

# Miteinander durch die Krise

Anregungen, Materialien, Gebete, Texte zum Weitergeben  
für die Arbeit mit Seniorinnen und Senioren in Pfarrei und Pflege



## Novemberlichter

Nr. 20 - November 2020

„Noch ist es nicht vorbei ...“, so hatten wir unseren letzten Wochenbrief im Juli begonnen. Über den Sommer haben zwar einige Kreise und Gruppen wieder mit Treffen begonnen und auch wir konnten wieder mit Fortbildungen und Treffen beginnen. Die Situation in den stationären Einrichtungen hatte sich zwar etwas entspannt, aber die Möglichkeiten blieben weiterhin sehr eingeschränkt. Nun ist eingetreten, was sich schon die letzten Wochen abzeichnete: die Fallzahlen steigen stark an und wieder müssen Kontaktbeschränkungen in Kraft treten.

Und so versuchen wir wieder, über diesen Brief miteinander in Kontakt zu bleiben. Alle drei Wochen stellen wir - vorerst bis Weihnachten - wieder Impulse, Gedanken, Bilder und Materialien für den gesamten Bereich der Seniorenarbeit zusammen, um das Leben und den Glauben in dieser besonderen Zeit zu teilen.

*Robert Ischwang*

Diakon Robert Ischwang  
Diözesan-Altenseelsorger

## Novemberlichter

Anfang November 2020, die Blätter sind gefallen und vom Regen getränkt liegen sie kniehoch auf dem Uferweg bei mir zuhause in Bernried am Starnberger See. Es ist gerade einmal 17:00 Uhr, das Tageslicht ist fast geschwunden und auf dem See zieht kalter Dunst über bleigraues Wasser.

Aus der Dunkelheit am Rande der Klostermauer leuchtet ein kleines Licht: Die Seekapelle. Vor einigen Jahren frisch renoviert, beherbergt sie nun wieder die „Liabwoanad Frau“ von Bernried, eine kostbare Pietá, die vor ca. 500 Jahren bei einem Sturm hier angeschwemmt wurde. Bittere Tränen soll sie vergossen haben, als man sie an einem anderen Platz aufstellen wollte. Einst ein Ort des Gebetes für die Fischer und Anwohner, kommen heute besonders an den Wochenenden zahllose Touristen und Ausflügler an diesem Ort vorbei.

Jetzt an diesem Abend wird sie zu einem besonderen Zeichen. In der neu angebrachten dicken Glasscheibe spiegelt sich beim Näherkommen zuerst der Besucher und das Draußen: kahle Äste, ein bleigrauer Abendhimmel. Nach den hellen und in diesem Jahr fast unbeschwerten Tagen des Sommers, als schon viele meinten, „Corona“ wäre überstanden, kehrt mit dem Herbst nun für viele Menschen Resignation ein - wieder geht es los, wieder werden wir mit etwas konfrontiert, das wir nicht in den Griff bekommen, bei dem wir fast ohnmächtig zusehen müssen. Und manche fragen sich: Kommt alles noch viel schlimmer? Gibt es überhaupt noch Hoffnung?

Es sind die Tage des späten Herbstes, in denen uns die Natur in unseren Breiten alljährlich mit diesen Gedanken an Ohnmacht und Vergehen konfrontiert, in diesem Jahr besonders stark. Doch gerade in diesen Tagen zeigt mir der Gang zu unserer Seekapelle auch noch etwas anderes, etwas Tieferes auf. Denn erst wenn ich näher trete, gibt die spiegelnde Scheibe den Blick frei auf das, was sich im Kerzenschein dahinter befindet. Eine - wiederum auf den ersten Blick - bedrückende Szene: Maria mit dem vom Kreuz abgenommenen Jesus auf ihrem Schoß. In diesem Moment, in dem nach menschlichem Ermessen

alle Zuversicht und Hoffnung schwinden, in dem eigentlich alle Lichter verlöschen, beginnt für mich mein Novemberlicht aufzuleuchten: wo meine Möglichkeiten als Mensch an ein Ende geraten, wird mir Gott entgegenkommen, mit seinem Licht im Dunkel, mit seinen Möglichkeiten.

Wenn ich in diesen dunklen Tagen in der Seekapelle auf die Liabwoanad Frau schaue, dann sehe ich nicht nur Maria und Jesus im Dunkel am Ende eines finsternen Weges, sondern ich sehe auch Gottes Kraft, die ihn auferweckt hat. Und wenn ich in diesen Tagen auf die kahlen Bäume und die täglichen Coronazahlen blicke, dann sehe ich trotz all diesem Düstern auch noch das Licht Gottes. Gott, der uns geschaffen hat, der uns leben lässt und der mich auch dort tragen wird, wo mich sonst in dieser Welt nichts mehr trägt.

Dieses Licht Gottes leuchtet mir in diesen dunklen Tagen anders als das österliche Licht im Frühjahr. Noch ist es nicht soweit! Und so lehrt mich der Lauf der Jahreszeiten ebenso wie das Leben Jesu: diese dunklen Tage gilt es zu leben, auszuhalten und zu gestalten. Und auf Gottes Kraft zu vertrauen, die ich dort besonders spüren kann, wo meine eigenen Kräfte an ein Ende kommen.

Und so gehe ich weiter am See entlang, durch den dunklen Park nach Hause. Und dann zünde ich zuhause mein Novemberlicht der Hoffnung und des Vertrauens an.

*Diakon Robert Ischwang  
 Diözesan-Altenseelsorger*

### **Sie möchten die 3 Ausgaben bis Weihnachten kostenfrei als Druckversion bestellen?**

Ab sofort ist die Bestellung telefonisch oder am besten per E-Mail [altenseelsorge@bistum-augsburg.de](mailto:altenseelsorge@bistum-augsburg.de) möglich!

Bitte geben Sie dabei unbedingt Ihren **Namen**, die **Versandadresse** und die **gewünschte Stückzahl** an.

Alle Wochenbriefe finden Sie unter: <https://bistum-augsburg.de/Seelsorge-in-den-Generationen/Altenseelsorge/Corona-Miteinander-durch-die-Krise>

## Gebet

In unsicherer Zeit  
An gefährdetem Ort  
Bei großem Abstand  
O Herr, gib Du uns die Kraft Deiner Nähe.  
Über Zeit und über Raum  
bleibe Du bei uns, gerade dann  
wenn es einsamer wird.

Im Glauben an Deine Nähe  
begegnen wir Dir  
und leiten Deine Liebe weiter  
an jeden Ort, an dem wir sind  
in unsere Zeit  
mit ihren geheimnisvollen Zeichen  
zu all jenen, die uns nahekommen  
und auf die Liebe warten.

Öffne uns allen die Quelle Deiner Liebe  
und bekräftige uns darin,  
unsere Verantwortung in dieser Zeit anzunehmen.

*Johanna Maria Quis*





## Der Buß- und Betttag und die Herbstfeiertage

Für die evangelische und für die katholische Kirche finden im Herbst einige gutgepflegte traditionelle Feiertage statt.

In der katholischen Kirche startet der Herbst mit dem Erntedankfest, das Ende September bzw. Anfang Oktober unterschiedlich intensiv gefeiert wird. Das nächste größte Fest ist Allerheiligen am 1. November und Allerseelen am Tag danach; da sind wir mitten im Herbst. Aber vom Gefühl her markiert dieses Fest zusammen mit der Zeitumstellung ein paar Tage davor für mich persönlich das



endgültige Ende des Spätsommerfeelings, das auch im Laufe des Monats Oktober bereits zu spüren ist. Die meisten Bäume haben inzwischen ihr Laub verloren. Dann folgt St. Martin am 11. November. Abgesehen davon, dass dieser Termin auch als Auftakt der Faschingszeit gilt, die bis zum Dienstag vor dem Aschermittwoch dauert, liegt ab St. Martin, vielleicht wegen der Lichtsymbolik, bereits Weihnachten in der Luft. St. Nikolaus findet zwar noch im Herbst statt, gehört aber zum weihnachtlichen Zeitraum, da er im Advent, genauso wie alle drei ersten Adventsontage begangen wird.

Auch bei unseren evangelischen Freunden ist das Erntedankfest das erste liturgische Herbstfest, das am gleichen Sonntag wie in den katholischen Gemeinden gefeiert wird. Ca. einen Monat später folgt der Reformationstag am 31. Oktober eine Art Geburtstagsfest der evangelischen Kirche, wobei der Augsburger Religionsfrieden am 25. September 1555 als Termin der endgültigen Trennung von der katholischen Kirche rechtlich gesehen werden darf. Das Pendant zum katholischen Allerseelenfest am 02. November ist in der evangelischen Kirche der Ewigkeitssonntag oder Totensonntag, der am letzten Sonntag im Kirchenjahr begangen wird, also katholisch gesagt am Christkönigssonntag. Am Mittwoch vor dem Ewigkeitssonntag, also elf Tage vor dem 1. Advent, findet der Buß- und Betttag statt. Für viele Gläubige, sowohl in der evangelischen als auch in der katholischen Kirche, sind die Hintergründe dieses Festes nicht bekannt.

Wie die meisten Feiertage in der evangelischen Kirche hat der Buß- und Betttag vorreformatorische Wurzeln. Im Mittelalter war es ein Klage- und Trauertag, der anlässlich von anstehenden Gefahren wie Krieg verordnet und vom ganzen Volk begangen wurde. Dabei tut jeder Buße für seine Sünden und fleht das göttliche Erbarmen an, damit das Volk von der Gefahr verschont wird. Also ursprünglich war es kein Feier-, sondern ein Klage- bzw. Trauertag. Ein alttestamentliches Vorbild für diesen Brauch war die Buße der Stadt Ninive nach der Mahnpredigt des Propheten Jona. Laut der Erzählung nahm der demütige assyrische König die kaum wahrnehmbare Drohung des Propheten ernst und ordnete einen Tag der Buße an, der vom ganzen Volk so intensiv begangen wurde, dass Gott selbst davon beeindruckt war. Viele andere Gläubige wiederum wollen für den Buß- und Betttag den biblischen Jom Kippurtag als Vorlage sehen, der bis heute als das heiligste Fest im Judentum angesehen wird. Nach der biblischen Erzählung im 3. Buch Mose (Levitikus) war dieser Tag ein Tag der Sündenvergebung, ein Versöhnungstag zwischen Gott und seinem Volk. Berühmt für dieses Fest war der Sündenbock, über dem jeder seine Sünden beichten durfte, bevor der Bock in der Wüste freigelassen wurde. Es wird zwar an diesem Tag Buße getan und gefastet, aber streng theologisch betrachtet war der Jom Kippur anders motiviert als der Buß- und Betttag. Letztendlich sind die Hintergründe nicht das Wichtigste. Vielmehr soll dieser Feiertag ein Impuls für uns sein, Gebet und Gewissensforschung zu pflegen, rein menschliche Bedürfnisse, die in unserer modernen Zeit so sehr vernachlässigt werden.

*Vincent Semenou, Pastoralreferent*

## Die Dunkelheit begrüßen

Der Rhythmus der Natur wechselt in ihre dunkelste und kargste Zeit. Die Erde zieht ihre Lebenskraft zurück, wird still, ruht sich aus und sammelt Kraft für neues Wachstum im Frühjahr.

Diese sogenannte Übergangszeit ist für viele Menschen nicht leicht auszuhalten und bringt sie an ihre Grenzen. Zudem wird für viele der neue Teil-Lockdown als große Belastung empfunden. Im Frühjahr fühlte es sich noch anders an, denn alle gingen mit großen Schritten ins Frühjahr, genossen die ersten warmen Sonnenstrahlen und freuten sich über die länger werdenden Tage.

Der Rhythmus der Natur deckt sich im Grunde mit dem Rhythmus unseres Lebens, denn auch in unserem Leben kennen wir erfüllte und leichte Zeiten, aber auch beschwerliche und traurige Stunden. Es scheint ein uraltes Gesetz zu sein, dass das Leben aus diesen verschiedenen Seiten besteht. Mit der Sonnenseite tun wir uns leicht, diese nehmen wir freudig an. Die dunkle Seite führt uns an unsere Grenzen, wir spüren Hoffnungslosigkeit, manchmal sogar Angst.

Wie können wir mit dunklen Zeiten umgehen?

Diese aushalten, auch wenn es schwer ist, denn es ist so. Wir können es nicht akzeptieren, wir hadern und leiden, dennoch ist es so. Trotzdem sollten wir nicht dagegen ankämpfen, wir würden dadurch nur noch mehr Kraft verlieren.

Trost und Hoffnung kann uns der Gedanke an den Rhythmus der Natur schenken. Alles ist dort eingebettet in einem Werden und Vergehen.

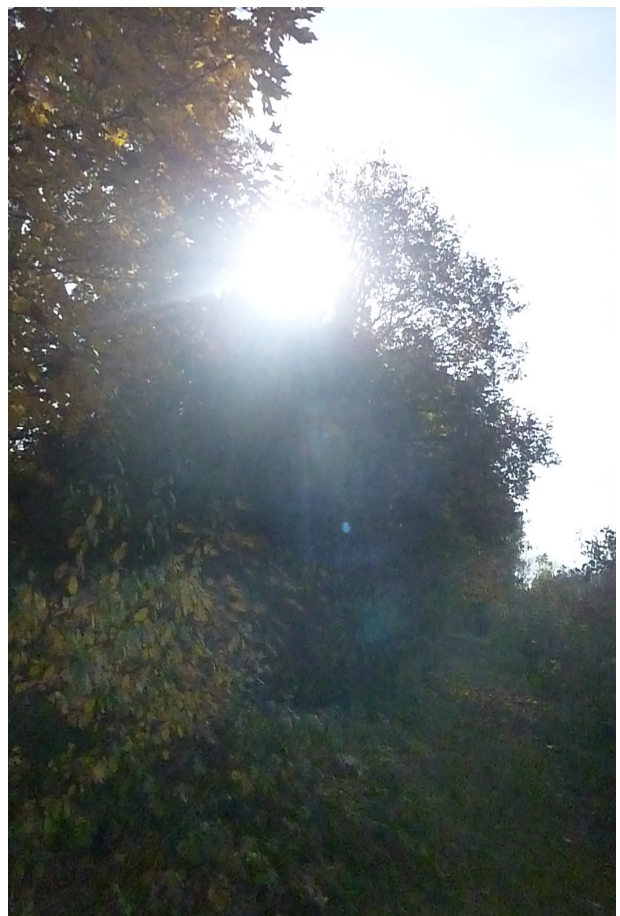
So schenkt uns die dunkle Zeit Gelegenheit, still zu werden, zu verinnerlichen, zu erinnern, in unser Innerstes hineinzuhören. Vielleicht hören wir, wo wir an uns selbst vorbei leben, wo wir dem entgegenhandeln, was wir eigentlich tun möchten. Vielleicht birgt die Zeit der langen Nächte eine große Chance, etwas zu verändern.

Wir dürfen darauf vertrauen, dass etwas Neues kommt, dass Verwandlung stattfindet.

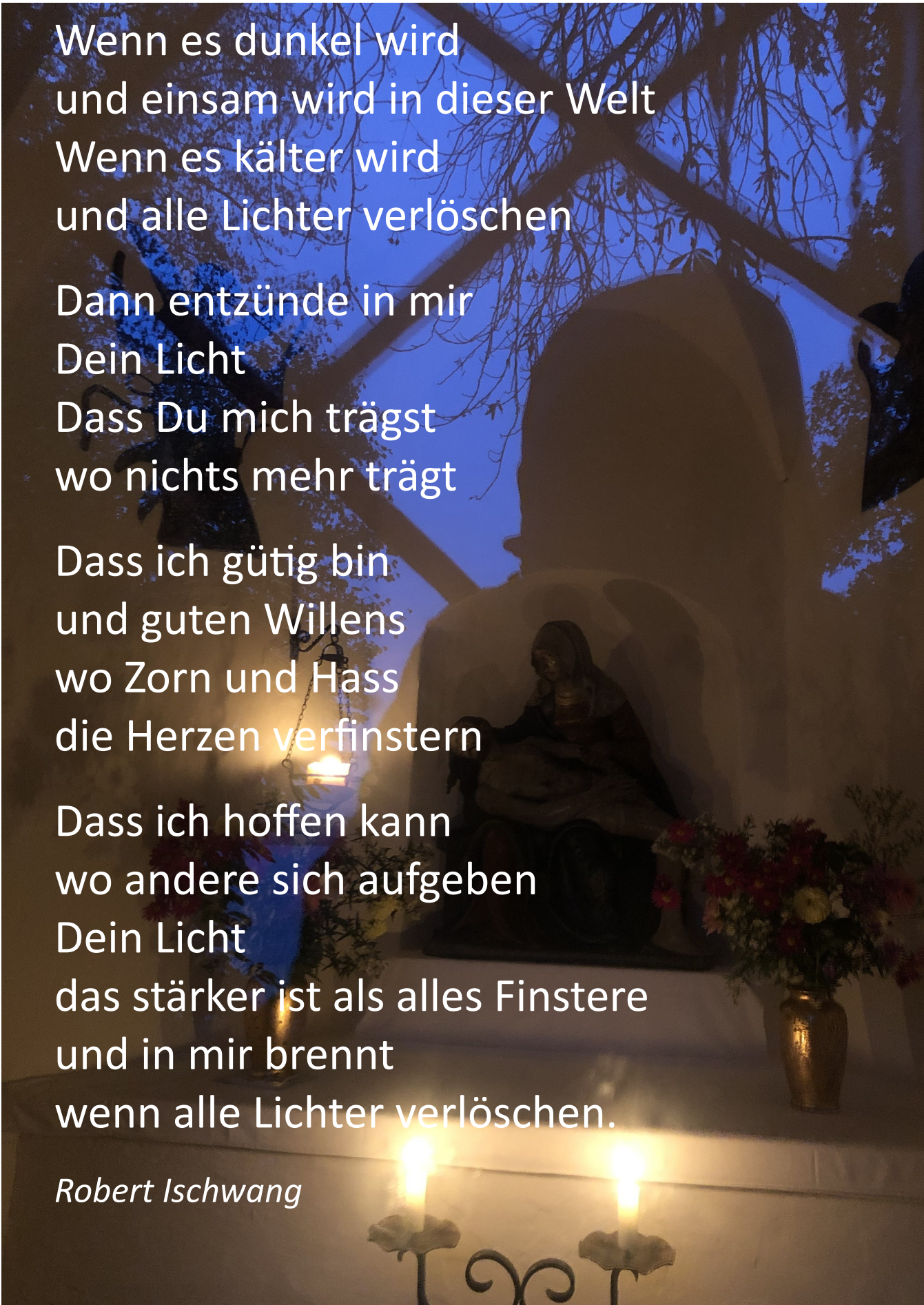
Das braucht Zeit und erfordert Kraft und Geduld und lässt uns unsere Grenzen erkennen. Dennoch sind wir trotz aller erfahrenen Schwachheit stärker geworden, gereift und gewachsen.

Wir dürfen hoffen, dass wir immer aufgehoben sind im großen Ganzen, in der großen göttlichen Kraft, die größer ist als wir. So erwarten wir immer wieder die Geburt des Lichts, das auch in unserem tiefsten Seelengrund bereits da ist und das unsere christlichen Mystiker und Mystikerinnen den göttlichen Funken nennen. Jesus sagt: „Das Reich Gottes ist nahe und es ist in euch!“ Insofern ist es gut, wenn wir ruhig werde in dieser Zeit, viel lassen und offen sind für das, was kommt und sich zeigen wird. Wir Christen nennen die Zeit, die nun kommt: Advent - und die Geburt des neuen Lichts - Christgeburt.

*Rita Sieber, Gemeindefereferentin*







Wenn es dunkel wird  
und einsam wird in dieser Welt  
Wenn es kälter wird  
und alle Lichter verlöschen

Dann entzünde in mir  
Dein Licht

Dass Du mich trägst  
wo nichts mehr trägt

Dass ich gütig bin  
und guten Willens  
wo Zorn und Hass  
die Herzen verfinstern

Dass ich hoffen kann  
wo andere sich aufgeben

Dein Licht  
das stärker ist als alles Finstere  
und in mir brennt  
wenn alle Lichter verlöschen.

*Robert Ischwan*



## Gedächtnistraining zum Thema „Herbst“

### Sonnenstrahlen im November

Viele mögen den November nicht, weil es ein „grauer“ Monat ist. Viele Gedenktage, die mit Trauer verbunden sind, sind im November. Und dann auch noch der viele Nebel und die zunehmende Dunkelheit. Aber der November hat auch seine schönen Seiten, man muss nur genau hinsehen und sich ihrer bewusst werden. Ich liebe den November und nicht nur, weil ich im November geboren bin. Nehmen Sie sich doch einmal ein bisschen Zeit und denke darüber nach, welche schönen Tage der November mit sich bringt. Welche Bräuche, die mit Freude und Neugier verbunden sind, im November beheimatet sind - denken Sie mal an den 25. und den 30. November! Ich bin mir sicher, je länger Sie darüber nachdenken desto mehr Positives werden Sie finden!

### Suchworträtsel „November“

In diesem Suchrätsel sind 10 Wörter versteckt.

Die Wörter lauten:

1. WALNUSSBAUM
2. KATHREINTANZ
3. QUITTENGELEE
4. KÜRBISSE
5. FARBENSPIEL
6. LAUBBESEN
7. STILLE
8. MAKRONEN
9. WANDERUNG
10. MARTINSGANS

Die Wörter können waagrecht →, senkrecht ↓, rückwärts ←, diagonal ↖ ↗ stehen!

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S
1	R	C	Q	Q	Ä	K	G	S	E	M	S	P	K	C	W	N	T	O	P
2	V	N	C	F	G	G	A	K	F	L	C	Y	I	S	E	Ö	S	C	W
3	M	K	Y	P	N	H	O	G	P	W	L	T	Z	F	M	B	A	U	L
4	J	Ä	H	P	N	M	Ö	V	S	G	F	I	U	B	E	Z	J	Ä	R
5	Z	P	J	V	T	Q	X	A	N	C	G	D	T	C	T	Ä	J	M	O
6	R	J	I	C	F	Ä	I	U	W	A	L	N	U	S	S	B	A	U	M
7	I	Ö	K	A	T	H	R	E	I	N	T	A	N	Z	L	J	X	W	Ö
8	P	C	O	G	J	E	W	N	S	U	T	Ä	A	P	A	A	V	Q	C
9	C	N	P	N	D	W	H	Q	G	Ö	K	C	E	Y	U	K	E	O	Ö
10	K	Q	U	N	U	S	O	V	P	E	Z	U	G	A	B	X	U	I	A
11	A	M	A	R	T	I	N	S	G	A	N	S	R	Z	B	T	G	L	R
12	U	W	O	N	Ö	S	Ö	Q	A	L	D	O	V	O	E	E	A	U	K
13	C	I	J	K	C	U	Ö	K	T	M	H	H	F	V	S	V	I	D	Ü
14	H	W	Q	U	I	T	T	E	N	G	E	L	E	E	E	Q	L	I	R
15	L	Ö	P	F	A	R	B	E	N	S	P	I	E	L	N	E	E	W	B
16	M	V	X	V	C	I	C	G	L	M	A	K	R	O	N	E	N	Q	I
17	P	I	C	U	J	C	A	C	F	X	K	I	H	J	S	W	V	D	S
18	Ä	N	M	C	O	R	P	Ä	K	T	C	E	R	T	N	G	Z	J	S
19	H	M	P	Z	F	Q	I	V	A	L	C	W	S	Y	M	W	G	U	E

### Ahornblatt - Ahornsirup

Neben dem Wort „Ahornblatt“ haben sich im Bild unten noch das Wort „Ahorn“ und „Ahornsirup“ versteckt.

Finden Sie heraus, wie oft das Wort „Ahorn“ und das Wort „Ahornsirup“ versteckt sind!



### **Stärken Sie Ihr Immunsystem**

Herbst ist Erntezeit und so stehen uns jetzt ganz viele Wurzel- und Knollengemüse zur Verfügung, die uns mit allerlei wertvollen Inhaltsstoffen versorgen. Eines meiner Lieblingsgemüse ist in dieser Zeit die Rote Beete. Sie ist vielseitig verwendbar in roher Form, aber auch in gedünsteter oder gebratener Form oder auch als Saft. Sie ist reich an wertvollen Inhaltsstoffen, wie zum Beispiel B-Vitamine, Folsäure, Eisen, Zink und Kalium. Der Farbstoff, der für die typisch violette Farbe verantwortlich ist, weist zudem antioxidative Eigenschaften auf und hat somit antikanzerogene Eigenschaften. Rote Beete ist äußerst kalorienarm. Zudem kann sie eine positive Wirkung auf den Blutdruck haben.

Probieren Sie es aus und machen Sie sich einen schmackhaften Salat. Reiben Sie dazu Rote Beete und Äpfel ganz fein. Geben Sie, wenn Sie mögen, etwas gehackte Walnüsse dazu. Nun noch ein Dressing aus Salz, Pfeffer, Meerrettich, Walnussöl und Essig. Und fertig ist ein gesunder Salat, der Ihr Immunsystem stärkt!

Vorsicht ist allerdings geboten, wenn Sie zu Nierensteinbildung neigen!



### Herbstvariationen

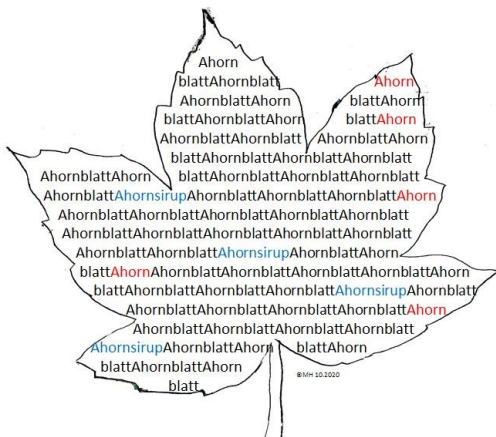
Um was geht es hier? Finden Sie es heraus, indem Sie nur jeden 2. Buchstaben lesen - möglichst nur mit den Augen!

- WWRASLKNKUYEBSYSZE \_\_\_\_\_
- WKCANSATYAMNOIAECN \_\_\_\_\_
- IHMERRYBCSSTPAKSTTVEJR \_\_\_\_\_
- JZZIZESROKEUHEWROBJIRS \_\_\_\_\_
- DNOEVBBESLDBDAYNKK \_\_\_\_\_
- CHKAMLKSITOUNCIH \_\_\_\_\_
- GWGIVNNTNEWRLRTEHIGFSEDN \_\_\_\_\_
- PQEUJIYTMKTEENTGTENLDESE \_\_\_\_\_

Lösungen:  
Suchworträtsel November:

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S																	
1									E																											
2										L																										
3										L																										
4									G	I																										
5									N		T																									
6									U	W	A	L	N	U	S	S	B	A	U	M																
7									K	A	T	H	R	E	I	N	T	A	N	Z	L															
8										E									A																	
9									D										U																	
10									N										B																	
11									M	A	R	T	I	N	S	G	A	N	S	B																
12									W										E		K															
13																			S		Ü															
14																			Q	U	I	T	T	E	N	G	E	L	E	E	E			R		
15																				F	A	R	B	E	N	S	P	I	E	L	N			B		
16																																				I
17																																			S	
18																																			S	
19																																			E	

Ahornblatt – Ahornsirup:



Das Wort „Ahorn“ kommt fünfmal vor.

Das Wort „Ahornsirup“ findet sich viermal.

Herbstvariationen: 1. Walnuesse; 2. Kastanien; 3. Herbstaster; 4. Zierkuerbis; 5. Nebelbank; 6. Halstuch; 7. Winterreifen; 8. Quittengelee

Erstellt von Maria Hierl, Bildungsreferentin

## Im Herbst

Der schöne Sommer ging von hinnen,  
 Der Herbst, der reiche, zog ins Land.  
 Nun weben all die guten Spinnen  
 So manches feine Festgewand.

Sie weben zu des Tages Feier  
 Mit kunstgeübtem Hinterbein  
 Ganz allerliebste Elfenschleier  
 Als Schmuck für Wiese, Flur und Hain.

Ja, tausend Silberfäden geben  
 Dem Winde sie zum leichten Spiel,  
 Die ziehen sanft dahin und schweben  
 Ans unbewußt bestimmte Ziel.

Sie ziehen in das Wunderländchen,  
 Wo Liebe scheu im Anbeginn,  
 Und leis verknüpft ein zartes Bändchen  
 Den Schäfer mit der Schäferin.

*Wilhelm Busch (1832 - 1908)*



## Es lohnt sich doch

Es lohnt sich doch, ein wenig lieb zu sein  
 und alles auf das Einfachste zu schrauben.  
 Und es ist gar nicht Großmut zu verzeih'n,  
 dass andere ganz anders als wir glauben.

Und stimmte es, dass Leidenschaft Natur  
 bedeutete im Guten wie im Bösen,  
 ist doch ein Knoten in dem Schuhband nur  
 in Ruhe und in Liebe aufzulösen.

*Joachim Ringelnatz (1883 - 1934)*

## Herbsttag

Herr, es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.  
 Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren,  
 und auf den Fluren laß die Winde los.

Befiehl den letzten Früchten voll zu sein;  
 gib ihnen noch zwei südlichere Tage,  
 dränge sie zur Vollendung hin und jage  
 die letzte Süße in den schweren Wein.

Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr.  
 Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,  
 wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben  
 und wird in den Alleen hin und her  
 unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.

*Rainer Maria Rilke (1875 - 1926)*



## Herbst

Die Blätter fallen, fallen wie von weit,  
 als welkten in den Himmeln ferne Gärten;  
 sie fallen mit verneinender Gebärde.

Und in den Nächten fällt die schwere Erde  
 aus allen Sternen in die Einsamkeit.

Wir alle fallen. Diese Hand da fällt.  
 Und sieh dir andre an: es ist in allen.

Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen  
 unendlich sanft in seinen Händen hält.

*Rainer Maria Rilke (1875 - 1926)*





## Herbstlich sonnige Tag

Herbstlich sonnige Tage,  
mir beschieden zur Lust,  
euch mit leisem Schlag  
grüßt die atmende Brust.

O wie waltet die Stunde  
nun in seliger Ruh'!  
Jede schmerzliche Wunde  
schließet leise sich zu.

Nur zu rasten, zu lieben,  
still an sich selber zu bau'n  
fühlt sich die Seele getrieben  
und mit Liebe zu schau'n.

Jedem leisen Verfärben  
lausch ich mit stillem Bemüh'n,  
jedem Wachsen und Sterben,  
jedem Welken und Blüh'n.

Was da webet im Ringe,  
was da blüht auf der Flur,  
Sinnbild ewiger Dinge  
ist's dem Schauenden nur.

Jede sprossende Pflanze,  
die mit Düften sich füllt,  
trägt im Kelche das ganze  
Weltgeheimnis verhüllt.

*Emanuel Geibel (1815 - 1884)*

## Der Hl. Martin bringt Licht und Freude

Es ist sehr lange her. Es ist die Zeit vor 1700 Jahren. Da lebt Martin. Damals sind die Römer die Herren der Welt, wie in der Zeit von Jesus.

Martin wird in einer römischen Provinz geboren, in dem Land, das heute Ungarn heißt. Martins Eltern beten zu den römischen Göttern. Martin aber lernt mit zwölf Jahren die Christen kennen. Er hört, wie sie von Jesus erzählen, der allen Menschen geholfen hat. Martin möchte gern zu den Christen gehören, aber seine Eltern sind damit nicht einverstanden.

Mit fünfzehn Jahren wird Martin Soldat bei den Römern. Sein Vater will es so. Martin kommt zu den römischen Reitern und wird ein guter Soldat. Mit achtzehn Jahren ist er bereits Offizier bei den Reitern. Aber Martin hat keine Freude am Krieg, er liebt den Frieden. Wenn einer in Not ist, hilft er ihm. Alle haben ihn gern.

Dann geschieht es. Martin ist mit seinen Reitern in der Stadt Amiens in Frankreich, das zum Reich der Römer gehört. Er hat einen Auftrag erhalten und so reitet er aus der Stadt. Es ist ein eiskalter Wintertag. Martin reitet durch das Stadttor von Amiens. Da sitzt am Weg ein Bettler. Er hat nur Lumpen an und friert erbärmlich. Viele Menschen gehen vorbei. Der Bettler hebt die Hände. Er bittet und fleht. Martin sieht ihn in seiner Not. Sofort hält er sein Pferd an. Er greift zum Schwert und schneidet seinen Umhang mittendurch. Die Hälfte gibt er dem Bettler: „Da, nimm! Wärme dich!“, sagt er. Der Bettler umhüllt sich. Jetzt friert er nicht mehr. Dankbar schaut er Martin an. In der Nacht darauf hat Martin einen Traum. Jesus steht vor ihm und spricht: „Martin, was du für diesen Bettler getan hast, für diesen Ärmsten unter den Armen, das hast du für mich getan. Martin, sieh mich an!“ Und Martin sieht Jesus, den Christus, an. Plötzlich merkt er: Jesus trägt seinen Umhang - die Hälfte, die er abgeschnitten hatte. Da wacht Martin auf. Und er weiß: Dies war ein Traum von Gott. Von jetzt an hat Martin nur noch einen Wunsch: Er möchte endlich zu Jesus gehören, zu den Christen. Er möchte endlich getauft werden.

Und Martin wird mit achtzehn Jahren getauft. Jetzt gehört er ganz zu Christus. Jetzt ist er ein Christ. Und von da an lebt Martin auch wie ein Christ. Er will kein Soldat mehr sein und verlässt die römische Armee.

Er lebt jetzt wie ein Mönch. Viele Jahre später wird Martin Bischof in der Stadt Tours in Frankreich. Er ist ein guter Bischof, er predigt gut. Von überall her kommen die Menschen, um ihn zu hören. Und Martin hilft vielen Menschen. Er erzählt ihnen von Gott. Martin ist ganz da für die Menschen und er ist ganz da für Gott. Immer bleibt er arm und demütig. Martin wird sehr alt.

Die Legende vom Hl. Martin meint, dass Jesus selbst der Bettler war, dem Martin geholfen hat. In der Bibel habe ich etwas darüber gefunden:

Am Ende der Zeit wird Jesus zu seinen Freunden sagen:

Kommt her und freut euch mit mir, ihr sollt bei mir im Himmel wohnen.

Denn ich war hungrig und ihr habt mir zu essen gegeben,

ich war durstig und ihr habt mir zu trinken gegeben,

ich hatte nichts zum Anziehen und ihr habt mir Kleider gegeben,

ich war krank und ihr habt mich besucht.

Die Freunde aber werden fragen: Wann haben wir dir etwas gegeben oder dich besucht?

Und Jesus wird sagen: Alles, ja alles, was ihr für einen Menschen tut, der arm oder krank ist, das tut ihr für mich. (Nach Matthäus 25)

Was der Hl. Martin für den Bettler getan hat, das hat er für Jesus getan. Er hat die Dunkelheit und die Kälte bei dem Bettler vertrieben, er hat Licht und Freude gebracht.

Es wäre schön, wenn auch wir Menschen sind, die Dunkelheit und Kälte vertreiben und Licht und Freude bringen.

*Rita Sieber, Gemeindereferentin*





## Das Bodmer Nebelmännle

Ein Ritter von Bodmann wollte in die Welt ausreiten. Er nahm von seiner Gemahlin Abschied mit dem Bedeuten, wenn er binnen sieben Jahren nicht zurückkehre, so möge sie um ihn als um einen Toten trauern und sich wieder vermählen, wenn es ihr beliebe.

Von ein paar Knappen begleitet, zog er aus und fuhr übers Meer in ferne, unbekannte Länder. Nachdem er schon viele Jahre gereist war, kam er in eine wilde Einöde vor einen hohen Berg, auf dem er ein Licht schimmern sah. Da schickte er einen Knappen hinaus, um zu erfahren, ob dort oben Menschen wohnten, bei denen man eine Herberge finden könnte. Doch der Knappe kehrte nicht wieder zurück, sodass er ihm einen zweiten und dritten seiner Diener nachschickte, die sich nach dessen Verbleib erkundigen sollten. Als auch diese nicht mehr zurückkamen, stieg er selbst den Berg empor. Da fand er nach langem Suchen in einem kleinen Haus ein Weiblein, das ihn mit bedächtiger Miene begrüßte und ihm sagte, ihr Mann sei das Nebelmännlein und ein grausamer Feind der Menschen. Wenn er das Schicksal seiner Diener nicht teilen wolle, so rate sie ihm wohl, sich schleunigst von hinnen zu machen. Kaum hatte sie so mit ihm gesprochen, als man plötzlich jemanden kommen hörte. Sogleich nahm das Weib den Ritter beim Mantel und zog ihn eilends durch die Stube, während sie ihm zuraunte: „Ich will Euch verbergen - schlüpf rasch hinunter in den Keller!“

Der Ritter folgte dem Wink. Indessen das Nebelmännlein ließ sich nicht täuschen; es schnaubte sofort nach Eintritt in die Stube: „Ich wittere Menschenfleisch, es muss da jemand verborgen sein!“ und näherte sich dem Kellerloch. Der Ritter, der sich entdeckt sah, trat heraus. Aber wie erstaunte er, als ihn der Alte freundlich mit Namen begrüßte. „Woher wisst Ihr, wie ich heiße?“, fragte der Ritter verwundert. „Ich weiß noch mehr“, sagte das Nebelmännlein. „Morgen früh wird Eure Gemahlin in der Schlosskapelle zu Bodman getraut; die sieben Jahre, die Ihr bedungen habt, sind längst vorüber.“ Den Ritter traf dieses Wort wie ein Wetterstrahl. Das Nebelmännlein jedoch fuhr fort und sprach: „Ich will einen Vertrag mit Euch schließen, denn wisst, ich bin das Nebelmännlein vom Bodensee, und die Nebelglocke, die jeden Abend in Bodman geläutet wird, schlägt mir jedes Mal bimmelnd um den Kopf, wo immer ich herumschweife. Wenn Ihr daher verspricht, das leidige Ding für ewige Zeiten in den Bodensee zu versenken, so will ich Euch noch vor Tagesanbruch in die Heimat schaffen.“

Der Ritter willigte ein, worauf der Nebelmann einen seiner dienstbaren Geister rief und ihn fragte: „Wie schnell bist du?“ - „Wie der Pfeil vom Bogen!“, lautete die Antwort. „Du bist zu langsam“, versetzte das Männlein und rief einen zweiten: „Wie schnell bist du?“ - „So schnell wie der Wind!“, erwiderte ihm der zweite Geist. „Zu langsam“, sprach das Männlein und rief einen dritten, der auf die Frage, wie schnell er sei, zur Antwort gab: „So schnell wie des Menschen Gedanken!“ - „Du bist der Rechte“, beruhigte sich nun das Nebelmännlein und befahl ihm, den Ritter sofort in die Heimat zu bringen.

Gesagt, getan! - Der Ritter wusste nicht, wie ihm geschah; er verfiel in einen süßen Schlummer. Als er daraus erwachte, lag er auf dem Gänsriedersteg bei Bodman und sah den See und die hohe heimatliche Burg in der Morgensonne gar lieblich glänzen. Erst glaubte er noch zu träumen, aber dann erhob er sich und schritt in großer Eile zur Burg empor, wo seine Gemahlin eben in der Schlosskapelle getraut wurde.

Beim Festmahl, das der Trauung folgte, wurde der fremde, im Schlosshof stehende Pilger hereingerufen und an die Hochzeitstafel neben die Braut gesetzt. Die kredenzte ihm selbst den Labetrunk, unterdes der Bodmer seinen Ehering in den Becher fallen ließ, um sie zu prüfen. Wie nun die Burgfrau dieses Zeichen sah, erkannte sie in dem armselig gekleideten Gast sogleich ihren Gemahl - und alles endete in eitel Freude.

Der Ritter löste darauf getreulich sein Versprechen und ließ die Nebelglocke in den See werfen, wo sie bei niederem Wasserstand zuweilen gesehen werden soll. Das Nebelmännlein aber, heißt es, habe seinen Sitz im sogenannten „Löchle“, einer unergründlichen Tiefe des Sees, die selbst bei größter Kälte niemals zufriere. Und nur in stillen Mondnächten steige der silberbärtige Alte herauf, beirre die Schiffsleute und beschädige mit kaltem Reife die Reben.

*Bernhard Möking/Karlheinz Schaaf, Die schönsten Sagen vom Bodensee und aus Oberschwaben, Südverlag, Konstanz 2018*





## Farben des Herbstes - Farben des Lebens

### Eine Fantasiereise

Draußen wird es früher dunkel. Wind, Regen und Nebel haben Einzug gehalten. Da ist es auch mal schön an einem grauen Novembertag, die Heizung aufzudrehen, sich in eine Decke einzuwickeln, vielleicht eine ruhige Musik anzumachen und mit einer warmen Tasse Tee aus dem Fenster zu schauen. Dabei gehen unsere Gedanken auf eine kleine Reise. Ich werde Ihre Reiseleitung sein und erlaube mir, Sie mit „Du“ anzusprechen.

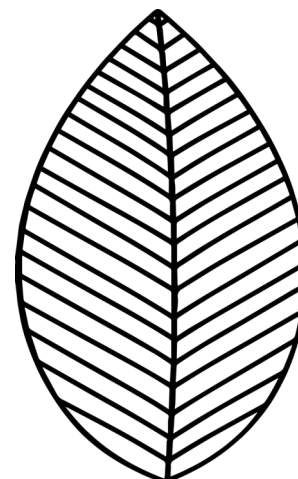
Du siehst aus dem Fenster. Der Nebel steigt aus den Wiesen empor. Dazwischen in den Nebelschwadendücken erkennst du die mittlerweile kahlen Äste der Laubbäume. Die Natur zieht sich zur Ruhe zurück. Du nimmst einen Schluck Tee und nimmst diese Ruhe der Natur wahr. Es ist eine Zeit der Ruhe, die zum Leben gehört, um für den Frühling wieder neue Kraft zu schöpfen.

Der Nebel wird lichter und lichter. Du kannst jetzt die einzelnen Zweige sehen. Wie schön ist doch der Baum in den letzten Monaten gewesen. Im Frühling, wie die neuen Knospen an ihm gesprossen sind, im Sommer als Blätter und Obst an ihm gehangen sind und im Herbst, als sich die grünen Blätter in ein buntes Farbenfeuerwerk verwandelt haben. Alles weg - nein, du siehst wie ein einzelnes Blatt an einem Zweig hängt. So als wolle es einem sagen: Sei nicht traurig, dass der Baum jetzt kahl ist. Im Frühling beginnt er wieder neue Blätter anzusetzen und auch neue Äste werden kommen. So wie du es in deinem Leben auch bestimmt immer erlebt hast. So bunt wie ich bin - erlebst du auch dein Leben.

Du siehst das Blatt genauer an und siehst, dass es nicht nur braun ist, sondern gelbe, grüne und rote Stellen auf dem Blatt verteilt sind. Ja, das Blatt hat recht, oder? Erwinnere dich der gelben Stellen in deinem Leben, die Augenblicke, in denen alles grau war und du auf einmal eine Kraft in dir gespürt hast - wie ein leuchtender Sonnenstrahl hat sie die Traurigkeit weggespült. Was hat dir Kraft gegeben? Dann die „grünen“ Momente: Neue Ideen und neue Wegen haben sich erschlossen, wo alles ausweglos erschienen ist. Kannst du dich erinnern, was das für ein Gefühl gewesen ist? Mit diesem „Gelb“ und diesem „Grün“ bist du lachend der Welt entgegengetreten und konntest sie umarmen. Du konntest Liebe geben, die durch die anderen Menschen wieder zu dir zurückkam. Die Farbe „Rot“ durchflutet deinen ganzen Körper. Was ist das für ein Gefühl gewesen?

Du schaust das bunte Blatt an, wie es sich leicht am Ast bewegt. So, als würde es dir zuwinken. Du nimmst einen Schluck von deinem Tee. Atmest tief durch und malst dir in Gedanken dein Blatt in den Farben, die dich durch die kalte Jahreszeit begleiten werden. Du kannst auch dieses Blatt anmalen mit Farben, die du mit deinen Gedanken verbindest.

*Margaretha Wachter, Gemeindereferentin*



## Herbstspaziergang mit Bewegungen

Heute machen wir einen herbstlichen Spaziergang! Ach, ist das herrlich - endlich wieder richtig durchatmen! Öffnen Sie nach Möglichkeit das Fenster, um gute Luft ein zu atmen!

Geschichte	Bewegungen
<p>Heute machen wir einen Herbstspaziergang! Ach, ist das herrlich - endlich wieder richtig durchatmen!</p> <p>Hoppala, fast wäre ich über einen Ast gefallen.</p> <p>Es duftet herrlich nach nassem Laub. Aber damit ich nicht ausrutsche, muss ich ganz vorsichtig laufen.</p> <p>Ach, da liegen ja noch ein paar Kastanien - die nehme ich doch zum Basteln mit.</p> <p>Das wird mir jetzt zu umständlich. Ich packe die Kastanien einfach in meinen Rucksack.</p> <p>Schau mal, da hängt doch tatsächlich noch ein Apfel am Baum. Den pflücke ich mir jetzt einfach!</p> <p>Den Apfel probiere ich doch gleich. Der schmeckt richtig lecker!</p> <p>Ah, was war denn das? Plumps, da fällt etwas neben mir zu Boden. Ich blicke nach oben und sehe einen Walnussbaum mit herrlichen Nüssen. Da hole ich mir doch gleich ein paar.</p> <p>Was ist denn das? Ein Eichhörnchen dort auf dem Baum. Wie flink es von einem Ast zum anderen springt!</p> <p>Ach, so ein Herbstspaziergang ist einfach schön. Jetzt gehe ich aber nach Hause. Aber vielleicht, sollte ich das öfter machen. Denn es tut einfach gut!</p>	<p><i>Laufen, Arme gegengleich mitnehmen! Arme nach oben heben und dreimal tief durchatmen, dabei die Arme nach unten schwingen.</i></p> <p><i>Ast wegstossen mit beiden Beinen - mehrmals!</i></p> <p><i>Ganz bewusst gehen und dabei die Füße gut über die Ferse zum Ballen abrollen!</i></p> <p><i>Sich nach allen Seiten bücken und die Kastanien einsammeln!</i></p> <p><i>Rucksack absetzen mit entsprechenden Bewegungen und wieder schultern mit entsprechenden Bewegungen!</i></p> <p><i>Sich ein paar Mal ganz nach oben strecken, dabei mit den Füßen am Boden bleiben!</i></p> <p><i>Kaubewegungen machen wie beim Apfelessen. Das lockert die Kiefermuskulatur!</i></p> <p><i>Sich mehrmals um die eigene Körperachse drehen, dabei mit den Armen liebevoll mit-schwingen!</i></p> <p><i>Arme nach oben strecken und dabei die Finger spreizen und dann zur Faust ballen.</i></p> <p><i>Den Kopf leicht nach oben neigen und mit den Augen eine liegende Acht nachfahren!</i></p> <p><i>Auf der Stelle laufen - Arme gegengleich mitnehmen.</i></p> <p><i>Sich liebevoll über die Schultern streicheln.</i></p>

Maria Hierl, Bildungsreferentin

## Wenn die bunten Fahnen wehen

Wenn die bunten Fahnen wehen,  
Geht die Fahrt wohl übers Meer.  
Woll'n wir ferne Lande sehen,  
Fällt der Abschied uns nicht schwer.  
Leuchtet die Sonne, ziehen die Wolken,  
Klingen die Lieder weit übers Meer.

*Alfred Zschiesche*

Choreographie: Vincent Semenou

Rhythmus: 4/4 Takt

Getanzt wird mit zwei bunten Chiffontüchern in den beiden Händen

Takt :

- 1 - 2: Wenn die Bunten Fahnen wehen  
rechte Hand nach links balancieren und einen Kreis nach oben und zurück
- 3 - 4: Geht die Fahrt wohl übers Meer  
wie Takt 1 - 2 mit linker Hand
- 5 - 6: Woll'n wir ferne Lande sehen  
wie Takt 1 - 2
- 7 - 8: Fällt der Abschied uns nicht schwer  
wie Takt 3 - 4
- 9 - 10: Leuchtet die Sonne, ziehen die Wolken  
rechter Fuß nach vorne und zurück, dann mit der rechten Hand die gleiche Bewegung
- 11 - 12: Klingen die Lieder weit übers Meer  
wie Takt 9 - 10 mit linkem Fuß und linker Hand



*Vincent Semenou, Pastoralreferent*



## Vom Kartoffelklauben im Herbst

Eine biografische Erinnerung

- Wissen Sie noch früher als Sie Kind waren: die Herbsttage, an denen Kartoffeln geklaubt worden sind?

Diese Herbsttage waren für uns Kinder immer etwas Besonderes.

Mit Kartoffelroder und Wagen fuhren wir auf den Acker und es ging los. Ein Strangen wurde gerodet und dann klaubten wir alle gemeinsam, die ganze Familie.

Es gab ein Jahr, an dem ich pro Kübel 10 Pfennige erhielt, ich glaube am Ende waren es so um die 70 Eimer voll und ich kaufte mir von meinem selbstverdienten Geld mein erstes eigenes Buch.



- Und wie war es bei Ihnen?

Erinnern Sie sich vielleicht an die Zeit nach dem Krieg, in der jede Kartoffel lebensnotwendig war? Da gibt es eine Geschichte vom Großvater meines Mannes. Er war mit der ganzen Familie heimatvertrieben worden. Für wenig Geld klaubte er bei den Bauern Kartoffel und ab und zu trat er eine Kartoffel in die Erde, die er dann bei Dunkelheit für seine hungernde Familie rettete.

- Dann gab es noch die Zeit, in der Kartoffelkäfer die Pflanzen leerfraßen und die Schulkinder Abhilfe schaffen mussten durch das Abklauben der Käfer. Haben Sie auch davon gehört?

Eine meiner Tanten war bei so einem Kartoffelkäfereinsatz dabei. Aber ich denke auch an meine Schwägerin, Bäuerin auf einem Biohof, die ich eines Sommers beim stundenlangen gemächlichen Abklauben von Käfern und Larven auf dem Feld vorgefunden habe.

- Es gab auch viele Geschichten von Kartoffelfeuern, in denen die frisch geernteten Früchte direkt auf dem Feld geröstet wurden.

Einmal entsinne ich mich an solche Kartoffeln, außen pechschwarz und innen heiß und weich.

Und dann die besonderen Gerichte aus der Selbstversorgung in der Landwirtschaft, was da alles aus Selbstgeklautem hergestellt wurde:

Brotsuppe mit Kartoffeln und Milch, ein nahrhaftes und doch kostengünstiges Abendessen oder

Kartoffelsuppe mit Zwetschgen- oder Apfeldatschi, eine ungewöhnliche Kombination, mit der wir uns in der Großfamilie gütlich taten

- Sie haben sicher auch Ihr Lieblingskartoffelrezept, wie lautet es?

Wenn ich mich so an die Herbsttage mit dem gemeinsamen Arbeiten erinnere, sehe ich sie alle nochmal vor mir, Eltern und Großmutter, meine Geschwister noch klein und mich, den feuchten Erdgeruch in der Nase.

Wie gut tat es damals die erdverklebten Hände nach getaner Arbeit zu reinigen und mit der ganzen Familie um den Abendbrottisch zu sitzen.

Als Hinführung, Begleitung oder zum Abschluss der biografischen Einheit können Sie an Ihre Teilnehmer und Teilnehmerinnen echte Kartoffeln austeilen (vorzugsweise gekochte Kartoffeln). Salz, Butter, Pfeffer und Quark können bei Bedarf bereitgestellt werden.

Gemeinsam gehen Sie jetzt mit dieser Erdfrucht auf eine kleine Entdeckungsreise:

- Wie fühlt sie sich an?
- Wieviel Augen können Sie auf Ihrer Kartoffel entdecken?
- Wissen Sie, dass die Kartoffel ursprünglich aus Südamerika (Peru und Bolivien) kommt?
- Wissen Sie, dass sie zuerst gerne in Gärten als Zierpflanzen angebaut worden sind? Unsere Vorfahren haben vor 500 Jahre die Erdknolle zuerst nur roh gegessen und sie hat ihnen nicht geschmeckt.
- Wissen Sie, welche Kartoffelgerichte hinter folgenden Begriffen stecken?

Bägele:	Bratkartoffeln (Freiburg/Breisgau)
Erdäpfelsalat:	Kartoffelsalat (Österreich)
Grumbeersupp:	Kartoffelsuppe (Pfalz)

Falls die motorischen und kognitiven Fähigkeiten der Teilnehmer und Teilnehmerinnen es zulassen, kann die gekochte Kartoffel geschält werden.

Dann wird sie bewusst gegessen:

Sehen Sie sich die Kartoffel genau an. Welche Farbe hat Ihre Kartoffel?  
Starke gelbe Färbung oder eher ein blasses Gelb?

Zerkleinern Sie die Kartoffel, so wie Sie sie gerne essen:  
In Stücken oder zusammengesst.

Nehmen Sie ein Stück zu sich und kauen sie dieses langsam.

Wie schmeckt sie? Sehr wässrig, geschmacklos, voller Kartoffelgeschmack, wie sie ihn sich erwarten, hat sie vielleicht einen leicht süßlicher Nachgeschmack?

Mit welchen Zutaten würden Sie diese Kartoffel jetzt gerne essen?

Zum Abschluss können Sie ein Gebet sprechen.



### Gebet

Herr, ich danke dir für das Geschenk der Kartoffel.

Sie kann auf so vielfältige schmackhafte Weise zubereitet werden und bereitet unseren Geschmacksknospen ein himmlisches Erleben.

Sie erinnert uns aber auch immer daran, dass wir unsere Mutter Erde gut pflegen müssen.

Nur eine Kartoffel aus einer gesunden Erde schmeckt richtig gut.

Im Genuss dieser Frucht können wir erfahren, wie gut du es mit uns meinst.

Einen guten Appetit!

*Johanna Maria Quis, Bildungsreferentin*

*Margaretha Wachter, Gemeindereferentin*

## Brigitte's Bastelecke - Herbstliches Windlicht

Zuerst müssen Sie verschieden **farbige Herbstblätter** suchen und diese trocknen.  
 Die Blätter müssen Sie nicht pressen.

Jetzt suchen Sie sich ein passendes **Glas** aus, bestreichen dieses mit **transparentem Kleber** und drücken die trockenen Blätter darauf. Das beklebte Glas lassen Sie trocknen.

Zum Schluss habe ich das Windlicht mit **farblosem Lackspray** besprüht.

Stellen Sie in das Windlicht eine Kerze, am besten ein elektrisches LED Teelicht, und fertig ist die Dekoration für Drinnen oder Draußen.

Viel Spaß beim Gestalten!

*Brigitte Schuster*



### 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)

Bildnachweise:

Diakon Ischwang (1, 6); Johanna Maria Quis (3, 5, 11, 18, 19); Maria Hierl (7, 8, 10, 17, 19); Pfr- Georg Leonhard Bühler (12); Myriams-Fotos@pixabay.com (4); pixabay.com/de/users/susan-lu4esm-7009216/ (14); pixabay.com/de/users/annaliseart-7089643/ (15); Herbst\_Valiphotos@pixabay.com (17); Brigitte Schuster (20)



BISTUM AUGSBURG