

ADVENT 2022 martinsfeuer



Katholische Pfarrei
St. Martin
Idsteiner Land

In dieser Ausgabe:

Wem gehört meine Zeit? S. 8

Achtsamkeit – nur ein weiterer Modetrend? S. 11

Deine Zeit – mit Geld nicht zu bezahlen S. 24

DEIN IST DIE ZEIT

Das nebenstehende Lied „Dein ist die Zeit“ von Eugen Eckert hat uns bei der Wahl des Titels inspiriert. Alles, was zum Leben dazu gehört, alle Gegensätzlichkeiten sind Dinge, die uns Gott geschenkt hat, die uns in die Hände gelegt und anvertraut wurden. Erkennen wir diese Gaben, ist uns bewusst, dass alles „seine Zeit“ hat, wie es im Buch Kohelet beschrieben wird (S. 12)? Wie gehen wir mit der uns geschenkten Zeit um?

Der Titel passt gut in die Adventszeit – so wie wir sie uns vielleicht ein wenig sehnsuchtsvoll wünschen und erhoffen. Eine Zeit, in der ich innehalten kann, eine Tasse Tee bewusst genieße, ein gutes Buch lese, Plätzchen backe, einem Hörbuch lausche oder Weihnachtspost an Freunde schreibe, die ich schon lange nicht mehr gesehen habe. Auch ein stimmungsvolles Adventskonzert, ein festlicher Gottesdienst können in mir eine Ruhe erwirken, in der ich nachspüren kann: Wem gehört meine Zeit, wem schenke ich meine Zeit? Zeit, die in Gottes Händen liegt.

In dieser Ausgabe finden Sie einige Anregungen, wie Menschen ihre Zeit verbringen und wie sie ihre Zeit gerade im Advent intensiver nutzen:

► Noch im Dunkeln macht sich Monika Schmidt auf den Weg, um in der Rorate-Messe Ruhe und Nähe zu sich und zu Gott zu finden (S. 4).

► Verbunden mit vielen Christen auf der Welt betet Pfarrer Kirsten Brast jeden Tag das Stundengebet und bindet uns alle mit ein (S. 7).

► Alexia Schadow lädt ein und erklärt, warum es ihr wichtig ist den Gottesdienst sonntags zu besuchen (S. 18) und Begegnung mit Gleichgesinnten zu haben.

► Monika Kraus gibt uns eine Anleitung aufgrund ihrer eigenen Erfahrung, wie es gelingen kann in die Stille, den Austausch mit Gott zutreten (S. 19).

► Und von Marlene Wynands werden wir eingeladen, Zeit miteinander bei Exerzitien im Alltag zu teilen (S. 10).

► Weitere Angebote, welchen wir im Advent nachgehen können, finden wir auf Seite 5: z. B. der Lichtergang, Konzerte, Andachten und das Friedenslicht aus Bethlehem.

Dein ist die Zeit

*Dein ist die Zeit, die Stunden, die Tage,
durch Jahrmyriaden, durch Lob und durch Klage.
Dein ist die Zeit.*

*Dein ist die Zeit, gestern, heute und morgen,
dein ist die Zeit, Gott, und wir sind geborgen.
Dein ist die Zeit.*

*Dein ist die Zeit, beim Suchen, beim Finden,
im Streit, im Versöhnen, im Lösen, im Binden.
Dein ist die Zeit.*

*Dein ist die Zeit, das Hohe, das Tiefe,
die Nähe, die Weite, das Grade, das Schiefe.
Dein ist die Zeit.*

*Dein ist die Zeit, das Schwere, das Leichte,
Gewissheit und Zweifel, der Tiefgang, das Seichte.
Dein ist die Zeit.*

*Dein ist die Zeit, am Anfang, am Ende.
Das Leben, das Sterben nimmst du in die Hände.
Dein ist die Zeit.*

„Dein ist die Zeit“

Text: Eugen Eckert – Musik: Alejandro Veciana

© Dehm Verlag, Limburg, aus: Ein Segen sein – Junges Gotteslob

und Leser,

► Was wäre, wenn Maria **Nein** gesagt hätte? Conny Sauerborn-Meiwes teilt ihre Gedanken dazu mit uns (S. 13).

► Stefan Thissen berichtet über den aktuellen Stand des „Synodalen Weges“ und dass es Zeit ist, wichtige Entscheidungen zu treffen (S. 22).

► Unser Rätsel gibt's auf Seite 25, die Basstelecke vom „Martinchen“ ab Seite 14 und jede Menge Buchtipps im ganzen Heft verteilt.

► Es gibt auch einen Ausblick auf das kommende Jahr, beginnend mit der Sternsingeraktion im Januar, der Ausstellung über verfolgte Christen im März und dem ökumenischen Chorprojekt im Mai (S. 26).

Folgen Sie doch den vielfältigen Anregungen und der Einladung, mal innezuhal-

ten und im Alltag das Handy öfter wegzulegen. Denn die Realität ist doch eine Andere: schnell nochmal Nachrichten lesen, Termine anschauen, Emails beantworten, alles um die Zeit noch schnell zu nutzen.

Die Natur macht es uns vor: sie nutzt den Winter zum Ruhen, zum ruhiger werden, bevor im Frühjahr wieder alle Energie gebraucht wird, um Knospen und Blüten zu bilden, zu wachsen und lebendig zu werden. Vielleicht gelingt es uns – auch mit der einen oder anderen Anregung oder Einladung aus diesem Heft – ein wenig Ruhe in unseren Alltag zu bringen. Ich wünsche viel Spaß bei der Lektüre!

Für das Redaktionsteam
Ulla Staudt



Ulla Staudt

Foto: U. Staudt

Lesetipps

Kehlmann, D.: **Mahlers Zeit**

Suhrkamp TB3238, 2001, 159 S., 7 Euro, ISBN 978-3518397381

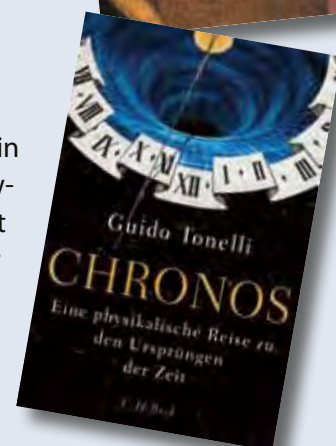
Eines Nachts macht der Physiker David Mahler im Traum eine merkwürdige Entdeckung. Vier Jahre lang hatte er sich mit dem Problem der Zeit beschäftigt, mit der Frage, ob ihre Richtung wirklich ein unumstößliches Naturgesetz ist oder sich nicht doch etwas finden läßt, das ihren Lauf umkehrt. Nun hält er die Lösung in der Hand. »Für einen Moment wußte er nicht, wo er sich befand. Etwas war geschehen. Vor ihm auf dem Tisch lag ein Stoß von dreißig beschriebenen Blättern, bekritzelt in einer großen, zittrigen Schrift: leicht schiefe Kolonnen von Zahlen, Skizzen, Kurven ... all das war, wenn man es begriff, von leuchtend perfekter Klarheit.« Das älteste Gesetz der Natur ist in Frage gestellt und damit die Grundfesten der Welt. Wird endlich ein Menschheitstraum wahr? Ist es möglich, in die Zukunft zu schauen? Und können die Menschen diesen Blick aushalten? Mahler will seiner ungeheuren Entdeckung Gehör verschaffen, aber ohne Autorität im Wissenschaftsbetrieb gestaltet sich das ausge-


sprochen schwierig. Wie gehetzt sucht er den Beistand des Nobelpreisträgers Valentinov, doch seltsame Zufälle verhindern ein Zusammentreffen immer wieder. In suggestivem Ton macht Daniel Kehlmann die Zweifel und Ahnungen seines Helden nachvollziehbar und den Leser zum Zeugen eines Experiments, nach dem die Zeit neu zu definieren wäre.

Tonelli, G.; Heinemann, E. (Übers.): **Chronos**

Beck, 2022, 255 S., 26 Euro, ISBN 978-3406791840

Chronos, die personifizierte Zeit, ist ein Rätsel, nicht nur für Physiker. Von Newton bis Hamlet, von Einstein bis Dalí ist sie der Protagonist so faszinierender wie schwindelerregender Spekulationen. Können wir das unaufhaltsame Vorschreiten der Zeit jemals zum Stillstand bringen? Lässt sich der Zeitpfeil umdrehen? Hat die Zeit tatsächlich eine eigene Existenz oder ist sie nur eine riesige Illusion? Der Physiker und Schriftsteller G. Tonelli erzählt in einem spektakulären Buch die lange Geschichte der Zeit, ihre rasende Geburt und bizarre Entwicklung.





Innehalten im Advent

Monika Schmidt

Der Wecker klingelt. Es ist 4.45 Uhr, ein Mittwoch im Advent. Es ist dunkel. Ich stöhne auf und überlege, ob ich nicht im warmen Bett liegen bleiben soll. Kurz kämpfe ich mit meinem inneren Schweinehund, stecke den Fuß unter der Bettdecke hervor, schlage die Bettdecke zurück und begeben mich für einen raschen Kaffee in die Küche.

Nein, ich muss nicht gleich auf die Arbeit. Jeden Mittwoch besuche ich um 6.30 Uhr die Kirche Maria Königin in Niedernhausen. Denn dort finden die Rorate-Messen statt. Es ist noch dunkel, wenn ich mich auf den Weg mache. Ich betrete die Kirche und mich umfängt das warme Licht von dutzenden Kerzen. In mir breitet sich Ruhe aus. Ich denke nicht mehr an die hektische Adventszeit, in der es noch so viel zu tun gibt bis zum Weihnachtsfest. Ich bin ganz bei mir und bei Gott. So beginne ich jeden Mittwoch im Advent mit der Eucharistiefeier, dafür nehme ich mir ganz bewusst Zeit.

Zeit nehme ich mir auch für den Lebendigen Adventskalender, der jedes Jahr im Dezember in Niedernhausen und Oberjosbach stattfindet. Vor Corona fand die tägliche Öffnung der Adventsfenster immer um 18 Uhr bei Familien zu Hause statt. In Corona-Zeiten haben wir dies wöchentlich einmal in Oberjosbach und einmal in Niedernhausen in die Kirchen verlegt. Wie es in diesem Jahr durchgeführt werden kann, muss noch geplant werden. Sicher ist aber, auch dafür werde ich mir Zeit nehmen.

Ich nehme mir – wenn ich es recht bedenke – wenig Zeit für mich selbst. Meine Zeit verbringe ich vorwiegend in Ehrenämtern bei Kirche und Sportverein, in unserem Garten, mit unserer Hündin Nala und mit meinen Lieben. Aber – anders betrachtet – es ist Zeit, die Gott mir geschenkt hat. Ich verbringe sie mit Menschen, die ich mag, liebe und wertschätze. Ich verbringe sie in der Natur, die ich genieße und bewahren will. Zeit, die ich sinnvoll nutzen will, solange ich noch Zeit habe. ♦

Wir feiern den Advent

Auch in diesem Jahr haben wir uns als Pastoralteam in Zusammenarbeit mit vielen Ehrenamtlichen für die Zeit des Wartens und Hoffens einige gottesdienstliche Angebote überlegt.

► Am Freitag, 25. November, begehen wir einen **Ökumenischen Lichtergang** durch Idstein. Der Beginn wird um 19.00 Uhr auf dem Pfarrhof St. Martin sein, der Abschluss um 20.00 Uhr in der Unionskirche.

► Am Samstag, 26. November um 18.00 Uhr wird in Maria Königin, Niedernhausen eine **Adventsvesper** gebetet. Anschließend besteht das Angebot, Ihre Adventskränze zu segnen.

► Des Weiteren stellen wir uns auch wieder in die Tradition der **Roratemessen**. Jeweils am Mittwochmorgen feiern wir die Eucharistie in Maria Königin, Niedernhausen. Kerzenschein, Stille und meditative Elemente sind vorrangige Elemente dieser Frühmessen im Advent. Diese werden an den Mittwochen 30. November / 7. Dezember / 14. Dezember und 21. Dezember um 6.30 Uhr gefeiert.

► Am Freitag, 2. Dezember, 18.00 Uhr, findet in der evangelischen Kirche in Waldems-Reinborn das monatliche **ökumenische Abendgebet** mit Liedern aus Taizé statt: Willkommen sein, zur Ruhe kommen, einstimmen in den Klang des Psalms; das Evangelium hören, im Singen Weite und Tiefe finden. Den Tag und alles in Gottes Hände legen, gestärkt und gesegnet weitergehen.

► Am Samstag, 3. Dezember, findet um 7.30 Uhr eine **Roratemesse** in Wörsdorf statt.

► Am Sonntag, 4. Dezember, 19.00 Uhr gestaltet der Kammerchor „Martinis“ ein **Abendlob**.

► Jeweils am Donnerstagabend feiern wir in St. Martin, Idstein, **Adventsandachten**. Wir kommen in der Kirche St. Martin zusammen, um uns mithilfe von adventlicher Musik und Liedern, den alttestamentlichen Lesungen, im Gebet und Kerzenschein adventlich zu stimmen. Eine Möglichkeit, den Trubel des Alltags hinter sich zu lassen und sich auf das nahende Geburtsfest Jesu vor-



zubereiten. Wir freuen uns, Sie und euch an den Donnerstagen 1. und 8. Dezember um 19.30 Uhr in St. Martin begrüßen zu dürfen.

► Am 3. Advent, 11. Dezember, von 15.00 bis 18.00 Uhr **Offene Kirche „Advent to go“** in St. Michael Oberjosbach mit anschließendem Abendsegen um 18.15 Uhr.

► Der **Bußgottesdienst** für die gesamte Pfarrei wird am Sonntag, 11. Dezember, 18.00 Uhr in St. Martin, Idstein, gefeiert. Die Beichtgelegenheiten entnehmen Sie bitte dem Pfarrbrief.

► Im Anschluss an den Bußgottesdienst lädt der Arbeitskreis JUGEND zur **Lichterandacht** in den Pfarrgarten von St. Martin, Idstein, ein. Hier wird das **Friedenslicht aus Bethlehem** an die Pfarrei St. Martin Idsteiner Land übergeben. Es kann ab der nachfolgenden Woche an allen Kirchorten geholt werden.

► Am 15. Dezember um 19.30 Uhr halten wir mit Neuem Geistlichem Liedgut eine **Geistliche Abendmusik**. ♦

**Pastoralreferentin
Cornelia Sauerborn-
Meiwes**

Geistliche Impulse im ADVENT

Sich einmal am Tag – egal ob am Morgen, am Mittag oder Abend – ein paar Minuten der Stille und der Besinnung gönnen!

Im Mittelpunkt der geistlichen Impulse stehen Gedanken zu Lesungen, Liedern, Zeichen und biblischen Personen des Advents. Sie sind auf unserer Homepage zu lesen und zu hören. Nicht täglich, aber zweimal pro Woche. Wer die Impulse und den Link zum Podcast per mail erhalten möchte, melde sich bitte per mail: **c.sauerborn-meiwes@katholisch-idsteinerland.de**

*Die Kraft des Augenblicks
lädt mich ein
zum aufatmenden Innehalten
zwischen Erde und Himmel*

*Die Kraft des Daseins
zeigt sich mir auch
in spielerischer Kreativität
trotz all meiner Begrenztheit*

*Die Kraft der Aufmerksamkeit
verstärkt sich dank
unserer gemeinsamen Anstrengungen
die neue Vertrauensräume schaffen*

*Die Kraft des Augenblicks
lässt mich Raum und Zeit
wie aufgehoben erscheinen
um aufgehoben zu sein*

Pierre Stutz



Zeit für und mit Gott – das Stundengebet

Vor kurzem wurde ich in der Kirche von Besuchern mit dem Smartphone in der Hand „erwischt“. Die Leute dachten sich wohl ihren Teil, dabei tat ich eigentlich das, was von einem Priester in der Kirche erwartet wird: ich las nicht etwa E-Mails, sondern betete. Ich betete genauer gesagt das Stundengebet.

Hinter dem nicht sehr attraktiv klingenden Namen „Stundengebet“ verbirgt sich in Wahrheit ein wunderbarer Dienst der Kirche, an dem jeder Gläubige – allein oder in Gemeinschaft – teilhaben kann. „Betet ohne Unterlass!“ ruft der Apostel Paulus der Gemeinde in Thessaloniki zu (1Thess 5,17). Die Kirche soll als weltumspannende Gemeinschaft ununterbrochen im Gebet und damit in Verbindung zu Gott sein. Dazu gibt es bis zu acht Andachten zu den unterschiedlichen Tageszeiten, daher der nicht wörtlich zu nehmende Name „Stundengebet“.

Die Nonnen und Mönche in den Klöstern stellen diesen Dienst in den Mittelpunkt ihres Lebens und richten ihren ganzen Tagesablauf daran aus. Sie verrichten es in Gemeinschaft im Chorraum ihrer Klosterkirche, daher nennt man es dort auch Chorgebet. Auch die Priester und Diakone versprechen bei ihrer Weihe, das Stundengebet zu verrichten. Sie tun dies meistens allein und in Stille mit ihrem Gebetbuch, dem Brevier – oder eben (so wie ich) immer häufiger mit der Stundenbuch-App auf ihrem Smartphone. Ordensleute und Geistliche tun dies stellvertretend für alle Gläubigen und die ganze Kirche, aber jeder Gläubige kann selbst-

verständlich auch aktiv daran teilhaben, ob ganz oder „nur“ in Teilen. Es ist wunderschön zu wissen, dass man in Gemeinschaft mit so vielen Christen rund um den Erdenball diese Gebete singt oder spricht und sich diese Zeit für und mit Gott nimmt.

Das Stundengebet ist Teil der Liturgie der Kirche. Die beiden größten Elemente sind die Laudes (Morgenlob) und die Vesper (Abendlob). Hinzu kommen die frei am Tag anzusiedelnde Lesehore, die drei kleinen Horen Terz, Sext und Non zwischen Vormittag und Nachmittag sowie die Komplet unmittelbar vor der Nachtruhe. In den Klöstern kommt auch noch die Nachtwache dazu, die oft tatsächlich mitten in der Nacht gebetet wird.

Die Gebetszeiten bestehen aus Lesungen und Lobgesängen aus der Heiligen Schrift, Hymnen, Fürbitten, dem Vater unser und vor allem den Psalmen. Diese jahrtausendealten Gebete aus dem Alten Testament sind ein besonderer Schatz unseres Glaubens. Sie umfassen das ganze Leben eines Menschen – von Lob, Preis und Dank bis hin zu Bitte, Trauer und Klage. Jesus selbst hat sie als jüdischer Rabbiner immer wieder gebetet und wir als Christen dürfen mit den gleichen Worten zu Gott beten.

So ist das Stundengebet eine wunderbare Art, sich für Gott Zeit zu nehmen und mit ihm verbunden zu sein – im Wissen darum, dass ich dies nicht allein und für mich allein tue, sondern für alle Christen und die ganze Kirche bete. Und: ich ebenso weiß, dass zu jeder Stunde irgendwo auf der Welt Christen dieses Gebet auch für mich verrichten. ♦



Pfarrer Kirsten Brast

Lesetipp

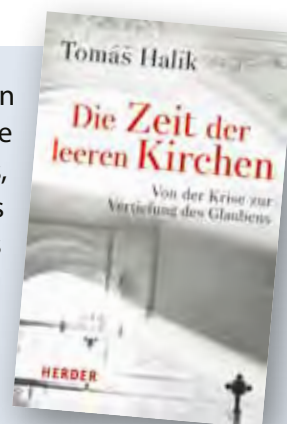
Halik, T.; Barth, M. (Übers.): Die Zeit der leeren Kirchen: Von der Krise zur Vertiefung des Glaubens

Herder, 2021, 208 S., 20 Euro,

ISBN 978-3451389948

Corona – eine Strafe Gottes? Auf keinen Fall, meint T. Halík und bietet eine Deutung der Pandemie, die den Glauben ebenso berücksichtigt wie die Vernunft. Er sieht in den Ereignissen von 2020 eine Warnung: Die lee-

ren Kirchen während des Lockdowns könnten zum Sinnbild für die nahe Zukunft der Kirche werden. Damit dies nicht geschieht, gilt es, beherzt Abschied zu nehmen von allem, was nicht mehr trägt: »Auch im Christentum muss etwas sterben, um dann in einer neuen, verwandelten Gestalt auferstehen zu können. Und diese neue Gestalt wird bereits geboren und wir können Zeugen und aktive Teilnehmer dieser Geburt sein.« Ein Buch, das nichts beschönigt und gerade deshalb Hoffnung macht.



Wem gehört meine Zeit?

Gedanken von bekannten & unbekanntem Menschen

Ich verbringe gerne Zeit

mit meiner Familie, insbesondere mit meinen Enkelinnen. Da diese sehr weit entfernt leben, erlebe ich dann diese Zeit mit ihnen besonders intensiv. Ansonsten sind mir Zeit in der Natur, mit Freunden, Lesen und ehrenamtliches Engagement in unserem Wohnort (Oberjosbach) wichtig. Zu selten nehme ich mir Zeit für mich selbst.

Ist die Zeit das Kostbarste unter allem, so ist Zeitverschwendung die allergrößte Verschwendung.

Benjamin Franklin

Immer ist die wichtigste Stunde die gegenwärtige. Immer ist der wichtigste Mensch der, dem du gerade gegenüberstehst. Immer ist die wichtigste Tat die Liebe.

Meister Eckhart (1260 – 1328)

Nimm dir Zeit zu arbeiten – das ist der Preis des Erfolges.
Nimm dir Zeit zu denken – das ist die Quelle der Macht.
Nimm dir Zeit zu spielen – das ist das Geheimnis der ewigen Jugend.
Nimm dir Zeit zu lesen – das ist die Grundlage der Weisheit.
Nimm dir Zeit freundlich zu sein – das ist der Weg zum Glück.
Nimm dir Zeit zu träumen – sie bewegt dein Gefährt zu einem Stern.
Nimm dir Zeit zu lieben und geliebt zu werden – das ist das Vorrecht der Götter.
Nimm dir Zeit dich umzusehen – der Tag ist zu kurz, um selbstständig zu sein.
Nimm dir Zeit zu lachen, das ist die Musik der Seele.

Aus Irland

Ich investiere viel Zeit

in vor allem ältere Menschen, in meiner Eigenschaft als Pflegefachkraft in der Häuslichen Krankenpflege. Privat: Partner, Kinder, Freunde, Kleiderstube. Immer weniger Zeit in die Kirchengemeinde, weil ich hadere.

Der eine wartet, dass die Zeit sich wandelt, der andere packt sie an und handelt.

Dante Alighieri

Es gibt Diebe, die nicht bestraft werden und einem doch das kostbarste stehlen: Die Zeit.

Napoleon

Die Zeit vergeht nicht schneller als früher, aber wir laufen eiliger an ihr vorbei.

George Orwell

Wenn die Zeit kommt, in der man könnte, ist die vorüber, in der man kann.

Marie von Ebner Eschenbach

Meine Zeit gehört meinen vier Enkeln und besonders gerne spende ich meine Zeit den Bewohnern im Vinzenz von Paul-Haus.

Reflexartig möchte ich antworten: mir! Aber meine Zeit gehört (wirklich?) meiner Familie inklusive Papa, der Betreuung benötigt, meinem Arbeitgeber, dem Haushalt, meiner ehrenamtlichen Arbeit, Freunden und meinen ganz eigenen Interessen wie Lesen und Tanzen. Und Gott!?

Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen.

Lucius Annaeus Seneca

Was also ist die Zeit? Wenn niemand mich danach fragt, weiß ich's; will ich's aber einem Fragenden erklären, weiß ich's nicht.
Augustinus von Hippo (354 bis 430),
Kirchenlehrer und Philosoph

Nichts ist so sehr für die gute alte Zeit
verantwortlich wie das schlechte
Gedächtnis.

Anatole France

Freigebig bin ich mit **Zeit** und verbringe sie gerne mit Menschen, mit vielerlei Plänen und Aktivitäten. Daher neige ich zum „Zeit sparen“, indem ich Dinge parallel oder geschickt gestaffelt erledige.
Doch meine Zeit, meine Lebenszeit, wurde mir von Gott geschenkt und vielleicht wird noch heute Nacht mein Leben zurückgefordert (Lk 12,20)?
Durch den frühen Tod meiner Mutter begleitet mich das immer. Nicht traurig, sondern als Tatsache. Und dann kommt der Zwiespalt, den jeder kennt: Gebe ich meine Zeit den richtigen Menschen, Dingen und ist „meine“ Zeit auch Zeit mit Gott?
Da hilft mir die Frage zuzulassen: „Hast Du heute – diesen Menschen, diesem Anliegen, dieser Stimme – schon Zeit geschenkt?“ Das kann das eigene „ICH“ – mit Leib und Seele – sein, das nach Zeit förmlich schreit. Oder das „DU“, das droht übersehen zu werden.

Als Gott die Zeit schuf,
machte er genug davon.
aus Irland

Ich bin sehr glücklich, nach langem Arbeitsleben, nun mir **meine Zeit** selbstbestimmt einzuteilen. Ich verbringe sehr gerne Zeit mit Menschen, die mir am Herzen liegen.

Meine Zeit ... stehe immer wieder mit ihr auf Kriegsfuß, renne ihr hinterher, zeige anderen zu oft nicht den Respekt für ihre Zeit, habe ein schlechtes Gewissen ... Manchmal aber, wenn die Zeit reif ist, ist keine Hetze mehr & kein Entschuldigen, kein Woanders, sondern nur Hier & Jetzt.

Die Zeit heilt alle Wunden.
Voltaire

Die Zeit mag Wunden heilen, aber sie ist eine miserable Kosmetikerin.
Mark Twain

Man sollte nie so viel zu tun haben, dass man zum Nachdenken keine Zeit mehr hat.
Georg Christoph Lichtenberg

Denn nichts ist schwerer und nichts erfordert mehr Charakter, als sich in offenem Gegensatz zu seiner Zeit zu befinden und laut zu sagen: Nein.
Kurt Tucholsky

Unkraut wächst in zwei Monaten,
eine rote Rose braucht dafür ein
ganzes Jahr.
Melvana Celaledin Rumi

Das Leben ist kurz, weniger wegen der kurzen Zeit, die es dauert, sondern weil uns von dieser kurzen Zeit fast keine bleibt, es zu genießen.
Jean-Jacques Rousseau

Nichts ist mächtiger als eine
Idee zur richtigen Zeit.
Victor Hugo

... wie wohl tut ein Wort zur
rechten Zeit!

Sprüche 15,23

Exerzitien im Alltag

Zeit der Unterbrechung und des Aufbruchs

Pastoralreferentin Marlene Wynands



Marlene Wynands,
Pastoralreferentin

Nachdem eine Gruppe in der Fastenzeit so positive Erfahrungen mit den Exerzitien im Alltag sammeln konnte, wird es dieses Angebot auch während der Adventszeit geben. Die Exerzitien im Alltag bieten die Möglichkeit, mit Besinnung, Ruhe und Austausch zu sich selbst, seinen Mitmenschen und Gott belebend in Kontakt zu kommen.

Exerzitien sind Übungen

Wie der Körper braucht auch das geistliche Leben Übung, um zu wachsen und kraftvoll zu bleiben. Exerzitien sind eine Zeit der Stille und Unterbrechung. Wer Exerzitien macht, hört auf das Wort der Bibel und auf das, was dieses Wort in der Seele zum Schwingen bringt. Das Ziel der Exerzitien ist, das eigene Leben im Licht des Evangeliums anzuschauen.

Exerzitien im Alltag laden ein, sich eine tägliche Auszeit zu nehmen, einen Weg zur eigenen Mitte zu finden und neu in Berührung zu kommen – mit sich selbst, mit anderen, mit Gott.

Gott ist da – mitten in meinem Lebensalltag, meinem von Gott geschenkten Lebensraum. „Gott suchen und finden in allen Dingen“ so nennt es Ignatius von Loyola. Auf ihn gehen die Exerzitien zurück. Exerzitien im Alltag sind ein Erfahrungsweg, Gott aus dem Leben heraus und das Leben von Gott her zu verstehen, denn Gott und das Leben gehören zusammen. So sind die Exerzitien im Alltag eine Unterbrechung, die zu einem neuen Aufbruch führt.

Unser Angebot führt mitten in den Alltag hinein. Das gibt die Chance, (neu) zu erfahren, dass Gott mitten im alltäglichen Leben zu suchen und zu finden ist.

Was bedeutet dies konkret?

- ▶ Sie nehmen sich täglich 5–10 Min. zu Beginn des Tages, um sich auf den Tag einzustimmen.
- ▶ Sie nehmen sich täglich zu einer von Ihnen gewählten Zeit 30 Min. für den Wochenimpuls.
- ▶ Sie beenden den Tag mit einer Rückschau von 5–10 Min.
- ▶ Mittwochsabends trifft sich die Gruppe, die gemeinsam den Weg der Exerzitien im Alltag geht, für 90 Min. online zum Austausch.
- ▶ Wenn Sie es wünschen, können Sie ein Begleitgespräch mit mir (persönlich oder online) vereinbaren.

Leitfaden der Exerzitien im Alltag sind die Schriftlesungen der Adventssonntage.

Als Mail erhalten Sie freitags den Text der Woche und montags dazu passende Impulsfragen und Anregungen zur Auseinandersetzung mit den Texten. Mittwochs trifft sich die Gruppe online zum Austausch.

Sie sind eingeladen, unverbindlich am Info-Abend am Mittwoch, den 23.11.2022 von 20.00 bis 21.00 Uhr per Zoom teilzunehmen. Schicken Sie mir eine Mail zu, wenn Sie den Link bekommen möchten. Gerne können wir zur Klärung Ihrer Fragen auch telefonieren. Schicken Sie mir eine Mail an M.Wynands@katholisch-idsteinerland.de und ich melde mich bei Ihnen. ♦

Die Austausch-
treffen finden
jeweils mitt-
wochs von
20.00 bis 21.30
Uhr per Zoom
statt:

30.11.22
07.12.22
14.12.22
21.12.22

Impressum martinsfeuer

Herausgeber: Katholische Pfarrei St. Martin Idsteiner Land

V.i.S.d.P.: C. Sauerborn-Meiwes

www.katholisch-idsteinerland.de

martinsfeuer@katholisch-idsteinerland.de

Anschrift der Redaktion:

Katholische Pfarrei St. Martin Idsteiner Land

Wiesbadener Straße 21 · 65510 Idstein

Tel.: 061 26-953 73-00

Erscheinungsweise: 2 x jährlich, Auflage: 17 650,

Verteilung an Haushalte im Idsteiner Land.

Druck: Gemeindebriefdruckerei, Martin-Luther-Weg 1,

29393 Groß Oesingen

Layout: Christine Reuß



GBD

www.blauer-engel.de/02195



Ressourceneinsparung:



gegenüber Standardpapier: Grundlage der Berechnung bilden Durchschnittswerte des Umweltbundesamtes (Grafik: gemeindebriefdruckerei.de)

Die **Lesetipps** wurden von Karin Herty in Zusammenarbeit mit der Buchhandlung Sommer, Niedernhausen, zusammengestellt. **Quellen** der Abbildungen sind die Verlage.

Für unverlangt eingesandte Texte, Grafiken oder Fotos übernehmen wir keine Gewähr. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers oder der Redaktion wieder.

Die nächste Ausgabe erscheint zu Pfingsten 2023.

Achtsamkeit – nur ein weiterer Modetrend?

Usch Hammes

Achtsamkeit ist schon seit geraumer Zeit im Focus vieler Menschen. Manchmal kommt es mir vor, als sei das gerade mal wieder eine der Modewellen, wo so viele versuchen, auf den Zug aufzuspringen, und das Thema als Quelle finanzieller Wertschöpfung zu nutzen.

Aber ich muss ja nicht in diesen kommerziellen Zug einsteigen und kann hinterfragen, wie Achtsamkeit und Aufmerksamkeit vielleicht zu einer spirituellen Wert-Schöpfung für mich persönlich werden können.

Was bedeutet es für mich, achtsam bzw. aufmerksam im Leben zu sein? Natürlich muss jede und jeder diese Frage für sich selbst beantworten. Für mich persönlich bedeutet, achtsam mit etwas umzugehen, behutsam zu sein und Wertschätzung entgegenzubringen; sei das nun einer Person, einem Tier oder einer Sache gegenüber.

Aufmerksam bin ich dann, wenn ich mich etwas konzentriert zuwende und mich möglichst wenig von anderen Dingen ablenken lasse.

Was braucht es, sich einzuüben, Zeit achtsamer zu gestalten? Eine Voraussetzung: in der eigenen Mitte sein.

Einen dazu wichtigen Schlüssel habe ich im Matthäusevangelium finden können: „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit all deinen Gedanken. Das ist das wichtigste und erste Gebot. Ebenso wichtig ist das zweite: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“ (Mt 22,37–39)

In meiner Mitte bin ich, wenn ich mit dem göttlichen Urgrund in Verbindung stehe, mein Handeln auf meine Mit- und Umwelt ausrichte, ohne mich selbst dabei aus dem Blick zu verlieren.

Hilfreich ist manchmal ein Rückzug in äußere Stille, die es erleichtert, der inneren Stille Raum geben zu. Sich erstmal auf das Ein- und Ausatmen zu konzentrieren, hilft dabei, im Hier und Jetzt zu sein. Manchmal stellt sich dann ein Gefühl von Zeitlosigkeit ein.

Achtsamkeit bedeutet, gerade im Alltag immer wieder einzuüben, den Augenblick bewusst wahrzunehmen. Es gibt einen schönen Text von Dschalal ad-Din Mu-


hammad Rumi: „... denn das Gestern ist nichts als ein Traum und das Morgen nur eine Vision. Das Heute jedoch – recht gelebt – macht jedes Gestern zu einem Traum voller Glück und das Morgen zu einer Vision voller Hoffnung ...“

Dies soll bestimmt nicht bedeuten, tagträumerisch und naiv, ohne an das Gestern und Morgen zu denken, in den Tag hineinzuleben; eher das Schöne und Gute am Vergangenen wertzuschätzen und vielleicht auch das eine oder andere Mal aus gemachten Fehlern für die Zukunft zu lernen, ohne den Blick auf das Heute zu verlieren.

Unser Scheitern – besser gesagt „Nicht-perfekt-sein“ – ist nur allzu menschlich. Nicht jeder Mensch ist dazu fähig, den Mount Everest zu besteigen. Wo ist meine persönliche Aufgabe in diesem einen Moment? Oder mit dem Bild der Berge: Ist gerade die Zugspitze, der Feldberg, oder vielleicht auch der Weg über die Straße zur einsamen Nachbarin mein zu gehender Wegabschnitt?

Jeder einzelne Augenblick ist geschenkte Lebenszeit. Jeder einzelne Augenblick birgt immer wieder neu die Chance, sich darin zu üben, ihn wirklich und authentisch zu leben. Jeder einzelne Augenblick gilt als Aufforderung zu Entwicklung und Reife.

Wenn ich achtsam bin, Aufmerksamkeit schenke, dann erwächst daraus für mich oft auch eine große Dankbarkeit für das Geschenk des Lebens. ♦



*Alles hat seine Stunde.
Für jedes Geschehen unter dem Himmel
gibt es eine bestimmte Zeit:
eine Zeit zum Gebären
und eine Zeit zum Sterben,
eine Zeit zum Pflanzen
und eine Zeit zum Ausreißen der Pflanzen,
eine Zeit zum Töten
und eine Zeit zum Heilen,
eine Zeit zum Niederreißen
und eine Zeit zum Bauen,
eine Zeit zum Weinen
und eine Zeit zum Lachen,
eine Zeit für die Klage
und eine Zeit für den Tanz;
eine Zeit zum Steinewerfen
und eine Zeit zum Steinesammeln,
eine Zeit zum Umarmen
und eine Zeit, die Umarmung zu lösen,
eine Zeit zum Suchen
und eine Zeit zum Verlieren,
eine Zeit zum Behalten
und eine Zeit zum Wegwerfen,
eine Zeit zum Zerreißen
und eine Zeit zum Zusammennähen,
eine Zeit zum Schweigen
und eine Zeit zum Reden,
eine Zeit zum Lieben
und eine Zeit zum Hassen,
eine Zeit für den Krieg
und eine Zeit für den Frieden.*

*Kohelet (Prediger) 3,1–8
Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift*

Was wäre, wenn?

Das JA von Maria

Pastoralreferentin Cornelia Sauerborn-Meiwes

Wie oft stellen wir diese Frage in unserem Alltag: Was wäre, wenn?

Was also wäre, wenn die junge Frau Maria vor 2000 Jahren NEIN gesagt hätte, als der Engel ihr erschien und ihr prophezeite, dass sie Gottes Sohn gebären möge.

Es wäre nicht gut ausgegangen: Ohne die Geburt Jesu gäbe es unsere Adventszeit, unser Weihnachtsfest heute nicht.

Maria aber hat JA gesagt, sie überlegte kurz und willigte dann in Gottes Plan ein. Gott hatte sie – die einfache Frau vom Land – ausgewählt und hatte Großes mit ihr vor. Maria also sagte JA zu etwas Neuem, zu etwas Großartigem.

Trotz aller Widerstände, die sie sicher erleben musste – der Angst, dass ihr Verlobter Josef sie verlassen würde; die Befürchtung über das, was wohl die Leute reden würden – blieb sie bei ihrer Entscheidung.

Und schrieb damit Weltgeschichte.

Was nun folgte, war nicht einfach für die junge Mutter. Und doch blieb sie als Mutter

an der Seite ihres Sohnes Jesus bis zu dessen bitterem Ende, bis zu seinem Tod am Kreuz. Maria legte ihr Leben, ihren Alltag, ihre Zeit in Gottes Hände.

Im Lukasevangelium lesen wir von ihr revolutionäre Verse. Es sind Verse aus dem Mund einer Frau vor 2000 Jahren, die stolz auf sich ist, sich ihrer Rechte und ihrer Würde bewusst ist. Es sind Verse, die Marias Zuversicht und Hoffnung Ausdruck geben an einen Gott, der nicht nur für sie selbst zum Heil wurde. Man bezeichnet diese Zeilen als Magnifikat, als Lobgesang auf Gott.

Es ist ein Lobgesang, der Marias großes Vertrauen in Gott wiederspiegelt, da er sich wieder und wieder als zuverlässig erwiesen hat und in der Zukunft erweisen wird. Und so schenkte sie uns mit ihrem JA den Retter, den Heiland, den Sohn Gottes, dessen Ankunft wir in der Adventszeit erwarten und dessen Geburt wir Christen an Weihnachten feiern: JESUS. ♦



Cornelia Sauerborn-Meiwes,
Pastoralreferentin

„... das leidenschaftlichste, wildeste, ja man möchte fast sagen revolutionärste Adventslied, das je gesungen worden ist. Es ist nicht die sanfte, zärtliche, verträumte Maria, ..., sondern es ist die leidenschaftliche, hungerissene, stolze, begeisterte Maria, die hier spricht.“

Dietrich Bonhoeffer über das Magnifikat

Meine Seele preist die Größe des Herrn
und mein Geist jubelt über Gott, meinen Retter.
Denn auf die Niedrigkeit seiner Magd hat er geschaut.
Siehe, von nun an preisen mich selig alle Geschlechter.
Denn der Mächtige hat Großes an mir getan / und sein Name ist heilig.
Er erbarmt sich von Geschlecht zu Geschlecht / über alle, die ihn fürchten.
Er vollbringt mit seinem Arm machtvolle Taten:
Er zerstreut, die im Herzen voll Hochmut sind;
er stürzt die Mächtigen vom Thron / und erhöht die Niedrigen.
Die Hungernden beschenkt er mit seinen Gaben / und lässt die Reichen leer ausgehen.
Er nimmt sich seines Knechtes Israel an / und denkt an sein Erbarmen,
das er unsern Vätern verheißen hat, / Abraham und seinen Nachkommen auf ewig.

Lesetipp

Zenetti, L: Die wunderbare Zeitvermehrung. Variationen zum Evangelium

Paulinus TB, 2019, 256 S., 15,90 Euro,
ISBN 978-3-7902-1952-4

In diesem Buch sind einige „Sprech- und Schreibübungen“ am Rande des Evangeliums gesammelt. Manche schließen sich eng

an ein biblisches Wort an, andere sind frei assoziiert und dem Text gegenübergestellt. Zenetti will mit seinen Versuchen dazu ermutigen, in der Sprachverlegenheit einer doch durchaus geschwätzigen Zeit das Reden und Erzählen von Gott und den Menschen nicht zu verlieren, denn „Religion sollte Saatfeld und Brutstätte von Geschichten sein“ (Harvey Cox).



Hallo Kids,

Wartet Ihr im Advent auch jeden Tag darauf, endlich ein Türchen an Eurem Adventskalender zu öffnen? Wisst Ihr denn woher die Idee eines Adventskalenders kommt? Ich verrate es Euch.

Schon vor mehr als 150 Jahren gab es die Idee, die Tage bis Weihnachten zu zählen und dazu wurden damals 24 Kreidestriche an Türen oder Wände gemalt. Ab dem 1. Dezember durften dann die Kinder jeden Tag einen Strich entfernen. Gleichzeitig wurde für jeden Tag ein religiöses Bild an die Wand gehängt oder ein Strohalm in die Krippe gelegt, damit das Christkind zu seiner Geburt ein gemütliches Bett hatte.

50 Jahre später gab es den ersten gedruckten Adventskalender. Zwischen 1902 und 1908 erschien in Deutschland dann ein Adventskalender, der aus zwei bedruckten Seiten bestand. Auf der einen Seite waren religiöse Bilder und auf der anderen Seite Gedichte gedruckt. Die Kinder schnitten die Bilder aus und klebten sie auf das passende Gedicht. So entstanden die Kalendertürchen. Und: der erste Schokoladenkalender wurde erst Ende der 1950er Jahre produziert. Seitdem gibt es wohl in jedem Kinderzimmer einen Adventskalender!

Ich habe dieses Mal eine Bastelidee für einen selbst gestalteten Adventskalender. Passend zu unserem Thema „Dein ist die Zeit“ habe ich den Vorschlag, dass Ihr Euch Zeitgeschenke für jeden Tag bis Weihnachten überlegt. So vergeht die Zeit bis Weihnachten sicherlich im Flug!

Ein paar Vorschläge dazu habe ich auch:

1. Ein Fensterbild basteln.
2. Plätzchen backen.
3. Ein Weihnachtsbild malen.
4. Gemeinsam spazieren gehen.
5. Über den Weihnachtsmarkt schlendern.
6. Heißen Kakao mit Marshmallows trinken.
7. Eine Weihnachtsgeschichte lesen.
8. Kinderpunsch machen.
9. Sterne basteln.
10. Ein Familien-Fotoshooting machen.
11. Ein Puzzle machen.
12. Waffeln backen und essen.
13. Lichterketten aufhängen.
14. Zusammen das Lieblingsessen kochen.
15. Einen Kuchen backen.
16. Die Wohnung festlich dekorieren.
17. Einen Wunschzettel ans Christkind schreiben.
18. Weihnachtskarten basteln und verschicken.
19. Ein Krippenbild malen.
20. Orangen mit Nelken verzieren.
21. Bratäpfel machen.
22. Vogelfutter selbst machen.
23. Einen Spielnachmittag machen.
24. Weihnachtslieder singen.

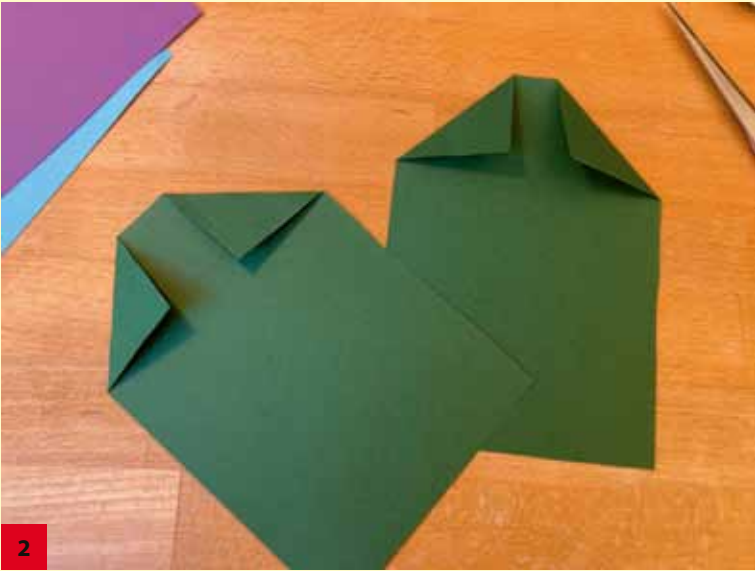
Viel Spaß beim Basteln und
Zeitgeschenke überlegen
wünscht Euch
Euer Martinchen

Bastelanleitung für einen Adventskalender

Das braucht Ihr:

- 24 Karten aus Fotokarton
- Schere, Buntstifte, Filzstifte
- Sternensticker
- 24 Wäscheklammern
- Eine Schnur oder Kordel, ca. 2,50 m lang





Kontaktdaten der Pfarrei St. Martin Idsteiner Land

Kirsten Brast, Pfarrer

✉ k.brast@katholisch-idsteinerland.de

Maria Friedrich, Gemeindefereferentin

✉ m.friedrich@katholisch-idsteinerland.de

Lars Krüger, Priesterlicher Mitarbeiter

✉ l.krueger@katholisch-idsteinerland.de

Benjamin Rinkart, Kaplan

✉ b.rinkart@katholisch-idsteinerland.de

Cornelia Sauerborn-Meiwes, Pastoralreferentin

✉ c.sauerborn-meiwes@katholisch-idsteinerland.de

Janine Witter, Pastoralreferentin

✉ j.witter@katholisch-idsteinerland.de

Tatjana Schneider, Pastoralreferentin

✉ t.schneider@katholisch-idsteinerland.de

Marlene Wynands, Pastoralreferentin

✉ m.wynands@katholisch-idsteinerland.de

Kirchenmusik: Franz Fink, Kantor

✉ fink@st-martin-idstein.de

☎ 0 61 26 9 53 73-20

☎ 0 61 26 9 53 73-43

☎ 0 61 26 9 53 73-30

☎ 0 61 26 9 53 73-25

☎ 0 61 26 9 53 73-23

☎ 0 61 26 9 53 73-21

☎ 0 61 26 9 53 73-24

☎ 0 61 26 9 53 73-14

Kontaktstelle Wörsdorf

St. Nikolaus von Flüe

Nikolaus-von-Flüe-Str. 2
65510 Idstein-Wörsdorf

☎ 0 61 26-9 53 73-10

Sekretariat: Wibke Rücker

✉ w.ruecker@katholisch-idsteinerland.de



Kontaktstelle Esch

St. Thomas

Schwalbacher Straße 2
65529 Waldems-Esch

☎ 0 61 26-24 38

Sekretariat: Wibke Rücker

✉ w.ruecker@katholisch-idsteinerland.de



Kontaktstelle Engenhahn

St. Martha

Kirchweg
65527 Niedernhausen-Engenhahn

☎ 0 61 26-9 53 73-11

Sekretariat: Monika Schmidt

✉ m.schmidt@katholisch-idsteinerland.de



Kontaktstelle Oberjosbach

St. Michael

Pfr.-Anton-Thies-Platz 2
65527 Niedernhausen-Oberjosbach

☎ 0 61 26-9 53 73-11

Sekretariat: Monika Schmidt

✉ m.schmidt@katholisch-idsteinerland.de



Pfarrei St. Martin Idsteiner Land

Wiesbadener Straße 21 · 65510 Idstein

✉ pfarrei@katholisch-idsteinerland.de

www.katholisch-idsteinerland.de

☎ 0 61 26-9 53 73-00 (Zentrale)

☎ 0 61 26-9 53 73-10 (Frontoffice)

Sekretariat:

Irene Heiler

✉ i.heiler@katholisch-idsteinerland.de

Wibke Rücker

✉ w.ruecker@katholisch-idsteinerland.de

Monika Schmidt

✉ m.schmidt@katholisch-idsteinerland.de

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit:

Carmen Hensel-Moscherosch

✉ c.hensel-moscherosch@katholisch-idsteinerland.de

☎ 0 61 26 9 53 73-12

☎ 0 61 26 9 53 73-10

☎ 0 61 26 9 53 73-11

☎ 0 61 26 9 53 73-26



Schwerpunktbüro Maria Königin

Bahnhofstraße 26 · 65527 Niedernhausen

☎ 0 61 26 9 53 73-40

Sekretariat: Anette Schwarz

✉ a.schwarz@katholisch-idsteinerland.de



Kindergarten St. Martin

☎ 0 61 26-5 24 57

✉ kita.st.martin@katholisch-idsteinerland.de

Kindergarten St. Josef

☎ 0 61 27-16 89

✉ kita.st.josef@katholisch-idsteinerland.de

Regelmäßige wöchentliche Eucharistiefeiern

weitere Gottesdienste: www.katholisch-idsteinerland.de

	Idstein	Niedernhausen	Wörsdorf	Engenhahn	Oberjosbach	Esch
Samstag	18.00 Uhr					—
Sonntag	11.00 Uhr	9.30 Uhr	9.30 Uhr	11.00 Uhr	18.00 Uhr	
Dienstag	15.00 Uhr				—	
Mittwoch		19.00 Uhr				
Donnerstag				9.30 Uhr		
Freitag			17.00 Uhr Bechtheim, ev. Kirche			

	Heiligabend, Samstag, 24. Dezember	Idstein St. Martin 	15.00 Uhr Kinderkrippenfeier 16.30 Uhr Familienchristmette mit Krippenspiel 22.30 Uhr Christmette	Niedernhausen Maria Königin 	15.00 Uhr Familienkrippenfeier 16.30 Uhr Familienchristmette 22.30 Uhr Christmette	Wörsdorf Nikolaus von Flüe 	15.00 Uhr Familienkrippenfeier 18.30 Uhr Christmette	Esch St. Thomas 	15.00 Uhr Familien- krippenfeier 17.00 Uhr Christmette	Engenhahn St. Martha 	15.00 Uhr Familienkrippenfeier 18.30 Uhr Christmette	Oberjosbach St. Michael 	16.30 Uhr Familienkrippenfeier 18.30 Uhr Christmette			11.00 Uhr Weihnachtsmesse mit Kindersegnung
Weihnachten Hochfest der Geburt des Herrn Sonntag, 25. Dezember		11.00 Uhr Weihnachtshochamt 17.30 Uhr Pax Christi-Gottesdienst	9.30 Uhr Weihnachtshochamt	9.30 Uhr Weihnachtshochamt	9.30 Uhr Weihnachtshochamt											
Hl. Stephanus Montag, 26. Dezember		11.00 Uhr Weihnachtsmesse mit Kindersegnung	9.30 Uhr Weihnachtsmesse mit Kindersegnung													11.00 Uhr Weihnachtsmesse mit Kindersegnung

... der direkte Weg
zur Webseite von
St. Martin
Idsteiner Land:



Gottes Dienst an uns – Zeit für Begegnung

Alexia Schadow

Die Corona-Pandemie hat uns manches offenbart, so z. B. wie wichtig für uns Begegnungen sind. Leibhaftige Begegnungen, möglichst so, dass ich mein Gegenüber auch wahrnehmen kann: mit Mimik und Stimme, im Original. Daher ein persönliches Plädoyer, sich Zeit für den Gottesdienstbesuch in unseren Kirchen zu nehmen.



Dr. Alexia Schadow

*Eucharistie, griechisch für Danksagung, Heilige Messe.

In den Gottesdienst gehen wir, um Gott zu begegnen und pandemiebedingt wurde uns das eine Zeitlang versagt. Die unbefangene Begegnung mit den Mitmenschen, ebenso die Musik, der Gesang. Dennoch: „Wir haben intensiver und aufmerksamer gefeiert“, erinnern sich einige.

Verdrehte Welt bei aller Klage über den schwindenden Gottesdienstbesuch. Kirchen waren auf einmal zu klein! Bei strengen Abstandsgeboten gab es nicht an jedem Ort Sonntagsgottesdienste, also Eucharistiefeiern*. So wurde aus dem (Gottesdienst-)Angebot auf einmal ein „Anspruch“, ein „Privileg“? Ich denke, vielmehr ein Bedürfnis. Bei einigen. Bei anderen blieb das Ritual „Sonntagsgottesdienst“ auf der Strecke. Klar, wenn im Home Office die Struktur der Woche schleichend verschwimmt, der Rückzug ins Private erst notwendig ist und dann normal wird. Im Internet und im Fernsehen übertragene Gottesdienste den Mitfeiernden einige Vorteile bieten. Viele Menschen kommen leider nicht wieder in die Kirchen und wir vermissen sie!

Gibt es dafür noch weitere, tiefer liegende Gründe? Die gar nichts mit der „Gestaltung“, der Uhrzeit, Ort und Dauer des Gottesdienstes, den persönlichen Verpflichtungen oder gar dem Infektionsschutz zu tun haben?

„Mir gibt die Messe nichts“ und „ich kann doch überall beten“. „Ja? Sicher?“, möchte ich ganz offen nachfragen. Mir persönlich ging es im Gottesdienst-Lockdown

häufig ganz anders. Denn im gemeinsamen Feiern trägt die Liturgie, die Gemeinschaft, die Musik, das Erfahren von Gottes Gegenwart mit unseren Sinnen. Wenn ich selbst keine Worte finde, trägt mich das Gebet der Gemeinde, kann ich meine Anliegen mit hineinlegen. Eine große Hilfe kann das sein. Und wenn das Geschehen in der Messe doch fremd erscheint? Versuchen Sie es: lassen Sie sich in die Feier mit hineinnehmen, davon berühren, dass Gott einen großartigen Dienst an uns tut.

Sonntagsgottesdienst, die Eucharistiefeier: „Recht“ für Kirchensteuerzahler? Option oder Pflicht? Wohl eher Geschenk, Dienst, Entgegenkommen des großen Gottes zu uns Menschen. Und SEINE Zusage. Auf die Frage „Warum gehst Du in die Kirche?“, hörte ich unlängst die spontane Antwort, „Damit ich in den Himmel komme“. Genau das ist die Zusage „Seid gewiss: Ich bin bei euch alle Tage bis zum Ende der Welt“ (Mt 28,20). In jeder Eucharistiefeier werden Himmel und Erde verbunden. „In einzigartiger Intensität erfreut sich die Kirche überall auf der Welt der Gegenwart Jesu Christi“, sagte einst ein Papst zur Feier der Eucharistie.

Es geht nicht um Routine, es geht um die innere Beteiligung, das Mitgehen, auch im Schweigen, im Hören, im Zweifeln – um Gott zu begegnen.

PS: Und die schöne Gelegenheit, im Anschluss ein liebevolles Wort mit meinen Mitmenschen zu wechseln. ♦



Lesetipp

**Kaleko, M.; Prokop, E.-M. (Hrsg.):
Wir haben keine andere Zeit als diese.**

Gedichte über das Leben
dtv, 2021, 144 S., 16 Euro,
ISBN 978-3423282703

Mascha Kaléko ist der Geschwindigkeit ihrer eigenen Zeit schon entgegengetreten, lange bevor in unserer schnelllebigen Gegenwart das Bedürfnis nach einem achtsameren Leben laut wurde. Dieser Band versammelt viele Ge-

dichte, die bislang nur in der Gesamtausgabe ihrer Werke veröffentlicht wurden, und lässt uns immer neue Facetten der großen Lyrikerin entdecken: Mal verspielt, mal melancholisch, immer lebensklug und pointiert schreibt sie über die kleinen und großen Vergänglichkeiten und reflektiert die existenziellen Fragen jedes Menschen. Eine Lektüre, die zum Innehalten einlädt, uns aufweckt und ins Hier und Jetzt holt.

Stille Zeit – Ihre Zeit mit Gott

Monika Kraus

„Manchmal müssen wir in Seiner Gegenwart, in Seiner Stille, verweilen.“ Dieser Satz aus einer Lobpreiszeit hat mich vor Kurzem sehr berührt. In meinem lauten, reizüberfluteten Leben brauche ich zweckfreie Zeiten, in denen ich bewusst in die Ruhe und den Frieden Gottes eintrete und mich von Ihm lieben lasse. Dabei geht es um Echtheit und Beziehung mit einem Gott, der sich Gemeinschaft mit mir wünscht. Einen starren Gebetsleitfaden befolge ich nicht. Dennoch gibt es einige Rahmenbedingungen, die mir helfen, meine „Stille Zeit“ mit Gott zu verbringen:

1. Eine feste Zeit: Ich blocke mir eine Zeit z. B. am Morgen oder am Abend, die nur für Gott reserviert ist. Ich plane mit einem zeitlichen Rahmen von mindestens 10 Minuten, wenn möglich von 30 bis 60 Minuten.

2. Ein fester Ort: Ich nehme mir mein Lieblingsgetränk und suche mir einen ruhigen und gemütlichen Ort, an dem ich mich gerne aufhalte und ungestört bin, z. B. meine Gebetsecke in meiner Wohnung.

3. Ankommen: Handy aus – Gott möchte mir im Hier und Jetzt begegnen. Wenn mich etwas ärgert, beschäftigt etc. dann bringe ich es ehrlich vor ihn. Ich überlege mir konkret, wofür ich heute dankbar bin, und danke Gott dafür. Es kann mir auch helfen, mit einem Christus-zentrierten Lied



zu starten. Dank und Lobpreis lenken den Blick weg von mir hin zu Gott.

4. Bibelmeditation: Ich schlage die Bibel auf und lese ein Kapitel. Wenn mich ein bestimmter Vers anspricht, dann bleibe ich bei diesem Vers und komme mit Gott ins Gespräch. Ich frage und warte. Schreibe meine Gedanken auf. Gott spricht noch heute zu mir über sein Wort. Ich lasse mich von seiner Wahrheit füllen.

5. Fürbitte und eigene Anliegen: Ich bringe meine Bitten für mich und andere mit Dank vor Gott (Philipper 4,7) und lege alles vertrauensvoll in seine Hände. ♦

Monika Kraus ist Missionarin im Gebetshaus Augsburg, wo seit über 10 Jahren in verschiedenen Gruppen 24 Stunden und 7 Tage gebetet wird.
www.gebetshaus.org

Foto: Wolfgang Wimmer

Lesetipps

Bittrich, D.: Wer später kommt, hat länger Zeit. Die Bahn als ultimative Schule des Lebens

dtv TB, 2022, 157 S., 10,95 Euro, ISBN 978-3-423-35195-9

Vergeude keine Krise, fahre mit der Bahn. Die Bahn: eine unerschöpfliche Quelle von Ärgernissen? Völlig falsch, sagt Dietmar Bittrich. Nirgends gelingen Selbsterkenntnis und Persönlichkeitsentwicklung besser als hier. Ständige Verspätungen, geänderte Wagenreihenfolgen und ausgefallene Reservierungen: Die Bahn ist ein rollender Kurs in Wundern. Doch aufgemerkt: Solch vermeintliche Pannen und Störungen sind

in Wirklichkeit das preiswerteste und nachhaltigste Coaching-Angebot Deutschlands. Selbst wer sorgenvoll und mit Skepsis einen Zug besteigt, verlässt ihn glücklich, selbstbestimmt, sogar erleuchtet. Ein Buch zum Schmunzeln!

Grün, A.: Schenk deiner Seele Zeit

Vier Türme, Münsterschwarzacher Geschenkheft, 2019, 32 S., 3,50 Euro, ISBN 978-3896808097

„Keine Zeit!“ hört man heute aus aller Munde. Doch nur wenn man sich immer wieder Auszeiten gönnt, kann man seelisch gesund bleiben. Anselm Grün zeigt, wie uns dies gelingen kann.



Lesetipps für Kinder:

Obrecht, B.; Völk, J. (Illustr.): Dann gehe ich jetzt, sagte die Zeit (Bilderbuch)

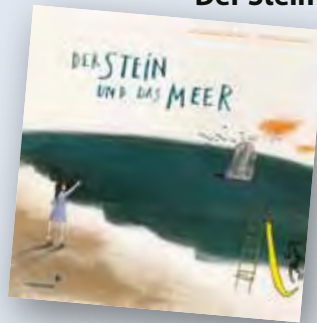
Tulipan, 2020, 40 S., 16 Euro,
ISBN 978-3-86429-461-7, ab 5 J.
Wo ist denn nur die Zeit geblieben? Es ist Sonntag und die Zeit ist zu Besuch. Sie ist Laras Freundin. Doch Laras Familie scheint etwas gegen sie zu haben. Sie sprechen davon, sie sich zu vertreiben oder sie gar totzuschlagen. Da hat die Zeit genug. Sie geht. Lara versucht sie wiederzufinden. Doch außer der Katze kann ihr keiner helfen, denn niemand scheint Zeit für die Zeit zu haben. Ein poetisches Buch über die Zeit – und was ihr in unserem Sprachgebrauch widerfährt. Aber auch darüber, was sie eigentlich sein könnte: eine gute Freundin, die den Blick für die kleinen und schönen Dinge schärft.



mal ergeben sich ganze Geschichten, nämlich wenn das Nachher das Vorher eines neuen Nachhers ist. Manchmal dreht sich die Zeit auch im Kreis, wie bei der Henne und dem Ei. Die klaren Illustrationen sprechen schon die ganz Kleinen an. Kinder werden angeregt, darüber nachzudenken, wie eins das andere ergibt.

Helmig, A.; Harjes, S. (Illustr.): Der Stein und das Meer

mixtvision, 2020, 32 S.,
18 Euro,
ISBN 978-3958541511, ab 3 J.
Jeden Tag schaut der Stein Sören sehnsuchtsvoll von seinem Felsen aus aufs Meer. So gerne möchte er das Meer spüren und seine Geheimnisse ergünden. Aber er muss warten – für eine sehr lange Zeit. Zarte Illustrationen von S. Harjes und der poetische



Text von A. Helmig entführen von der Hektik des Alltags und lassen uns die Geduld neu entdecken. Nominert für den Deutschen Jugendliteraturpreis 2021.

Sabbag, B.; Kelly, M.: Die kleine Hummel Bommel und die Zeit

Mit neuem Lied gesungen von
M. Kelly und zahlreichen bunten
Bildern

ars edition, 2018, 32 S., 15 Euro,
ISBN 978-3-8458-2535-9, ab 3 J.
Warum vergeht die Zeit manchmal so schnell und manchmal so langsam? In ihrem neuen Abenteuer bekommt die kleine Hummel Bommel Besuch von Oma Hummel. Gespannt wartet sie am Bahnhof mit ihren Eltern auf den Zug. „Wie lange dauert das noch?“, fragt Bommel ungeduldig. Am Ende weiß die kleine Hummel Bommel: es kommt immer darauf an, wie man die Zeit nutzt. So macht schließlich auch das Warten Spaß und die Zeit vergeht wie im Flug!



Lesetipp für Erwachsene:

Safranski, R.: Zeit: Was sie mit uns macht und was wir aus ihr machen

Fischer, TB, 2017, 272 S.,
13 Euro,
ISBN 978-3596036851

Der Autor lässt uns in seinem Sachbuch „Zeit: Was sie mit uns macht und was wir aus ihr machen“ die Vielfalt der Zeiterfahrung neu entdecken. Denn mal vergeht sie wie im Flug, mal zieht sie sich zäh wie Honig, manche Tage scheinen unendlich, andere scheinen in fünf



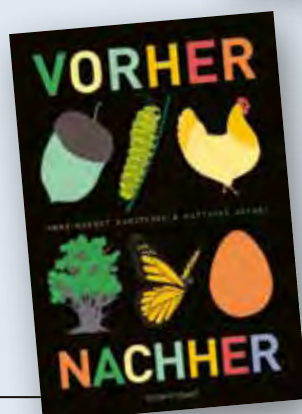
Minuten zu vergehen. Safranski beschreibt in einem Querschnitt durch verschiedene Epochen von Dichtern und Denkern das Spannungsfeld zwischen Vergehen und Beharren und ermuntert uns, in unserem schnelllebigen Alltag das wertvolle Gut Zeit zu schätzen und behutsam mit ihm umzugehen.

Ramstein, A.-M.; Aregui, M.:

Vorher Nachher

Jacoby & Stuart, 2019, 176 S.,
20 Euro, ISBN 978-3-942787796,
ab 4 J.

Dieses außergewöhnliche Buch beschäftigt sich mit der Zeit. Auf jeder Doppelseite wird ein Vorher einem Nachher gegenübergestellt. Manch-



Ein Hospiz für das Idsteiner Land

Margret Wernig-Klinghardt



Die Hospizstiftung für das Idsteiner Land kann nun gute Neuigkeiten verkünden:

Unser Hospiz entsteht in der Ludwigstraße auf einem 1800 m² großen Erbpachtgrundstück in zweieinhalbgeschossiger Bauweise mit großer begrünter Dachterrasse.

Es sollen zehn helle, gemütliche Zimmer mit zwei Gästezimmern für Familienangehörige bzw. Nahestehende, ein großer Gemeinschaftsraum mit Sitzecken und Küche sowie ein Raum der Stille zum Abschiednehmen entstehen. Ein großer Gruppenraum für Schulungen im Obergeschoss wird auch als Trauercafé nutzbar sein.

Im Jahr 2025 möchten wir unsere ersten Gäste begrüßen.

Helfen Sie mit, dieses Herzensprojekt zu realisieren! Keine Spende ist zu klein! Jeder Euro hilft weiter!

Spendenkonto:
Wiesbadener Volksbank
Hospizstiftung Idsteiner Land
IBAN: DE97 5109 0000 0005 8042 05
Stichwort: Wir bauen ein Hospiz

Wir sagen Danke!

Unsere **Flyer** mit vielen weiteren Informationen liegen in Kürze in vielen Geschäften und Einrichtungen sowie bei zahlreichen Veranstaltungen im Idsteiner Land aus.

Oder besuchen Sie unsere Internetseite: **www.hospizbewegung-idstein.de**

Ein telefonischer Kontakt ist möglich unter: **06126 700 27 13**. ♦



Abbildung: Hospizbewegung im Idsteiner Land

Podcast-Tipps

1. Podcast unter Pfarrerstöchtern – Bibelpodcast

Wie einsam war Gott vor der Schöpfung? Warum aß Eva vom verbotenen Apfel? Und was hat die Sintflut mit dem Klimawandel zu tun? Die Schwestern Sabine Rückert, stellvertretende Chefredakteurin der ZEIT, und Johanna Haberer, Theologieprofessorin, sprechen über die Bibel. Sie erzählen all jene Geschich-

ten, mit denen sie als Pfarrerstöchter aufgewachsen sind – und räumen dabei auf mit Kitsch und Klischees. Und sie fragen: Was sagen uns die uralten Mythen der Bibel heute?

2. Podcast zu PUBLIK Forum EXTRA

Hier gibt Doris Weber, die Chefredakteurin von Publik-Forum EXTRA, einen inspirierenden Einblick in das jeweilige Extra.



Zeit für Entscheidungen

Stefan Thissen

Drei Jahre nach dem Startschuss ist der Synodale Weg – der von Deutscher Bischofskonferenz und den katholischen Laienverbänden angestoßene Reformprozess in der katholischen Kirche Deutschlands – auf der vermutlich letzten Etappe. Doch seit der vierten Synodalversammlung scheint offener denn je, ob die von der Mehrheit angestrebten Neuerungen möglich sind.



Stefan Thissen

Das Entsetzen war auf allen Seiten spürbar. Der Vorsitzende der Deutschen Bischofskonferenz und Limburger Bischof Georg Bätzing sprach von einer „nachhaltigen Krise“. Und die Präsidentin des Zentralkomitees der deutschen Katholiken (ZdK), Irme Stetter-Karp, zeigte sich tief enttäuscht. Wenn sich dieses Ergebnis wiederholen würde, stünde man „vor einem Scherbenhaufen“.

Was war passiert? Bereits am ersten Abend der auf drei Tage angesetzten vierten Synodalversammlung des Synodalen Wegs in Frankfurt scheiterte die Verabschiedung eines sogenannten Grundtextes zur katholischen Sexualmoral. Das Dokument erreichte zwar die erforderliche Zweidrittelmehrheit aller anwesenden Synodalen, die ebenfalls nötige Zweidrittelmehrheit bei den Bischöfen wurde jedoch knapp verfehlt.

Der von den Bischöfen abgelehnte Text sah an mehreren Stellen eine Neuakzentuierung der katholischen Sexuallehre vor. So müsse in der christlichen Ehe nicht bei jedem Geschlechtsverkehr die Offenheit für Nachwuchs „biologisch realisiert“ werden. Auch sollten sich homosexuelle Partnerschaften sowie wiederverheiratete Geschiedene „unter dem ausdrücklich von der Kirche zugesprochenen Segen Gottes gestellt sehen können“, hieß es in dem Papier. Die Forderung nach einer Sexualmoral, die der Lebenswirklichkeit im 21. Jahrhundert entspricht, war ein Schlüsselthema des Synodalen Wegs.

Nach diesem Auftaktschock stand kurzzeitig ein Scheitern des gesamten Synodalen Wegs im Raum. Doch nach Krisensitzungen von Laienvertretern und Bischofskonferenz konnten sich die Synodalen in den folgenden eineinhalb Tagen bei mehreren weiteren Themen mit großer Mehrheit verständigen. Aus Sicht vieler beteilig-

ter Frauen besonders wichtig: Der Grundtext „Frauen in Diensten und Ämtern in der Kirche“ fand auch unter den Bischöfen eine Mehrheit von mehr als 80 Prozent. Was offenbar daran lag, dass das 32-seitige Papier nach einer von verschiedenen Bischöfen gewünschten Änderung keine Forderungen mehr formulierte. Vielmehr lädt es die Weltkirche nur noch dazu ein, „die Frage nach Diensten und Ämtern von Frauen in der Kirche noch einmal neu zu bedenken“, wie die Katholische Nachrichtenagentur (KNA) schrieb.

Ob die für den März 2023 angesetzte fünfte – und voraussichtlich letzte – Synodalversammlung den von den Befürwortern des Synodalen Wegs erhofften Reformschub bringen wird, bleibt allerdings zweifelhaft. Zu viele grundsätzliche Fragen, insbesondere auch die nach dem weiteren Umgang mit den Opfern sexuellen Missbrauchs, sind nach wie vor ungeklärt.

Und dann? Sollte der in dieser Form bisher weltweit einzigartige Dialogprozess von Bischöfen und Laien einer nationalen Kirche schon in Deutschland scheitern oder vom Vatikan auch in Fragen zurückgepfiffen werden, die nicht unmittelbar die katholische Lehre berühren, droht der katholischen Kirche hierzulande ein nie dagewesener Massenexodus von Gläubigen – möglicherweise sogar ein Auseinanderbrechen der Deutschen Bischofskonferenz. Einige Bischöfe haben jedenfalls schon angekündigt, dass sie auch den in Frankfurt gescheiterten Text zur Sexualmoral in ihren Bistümern den zuständigen Gremien zur Diskussion vorlegen werden. ♦

Dokumente, Beteiligte und Verlauf des Synodalen Wegs unter:
www.synodalerweg.de





Die wunderbare Zeitvermehrung (Matthäus 14,13–21)

Dass Jesus all die Menschen wunderbar mit Brot speiste, ist jedem bekannt. Aber es gibt noch viele andere Dinge, die rar sind, zumindest heutzutage. Jesus zog sich zurück. Mit einem Boot fuhr er über den See an einen abgelegenen Ort, um allein zu sein. Die Volksscharen in den Städten hörten davon und folgten ihm zu Fuß nach. Als er die Augen erhob, sah er, wie viele Menschen um ihn versammelt waren und wie viele noch herandrängten. Und er empfand Mitleid mit ihnen und heilte die Kranken. Als es Abend wurde, traten seine Jünger zu ihm und sprachen: „Herr, die Zeit ist vorge-rückt, es ist spät. Entlasse die Menge. Sie haben keine Zeit und wir auch nicht!“

Da wandte sich Jesus an seine Jünger: „Weshalb sollen sie weggehen? Gebt ihnen doch Zeit, gebt ihnen von eurer Zeit!“ Da sagten sie zu ihm: Wir haben ja selber keine, und was wir haben, dieses wenige, wie soll das reichen, um uns um alle und am Ende noch um jeden ein-

zelen zu kümmern?“ Doch fand es sich, dass einer von ihnen noch fünf Termine frei hatte, zur Not, mehr nicht, dazu zwei Viertelstunden.

Und Jesus lächelte und sagte: „Gut, das ist doch schon etwas! Stellen wir’s den Leuten zur Verfügung!“ Und er ließ die Volksscharen erneut Platz nehmen. Er nahm die fünf Termine, die sie hatten, und dazu die beiden Viertelstunden. Er blickte auf zum Himmel und sprach ein Segensgebet. Dann teilte er das Vorhandene auf und ließ austeilen die kostbare Zeit, die sie hatten, durch seine Jünger an die vielen Leute. Und siehe, es reichte nun das wenige für alle. Keiner ging leer aus. Ja sie füllten am Ende noch zwölf Tage mit dem, was übrig war an Zeit. Und dabei waren es an die fünftausend Männer, die Frauen und Kinder gar nicht gerechnet.

Es wird berichtet, dass die Jünger staunten. Denn alle sahen es: Selbst das Unmögliche wird möglich durch ihn. ♦

Lothar Zenetti

*Entnommen aus:
Lothar Zenetti,
Die wunderbare
Zeitvermehrung
© Paulinus Verlag
GmbH, Trier.
Mit freundlicher
Genehmigung des
Paulinus Verlags.*

Deine Zeit – mit Geld nicht zu bezahlen



Ehrenamtliche unterstützen mit ihrem persönlichen Einsatz und ihren Talenten das Gemeindeleben: Vom Seniorennachmittag über Kindergottesdienste bis hin zur Verwaltungsratsarbeit – und vieles mehr. Ohne die Bereitschaft von ca. 460 Menschen in unserer Gemeinde, einen Teil ihrer freien Zeit für ehrenamtliche Tätigkeiten aufzubringen, wäre vieles nicht möglich. Doch wer sich für gemeinsame Aktivitäten und Projekte einsetzt, bekommt auch etwas zurück.

So kann das Ehrenamt auch persönlich eine Bereicherung bieten, denn man verstärkt seine sozialen Kontakte, übernimmt Verantwortung, sammelt praktische Erfahrungen und erweitert seine Kompetenzen. Aus christlicher Sicht ist dieses Engagement auch immer gelebte Nächstenliebe – eine Möglichkeit, seinen Glauben im Alltag zu leben oder wieder neu zu entdecken.

Ehrenamt für jung und alt: Sternsinger-Aktion

Die jährliche bundesweite Sternsingeraktion steht beispielhaft für das Zusammenspiel von Zeit einbringen, Freude bereiten und dabei selbst Spaß zu haben. Sie ist generationenübergreifend und lebt vom langjährigen wie auch kurzfristigen Engagement. Sabine Berstein sprach mit Elisabeth Defoßa. Sie organisiert die Sternsinger-Aktion im Kirchort Wörsdorf und steht beispielhaft für die vielen Ehrenamtlichen, die einen Teil ihrer Freizeit der Gemeinschaft schenken.

Frau Defoßa, wie sind Sie zu Ihrem ehrenamtlichen Engagement gekommen?

Sternsinger in Idstein.



Erinnerung und kleine Belohnung: Sternsinger-tassen der vergangenen Jahre.

** Der Bund der Deutschen Katholischen Jugend ist der größte Dachverband katholischer Kinder- und Jugendverbände in der Bundesrepublik Deutschland.*

Elisabeth Defoßa (ED): Seit 2011 organisiere ich die Aktion, dieses Jahr wird es das zwölfte Mal sein. Anfangs bin ich als Begleiterin mitgegangen – meine Kinder waren beteiligt – und habe dann später organisatorisch unterstützt.

Was sind die besonderen Herausforderungen bei der jährlichen Organisation?

ED: Jedes Jahr Nachwuchs zu finden, damit nicht zu wenig Kinder die Haushalte in Wörsdorf und Hünstetten besuchen müssen! Letztes Jahr standen 250 Adressen auf unseren Listen. Die Vorbereitungen beginnen schon im Herbst, wenn die kommende Aktion vorgestellt wird. Der BDKJ* verteilt ausreichend Informationsmaterial über das Beispielland und gibt Anregungen, die Vorbereitungstreffen interessant zu gestalten.

Was bereitet Ihnen persönlich am meisten Freude an Ihrem Ehrenamt?

ED: Das Schönste für mich ist die Abschlussveranstaltung, wenn die Sternsinger im Gottesdienst von der Aktion berichten, die Lieder singen und uns allen noch einmal klar wird, wie vielen Menschen wir durch die Besuche eine Freude gemacht haben. Auf das gesammelte Geld sind die Kinder auch sehr stolz, weil damit viele Kinder in der Welt, die unsere Hilfe benötigen, unterstützt werden können. Bei der Abschlussveranstaltung mit Gerichten aus dem Beispielland berichten die Kinder von den Besuchen und ihren Erlebnissen und wir spielen dann noch gemeinsam. Der krönende Abschluss für mich ist die Zusage „Wir sehen uns bei der nächsten Aktion!“ Das sagt mir, es hat den Kindern gefallen.

Welche Unterstützung wird noch benötigt?

ED: Erwachsene Begleiter werden gern gesehen, auch wenn sie nur an einem der Tage helfen können. Zum Auftakt der Aktion haben wir immer ein Spaghettiesen: Auch hier hilft Unterstützung bei der Vor- und Nachbereitung, ebenso bei der Abschlussveranstaltung. Doch am wichtigsten sind ausreichend Kinder, die sich bei der Sternsingeraktion beteiligen möchten. Hier hilft es sehr, im Bekanntenkreis Werbung zu machen. ♦

Preisrätsel

3 Engelkalender 2023 zu gewinnen!!

Viel Vergnügen mit dem *martinsfeuer*-Advents-Sudoku!



			C				E		
		U	L	B		C			
	L	H		K					
	C	X		U	H		B	L	
				C	L	E		X	H
							E	U	
	K	C		U			B		
			B	K		N		L	
	H		L	B					

Tragen Sie einen der folgenden Buchstaben:

B • C • E • H • K • L • N • U • X

in ein leeres Feld ein und knobeln Sie mit.

Ziel des Spiels ist es, die Felder so zu vervollständigen,

gen, dass in jeder der Zeilen, Spalten und Blöcke jeder Buchstabe nur einmal auftritt.

Die Buchstaben in den roten Sternen ergeben von oben nach unten gelesen das Lösungswort.

So können Sie gewinnen: Schicken Sie das Lösungswort mit Ihrem Namen und Adresse per E-Mail an: raetsel@katholisch-idsteinerland.de oder per Postkarte an die Pfarrei (Kontakt S. 16), Stichwort „Preisrätsel“.

Teilnahmeschluss: 18.12.2022

Teilnahmebedingungen: Teilnahmeberechtigt sind alle Personen mit Wohnsitz in Deutschland, ausgenommen die hauptamtlichen MitarbeiterInnen der Pfarrei St. Martin Idsteiner Land und das Redaktionsteam vom „martinsfeuer“ sowie deren Angehörige. Teilnahmen im Rahmen Dritter (z. B. Gewinnspielagenturen) sind unzulässig.

Die Gewinner werden unter allen fristgerechten Einsendungen per E-Mail oder per Postkarte mit korrekter Lösung per Los ermittelt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Alle Gewinnerinnen und Gewinner des Suchrätsels aus der Pfingstausgabe 2022 wurden benachrichtigt. Herzlichen Glückwunsch!



Sternsingeraktion: „Kinder stärken, Kinder schützen“

Unter dem Motto „Kinder stärken, Kinder schützen – in Indonesien und weltweit“ steht der Kinderschutz im Fokus der Aktion Dreikönigssingen 2023. Weltweit leiden Kinder unter Gewalt. Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, dass jährlich eine Milliarde Kinder und Jugendliche physischer, sexualisierter oder psychischer Gewalt ausgesetzt sind – das ist jedes zweite Kind.

In Asien, der Schwerpunktregion der Sternsingeraktion 2023, zeigt das Beispiel

der ALIT-Stiftung in Indonesien, wie mit Hilfe der Sternsinger Kinderschutz und Kinderpartizipation gefördert werden. Seit mehr als zwanzig Jahren unterstützt ALIT an mehreren Standorten Kinder, die aus unterschiedlichen Gründen gefährdet sind oder Opfer von Gewalt wurden. In von ALIT organisierten Präventionskursen lernen junge Menschen, was sie stark macht: Zusammenhalt, Freundschaften, zuverlässige Beziehungen und respektvolle Kommunikation.

Die Sternsingeraktion in der Pfarrei St. Martin Idsteiner Land wird in der Zeit vom 5.–8. Januar 2023 durchgeführt.

Bitte schauen Sie aktuell auf unserer Homepage oder im Pfarrbrief nach, wann bei Ihnen die Kinder/Jugendlichen mit ihren Begleitern/Innen unterwegs sind.

Wenn Du oder Sie uns bei der Sternsingeraktion unterstützen möchten, dann melden Sie sich bitte im Zentralen Pfarrbüro pfarrei@katholisch-idsteinerland.de bei den beiden Verantwortlichen für die Pfarrei:

Frau Conny Sauerborn-Meiwes

c.sauerborn-meiwes@katholisch-idsteinerland.de, oder

Frau Maria Friedrich

m.friedrich@katholisch-idsteinerland.de

Ankündigung: Ausstellung Verfolgte Christen

Pastoralreferentin
**Cornelia
Sauerborn-Meiwes**

Die päpstliche Stiftung „Kirche in Not“ hat eine Ausstellung für Schulen, Pfarreien oder sonstige Einrichtungen zusammengestellt, um auf die Christenverfolgung weltweit aufmerksam zu machen. Darin werden einige Länder vorgestellt, in denen Christen besonders unter Unterdrückung, Diskriminierung und Verfolgung leiden.

Die Ausstellung zeigt in kurzen Texten und vielen beeindruckenden Bildern, wie Christen trotz Verfolgung treu zum Glauben stehen und das kirchliche Leben in den je-

weiligen Ländern blüht. Insgesamt besteht die Ausstellung aus 15 Bannern mit einer Einleitung und 14 kurzen Länderporträts.

Wir zeigen die Ausstellung im März 2023 in den Gemeindesälen von Idstein und Niedernhausen.

Idstein: Eröffnung durch Herrn Stefan Stein von *Kirche in Not* am Sonntagabend, 19. März 2023. Danach ist die Ausstellung bis Freitag, 24. März zu besuchen.

Niedernhausen: Hier ist der Besuch der Ausstellung von Sonntag, 26. März bis Freitag, 31. März möglich.

Ökumenisches Chorprojekt

Bezirkskantor
Franz Fink

Die Idsteiner Kantorei, der Chor St. Martin und der Kammerchor Martinis führen am 6. und 7. Mai 2023 die **Misa Tango von Martin Palmeri** und das **Te Deum von Peter Reulein** auf.

Die Konzerte finden in der Katholischen Pfarrkirche St. Martin statt. Alle Chöre beginnen mit den Proben für dieses Projekt. **Interessierte sind herzlich eingeladen, bei einem der Chöre mitzusingen!**



– T R A D I T I O N –

90 Jahre Theisstal-Apotheke in 4. Generation

Treffpunkt
Gesundheit

Bahnhofstraße 25
65527 Niedernhausen
Tel. 0 61 27/23 79

www.theisstal-apotheke.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag – Freitag 8.00 Uhr – 13.00 Uhr
und 14.00 Uhr – 18.30 Uhr
Samstag 8.00 Uhr – 13.00 Uhr



 **Malteser**
Stiftung



Hilfe, die bleibt.
Mit einer Stiftung
Zukunft gestalten.

Mit einer Stiftungsgründung oder Verfügung im Testament tun Sie direkt Gutes und schenken sich innere Zufriedenheit.

So wie Beate und Dr. Michael Schaal. Das Ehepaar hat alles gut geregelt. Sie haben ihre Stiftung unter dem Dach der Malteser als Erben bestimmt. So helfen sie Bedürftigen – langfristig und ganz in ihrem Sinne.

Gern unterstützen wir Sie bei Fragen zu Stiftungsgründung, Stifterdarlehen, Immobilienübertragung oder Testamentsgestaltung.

Bestellen Sie unseren kostenlosen Stiftungsratgeber!

Malteser Stiftung, Michael Görner (Vorstand)

Erna-Scheffler-Straße 2, 51103 Köln

0221 9822-2320

stiftung@malteser.org

malteser-stiftung.de



Hausgemachte Spezialitäten nach Großvaters Rezept – täglich frisch!
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



ULLRICH
METZGEREI

Klaus & Maria Ullrich
Niederseelbacher Str. 21
65527 Niedernhausen

Tel. 061 27 – 21 76
mail@metzgereiullrich.de
www.metzgereiullrich.de



Egal ob ausgefallene
SCHMUCK
waren oder Reparaturen, Umarbeitungen und Anfertigungen in Gold, Silber und Platin - gerne erfülle ich Ihre Wünsche und bin

FÜR SIE

da am Di. und Do. von 15:00 Uhr bis 18:30 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung

Carola Schmidt
GOLDSCHMIEDEMEISTERIN

Niederseelbacher Straße 75 · 65527 Niedernhausen · Tel 06127-78558
Goldschmiede@WaldesRuhe.de

SCHMALL – IHR FRISEUR IN NIEDERNHAUSEN!

Neben den klassischen Haarschnitten bieten wir Ihnen auch:

- Versiegelte Haarspitzen – der Schnitt mit der heißen Schere
- Typgerechte Farb- und Frisurenberatung
- Professionelles Strähnen und Färben
- HFK – Dauerwelle in Naturform

Wir freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen! Terminvereinbarung unter:
06 127 - 58 05

Friseur Schmall
Austraße 15 · 65527 Niedernhausen



SCHMALL
☆☆☆
Friseur seit 1947

Schlemmer-Mobil



Partyservice und Catering
Karl-Martin Mundorff
Bahnhofstr. 17
65527 Niedernhausen
Tel. 0 61 27 / 80 88

Eulen-Apotheke

Apothekerin Theira Schölich
Wiesbadener Straße 6a
65527 Niedernhausen
Telefon: 0 61 27 - 55 99
Telefax: 0 61 27 - 92 09 88
E-Mail: info@eule-niedernhausen.de
www.eule-niedernhausen.de

Kike's Unverpackt
www.kikes-unverpackt.de

Austraße 7A
65527 Niedernhausen
info@kikes-unverpackt.de
06127/7004907

So. + Mo. geschlossen
Di. + Mi. 10.00 – 18.00 Uhr
Do. + Fr. 10.00 – 19.00 Uhr
Sa. 09.00 – 13.00 Uhr



Fotoatelier Mallmann
Bahnhofstrasse 15
(Eingang gegenüber Herteberg 2)
65527 Niedernhausen
Telefon 06127-8997
www.fotomallmann.de

Geöffnet von
Montag bis Freitag 10:00 - 13:00 Uhr
15:00 - 18:30 Uhr
Samstag 10:00 - 13:00 Uhr

Cafe Flugel

Monika Bernhard
Wiesbadener Str. 3
65527 Niedernhausen
Tel.: 0 61 27 - 59 11
Fax: 0 61 27 - 59 11
Mail: monika-bernhard@gmx.de
Web: www.cafe-flugel.de

möbel ERNST
Ihr Fachmann für Wohn- und Kücheneinrichtungen

Bahnhofstraße 30 · 65527 Niedernhausen
Telefon 06127 / 2241 · Fax 06127 / 7599
info@mobel-ernst.de · www.mobel-ernst.de

Wir sind für Sie da:
Montag – Freitag: 9.00 – 13.00 Uhr und 15.00 – 18.30 Uhr
Samstag: 9.00 – 13.00 Uhr

Chang Surin

Ralf Timmermann
Bahnhofstr. 11-15
65527 Niedernhausen

Traditionelle Thai Massage
Tel. 06127 7057607
Email: Changsurin@t-online.de
Home: Changsurin.de

Roland REINIGUNG

... wenn 's gepflegt und sauber sein soll
... wir reinigen im **Stundentakt vor Ort**
Ihr Fachmann in der Nachbarschaft für Qualität und Service

Vom Profi entleert, schonend gereinigt und perfekt gebügelt!
Wiesbadener Straße 3, 65527 Niedernhausen, Telefon 06127 - 3374
www.reinigung-roland.de

Hermes GLS



Frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr



VORWERK

Willst du auch alles besserwischen?
Erlebe den Besserwischer!

Carsten Liske
Für dich da in Idstein, Eschenhahn, Kröftel, Hehrich, Dasbach, Oberrod
01718880476

Vorwerk Deutschland Stiftung & Co. KG,
Mühlenweg 17 - 37, 42270 Wuppertal

Foto Kerze: Peggychoucair auf Pixabay

**Leben im Alter
Ich lebe Zuhause!
Mein ASB unterstützt mich dabei.**

Hausnotrufservice | Menüservice | Sozialstation | Tagespflege | Hilfen im Alltag | Fachberatung Leben im Alter | Betreutes Wohnen

ab Frühjahr 2023 Jetzt anrufen und mehr erfahren: **(0611) 18 18-0**

NEU! Tagespflege in Niedernhausen

info@asb-westhessen.de
www.asb-westhessen.de

Wir helfen hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

Foto: Adobe Stock / Photographie.com

Autowerkstatt Maag Niedernhausen Mitte GmbH
Meisterbetrieb GF: Sebastian Maag

Austraße 23 · 65527 Niedernhausen
Tel. 06127-5709 | Fax -78249

www.autowerkstatt-niedernhausen.de

Apfel + Wein
OBERIOSBACH GbR

Wir lieben den ausgewählten Geschmack

Apfelsecco- VINO- Cider,
Perl- und Schaumweine

www.apfelundwein.de

Info@apfelundwein.de / Tel: 06127-967466

Martina's Häuschen

Niedernhausen, Bahnhofstraße 19
Telefon & Fax 061 27/87 14

DHL-Öffnungszeiten
Mo-Fr 7.00-17.30 Uhr
Sa 8.00-12.30 Uhr

Die Öffnungszeiten von Backshop & Kiosk bleiben unverändert.

FINANZKONZEPTE DIETMAR REHWALD GMBH

INDIVIDUELL & UNABHÄNGIG seit 2004 in Niedernhausen – Idsteiner Land



- ✓ Baufinanzierung / Privatkredit
- ✓ Geldanlage / Bausparen
- ✓ Altersvorsorge / Vermögensaufbau

Neue Geschäftsräume im Germanenweg 30, 65527 Niedernhausen / Schäfersberg

Germanenweg 30, 65527 Niedernhausen / Tel. 999139 / Mobil 0173 3282953 / www.finanzzkonzepte-rehwald.de

ANITA GÄRTNER IMMOBILIEN

Nesselweg 21 65527 Niedernhausen
Tel.: 06127/8479 Fax: 06127/2803
Mobil: 0171/3834894

E-Mail: gaertnerimmobilien@t-online.de
Homepage: www.gaertnerimmobilien.de

Verkauf Vermietung Finanzierungsberatung

Ingrid's Haarstäbchen

Ingrid Podmelle
Weidenstraße 5b
65527 Ndh.-Oberjosbach
Tel. 06127/9993677

► Termine nach Vereinbarung ◀

oehl
Schreibwaren

Schreibwaren-Oehl · Bahnhofstr. 23
65527 Niedernhausen · Tel. 061 27 23 98

www.schreibwaren-oehl.de
www.schreibw-oehl.liefert-es.com
info@schreibwaren-oehl.de

Udo Podmelle
Ihr Maurerfachbetrieb in Oberjosbach

Weidenstr. 5b 65527 Niedernhausen Tel. 0 61 27-70 58 250
Fax 0 61 27-70 58 251
Mobil 0174-74 01 773

An- und Umbau	
Trockenmauern	Innenausbau
Lehmbau	
Trockenlegung	Pflasterarbeiten

Udo.Podmelle@T-Online.de

Göttner's FARBENWELT
für Haus, Hobby, Büro und Schule

Frankfurter Straße 17 (Nähe ALDI)
65527 Niedernhausen (Gewerbegebiet)
Telefon 06127/903888
Telefax 06127/903886
Email: Goefarbenwelt@aol.com
Internet: www.goefarbenwelt.de

ADVENIAT FOR FUTURE

Der Amazonas-Raum – einer der wichtigsten Speicher für Trinkwasser und CO2 unserer Erde – ist massiv bedroht. Adveniat setzt sich verstärkt dafür ein, den Lebensraum der indigenen Völker zu schützen und die Rechte der Menschen dort zu verteidigen.

Helfen Sie uns dabei!

Mehr dazu unter www.adveniat.de



Pietät
Ernst
BESTATTUNGEN

Mitten im Taunus.
Verbunden mit der Region.

Ihr Bestatter
in Niedernhausen, Idstein,
Hünstetten, Bad Camberg
und Umgebung.



Niedernhausen 06127.8547 | bestattungen-ernst.de

christof diehl
RAUM.AUSSTATTUNGEN

- Gardinen
- Sonnenschutz
- Tapeten
- Teppichböden
- Parkett
- Laminat
- Korkböden
- Polsterei



65510 Idstein · Wiesbadener Straße 33 · Telefon 06126 2242810
Mobil 0171 4544668 · www.raumausstattung-diehl.de

Sonnen Apotheke
Helmut Hoch

„Alles rund um Ihre Gesundheit“

Austraße 10 · 65527 Niedernhausen
Tel. 0 61 27/29 30 · Fax 0 61 27/90 39 47

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8⁰⁰ - 13⁰⁰ u. 14⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr · Sa. 8⁰⁰ - 13⁰⁰ Uhr

Diakoniestation

Niedernhausen / Eppstein



Unser Angebot

Kranken- und Altenpflege

- Körperpflege
- Palliativpflege
- Hilfen im Bereich der Ernährung.

Behandlungspflege

- Wundversorgung
- Injektionen
- Kompressionstherapie
- Medikamentenüberwachung



06127/2685 diakoniestation.niedernhausen@ekhn.de www.diakoniestation-niedernhausen.de



Strandvilla Witt Hus

Ostseeresort Olpenitz

★ ★ ★ ★ ★



5 Sterne Ferien direkt am Ostsee-Strand
www.witthus-ostsee.de

RD REINO DOSTAL

Installateur und Heizungsbauermeister
Heizungswartung – Kundendienst – Komplettbäder
NEU: Infrarot-Wärmekabinen (Ausstellung im Haus)

Am Güterbahnhof 4 Tel.: 06126-22780
65510 Idstein Bürozeiten: Mo–Fr 07:00 . 16:00 Uhr

365 Tage Notdienst 06126-22780

adveniat
für die Menschen in Lateinamerika

Frohe Weihnachten

Weihnatskollekte
am 24. und 25. Dezember
in allen Gottesdiensten

Bäckerei am Rathaus
Bäckerei · Konditorei · Café



Öffnungszeiten:
Mo - Fr von 5:30 - 18:00 Uhr
Sa von 5:30 - 13:00 Uhr
Sonntag von 6:00 - 17:30 Uhr

Bäckerei am Rathaus · Hunger GmbH
Freiherr-vom-Stein-Straße 2a
65527 Niedernhausen
Tel 06127 - 786 36

RÜCKER
Bau- und Kunstschlosserei



Auroffer Straße 1, 65510 Idstein
Telefon: 06126-4465
www.ruecker-idstein.de

Hildes kleine Köstlichkeiten



edle Feinkost, Wein, Grappas,
Liköre, Deko u. vieles mehr ...

Niedernhausen, Austr. 13
Tel. 06127-999096

Montag-Samstag von 9.30 - 13.00 Uhr,
Donnerstag und Freitag auch nachmittags von 15.00 - 18.00 Uhr!



weil  lesen 

wir  lieben 

Telefon: 06127/1878
Lenzhahner Weg 8, 65527 Niedernhausen
www.buchhandlung-sommer.de

Sommer
Buchhandlung



Qualität direkt vom Erzeuger

... da weiß man, wo es herkommt!!

bei uns finden Sie:

- Schweinefleisch und Wurstwaren
- Rindfleisch
- Mast- und Suppenhühner
- Puten
- Weidegänse (saisonal)
- Freilandeier
- Eierlikör
- Eiernudeln
- Rapsöl
- Wein und Saft
- Honig



Öffnungszeiten Hofladen

Dienstag 16:00 bis 18:00 Uhr
 Freitag 16:00 bis 19:00 Uhr
 Samstag 9:00 bis 13:00 Uhr

Frische Eier, Dosenwurst und mehr gibt es rund um die Uhr an unserem Verkaufsautomaten am Hof



Taunushof Volz

Hohe Str. 5 - 65510 Wörsdorf
 Tel.: 0 61 26-71 08 26
www.taunushof-volz.de

Wir haben jetzt einen eigenen Onlineshop!

Lieblingsschuhe entdecken, bestellen oder gerne zur Abholung reservieren

<https://schuh-flinner.sabu.de/>



Monika Flinner
 SCHUHMODE
 Wiesbadener Str.3 - Idstein
www.flinner-schuhe.de
 Mo - Fr 10.00-18.30 · Sa 10.00-14.00 Uhr

STEFANIE KEHR

Ernährungsberatung
 Coaching
 Fasten

Tel. 061 26.58 34 71
www.stefanie-kehr.de

Sascha Moden

Bahnstraße 1 65510 Idstein
 Fon : 06126 - 6713 Fax : 06126 - 54616
 Email : sascha-moden@t-online.de

OPTIK FUHLROTT

Inf. Oliver Kaiser u. Erika Jockel, GBR
 Brillen und Kontaktlinsen, Sehtest

Rodergasse 25 · 65510 Idstein
 Telefon: (0 61 26) 13 15 · Telefax: (0 61 26) 5 69 93
 E-Mail: Fuhlrott@aol.com · Internet: www.Fuhlrott.com



In unserer Teeecke finden Sie eine reichhaltige Auswahl an grünen, schwarzen, Früchte-, Kräuter- und Roibuschtees.

Thomas Hennen
 Löherplatz 2
 65510 Idstein
 Tel.: 06126-1009

www.Hexen-Apotheke.de

Kommen Sie, sehen Sie, riechen Sie, genießen Sie ...

Elektro Brandl

Leuchten - Elektrogeräte-Fachhandel



Friedensstraße 11
 65510 Idstein
 Telefon: 061 26-1337
 Fax: 061 26-584660
info@elektro-brandl.com
www.elektro-brandl.com

Maler Weber & Weber GbR



Die Malermeister
Weber + Weber
 Chemnitzer Weg 5-7 · 65510 Idstein
 Fax (061 26) 952908 · **Tel. 95 29 07**
 Mobil 0170 - 3834045
 E-Mail: Weber-Weber-GbR@t-online.de

Bestattungsinstitut Ludwig Michel

65510 Idstein
 Escher Str. 13 u.13a



☎ 061 26-2757 u.
 ☎ 061 26-51833
 Mobil: 0171-621 1321



📍 König-Adolf-Platz 13
 65510 Idstein

☎ Café Take 5
 @ cafe_take_five

🌐 www.cafe-take-five.de



WEIMAR

GLAS HOLZ WOHNEN

www.glas-weimar.de

Nassauer Straße 11
 65232 Taunusstein
 Tel. 06128 74 09 69-0
 Fax 06128 74 09 69-19

Glasduschen | Glasgeländer | Spiegel | Isolierglas | Reparaturen | Glas- und Holz-
 türen | Gleit- und Schiebetüren | Haustüren | Fenster | Einbruchschutz | Möbel
 nach Maß | Sonnen- und Insektenschutz | Naturbetten | Gesundes Schlafen

Sicherheit, so individuell wie Ihre Familie.

Der Johanniter-Hausnotruf.

- / 24-Stunden-Sicherheit, 365 Tage im Jahr
- / Schnelle Hilfe auf Knopfdruck
- / Ab 75 Jahren empfohlen

Jetzt bestellen!

0800 32 33 800 (gebührenfrei)

www.johanniter.de/hausnotruf-testen

* Gültig vom 26.09.2022 bis 06.11.2022. Der Preisvorteil ergibt sich aus entfallender Anschlussgebühr und kostenlosem Probemonat. Gilt für alle Kunden, deren Pflegekasse die Basisleistungen des Hausnotrufsystems nicht übernimmt. Diese Kosten werden im 1. Monat der Versorgung durch die Johanniter getragen. Zusatzleistungen im Komfort/Premium sind im 1. Monat der Versorgung für alle Kunden gratis.



JOHANNITER



Jetzt 4 Wochen gratis testen und bis zu 100 Euro Preisvorteil sichern!*

Walter Kirsch
Mobiler Hühnerstall, Rüdesheim

Nachhaltigkeit

Weil's um mehr als Geld geht.

Wir engagieren uns für den Erhalt der natürlichen Lebensgrundlagen – genau wie unser Kunde Walter Kirsch, der Freiland-Eier anbietet und mit seinen mobilen Hühnerställen Flächen und Tiere schont. Wofür wir uns sonst noch starkmachen: naspade/nachhaltigkeit

Ihr Vertrauen. Unser Antrieb.



Naspa

Nassauische Sparkasse