

# Zwischen Haßbergen und Steigerwald

# Zuhause

Aktuelles der katholischen Familienseelsorge  
im Dekanat Haßberge

30. Ausgabe - November 2021

Mit Extrateil  
„Advent zuhause“

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

„Fürchte(t) dich/euch nicht“, „Hab(t) keine Angst“ - 128 Treffer ergibt die Suche nach diesen Worten in der Einheitsübersetzung der Bibel. Der vielfache Anruf Gottes an die Menschen in der Bibel ist auch an uns gerichtet. Sein liebendes „Ich bin mit dir. Du darfst (mir) vertrauen.“ will uns aufrichten, uns nicht von Ängsten beherrschen zu lassen.

Gegen Angst und Furcht gibt es heute viele Strategien und Techniken, die wir selbst einüben können. Und es gibt Menschen, die unterstützend zur Seite stehen. Dazu zählen Familienangehörige, Freunde, Nachbarn, aber auch professionelle Helferinnen und Helfer, darunter Seelsorger, Ärzte, Psychotherapeuten und Mitarbeiter psychosozialer Beratungsstellen. Wir wünschen Ihnen Vertrauen zu sich selbst, zu anderen und zu Gott. Vertrauen Sie sich einander an. Wir wünschen Ihnen bestärkende Gespräche und Gedanken.

Bleiben Sie zuversichtlich unterwegs.  
Gottes Segen für Sie und Ihre Lieben!



Isabella Friedrich  
Johannes Simon  
Ihre Familienseelsorger  
im Dekanat Haßberge

## Die Angst und ich

Hat Angst auch was Gutes?

„Angst bewirkt eine Aktivierung. Die körpereigenen Kräfte werden mobilisiert und fokussiert. Mein Sohn zum Beispiel betreibt Klettersport. Ich fragte ihn, ob er nicht Angst habe beim Klettern. Er bejahte das. Er habe sogar ständig Angst. Doch diese lähme ihn nicht, sondern sie versetze ihn in die Lage, hochkonzentriert und präzise seine Kräfte einzusetzen.“

So beschreibt der Psychotherapeut Heino Hübner eine positive Auswirkung von Angst. Im Gespräch erläutert er:

„Es sind die Gedanken über die Dinge, die uns Angst einflößen. Eigene Bewertungen, und vor allem eigene Bewältigungserfahrungen aus der Vergangenheit spielen da eine große Rolle. Alles, was wir im Jetzt erleben, läuft durch den Filter des in der Vergangenheit erlebten. ... Die Erfahrungen, welche ein Mensch in der Vergangenheit mit Prüfungen gemacht hat, wirken sich auf seine aktuelle Prüfungssituation aus. Da geht er dann entweder ganz entspannt ran, oder er ist ängstlich, bis hin zur Lähmung. Wenn die Angst zu groß ist, wird man von ihr überwältigt. Das letzte Schutzprogramm ist dann die Lähmung. Man friert innerlich ein und zieht sich völlig zurück. ...“

Neben den erwähnten Lernerfahrungen spielen auch ganz stark die Vorbilder eine Rolle, hier vor allem die ersten



Bild: Christof Ohnesorge - Pfarrbriefservice.de

Bezugspersonen im Leben eines Menschen. Man hat durch Forschung herausgefunden, dass Kinder, die sich in ihren ersten Beziehungen sicher und geborgen fühlen, ihre Umwelt mit viel mehr Mut erkunden. Und umgekehrt, wenn eine Mutter oder ein Vater selber eher ängstlich ist, wird dem Kind etwas anderes vermittelt.“

Das ganze Gespräch mit Herrn Hübner können Sie lesen auf:  
[www.pfarrbriefservice.de/file/im-dazwischen-liegt-die-chance-der-veraenderung](http://www.pfarrbriefservice.de/file/im-dazwischen-liegt-die-chance-der-veraenderung)

Wir sprechen gerne mit Ihnen über Ihre Gedanken dazu. Schreiben Sie uns eine Mail oder rufen Sie an.  
Kontaktdaten auf Seite 4.

Isabella Friedrich und  
Johannes Simon

Liebe Familien, liebe Kinder!

Weihnachten ist ein Fest für alle Sinne. Die Adventszeit ist für Kinder voller aufregender Geschichten, Gerüche, Geräusche und Überraschungen. Es gibt so viel zu erleben, vom zusammen Plätzchenbacken, Geschenke basteln bis zum Weihnachtsbaum schmücken. Weihnachten - das kann man riechen, schmecken, sehen und auch hören! Wie das geht? Mit den folgenden vier kleinen Adventsstunden erleben klein und groß Weihnachten mit allen Sinnen.

Die Geschichten sowie Bastel- und Malvorlagen für die jeweiligen Sonntage können Sie unter

[www.sinnzeit.de/downloads](http://www.sinnzeit.de/downloads)

herunterladen.

Dort finden sich auch leckere Rezepte sowie die AdventsSTORIES, vier spannende Rätselgeschichten, deren gemeinsames Auflösen eine knifflige, aber lustige Aufgabe für die ganze Familie ist.

Wir wünschen Euch einen besinnlichen und kreativen Weg durch die Adventszeit! Viel Spaß!

Isabella Friedrich und Johannes Simon

28. November 2021

## 1. Advent



**Riechen - Es duftet nach Advent**

Zündet die erste Kerze am Adventskranz an und singt „Wir sagen euch an den lieben Advent“ Strophe 1 (GL 223) oder „Im Advent“ (GL 750)

Duftmemory: Die Kinder lernen verschiedene Düfte der Vorweihnachtszeit kennen und spielen „Duftmemory“ Wer wird der „Riechchampion“? (Anleitung als Download)

Geschichte: Der Duft der Weihnachtsplätzchen (im Download)

Gebet: Guter Gott, ich danke dir, dass ich geboren bin, dass ich Augen habe, die schöne Welt zu sehen, Ohren, dass ich den Wind durch die Bäume rauschen hören kann, und eine Nase, um all die Düfte der Welt zu riechen.

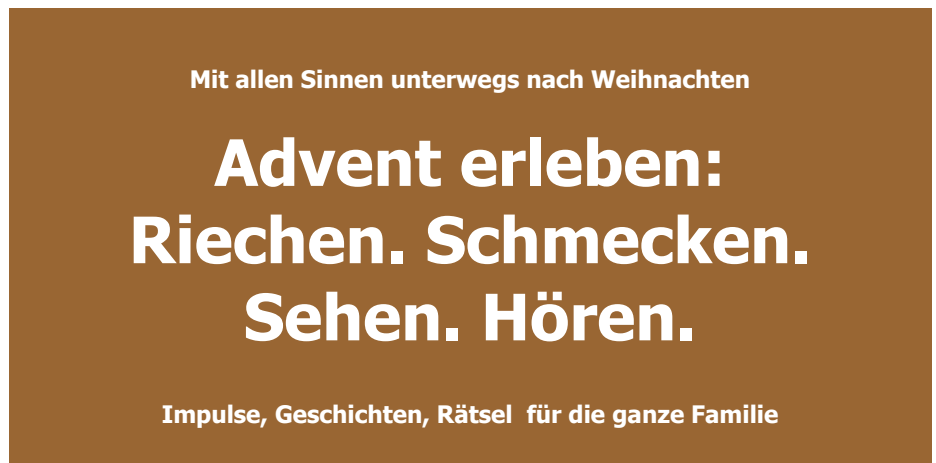


Bild: Uta Quaing - Pfarrbriefservice.de

Ich habe einen Mund, um sagen zu können, was ich denke und fühle. Mit meinen Händen kann ich tolle Sachen gestalten. Durch all das kann ich deine Liebe zu uns Menschen spüren und sie weitergeben. Du hast mich erdacht und erschaffen, so wie ich bin. Danke, lieber Gott. Amen.

Familien-Adventssegnen:  
Es segne und behüte dich Gott,  
(Mutter/Vater hält ihre/ seine Hände über die Hände des Kindes)  
der die Welt geschaffen hat,  
(führt die Hände seitlich im Kreis unter die Hände des Kindes)  
der als Kind zu uns gekommen ist  
(wiegt die Hände des Kindes)  
und der uns miteinander verbindet.  
(führt die Hände wieder seitlich im Kreis von unten über die Hände des Kindes.)  
Alle: Amen.

Rätsel: AdventsSTORY 1 (im Download)

Riechen kreativ: Duftorangen basteln (Anleitung im Download)

5. Dezember 2021



## 2. Advent

**Schmecken - Guten Geschmack bringen wie Nikolaus**

Zündet die zweite Kerze am Adventskranz an und singt „Wir sagen euch an den lieben Advent“ Strophe 2 (GL 223) oder „Im Advent“ (GL 750)

Gespräch: In der Mitte steht ein Körbchen mit Äpfeln. Jeder nimmt sich einen heraus und erzählt, was er über Äpfel weiß, was man daraus machen kann,...

Anschließend wird eine Nikolausfigur (z.B. Schokoladennikolaus) in die Mitte gestellt. Auch in den Geschichten vom Bischof Nikolaus spielt der Apfel immer wieder eine wichtige Rolle.

Geschichte: Nikolaus und der goldene Apfel

Gespräch über die Geschichte und den heiligen Nikolaus

Schmecken kulinarisch: Bratäpfel (Rezept im Download)

Rätsel: AdventsSTORY 2 (im Download)





12. Dezember 2021

## 3. Advent



Sehen - Licht sein wie Lucia

Zündet die dritte Kerze am Adventskranz an und singt „Wir sagen euch an den lieben Advent“ Strophe 3 (GL 223) oder „Im Advent“ (GL 750)

Gespräch über die Kerzen am Adventskranz: Warum zünden wir die Adventskerzen an? Welche anderen Kerzen kennen wir noch? Was macht Kerzenlicht? (hell, gemütlich, wärmt, ...).

Licht-Mediation:  
Schließe die Augen und atme ruhig aus und ein und aus.  
Stelle dir ein helles Licht vor. Ein warmes Licht.  
Es breitet sich in deinem Körper aus.  
In deinen Armen.  
In deinen Beinen.  
In deinem Herzen.  
In dir ist es ganz hell, ganz warm.  
Spürst du es?  
«Gott ist mein Licht, ich fürchte mich nicht.»  
Sprich diesen Satz nach, leise, nur für dich.  
Du lässt dir noch etwas Zeit, dann öffnest du langsam wieder die Augen.

Geschichte: Lucia - ein Licht für viele Menschen

Wir hören die Geschichte von einem Mädchen, das viel Licht in das Leben anderer Menschen gebracht hat. Sie hieß Lucia, das bedeutet „die Lichtbringerin“ (Download)

Lied: Tragt in die Welt nun ein Licht (GL 836)

Licht sein für andere: Wir basteln ein Windlicht und bringen es einem Menschen, der sich darüber freuen wird. Überlegt gemeinsam, wer das sein könnte.

Rätsel: AdventsSTORY 3 (im Download)

>> Alle Elemente zum Download unter [www.sinnzeit.de/downloads](http://www.sinnzeit.de/downloads) abrufbar <<

19. Dezember 2021

## 4. Advent



Hören - Zuhören wie Maria

Zündet die vierte Kerze am Adventskranz an und singt „Wir sagen euch an den lieben Advent“ Strophe 4 (GL 223) oder „Im Advent“ (GL 750)

Übung: Unter einem Tuch sind verschiedene Gegenstände versteckt, mit denen man Geräusche machen kann (z.B. Glöckchen läuten, Stift spitzen, Nase putzen, Tasse umrühren, usw.). Die Kinder schließen die Augen. Die Mutter/der Vater machen nacheinander verschiedene Geräusche. Die Kinder versuchen, sich die Geräusche zu merken. Wer kann sich die meisten Geräusche merken?

Vom Zuhören (aus „Momo“, von Michael Ende, als Download)

Gespräch: Momo hat gezeigt, wie es geht, einem anderen Menschen einfach nur zuzuhören. Wie hört Momo zu? Wenn man aufmerksam zuhört, kann vieles geschehen. Wem höre ich zu?

Eine Figur von Maria wird in die Mitte gestellt. Diese Frau hörte auch besonders aufmerksam zu. So konnte sie auch etwas verstehen, was eigentlich unbegreiflich war. Hören wir die Geschichte aus dem Lukasevangelium Kapitel 1, 26-38: In jener Zeit wurde ein Engel von Gott in die Stadt Nazareth geschickt. Sein Name ist Gabriel. Er kam zu Maria. Maria war eine junge Frau. Sie war verlobt mit einem Mann namens Josef. Der Engel begrüßte Maria und sagte: Sei gegrüßt. Du bist eine besondere Frau. Gott, der Herr ist ganz nahe bei Dir. Maria erschrak und wusste nicht, was sie sagen sollte. Sie schwieg und hörte dem Engel aufmerksam zu. Da sagte der Engel zu ihr: Fürchte Dich nicht, Maria. Gott hat Dich auserwählt. Du wirst ein Kind bekommen. Einen Sohn wirst Du auf die Welt bringen. Sein Name soll Jesus sein. Er wird groß sein und Sohn des Höchsten genannt werden. Maria sagte zu dem Engel: Wie soll das geschehen? Und der Engel antwortete: Gott schickt seinen Heiligen Geist. Dein Kind wird heilig sein. Er wird Sohn Gottes genannt werden. Da sagte Maria: Ich glaube an Gott. Ich vertraue ihm. Alles soll so geschehen, wie Du gesagt hast.

Gebet „Gegrüßet seist du Maria“

Gemeinsam „Das Lied vom leisen Weihnachten“ anhören (<https://youtu.be/U-bUIOd7NZM>)

Rätsel: AdventsSTORY 4 (im Download)



Bild: Peter Weidemann - Pfarrbriefservice.de



### „Männerreise“ - Ein Angebot zum Austausch mit anderen Männern

Für Männer, egal welchen Alters, gibt es ab sofort in Haßfurt eine neue, offene Gruppe. In ihr ist Zeit für verschiedenste Themen, beruflich oder privat, die die Teilnehmer gerade beschäftigten.

„Männer finden in ihrem Alltag wenig Raum und Möglichkeiten für einen offenen Austausch untereinander. Dies gilt für die verschiedensten Fragen zu ihrer emotionalen, seelischen und körperlichen Gesundheit. Ein Gespräch in einer Männergruppe kann Anregungen geben, das eigene Verhalten zu hinterfragen, um es klarer zu verstehen - und Wege aufzeigen, wie damit konstruktiv umgegangen werden kann“, formuliert es der Leiter, Sozialpädagoge und Coach Andreas Waldenmeier, von der Caritas.

Die Gruppe hat etwa acht bis zehn Teilnehmer und trifft sich am ersten Montag im Monat von 18 bis 20.30 Uhr im Haus Sankt Bruno, Promenade 37 in Haßfurt. Alle Gruppenmitglieder und Trainer unterliegen der Schweigepflicht.

Anmeldung und Kontakt:  
awaldenmeier@caritas-hassberge.de

### Sinnzeit - Gottesdienste in den Haßbergen 2021/ 2022:

„Sinnzeit live und in Farbe in Ebern und Knetzgau - auch auf Youtube“

Bei den Sinnzeiten können Sie auch online dabei sein: Der Livestream startet zum jeweiligen Datum um 18 Uhr auf Youtube. Bitte geben Sie bei Youtube „Johannes Simon Sinnzeit“ in der Suche ein. Die Sinnzeiten sind dort immer noch zwei Tage verfügbar. Newsletterabo oder Einladung via Whatsapp auf [www.sinnzeit.de](http://www.sinnzeit.de)

Für den Herbst bereiten Elfriede Schneider und Johannes Simon die nächsten Gottesdienste vor und freuen sich auf viele Mitfeiernde in den beiden Kirchen. Herzlich willkommen!



### Sinnzeit - Gottesdienst für Zweifler, Ungläubige und andere gute Christen

Sonntag, 14. November 2021, 18 Uhr  
Pfarrkirche Ebern  
Sonntag, 12. Dezember 2021, 18 Uhr  
Pfarrkirche Knetzgau  
Sonntag, 9. Januar 2022, 18 Uhr  
Pfarrkirche Ebern  
Sonntag, 13. Februar 2022, 18 Uhr  
Pfarrkirche Knetzgau  
Sonntag, 13. März 2022, 18 Uhr  
Pfarrkirche Ebern

Weitere aktuelle Meldungen und Themen im Internet [www.sinnzeit.de](http://www.sinnzeit.de) oder telefonisch 09521 95 12 471

## Warte mal ;-)

Warten ist nicht gleich warten. Wir warten, dass die Ampel auf Grün schaltet, der Bus endlich kommt und das „der Nächste bitte“ uns meint. Dieses Warten ist eine gefühlte Zeitverschwendung, so unwillkommen, so zeitraubend. Geduld ist da eher Mangelware.

Und dann gibt es ein Warten, das voller Vorfreude ist. Das Warten, bis die Früchte reif werden, die Knospen aufblühen, das Warten in der Schwangerschaft, das Warten auf die Liebste oder den Liebsten. Auch wenn die Ungeduld leise anklopft, ist es doch ein anderes Warten.

Wenn wir jemanden erwarten, ist die Warte-Zeit gefüllt - mit Gedanken, an denjenigen oder diejenige. Und mit Vorbereitungen, die eines ausdrücken: Sei willkommen!

Andrea Wilke, In: [Pfarrbriefservice.de](mailto:Pfarrbriefservice.de)

## Stimmt's?

**FÜR IHN:** Umarmen Sie sie viermal am Tag.

**FÜR SIE:** Massieren Sie ihn einmal pro Woche.

**FÜR IHN:** Das weibliche Bewusstsein ist expansiv - es nimmt zuerst das ganze Bild wahr und entdeckt dann die Teile.

**FÜR SIE:** Das männliche Bewusstsein nimmt die einzelnen Teile nach und nach auf und baut daraus ein Bild.

**FÜR IHN:** Das Selbstverständnis der Frau ist bestimmt von ihren Gefühlen und der Qualität ihrer Beziehungen.

**FÜR SIE:** Das Selbstverständnis des Mannes ist bestimmt von seiner Fähigkeit, etwas hervorzubringen.

## Kontakt Team Familienseelsorge Haßberge

Isabella Friedrich, Gemeindefereferentin,  
Haus Sankt Bruno Bürogemeinschaft  
Promenade 37, 97437 Haßfurt  
Tel. 09521 9512477  
[isabella.friedrich@bistum-wuerzburg.de](mailto:isabella.friedrich@bistum-wuerzburg.de)

Johannes Simon, Pastoralreferent,  
Haus Sankt Bruno Bürogemeinschaft  
Promenade 37, 97437 Haßfurt  
Tel. 09521 9512471  
[johannes.simon@bistum-wuerzburg.de](mailto:johannes.simon@bistum-wuerzburg.de)

Dekanatsbüro Haßberge  
Pfarrgasse 4, 97437 Haßfurt  
Tel. 09521 61960  
[familienseelsorge.has@bistum-wuerzburg.de](mailto:familienseelsorge.has@bistum-wuerzburg.de)

Besuchen Sie im Internet:

[www.katholisch-hassberge.de](http://www.katholisch-hassberge.de)  
[www.sinnzeit.de](http://www.sinnzeit.de)  
[www.familienbund-wuerzburg.de](http://www.familienbund-wuerzburg.de)

Wir sind gerne für Sie da:

Rufen Sie an oder schreiben Sie ein Mail. Das bringt uns in Verbindung.

