



KATHOLISCHE
KIRCHENGEMEINDE
ST. MARIA SUSO

20.09 - 24.10



SAMMELN

Inhaltsverzeichnis

Sammler:in werden	4
Sammeln	5
Schätze im Himmel	6
Schätze meiner Vergangenheit	7
Menschenfischer werden	8
Steine sammeln - Steine zerstreuen	9
Frederick	10
Ulmer Eselsberg-Runde	12
Ein täglicher Zwischenstopp	13
Für junge Familien	14
Impressum	17

Sammler:in werden

„Ich sammle Farben für den Winter und mal sie auf ein Blatt Papier und wird die Welt eines Tages grau und leer, dann schenk ich meine Farben her.“ ... sagt Frederick.

Ferienzeit – Urlaubszeit... Auch diese Zeit war mal wieder, wie vieles, ein wenig anders als wir es gewohnt sind. Hauptsache bis in den Urlaub retten, möglichst ohne viel nach links und rechts zu schauen, den geraden Weg gehen. Pläne wurden durchkreuzt, fallen gelassen, neu geschmiedet. Vieles hatte sich bis dahin an- oder aufgestaut – der Sinn danach etwas zu sammeln lag den meisten wahrscheinlich fern.

Doch in der vergangenen Ferien- und Urlaubszeit fand mit Sicherheit jeder und jede für sich Zeitfenster, egal wie groß sie auch sein mochten, in welchen Entspannung und Loslassen einsetzen konnten, in denen es möglich wurde, sich für etwas Neues zu öffnen, den Blick weit werden zu lassen und die Schönheit dieser Welt wieder zu genießen.

Vielleicht war es ja nur ein Augenblick: die Sonnenstrahlen im Gesicht zu spüren – die Brise auf der Haut, eine buntblühende Sommerwiese im Vorbeifahren zu erblicken, friedliche Stille um sich herum wahrzunehmen oder Erfrischung zu empfinden, beim Gang durch kühles Wasser.

Wieder einmal Lust auf ein Buch zu haben oder etwas Verrücktes auszuprobieren. Begegnungen mit anderen Menschen zuzulassen und belebenden Austausch zu erfahren. Einfach ein kleiner Moment des Glücks nur für mich.

Das hat vielen gefehlt und vielleicht haben wir es gar nicht bemerkt. Wieder etwas erleben – das ist ein schönes Gefühl! Daran möchte ich mich erinnern! Und weiter: Ich möchte das sammeln!

Gerade jetzt, wenn das Arbeitsjahr wieder volle Fahrt aufnimmt: Absprachen getroffen werden,

täglich neue Informationen eintreffen, der Alltag organisiert werden muss und die Terminkalender sich füllen. Mir kommt dabei die Geschichte der Feldmaus Frederick in den Sinn, die sich hier im Heft auf Seite 10 findet. Frederick sammelt Sonnenstrahlen, Farben und Wörter, also Erinnerungen für lange, graue Wintertage, an welchen man nicht mehr weiß, über was man sprechen soll.

Wir starten wieder, treiben unsere Arbeit voran, planen nach Möglichkeit, erarbeiten neue Konzepte. Unsere Last ist nicht zu wissen, wie es werden wird – aber unser großes Los ist, das zu genießen und nutzen, was im HIER und JETZT da ist und uns umgibt. Ich beginne zu sammeln. Ich nutze die Zeit, in der ich mich hier und heute befinde, um Farben, Worte und Begegnungen voller Mut, Glück und Hoffnung in mir aufzunehmen.

Jetzt scheint die Sonne,
Jetzt treffe ich meine Kollegen und Kolleginnen,
Jetzt erblicke ich die bunten Blätter am Wegesrand,
Jetzt schmeckt das Feierabendbier besonders prickelnd und erfrischend.

„Ich sammle Farben für den Winter und mal sie auf ein Blatt Papier und wird die Welt eines Tages grau und leer, dann schenk ich meine Farben her...“. Wir wünschen uns, dass wir viele Sammlerinnen und Sammler werden, die Ihre Bilder, Gedanken und Eindrücke in ihrem Kopf bewahren, um sie im Winter gemeinsam mit anderen zu teilen und damit die Herzen derer erwärmen, in denen die Farben langsam verblassen.

In diesem Sinne: Viel Freude mit diesem Heft!

Sammeln

John David Rockefeller „sammelte“ im Laufe seines Lebens mehr Geld an als fast alle Menschen seiner Zeit. Er sagte dazu: „Ich habe viele Millionen verdient, aber das Glück haben sie mir nicht gebracht.“ Und Henry Ford erkannte am Ende seines Lebens: „Ich war glücklicher, als ich noch Mechaniker war.“ Offensichtlich gilt das biblische Wort: „Geben macht glücklicher als Nehmen.“ (Apg 20,35)

Das hat auch eine Forschergruppe der Harvard University herausgefunden. Sie hat in verschiedenen Studien untersucht, ob es einen Unterschied für das eigene Wohlbefinden macht, ob man Geld für sich selbst oder für andere ausgibt. In 120 von 136 Ländern rund um den Erdball haben die Wissenschaftler festgestellt, dass Menschen, die Geld für andere ausgegeben hatten, egal ob sie arm oder reich waren, sich nachher glücklicher fühlten als vorher.

Reichtum macht unfrei und kann uns binden. Je mehr wir davon haben, desto mehr haben wir zu hüten, zu verwalten und auch zu verlieren. Der Philosoph Schopenhauer sagte einmal: „Geld ist wie das Meereswasser: Je mehr man davon trinkt, desto durstiger wird man.“ Wie schnell hängen wir unser Herz an materielle und vergängliche Dinge, die wir irgendwann einmal „gesammelt“ haben und von denen wir uns nicht mehr „befreien“ können!

Jesus hat eine andere Botschaft ...

Schätze im Himmel

„Sammelt euch nicht Schätze hier auf der Erde, wo Motte und Wurm sie zerstören und wo Diebe einbrechen und sie stehlen, sondern sammelt euch Schätze im Himmel, wo weder Motte noch Wurm sie zerstören und keine Diebe einbrechen und sie stehlen. Denn wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz.“ (Matthäus 6,19-21)

Deshalb müssen wir uns fragen: Woran hänge ich mein Herz? Was bewegt mich, wofür lebe ich? Was ist mein wichtigster Schatz? Ist es Gott – oder ist es mein Besitz, mein Lebensstandard und Luxus?

Natürlich soll nun nicht jeder auf seinen ganzen Besitz verzichten und ihn an die Armen zu verteilen. Wie so oft, geht es um die richtige Einstellung dazu. König David, ein nicht gerade armer Mann, gibt uns den hilfreichen Tipp: „Fällt euch Reichtum zu, so hängt euer Herz nicht daran“ (Ps 62,11). Auch die Nachfolger Jesu haben ein Recht auf Eigentum wie Josef von Arimathäa oder Zachäus. Das christliche Geben ist eine freiwillige Angelegenheit (Apg 5,4). Trotzdem gilt: Wir können nicht gleichzeitig ein verschwenderisches Leben führen und ein gutes Gewissen haben. Paulus beschreibt zwei Gefahren des Reichtums: Er kann dazu führen, dass wir Gott vergessen und unsere Mitmenschen verachten (1Tim 6,17-19). Der Materialismus lässt die Menschen überheblich werden, so dass sie auf andere herabschauen. Doch wie viele haben sich schon als Reiche ins Bett gelegt und sind als Arme aufgewacht. Reichtum ist – auch nach den Worten Jesu – unsicher und vergänglich.

Wie können wir dann unvergängliche Schätze im Himmel sammeln? Indem wir freigebig und genügsam werden. Denn nicht der Besitz ist unser Feind, sondern die Unersättlichkeit, die Habgier (1Tim 6,6-10). Unser Gott ist ein freigiebiger Gott. Sind wir es auch? Jim Elliot nennt uns einen Prüfstein:

„Wenn Du etwas besitzt, das Du nicht weggeben kannst, besitzt Du es nicht – sondern es besitzt Dich!“

Schätze meiner Vergangenheit

Jeder von uns hat in seinem Leben reiche Schätze gesammelt. Das sind Erfahrungen in der Beziehung zu Jesus Christus, Erinnerungen an Menschen, Texte, Erlebnisse, Momente und das sind Veränderungen, die in jedem vorgegangen sind.

Diese reiche Fülle an Schätzen kann zusammengetragen und in einer Schatzkiste, Schatztruhe oder einer Schatztüte gesammelt werden. Diese Schätze dürfen aber nicht versteckt oder vergraben werden. Sie müssen ausgestellt werden, so dass sie immer wieder angeschaut werden können von mir selbst und von anderen, um die Erinnerung wach zu halten. Folgende Methoden können dabei helfen, Erinnerungen zu sammeln und zu bewahren:

1. Reise in Deiner Erinnerung zurück. Welche Menschen waren für Deinen Glauben und Deine Entwicklung wichtig und prägend? Welche Menschen haben Dir eine Richtung gegeben, waren Dir Vorbild? Mach Dir bewusst, wer diese Menschen für Dich sind/waren und beschreibe für Dich, womit diese Menschen Dich beeindruckt haben. Was hat das in Dir verändert? Wie haben Dich diese Begegnungen geprägt. Wenn Du möchtest, kannst Du Dir Stichworte aufschreiben.

2. Jeder hat bestimmte Symbole, Gegenstände, Erinnerungsstücke, die er/sie mit ganz konkreten Glaubens- und Lebenserfahrungen verbindet. Welche Gegenstände und Symbole sind Dir auf Deinem Glaubens- und Lebensweg kostbar geworden? Welche Erinnerung verbindest Du damit? Was bedeutet Dir der Gegenstand? Was wirst Du damit tun?

Menschen- fischer werden

Herr Jesus Christus,
dein Netz will ich auswerfen
dieses Netz deiner grenzenlosen Liebe,
die nichts erwartet und keine Bedingungen
stellt,
dieser Liebe, die nicht endet vor den Türen der
Hoffnungslosen und Verzweifelten,
und auch nicht vor den Mauern festgefahrener
Denkweisen
und sorgfältig aufgestapelter Vorurteile.
Dein Netz will ich auswerfen,
dieses Netz deines unerschütterlichen
Vertrauens,
das Mut macht immer wieder aufzubrechen,
das Undenkbare zu erproben,
das Aussichtslose zu wagen
und ungewohnte Wege zu gehen,
dieses Vertrauen, das so ansteckend ist
und in ein Leben in Fülle führt.
Dein Netz will ich auswerfen,
dieses Netz deiner gütigen Barmherzigkeit,
die sich der Schwachen annimmt
und die Kleinen in die Mitte stellt,
die den Ausgestoßenen Geborgenheit
und den Kranken Heilung schenkt,
dieser Barmherzigkeit, die den Schuldigen nicht
verachtet
und immer wieder von neuem zur Vergebung
bereit ist.
Dein Netz will ich auswerfen,
dieses Netz deiner wahren Gerechtigkeit,
die nicht selbstgerecht urteilt und verurteilt,
sondern aufrichtet
und zur Aufrichtigkeit ermutigt,
diese Gerechtigkeit, die aller Dunkelheit ein
Ende bereitet,

weil sie alles in einem neuen Licht betrachtet,
im Licht deiner göttlichen Liebe und Güte,
das deinen Frieden zum Blühen bringt.
Herr, ich danke dir, dass du mir deine Netze
anvertraust
und mich für dich zum Menschenfischer werden
lässt.
(Gebet nach LK 5, 1-11)

Steine sam- meln - Steine zerstreuen

„Jegliches hat seine Zeit. Steine sammeln, Steine
zerstreuen.“

Dieser Liedtext der Rockgruppe Puhdys bringt
es auf den Punkt: Das Leben folgt dem Rhyth-
mus von Werden und Vergehen. Nur schenken
wir dieser Tatsache oft zu wenig Beachtung.
Auch unser Alltag ist ähnlich strukturiert, ohne
dass uns das so recht bewusst ist. Wir kaufen
Lebensmittel ein, um diese wieder zu verbrau-
chen, verdienen Geld, um es auszugeben, be-
nutzen Dinge und entsorgen sie nach Gebrauch,

...

Wenn Du das nächste Mal etwas entsorgst,
denke daran, welchen Sinn dieser Gegenstand
einmal für Dich hatte.

Diese Übung fördert das Bewusstsein für den
achtsamen Umgang mit unseren Ressourcen.
Übrigens: Diese Übung kannst Du auch mit Kin-
dern durchführen.

Anleitung:

1. Nimm den Titel der Übung wörtlich und
begib Dich an einen Ort, an dem Du Steine
findest. Das kann der heimische Garten sein,
ein Flussufer oder eine felsige Stelle in der
Natur.
2. Sammle verschiedene Steine.
3. Betrachte die gesammelten Steine ganz ge-
nau. Jeder Stein ist anders.

4. Fahre mit den Fingern über die Oberfläche
und rieche daran. Meist duften sie nach Erde
und Kalk.
5. Vielleicht findest Du einen Lieblingsstein,
der besonders schön geformt ist oder eine
außergewöhnliche Farbe besitzt.
6. Beginne dann, die Steine wieder zu zerstreuen,
und zwar ruhig und bedächtig. Versuche
dabei, mit den Steinen ein Muster zu werfen,
eine Spirale, einen Kreis oder ein Fantasie-
gebilde.

Puhdys: Wenn ein Mensch lebt

https://youtu.be/_vxjhZYbICI



SCAN ME

Frederick - Eine Geschichte nicht nur für Kinder

Rund um eine Wiese herum, wo Kühe und Pferde grasten, stand eine alte Stadtmauer. In dieser Mauer - nahe bei Scheuer und Kornspeicher - wohnte eine Familie schwatzender Feldmäuse.

Die Bauern aber waren weggezogen, Scheuer und Kornspeicher standen leer. Und weil es bald Winter wurde, begannen die kleinen Feldmäuse Körner, Nüsse, Weizen und Stroh zu sammeln. Alle Mäuse arbeiteten Tag und Nacht. Alle - bis auf Frederick. „Frederick, warum arbeitest du nicht?“ fragten sie. „Ich arbeite doch“, sagte Frederick, „ich sammle Sonnenstrahlen für die kalten, dunklen Wintertage.“

Und als die Mäuse Frederick so dasitzen sahen, wie er auf die Wiese starrte, sagten sie: „Und nun, Frederick, was machst du jetzt?“ „Ich sammle Farben“, sagte er nur, „denn der Winter ist grau.“

Und einmal sah es so aus, als sei Frederick halb eingeschlafen. „Träumst du, Frederick?“ fragten sie vorwurfsvoll. „Aber nein“, sagte er, „ich sammle Wörter. Es gibt viele lange Wintertage - und dann wissen wir nicht mehr, worüber wir sprechen sollen.“

Als nun der Winter kam und der erste Schnee fiel, zogen sich die fünf kleinen Feldmäuse in ihr Versteck zwischen den Steinen zurück. In der ersten Zeit gab es noch viel zu essen, und die Mäuse erzählten sich Geschichten über singende Füchse und tanzende Katzen. Da war die Mäusefamilie ganz glücklich! Aber nach und nach waren alle Nüsse und Beeren aufgeknabbert, das Stroh war alle und an Körner konnten sie sich kaum noch erinnern. Es war auf einmal sehr kalt zwischen den Steinen der alten Mauer und keiner wollte mehr sprechen.

Da fiel ihnen plötzlich ein, wie Frederick von Sonnenstrahlen, Farben und Wörtern gesprochen hatte. „Frederick!“ riefen sie, „was machen deine Vorräte?“

„Macht die Augen zu“, sagte Frederick und kletterte auf einen großen Stein. „Jetzt schicke ich euch die Sonnenstrahlen. Fühlt ihr schon, wie warm sie sind? Warm, schön und golden?“ Und während Frederick so von der Sonne erzählte, wurde den vier kleinen Mäusen schon viel wärmer. Ob das Fredericks Stimme gemacht hatte? - Oder war es ein Zauber?

„Und was ist mit den Farben?“ fragten sie Frederick aufgeregt. „Macht wieder eure Augen zu“, sagte Frederick. Und als er von blauen Kornblumen und roten Mohnblumen im gelben Kornfeld und grünen Blättern am Beerenbusch erzählte, da sahen sie die Farben so klar und deutlich vor sich, als wären sie aufgemalt in ihren kleinen Mäuseköpfen.

„Und die Wörter, Frederick?“ Frederick räusperte sich, wartete einen Augenblick und sprach dann wie von einer Bühne herab:

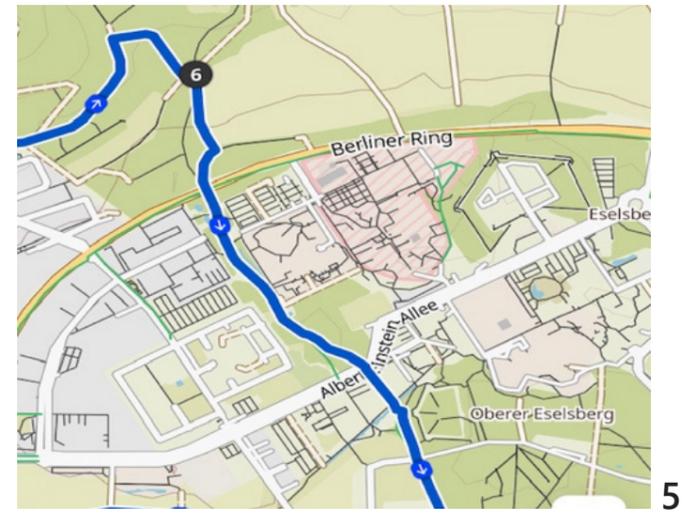
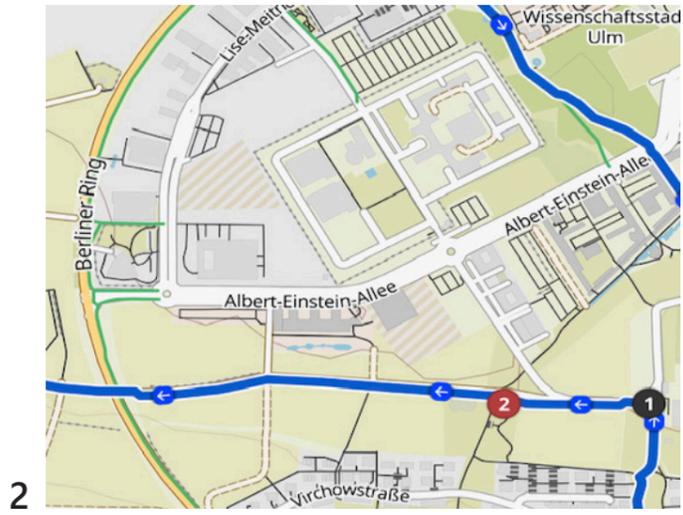
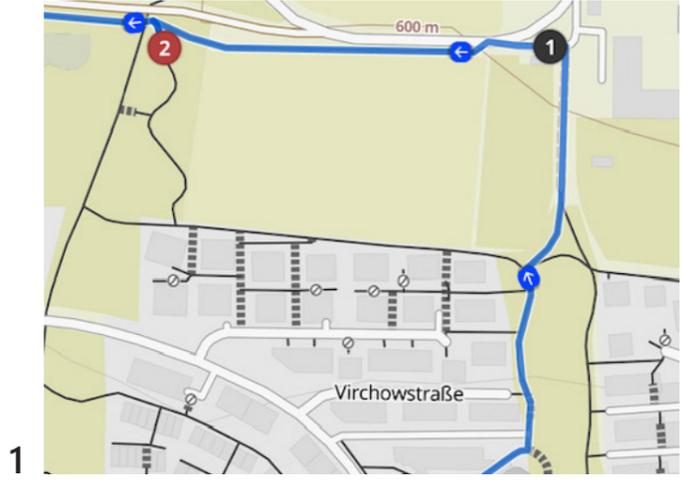
„Wer streut die Schneeflocken?
Wer schmilzt das Eis?
Wer macht lautes Wetter?
Wer macht es leis?
Wer bringt den Glücksklee im Juni heran?
Wer verdunkelt den Tag?
Wer zündet die Mondlampe an?
Vier kleine Feldmäuse wie du und ich
wohnen im Himmel und denken an dich.
Die erste ist die Frühlingsmaus, die lässt den Regen lachen.
Als Maler hat die Sommermaus die Blumen bunt zu machen.
Die Herbstmaus schickt mit Nuss und Weizen schöne Grüße.
Pantoffeln braucht die Wintermaus für ihre kalten Füße.
Frühling, Sommer, Herbst und Winter sind vier Jahreszeiten. Keine weniger und keine mehr.
Vier verschiedene Fröhlichkeiten.“
Als Frederick aufgehört hatte, klatschten alle und riefen: „Frederick, du bist ja ein Dichter!“
Frederick wurde rot, verbeugte sich und sagte: „Ich weiß es Ihr lieben Mäusegesichter.“

Frederick hat einen großen Schatz in sich angelegt. Wir wollen Dich anregen es ihm gleichzutun. In einer Zeit, in der wir Erinnerungen an einen warmen Sommer nur noch im Smartphone gespeichert haben ist es umso wichtiger, Bilder, Worte und Wärme im Unterbewusstsein zu horten.

Sei sicher: zur rechten Zeit werden diese Schätze an die Oberfläche kommen und Dir guttun. Der Herbst mit seinem weichen Licht ist hierfür eine wahre Fundgrube.

Ulmer Eselsberg-Runde

Ein täglicher Zwischenstopp zum Innehalten



Sammele bleibende Eindrücke auf einer tollen Wanderrunde mit Abenteuerspielplatz und einer wunderschönen Aussicht am Ulmer Eselsberg.

Oft laufen wir im Hamsterrad, ohne es zu merken. Deshalb kann das bewusste Ausbrechen aus dem täglichen Funktionieren eine enorme Wohltat sein.

Also eine tägliche kurze Pause, um innezuhalten, die Welt mit wachen Augen zu betrachten und Eindrücke zu sammeln, die wir normalerweise einfach links liegen lassen. Für diesen täglichen Innehalten-Zwischenstopp kannst Du auch eine bestimmte Uhrzeit wählen und zur Erinnerung die Weckfunktion z.B. Deines Smartphones nutzen.

- Anleitung:
1. Unterbrich die aktuelle Tätigkeit, ganz egal, was Du gerade tust (natürlich nur, soweit dies möglich ist).
 2. Widme Deine Aufmerksamkeit der momentanen Situation.
 3. Denke weder an Vergangenes noch an die Zukunft.
 4. Betrachte die Umgebung und lenke die Aufmerksamkeit auf die Geräusche und Gerüche um Dich herum. Bemühe Dich, die Situation nicht zu bewerten, sondern alles so zu nehmen, wie es ist.

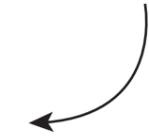
Entspannungsmusik:

Natur Waldgeräusche Vögel

<https://www.youtube.com/watch?v=-5WYZuan-yI>



SCAN ME



Für junge Familien

Macht die Augen zu!

„Macht die Augen zu!“, so spricht Frederick zu seinen Freunden. Ein Moment des Innehaltens. Nehmt Euch Zeit und schaut die zwei kurzen Erzählungen zur Maus Frederick an und überlegt Euch, was Eure Schätze und Vorräte sind, die Ihr über den Sommer gesammelt habt.

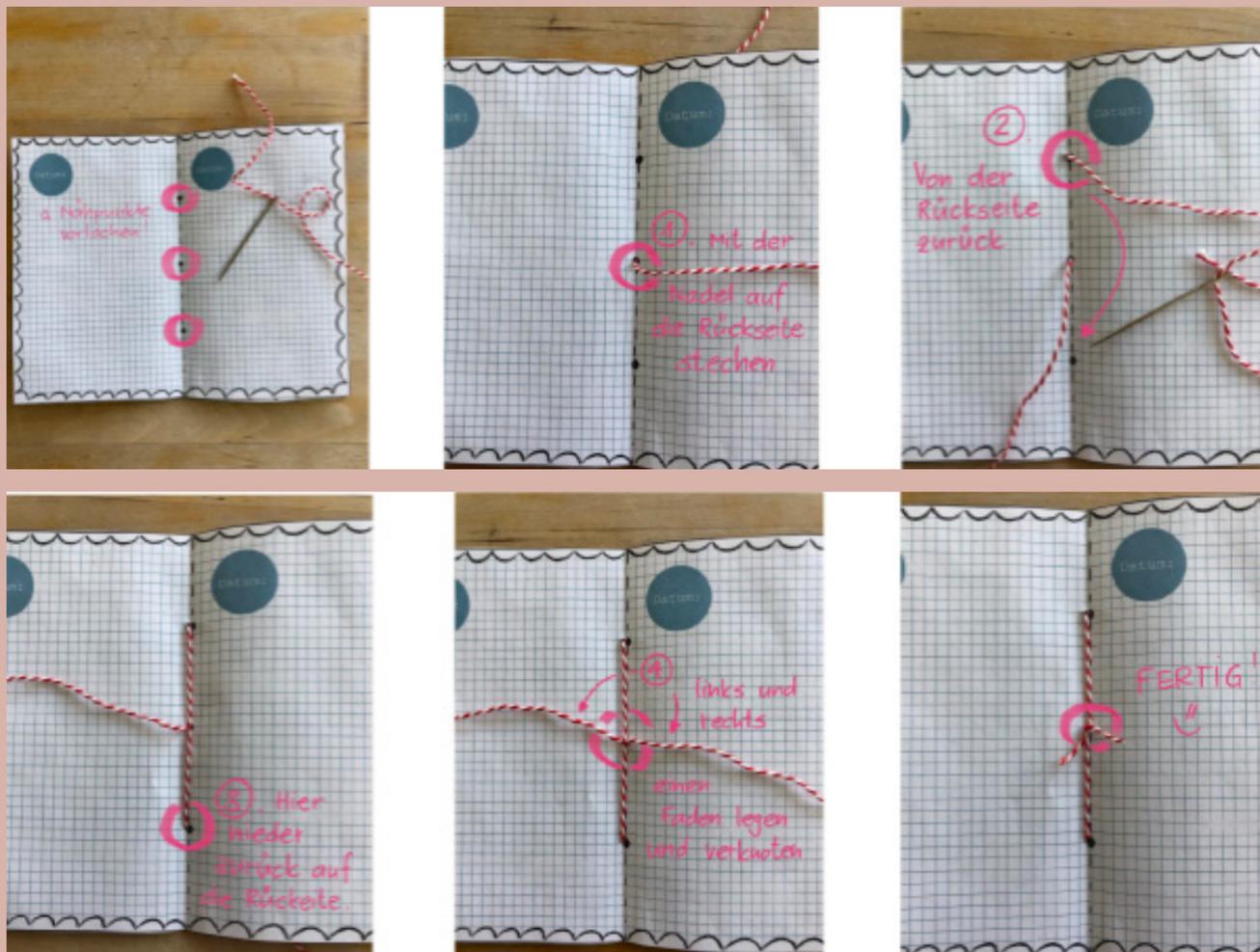


<https://www.youtube.com/watch?v=LIMdVvWqmyg&t=70s>



https://www.youtube.com/watch?v=BxUxgE_YWIA&t=264s

Glücksmomente sammeln



Gestalte Dein Tagebuch der Freude!
In diesem kleinen Heft lassen sich all die kleinen und großen Glücksmomente sammeln, welche Dir Tag für Tag über den Weg laufen. Mit ein bisschen Aufmerksamkeit wirst Du sie täglich finden und damit Du sie nicht vergisst, kannst Du sie in diesem Tagebuch der Freude aufschreiben und sammeln. Immer wenn Du mal nicht so in guter Stimmung bist, kannst Du

sie nachlesen und wirst spüren, wie wenig es braucht, um glücklich zu sein.

Du brauchst dazu:

- eine Schere
- ein Stück Garn, ca. 30 cm
- eine spitze Wollnadel
- Farbstifte
- und etwas Zeit zum Basteln

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: 20. September 2021

Seiten 3 und 4: Auszüge aus Jürgen Neidhart. <https://www.erf.de/hoeren-sehen/erf-plus/audiothek/wort-zum-tag/matthaeus-6-19-21/73-4097>

Seite 5: Auszüge aus <https://bistummainz.de/export/sites/bistum/mitgestalten/pastoraleraete/galleries/downloads/Glaubensschaetze-sammeln.pdf>

Seite 7: „28 einfache Achtsamkeitsübungen“. <https://cdn.website-editor.net/5c3e10d7c61c41138b541a6e1aa45fd0/files/uploaded/28%2520einfache%2520Achtsamkeits%25C3%25BCbungen.pdf>

Seite 7: Lied aus Youtube

Seite 8: Aus Komoot. Abenteuerspielplatz – Wunderschöne Aussicht auf Ulmer Runde vom Eselsberg. <https://www.komoot.de/>

Seite 9: Auszüge aus <https://cdn.website-editor.net/5c3e10d7c61c41138b541a6e1aa45fd0/files/uploaded/28%2520einfache%2520Achtsamkeits%25C3%25BCbungen.pdf>

Seite 9: Lied aus Youtube

Seite 15: Screenshot Youtube

Seite 16: <https://eduki.com/de/150885>

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