

## Leseprobe



### **Christliches Hausbuch 2027**

Geschichten, Tipps & Impulse im Jahreskreis

160 Seiten, 17 x 24 cm, gebunden, durchgehend farbig, mit zahlreichen Farbfotos

**ISBN 9783746268941**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](http://st-benno.de)

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2026

Christliches  
*Hausbuch*  
2027



# Christliches Hausbuch 2027

benno



JANUAR 4



FEBRUAR 16



MÄRZ 28



APRIL 42



MAI 56



JUNI 68



JULI 82



AUGUST 94



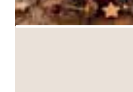
SEPTEMBER 106



OKTOBER 118



NOVEMBER 130



DEZEMBER 142

# Januar

Fr	1	Neujahr, Gottesmutter Maria	Wilhelm von Dijon, Cajus (Kai), Heinrich (Henry), Hugo
Sa	2	CH: Berchtoldstag	Gregor von Nazianz, Basilius der Große, Dietmar von Prag
So	3	2. So. nach Weihnachten	Adele von Pfalzel, Irmina (Irma) von Öhren, Odilo von Cluny
Mo	4		Angela von Foligno, Marius, Roger (Rüdiger), Christiana von Lucca
Di	5		Eduard der Bekenner, Ämiliana (Emilie), Tatjana (Tanja)
Mi	6	Erscheinung des Herrn	Kaspar, Melchior, Balthasar, Gertrud von Traunkirchen, Pia
Do	7		Raimund von Peñafort, Valentin von Rätien, Lucian von Antiochia
Fr	8		Severin von Noricum, Erhard von Regensburg, Gudrun von Brüssel
Sa	9		Julian von Antinoë, Eberhard von Schäftlarn, Alix (Alice) Le Clerc
So	10	Taufe des Herrn	Gregor X., Paulus v. Theben, Adrian v. Canterbury, Wilhelm v. Donjeon
Mo	11		Paulinus v. Aquileja, Theodosius d. Gr., Lucius der Bekenner
Di	12		Tatiana von Rom (Tanja), Hilde von Salzburg, Ernestus (Ernst)
Mi	13		Ivette v. Huy (Jutta), Gottfried v. Kappenberg, Hilmar v. Tournai
Do	14		Felix v. Nola, Berno, Christiana von Georgien, Reiner v. Arnsberg
Fr	15		Arnold Janssen, Anton von Ilbenstadt, Konrad II., Micha
Sa	16		Marzellus I., Ulrich von Blücher, Tillo von Solignac (Thilo)
So	17	2. So. im Jahreskreis	Antonius d. Einsiedler, Beatrix v. Cappenberg, Rosalina, Julian
Mo	18		Margarete von Ungarn, Priska (Priscilla), Beatrix II. von Este
Di	19		Marius und Martha, Heinrich v. Uppsala (Henrik), Pia v. Karthago
Mi	20		Fabian, Sebastian, Ursula Haider, Elisabeth von Füssenich
Do	21		Agnes v. Rom, Meinrad v. Einsiedeln, Alban Bartholomäus Roe
Fr	22		Vinzenz von Saragossa, Laura Vicuña, Irene von Rom, Walter
Sa	23		Heinrich Seuse (Heiko), Hartmut von St. Gallen, Nikolaus Groß
So	24	3. So. im Jahreskreis	Franz von Sales, Arno von Salzburg, Vera von Clermont, Eberhard
Mo	25		Bekehrung des Apostels Paulus, Wolfram, Titus Maria Horten
Di	26		Timotheus und Titus, Paula von Rom, Albert v. Cîteaux
Mi	27		Angela Merici, Paul Josef Nardini, Julian von Le Mans, Gerhard
Do	28		Thomas von Aquin, Karl der Große, Manfred von Riva
FR	29		Sabina von Troyes, Josef Freinademetz, Valerius von Trier
Sa	30		Martina, Diethild, Serena von Spoleto, Maria Ward
So	31	4. So. im Jahreskreis	Johannes Bosco, Marcella, Hemma (Emma), Eusebius v. Viktorsberg



Gott lobpreisen



## GROSS BIST DU, HERR

Groß bist du, Herr, und höchsten Lobes würdig. Groß ist deine Macht, und deine Weisheit hat keine Grenzen. Es will dich loben der Mensch, ein Stäubchen nur von deiner Schöpfung, mit sich schleppend seine Sterblichkeit und mit sich schleppend seine Sünden, und dennoch will dich loben der Mensch. Du treibst ihn an, dass er seine Freude daran finde, dich zu loben, denn auf dich hin hast du uns gemacht, und unruhig ist unser Herz, bis es ruht in dir.

Augustinus, Confessiones I.1.1–12



REINHARD ABELN

## „Es will dich loben der Mensch“

Zu jeder Weihnachtskrippe gehören die drei Weisen aus dem Morgenland: Sie sind aus ihrer Heimat nach Jerusalem gekommen. In ihren Händen tragen sie den Reichtum des alten Orients: Gold, Weihrauch und Myrrhe. Sie bringen diese Gaben zur Krippe und huldigen dem Kind (vgl. Mt 2,11).

Wie sieht es in diesem Punkt mit uns Menschen der Gegenwart aus? Huldigung, Anbetung, Lob Gottes – gibt es dafür heute noch ein Gespür? Oder sind das vergangene Formen alter und primitiver Kulturen?

Aurelius Augustinus (354–430), der große Kirchenlehrer, beginnt seine „Bekenntnisse“ mit dem überraschenden Satz: „Es will dich loben der Mensch, ein Stäubchen nur von deiner Schöpfung, mit sich schleppend seine Sterblichkeit und mit sich schleppend seine Sünden, und dennoch will dich loben der Mensch.“ Kennt Augustinus den Menschen, kennt er uns heutige?

In einem Zeitungsbericht war zu lesen, dass sich Männer beim Besuch einer Autoausstellung „auffallend“ – ja fast „fromm“ – benommen haben. Sie wanderten durch die langen Reihen der Autos und bestaunten die neuen Modelle. Als sie schließlich bei den eleganten und PS-starken Luxuslimousinen angekommen waren, nahmen einige von ihnen den Hut ab. Sie drückten auf diese Weise ihre Hochachtung vor dem Wunder der Technik und vor der Leistung des Menschen aus. Gibt das nicht zu denken? Oder: Er-

innern wir uns an Bilder von den Festivals und Konzerten unserer jungen Menschen. Sie klatschen den Künstlern – ihren Idolen – Beifall, jubeln ihnen zu, drängen zur Bühne, strecken ihre Hände aus, greifen nach den Hemden und Schals ihrer Stars, um einen Talisman zu haben. Das ist Huldigung, Kult!

Wahre Huldigung und Anbetung gehören aber nicht den Autos und nicht den Stars, sondern einzig und allein Gott. Ihn können wir lobpreisen und anbeten, vor ihm die Knie beugen, ohne dass die Würde des Menschen verloren geht. So taten es damals die drei Weisen aus dem Morgenland, so sollen wir es heute tun. Augustinus hat recht, wenn er sagt: „Es will dich loben der Mensch, ein Stäubchen nur von deiner Schöpfung, mit sich schleppend seine Sterblichkeit und mit sich schleppend seine Sünden, und dennoch will dich loben der Mensch.“



BURKHARD BUDDE

## Erscheinung des Herrn

Epiphanius (Erscheinung), das „Fest der Erscheinung des Herrn“ am 6. Januar, erinnert an die Erscheinung des Göttlichen im Menschlichen der Person Jesu. Die biblische Quelle des kirchlichen Festes, Matthäus 2,1–11, berichtet von Weisen aus dem Morgenland, die durch den Stern von Betlehem zum Geburtstort Jesu geführt worden seien. Dort sei das Jesuskind, der „König der Juden“, von den Weisen angebetet und mit Gold, Weihrauch und Myrrhe beschenkt worden. Über die Zahl der Weisen – Sterndeuter bzw. Magier? – gibt der Bericht keine Auskunft.

Um 300 n. Chr. entstand am 6. Januar „Epiphanius“ als erstes kalendarisch festgelegtes Fest der Kirche. Zu den Inhalten des kirchlichen Festes gehörten zunächst u. a. die Geburt Jesu, Jesu Taufe, die Kindheit Jesu und sein erstes Wunder. Als im Jahr 423 n. Chr. die römische Kirche die Feier der Geburt Jesu auf

den 25. Dezember legte, wurden in den Westkirchen die Inhalte auf die Epiphaniuszeit mit sechs Gottesdiensten verteilt. Orthodoxe Christen feierten bzw. feiern weiterhin am 6. Januar Weihnachten.

Im Laufe der Geschichte wurden aus den Weisen der Bibel Könige der Legendenbildung mit den Namen Caspar, Melchior und Balthasar, die im 14. Jahrhundert die damalige Welt – die drei Kontinente Europa, Asien und Afrika – symbolisierten.

Zum heutigen „Fest der Heiligen Drei Könige“ zählt das Brauchtum, dass Kinder als Sternsinger von Haus zu Haus gehen, um für Kinder in Not Spenden zu sammeln. Mit dem Kreidezeichen C + M + B an den Türen der Häuser hinterlassen sie die Abkürzung des Segenszeichen „Christus mansionem benedicat“ („Christus segne dieses Haus“).

JOACHIM RINGELNATZ

## In der Neujahrsnacht

Die Kirchturmglöcke schlägt zwölfmal Bumm.

Das alte Jahr ist wieder 'mal um.  
Die Menschen können sich in den Gassen

vor lauter Übermut garnicht mehr fassen.  
Sie singen und springen umher wie die Flöhe

und werfen die Mützen in die Höhe.  
Der Schornsteinfegergeselle Schwerzlich küßt Herr Conditor Krause recht herzlich.

Der alte Gendarm brummt heute sogar ein freundliches: Prosit zum neuen Jahr.

Tipp von Sr. Hedwig

### LEINSAMEN



Leinsamen sind aufgrund ihres Ballaststoffgehaltes nicht nur für unsere Verdauung gut, er hat auch einen positiven Einfluss auf unseren gesamten Körper. Verwendet

werden Leinsamen meistens bei Verdauungsproblemen. Er enthält sehr viele wasserlösliche und nicht lösliche Ballaststoffe. Ein Esslöffel gemahlener Leinsamen enthält beispielsweise doppelt so viele Ballaststoffe wie Haferflocken.

Es gibt viele Möglichkeiten, um Leinsamen in die tägliche Küche zu integrieren. Leinsamen sollten kühl und trocken aufbewahrt werden. Ein bis drei Esslöffel geschrotete Leinsamen mit Wasser, eventuell Apfelmus und Joghurt verrühren. Dieses Gemisch über den Tag verteilt in drei Portionen einnehmen und viel dazu trinken. Das Einsetzen der abführenden Wirkung kann manchmal bis zu drei Tage dauern.



**Rückkehr des Papstes nach Rom – vor 650 Jahren**

Im 13. Jahrhundert lehnten sich die Päpste stark an das französische Königtum an. König Ludwig IX. führte 1248 den VI. Kreuzzug an, in Lyon und Vienne fanden bedeutende Konzilien statt. Auf dem Höhepunkt dieser Annäherung verlegte Papst Clemens V. im Jahr 1309 seine Residenz von Rom nach Avignon. Es beginnt die Zeit des später so genannten „Avignoner Exils“ der Päpste. Daran erinnern bis heute der Papstpalast und zwei Papst-Grabmäler in der Kathedrale von Avignon. Insgesamt residierten sieben Päpste, allesamt Franzosen, in Avignon. Das Exil der Päpste dauerte bis zum 17. Januar 1377. Dann, vor 650 Jahren, kehrte Papst Gregor XI. auf die eindringliche Mahnung der hl. Katharina von Siena zurück nach Rom.



**Gang nach Canossa – vor 950 Jahren**

Im Mittelalter wirkten Kaiser und Päpste eng zusammen. Im Heiligen Römischen Reich setzte der Kaiser die Bischöfe ein, die neben ihrer geistlichen Aufgabe auch über ihr Stiftsterritorium regierten und Aufgaben in der Verwaltung des Reiches übernahmen. Doch im Hochmittelalter kam es zum Machtkampf zwischen Kaiser und Papst. Auf der Fastensynode in Rom im Jahr 1075 wollte Papst Gregor VII. (1073–1085) die Kirche von jeglicher weltlichen Bevormundung befreien und erhob im „Dictatus papae“ Anspruch auf die Oberhoheit gegenüber der weltlichen Gewalt und verbot jegliche Laieninvestitur, d. h. die Einsetzung von Bischöfen oder Äbten durch andere Personen als den Papst oder von ihm beauftragte Geistliche. Daraufhin kam es zum sogenannten „Investiturstreit“ mit König Heinrich IV. († 1106). Auf der Synode von Worms im Januar 1076 setzte Heinrich kurzerhand den Papst ab, nachdem dieser ihm den Bann angedroht hatte. Papst Gregor bannte den König und die deutschen Fürsten beschlossen, Heinrich den Treueid aufzukündigen, wenn er nicht bis Lichtmess 1077 vom Bann gelöst sei. Daraufhin zog der damals 26-jährige Heinrich über die Alpen zum Papst, der sich in der Burg Canossa in Oberitalien aufhielt. Dreimal erschien der König barfuß als reuiger Sünder vor der Burg, bis der Papst ihm Einlass gewährte und Heinrich am 28. Januar 1077 vom Bannfluch löste. Es folgten unruhige Zeiten: In Deutschland wurde ein Gegenkönig gewählt, der auf dem Schlachtfeld starb. Heinrich wurde erneut gebannt und erhob einen Gegenpapst, der Heinrich zum Kaiser krönte. Papst Gregor VII. starb im Exil in Süditalien. Doch dann beruhigte sich die Lage und das Papsttum setzte sich durch. In Frankreich (1098), England (1107) und Deutschland (1111) verzichteten die Könige auf die Laieninvestitur und gestanden freie Bischofswahlen zu.



*Küchentipps*



**REZEPT**

**Apfel-Karotten-Salat mit Frühlingsdip**

für 2 Personen

**ZUTATEN**

- 3 große Karotten
- 1 Apfel
- eine Handvoll Sonnenblumenkerne

**Dressing:**

- 150 g Quark
- etwas Milch
- Schnittlauch, Petersilie, Dill
- 1 Frühlingszwiebel
- Salz, Pfeffer
- Zitronensaft

**ZUBEREITUNG**

Die Karotten und den Apfel schälen und reiben. Die Sonnenblumenkerne ohne Öl in einer Pfanne unter ständigem Rühren anrösten. Für das Dressing Quark mit etwas Milch glatt rühren. Schnittlauch, Petersilie, Dill und Frühlingszwiebel kleinschneiden und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**Äpfel lagern**

Zur Lagerung von Äpfeln eignen sich Orte, die dunkel, trocken, gut gelüftet, kalt (optimal 4 °C) und frostsicher sind. Keller, Dachböden oder Garagen bieten sich dafür an. Nur gesunde, reife und trockene Früchte einlagern. Die Äpfel sollten nebeneinander liegen und sich möglichst nicht berühren.

**Wertvolle Schale**

Man sollte den Apfel zum Verzehr nicht schälen, denn die meisten Vitamine und Ballaststoffe sitzen in und unter der Schale.

**Bräunen vermeiden**

Beträufelt man aufgeschnittene oder geschälte Äpfel sofort nach dem Schälen mit Zitronensaft, dann werden sie nicht braun.



CHRISTOPH MAAS

## Freischütz

Auf der kleinen Anrichte im Wohnzimmer stand die Blechdose, immer im Blick. Vornedraufklebte ein Zeitungsartikel mit dem Hinweis auf die Lieblingsoper von Lotte. Schon lange bewegte sie der Wunsch, den Freischütz noch einmal zu erleben. Es musste zwanzig Jahre her sein, als sie mit Egmund, ihrem verstorbenen Ehemann, das Opernhaus besucht hatte.

Lotte hatte in den vergangenen Wochen jede Woche ein bis zwei Euro in die Dose geworfen. Ihre kleine Rente von nicht einmal achthundert Euro ließ eigentlich einen Opernbesuch gar nicht zu. Zum Leben blieben gerade mal einhundertzwanzig Euro. Trotzdem hatte sie es geschafft, in jeder Woche eine Münze für dieses große Ziel zurückzulegen.

Am Tag zuvor hatte sie nun die Eintrittskarte für sechszwanzig Euro kaufen können. Sie würde zwar auf einem der günstigen Plätze sitzen. Das machte ihr jedoch nichts aus.

Lotte, die eigentlich Annalotta heißt und ihren Namen nie mochte, spürte eine starke Freude in sich. Das Ersparte hatte sogar noch ausgereicht, um im Laden für Mietkleidung einen schicken Hosenanzug für zwei Tage auszuleihen.

Der Tag war gekommen. Lotte nahm sich viel Zeit zum Ankleiden. Sie puderte sogar ihr Gesicht und trug ein leichtes Rouge auf ihre Lippen auf. Die Perlmutter-

kette, die Egmund ihr zur Silberhochzeit geschenkt hatte, machte sich gut zur Bluse und zum Hosenanzug.

Die Frau wollte in wenigen Minuten das Haus verlassen, als es klingelte. Wer würde jetzt noch etwas von ihr wollen? Lisa, ihre Enkeltochter, stand vor ihr. Sie studierte in Frankfurt. Scheinbar war sie zu Besuch bei ihren Eltern.

Lisa und Lotte umarmten sich. In der Wohnung sagte die Frau: „Ich freue mich, dich zu sehen ... allerdings muss ich gleich los.“ Lisa bemerkte erst jetzt, dass ihre Großmutter sich schick gemacht hatte. Sie fragte schmunzelnd: „Ein Rendezvous etwa?“ Lotte verneinte. Lisa kam sofort zu ihrem Anliegen und sagte: „Oma, kannst du mir fünfzig Euro geben? Ich will zu dem Sterne-Festival fahren. Da reicht mein Geld nicht.“ Lotte schüttelte den Kopf und antwortete: „Da kann ich dir leider nicht helfen, so gern ich es täte. Ich habe im Monat gerade genug, um einigermaßen leben zu können.“

Lisa stampfte ärgerlich mit dem Fuß auf den Boden und zeigte ein entsprechendes Gesicht. Dann sagte sie: „Typisch alte Leute. Du bist auch nur egoistisch. Fein in die Oper gehen und nichts für die Enkelin übrig haben.“

Die Einundzwanzigjährige benahm sich wie ein kleines Mädchen. Lotte schaute sie strafend an und erklärte: „Für den heutigen Abend habe ich lange gespart.“

Lisa blickte verächtlich und sagte: „Weshalb müsst ihr alten Leute noch in die Oper gehen? Ihr solltet mal lieber an die nächste Generation denken.“

Lotte bat ihre Enkelin zu gehen und rief ihr hinterher: „Ich glaube, das muss ich mir nicht von dir bieten lassen.“

Lotte versuchte, die unangenehme Begegnung in Gedanken in den Hintergrund zu schieben. Sie wollte den herausragenden Abend so richtig genießen. Trotzdem kamen ihr die Worte von Lisa immer wieder mal in den Sinn. Und sie spürte, wie tief sie sich verletzt fühlte.

Spät am Abend stieg Lotte aus dem Linienbus aus und sog die frische Luft ein, während sie die wenigen Schritte bis nach Hause ging. Um diese Zeit waren kaum noch Autos unterwegs.

Als sie sich im Treppenhaus ihrer Wohnung näherte, sah sie, dass Lisa auf dem Boden vor ihrer Tür saß. „Lisa“, rief Lotte erschrocken aus. „Was machst du denn hier? Es ist doch schon spät.“

Die Frau sah sehr bald, dass ihre Enkelin geweint haben musste. Lisa traute sich kaum, ihre Oma anzuschauen. Schließlich sagte sie: „Mama und Papa haben mich rausgeschmissen.“ Lotte überlegte. Da musste wohl etwas Schlimmeres gelaufen sein. Denn ihr Sohn und seine Frau waren eigentlich gutmütige Menschen.

Die beiden Frauen gingen in die Wohnung. Eigentlich hätte Lotte jetzt gern

den kleinen Sekt aus dem Kühlschrank getrunken und die Oper nachklingen lassen. Stattdessen saß sie ihrer Enkelin gegenüber, die ratlos wirkte.

Lisa sagte: „Meine Eltern wollten mir auch kein Geld geben. Jetzt muss ich als Einzige aus unserer Gruppe in Frankfurt bleiben.“ Lotte schaute sie fragend an. Dann sagte Lisa: „Tut mir leid wegen heute Abend. Ich war irgendwie daneben.“

Lotte nickte nur und lächelte, wie Großmütter lächeln, wenn sie zeigen wollen, dass sie recht behalten haben. Nach einer Pause sagte sie dann doch: „Es hat mir schon wehgetan.“

Inzwischen war klar, dass Lisa über Nacht bleiben konnte. Lotte fragte sich, ob es wirklich nur das Festival war, das solch einen Streit ausgelöst hatte. So gut kannte sie ihren Sohn, dass er deswegen nicht so ausrasten würde.

Auf der Couch war das Nachtlager für Lisa fertig eingerichtet. Lotte rief ihrer Enkelin zu: „Schlafe trotzdem gut. Morgen sehen wir weiter.“ Als sie die Wohnzimmertür schließen wollte, rief Lisa plötzlich: „Oma.“ Lotte ging zurück. Lisa blickte zum Boden und sagte: „Oma, ich habe dir nicht alles gesagt.“ Lotte hatte also mit ihrer Vermutung recht gehabt. Der jungen Frau fiel es schwer, das zu sagen, was ihr auf dem Herzen lag. Doch dann rang sie sich durch und sagte: „Oma, ich bin schwanger.“



Die junge Frau hielt ihren Blick zum Boden gesenkt. Jetzt ging Lotte auf sie zu und nahm sie in den Arm. Das war also der eigentliche Grund für den Ärger zu Hause gewesen.

Nachdem sie eine Weile geschwiegen hatten, sagte Lotte: „Och, mein Kind. Ich kann mir vorstellen, wie du dich fühlst.“ Lisa entgegnete: „Nein, das kannst du nicht.“ Lotte sagte: „Doch, das weiß ich. Dein Vater war damals

auch nicht eingeplant. Mein Mann, dein Großvater, befand sich mitten im Studium, als ich schwanger wurde. Wir konnten uns damals erst wenige Wochen. Seine Eltern wollten nichts mehr mit ihm zu tun haben. Meine Eltern dagegen haben uns unterstützt.“

Lisa staunte über die Geschichte. Und Lotte sagte: „Morgen gehen wir gemeinsam zu deinen Eltern. Wofür hast du schließlich eine Oma!“

## AUS INDIEN

### Unsere Gaben

Wir bringen zur Krippe unsere Gaben:  
den Weihrauch unseres Gebets,  
die Myrrhe unseres Opfers  
und das Gold unserer Hingabe,  
damit das Kind uns werde  
Herr und König.

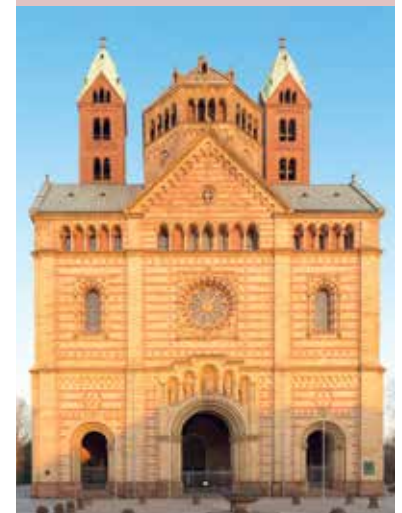
### Dreikönigssegens

Das Kind in der Krippe, segne dich!  
Wie Gold schenke er dir den Schatz  
der Geborgenheit im Glauben!  
Wie Weihrauch schenke er dir die Freude  
an der Anbetung des wahren Gottes.  
Wie Myrrhe heile er deine inneren Wunden  
und deine Angst vor dem Tod!  
So segne dich der dreifaltige Gott. Amen!

### KAISERDOM ZU SPEYER

Der Kaiserdom zu Speyer ist das größte erhaltene romanische Gotteshaus der Welt. Kaiser Konrad II. legte 1030 den Grundstein für die dreischiffige Basilika mit Querhaus. In der wohl 1041 geweihten Krypta, der größten romanischen Säulenhalle Europas, fanden acht Könige und Kaiser des Heiligen Römischen Reiches die letzte Ruhestätte. Heinrich IV. wohnte 1061 der Hauptweihe des Domes bei. Doch nur 20 Jahre später veranlasste er einen gewaltigen Umbau des Gotteshauses. Nach den Napoleonischen Kriegen sah man einen Abbruch des verwüsteten Doms vor. Nur das energische Einschreiten des Mainzer Bischofs Jean Louis Colmar konnte das verhindern. Zwischen 1957 und 1966 wurde der Dom in den romanischen Zustand zurückgeführt. Der Dom zu Speyer zählt seit 1988 zum UNESCO-Weltkulturerbe.

[www.dom-zu-speyer.de](http://www.dom-zu-speyer.de)



# Februar

Mo	1		Brigitta v. Kildare, Sigisbert III., Severus, Katharina Kasper
Di	2	Darstellung des Herrn	Dietrich von Minden, Bodo, Alfred Delp, Markward
Mi	3		Blasius, Simeon u. Hanna, Ansgar v. Hamburg-Bremen, Alojs Andritzki
Do	4		Rabanus Maurus, Veronika, Gilbert v. Sempringham, Christian
Fr	5		Agatha v. Catania, Adelheid v. Vilich (Elke), Elisabeth v. Wertheim
Sa	6		Paul Miki, Dorothea von Kappadokien, Hildegund von Meer
So	7	5. So. im Jahreskreis	Richard von England, Juliana von Bologna, Petrus Werhun, Ava
Mo	8	Rosenmontag	Hieronymus Ämiliani, Josefina Bakhita, Milada
Di	9	Fastnacht	Anna Katharina Emmerick (Antje), Julian v. Speyer, Lambert v. Neuwerk
Mi	10	Aschermittwoch	Wilhelm v. Malavalle, Bruno v. Minden, Scholastika, Hugo v. Fosses
Do	11		Unsere Liebe Frau in Lourdes, Anselm v. Rot, Theodora II., Theodor
Fr	12		Benedikt von Aniane, Gregor II., Antonius
Sa	13		Christina von Spoleto, Gisela von Veltheim, Adolf von Osnabrück
So	14	1. Fastensonntag	Cyryll und Method, Valentin von Terni, Johannes Garcia
Mo	15		Siegfried v. Schweden, Georgia v. Clermont, Drutmar v. Corvey, Jovita
Di	16		Juliana von Nikomedien, Simeon von Metz, Philippa Mareri, Elias
Mi	17		Alexis Falconieri, Finan v. Lindisfarne (Finn), Bonosus v. Trier
Do	18		Simon von Jerusalem, Constantia (Konstanze), Angelikus
Fr	19		Bonifatius v. Lausanne, Hedwig v. Cappenberg, Irmgard v. Aspel
Sa	20		Falko von Tongern, Leo von Catania, Jordan Mai
So	21	2. Fastensonntag	Petrus Damiani, Eleonore von England, Irene von Rom, German
Mo	22		Kathedra Petri, Isabella (Elisabeth) v. Frankreich, Margareta v. Cortona
Di	23		Otto von Cappenberg, Romana von Todi, Willigis von Mainz (Willi)
Mi	24		Apostel Matthias, Ida von Hohenfels, Irmgard von Baden, Edelbert
Do	25		Walburga von Heidenheim, Robert von Arbrissel, Cäsarius
Fr	26		Mechthild v. Sponheim, Ulrich v. Obermarchtal, Alexander v. Alexandria
Sa	27		Leander von Sevilla, Markward von Prüm, Anne Heigham Line
So	28	3. Fastensonntag	Silvana, Roman von Condat, Oswald, Antonia von Florenz



In die Welt hinein leuchten



## VOM FASTEN

Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler! Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten. Amen, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Du aber, wenn du fastest, salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.

Matthäus 6,16–18



ANDREAS KREHBIEL

## Fastenzeit – das Fenster unseres Lebenshauses putzen

Eine kleine Anekdote erzählt von einem jungen Paar, das eine neue Wohnung bezogen hat. Gegenüber wohnt eine ältere Dame. Das junge Paar beobachtet, wie sie gerade ihre Wäsche aufhängt. Die junge Frau sagt zu ihrem Mann: Schau dir an, wie schmutzig die Wäsche ist. In der nächsten Woche hängt die ältere Frau wieder ihre Wäsche auf. Die junge Frau sagt: Schau, die Wäsche ist schon wieder schmutzig. Wieder eine Woche darauf hängt die alte Dame erneut ihre Wäsche auf. Die junge Frau bemerkt: „Schatz, schau, jetzt ist die Wäsche plötzlich ganz sauber und ganz weiß. Sag, bist du übergegangen und hast ihr unser Waschmittel empfohlen?“ – worauf der junge Mann antwortet: „Nein, – ich habe bei uns die Fenster geputzt.“ Diese Anekdote bringt schön zum Ausdruck, dass es immer wieder gut ist, im eigenen Haus nicht nur im Frühjahr die Fenster zu putzen. Die Sonne bringt ja an den Tag, dass mancher Staub sich auf die Scheiben gelegt und sie trüb gemacht hat. – Das gilt auch für unser Lebenshaus. Das Evangelium des Aschermittwochs ermutigt uns: „Geh in deine Kammer und schließ die Tür zu.“ – Das bedeutet: Geh in dich. Geh in dein Inneres. Bleib ganz bei dir. Nicht bei deinem Gegenüber oder bei den anderen Menschen. Bleib bei dir! Dann siehst du den Staub und den Schmutz deutlich, der sich im Lauf des Jahres bei dir und in deinem Leben abgelagert und abgesetzt hat und der dein Leben trüb gemacht hat. Bei der Aschenauflegung im Gottesdienst hören wir heute: „Bedenke es Mensch, Staub bist du und zu Staub kehrst du zurück.“ Wir sehen die Welt häufig durch eine

schmutzige Brille. Die Psychologie sagt dazu „Projektion“. Man wirft den eigenen Schatten auf den anderen und bekämpft die eigenen Fehler beim Gegenüber. Aber wie gesagt: Der heutige Tag ermutigt: Bleib ganz bei dir. Mach dich nicht aus dem Staub. Schau auf den Staub deines Lebens. Denn es gilt, was die heilige Edith Stein sagte: „Du sollst sein wie ein Fenster, durch das Gottes Liebe in die Welt leuchten will. Die Scheibe darf nicht stumpf oder schmutzig sein, sonst verhinderst du das Leuchten in der Welt.“ Im Matthäusevangelium werden uns drei Fensterputzmittel angeboten, die wir zum geistlichen Fensterputzen anwenden können:

Das Fasten ist ein kraftvoller Aktiv-Fettlöser für Leib und Seele. Durch das Fasten können wir uns auf das Wesentliche neu konzentrieren und durchblicken manches vielleicht wieder besser.

Das Almosengeben ist ein gutes Mittel gegen Egoismus und übertriebene Hamsterkäufe. Wir werden dadurch hilfsbereit und bekommen vielleicht einen neuen Blick für die Nöte der Menschen.

Mit dem Gebet haben wir ein brauchbares, kraftvolles Mittel, damit die Kraft Gottes durch uns durchdringt. Auch die Kraft, die unter uns und in der Welt Frieden schafft. Ich wünsche uns, dass wir viel von den blinden Flecken an den Fenstern unseres Lebenshauses entfernen können.

Ich wünsche uns auch, dass immer mehr vom österlichen Licht – von Gottes Barmherzigkeit und Liebe – durch das Fenster unseres Lebenshauses fällt. Fensterputzen lohnt sich in der Fastenzeit. Bleiben wir dran.



JOSEF IMBACH

## Aschermittwoch – Asche aufs Haupt

Sebastian Franck, geboren 1499 in Donauwörth, verstorben 1542 in Basel, tritt als Priester des Bistums Augsburg 1525 zum Protestantismus über. Vier Jahre später gibt er sein geistliches Amt auf. In seiner 1531 erschienenen *Chronica Zeytbuch und Geschichtsbybel*, einer Art Weltchronik, kommt er unter anderem auch auf den Fasching und die darauffolgende Fastenzeit zu sprechen. Eher irritiert als belustigt protokolliert er, dass alles Volk am Ende der spätwinterlichen Lustbarkeiten zur Kirche läuft, „da streuet der Pfaff eim yeden umb ein pfenning ein wenig äschen auff den kopff“. Dass man fürs Brennholz Geld hinlegen muss, versteht sich für Franck von selbst. Aber dass der Priester die Aschermittwochs-Asche nur gegen klingende Münze verteilt, geht ihm doch ein bisschen zu weit.

In der Bibel gilt die Asche als Zeichen der Buße. So heißt es vom Herrscher über Ninive, dass er „den Königsmantel ablegte, sich in ein Bußgewand hüllte und sich in die Asche setzte“ (Jona 6,3; vgl. Dan 9,3). Der Aschenritus hat seinen Ursprung im frühen Mittelalter, als Sünder und Sünderinnen, die für schwere Verfehlungen Buße tun mussten, mit Asche bestreut wurden. Asche erinnert aber auch an die Vergänglichkeit aller Dinge. Im 11. Jahrhundert wurde es üblich, sich zu Beginn der Fastenzeit mit Asche bestreuen zu lassen. Dabei spricht der Priester die Worte: „Bedenke, Mensch, dass du Staub bist und wieder zum Staub zurückkehren wirst“ oder auch: „Kehrt um und glaubt an das Evangelium“.

CHRISTIAN MORGENSTERN

## Vorfrühling

Vorfrühling seufzt in weiter Nacht,  
dass mir das Herze brechen will;  
die Lande ruhn so menschenstill,  
nur ich bin aufgewacht.

Oh horch, nun bricht des Eises Wall  
auf allen Strömen, allen Seen;  
mir ist, ich müsst mit vergehn  
und, Woge, wieder auferstehn  
zu neuem Klippenfall.

Die Lande ruhn so menschenstill;  
nur hier und dort ist wer erwacht,  
und seine Seele weint und lacht,  
wie es der Tauwind will.

Tipp von Sr. Hedwig

AKTIVIERUNG DER  
ABWEHRKRÄFTE

Ganz einfach zur Aktivierung von Abwehrkräften ist der Gebrauch von Lavendel- und Eukalyptusöl. Dazu brauchen Sie nur eine Duftlampe mit Lavendelöl zu füllen. Der Duft beruhigt nicht nur, das ätherische Lavendelöl desinfiziert auch die Raumluft. Zusätzlich kann ein Bad mit ätherischem Eukalyptusöl helfen, die Abwehrkräfte zu stärken, wenn sich erste Anzeichen wie Halskratzen und trockene Nase bemerkbar machen. Sie können danach wieder gut durchatmen, und die ersten Anzeichen einer Erkältung verschwinden. Allerdings sollte man sich nach einem solchen Bad ins Bett legen, gut zudecken und ausruhen. Das beste Rezept gegen Erkältung ist immer noch die ausreichende Versorgung mit Vitamin C. Wer sich mit vitaminreichem Gemüse und Obst ernährt, liegt immer richtig. Zusätzlich ist die Einnahme von Sanddornsaft empfehlenswert. Sanddorn schmeckt nicht nur Kindern gut, sondern verfügt über enormen Vitamin-C-Gehalt. Vitamin-C-reich sind auch Brokkoli, Kohlsprossen, Sauerkraut, Paprika, Kiwi, Beerenobst und Zitrusfrüchte.



**fluchtpunkt**

nicht  
ägypten  
ist  
fluchtpunkt  
der flucht

das kind  
wird gerettet  
für härtere tage

fluchtpunkt  
der flucht  
ist  
das Kreuz

Kurt Marti

**10. Todestag von Kurt Marti**

Kurt Marti kam 1921 in Bern (Schweiz) zur Welt. Der evangelisch-reformierte Pfarrer gehört zu den bedeutendsten Schweizer Lyrikern des 20. Jahrhunderts. Nach dem Zweiten Weltkrieg wirkte er zunächst als Seelsorger an deutschen Kriegsgefangenen in Frankreich, bevor er zum Pfarrer ordiniert wurde. In den 1950er-Jahren begann er, Zeitungsartikel, Gedichte und Geschichten zu verfassen. Marti, verheirateter Familienvater von vier Kindern, engagierte sich gegen Atomwaffen und Atomkraftwerke, Krieg und Gewalt. Einige seiner Texte wurden vertont und fanden Eingang ins Neue Geistliche Lied. Mit seinen brillanten Sprachbildern, wohltuendem Wortwitz und der großen Zärtlichkeit, die seinen Betrachtungen zugrunde liegt, zieht Marti die Leser bis heute in seinen Bann. Kurt Marti starb vor 10 Jahren am 11. Februar 2017 im Alter von 96 Jahren in seiner Heimatstadt.

**225. Geburtstag von Victor Hugo**

Victor Hugo gehört zu den bedeutendsten französischen Schriftstellern. Sein Romane, Dramen und zahlreiche Gedichte umfassendes Werk wird der Romantik und dem Realismus zugerechnet. Victor Hugo kam vor 225 Jahren am 26. Februar 1802 in Besançon zur Welt. Eines seiner erfolgreichsten Werke war der 1831 erschienene Roman „Notre Dame de Paris“. Die Handlung spielt im Jahr 1482 und die Figuren und Handlungen entwerfen ein Bild der berühmten Kathedrale und des spätmittelalterlichen Paris. Im deutschen Sprachraum ist das Buch unter dem Titel „Der Glöckner von Notre-Dame“ bekannt. War dieses Werk noch der Romantik verpflichtet, wandte sich Hugo mit dem 1862 im Exil verfassten Roman „Les Misérables“ dem Realismus zu. Victor Hugo, der sich mit Balzac für das Urheberrecht einsetzte, starb hochgeehrt am 22. Mai 1885 in Paris.



*Küchentipps*

PRAKTISCHES



**FASTENREZEPT**

**Klare Pilzsuppe**

für 2 Personen

**ZUTATEN**

- |  |            |
|--|------------|
| 1 l kräftige Brühe (frisch oder instant) | 1 Zwiebel  |
| 60 g Butter                              | Salz       |
| 20 Champignons oder getr. Steinpilze     | Pfeffer    |
|  | Petersilie |

**ZUBEREITUNG**

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Nun die Butter in einem großen Topf zerlassen. Die Zwiebel und Pilze in der Butter scharf anbraten. Salz und Pfeffer dazugeben. Mit 1 l Brühe ablöschen, die Suppe kurz aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren gehackte Petersilie darüberstreuen.

**Champignons**

Will man Champignons in Scheiben schneiden, so verwendet man einen Eierschneider. So werden die Scheiben gleichmäßig.

**Frische Pilze**

Beim Einkauf frischer Pilze sollte man darauf achten, dass die Pilze eine glatte und unverletzte Hutoberfläche haben. Die Schnittflächen der Pilze sollten frisch sein und die Pilze den zarten Geruch von Wald und Pilz verströmen. Wichtig ist auch, dass sich die Pilze fest, trocken und samtig anfühlen.





### Segenswunsch

Möge das Wasser, das du trinkst,  
dich daran erinnern,  
dass auch deine Seele dürstet.  
Gott sei deine Quelle und erquicke  
deine Seele mit Freude und Liebe.  
So sei gesegnet im Herrn. Amen.



CLAUDIA PFRANG UND MARITA RAUDE-GOCKEL

## Die Fastenzeit bewusst gestalten: kleine Vorsätze

Am Aschermittwoch oder in den Tagen bis zum 1. Fastensonntag können wir uns gemeinsam überlegen, was wir uns in der Familie für die Fastenzeit vornehmen wollen. Wir fragen uns: Was bedeuten Fasten und Verzicht für uns? Was ist „eigentlich“ überflüssig? Was ist uns wichtig, was wollen wir neu für uns „festmachen“? Hier einige Gedankenanstöße.

- Wir nehmen uns vor, sparsamer, einfacher zu kochen und zu essen, Süßes oder Fett wegzulassen, Zucker und Butter nur sparsam zu verwenden.
- Wir verzichten auf Bequemlichkeit: öfter laufen oder Rad fahren, statt mit dem Auto zu fahren, die Treppe benutzen, statt mit dem Aufzug zu fahren. Wir verzichten auf Computer, Smartphone und TV, stattdessen spielen wir draußen oder machen gemeinsame Gesellschaftsspiele.
- Mit einem Ritual kann sich jeder Erwachsene auch persönlich fragen: Was bedeutet Fasten für mich? Diese Zeit der 40 Tage ist eine Zeit, um meine Wege zu überprüfen und neue einzuschlagen: Deshalb nach dem Frühstück oder Abendessen Zeit für mein persönliches Fastenritual, z. B. für einen Spaziergang, einplanen.
- In vielen Gemeinden werden in der Fastenzeit „Exerzitien im Alltag“ angeboten. Diese laden ein, mit einer täglichen Meditationszeit einen neuen Blick auf unser Leben zu gewinnen.

DOROTHEE DZIEWAS

## Schöpferische Atempause

Die Passionszeit ist eine Zeit des Wartens, des Fastens, des Nachdenkens, ja, auch der kritischen Selbstreflexion. Doch weil jeder Sonntag immer auch schon eine kleine Feier der Auferstehung ist, dürfen wir diese Tage wie kleine Atempausen feiern.

Wie wäre es, wenn wir an den Sonntagen der Fastenzeit etwas Besonderes tun? Ich nehme mir das dieses Jahr vor und überlege schon einmal, ob ich es mir in den Kalender eintragen möchte. Ich finde, eine gute Möglichkeit, Kreativität und die Nähe zum Schöpfergott in dieser Zeit zu feiern, ist ein Besuch im Museum. Ob alleine oder mit Partner oder Freundinnen – durch eine Kunstaussstellung kann ich mich von den schöpferischen Ideen alter wie neuer Meister inspirieren lassen. Viele Museen bieten auch familienfreundliche Führungen an. Die Kinder sind noch zu klein? Dann hilft eine Mal-Aktion mit anschließender „Ausstellung“ der kleinen Künstlerinnen in den eigenen vier Wänden. Es ist toll zu sehen, wie viel Kreativität da aus uns zum Vorschein kommt!



ARMIN KAUPP

## Ziele

Weit im Westen lebte einst glücklich und zufrieden ein Bauer mit seiner Frau. Die beiden hatten alles, was sie zum Leben brauchten. Einen fruchtbaren Acker, ein paar Kühe, Schafe und Schweine, einen Garten voller Gemüse und einen kleinen Wald, der genug Holz für den Winter abwarf.

Dann aber machte der Neid das Herz des Bauern schwer. Jeden Morgen saß er vor seinem Haus und schaute nach Osten, wo der Tag mit leuchtendem Morgenrot erwachte.

„Sieh nur“, sagte er verbittert zu seiner Frau. „Der Himmel über unserer Farm ist immer nur blau. Tagein, tagaus, mor-

gens mittags und abends. Wie schön müssen es die Menschen doch im Osten haben, wo der Himmel rot ist.“

Er begann noch härter zu arbeiten und hatte tatsächlich eines Tages genug Geld. Er verkaufte seine Farm und das fruchtbare Land und zog mit seiner Frau und dem Vieh nach Osten, wo er sich wieder ein Land und ein Haus kaufte.

Auf dem ihm fremden Stück Land saß er abends – unter einem blauen Himmel – vor dem ihm fremden Haus und sah staunend nach Westen wo sich der Abendhimmel dunkelrot über dem Land färbte.

HL. EPHRAIM DER SYRER

## Gebet der großen Fastenzeit

Herr meines Lebens,  
den Geist des Müßiggangs, der Verzagt-  
heit, der Herrschsucht und der Geschwät-  
zigkeit gib mir nicht!

Schenke mir hingegen den Geist der  
Keuschheit, der Demut, der Geduld und  
der Liebe!

Ja, mein Herr und mein König, zeige mir  
meine eigenen Sünden und lass mich  
nicht meinen Nächsten verurteilen, denn  
gesegnet bist du in alle Ewigkeit. Amen.

## MÜNSTER IN BERN

Im Jahr 1421 legte man den Grundstein zum Bau des heutigen Berner Münsters. Werkmeister Matthäus Ensinger begann nach süddeutschem Brauch mit dem Bau nur eines Westturmes in der Breite des ganzen Schiffes. Er fasste alle drei Westportale zu einem reich geschmückten Vorbau zusammen. Zu schwache Fundamente waren der Grund für die Unterbrechung des Turmbaus 1521. Von 1889 bis 1893 führte man den Turm zur jetzigen Höhe von 100 m auf. Vom Münsterturm mit seinen zwei Galerien hat man einen grandiosen Ausblick über die Dächer von Bern.

Beim Bildersturm 1528 ging die mittelalterliche Ausstattung fast gänzlich verloren. Erhalten haben sich fünf spätgotische Chorfenster (1441–1455), die 1868 durch zwei Fenster mit Szenen aus dem Neuen Testament ergänzt wurden. Jacob Ruess und Heini Seewagen fertigten 1522/25 das Chorgestühl.

[www.bernermuenster.ch](http://www.bernermuenster.ch)



# INHALTSVERZEICHNIS

JANUAR	4	Festtagsrezept: Österlicher Eierlikörkuchen	35	Reisetipp: Grab des sel. Franz Jägerstätter in St. Radegund	67	Kalenderblatt	100
„Es will dich loben der Mensch“, Reinhard Abeln	6	Heute fürchte ich nichts, Luise Rinser	36			Rezept: Birnenkuchen mit Lavendel	101
Groß bist du, Herr, Augustinus	7	Das Zeiche, Schalom Ben-Chorin	37	JUNI	68	Zum Reisen gehört Geduld,	
Erscheinung des Herrn, Burkhard Budde	8	Ostern, Dittker Slark	37	Sommer, Maria Radziwon	70	Adolph Freiherr von Knigge	102
In der Neujahrsnacht, Joachim Ringelnatz	9	Wenn es den Osterhasen gäbe ..., Axel Hacke	38	Maria Radziwon	71	Unbekannt, Im Zug	104
Leinsamen, Schwester Hedwig	9	Ostereier, Peter Frankenfeld	39	Fest der Apostelfürsten – Peter und Paul, Manfred Becker-Huberti	72	Gründeln, Maria Sassin	105
Kalenderblatt	10	Segen, Brigitte Goßmann	41	Herz der Rose, Astrid Meyer	73	Reisetipp: Bergkirche in Beucha	105
Rezept: Apfel-Karotten-Salat mit Frühlingsdip	11	Reisetipp: Pöstlingberg-Kirche in Linz	41	Pesto von jungem Knoblauch, Schwester Hedwig	73	SEPTEMBER	106
Freischütz, Christoph Maas	12	APRIL	42	Kalenderblatt	74	Eine tiefe Sehnsucht, P. Anselm Grün OSB	108
Unsere Gaben, Aus Indien	15	Die Spur der Auferstehung, Papst Benedikt XVI.	44	Rezept: Grüner Spargel mit Zitronen-Buttersauce und Kartoffeln	75	Psalm 23, Münsterschwarzacher Psalter	109
Dreikönigssegen	15	100. Geburtstag Papst Benedikt XVI.	45	Liturgie der Außenseiter, Madeleine Delbrél	76	Mariä Namen, Manfred Becker-Huberti	110
Reisetipp: Kaiserdom zu Speyer	15	Weißer Sonntag, P. Eckhard Bieger SJ	46	Madeleine Delbrél	77	Spätsommer, Elisabeth Blaß	111
FEBRUAR	16	Birkenwald, Silvia Droste-Lohmann	47	Brillenputzen, Ephraim Kishon	78	Malvenblüten-Spitzwegerich-Tee, Schwester Hedwig	111
Fastenzeit – das Fenster unseres Lebenshauses putzen, Andreas Krehbiel	18	Gesichtsmaske aus Gerstenmehl, Schwester Hedwig	47	Gebet am Fest Peter und Paul	81	Kalenderblatt	112
Vom Fasten, Matthäus 6,16–18	19	Kalenderblatt	48	Reisetipp: Wallfahrtskirche St. Peter und Paul in Steinhausen	81	Rezept: Herbstbrot	113
Aschermittwoch – Asche aufs Haupt, Josef Imbach	20	Rezept aus dem Kloster Plankstetten: Nudelauflauf mit Bärlauch und Schinken	49	JULI	82	Miteinander verbunden, Dorothee Dziewas	114
Vorfrühling, Christian Morgenstern	21	Applaus für das Evangelium, P. Andreas Knapp PFE	50	Der himmlische Tagesrhythmus, Jürgen Werth	84	14. September – Kreuzerhöhung	115
Aktivierung der Abwehrkräfte, Schwester Hedwig	21	Sieg des Lebens	51	Der Tag ist seiner Höhe nah, Jochen Klepper	85	Das Kreuz, Margarete Kubelka	115
Kalenderblatt	22	Ein schöner erster Frühlingstag, Peter Biqué	52	25. Juli – Jakobus der Ältere, Annegret Kokschal	86	Die alte Frau und der Lagerkommandant, Gustav Heinemann	116
Fastenrezept: Klare Pilzsuppe	23	Frühlingskonzert, Peter Biqué	53	Ein Fenster, Hermann Multhaupt	87	Herr, gib uns die Gnade, Adrienne von Speyr	117
Die Fastenzeit bewusst gestalten: kleine Vorsätze, Claudia Pfrang und Marita Raude-Gockel	24	Wie Jesus, Hl. Joseph Freinademetz	55	Goldmelisse, Schwester Hedwig	87	Reisetipp: Liebfrauenkirche in Trier	117
Segenswunsch	25	Reisetipp: Benediktinerabtei Plankstetten	55	Kalenderblatt	88	OKTOBER	118
Schöpferische Atempause, Dorothee Dziewas	25	MAI	56	Rezept aus dem Kloster Plankstetten: Gemüse-Bratlinge mit Tomaten-Dip	89	Barmherzig leben, Dietrich Bonhoeffer	120
Ziele, Armin Kaupp	26	Der Heilige Geist als Grenzöffner, Papst Leo XIV.	58	Pilgern auf dem Jakobsweg, Walter Frank	90	Die Seligpreisungen, Matthäus 5, 3–11	121
Gebet der großen Fastenzeit, Hl. Ephraim der Syrer	27	Papst Leo XIV.	59	Jesus, Angelus Silesius	93	Rosenkranzmonat Oktober, P. Eckhard Bieger SJ	122
Reisetipp: Münster in Bern	27	Schreiten über Blumen – Fronleichnam, Manfred Becker-Huberti	60	Reisetipp: St. Georg in Dinkelsbühl	93	Zauberhaftes Abendrot, Sieglinde Seiler	123
MÄRZ	28	Mai, Theodor Storm	61	AUGUST	94	Efeu, Schwester Hedwig	123
Das Kreuz, P. Dr. Reinhard Körner OCD	30	Tee aus frischen Nussblättern, Schwester Hedwig	61	Beten, Raphaela Düchs und Georg Düchs	96	Kalenderblatt	124
P. Dr. Reinhard Körner OCD	31	Kalenderblatt	62	Raphaela und Georg Düchs	97	Rezept: Herbstliches Pflaumen-Gulasch	125
Kreuzwegandacht, Josef Imbach	32	Rezept: Rhabarber-Crumble	63	Verklärung Christi, P. Eckhard Bieger SJ	98	Erntedank – Geschenk des Segens, Anke von Legat	126
Frühling, Theodor Fontane	33	Für alle Fälle gewappnet, Heike Wendler	64	Sommerwolke, Elke Schumacher	99	Wir pflügen, und wir streuen, Matthias Claudius	127
Avocado-Schönheitsmaske, Schwester Hedwig	33	Komm', Heiliger Geist, heilige uns!, Aus einem Gebet der Ostkirche	67	Vogelmiere, Schwester Hedwig	99	Lebenslichter, Armin Kaupp	128
Kalenderblatt	34					Danken, Andrea Bundschuh	129
						Reisetipp: Zingst	129

NOVEMBER	130	Der Christbaum, Adalbert Ludwig Balling	146
Weg – weg, Erika Weiner	132	Die hohen Tannen atmen heiser,	
Ich bin der Weg, Johannes 14, 1.6.7	133	Rainer Maria Rilke	147
6. November – hl. Leonhard	134	Tannennadeln, Schwester Hedwig	147
Der Nebelmonat November ..., Ewald Eden	135	Kalenderblatt	148
Bewährte Hausmittel gegen Erkältungen, Schwester Hedwig	135	Rezept von Sr. Caterina aus der Abtei Herstelle: Vanillekugeln	149
Kalenderblatt	136	Engel, gibt's die?, Helmut Zöpfl	150
Rezept: Kürbis-Kartoffel-Eintopf	137	Friede auf Erden, Lukas 2,10–14	151
Dass man den lieben Herrgott um seine Jahreszeiten betrügen kann –!, Kurt Tucholsky	138	Frieden, Helmut Zöpfl	151
Segen sei mit dir, Alter irischer Segen	141	Der gestohlene Weihnachtsbaum, Jürgen Banscheraus	152
Reisetipp: Benediktinerabtei Beuron	141	Fürbitte „Kleiner Herr“, Hanns Dieter Hüsch	155
		Reisetipp: Die „Stuppacher Madonna“ in Bad Mergentheim	, 155
DEZEMBER	142		
Adventszauber wiederfinden, Maria Radziwon	144		
Advent ist ... Zeit mit der Familie, Julia Kühling	145		

## TEXTNACHWEIS

S. 6f. Reinhard Abeln, „Es will dich loben der Mensch“, © Alle Rechte beim Rechtenachfolger.  
S. 8 Burkhard Budde, Erscheinung des Herrn, © Alle Rechte beim Autor.  
S. 9, 21, 33, 47, 61, 73, 87, 99, 111, 123, 135, 147 (Tipp) aus: Sr. Hedwig, Mein Klostergarten, Rezepte und Kräutertipps, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.  
S. 11 (Rezept) aus: 40 Fastenrezepte aus der Natur, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.  
S. 12ff. Christoph Maas, Freischütz, © Alle Rechte beim Autor.  
S. 15, 27, 117 (Reisetipp) aus: Dirk Klingner, 555 x entdecken. Kirchen, Klöster, Kathedralen, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.  
S. 18 Andreas Krehbiel, Fastenzeit – das Fenster unseres Lebenshauses putzen, © Alle Rechte beim Autor.  
S. 20, 32 Josef Imbach, Aschermittwoch – Asche aufs Haupt; Kreuzwegandacht, aus: Ders., Zwischen Aschekreuz und Auferstehung, © St. Benno Verlag GmbH.  
S. 22 Kurt Marti, fluchtpunkt, aus: Ders., geduld und revolte, die gedichte am rand, 1984.  
S. 23 (Rezept) aus: Fasten mit Gemüse. 40 neue Rezepte, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.  
S. 24 Claudia Pfrang und Marita Raude-Gockel, Die Fastenzeit bewusst gestalten: kleine Vorsätze, aus: Claudia Pfrang / Marita Raude-Gockel, Das große Buch der Rituale © 2007, Kösel-Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH.  
S. 25, 114 Dorothee Dziewas, Schöpferische Atempause; Miteinander verbunden, © Alle Rechte bei der Autorin.  
S. 26, 128 Armin Kaupp, Ziele; Lebenslichter, © Alle Rechte beim Autor.  
S. 30f. P. Reinhard Körner OCD, Das Kreuz, aus: Ders., glauben, lieben, christlich leben, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.  
S. 36 Papst Franziskus, Christus ist auferstanden!, © Libreria Editrice Vaticana, Città del Vaticano.  
S. 37 Dittker Slark, Ostern, © Alle Rechte beim Autor.  
S. 38f. Axel Hacke, Wenn es den Osterhasen gäbe ..., aus: Ders.: Ich sag's euch jetzt zum letzten Mal. © 2000 by Verlag Antje Kunstmann, München. Abdruck mit freundlicher Genehmigung.  
S. 39f. Peter Frankenfeld, Ostereier, aus: Ders.: Humor ist Trumpf. © 1980 by F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.  
S. 41 Brigitte Goßmann, Segen, © Alle Rechte bei der Autorin.  
S. 41, 81, 93, 105, 141 (Reisetipp) aus: Dirk Klingner, Orte der Stille, Orte des Glaubens. Die schönsten Kirchen, Klöster, Kathedralen. 365 Porträts für jeden Tag, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.  
S. 44f. Papst Benedikt XVI., Die Spur der Auferstehung, © Libreria Editrice Vaticana, Città del Vaticano.  
S. 46, 98, 122 P. Dr. Eckhard Bieger SJ, Weißer Sonntag; Verklärung Christi; Rosenkranzmonat Oktober, aus: Ders., Feste & Brauchtum im Kirchenjahr. Entstehung, Bedeutung und Traditionen, © 2015 St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.  
S. 47 Silvia Droste-Lohmann, Birkenwald, © Alle Rechte bei der Autorin.  
S. 49, 89 (Rezept) © Kloster Plankstetten.  
S. 50f. P. Andreas Knapp PFE, Applaus für das Evangelium, © Alle Rechte beim Autor.  
S. 52ff. Peter Biqué, Ein schöner erster Frühlingstag; Frühlingkonzert, © Alle Rechte beim Rechtenachfolger.  
S. 55 (Reisetipp) aus: Dirk Klingner, Kirchen, Klöster, Pilgerwege. 299 versteckte Schönheiten, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.  
S. 58f. Papst Leo XIV., Der Heilige Geist als Grenzüffner, © Libreria Editrice Vaticana, Città del Vaticano.  
S. 60, 72 Manfred Becker-Huberti, Schreiten über Blumen – Fronleichnam; Fest der Apostelfürsten – Peter und Paul, aus: Ders., Blasius, Kirchweih und St. Martin, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.  
S. 64ff. Heike Wendler, Für alle Fälle gewappnet, aus: Dies., Das neue kleine Geburtstagsbuch für Katzenfreunde, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.  
S. 67 (Reisetipp) aus: Dirk Klingner, Den Heiligen auf der Spur. Wallfahrtskirchen, Wirkungsstätten, Reliquien, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.  
S. 70f. Maria Radziwon, Sommer, aus: Dies., Gespräche zwischen Erde und Himmel, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.

S. 73 Astrid Meyer, Herz der Rose, © Alle Rechte beim Rechtenachfolger.  
S. 76f. Madeleine Delbrél, Liturgie der Außenseiter, aus: Dies., Deine Augen in unseren Augen. Ein Lesebuch. Hg. von Annette Schleizer, S. 191/192 © Verlag Neue Stadt GmbH, München 2022.  
S. 78ff. Ephraim Kishon, Brillenputzen, © Ephraim Kishon Alle Satiren © 1999 LangenMüller in der F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.  
S. 84 Jürgen Werth, Der himmlische Tagesrhythmus, aus: Ders., Er ist mir täglich nahe, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.  
S. 86 Annegret Kokschal, 25. Juli – Jakobus der Ältere, aus: Unsere Heiligen, Porträts, Attribute, Legenden, Patrozinien, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.  
S. 87 Hermann Multhaupt, Ein Fenster, © Alle Rechte beim Autor.  
S. 90ff. Walter Frank, Pilgern auf dem Jakobsweg, © Alle Rechte beim Autor. Der Bericht ist ein gekürzter Auszug des Buches „Wunderbare 2800 Kilometer den Jakobsweg zu Fuß“. Bezug: wrmkf@t-online.de  
S. 96 Raphaela Düchs und Georg Düchs, Beten, aus: Dies., Verabredung mit Gott, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.  
S. 99 Elke Schurmacher, Sommerwolke, © Alle Rechte bei der Autorin.  
S. 105 Maria Sassin, Gründeln, © Alle Rechte bei der Autorin.  
S. 108f. Anselm Grün, Eine tiefe Sehnsucht, © Abtei Münsterschwarzach/Vier-Türme GmbH, Verlag Münsterschwarzach.  
S. 109 Psalm 23, Übersetzung: Münsterschwarzacher Psalter © Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach.  
S. 110 Manfred Becker-Huberti, Märiä Namen, aus: Ders., Kerzen, Kräuter, Rosenkranz, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.  
S. 111 Elisabeth Blaß, Spätsommer, © Alle Rechte bei der Autorin.  
S. 112 Adrienne von Speyr, Schweigen zwei Menchen miteinander ..., Aus: Dies., Lumina und neue Lumina, Johannes Verlag Einsiedeln, Freiburg<sup>2</sup> 1974, 44.  
S. 115 Margarete Kubelka, Das Kreuz, © Alle Rechte bei den Erben, Geesthacht.  
S. 117 Adrienne von Speyr, Herr, gib uns die Gnade ..., Aus: Dies., Bei Gott und bei den Menschen, Johannes Verlag Einsiedeln, Freiburg 1992, 42.  
S. 123 Sieglinde Seiler, Zaubershaftes Abendrot, © Alle Rechte bei der Autorin.  
S. 126 Anke von Legat, Erntedank – Geschenk des Segens, © UK – Unserer Kirche.  
S. 129 Andrea Bundschuh, Danken, © Alle Rechte bei der Autorin.  
S. 129 (Reisetipp) aus: Dirk Klingner, Die Schönen am Meer. Kirchen an der Nord- & Ostseeküste, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.  
S. 132f. Erika Weiner, Weg – weg, © Alle Rechte bei der Autorin.  
S. 135 Ewald Eden, Der Nebelmonat November ..., © Alle Rechte beim Autor.  
S. 144 Maria Radziwon, Adventszauber wiederfinden, © Alle Rechte bei der Autorin.  
S. 145 Julia Kühling, Advent ist ... Zeit mit der Familie, © Alle Rechte bei der Autorin.  
S. 146 Adalbert Ludwig Balling, Der Christbaum, © Alle Rechte bei Missionare von Mariannhill.  
S. 149 (Rezept) © Abtei vom Heiligen Kreuz, Herstelle.  
S. 150f. Helmut Zöpfl, Engel, gibt's die?; Frieden, © Rosenheimer Verlags-haus GmbH & Co. KG.  
S. 152ff. Jürgen Banscheraus, Der gestohlene Weihnachtsbaum, © Alle Rechte beim Autor.  
S. 155 Hans Dieter Hüsch, Fürbitte „Kleiner Herr“, © tvd-Verlag GmbH, Düsseldorf.  
S. 155 (Reisetipp) aus: Dirk Klingner, Maria. Der Reiseführer, Wallfahrtskirchen, Pilgerwege, Museen, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.  
Bibeltexte: Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift © 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart. Alle Rechte vorbehalten.

Wir danken allen Inhabern von Textrechten für die Abdruckerlaubnis. Der Verlag hat sich bemüht, alle Inhaber von Rechten in Erfahrung zu bringen. Für zusätzliche Hinweise sind wir dankbar.

## BILDNACHWEIS

S. 2f. © stock.adobe.com/fotoping; S. 4f. © stock.adobe.com/amajik; S. 6 © stock.adobe.com/nikonmike; S. 7 © <https://digital.belvedere.at/objects/3614/hl-augustinus/> / CC-BY-SA 4.0 (via Wikimedia Commons); S. 8 © picture alliance / WERNER KERSCHBAUMMAYR / fotokers / WERNER KERSCHBAUMMAYR; S. 9 oben © Lucien Lenzen; S. 9 unten © stock.adobe.com/margos55; S. 10 © stock.adobe.com/honzahruby; S. 10f. © stock.adobe.com/tatoman; S. 11 © Oksana Mizina/Shutterstock; S. 14 © stock.adobe.com/gstockstudio; S. 15 © stock.adobe.com/Frank; S. 16f. © stock.adobe.com/Victoria Kondysenko; S. 18 © stock.adobe.com/Romolo Tavani; S. 19 © stock.adobe.com/CSRRDRGZ; S. 20 © stock.adobe.com/vetre; S. 21 © stock.adobe.com/Diana Taliun; S. 22 © Flimmer / CC-BY-SA 4.0 (via Wikimedia Commons); S. 22f. © stock.adobe.com/brichuas; S. 23 © iulicataana/Shutterstock; S. 24 © stock.adobe.com/Alinsa; S. 25 © stock.adobe.com/oktay; S. 26f. © stock.adobe.com/rghenry; S. 27 © saik03p/Shutterstock; S. 28f. © stock.adobe.com/Daniel Bahrmann; S. 30 © stock.adobe.com/Alfred; S. 31 © Reinhard Körner OGD; S. 32 © stock.adobe.com/Renáta Sedmáková; S. 33 © stock.adobe.com/bergamont; S. 34 © picture-alliance / ZB / Morgenstern, Klaus; S. 34f. © stock.adobe.com/Naturestock; S. 35 © stock.adobe.com/nadianb; S. 36 © stock.adobe.com/Vivvi Smak; S. 37 © stock.adobe.com/ladistock; S. 40f. © stock.adobe.com/sas; S. 41 © Ottavio C/Shutterstock; S. 42f. © stock.adobe.com/Alex Stemmer; S. 44 © stock.adobe.com/iryna1; S. 45, 59 © picture alliance / Stefano Spaziani / Stefano Spaziani; S. 46 © stock.adobe.com/Wioletta; S. 47 © stock.adobe.com/didecs; S. 48 © Rob Croes / Anefo / CCo 1.0 (via Wikimedia Commons); S. 48f. © stock.adobe.com/Euler; S. 49 © stock.adobe.com/maryskcin; S. 50 © picture alliance / dpa / Uwe Zucchini; S. 54 © stock.adobe.com/nataba; S. 55 © stock.adobe.com/Otto Durst; S. 56 © stock.adobe.com/by paul; S. 58 © stock.adobe.com/Gisela; S. 60 © Karniewska/Shutterstock; S. 61 li © stock.adobe.com/cut; S. 61 re © stock.adobe.com/slawel\_zelasko; S. 62f., 112f. © stock.adobe.com/SimpLine; S. 63 © photogal/Shutterstock; S. 66 © stock.adobe.com/kazoka303030; S. 67 © Sziklai / CC-BY-SA-3.0 (Wikimedia Commons); S. 68f. © stock.adobe.com/tuiphotengineer; S. 70 © stock.adobe.com/Gorodenkoff; S. 71 © Maria Radziwon; S. 72 © stock.adobe.com/Pawel Pajor; S. 73 © stock.adobe.com/Anatoly Repin; S. 74f. © stock.adobe.com/WebPAINTER-Std; S. 75 © stock.adobe.com/la\_vanda; S. 76 © stock.adobe.com/kovalenkovpetr; S. 77 © KNA-Bild; S. 80 © stock.adobe.com/wornue; S. 81 © Patrick Poendl/Shutterstock; S. 82f. © stock.adobe.com/frenta; S. 84 © stock.adobe.com/Michael Derrer Fuchs; S. 85 © picture-alliance / akg-images / akg-images; S. 86 © stock.adobe.com/traveldia; S. 87 © stock.adobe.com/Melinda Fawver; S. 88f. © stock.adobe.com/kazy; S. 89 © stock.adobe.com/ExQuisine; S. 92f. © MaxMaximovPhotography/Shutterstock; S. 93 © stock.adobe.com/Frank Wagner; S. 94f. © stock.adobe.com/Jacek; S. 96 © stock.adobe.com/Kannapat; S. 97 © stock.adobe.com/Thomas Reimer; S. 98f. © stock.adobe.com/dmaphoto; S. 99 © stock.adobe.com/AGFoto; S. 100 © Arzobispado de San Salvador, Congregatio de Causis Sanctorum (via Wikimedia Commons); S. 100f. © stock.adobe.com/Tatiana; S. 101 © stock.adobe.com/Saprunova Marina; S. 104 © stock.adobe.com/MarcelRen; S. 105 © mauritius images / Andreas Vitting / imageBROKER; S. 106f. © stock.adobe.com/mahey; S. 108 © stock.adobe.com/mpix-foto; S. 109 © stock.adobe.com/joyt; S. 110 © stock.adobe.com/lltangkwall; S. 111 © stock.adobe.com/FormaA; S. 112 © picture alliance / photothek / Thomas Imo; S. 113 © stock.adobe.com/beataaldridge; S. 114 © stock.adobe.com/white-wood; S. 115 © stock.adobe.com/fottoo; S. 116 © vagabond54/Shutterstock; S. 117 © stock.adobe.com/StandbildCA; S. 118f. © stock.adobe.com/Markerg2; S. 120 © stock.adobe.com/Mistervlad; S. 121 © stock.adobe.com/Julian; S. 122 © picture alliance / Sioa USA / SOPA Images; S. 123 © TunedIn by Westend61/Shutterstock; S. 124 © stock.adobe.com/IMGVisualsCharacters; S. 125 © stock.adobe.com/Andrei Starostin; S. 126 © stock.adobe.com/Fotografie Warkentin; S. 127 © Aagnverglaser / CC-BY-SA 4.0 (via Wikimedia Commons); S. 128 © stock.adobe.com/iphoto-thailand; S. 129 © Concord / CC-BY-SA 3.0 (via Wikimedia Commons); S. 130f. © stock.adobe.com/ARTENS; S. 132 © stock.adobe.com/Rainer Mirau; S. 133 © stock.adobe.com/sforzza; S. 134 © picture alliance / SZ Photo / Manfred Neubauer; S. 135 © stock.adobe.com/kolesnikovserg; S. 136 © picture alliance / UPI / UPI; S. 136f. © stock.adobe.com/VRD; S.

137 © stock.adobe.com/Magdalena Kucova; S. 140f. © stock.adobe.com/Frédéric Prochasson; S. 141 © Kunstverlag Josef Fink, Lindenberg/Allgäu; S. 142f. © stock.adobe.com/Floydine; S. 144 © Ganzyk/Shutterstock; S. 145 © stock.adobe.com/K.F.L.; S. 146 © stock.adobe.com/Maksim Pas-ko; S. 147 © stock.adobe.com/Aleks; S. 148 © picture alliance/United Archives / 91050/United\_Archives/TopFoto; S. 148f. © stock.adobe.com/Shohanur; S. 149 © vm2002/Shutterstock; S. 150 © stock.adobe.com/flyingmovies; S. 151 © stock.adobe.com/zatletic; S. 154f. © stock.adobe.com/gudrun; S. 155 © McLeod (via Wikimedia Commons)

Die Ratschläge, Empfehlungen und Rezepte dieses Buches wurden nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Sofern in diesem Buch eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen und Aktionen. Einfach anmelden unter [www.vivat.de](http://www.vivat.de).

ISBN 978-3-7462-6894-1

© 2026 St. Benno Verlag GmbH, Stammerstr. 9–11, 04159 Leipzig; [service@st-benno.de](mailto:service@st-benno.de)  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.

Die Nutzung der Inhalte dieses Werkes für Text- und Data-Mining im Sinne des § 44b UrhG ist ausdrücklich vorbehalten (§ 44b Abs. 3 UrhG) und daher verboten. Die Inhalte dieses Werkes dürfen auch nicht zur Entwicklung, zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen KI-Systemen, verwendet werden.

Covermotiv: Bergkirche in Beucha, Sachsen © mauritius images / Andreas Vitting / imageBROKER  
Redaktion: Dirk Klingner, Leipzig  
Umschlag: Ulrike Vetter, Leipzig  
Gesamtherstellung: Kontext, Dresden (A)