KAB - Kreisverband Iller-Donau

Arbeitskreis Frauen, Günzburger Str. 45. 89264 Weißenhorn

Postanschrift
Günzburger Str. 45
89264 Weißenhorn
Tel. 07309/9290310
Fax 07309/9290314

Mail: info@kab-illerdonau.de
www.kab-illerdonau.de

November 2020

Liebe Frauen,

herzlich willkommen bei unseren ***„Lichtstrahlen im Novembergrau“***. Wir freuen uns, dass Sie dabei sind. An den nächsten fünf Sonntagen bekommen Sie von uns Post und wir hoffen, dass wir Ihnen damit den manchmal etwas grauen November heller machen können. Seien Sie gespannt: Die ***Lichtstrahlen*** werden von verschiedenen Frauen aus unserem Team verfasst, deshalb werden sie ganz unterschiedlich sein.

Heute, am ersten Novembersonntag, der dieses Jahr auf Allerheiligen fällt, kommt unser ***erster Lichtstrahl*** zu Ihnen. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und eine gute Woche
Ihr Frauen-Team der KAB Iller-Donau

Der heutige Text wurde von Ingrid Sommer geschrieben

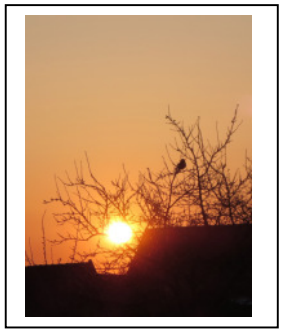
Als wir im Frauen-Team die Idee zu den ***„Lichtstrahlen im Novembergrau“*** hatten, fiel mir sofort die Geschichte von Frederick, der Maus, ein. Manche von Ihnen kennen die Geschichte vielleicht. Mir ist sie im Moment wieder durch unsere Enkel präsent, aber auch meine Kinder haben diese Geschichte geliebt.

Für diejenigen, die die Geschichte nicht kennen und um sie Ihnen wieder in Erinnerung zu bringen, hier eine Kurzfassung:
Die Geschichte von Frederick, der Maus (Leo Lionni)

© Beltz & Gelberg

Feldmaus Frederick lebt mit seiner Familie in einer alten Steinmauer. Der Sommer neigt sich dem Ende entgegen und der Herbst zieht über das Land. Für die Feldmäuse heißt es nun Tag und Nacht arbeiten. Es müssen Vorräte für den Winter gesammelt werden. Stück für Stück wandern Körner, Nüsse, Mais und Stroh in den Mäusebau. Jeder ist fleißig bei der Sache. Alle - nur Frederick nicht. Er sitzt auf einem Stein und scheint nichts zu tun.

Als die Mäuse fragen, warum er nicht hilft, antwortet Frederick, dass er doch auch sammelt. Er fängt die Sonnenstrahlen ein, die Farben und die Wörter. Diese Vorräte sind ebenso wichtig, denn der Winter ist lang, kalt und grau.



Und dann ist er da, der Winter. Mit der Zeit schwinden alle Vorräte und der Frühling ist nicht in Sicht. Alle kleinen Mäuse frieren.

Da holt Frederick seine Sammlung hervor: Seine Worte werden zu einem hoffnungsvollen Gedicht, die Erinnerungen an die Sonnenstrahlen wärmen das Herz und die bunten Farben schmücken alles festlich aus…

Soweit die Geschichte. Geht es uns nicht auch manchmal so? Im Herbst bereiten wir den Garten auf den Winter vor, dies und das muss unbedingt noch vor der kalten Jahreszeit erledigt werden. Dabei vergessen wir, auf die schönen Momente im Sommer und Herbst zu achten. Wenn wir diese Momente, Gerüche und Farben genießen und in unseren Herzen sammeln, so wie es Frederick für seine Familie getan hat, können wir später in der dunkleren Jahreszeit darauf zurückgreifen und uns daran erfreuen,

Überlegen Sie doch mal: Was macht wirklich glücklich im Leben? Was berührt unser Herz? Was macht die grauen Tage bunt? Vielleicht fallen Ihnen schöne Sommertage ein, die Vogelstimmen am frühen Morgen. Oder der Duft von Blumen und frisch gemähtem Gras, der Wind in den Blättern und das Plätschern von Wasser. Das sind die Schätze, die oft übersehen werden vor lauter Hektik und Betriebsamkeit.

Wir sind oft gar nicht im Hier und Jetzt. Durch Smartphone & Co noch weniger. Ein schöner Moment? Ich will ihn wenigstens fotografisch festhalten! Oder habe ich doch keine Zeit dafür und bin schon wieder im nächsten Moment, denke dran, was noch zu tun ist.
Deshalb möchte ich Sie ermutigen: Genießen Sie kleine Augenblicke und öffnen Sie neu die Augen dafür! Wertschätzen Sie sie. Nehmen Sie sich immer mal wieder ein paar Minuten Zeit für diese „Frederick-Momente“, die ***„Lichtstrahlen“***. Und erinnern Sie sich vor allem in der dunkleren Jahreszeit daran.

Kontaktadressen AK Frauen:
Ingrid Sommer
sommer@kab-illerdonau.de
Tel. 07307 259326

ARBEIT. MACHT. SINN.

Martina Berndt-Hoffmann
betriebsseelsorge.iller-donau@kab-augsburg.org
Tel. 07309 9290-312

Vielleicht noch ein paar Ideen, wie Sie solche ***Lichtstrahlen*** ins Novembergrau bekommen:

- Teilen Sie Sommer-Erinnerungen mit der Familie, Freunden und Bekannten – durch Gespräche, Bilder oder Mitbringsel.
- Überlegen Sie, welche Gerüche und Düfte Sie an den Sommer erinnern, vielleicht eine Sonnencreme oder die Erdbeermarmelade, die nach Sommer duften? Fragen Sie sich: „Was ist für mich schön an Frühling und Sommer, aber auch an Herbst und Winter?“

Auf diese Weise können wir auch Allerheiligen betrachten. Am Nachmittag dieses Tages besuchen wir die Gräber von verstorbenen Familienangehörigen, Freunden und Bekannten und denken an sie. Das muss aber nicht nur mit Trauer geschehen, sondern kann gleichzeitig voller schöner Erinnerungen sein. Erinnerungen an gemeinsame Stunden und Unternehmungen, an das Lachen, an das, was man gemeinsam geschafft hat. Aber auch an die schweren Zeiten, die man gemeinsam erfolgreich gemeistert hat.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen November gefüllt mit ***Lichtstrahlen***, die sie vielleicht bei Kerzenschein und einer guten Tasse Tee genießen können. Freuen Sie sich auf den Dezember mit vielen Kerzen und der Vorfreude auf die Geburt Christi. Bleiben Sie gesund.

Mit der Hoffnung auf ein baldiges, persönliches Wiedersehen grüße ich Sie herzlich

Ingrid Sommer

Noch ein kleiner Hinweis: In unserem Anschreiben hat sich bei den E-Mail-Adressen leider der Fehlerteufel eingeschlichen. Unten stehen die berichtigten Adressen, falls Sie uns schreiben wollen. Wir würden uns über Ihre Rückmeldungen freuen.

Kontaktadressen AK Frauen:
Ingrid Sommer
sommer@kab-illerdonau.de
Tel. 07307 259326

ARBEIT. MACHT. SINN.

Martina Berndt-Hoffmann
betriebsseelsorge.iller-donau@kab-augsburg.org
Tel. 07309 9290-312