

# Miteinander durch die Krise

Nummer 6 - Gute Nachrichten

Anregungen, Materialien, Gebete, Texte zum Weitergeben



## „Ein Neuer Anfang“

**Wie die alten Erfahrungen der Jünger zur guten Nachricht für unsere Zeit werden können**

Sie haben es sicher auch schon mal erlebt, ein „Déjà-Vu“: etwas, das sich so anfühlt als habe man es schon einmal erlebt - nicht genauso, irgendwie anders und vielleicht deshalb so bedeutsam. Das Evangelium des Sonntags, der „zweite Schluss“ des Johannesevangeliums, nimmt uns mit hinein in ein solches, nachösterliches Déjà-Vu der Jünger Jesu.

Wir sind nicht mehr in Jerusalem, sondern an dem Ort, an dem alles seinen Anfang nahm, am „See von Tiberias“, dem heutigen See Genezareth, in der Nähe von Kafarnaum. Warum die Jünger wieder an den See zurückgekehrt sind, wird nicht berichtet. Aber es ist, wie es war, bevor ihre Geschichte mit Jesus ihren Anfang nahm: sie gehen fischen! Und wieder geht eine Nacht im Leben der Fischer von Kafarnaum vorbei, in der sie nichts fangen. Und wieder tritt einer hinzu und fordert sie zu etwas Widersinnigem auf, nämlich am hellen Morgen nochmals die Netze auszuwerfen. Und da dämmt es dem Simon Petrus.

Es ist ein seltsames Geschehen, nicht einfach eine Wiederholung, auch kein echtes Wiedersehen. Ein be-

Titelbild: Hinunter nach Tabgha, See Genezareth

sonderes „Schon-mal-gesehen“: Jesus scheint ein anderer zu sein, nicht gleich zu erkennen. Aber das ist vielleicht der entscheidende Punkt. Nach Ostern ist für Jesus nichts mehr, wie es vorher war. Sein Weg durch den Tod war nicht einfach eine Wiederbelebung des „alten Jesus“, dieser Weg hat ihn auf eine ganz neue Ebene geführt. Für ihn sind andere Zeiten angebrochen.



Dass auch für sie selbst andere Zeiten angebrochen sind, das begreifen die Jünger langsam zu begreifen. Noch fühlt sich das Treffen mit Jesus beinahe so an wie früher: sie fangen viele Fische, ein Kohlenfeuer, Fisch und Brot. Aber die Zeichen deuten hinaus auf andere Zeiten und andere Wege.

„Liebst Du mich?“ wird Simon Petrus dreimal eindringlich gefragt. Die Frage und Jesu letzte Antwort „folge mir nach“ weisen in diese neue Zukunft. Nur wer Christus mehr liebt als alles andere, der kann ihm auf diesem neuen Weg folgen. Und dieser Weg endet nicht am See von Tiberias, er geht nicht einfach wieder nach Jerusalem, er geht hinaus in die ganze Welt. 153 Fische sollen im Netz gezappelt haben, nach Hieronymus genau die in der Antike bekannte Anzahl der Völker in dieser Welt.

Und von nun an brechen die Jünger auf: Waren sie nach Jesu Tod noch davongelaufen, hatten sich versteckt und eingesperrt, so werden sie sich bald für die Sache Jesu verzehren, sich vor Gerichte schleppen, verfolgen und töten lassen. Ein neuer Anfang ist gemacht! Die „alten“ Worte und Taten Jesu tragen hinaus in die neue Zeit. Sie richten sich an alle Menschen bis auf den heutigen Tag. Die Geschichte Jesu mit den Menschen ist nicht an ihr Ende gekommen, sie beginnt erst!

So wird der Zauber des ersten Anfangs am See von Tiberias wie durch ein Déjà-Vu zum Zauber eines neuen Anfangs. Geht hinaus in die Welt! Erzählt von den ersten Anfängen, vom Zauber der Worte und der Taten Jesu, angefangen am See Genesareth bis hinauf nach Jerusalem. Was Ihr damals gehört habt, das gilt für alle Welt und Zeit.

Und so gelten Jesu Worte wie die Bergpredigt, die er damals am See gesprochen hat, auch uns Menschen heute. Und seine Zeichen, wie die Stillung des Seesturmes, leuchten bis in unsere stürmischen Zeiten hinein. Dieser Sonntag wäre ein schöner Anlass, mal wieder das Evangelium aufzuschlagen und diese Anfänge am See nachzulesen aus der Perspektive: diese Worte gelten mir heute, er spricht zu mir. Und so den Zauber dieses Anfangs für mich heute neu zu spüren ...

So gilt gerade für mich heute, in diesen nicht einfachen Zeiten, was der „erste Schluss“ des Johannes-evangeliums bezeugt: „Diese (Worte) aber sind aufgeschrieben, damit ihr glaubt, dass Jesus der Christus ist, der Sohn Gottes, und damit ihr durch den Glauben Leben habt in seinem Namen.“

  
 Diözesan-Altenseelsorger

## Die Erscheinung am See von Tiberias

Danach offenbarte sich Jesus den Jüngern noch einmal, am See von Tiberias, und er offenbarte sich in folgender Weise: Simon Petrus, Thomas, genannt Didymus, Natanaël aus Kana in Galiläa, die Söhne des Zebedäus und zwei andere von seinen Jüngern waren zusammen. Simon Petrus sagte zu ihnen: Ich gehe fischen. Sie sagten zu ihm: Wir kommen auch mit. Sie gingen hinaus und stiegen in das Boot. Aber in dieser Nacht fingen sie nichts.

Als es schon Morgen wurde, stand Jesus am Ufer. Doch die Jünger wussten nicht, dass es Jesus war. Jesus sagte zu ihnen: Meine Kinder, habt ihr keinen Fisch zu essen? Sie antworteten ihm: Nein. Er aber sagte zu ihnen: Werft das Netz auf der rechten Seite des Bootes aus und ihr werdet etwas fin-

den. Sie warfen das Netz aus und konnten es nicht wieder einholen, so voller Fische war es. Da sagte der Jünger, den Jesus liebte, zu Petrus: Es ist der Herr! Als Simon Petrus hörte, dass es der Herr sei, gürtete er sich das Obergewand um, weil er nackt war, und sprang in den See. Dann kamen die anderen Jünger mit dem Boot - sie waren nämlich nicht weit vom Land entfernt, nur etwa zweihundert Ellen - und zogen das Netz mit den Fischen hinter sich her.

Als sie an Land gingen, sahen sie am Boden ein Kohlenfeuer und darauf Fisch und Brot liegen. Jesus sagte zu ihnen: Bringt von den Fischen, die ihr gerade gefangen habt! Da stieg Simon Petrus ans Ufer und zog das Netz an Land. Es war mit hundert-dreiundfünfzig großen Fischen gefüllt, und obwohl es so viele waren, zerriss das Netz nicht.

Jesus sagte zu ihnen: Kommt her und esst! Keiner von den Jüngern wagte ihn zu befragen: Wer bist du? Denn sie wussten, dass es der Herr war. Jesus trat heran, nahm das Brot und gab es ihnen, ebenso den Fisch. Dies war schon das dritte Mal, dass Jesus sich den Jüngern offenbarte, seit er von den Toten auferstanden war.

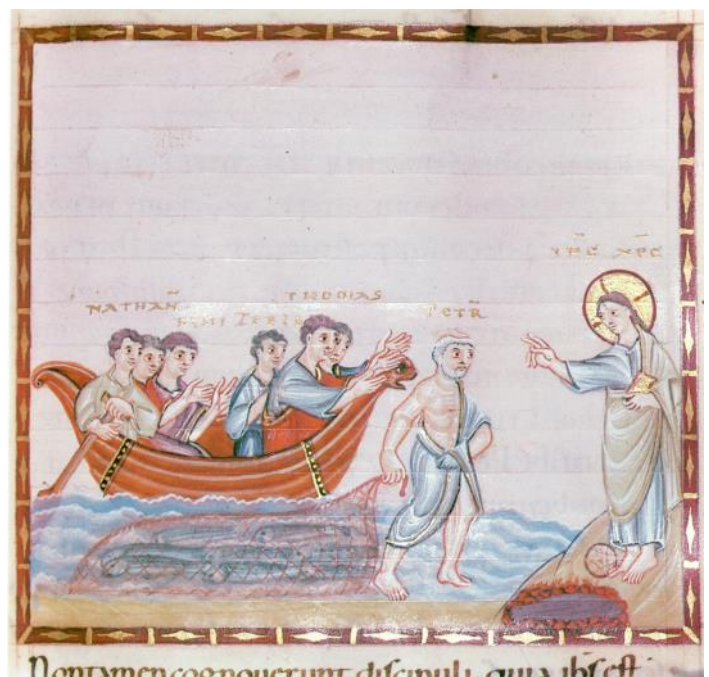
Als sie gegessen hatten, sagte Jesus zu Simon Petrus: Simon, Sohn des Johannes, liebst du mich mehr als diese? Er antwortete ihm: Ja, Herr, du weißt, dass ich dich liebe. Jesus sagte zu ihm: Weide meine Lämmer! Zum zweiten Mal fragte er ihn: Simon, Sohn des Johannes, liebst du mich? Er antwortete ihm: Ja, Herr, du weißt, dass ich dich liebe. Jesus sagte zu ihm: Weide meine Schafe! Zum dritten Mal fragte er ihn: Simon, Sohn des Johannes, liebst du mich? Da wurde Petrus traurig, weil Jesus ihn zum dritten Mal gefragt hatte: Liebst du mich? Er gab ihm zur Antwort: Herr, du weißt alles; du weißt, dass ich dich liebe. Jesus sagte zu ihm: Weide meine Schafe!

Amen, amen, ich sage dir: Als du jünger warst, hast du dich selbst gegürtet und gingst, wohin du wolltest. Wenn du aber alt geworden bist, wirst du deine Hände ausstrecken und ein anderer wird dich gürtet und dich führen, wohin du nicht willst. Das sagte Jesus, um anzudeuten, durch welchen Tod er Gott verherrlichen werde. Nach diesen Worten sagte er zu ihm: Folge mir nach!

*Joh 21, 1-19*



Codex Egberti, fol. 90r. Wundersamer Fischzug der Jünger und Offenbarung Christi am See Genesareth





Sorgt Euch nicht  
Um Euer Leben  
Um Euren Leib  
Um Nahrung  
Und Kleidung  
Um Eure Gesundheit  
Wenn ich das nur könnte  
Es gibt Sorgen genug  
um meine Arbeit  
um die Zukunft  
Sorgt Euch nicht  
Wenn ich das nur könnte  
Und doch lese ich  
Schaut auf die Lilien  
Schaut auf das Gras  
Schaut auf die Vögel  
Schaut über Euch hinaus  
Euch muss es um mehr gehen  
als Euch selbst  
sein Reich  
seine Gerechtigkeit  
Frieden und Barmherzigkeit  
und Euren Nächsten

*Diakon Robert Ischwang*

## Dornencorona

Ecce hominibus - seht her, die Menschheit!

Wie schwer sie gerade trägt  
an der Dornenkrone

Zweige geflochten aus  
Einsamkeit, Angst und Schmerz

Der Besuch bei den alten Eltern  
das große Fest  
der lange geplante Urlaub  
abgesagt

die Sehnsucht nach Berührung  
nach Gemeinschaft  
ungestillt

das Auskommen  
weggebrochen

das schnelle Sterben  
ohne Abschied

Diese Dornenkrone  
geht jedem an die Substanz  
nicht wenigen an die Existenz  
je ärmer desto eher

Doch ecce - siehe da!  
Zwischen den Dornen der Krone  
knospt es  
schon treiben wilde, wundervolle Blüten  
bald umranken sie den Reif

Allerorten sprießt Menschlichkeit:  
Nachbarn, die sich wahrnehmen  
Fremde, die sich helfen  
Kinder, die mit ihren Eltern spielen  
Helfende, die wertgeschätzt werden.

Entschleunigt das Handeln  
überfällig die Pausen  
neu entzündet die Sehnsucht  
wieder entdeckt das Beten

Aufrecht können wir gehen  
bekrönt mit Dornen und Blüten  
Ostern entgegen und so  
wie wir gemeint sind:

Ecce homo,  
seht her, der Mensch

*Miriam Falkenberg, März 2020*

*Tochter unserer LeA-Referentin Maria-Brigitte Falkenberg*



## Bibelzitate, die Kraft geben

Du hältst mich liebevoll an der Hand, Ps 73,23

Ein Reiter reitet im gestreckten Galopp über die Landstraße. Ein Bauer ist auf dem Feld bei seiner Arbeit. Er richtet sich auf und ruft: „He, Reiter, wohin?“ Der Reiter wendet sich zurück: „Frag nicht mich, frag das Pferd!“ Der Reiter hat die Verantwortung für den Weg an das Pferd abgegeben. Die Geschichte lässt uns schmunzeln, doch sie hat einen wahren Kern. Oft müssen auch wir Verantwortung für unser Leben in die Hände von anderen legen und darauf vertrauen, dass sie es gut mit uns meinen. Sicher kannst auch Du einige Beispiele aus Deinem Leben erzählen. Gerne höre ich Dir zu. Gerade müssen wir viel Verantwortung abgeben. An die Regierenden, an die Ärzte, die vielen Helfer. Wir müssen ihnen vertrauen und wir wissen, dass Gott all ihr Tun liebevoll begleitet. Um Gottes liebevolle Führung für uns und alle Verantwortlichen können wir täglich bitten. Der gute Gott, er segne sie, ihr Tun und ihre Entscheidungen!

### **Dann wird euch nichts mehr unmöglich sein. Mt 17,20**

Können wir das schaffen? „Jo, wir schaffen das“, sagt Bob der Baumeister. Diesen Zeichentrick-Fernsehstar kennen Deine Enkel gut. Kinder haben sich mit diesem Spruch Mut gemacht. Auch die Bibel kennt viele solcher Mutmachworte, wie das bei Matthäus. Wo hast Du schon erlebt, dass Du etwas geschafft hast, obwohl Du zunächst gezweifelt hast? Gern erzählen lassen. Der Bibelvers knüpft an der Frage an, was der Glaube alles bewirkt. Glaube kann mächtig sein: Ein Halt im Leben, ein festes Fundament und das Licht am Horizont. Aber Glaube verbindet auch. Mit denen, die auch im Glauben vereint sind. Wenn Bob der Baumeister an etwas glaubt, dann motiviert er andere, es mit ihm zu schaffen. Christen sind miteinander vereint im Gebet. Das gibt Mut und Kraft. Jeden Abend, 18:00 Uhr bzw. 19:30 Uhr, stellen gerade Menschen eine Kerze in das Fenster und beten. Vielleicht magst Du auch dabei sein?

*Dies ist eine kleine Auswahl von Mutmachgedanken aus der Bibel. Sie sind von verschiedenen Referenten aus Rheinland-Pfalz erstellt worden. Unter [www.bistum-speyer.de/seelsorge-und-spiritualiaet/seniorinnen-und-senioren/](http://www.bistum-speyer.de/seelsorge-und-spiritualiaet/seniorinnen-und-senioren/), finden Sie weitere Anregungen. Ebenso sind dort Tipps zum telefonischen Kontakt zusammengestellt worden.*

*Ausgesucht von Margaretha Wachter*

## Ich glaube an das Leben

„Jetzt kommt das Ende, für mich ist es der Beginn des Lebens.“ Ein tiefes Vertrauen auf das Leben und auf die Osterbotschaft spricht daraus. Sie stammen von Dietrich Bonhoeffer am Tag seines Todes.

Die Osterbotschaft bedeutet für uns nicht nur Auferstehen aus einem Steingrab wie Jesus, sondern „mit ihm Auferstehen“ aus dem kalten Grab unserer Befangenheiten und Zwänge, unserer Starre und verschütteten Hoffnungen, aus verloren gegangener Zuversicht, das Aufstehen aus Sorgen und Alltagslasten, das Aufstehen gegen die Bedrängnisse der Zeit.

Ich glaube an das Leben,  
 weil jedes Jahr die Natur neu erwacht,  
 weil ich mit jedem Tag etwas mehr davon erfahren darf,  
 weil ich ein Teil davon bin,  
 weil die Sonne mich wärmt und der Regen mich erfrischt.

Ich glaube an das Leben,  
weil Leben sich immer durchsetzt und letztendlich siegt,  
weil jeder Morgen neue Überraschungen bringt,  
weil ich im Rückblick auch schlimmen Erfahrungen  
Gutes und Segen entnehmen kann.

Ich glaube an das Leben,  
weil ich fest auf der Erde stehe und der Himmel über mir,  
weil die Augen der Kinder und Enkelkinder Zukunft verheißen,  
weil die Sonne immer wieder aufgeht,  
weil Veränderungen möglich sind.

Ich glaube an das Leben,  
weil nach Krankheit wieder Gesundheit,  
nach Trauer und Schmerz wieder Freude kommt,  
weil ich lebe, weil ich liebe,  
weil Freunde mich nicht vergessen und tragen.

Ich glaube an das Leben, weil ...

***Eine kleine Anregung für Sie: Nehmen Sie sich ein Blatt Papier, einen Stift und etwas Zeit - Bedenken Sie diesen Satz: Ich glaube an das Leben, weil ... Lassen Sie Ihre Gedanken kommen, so wie sie kommen. Alles hat seinen Platz.***

Mit diesen ermutigenden Sätzen spricht unser Glaube unser Leben in ganz „weltlichem“ Reden von Gott aus und an, wie Bonhoeffer das nennt.

*Rita Sieber, Gemeindeferentin*

## Auswahl aus Psalm 148 (GL 79) (Im Wechsel gelesen)

Kehrvers:  
Der Name des Herrn ist erhaben:  
Seine Hoheit strahlt über Erde und Himmel

Lobt den Herrn vom Himmel her,  
lobt ihn in den Höhen:

Lobt ihn, all seine Engel,  
lobt ihn, all seine Scharen;

lobt ihn, Sonne und Mond,  
lobt ihn, all ihr leuchtenden Sterne;

lobt ihn, alle Himmel,  
und ihr Wasser über dem Himmel!



Kehrvers:

Der Name des Herrn ist erhaben:

Seine Hoheit strahlt über Erde und Himmel

Loben sollen sie den Namen des Herrn;  
denn er gebot, und sie waren erschaffen.

Er stellte sie hin für immer und ewig,  
er gab ihnen ein Gesetz, das sie nicht übertreten.

Lobt den Herrn, ihr auf der Erde,  
ihr Seeungeheuer und all ihr Tiefen,

Feuer und Hagel, Schnee und Nebel,  
Sturmwind, der sein Wort vollzieht,

Kehrvers:

Der Name des Herrn ist erhaben:

Seine Hoheit strahlt über Erde und Himmel

ihr Berge und all ihr Hügel,  
ihr Fruchtbäume und alle Zedern,

ihr wilden Tiere und alles Vieh,  
Kriechtiere und gefiederte Vögel,

ihr Könige der Erde und alle Völker,  
ihr Fürsten und alle Richter auf Erden,

ihr jungen Männer und auch ihr Mädchen,  
ihr Alten mit den Jungen!



Kehrvers:

Der Name des Herrn ist erhaben:

Seine Hoheit strahlt über Erde und Himmel

Loben sollen sie den Namen des Herrn; denn sein Name allein ist erhaben,  
seine Hoheit strahlt über Erde und Himmel.

Seinem Volk verleiht er Macht, das ist ein Ruhm für all seine Frommen,  
für Israels Kinder, das Volk, das ihm nahen darf.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn  
und dem Heiligen Geist,

wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit  
und in Ewigkeit. Amen.

Kehrvers:

Der Name des Herrn ist erhaben:

Seine Hoheit strahlt über Erde und Himmel



## Meine Lieblingsbibelstelle: Gott stillt unser Sehnen

*Psalm 130*

*Jahwe, nicht hoch hinaus will mein Herz  
Und nicht versteigen sich meine Augen.  
Nicht gehe ich um mit großen Plänen,  
mit Dingen, die mich überragen.*

*Nein, geebnet und beruhigt habe ich meine Seele.  
Wie ein gestilltes Kind an der Mutter Brust  
So ist gestillt in mir meine Seele.*

*Harre, Israel, auf Jahwe, von nun an auf ewig.  
(Nach einer Übersetzung von Alfons Deissler)*



*Dieser kurze Psalm sagt all das aus,  
was wir im Glauben erwarten.*

*Gott ist zu uns wie eine Mutter,  
die unserem Hunger die uns selbst  
entsprechende Nahrung gibt.  
Gott hat unsere Seele hungrig erschaffen,  
damit er uns nähren kann und wird.  
Im Vertrauen darauf bleibt unsere Seele lebendig.*

*Genau das Gleiche finden wir im  
Neuen Testament in Mt 11, 29:*

*Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir,  
denn ich bin gütig und von Herzen demütig:  
So werdet ihr Ruhe finden für eure Seele.*

*Johanna Maria Quis, Bildungsreferentin*

## Gedächtnistraining zum Thema „Gute Nachrichten“

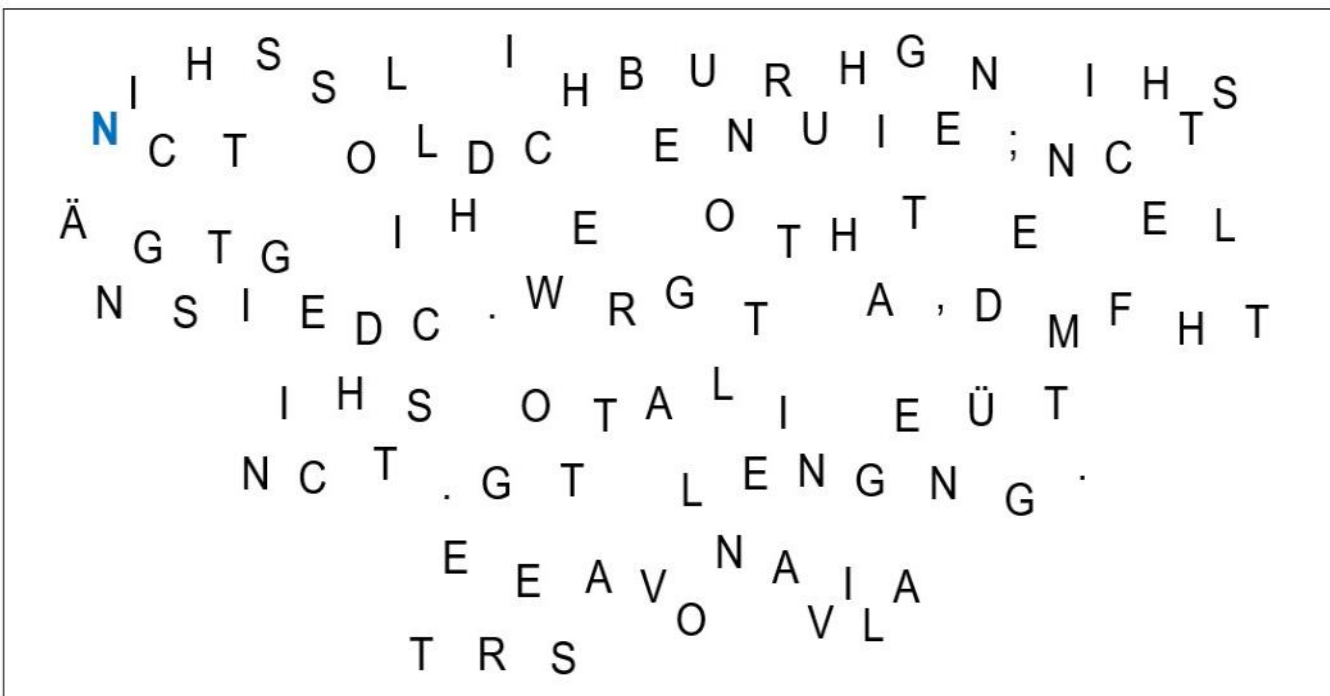
### Gute Nachrichten - ABC-Übung

Es gibt viele gute Nachrichten - Nachrichten unterschiedlichster Art. Bestimmt finden Sie zu jedem Buchstaben des Alphabets etwas, das eine gute Nachricht sein kann. Kreativität erwünscht! Die Buchstaben Q, X und Y dürfen weggelassen werden!

### Eine gute Nachricht

Können Sie die gute Nachricht entziffern? Die Zeilen sind leicht erschüttert worden. Beginnen Sie beim blauen Buchstaben!

### Stärken Sie Ihr Immunsystem

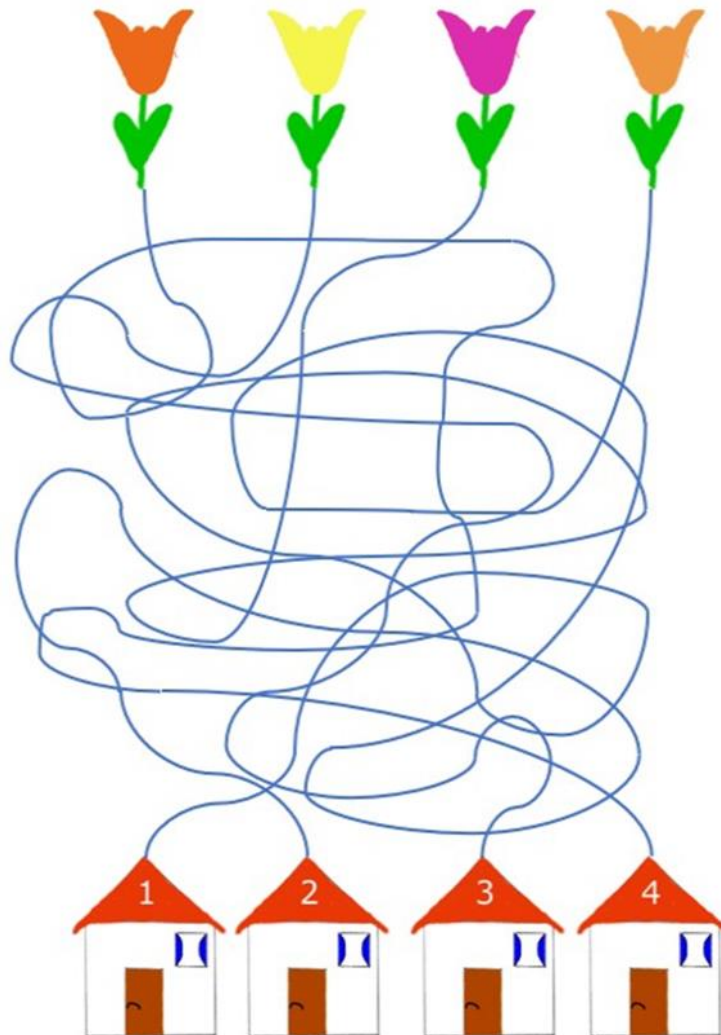


Machen Sie doch öfters mal einen Waldspaziergang. Ein Spaziergang im Wald stärkt nachweislich das Immunsystem und soll sogar die Lungenkapazität steigern. Das sogenannte Waldbaden ist in aller Munde. Mit Waldbaden ist das achtsame Gehen durch den Wald gemeint, wobei unter anderem immer wieder Meditationsübungen und Atemübungen eingelegt werden. Gerade das Einatmen der Waldluft hat positive Auswirkungen auf den Blutdruck und die Reduzierung von Stresshormone. Wenn Sie im Moment durch den Wald spazieren gehen, können Sie aber neben dem Bärlauch, der gerade überall sprießt, auch noch den wunderbaren Duft des Waldmeisters riechen. Ein Wohlgenuss für die Sinne!

## Blumengrüße

Blumengrüße sind etwas Herrliches. Gerade jetzt zur Tulpenzeit!

In welchem Haus dürfen sich die Bewohner über rote, gelbe, orange oder violette Tulpen freuen? Versuchen Sie, wenn möglich den Weg nur mit den Augen zu verfolgen!



© MH 4.20

## Gute Nachrichten sind wundervoll!

Bewegung regt den Gehirnstoffwechsel an und fördert die Konzentration!

Stellen Sie sich aufrecht hin. Nun legen Sie die vier Wörter des Satzes „Gute Nachrichten sind wundervoll!“ auf Ihrem Körper ab!

Gute: mit beiden Händen auf die Oberschenkel tippen

Nachrichten: mit beiden Händen auf die Hüften tippen

sind: mit gekreuzten Armen auf die Brust tippen

wundervoll: beide Arme noch oben strecken

Nun sprechen Sie sich den Satz vor und machen dazu die entsprechenden Bewegungen. Wenn das gut klappt, stellen Sie den Satz um und machen wiederum die entsprechenden Bewegungen.

Der Satz kann folgendermaßen umgestellt werden:

Wundervoll sind gute Nachrichten.

Sind gute Nachrichten wundervoll?

Nachrichten sind gut, wundervoll!

Viel Spaß!

## Botschaften und mehr

Füllen Sie die Botschaften mit neuen Wörtern. Die Buchstaben in jeder Zeile sind die Anfangs- bzw. Endbuchstabe eines neuen Wortes. Suchen Sie möglichst viele Wörter, bei manchen Kombinationen ist es einfach, bei anderen braucht es ein bisschen Nachdenken!

B	_____	N
O	_____	E
T	_____	T
S	_____	F
C	_____	A
H	_____	H
A	_____	C
F	_____	S
T	_____	T
E	_____	O
N	_____	B

### Lösungen

**ABC-Übung:** Antwortschreiben, Brief, Chat mit Freunden, Durchsage, Erzählung, Frohe Botschaft, Grußkarte, Hausbesuch, Idee, Jubiläumseinladung, Kaffeeeinladung, Liebesbrief, Mitteilung, Nachbarschaftshilfe, Osterbotschaft, Pfarrbrief, Reisebericht, Seniorenkreis, Telegramm, Unterhaltung, Versprechen, Willkommensgruß, Zusendung

**Eine gute Nachricht:** Nichts soll dich beunruhigen; nichts ängstige dich. Wer Gott hat, dem fehlt nichts. Gott allein genügt. Teresa von Avila

**Blumengrüße:** 1 - lila; 2 - orange; 3 - gelb; 4 - rot

### Botschaften und mehr: (nur eine Auswahl)

B - N: beten, buchen, besuchen, Button, Bettlaken, Bozen, Boden, Beton, ...

O - E: Oboe, Oktave, Olive, Orange, Orangenschale, ...

T - T: Test, Teint, Tatort, tot, Tablett, Tageblatt, Takt, ...

S - F: Senf, Schaf, Schilf, Schiff, scharf, Sumpf, stumpf, ...

C - A: Chiara, Charisma, China, Casa, Charta, Chinchilla, Cholera, circa, ...

H - H: hoch, horch, Handschuh, Hausschuh, Hausdach, Hochzeitsbrauch, Höhlenmensch, himmlisch, ...

A - C: ADAC, ACDC, ad hoc, ...

F - S: Fass, Fluss, Fiskus, Fußkuss, Fürstprimas, Führerhaus, Fuchs, Führungszeugnis, fleckenlos, ...

T - T: Teerschicht, Tagschicht, Trockenkost, Telefonist, Talent, Testament, Temperament, ...

E - O: Echo, Elektroauto, ...

N - B: Nachschub, Nasenhieb, Nähkorb, Nahrungstrieb, ...

Erstellt von Maria Hierl, Bildungsreferentin

## Gute Nachrichten von Jesus

Gute Nachrichten führen manchmal zu Verwirrungen und brauchen Zeit - Zeit zum Lesen.

### Die Sepeseniruglign (Mäuthtas 5, 1-12)

Sielg, die arm snid vor Gtot; dnen iehnn geörht das Hmlicremih.

Slieg, die Tdrrueanen; dnen sie wedren geesröttt wedern.

Sileg, die Sgtfamentüin; dnen sie wedren das Lnad eerbn.

Sielg, die hrugnen und düestrn ncah der Ghieeikrtecg; dnen sie wedren getägtist wedern.

Seilg, die Bzemagrhrrien; dnen sie wedren Emarrben fdienn.

Sielg, die rien snid im Hzeern; dnen sie wedren Gtot seacuhn.

Sileg, die Feerdin sefttin; dnen sie wedren Kdiner Getots ganennt wedren.

Seilg, die vlfegrot wedren um der Gheeikretgt weliln; dnen iehnn geörht das Hlcmeiremih.

Seilg, sied ihr, wnen man ecuh shcmhät und vfelgrot  
und aells Bsöe uebr ecuh reedt um mnliteeliwen.

Furet ecuh und jueblt: Dnen eeur Lhon wrid groß sien im Himeml.

So wudern ncälimh scohn vor ecuh die Perpeohtn vfleogrt.

### Die Seligpreisungen (Matthäus 5, 1-12)

Selig, die arm sind vor Gott; denn ihnen gehört das Himmelreich.

Selig die Trauernden; denn sie werden getröstet werden.

Selig die Sanftmütigen; denn sie werden das Land erben.

Selig, die hungern und dürsten nach der Gerechtigkeit; denn sie werden gesättigt werden.

Selig die Barmherzigen; denn sie werden Erbarmen finden.

Selig, die rein sind im Herzen; denn sie werden Gott schauen.

Selig, die Frieden stiften; denn sie werden Kinder Gottes genannt werden.

Selig, die verfolgt werden um der Gerechtigkeit willen; denn ihnen gehört das Himmelreich.

Selig seid ihr, wenn man euch schmäht und verfolgt  
und alles Böse über euch redet um meinetwillen.

Freut euch und jubelt: Denn euer Lohn wird groß sein im Himmel.

So wurden nämlich schon vor euch die Propheten verfolgt.

*Maria Hierl, Bildungsreferentin*

# Sudoku

leicht

		6	7		1	8	5	
3	1			6	9	7		4
8		9			5			3
		1	6	4			8	7
6	8			5	3	9	4	
4	5		9		8	1		6
7		8					9	
	9	4	3	8			7	1
		3	5		7		6	

mittel

	4	6					5	
			8		9	7		4
8				2	5	6		3
			6				8	
6	8			5	3	9		2
	5			7	8		3	6
7					4	3		5
5				8	6			
	2	3				4	6	

## Lösung

leicht

2	4	6	7	3	1	8	5	9
3	1	5	8	6	9	7	2	4
8	7	9	4	2	5	6	1	3
9	3	1	6	4	2	5	8	7
6	8	7	1	5	3	9	4	2
4	5	2	9	7	8	1	3	6
7	6	8	2	1	4	3	9	5
5	9	4	3	8	6	2	7	1
1	2	3	5	9	7	4	6	8

mittel

2	4	6	7	3	1	8	5	9
3	1	5	8	6	9	7	2	4
8	7	9	4	2	5	6	1	3
9	3	1	6	4	2	5	8	7
6	8	7	1	5	3	9	4	2
4	5	2	9	7	8	1	3	6
7	6	8	2	1	4	3	9	5
5	9	4	3	8	6	2	7	1
1	2	3	5	9	7	4	6	8

## Eine gute Nachricht ist wie ...

Ich stelle mir drei Situationen vor, die ich gute Nachricht nennen kann.

Eine gute Nachricht ist mit dem Aufwachen nach einem Albtraum vergleichbar. Nach einer Episode voller Angst, Stress oder Scham stellt man plötzlich beim Aufwachen fest, dass es keine Wirklichkeit, sondern ein Traum war. Man freut sich darüber.

Eine weitere wäre die unerwartete Begnadigung für einen Gefangenen. Wenn ein zum Tod Verurteilter von gesandten Boten hört: Der König lässt dich frei, du wirst nicht sterben. Deine Vergehen sind dir vergeben. Er wird die Welt und sein Leben anders zu betrachten beginnen. So müsste sich die Sünderin gefühlt haben, von der die Rede in den Evangelien ist. Sie sah sich bereits vor dem Abgrund. Die Horde führte sie zu dem Meister. Der ist ein gerechter Mann. Der kann nicht gutheißen, was sie getan hat, und wird nichts anderes als die gerechte Entscheidung des Gerichts bestätigen. Und dann ertönt ein einziges Wort der Verteidigung und alle lösen sich auf. „Auch ich verurteile dich nicht“, sagte der gütige Meister. Das ist für mich eine gute Nachricht.

Das dritte Beispiel wäre die Nachricht vom Ende eines Krieges. Für einen Menschen im Krieg ist es eine unvergleichbar gute Nachricht, zu erfahren, dass man den gerade durchgeführten tödlichen Bombenhagel überlebt hat oder gar zu erfahren, dass der Krieg vorbei ist. Festzustellen, dass geliebte Familienangehörige, die man wochenlang oder monatelang vermisst hat, ebenfalls überlebt haben. Das ist für mich eine gute Nachricht.

Eine weitere gute, erfreuliche Nachricht bleibt selbstverständlich das Evangelium, für die Jünger Jesu damals, und für jeden, der glaubt. Als Jesus am Karfreitag starb, war für seine Jünger alles vorbei: Jahrelange Hoffnungen und Erwartungen auf Befreiung, auf eine neue Welt haben sich plötzlich aufgelöst. Manche haben auf ihr normales Leben verzichtet und sind ihm gefolgt. Und dann traf sie voller Wucht die unfassbare Tatsache. Der Meister starb auf die schlimmste Weise, die überhaupt vorstellbar war. Jeder, der ihn noch am Einzug in Jerusalem zujubelte, musste sich nun in seinem Versteck der harten Tatsache stellen. Alles war wie eine Fata Morgana. Und dann kamen am dritten Tag Frauen, die obendrauf Unerhörtes erzählten: Das Grab wäre leer - eine behauptete sogar, ihn gesehen zu haben. Man würde sich gegen diese unglaubliche Nachricht sträuben, bis man ihn mit seinen eigenen Augen gesehen hat. Und dann ist die Freude grenzenlos! Der Meister lebt! Und nicht nur er lebt: Der Tod, der unser Leben heruntertreibt (der das Ende unseres Lebens ist) und unsere Würde zu vernichten scheint, hat eigentlich keinen Bestand mehr! Diese Nachricht muss jeder Mensch hören: Der Meister ist auferstanden, und wir werden mit ihm leben!

*Vincent Semenou, Pastoralreferent*

## Der Johannisbrotbaum (Jüdische Legende)

Ein Weiser ging einmal über Land und sah einen Mann, der einen Johannisbrotbaum pflanzte. Er blieb bei ihm stehen, sah ihm zu und fragte: „Wann wird das Bäumchen wohl Früchte tragen?“ Der Mann erwiderte: „In siebzig Jahren.“

Da sprach der Weise: „Du Tor! Denkst du, in siebzig Jahren noch zu leben und die Früchte deiner Arbeit zu genießen? Pflanze lieber einen Baum, der eher Früchte trägt, dass du dich ihrer erfreust in deinem Leben.“

Der Mann aber hatte sein Werk vollendet und sah freudig darauf. Er antwortete: „Herr, als ich zur Welt kam, da fand ich Johannisbrotbäume und aß von ihnen, ohne dass ich sie gepflanzt hatte, denn das hatten meine Väter getan. Habe ich nun genossen, wo ich nicht gearbeitet habe, so will ich einen Baum pflanzen für meine Kinder und Enkel, dass sie davon genießen. Wir Menschen mögen nur bestehen, wenn einer dem andern die Hand reicht. Siehe, ich bin ein einfacher Mann, aber wir haben ein Sprichwort: Gefährten oder Tod.“ Damit wandte er sich ab und ging hinweg.

## Wunderbar

Es gibt so viele Wunder auf dieser Welt.  
Du musst sie nur wahrnehmen und sehen.  
Die Wolkenbilder am Himmel  
Das Aufgehen der Sonne  
Das Streicheln des Windes  
Der Regenbogen, der dich unerwartet grüßt  
und dich immer wieder in Staunen versetzt.

Es gibt so viele Wunder auf dieser Welt.  
Du musst sie nur wahrnehmen und sehen.  
Das Lachen eines lieben Menschen,  
das dich selbst zum Strahlen bringt.  
Eine leichte Berührung,  
die dir wieder Mut macht,  
wenn es dir nicht so gut geht.

Es gibt so viele Wunder auf dieser Welt.  
Du musst sie nur wahrnehmen und sehen.  
Das Leuchten einer Rose,  
die dich mit ihrem Duft betört.  
Das Farbenspiel der Bäume im Herbst,  
das deine Seele erwärmt.  
Der köstliche Geschmack einer Brombeere,  
der dir den Tag versüßt.

Und ein Wunder bist auch du  
Mit deinem Lachen  
Mit deiner Ausstrahlung  
Mit deiner Liebenswürdigkeit  
In deiner Einmaligkeit  
Wunderbar - so wie du bist!

*Maria Hierl, Bildungsreferentin*





## Bibel mal anders

Noach und seiner Familie sind mit den Tieren seit 47 Tagen auf der Arche und warten geduldig auf das Zurückgehen der Flut. In der folgenden Geschichte tauchen Sie in die Ich-Perspektive des Noachs ein, der sich sehr viele Gedanken macht.

Gute Nachricht!?

Seit über 47 Tagen sind wir auf dem Schiff gefangen! Seit 47 Tagen nichts als Wasser! Ich hoffe, die Flut ist bald vorbei! Hoffentlich kommt die Taube bald! Vor sieben Tage haben wir die Taube zum ersten Mal hinausgelassen. Leider kam sie ohne einen Beweis zurück, dass die Flut zurückgegangen ist. Sie hatte nichts gefunden! Heute früh habe ich die Taube wieder hinausgelassen. So ein schöner, zuverlässiger weißer Vogel! Jetzt ist schon wieder fast Abend! Der Taube wird doch nichts Schlimmes passiert sein!? Ich hoffe, sie kommt bald zurück, und sie bringt den Beweis mit, dass die Flut endlich vorbei ist. Solange sitzen wir schon in dieser Arche fest und haben kaum noch etwas zum Essen! Hoffentlich schaffen wir es noch?! Was ist denn dort am Horizont!? Ist es die Taube? Nein! Es ist leider nur eine Halluzination. Mhm! Aber es kommt doch immer näher?! Es ist bestimmt die Taube! Es kommt immer näher! Ja, es müsste die Taube sein! Und hat sie was dabei? Ich sehe noch nichts! Was ist denn das im Schnabel der Taube? Ich sehe noch nichts Genaues! Das ist doch eine Pflanze!? Jetzt kann ich es erkennen! Es ist ein frischer Ölzweig! „Frau! Kinder! Die Taube hat einen frischen Ölzweig in ihrem Schnabel! Wir sind gerettet! Die Flut ist endlich vorbei! Gelobt sei der Herr für die gute Nachricht!“

Textvorlage: Gen 8,8-11

Impuls:

Auch wenn die biblische Geschichte über die Sintflut aus verschiedenen Erzählungen besteht und man diese Geschichte nicht wortwörtlich verstehen darf, hat sie auch für uns in der heutigen Zeit einige wichtige Lehren - gerade auch in der momentanen Lage. Sie verdeutlicht uns, dass unser Planet kein Schlaraffenland ist. Zwar ist die Erde eine winzige Insel in einem sehr großen, lebensfeindlichen Universum, jedoch herrscht auch auf ihr Chaos, wie etwa Naturkatastrophen oder Pandemien zeigen. Aber auch, wenn es auf der Erde Chaosmächte gibt, wollen uns die Autoren der Sintflutgeschichten sagen, dass wir auf Gott vertrauen können, denn er ist immer bei uns. D. h. aber nicht, dass wir nur beten brauchen und sonst und sonst nichts weiter tun müssen. Was wäre passiert, wenn Noach nur gebetet, aber nicht die Arche gebaut hätte? Deshalb hilft das Beten allein nicht viel, denn wir müssen auch selber handeln, ohne das Vertrauen auf Gott aufzugeben. Gott hat jeder und jedem Begabungen und Kompetenzen geschenkt und die dürfen und sollen wir auch jederzeit einsetzen zum Wohle aller. Aus diesem Grund gibt der Text von der Sintflut mir persönlich in der jetzigen Zeit die Zuversicht, dass wenn ich auf die Empfehlungen der Naturwissenschaftler höre und meinen Beitrag dazu leiste und auf Gott durch Beten vertraue, dass am Ende des Tunnels ein Licht ist.

*Felix Mitterhuber, Praktikant*

## Gute Nachricht - Ich bin nicht allein (Ps 23,1-4)

Bewegungsübung im Sitzen oder Stehen. Die Hände, Handinnenfläche nach oben, liegen auf den Oberschenkeln, Beine hüftbreit auseinander, Füße haben festen Bodenkontakt.

Der Herr ist	Hände parallel in Brusthöhe führen, mit einer leichten Kopfverbeugung gehen die Hände ein Stück nach vorne
mein Hirte,	Linke Hand auf die rechte Schulter legen
nicht wird mir fehlen.	Rechte Hand führt eine Halbkreisbewegung, von innen nach außen vor dem Körper aus; dann mit linker Hand wiederholen
Er lässt mich lagern auf grünen Auen	Mit einem „Puuh“ ausatmen, Schultern sinken nach vorne, Kopf leicht nach unten, Rücken rundet sich leicht
und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.	Schultern richten sich beim Einatmen wieder auf, Rücken und Kopf gehen mit - ausatmen Hände machen Wellenbewegungen
Meine Lebenskraft bringt er zurück.	Rechter Oberarm wird zur Kraftpose hochgeführt, linke Hand klopft ihn ab, mit der linken Seite wiederholen
Er führt mich auf Pfaden der Gerechtigkeit,	Hände in Gebetshaltung, nach vorne kippen lassen und die Hände bewegen als gingen sie einen Weg entlang
getreu seinem Namen.	Kreuzzeichen
Auch wenn ich gehe im finsternen Tal,	Ängstlich zusammenkauern
ich fürchte kein Unheil;	Beim Einatmen wieder aufrichten und lächeln
denn du bist bei mir,	Linker Zeigefinger zeigt zum Himmel, rechte Hand wird dann ans Herz geführt
dein Stock und dein Stab,	Rechte Hand umfängt einen imaginären Stock, Daumen nach außen, beim Ausatmen zusammendrücken, Einatmen locker lassen, mit der linken Hand wiederholen
sie trösten mich.	Mit den Händen Streichelbewegung überm Kopf andeuten (nicht direkt mit den Haaren in Berührung kommen)

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

## Nada te turbe

Wahrscheinlich kommt Euch der Text spanisch vor. Ihr habt recht, es ist spanisch. Ich habe diesen handgeschriebenen Text von einem Aufenthalt in Spanien mitgebracht. **Nada te turbe, nada te espante.** Das heißt übersetzt: Nichts beunruhige dich, nichts ängstige dich.

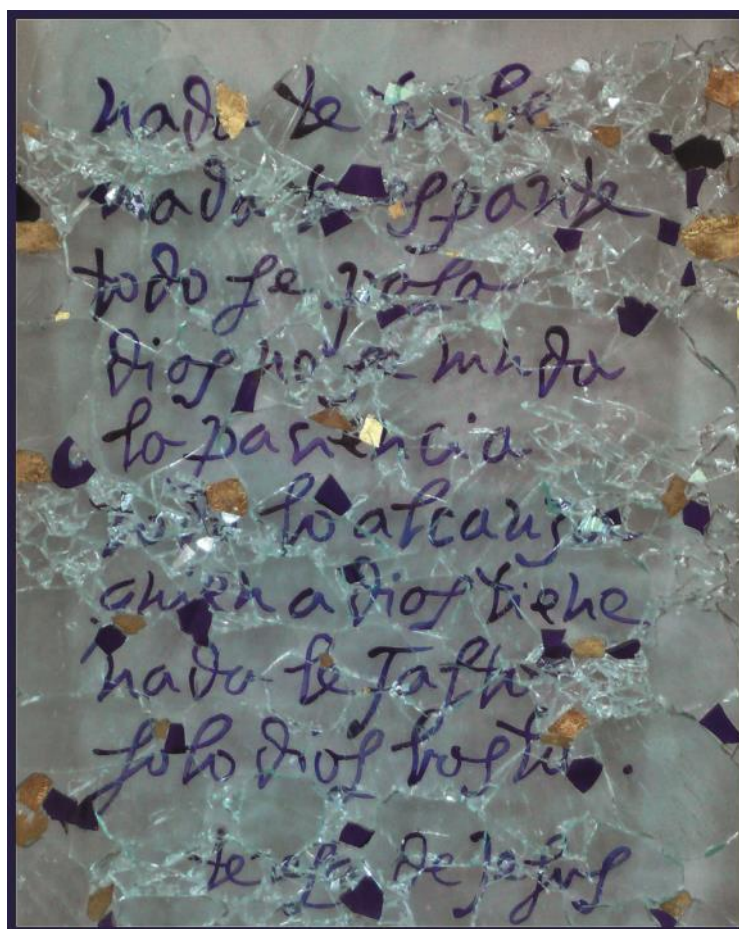
Aber ich bin beunruhigt, gerade jetzt und ich bin mit Situationen konfrontiert, die mich beängstigen: Dieses „**Nada te turbe**“ klingt, auf manche meiner Erfahrungen hin, wie ein Hohn. In solchen Augenblicken frage ich mich, wie ich dazu gekommen bin, diesen Text so zu gestalten. Der ganze Text lautet übersetzt:

**Nichts beunruhige dich, nichts ängstige dich. Wer Gott hat dem fehlt nichts. Gott allein genügt.**

Er stammt von Teresa von Avila. Wenn ich mich nicht intensiv mit ihrem Leben beschäftigt hätte, würde ich denken: Na ja, eine Klosterschwester, die vor 500 Jahren gelebt hat, die kann so etwas schreiben.

Teresa aber hatte es alles andere als leicht. Krankheit, Widerstände, Anfeindungen, die Bedrohung durch die Inquisition hielten sie nicht davon ab, ihren Orden zu reformieren. Außerdem übte sie einen bedeutenden Einfluss auf Politik und Kirche aus. **Nada te turbe.** Anscheinend ist es ihr durch all ihre Krisen, durch alle Gebrochenheiten hindurch gelungen, an Gott als Dreh- und Angelpunkt ihres Lebens fest zu halten. Vielleicht aber waren es gerade diese Krisen, die dazu geführt haben, dass sie Gott als diesen erkannt hat.

Nada te turbe. Der Text verweist mich auf Gott, der mich liebt, der immer bei mir ist, gerade auch in Zeiten, in denen es sehr schwer ist. Ich spüre, wie ich ruhiger werde, wie das Vertrauen in das Leben und mein Selbstvertrauen wachsen. Gut, dass dieses Gebet, sei es deutsch oder spanisch einen Platz in meinem Leben hat: Solo dios basta.



Martin Knöferl, Leiter der Koordinationsstelle Supervision, Bistum Augsburg

Reaktion von Gabriele Ritzler aus Günzburg auf unseren Wochenbrief 5

## Erinnerung an meine Erste Hl. Kommunion am Weißen Sonntag, 24. April 1960

Also vor 60 Jahren fand dieses wichtige Ereignis statt. Ich wuchs in einem Winzerdorf Thüngersheim, bei Würzburg auf.

Die Vorbereitungen waren damals anders als heute. Wir hatten regelmäßig Religionsunterricht und Dienstag und Freitag vor der Schule Schüलगottesdienst. Das wir am Sonntag zur Messe gingen war selbstverständlich.

Eine Woche vor dem Sonntag haben wir in der Kirche den Ablauf des Gottesdienstes geprobt. Zuhause fanden Großputz, einkaufen und Kuchen backen statt. Es wurde eine Köchin engagiert für das Festessen, das war so üblich, denn damals feierte man zuhause, nicht in der Gastwirtschaft.



Dann war der Weiße Sonntag endlich da. Alle Leute gingen damals nüchtern zur Kirche, auch wir Erstkommunionkinder. Nüchtern bedeutete nicht, dass wir Alkohol getrunken haben, sondern wir durften vor der Hl. Messe nichts Essen und Trinken, weil wir sonst die Hostie nicht annehmen durften. Zu dieser Zeit war das eine schwere Sünde, wenn man dagegen verstoß. Wir wurden von der Schule mit Blasmusik, Fahnenabordnung, Ministranten, Pfarrer und allen Dorfbewohnern abgeholt und zur Kirche begleitet. Es war ein langer Zug und ich fand das sehr schön. Von dem Gottesdienst weiß ich nicht mehr so viel, nur dass es gut mit meiner Freundin geklappt hat ohne stolpern aus der engen Bank zu kommen bis zur Kommunionbank und wieder zurück. Wenn meine Erinnerung mich nicht täuscht waren wir einfach stolz, weil wir jetzt ein Stück mehr zu den Erwachsenen gehörten.

Was ich bis heute bedauere, bei uns gab es nur eine kleine Gästetafel, da leider meine beiden Großeltern und ein Teil meiner Onkel durch den Krieg oder kurz danach gestorben sind. Nur mein Cousin Dieter wohnte mit seinen Eltern in unserem Haus. Wir waren gleich alt und gingen in die gleiche Klasse und natürlich auch gemeinsam zur Kommunion.

Ich habe meine Erinnerungen für die Kommunionkinder im Jahr 2020 aufgeschrieben, denn es ist für sie auch ein besonderes Jahr. Vielleicht können sie bei ihren Eltern, Großeltern, Verwandten mal erzählen lassen wie sie ihre Erste Hl. Kommunion in Erinnerung haben.

### So erreichen Sie uns:

Bischöfliches Seelsorgeamt - **FB Altenseelsorge**,  
Kappelberg 1, 86150 Augsburg

Tel.-Nr.: **0821 3166-2222**, (Mo. - Fr. 8:00 Uhr - 12:00 Uhr),

Fax: **0821 3166-2229**

E-Mail: [altenseelsorge@bistum-augsburg.de](mailto:altenseelsorge@bistum-augsburg.de);

Internet: [www.seniorenpastoral.de](http://www.seniorenpastoral.de)



[www.facebook.com/Seniorenpastoral](https://www.facebook.com/Seniorenpastoral)

Robert Ischwang (1,2,3,4,5)

Maria Hierl (10,11,16)

Martin Knöferl (19), Felix Mitterhuber (14)

Johanna Maria Quis (9)

Gabriele Ritzler (20), Rita Sieber (7,8)

Wikimedia Commons (3): Mönch aus dem  
10. Jahrhundert / Public domain



BISTUM AUGSBURG