



NÖZZ Umschau²

Ein Seniorennachmittag für Zuhause

Rituale — Lebensschritte mit Gott



Kerzen und Fisch

Rituale im Alltag

Seite 3

Rezepte

Für Herz und Seele

Seite 6 und 7

Mit vielen Rätseln



Für die grauen Zellen

Seite 8

In den letzten Monaten sind uns viele unserer gemeinsam gelebten Traditionen verwehrt worden. Kein Osterfeuer, keine Osternacht, kein gegenseitiges „Der Herr ist auferstanden“, keine Pfingstbur-schen und keine Konfirmation. Unser Kirchenjahr ist voll von Ereignissen, die uns symbolisch mit dem Leben und Wirken Jesu verbinden. Traditionen, die unseren Glauben sichtbar machen für uns und an-dere.

In diesem Heft begeben wir uns auf die Spur. Wir fragen, was uns die Rituale und Traditionen für das eigene Glaubensleben ermöglichen. Wir werfen einen Blick auf unsere sommerliche Zeit mit ihren wenigen Hochfesten.

Freuen Sie sich auf ein neues Heft mit Anregungen zum Nachdenken und Nachmachen.

Frühling, Sommer, Herbst und Winter, Sonnenauf-gang und Sonnenuntergang - unser Leben ist durch die natürlichen Kreisläufe einem Rhythmus unterworfen. Das galt vor 60 Jahren wohl noch mehr als heute, da wir sämtliches Obst und Gemüse zu jeder Jahreszeit bekommen könnten.

In diesem Kreislauf findet aber nicht nur Saat, Wachstum und Ernte statt. In all diesen Monaten durch das Jahr hindurch feiern wir auf unterschiedlichste Weisen unseren Glauben. Dabei geht es mal köstlich und mal musikalisch, mal feierlich und mal eher lapidar zu.

Dabei ist das Feiern im Jahreskreis keine neue, christliche Erfindung. Im Judentum ist es ein ge-schriebenes und gelebtes Gesetz, dass das Leben als Gottes Kind mit der steti-gen Erinnerung verbunden ist. Das Glaubensbekennt-nis Israels aus 5. Mose 6 fordert dazu auf, sich zum einen die Worte Gottes selber zu Herzen zu nehmen. Zum anderen sollen wir sie aktiv weiter gege-ben.

Dazu gibt es gleich noch praktische Hinweise: Bezie-he die Erinnerung in dein Leben, deinen Alltag, mit ein. So haben sich im Judentum viele Rituale heraus-gebildet, die diese Vorgabe umsetzen. Am Freitag-abend werden die Kerzen entzündet und Gebete ge-sprochen, damit der Feiertag wirklich vom Rest der Woche abgegrenzt ist. An jeder Eingangstür zu jüdi-

schen Wohn- und Gebetshäusern gibt es kleine Käst-chen, die gefüllt sind mit einer kleinen Schriftrolle, welche beim Betreten und Verlassen berührt wird.

All diese Rituale sorgen dafür, dass die Verhaltens-weisen und Überzeugungen von Generation zu Gene-ration weitergegeben werden. Sie sorgen dafür, dass eine Tradition auch eine Gemeinschaft erzeugt. Alle tun das Gleiche. Und sie halten die Verbindung zu Gott auch im jeweils eigenen Leben wach. Das ist ein einfacher Trick mit immenser Wirkung.

Auch unsere christliche Gemeinschaft und unser Le-ben hat seine ganz eigenen Rituale: unser sonntägli-cher Gottesdienst mit sei-nem immer gleichen Ab-lauf, die Taufe, Konfirma-tion, das Abendmahl oder die unterschiedlichen Fes-te im Kirchenjahr.

Mancher hat vielleicht auch ganz persönliche Ri-tuale in seinem Alltag. Doch insgesamt lässt sich wohl festhalten, dass wir uns immer weiter entfer-nen von einem durch Ritu-ale geprägten Alltagsle-ben. Die Glocken läuten 18 Uhr, weil sie so pro-

grammiert sind. Der Weihnachtsbaum, der Advents-kranz, das Lamm zum Ostersonntag - vieles tun wir, ohne uns die Bedeutung noch bewusst zu machen.

Dabei können Rituale auch das eigene Leben berei-chern, wenn wir sie bewusst in unseren Alltag integ-rieren und unsere Beziehung zu Gott lebendig halten.

שמע ישראל - Schma Israel

Höre, Israel, der HERR ist unser Gott, der HERR ist einer. Und du sollst den HERRN, deinen Gott, lieb haben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und mit all deiner Kraft. Und diese Worte, die ich dir heute gebiete, sollst du zu Herzen nehmen und sollst sie deinen Kindern einschärfen und davon reden, wenn du in deinem Hause sitzt oder unterwegs bist, wenn du dich niederlegst oder aufstehst. Und du sollst sie binden zum Zeichen auf deine Hand, und sie sol-len dir ein Merkzeichen zwischen deinen Augen sein, und du sollst sie schreiben auf die Pfosten deines Hauses und an die Tore.

(5. Buch Mose 6, 4-9)

Oder besser gefragt: Finden Sie Geschmack am Christentum? Viele unserer christlichen Bräuche definieren sich über das Essen und Trinken. Das liegt in der Natur der Sache, denn die Bibel ist voll von Erzählungen, die von Mahlzeiten handeln: Die Hochzeit zu Kana, die Speisung vieler Tausend, das Linsengericht von Jakob für seinen Bruder Esau, die Mahlgemeinschaften, die Jesus mit Wegbegleitern und Zöllnern hielt.

Darum war es nicht so weit hergeholt, dass die Gegner von Jesus ihn einmal einen „Fresser und Weinsäufer“ nannten. Vom Christentum kann man viel erfahren, wenn man „mit Jesus speist und trinkt“. Man kann zu dem Schluss kommen, dass Religion und der Glaube nicht nur eine geistige Komponente haben, sondern auch eine leibliche.

Unser Körper kann die Wirkung von Religion spüren, wenn das bewusste Essen und Trinken bestimmter Speisen zu einem Ritual wird. Brot und Wein verbinden wir mit Lebenserhaltung und Lebensfreude. Wenn wir Brot und Wein zum Erntedankfest teilen,



dann zum Zeichen, dass wir zusammengehören in der Gemeinschaft. Als Jesus Brot und Wein mit seinen Jüngern teilte, sagte er:

„Erinnert euch!“ Wenn uns solche zeichenhaften Handlungen „in Fleisch und Blut“ übergegangen sind, dann hat sich ein Brauch entwickelt, ein Ritual ist geboren. Immer, wenn wir dieses Ritual vollziehen, dann teilen wir eine Glaubensaussage: Gemeinschaft ist uns wichtig.

Viele solche Rituale sind längst in unseren Alltag eingegangen. Und auch durch andere Sinne lassen wir uns ansprechen. Beim Frühstück im Kreise der Familie steht auf unserem Tisch eine Kerze. Eine Kerze zünden wir auch an, wenn wir ein Gebetsanliegen teilen oder an einen Verstorbenen denken.

Licht hat für uns eine besondere Bedeutung. In der dunkleren Jahreszeit brauchen wir die Lichter der Martinslaterne und der Adventskerzen. Am Martinstag tragen wir mit den Kindern Licht in unsere Orte. Damit sagen wir: Mach auch du dich auf und werde Licht – für den anderen, beachte ihn und gib ab, wenn du kannst. Und damit alle Sinne angesprochen werden, teilen wir Martinshörnchen zum Zeichen, dass wir es nicht vergessen, als Ritual, dass uns verbindet. Die Martinsgans soll uns erinnern, Mut zu haben: „Mach’s doch!“ – schnatterten die Gänse im Stall, in dem sich der Mönch Martin versteckte. Er wollte kein Bischof werden: „Mach’s doch!“ – und er wurde Bischof.



Die Adventszeit hat eine Gemeinsamkeit mit der Passionszeit – wir warten. Früher hat man die Fastenzeit wörtlich genommen, man verzichtete auf Fleisch – heute entsagen wir manchmal Liebgewordenem: Fernsehen, Schokolade oder pessimistischen Gedanken. Später wurde aus dem fleischlosen Freitag ein Fischfreitag. Die ersten Christen mussten sich heimlich in ihre Häuser einladen, ihr Erkennungszeichen

war der Ichtys (griechisch für Fisch). Dahinter verbirgt sich das Bekenntnis: Jesus-Christus-Gottessohn-Retter. Zum Retter wird Jesus am Kreuz: „Für euch gestorben“. Und so erinnert man sich jeden Freitag auch an den Karfreitag – und isst (symbolisch) Fisch. Könnte das ein – auch gesundheitsnützlich – Ritual werden? In beiden Fastenzeiten heißt die Botschaft: „Gott kommt, als König, mach dich bereit, werde heil an Seele und Leib“ – darum bereitete man im Advent den Le(i)bkuchen vor. Er enthielt Gewürz- und Arzneikräuter und wurde **erst zu Weihnachten** verteilt. Am Ende der Fastenzeit steht auch wieder das große, alledurchdringende Licht der Osterkerze.

In der anderen Jahreshälfte brauchen wir weniger künstliches Licht – da ist es bis abends hell. Dann dürfen wir uns erinnern, dass das Leben hell und aromatisch ist. Und wir dürfen jubeln und danken und uns freuen.

So sind Licht und Fisch und das bewusste Tun oder Lassen zu Alltagsritualen geworden. Sie haben ihren Sinn in der Religion, stärken unseren Glauben und haben eine tiefe sinnliche Seite. Darum zünden Sie mal wieder eine Kerze an – für *Ihre* bessere Hälfte.

Teekesselchen

Suchen Sie ein Wort, welches zusammengesetzt mit dem vorderen und dem darauffolgenden Wort stehen kann und ein sinnvolles, zusammengesetztes Substantiv ergibt.

Beispiel: Kirchen TÜR Klinke (neues Wort 1: Kirchentür, neues Wort 2: Türklinke).

- Stroh _____ Schnuppe
- Abend _____ Zeit
- Tauf _____ Fall
- Frühstücks _____ Duft
- Psalm _____ Anfang
- Weg _____ Weg
- Stamm _____ Religion
- Trau _____ Weisheit
- Fahrrad _____ Beutel
- Lese _____ Handlung
- Oster _____ Becken
- Glocken _____ Lesung
- Lehr _____ Zeile
- Himmel _____ Wind
- Sonntags _____ Tag

SUDOKU

			8			6		
1		4		7			3	
7			4			5		
		5		4	9			8
	4						2	
2			6	1		4		
		8			5			4
	9			2		3		1
		7			3			

	8		5		1			
2						8	3	
							4	
8				9			5	7
		5						
		6			3	2		
							2	8
		9	1		5	7		
			9	6				

Wie kommen Sie abends zur Ruhe? Kommen Sie? Oder läuft das TV-Programm, die Nachrichten wühlen noch einmal auf. Und dann ist es doch Zeit, um schlafen zu gehen.

Viele Abendlieder laden dazu ein, noch einmal vor Gott still zu werden. Ihm nicht nur das erste Wort am Morgen zu überlassen – da lesen manche die Herrnhuter Losungen –, sondern ihm auch am Abend noch einmal bewusst zu begegnen.

Wie wäre es, mit Augen der Liebe auf den zurückliegenden Tag zu schauen? So, wie Gott unser Leben anschaut – voller Liebe – könnten wir einen kleinen Ausschnitt des Lebens ansehen: den Ausschnitt, der eben noch gut zu überblicken ist, den Tag hinter uns.

Ignatius von Loyola (1491 bis 1556, Mitbegründer des Jesuitenordens) hat sich sehr intensiv damit be-



fasst, wie wir im Alltag unser Leben immer wieder an Gott ausrichten können und uns seiner Nähe verge-wissern. Seine Exerzitien („Geistliche Übungen“) sind daraus entstanden. Und zu ihnen gehört das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit.“

Hier eine kleine Anleitung :

Ankommen.

Ich setze mich hin und komme zur Ruhe. Ich atme ruhig. Höre auf den Atem und den Herzschlag. Spüre, wie es mir geht.

Gott suchen.

Ich richte mich auf Gott aus. Er sitzt mir gegenüber. Er ist da. Nur Gott und ich.

Gott um ein waches Herz bitten.

Ich bitte Gott darum, dass ich aufmerksam auf diesen Tag schauen kann, wach und voller Liebe zu diesem meinem und seinem Tag.

Zurückschauen.

Ich gehe noch einmal durch den Tag. Vielleicht mache ich das Stunde für Stunde oder Ort für Ort, Begegnung für Begegnung. Dabei werte und urteile ich nicht. Der Tag liegt hinter mir. Er ist ein Teil von mir. Wie bin ich mit Gott, mit anderen und mit mir umgegangen? Ich nehme es wahr.

Gutes und Schweres annehmen.

Wo ist mir Gutes begegnet und habe ich Gutes getan? Wo war es schwer? Mit was wurde ich verletzt oder habe andern wehgetan? Was machte mir Angst und wie fand ich Mut?

Gott erzählen.

Wie einem guten Freund erzähle ich Gott, was war. Ich danke ihm für Gutes, bekenne ihm Versäumnisse, bitte um Vergebung, klage ihm Schweres und lobe ihn für seine wunderbare Welt und wundervolle Menschen.

Morgen ist ein neuer Tag.

Ich gehe voller Erwartung auf den Tag zu und bitte Gott, auch morgen wieder mitzugehen.

Diesen Tag, Herr, leg ich zurück in deine Hände. Ich vertraue dir.
(Lied: Diesen Tag, Herr, Text: Martin Gotthard Schneider (1930 bis 2018))

Dreierlei – das hat immer etwas Gutes, oder? „Aller guten Dinge sind drei“, sagt man. „Drei Dinge braucht der Mann: Feuer, Pfeife, Stanwell.“ Tabakwerbung in den 70er mit Loriots knuffigen Bildern unterstützt. Wenn die mutigen Angsthasen auf dem Sprungbrett stehen und springen wollen, dann wird gezählt: „Eins, zwei, drei.“ Und schon geht es abwärts. Die Drei ist uns so geläufig. Sie ist so schön überschaubar.



was Greifbares findet. Der Schöpfer ist in der Natur zu entdecken. Der Sohn war Mensch – näher geht es kaum. Und sogar der Geist hat Symbole: Taube, Feuer und Wind – Gott in uns.

Ein Blick auf das Kirchenjahr erinnert uns daran, dass wir auch mit einer Dreiheit leben – der Dreieinigkeit Gottes: Gott Vater, Sohn und Heiliger Geist. Die zweite Hälfte des Kirchenjahres kennt nur noch die Sonntage nach Trinitatis, keine wohlklingend-lateinischen Namen mehr.

Nun also Trinitatis – die Dreieinigkeit. Die Tradition, dieses Fest zu feiern, ist gar nicht so alt – kirchlich gesehen. Erst 1334 wurde es durch Papst Johannes XXII in den kirchlichen Kalender eingeführt und liegt auf dem Sonntag nach Pfingsten. Eine richtige Festtradition, so wie an Weihnachten und Ostern, hat sich nie ausgebildet. Das ist erstaunlich. Immerhin bindet dieses Fest zusammen,



Aber Dreieinigkeit? Immerhin – die vielen Sonntage nach Trinitatis (in diesem Jahr sind es 21) machen eines deutlich: Jeden Tag geht es um diesen einen Gott, der sich dreifach zeigt als Vater, Sohn und Heiliger Geist. Der eine ohne den andern geht nicht. So

werden wir an allen Sonntagen bis zum Ende des Kirchenjahres durch den Namen „... nach Trinitatis“ daran erinnert – manchmal mit einem extra Schwerpunkt, etwa dem Israelsonntag am 10. Sonntag nach Trinitatis.

Gott zeigt sich auf verschiedene Weise und wir können ihm unterschiedlich begegnen. Gott der Vater hat uns Menschen und die ganze Natur geschaffen. Gott

der Sohn hat uns erlöst von der Schuld. Er bringt uns Gott nahe. Und Gott der Heilige Geist leitet uns, stiftet Gemeinschaft und verbindet Menschen untereinander und mit Gott. Das muss dann wohl mehrere Sonntage lang gefeiert werden. Achten Sie einmal auf diese so traditionslos scheinende Tradition unserer Kirche und entdecken Sie Gott neu – als Drei in Eins. Dreierlei. Das hat was Gutes. Das kommt uns zugute.



der Sohn hat uns erlöst von der Schuld. Er bringt uns Gott nahe. Und Gott der Heilige Geist leitet uns, stiftet Gemeinschaft und verbindet Menschen untereinander und mit Gott. Das muss dann wohl mehrere Sonntage lang gefeiert werden. Achten Sie einmal auf diese so traditionslos scheinende Tradition unserer Kirche und entdecken Sie Gott neu – als Drei in Eins. Dreierlei. Das hat was Gutes. Das kommt uns zugute.



Pikanter Erdbeersalat®

Aus **3 Zutaten** für 4 Personen:

1/2 Kopf Eisbergsalat

500 g Erdbeeren

40 g Mandelstifte

Dressing:

1 Bund Basilikum

8 EL (Oliven) Öl/ Balsamico

Salz und Pfeffer, Senf



Salat waschen und zerkleinern. Erdbeeren in Scheiben schneiden. Basilikum in feine Streifen schneiden und mit Öl, Salz und Pfeffer, Balsamico und Senf mischen.

Die Zutaten in einer Schüssel mischen und die Mandeln darüber streuen.

In vielen Religionen spielt die Sonne eine ganz besondere Rolle. Das Sonnenlicht bestimmte den Tagesrhythmus. Vom Stand der Sonne hingen Aussaat und Erntezeit ab. Ein besonderes Beispiel dafür ist die Himmelscheibe von Nebra. Die Sonne wurde verehrt und so ist es kein Wunder, dass an besonderen Tagen auch gefeiert wurde. Davon zeugen noch heute diverse Sonnenobservatorien.



Der längste Tag des Jahres ist auch dicht an einem unserer Feiertage: dem Johannistag. Das kommt nicht von ungefähr. Johannes der Täufer und Jesus sind auch mit dem Symbol des Lichtes verbunden. Jesus als aufgehende Sonne. Darum feiern wir die Geburt Jesu inmitten der dunkelsten Winterzeit. Johannes, der schon in der Weihnachtsgeschichte vorkommt, ist

sein Vorbote. Wenn das Licht zu schwinden beginnt, - genau ein halbes Jahr vor dem Fest der Geburt Christi - taucht der Bote auf, der von der Veränderung kündigt.

Johannes und Jesus eint ihre Bemühung und ihr Reden vom Reich Gottes. Doch ihr Verständnis davon unterscheidet sich sehr. Johannes predigt dort am Jordan vom Gericht – davon, dass Gott bestrafen wird, wer sich in seinem Leben nicht zu seinen Sünden bekennt und Buße tut. Jesus wird später auch davon reden, dass es wichtig ist, seine Fehler zu erkennen. Aber Gott selber beschreibt er als gnädigen Vater, der vergibt und sich über jene freut, die sich zu ihm auf den Weg machen.

Für Jesus ist immer klar, dass das Reich Gottes schon angefangen hat. Mit ihm ist das Licht in die Welt gekommen. Johannes der Täufer wartet noch darauf, dass es eines Tages anbrechen wird. Die Taufe ist dabei für Jesus erst der Anfang all dessen. Bei Johannes ist sie das Ziel eines langen Weges von Sühne und innerer Umkehr.

Wenn wir den Johannistag feiern, dann können wir das auf zwei Arten tun. Vielleicht so, wie Johannes lebte: asketisch, nur mit dem, was die Natur uns schenkt (Beeren zum Beispiel). Oder so, wie Jesus feierte, wenn er mit Freunden zusammen saß: mit Wein und Fröhlichkeit.

Johannisbeertorte französischer Art[®]

Zutaten für den Teig:

- 200 g Mehl
- 1 Ei
- 75 g Zucker
- 25 g gehackte Mandeln
- 80 g Margarine

für die Füllung:

- 2 Eigelb
- 50 g Zucker
- 1 Pk Vanillezucker
- 2 EL Sahne
- 125 g gehackte Mandeln
- 750 g Johannisbeeren



Aus den Zutaten mit dem Knethaken einen glatten Teig herstellen und im Kühlschrank mindestens eine halbe Stunde ruhen lassen.

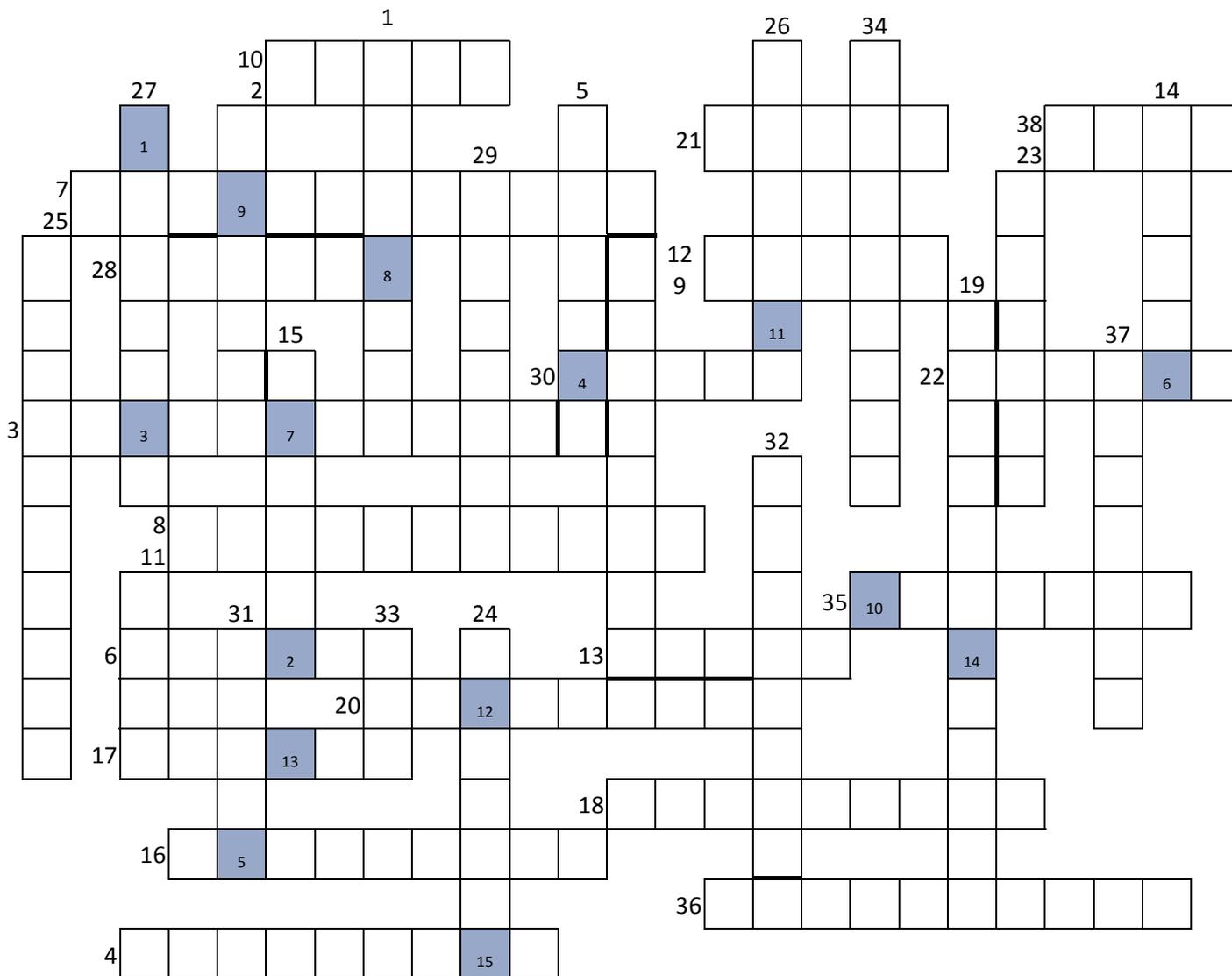
Für die Füllung Eigelb mit dem Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen, Sahne und Mandeln vorsichtig unterheben.

Die Johannisbeeren mit einer Gabel von der Rispe streifen.

Den Teig ausrollen und in eine Springform (24-26 cm Durchmesser) geben, den Rand etwas hochdrücken. Füllmasse auf dem Boden verteilen und die Johannesbeeren darüber geben.

Im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten etwa 40 Minuten bei 180 Grad backen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker betreuen.



Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Senkrecht: 1 - Lieder von sich geben | 2 - Fest der Auferstehung Jesu | 5 - Gegenstück zur Erde | 11 - Gesamtheit der Monate | 12 - Gaben zu Festen | 14 - Beleuchtung | 15 - schwache Hitze | 19 - Messe | 20 - Feier zum Gedächtnis Jesu | 23 - Sinnbild | 24 - göttliche | 25 - umformen, verändern | 26 - bejubeln, zelebrieren | 27 - Sippe | 29 - Augenblicke, Momente | 31 - männlicher Vorfahr | 32 - von Herzen | 33 - zwischen Bergen | 34 - kostenlose Weitergabe | 37 - Anschuldigung vor einem Richter

Waagrecht: 3 - Fest der Geburt Jesu | 4 - 50 Tage nach Ostern | 6 - Vorbereitungszeit vor Weihnachten | 7 - Vorbereitungszeit vor Ostern | 8 - Vorkehrungen treffen | 9 - optisch wahrnehmen | 10 - Symbol der ersten Christen | 13 - Wachslicht | 16 - Brauch oder Sitte | 17 - Kult | 18 - Besuch des Gottesdienstes | 21 - festliches Trinkgefäß | 22 - kleines, flaches Gebäck (Abendmahl) | 28 - Tagesmitte | 30 - Nahrung zu sich nehmen | 35 - besonderer Tag | 36 - Dreifaltigkeit | 38 - Portrait, Gemälde

Gewinnchance!

Melden Sie sich bis zum **10. Juli 2020** mit der richtigen Lösung im Pfarramt Hohenmölsen: 034441-22910

Die ersten 10 Meldungen bekommen garantiert einen kleinen Preis.