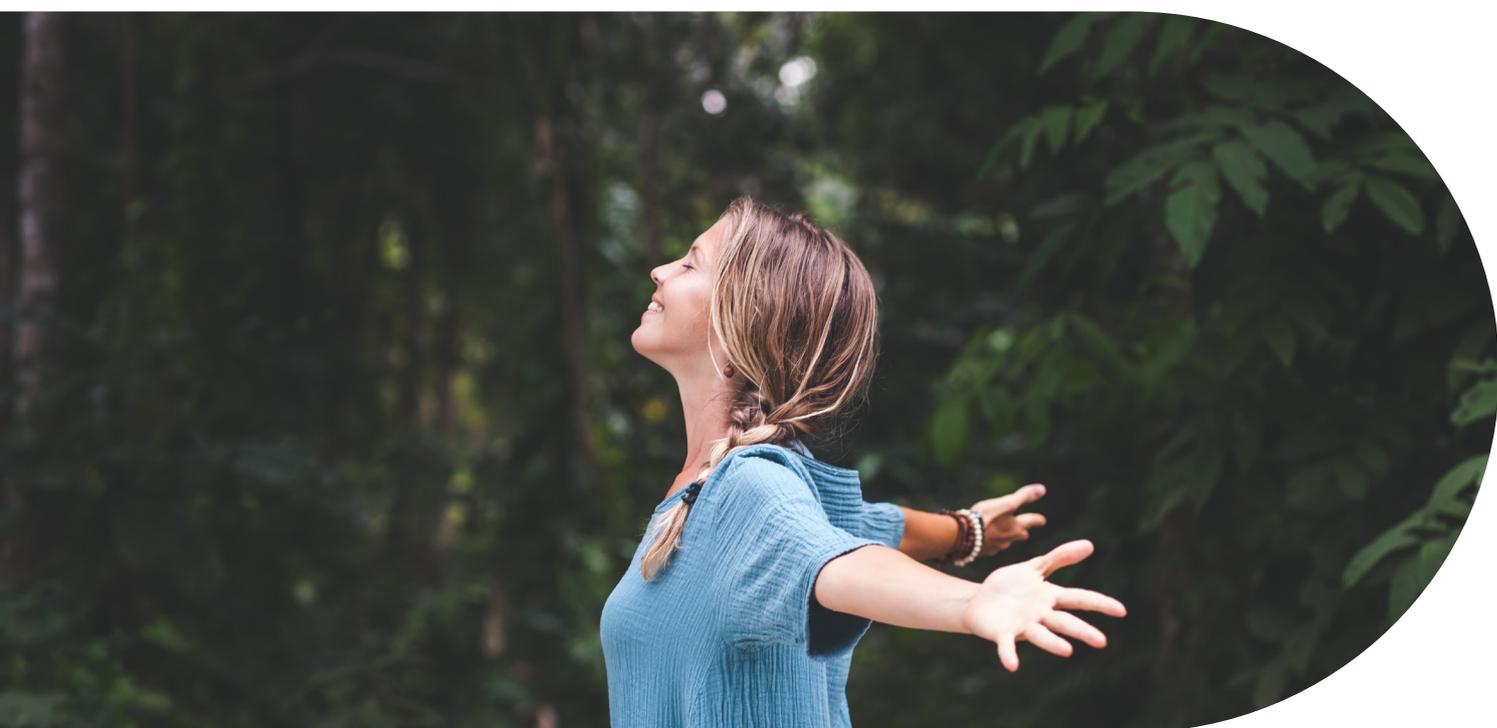




KATHOLISCHE  
KIRCHENGEMEINDE  
ST. MARIA SUSO

# 12.07-15.08



# GENIESSSEN

# Inhaltsverzeichnis

Vor dem Start	4
Volle Krüge	5
Sonnengesang	6
Genuss-Korb	7
Nachtwandern	8
Feuerstelle	9
Sommergedichte	10
Picknick	11
Für junge Familien	12
Ankündigung	17
Impressum	19

# Vor dem Start

Der Hochsommer ist Genusssommer. Monate zum Genießen: lange, warmen Tagen. Urlaubszeit. Sommer ist die Zeit, die Seele baumeln zu lassen, sich selbst mehr wahrzunehmen, raus aus dem Geschäftsalltag des ersten Halbjahres. Sommer ist die Zeit, die eigene Geschöpflichkeit zu spüren.

Wir finden in der spirituellen Praxis eine lange Tradition des Verhältnisses von Genuss und Enthaltbarkeit. Jesus Sirach (18,30-32) schreibt: „Folge nicht deinen Begierden! Von deinen Gelüsten halte Abstand! Wenn du deiner Seele das Begehrte gewährst, macht dich das zum Gespött deiner Feinde. Freu dich nicht über großen Genuss!“ Ebenso hören wir eine alte Lebensweisheit: „Wer nicht genießen kann, ist irgendwann ungenießbar.“ Jede:r kennt vermutlich Beispiele, die diese Weisheit belegen. Der Gegenpol zum Genießen ist die Askese. Sie gehört zu jedem spirituellen Weg. Askese ist die Lust, das Leben selbst in die Hand zu nehmen, selbst zu bestimmen, wann und wieviel man isst und trinkt. Askese könnte aber auch zur Lebensverneinung werden: wenn sich etwas zu können zum schlechten Gewissen wird. Eine zu exzessive Askese könnte unfähig machen, das, was

Gott geschenkt hat, zu genießen.

Teresa von Avila hat gesagt: „Wenn fasten, dann fasten. Und wenn Rebhuhn, dann Rebhuhn.“ Wer sich den Kopf zerbricht, ob das Rebhuhn nicht zu teuer wäre, der kann es nicht mehr genießen. Wer nicht genießen kann, für den macht jede Enthaltbarkeit keinen Sinn. Es braucht ein gutes Verhältnis von Askese und Genuss, von Enthaltbarkeit und Lebenskunst. Ebenso braucht wirkliches Genießen allerdings auch Askese. Denn wer alles in sich hineinschlingt, der ist unfähig, das, was er isst, auch wirklich zu genießen. Genießen wird nur der, der auch verzichten kann, der ein Gespür dafür hat, wann es Zeit ist, aufzuhören mit Essen und Trinken. Vielmehr braucht alles das richtige Maß. Die in diesem Heft angebotenen Impulse sind eine Anleitung zum Genießen. Genießen im Sinne der Dankbarkeit für das Leben, auch für diese Wochen im Hochsommer 2021, in der die Covid-Pandemie etwas aufatmen lässt, die uns in vielfältiger Weise zur Askese gezwungen hat.



# Volle Krüge

Am dritten Tag fand in Kana in Galiläa eine Hochzeit statt und die Mutter Jesu war dabei. Auch Jesus und seine Jünger waren zur Hochzeit eingeladen. Als der Wein ausging, sagte die Mutter Jesu zu ihm: Sie haben keinen Wein mehr. Jesus erwiderte ihr: Was willst du von mir, Frau? Meine Stunde ist noch nicht gekommen. Seine Mutter sagte zu den Dienern: Was er euch sagt, das tut! Es standen dort sechs steinerne Wasserkrüge, wie es der Reinigungssitte der Juden entsprach; jeder fasste ungefähr hundert Liter. Jesus sagte zu den Dienern: Füllt die Krüge mit Wasser! Und sie füllten sie bis zum Rand. Er sagte zu ihnen: Schöpft jetzt und bringt es dem, der für das Festmahl verantwortlich ist! Sie brachten es ihm. Dieser kostete das Wasser, das zu Wein geworden war. Er wusste nicht, woher der Wein kam; die Diener aber, die das Wasser geschöpft hatten, wussten es. Da ließ er den Bräutigam rufen und sagte zu ihm: Jeder setzt zuerst den guten Wein vor und erst, wenn die Gäste zu viel getrunken haben, den weniger guten. Du jedoch hast den guten Wein bis jetzt aufbewahrt. So tat Jesus sein erstes Zeichen, in Kana in Galiläa, und offenbarte seine Herrlichkeit und seine Jünger glaubten an ihn.

*(aus dem Johannesevangelium 2,1-11)*

Hochzeit ist in der Heiligen Schrift ein Sinnbild für die Fülle des Lebens, für die Freude am Leben, für die ewige Gemeinschaft mit Gott. So steht das „Genießen“ in der Heiligen Schrift oftmals im Zusammenhang mit den Früchten, dem Reichtum der Erde, dem Weinbau und dem Genuss des Weines.

Stelle Dir für die kommenden Wochen einen schönen Krug in die Mitte Deines Lebens-/Wohnraums. Lebe Dir kleine Zettelchen zurecht. Der Krug steht für die Fülle Deines Lebens. Fülle Deinen Krug des Lebens Tag für Tag mit all dem, was Dein Leben ausmacht, was Dir geschenkt ist, was Du zum Genießen geschenkt bekommen hast.



# Sonnengesang

Höchster, allmächtiger, guter Herr,  
dein sind das Lob, die Herrlichkeit und Ehre und  
jeglicher Segen.

Dir allein, Höchster, gebühren sie,  
und kein Mensch ist würdig, dich zu nennen.

Gelobt seist du, mein Herr,  
mit allen deinen Geschöpfen,  
zumal dem Herrn Bruder Sonne,  
welcher der Tag ist und durch den du uns leuch-  
test.

Und schön ist er und strahlend mit großem  
Glanz:

Von dir, Höchster, ein Sinnbild.

Gelobt seist du, mein Herr,  
durch Schwester Mond und die Sterne;  
am Himmel hast du sie gebildet,  
klar und kostbar und schön.

Gelobt seist du, mein Herr,  
durch Bruder Wind und durch Luft und Wolken  
und heiteres und jegliches Wetter,  
durch das du deinen Geschöpfen Unterhalt  
gibst.

Gelobt seist du, mein Herr,  
durch Schwester Wasser,  
gar nützlich ist es und demütig und kostbar und  
keusch.

Gelobt seist du, mein Herr,  
durch Bruder Feuer,  
durch das du die Nacht erleuchtest;  
und schön ist es und fröhlich und  
kraftvoll und stark.

Gelobt seist du, mein Herr,  
durch unsere Schwester, Mutter Erde,  
die uns erhält und lenkt  
und vielfältige Früchte hervorbringt  
und bunte Blumen und Kräuter.

Gelobt seist du, mein Herr,  
durch jene, die verzeihen um deiner  
Liebe willen

und Krankheit ertragen und Drangsal.

Selig jene, die solches ertragen in Frieden,  
denn von dir, Höchster, werden sie gekrönt.

Gelobt seist du, mein Herr,  
durch unsere Schwester, den leiblichen Tod;  
ihm kann kein Mensch lebend entrinnen.

Wehe jenen, die in tödlicher Sünde sterben.  
Selig jene, die er findet in deinem heiligsten  
Willen,

denn der zweite Tod wird ihnen kein Leid antun.

Lobt und preist meinen Herrn und dankt ihm  
und dient ihm mit großer Demut.

Lied:

<https://www.youtube.com/watch?v=V-EOn4Vwu6M>



# Genuss-Korb



Einer der wunderbarsten Momente zum Ge-  
nießen in unserer Ulmer Innenstadt ist der  
Wochenmarkt am frühen Samstag Morgen. Das  
Leben und das Markttreiben nimmt langsam an  
Fahrt auf. Die Händler bauen ihre Stände auf,  
bunt, prächtig, duftend. Die Sonne strahlt viel-  
leicht schon über die Münsterspitze hinaus. Ein  
Schauspiel von Licht und Schatten.

Nimm Dir einen Samstag vor, ganz bewusst,  
den Wochenmarkt von einer anderen Seite ken-  
nenzulernen. Stehe zeitig auf, nimm Deinen Ein-  
kaufskorb und mach Dich früh morgens gegen  
7.00/7.30 Uhr auf den Weg in die Ulmer Innen-  
stadt zum Wochenmarkt. Nimm keine konkrete  
Einkaufsliste mit. Also arbeite nicht Deine not-  
wendigen Einkäufe ab, sondern fühle Dich frei  
von Versorgungsaufgaben des Alltags. Einmal  
geht das schon. Es geht nur um Dich und Dei-  
nen Korb.

Schlendre durch den Markt und nimm die Düs-  
te, Früchte, Farben wahr. Lass Deinen Einkauf von  
dem Schönen der Frische des Marktes inspirie-  
ren und fülle Deinen Korb mit Dingen zum Ge-  
nießen. Versuche, den Trubel und die Geschwin-  
digkeit des Wochenmarkts wahrzunehmen, aber  
nicht zu übernehmen! Gehe Dein Tempo, Dein  
inneres Tempo!

Wenn Dein Korb voll ist, schieße einen  
Schnappschuss und lade ihn auf folgendes  
Padlet hoch:

<https://padlet.com/hubertliebhardt/j6l4yf2x0uv0pfp4>

# Nachtwandern



Im Sommer dürfen wir viele Abende und Nächte mit lauen Temperaturen genießen. Die Nacht lässt sich dadurch nochmals ganz anders erleben. Wir bleiben länger wach, im Freien. Ziehen uns nicht ins Haus zurück, sondern genießen das Dämmern mit dem Kühlerwerden der Nacht.

In der biblischen Erfahrung ist Gottesbegegnung vielmals in den Nächten erfahrbar. So bist Du eingeladen, die Sommerwochen mal anders zu erleben, indem Du Dich in einer Nacht bewusst auf den Weg machst, um in die Stille und dem Spektakel der Nacht einzutauchen.

Wähle eine kurze Route aus, die außerhalb bewohnten Gebiets ist, damit die Lichter der Straßen und Häuser die optische Wahrnehmung der Dunkelheit nicht beeinträchtigen. Nimm eine Sitz- oder Liegeunterlage (z.B. Isomatte) mit. Eigentlich bräuchtest Du auch keine Taschenlampe, denn die Augen passen sich an die Dunkelheit an. Vielleicht hast Du auch Lust, statt

einer Taschenlampe eine Feuerfackel mitzunehmen. Bei dieser Wanderung geht es weniger um die zurückzulegende Strecke, sondern um den Moment einer stillen und ruhigen Atmosphäre. Wenn Du eine gute Stelle für Dich gefunden hast, lasse Dich nieder: Schau den Sternhimmel an! Was bewegt sich dort oben? Vielleicht Sternschnuppen. Was kannst Du vielleicht am Sternhimmel erkennen? Vielleicht kannst Du die Weite des Kosmos erahnen, erspüren? Der winzige Planet Erde in der Unendlichkeit des Universums.

Nun kannst Du die Augen schließen und den Nachtgeräuschen lauschen. Was kannst Du hören? Rascheln, Grillen, Zirpen, Vögel, Menschliches?

Genieße diesen stillen Moment der Nacht. Du bist Teil eines größeren Ganzen. Getragen von Mutter Erde. Berufen zum Leben – zum Leben in Fülle.

# Feuerstelle



„Wohltätig ist des Feuers Macht, wenn sie der Mensch bezähmt, bewacht“, heißt es im „Lied von der Glocke“ von Friedrich Schiller. Dies weist auf die zwei Seiten des Feuers hin, die Wärme und Lichtspendende und die Zerstörerische. Um ein Feuer anzufachen werden drei Dinge benötigt: Ein Brennstoff z.B. Holz, Hitze und Sauerstoff. Impulse als Anstoß über das eigene Leben nachzudenken:

- Wofür war ich in meinem Leben „Feuer“ und „Flamme“? Was ist daraus geworden?
- Wann/wo/wie ist es mir gelungen, dass der Funke von mir auf andere übergesprungen ist?
- Wann hat mir jemand so richtig dazwischen gefunkt?
- Wer hat mir schon mal „Feuer unter dem Hintern gemacht“? Wie ging es mir damit?

Tauschen Sie sich über die positiven und negativen Erfahrungen mit Feuer aus.

**„Wohltätig ist des Feuers Macht,  
Wenn sie der Mensch bezähmt, bewacht,**

**Und was er bildet, was er schafft,  
Das dankt er dieser Himmelskraft,  
Doch furchtbar wird die Himmelskraft;**

**Wenn sie der Fessel sich entrafft,  
Einhertritt auf der eignen Spur  
Die freie Tochter der Natur.“  
(Friedrich Schiller)**

# Sommergedichte

## Sommerfrische

Zupf dir ein Wölkchen aus dem Wolkenweiß,  
Das durch den sonnigen Himmel schreitet.  
Und schmücke den Hut, der dich begleitet,  
Mit einem grünen Reis.  
Verstecke dich faul in der Fülle der Gräser.  
Weil's wohltut, weil's frommt.  
Und bist du ein Mundharmonikabläser  
Und hast eine bei dir, dann spiel, was dir  
kommt.  
Und lass deine Melodien lenken  
Von dem freigegebenen Wolkengezupf.  
Vergiss dich. Es soll dein Denken  
Nicht weiter reichen als ein Grashüpferhupf.

*Joachim Ringelnatz (1883-1934)*

## Sommertraum

*von Jana Highholder (1998-heute)*



## Ein Sommenachtstraum

Der Sonnenball verglüht im Westen,  
Des Mondes Sichel kommt hervor;  
Waldvögel fliegen zu den Nesten,  
Ein Frosch quakt stimmungsvoll im Moor.  
Durch Busch und Dickicht geht ein Rauschen,  
Ein Glühwürmchen im Grase schwelt; –  
Ich lieg' im Moos, um zu belauschen  
Die Märchen, die der Wald erzählt.  
Vergessen sind die Steuerfragen,  
Der Block ist mir ganz einerlei;  
Finanzreform und Speisewagen,  
Geldnot und Reichstagschwätzerei,  
Wie die Parteien sich bekriegen,  
Das ist mir alles leere Luft – – –  
Was kümmert's mich! In vollen Zügen  
Trink ich Ozon und Kiefernduft.  
Es singen holde Waldesfeen  
Mir wunderbare Melodei.  
Im Winde neigen sich die Schlehen ...  
Von fernher hallt ein Vogelschrei.  
Durch Faulbaum und Hollunderdolden  
Der Nachthauch süße Dufte treibt –  
Ich aber denke meiner Holden:  
Mit wem sie diese Nacht wohl kneipt?

*Alfred Scholtz (um 1900)*

# Picknick



Picknick ist das Genuss-Ereignis des Sommers schlecht hin. Unter einem schattigen Baum auf einer gemütlichen Sommerdecke. Früchte und Beeren, Kaltgetränke, Eis, Leckereien des Sommers.

Suche Dir eine Wanderung aus, die Du schon früh am Morgen beginnen kann. Wir empfehlen den Löwenpfad in Bad Boll, der auch einen schönen Pfad „SinnesWandel“ als eine kurze Waldwanderung anbietet. In Kürze kannst Du in eine andere Welt des Sommerwaldes eintauchen. Dort gibt es auch ein Bächlein zum Kühlen der Füße. Nach dem morgendlichen kühlen Wald, kannst Du ein Brunch-Picknick machen. Für das Picknick brauchst Du:

- Picknick-Decke
- Kühle Erfrischungsgetränke (vielleicht mit, vielleicht ohne Alkohol, Kühltasche)
- Frisches Obst, Beeren und Gemüse (aufschneiden vor Ort mit Taschenmesser)
- Lieblingsbackware (Brezel, Seelen etc.)
- Süßes
- Alles, was Dein Herz begehrt

**Manchmal ist ein Picknick auf einer Blumenwiese mit deinen Lieblingemenschen und etwas Sonnenschein die beste Therapie, die es gibt.**

# Für junge Familien

# Genussreise

Keine Jahreszeit hält so viele Annehmlichkeiten und Genussmomente bereit wie der Sommer. Sommer, das bedeutet Ferienzeit. Das öffentliche Leben kommt zwar nicht zum Erliegen, aber es verändert sich und wird etwas ruhiger. Sommer, das ist der Genuss eines kühlen Eises oder der Geruch von Holzkohlegrill. Sommer findet also nicht nur im Kopf statt, sondern geht auch durch den Magen. Um zu genießen muss ich mich nicht anstrengen. Ich brauche nur den Mut, mich darauf einzulassen. Ich muss mich trauen, zu genießen und mir die Zeit dazu nehmen. Wenn am Horizont die nächste Gewitterfront aufzieht, der Urlaub vorbei ist und der Alltag um sich greift, kann die Erinnerung an den Sommer und an die ganz besonderen Genussmomente helfen, neue Kraft zu schöpfen. Beim Genießen stellt sich das Gefühl wieder ein, dass das Leben auch Schönes für mich parat hält. Gott meint es gut mit mir, auch an dunklen und trüben Tagen. Genießen ist Leben.

## Genuss-Meditation

Entscheide dich spontan, zu meditieren. Das kann immer und überall sein. Auf deinem Balkon, im Park, beim Spaziergehen, im Bus auf dem Weg zur Schule oder an der Kasse beim Einkaufen.

Du brauchst hierzu keine besondere Körperposition, sondern musst einfach nur zur Ruhe kommen. Schließ deine Augen und nimm nun deinen Atem bewusst wahr.

Atme ein und aus. Ein und aus. Bis du ein Gefühl der vollkommenen Ruhe in dir hast.

Nun denkst du an den Sommer.

Sofort spürst du die Wärme der Sonne auf deiner Haut und hörst das Rauschen des Meeres.

Du hörst die Möwen über deinem Kopf und freust dich auf das kühle Nass.

Du nimmst den Geschmack von Kirschen, Himbeeren, Holunder, Nektarinen und Pfirsichen wahr. Du freust dich auf ein Eis zur Abkühlung.

Atme ein und aus

Sommer ist auch ein Gefühl von Freiheit.

Du genießt die langen Tage. Abends draußen sein. Den Holzkohlegrill anmachen. Der Geruch einer Bratwurst wahrnehmen. Einen kühlen Wein genießen.

Halte dieses Gefühl, diese Ruhe und vor allem diese Genussmomente ganz fest.

Atme bewusst ein und aus und öffne wieder deine Augen. Komm im Hier und Jetzt an.

# Durch den Magen



## Himbeersorbet für 4 Personen

### Zutaten

500g frische Himbeeren  
(evtl ergänzt durch TK)

100g Zucker

2EL Zitronensaft

100ml Wasser

### Zubereitung

Den Zucker mit 100ml Wasser aufkochen lassen. Fünf Minuten köcheln und dann abkühlen lassen.

Die Himbeeren mit dem Zitronensaft pürieren und durch ein Sieb passieren. Den Zuckersirup unter das Himbeerpüree rühren.

Für mind. vier Stunden in den Gefrierschrank geben und nach jeder vollen Stunde mit einer Gabel umrühren.

Genießen ist mehr als satt werden. Genießen ist schmecken. Es bedeutet die Sinne zu öffnen. Genuss geht durch den Magen. Etwas selbst kochen – backen – herstellen, macht das Genießen noch intensiver, weil man erlebt, wieviel Arbeit drin steckt. Daher seid Ihr eingeladen, einer der beiden Rezepte selbst zu machen.

## Holunderblutensirup 3L

### Zutaten

15-20 Holunderblütendolden

2kg Zucker

1 Bio-Zitrone

50g Zitronensäure  
(Apotheke oder Drogerie)

Geschirr- oder Passiertuch



### Zubereitung

Blütendolden vorsichtig ausschütteln, um kleine Insekten zu entfernen. Die Dolden anschließend, wenn sie besonders verschmutzt sind, vorsichtig in stehendem Wasser schwenken. Dabei geht allerdings Blütenstaub und somit auch Aroma für den Holunderblütensirup verloren.

Dolden auf Küchenpapier abtropfen lassen, die groben Stiele abschneiden sowie ungeöffnete Blüten abzupfen, da diese bitter schmecken. Zucker mit 2 l Wasser zu Sirup aufkochen. Zitrone waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Zitronenscheiben, Zitronensäure und Holunderblüten in eine große Schüssel geben und mit dem Zuckersirup übergießen. Ansatz abkühlen und zugedeckt an einem dunklen, kühlen Ort 3-4 Tage ziehen lassen.

Ein Sieb mit einem sauberen Geschirr- oder Passiertuch auslegen und Ansatz über einem Topf abseihen. Kurz aufkochen, Holunderblütensirup noch heiß in saubere Flaschen füllen und fest verschließen.

Unser Tipp: Statt Zitrone kannst du auch 1 Bio-Orange verwenden. So erhält der Sirup eine fruchtigere Süße.

Wie lange ist selbstgemachter Holunderblütensirup haltbar? Kühl und dunkel gelagert hält sich Holunderblütensirup ungeöffnet 6-12 Monate. Die geöffnete Flasche solltest du am besten im Kühlschrank aufbewahren, so hält sie sich noch immer mind. 2 Monate. Verwende beim Abfüllen nur Flaschen, die vollkommen sauber sind, denn das verlängert die Haltbarkeit.

# Genuss-Muss

Jede:r hat etwas ganz Besonderes, das ihr oder sein ganz persönliches Muss ist. Das muss nicht immer durch den Magen gehen. Das können Momente, Situationen, ein Gedanke, eine Geste und vieles mehr sein, z.B. das Lieblingseis schlürfen, auf einer Parkbank sitzen. Wir nennen es hier „Genuss-Muss“.

Geh in Dich und überlege Dir, was zu Deinem Leben unbedingt dazu gehört, um das Leben in vollen Zügen genießen zu können.

Auf dem folgenden Padlet hast Du die Möglichkeit, Dein Bild, Dein Gedanke, Deinen Link hochzuladen. Lass die anderen teilhaben an Deiner Erfahrung.

<https://padlet.com/hubertliebhardt/j6l4yf2x0uv0pfp4>



# Ankündigung

## Picknick-Wanderung am 31. August 2021

Wir laden Familien ein zur Picknick-Wanderung am 31. August 2021, 13.00 bis 18.00 Uhr.

Die Wanderung ist für Kinder gut machbar. Sie führt auf den „SinnesWandel“ durch einen ereignisreichen und kreativen Waldweg bei Bad Boll

<https://www.loewenpfade.de/start/loewenpfade/bertha-hoernle-tour.html#ipd=1502207>

Am Start- und Zielpunkt (Pappelweg 73087 Bad Boll, <https://goo.gl/maps/ej5pbP6tvqigwwcCA>) wartet der schöne Spielplatz Badwäldle und eine weitläufige Streuobstwiese für unser Picknick.

Anmeldung ist bis 30. August 2021, 12.00 Uhr im Pfarrbüro St. Maria Suso (Telefon: 0731 5314; Email: suso.ulm@drs.de) erforderlich.

Treffpunkt für die Abfahrt ist der Parkplatz vor der Allerheiligenkirche Ulm-Lehr, Mariusweg 9.

Das Angebot begleitet Diakon Dr. Hubert Liebhardt und findet nur bei guten Wetter statt.

Es gelten die dann aktuellen Hygienevorschriften.



# Ankündigung



## Alpine Bergtour auf den Hohen Ifen am 04. September 2021

Der Hohe Ifen ist einer der markantesten Berge in den Allgäuer Alpen und die Karstlandschaft neben des Gottesackeplateaus einzigartig. Wir laden ein, diese eindruckliche Landschaft auf einer gemeinsamen Bergtour zu erleben. Auf abwechslungsreichen Wegen führt die Rundtour vom Schwarzwassertal auf das Gipfelplateau. Die Geröllfelder, der steile Aufstieg (Seilversicherungen) auf das Ifenplateau und der lange Abstieg (Seilversicherungen) über Ifersguntalpe, Schwarzwasserhütte und Melköde verlangen aber eine gute Kondition, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Ansonsten für gute Tourenger mit alpiner Erfahrung eine angenehme Bergtour.

Die technische Details zur Tour:

Strecke: 15,3 km  
Gehzeit: 6 h  
Differenz: 1060 m im Auf- und Abstieg  
Schwierigkeit: Alpine Erfahrung, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich!

Eine Anmeldung ist bis 30. August 2021 um 12.00 Uhr im Pfarrbüro St. Maria Suso (Tel.: 0731/53145, Email: suso.ulm@drs.de erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

Treffpunkt und Abfahrt ist am 04. September um 06.30 Uhr am Parkplatz St. Maria Suso, Mähringer Weg 51, Ulm

Die Bergtour wird begleitet durch Pfr. Philipp Kästle und findet nur bei sicherer Wetterlage statt.

Es gelten die dann gültigen Hygienevorschriften sowie die Einreisebestimmungen nach Österreich.

# Impressum

**Katholische Kirchengemeinde St. Maria Suso**  
Pfarrer Philipp Kästle  
KGR-Vorsitzender Rainer Stuber

**Arbeitsgruppe FREI.RAUM**  
Ulrike Beilenhoff  
Pfarrer Philipp Kästle  
Diakon Dr. Hubert Liebhardt  
Rainer Stuber  
Prof. Dr. Rudi Zagst

**Arbeitsgruppe FREI.RAUM Junge Familien**  
Andrea Löbich  
Prof. Dr. Michael Danzer  
Diakon Dr. Hubert Liebhardt  
Barbara Schatz

**Kontakt**  
Diakon Dr. Hubert Liebhardt  
Email: [hubert.liebhardt@drs.de](mailto:hubert.liebhardt@drs.de)  
Telefon: 0731 53145  
[www.suso-ulm.de/frei.raum](http://www.suso-ulm.de/frei.raum)

Ausgabe: 20. März 2021

Seite 4: Grün, A.: Buch der Lebenskunst, Freiburg, Basel, Wien: Herder, 2002, 6. Auf., S. 208.

Seite 6: Berg, D.; Lehmann, L. (Hg.): „Franziskus-Quellen“. Butzon & Bercker, 2009.

Seite 7: Wochenmarkt. iStock ID 487491992

Seite 8: Nacht iStock ID 880580652

Seite 9: Friedrich Schiller: Lied von der Glocke.

Seite 10: Highholder, J.: heute ewig. Herder 2018.

Seite 10: Gedicht Picknick.  
[www.verbluehmeinnicht.de](http://www.verbluehmeinnicht.de)

Seite 11: Picknick. iStock ID 1223664450

Seite 14: <https://www.chefkoch.de/rezep-te/1322841237207503/Himbeersorbet.html>

Seite 14: Sorbet iStock ID 1256313433

Seite 18: Eigene Bilder Hubert Liebhardt, 2021

Sie sind noch nicht angemeldet?  
Einfach diesen QR-Code einscannen und teilnehmen!



# Wie geht es weiter?



02.05 - 06.06  
bewundern



07.06 - 11.07  
achtgeben



12.07 - 15.08  
genießen



16.08 - 19.09  
staunen



20.09 - 24.10  
sammeln



25.10 - 28.11  
danken