



PFARREIENGEMEINSCHAFT
MARIÄ GEBURT UND ST. NORBERT HÖCHBERG

Sommer 2020

Pfarrbrief – Ausgabe 257



Liebe Gemeinde,

in der Bibel gibt es zu fast allen Gefühlslagen und Lebenssituationen eine Erzählung, ein Gleichnis oder Sprichwort. Natürlich auch zum Thema Abschied.

Eine sehr bekannte und oft zitierte Stelle des Alten Testaments steht im Buch Kohelet im 3. Kapitel. Im ersten Vers heißt es: „Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit“. Im fünften Vers geht es weiter: „es gibt eine Zeit zum Umarmen und eine Zeit zum Loslassen“.

Nur wann welcher Zeitpunkt kommt – das ist nicht näher beschrieben.

Für mich ist ein solcher Zeitpunkt des Loslassens gekommen. Nach drei Jahren als Pastoralreferent in Höchberg habe ich am 1. Juni eine neue Stelle als Afrikareferent in der Diözesanstelle Weltkirche („Missionsreferat“) in Würzburg angetreten. Das Thema Eine-Welt, das Interesse an anderen Kulturen und die feste Überzeugung, dass das Gebot der Nächstenliebe nicht an Landesgrenzen gebunden ist, waren für mich schon von frühester Jugend an Antrieb, mich mit den Themen Mission und Entwicklungshilfe zu befassen. Eine Begeisterung, die nie nachgelassen hat. Daher freue ich mich auf meine neue Aufgabe, auch wenn mir der Abschied aus der Pfarreiengemeinschaft nicht leicht fällt. Zum einen, weil er – auch für mich – etwas überraschend und schnell kam, zum anderen, weil so viele wunderbare Erlebnisse der letzten drei Jahre noch sehr präsent sind.

Auch wenn nach Lukas 9,62 Jesus nichts davon hält, „die Hand an den Pflug zu legen und zurück

Caritas-Sammlung

28. September bis 4. Oktober 2020

Kirchenkollekte 27. September



Sei gut, Mensch!



Foto: Pechtl

zu schauen“, erinnere ich mich gerne an so viele schöne Momente, Begegnungen und Gespräche mit Ihnen. Egal ob in freudiger Stimmung, in ernststen Situationen oder arbeitsreichen Sitzungen.

Da wegen der ganzen Einschränkungen der letzten Monate alle geplanten Veranstaltungen ausfallen mussten, blieb mir wenig Gelegenheit, mich von Ihnen und Euch persönlich zu verabschieden. So wurde es ein eher leiser Abgang. Oder besser: Wechsel auf die andere Seite, denn wir bleiben ja in Höchberg wohnen.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei all denen bedanken, die mich vor drei Jahren mit offenen Armen aufgenommen ha-

ben und mir die Arbeit in dieser Zeit so angenehm haben werden lassen. Ich will hier keine Höchberger Allerheiligenlitanei niederschreiben mit den Namen allerer, mit denen ich gerne zusammen gearbeitet habe. Die Liste wäre zu lang und das wiederum ist genau mit ein Grund, weshalb ich so gerne hier war: Es gibt eine immense Bandbreite unterschiedlichster Gruppierungen und Menschen, die sich im Rahmen der Pfarreiengemeinschaft engagieren und sie mit Leben füllen, egal ob liturgisch, zwischenmenschlich oder kulturell. Darum freue ich mich, auch in Zukunft Mitglied dieser Gemeinde zu sein!

Vielen Dank für die schöne Zeit!

Ihr Burkhard Pechtl



Die Sommerausgabe des Pfarrbriefs hat „Essen und Genuss“ zum Thema. Aber taugt dieses Thema aktuell als Sommerthema? Freilich liegt Essen im Sommer förmlich in der Luft – als Bratwurst-Duft, als verführerisches Eis in der Waffel, als sommerabendliche Auszeit in einem Restaurant.

Die veränderten Lebenssituationen im Zusammenhang mit den Einschränkungen anlässlich COVID-19 haben aber auch dazu geführt, dass mehr zuhause gekocht und gegessen wurde – notgedrungen. Aber vielleicht haben Sie darin ja auch eine Chance des Gemeinschaftserlebens in der Familie gesehen? Dann wäre das gemeinsame Essen ja womöglich sogar eine Art Rebellion? Essen als Aufstand? Aber gegen was? Oder vielmehr für was?

Vielleicht so: Essen als Rebellion für mehr Aufmerksamkeit für das, was man isst. Für mehr Achtsamkeit für das, wie man isst. Für mehr Zeit und Genuss. Für mehr Leidenschaft und Verantwortung, sich selbst und seiner Mitwelt gegenüber.

Lassen Sie sich von den Texten und Bildern dieses Schwerpunktthemas zur „Rebellion“ anstiften und genießen Sie die Lieblingsrezepte verschiedener Personen und Gruppierungen unserer Pfarreiengemeinschaft! Foto: Annerose Simon in: pfarrbriefservice.de

„Viel mehr Genuss und Lebensqualität“

Was achtsames Essen alles verändern kann – Ein Interview

Achtsames Essen – das klingt nach viel Zeit und Langsamkeit. Das lässt sich in einem streng getakteten Alltag auf keinen Fall unterbringen. Oder vielleicht doch? *Sarah Niehaus, Mediensprecherin* der Bewegung Slow Food Deutschland e.V., spricht im Interview über ihre Erfahrungen damit und zeigt auf, dass achtsames Essen weit mehr ist als langsam zu essen.

Frau Niehaus, was ist achtsames Essen?

Das ist nicht so ganz einfach auf einen Punkt zu bringen. Ich sag's mal so. Achtsames Essen meint: Ich nehme überhaupt wahr, dass ich esse. Und ich nehme wahr, wie ich esse und was ich esse. Über das bewusste Wahrnehmen gelingt mir eine Bestandsaufnahme: Esse ich schon wieder vor dem Computer oder schlürfe ich meinen Kaffee gedankenlos hinunter? Wo bin ich eigentlich gerade – mit meinen Gedanken, mit meinen Gefühlen? Wenn mir das bewusst wird, kann ich das auch ändern. Essen kann wie andere Dinge, die ich tagtäglich tue, ein wunderbarer Anker sein, mich in

den gegenwärtigen Augenblick zu holen und mich ihm mit voller Aufmerksamkeit zu widmen.

Warum sollte ich am Essverhalten überhaupt etwas ändern?

Weil nur ein achtsamerer Umgang mit Essen und damit auch bewussteres und entschleunigtes Essen mir, meinem Umfeld und der Umwelt guttun.

Wie meinen Sie das?

Mir passiert das auch manchmal, dass ich vor dem Rechner esse oder mein Essen hinunterschlinge. Wenn ich aber nicht mitbekomme, dass ich Nahrung zu mir nehme, dann bleibe ich am Ende ungesättigt.

Obwohl dann der Bauch drückt ...

Wenn ich anfangs, achtsam zu essen, fällt es mir leichter zu unterscheiden: Wann habe ich wirklich Hunger? Wann sättige ich eher einen emotionalen Hunger oder schlechte Gefühle? Was braucht mein Körper? Ich erschmecke den Unterschied zwi-

schen guten Grundnahrungsmitteln und industriell verarbeiteten Produkten und werde merken, dass diese oft nicht satt machen, weil sie von den Nährstoffen her weniger wertvoll sind. Wenn ich achtsam esse, entwickle ich ein Gespür dafür, was mich auf allen Ebenen satt und glücklich machen kann und darüber hinaus meiner Umwelt gut tut. Ich arbeite quasi an der Beziehung zu mir und dem, was mich umgibt. Dazu gehören für mich Lebensmittel, die so erzeugt und weiterverarbeitet sind, dass es der Umwelt möglichst wenig schadet. Zu achtsamem Essen

gehört auch die Freude an einer Art der Zubereitung, bei der ich mit allen Sinnen dabei bin. Und ich emanzipiere mich von den ganzen Ernährungstrends.

Wie geht achtsames Essen?

Da gibt es verschiedene Möglichkeiten. Für mich beginnt es bereits mit dem Einkauf. Ich überlege mir vorher, was und wo ich einkaufe und achte idealerweise auf kurze Wege zum Erzeuger. Dann bedeutet achtsames Essen, dass ich mir Zeit für die Zubereitung nehme. Wenn dann das Essen vor mir auf dem Tisch steht,



Foto: Martin Manigatterer, in: pfarrbriefservice.de

nehme ich es einen Moment bewusst wahr. Wie sieht es aus? Wie riecht es? Wie schmeckt es? Ich kaue langsam, lege zwischendurch mal die Gabel beiseite und spüre kurz nach. Bei mir erzeugt das oft ein Gefühl von Dankbarkeit, dass ich dieses Essen jetzt essen darf.

Das hört sich nach ziemlich viel Zeit an, die man dafür braucht.

Das stimmt. Das war aber auch jetzt die ausführliche Variante (lacht). Das braucht es nicht drei Mal am Tag. Und grundsätzlich gilt, dass auch schnelles Essen mal in Ordnung ist. Aber es ist wie mit dem schnellen Handeln. Wenn es zum Dauerzustand wird, dann ist es schlichtweg nicht gesund für uns. Selbst in der Mittagspause, ob auswärts oder in der Kantine, kann ich achtsames Essen praktizieren, indem ich mich mit Kollegen an den Tisch setze und in jedem Augenblick weiß, was ich tue. In dem Fall kombiniere ich sicher reden und essen. Da ist es gut, aus dem Redefluss heraus immer wieder die Aufmerksamkeit auf das Essen zu lenken, das Kauen wahrzunehmen. Im Idealfall erspart man sich Problemgespräche während des Essens.

Die Bewegung Slow Food

Slow Food wurde 1986 in Italien von Carlo Petrini initiiert und setzt sich für ein Lebensmittelsystem ein, das sozial und ökologisch verantwortungsvoll ist; das die biologische Vielfalt und das Tierwohl schützt und alle Sinne anspricht. Mit diversen Projekten, Kampagnen und Veranstaltungen in ganz Deutschland zeigt der Verein, dass Genuss und Verantwortung zusammenpassen. In Deutschland gibt es Slow Food seit 1992; rund 85 lokale Gruppen setzen Veranstaltungen um, u.a. zu Sinnes- und Geschmacksschulungen. Dabei werden z.B. Grundnahrungsmittel wie Milch aus kleinbäuerlicher Erzeugung mit ihren industriell hergestellten Pendanten verglichen. Verbraucher verkosten und vergleichen den Geschmack von Lebensmitteln bei unterschiedlichen Herkünften, Zubereitungsweisen oder Reifegraden. Die Geschmackserlebnisse finden jährlich bei der Slow-Food-Messe in Stuttgart statt sowie fortlaufend bei verschiedenen Veranstaltungen. Termine und Informationen unter

www.slowfood.de

Und was mach ich, wenn ich merke, ich esse eigentlich viel zu schnell?

Es ist auch achtsames Essen, wenn ich überhaupt bemerke, dass ich schlinge. Wichtig ist dann, sich dafür nicht zu verurteilen. Sondern es geht darum, das Schlingen zu bemerken, kurz innezuhalten und dann achtsam weiter zu essen. Für mich heißt achtsames Essen aber auch zu schauen, welche Lebensmittel ich esse. Und das hat nicht zwangsläufig mit mehr Zeitaufwand, sondern einer anderen Wertschätzung zu tun.

Wenn ich also irgendwo bin und Essen auswähle, kann ich auch hier auf die Zutaten achten und z.B. auf tierische Erzeugnisse verzichten, wenn ich nicht weiß, wo sie herkommen. Für mich hat das etwas mit unserer Verantwortung für das große Ganze zu tun. Und dazu gehört auch zu wissen, welche Lebensmittel gerade Saison haben. Die bekomme ich nämlich in sehr guter Qualität aus ökologischer Erzeugung zu fairen Preisen. Achtsames Essen geht auch mit kleinem Geldbeutel.

Was habe ich davon, wenn ich achtsam esse?

Viel mehr Genuss und viel mehr Lebensqualität und viel mehr Klarheit im Geist, weil ich übe, mich auf eine Sache zu konzentrieren. Und zugleich spreche ich alle meine Sinne an. Das ist doch toll.

Keine Zeitung und kein Handy mehr beim Essen?

Ganz wichtig, es geht nicht um Verbote beim achtsamen Essen. Ich habe auch manchmal ein Buch dabei beim Essen. Es geht darum, die Aufmerksamkeit immer wieder auf das Essen zu lenken und es nicht rein als Nebentätigkeit zu tun. Der Körper hat ja auch zu tun mit dem Essen. Er muss es verdauen. Dafür kauen wir am besten gut und gönnen uns etwas Bewegung nach dem Essen. Das ist übrigens auch sinnvoll nach der Mittagspause. Und achtsames Essen lädt auch zum Experimentieren ein. Warum nicht mal ein Essen allein und in Stille und eben ohne Handy verbringen? Viele halten das heutzutage gar nicht mehr aus. Das ist doch echt schade.

*Interview: Elfriede Klauer,
Pfarrbriefservice.de*

Gemeinsam essen ist eine Bereicherung

Ein Zwischenruf

Gemeinsam am Tisch sitzen, eine dampfende Mahlzeit vor sich und in aller Ruhe die Erlebnisse des Tages bereden: Ein gemeinsames Essen mit der Familie oder guten Freunden kann wie eine Oase im Alltag sein!

Bei uns zu Hause nehmen wir uns einmal am Tag Zeit für eine gemeinsame Mahlzeit – meistens abends nach getaner Arbeit. Wir decken den Tisch schön, dass man sich gerne hinsetzt. Von Frühling bis Herbst schmücken auch mal Blumen aus dem eigenen Garten den Esstisch. Das Essen bereite ich aus frischen Zutaten aus der Region zu. Diese kaufe ich oft in den Regionaltheken der Supermärkte, manchmal auch direkt im Hofladen oder auf dem Markt. Denn wenn die Qualität bei den Zutaten stimmt, dann schmeckt auch die zubereitete Mahlzeit. Natürlich kommen beim Kochen die Vorlieben aller Familienmitglieder zum Tragen, denn gemeinsames Essen soll auch ein Genuss Erlebnis für die ganze Familie sein. Zudem stärkt gemeinsames Essen das Miteinander.

Wenn wir uns beim Essen austauschen, wissen wir Bescheid, was die anderen Familienmitglieder bewegt, und geben so aufeinander Acht. Auch manche Unstimmigkeit können wir beim Essen klären. Wir verbringen Zeit miteinander – das Wertvollste, was wir uns als Familienmitglieder schenken können.

Christine Singer, aus: Gut genährt?!. Infos – Tipps – Methoden. Werkbrief für die Landjugend © Landesstelle der Katholischen Landjugend Bayerns, München 2018. www.landjugendshop.de. In: Pfarrbriefservice.de

Zur Person: Christine Singer ist in Oberbayern die Bezirksbäuerin des Bayerischen Bauernverbandes und erste stellvertretende Landesbäuerin.

Sylter Fischpfanne (Zutaten für 4 Portionen)

- 2 Brokkoli
- 4 große Möhren
- 4 EL Butter
- 300 ml Gemüsebrühe
- 800 g tiefgefrorenes Lachsfilet ohne Haut
- 2 Esslöffel Mehl
- 200 g Sahne
- 200 g Milch
- 1 Teelöffel abgeriebene Zitronenschale
- 5 Esslöffel geriebener Gouda
- Etwas Dill

Ofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.

Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Gemüse in 2 EL heißer Butter in einer großen, ofenfesten Pfanne (oder Bräter) kurz anbraten. 200 ml Brühe dazu gießen.

Zugedeckt im Ofen 15 Minuten garen.

Den tiefgefrorenen Fisch abbrausen, trocken tupfen und in einzelne Stücke zerteilen. Dann den Fisch auf dem Gemüse verteilen. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel mit garen .

Inzwischen 2EL Butter erhitzen, Mehl einrühren, übrige Brühe, Sahne und Milch angießen und unter Rühren aufkochen.

Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale, 2 EL Gouda würzen und die fertige Sauce über den Fisch gießen.

Den restlichen Gouda (nach Wunsch gerne auch mehr als 3 EL) darüber verteilen und das Gratin ohne Deckel noch ein paar Minuten im Ofen überbacken. Anschließend mit Dill garnieren.

Dazu passen gut Salzkartoffeln.

*Das Lieblingsrezept der Familie Fenske
(Pfarrersehepaar von St. Matthäus)*

Chili con Carne

(Zutaten für 4 Portionen)

800 g Rinderhackfleisch
 2 Zwiebeln
 2 Esslöffel Öl
 2 Esslöffel Tomatenmark
 1 Dose Kidneybohnen
 1 Dose Mais
 1 Dose gehackte Tomaten
 200 ml Gemüsebrühe
 3 Stiele Petersilie
 Salz; Pfeffer und andere Gewürze
 150g saure Sahne

Dieses Rezept schickte die KJG Mariä Geburt. Ein beliebtes Rezept beim Zeltlager.



Foto: Franz Kafka/Pixelio.de

Lebensrezept

MAN NEHME

*zwei gehäufte Esslöffel
 Optimismus
 einen Teelöffel Toleranz
 ein Körnchen Ironie
 und eine Prise Takt*

*Dann wird die Masse
 sehr reichlich mit Liebe
 übergossen.*

*Das fertige Gericht
 schmücke man
 mit Sträußchen kleiner
 Aufmerksamkeit
 und serviere
 es täglich mit Heiterkeit*

*Dieses „Lebensrezept“
 schickte Sofie Wilhelm vom
 Frauenbund Mariä Geburt.
 Es ist entnommen aus dem
 von dessen Gründerin
 Hildegard Kohl verfasstem
 Kochbuch „Ein unterhaltsa-
 mes Jubiläums-Kochbuch
 des Hächberger Katholi-
 schen Frauenbundes“ an-
 lässlich des 25jährigen
 Jubiläums 1995.*

Erdbeer-Rhabarber-Kuchen (Blechkuchen 34 x 41 cm)

Zutaten:

200 g Butter

100 g Zucker

2 Eier

1 Prise Salz

1 Messerspitze Backpulver

400 g Mehl (Weizen)

1 - 2 Esslöffel Wasser

Belag:

500 g Erdbeeren, 5 Stangen Rhabarber (Äpfel, Aprikosen, Zwetschgen gehen auch)

Streusel:

250 g Butter, 210 g Zucker, 375 g Mehl (ich nehme Dinkel), Zimt (wer's mag)

Zubereitung:

Butter (geschmolzen), Zucker und Eier schaumig schlagen, Rest dazu. Es entsteht ein leicht formbarer Teig. Den Teig auf dem Backpapier in der Größe des Blechs ausrollen. Das Backpapier auf das Blech ziehen.

Die Erdbeeren und den Rhabarber klein schnibbeln und auf dem Teig gleichmäßig verteilen. Auf der rechten Seite hab ich noch ein bisschen Minze verteilt.

Dann die Streusel auf gewohnte Art zubereiten und ebenfalls verteilen. Bei Äpfeln bietet sich an, noch gehackte Mandeln unter die Streusel zu mischen. Dann kommt der Kuchen in den auf 200°C (Unter-/Oberhitze) vorgeheizten Ofen für 40 - 50 Minuten.

Was ich sehr schätze, du kannst ihn mit verschiedenstem frischen Obst backen und der Teig ist nicht so stur wie ein richtiger Mürbeteig.

Susanne Cimander, Liturgieausschuss und Wortgottesdienstleiterin, findet dieses Rezept sehr lecker.

Apfelstrudel

Zutaten Strudelteig:

250 g Mehl
1 Ei
bis 1/8 l lauwarmes Wasser
1 Prise Salz
1 Esslöffel Öl
Butter zum Bestreichen

Zutaten Belag:

1 ½ - 2 kg Äpfel
60 - 80 g Zucker
200 g Sultaninen
Zimt nach Belieben
75 g Butterflocken
ca. ½ l Milch

Zubereitung:

Mehl auf ein Brett sieben, Salz darüber streuen. In Mehlgrube von der Mitte aus Öl, Ei und lauwarmes Wasser einrühren; rasch zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig tüchtig mit der Hand abschlagen bis er glatt und elastisch ist. Teig halbieren und in eine Schüssel legen. Mit einem feuchtwarmen Tuch bedecken und eine halbe Stunde ruhen lassen.

Den Strudelteig auf gleichmäßig leicht bemehltem Brett sehr dünn auswellen. Klein geschnittene Apfelstücke und Sultaninen darauf verteilen, Zucker, Zimt und Butterflöckchen darüber geben. Ränder einschlagen, zusammenrollen und in eine gefettete Auflaufform legen. Mit der zweiten Portion Teig genauso verfahren.

Den Strudel mit flüssiger Butter bestreichen, die Milch darüber geben und bis 1 cm unter dem Rand der Auflaufform auffüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 190° (Ober- und Unterhitze) 45 Minuten goldbraun backen. Während des Backens mehrmals mit Butter bestreichen.

Tipp: Den heißen Strudel mit kalter Vanillesoße genießen.

Gutes Gelingen.

Angelika Körner – Sekretärin, Pfarramt Mariä Geburt

Schottische Creme

Zutaten:

1 große Dose Pfirsiche
 350 g gefrorene Himbeeren
 500 ml Sahne
 1 Pck. Vanillezucker
 2 Pck. Sahnesteif
 500 ml Naturjoghurt
 Brauner Rohrzucker

Zubereitung

Die Pfirsiche in Stücke schneiden und in eine flache Auflaufform geben. Die Himbeeren darauf verteilen. Sahne steif schlagen, mit dem Joghurt vermengen und auf die Früchte geben. 3 - 4 Stunden vor dem Verzehr mit reichlich braunem Rohrzucker bestreuen und kühl stellen. Dadurch löst sich der Rohrzucker leicht auf und die Schottische Creme erhält eine schöne Zuckerkruste mit feinem Karamellgeschmack.

Viel Spaß beim Zubereiten.

*Lieblingsdessert von
 Pfarrer Matthias Lotz*

Schweinefilet süß sauer

Zutaten

500 g Zuckerschoten
 500 g Schweinefilet bio
 4EL Rotweinessig oder Balsamico
 4EL Ketchup oder Tomatenmark
 4EL Zucker
 2 Scheiben Ingwer
 1 Knoblauchzehe
 4EL Öl, Salz

Zubereitung

(am praktischsten im WOK)

Die Zuckerschoten waschen, halbieren und kurz blanchieren, das Schweinefilet in sehr dünne Scheiben schneiden. Essig, Ketchup und Zucker mischen, Ingwer und Knoblauch fein würfeln. Öl erhitzen, das Fleisch 1 Minute scharf anbraten, Ingwer und Knoblauch dazugeben, bei großer Hitze 1 Minute braten. Zuckerschoten hinzufügen, 1 Minute mitbraten. Ketchupmischung dazugeben, kurz aufkochen und gleich servieren.

Dazu Reis und ein Weißbier.

*Verena Koch-Dörken –
 Sekretärin Pfarramt St. Norbert*



Gemeinsame „Willkommenskarte“ der evangelischen und katholischen Gemeinden

Diese Postkarte haben seit Anfang des Jahres neue Mitbürger in ihrem „Willkommenspaket“, das sie sich beim Markt Höchberg abholen können. Die Pfarreiengemeinschaft und die evangelische Matthäus-Gemeinde haben die Karte zusammen erstellt und begrüßen „ökumenisch“.

Auf der Rückseite werden die neuen Gemeindemitglieder herzlich willkommen heißen und es wird ihnen „Post“ angekün-

digt. Unter dem Motto „... denn wir haben Ihnen viel zu bieten! Neugierig? Wir freuen uns auf Sie!“ ist es nun fertig, unser „Willkommenspaket“ der Pfarreiengemeinschaft. In ihm finden die neuen Mitbürger Informationen über die Gottesdienste, die Verantwortlichen, die Gruppierungen... Sie erhalten Kontaktadressen und Telefonnummern und natürlich auch das Angebot, gerne mitzumachen!

Gudrun Walther



„Kess-erziehen: Abenteuer Pubertät“



Der Sachausschuss „Ehe und Familie“ der Pfarreiengemeinschaft Höchberg lädt ein:

„Kess-erziehen: Abenteuer Pubertät.“

Elternkurs für Väter und Mütter von Jugendlichen im Alter von 11 bis 16 Jahren

Sie kündigt sich schleichend an und steht dann unerwartet vor der Tür: die Pubertät! Plötzlich versiegen die Gespräche – dafür wummern heftige Bässe, nachdem die Zimmertüre lautstark ins Schloss gefallen ist. „Ganz normal“, sagen Forscher – „nicht auszuhalten“, sagen Eltern. Und wie lässt man den Dampf aus dem Kessel?

In diesem Kess-erziehen-Kurs erfahren Eltern, warum sich Jugendliche an uns reiben müssen, wie an einem kräftigen Eichenbaum und wie es uns gelingt, dabei nicht umzufallen – kooperativ, ermutigend, klar, unterstützend und situationsorientiert.

Der Kurs informiert, spiegelt lebensnah Alltagssituationen

und vermittelt in kleinen Szenen mögliche Lösungen. Handfeste Impulse für die Praxis zu Hause inklusive. Der coole Kurs für starke Eltern!

Kess-erziehen vermittelt Eltern viele praktische Anregungen für den Erziehungsalltag. Und, noch wichtiger: eine Einstellung, die das Zusammenleben in der Familie erleichtert.

K wie kooperativ: gemeinsam für ein gutes Familienklima sorgen. Regeln verabreden statt diktieren. Konflikte so lösen, dass keiner zu kurz kommt.

E wie ermutigend: sich dem Jugendlichen zuwenden, auf seine Stärken schauen, seine Selbstständigkeit fördern. Ihm zumuten, die Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen.

S wie sozial: die Bedürfnisse des heranwachsenden Kindes nach Zuwendung und Mitbestimmung erfüllen. Und darauf achten, dass es seinerseits die Bedürfnisse der Eltern respektiert.

S wie situationsorientiert: die im Moment gegebenen Bedingungen und die Möglichkeiten



Foto: W.R. Wagner/Pixelio.de

berücksichtigen, die bei Mutter und Vater sowie beim Jugendlichen vorhanden sind.

Der Elternkurs umfasst fünf Einheiten.

Start:

Montag, 28. September 2020
(plus weitere vier Montage in den darauffolgenden sechs Wochen)

Uhrzeit:

19:30 Uhr – ca. 21:30 Uhr

Ort:

Pfarrsaal St. Norbert/Höchberg

Kosten (inkl. Elternhandbuch):

40,- € für Einzelpersonen
50,- € für Paare

Hinweise:

- Durch die freundliche Unterstützung von Stadt und Landkreis Würzburg erhalten Teilnehmende aus Stadt und Landkreis Würzburg nach dem Kurs einen Teilbetrag zurückerstattet.
- Der Kurs findet statt, sofern die dann aktuellen staatlichen und kirchlichen Vorgaben bzgl. der Covid-19 Pandemie eingehalten werden können.

Anmeldung:

Pfarrbüro Mariä Geburt
☎ 0931/48822 oder
Pfarrbüro St. Norbert
☎ 0931/49015

Anmeldeschluss:

Freitag, 18. September 2020

Es gibt viel zu tun ...

Kollekte am 10./11. Oktober für Projekte von Pfarrer Paul Masolo in Uganda

Die Corona-Pandemie hat viele ganz ungeahnte Folgen gezeitigt. Eine dieser Folgen ist, dass in diesem Jahr Pfarrer Paul Masolo nicht zur Urlaubsaushilfe nach Deutschland und zu uns nach Höchberg kommen kann. Dabei hätte er einige Neuigkeiten mit im Gepäck gehabt. Seit seiner Rückkehr aus Deutschland im Herbst vergangenen Jahres ist Pfarrer Paul nämlich nicht mehr an seiner bisherigen Stelle als Di-

rektor des Priesterseminars in der Hauptstadt Ugandas, Kampala, tätig, sondern er wurde in seine Heimatdiözese Tororo im Osten Ugandas berufen als Offizial für die kirchenrechtlichen Angelegenheiten seiner Erzdiözese und der ihr unterstellten vier weiteren sogenannten Suffraganbistümer.

In der Vergangenheit hatte Pfarrer Paul auch Dank Ihrer Hil-



Und wieder muss Pfarrer Paul von vorne anfangen – es gibt viel zu tun, wie man sieht.

Fotos (2): Körner



Auch die Lehrgebäude sind nicht im besten Zustand.

fe das Priesterseminar in Kampala gründlich renoviert und in einen guten Zustand gebracht. Nun warten an seinem neuen Dienstsitz, dem Nagongera-Seminar, erneut viele Renovierungsarbeiten auf ihn. Daher ist er auch weiterhin für unsere Unterstützung sehr dankbar und darauf angewiesen. Deshalb werden wir eine Kollekte für die Aufgaben von Pfarrer Paul Masolo halten in den Gottesdiensten am 10./11. Oktober.

Gerne nehmen wir auch in den Pfarrbüros oder per Überweisung Spenden für Uganda an. Wir danken allen Spenderinnen und Spendern im Namen von Pfarrer Paul ganz herzlich für ihre Unterstützung. *Pfarrer Matthias Lotz*

Pfarrer Markus gestorben



Am Josefstag, dem 19. März, verstarb in Zuchwil (Schweiz) Professor Dr. Marc Ntetem – „Pfarrer Markus“ genannt – einen Monat nach seinem 85. Geburtstag.

Die Älteren unter uns kennen ihn vielleicht noch, Pfarrer Markus war ein Freund von Pfarrer Lederer und in vergangenen Zeiten öfter einmal Gast in St. Norbert. Der Missionskreis in St. Norbert hat Pfarrer Markus in Kamerun (Kikot war der Name der Station) unterstützt, bevor das Projekt aufgegeben wurde. Das Projekt wurde von Pfarrer Lederer ins Leben gerufen mit dem Aufruf nach Spenden.

Gudrun Walther

Endlich ist es so weit

Die Erstkommunionfeiern finden nun statt



Für die wegen der Corona-Krise entfallenen Erstkommunionfeiern mussten in diesem Jahr neue Wege gefunden werden. Bei einem Elternabend sind die Kommunionfamilien überein gekommen, dass zunächst für jede Kommuniongruppe ein Gruppengottesdienst im kleinen Rahmen nur mit den unmittelbaren Angehörigen gefeiert wird, bei dem die Kinder zum ersten Mal die Kommunion empfangen. Diese Gruppengottesdienste haben in den beiden letzten Juniwochen stattgefunden.

Die feierliche Kommunion wird ebenfalls in mehreren, klei-

neren Gruppen gefeiert. Für eine Gruppe fand diese bereits im Juli statt, für die übrigen Kinder sind die Termine der feierlichen Kommunion im September geplant.

Wegen der nach wie vor geltenden Beschränkungen und Abstandsregelungen sind diese Gottesdienste nicht öffentlich, damit die Angehörigen und Gäste der Kommunionkinder genügend Platz finden.

Pfarrer Matthias Lotz

(Die Bilder wurden von den Kommuniongruppen zur Verfügung gestellt.)







**THEOLOGIE
IM FERNKURS**
DOMSCHULE WÜRZBURG

50 JAHRE
MEHR VOM
GLAUBEN WISSEN



- Kurse zu Fragen des Glaubens, der Kirche und der Theologie
- Angebot für Ehrenamtliche in der katholischen Kirche
- Zugangsweg zu kirchlichen Berufen
- Lernunterstützung durch das E-Learning-Portal:

 **Lernplattform**
THEOLOGIE IM FERNKURS

Für Ihre Fragen stehen wir
Ihnen gerne zur Verfügung:

Theologie im Fernkurs
Domschule Würzburg

Telefon: 0931 386-43 200

www.fernkurs-wuerzburg.de

Ökumenischer Gottesdienst auf dem Kirchplatz von St. Norbert



Ungefähr 100 Gläubige aus den christlichen Gemeinden Höchbergs kamen zum ökumenischen Gottesdienst am letzten Juni-Wochenende auf den Kirchplatz von St. Norbert. Geplant hatte ihn das Pfarrersehepaar Fenske von der evangelischen Kirchengemeinde gemeinsam mit Pfarrer Matthias Lotz. In früheren Jahren fand an diesem Wochenende das ökumenische Pfarrfest statt, dies wurde jedoch in den Herbst ver-

legt. Stattdessen war eigentlich der Gottesdienst an der Kapelle zum Guten Hirten vorgesehen. Aufgrund der Corona-Abstandsauflagen wurde auf den Kirchplatz ausgewichen. Den morgendlichen Regengüssen zum Trotz hatte der Pfarrgemeinderat entschieden, draussen zu feiern und so wurde es ein gelungenes Miteinander.

Text und Foto: Gudrun Walther

Neues aus dem Seniorenkreis

Vortrag und Tanzkreis im September geplant

Tja, liebe Besucher und Besucherinnen des Seniorentreffs und des Tanzkreises, viel zu berichten gibt es leider nicht. Wir haben lange überlegt, ob wir das Sommergrillfest veranstalten sollen oder nicht. Im Freien ist die Ansteckungsgefahr ja nicht so groß wie in geschlossenen Räumen.

Aber wir müssten bei der Sitzordnung den gebotenen Abstand einhalten. Damit ist es sehr schwierig, sich nett zu unterhalten, und dazu treffen wir uns ja eigentlich. Auch die explosiven Ansteckungswellen der letzten Zeit haben uns verunsichert.

Deshalb haben wir uns entschlossen, den September in den Blick zu nehmen – in dem Wissen, dass keiner sagen kann, wie die Infektionslage dann sein wird. Wir entscheiden wieder kurzfristig und geben die Termine über die Tagespresse und die Aushänge bekannt.

Wir hoffen also, dass wir am 15.9. unseren Referenten, Dr. Roland Flade, begrüßen können. Vielen von Ihnen ist er ja aus seinen Beiträgen in der MainPost bekannt. Er bringt uns Geschichten



aus dem alten H \ddot{o} chberg und aus Schlesien mit.

Für den Tanzkreis am 18.9. sind nur Solotänze in Einzelformation und mit Abstand geplant, so dass die Hygieneregeln und das Abstandsgebot gut eingehalten werden können.

Nun wünsche ich Ihnen allen, dass Sie gut über den Sommer kommen und wir uns dann doch im Herbst wieder sehen werden!

Elisabeth Bengel

50 Jahre Katholischer Frauenbund Mariä Geburt Höchberg

Im Monat Mai blickten wir dankbar zurück auf 50 Jahre Katholischer Frauenbund.

Auf Initiative unserer Gründerin und Ehrenvorsitzenden Hildegard Kohl fand am 15. Mai 1970 im Pfarrheim in der Jägerstraße die Gründungsversammlung mit den Mitgliedern des damaligen Helferkreises von Mariä Geburt statt. Es war eine Zeit des Aufbruchs, denn Hildegard Kohl schreibt in der Chronik des Zweigvereins:

„Bis zum Jahre 1970 war in Höchberg keine katholische

Frauenvereinigung. Es gab schon immer bei Veranstaltungen im Pfarrheim einen Helferkreis, in dem sich besonders Frauen betätigten. Es fehlte aber eine Organisation, die sich um die Belange der Frauen und Mütter und der älteren Mitbürger kümmern und sich mit den sozialen Aufgaben in unserer Gemeinde befassen konnte. Ziel und Aufgabe war es zur Weiterbildung anzuregen, zur eigenverantwortlichen und zeitgemäßen Mitgestaltung in allen Bereichen der Gesellschaft, Kirche, Staat, in Familie und Beruf.“ Noch im Gründungsjahr tra-



ten 37 Frauen in den Zweigverein ein. Heute hat er 89 Mitglieder.

Schon 1970 fand durch das Engagement des Frauenbunds der erste Höchberger Martinszug und im Pfarrheim der Senioren-Advent mit Pfarrer Martin Fleckenstein und Bürgermeister Werner Hillecke statt.

Mit vielfältigen Aktivitäten und Angeboten wurde der Frauenbund in den vergangenen 50 Jahren seinen selbst gestellten Aufgaben gerecht. Im Laufe dieser Jahre unterstützte er viele soziale Einrichtungen. Ein Großteil der Erlöse ging an die Pfarrgemeinde für Restaurierungsarbeiten und Anschaffungen. Diese Spenden waren möglich durch das Engagement der Mitglieder bei vielen Aktionen. Es wurde ein umfangreiches Angebot an Aktivitäten angeboten, aber auch das geistige und geistliche Leben war dem Frauenbund ein Anliegen. Aus dieser Frauenbundgemeinschaft gingen auch Gemeinderätinnen und Pfarrgemeinderätinnen hervor.

Anfang dieses Jahres konnten wir noch unseren Weiberfasching im Kulturstüble feiern und den Einkehrtag im Exerzitenhaus Himmelsporten wahrnehmen, bevor uns die aktuelle Corona-Situation zwang, die „Jubiläumsfei-

er – 50 Jahre Frauenbund“, welche für den 24. Mai 2020 geplant war, zu verschieben.

Wir würden uns freuen, neue Interessierte in unserem Frauenbundverein begrüßen zu können.

Unser Dank gilt allen engagierten Mitgliedern, die unsere Frauenbundgemeinschaft in all den Jahren unterstützt haben! In der ersten Sonntags-Eucharistiefeier am 24. Mai 2020 erinnerten wir an unser 50 jähriges Bestehen und gedachten unserer verstorbenen Mitglieder.

Text: Sofie Wilhelm, Foto: Archiv



Sammlung für die Höchberger Tafel



Wann: 3./4. Oktober 2020

Wo: Kirche Mariä Geburt – vor und nach der Vorabendmesse

Kirche St. Norbert – vor und nach dem Familiengottesdienst

Gemeinsam Gutes tun - Mithelfen - Mitspenden

Wer war eigentlich Ellen Ammann?

Ohne Ellen Ammann gäbe es weder den Katholischen Deutschen Frauenbund (KDFB) Landesverband Bayern, noch zahlreiche weitere Einrichtungen. Das beeindruckende Lebenswerk seiner Gründerin wird im Rahmen einer Ellen-Ammann-Triade von 2017 bis 2020 gewürdigt. Anlässlich ihres 150. Geburstages fordert der KDFB Bayern die Seligsprechung der Frauenführerin. „Mit ihrer Seligsprechung würde ihr sozialcaritatives und politisches Engagement gewürdigt und als Akt höchsten Glaubens bestätigt“, so Emilia Müller, Landesvorsitzende des Frauenbundes.

„Frauenbewegte Schwedin“

Vor 150 Jahren, am 1. Juli 1870, wurde Ellen Ammann in Schweden geboren, einem Land, in dem die Gleichberechtigung weitaus fortschrittlicher war als in Deutschland. Ellen Ammann wird deshalb oft als „frauenbewegte Schwedin“ bezeichnet. 1890 heiratete sie den Münchner Arzt Ottmar Ammann, zog mit ihm nach München und übernahm die Verwaltung seiner orthopädischen Praxis. Sie brachte bis 1903 sechs Kinder zur Welt und engagierte sich sehr bald

trotz der Fülle der Aufgaben in Beruf und Familie ehrenamtlich. Sie sah die Not der arbeitssuchenden Frauen, die nach München kamen und wurde 1895 Mitbegründerin des „Marianischen Mädchenschutzvereins“, der sich mit Zufluchtsheimen und Lehrkursen um junge Mädchen kümmerte.

1897: Gründung der ersten katholischen Bahnhofsmission Deutschlands in München

Junge, unerfahrene Mädchen vom Land, die zur Stellensuche in die Stadt kamen, sollten hier Hilfe finden.

1904: Gründung des Bayerischen Landesverbands des KDFB in München. 339 Frauen traten dem Bund bei. Ellen Ammann wurde Erste Vorsitzende.

1911 hatte der KDFB schon 17 Vereine mit 2.500 Mitgliedern. In den Anfangsjahren bemühte man sich vor allem um die Verbesserung der Berufssituation von Heimarbeiterinnen, Dienstbotinnen und Kellnerinnen. „Nur wer die Zeichen der Zeit gar nicht versteht, wer die Zusammenhänge der wirtschaftlichen und sozialen Bewegung unserer Zeit gar nicht kennt, kann die

Notwendigkeit einer katholischen Frauenorganisation leugnen.“ (Ellen Ammann 1904). 1909 gründete sie die „Soziale und Caritative Frauenschule“ (Vorläuferin der heutigen Kath. Stiftungsfachhochschule München).

1909: Soziale und Caritative Frauenschule

Dahinter stand die Idee, Frauen für die Übernahme sozialer und caritativer Aufgaben professionell auszubilden.

1911: Gründung des KDFB-Landesverbandes Bayern. Ammann arbeitete in der Kriegsfürsorge mit; gemeinsam mit anderen Frauenvereinen organisierte sie Mittagstische, Wohnungen, Arbeit, Kleidung und Lebensmittel für bedürftige Familien. Als eine der ersten weiblichen Abgeordneten im Bayerischen Landtag schrieb Ellen Ammann 1919 bis 1932 für die Bayerische Volkspartei in der Landespolitik Frauengeschichte. Besonders couragiert war ihr Einsatz bei der Verhinderung des Hitlerputsches im November 1923. Ellen Ammann starb am 23. November 1932 an den Folgen eines Schlaganfalls.

Ammann hatte auf das soziale, kirchliche, gesellschaftliche und politische Leben in Bayern zu Beginn des 20. Jahrhunderts einen



Quelle: kdffb,
in: Pfarrbriefservice.de

großen Einfluss. Sie wollte eine Gesellschaft, in der Frauen selbstbewusst und engagiert ihre Rechte verwirklichen. Ihr war klar, dass die Stimme der katholischen Frauen nur durch eine Gemeinschaft Gewicht erhält. „Nichts Außergewöhnliches, aber das Gewöhnliche außergewöhnlich gut und endlich beharrlich.“ So lautete das Motto der spirituellen Gemeinschaft, die Ammann 1919 als „Vereinigung katholischer Diakoninnen“ begründete.

Ammann hat Außergewöhnliches geschaffen. Alle Einrichtungen, die sie gegründet hat, existieren noch. Seit ihrer Jugend war sie mit und über Gott beharrlich im Gespräch. Sie teilte ihre Suche mit ihrer Familie, Geistlichen und frommen Frauen. Die Kraft für ihr Handeln schöpfte sie aus ihrer Beziehung zu Gott. Das versuchte sie jedem klarzumachen. Tief verwurzelt im Glauben und mutig setzte sie sich für Gleichberechtigung, Wertschätzung und Chancengleichheit ein. Sie ließ sich nicht unterkriegen. *(Quelle: Katholischer Deutscher Frauenbund, Diözesanverband Würzburg; KDFB, Landesverband Bayern; <https://www.frauenbund-bayern.de/ueber-uns/geschichte/ellen-ammann/>)*

Heute: Frauenbund mit bundesweiter breiter Basis

Heute hat der Frauenbund eine bundesweite breite Basis. Frauen aller Generationen bringen in den KDFB ihre Ideen und Anliegen ein, setzen sich mit Themen des Verbandes auseinander, gestalten ihn, geben Impulse und geben dem KDFB ein Gesicht. Der KDFB setzt sich für Anliegen von Frauen aller Generationen ein und gestaltet Politik, Gesellschaft und Kirche mit. Und die

Themen, die schon 1903 bewegten, sind heute noch Themen aus der Lebenswirklichkeit von Frauen: Lohngerechtigkeit, Frauen-solidarität, Verantwortung, Glaube und Weihe. Gruppen vor Ort, die Zweigvereine, finden sich in 21 Diözesanverbänden. Der KDFB Diözesanverband Würzburg organisiert sich in sieben Regionen und derzeit 160 Zweigvereinen. Zwei Regionalvertreterinnen sind die Ansprechpartnerinnen für die Region und unterstützen die Zweigvereine bei ihren Aktionen und Angeboten.

Der Frauentreff St. Norbert

Der Frauentreff St. Norbert im Zweigverein KDFB Höchberg ist offen für Frauen jeden Alters und unterstützt das Engagement des KDFB Diözesanverbandes Würzburg. Schon kurz nach der Gründung der Kuratie St. Norbert im Jahre 1973 wurde der „Frauenkreis“ gegründet.

1981 trat man dem KDBF bei und ist seitdem Mitglied im Katholischen Deutschen Frauenbund. 1989 schlossen sich Mütter- und Frauenkreis zum sog. „Frauentreff“ zusammen, der 2004 ein neues Konzept erhielt. Ca. 35 Frauen treffen sich seitdem einmal im Monat zu den unterschiedlichsten Aktionen, sei

es zur Faschingsfeier gemeinsam mit dem KDFB Mariä Geburt, dem Besuch eines Theaters, zu Bildungsvorträgen, gemeinsamen Wanderungen, zum Waffelbacken am Pfarrfest, einem Federweißenabend bis hin zur Maiandacht, Beteiligung am ökumenischen Weltgebetstag der Frauen und der Gestaltung des Adventsfensters.

Nicht nur Mitglieder, sondern auch Gäste sind bei den Veranstaltungen herzlich willkommen.

Federweißenabend am 10. September

Nächste Gelegenheit zum Kennenlernen des Frauentreffs ist am 10. September um 18:30 Uhr

beim Federweißenabend im Pfarrsaal St. Norbert.

Informationen

Möchten Sie Näheres über den KDFB oder den Frauentreff St. Norbert erfahren? Dann würden wir uns freuen, wenn Sie mit uns Kontakt aufnehmen. Auskünfte erteilt Ihnen gerne das Vorstandsteam:

Elke Schultes

☎ 40 91 98 (stellvertr. Regionalvertreterin Würzburg Nord),
Edeltraud Skrdlant,

☎ 40 04 50

Roswitha Dorobek,

☎ 8 68 37

Text: Roswitha Dorobek

Annahme	Verkauf und Annahme mit Cafeteria
Freitag	Samstag
14:00 – 18:00 Uhr	10:00 – 16:00 Uhr
10. Juli	11. Juli
7. August	8. August
11. September	12. September
9. Oktober	10. Oktober

Kleidermarkt tragbar - Seeweg 27, 97204 Höchberg
Kontakt: D. Strauch, Tel. 4 98 44
Träger: Verein für ambulante Krankenpflege Höchberg



Das Sakrament der Taufe empfangen:

31.05.2020	Balthasar Julius Peter Beck
20.06.2020	Annalena Sandra Anja Reuther
27.06.2020	Mara Louise Sutschek
05.07.2020	Alisia Regina Wolf



Im Zeichen des Glaubens gingen uns voraus:

29.01.2020	Heidemarie Wiesen
23.02.2020	Leo Hupp
25.02.2020	Bettina Liebenstein
02.03.2020	Margot Fäth
02.03.2020	Elisabeth Dehn
14.03.2020	Rosa Glücker
16.03.2020	Günter Wiesen
02.04.2020	Herbert Krause
13.04.2020	Ronald Pleschke
18.04.2020	Martin Ruppert
02.05.2020	Gertrud Hupp
12.05.2020	Gustav Umert
18.05.2020	Alfred Schmitt
18.05.2020	Friedrich Fischer
21.05.2020	Erna Baunach
22.05.2020	Gerda Weidner
31.05.2020	Barbara Götz
04.06.2020	Irmgard Lehrieder
10.06.2020	Kurt Bach
12.06.2020	Walter Michel
26.06.2020	Marie Baschab
26.06.2020	Gertrud Fleckenstein
01.07.2020	Rosa Hupp

Donnerstag	10.09.		Frauentreff SN: Federweißen-Abend (Pfarrsaal SN)
Dienstag	15.09.	14:30	Seniorentreff SN: Dr. Roland Flade bringt Geschichten aus dem alten H \ddot{o} chberg und aus Schlesien (Pfarrsaal SN)
		20:00	Kindergottesdienst-Team: Terminplanung
Freitag	18.09.	14:30	Tanzkreis SN (Pfarrsaal SN)
Montag	28.09.	20:00	Planungstreffen FAGO-Team (Gemeinschaftsraum SN)
Dienstag	13.10.	14:30	Seniorentreff SN: Herbstfest mit Federwei \ddot{b} em und Liedern (Pfarrsaal SN)
Donnerstag	15.10.		Frauentreff SN: Veranstaltung geplant
Freitag	16.10.	14:30	Tanzkreis SN (Pfarrsaal SN)
Donnerstag	12.11.		Frauentreff SN: Mitgliederversammlung (Gemeinschaftsraum oder Pfarrsaal SN)
Freitag	13.11.	14:30	Tanzkreis SN (Pfarrsaal SN)
Dienstag	17.11.	14:30	Seniorentreff SN: Willi D \ddot{u} rrnagel spricht \ddot{u} ber „Verdiente W \ddot{u} rzburger Frauen“ (Pfarrsaal SN)

Die f \ddot{u} r Herbst geplanten Veranstaltungen des Seniorenkreises Mari \ddot{a} Geburt sind – aufgrund der derzeitigen Situation – abgesagt.s

F \ddot{u} r den kirchlichen Blumenschmuck in Mari \ddot{a} Geburt suchen wir noch tatkr \ddot{a} ftige Unterst \ddot{u} tzung.

Wer sich vorstellen kann, zu helfen, meldet sich bitte bei Angelika K \ddot{o} rner im Pfarrb \ddot{u} ro, ☎ 4 88 22



Abkürzungen:

SN = Sankt Norbert

MG = Mariä Geburt

Frauenmessen

Mittwoch 09.09. 08:30 Uhr MG

Mittwoch 07.10. 08:30 Uhr MG

Mittwoch 11.11. 08:30 Uhr MG

Gottesdienste in der Tagespflege

stehen noch nicht fest

Gottesdienste in der Arche

stehen noch nicht fest

Familiengottesdienst

Sonntag 04.10. 10:00 Uhr SN

Kindergottesdienste

stehen noch nicht fest

ImPuls jeweils um 19:00 Uhr in SN

Freitag 13.11.

Freitag 20.11.

Freitag 27.11.

**Donnerstag, 15.08. Mariä Aufnahme
in den Himmel**

10:00 Uhr Messfeier

mit Kräutersegnung MG

Sonntag, 06.09. Mariä Geburt

10:00 Uhr Messfeier zum

Patrozinium MG

Sonntag, 20.09.

Ökumenischer Gottesdienst

10:00 Uhr

Ökumen. Gottesdienst MG

Sonntag, 11.10. Kirchweih

10:00 Uhr Gottesdienst MG

Sonntag, 01.11. Allerheiligen

10:00 Uhr Messfeier SN

Ökumen. Feier zum Totengedenken
an/in der Aussegnungshalle.

Wir versammeln uns zum Gebet und
gehen anschl. zu den Gräbern:

14:00 Uhr Alter Friedhof

15:00 Uhr Neuer Friedhof

Montag, 02.11. Allerseelen

18:30 Uhr Gottesdienst

mit Totengedenken MG

Sonntag, 15.11. Volkstrauertag

10:00 Uhr Messfeier MG

11:00 Uhr Totengedenken am

Kriegerdenkmal zum Volkstrauertag



Sonntag	02.08.	10:00 Uhr	MG
Sonntag	09.08.	10:00 Uhr	SN
Sonntag	16.08.	10:00 Uhr	SN
Sonntag	23.08.	10:00 Uhr	MG
Sonntag	30.08.	10:00 Uhr	SN
Sonntag	06.09.	10:00 Uhr	MG
Samstag	12.09.	18:30 Uhr	MG
Sonntag	13.09.	10:00 Uhr	SN
Samstag	19.09.	18:30 Uhr	SN
Sonntag	20.09.	10:00 Uhr	MG
Samstag	26.09.	18:30 Uhr	MG
Samstag	03.10.	18:30 Uhr	MG
Sonntag	04.10.	10:00 Uhr	SN
Samstag	10.10.	18:30 Uhr	SN
Sonntag	11.10.	10:00 Uhr	MG

Samstag	17.10.	18:30 Uhr	MG
Sonntag	18.10.	10:00 Uhr	SN
Samstag	24.10.	18:30 Uhr	SN
Sonntag	25.10.	10:00 Uhr	MG
Samstag	31.10.	18:30 Uhr	MG
Sonntag	01.11.	10:00 Uhr	SN
Samstag	07.11.	18:30 Uhr	SN
Sonntag	08.11.	10:00 Uhr	MG
Samstag	14.11.	18:30 Uhr	SN
Sonntag	15.11.	10:00 Uhr	MG
Samstag	21.11.	18:30 Uhr	MG
Sonntag	22.11.	10:00 Uhr	SN
Samstag	28.11.	18:30 Uhr	SN
Sonntag	29.11.	10:00 Uhr	MG

Band „Neues Lied“	Wolfgang Cimander – ☎ 4 04 31 23 Thomas Cimander – ☎ 40 55 37 ts.cimander@gmx.de
Familiengottesdienstteam	Kontakt über die Pfarrbüros
Frauentreff St. Norbert	Elke Schultes – ☎ 40 91 98 elke_schultes@gmx.de
Kath. Frauenbund Mariä Geburt	Meditation und Tanz: Brigitte Nickel – ☎ 4 92 55 nickel.ziegelbaum@gmail.com Sophie Wilhelm – ☎ 4 86 68
KAB	Heinz Fuchs – ☎ 40 82 35
Kindergottesdienstteam	Ilona Roppelt – ☎ 2 99 57 85 ilonaroppelt@gmx.de
Kirchenchor MG	Claudia Miksch – ☎ 0171/4 06 01 82 claudia.miksch@t-online.de Claudia Trabold – ☎ 40 97 53
KJG Mariä Geburt	Luca Hochstein Luca.Hochstein1998@gmail.com Leon Igers – leon.ig@gmx.de
KJG St. Norbert	Luka Klug luka.klug@web.de Louis Beck Louis.Beck1999@web.de
Ministranten	Kontakt über die Pfarrbüros
Ökum. Kirchenchor	Cornelia Hahn – ☎ 45 46 96 29 Thomas Friedel – ☎ 35 98 64 18 th.friedel@freenet.de
Ökum. Kinderchor	Luise Wiesheu – ☎ 40 81 15
Seniorenkreis	Marianne Aßmann – ☎ 40 05 84
Mariä Geburt	Marliese Keß – ☎ 4 83 52

Seniorenkreis St. Norbert Elisabeth Bengel – ☎ 4 80 12
 elisabeth.bengel@web.de
 Linus Pfister – ☎ 40 82 64

Treff-Punkt. Michaela Becker – ☎ 41 32 80
 hexenbruchweg@t-online.de

Zwergennest Ilona Roppelt – ☎ 29 95 785

Gremien der Pfarreiengemeinschaft:

Pfarrgemeinderat

Vorstand Gudrun Walther – ☎ 1 25 67
 walther.dzz@t-online.de
 Wolfgang Kron – ☎ 8 04 79 38

Sachausschüsse:

Ehe und Familie Christina Gold – ☎ 4 17 44 59
 christina.gold@web.de

Gemeindekatechese Pfarrer Matthias Lotz – ☎ 4 88 22
 matthias.lotz@bistum-wuerzburg.de

Liturgie Pfarrer Matthias Lotz – ☎ 4 88 22
 matthias.lotz@bistum-wuerzburg.de

Mission, Entwicklung, Frieden Michael Schultes – ☎ 40 91 98
 schulte-acher29@gmx.de

Öffentlichkeitsarbeit Gudrun Walther – ☎ 1 25 67
 walther.dzz@t-online.de

Soziale und caritative Aufgaben Holger Huttner – ☎ 4 07 06 05
 h.huttner@t-online.de

Für die Kirchenverwaltungen Pfarrer Matthias Lotz – ☎ 4 88 22
 matthias.lotz@bistum-wuerzburg.de

**Pfarrer Matthias Lotz**

☎ 4 88 22

Sprechzeiten nach
Vereinbarung

✉ matthias.lotz@bistum-wuerzburg.de

Pfarrbüro Mariä Geburt**Angelika Körner**

☎ 4 88 22

☎ 40 48 03 39

Herrenweg 5

Montag – Donnerstag 9:00 Uhr - 11:30 Uhr

🌐 www.pg-hoechberg.de✉ mariae-geburt.hoechberg@bistum-wuerzburg.de

Bankverbindung: Raiffeisenbank Höchberg

IBAN: DE27 7906 3122 0000 0001 75

BIC: GENODEF1HBG

Pfarrbüro St. Norbert**Verena Koch-Dörken**

☎ 4 90 15

☎ 4 04 20 23

Seeweg 27

Montag, Dienstag 9:00 - 11:00 Uhr

Mittwoch 15:30 - 17:30 Uhr

🌐 www.pg-hoechberg.de✉ st-norbert.hoechberg@bistum-wuerzburg.de

Bankverbindung: Sparkasse Mainfranken

IBAN: DE83 7905 0000 0020 1004 42

BIC: BYLADEM1SWU

Haus für Kinder Mariä Geburt ☎ 40 06 67
Friedrich-Ebert-Straße 39
🌐 www.kita-mariaegeburt.de
@ kita_mariaegeburt@yahoo.de

Kinderwelt St. Norbert ☎ 40 48 07 20 ☎ 40 48 07 21
Waldstraße 2
🌐 www.kinderwelt-st-norbert.de
@ info@kinderwelt-st-norbert.de

Höchberger Sozialstation ☎ 4 02 43 ☎ 4 04 38 06
Allerseeweg 10
Tagespflege ☎ 4 04 80 55
🌐 www.hoechberger-sozialstation.de
@ service@hoechberger-sozialstation.de

Impressum

Herausgeber: Pfarrei St. Norbert Pfarrei Mariä Geburt
Seeweg 27 Herrenweg 5
97204 Höchberg 97204 Höchberg

Redaktion: Verena Koch-Dörken, Angelika Körner,
Matthias Lotz (verantwortlich für den Inhalt),
Dr. Stefan Meyer-Ahlen, Gudrun Walther

Layout: Gudrun Walther

Auflage: 3.000 Exemplare

Druck: gemeindebriefdruckerei

Der nächste Pfarrbrief erscheint am 28. November 2020,
Redaktionsschluss ist der 2. November 2020.

Haftungsanschluss: Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers oder der Redaktion wieder. Der Pfarrbrief erscheint drei Mal jährlich und wird an katholische Haushalte kostenlos verteilt. Für unverlangt eingesandte Texte, Grafiken und Fotos übernehmen wir keine Gewähr.



GBD

www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Produkt **Dachs**
ist mit dem **Blauen Engel**
ausgezeichnet.
www.GemeindebriefDruckerei.de

Augenblicklich leben

Dich festzuhalten
nicht möglich

Dich einzufangen
gelingt nicht

Du verweigerst dich
meinem Zugriff
meiner Handhabe
meiner Kontrolle

Deshalb lebe ich
dich einfach
koste dich aus
werde beschenkt

dich
den Augenblick
der ist
der eben war
der nicht mehr kommt
augenblicklich
jetzt