



St. Franziskus und St. Klara Untermosel-Hunsrück

MITTENDRIN

glauben.hoffen.leben

Titelthema:

Licht in der Dunkelheit

ALKEN DIEBLICH BRODENBACH UDENHAUSEN MACKEN BURGEN
HATZENPORT **PFARRMAGAZIN** KATTENES LÖF
OBERFELL NIEDERFELL PFAFFENHECK NÖRTERSHAUSEN

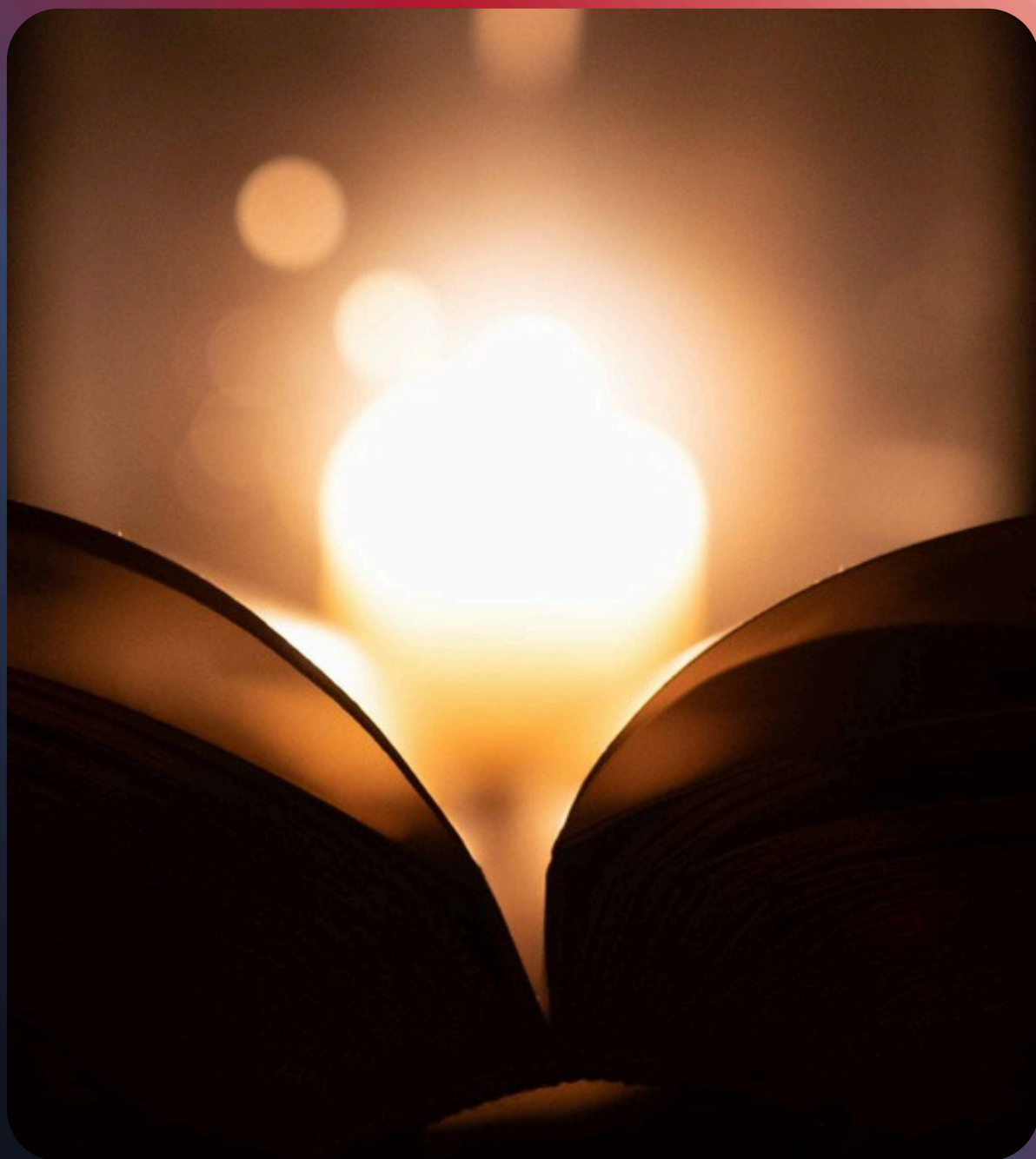


Bild: Michael Wittenbruch; pfarrbriefservice.de

N°3-2026

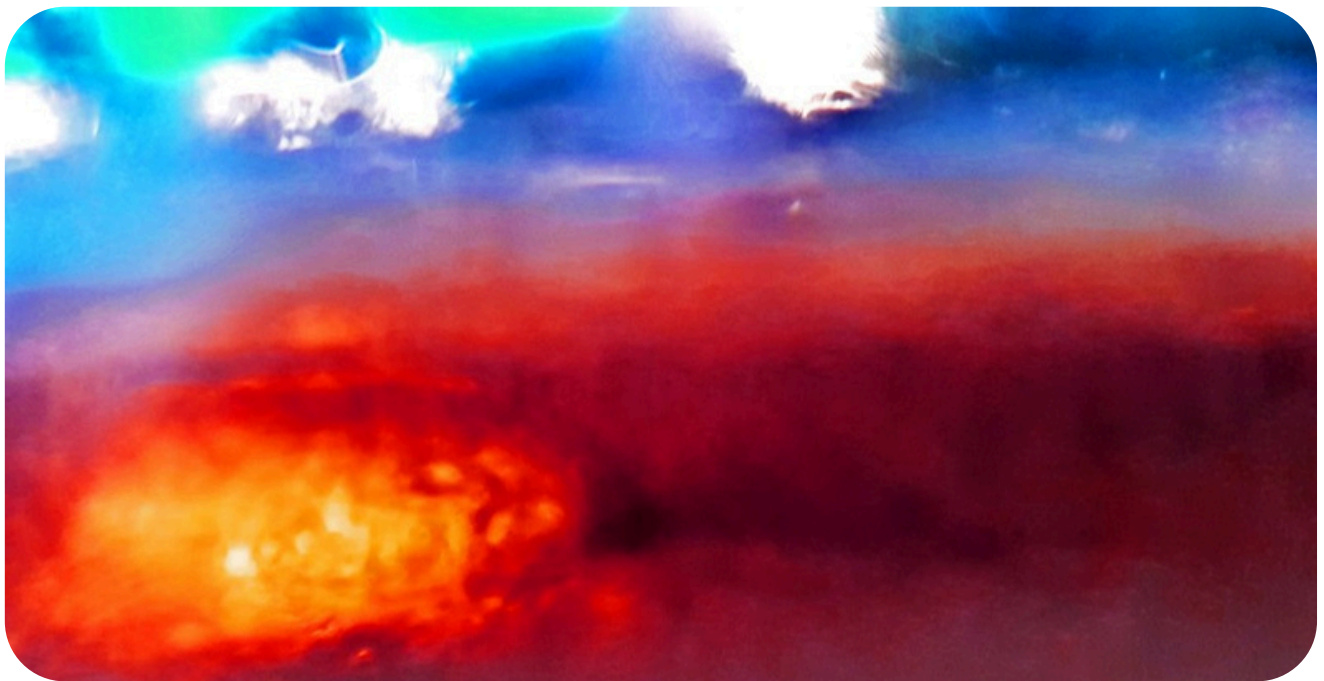


BILD: PETER WEIDEMANN; PFARRBRIEFSERVIE

INHALT

MITTENDRIN – 3

TITELTHEMA: LICHT IN DER DUNKELHEIT
WAS IST EIGENTLICH ...
UNTER HEIDEN – WARUM ICH
TROTZDEM CHRIST BLEIBE
WEITERE KOMMENDE TERMINE
PILGERSCHAFT UND WALLFAHRTEN

HOFFEN – 15

TRAUERCAFÉ – PASTORALER RAUM
5 FRAGEN AN...
WIE FINDE ICH MEINEN WEG?

JUNGE SEITE – 25

SANKT MARTIN - EINE GESCHICHTE
FÜR DICH
ERFAHRUNGSBERICHT: FIRMUNG

GLAUBEN – 9

NICHT JEDER MUSS EIN LEUCHTTURM SEIN
LICHT IN DER DUNKELHEIT
SPUREN IM SAND
WORTE DES SEELSORGERS
DANKLIED HISKIA
GEBET

LEBEN – 20

DEM NOVEMBERBLUES TROTZEN
GENUSS ZUM WOHLFÜHLEN
EIN KLEINES LICHT ZUM VERSCHENKEN
RÄTSELSEITE



Titelthema: Licht in der Dunkelheit

Gedanken von Jeanette Fischer

Kennen Sie das? Noch ist Sommer, Hochsommer, 36 Grad und es wird noch heißer. Ich ertappe mich dabei, mich über die Hitze zu beschweren. Wann wird es endlich etwas kühler? Wann geht die Sonne endlich unter?

Die Sonne schenkt uns lange, warme, helle Tage. Vielleicht fragen wir uns, wo in dieser Jahreszeit das Thema „Licht in der Dunkelheit“ seinen Platz hat.

Solange es hell ist, machen wir uns kaum Gedanken darüber, wie wertvoll Licht eigentlich ist.

An warmen Sommerabenden bleiben die Lampen aus, die Fenster stehen weit offen – schließlich möchte niemand die Stechmücken ins Haus locken.

Das Wetter ist selten genau richtig – darin sind wir ziemlich konsequent. Es ist zu warm, zu kalt, zu nass, zu trocken. Dabei geht es ehrlich gesagt gar nicht um das Wetter.

Wir spüren: Es fehlt uns etwas.

Leichtigkeit, Zuversicht, Licht!

Die Zeit vergeht wie im Flug.

Es ist September.

Kaum halten Sie die dritte Ausgabe unseres Pfarrmagazins „Mittendrin“ in den Händen, kündigt sich schon der Herbst an.

Die Tage werden kürzer, die Abende länger und langsam zieht die dunkle Jahreszeit ein.

Dunkelheit hat jedoch viele Gesichter. Sie zeigt sich nicht nur draußen vor unserem Fenster. Manchmal begegnet sie uns ganz unscheinbar im Alltag.

Da gibt es diese Tage, an denen alles schief läuft. Man ist schon mit dem falschen Fuß aus dem Bett gestiegen, der Kaffee landet auf der frisch gebügelten Bluse, der Schlüssel bleibt von innen in der Tür stecken und das Handy zeigt nur noch 3 % Akku – als hätte es unsere Stimmung bemerkt.

Man könnte lachen oder weinen – manchmal sogar beides gleichzeitig.

Doch es gibt auch die andere Dunkelheit – die, die man nicht sofort sieht.

Sie versteckt sich in Sorgen, Krankheit, Einsamkeit, Trauer oder Zukunftsängsten.

Manchmal sitzt sie direkt neben uns, ohne sich überhaupt vorzustellen.

Doch auch in dieser Dunkelheit gibt es Licht.

Es kann ein ehrliches Lächeln sein, eine unerwartete Begegnung, ein Anruf zur rechten Zeit oder ein Mensch, der einfach zuhört und für uns da ist!

Oft sind es die kleinen Gesten, die den Unterschied machen.



Wenn in den nächsten Wochen die Abende wieder früher dunkel werden, zünde ich – wie viele von uns – wieder Kerzen an. Weil sie Gemütlichkeit schenken, Wärme ausstrahlen und eine besondere Atmosphäre schaffen. Ein kleiner Lichtschein ist wohltuend und Balsam für die Seele. **Eine einzige Kerze vertreibt nicht die ganze Dunkelheit – aber sie macht den Unterschied.**

Jesus sagt: **„Ihr seid das Licht der Welt“**

Er sagte nicht: Ihr seid die Flutlichtanlage. Nicht der Scheinwerfer, der alle blendet. Nicht die himmlische Sonderbeleuchtung und kein spektakuläres Feuerwerk.

Niemand muss alles können. Niemand muss immer stark sein. Auch wir dürfen manchmal im Dunkeln stehen. Dann tut es gut zu wissen, dass andere ihr Licht mit uns teilen.

Wir dürfen ein kleines Licht sein. Es muss nicht laut sein. Es muss nicht perfekt sein.

Es reicht einfach, wenn es da ist!

Ich wünsche Ihnen, dass Sie in den kommenden Monaten viele Lichtblicke entdecken – in Begegnungen, in einem freundlichen Wort oder in einem Menschen, der einfach für Sie da ist.

Und vergessen Sie nie: **Wir sind viel öfter „Licht in der Dunkelheit“, als wir selbst ahnen.**



Bild: pfarrbriefservice.de

Was ist eigentlich....

Allerheiligen, Allerseelen und Totensonntag



Bild: Helmut Schmitt
In: Pfarrbriefservice.de

Am 1. November feiern wir **Allerheiligen**. An diesem Hochfest werden alle Menschen, die ihr Leben in Gottes Liebe vollendet haben, auch jene, deren Namen niemand kennt, gefeiert. Das Fest macht Mut: Jeder Mensch ist zur Heiligkeit berufen. In der Gemeinschaft der Kirche gehören die Lebenden und die Verstorbenen zusammen. Diese Gemeinschaft nennt die Kirche die „Gemeinschaft der Heiligen“. In vielen Gemeinden werden am Nachmittag die Gräber gesegnet. Die Gräbersegnung ist ein Zeichen der Hoffnung: Der Tod hat nicht das letzte Wort. Christen vertrauen darauf, dass Gott Leben schenkt – über den Tod hinaus.



Bild: Christiane Raabe
In: Pfarrbriefservice.de

Am 2. November folgt **Allerseelen**. Während an Allerheiligen die vollendeten Heiligen gefeiert werden, gedenkt die Kirche an diesem Tag aller Verstorbenen. Der Gedenktag geht auf das Jahr 998 zurück. Der Abt Odilo von Cluny führte ihn zunächst für die Klöster seines Ordens ein. Von dort aus verbreitete sich der Brauch in der ganzen Kirche. Das Gebet für die Verstorbenen entspringt der Überzeugung, dass die Liebe über den Tod hinausreicht. Wir bleiben mit unseren Verstorbenen verbunden und dürfen sie im Gebet Gott anvertrauen. Deshalb werden an Allerseelen häufig Requien gefeiert und auf den Friedhöfen Kerzen entzündet. Das Licht ist ein Zeichen für Christus, der von sich sagt: „Ich bin das Licht der Welt.“



Bild: Christian Schmitt
In: Pfarrbriefservice.de

Der **Totensonntag** wird am letzten Sonntag des Kirchenjahres gefeiert und gehört zur evangelischen Tradition. Er wurde 1816 vom preußischen König Friedrich Wilhelm III. eingeführt und dient dem Gedenken an die Verstorbenen. In den Gottesdiensten werden häufig die Namen der Gemeindeglieder verlesen, die im vergangenen Kirchenjahr verstorben sind. Kerzen werden entzündet und die Hoffnung auf die Auferstehung verkündet. Im Mittelpunkt stehen der Trost für die Hinterbliebenen, die Erinnerung an die Verstorbenen und die Hoffnung auf Gottes ewiges Reich.

Gerade in einer Zeit, in der viele Menschen den Tod lieber ausblenden, laden diese Tage dazu ein, bewusst innezuhalten. Sie erinnern daran, dass Trauer ihren Platz haben darf, dass Erinnerungen kostbar sind und dass Hoffnung stärker sein kann als die Angst. So stehen Allerheiligen, Allerseelen und der Totensonntag jeweils auf ihre eigene Weise für Erinnerung, Dankbarkeit und Hoffnung, eine Hoffnung, die Christen aus der Auferstehung Jesu Christi schöpfen und die über alle Grenzen des Todes hinausweist.

(cz)

„Unter Heiden – Warum ich trotzdem Christ bleibe“

Buchrezension von Sonja Klein



Das Buch „Unter Heiden – Warum ich trotzdem Christ bleibe“ von Tobias Haberl beschäftigt sich mit einer Frage, die heute viele Menschen betrifft: Wie kann man im 21. Jahrhundert überhaupt noch glauben und warum sollte man glauben.

Tobias Haberl beschreibt seinen ganz persönlichen Glaubensweg. Er wächst katholisch auf, entfernt sich als junger Erwachsener vom Glauben und findet erst später wieder bewusst zu ihm zurück. Er befasst sich mit der „alten Messe“, beschreibt seine Erfahrungen während eines einwöchigen Klosteraufenthalts und lässt auch nicht aus, dass er immer wieder von Zweifeln geplagt ist. Im Buch schildert er sehr ehrlich, wie es sich anfühlt, als gläubiger Mensch in einer weitgehend säkularen Gesellschaft zu leben. Viele Menschen begegnen seinem Glauben mit Unverständnis oder halten ihn

für weltfremd. Ein zentrales Thema ist dabei ein Widerspruch unserer Zeit: Haberl zeigt, dass Menschen heute zwar oft keinen klassischen Glauben mehr haben, aber trotzdem nach Sinn und Spiritualität suchen – zum Beispiel in Achtsamkeit, Selbstoptimierung oder anderen Lebenskonzepten. Denn wenn Menschen aufhören an Gott zu glauben, dann glauben sie nicht an nichts, sondern an alles Mögliche.

Wichtige Themen im Buch

- **Glaube als Außenseiterposition**

Wer heute glaubt, muss sich oft rechtfertigen und wird nicht ernst genommen.

- **Sehnsucht nach Sinn**

Trotz Wohlstand und Freiheit spüren viele Menschen eine innere Leere.

- **Unwissen über Religion**

Viele lehnen den Glauben ab, ohne ihn wirklich zu kennen.

- **Spannung zwischen modernem Leben und Glauben**

Haberl zeigt, dass beides gleichzeitig möglich ist – auch mit Zweifeln und Widersprüchen.

- **Kritik an der modernen Gesellschaft**

Statt echter Orientierung gibt es oft nur Ablenkung, Konsum und Selbstoptimierung.

Mir hat Herr Haberl an vielen Stellen aus der Seele gesprochen, besonders

- wenn er beschreibt, dass sein Glaube ihn getragen und getröstet hat
- wenn er den entfesselten technologischen Fortschritt in Frage stellt
- wenn er davon spricht, dass der Mensch nicht das Maß aller Dinge ist
- wenn er über seine Ängste und Zweifel schreibt
- wenn er kritisiert, dass große Teile der westlichen Welt nur noch dem Berechnen- und Nachweisbaren folgen

„Unter Heiden“ ist kein klassisches theologisches Buch, sondern eher ein persönliches Glaubenszeugnis. Es regt sowohl Gläubige als auch Nichtgläubige zum Nachdenken an.

Seien Sie live dabei, wenn der Autor selbst liest: Am 05.11.2026 um 19 Uhr im Pfarrheim in Dieblich (Burgstraße 1). Karten gibt es im Vorverkauf für 12 € im Pfarrbüro oder für 14 € an der Abendkasse.

Weitere kommende Termine

Herzenswünsche erfüllen: Unsere weihnachtliche Wunschbaumaktion

Auch in diesem Jahr möchten wir gemeinsam Augen zum Leuchten bringen. Ab November verteilen wir direkt nach den Gottesdiensten wieder Wünsche von Menschen aus unserer Gemeinschaft, die Unterstützung brauchen. Wenn Sie Freude schenken möchten, nehmen Sie einfach einen Zettel mit, erfüllen Sie den kleinen Wunsch und bringen Sie das verpackte Geschenk zurück ins Pfarrbüro.



Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Nacht der offenen Kirche – Dem Wein auf der Spur

Erleben Sie unsere Kirche einmal ganz anders. Wir laden Sie herzlich ein zur Nacht der offenen Kirche unter dem Thema „Wein“. Genießen Sie eine stimmungsvolle Atmosphäre mit meditativen Texten, Musik, einer Auswahl guter Tropfen und weiteren Programmpunkten. Auch für Kinder ist ein spannendes Programm geplant. Weitere Informationen erhalten Sie demnächst über die gewohnten Kanäle.



Bild: Gunda Brüske
In: Pfarrbriefservice.de

- **Wann: 23. Oktober 2026 ab 18 Uhr**
- **Wo: Pfarrkirche St. Lambertus Niederfell**

Bringen Sie gerne Freunde und Nachbarn mit!

Pilgerschaft und Wallfahrten

Beten mit den Füßen – Wieso sich das Pilgern einer neuen Beliebtheit erfreut

Viele Pilgerinnen und Pilger kennen es seit ihrer Kindheit: das „Beten mit den Füßen“. Auch in unserer Pfarrei haben **Wallfahrten eine lange Tradition**, etwa zur Schmerzhaften Muttergottes nach Bornhofen. Manche Wege gehen auf alte Versprechen zurück: auf das Gebet für die Gefallenen der Weltkriege oder auf Bittgänge nach schweren Hagelschlägen. Eine Wallfahrt hat ein äußeres Ziel. Doch viele Menschen hoffen unterwegs auch, Gott und sich selbst ein Stück näherzukommen. Viele beschreiben, dass die Last, die sie mit sich trugen, auf dem Pilgerweg Schritt für Schritt leichter wurde. Gebete und Impulse können helfen, das Wort Gottes neu zu verstehen und Orientierung in den Irrungen und Wirrungen des Alltags zu finden. **Pilgern ist deshalb oft auch Sinnsuche: die Suche nach einem Licht in der Dunkelheit.** Nicht erst seit Hape Kerkelings Sachbuch „Ich bin dann mal weg“ machen sich immer mehr Menschen, auch jüngere, auf den Weg. Es geht dabei um das stille Gehen allein, aber auch um die Gemeinschaft und das bewusste Erleben der Schöpfung. Dabei muss man nicht gleich mehrere Tage unterwegs sein: Ein einzelner Tag als Auszeit kann bereits gute Impulse liefern. Auch unsere Pfarrei bietet zwischen Mai und September vielfältige Möglichkeiten zum Pilgern und Wallfahren. Am **12. September 2026** findet die **Wallfahrt der Pfarrei** unter dem Motto „Hab Mut, steh auf!“ statt. Wer Sinn, Gemeinschaft oder die Nähe zur Schöpfung sucht, ist herzlich eingeladen, sich anzuschließen. Informationen und Termine finden Sie auf unserer Homepage. (mb)



Am 21. Juni 2026 wurde zum zweiten Mal die Fahrradwallfahrt durch die Pfarrei durchgeführt. Diesmal führte der Weg von Oberfell über die Pfarrbezirke Pfaffenheck und Nörterhausen zurück nach Niederfell. (Foto: Dirk Brüscke)



Am 04. Juli 2026 haben sich die Fußpilger:innen zusammen mit Diakon Bernd Hammes auf den Weg vom Pfarrbezirk Macken nach Bornhofen gemacht. Traditionell findet die Wallfahrt gemeinsam mit anderen Pfarrbezirken der Nachbarpfarreien statt. (Foto: Daniela Sturm)



Ausblick: am 12. September 2026 findet die Wallfahrt der Pfarrei, ausgehend vom Pfarrbezirk Dieblich über Boppard zum Kloster Bornhofen statt. (Foto: Melanie Brüscke)



Nicht jeder muss ein Leuchtturm sein

Ein Leuchtturm steht hoch oben, weithin sichtbar, trotz Wind und Wetter
und weist den Weg durch die Dunkelheit.

Ein schönes Bild - aber vielleicht auch eine große Aufgabe.

Denn nicht jeder von uns muss immer den Weg zeigen.

Nicht jeder muss alles können, immer stark sein oder für alle eine Antwort haben.

Manchmal reicht ein kleines Licht.

Ein Teelicht auf einem Tisch.

Klein. Still. Unspektakulär.

Aber warm genug, um ein Gesicht zu erkennen.

Vielleicht unterschätzen wir oft, was ein kleiner Lichtschein bewirken kann.
Denn manchmal ist genau dieses kleine Licht das, was jemand gerade braucht.

Und vielleicht ist genau das genug:

Dass jemand da ist.

Dass etwas leuchtet.

Dass Dunkelheit nicht das letzte Wort hat. (jif)

Bild: Jürgen Damen; pfarrbriefservice.de

Bibelstelle im Fokus

**Und das Licht leuchtet
in der Finsternis, und
die Finsternis hat es
nicht erfasst**

Joh 1,5

Licht in der Dunkelheit



Jugendpfarrer: Dominic Lück

Taizé – dort hielt ich mich in der Fronleichnamswochen dieses Jahres mit einer Gruppe von Schülerinnen und Schülern des Bischöflichen Cusanus Gymnasiums in Koblenz auf.

Täglich haben wir uns versammelt, um darüber zu sprechen, wie es uns geht, was wir erlebt haben und haben dabei auch gemeinsam gesungen. Am ersten Abend wurde aus den mitgebrachten Liederbüchern von der Gruppe ein Lied ausgesucht: "Ich will gegen das Geläut der Leute". Ich habe mich gefragt, warum sie ausgerechnet dieses Lied ausgesucht haben, das zudem, wie wir dann merkten, keiner so richtig kannte. Es stand unter der Liednummer 67. Vielleicht kennen Sie den mittlerweile schon gar nicht mehr neuen Trend unter Jugendlichen und Kindern, alles, was mit dieser Zahlenkombination zu tun hat – oder mit der entsprechenden Handbewegung – zu feiern.

Da ich dafür auf jeden Fall zu alt bin, habe ich in diesem Moment innerlich geseufzt und tief durchgeatmet.

Und gemerkt, dass sich in mir ein feiner dunkler Schleier über diese Gruppe toller junger Menschen legt, weil ich den Eindruck habe, dass ich sie in diesem Punkt nicht verstehe. (Mir ist durchaus bewusst, dass meine Schülerinnen und Schüler mich auch oft genug nicht verstehen.)

Im gleichen Moment konnte ich aber auch sehen, dass es die gleichen Jugendlichen sind, mit denen ich in meinem Grundkurs Religion über die Religionskritik Ludwig Feuerbachs und die Theodizeefrage, also die Frage, warum Leid existiert, wenn wir als Christen doch an einen allmächtigen und guten Gott glauben, auf einem hohen Niveau diskutieren kann. Sie sind also junge Menschen, die leuchten, strahlen und auch mich innerlich entzünden können.

Dann diskutieren sie in mir: Licht und Dunkelheit. Und manchmal kämpfen sie auch in mir. Wie schaue ich in die Welt? Ich darf mich immer neu entscheiden, wem ich mehr Aufmerksamkeit schenke: der Dunkelheit oder dem Licht.

In diesem Moment entscheide ich mich für das Licht. Wir müssen nicht mit allem einverstanden sein, was der andere tut: aber es verändert unsere Welt, wenn wir den anderen ins rechte Licht rücken, die Scheinwerfer auf seine guten Seiten werfen und die anderen scheinen lassen.

Die Woche in Taizé war für mich stärkend und inspirierend. Ich habe leuchtende Augen gesehen von jungen Menschen, die in Kontakt kommen mit dem Gott, der selbst das Licht ist, das alle Dunkelheiten überwindet.

Nichts anderes feiern wir in der Firmung. Gott sagt uns zu: Du bist das Licht.

Dominic Lück, Jugendpfarrer Koblenz



Fußspuren im Sand von Margaret Fishback Powers

Eines Nachts hatte ich einen Traum:
Ich ging am Meer entlang mit meinem Herrn.
Vor dem dunklen Nachthimmel erstrahlten,
Streiflichtern gleich, Bilder aus meinem Leben.
Und jedesmal sah ich zwei Fußspuren im Sand,
meine eigenen und die meines Herrn.

Als das letzte Bild an meinen Augen vorübergezogen
war, blickte ich zurück. Ich erschrak, als ich entdeckte,
dass an vielen Stellen meines Lebensweges nur eine Spur
zu sehen war. Und das waren gerade die schwersten
Zeiten meines Lebens.

Besorgt fragte ich den Herrn:
"Herr, als ich anfang, dir nachzufolgen, da hast du
mir versprochen, auf allen Wegen bei mir zu sein.
Aber jetzt entdecke ich, dass in den schwersten Zeiten
meines Lebens nur eine Spur im Sand zu sehen ist.
Warum hast du mich allein gelassen, als ich dich am
meisten brauchte?"
Da antwortete er:
"Mein liebes Kind, ich liebe dich und werde dich nie
allein lassen, erst recht nicht in Nöten und Schwierigkeiten.
Dort wo du nur eine Spur gesehen hast,
da habe ich dich getragen."

Bild: Jack Caleb; pexels.com



Worte des Seelsorgers

Als das Thema „Licht und Dunkelheit“ für das dritte Pfarrmagazin festgelegt wurde, hat das Redaktionsteam des Pfarrmagazins mich für die Rubrik „Worte des Seelsorgers“ angefragt, ob ich aufgrund meiner Vorgeschichte / Biografie aus persönlicher Sicht dazu etwas schreiben kann, wie ich in meinem **Leben mit Licht und Dunkelheit** umgegangen bin. Normalerweise gehe ich damit vorsichtig um, bspw. indem ich es in Predigten und Gesprächen einfließen lasse, da wo es passt. Aber da es gewünscht ist und zum Thema passt, habe ich mich dazu bereit erklärt, etwas tiefer darauf einzugehen.

Ja, es gab auch in meinem Leben Licht und Dunkel. Zu dem Dunklen zählen sicherlich der frühe **Tod** meiner Eltern und drei schwere **Erkrankungen**. Solche Ereignisse und dann noch so viele in einem **Leben**, können das Leben verfinstern. Aber wenn ich zurückschaue auf mein Leben, sehe ich nicht in erster Linie das **Dunkel**, das **Leid**, die **Trauer**, den **Verlust**, die **Schmerzen**. Das liegt nicht daran, dass ich es verdränge. Nein, ich glaube das ist so, weil ich mich immer getragen gefühlt habe in meinem Glauben. Gerade in den **schwersten Zeiten** meines Lebens. So wie es die den meisten bekannte Geschichte von den Spuren im Sand ausdrückt.

Und ich denke, das hängt mit meinem Gottesbild zusammen. Für mich ist Gott kein strafender Gott, der **Freude** an unserem Leid hat. Nein, er ist ein liebender Gott, der mit uns mitleidet, wenn wir schwere Zeiten durchleben. Sein Sohn ist **Mensch** geworden und hat menschliches Leid konkret erfahren.

Ein Priester hat einmal mit Blick auf ein Kruzifix gesagt, dass er für jeden von uns ein Stückchen vom **Kreuz** übriggelassen hat. Das hat meinem Leiden manchmal ein wenig Sinn gegeben, weil ich wusste, dass ich damit das Kreuz ein Stück mittrage.

Dennoch gab es auch genügend Phasen, in denen ich meine **Zweifel**, meine **Klagen**, meine **Ohnmacht** vor ihn gebracht habe. In dieser Zeit waren die Psalmen und Propheten mir oft hilfreich, da die Psalmisten oder Propheten oftmals Jahwe auch ihre Gefühle ungeschönt an den Kopf werfen.

Ein konkreter Text, der mich schon lange begleitet, ist dabei das **Danklied** des Hiskia im Buch Jesaja 38,9-20. Die Bilder der Hütte, die über einem abgebrochen wird oder vom Tuch des **Lebens**, das einfach abgeschnitten wird, haben in den schweren Zeiten meinem Empfinden entsprochen. Und auch ich habe dann gerufen: „Meine Augen blicken ermattet nach oben: Ich bin in **Not**, Herr. Tritt für mich ein!“

Aber ähnlich wie bei König Hiskia folgte auf die Dunkelheit das Licht. Die Finsternis hat es nie völlig auslöschen können. Auch ich durfte und darf sagen: „HERR, du hast mich **gerettet**, darum wollen wir dich preisen unser Leben lang, dich **loben** in deinem Tempel mit Musik und Liedern.“

Die Fügung hat es wohl gewollt, dass mir der Autor und Publizist Franz-Josef König, den ich bei seiner Erkrankung begleite, ein selbstverfasstes **Gebet** gegeben hat.



Es versucht auf sehr persönliche Art und Weise, das Erleben seiner Dunkelheit durch die Erkrankung in Worte zu fassen, aber auch gleichzeitig das **Licht**, das er darin sieht und erlebt.

Dies ist für mich eine Art Übersetzung des Jesaja-Textes und passt sehr gut zum Thema. Auf meine Anfrage hin hat er mir erlaubt, dieses Gebet im aktuellen Pfarrmagazin zu veröffentlichen.

Denn unser beider **Wunsch** ist es, dieses Getragensein und den **Halt im Glauben** anderen Menschen weiterzugeben, deren Leben gerade (auch) von Dunkelheit geprägt ist.

Und diese Erfahrung wünsche ich allen, die gerade schwere Zeiten erleben, egal ob selbst oder im Umfeld.

Ihr Pfarrer Oliver Laufer-Schmitt

Hiskia dankt Gott für seine Heilung

9 Dieses Gedicht schrieb König Hiskia von Juda, nachdem er wieder gesund geworden war:

10 »Ich dachte: In den besten Jahren meines Lebens muss ich an der Schwelle des Todes stehen, mitten aus dem Leben werde ich herausgerissen.

11 Nie wieder darf ich dem HERRN begegnen hier unter den Lebenden, nie mehr Menschen auf dieser Erde sehen.

12 Mein Leben gleicht einem Nomadenzelt, das abgebrochen und weggetragen wird. Es ist wie ein Tuch, das zu Ende gewebt wurde. Du schneidest seine Fäden ab, mit denen es am Webstuhl hing. Tag und Nacht spüre ich, dass du meinem Leben ein Ende machst.

13 Bis zum Morgen schreie ich zu dir, aber du überfällst mich wie ein Löwe, der alle meine Knochen zermalmt. Tag und Nacht spüre ich, dass du meinem Leben ein Ende machst.

14 Meine Stimme ist dünn und schwach wie das Zwitschern einer Schwalbe, ich krächze wie ein Kranich, und mein Klagen klingt wie das Gurren einer Taube. Mit müden Augen starre ich nach oben; ich bin am Ende, Herr, komm mir doch zu Hilfe!

15 Was soll ich nun im Nachhinein noch sagen? Nur das: Er hat mir versprochen, mich zu heilen, und er hat es auch getan. Nun kann ich den Rest meines Lebens gelassen verbringen. Doch nie will ich vergessen, welches bittere Leid ich erlitten habe.

16 O Herr, von deinen Worten und Taten lebe ich, sie geben mir alles, was ich brauche. Du hast mich wieder gesund gemacht und mir von neuem das Leben geschenkt.

17 Ja, mein bitteres Leid musste der Freude weichen. In deiner Liebe hast du mich vor Tod und Grab bewahrt. Du hast alle meine Sünden weit hinter dich geworfen.

18 Denn in der Unterwelt dankt dir niemand, kein Toter preist dich mit Liedern. Die Leichen in den Gräbern hoffen nicht mehr auf deine Treue.

19 Aber die Lebenden, sie danken dir, so wie ich dich heute lobe und dir danke. Die Väter erzählen ihren Kindern, dass du treu bist und deine Versprechen hältst.

20 HERR, du hast mich gerettet, darum wollen wir dich preisen unser Leben lang, dich loben in deinem Tempel mit Musik und Liedern.«

Jesaja 38,9-20

(Übersetzung Hoffnung für alle)



Guter Gott,

von heute auf morgen ist das Leid in mein Leben
getreten - unerwartet, mit voller Wucht, als
existenzielle Bedrohung.

Ich war gezwungen, mein Leben zu verändern.
Wichtiges wurde unwichtig. Ziele rückten in weite
Ferne, Pläne lösten sich auf. Mein Leben zerbrach wie
ein Porzellanteller, der zu Boden fällt. Verzweiflung,
Angst, Trauer und Hoffnungslosigkeit traten wie
ungebetene Gäste in mein Leben. Ich glaubte, am Boden
zerstört zu sein.

Doch dann kamen Hoffnung, Zuversicht und Glaube.
Trotz allen Leids spürte ich, dass du mich trägst und
führst. Statt ins Bodenlose zu fallen, wurde ich von dir
aufgefangen.

**Schenke mir auch weiterhin die Kraft, die Zuversicht
und den festen Glauben, dass du mich auf meinem
Weg auch in schweren Stunden trägst.**

Ich danke dir für die Anteilnahme der Menschen, für die
Freude, die mich immer wieder besucht, für die Liebe
meiner Frau und das Vertrauen meiner Kinder, für die
Ärzte, die mir Hoffnung schenken, und für die Fürsorge
der Menschen in der Pflege.

Segne sie alle und lass sie erfahren, wie wertvoll ihr
Dienst für mich und für viele andere Menschen ist.

**Stärke mich weiterhin im Glauben und in der Gewissheit,
dass mein Leben einen Sinn hat und dass
du noch etwas mit mir vorhast.**

Amen

Franz-Josef König

Trauercafé des Pastoralen Raumes im @Viedel in Polch



„Trauer braucht Zeit und Raum für Austausch“, mit diesem Gedanken ist im Juli des vergangenen Jahres das erste Trauercafé im @Viedel in Polch gestartet. Ein Team aus ehrenamtlich Engagierten bietet seither einmal im Monat, jeweils am ersten Donnerstag, Trauerbegleitung an. Das Trauerangebot ist eine Initiative des Pastoralen Raumes Maifeld-Untermosel in Zusammenarbeit mit den Evangelischen Gemeinden Maifeld und Winnigen sowie der Verbandsgemeinde Maifeld.

Bei Kaffee, Kuchen und Kaltgetränken kommen seit einem Jahr ca. 5 - 10 Frauen und Männer zu den Treffen, die immer von einem erfahrenen Zweier-Team begleitet werden.

Dieses Vorbereitungsduo liefert Gesprächsanlässe, wie den Engel der Trauer oder das kleine Glück, um ins Gespräch zum eigenen Trauererleben zu kommen. Jahreszeitliche Erinnerungen

und Daten, die Trauernde über einen Verlust hinweg ja weiterhin mit lieben verstorbenen Menschen verbinden, können genauso Themen für den Austausch sein. Wichtig erscheint dem gesamten Team der ehrenamtlich Engagierten, mit einem Einstiegsimpuls und auch einem Abschluss einen Rahmen anzubieten, der mögliche Hürden nimmt und so viel Raum für Gespräch und Zuhören schafft. Dabei ist Reden aber kein ausdrückliches Muss. Man kann auch einfach kommen und da sein.

Aktuell gibt es auch Überlegungen, neben dem Café zusätzlich Spaziergänge für Trauernde anzubieten.

Der Wunsch des „Schneeballprinzips“ ist im ersten Jahr tatsächlich voll aufgegangen: Jede und jeder, der das Café positiv erlebt, davon erzählt, wiederkommt und vielleicht noch andere Trauernde mitbringt, sorgt dafür, dass es in der Region eine Anlaufstelle für Menschen in Trauer gibt, die maßgeblich von ehrenamtlichem Engagement getragen wird.

Das nächste Trauercafé findet am 01. Oktober von 15 bis 17 Uhr im @Viedel, Bachstraße 19 in Polch statt. Zur Planung freut sich das Team über eine telefonische Anmeldung unter der Nummer 0160-95234376.

Diakon Bernd Hammes



5 Fragen an ...

BESTATTER*INNEN

AJ: Bestattung Escher – Antonia Jahn, Bestattermeisterin

MHW: Schreinerei/Bestattung Markus und Hildegard Wermann, Nörtershausen

DA: Bestattungshaus Dany, Löff

Was bedeutet für Sie "Licht in der Dunkelheit"?

AJ: Für mich bedeutet Licht in der Dunkelheit, Hoffnung zu schenken, wenn Worte fehlen. Es ist das Gefühl, dass Trauer geteilt werden darf und dass Liebe und Erinnerung auch nach dem Abschied weiterleben. Gerade als Bestattermeisterin erlebe ich immer wieder, dass selbst in den schwersten Momenten kleine Gesten des Mitgefühls ein Licht entzünden können.

MHW: Auch in schwierigen, aussichtslosen Situationen gibt es immer einen, wenn auch noch so kleinen, Funken Zuversicht.

DA: Für mich ist Licht in der Dunkelheit die Gewissheit, dass kein Mensch mit seiner Trauer allein bleiben muss. Es zeigt sich oft in den kleinen Momenten: in einer Umarmung, in einer Erinnerung, in einem gemeinsamen Schweigen oder in dem Mut, den Namen eines geliebten Menschen auszusprechen. Auch wenn der Verlust das Leben für einen Moment verdunkelt, gibt es immer etwas, das den Weg zurück ins Leben erhellen kann – die Liebe, die bleibt.

Was gibt Trauernden am meisten Halt/Hoffnung?

AJ: Was Trauernden am meisten Halt oder Hoffnung gibt, kann man so pauschal nicht sagen. Jeder Mensch ist anders und braucht etwas anderes. Was Trauernden oft Halt gibt, ist meist nicht die richtige Antwort, sondern ein Mensch, der bleibt. Jemand, der zuhört, mit aushält und nichts beschönigt. Ich erlebe immer wieder, dass Liebe und Erinnerung die größte Kraft schenken. Ein Abschied in Würde, persönliche Rituale und das Wissen, dass der Verstorbene Spuren im Leben anderer hinterlassen hat, geben vielen Menschen Hoffnung. Trauer verschwindet nicht – aber sie verändert sich. Mit der Zeit wird aus dem schweren Schmerz eine leise, liebevolle Verbindung. Zu sehen, dass aus Tränen irgendwann wieder ein Lächeln beim Erinnern werden kann, ist für viele das größte Licht in der Dunkelheit.

MHW: Bei gläubigen Trauernden ist es die Gewissheit, dass der Tod nicht das Ende ist.

Wichtig sind auch Familie und Freunde, die sie in der schwierigen Situation unterstützen.

Manchmal ist der Tod für den Verstorbenen und die Angehörigen eine Erlösung.

DA: Halt entsteht dort, wo Trauer Raum bekommen darf. Viele Menschen glauben, sie müssten schnell wieder funktionieren. Doch Hoffnung wächst nicht durch Verdrängen, sondern durch Annehmen. Es ist oft die Erfahrung, dass Erinnerungen nicht verblassen, sondern sich mit der Zeit verändern. Der Schmerz wird leiser, aber die Verbundenheit bleibt. Zu erkennen, dass Liebe nicht mit dem Tod endet, schenkt vielen Menschen Kraft.



Was berührt Sie an Ihrer Arbeit besonders?

AJ: Am meisten berührt mich, dass ich Menschen in einem Moment begleiten darf, den sie niemals vergessen werden. Wenn ich ihnen etwas Sicherheit geben, Sorgen abnehmen und einen würdevollen Abschied ermöglichen kann, dann weiß ich, warum ich diesen Beruf gewählt habe. Die Dankbarkeit der Angehörigen ist etwas ganz Besonderes. Sie zeigt mir immer wieder, dass Mitgefühl, Zeit und Menschlichkeit oft genauso wichtig sind wie alles Organisatorische. Das erfüllt mich jedes Mal aufs Neue. Am schönsten ist es für mich, wenn Angehörige zu mir sagen: "Das hätte ihm/ihr gefallen." Das ist für mich das Zeichen, dass ich genau das Richtige mache.

MHW: Nachdem eine Person verstorben ist, bin ich einer der ersten Ansprechpartner aus dem nicht familiären Bereich. Für die unterschiedlichsten Themen, die die Angehörigen loswerden möchten, ist zuhören sehr wichtig. Mein Bestreben ist es, die manchmal noch so ungewöhnlichsten Wünsche der Angehörigen zu erfüllen.

DA: Mich berührt immer wieder das Vertrauen, das Angehörige uns in einer der schwersten Stunden ihres Lebens schenken. Hinter jedem Abschied steckt eine einzigartige Geschichte, eine gelebte Liebe und ein ganzes Leben voller Erinnerungen. Es erfüllt mich mit Demut, Menschen dabei begleiten zu dürfen, einem geliebten Menschen einen würdevollen letzten Weg zu bereiten. In diesen Momenten wird spürbar, wie wertvoll Mitgefühl, Zeit und Menschlichkeit sind.

Welchen Gedanken/Rat möchten Sie Menschen in Trauer mitgeben?

AJ: Ich möchte Menschen in Trauer mitgeben, dass Trauer nichts Schlimmes ist. Sie ist keine Schwäche und nichts, wofür man sich schämen muss. Trauer ist ein Ausdruck von Liebe. Sie zeigt, wie viel uns ein Mensch bedeutet hat. Trauer braucht keine Eile und keinen festen Zeitplan. Jeder Mensch trauert anders und jeder Weg ist richtig. Es ist in Ordnung zu weinen, zu lachen, sich zurückzuziehen oder Hilfe anzunehmen. Trauer verschwindet nicht vollständig, aber sie wird leichter zu tragen. Und irgendwann ist neben dem Schmerz auch wieder Platz für schöne Erinnerungen und ein Lächeln.

MHW: Man sagt immer, das Leben geht weiter. Es ist jedoch wichtig, sich die Zeit für die Trauer zu nehmen und die Trauer zuzulassen.

Die Trauernden sollten weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilnehmen.

DA: Trauer kennt keinen richtigen oder falschen Weg. Jeder Mensch trauert anders, und jede Form der Trauer ist berechtigt. Geben Sie sich die Erlaubnis zu fühlen – auch wenn es weh tut. Sprechen Sie über den Menschen, den Sie verloren haben. Erinnerungen lebendig zu halten, ist keine Rückwärtsbewegung, sondern eine Form der Liebe. Und vergessen Sie nie: Es ist kein Zeichen von Schwäche, Hilfe anzunehmen. Niemand muss Trauer allein tragen.





Hat Ihre Arbeit Ihren Blick auf das Leben verändert?

AJ: Meine Arbeit hat auf jeden Fall meinen Blick auf das Leben verändert. Jeden Tag wird mir bewusst, wie kostbar, aber auch wie vergänglich unsere Zeit ist. Deshalb genieße ich die Zeit mit meinen Freunden und meiner Familie heute viel bewusster. Ich schätze gemeinsame Momente, Gespräche und das Zusammensein mehr als früher. Meine Arbeit erinnert mich immer wieder daran, dass das Wertvollste, was wir einander schenken können, Zeit ist.

MHW: Bei tragischen Sterbefällen denkt man mehr über sein Leben nach und die eigenen Probleme verlieren an Wichtigkeit, sodass man sein eigenes Leben wieder mehr schätzt.

DA: Ja, jeden Tag. Die Begegnung mit dem Tod macht mir immer wieder bewusst, wie kostbar das Leben ist. Sie erinnert mich daran, dass Zeit das Wertvollste ist, was wir miteinander teilen können. Ich habe gelernt, bewusster zu leben, öfter Danke zu sagen, Konflikte nicht unnötig festzuhalten und Menschen, die mir wichtig sind, meine Zuneigung zu zeigen. Denn am Ende sind es nicht Besitz oder Erfolge, die bleiben – sondern die Spuren, die wir in den Herzen anderer Menschen hinterlassen.

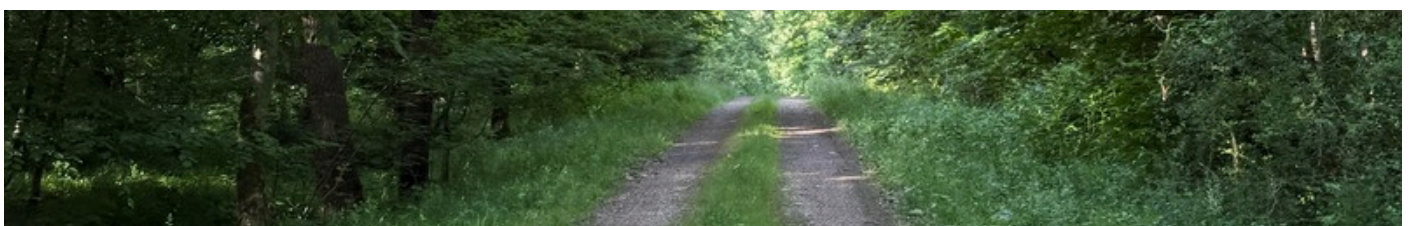
Wie finde ich meinen Weg?

Tipps für Zeiten der Unsicherheit und der Frage nach der eigenen Perspektive

Wir alle erleben Zeiten, in denen wir uns fragen: **Wie soll es nun weitergehen?** Manchmal sind es Schicksalsschläge, berufliche Veränderungen oder das Ende einer Beziehung. Manchmal gibt es keinen konkreten Anlass – nur das Gefühl, festzustecken und den eigenen Weg aus den Augen verloren zu haben.

Bildlich gesprochen stehen wir an einer Wegkreuzung. Vor uns zeigen Schilder in unterschiedliche Richtungen. Manche tragen eine klare Aufschrift, andere nur Fragezeichen, wieder andere scheinen ins Leere zu führen. Wir fühlen uns orientierungslos und fragen uns: **Was ist mein Weg?**

Viele wünschen sich in solchen Momenten **Klarheit**. Ein helles Flutlicht, einen Blick auf den gesamten Weg bis zum Ziel. Doch das Leben funktioniert meist anders. Es schenkt uns eher eine kleine Laterne, die gerade weit genug leuchtet, um den nächsten Schritt zu erkennen. Was kann helfen, wenn wir in einer solchen Dunkelheit stehen?





1. Akzeptieren, dass Unsicherheit zum Leben gehört.

Wir setzen uns oft unter Druck und glauben, möglichst schnell eine Entscheidung treffen zu müssen. Dabei entstehen gute Entscheidungen selten unter Zeitdruck. Unsicherheit ist kein Zeichen von Schwäche. Sie zeigt vielmehr, dass wir uns mit einer meist wichtigen Frage ernsthaft auseinandersetzen.

3. Mit vertrauten Menschen sprechen.

Nicht jeder Rat bringt uns weiter. Gleichzeitig können Menschen, die uns gut kennen und ehrlich mit uns sind, unsere Gedanken spiegeln und neue Perspektiven eröffnen. Sie nehmen uns die Entscheidung nicht ab – doch sie helfen, den eigenen Blick zu weiten.

5. Auf die kleinen Lichter achten.

Manchmal warten wir auf das eine große Zeichen Gottes. Dabei begegnet uns Orientierung häufig viel leiser: in einem Gespräch, einem Bibelwort, einer zufälligen Begegnung oder einem Gedanken, der uns nicht mehr loslässt. Es lohnt sich, diese kleinen Lichter wahrzunehmen und zu reflektieren: wie bringt mich das Gehörte oder Erlebte auf meinem Lebensweg weiter?

2. Gedanken auf Papier bringen.

Alles, was nur im Kopf kreist, wird schnell unübersichtlich. Wer seine Gedanken aufschreibt, schafft Abstand und erkennt meist Zusammenhänge, die vorher verborgen waren. Hilfreiche Fragen können sein: Was beschäftigt mich wirklich? Wovor habe ich Angst? Was ist meine Sorge? Was wünsche ich mir von Herzen? Manchmal entsteht bereits beim Schreiben mehr Klarheit.

4. Der Entscheidung Zeit geben.

Nicht jede Antwort entsteht sofort. Viele kennen die Erfahrung, dass beim Spaziergehen, im Urlaub, nach einem Gebet oder einfach in einem ungeplanten Moment plötzlich Klarheit entsteht. Unser Herz und unser Verstand brauchen manchmal Zeit, damit Gedanken reifen können. Hier hilft auch das Vertrauen auf Gott, dass er uns zum richtigen Zeitpunkt hilft, eine Entscheidung zu treffen.

6. Den ersten Schritt wagen.

Nicht zuletzt entsteht Klarheit erst, wenn wir beginnen zu handeln. Ein Telefonat, eine Bewerbung, ein Gespräch oder ein kleiner Neuanfang – niemand muss den ganzen Weg kennen. Es genügt, mutig den nächsten Schritt zu gehen. Danach wird meist auch der folgende sichtbar.

In der Bibel heißt es im Psalm 119, 105: „Dein Wort ist meinem Fuß eine Leuchte und ein Licht für meine Pfade.“ Eine Leuchte zeigt nicht den ganzen Weg bis zum Horizont. Sie erhellt nur die nächsten Meter. Vielleicht steckt genau darin eine wichtige Botschaft: Gott verspricht uns nicht, jede Kurve unseres Lebens im Voraus zu kennen. Er verspricht aber, uns auf unserem Weg nicht allein zu lassen.

Vielleicht stehen auch Sie gerade an einer Wegkreuzung. Dann erwarten Sie nicht das große Flutlicht. Vertrauen Sie auf die kleinen Lichter: auf Menschen, die Sie begleiten, auf Zeiten der Stille, auf das Gebet – und auf den Mut, den nächsten Schritt zu gehen. Denn oft erkennen wir den Weg erst, während wir ihn gehen. (mb)

Dem Novemberblues trotzen

Der November hat keinen leichten Stand – oft grau und wolkenverhangen, regnerisch, kalt und ungemütlich. Die Tage werden spürbar kürzer und die Natur zieht sich zurück. Auch aus kirchlicher Sicht ist der Monat mit den Gedenktagen wie Allerheiligen, Allerseelen, Volkstrauertag, Totensonntag und Buß- und Bettag geprägt. Sie stehen für das Gedenken an die Verstorbenen, Kriegsoffer, Trauer und Notzeiten. Kein Wunder, dass uns in diesen Wochen manchmal der sogenannte Novemberblues packt – eine bleierne Müdigkeit und eine gedrückte Stimmung. Doch diese dunkle Jahreszeit lädt uns auch dazu ein, innezuhalten, Kraft zu tanken und das Licht im Kleinen zu suchen. Mit ein paar bewussten Schritten für Körper, Geist und Seele können wir der Trübsinnigkeit trotzen.

- 1. Raus gehen:** Auch bei schlechtem Wetter, wozu gibt es wetterfeste Kleidung. Tageslicht (auch bei bewölktem Himmel) ist der wichtigste natürliche Stimmungsaufheller, den es gibt. Auch die frische Luft sorgt für allgemeines Wohlbefinden.
- 2. Bewegung:** Egal in welcher Form, schon 10 Minuten am Tag genügen und steigern die physische und psychische Gesundheit. Nehmen Sie die Treppe anstelle des Aufzugs, machen Sie einen kleinen Spaziergang in der Mittagspause oder besuchen Sie einen Sportkurs.
- 3. Gesellschaft / Kontakt halten:** Treffen Sie sich mit Freunden und der Familie, lernen Sie neue Menschen kennen oder pflegen Sie lose Kontakte. Soziale Interaktion wirkt Stress entgegen und sorgt für mehr seelische Zufriedenheit.
- 4. Gemütlichkeit:** Sorgen Sie für eine gemütliche Atmosphäre in Ihrem Zuhause. Zünden Sie eine Kerze an, genießen Sie einen heißen Tee oder eine heiße Schokolade, gönnen Sie sich ein heißes Bad oder lesen Sie ein gutes Buch (Buchtipps auf Seite 6).
- 5. Positiv denken:** Schenken Sie einem Fremden auf der Straße ein freundliches Lächeln. Etwa 99% werden zurücklächeln. Auch wenn es sich merkwürdig anhört, lächeln hilft.
- 6. Dankbarkeit üben:** Schreiben Sie am Abend drei Dinge auf, für die Sie an diesem Tag dankbar waren. So rücken die hellen Momente des Tages in den Vordergrund.
- 7. Gutes Essen:** Viel Obst und Gemüse, frische Lebensmittel und selbst gekochtes Essen. Wer sich gesund ernährt, dem geht es nicht nur körperlich sondern auch psychisch besser.
- 8. Pläne machen:** Sie sehnen sich zurück in den Sommerurlaub? Planen Sie doch den nächsten. Egal ob tatsächlich oder nur hypothetisch, der Gedanke an tolle Aktivitäten im kommenden Sommer sorgt für gute Laune und positive Gedanken. (lg)



Bild: Peter Weidemann
In: Pfarrbriefservice.de



Genuss zum Wohlfühlen

Kürbissuppe mit dreierlei Toppings



Bild: Jeanette Fischer

Grundzutaten für 6 Personen

- 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 1 EL Zimt
- 1,5 L Gemüsebrühe
- 250 ml Orangensaft
- 150 g Schlagsahne
- 2 EL Balsamico-Essig
- 6 TL Kürbiskernöl
- Salz, schwarzer Pfeffer

Petersilien-Topping

- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 Bio Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer

Champignon-Topping

- 200 g Champignons
- 2 EL Öl
- Salz, schwarzer Pfeffer

Mett-Topping

- 1/2 Bund Lauchzwiebeln
- 200 g Mett
- 2 EL Öl
- Salz, schwarzer Pfeffer

1. Den Hokkaido-Kürbis gründlich reinigen, zerteilen und die Kerne und Fasern entfernen. Anschließend den Kürbis in Stücke schneiden. Die Zwiebeln nach dem Schälen in kleine Würfel schneiden, anschließend die Zwiebeln und den Kürbis in der geschmolzenen Butter andünsten. Den Zimt darüberstreuen und mit Gemüsebrühe und Orangensaft angießen. Das Ganze für 20 Minuten köcheln lassen.
2. Petersilien-Topping: Die geschälte Knoblauchzehe und die Petersilie hacken. Die Bio-Zitrone reinigen, trocknen und die Schale abreiben/in Zesten abreißen. Alles mischen, das Olivenöl unterrühren und mit Salz & Pfeffer abschmecken.
3. Champignon-Topping: Die geputzten Champignons halbieren oder vierteln und anschließend im erhitzten Öl scharf anbraten. Kräftig mit Salz & Pfeffer abschmecken.
4. Mett-Topping: Lauchzwiebeln waschen und klein schneiden. Das Mett im erhitzten Öl für ca. 3 Minuten anbraten. Lauchzwiebeln unterheben und mit Salz & Pfeffer abschmecken.
5. Die Suppe pürieren und die Sahne einrühren. Mit Essig, Salz & Pfeffer abschmecken. Anschließend die Suppe in Schalen anrichten, mit Kürbiskernöl beträufeln und die Toppings dazu reichen. (lg)



EIN KLEINES LICHT ZUM VERSCHENKEN

Manchmal braucht es gar keine großen Geschenke, um einem Menschen zu zeigen: „Ich denke an dich.“ Oft sind es gerade die kleinen Gesten, die ein Lächeln schenken und lange in Erinnerung bleiben.

Ob als Mitbringsel, als Dankeschön oder einfach für einen lieben Menschen, den man viel zu selten sieht – dieses kleine Geschenk kommt von Herzen. Diese selbstgestalteten Teelichter sind schnell gebastelt. Viel Spaß beim Verschenken! (st)

ANLEITUNG:



Das brauchst Du:

- (große) Teelichter
- Papier (weiß oder bunt) oder ausgedruckte Vorlagen
- Stifte und Schere

Optional:

- Kleber, Washi-Tape, kleine Deko-Elemente (z.B. Steinchen oder Sticker)

1. Kerze vorbereiten

Den Wachsteil vorsichtig aus der Metallschale lösen. Anschließend den Docht mitsamt des kleinen Metallplättchens behutsam aus dem Wachs ziehen. Für das spätere Abbrennen ist es besser, wenn der Docht so ganz bleibt.



2. Botschaften gestalten

Das Wachsstück als Schablone verwenden und einen Kreis auf das Papier zeichnen. Den Kreis ausschneiden und in der Mitte ein kleines Loch stechen, sodass der Docht hindurchpasst.

Jetzt ist Zeit für eigene Ideen! Beschrifte den Papierkreis mit einer kleinen Botschaft, einem Bibelvers, einem Segenswunsch oder male ein kleines Bild darauf.



3. Teelicht zusammensetzen

Den Docht zuerst von der Rückseite durch den Papierkreis stecken. Anschließend den Docht vorsichtig wieder durch das Wachsstück führen und alles zurück in die Metallschale setzen.



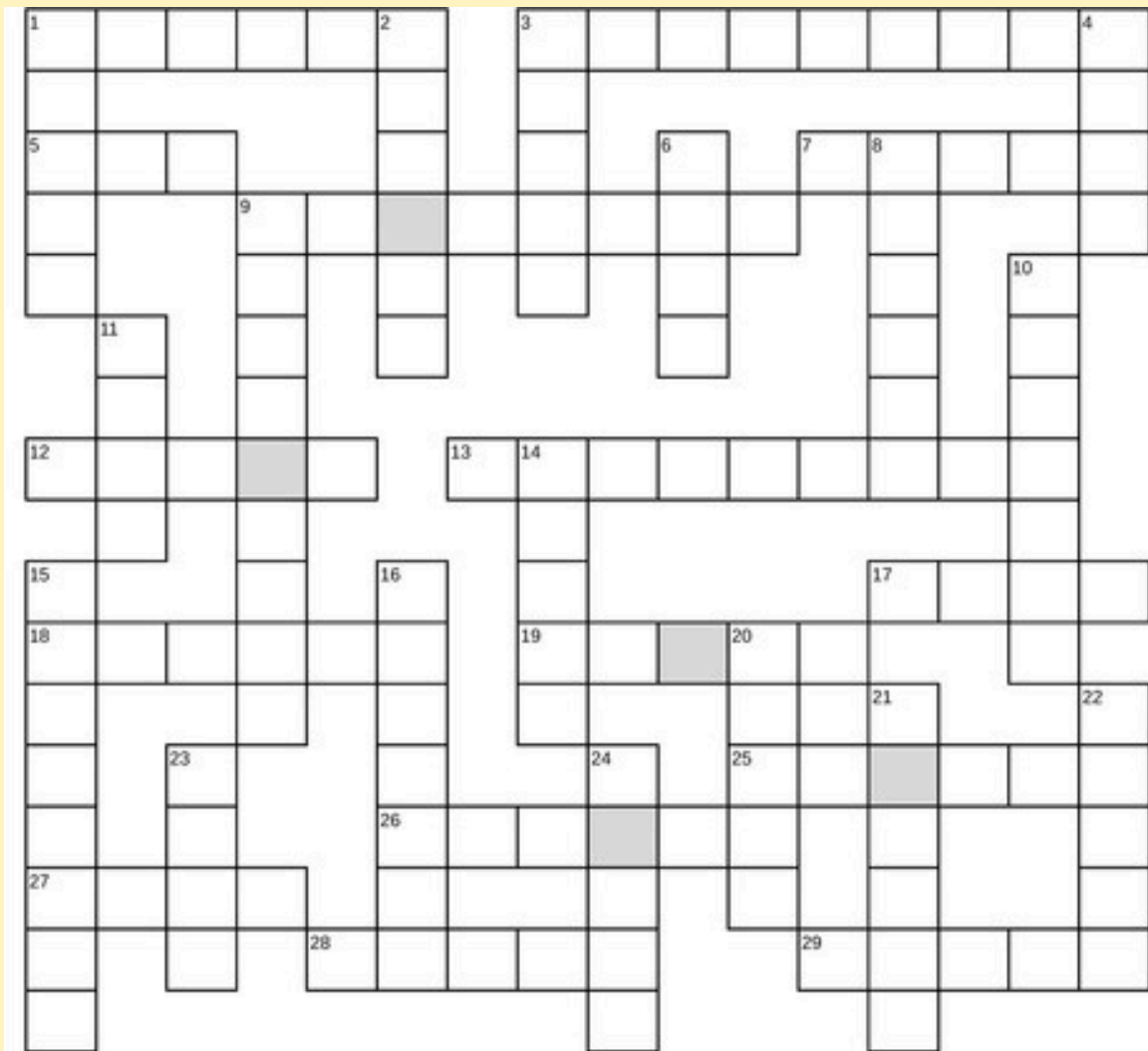
4. Verzieren

Wer mag, kann nun auch die Metallschale gestalten. Besonders schön wirkt ein Streifen Washi-Tape rund um die Schale. Alternativ können Papierstreifen, Aufkleber oder andere kleine Dekorationen verwendet werden.





Rätselseite



Waagerecht:

- 1 Haus Gottes
- 3 Teil des Kirchengebäudes
- 5 Lebensgemeinschaft
- 7 Preisen, Ehren
- 9 Bilderfolge innen in der Kirche
- 12 Sohn Gottes
- 13 Erster Märtyrer
- 17 Tier von Palmsonntag
- 18 Erhöhter Sitzraum in Kirchen
- 19 Frucht aus dem Paradies
- 25 Religiöse Überzeugung
- 26 Abendmahlbrot
- 27 Kreuzesinschrift
- 28 Fest
- 29 Braucht man zum Orgelspielen

LÖSUNGSWORT: _____

Senkrecht:

- 1 Symbol der Christen
- 2 Vater und Mutter
- 3 Lichtspender
- 4 Helfer in der Kirche (Kurzwort)
- 6 Trinkt der Pfarrer am Altar
- 8 Großes Kirchenfest
- 9 Abendmahlfeier
- 10 Jünger Jesu
- 11 Name des Paradiesgartens
- 14 Priestergewand
- 15 Gotteslehre (Schulfach)
- 16 Sündenbekenntnis
- 20 Bote Gottes
- 21 Altes Wort für Pfarrer
- 22 Mit Gott sprechen
- 23 Im Anfang war das ...
- 24 Wegweiser der hl. 3 Könige



SUDOKU

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

Trage die Zahlen 1-9 so ein, dass:

- jede Zahl nur einmal pro Zeile vorkommt,
- jede Zahl nur einmal pro Spalte vorkommt,
- jede Zahl nur einmal pro 3×3-Block vorkommt.

Finde alle versteckten Wörter

Die Wörter können senkrecht, waagerecht und diagonal versteckt sein.

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

GESUCHTE WÖRTER:

DUNKELHEIT, LICHT, SPUREN, HEILUNG, FINSTERNIS, VERLUST, FREUDE, KRAFT, HOFFNUNG, TRAUER

Finde diese Dinge auf dem Bild:



Weißt du was?

Du kannst heute auch ein bisschen wie Martin sein. Du kannst dein Pausenbrot teilen. Du kannst jemanden trösten. Du kannst mit einem Kind spielen, das gerade allein ist. Du kannst freundlich sein oder jemandem helfen. Manchmal braucht es gar keine großen Heldentaten. Oft reicht schon ein kleines Stück Freundlichkeit. So wird die Welt für alle ein bisschen heller – genau wie das Licht deiner Martinslaterne.



Sankt Martin – Eine Geschichte für Dich

Hast du schon einmal von Sankt Martin gehört?

Vielleicht gehst du im November auch mit einer bunten Laterne durch die dunklen Straßen. Aber warum machen wir das eigentlich?

Die Geschichte von Martin ist schon sehr, sehr lange her.

Martin war ein junger Soldat. Eines kalten Wintertages ritt er auf seinem Pferd durch die Stadt. Es war bitterkalt, und Martin trug einen großen, warmen, roten Mantel.

Am Stadttor sah Martin einen Mann sitzen. Der Mann hatte kaum Kleidung und zitterte vor Kälte. Er war ganz allein und hatte nichts, was ihn warmhalten konnte.

Martin blieb stehen. Er sah den frierenden Mann an und überlegte: „**Wie kann ich ihm helfen?**“

Da hatte Martin eine Idee. Er nahm sein Schwert und teilte seinen großen Mantel in zwei Hälften. Eine Hälfte behielt er selbst. Die andere Hälfte gab er dem frierenden Mann.

Nun konnte sich der Mann in den warmen Stoff kuscheln. Er musste nicht mehr so sehr frieren.

Martin ritt weiter. Doch in dieser Nacht hatte er einen besonderen Traum.

In seinem Traum sah Martin Jesus. Jesus trug genau die Mantelhälfte, die Martin dem frierenden Mann geschenkt hatte. Jesus lächelte Martin an und sagte:

„**Was du für einen anderen Menschen getan hast, das hast du auch für mich getan.**“

Da verstand Martin etwas ganz Wichtiges:

Wenn du einem Menschen hilfst und etwas mit ihm teilst, dann ist das auch für Jesus etwas ganz Besonderes.

Martin wollte von da an immer für andere Menschen da sein und ihnen helfen. Zuerst wurde er Mönch und später sogar Bischof von Tours, das ist eine Stadt in Frankreich.

Aber Martin wollte gar kein Bischof werden. Er versteckte sich deshalb in einem Gänsestall. Doch die Gänse schnatterten so laut, dass die Menschen Martin dort fanden. So wurde er schließlich doch zum Bischof von Tours. Darum gibt es manchmal statt eines Weckmanns auch eine Martinsgans – sie ist aus demselben süßen Teig und sieht wie eine Gans aus.

Warum wir heute noch mit unseren Laternen an Martin denken:

Wenn du mit deiner Laterne durch die dunkle Nacht gehst, kannst du dich an seine Geschichte erinnern. Dein kleines Licht leuchtet für alle Menschen – so wie Martins gute Tat ein Licht für den frierenden Mann war.

Vielleicht kannst auch du jemandem helfen. Vielleicht kannst du etwas teilen, jemanden trösten oder einfach für jemanden da sein, der dich gerade braucht.

Denn das hat uns Martin gezeigt:

Wenn wir teilen, wird die Welt ein bisschen heller.

Wenn wir helfen, wird die Welt ein bisschen wärmer.

Und wenn wir füreinander da sind, leuchtet unser Licht besonders hell. (st)



Erfahrungsbericht: Firmung

Hallo, ich heiße Nina Fischer, bin 15 Jahre alt und komme aus Löff an der Mosel.

Ich bin zur Firmung gegangen, weil es mir wichtig ist, die Sakramente zu empfangen und meinen Glauben bewusst weiterzuführen. Für mich war die Firmung nicht einfach nur ein Termin, sondern eine persönliche Entscheidung. Ich wollte meinen Glauben noch einmal selbst bestätigen und stärken. Außerdem war es mir wichtig, diese Möglichkeit wahrzunehmen und mich intensiver mit meinem Glauben auseinanderzusetzen.

Die Firmvorbereitung insgesamt habe ich als eine sehr wertvolle Zeit erlebt. Natürlich gab es auch Momente, die etwas anstrengender waren, aber im Großen und Ganzen fand ich es sehr interessant und bereichernd. Besonders schön fand ich, dass man viele neue Leute aus der Umgebung kennenlernen konnte. Ich finde, genau das stärkt die Gemeinschaft und sorgt dafür, dass man sich untereinander besser kennt und offener aufeinander zugeht.

Der Starttag war für mich ein guter Einstieg in die Firmzeit. Am Anfang war ich etwas unsicher, weil vieles neu war und ich nicht alle kannte. Doch durch die gemeinsamen Spiele und Gespräche wurde die Stimmung schnell lockerer. Man hat gemerkt, dass alle in einer ähnlichen Situation sind. Dadurch fiel es mir leichter, mich auf die anderen einzulassen und mich wohler zu fühlen.

Das Wochenende mit Übernachtung war für mich das schönste Erlebnis während der Firmvorbereitung. Besonders gut gefallen hat mir die Gemeinschaft. Man wurde in Gruppen eingeteilt und musste mit Menschen zusammenarbeiten, die man vorher vielleicht noch gar nicht kannte. Auch dass man mit fremden Leuten auf einem Zimmer war, fand ich eine richtig gute Erfahrung. Dadurch konnte man sich besser kennenlernen, viel miteinander reden und gemeinsam lachen. Die Spiele und Aktivitäten haben sehr dazu beigetragen, dass man schnell Kontakt zu anderen gefunden hat. Ein ganz wichtiger Teil waren auch die Betreuer: Sie waren super lustig, jung und hilfsbereit. Ohne sie hätte das Wochenende auf jeden Fall nicht so viel Spaß gemacht. Sie haben für eine tolle Stimmung gesorgt und waren immer für uns da.

Mein Projekt hieß „Tafel – das tägliche Brot“, und es hat mir besonders viel Spaß gemacht. Dabei stand ich zusammen mit meiner Gruppe vor dem Edeka in Alken, wo wir Geld- und Essensspenden gesammelt haben. Ziel war es, diese Spenden an Bedürftige weiterzugeben. Mir hat es gut gefallen, die Menschen direkt anzusprechen und sie dazu aufzufordern, etwas Gutes zu tun. Es war eine schöne Erfahrung zu sehen, wie hilfsbereit viele Menschen sind. Von dem gesammelten Geld haben wir anschließend noch Lebensmittel gekauft, die ebenfalls gespendet werden konnten. Besonders überraschend fand ich, wie großzügig viele Leute waren und wie viel Geld und Essen sie gespendet haben. Dieses Projekt hat mir gezeigt, wie wichtig Zusammenhalt und Hilfsbereitschaft in unserer Gesellschaft sind.



Die Firmung selbst war für mich ein sehr besonderer und feierlicher Moment. Ich war ein bisschen aufgeregt, aber gleichzeitig auch stolz, diesen Schritt zu gehen. Es war schön, dass meine Familie & meine Firmpatin dabei waren und diesen wichtigen Moment mit mir geteilt haben. In diesem Augenblick habe ich gespürt, dass die Firmung wirklich etwas Bedeutendes ist und ein wichtiger Schritt auf meinem Glaubensweg.

Das Schönste und Bedeutendste an der ganzen Firmzeit war für mich eindeutig die Gemeinschaft. Besonders das Wochenende mit den gemeinsamen Spielen, Gesprächen und der Zeit im Zimmer mit anderen bleibt mir sehr in Erinnerung. Man hat viele neue Leute kennengelernt und gemerkt, wie schnell man zusammenwachsen kann, auch wenn man sich vorher nicht kannte.

Etwas enttäuschend fand ich, dass die Gruppen vom Vorbereitungswochenende später nicht den Firmgruppen entsprochen haben. Ich fand es schade, dass man mit den Leuten, die man am Wochenende kennengelernt hat, nicht auch gemeinsam zur Firmung gegangen ist. Ich hätte es besser gefunden, wenn man mit diesen vertrauten Personen zusammen geblieben wäre, da dadurch das Gemeinschaftsgefühl verstärkt worden wäre und man eben auch vertraute Gesichter um sich gehabt hätte.

Ich finde, Jugendliche sollten zur Firmung gehen, weil dadurch die Gemeinschaft gestärkt wird. Man lernt neue Leute aus der Umgebung kennen und erlebt viele gemeinsame Momente, die verbinden. Außerdem bekommt man die Möglichkeit, sich intensiver mit seinem Glauben auseinanderzusetzen und sich selbst besser kennenzulernen. Die Firmung ist nicht nur ein religiöses Ereignis, sondern auch eine Zeit, in der man als Gruppe zusammenwächst und viele wertvolle Erfahrungen sammelt.



Die Erstellung und der Druck dieses Pfarrmagazins sind mit Kosten verbunden.

Daher bitten wir Sie herzlich um eine **Spende** zur **Unterstützung dieses Projekts**.

Spendenkonto:

Kath. Kirchengemeinde St. Franziskus und St. Klara Untermosel-Hunsrück

Sparkasse Koblenz

IBAN: DE54 5705 0120 0000 3525 83

BIC: MALADE51KOB

Verwendungszweck: Spende Pfarrmagazin



Ein herzliches Dankeschön an alle, die bisher gespendet haben und unsere Arbeit unterstützen (für Spendenquittungen bitte beim Pfarrbüro melden). Vielen Dank auch für das positive Feedback zu den ersten beiden Ausgaben – gemeinsam machen wir dieses Magazin möglich.

Die nächste Ausgabe erscheint im

Dezember 2026

Titelthema:

Neues wagen!

**Immer auf dem
neuesten Stand sein?
Dann folge dem
WhatsApp-Kanal
unserer Pfarrei.**



Impressum:

Mittendrin - das Pfarrmagazin der Pfarrei St. Franziskus und St. Klara Untermosel-Hunsrück

Herausgeber:

Katholische Kirchengemeinde
St. Franziskus und St. Klara
Untermosel-Hunsrück
Burgstrasse 1, 56332 Dieblich
www.pfarrei-umh.de
Tel.: 02607 -323
pfarramt-dieblich@bistum-
trier.de

Redaktion:

Oliver Laufer-Schmitt (ols)
(verantwortlich)
Melanie Brüscke (mb)
Jeanette Fischer (jf)
Lena Gartner (lg)
Daniela Schneider (ds)
Sabrina Thewes (st)
Carolin Zidar (cz)

Druck:

flyeralarm

Auflage:

750 Stück

Mit Namen
gekennzeichnete Artikel
geben nicht unbedingt die
Meinung der Redaktion
wieder.