



# Senioren im Bottwartal Juni 2021



Liebe Seniorinnen und liebe Senioren,

in der katholischen Kirche stehen, wie Sie bestimmt schon wissen, in diesem Monat die Fronleichnamsprozessionen an. Wie der Name „Fronleichnam“ verrät, geht es hier um den Leib des Herrn. Vom Althochdeutschen abgeleitet steht "fron" für "Herr" und "lichnam" für "Leib". Die Hostie steht im Mittelpunkt des Hochfestes und ist für gläubige Katholikinnen und Katholiken nicht nur eine kleine Oblate. Die im Gottesdienst gewandelte Hostie wird zum Leib Christi. Zelebriert wird in dem Allerheiligsten Sakrament des Altares, der heiligen Eucharistie, somit die wahrhafte Gegenwart des Gottessohnes.

Nicht umsonst heißt es im Lukasevangelium 22,19:

„[...] Das ist mein Leib, der für euch hingegeben wird.  
Tut dies zu meinem Gedächtnis!“

Vom heiligen Thomas von Aquin wurde der folgende Hymnus „Pange lingua“ (Preise Zunge das Geheimnis) verfasst, welcher den Leib Christi, auf besondere Weise, preist:

Das Geheimnis lasst uns künden,  
dass uns Gott im Zeichen bot:  
Jesu Leib, für unsre Sünden  
hingegeben in den Tod,  
Jesu Blut, in dem wir finden  
Heil und Rettung aus der Not.

Von Maria uns geboren,  
ward Gott Sohn uns Menschen gleich,  
kam zu suchen, was verloren,  
sprach das Wort vom Himmelreich,  
hat den Seinen zugeschworen:  
Allezeit bin ich bei euch.

Auf geheimnisvolle Weise  
macht er dies Versprechen wahr;  
als er in der Jünger Kreise  
bei dem Osterlamme war,  
gab in Brot und Wein zur Speise  
sich der Herr den Seinen dar.

Gottes Wort, ins Fleisch gekommen,  
wandelt durch sein Wort den Wein  
und das Brot zum Mahl der Frommen,  
lädt auch die Verlorenen ein.  
Der Verstand verstummt beklommen,  
nur das Herz begreift´s allein.

Gott ist nah in diesem Zeichen:  
knieet hin und betet an.  
Das Gesetz der Furcht muss weichen,  
da der neue Bund begann;  
Mahl der Liebe ohnegleichen:  
nehmt im Glauben teil daran.

Gott dem Vater und dem Sohne singe Lob, du Christenheit;  
auch dem Geist auf gleichem Throne  
sei der Lobgesang geweiht.  
Bringet Gott im Jubeltone  
Ehre, Ruhm und Herrlichkeit. Amen.



*Praktikantin Mateja Perkovic  
mit Gemeindereferentin Liz Porcaro*

## **Geschichte – Ein ‚perfekter‘ Sommer?**

„Nein“, sagte der Sommer eines sonnig warmen Sommertages, „es ist nicht in Ordnung. „Ich habe keine Lust mehr, eine ‚Selbstverständlichkeit‘ zu sein. Alle haben sie ihre Erwartungen an mich, und jeder wünscht sich etwas anderes von mir. Und in allem soll ich das Beste geben. Den Menschen die Erfüllung aller Wünsche, die sie mit einem perfekten Sommer verbinden. Der Natur, den Pflanzen und Tieren, das ideale Wetter, damit das Wachsen und Reifen in perfekten Bahnen seinen Lauf nimmt. Perfekt! Immer nur perfekt soll ich sein. Nie, ja, nie darf ich in irgendeiner Weise Schwäche zeigen, so wie es meinen geschätzten Kollegen, dem Frühling, dem Herbst und dem Winter gestattet ist. Ihre kleinen Unzulänglichkeiten gelten als charmant und akzeptabel, gönne ich mir aber eine Abweichung im Ablauf der Tage, so wird geschimpft, gezetert, geflucht, verdammt. Und Recht machen kann ich es niemandem. Geschimpft und geklagt wird immer. Ach, wer um alles in der Welt hat je bestimmt, dass ich perfekt sein soll? Perfekt!!! Wie ich dieses Wort hasse!“

Jedem, den er traf, warf der Sommer in jenem Sommer diese Worte zu: seinen Jahreszeitenkollegen, den Wettergeistern, der Sonne, den Wolken und dem Regenbogen, den Tieren und auch einigen jener Menschen, die sich noch darauf verstanden, der Natur zu lauschen. Keiner aber wusste eine Antwort auf seine Klagen. Wie auch? Ein Sommer mit kleinen – oder großen – Fehlern war eben kein richtiger Sommer.

Und eines besonders heißen Tages verließ der Sommer still und leise die große Bühne. Eigentlich hätte es ein besonders perfekter Tag werden sollen. Der Sommer hatte sich große Mühe gegeben, doch die sich über diese, Affenhitze beschwerenden Menschen, Tiere und Pflanzen hatten seine Freude zu sehr getrübt.

„Mir reicht es!“, sagte er. „Ich gehe.“

Von einem Tag auf den anderen überzog ein Hauch der Verlassenheit die Länder des Sommers. Alle, Menschen, Tiere, Pflanzen und Wettergeister, fühlten sich unwohl, glaubten, sich in einem fort im Kreise zu drehen. Wie Verlorene irrten sie durch die Tage, ohne ihren Weg im Wechsel der Zeiten zu finden.

„Okay“, sagte der Herbst schließlich. „Ich übernehme den Job des Sommers. Wenn auch ungern.“ Das hörte man seiner rauen Stimme an und rau war es dann auch, das Leben unter seiner Regentschaft. Ungemütlich kalt, windig und nass.

Zuerst schimpften die Menschen lauthals, sprachen von ‚Sommerchaos‘, ‚Pleitesommer‘ und ‚Katastrophenklima‘. Jeder Tag aber machte sie ein wenig kleinlauter, stiller und demütiger. Nur die Kinder nahmen dem Sommer sein Verschwinden nicht übel. Es war, als hätten sie begriffen, was die Erwachsenen nicht zu verstehen imstande waren. Sie malten Sommerbilder, sangen Sommerlieder und riefen „Hallo Sommer! Im nächsten Jahr kommst du doch wieder?“ in den trüben Himmel hinauf.

„Okay, okay“, murmelte der Sommer von irgendwo weit weg, „ich werde da sein. Pünktlich zu Sommerbeginn im nächsten Jahr. Vielleicht ein bisschen weniger perfekt wie sonst ... Und vielleicht gewöhnt ihr euch daran.“



## **Meditation – Unperfekt sein**

Wie oft gehören wir selbst zu einem der klagenden Lebewesen in der Geschichte und das nur, weil etwas mal nicht so läuft wie wir es gerne hätten? Wie oft kritisieren wir andere oder uns selbst, weil wir den Eindruck haben nicht genug zu sein oder zu geben? Wenn wir anfangen uns selbst nicht mehr wegen jeder Kleinigkeit zu verurteilen, werden wir auch andere weniger bemängeln.

Diese Übung lädt Sie entsprechend dazu ein, dieses Gefühl des nicht-genug-seins abzulegen. Hierbei liegt der erste Schritt in der Veränderung der Gedanken, welche in uns existieren.

1. Nehmen Sie sich einen Zettel und einen Stift in die Hand, setzen Sie sich an einen ruhigen Platz draußen in der Natur und schreibe alle negativen Gedanken auf, die Ihnen einfallen, welche Sie über sich und andere denken. Diese sinnlosen Schlechte-Laune-Gedanken wandeln Sie dann in positive und befreiende Gedanken um.
2. Dazu nehmen Sie Ihre negativen Gedanken her und suchen sich ganz bewusst einen positiven Gegen-Gedanken dazu und schreibe diesen auf! So wird z.B. aus einem ... „Wenn ich nicht perfekt bin, bin ich nichts wert“ ein → „Ich bin sehr viel wert, dazu muss ich nicht perfekt sein“. Das dürfen Sie dann mit allen Glaubenssätzen machen, die Ihnen einfallen und die Sie sich aufgeschrieben haben. Ich garantiere Ihnen, Sie werden verblüfft sein, welche schönen und positiven Gefühle diese neuen Sätze in Ihnen auslösen werden.
3. Nun dürfen sie diese neuen (tatsächlichen) Wahrheiten an eine, für Sie gut sichtbare Stelle kleben, oder Sie behalten dieses Blatt und nehmen sich zumindest im Laufe des Junis vor, sich diese positiven Glaubenssätze so oft wie nur möglich durchzulesen und einzuprägen.

Das folgende Lied, soll Sie daran erinnern, dass Sie trotz allem genauso geliebt sind wie Sie sind! Sie dürfen mir glauben, wenn ich Ihnen sage, dass ich zumindest einen kenne, der sich über Sie freut, Sie bedingungslos liebt und Ihnen dankbar ist, wenn Sie Ihr Herz bei ihm ausschütten:



Herr ich komme zu dir  
Und ich steh vor dir  
so wie ich bin.  
Alles was mich bewegt  
lege ich vor dich hin.  
Herr ich komme zu dir  
Und ich schütte mein Herz  
bei dir aus.

Was mich hindert ganz bei dir zu sein räume aus.

Meine Sorgen sind dir nicht verborgen - du wirst sorgen für mich.

Voll Vertrauen will ich auf dich schauen

Herr ich baue auf dich.

Gib mir ein neues, ungeteiltes Herz

Lege ein neues Lied in meinen Mund.

Fülle mich neu mit deinem Geist

Denn du bewirkst dein Lob in mir.

Herr ich komme zu dir

Und ich steh vor dir so wie ich bin.

Alles was mich bewegt lege ich vor dich hin.

Herr ich komme zu dir

Und ich schütte mein Herz bei dir aus

Was mich hindert ganz bei dir zu sein räume aus

Meine Sorgen sind dir nicht verborgen

Du wirst sorgen für mich

Voll Vertrauen will ich auf dich schauen

Herr ich baue auf dich.

Gib mir ein neues ungeteiltes herz

Lege ein neues Lied in meinen Mund

Fülle mich neu mit deinem Geist

denn du bewirkst dein Lob in mir.

Gib mir ein neues ungeteiltes Herz

Lege ein neues Lied in meinen Mund

Fülle mich neu mit deinem Geist

Denn du bewirkst dein Lob in mir.

Gib mir ein neues ungeteiltes Herz

Lege ein neues Lied in meinen Mund

Fülle mich neu mit deinem Geist

Denn du bewirkst dein Lob in mir

Gib mir ein neues ungeteiltes Herz

Lege ein neues Lied in meinen Mund

Fülle mich neu mit deinem Geist,

Denn du bewirkst ein dein Lob in mir.

## Übungseinheit:



## Sommerurlaub

Was ist im Koffer

Finden Sie die versteckten Wörter, die mit Kofferpacken und Urlaub zu tun haben?

K	A	H	E	M	S	E	B
K	B	C	E	B	I	K	A
A	Z	L	T	M	W	P	D
M	P	D	U	F	D	G	E
E	B	A	D	S	E	I	H
R	Y	J	B	L	E	U	O
A	S	E	I	F	E	Q	S
V	B	I	K	I	N	I	E

Buchstabensalat - Gesucht werden 12 Begriffe zum Feiertag **Fronleichnam**.

Frtaeeig: \_\_\_\_\_

Kaithoschl: \_\_\_\_\_

Hhfocset: \_\_\_\_\_

Pzseroosin: \_\_\_\_\_

erHr: \_\_\_\_\_

iLbe: \_\_\_\_\_

toBr: \_\_\_\_\_

nWie: \_\_\_\_\_

mBleun: \_\_\_\_\_

Wrhceiuah: \_\_\_\_\_

ahecGtttost: \_\_\_\_\_

Siiherpcsfzsfsoon: \_\_\_\_\_

