



Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinden  
Kaltenbrunn Freihung Thansüß Vilseck



# Das Senfkorn

September – Oktober – November 2015

Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder,  
so werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen.

Matthäus 18,3

# Geistliches Wort

## Monatsspruch September:

**Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder,  
so werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen.**

Matthäus 18,3

Liebe Gemeinde!

Von Zeit zu Zeit erwacht in mir ein gewisser Spieltrieb. Zuletzt vor einigen Wochen in Wallgau bei Mittenwald. Unweit des Ortes liegt das Flussbett der Isar. Zahlreiche Bäche münden aus den Hängen der umliegenden Berge in sie hinein. Darunter der Finzbach. Nun ist das Wort Bach an dieser Stelle doch etwas irreführend. Nur nach starken Regenfällen tritt der Wasserlauf an die Oberfläche. Meist fließt der Finzbach unterirdisch durch sein Geschiebe der Isar zu. Ansonsten ist er trocken. Man könnte an heißen Tagen geradezu von einer Steinwüste sprechen. Große und kleine Brocken liegen herum. An manchen Stellen haben sich Bänke aus feinem Kies abgelagert.

Eine solche Kiesbank war die Spielwiese, auf welcher mein Vater und ich uns zwei Abende lang austobten. Nach den tagsüber unternommenen langen, oft anstrengenden Wanderungen begaben wir uns spätnachmittags in jenes Bachbett, um dort noch einmal so richtig zu schuften. Die oben erwähnten großen und kleinen Gesteinsbrocken trugen wir zusammen und legten sie zu einem Labyrinth aus. Man hat ja im Urlaub sonst nicht zu tun. Der Platz war so gewählt, dass er von der nahen Brücke der Hauptverkehrsstraße gut einsehbar war. Vielleicht wird das Labyrinth von anderen entdeckt und abgeschritten – so die Hoffnung. Gesehen haben wir in den folgenden Tagen zwar niemanden; am zweiten Tag nach der Fertigstellung hat nach einem starken Regen der Bach, der so selten zutage tritt, die stundenlange Arbeit zudem einfach weggeschwemmt. Doch ein Spaß war's trotzdem!



Und nebenbei das Wiederbeleben eines alten christlichen Symbols.

Im Zentrum der Anordnung sind die griechischen Buchstaben chi und ro zu erkennen. Es sind die Anfangsbuchstaben von Christus.

Der Weg durchs Labyrinth ist dabei in Analogie zu unserem Lebensweg zu sehen. Mal führt er uns sehr nahe an Christus

heran, dann wieder haben wir das Gefühl der Ferne zwischen ihm und uns. Schließlich mündet der Lebensweg ins Zentrum. Wir sind bei ihm.

Nun wird ein Kind, welches das Labyrinth entdeckt und abläuft, wohl kaum an den christlichen Hintergrund denken. Es wird den dargebotenen Weg einfach so annehmen wie er eben ist. Vertrauensvoll, ohne ihn zu hinterfragen. Wir älteren Menschen tun uns an dieser Stelle schwer. Trotzdem rät uns Jesus, genau diese Fähigkeit aus unseren Kindheitstagen wachzuhalten. Es ist der einfachste Weg, der zu Gott führt.

Eine schöne Herbstzeit wünscht Ihnen und Euch allen,

Ihr / Euer Pfarrer *Matthias Weil*

## Angebote für Alleinerziehende

In Bayern sind ca. 250.000 Mütter und Väter allein erziehend. Viele Einrichtungen der Diakonie unterstützen und begleiten Alleinerziehende bei der Bewältigung ihrer Probleme durch Beratungsstellen, Seminare, Treffpunkte und Selbsthilfegruppen. Ziel dieser Arbeit ist es, Umbrüche, Übergänge und biographische Schnittstellen zu begleiten und allein erziehende Mütter und Väter in ihrem Wunsch nach einem gelingenden Zusammenleben mit ihren Kindern zu unterstützen.

Für diese Angebote für Alleinerziehende und andere diakonische Leistungen bittet das Diakonische Werk Bayern anlässlich der Herbstsammlung vom 12. bis 18. Oktober 2015 um Ihre Unterstützung.

70% der Spenden an die Kirchengemeinden verbleiben direkt im Dekanatsbezirk zur Förderung der diakonischen Arbeit vor Ort.  
30% der Spenden werden vom Diakonischen Werk Bayern für die Projektförderung in ganz Bayern eingesetzt. Hiervon wird auch das Infomaterial für die Öffentlichkeitsarbeit finanziert.



Weitere Informationen zum Thema Alleinerziehende erhalten Sie im Internet unter [www.diakonie-bayern.de](http://www.diakonie-bayern.de), bei Ihrem örtlichen Diakonischen Werk sowie beim Diakonischen Werk Bayern, Frau Barbara Christian, Telefon: 0911/9354-320, [christian@diakonie-bayern.de](mailto:christian@diakonie-bayern.de)

### Die Diakonie hilft. Helfen Sie mit.

#### Spendenkonto:

IBAN: DE20 5206 0410 0005 2222 22,  
BIC: GENODEF1EK1  
Stichwort: Herbstsammlung 2015

### Bitte nutzen Sie die beiliegenden Spendentüten!

#### Im Gottesdienst wird gesammelt für:

20.09. Lutherischer Weltbund	25.10. Diakonie Bayern IV
27.09. Zeltlagerplatz Plößberg	01.11. Volksmissionarische Aufgaben
04.10. Mission EineWelt, Centrum für Partnerschaft, Entwicklung und Mission	15.11. Vereinigte Evang.-Luth. Kirche in Deutschland
11.10. Diakonisches Werk II	29.11. Brot für die Welt
18.10. Diakonie Neuendettelsau	13.12. Osteuropa
	25.12. Evang. Schulen in Bayern

Die Kollekten der übrigen Gottesdienste sind jeweils für die eigene Gemeinde bestimmt.

# Kirchgeld 2015

Mit den Gemeindebriefen erhalten Sie den **Kirchgeldbrief für 2015**.

Das Kirchgeld ist eine wichtige „Säule“, auf die sich die Finanzierung unserer Gemeinden stützt. Es sind Mittel, die hier vor Ort bleiben und die alltägliche Arbeit in Ihrer Kirchengemeinde sichern. Bitte unterstützen Sie Ihre Gemeinde, damit die geplanten Anschaffungen und Renovierungen verwirklicht werden können.

Hinweis: In anderen Bundesländern gilt folgender Kirchensteuersatz:  
Kirchensteuer = 9 % auf die Lohn- und Einkommensteuer.

In Bayern setzt sich die Kirchensteuer wie folgt zusammen:

Kirchensteuer = 8 % auf die Lohn- und Einkommensteuer + Kirchgeld.

Mit Ihrer Kirchgeldzahlung leisten Sie einen wichtigen Beitrag, die 8 % zu halten!

**Vielen Dank!**

---

## Weinfeste

### ... in Kaltenbrunn

Am **Freitag, 2. Oktober 2015**, sind Sie herzlich zum inzwischen bereits siebten Weinabend der Simultan-Kirchenstiftung Kaltenbrunn eingeladen.

Im evangelischen Gemeindehaus erwarten Sie ab 19 Uhr verschiedene interessante Weine sowie herzhaft Brotzeiten für zwischendurch. Der Erlös des Abends trägt zur Unterhaltung des Kaltenbrunner Simultan-Friedhofes bei. Auf Ihr Kommen und gemeinsame fröhliche Stunden freuen sich die Mitglieder des Friedhofsausschusses.

Stellvertretend für sie grüßen  
Pfr. Adam Nieciecki und Pfr. Matthias Weih

### ...und Freihung



Die Kirchengemeinde Freihung lädt zu ihrem Weinabend am **Freitag, 23. Oktober 2015** in das evangelische Gemeindehaus ein. Einlass ist ab 19 Uhr. Es erwarten Sie Weine aus den Anbaugebieten der Mainschleife bei Volkach und Nordheim. Ebenfalls bestens gesorgt wird für Ihr leibliches Wohl.

Der Kirchenvorstand und Pfarrer Weih freuen sich auf einen schönen gemeinsamen Abend zusammen mit Ihnen!

## Freihung sucht neuen Friedhofswart

Ab Januar 2016 benötigt die Kirchengemeinde Freihung einen neuen Friedhofswart. Herr Hans Ertl, welcher das Amt seit langem treu versieht, wird es Ende dieses Jahres niederlegen.

Das Aufgabenfeld umfasst die Rasenmäharbeiten auf dem Kirchen- und Friedhofsgelände, den Heckschnitt sowie das Freihalten der Weganlage von Laub und Schnee.

Der Dienstumfang beträgt im Durchschnitt 3 Stunden pro Woche und wird pro Stunde mit 11 Euro vergütet.



Bei Interesse wenden Sie sich an das Evang.-Luth. Pfarramt in Kaltenbrunn oder direkt an Pfarrer Matthias Weih.

---

## Thansüß sucht neue(n) Hausmeister(in)



Ab Januar 2016 benötigt die Kirchengemeinde Thansüß eine(n) neue(n) Hausmeister(in) für das Gemeindehaus.

Frau Frieda Peyerl, welche die Räume unseres Gemeindehauses seit vielen Jahren sauber und den Außenumgriff in Ordnung hält, möchte ihren Dienst bis Ende dieses Jahres an eine(n) zuverlässige(n) Nachfolger(in) übergeben.

Das Aufgabenfeld umfasst die Reinigung des Gemeindehauses, die Pflege der Rasenflächen und Sträucher sowie das Freihalten der Wege und Kircheng Zugänge.

Der Dienstumfang beträgt im Durchschnitt 1,5 Stunden pro Woche und wird pro Stunde mit 11 Euro vergütet.

Bei Interesse wenden Sie sich an das Evang.-Luth. Pfarramt in Kaltenbrunn oder direkt an Pfarrer Matthias Weih.

# Jubelkonfirmation 2015

34 Frauen und Männer folgten am 19. Juli der Einladung in die St.-Martins-Kirche Kaltenbrunn, um die Wiederkehr ihrer Konfirmation zu feiern. Kathi Meißner beging die Gnadenkonfirmation, Elisabeth Fischer die seltene Kronjuwelenkonfirmation.

„Können wir dem Apostel Paulus zustimmen, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen? Hat mir alles zum Besten gedient?“, fragte Pfarrer Matthias Weih. In der Rückschau sähen die Jubilare Schönes, aber auch weniger Schönes. Paulus rede nichts schön. Er wisse vielmehr, wie schwer das Leben sein könne, wie Menschen zu zweifeln begännen an sich, ihrem Glauben und Leben. Ihnen möchte Paulus den Rücken stärken mit einer neuen Sichtweise auf das Dasein. Für ihn sei die Beziehung zwischen Gott und dem Menschen entscheidend. „Denn wer aus vollstem Herzen mit Gott lebt, erinnert sich auch an all das, was Gott Gutes getan hat, und beginnt dadurch sein Leben und das anderer mit anderen Augen zu betrachten“, betonte Weih.

Paulus ermutige im Römerbrief, dem Wirken des Heiligen Geistes zu vertrauen, fuhr Weih fort. „Vielleicht lässt Gottes Geist in Ihnen heute die Dankbarkeit groß werden für ein gelungenes Leben; vielleicht aber sind Sie auf der Suche nach Neuorientierung und fragen „Weise mir, Herr, deinen Weg oder Sie sagen sogar „Dein Wille geschehe“.



Nach dem erneuten Segenszuspruch feierten die Jubilare mit der Gemeinde Abendmahl. Eine besondere musikalische Note erhielt der Gottesdienst durch den Thansüßer Posaunenchor unter Heiner Müller und den Kirchenchor, den Christian Seidl für seine Mutter dirigierte.

Nach dem Mittagessen versammelten sich die Jubelkonfirmanden im Friedhof zum Totengedenken. Pfarrer Weih verlas die Namen der verstorbenen Mitkonfirmanden. Ihnen galt ein Vater unser. Ein vom Frauenkreis ausgerichteter Kaffeenachmittag rundete das festliche Ereignis ab.

# Zeltlager 2015

## In den Fußstapfen des Apostels



Paulus, einer der großen Wegbereiter des Christentums, war das biblische Thema des diesjährigen Zeltlagers. Im Helferspiel erlebten die Kinder u.a. die Taufe des Apostels durch den Jünger Hananias. Dass an diesem Morgen, bei molligen 31 Grad, dann noch etwas Taufwasser für die Zuschauer übrig war, darf als Zeugnis von Barmherzigkeit und Nächstenliebe seitens der Betreuer gesehen werden.

Die hohen Temperaturen waren wohl eine der großen Herausforderungen auf diesem ZeLa 2015. Angeordnetes Zwangstrinken verhinderte bestimmt so manchen Hitzschlag.



Ich danke allen Helferinnen und Helfern, welche der Hitze getrotzt und unserer Jugend wieder eine unvergesslich schöne Woche Sommerferien bereitet haben.

Viele Grüße an alle Helfer und Teilnehmenden,  
Euer Pfarrer Matthias Weih



# Festliches Adventskonzert mit dem Blechbläserquintett Harmonic Brass München

Es ist mir persönlich eine große Freude, Ihnen, liebe Gemeindeglieder, ein Konzert der besonderen Art für die kommende Adventszeit ankündigen zu dürfen. Am Donnerstag, 3. Dezember 2015, geben die Berufsmusiker des Bläserquintetts „*HARMONIC BRASS* München“ in der Martinskirche Kaltenbrunn ein zweistündiges festliches Adventskonzert.

## Wellness für die Ohren...

Seit 1991 sorgt Harmonic Brass für großen, eleganten Blechbläserklang rund um den Globus: Carnegie Hall New York, Arts Center Soul, Endler Hall Kapstadt, Gewandhaus zu Leipzig. In der ganzen Welt sind die vier Herren mit ihrer bezaubernden Dame zu Hause und gleichzeitig willkommen. Zudem ist



das Münchner Quintett bei zahlreichen internationalen Workshops ein gefragtes Dozenten-Team und widmet sich neuerdings seinem Brass Projekt South Africa: Sozial benachteiligte Kinder in Südafrika werden von Harmonic Brass mit Blechblasinstrumenten versorgt. Seit der ersten Afrika-Tournee 2010 eine Herzensangelegenheit des Ensembles.

Wer schon einmal ein Konzert von Harmonic Brass besucht hat, der weiß, was die Süddeutsche Zeitung meint, wenn sie von einem Quintett schreibt, das „...mit seiner glamourös-virtuosen Art zu den besten der Welt gehört.“

## ...das Wohlfühl-Ensemble für alle Sinne.

Quelle: [www.harmonicbrass.de](http://www.harmonicbrass.de)

Konzertbeginn ist um 19:30 Uhr. Parkmöglichkeiten befinden sich u.a. an der Kirche und am Oberen Markt.

Während der Pause können im Gemeindehaus Getränke, kleine Snacks sowie Tonträger und Noten des Ensembles erworben werden.

Der Kartenvorverkauf beginnt ab Donnerstag, 6. Oktober 2015. Bitte beachten Sie hierzu auch die Vorankündigungen in Ihrer Tageszeitung, auf unserer Homepage sowie auf den dann ausgehängten Plakaten. Die Platzreservierung richtet sich nach der zeitlichen Reihenfolge, in welcher die Karten von Ihnen erworben werden.

**Eintrittspreise:** Vorverkauf € 16,- / ermäßigt\* € 12,-  
Abendkasse € 18,- / ermäßigt\* € 14,-

\* für Harmonic Brass Clubmitglieder nach Sicht des „Harmonic Brass Pass“,  
für Studenten nach Sicht des Studentenausweises  
für Kinder und Jugendliche bis zur Vollendung des 12. Lebensjahres

Auf einen stimmungsvollen Abend und ein großartiges Konzerterlebnis zusammen mit Ihnen freut sich

Ihr Pfarrer Matthias Weih





## HARMONIC BRASS München

Von links nach rechts:  
Elisabeth Fessler (Trompete),  
Hans Zellner (Trompete),  
Andreas Binder (Horn),  
Thomas Lux (Posaune),  
Manfred Häberlein (Tuba)

---

## Ehrung beim Vilsecker Gemeindefest

„Im Gottesdienst will Gott uns im Reinen begegnen. Der Ort und das Ritual sollen daher von den Besuchern bewusst gestaltet werden. Gottesdienst darf nicht zur Nebensächlichkeit werden, denn Gott nimmt ihn sehr ernst. Es soll ein würdiger Rahmen für die Begegnung mit ihm entstehen und dieser bedarf der Bewahrung und Pflege. In dieser Tradition versieht Gerda Felder seit 25 Jahren ihren Dienst am Heiligtum, der Vilsecker Gnadenkirche.“ Mit diesen Worten sagte Pfarrer Matthias Weih im Namen des Kirchenvorstands und der Gemeinde von Herzen Danke. Nicht unerwähnt ließ Weih bei diesem Jubiläum die Hilfe ihres Mannes als rechte Hand. Viele kleine und große Handgriffe seien in einer Kirche oder im Gemeindehaus nötig. „Und wer sich bei uns umschaute, er sieht und spürt: Auf Gerda Felder ist Verlass!

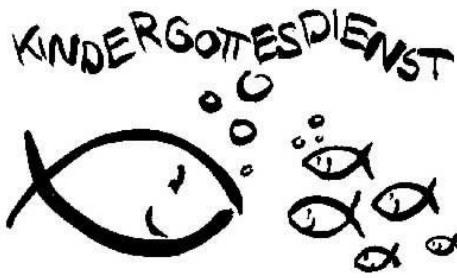


Für sie ist der Mesnerdienst keine Nebensächlichkeit.



Sie nimmt ihr Amt ernst und das ist gut so“, schloss Weih und überreichte einen Blumenstock und Gutschein.

Text: Siegfried Bock  
Bilder: Ulrich Felder



In Kaltenbrunn, Vilseck und Thansüß findet der Kindergottesdienst immer parallel zum Spätgottesdienst statt. In Freihung gibt es zur Zeit keinen Kindergottesdienst.  
In den Ferien ist kein Kindergottesdienst.



## Gottesdienste und Veranstaltungen

So.	20.09.	8.30 Uhr	Vilseck	Gottesdienst
		9.45 Uhr	Freihung	Gottesdienst
Do.	24.09.	15.00 Uhr	BRK-Altenheim Vilseck	Gottesdienst mit Abendmahl
		16.00 Uhr	Lebenszentrum Schlicht	Gottesdienst mit Abendmahl
So.	27.09.	8.30 Uhr	Kaltenbrunn	Erntedankfestgottesdienst mit Abendmahl und Kindersegnung anschließend Kirchenkaffee
		9.45 Uhr	Thansüß	Erntedankfestgottesdienst mit Abendmahl und Kindersegnung
Fr.	02.10.	19.00 Uhr	Kaltenbrunn (evang. Gemeindehaus)	Weinabend der Simultan-Friedhofs-Verwaltung
So.	04.10.	8.30 Uhr	Freihung	Erntedankfestgottesdienst mit Abendmahl und Kindersegnung anschließend Kirchenkaffee
		9.45 Uhr	Vilseck	Erntedankfestgottesdienst mit Abendmahl und Kindersegnung
Do.	08.10.	15.00 Uhr	BRK-Altenheim Vilseck	Gottesdienst mit Abendmahl
		16.00 Uhr	Lebenszentrum Schlicht	Gottesdienst mit Abendmahl
So.	11.10.	8.30 Uhr	Thansüß	Gottesdienst
		9.45 Uhr	Kaltenbrunn	Gottesdienst mit Kindergottesdienst
So.	18.10.	8.30 Uhr	Vilseck	Gottesdienst
		9.45 Uhr	Freihung	Gottesdienst
Fr.	23.10.	19.00 Uhr	Freihung	Weinabend im Gemeindehaus

<b>So.</b>	<b>25.10.</b>	8.30 Uhr	Kaltenbrunn	Gottesdienst anschließend Kirchenkaffee
		9.45 Uhr	Thansüß	Gottesdienst mit Kindergottesdienst
<b>So.</b>	<b>01.11.</b>	8.30 Uhr	Freihung	Gottesdienst anschließend Kirchenkaffee
		9.45 Uhr	Vilseck	Gottesdienst mit Kindergottesdienst
<b>So.</b>	<b>08.11.</b>	10.00 Uhr	Freihung	Kirchweihgottesdienst
		13.30 Uhr	Kaltenbrunn (kath. Kirche)	Ökumenischer Gottesdienst zum Volkstrauertag
<b>Do.</b>	<b>12.11.</b>	15.00 Uhr	BRK-Altenheim Vilseck	Gottesdienst mit Abendmahl
		16.00 Uhr	Lebenszentrum Schlicht	Gottesdienst mit Abendmahl
<b>Sa.</b>	<b>14.11.</b>	19.00 Uhr	Thansüß	Ökumenischer Gottesdienst zum Volkstrauertag
<b>So.</b>	<b>15.11.</b>	9.00 Uhr	Kaltenbrunn	Kirchweihgottesdienst
<b>Mi.</b> Buß- und Betttag	<b>18.11.</b>	8.15 Uhr	Kaltenbrunn	Gottesdienst mit Beichte und AM
		9.45 Uhr	Freihung	Gottesdienst mit Beichte und AM
		15.00 Uhr	Vilseck	Gottesdienst mit Beichte und AM
		19.00 Uhr	Thansüß	Gottesdienst mit Beichte und AM
<b>So.</b>	<b>22.11.</b>	9.00 Uhr	Thansüß	Kirchweihgottesdienst
		14.00 Uhr	Kaltenbrunn	Totengedenken (Friedhof)
		15.00 Uhr	Vilseck	Totengedenken (Friedhof)
<b>So.</b> 1. Advent	<b>29.11.</b>	8.30 Uhr	Vilseck	Gottesdienst mit Abendmahl
		9.45 Uhr	Freihung	Gottesdienst mit Abendmahl
<b>Do.</b>	<b>03.12.</b>	19.30 Uhr	Kaltenbrunn	Konzert mit „Harmonic Brass“
<b>So.</b> 2. Advent	<b>06.12.</b>	8.30 Uhr	Thansüß	Gottesdienst mit Abendmahl
		9.45 Uhr	Kaltenbrunn	Gottesdienst mit Abendmahl und Kindergottesdienst

<b>So.</b>	<b>13.12.</b>	8.30 Uhr	Freihung	Gottesdienst anschließend Kirchenkaffee
		9.45 Uhr	Vilseck	Gottesdienst mit Kindergottesdienst
<b>Do.</b>	<b>17.12.</b>	15.00 Uhr	BRK-Altenheim Vilseck	Gottesdienst mit Abendmahl
		16.00 Uhr	Lebenszentrum Schlicht	Gottesdienst mit Abendmahl
<b>So.</b>	<b>20.12.</b>	8.30 Uhr	Kaltenbrunn	Gottesdienst anschließend Kirchenkaffee
		9.45 Uhr	Thansüß	Gottesdienst mit Kindergottesdienst
<b>Do.</b>	<b>24.12.</b>	16.00 Uhr	Vilseck	Christvesper
		16.00 Uhr	Freihung	Christvesper
		18.00 Uhr	Kaltenbrunn	Christvesper
		18.00 Uhr	Thansüß	Christvesper
<b>Fr.</b>	<b>25.12.</b>	8.30 Uhr	Vilseck	Gottesdienst
		9.45 Uhr	Freihung	Gottesdienst
<b>Sa.</b>	<b>26.12.</b>	8.30 Uhr	Thansüß	Gottesdienst
		9.45 Uhr	Kaltenbrunn	Gottesdienst

## Neue Pfarramtssekretärin



Ab dem 1. Oktober 2015 tritt unsere neue Pfarramtssekretärin, Frau Ulrike Högen, ihren Dienst für unsere vier Kirchengemeinden an. Die gebürtige Kaltenbrunnerin verbrachte aufgrund der Arbeit ihres Mannes zusammen mit ihrer Familie fünfeinhalb Jahre in England und Amerika. Seit 2011 wohnt sie wieder in Kaltenbrunn.

„Ich freue mich vor allem auf das vielfältige Aufgabenfeld im Bereich der Pfarrei“, erklärt sie im Vorfeld ihres Dienstantrittes.

Wir wünschen ihr für ihren Dienst viel Freude und Gottes Segen.

# Gruppen und Kreise

## **Posaunenchor:**

Kaltenbrunn:      Freitags 19.30 Uhr Probe im Gemeindehaus

Thansüß:           Freitags 20.00 Uhr Probe im Gemeindehaus

## **Kirchenchor:**

Dienstags 20.00 Uhr Probe im Gemeindehaus Kaltenbrunn

## **Frauenkreis:**

24. Oktober 2015      Oktoberfest im Gemeindehaus Kaltenbrunn

## **Nachmittagstreff (Senioren):**

Monatlich jeweils montags ab 14.00 Uhr im Gemeindehaus Kaltenbrunn

Nächste Treffen: 5. Oktober, 2. November und 7. Dezember 2015

## **Krabbelgruppen:**

Kaltenbrunn: Montags (außer Ferien) von 15.15-16.45 Uhr im Gemeindehaus

Freihung:      Mittwochs (außer Ferien) von 9.30-11.00 Uhr im Gemeindehaus

---

## **Ökumenischer Herbstausflug von Nachmittagstreff und Caritas-Monatstreff**

Nachmittagstreff und Caritas-Monatstreff laden am Donnerstag, 8. Oktober zu einem Halbtagesausflug ein. Ziel ist das Deutsche Hirtenmuseum Hersbruck. Während der einstündigen Führung werden interessante Einblicke in das Leben und den Alltag der Hirten aus verschiedenen Kulturkreisen gegeben. Auf dem Weg nach Hersbruck machen wir Halt im Landgasthaus „Zum Beselberg“ in Büchelberg. Eigene Tierhaltung und Schlachtung versprechen dort beste Qualität auf den Tellern. Im Hersbrucker Café Bauer wird der gemeinsame Nachmittag ausklingen.

Der Unkostenbeitrag für die Busfahrt beträgt 8 Euro.

Busabfahrtszeiten für

Kaltenbrunn:      11:00 Uhr                      Dürnast:              11:05 Uhr

Thansüß:           11:10 Uhr                      Freihung:            11:15 Uhr

Vilseck:            11:25 Uhr (Marktplatz)

Die Rückkehr erfolgt voraussichtlich zwischen 18 und 19 Uhr.

Anmeldung und Vorbestellung des Mittagessens ab sofort über das Evangelische Pfarramt Kaltenbrunn (09646/290), über das Katholische Pfarrbüro Kaltenbrunn (09646/809979) oder über Frau Blind.

Auf einen schönen Halbtagesausflug zusammen mit Ihnen freuen sich Frau Blind und Pfarrer Weih.

# Flüchtlingshilfe Freihung

Die Flüchtlingshilfe Freihung, eine kleine Gruppe ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer, unterstützt die im Gemeindegebiet Freihung lebenden Menschen, die vor Krieg, Verfolgung und Not geflohen sind.

Für ihre Arbeit benötigen sie momentan:

- Baby- und Kleinkinderkleidung
- Kinder- und Jugendkleidung
- Kleidung für junge Erwachsene
- Schuhe und Turnschuhe für alle Altersgruppen
- Spielsachen, Kuscheltiere, Bilder- und Malbücher, Stifte
- Fahrräder
- Kinderwagen, Kindersitz

Informationen erteilen Eva-Maria Walter (09622/6352) oder Herr Siegert (09646/1219). Die Spenden werden montags von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr am Haupteingang der Schule Freihung angenommen.

---

## Eindrücke von ...



...der Fahrradsternfahrt auf dem Brunnerhof in Neubau ...

Bild: Irmgard Kummer



... und dem gemeinsamen Ausflug von Nachmittagstreff und Caritas-Monatstreff nach Speinshart.

Bilder: Alfons Bösl

# Evangelischer Frauenkreis Kaltenbrunn - Thansüß – Freihung Fahrt nach Kloster Banz, Vierzehnheiligen und Bad Staffelstein

Am Samstag, 13. Juni 2015 startete der Frauenkreis seine verspätete Muttertagsfahrt.

Vorsitzende Christa Heidrich begrüßte die Mitglieder und einige Gäste. Sie verlas die Tagesandacht „Ein fröhliches Gesicht“.

Nach zweistündiger Fahrt erreichten wir unser erstes Ziel: Kloster Banz im Bistum Bamberg ist auf einem 170 m über dem Main ragenden Berggipfel gelegen. Die zwischen Doppeltürmen klar gegliederte wuchtige Eingangspassage – gekrönt von der Mutter Gottes als „Herzogin des Frankenlandes“ – die man über eine breite Freitreppe erreicht, vermittelt einen gewaltigen Eindruck.

In der Kirche wurden wir von Orgelmusik empfangen. Die Mesnerin der Kirche, Frau Gottschlicht, erzählte uns einiges über dieses Gotteshaus, dessen Grundsteinlegung im Jahr 1710 war und die Weihe 1719 erfolgte. Das Kloster entstand aus einer im Jahre 930 stark befestigten Burganlage und wurde 1069/71 zum Benediktinerkloster. Heute finden dort Tagungen und Seminare statt.



Voll mit Eindrücken ging es in die Klosterschänke zum Mittagessen. Dann fuhren wir weiter zur Wallfahrtskirche Basilika Vierzehnheiligen, die ebenfalls zum Bistum Bamberg gehört. Sie liegt auf einer Anhöhe gegenüber von Banz. Vierzehnheiligen wurde erbaut von Balthasar Neumann, der hier sein Meisterwerk schuf. Der Weg hinauf zur Kirche war steil und ziemlich schweißtreibend. Dann aber empfing uns in der Kirche eine angenehme Kühle.

Nachdem wir uns in dieser prachtvollen Kirche umgesehen und still alles Schöne und die besondere Ausstrahlung in Ruhe auf uns einwirken ließen, ging es wieder zurück zum Bus. Der brachte uns dann ins nahe Bad Staffelstein. Wir fuhren durch die Stadt, vorbei am schönen Rathaus und dem Denkmal von Adam Riese. Wunderschöne alte Fachwerkhäuser waren dort zu sehen. Im Kurhaus-Cafe war dann Kaffeetrinken angesagt. Bei einem Spaziergang durch den großzügig angelegten Kurpark mit blühenden Blumenrabatten und durch die Gradieranlage lauschten wir den Klängen einer Jazzband, die gerade im Pavillon des Kurparks ein Konzert darbot.

Um ca. 17.00 Uhr fuhren wir dann durch die schöne Fränkische Schweiz wieder zurück in die Heimat, beherrscht von den übermächtigen Eindrücken von Kloster Banz und Vierzehnheiligen, die sicher noch lange in uns nachklingen werden.

Ganz großer und herzlicher Dank gilt der Vorsitzenden Christl Heidrich und ihrem Ehemann Roland, die die Organisation und Durchführung dieser schönen Fahrt wieder meisterhaft geschafft haben.

Text: Gisela Grünbauer  
Bild: Herbert Bergler

## Wenn Ängste das Leben bestimmen

Hatten Sie schon mal Angst? Mit dieser Frage begann Diplom-Sozialpädagoge Georg Pilhofer seinen als Dialog gestalteten Vortrag „Wenn Ängste unser Leben bestimmen“ beim Evangelischen Frauenkreis im trotz sommerlicher Hitze vollen Gemeindehaus. Die Antworten kamen prompt. Man brauche die Angst, um zu überleben. Auch die Angst habe ihren Sinn und auch Vorteile, verdeutlichte der Gerontotherapeut an Beispielen aus dem Alltag.

Laut Umfrage hätten die Deutschen am meisten Angst vor Gedächtnisschwund. Der Begriff Angst grenze sich von der Furcht dadurch ab, dass sich Furcht meist auf eine reale Bedrohung beziehe. Angst sei dagegen meist ein ungerichteter Gefühlszustand, sagte Pilhofer. Körperliche Symptome zeigten sich in Erstickungsgefühl, Atemnot, Herzklopfen, Brustschmerzen, Durchfall, Harndrang, Schwäche („weiche Knie“), Zittern.



Ängste und Panikattacken hätten in der Regel eine langjährige Entstehungsgeschichte, führte Pilhofer aus. Als mögliche Ursachen in der kindlichen Entwicklung nannte er mangelnde Liebeszuwendung, traumatische Erlebnisse, Verdrängung von Wut und Aggressionen. Interessant: Bei unbehandelten Konflikten im jungen Alter bekomme man im Alter eher Demenz, um das Erlebte zu verarbeiten. Pilhofers Rat: Ärger nicht in sich hineinfressen. Streiten ist auch wichtig. Und nicht nur an das Negative, auch an das Positive denken!

„Aggressive Leute sind die Ängstlichsten“, stellte der Redner fest.



Abwehrmechanismen seien psychische Strategien, um Konflikte abzuwehren, mit denen man nicht gelernt habe umzugehen oder sie auszuleben – aus Angst vor den Konsequenzen. Ohne Abwehr entstünden Verhaltensweisen, die letztlich zu Panikattacken führen könnten, beispielsweise es allen Recht machen zu wollen, nicht NEIN sagen können, seine Bedürfnisse in den Hintergrund stellen. Als Folgen nannte Pilhofer angestaute Wut, Frustration, kein Selbstvertrauen.

Er ging ferner auf Phobien, deren Formen und Symptome ein. Als Hilfe im Umgang mit Angststörungen empfahl er mit anderen darüber reden, die Teilnahme an Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen sowie Yoga, Autogenes Training, progressive Muskelentspannung sowie medikamentöse Therapie. Zum Nachdenken regte Pilhofer mit dem Gedicht „Rezept“ von Mascha Kaléko an: Jage die Ängste fort und die Angst vor den Ängsten. Für die paar Jahre wird wohl alles noch reichen. Das Brot im Schrank und der Anzug im Schrank ...“ „Seien Sie kein Angsthase, sondern zeigen Sie`s Ihren Angstmachern!“ ermutigte Pilhofer.

Zum Abschluss übergab Vorsitzende Christa Heidrich an Georg Pilhofer eine Spende für den Verein für seelische Gesundheit im Alter (SEGA).

Infos unter [www.agvb.de](http://www.agvb.de) oder [www.sega-ev.de](http://www.sega-ev.de)

## Strudelvariationen „Süß und herzhaft“

„Was für ein Glück, immer wieder Neues zu lernen und auszuprobieren“, zitierte Vorsitzende Christa Heidrich aus dem Talmud. Dies praktizierten dann auch 30 wissbegierige und backfreudige Frauen unter Anleitung von Rosi Pausch aus Hammerles. Auf dem Programm standen fünf pikante und süße Strudelvariationen. In vier Arbeitsgruppen hieß es Äpfel schälen und schnitzeln, Zutaten einlegen, fertigen Rohteig ausziehen, mit Hilfe eines Tuches locker aufrollen und in die Backpfanne legen. „Lauwarme Milch, alternativ Wasser verwenden und den Strudel lieber länger im Ofen lassen mit weniger Temperatur“ empfahl die versierte Fachfrau, die sich auch als Köchin im Elly-Heuss-Gymnasium Weiden einen Namen gemacht hat. Pausch gab auch Tipps zu Details.



Zum Abschluss schmeckten die Strudel Schinken-Champignon, Tomate-Mozzarella, Gemüse, Quark und Apfel – jeder auf seine Art vorzüglich. Garniert wurden diese mit Bechamel-beziehungsweise Vanillesoße. „Alle fünf Spezialitäten haben die Qualität eines 5-Sterne-Gourmet-Hotels“, lautete die Bewertung von Christa Heidrich.

Die begeisterten Köchinnen stimmten ihr voll zu. Viele, die bisher nur den Apfelstrudel kannten, wollen die Rezepte umsetzen.

Für den Spinat-Strudel reichte die Zeit nicht mehr. Deshalb hier das Rezept:  
1kg Spinat, 3 Zwiebeln, 3 Esslöffel Olivenöl, 3 Knoblauchzehen zusammen andünsten und anschließend blanchierten Spinat zugeben. 3 Teelöffel Gemüsebrühe, Zitronensaft, Salz und Pfeffer untermischen. Ferner 300g saure Sahne zum Bestreichen der Teigplatte, 300g Schafskäse zerbröseln, 90g Pinienkerne auf den Spinat streuen, Butter zum Bestreichen.

Texte und Bilder: Siegfried Bock

---