



KATHOLISCHE
KIRCHENGEMEINDE
ST. MARIA SUSO

16.08-19.09



STAUNEN

Inhaltsverzeichnis

Vor dem Start	4
Nach des Tages Stress	5
Anfang	6
Ein Ort der Bewunderung	7
Wunder deiner Welt	8
Mammutbaum Runde	9
Picknick-Wanderung	10
Alpine Bergtour	11
Den Atem spüren	12
Lieder	13
Temporäres Nichtstun	14
Genuss	15
Für junge Familien	16
Impressum	19

Vor dem Start



„Staunen“ ist eine natürliche Reaktion des Menschen auf ein meist plötzlich auftretendes Ereignis.

Wann und über was hast Du zuletzt gestaunt? War es ein Bericht in den Nachrichten z.B. über einen Vulkanausbruch in Sizilien, Hochwasser in Deutschland, Waldbrände an der Mittelmeerküste oder andere überraschende Meldungen über Ereignisse, die eine Bedrohung von Existenzen darstellen können und uns erstaunt erschrecken lassen. Oder waren es überraschende positive Erlebnisse über die Schönheit der Natur, wie z.B. einen grandiosen Ausblick nach dem Aufstieg auf einen hohen Berg, einen tollen Sonnenuntergang im Urlaub am Meer, einer

überraschend guten Note in der Schule oder ein unerwartetes Lob von einem Mitmenschen? Es gibt sicherlich viele Anlässe in unserem Leben, die uns staunen lassen könnten. Allzu oft lassen wir aber insbesondere die positiven Ereignisse sozusagen ungenutzt „verstaunen“. In dieser Ausgabe unseres „Frei.Raum“ wollen wir Dich dazu anregen, Dir wieder einmal etwas Zeit zum Staunen zu nehmen. Hab etwas Mut, nimm Dir ein wenig Zeit und gebe Deinem Leben etwas „Frei.Raum“, um über die Natur, Deine Mitmenschen oder sogar über Dich selbst zu staunen.

Nach des Tages Stress

Es war ein heißer Tag, vielleicht der heißeste in diesem Jahr.
Neben dem Gelingen blieb einiges unvollendet und unvollkommen.
Drückend – wie die Stunden vor dem Gewitter – erlebe ich solche Zeiten.
Ich sehne mich nach der Entlastung.
Ich freue mich auf 's Aufatmen.
Oft kommt der Augenblick der Erquickung rascher als erwartet.
Dann beginne ich mit Gottes Hilfe und mit neuer Lust und Energie das Neue.

Nach des Tages Stress und Schwüle suche ich die Abendkühle, frische Luft der klaren Nacht.
Was im Dunst der heißen Stunden nicht zur Klarheit hat gefunden, kläre, Herr, mit deiner Macht.

Staunend still steh' ich und schaue deine Gnade und vertraue, denn durch dich wird alles gut.
Ist nur Stückwerk heut geblieben, was ich tat, wird durch dein Lieben mir auf 's Neue neuer Mut.

Herr, ich leg in deine Hände das Beginnen und das Ende.
Heile du durch deinen Geist all mein Wollen und Vollbringen, dass mein Beten und mein Ringen stets auf deine Güte weist.



Anfang



Klingt das nicht überraschend und gut:

- Mitten in einem minus 270 Grad kalten Weltall gibt es einen kleinen, blauen Planeten, auf dem Leben möglich ist.
- Mitten in der unendlichen Leere des Alls ist da in genau passender Entfernung eine Sonne, die Licht und Leben spendet.
- Mitten in einer 13 Milliarden Jahre währenden Weltgeschichte sind auf diesem kleinen, blauen Planeten Erde: wir – und begreifen wie wunderbar alles ist.

Und damit wir lernen zu sehen, was alles gut, sogar sehr gut ist – dafür wurde dieser erste Schöpfungsbericht der Bibel aufgeschrieben. Wir sollen lernen zu sehen und zu staunen über die Welt und ihre Ordnung. Wir sollen staunen über den Unterschied von Tag und Nacht, über den Unterschied von Trockenem und Nassem. Wir sollen staunen über die Herrlichkeit des Lichts, über die Ordnung der Gestirne und über die Vielfalt der Lebewesen.

Mit Gott zusammen sagen wir:

Es ist gut, dass es die Welt gibt, dass es Licht gibt.

Es ist gut, dass wir staunen können.

Das Staunen ist der Anfang der Religion, es ist der Anfang des Glaubens.

„Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde. Und die Erde war wüst und leer, und Finsternis lag auf der Tiefe; und der Geist Gottes schwebte über dem Wasser. Und Gott sprach: Es werde Licht! Und es ward Licht. Und Gott sah, dass das Licht gut war. Da schied Gott das Licht von der Finsternis und nannte das Licht Tag und die Finsternis Nacht. Da ward aus Abend und Morgen der erste Tag.“

Aus dem ersten Buch Mose (Genesis) (1. Mose 1,1-5)

Ein Ort der Bewunderung

Je älter ich wurde, desto mehr begann meine kindliche Bewunderung zu verschwinden. Mein anfänglich begeisterter Glaube beschränkte sich mehr und mehr auf Pflichten und Bemühungen. Ich merkte, wie das Gespür zu Staunen langsam aus mir verschwand. Und ich bin mir sicher, dass es nicht nur mir so geht. Wie gehen wir also gegen diesen Zustand an? Wie schaffen wir es wieder zu staunen?

Die Bibel sagt, dass Staunen in der Gegenwart Gottes beginnt. Die Geschichte von Jakob ist ein perfektes Beispiel dafür: Jakob, der sich auf seinem Weg nach Haran zu seinem späteren Schwiegervater befindet, entdeckt unterwegs einen geeigneten Ort zum Schlafen. Wörtlich sagt die Bibel sogar, dass es «der» Platz war (1. Mose 28,11). Und das, obwohl es ein entlegener und wüster Ort war und bei weitem nicht den Komfort eines Hotels bot. Jakob benutzte einen Stein als Kissen. Aber er träumte von Engeln: Sie gingen auf einer Leiter herunter und herauf, während Gott oben am Ende der Leiter stand und Jakob außergewöhnliche Dinge versprach. Als Jakob erwachte, rief er: «Der Herr wohnt an diesem Ort und ich wusste es nicht! Man muss sich diesem Platz in Ehrfurcht nähern. Hier ist wahrhaftig das Haus Gottes» (V. 16–17). Jakob hatte damit den Schlüssel zu einem Leben des

Stauens gefunden. Denn inmitten der Einöde begegnete ihm Gottes herrliche Gegenwart. Genauso findet Staunen auch den Weg in unser Leben: Indem wir uns bewußt machen, dass Gott da ist und sich danach sehnt, uns zu segnen. Staunen ist nicht an Umstände oder Gefühle gebunden. Ähnlich wie bei Jakob kann Wunderbares ganz plötzlich passieren – besonders denen, deren Ruheplatz in einer öden Gegend liegt: dem unerwarteten Witwer, dem ziellosen Berufsanfänger, der erschöpften Mutter, dem genervten Fließbandarbeiter, dem enttäuschten Ehepartner, dem Single, der sich nach einem Rendezvous sehnt. Wenn Christus mit uns ist – und das ist er – dann ist jeder Tag unseres Lebens eine Einladung zum Staunen!

Wunder deiner Welt

Falls es Dir an Dingen fehlen sollte, die Dich ins Staunen bringen, denke doch nur mal an die Schönheit der Schöpfung: Pfauen, Rehe, Sonnenuntergänge, Berge, Schneeflocken. Keins von diesen Dingen müsste existieren. Gott hätte das Universum auch weniger exotisch erschaffen können. Doch er tat es nicht. Ist das nicht Grund genug, darüber wie ein Kind zu staunen?

1. Nimm Dir Zeit herauszufinden, wie Gott sich Dir tagtäglich offenbart. Suche Dir Orte, an denen Du in Ruhe Gottes Schöpfung genießen kannst. Plane mindestens eine halbe Stunde pro Tag ein, um an diesen Orten zur Ruhe und zum Staunen zu kommen.
2. Was hat Dich am meisten erstaunt, als Du Dir Zeit genommen hast, um Deine wundervolle Welt zu betrachten? Schreibe Deine Erlebnisse in einem Tagebuch auf.

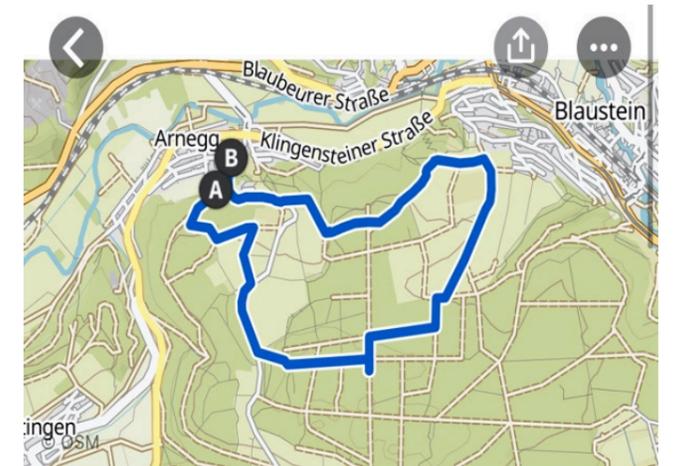
«Der Herr wohnte an diesem Ort und ich wusste es nicht!» (1. Mose 28,16) In unserer hektischen Welt vergessen wir schnell Gottes Gegenwart auch im Alltag. Zähle zehn Punkte auf, anhand derer Du Gottes wunderbare Gegenwart augenblicklich wahrnimmst.

Mammutbaumrunde

Jeder weiß, dass unser Ulmer Münster der höchste Kirchturm der Welt ist. Aber wissen alle, dass ganz nah bei Ulm einige der größten Bäume der Welt stehen. Die Riesen-Mammutbäume „Sequoiadendron Giganteum“.

Ein 7km Wanderweg von Arnegg aus führt Dich dorthin. Viel Spaß beim Staunen bei dieser ca. zweistündigen Wanderrunde.

Arnegg – Mammutbaum – Klingenstein – Runde



Arnegg - Mammutbaum - Klingenstein - Runde

Geplant am 7. Februar 2021



Mittelschwer

4,95 km von Ulm

Mittelschwere Wanderung. Gute Grundkondition erforderlich. Überwiegend gut begehbarer Wege. Trittsicherheit erforderlich.



2 Std.



7,18 km



130 m



160 m



Picknick-Wanderung

Alpine Bergtour auf den Hohen Ifen

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

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 Allerheiligengirke Ulm-Lehr, Mariusweg 9. Das Angebot begleitet Diakon Dr. Hubert Liebhardt und findet nur bei guten Wetter statt.

Am **04. September**, 06.30 Uhr am Parkplatz St. Maria Suso, Mähringer Weg 51, Ulm

Details: 15,3 km Strecke mit 6h Gehzeit. **Erforderlich dabei:** Alpine Erfahrung, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit!

Begleitung durch Pfarrer Philipp Kästle, findet nur bei sicherer Wetterlage statt.

Es gelten die dann gültigen Hygienevorschriften und Einreisebestimmungen nach Österreich.

Anmeldung bis 30. August um 12.00 Uhr im Pfarrbüro St. Maria Suso (Tel.: 0731/53145; e-mail: suso.ulm@drs.de)

Den Atem spüren

Die Atmung ist ein automatischer Vorgang, der keiner Steuerung durch unser Bewusstsein bedarf. Deshalb schenken wir unserem Atemrhythmus kaum Beachtung.

Für diese Achtsamkeitsübung wird die Wahrnehmung bewusst auf die Atmung gelenkt.

Anleitung:

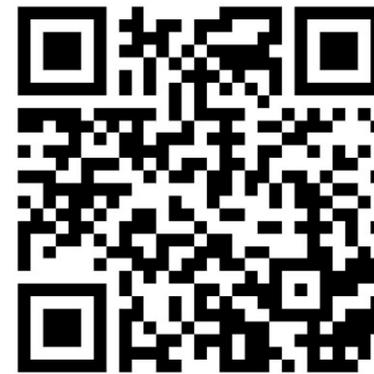
1. Schließe die Augen.
2. Lege eine Hand auf Deinen Bauch.
3. Atme durch die Nase tief in den Bauch hinein und nimm diese Atmung bewusst wahr.
4. Stelle Dir beim Einatmen vor, dass Du einen wohltuenden Duft aufsaugst, der dann Deinen ganzen Körper durchströmt.
5. Das Ausatmen erfolgt durch den Mund. Stelle Dir beim Ausatmen vor, wie Du eine Pusteblume bläst.
6. Zähle beim Ein- und Ausatmen, das erleichtert die gleichmäßige rhythmische Atmung. Beispielsweise fünf Sekunden ein- und fünf Sekunden lang ausatmen.
7. Wechsle auch mal die Position und atme bewusst im Sitzen, Stehen und Liegen und spüre den Unterschied.

Lieder

Für Kinder:

Hänssler: Kids Sampler - Mit Gott durch dick und dünn

https://www.youtube.com/watch?v=9_rse7Jh3mM



Für Erwachsene:

Christoph Zehendner - Staunen

<https://youtu.be/j2-fyj1Baek>



Temporäres Nichtstun

Wir sind es gewohnt, uns permanent zu beschäftigen oder beschäftigt zu werden. Je mehr wir beschäftigt und fremdbestimmt sind, desto schwerer fällt es, uns selbst bewusst wahrzunehmen.

Je lauter die Geräusche und Stimmen von außen, desto leichter überhören wir die eigene innere Stimme.

Deshalb kann es richtig guttun, hin und wieder aus diesem Korsett auszubrechen, sich abzuschotten und in sich hineinzuhören.

Anleitung:

1. Versuche, täglich mindestens zehn Minuten nichts zu tun. Lege Dich hierzu am besten ins Bett oder wähle einen anderen bequemen Platz. Kein Radio hören, kein Buch lesen – nichts!
2. Wenn Du so zur Ruhe gekommen bist, nimm Dich bewusst wahr:
Welche Gedanken gehen Dir im Moment durch den Kopf, was fühlst Du, was spürst Du wo, ...?
3. Wenn Du Dich dabei wohlfühlst, mache das temporäre Nichtstun zu einem Ritual, das Du in Deinen Alltag integrierst.

Genuss



Orangensalat mit Rote Beete und Beerendressing - Lecker für warme Sommerabende

Für das Dressing:

150g rote Beeren (frisch o. aufgetaut)
50ml Oliven-Öl
50ml Essig
1EL Senf
1 Zehe Knoblauch

Im Mixer pürieren

Orangen schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Gegerate Rote Beete auch in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die rote Beete auf die Orangen legen und on Top das Beerendressing geben.

Sehr sehr lecker und die Gäste werden staunen.

Für junge Familien

Superlative der Natur

1. Wie groß ist die Erdoberfläche?

- a) 510.000km²
- b) 5.100.000km²
- c) 510.000.000km²

2. Wieviel Prozent der Erdoberfläche sind von Meeren bedeckt?

- a) 53%
- b) 71%
- c) 82%

3. Wie hoch ist der höchste Baum?

- a) 30,24m
- b) 89,71m
- c) 115,55m

4. Wie groß ist der Durchmesser des Mondes?

- a) 3479km
- b) 4738km
- c) 5923km

5. Wie viele Menschen leben auf der Erde?

- a) 5,236 Mrd.
- b) 6,841 Mrd.
- c) 7,8 Mrd.

6. Wieviel wiegt ein Blauwal?

- a) bis zu 20t.
- b) bis zu 200t
- c) bis zu 2000t

7. Wie hoch ist der höchste Berg?

- a) 8848m
- b) 9178m
- c) 1024m

8. Wie tief ist der tiefste See?

- a) 200m
- b) 1600m
- c) 6300m

9) Wie tief ist die tiefste gemessene Temperatur?

- a) -44,3°C
- b) -64,5°C
- c) -89,2°C

10. Wie viele Kilometer legt der Zugvogel Küstenseeschwalbe im Jahr etwa zurück?

- a) bis zu 5000km
- b) bis zu 50.000km
- c) bis zu 500.000km

11. Welche Geschwindigkeit kann ein Gepard erreichen?

- a) 120km/h
- b) 130km/h
- c) 140km/h

12. Wie schwer ist das größte Säugetier auf Land – der afrikanische Elefant?

- a) bis zu 2,5t
- b) bis zu 4,5t
- c) bis zu 7,5t

13. Wie viele Sekunden hat ein Tag?

- a) 86400s
- b) 68400s
- c) 108400s

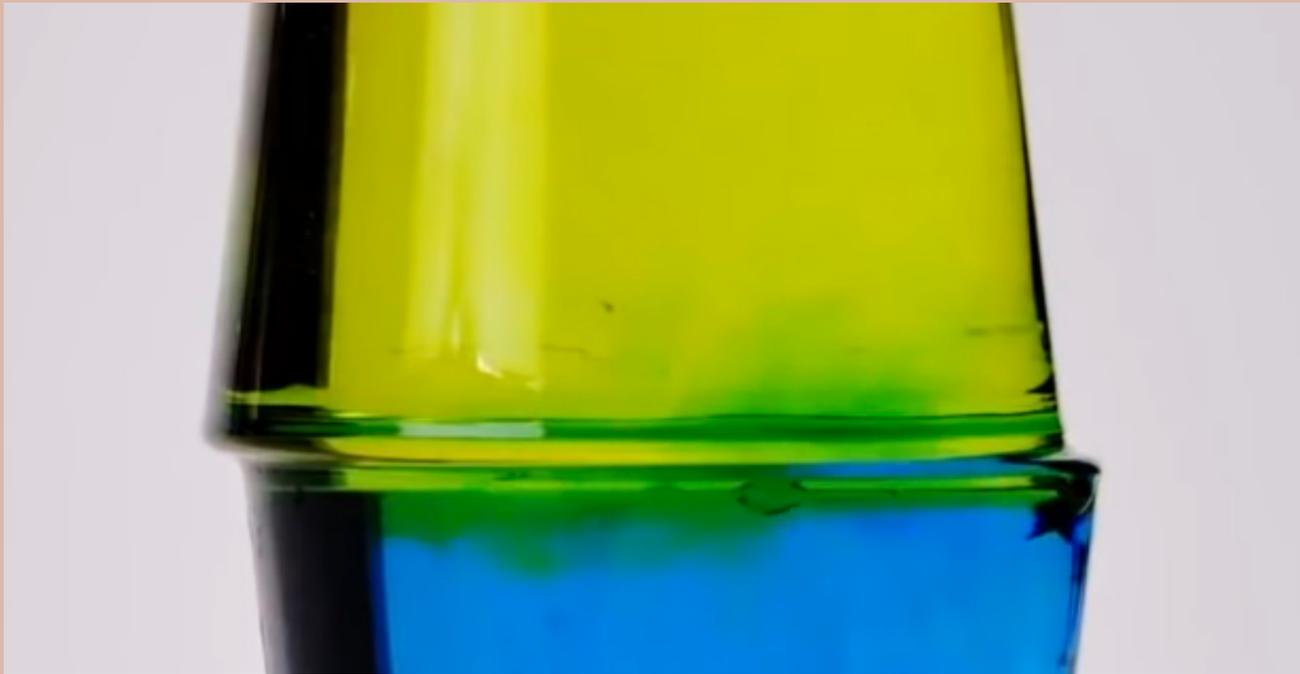
14. Wieviel Liter Wasser fasst der Bodensee?

- a) ca. 42Mrd. l
- b) ca. 35Mrd. l
- c) ca. 55Mrd. l

15. Eine Ananas setzt sich aus verschiedenen Früchten zusammen. Wie viele Einzelfrüchte zählt eine Ananas ungefähr?

- a) über 10
- b) über 100
- c) über 1000

Fantastische Tricks



Im folgenden Video findest Du 31 fantastische Tricks, die Deine Freunde zum Staunen bringen. Schau Dir das Video an und mach den ein oder anderen Trick nach.

<https://www.youtube.com/watch?v=T5IxyE-PmQE&t=71s>



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
Telefon: 0731 53145
www.suso-ulm.de/frei.raum

Ausgabe: 16. August 2021

Seite 4: Auszüge aus Reiner Nieswand.
<https://www.reiner-nieswandt.de/theologisches/aufsaeetze/im-anfang-war-das-staunen/>
+ Weniger Alltag – Mehr Staunen.
www.pinterest.de/pin/92675704811000581

Seite 5: Christliche Gebete.
<https://christliche-gebete.ch/nach-stress-der-wind-traegt/>
+ Foto – Betende Hände: <https://mk-online.de/meldung/beten-ist-ein-lebensstil.html>

Seite 6: Auszug aus einer Predigt von Pfarrer Prof. Dr. Christoph Dinkel.
https://www.christuskirche-stuttgart.de/fileadmin/mediapool/gemeinden/KG_stuttgart_christuskirche/Predigten/2013/Dinkel_Predigt_1_Mose_1_2_14.4.13.pdf
+ Foto „Wer noch staunen kann...“
<https://www.pinterest.de/pin/92675704811000581/>

Seite 7&8: Auszüge aus Matthew Woodley: Neues Leben.
https://www.livenet.ch/themen/glaube/andachten/120331-das_staunen_im_alltag_neu_entdecken.html

Seite 9: Aus Komoot. <https://www.komoot.de/>
+ Eigenaufnahmen

Seite 10&13: Auszüge aus Burkhard Heidenberger: Zeitblüten. www.zeitbluten.com

Seite 11: Lieder aus Youtube

Seite 15: Rezept: Eigenrezept und Eigenaufnahme

Seite 17: <https://religionsunterricht.net/blog/staunen-in-gottes-schoepfung/>

Seite 19: Bild aus youtube-Clip

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