

Mitgliedszeitschrift der Katholischen Frauenbewegung Kärnten
Sommer 2021

einmischen
mitmischen
aufmischen



KfBorücke

Frauen Leben Stärken



Liebe Frauen!

Unsere Zeit, geprägt von der Corona Pandemie, fordert uns alle heraus, vieles neu zu überdenken. Für uns als Frauen-Organisation stellen sich viele Fragen. Wie geht es uns Frauen? Wie gehe ich als Frau mit Einsamkeit, Stress und den neuen Corona-Maßnahmen um? Was stärkt uns als Einzelne, was stärkt uns als Gruppe? Wie gelingt es uns als kfb, in Bewegung zu bleiben und unsere Themen stärkend und kraftvoll in der Gesellschaft einzubringen?

Einmischen – Aufmischen – Mitmischen ist unser Thema. Ich habe unsere kfb in der letzten Zeit als kraftvoll erlebt: In der Fürsorge untereinander, die sich in Telefonaten, Einkaufshilfen und anderem gezeigt hat und in der Aufrechterhaltung des Pfarrgeschehens durch Aktionen wie Palmsträußchen, Maiandachten, Reindling, Anbetungstage und Familienfasttag mit Suppe to go.

Sowohl in der kfb-Kärnten als auch in der kfb-Österreich wurden in Windeseile neue mediale Methoden eröffnet und mit großer Kompetenz eingesetzt. Internetsitzungen mit über 60 Personen wurden uns zur Selbstverständlichkeit. So konnten wir im guten Austausch wichtige organisatorische und personelle Entscheidungen treffen und die kfb-Ö in Bewegung halten. Ein auch durchaus lustvolles Miteinander beim Arbeiten konnte entstehen. Da dürfen wir auch stolz auf uns sein. Und da uns diese ersten Schritte in die Zukunft so gut gelungen sind, möchten wir diese Themen weiterentwickeln, vertiefen und für uns alle nutzbar machen.

Anregungen und Ideen in unserer Brücke sollen die Möglichkeit bieten, weiter zu denken, weiter zu träumen und weiter stärkend unterwegs zu sein. Ein Austausch mit den Frauen der Basis ist nicht nur erwünscht, sondern vom Vorstand dringend erbeten, da unsere Entscheidungen für alle Frauen von Bedeutung sind. Unser Bemühen reicht von der Selbstfürsorge bis zur Sorge um unsere demokratischen Rechte und Pflichten in Zeiten besonderer Nöte. Wir sind geradezu herausgefordert, mitzudenken, nachzufragen, uns einzumischen und Partei zu ergreifen. Das persönliche und gesellschaftliche Leben aller Frauen – der jüngeren und älteren, der schwachen und starken, der gesunden und kranken, der wirtschaftlich verlierenden und gewinnenden – muss uns ein Anliegen sein.

Es braucht unser kraftvolles Denken und Handeln, unser Eintreten für Hoffnung und Zuversicht, für Vertrauen im Miteinander. Starke, zuversichtliche Frauen, die uns ein Vorbild sein dürfen, finden wir in der Bibel und auch in unserer Zeit. Sie alle und auch wir spüren diesen Funken der Liebe Gottes am Grunde unserer Seele und können daraus schöpfen und handeln.

Stärken wir einander und vertrauen wir auf die Heilige Geistkraft!

Ulli Schwager
Vorsitzende





Christliche Soziallehre – Was ist das?

Das 19. Jahrhundert war geprägt von Industrialisierung, technischem Fortschritt und der Ausnutzung menschlicher Arbeitskraft. 1891 teilte Papst Leo XIII. in der ersten Sozialzyklika „Rerum novarum“, „Geist der Neuerung“, seine Sorge in Bezug auf die Gesellschaft und ihre Veränderungen durch den wirtschaftlichen Fortschritt mit.

Auf dieser Sozialzyklika gründen jene Gedanken, die wir rund 130 Jahre später als christliche Soziallehre (oder auch christliche Sozialethik) kennen und die sich mit Haltungen und Werten auseinandersetzen. Aber auch mit unseren Aufgaben und Verantwortungen als Christ*innen und grundsätzlich als (Mit-)Bewohner*innen dieses Planeten.

Es geht um den Menschen – Frau, Mann, Individuum – und um das Leben in der Gemeinschaft. In diesem Zusammenhang spricht die christliche Soziallehre von den Grundprinzipien. Dies sind: Personalität, Gemeinwohl, Subsidiarität und Solidarität. Diese Prinzipien wurden ab dem 2. Vatikanischen Konzil um die Option für die Armen, Nachhaltigkeit und Dialog erweitert.

In dieser Ausgabe der Brücke widmen wir uns anlässlich des „130. Geburtstages der Soziallehre“ zwei Prinzipien, die für uns eine besondere Bedeutung haben und die uns als Wegweiser im Leben dienen dürfen.

Personalität

Gott erschuf den Menschen als sein Bild, als Bild Gottes erschuf er ihn. Männlich und weiblich erschuf er sie. Gen 1,27

Bog je ustvaril človeka po svoji podobi, po Božji podobi ga je ustvaril, moškega in žensko je ustvaril. Gen 1,27

Jeder Mensch ist einzigartig, wunderbar und in seinem Wert nicht ersetzbar. Keine Sache ist wertvoller als ein Mensch, kein Produkt, keine Dienstleistung, kein Geld dieser Welt. Dieser Wert wird auch Würde genannt – die Würde wohnt uns inne, sie wurde uns mit unserer Geburt geschenkt und niemand darf sie uns nehmen.

Die Würde, ein schwer erklärbarer Begriff, ist die Summe aller Rechte des Menschen – wir haben das Recht auf Freiheit, das Recht auf Gleichbehandlung, egal, welchem Geschlecht, welcher Ethnizität oder Glaubensrichtung wir angehören und wir haben das Recht auf Geschwisterlichkeit – eine unterstützende Gemeinschaft, die uns trägt und uns begleitet.

Der Begriff Würde begleitet uns oft in Hinblick auf Menschen, denen es wirtschaftlich und gesellschaftlich schlechter geht, als in unserem Kulturkreis. Was tun wir, damit unsere Mitmenschen in Würde leben können? In Würde aufwachsen und alt werden? Ein anderes Wort für Würde wäre in diesem Fall der Begriff „Respekt“. Welchen Respekt bringen wir unseren Familien, Freunden, Bekannten entgegen?

Würde hat zudem die Qualität der Selbstachtung und Selbstannahme. Ich bin wichtig, wertvoll, schützenswert. Ich darf meine Entscheidungen treffen, meinen Weg gehen und dabei so sein, wie ich bin.

Mehr zu Personalität und Selbstachtung lesen Sie übrigens auf Seite 9.

Solidarität

„Darauf wird der König ihnen antworten: Amen, ich sage euch: Was ihr für einen meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan.“ Matthäus 25,40

Kralj jim bo odgovoril: »Resnično, povem vam: Kar koli ste storili enemu od teh mojih najmanjših bratov, ste meni storili.«

Menschen brauchen andere Menschen und leben in und von Beziehungen. Wir sind miteinander verbunden und auf einander angewiesen. Im Miteinander braucht es Solidarität – gelebtes Miteinander, einander helfen, sich unterstützen und sich auch aufgefangen wissen.

Dieses Prinzip gilt für alle Menschen dieser Erde – nicht für einzelne Gruppierungen. Auch den uns Unbekannten sollen wir Solidarität zeigen.

Die nicaraguanische Schriftstellerin Gioconda Belli beschreibt die Solidarität als „Zärtlichkeit zwischen den Völkern“ - eine Bezeichnung, die das Gefühl von liebevoller Zuwendung und Geborgenheit hervorruft. Wie eine Mutter gegenüber ihrem Kind – und auch jedem Ziehkind, denn diese Zärtlichkeit kennt keine Vorurteile. Wir Menschen brauchen einander und wir tragen Verantwortung für einander. Jede und jeder Einzelne von uns.

Wenn Sie sich für die christliche Soziallehre interessieren, möchten wir Ihnen den Soziallehre-Kompass der Katholischen Sozialakademie Österreichs (ksö) ans Herz legen, den Sie sich **online als pdf** herunterladen können. Sollten Sie keinen Zugang dazu haben, **wenden Sie sich an das kfb Büro** unter 0463/5877-2431.



Kunstinstallation

Diözesanhaus Klagenfurt
Tarviser Straße 30

28.05. – 28.06.2021
Mo – Fr 8.00 – 18.00 Uhr

Mutfassung

mit meinem Gott überspringe ich Mauern



Vernissage – Lange Nacht der Kirchen

28.05.2021 ab 18.00 Uhr

Führung 1: 18.30 Uhr Iris Straßer

Führung 2: 19.00 Uhr Sissy Sonnleitner

Führung 3: 19.30 Uhr Elisabeth Schneider-Brandauer

Gemeinsamer Austausch: 20.00 Uhr „Brunnen, Brot und Wein“

„Mutworte und Frauengebete“ – Juni-Andachten

jeweils Montag um 19.00 Uhr

31.05./07.06./14.06./21.06.

„Schreien möchte i“ – Lesung

01.06.2021, 19.00 Uhr

Ilona Wulff-Lübbert, Seraphine Rastl

Text: Claudia Lang-Forcher

„... und Judith schlug ihm den Kopf ab –

Weibliche Überlebensstrategien im Alten Testament“ – Vortrag

16.06.2021, 19.00 Uhr

Dr.ⁱⁿ Barbara Velik-Frank

Die Saligen „Liab, Liacht und Sunnawend!“ – Konzert

25.06.2021, 19.00 Uhr

Finissage

28.06.2021 um 19.00 Uhr

Heidi Wassermann-Dullnig, Ulrike Schwager

Anmeldung:

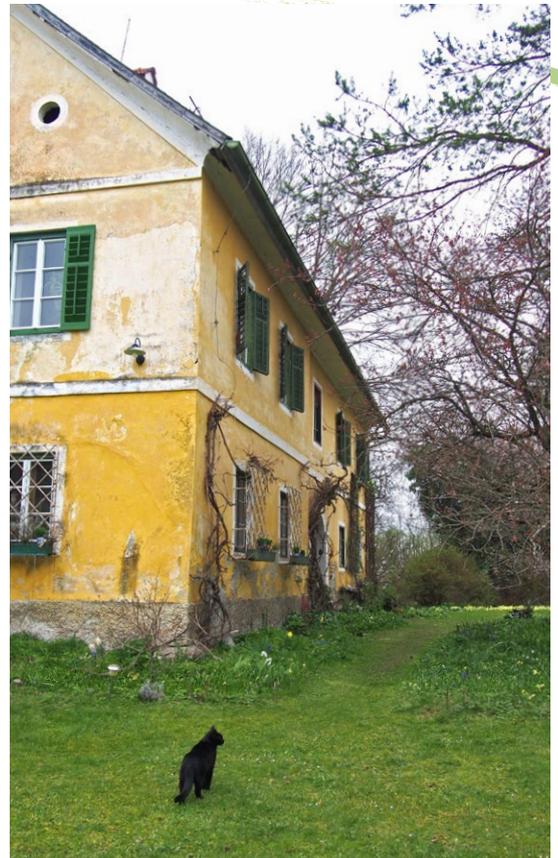
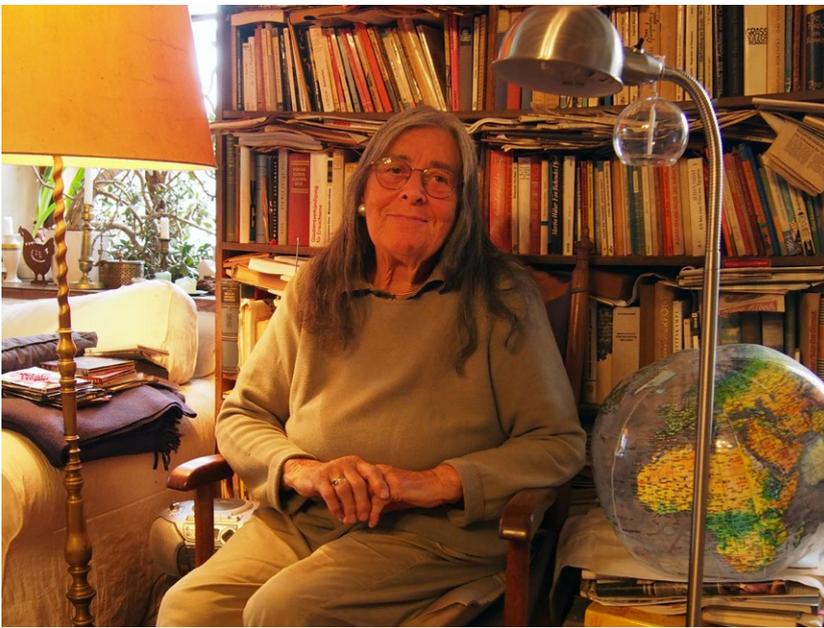
Katholische Frauenbewegung

Tel: 0463/5877-2431

ka.kfb@kath-kirche-kaernten.at

Aktuelle Infos & Detailprogramm:

www.kath-kirche-kaernten/kfb



Mit Gott springt sie über alle Mauern

kfb Frau Marita Gruber im Portrait

Es ist ein kalter Frühlingstag, als ich bei Marita Gruber ankomme. Vor dem rund 400 Jahre alten Bauernhaus blühen die Apfelbäume, zwei Hühner spazieren durch das Blumenbeet und eine schwarze Katze begrüßt mich, als ich aus dem Auto steige. Dicht gefolgt von der Hausherrin, die bereits auf mich gewartet hat um mit mir über ihr Leben und ihr Wirken in der kfb zu sprechen.

Marita Grubers Weg begann in einer Kriegsnacht, in der die Bomben auf Köln fielen. Sie wurde in eine Familie geboren, die ihr ein lebendiges, aufgeschlossenes Christin-sein ermöglichte. Ministrantin wollte sie werden, und Priesterin – beides wurde ihr verwehrt und weckte ihren Kampfgeist. Doch es war kein roher Kampfgeist, sondern der Wunsch, Frauen in der Kirche zu stärken und ihnen eine Stimme zu geben.

Marita fühlte sich schon früh von den Marias der Bibel angesprochen – eine besondere Liebe hegte sie der Mutter Jesu gegenüber und tut es auch heute noch. Ein Gebet, das sie uns Frauen besonders ans Herz legt, ist der „Engel des Herrn“. *„Den Engel des Herrn sollten wir Frauen täglich beten und an einander denken. Das Gebet kann uns verbinden und uns Kraft schenken – vor allem in der Lesart, dass wir uns fragen dürfen ›Was will Gott von mir?‹, ›Was ist mein Auftrag.‹“*

Sie kam der Liebe wegen nach Kärnten – aus Liebe zu ihrem Mann, dem Land und der Schönheit der Natur. Neben der Arbeit am Hof, den Verwaltungstätigkeiten und der Betreuung ihrer drei Kinder, engagierte sie sich in ihrer neuen Heimatpfarre Klein St.Veit/St.Martin, wo sie zum ersten Mal mit der katholischen Frauenbewegung in Kontakt kam. Das Feuer war entfacht.

Sie war 13 Jahre lang Vorsitzende des kfb Diözesanleitungsteams und für eine weitere Periode als Stellvertreterin tätig. 1984 trug sie maßgeblich zur Gründung des ersten Kärntner Frauenhauses bei, in dessen Vorstand sie bis 2005 mitwirkte.

„Wenn schon die Gesellschaft so wenig Freiraum und Entfaltungsmöglichkeit für die Frauen schafft, warum kann die Kirche nicht mit gutem Beispiel vorangehen?“ fragte Marita Gruber bereits 1984 bei der 52. Pastoraltagung zum Thema „Die Frau als Partnerin in der Kirche“. Sie untermauerte ihre Frage mit dem Vorbild Jesu´, der Frauen als Partnerinnen geschätzt und angenommen hat, *„mehr als den Aposteln lieb war“.*

„Es braucht in der Kirche und der Gesellschaft das Miteinander. Die gegenseitige Wertschätzung. Gott hat uns als Mann und Frau nach seinem Bild geschaffen. Und da war nicht der Eine besser als die Andere gedacht.“

Respekt und Wertschätzung sind für Marita Gruber jene Werte, die sie nicht nur ihren Mitmenschen, sondern auch der Natur entgegenbringt und die sich auch im Psalm 8 wiederfinden.

„Wir haben eine Verantwortung gegenüber der Schöpfung. Wir sind dazu ausersehen sie zu behüten, sie zu begleiten und an ihr mitzuarbeiten.“

Christina Hardt-Stremayr



Dagegen ist ein Kraut gewachsen

Genießen und heilen mit heimischen Wiesenkräutern

Sie werden zu Unrecht als Unkraut bezeichnet, sind sie uns doch gar so nützlich – heimische Wiesenkräuter machen nicht nur die Wiesen bunt, sondern tun uns auch etwas Gutes, ob auf dem Teller oder im Teeregal. Wir besinnen uns wieder mehr auf die Natur und spüren, dass sie uns in unserem persönlichen, körperlichen und seelischen Wachstum begleiten kann. Halten wir gemeinsam die Augen offen, um die Schätze, die uns aus der Wiese erblühen zu nutzen.

Das **Gänseblümchen** kennen wir vor allem aus unseren Kindertagen – da wurden Sträußchen gepflückt, Kränze gebunden und Blüten frisch von der Wiese gegessen. Letzteres stärkte besonders unser Immunsystem, denn die Blume enthält viel Vitamin C, Magnesium und Eisen. Ein richtiges Frauenkraut also, das als Tee oder frisch in Kräutertöpfen oder Suppen verarbeitet gegen Frühjahrsmüdigkeit und gegen den Eisenmangel nach Geburt oder Menstruation hilft.

Auch die Haut profitiert vom Gänseblümchen, denn es regt die Wundheilung an, lindert blaue Flecken und wird auch bei Akne und Lippenherpes eingesetzt.

Gänseblümchen Mundwasser

Bei gereiztem Zahnfleisch oder einer Entzündung der Mundschleimhaut

Lassen Sie einen Teelöffel frische Blüten und Blätter in ¼ Liter kaltem Wasser für 6 Stunden (besser über Nacht) ziehen.

Abseihen und verwenden. Hält sich rund 1 Woche im Kühlschrank.

Die **Schafgarbe** ist ein wunderbares Würz- und Heilkraut. In der Küche verbreiten ihre Blätter (maßvoll eingesetzt) ihr Aroma in Salaten, Aufstrichen, Nudelteig, Kräutersalz oder Gewürzessig. Die Bitterstoffe in der Schafgarbe helfen bei Appetitlosigkeit, bei Hautproblemen oder Kopfschmerzen. In zu hoher Dosierung kann sie leider auch das Gegenteil bewirken.

Ihren großen Auftritt hat die Schafgarbe, die früher auch „Frauendank“ genannt wurde, allerdings als Heilkraut der Frauen. Schon Hildegard von Bingen schrieb ihr eine zyklusregulierende Kraft zu. Bei unregelmäßiger oder sehr starker Menstruation empfiehlt sich eine Teekur,

ebenso bei Kopfschmerzen, Unruhe und Unausgeglichenheit in den Tagen vor der Menstruation oder in den Wechseljahren. Bei „Frauenleiden“ oder Kreuzschmerzen lindert ein Sitzbad mit frischem oder getrocknetem Kraut die Schmerzen.

Zu beachten:

Prüfen Sie bitte vor der Verwendung, ob Sie allergisch gegen Schafgarbe reagieren. Dafür verreiben Sie ein Blatt oder Teile der Blüte auf ihrem Unterarm. Sollte eine allergische Reaktion auftreten, verwenden Sie die Schafgarbe nicht!

Schafgarben-Ölauszug

Bei Wunden, Ekzemen oder als Ergänzung zum Deodorant bei übermäßigem Schwitzen hilft ein Ölauszug mit Blüten der Schafgarbe.

Sammeln Sie im Sommer zur Mittagszeit eine Hand voll frischer Schafgarbenblüten und geben Sie diese in ein kleines Schraubglas. Übergießen Sie die Blüten mit hochwertigem Öl und stellen Sie das verschlossene Glas an einen warmen, sonnigen Ort zum „Durchziehen“. Schütteln Sie das Glas jeden Tag einmal, um Ablagerungen zu verhindern. Nach 4 Wochen wird das Öl abgeseiht – bei Zimmertemperatur ist es gut ein Jahr haltbar.

Eine ähnliche Wirkung, wie die Schafgarbe, hat der **Beifuß**. Wir kennen ihn häufig als Würzkräuter für die fetten oder schwer verdaulichen Speisen, wie Schweinsbraten, aber auch in mediterranen Gerichten wird er gerne verwendet.

Als Heilpflanze wird er für seine krampflösende Wirkung geschätzt und häufig bei Blasenentzündung, Magenproblemen oder Menstruationsbeschwerden eingesetzt. Der Beifuß ist zudem eine stark wärmende Pflanze und hilft bei allen Erkrankungen, die durch Kälte entstehen.



Zu beachten: Darf nicht in der Schwangerschaft und bei Fieber eingenommen werden.

Beifuß-Fußbad

Um kalte Füße nachhaltig zu wärmen.

Nehmen Sie einen Esslöffel getrocknetes oder 2 Esslöffel frisches Kraut (Blüten und Blätter) und lassen Sie es mit ¼ Liter Wasser aufkochen. Vom Herd nehmen, 5 Minuten ziehen lassen, den Sud abseihen und ins warme Fußbad geben.

Bei müden oder geschwollenen Füßen:

Geben Sie den oben beschriebenen Sud in ein kaltes Fußbad.

Die **Brennnessel** ist ein richtiges „Wunderwuzzi“ in der Welt der Heilpflanzen. Sie enthält neben Eisen, Eiweiß, Folsäure, Kalium und Magnesium noch andere wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Neben ihrer blutreinigenden Wirkung wird sie auch zum Entgiften eingesetzt und schmeckt köstlich als Spinat, Suppe oder in einem grünen Smoothie. Brennnesseltee hilft zudem bei träger Verdauung und wirkt harntreibend. Auch bei Gärtner*innen ist das Kraut beliebt - als Dünger, gegen Mehltau oder Pilzbefall bei Pflanzen – und selbst in der Kosmetik kann die Brennnessel uns gute Dienste leisten.

Zu beachten: Bei Herzinsuffizienz und Ödemen darf die Brennnessel nur nach Absprache mit der Hausärztin/dem Hausarzt Ihres Vertrauens angewendet werden. Wenn Sie die Brennnessel in Ihren Tee- und Speiseplan aufnehmen, denken Sie bitte daran mehr zu trinken, da sie harntreibend wirkt.

Brennnessel Haarspülung

Gegen juckende, trockene Kopfhaut

1 Esslöffel frisches oder 1 Teelöffel getrocknetes Kraut werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen – 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und nach der Haarwäsche auf die nasse Kopfhaut und ins Haar einmassieren. Nicht ausspülen.

Brennnessel Teekur

Bei Müdigkeit (Frühjahrs Müdigkeit) und Eisenmangel; oder als Milderung bei Allergien

3 mal täglich eine Tasse Brennnesseltee: 1 Esslöffel frisches oder 1 Teelöffel getrocknetes Kraut mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen, 5 bis 8 Minuten ziehen lassen, abseihen, mit ein wenig kaltem Wasser abkühlen, einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen und frisch trinken. Anwendungszeitraum: 2 Wochen, dann 2 Wochen Pause und bei Bedarf noch einmal für 2 Wochen.

Der **Rotklee** ist nicht nur eine Lieblingspflanze von Hummeln und Schmetterlingen, er ist auch eine schmackhafte Nahrungs- und Heilpflanze. Die Blüten und Blätter schmecken in süßen und pikanten Gerichten – als Würzkraut oder Dekoration über Gemüsegerichten, Salaten, aber auch als Sirup oder Gelee. Als Heilkraut wird der Rotklee bei Husten, Halsschmerzen, aber auch bei Menstruations- und Wechselbeschwerden eingesetzt, denn der Rotklee enthält pflanzliche Hormone, die dem menschlichen Hormon Östrogen ähneln. Dadurch bringt der Rotklee Linderung bei Hitzewallungen und anderen Beschwerden in den Wechseljahren, reguliert sanft den Menstruationszyklus und kann Menstruationsbeschwerden entgegen wirken.

Rotklee Tee

Beruhigt, entspannt, wirkt ausgleichend; bei depressiven Verstimmungen, Schlafproblemen, Husten und hohen Cholesterinwerten; Als Wickel bei Brustentzündung (oder Milchstau), Mundspülung bei Halsschmerzen und Zahnfleischentzündung;

1 Esslöffel getrocknete oder 1 ½ Esslöffel frische Blüten mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen.

Christina Hardt-Stremayr





Aus meinem Tagebuch

DER GARTEN und DAS WORT GOTTES

27. März 2021

Heute werden die Samen des Hokkaido Kürbis ausgesät.

Die Kürbiskerne kommen in einen Tontopf, 2,5 cm tief in gute Aussaaterde. Den Tontopf stelle ich auf das Fensterbrett. Hier ist es sonnig und warm und ich werde regelmäßig bewässern.



Jesus sagt, dass das Wort Gottes den Menschen ins Herz gesät wird.

Mt 13,23 Auf guten Boden ist der Samen bei dem gesät, der das Wort hört und es auch versteht; er bringt dann Frucht, hundertfach oder sechzigfach oder dreißigfach.

4. April 2021 Ostersonntag

Schon drei Tage nach der Aussaat kamen grüne Spitzen aus der Erde und nach wenigen Tagen entwickelten sich die Keimblätter.

Heute gibt es schon die ersten kleinen Laubblätter und es ist erkennbar, dass Kürbispflanzen heranwachsen.



Jesus sagt, dass das Weizenkorn sterben muss, um zu neuem Leben zu gelangen.

Joh 12,24 Amen, amen, ich sage euch: Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt, bleibt es allein; wenn es aber stirbt, bringt es reiche Frucht.

10. April 2021

Heute wird pikiert: Jede Pflanze bekommt einen eigenen Blumentopf und neue Erde. Ich muss behutsam arbeiten, damit ich die zarten Wurzeln und Stängel nicht beschädige – die Pflanzen müssen sich auf mich verlassen können.

Nun kommen die Pflanzen ins Glashaus. Das ist eine gute Vorbereitung auf ihr Leben im Freien. Nach den Eismännern, also nach dem 15. Mai 2021, werden die Pflanzen ausgetopft, dann sollen sie im Freien wachsen und Früchte bringen. Ich werde für Wasser sorgen, das Unkraut entfernen und die Pflanzen vor Fressfeinden, zum Beispiel Nacktschnecken, schützen.



Jesus sagt, dass das Wort Gottes im Herzen des Menschen fest einwurzeln muss, damit es wirksam sein kann.

Mt 13,20 – 21 Auf felsigen Boden ist der Samen bei dem gefallen, der das Wort hört und sofort freudig aufnimmt, aber keine Wurzeln hat, sondern unbeständig ist; sobald er um des Wortes willen bedrängt oder verfolgt wird, kommt er zu Fall.

15. April 2021

Ich finde eine Tagebucheintragung und ein Foto vom Vorjahr:

13. August 2020

Die Kürbisranken haben sich aus ihrem Gartenbeet aufgemacht. Kürbisblätter, Kürbisblüten, kleine und große Kürbisse machen die Wiese bunt. Eine Ranke hat sogar die Zirbe bestiegen. Jetzt leuchtet der Kürbis aus den grünen Nadeln heraus.



Jesus fragt, wem das Reich Gottes ähnlich ist, womit er es vergleichen kann.

Lk 13,18 Es ist wie ein Senfkorn, das ein Mann in seinem Garten in die Erde steckte; es wuchs und wurde zu einem Baum und die Vögel des Himmels nisteten in seinen Zweigen.

Sommer Andachten

Juli-Sommermonat

geborgen in warmer erde wachsen und blühen pflanzen

1. Woche im Juli

Herr ich glaube!



Foto: Ilse Habicher

Kreuzzeichen:

Im Namen des Vaters und des Sohnes
und des Heiligen Geistes. Amen

In dieser Woche, am 3. Juli, feiern wir den Gedenktag
des Apostels Thomas. In dieser Woche wollen wir über
unseren Glauben nachdenken.

Lesung aus Psalm 145

Lobpreis der Größe und Güte Gottes
Ich will dich rühmen, mein Gott und König,
und deinen Namen preisen immer und ewig;
ich will dich preisen Tag für Tag und
deinen Namen loben immer und ewig.
Groß ist der Herr und hoch zu loben,
seine Größe ist unerforschlich.
Ein Geschlecht verkünde dem andern
den Ruhm deiner Werke und erzähle
von deinen gewaltigen Taten.
Sie sollen vom herrlichen Glanz deiner Hoheit reden;
ich will deine Wunder besingen.

Evangelium: Joh 20, 24 -29

Thomas, genannt Didymus (Zwilling), einer der
Zwölf, war nicht bei ihnen, als Jesus kam.
Die anderen Jünger sagten zu ihm: Wir haben den
Herrn gesehen. Er entgegnete ihnen: Wenn ich
nicht die Male der Nägel an seinen Händen sehe
und wenn ich meinen Finger nicht in die Male der
Nägel und meine Hand nicht in seine Seite lege,
glaube ich nicht.
Acht Tage darauf waren seine Jünger wieder
versammelt und Thomas war dabei. Die Türen
waren verschlossen. Da kam Jesus, trat in ihre
Mitte und sagte: Friede sei mit euch!
Dann sagte er zu Thomas: Streck deinen Finger aus –
hier sind meine Hände! Streck deine Hand aus und
leg sie in meine Seite und sei nicht ungläubig,
sondern gläubig!

Thomas antwortete ihm: Mein Herr und mein Gott!
Jesus sagte zu ihm: Weil du mich gesehen hast,
glaubst du. Selig sind, die nicht sehen und
doch glauben.

Thomas

Jünger, Freund, Begleiter Jesu

Zweifler, Nachfrager

braucht Beweise

will sehen und anfassen

bevor er glauben kann

Thomas

ein großer Glaubenszeuge

Und was sind wir:

Glaubenszweifler, weil wir Jesus nicht sehen können?

Glaubende, weil wir Jesus

in jedem Mitmenschen sehen?

Beweise-Suchende für die Existenz Gottes?

Beschenkte, weil wir glauben dürfen?

Beten wir gemeinsam das Glaubensbekenntnis

Fürbitten – Wir formulieren unsere persönlichen Bitten

Vaterunser

Segen

Juli Sommermonat.

Geborgen in Gottes Liebe wächst unser Glaube.

Guter Gott, schenke uns deinen Segen an jedem Tag.

So segne uns der allmächtige Gott, der uns Vater und

Mutter ist, Jesus, der Bruder und Schwester ist, und

der Heilige Geist. Amen.

Ilse Habicher

Sommer-Andachten

Juli-Sommermonat

geborgen in warmer erde wachsen und blühen pflanzen

2. Woche im Juli

Endlich Ferien!



Kreuzzeichen:

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen

Življenje vedno najde pot, zato slavi, moja duša, Gospoda!

Slávi, moja duša, Gospoda, vsa moja notranjost njegovo sveto ime. (Ps 103,1)

Lobe den HERRN, meine Seele, und was in mir ist, seinen heiligen Namen! (Ps 103,1)

Wenn das Leben schön, ruhig und angenehm ist und wir glücklich sind, aber auch wenn es schwierig wird, wenn wir in Versuchung geführt werden, wenden wir unseren Blick bewusst dem Herrn zu. Wir dürfen zu ihm kommen, so wie wir sind. Er kennt uns und unsere Wege – auch die, die wir selbst noch nicht sehen. Wir dürfen auf Gott vertrauen.

Mit Gottes Hilfe haben wir bereits viele große und kleine Herausforderungen bewältigt und können uns „Sieger*innen“ nennen. Wir dürfen stolz sein auf unsere Leistungen, unsere Siege, auch wenn wir geweint haben, als es zwischendurch schwer war, oder wir vor Angst zitterten ob unserer ungewissen Zukunft.

Das Leben findet immer einen Weg, oft genügt uns ein kleiner Hoffnungsfunken. Aus eigener Kraft, mit Kreativität und Ausdauer zerbrechen wir Beton und reißen Mauern ein.

Heute dürfen wir zurückblicken und uns vor Augen halten, welche Gaben uns das vergangene Jahr geschenkt und welche Hürden es uns auferlegt hat. Was hat uns motiviert? Woran sind wir gewachsen und was hat uns gestärkt? Was bleibt uns von dieser Zeit? In welchen Erlebnissen können wir bereits Gottes Segen erkennen und wo möchten wir um seine Gegenwart bitten?

Ko je življenje lepo, umirjeno in prijetno ter smo srečne, pa tudi ko postane težko, ko pridejo preizkušnje, svoj pogled zavestno usmerim h Gospodu. Točna take, kot smo. On pozna naše najgloblje potrebe ter pozna tudi rešitev, ki je meni morda še neznana. Smem in lahko zaupam Bogu.

Z božjo pomočjo smo šle skozi številne manjše in večje preizkušnje in jih premagale. Preživele in zmogle smo, zato se smemo imenovati »zmagovalke«. Lahko smo upravičeno ponosne nase. Četudi smo se morda kdaj vmes tudi zjokale, ko je bilo težko, ali v strahu in na koncu z živci trepetale, kako se bo ta zgodba končala. A življenje vedno najde pot, če se le najde drobna kapljica upanja, tudi ko se zdi morda že vse nemogoče. Tako tudi me s svojo kreativnostjo in trdoživostjo „prebijamo beton in rušimo zidove“.

Danes se ozrimo nazaj in zavestno pogledjmo, kaj nam je bilo v preteklem letu podarjeno in kje nam je spodletelo. V čem nas je spodbudilo in kaj nas je motiviralo? V čem smo morda prav skozi preizkušnje zrasle in napredovale? In kaj nam po vsem tem ostaja? Kje (že) vidimo blagoslove, kje pa še moramo prositi za dodaten blagoslov, da bomo lažje zmogle naprej?

Fürbitten – Wir formulieren unsere persönlichen Bitten

Vaterunser / Oče naš

Segen

Juli Sommermonat.

Geborgen in Gottes Liebe wächst Gottes Güte und Stärke in uns.

Guter Gott, schenke uns deinen Segen an jedem Tag. So segne uns der allmächtige Gott, der uns Vater und Mutter ist, Jesus, der Bruder und Schwester ist und der Heilige Geist. Amen.

Anica Koprivc-Prepeluh

Sommer Andachten

Juli-Sommermonat

geborgen in warmer erde wachsen und blühen pflanzen

3. Woche im Juli

Gottes unendliche Liebe



Kreuzzeichen:

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen

Am 22. Juli feiern wir den Gedenktag der Heiligen Maria Magdalena. Sie war Jesus in besonderer Weise verbunden. Der Evangelist Johannes erzählt, dass sie am Ostermorgen ans Grab Jesu ging und das leere Grab entdeckte. Sie war die Erste, die dem Auferstandenen begegnete. In dieser Woche wollen wir über die Liebe nachdenken.

Johannes 20, 11-18

Maria aber stand draußen vor dem Grab und weinte. Während sie weinte, beugte sie sich in die Grabkammer hinein. Da sah sie zwei Engel in weißen Gewändern sitzen, den einen dort, wo der Kopf, den anderen dort, wo die Füße des Leichnams Jesu gelegen hatten. Die Engel sagten zu ihr: Frau, warum weinst du? Sie antwortete ihnen: Man hat meinen Herrn weggenommen, und ich weiß nicht, wohin man ihn gelegt hat.

Als sie das gesagt hatte, wandte sie sich um und sah Jesus dastehen, wusste aber nicht, dass es Jesus war. Jesus sagte zu ihr: Frau, warum weinst du? Wen suchst du? Sie meinte, es sei der Gärtner, und sagte zu ihm: Herr, wenn du ihn weggebracht hast, sag mir, wohin du ihn gelegt hast. Dann will ich ihn holen. Jesus sagte zu ihr: Maria! Da wandte sie sich ihm zu und sagte auf hebräisch zu ihm: Rabbuni!, das heißt: Meister. Jesus sagte zu ihr: Halte mich nicht fest; denn ich bin noch nicht zum Vater hinaufgegangen. Geh aber zu meinen Brüdern, und sag ihnen: Ich gehe hinauf zu meinem Vater und zu eurem Vater, zu meinem Gott und zu eurem Gott. Maria von Magdala ging zu den Jüngern und verkündete ihnen: Ich habe den Herrn gesehen. Und sie richtete aus, was er ihr gesagt hatte.

Maria von Magdala liebte Jesus mit einer Intensität, die wir möglicherweise nur erahnen können. Nach Jesu Tod geht sie frühmorgens als Erste zum Grab. Wir können uns ihr Leid an diesem Morgen gut vorstellen. Es ist schwer, einen geliebten Menschen zu verlieren. Wie sehr hat sie sich sicherlich gewünscht, dass Jesus nicht gestorben wäre, dass er bei ihnen geblieben wäre, wenigstens noch eine kleine Weile. Doch dann, am Grab geschieht das Unglaubliche. Sie begegnet Jesus. Da ist sie wieder, diese Liebe, die sie immer schon berührt hat. Jesus wird mit einem Mal wieder spürbar lebendig. Und dann sagt Jesus diesen seltsamen Satz: noli me tangere – berühre mich nicht, halte mich nicht fest, lass mich gehen. Und Maria von Magdala tut das. Sie lässt diese wunderbare Liebe, die sie beide verbindet, los. Sie lässt sie fließen. Und die Liebe Gottes fließt in die Welt. Manchmal setze ich mich im Park auf einen Stein und denke an Maria Magdalena. Dann kann ich diese Kraft und Liebe, die beide erfüllte, förmlich spüren. Magdalenas wahre Geschichte beginnt mit dem Loslassen. Liebe lebt vom Weitergeben. So wie der Wind die Samen der Pflanzen verweht, damit sie woanders wachsen können, so muss Liebe verteilt werden, um zu wachsen. Und Maria von Magdala ging zu den Jüngern und sagte: Ich bin der Liebe begegnet.

Fürbitten / Prošnje – Wir formulieren unsere persönlichen Bitten

Vaterunser

Segen

Juli Sommermonat.

Geborgen in Gott wächst und blüht seine Liebe in uns. Guter Gott, schenke uns deinen Segen an jedem Tag. So segne uns der allmächtige Gott, der uns Vater und Mutter ist, Jesus, der Bruder und Schwester ist, und der Heilige Geist. Amen.

Barbara Velik-Frank

Sommer Andachten

Juli-Sommermonat

geborgen in warmer erde wachsen und blühen pflanzen

4. Woche im Juli

Der Himmelschlüssel



Kreuzzeichen

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen

Der Himmelschlüssel, der zur Gattung der Primeln gehört, ist eine der ersten Blumen, die im Frühling blühen. Viele verschiedene Arten der Schlüsselblume können wir auf höhergelegenen Alpenwiesen - bis in den Juli hinein - finden. Schlüsselblume heißt sie vermutlich, weil die Anordnung ihrer Blüten an einen Schlüsselbund erinnert. Der Legende nach erinnert sie an Petrus, der die Schlüssel zum Himmelreich besaß.

In dieser Woche wollen wir über Gottesbegegnung nachdenken.

Matthäusevangelium 16, 13-19

In jener Zeit, als Jesus in das Gebiet von Cäsarea Philippi kam, fragte er seine Jünger: Für wen halten die Leute den Menschensohn? Sie sagten: Die einen für Johannes den Täufer, andere für Elija, wieder andere für Jeremia oder sonst einen Propheten. Da sagte er zu ihnen: Ihr aber, für wen haltet ihr mich? Simon Petrus antwortete: Du bist der Messias, der Sohn des lebendigen Gottes! Jesus sagte zu ihm: Selig bist du, Simon Barjona; denn nicht Fleisch und Blut haben dir das offenbart, sondern mein Vater im Himmel. Ich aber sage dir: Du bist Petrus - der Fels -, und auf diesen Felsen werde ich meine Kirche bauen, und die Mächte der Unterwelt werden sie nicht überwältigen. Ich werde dir die Schlüssel des Himmelreichs geben.

Auf dich werde ich meine Kirche bauen, sagt Jesus zu Petrus. Ich werde dir den Schlüssel zum Himmelreich geben. Was für ein ehrenvoller Auftrag! Doch der Schlüssel zum Himmelreich sind nicht ruhmreiche Taten oder machtvolle Gesetze, nicht geheimes Wissen oder irdische Herrschaft. Der Schlüssel zum Himmelreich ist Gott-in-uns.

Der Schlüssel zum Himmelreich ist der Moment, in dem Petrus wusste, dass unser irdisches Leben hier nur ein kleiner Bruchteil unseres Selbst ist. Es ist dieser Augenblick, in dem sich Petrus in Gottes geborgen wusste. Der Schlüssel zum Himmelreich ist der machtvolle Moment, in dem der Himmel Relevanz für die Erde hat und umgekehrt. Es ist der Moment, als Petrus erkennt, dass uns allen himmlische Fähigkeiten durch Gott geschenkt sind. Gott-in-uns ist die Fähigkeit Zuversicht, Hoffnung, Liebe und Versöhnung in die Welt hinauszutragen. Es ist die Gabe zu verzeihen und neue Hoffnung zu geben. Es sind Menschen, die in Gott und aus Gott heraus leben. Wenn ich in Dir bin, sagt Gott, dann werden Dich die Mächte der Unterwelt nicht überwältigen. Auf Dich werde ich meine Kirche bauen.

Fürbitten – Wir formulieren unsere persönlichen Bitten

Vaterunser

Segen:

Juli Sommermonat.

Geborgen in Gottes Liebe wächst und blüht seine Kraft in uns.

Guter Gott, schenke uns deinen Segen an jedem Tag. So segne uns der allmächtige Gott, der uns Vater und Mutter ist, Jesus, der Bruder und Schwester ist, und der Heilige Geist! Amen.

Barbara Velik-Frank



August-Erntemonat
geborgen in warmer erde reifen fruchte an pflanzen

1. Woche im August

Vom Samenkorn,
das in die Erde fällt



Kreuzzeichen:

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen

Mk 4,26-28

Er sagte: Mit dem Reich Gottes ist es so, wie wenn ein Mann Samen auf seinen Acker sät; dann schläft er und steht wieder auf, es wird Nacht und wird Tag, der Samen keimt und wächst und der Mann weiß nicht, wie. Die Erde bringt von selbst ihre Frucht, zuerst den Halm, dann die Ähre, dann das volle Korn in der Ähre.

Večkrat v tišini premišljuje in se oziram na prehojeno pot in vsa leta, ki so že za mano. Koliko je bilo stopnic, klancev, ravníc, ozkih poti, spustov, ovinkov in tudi bližnjic ... Zastavlja se mi vprašanje, bi se odločila za iste smeri in iste poti? Bi ubrala manj bližnjic, ko bi vedela, kar vem zdaj, ko je pot že prehojena?

Če odgovorim iskreno, ne vem. Mogoče, le za redke poti, za nekatere mi je žal, da jih nisem hodila. Za večino sem hvaležna.

Ob tem vprašanju pa se zavedam, da se moje življenje ni odvijalo, kot se je, kar samo od sebe. Spala sem ponoči in vstajala podnevi, sejala sem in žela, počivala in delala.

Življenje pa je teklo, da sama nisem vedela kako.

Vse je od Boga. Tudi seme. Življenje. Bog mi ga je stisnil v dlan, moja naloga je, da ga vržem v zemljo. Zaupati moram, hoditi, ljubiti, živeti. In bo, kot je z Božjim kraljestvom v Jezusovi priliki: samo od sebe, oziroma od Boga!

Oft ziehe ich mich in eine schweigende Stille zurück und schaue auf den Weg, den ich gegangen bin und all die Jahre, die bereits hinter mir liegen. Wie viele Treppen, Hänge, Ebenen, schmale Wege, Kurven und sogar Abkürzungen ging ich ... Würde ich die gleichen

Richtungen und Wege wieder wählen, frage ich mich. Würde ich weniger Abkürzungen nehmen, wenn ich das wüsste, was ich jetzt weiß, da ich den Weg schon gegangen bin?

Um ehrlich zu sein: ich weiß es nicht. Vielleicht würde ich nur einige wenige Wege auswählen. Bei anderen tut es mir leid, dass ich sie nicht gegangen bin. Aber für die meisten Wege bin ich dankbar.

Eine Sache ist mir jedoch bewusst, dass mein Leben sich nicht von selbst entwickelt hat, sondern dass es unbewusst begleitet wurde. Ich habe nachts geschlafen und war tagsüber wach, habe gesät und geerntet, mich ausgeruht und gearbeitet. Aber das Leben ging weiter, ich wusste nicht in welche Richtung.

Alles kommt von Gott. Der Samen. Das Leben. Gott gab es in meine Hand. Meine Aufgabe ist es, den Samen auszusäen. Ich muss vertrauen, gehen, lieben, leben. Und es wird so sein, wie es das Gleichnis erzählt: Die Erde bringt ihre Frucht. Sie kommt von Gott!

Prošnje / Fürbitten –

Wir formulieren unsere persönlichen Bitten

Oče naš / Vaterunser

Segen:

August-Erntemonat.

Geborgen in Gottes Liebe reift unsere Zuversicht.

Guter Gott, schenke uns deinen Segen an jedem Tag. So segne uns der allmächtige Gott, der uns Vater und Mutter ist, Jesus, der Bruder und Schwester ist, und der Heilige Geist. Amen.

Frančiška Trpin-Jelovčan

Sommer Andachten

August-Erntemonat
geborgen in warmer erde reifen fruchte an pflanzen

2. Woche im August

Die Gegenwart Gottes in seiner Schöpfung

Kreuzzeichen:

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen

Psalm 19, 2-8

Die Himmel erzählen die Herrlichkeit Gottes und das Firmament kündigt das Werk seiner Hände.

Ein Tag sagt es dem andern, eine Nacht tut es der andern kund, ohne Rede und ohne Worte, ungehört bleibt ihre Stimme.

Doch ihre Botschaft geht in die ganze Welt hinaus, ihre Kunde bis zu den Enden der Erde. Dort hat er der Sonne ein Zelt gebaut. Sie tritt aus ihrem Gemach hervor wie ein Bräutigam; sie frohlockt wie ein Held, ihre Bahn zu laufen. Am einen Ende des Himmels geht sie auf und läuft bis ans andere Ende; nichts kann sich vor ihrer Glut verbergen.

Die Weisung des HERRN ist vollkommen, sie erquickt den Menschen. Das Zeugnis des HERRN ist verlässlich, den Unwissenden macht es weise.

Manchmal gelingt es mir in Kommunikation mit der Schönheit der Natur zu gehen. Da ist für alle was dabei. Es hilft mir meine Sinne (Augen, Ohren, Füße, Herz,...) zu schärfen. Und dann spüre ich ...

Gott ist da. Ich kann seine Spuren in meinem Leben spüren. Es sind kleine Zeichen, die manchmal nicht so sichtbar sind. Es sind Selbstverständlichkeiten, wie ein Sonnenuntergang. Auch wenn der Himmel wolkenverhangen ist - der Sonnenuntergang ist trotzdem da. Manchmal laufe ich eilig durch die Straßen und habe keine Zeit, um Blumen, Bäume oder die kleinen Tiere zu bemerken. Trotzdem sind sie da.



Gott ist immer da.

Das ist der, der auf dich aufpasst.

Das ist der, der dir Sachen einflüstert, die dich die Welt in einem andern Licht sehen lassen. Das ist der, der dich versteht und der, der manchmal unglaubliche Zufälle passieren lässt.

Das ist der, der dir Kraft gibt und dir aufstehen hilft, damit du „du-selbst“ sein kannst.

Und er sagt dir, dass es gut ist, dass du so bist wie du bist.

Bog je vedno tu s teboj.

On je tisti, ki skrbi zate.

On je tisti, ki ti šepeta stvari,

ki ti pomagajo videti svet v drugačni luči.

On je tisti, ki te razume in včasih dopušča neverjetna naključja.

On je tisti, ki ti da moč, in ti pomaga vstati in biti ti sama in pravi, da je dobro, da si takšna kakor si.

Fürbitten / Prošnje – Wir formulieren unsere persönlichen Bitten

Vaterunser

Segen:

August-Erntemonat.

Geborgen in Gottes Liebe wächst und reift unser Selbstbewusstsein.

Guter Gott, schenke uns deinen Segen an jedem Tag. So segne uns der allmächtige Gott, der uns Vater und Mutter ist, Jesus, der Bruder und Schwester ist, und der Heilige Geist! Amen.



August-Erntemonat
geborgen in warmer erde reifen früchte an pflanzen

3. Woche im August

Begabungen und Fähigkeiten von Gott



Kreuzzeichen:

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen

Erster Brief an die Korinther 12, 4-14

Es gibt Unterschiede in den geschenkten Fähigkeiten, doch sie stammen aus derselben göttlichen Geistkraft. Es gibt Unterschiede in den Arbeitsfeldern, doch der Auftrag kommt von der ein und demselben EWIGEN. Es gibt Unterschiede in den Fähigkeiten, doch es ist derselbe Gott, der in allen alles in gleicher Weise bewirkt; den Einzelnen offenbart sich die Geistkraft zum Nutzen aller. Der einen wird durch die Geistkraft die Fähigkeit zum Denken und Reden in Weisheit gegeben, einem anderen durch denselben Geist die Fähigkeit, Offenbarungen weiterzugeben. Der nächsten wird Vertrauen gegeben – von derselben Geistkraft – einem anderen wiederum die Fähigkeit zu heilen – durch dieselbe Geistkraft. eine andere erhält die Fähigkeit, Wunder zu tun, der nächste die Gabe zu prophezeien, oder eine andere die Fähigkeit, kritisch zu prüfen ob alles tatsächlich durch die Geistkraft bewirkt wird. Andere bekommen die Fähigkeit, eine besondere Sprache Gott gegenüber zu sprechen, und wieder andere können sie deuten. Alles dieses wirkt die eine und dieselbe Geistkraft, die sich den einzelnen mitteilt, so wie sie es will. Doch wie der Körper eine Einheit ist und doch viele Teile hat, alle Teile des Körpers also die Einheit des Körpers ausmachen, so verhält es sich auch mit Christus. Wir alle sind durch den einen Geist zu einer leiblichen Einheit getauft worden, ob wir jüdische oder griechische Menschen sind, oder ob wir Unfreie oder Freie sind – uns alle hat Gott eine Geistkraft trinken lassen.

(Bibel in gerechter Sprache)

Gedanken zum Bibeltext:

Denken wir an alle Kräuter und Blumen, die uns in einem Gartenjahr geschenkt werden – an die Vielfalt in Gestalt und Größe, Breite und Wirkungsbereich. Da leben kleinste, unscheinbare Pflanzen neben solchen, die sich viel Raum nehmen oder besonders auffällig wachsen. Da ergänzen sich eine Gemeinschaft von Pflanzen und dort sieht man ganz offensichtlich, wenn eine plötzlich fehlt und diese Lücke einen Mangel offensichtlich werden lässt. Eine unterschiedlicher als die andere – und jede erfüllt zu bestimmten Zeiten und Nöten ihre Heilkraft, wird Segen für die andere. So dürfen wir uns auch als Gemeinschaft von Frauen, Menschen, Gemeinde wahrnehmen. Wo finde ich in der/dem anderen Kraft und Heilung durch ihre/seine Fähigkeiten? Wo kann ich mit meinen Fähigkeiten zum Wohle und zur Zufriedenheit der anderen beitragen? Und alles wird uns von dem einen Gott geschenkt und kommt aus dem einen einzigen Geist!

Fürbitten – Wir formulieren unsere persönlichen Bitten

Vater Unser

Segen:

August-Erntemonat.

Geborgen in Gottes Liebe wächst und reift unsere Hoffnung.

Guter Gott, schenke uns deinen Segen an jedem Tag. So segne uns der allmächtige Gott, der uns Vater und Mutter ist, Jesus, der Bruder und Schwester ist, und der Heilige Geist! Amen.

Ulrike Schwager



August-Erntemonat
geborgen in warmer erde reifen früchte an pflanzen

4. Woche im August Urlaub für die Seele

Kreuzzeichen: Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen

Mathäus 13,31-32 - Das Gleichnis vom Senfkorn

Er legte ihnen ein weiteres Gleichnis vor und sagte: Mit dem Himmelreich ist es wie mit einem Senfkorn, das ein Mann auf seinen Acker säte. Es ist das kleinste von allen Samenkörnern; sobald es aber hochgewachsen ist, ist es größer als die anderen Gewächse und wird zu einem Baum, sodass die Vögel des Himmels kommen und in seinen Zweigen nisten.

Ich wachse und reife ...

... und schaue liebevoll und zärtlich auf das Samenkorn in meiner Hand. Es ist so winzig klein, dennoch trägt es in sich die geballte Kraft des Lebens.

Ich wachse und reife ...

... und suche für mein Samenkorn eine gute, saftige, nährnde Erde, wo es sich einnisten kann, wo es keimen und sprießen kann, wo sich Leben entwickeln kann.

Ich wachse und reife ...

... und pflege und versorge mein Samenkorn mit Nährstoffen und Wasser; ich schütze es vor Sturm und Kälte, und vor vernichtender Hitze.

Ich wachse und reife ...

... und vertraue der überwältigenden Schöpfung und der wundervollen göttlichen Ordnung. Geduldig beobachte ich das Wachsen und das Sich-Verankern der Wurzeln in der Erde.

Ich wachse und reife ...

... und freue mich am zarten Pflänzchen, am Leben aus der Fülle in die Fülle, an so vielen einzigartigen Zeichen des Lebens. Alles Leben drängt ans Licht.

Ich wachse und reife ...

... und beginne zu begreifen, wie aus winzig kleinen Samen große Bäume werden, in deren Zweigen sich Vögel wohlfühlen und dort in ihren Nestern wiederum neues Leben hervorbringen.

Ich wachse und reife ...

... und genieße dankbar die buntesten Blüten und Früchte, den wohlthuenden Schatten unterm Baum, den haltgebenden Stamm, an den ich mich anlehnen kann.

Ich tanze den Reigen der Jahreszeiten und Lebenszyklen.

Ich wachse und reife ...

... und umarme alle lebendigen Bäume meines Lebens. Ich danke allen Samen und Pflanzen, die nicht groß und kraftvoll werden konnten. Ich lasse sie ruhen in der Erde, damit sie zum Humus für andere Samen werden. Sie haben mir gezeigt, dass nicht alles in meiner Macht steht.

Ich wachse und reife ...

... und segne alle Samen, die ich aussäen möchte. Mögen sie zu kraftspendenden Bäumen werden, wo sich andere wohl fühlen und selbst Leben hervorbringen und Leben weitergeben und Leben schenken.

Ich wachse und reife ...

Bog življenja, zahvaljujem se Ti za vsa semena, ki si mi jih podaril in položil v roke. Negujem in zalivam jih, ščitim in varujem jih pred viharji in uničujočo vročino, pred mrazom in naslinimi udarci.

Bog življenja, zahvaljujem se Ti za vsa močna drevesa, ki rastejo na mojem vrtu; za njih trdno zakoreninjena debela, ki ne klonijo pred nevihto; za močne veje, ki dajejo pticam dom, da gnezdiijo in tam prodira na luč novo življenje.

Bog življenja, zahvaljujem se Ti za vso cvetje in sadeže, ki so zrastle na drevesih mojega življenja. Uživam njih lepoto in vonj ter se veselim vidnih znamenj svojih prizadevanj, dela in truda.

Bog življenja, zahvaljujem se Ti za vsa semena, ki niso vzknila, za vse rastline, ki so mlade umrle in sedaj trohniijo ter se spreminjajo v gnoj in zemljo za nova semena. Dajejo mi vedeti: življenje na tem svetu je krhko in omejeno.

Bog življenja, ob melodiji Tvoje ljubezni hvaležno plešem v ritmu letnih časov in življenskih ciklov.

Fürbitten – Wir formulieren unsere persönlichen Bitten
Vaterunser

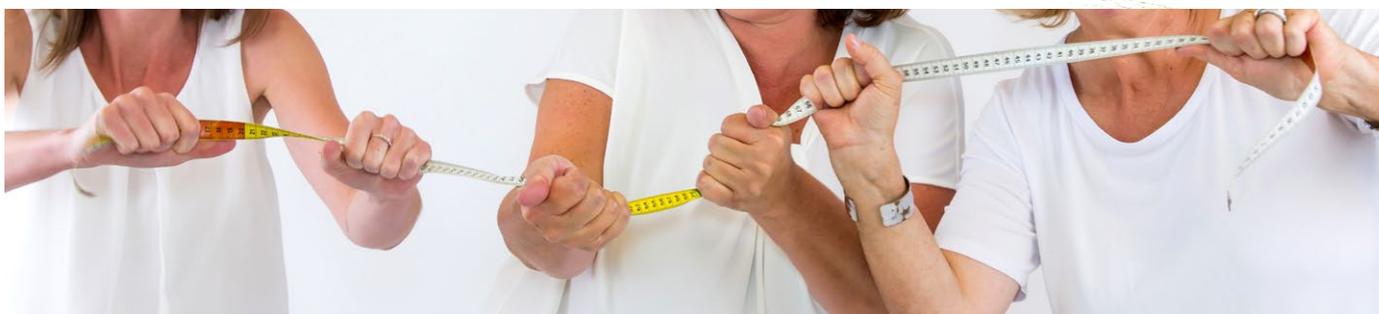
Segen:

August-Erntemonat.

Geborgen in Gottes Liebe reift unsere Fülle.

Guter Gott, schenke uns deinen Segen an jedem Tag. So segne uns der allmächtige Gott, der uns Vater und Mutter ist, Jesus, der Bruder und Schwester ist, und der Heilige Geist. Amen.

Monika Novak-Sabotnik



Ja! Ich bin schön – so wie Gott mich schuf

*Du bist schön, ganz wunderschön,
meine Freundin, und kein Makel ist an dir.
Hohelied 4,7*

... und trotzdem stehen wir oft vor dem Spiegel und sind unzufrieden mit dem, was wir sehen. Wir vergleichen uns, legen unseren Körper auf die Waagschale und stempeln uns selbst als Mängel exemplar und fehlerhaft ab. Zu dick, zu dünn, zu klein, zu groß, zu viel Busen, zu wenig Hüften – auf jeden Fall nicht gut genug.

Liebe deine*n Nächste*n, wie dich selbst – darf als Aufruf dienen, uns selbst so zu behandeln, wie eine liebe Freundin. Wir dürfen uns selbst mit Zärtlichkeit und Nachsicht begegnen, denn wir sind gut, so wie wir sind. Mit all unseren Ecken und Kanten, die uns zu der Frau machen, die wir sind.

Es ist ein Lernprozess – ein Annehmen was ist. Einen Zugang finden zu dem, was wir Selbstfürsorge nennen. Unsere Bedürfnisse und Gefühle wahrnehmen und diese auch zulassen. Uns selbst Gutes tun, auch wenn wir für andere sorgen.

Das Projekt „Ja! Ich bin schön“, an dem die kfb Kärnten maßgeblich beteiligt ist, startet in den Leaderregionen Unterkärnten und kärnten:mitte mit dem Hintergrund, Frauen in ihrer positiven Selbstwahrnehmung zu stärken. Denn wir Frauen sind schön, jede auf ihre eigene Art und Weise. Wir möchten gemeinsam mit den Kärntnerinnen, den häufig verzerrten Frauenbildern aus den Medien echte Frauen(-körper) entgegenstellen und zeigen, dass wir alle l(i)ebenswert sind. Denn wenn wir uns als gut und richtig wahrnehmen, brauchen wir unsere Energien nicht mehr auf unsere ver-

meintlichen Mängel zu richten. Die Kraft, die wir dazu aufwenden, Kalorien zu zählen, haben wir plötzlich, um eine Sprache zu lernen, oder einfach nur unser Dasein zu genießen. Die Zeit, die wir uns selbst hasen, verwenden wir dazu, uns gut um unseren Körper zu kümmern – ihn zu nähren, zu bewegen und ihm Ruhe zu gönnen.

Grundlage des Projektes bildet der Film „Embrace“, der im Rahmen von Filmabenden gezeigt wird. Dazu finden begleitend Workshops und Vorträge statt, zu denen auch Frauen (und Männer) außerhalb der Regionen herzlich eingeladen sind. Die kfb Kärnten wird zusätzlich in anderen Regionen Veranstaltungen anbieten. Alle Informationen finden Sie in Kürze auf unserer Homepage, sowie auf Anfrage im kfb Büro.

Sandra Plangger

Ja! Ich bin schön

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union
 Bundesministerium Landwirtschaft, Regionen und Tourismus
 LE 14-20
 LAND KÄRNTEN



Heilige Frauen

Rosa von Lima

geboren am 20. April 1586 in Lima (Peru)

gestorben am 24. August 1617 in Lima

Gedenktag: 23. August (geboren für den Orden der Dominikaner)

Gedenktag in Peru: 30. August

Lima, an der Pazifikküste gelegen, ist die Hauptstadt der Republik Peru. Hier leben heute über 8,5 Millionen Menschen.

Blicken wir zurück ins 16. Jahrhundert n.Chr.:

1535 erobern die Spanier unter Franzisco Pizarro Peru. Pizarro gründet die Stadt Lima. Der Hafen von Lima wird der Ausfuhrort für die Bodenschätze Silber und Gold. 1542 wird das spanische Vizekönigreich Peru gegründet. Lima ist Hauptstadt und Residenz des spanischen Vizekönigs. Lima ist auch religiöses Zentrum und Sitz des Erzbischofs. Missionare kommen, um der indigenen Bevölkerung das Christentum zu vermitteln.

In diesem Jahrhundert kommt Isabel Flores de Oliva zur Welt. Ihre aus Spanien stammenden Eltern sind Gaspar Flores und Maria de Oliva. Der Legende nach schwebt bei Isabels Taufe eine Rose über ihrem Kopf, daher wird sie Rosa genannt. Später wird der Erzbischof diesen Namen bei Rosas Firmung bestätigen.

Rosa will ihr Leben ganz in den Dienst Gottes stellen

Sie lebt in einer Holzhütte im Garten ihrer Eltern, betet und fastet, schläft auf dem Holzboden. Sie nimmt Schmerzen auf sich, um damit ihren Anteil am Heilsopfer Christi zu leisten. Sie geißelt sich, trägt eine Eisenkrone am Kopf und eine Stachelkette am Körper. Schließlich greifen ihre Beichtväter ein und verbieten ihr die Geißelung. Rosa unterstützt ihre Eltern mit dem Geld, das sie durch den Verkauf von Webe- und Strickarbeiten erhält. Sie hilft im Haushalt und im Garten.

Rosas großes Vorbild ist die Heilige Katharina von Siena. Wie sie tritt Rosa in den dritten Orden des Hl. Dominikus ein, wird aber nicht Klosterfrau.

Sie trägt das weiße Kleid und den schwarzen Mantel der Dominikanerterziarin und nimmt den Namen „Rosa von der heiligen Maria“ an. Im el-

terlichen Haus schafft sie eine Zuflucht für arme und einsame Menschen und für verlassene Kinder. Krankenpflege und Glaubensverkündigung macht sie sich zur Aufgabe. „Die Indios bekehren und die Spanier zur Umkehr bringen“, das sind auch ihre Intentionen.

Rosa und das Jesuskind

Wundervolle Dinge geschehen durch Rosas Gebete. So soll sie zwei Menschen aus dem Tod zurück ins Leben geholt haben. Mit ihren Gebeten verhindert Rosa die Eroberung von Lima durch holländische Piraten.



Hl. Rosa von Lima, Anonymus (um 1680), Kunsthistorisches Museum in Wien

Als sie vor einem Bild der Muttergottes mit Kind im Gebet versunken kniet, hört sie die Stimme des Jesuskindes: „Rosa, gib mir deine ganze Liebe!“ Diese Liebe zu Jesus begleitet sie durch ihr Leben, aber auch die Erkenntnis, „dass wir ohne die Last der Bedrängnis nicht zum Gipfel der Gnade gelangen können“ (Zitat Rosa).

Die selige, die heilige Rosa von Lima

Wir finden Rosa in ihren letzten drei Lebensjahren als Angestellte im Haushalt eines adeligen Regierungsbeamten. Sie stirbt mit einunddreißig Jahren, vom Volk als Heilige verehrt. Der Prozess der Heiligsprechung beginnt kurz nach ihrem Tod. 1668 wird Rosa von Papst Clemens IX. selig und 1671 von Papst Clemens X. heiliggesprochen.

Das von Rosa geplante Kloster der Heiligen Katharina von Siena wird 1623 errichtet. Es ist das erste kontemplative Kloster Südamerikas.

Die Heilige Rosa von Lima ist die erste Heilige Amerikas (Principal Patrona del Nuevo Mundo). Sie ist die Patronin von Lima, Peru, Südamerika, Philippinen. Sie ist die Patronin der Gärtner und Blumenbinder. Sie hilft bei Verletzungen und Entbindungen, bei Ausschlag und Familienstreitigkeiten. In der darstellenden Kunst wird die Heilige Rosa, oft in der Tracht der Terziarin, mit einem Strauß Rosen, mit einem Kranz aus Rosen auf ihrem Kopf und mit einem Kreuz dargestellt.

Ilse Habicher



Mosaik der Hl. Rosa von Lima, in der Kapelle von Francisco Pizarro in der Kathedrale von Lima, Peru.



Hl. Rosa von Lima, Gemälde von Claudio Coello (1642–1693), Museo del Prado, Madrid



kfb

Zeit zu leben

FRAUENPILGERTAG

16. OKTOBER 2021, 9 UHR

„Zeit zu leben“ beim gemeinsamen Gehen. Wir laden alle Frauen zum Frauenpilgertag am 16. Oktober 2021 ab 9.00 Uhr in ganz Österreich ein! An vielen verschiedenen Orten machen wir uns gemeinsam auf den Weg. Die Strecken haben unterschiedliche Längen und Schwierigkeitsgrade. Wir freuen uns, wenn auch du dir „Zeit zu leben“ auf einer Strecke in deiner Nähe nimmst!

www.frauenpilgertag.at



Ein neues Gesicht im kfb-Büro

Mein Name ist Sabine Weiß und seit 1. März 2021 bin ich als neue Assistentin der Katholischen Frauenbewegung Kärnten und der Katholischen ArbeitnehmerInnenbewegung Kärnten angestellt. Bereits vor 20 Jahren konnte ich erstmals Erfahrungen in der Katholischen Frauenbewegung für die Aktion Familienfasttag sammeln.

Nach der Matura habe ich in Klagenfurt Sozial- und Integrationspädagogik sowie Kommunikationswissenschaft studiert und nebenher schon bei der Diözese Gurk-Klagenfurt mitgearbeitet, wo ich dann eine Anstellung bei der Katholischen Kinderzeitschrift Regenbogen bekam. Zusätzlich habe ich eine umfangreiche Ausbildung zur Lebens- und Sozialberatung abgeschlossen, wobei mich hier besonders das Praktikum in der Krankenhauseelsorge bereichert und geprägt hat.

Mit meinem Mann und meinen beiden Kindern wohne ich am Land. Ich bin viel in der Natur unterwegs, beschäftige mich gern mit Pferden und lese viel. Außerdem habe ich eine große Familie, die mir wichtig ist. Nun aber freue ich mich auf schöne Begegnungen mit vielen Menschen und eine neue berufliche Herausforderung in einem hochmotivierten Team!

*Eure
Sabine*

Pilgern – beten mit den Füßen

Im Unterwegssein, mit allen Sinnen, Gott und Natur erleben und erfahren. Mit sich selbst und den Mitmenschen neu ins Gespräch kommen. Über einen respektvollen und verantwortlichen Umgang mit ALLEM, was ist, nachdenken ...

Gemeinsam mit den Frauen in der Region und verbunden mit Frauen in ganz Österreich – das ist der Frauenpilgertag der Kath. Frauenbewegung Österreichs. Auf ca. 100 verschiedenen Routen, neun davon in Kärnten, machen sich kfb Frauen auf, um gemeinsam „Zeit zu leben“ zu gestalten.

Die Strecken haben unterschiedliche Schwierigkeitsgrade und Längen. Informationen zu den einzelnen Routen gibt es ab Ende Mai auf www.frauenpilgertag.at



Gemeinsam mit den Frauen in Indien durch die COVID-Krise

Unterstützen Sie Frauen jetzt im Kampf gegen das Virus mit Ihrer Spende!



Die Pandemie wütet in Indien. Inmitten dieser Katastrophe helfen unsere Partner*innen vor Ort benachteiligten Frauen, meist in Dörfern, die von der Versorgung abgeschnitten sind. Sie bringen Medikamente, Desinfektionsmittel und Notpakete gegen Krankheiten und Hunger.

Bappaditya Mukherjee, der das nationale Frauen-Netzwerk „Saheli Samvad“ koordiniert und unterstützt, berichtet von dem ungeheuer mutigen Kampf dieser Sozialaktivistinnen. **„Sie haben nur ein Ziel vor Augen: so viele wie möglich zu retten, vor Krankheit, vor Hunger, vor Verzweiflung! Sie eint der Glaube an eine gerechte Welt und das Wissen, dass sie für die Menschen da sind, wenn diese sie am stärksten brauchen.“**

Bitte, schließen Sie sich solidarisch diesen mutigen Frauen an und unterstützen Sie sie mit einem Gebet und Ihrer Spende. Jeder Beitrag zählt!

Spendenkonto: AT83 2011 1800 8086 0000

Kennwort: Nothilfe Indien

QR-Code zu spenden.teilen.at

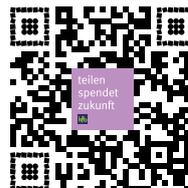


Bild: © Saheli Samvad – Am Bild sehen Sie die Sozialaktivistin Amreen mit ihrem Team, wie sie in den Dörfern in Jaipur, Rajasthan Frauen über Covid19 aufklären und Hilfspakete verteilen.

teilen spendet zukunft
aktion familienfasttag



Katholische
Frauenbewegung



Aktion Familienfasttag 2021

Jetzt erst recht! Initiativen in den Pfarren

„Es ist mir ein Anliegen, gerade jetzt weiterzutun und den Frauen zu helfen!“, erzählt Waltraud Egartner aus Irschen. Die engagierte kfb-Frau setzt sich schon seit vielen Jahren für den Familienfasttag ein. Jedes Jahr organisiert sie eine Gruppe von Sammlerinnen, die von Haus zu Haus gehen, um Spenden für Frauen im globalen Süden zu erbitten. „Wir haben angeläutet und ein Spendensäckchen vor die Tür gelegt. Penibel haben wir auf die Abstands- und Hygieneregeln geachtet. Das war mir sehr wichtig.“ Auch wenn die Begegnungen an der Haustür diesmal formeller ausfielen als sonst, waren die Frauen sehr erfolgreich und konnten an die Ergebnisse der Vorjahre anknüpfen. Haussammlungen haben besonders auch in den zweisprachigen Pfarren eine lange Tradition. So wurden auch in Köttmannsdorf/Kotmara vas Sammelsäckchen verteilt und zusätzlich elf verschiedene Suppen gekocht, die gemeinsam mit den Firmlingen vor dem Zadruga-Spar Markt abgegeben wurden. Engagement lohnt sich - auch und gerade in Zeiten von Corona. Eva Fleischer von der kfb St. Urban teilt diese Erfahrung. Neben der beliebten Suppe wurden dort in gewohnter Weise auch Brot und Reindling angeboten. Ein kleiner Wermutstropfen bleibt jedoch: „Wenn dies auch großen Erfolg brachte, fehlt trotzdem das Miteinander und das gemeinsame Suppenessen im Pfarrsaal“. Sie wünscht sich, dass „wir bald wieder in gewohnter Weise für das Gute unterwegs sein können.“

Suppe im Glas

„Suppenhotline, Grüß Gott! Wie viele Portionen darf ich aufschreiben?“ Ein ganz besonderes Service ließen sich die Ferlacher Firmlinge einfallen. Hier konnte die Suppe telefonisch vorbestellt werden, Hauszustellung per Fahrrad durch die jungen Leute inklusive. Es war ein Erlebnis von Gemeinschaft und Zusammenhelfen: Manche telefonierten, andere kochten oder verzierten die Gläser und wieder andere brachten die g'schmackige Wiener Erdäpfelsuppe zu den Menschen. In Spittal hatte kfb-Vorsitzende und Firmbegleiterin Ulrike Schwager ebenfalls tatkräftige Unterstützung von den Firmlingen. Sowohl in der Küche als auch an zwei Donnerstagen am Spittaler Wochenmarkt halfen sie mit, durch „Suppe im Glas“ Spenden für Frauen in Guatemala zu sammeln. Die beiden Pfarren zeigen beispielhaft, dass in ganz Kärnten voller Optimismus diese Alternative zum traditionellen Suppenessen aufgegriffen und

viele zu Köch*innen des Guten Lebens wurden: Frauen, Firmlinge mit ihren Müttern, Schulkinder mit ihrer Lehrerin und auch so manche Pfarrer haben beherzt zum Kochlöffel gegriffen.

Noch mehr Ideen

In der Pfarre Ruden wurden Tütensuppen hübsch verpackt und mit FFT-Info versehen. Zusammen mit den selbst gebackenen Weckerl waren die SpenderInnen so mit einer vollständigen Mahlzeit versorgt. Margit Nedwed und ihre Helferinnen freuen sich: „Die Aktion war ein Erfolg!“ Auch in anderen Pfarren wurde die Idee mit Gebäck im Spendensackerl gerne angenommen. In Villach St. Josef wurden u. a. speziell die Kinder angesprochen. Heidi Wassermann-Dullnig verteilte mit der Bitte um einen Spendenbeitrag FFT-Faltwürfel zusammen mit Salz aus dem Weltladen, Tischgebeten und der Einladung, bei einem Essen über den Reichtum an Nahrungsmitteln hierzulande nachzudenken. Dass der Familienfasttag Schule macht, zeigt das BRG Spittal. Religionslehrerin Johanna Auer ließ sich von den Frauen des diesjährigen Beispielprojekts AMOIX-QUIC inspirieren. Diese stellen nämlich Seifen her, um sie am Markt zu verkaufen. Die Klasse wurde in eine Seifensiederei umfunktioniert und die duftenden Produkte gegen eine Spende weitergegeben.

Die Spiritualität der Suppe

Eine Suppe ist eine einfache Mahlzeit, wärmend und nährend. Sie schmeichelt dem Bauch und streichelt die Seele. Seit Herta Pammer 1958 die Aktion Familienfasttag ins Leben gerufen hat, schenkt sie auch Zukunft, wenn wir sie für andere kochen und teilen. So steht sie als Zeichen für Solidarität und ist untrennbar mit dem Familienfasttag verbunden. In vielen Pfarren ist das Fastensuppenessen zu einer lieben Tradition geworden. Doch dann kam Corona, hat Pläne und Traditionen durchkreuzt und wir waren gefordert, ganz neue Wege zu gehen, neue Ideen entstehen zu lassen und mutig auszuprobieren. Das traditionelle Suppenessen



Klagenfurt: Die „Suppe im Glas“ ist ein Hit im Diözesanhaus und im Bischöflichen Ordinariat



SchülerInnen des BRG Spittal haben duftende Seifen hergestellt und gegen eine Spende weitergegeben. Foto: Johanna Auer

hat sich verändert, aber etwas ist geblieben: Der Tellerrand, über den wir schauen. Die Gemeinschaft derer, die sich für die gute Sache engagieren. Die Solidarität mit den Frauen im globalen Süden. Das Wissen darum, die Welt durch das eigene Tun ein kleines Stückchen lebenswerter und heller zu machen. In diesem Sinn ist der Familienfasttag gelebte Spiritualität, weil wir in Beziehung treten mit Menschen nah und fern, mit der Welt, die uns Heimat ist und dadurch letztlich auch mit Gott. Allen, die sich kraft- und hoffnungsvoll auf dieses Beziehungsgeschehen eingelassen haben, sagen wir hier von Herzen DANKE. Und schließen die Bitte an, die sprichwörtliche Suppe am Köcheln zu halten: Indem wir nicht müde werden, uns auf vielfältige Weise für die Aktion Familienfasttag einzusetzen.



Pfarre Spittal: Großes Interesse am Suppenstand, an dem Ulrike Schwager und ihre Firmlinge die Suppe verteilten. Foto: Privat



Pfarre St. Urban: Suppe, Brot und Reindling. Foto: Eva Fleischer



Pfarre Villach St. Josef: Spendenfaltwürfel mit Salz Foto: Heidi Wassermann-Dullnig



Suppenlust in Fürtitz-Brnca. Foto: Silvio Brandl



Pfarre Ferlach: Pfarrer Ulrich Kogler kocht mit den Firmlingen und geliefert wird die Suppe „auf Rädern“. Fotos: Peter Baumgartner



Pfarre Ruden: Suppe im Sackerl. Foto: Margit Nedwed



Katholische Frauenbewegung
Katoliško žensko gibanje



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA
KATHOLISCHE AKTION

IMPRESSUM

»die kfb-Brücke«

für Mitglieder kostenlos

Sponsoring Post – GZ 05Z036255 S

HERAUSGEBERIN

Kath. Frauenbewegung Kärnten (kfb),
Tarviser Str. 30, 9020 Klagenfurt a. W.

Tel.: 0463/5877-2431

Fax: 0463/5877-2399

ka.kfb@kath-kirche-kaernten.at

www.kath-kirche-kaernten.at/kfb

TITELFOTO

Ulrike Schwager

GESTALTUNG u. DRUCK

Druck- & Kopiezentrum

des Bischöflichen Seelsorgeamtes,
Tarviser Str. 30, 9020 Klagenfurt a. W.

Österreichische Post AG – Sponsoring Post – GZ 05Z036255 S

Ohne Schwere
würde der Anker das Boot nicht halten.

Ohne Widerstand
würde der Muskel nicht wachsen.

Ohne Spannung
würde der Bogen keinen Pfeil schießen.

Ohne Belastung
wüssten wir nicht die Grenzen der Belastbarkeit.

Ohne Gewicht
bliebe der Same nicht in der Erde.

Ohne Ballast
wäre der Ballon nicht zu dirigieren.

Ohne Schwere
würde ich davonfliegen,
weder Halt haben noch geben
und ohne Verständnis sein
für die Schwere der Welt!

Unbekannt



Gedruckt auf DESISTAR,
holzfrei aus 100% Recycling-
fasern in Österreich produziert.
Elementar chlorfrei gebleicht
(ECF). Ausgezeichnet mit
dem Österreichischen
Umweltzeichen.