

PFARRBRIEF

Aichach - Echnach - Oberbernbach
Oberschneitbach - Oberwittelsbach
Unterschneitbach - Walchshofen



AUSZEIT

Leitwort von P. Anselm Grün

Auszeitimpulse für Sie

Was ist los in der PG?

Sommer 2025

Grußwort

Liebe Leserin, lieber Leser!

In meiner Freizeit schaue ich gerne beim Handball zu. Dreimal im Spiel gibt es Gelegenheit für die Trainer eine Auszeit zu nehmen. 60 Sekunden lang kann dadurch der Spielfluss unterbrochen, die Mannschaft sich ein wenig erholen und sich wieder neu einstellen auf den Matchplan. Die Ferienzeit ist vielleicht auch für Sie eine Gelegenheit, sich eine Auszeit zu nehmen. In diesem Pfarrbrief, den wir erstmals in einer neuen Aufmachung Ihnen präsentieren können, wollen wir Anregungen geben, wie eine Auszeit gestaltet werden kann.

Der wohl bekannteste, deutschsprachige Mönch, Pater Anselm Grün, gibt Ihnen dazu auf der folgenden Seite wertvolle Tipps aus seiner langjährigen Erfahrung als Referent im Recollectiohaus in Münsterschwarzach. Unser Bürgermeister Klaus Habermann beschreibt auf Seite 7, wie er seine Freizeit gestaltet und die Grundschullehrerin Eva Dietrich berichtet von Ihrer spannenden Auszeit auf einem Pilgerweg (Seite 20 und 21). Rezepte für leckeren Kuchen (Seite 10) oder einen entspannenden Tee (Seite 16) helfen mit, dass auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommt. Nun wünsche ich Ihnen im Namen aller Mitarbeitenden der Pfarreiengemeinschaft und unseres Redaktionsteams viel Freude beim Lesen und eine gesegnete Auszeit.



Bild: Maria Bander

Herbert Gugler, Stadtpfarrer

Inhalt

- 3 Leitwort von P. Anselm Grün**
- 5 Tipps für Ihre Auszeit**
- 8 Lesestoff für die Auszeit**
- 10 Rezept - Auszeit beim Backen**
- 12 Impuls**
- 14 Noch mehr Auszeitipps**
- 18 Unser Kinderchor Chorino**
- 19 Auszeit im Rückblick**
- 20 Essay**
- 22 Wir laden ein...**

Kontakt

Pfarreiengemeinschaft Aichach

Kath. Pfarramt

Danhauserplatz 2, Aichach

Tel. 08251 7086

E-Mail: pg-aichach@bistum-augsburg.de

Pfarrbüro Öffnungszeiten

Di.: 15:00 – 18:00 Uhr

Mi.: 09:00 – 11:00 Uhr

Do.: 15:00 – 18:00 Uhr

Fr.: 09:00 – 11:00 Uhr

In seelsorglichen Fragen können Sie sich jederzeit gerne an uns wenden.



Impressum

Herausgeber Katholische Pfarrkirchenstiftung Mariä Himmelfahrt, Danhauserplatz 2, 86551 Aichach | **Redaktion** Markus Dröbler, Herbert Gugler, Michael Lang, Gertraud Matzka, Elisabeth Niedermayr, Beate Rappel, Andreas Schierl | **Fotos** Maria Bander, Eva Dietrich, Markus Dröbler, Josef Dußmann, Herbert Gugler, Erich Hoffmann, Elisabeth Niedermayr, Beate Rappel, Ludwig Regau, Katja Pokorny, Ida Schmid, Tobias Stricker | **Layout** Thomas Nahrman, Elisabeth Niedermayr | **Druck** Druckerei Betz GmbH, 85258 Weichs | **Auflage** 6.700 Stück | **V.I.S.D.P** Stadtpfarrer Herbert Gugler

Leitwort von Pater Anselm Grün OSB

Wie Sie Ihre persönliche Auszeit gestalten können

Seit 34 Jahren begleite ich Männer und Frauen, die sich für die Kirche engagieren, in unserem Recollectiohaus. Manche haben anfangs ein schlechtes Gewissen, sich diese Auszeit zu gönnen. Sie meinen, es gäbe doch so viel zu tun. Da könnten sie nicht einfach aussteigen. Aber dann merken sie, dass ihnen die Auszeit guttut. In der Auszeit geht es darum, über sich selber nachzudenken. Lebe ich wirklich das, was meinem Wesen entspricht? Lasse ich mich wirklich vom Geist Jesu leiten? Oder werde ich einfach gelebt von den Erwartungen, die von außen an mich gestellt werden? Auszeit ist nicht einfach Erholung. Es geht darum, bewusst einmal auszusteigen aus dem normalen Trott und sich zu fragen: Welche Rollen spiele ich in Beziehung zu den andern? Stimmt diese Rolle noch?

Muße ist nicht Müßiggang

In der geistlichen Tradition sprechen wir von „Muße“. Muße ist nicht Müßiggang, der für Benedikt der Anfang vieler Laster ist. Muße ist vielmehr dazu da, über die wesentlichen Dinge des Lebens nachzudenken. Die Griechen nennen die „Muße“ „schole“. Das kommt von „echein = innehalten“. In der Auszeit geht es also darum, innezuhalten. Das schöne deutsche Wort

„innehalten“ meint, dass ich mal Halt mache in der Tretmühle meines Alltags, dass ich stehen bleibe, um nach innen zu gehen und im Innern die Haltungen zu entdecken, die mir wirklich Halt geben in meinem Leben. Das deutsche Wort „Schule“ kommt ursprünglich von „schole“. Schule sollte also kein Stress sein, sondern die Zeit, innezuhalten und über die wesentlichen Dinge des Lebens nachzudenken und die Haltungen zu erlernen, die uns auch im Alltag Halt geben.



Nachdenken über die wesentlichen Dinge im Leben

Auszeit bedeutet, bewusst einmal auszusteigen aus der Tretmühle des Alltags und sich die Zeit zu gönnen, die nicht verzweckt wird. Allerdings sollte es nicht einfach ein Dahinleben sein, sondern eine Auszeit, die mich zu meinem Wesen, zu meinem wahren Selbst und auf neue Weise zu Gott führt. Daher sollte man die Auszeit gut strukturieren in Zeiten, in denen ich einfach mal nichts tue und beobachte, was da in mir hochkommt, welche Gedanken und Emotionen da in mir auftauchen. Und es braucht Zeiten, in denen ich mich bewusst mit mir beschäftige und mich frage, ob mein Leben noch stimmt oder ob ich an mir vorbeilebe. Und die Auszeit sollte auch Gelegenheit bieten, über meine Beziehung zu Gott nachzudenken.

Es kann eine Hilfe sein, ganz langsam Texte aus der Bibel zu lesen und sich zu

fragen: Wenn dieses Wort – z.B. „Der Herr ist mein Hirt, nichts wird mir fehlen“ (Ps 23,1) – stimmt, wie fühle ich mich dann, wer bin ich dann, wie sehe ich dann auf die täglichen Probleme, die mich bedrängen? Solche Worte der Bibel wollen mir eine andere Sichtweise auf mein Leben ermöglichen. Denn wie wir unser Leben empfinden, hängt immer von der Brille ab, mit der wir auf unser Leben schauen. Oft lassen wir uns die Brille von den Medien oder von anderen Menschen aufdrängen. Wir sollten bewusst eine spirituelle Brille aufsetzen, mit der wir in allem auch Gottes heilende Gegenwart erkennen können. Wenn die Auszeit uns lehrt, mit einer neuen Sichtweise auf unser Leben zu schauen, dann verwandelt uns diese Zeit und wir werden verwandelt in unseren Alltag zurückkehren und ihn mit mehr innerer Leichtigkeit und Gelassenheit leben können.

Zeit, um etwas Neues auszuprobieren

In unserer Auszeit könnten wir neue Rituale ausprobieren. Wie möchte ich meinen Tag beginnen, wie ihn beenden? Rituale schaffen eine heilige Zeit. Heilig ist das, was der Welt entzogen ist, worüber die Welt keine Macht hat. Heilig ist die Zeit, die allein mir gehört, über die niemand verfügen kann. Rituale sind gleichsam eine tägliche kleine Auszeit, in der ich ganz ich selber bin und selber lebe, anstatt gelebt zu werden. Und Rituale geben meinem Leben ein anderes Daseinsgefühl, ein Gefühl von Freiheit und ein Gefühl von Gottes liebender Nähe, die mich befreit von der bedrängenden Nähe der dunklen Nachrichten, die ständig auf mich einströmen. Die Griechen glauben: Wir feiern Rituale, weil unser Leben ein Fest ist. In den Ritualen spüren wir unsere Würde. Unser Leben ist nicht nur Pflichterfüllung, sondern ein Fest. Es hat eine göttliche Würde. Mitten im Alltag reicht etwas in unsere Welt hinein, das uns Leichtigkeit

und Gelassenheit und Freude schenkt. Das Ritual ist gleichsam ein „Hinübergehen“ in eine andere Welt, nicht um aus dieser Welt zu fliehen, sondern um sie besser bewältigen zu können. Denn mitten in den Alltagsproblemen können wir im Ritual hinübergehen in eine andere Welt, die uns guttut und alle bedrängenden Nöte relativiert.

Auszeit braucht Disziplin

So geht es in einer längeren Auszeit darum, auch Wege zu finden, wie ich mitten im Alltag kleine Auszeiten, kleine Pausen, mir gönnen kann. Die Gehirnforscher sagen uns, dass wir solche Pausen brauchen, damit sich unser Gehirn regenerieren und neue Ideen entwickeln kann. Solche kleinen Auszeiten kann sich jeder gönnen. Aber es braucht auch den Willen dazu und die Disziplin. Disziplin – so sagt Hildegard von Bingen – ist die Kunst, sich immer freuen zu können. Die kleinen Auszeiten im Alltag halten unsere Freude lebendig.

Wir freuen uns, Pater Anselm Grün OSB am Sonntag, 3. August beim Pfarrfamiliengottesdienst um 10:00 Uhr in der Stadtpfarrkirche begrüßen zu können.



Bild: pixabay

Auszeit spirituell gestalten

Angebote in unserer Pfarreiengemeinschaft

„In der Kirche wird meine Seele still“ – Dieser Satz eines unbekanntenen Verfassers passt für mich gut zu unserem Thema „Auszeit“. Denn für viele Christinnen und Christen unserer Pfarrgemeinde sind unsere Stadtpfarrkirche und unsere Ortskirchen Orte, an denen sie zur Ruhe kommen und eine kurze Auszeit im Alltagsgetriebe nehmen können. Davon kann auch Stadtpfarrmesner Martin Ruhland berichten: „Wenn ich tagsüber in der Stadtpfarrkirche arbeite, begegnen mir immer wieder Menschen, die hereinkommen, eine Kerze anzünden, sich zu einem kurzen Gebet hinsetzen, einfach die Ruhe genießen und ihre Gedanken ziehen lassen.“

Gerade nach ihrer Renovierung bietet die Aichacher Stadtpfarrkirche mit ihren klaren Linien, ihrer beruhigten Innenausstattung und dem ausdrucksstarken Glasfenster von Inge Dick einen guten äußeren Rahmen, um einmal innezuhalten, durchzuatmen. Was viele vielleicht noch gar nicht wissen: Auch auf der Empore befindet sich ein stiller Gebetsort, der im Zuge der Renovierung entstanden ist. Darüber hinaus können wir alle in unseren Gotteshäusern natürlich auch jeden Sonntag mit der Feier der Eucharistie eine „Auszeit“ genießen. Die Eucharistie als Quelle und Höhepunkt unseres spirituellen Lebens will uns herausheben aus dem Stress und Getriebe des Alltags, aus den Sorgen und Fragen, die uns umtreiben. Sie kann für uns zu einer Insel der Ruhe werden, die uns Kraft, Hoffnung und Zuversicht schenkt. Dies wurde und wird auch in vielen verschiedenen Gottesdienstfeiern hier in unserer Pfarreiengemeinschaft erfahrbar. Denken wir nur an die Reihen „Zur Mitte kommen“ oder „10nach10“ in der Advents- und Fastenzeit, an die Taizégebete, an musikalische Veranstaltungen wie z. B. den



Taufkapelle Stadtpfarrkirche Aichach

Bild: Herbert Gugler

Adonai-Kreuzweg oder das Konzert für den Frieden. Auch unsere monatlichen Jugend- und Kindergottesdienste wollen solche Inseln des Auftankens und des Atemholens sein. Und sind nicht gerade auch die kleinen Begegnungen nach den Gottesdiensten, die netten Gespräche mit anderen Gottesdienstbesuchern kleine Auszeiten zum Innehalten und Gemeinschaft erleben? Die Pfarrgemeinderäte unserer Pfarreiengemeinschaft wollen gerade dafür mit verschiedenen Angeboten Raum schaffen, mit Kirchencafé und „Kaffeeratsch“ oder einem kleinen Umtrunk nach dem Gottesdienst. Hier ist es zwar nicht unbedingt still, dennoch sind auch diese Zusammentreffen „Auszeiten“ für uns, Zeiten, für andere Gedanken, für Miteinander und Gemeinschaft, die unserer Seele guttun, bevor es am nächsten Tag wieder in die Arbeits- oder Schulwoche geht.

Beate Rappel, Diplom-Theologin

Auszeit in Taizé - meine Quelle, um aufzutanken

Man kommt nach Taizé wie an den Rand meiner Quelle. Der Reisende hält an, löscht seinen Durst und setzt den Weg fort.“ Diese Worte sprach Papst Johannes Paul II am 5. Oktober 1986, als er während seines Frankreichbesuches einen Tag in Taizé verbrachte und dort die Brüder der Gemeinschaft und sehr, sehr viele Jugendliche traf.

Ostern 1985 kam ich zum ersten Mal nach Taizé und erlebte dort mit mehr als tausend anderen Jugendlichen die Karwoche und das Osterfest. Es hat mich damals sehr begeistert, in Kleingruppen mit Jugendlichen aus der

Jahre vergangen, doch Taizé ist für mich immer eine Quelle geblieben, um dort in einer Auszeit geistig, seelisch und körperlich aufzutanken. Seit mehr als 13 Jahren ist es für mich nun „zur festen Tradition“ geworden, wenn möglich, einmal im Jahr eine Woche in Taizé zu (er-)leben. Wie 1985 ist es jedes Mal eine Bereicherung, mit Menschen aus anderen Regionen unseres Landes, unseres Kontinentes und der Erde über den Glauben zu reden und zusammen unseren Glauben zu (er-)leben. Während dieser Woche kann ich zur Ruhe kommen, eine Auszeit nehmen und an der Quelle auftanken.



Ein Teil des Pfarrbüroteams auf Besuch in Taizé

Bild: privat

ganzen Welt die Woche in Taizé zu verbringen, über den Glauben zu sprechen, mit ihnen zu beten, zu singen und Gottesdienste zu feiern. Wieder zu Hause, ließ mich diese Begeisterung für Taizé nicht mehr los. Wir feierten Gottesdienste mit Taizé-Gesängen, besuchten Taizé-Gebete und planten weitere Fahrten nach Taizé. Silvester 1986 war ich dann in London – beim europäischen Jugendtreffen von Taizé. Auch bei diesem Treffen spürte und erlebte ich viel von der Begeisterung, die sehr viele Menschen mit Taizé verbinden. Seitdem sind viele

Wenn dann, wie im Jahr 2023, gute Freunde und gute Bekannte zu einem „Kurzaufenthalt“ nach Taizé kommen, ist dies für mich auch ein Teil von Taizé. Einmal im Jahr eine Woche in Taizé zu (er-)leben und einmal im Jahr an der Quelle aufzutanken – das ist dann für mich eine sehr wertvolle Auszeit für Körper, Geist und Seele.

Matthias Hartung, Gemeindefereferent

Auszeit im Freibad



Bild: Josef Dußmann

Gerade im Sommer, wenn wir vormittags in den warmen Klassenzimmern lernen müssen, ist es besonders schön, wenn wir uns nachmittags oder abends eine Auszeit nehmen können. Das kann man in Aichach bei den vielen Sportvereinen, wo wir auch gerne

sind, ziemlich gut. Im Sommer gehen wir sehr oft in das Aichacher Freibad, wo wir uns austoben und im Wasser abkühlen können.

*Antonia, Magdalena
und Josepha Dußmann*



Bild: Erich Hoffmann

Urlaub geht auch anders

Ich bin bekanntlich kein großer „Urlaubsmacher“ und mir genügen eigentlich schon ein paar wenige Tage, um abzuschalten. Am Liebsten so ein verlängertes Wochenende – ohne Termine! – in anderen interessanten Städten, wo ich Kunst und Kultur – auch Stadtbaukunst – erleben und genießen kann. Denn wie heißt es so schön: „Nirgends strapaziert sich der Mensch mehr als bei der Jagd nach Erholung“!

*Klaus Habermann, Erster Bürgermeister
der Stadt Aichach*

Lesestoff für die Auszeit empfohlen von Susanne Lucas, Stadtbücherei Aichach

„Die geliehene Schuld“

von Claire Winter

Es ist eine Geschichte, die in die frühe Nachkriegszeit und tief in die Verwicklungen der Geheimdienste dieser Zeit führt. Geschickt wird das alles mit den persönlichen Umständen der handelnden Personen verknüpft. Spionage, Verrat, Mord, Liebe gehören dazu.

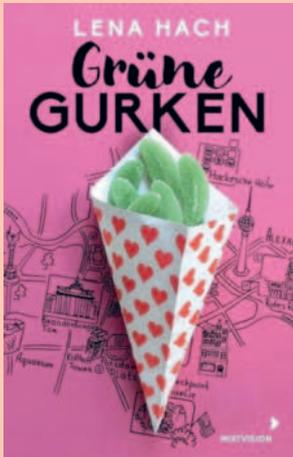


„In den Wäldern der Biber“

von Franziska Fischer

Hier sucht Alina, die gerade mehr oder weniger von ihrem Freund vor die Tür gesetzt wurde, Zuflucht bei ihrem Großvater. Diesen hat sie zuletzt vor fast zwei Jahrzehnten gesehen, doch dort treibt es sie hin. In seinem abgeschieden gelegenen Haus im Brandenburgischen sortiert sie sich und ihr Leben neu.

Für unsere jungen Leserinnen und Leser



„Grüne Gurken“

von Lena Hach

Hierzu ein Zitat aus dem Klappentext, der den Inhalt bestens zusammenfasst: „Lotte, neu in (Berlin), ausgesprochen tollpatschig, herrlich selbstironisch, normal begabt und total verknallt. In Vincent von Grüne Gurken. Oder so ähnlich ...“. Für alle ab 12 Jahren, eine herrliche Gute-Laune-Geschichte.

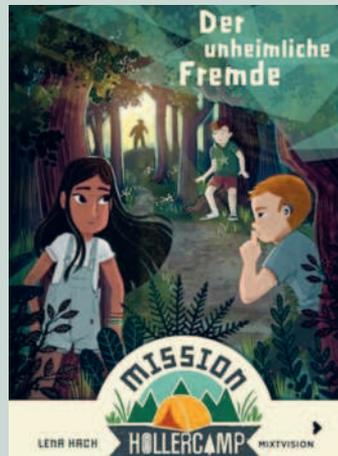
„Mission Hollercamp“

von Lena Hach

Vierbändige Reihe in der Art von Enid Blytons „Fünf Freunde“, nur aktueller. Für etwas jüngere Leser, die gerne über Freundschaften, Cliques und ihre spannenden Erlebnisse am Urlaubsort lesen wollen.

Leon, Emily, Jakob und Charlie/Charlotte treffen sich immer in den Ferien mit ihren Familien auf dem Campingplatz am Hollersee. Doch dieses Mal warten viele Überraschungen auf sie.

Lena Hach schreibt auf eine Weise, die einen mit Humor und Augenzwinkern in ihre Geschichten hineinzieht.



Alle weiteren Informationen über unsere Stadtbücherei finden Sie unter: www.stadtbuecherei-aichach.de.

Auszeit beim Backen und Genießen

Aprikosenkuchen mit Rosmarin

Die Konditorin und ehemalige Walchshofener Ministrantin Ida Schmid kreierte folgendes Rezept für Sie:

Zubereitung

- Den Ofen auf 180° C Umluft vorheizen
- Backpapier in eine Springform (26 cm Durchmesser) einspannen und die Form einfetten
- Die Aprikosen waschen, entkernen und vierteln
- In einer Rührschüssel alle trockenen Zutaten vermischen
- Den Rosmarin fein hacken und zur Mischung geben
- Dann Öl und Hafermilch dazu gießen und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren
- Den Teig in die Form geben und verstreichen
- Die Aprikosen gleichmäßig auf dem Teig verteilen
- Den Kuchen für ca. 45 – 50 Min. backen und danach komplett auskühlen lassen
- Den Kuchen vorsichtig aus der Form lösen
- Die Konfitüre auf der Oberfläche verstreichen, dabei ungefähr 3 cm vom Rand her frei lassen
- Die Sahne mit 2 EL Zucker und dem Sahnefest aufschlagen und auf dem Kuchen verstreichen. Mit Rosmarin und Aprikosen verzieren und schon ist der Kuchen fertig

Menge	Zutaten
2-3	Zweige Rosmarin (ca. 10 g)
6-8	frische Aprikosen (oder eingelegte aus der Dose)
275 g	Weizenmehl
30 g	Maisstärke
1 Päck.	Backpulver
250 g	Zucker + 2 EL für die Sahne
1 TL	Vanillezucker
1 Prise	Salz
125 g	geschmacksneutrales Öl
250 g	Hafermilch
3 EL	Aprikosenkonfitüre
400 ml	Schlagsahne
1 Päck.	Sahnefest

Tipp

Die Schlagsahne einfach durch eine pflanzliche Alternative ersetzen, um den Kuchen lactosefrei sowie vegan zu machen. Schmeckt genauso gut!



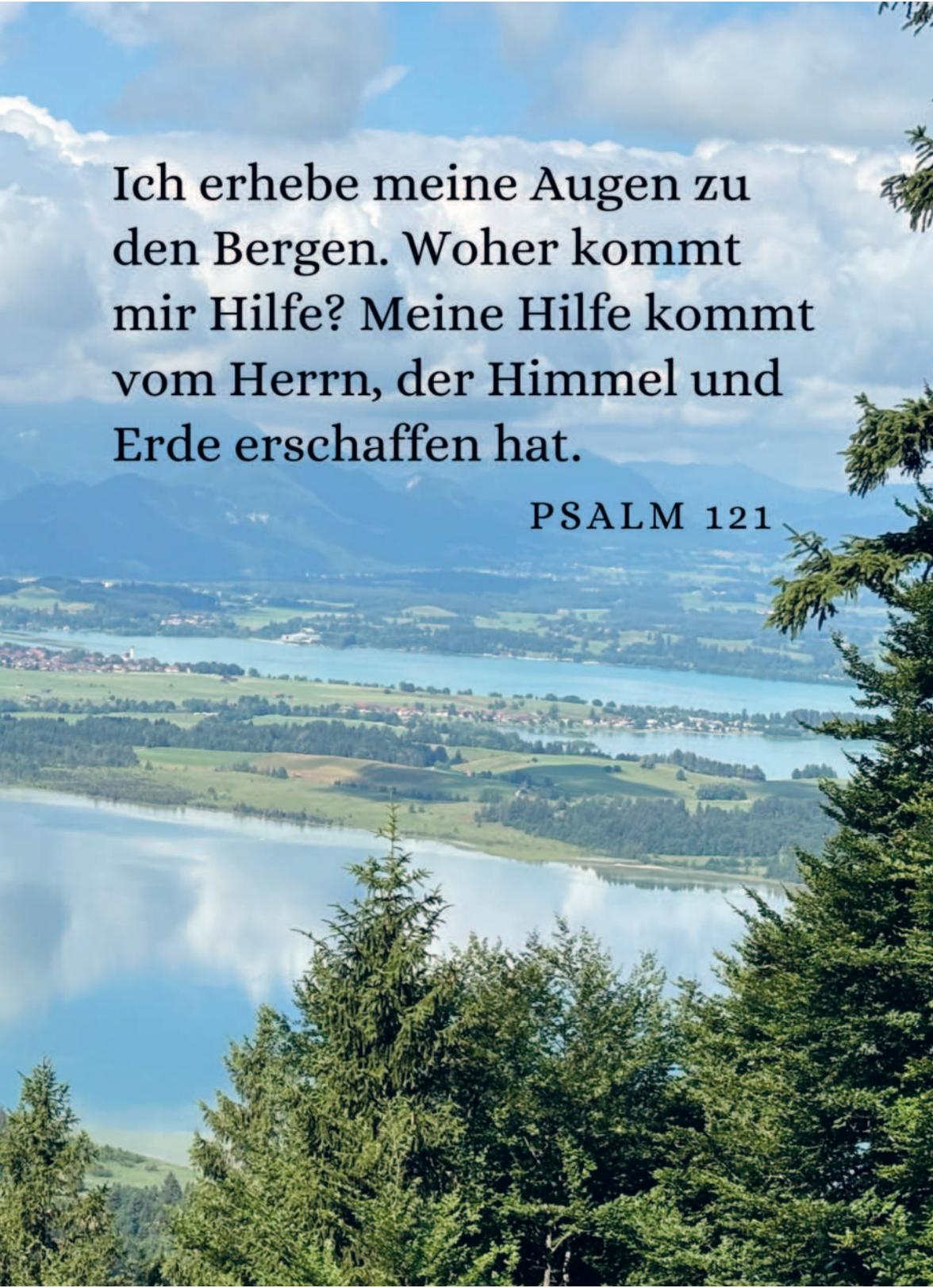
Für das Kuchenbuffet beim Pfarrfest am Freitag, 15. August 2025 bittet der Frauenbund um Kuchenspenden. Bitte nur Kuchen abgeben, die nicht gekühlt werden müssen. Die Köstlichkeiten können ab 9:00 Uhr im Pfarrbüro abgegeben werden. Vielleicht ist ja auch Ida's Kuchen mit dabei?

Text und Bilder: Ida Schmid





Blick vom Buchenberg auf den
Bannwald- und Forggensee



Ich erhebe meine Augen zu
den Bergen. Woher kommt
mir Hilfe? Meine Hilfe kommt
vom Herrn, der Himmel und
Erde erschaffen hat.

PSALM 121

Einfach mal die Seele baumeln lassen...

... mit Produkten aus dem Weltladen

Schaffen Sie sich Ihre Auszeiten im Alltag, indem Sie die wohltuenden Produkte aus dem Weltladen nutzen: Lassen Sie sich zum Beispiel in einem gemütlichen Hängestuhl



Bild: Katja Pokorny

von einer sanften Brise hin und her schauen, gönnen Sie sich dazu einen erfrischenden Mangospritz und naschen Sie zwischen durch ein paar Nüsschen oder die exklusive



Schokolade „fairafric“, die der Weltladen in verschiedenen Geschmacksrichtungen anbietet. Auch der Besuch in unserem Laden am Schlossplatz kann bereits eine kleine Auszeit sein, denn hier erwartet Sie ein buntes Angebot an Waren aus aller Welt, die Sie mit auf eine Reise in ferne Länder nehmen. Beim Kauf dieser Produkte können Sie sicher sein, nicht nur sich, sondern auch den Menschen im globalen Süden etwas Gutes zu tun. Anfang August gestalten wir in einer zweiten Renovierungsphase den Lebensmittelbereich neu. Schauen Sie doch spätestens dann einfach mal vorbei und gönnen sich ein Tässchen Kaffee in unserer kleinen neuen Sitzecke. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

*Susanne Dorn
im Namen des Weltladenteams*



Jetzt anmelden und nichts mehr verpassen!

Wir versenden wöchentlich per E-Mail einen Newsletter mit den neusten Informationen rund um die Pfarrei.

Auf der Startseite unserer Homepage können Sie sich anmelden und gehören dann zu den derzeit über 530 Abonnenten.



„Der Garten ist meine Kraftquelle“

**Zu Besuch bei Pfarrhaushälterin
Johanna Kaufmann in Oberbernbach**

Kirchenbesucher, Jugendliche, ja sogar Fremde laufen immer wieder gerne über den Oberbernbacher Kirchhof, denn dort wächst und blüht, summt und brummt es, seit Pfarrhaushälterin Johanna Kaufmann 2017 gemeinsam mit Pfarrer Thomas Gerstlacher in das Pfarrhaus eingezogen ist. Das bunte Blumenmeer, welches die 72-jährige gebürtige Allgäuerin dort geschaffen hat, ist eine wahre Wohltat für die Augen und die Seele. Die Besucher erfreuen farbenprächtige Stauden, Töpfe mit Tomaten und Paprika, Kräuter, prächtige Geranien, üppige Hortensien und vieles mehr.

Die Liebe zum Garten wurde Johanna Kaufmann wohl von ihrer Mutter in die Wiege gelegt, schon als Kind träumte sie von einem eigenen Garten mit Blumen und Gemüse. Diesen Traum lebt sie nun schon seit vielen Jahren und gestaltete die Pfarrgärten ihrer verschiedenen Lebensstationen. Was bedeuten ihr das Gärtnern und der Garten? „Für mich ist es eine große Freude, der Natur beim Wachsen und Gedeihen zuzusehen. Jeden Tag kann man im Garten etwas Neues entdecken. Es macht mich froh, wenn Pflanzen, die scheinbar verkümmern, durch meine Pflege wieder aufblühen“. Deswegen wird so manche von ihr auch mal gestreichelt, verrät sie mit einem Augenzwinkern. Der Garten war für Frau Kaufmann aber auch

wichtige Hilfe, hier in Oberbernbach Fuß zu fassen. Durch ihn ergaben sich anfangs viele Gespräche, es entwickelte sich ein reger Austausch von Pflanzen und Wissen, viele fragen sie heute um Rat oder bringen Pflanzen und Früchte vorbei.

Und schließlich ist der Garten vor allem Auszeitort und Kraftquelle: „Wenn mich etwas beschäftigt, wenn mir jemand seine Sorgen und Nöte mitteilt, dann gehe ich danach immer in den Garten. Dort finde ich Ruhe, kann neue Kraft schöpfen. Das ist für mich ein ganz wichtiger Ausgleich.“ Und auch die Gäste, die des Öfteren im Pfarrhof Oberbernbach Station machen, schätzen die grüne Oase und die beruhigende, wohlthuende Atmosphäre, die der schön bepflanzte Hof ausstrahlt. „Man merkt – er tut ihnen gut“, freut sich Johanna Kaufmann.



Text und Bild: Beate Rappel, Dipl.-Theologin

Pfarreiengemeinschaft im Internet

Immer mehr nutzen unsere Informationsangebote im Internet. Über unsere Homepage www.pg-aichach.de gelangen Sie auch zu den Auftritten in den Social Media auf

- www.facebook.com/pg-aichach
- www.YouTube.com/pfarreiengemeinschaftaichach
- www.instagram.com/pg_aichach

Auszeit bei einer entspannenden Tasse Tee

Probieren Sie es aus!

Meine Auszeit kann ich sehr gut bei einer Tasse Tee genießen. In meinem Garten

Menge	Heilpflanze	Wirkung
40 g	Zitronenverbene	beruhigend, entspannend
20 g	Zitronenmelisse	beruhigend, entspannend
20 g	Pfefferminze	antioxidativ, antibakteriell, verdauungsfördernd
10 g	Lavendelblüten	beruhigend, antibakteriell
10 g	Hopfen	beruhigend, entspannend
oder	20 g Ringelblume	antibakterielle Wirkung, immunmodulierend

Für meinen Wintervorrat stelle ich mir diese Mischung zusammen.

*Elisabeth Niedermayr,
Pfarrsekretärin*

baue ich verschiedene Teesorten an und hole mir morgens die Kräuter frisch aus dem Garten. Meine Lieblingsteesorte ist die Zitronenverbene. Ihr „zitroniger“ und frischer Geschmack ist intensiv und gibt dem Tee ein hervorragendes Aroma. Sie kommt ursprünglich aus subtropischen Regionen Südamerikas und ist nur bedingt winterhart. Aber mit Winterschutz übersteht sie bei uns auch den Frost. Sie ist in Gartenmärkten im Frühjahr erhältlich und kann gut im Topf gedeihen.



Vom Sinn der Kräuterbuschen

Brauchtumpflege

An Mariä Himmelfahrt (15. August / Patrozinium unserer Stadtpfarrkirche) ist es Tradition, im Gottesdienst Kräuterbuschen zu segnen. Der Brauch geht auf die Legende zurück, dass aus dem Grab der Gottesmutter in dem Augenblick, in dem sie in den Himmel aufgenommen wurde, ein wunderbarer Duft wie von Kräutern und Blumen aufstiegen ist. Eine andere Legende erzählt, dass die Jünger Jesu im Grab Mariens nicht mehr den Leichnam, sondern nur Blüten und

Kräuter vorfanden. Die Kräutersegnungen erbitten die lebensspendende Kraft Mariens für zuhause.

Der Aichacher Frauenbund bindet am Donnerstag, 14. August, ab 14:30 Uhr Kräuterbuschen im Pfarrhausgarten (Danhauserplatz 2), die beim Festgottesdienst am 15. August um 10:00 Uhr vor der Stadtpfarrkirche für eine Spende zugunsten der Familienpflegestation Aichach und der Aichacher Tafel (Caritas) angeboten werden.



Der Aichacher Frauenbund bindet 250 Kräuterbuschen

Bild: Erich Hoffmann

Auszeit speziell für Frauen

Angebote des Frauenbundes

Jedes Jahr organisieren Krista Hammer und Ingrid Bauch Tagesausflüge, um an fremden Orten die Seele baumeln zu lassen. Nachtwanderungen, Radtouren, Kulturabende, Theaterfahrten, Kirchen- und Stadtführungen, meditative Tänze, Vorträge sowie spirituelle Angebote geben Gelegenheit, sich eine Auszeit vom Alltag zu gönnen.

Herzliche Einladung (auch für Nichtmitglieder) zu unseren nebenstehenden Veranstaltungen

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen des Frauenbundes finden Sie unter www.frauenbund-aichach.de oder auf der Homepage der Pfarreiengemeinschaft.

*Elisabeth Niedermayr,
Frauenbund Aichach*

Datum	Veranstaltung
14. August Donnerstag	Kräuterbuschenbinden im Pfarrgarten
28. August Donnerstag	Yoga-Walk mit Nicole
11. September Donnerstag	Seniorenachmittag (Köpfchen! Köpfchen! mit Inge Karg)
24. September Mittwoch	Herbstausflug in den Pfaffenwinkel
09. Oktober Donnerstag	Seniorenachmittag (Ingrid Besserer erzählt Besinnliches und Heiteres von Franz Ringeisen)
26. Oktober Sonntag	Resi's Kabarett mit Theresia Zettler (Kartenvorverkauf Weltladen Aichach)
10. November Montag	Infoabend Babysitterkurs
13. November Donnerstag	Seniorenachmittag als Elisabeth-Nachmittag

Musikalische Auszeit

Begeisterung erfahren beim Kinderchor Chorino

Heute hab ich den „Chorino“, freut sich die kleine Anna und erzählt zu Beginn der Probe, was das Maskottchen des

jeden Mittwoch ehrenamtlich die Kinder mit der Gitarre begleitet und die Noten bereithält: „So viel Freude – einfach spitze!“ Mit dem gleichnamigen Lied geht's dann auch los im Musikprogramm. Daumen gehen zum Gesang nach oben. Es wird ge-



Bild: Markus Drößler

gleichnamigen Kinderchores erlebt hat: „Er war mit mir in der Schule und war auch mit beim Baden dabei.“ Zahlreiche Finger gehen nach oben und zeigen an, dass viele Kinder den grünen Drachen in der nächsten Woche zu Hause beherbergen wollen. Diesmal ist Nina dran und dann geht's auch schon los mit dem Einsingen. Thea aus der dritten Klasse, die schon länger beim Chor dabei ist, weiß auch, wie das geht. Tiere und deren Laute dienen als Vokalübung. Diesmal ist der Hund gewählt worden und Stadtpfarrer Herbert Gugler, der vor zwei Jahren die Chorleitung übernommen hat, stimmt „wau, wau, wau“ an. Er erzählt uns, dass das 45-minütige Singen mit den Kindern für ihn eine willkommene Auszeit darstellt. „Diese Freude und Begeisterung tun mir einfach gut.“ Ähnlich sieht es Christian Euba, der zusammen mit dem Stadtpfarrer

stampft und geklatscht. Mit Applaus belohnen auch die anwesenden Eltern und zufällig in die Kirche kommenden Gäste die Kinder für deren Gesang.

„Ohne die großartige Unterstützung der Mütter und manchmal auch von Vätern, die die Kinder zu den Proben bringen und bei den Auftritten begleiten, wäre Chorino nicht denkbar“, betont Pfarrer Gugler.

Highlights sind in jedem Chorjahr die Auftritte bei verschiedenen Gottesdiensten sowie bei Geburtstagsfeiern im Seniorenheim „Haus an der Paar.“ Dabei erfährt der Chor wertvolle Unterstützung von Kirchenmusiker Christoph Stiglmeir, der mit dem E-Piano rhythmisch begleitet.

„Dazu noch Quirin mit dem Schlagzeug, dann ist unser Begleitorchester vollständig“, erklärt Christian Euba. Auch seine Schwägerin Birgit gehört zum „Unterstüt-

zerkreis“ und hilft im Vertretungsfall mit ihrer Gitarre gerne ehrenamtlich aus. Bis 17:45 Uhr füllt sich die Kirche, Eltern kommen zum Abholen und mit einem kräftigen „Laudato si“ ist die Probe schon wieder beendet. Der „Chorino“ darf mit Nina nach Hause und freut sich wie die fast 30 Kinder, derzeit vom Kindergartenalter bis zur vierten Klasse, auf den nächsten Mittwoch.

Markus Dröbler, Pastoralreferent

Auszeit für alle

Messfeier auf dem Buchenberg

Berge werden in der Heiligen Schrift als Orte der Gottesbegegnung beschrieben. Das bekannteste Beispiel hierfür findet sich im Alten Testament. Auf dem Berg Horeb im Sinai gibt Gott dem Mose die zehn Gebote. Jesus wählt den Berg Tabor als Ort der Verklärung, an dem seine Herrlichkeit sich offenbarte.

Dieses Motiv aus dem Neuen Testament griff Stadtpfarrer Herbert Gugler bei seiner Ansprache in der Messfeier auf dem Buchenberg auf. „In 1100 m Höhe werden wir durch unser Singen und Beten gleichsam wie Jesus ins Göttliche verwandelt.“ Die über 100 Teilnehmenden genossen zudem die Stille und richteten ihre Augen auf zu den Bergen – begleitet von den Worten aus dem Psalm (121).

Eine Bläsergruppe, bestehend aus jungen Erwachsenen, unterstützte mit Mu-

Info: Der Kinderchor Chorino trifft sich jeden Mittwoch in der Schulzeit um 17:00 Uhr in der Aichacher Stadtpfarrkirche. Jedes Kind, das Freude am Singen hat, ist herzlich willkommen. Es gibt kein Vorsingen. Auch eine Schnupper Teilnahme ist möglich. Die erste Probe nach den Sommerferien findet am Mittwoch, 17. September statt.

sik dieses spirituelle Erlebnis. „Als zum Halleluja-Ruf ein Gleitschirmflieger aufstieg, fühlte ich mich wie in den Himmel hinaufgezogen“, meinte Gabi Dietrich am Ende der Messfeier. Auch Hannah (4 Jahre) und Sebastian (6 Jahre) waren beeindruckt vom Erlebten. „Der Blick auf die Seen und Berge und auch der Spielplatz waren klasse“, meinten die beiden.

Die Bergmesse war eine echte Auszeit für alle.

Elisabeth Niedermayr



Bild: Ludwig Regau

Meine Auszeit beim Pilgern

Wandern und Nachdenken

Der Weg beginnt in Ihrem Haus“ oder „El camino comienza en su casa“ ist in Spanien eine geläufige Antwort auf die Frage, wo der Jakobsweg eigentlich beginnt. Für mich war gleich klar, dass ich diesen Spruch wörtlich nehme, ohne davor zu einem vermeintlich besseren Startpunkt zu reisen. In meinem Fall begann der Jakobsweg also in Ecknach. Und eigentlich sogar noch viel früher in meinem Kopf. Denn ein anderer schöner Spruch, der mich bestärkte und begleitete, war dieser: „Der Jakobsweg beginnt auf dich zu wirken, sobald du beschließt, ihn zu gehen.“ (Zitat von Pater Erich, gefunden auf <https://www.jakobsweg.de/zitate/>,



Ein erstes Muschelschild ist schon in den Baum eingewachsen.

hier finden sich übrigens noch viele weitere wunderbare Sprüche für diesen besonderen Anlass).

Schon im September 2024 kam mir die Idee, nach der letzten Prüfung meines zweiten Staatsexamens einfach loszulaufen. Dieser Gedanke wurde viele Monate später zu einem fixen Plan. In den Wochen davor plante ich die genaue Route, die Übernachtungen und natürlich auch mein Gepäck. Hier muss man sehr minimalistisch sein, da man alles tagelang mit sich trägt. Als es am vierten Tag anfang zu regnen, war ich überglücklich. Nicht nur wegen der Abkühlung, sondern auch, weil ich die Regenjacke nun doch nicht umsonst getragen habe!

Beim Pilgern hat man viel Zeit zum Nachdenken. Dann schweifen die Gedanken zu den Prüfungen, die vielleicht (noch) besser hätten laufen können. Aber im nächsten Moment merkt man, was wirklich wichtig ist: Meine Wasserflasche ist bald leer und wie viele Kilometer habe ich noch bis zur Jugendherberge? Zwar habe ich auch mal Musik oder einen Podcast gehört, oft aber nur der Natur gelauscht und den Kopf so schön leer gehabt wie schon ewig nicht mehr oder vielleicht überhaupt noch nie. Manchmal ist mir nach einer Stunde aufgefallen, dass ich wirklich nichts anderes gemacht habe, als voranzukommen. Und genau darum geht es doch.

Ich kann eine solche Reise absolut empfehlen und nur sagen: Trau dich, das zu

machen, und besonders auch mal alleine. Vor fünf Jahren bin ich bereits ein Stück vom Jakobsweg gegangen, allerdings mit einer wild gewürfelten Gruppe im Rahmen meines Studiums. Alleine habe ich den Weg ganz anders und intensiver erlebt, Gedanken sortiert oder überhaupt erst zugelassen.

Natürlich freute ich mich streckenweise trotzdem über Begleitung und Unterhaltung. Das typische Erkennungszeichen des Jakobswegs ist die Muschel, die als Wegweiser für den Pilgerweg und in Form eines Anhängers am Rucksack als Erkennungszeichen dient. So kam ich mit anderen ins Gespräch. Da gab es ein sehr interessiertes und freundliches Paar mit Hund, das mich die letzten Kilometer des dritten Tages begleitete, den sympathischen Vegetarier im Kloster Schäftlarn und die Lehrerin aus Hamburg in Benediktbeuern, mit denen ich meinen Abend verbrachte. Meine liebste Pilgerbegleitung war aber die sehr anhängliche Katze, die ich irgendwann zu ihrer Sicherheit abschütteln musste. Vielleicht wollte sie mitpilgern - das kann man ja gut verstehen. Manchmal bekam ich auch einfach nur ein „Viel Spaß auf dem Jakobsweg!“ von freundlichen Unbekannten, denn das Symbol der Muschel verbindet.

Das letzte Stück zum Walchensee legte ich wieder alleine zurück. Irgendwann werde ich den nächsten Abschnitt vom Jakobsweg gehen und eines Tages in Santiago de Compostela ankommen. Für eine schöne Auszeit muss man aber gar nicht so weit reisen. Es reicht vollkommen, an der eigenen Haustür loszupilgern.

*Text und Bilder: Eva Dietrich,
Grundschullehrerin*



Jugendgottesdienst und Museumsnacht

Nach dem Jugendgottesdienst am Samstag, 12. Oktober um 18:00 Uhr in der Stadtpfarrkirche bietet der Pfarrgemeinderat im Pfarrgarten Gelegenheit zur Begegnung am Lagerfeuer bei Messwein und kleinen Speisen.



Bild: Erich Hoffmann

Schulanfangsgottesdienst für Erstklässler

Die katholische Pfarreiengemeinschaft Aichach, die evangelisch-lutherische Kirchengemeinde Aichach laden am Montag, 15. September um 18:00 Uhr alle zukünftigen Erstklasskinder zu einem ökumenischen Schulanfangsgottesdienst in die Stadtpfarrkirche ein. Selbstverständlich sind auch Eltern, Großeltern und Geschwister herzlich willkommen.

Aichacher Frauenbund lädt zum Kabarett ein



„Resi's Kabarett“ mit Theresia Zettler am Sonntag, 26. Oktober im Pfarrzentrum: Frohgemut mit Tasche und Hut. Lustig aus dem Leben erzählt „Live und in Farbe“. Ein humorvolles Programm mit Tiefgang und Leichtigkeit. Gute Laune – garantiert.

Beginn 17:00 Uhr, Einlass 16:00 Uhr, freie Platzwahl; Kartenvorverkauf im Weltladen Aichach, Schloßplatz 1, zu jeweils 18 Euro. Wer zur Veranstaltung ein rotes Kleidungsstück oder Accessoire trägt, erhält ein Begrüßungsgetränk gratis.

Bild: Tobias Stricker

Mariensingen für einen guten Zweck

Herzliche Einladung zum Altbayerischen Mariensingen am Sonntag, 26. Oktober, um 14:00 Uhr in die Stadtpfarrkirche. Organisiert wird die Veranstaltung von der Stadt Aichach in Zusammenarbeit mit Annemarie Stöffel. Die Moderation übernimmt Stefan Dambier. Der Eintritt ist frei. Spenden sind für die Bürgerstiftung „Bürger helfen Bürger“ erbeten.



Bild: Erich Hoffmann



Weitere Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage pg-aichach.de/veranstaltungen/

Altkleidersammlung der Ministranten

Die Kleidersammlung findet am Samstag, 11. Oktober, von 8:00 bis 12:00 Uhr statt. Ministranten nehmen an der Sammelstelle am Parkplatz gegenüber des Aichacher Freibades die Säcke entgegen. In Unterwittelsbach können die Kleidersäcke von 8:00 bis 10:00 Uhr am Gemeinschaftshaus und in Oberwittelsbach am Feuerwehrhaus abgegeben werden. Leere Kleidersäcke liegen an den Schriftenständen unserer Kirchen auf.



Bild: Markus Dröbler

*Gut freuen uns auf
Ihr Kommen!*



Kirche erleben PFARRFEST

15. AUGUST 2025

KIRCHE

Festgottesdienst

Der Frauenbund bietet
ab 9:00 Uhr
Kräuterbuschen an

Verabschiedung von
Kaplan Pater Valentine
Dimude SMM

10 UHR

GEMEINSCHAFT

Mittagstisch

zu familienfreundlichen
Preisen

Kaffee und Kuchen

organisiert vom
Frauenbund

Programm

Angebote für Kinder
Musik: Uli Mill

