

Liebe Seniorinnen und Senioren



der Pfarreiengemeinschaft Marktoberdorf!

Das Jahr nimmt Fahrt auf - wir sind schon wieder mitten in der Fastenzeit! Auch die Erstkommunion-Vorbereitung ist voll im Gange, wobei natürlich Corona so einige Hindernisse mit sich bringt.

In der Fastenzeit findet für unsere Erstkommunionkinder traditionell ihre erste Heilige Beichte statt. Das ist immer eine aufregende Sache, denn wer redet schon gerne über das, was man nicht so toll gemacht hat ...?

Die Erfahrung zeigt, dass nur wer sich geliebt weiß, kann ehrlich sein Leben anschauen und dem anderen sein Versagen anvertrauen. Denn wenn ich mir der Liebe des anderen nicht sicher bin, muss ich mit Nichtverstehen rechnen oder mit Ablehnung oder gar Strafe. Wer sich als Geliebter, als Geliebte weiß, kann Schuld leichter zugeben und sich öffnen und dann im günstigsten Fall die wunderbare Erfahrung einer tieferen Dimension von Verstanden-werden und Liebe machen.



In der Beichtvorbereitung werden deshalb die Erstkommunionkinder zuerst mit der Erzählung vom „Barmherzigen **Vater**“ vertraut gemacht. Der **Vater**, der dem Kind bedingungslos das anteilige Erbe gibt. Ein **Vater**, der das Kind ziehen lässt, obwohl er damit rechnen muss, dass er es dann nie wiedersehen wird. Ein **Vater**, der trotzdem Tag für Tag Ausschau hält und sehnsüchtig auf die Rückkehr seines Kindes wartet. Ein **Vater**, der sein zerlumptes, stinkendes Kind in die Arme schließt, drückt und küsst. Ein **Vater**, der kein Wort über das schlechte Verhalten des Kindes verliert, sondern nur von Herzen froh ist, dass es wieder zuhause ist. Ein **Vater**, der zu guter Letzt sogar ein Fest der Freude über die Rückkehr

seines Kindes feiert. Unvorstellbar! Und so ist Gott – sagt Jesus! Unvorstellbar!

Das Ende dieser Geschichte überrascht die Erstkommunionkinder immer – gibt es wirklich einen **Vater**, der so reagieren und nicht mal einen leisen Vorwurf äußern würde? Unvorstellbar! Und doch: Ja, den gibt es, hier auf Erden nicht, aber **wir haben einen Vater im Himmel, der uns kennt und trotzdem von Herzen lieb hat!**

Jedes Jahr geht mir diese Geschichte wieder unter die Haut und ich bin dankbar, den Kindern von unserem guten, barmherzigen Gott erzählen zu dürfen.

Vielleicht sind auch Sie, liebe Leser, dankbar für Ihren Glauben. Sie haben die Möglichkeit, unseren Erstkommunionkinder eine gute Botschaft weiter zu geben, mehr darüber erfahren Sie im Innenteil.

Ich wünsche Ihnen eine gesegnete Fastenzeit!

Ihre Gemeindefereferentin Margot Schmid

Christus ist die Mitgift und die Kraft Gottes (Ladislaus Boros)

Was Mitgift bedeutet, wissen wir wohl alle: Begabungen, Erfahrungen, menschliche und wirtschaftliche Hilfe für die Zukunft. Leider verkürzen viele den Begriff Mitgift auf ein Erbe von Häusern und Bankguthaben.

Gewiss können wirtschaftliche Hilfen eine große Erleichterung bedeuten, um Zukunft zu gestalten, eine eigene Familie zu gründen und Eigenverantwortung zu übernehmen. Erfahrungen und Erlebnisse tragen uns jedoch weit mehr. Sie sind auch dann noch hilfreich, wenn das Geld ausgeht, wenn wir einen neuen Beruf lernen oder neue Kontakte finden müssen, wenn wir krank werden.

Ich denke, wir sollten immer wieder darüber nachdenken, was habe ich mitbekommen an Erfahrungen, an Wissen, an Erlebnissen, an Fähigkeiten. Auch dürfen wir fragen, was konnte ich anderen mitgeben von dem Gesagten. Ob meine weltanschauliche Einstellung, mein Glaube, mein religiöses Leben auch eine solche Gabe, eine Mitgift, ein Geschenk für andere war und ist, dürfen wir für uns und mit anderen überlegen.

Christus versichert uns: wer in mir bleibt und in wem ich bleibe, bringt reiche Frucht, der hat das Leben. Gott sagt uns zu, wir sind nie allein. In der Freude und im Leid ist er gegenwärtig. Immer beschenkte er uns mit der Zusage: Fürchte dich nicht, ich bin bei dir!

Die österliche Zeit könnte für uns Anlass sein, sich dieser Gemeinschaft mit Gott zu vergewissern. Zugleich können wir uns fragen, wann, wie und wo habe ich erlebt: „Gottes Kraft geht alle Wege mit“. Geschenke sind nicht dazu da, sich zu bereichern, sondern um zu wachsen, zu ermutigen und Wertschätzung mitzuteilen. Von der Mitgift des Glaubens gilt das wohl mehr als bei allem anderen.

Lassen wir uns tragen von der Kraft Gottes, damit wir auch unseren Mitmenschen mitgeben können, wir sind bei Gott geborgen im Leben und im Sterben und auch

unsere Freunde und Mitmenschen, unsere Familie und Bekannten sind geborgen im Geheimnis Gottes, das uns Christus verkündet hat.

Ich wünsche Ihnen eine gesegnete Zeit!

Karl Mair, Pfarrer. i. P.



Bild: Thomas Daufratshofer

Der Kalvarienberg von Weiler bei Bidingen (Johann Bauer)



Er ist einer von vielen in unserer Gegend. Alle haben ihren Ursprung in dem biblischen Bericht, dass Jesus sein Kreuz zum Hügel Golgota, zur sogenannten Schädelhöhe, hinauftragen musste. Der Name kommt von den „Kalvarien“ (das lateinische Wort für Schädelreste), die von den Hingerichteten aus der Zeit der römischen Besatzung stammen. Diese Plätze könnte man mit den „Galgenbergen“ oder „Galgenbicheln“ vergleichen,

die sich bei uns bis heute in manchen Flurnamen erhalten haben.

Pilger, die das Heilige Land besuchten, sind zu allen Zeiten in Jerusalem auf der „Via dolorosa“, dem Schmerzensweg, den Spuren von Jesu Kreuzweg gefolgt.

Vielleicht kam von daher der Gedanke, auch für die Daheimgebliebenen solche Wege einzurichten, die in 14 Stationen, von der Verurteilung durch Pilatus bis zur Abnahme des Leichnams Jesu vom Kreuz, die Passion vergegenwärtigen und wie in einem Film vorüberziehen lassen. In den Stationshäuschen finden wir Bilder, Reliefs oder Statuen von einheimischen Künstlern, die oft mit Texten zum Nachdenken verbunden sind. Im hügeligen und bergigen Allgäu war es einfach, passende Orte für Kalvarienberge zu finden. Solche, die mit einem längeren Anstieg verbunden sind, finden wir zum Beispiel in Füssen oder in Nesselwang. Es gibt aber auch kürzere wie in Görisried oder bei Roßhaupten, die nur auf kleine Hügel führen. Der Kalvarienberg von Bidingen-Weiler ist von mittlerer Größe. Ein familienfreundlicher Weg, der auch ältere Menschen nicht überfordert, führt durch einen prächtigen Wald, vorbei an einprägsamen Stationsbildern und -texten, gemächlich bergauf und überrascht am Ende mit einem ungewöhnlichen Kapellenbau.



passende Orte für Kalvarienberge zu finden. Solche, die mit einem längeren Anstieg verbunden sind, finden wir zum Beispiel in Füssen oder in Nesselwang. Es gibt aber auch kürzere wie in Görisried oder bei Roßhaupten, die nur auf kleine Hügel führen.

Der Kalvarienberg von Bidingen-Weiler ist von mittlerer Größe. Ein familienfreundlicher Weg, der auch ältere Menschen nicht überfordert, führt durch einen prächtigen Wald, vorbei an einprägsamen Stationsbildern und -texten, gemächlich bergauf und überrascht am Ende mit einem ungewöhnlichen Kapellenbau.

Auf der Straße von Bidingen nach Ob erreicht man kurz nach den Häusern von Weiler eine Abzweigung nach links zum Parkplatz am Fuß des Kalvarienberges. Wie an vielen solchen Orten steht zu Beginn eine kleine Ölbergkapelle, bevor der eigentliche Anstieg beginnt. Ein Engel stärkt Jesus für den bevorstehenden Leidensweg. Ob wir nur zu einem Spaziergang an einem Sonntagnachmittag während



des Jahres hier sind oder bewusst in der Karwoche aufbrechen und in der Stille dem zentralen Geschehen vor Ostern näherkommen wollen, immer dürfen wir mit kleinen oder großen Impulsen für unser tägliches Leben rechnen. Manche Menschen füllen den Weg mit bekannten, gewohnten Gebeten, andere gehen still von Station zu Station, wo ihnen vielleicht kurze Stoßgebete in den Sinn kommen. Am Karfreitag-Vormittag zogen in den vergangenen Jahren Gläubige aus Bidingen in einer gemeinsamen Kreuzwegandacht den Berg hinauf.

Für alle, die diesen Kalvarienberg noch nicht kennen oder ihn nicht mehr besuchen können, wollen wir uns in Gedanken und mit Hilfe der Bilder auf den Weg machen: Von der Ölbergkapelle gehen wir zuerst einen geraden Weg mit leichtem Schritt bergauf und sehen vor uns schon die ersten Stationshäuschen. - Wir denken an Zeiten unseres Lebens, als wir mit klaren Vorstellungen in die Zukunft blickten.



In den weiteren Stationen werden wir daran erinnert, dass wir nicht alleine leben. Andere Menschen beurteilen uns, im schlimmsten Fall verurteilen uns, oder begleiten uns mit Ratschlägen und Mitgefühl. Das eine erlebte Jesus vor Pilatus, das andere bei den Begegnungen mit seiner Mutter, mit den weinenden Frauen, mit Veronika und mit Joseph von Arimathäa. Dazwischen stürzt er dreimal unter der Last des Kreuzes. - Auch in unserem Leben kommen wir gelegentlich zu Fall, müssen uns wieder aufrichten und sind dankbar für jede helfende Hand.

Bald macht der Weg eine Biegung und wir sehen nicht mehr so klar, wie es weitergeht - wie so oft auch in unserem Leben. Wir sehen Bedrängnisse, denen wir nicht ausweichen können. Manchmal scheint man wie festgenagelt zu sein. Die

letzten Schritte vor dem Ziel werden immer schwerer. Vielleicht denken wir an dieser Stelle auch an die Pesttoten, die vor fast 400 Jahren nicht weit entfernt beerdigt wurden. Am Ende des Weges steht das aufgerichtete Kreuz, zu beiden Seiten die Mitgekreuzigten. In der Passionsgeschichte lesen wir, wie Jesus mit seinem Vater ins Zwiegespräch kommt. Bei unserem Kalvarienberg ist auch ein geöffneter Himmel zu sehen, wenn wir den Rundbau am Gipfel betreten. Im Inneren überrascht uns ein monumentales Deckengemälde, das die heilige Helena, Mutter des ersten christlichen Kaisers von



Rom zeigt. Bei einer Reise ins Heilige Land glaubte sie, das Kreuz von Golgota gefunden zu haben. Nach Kriegswirren überführte der Kaiser Heraclius 300 Jahre später die Reliquie in die Grabeskirche in Jerusalem, wie auf dem Bild weiter dargestellt ist. – Wir sind auf unseren Weg zum Kalvarienberg auch dem Kreuz gefolgt, vielleicht mit anderen, eigenen Kreuzen des Alltags, die wir uns nicht selber ausgesucht haben. Wir können sie aber gleichsam am Kreuz Jesu ablegen oder, wie von Gott „zugemutet“, also mit neuem Mut ausgestattet, ein Stück unseres Lebens weitertragen. Bevor wir den Rückweg antreten, werfen wir noch einen Blick von außen auf die Nordseite der Kapelle. Dort ist eine Grotte mit dem Leichnam Jesu und einem Engel, dessen Haltung sagen will: „Was sucht ihr den Lebenden bei den Toten?“ So gestärkt



an Leib und Seele, voll Hoffnung und Zuversicht, dass wir stets in Gottes Hand sind, fällt uns der Abstieg leicht und wir fassen in den „Tiefen“ des Alltags wieder Fuß.

Wenn wir zur Osterzeit unseren Ausflug zum Bidinger Kalvarienberg unternehmen, unterstützt uns auch die Natur in unserer Stimmung. Überall am Weg bricht aus dem toten Herbstlaub neues Leben im leuchtenden Blau der Leberblümchen hervor. Und wenn wir Anfang Mai dorthin kommen, wandern wir unter einem lichtvollen Blätterdach der austreibenden Buchen hindurch. Neues Leben überall! Wir können verstehen, dass in manchen neueren Kreuzwegen eine 15. Station angefügt ist: Jesus ist auferstanden! (*Text und Bilder: Johann Bauer*)

Senioren gesucht, die unsere Kommunionkinder unterstützen!

Liebe Senioren, wir brauchen Sie und Ihre reiche Lebenserfahrung in dieser Zeit so dringend!!!

Für Kinder, die in diesem Jahr die Erstkommunion empfangen, ist diesmal alles anders. Viele in der Kirche setzen sich für eine gute Vorbereitung bereits ein.

Aber es wäre prima, wenn die Drittklässler diesmal auch den Zuspruch von älteren Leuten bekommen könnten, die ein Leben lang ihre Erfahrungen mit der Messe und der Kommunion gesammelt haben.

Das wäre sehr lehrreich und auch spannend. Wenn Sie etwas von Ihren eigenen Erfahrungen weitergeben wollen, schreiben Sie einfach einen Brief, der etwa mit den Worten beginnt: „**Liebes Kommunionkind, ich möchte Dir erzählen ...**“

Wir freuen uns sehr darüber und sind schon gespannt, was Sie berichten werden!

Bitte einsenden an:

PG Marktoberdorf, Kurfürstenstr. 13, 87616 Marktoberdorf

Oder eine Mail an pg.marktoberdorf@bistum-augsburg.de

Er wird dann auf der Homepage unserer PG veröffentlicht und so an die Kinder weitergegeben. Vielen Dank dafür!

Margot Schmid, Gemeindereferentin Marktoberdorf

Gedächtnistraining mit Birgit Martin

Lesen - einmal anders...

Versuchen Sie folgenden Text zu lesen. Sie werden sehen, dass das gar nicht so schwierig ist, obwohl nur der Anfangs- und Endbuchstabe richtig ist und die Buchstaben im Wortinnern geschüttelt sind. Aber eine Studie zeigte, dass wir zur Erfassung eines Wortes nur den Anfangs- und Endbuchstaben und die entsprechende Wortlänge brauchen. So spart das Gehirn Energie!



Ziittumsellnug

Disees Whnondecee ist es wideer soewit! In der Nhact von Sasatmg auf Snoatng wedren die Uhern um enie Sntude veodgrhret. Nhict jdee und jeedr furet scih düaerbr - ich schohn. Am Mogern ist es jeztt sosiewo schohn schön hlel, und die Abndee laedn nun an Soanntgene dzau ein nihct so fürh in die Weonnhugn zu vdsiehwrencn, sdor-nen ncoh szeptearin zu geehn oder enie Rdune mit dem Fararhd zu dhreen oedr eicfnah mit der Fiailme zmaumesn zu sizetn. Die Helegiikt am Abned tut mneier Sleee eifcanh gut.

Und im Hebsrt furee ich mcih dnan aebr acuh wdieer auf die Ziittumsellnug. Ncah eienm Somemr, der in der Reegl aeülnflgt ist mit veil Bäsehitfcgnug, furee ich mcih wdieer auf rieuhrge Zetien. Und wnen es dnan frheür duknel wrid, ealurbe ich es mir veil eehr acuh mal retunr zu ferhan und eeinn reuihgn Abned zu vgeibenrrn. So hat soowhl die Sromemzeit als acuh die Wterieznit ihern Riez für mcih.

Zeit und Tageszeiten in Sprichwörtern und Redensarten...

Die Zeit heilt _____
Wer zu spät kommt, _____
Wer nicht kommt zur rechten Zeit, _____
Kommt Zeit, _____
Andere Zeiten, _____
Spare in der Zeit, _____
Nimm dir Zeit und _____
Du sollst den Tag nicht vor _____
Morgenstund' hat _____
Es ist noch nicht _____
Was du heute kannst besorgen, _____
Bei Nacht sind alle _____



Oder fallen Ihnen gar noch andere Sprichwörter und Redensarten ein???

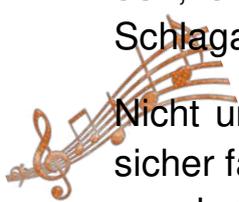


Mit Musik geht alles besser

Musik kann Entspannung und Wohlbefinden, Balance, neue Kraft und Lebensenergie bewirken. Anspornende Musik kann uns zu Höchstleistungen antreiben. Fröhliche Musikstücke können das Stresshormon Cortisol im Blut verringern und sich entspannend auswirken. Musik hat eine positive Wirkung auf Herzschlag, Muskeltonus, Blutdruck, Verdauung, Atemfrequenz, Schmerzempfinden und verringert sogar Angstgefühle. Dabei sind Musik und Emotion eng miteinander verknüpft, negative Gefühle wie Angst können gelindert werden. Vertraute Musikstücke, die den jeweiligen Lebensweg begleitet haben, können verschüttete Erinnerungen zurückholen und dem Leben wieder mehr Sicherheit und emotionalen Halt geben.

Musik stellt außerdem für das Gehirn eine große Herausforderung dar. Sie kann einen Trainingseffekt für die Gedächtnisleistung haben, weil sie aus einer Fülle von gleichzeitig dargebotenen Informationen besteht. Alle am Hören und am Lautemachen beteiligten Hirnpartien werden durch Musik trainiert und stimuliert. Aus diesem Grund werden auch Kirchenlieder gesungen: damit man ihren Inhalt besser im Gedächtnis behält. Mit Anatomiestudenten wurde versucht, diese Erkenntnis nachzuvollziehen. Man ließ die Studenten ihren Stoff singen, und diese konnten ihn tatsächlich besser behalten.

Musik wird heutzutage sogar ganz gezielt in der Musiktherapie angewendet. Hier geht es darum, mit Klängen und Tönen, mit Rhythmus und Melodien eine positive Wirkung zu erzielen und sogar Schmerzen zu lindern. Durch den Einsatz der Stimme, von Instrumenten oder auch Musik vom Band sollen Zugangswege gefunden werden, die der Heilung oder der Besserung der Lebensqualität bei Patienten mit Schlaganfall, Depression, Tinnitus oder Demenz dienen können.



Nicht umsonst gibt es viele Sprichwörter, die sich auf das Musizieren beziehen – sicher fallen Ihnen einige dazu ein? Worauf warten Sie also noch? Zum einen ist es wunderbar, Musik anzuhören. Ob klassische Stücke, Schlager, Pop- oder Volksmusik – die Bandbreite ist groß. Altbekanntes und neue Stücke laden zum intensiven Zuhören ein. Zum anderen ist gerade das aktive Musizieren eine gute Möglichkeit, sich selbst etwas Gutes zu tun.

Singen Sie – ob beim Kochen oder Staubsaugen, in der Badewanne oder auch im Keller ...! Lernen Sie Liedtexte auswendig! Pfeifen, schunkeln, summen, stampfen und klatschen Sie! Erfinden Sie eigene Lieder! Und vielleicht wagen Sie ja mal wieder ein Tänzchen durch die Küche – alleine oder zu zweit! Tango, Walzer, Chachacha – alles ist erlaubt, was Spaß und Freude macht! Sie werden es erleben: Musik aktiviert nicht nur viele Muskeln im Körper, Musik kann beruhigen und aktivieren, sie verbindet und schafft Wohlbefinden, Fitness und Lebensfreude!



Josefstag

Die besondere Verehrung des heiligen Josef entwickelte sich im Mittelalter - bereits seit dem 12. Jahrhundert wird am 19. März seiner gedacht. Seit 1870 ist der Heilige Josef zum Schutzpatron der ganzen Kirche erklärt und durch seinen Beruf als Zimmermann gilt er auch als der Patron der Arbeiter, insbesondere der Handwerker. Auf die Arbeiterbewegung reagierte die katholische Kirche und begeht seither am 1. Mai das Fest des Heiligen Josefs des Arbeiters, ehrt somit an diesem Tag den Ehemann der Mutter Gottes und würdigt die menschliche Arbeit.

Bauernregeln:

„Ein schöner Josefstag ein gutes Jahr verheißen mag.“

„Ist's am Josephstag klar, folgt ein fruchtbar' Jahr!“

„Ist's Josef klar, gibts ein gutes Honigjahr.“

„Wenn's erst einmal Josefi is', so endet auch der Winter g'wiss.“



Knobelaufgabe

Der neue Kinofilm aus Hollywood

In einer Komödie, in der es um die Weltherrschaft geht, kann man folgende Personen beobachten. Fünf Gangster, die von 8 Polizisten verfolgt werden, weil sie das Bild der 12 Aposteln gestohlen haben. Ein afrikanischer Busfahrer, der mit 26 Schülern zu den sieben Weltwundern fährt. Sechs Räuber, die in den fünfundzwanzigsten Stock eines Hochhauses einbrechen, um 9 wertvolle Statuen zu klauen. Ein Obdachloser, dem die 5 Sinne fehlen und der an der Leine 4 Hunde spazieren führt. Drei Pfadfinder, die an 6 Wochentagen 12 gute Taten vollbringen. Sowie ein Kapitän, der mit seiner 83 Mann starken Besatzung in alle vier Himmelsrichtungen fährt.

Wie viele Schauspieler spielen bei diesem Kinofilm mit? Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Knobeln! Die Auflösung verraten wir in der nächsten Ausgabe!

Kreuzweg-Grotte (Weiler): J. Bauer

Gerne können Sie den Seniorenbrief weitergeben. Sie finden ihn auch auf der Homepage unserer PG:

<https://www.pg-mod.de/gruppen/senioren/>

Über Anregungen oder Beiträge in Schrift und Bild freuen wir uns, bitte an Regina Wegmann (über das Pfarrbüro der PG Marktoberdorf, Tel. 08342/895658-10).

Bild Titelblatt: Georg Schuchardt

In: Pfarrbriefservice.de

