

# Löwenzahn Rundbrief N°5 Okt. - Nov. 2023

PDF-Newsletter von Burkhard Fecher  
burkhard.fecher@web.de



## **Liebe „Löwenzahn“ – Leser:innen**

**„Es gibt viele obdachlose Menschen,  
aber nur in den reichen Kulturen  
gibt es immer mehr Menschen,  
die kein Dach über der Seele haben“ (Paul Zulehner)**

Haben Sie auch den Eindruck, dass die Geduldsfäden bei vielen Zeitgenossen kürzer geworden sind und Menschen bei scheinbaren Kleinigkeiten schnell aus der Haut fahren? Die äußere Situation mag dafür Gründe liefern: das hohe Tempo des Arbeitstaktes; viele Aufgaben, die möglichst schnell erledigt sein sollen; ein schlechtes Arbeitsklima; Herausforderungen im familiären Bereich; Konflikte in der Partnerschaft; Krankheiten im nahen Umfeld; wichtige Entscheidungen, die anstehen und drängen; die tägliche To-Do-Liste ....

Auch die inneren Antreiberinnen und Antreiber, in denen auch Stärken stecken, setzen als früh internalisierte Glaubenssätze Menschen unter Druck. Ihre Namen sind „Sei stark!“, „Sei perfekt!“, „Mach es allen recht!“, „Beeile dich!“, „Streng dich an!“ Viele Menschen leben permanent mit dem Gefühl „Es ist nie genug“ .....

Nicht erst, wenn die Krise da ist, schon im Vorfeld ist Selbstfürsorge wichtig: Sich kleine Auszeiten gönnen: den Stopp in der überreizten Betriebsamkeit, das Hören auf die Signale des Körpers oder die Wahrnehmung und Rückmeldung guter Freunde, zehn Minuten einfach mal ins Grüne schauen und den Vogelstimmen lauschen, die Hand aufs Herz legen ...

Die Veranstaltungen und Anregungen im „Löwenzahn“ möchten dazu beitragen, sich eine Auszeit zu gönnen, aufzuatmen und sich durch die Natur, durch Musik und Spiel, durch spirituelle Anregungen und Übungen Kraftquellen zu erschließen. Hinweis: Im nächsten Löwenzahn gibt es wieder einen Spiel- und CD-Tipp.

Neu: „... **Impuls für den Alltag**“. In loser Folge wird es unter diesem Titel spirituelle und/oder thematische Gedanken von verschiedenen Autorinnen und Autoren geben.

*Herzliche Grüße,  
Burkhard Fecher*



Bild: Peter Weidemann in Pfarrbriefservice.de

# „Das Leben verDICHTEN“

*Rückenstärkung auf einem  
Jakobus-Pilger-Rundweg  
mit zwei Autoren und eigenen Texten*

**Freitag, 20. Oktober, Binsbach**

**Start:** 15:00 Uhr am Parkplatz unterhalb der St. Jakobus-Kirche in Binsbach, „Am Schuhmarkt“ in der Ortsmitte.



Ein Wegstück unserer Wanderung

**Wegstrecke:** Stationen-Rundweg (ca. 4-5 Kilometer) mit Abschluss in der Jakobuskirche und anschließender Einkehr im Binsbacher Pilgerhaus.

**Thema und Programm:** Fast ausschließlich **eigene Texte** von **Peter Schott** (Gemeindereferent und Autor, Arnstein) und **Texte und neue Lyrics** zu bekannten und unbekanntem Liedern von **Burkhard Fecher** (Pastoralreferent i.R., Gemünden) bilden die Gestaltungselemente.

Der Anspruch dieser spirituellen Wanderung ist es, in den „dichterischen“ Wortbeiträgen auch das Leben zu verdichten und auf den Punkt zu bringen. Ergänzend vertiefen **Rituale** und **Symbole** des Pilgerweges „Santiago de Compostela“ das Erleben. Spannende und alltagstaugliche, spirituelle und psychologische Impulse stärken die Resilienz und wirken nachhaltig.

**Genuss zum Schluss:** Im örtlichen Pilgerhaus gibt es um ca. 18:15/18:30 Uhr ein Essen, auch in einer vegetarischen Version. Lassen Sie sich überraschen. Geben Sie bei der Anmeldung unbedingt an, ob Sie am Essen teilnehmen und ob Sie die fleischliche oder die vegetarische Version bestellen (Kosten: 12 Euro, bar vor Ort). Die Getränke gehen auf eigene Rechnung. Der überschüssige Erlös und eine Spendenmöglichkeit unterstützen die Finanzierung der traditionellen jährlichen Jugendfreizeit der Pfarreiengemeinschaft mit annähernd 100 TeilnehmerInnen.

**Anmeldung:** *Peter Schott* ([peter.schott@bistum-wuerzburg.de](mailto:peter.schott@bistum-wuerzburg.de)) oder *Pfarrbüro* (09363-99 75 630) oder *Burkhard Fecher* ([burkhard.fecher@web.de](mailto:burkhard.fecher@web.de), 093512-4166) oder *Forum Soziale Bildung Benediktushöhe e.V.* ([info@benediktushoehe.de](mailto:info@benediktushoehe.de), 09364-8098-0). Eine baldige Anmeldung ist empfehlenswert, bitte mit Angabe von Telefon- und Mailadresse, spätestens bis Montag, 16. Oktober.

Die Verköstigung ist für 35 Personen möglich.



links: St. Jakobuskirche in Binsbach  
recht: Jakobus mit Pilgerstab und Muschel

# ABENDGESÄNGE IN ST.PETER UND PAUL, GEMÜNDEN

Veranstalter: Pastoraler Raum Gemünden

## Jugendband der PG Unter der Homburg: „Lieder über Gott und die Welt“

Die jungen Musiker begleiten schon länger Gottesdienste im Raum Gemünden musikalisch, spielen aber ebenso gerne Lieder aus dem nicht direkt kirchlichen Bereich. Lieder über Gott und die Welt eben.

Der musikalisch – spirituelle Sonntagabend – Ausklang am **22.10.2023** lädt daher alle ein zum Zuhören, Mitsummen, Nachdenken und Entspannen miteinander und vor Gott.

☆☆ Abendgesänge ☆☆



Ein musikalisch – spiritueller Ausklang des Sonntags im Pastoralen Raum Gemünden

### JUGENDBAND

der PG Unter der Homburg

## „Lieder über Gott und die Welt“



Sonntag, 22. Oktober 2023  
19.00 Uhr  
Pfarrkirche St. Peter und Paul  
Gemünden



## Jonathan Böttcher: Lieder für kleine und große Leute

Der bekannte Liedermacher Jonathan Böttcher aus Wedel bei Hamburg kommt am Sonntag, **26.11.2023** in die Stadtpfarrkirche St. Peter und Paul in Gemünden. Er singt und spielt seine Songs in zwei musikalischen Andachten:  
**Um 15 h** erklingen selbstkomponierte und getextete Kinderlieder unter dem Motto und von der neuesten **CD "Wir sind Freunde"** für kleine Leute samt Familien.



Am Abend **um 19 h** gibt es zum Thema und von der **CD "Lass Frieden werden"** ein musikalisches Friedensgebet für große Leute im Rahmen der "Abendgesänge" des Pastoralen Raums Gemünden. Jonathans Lieder sprechen Gefühl und Seele an und bringen die Botschaft von Gottes liebender und Mut machender Energie in die Herzen der Zuhörer. Sie laden ein zum Mitsingen und zum Bewegen.

Der Eintritt ist frei.  
Herzlich willkommen.

☆☆ Abendgesänge ☆☆



Ein musikalisch – spiritueller Ausklang des Sonntags im Pastoralen Raum Gemünden

### Jonathan Böttcher

(Wedel bei Hamburg)

„Wir sind Freunde“ (15 h für kleine Leute)  
„Laß Frieden werden“ (19 h für große Leute)



Sonntag, 26.11.2023  
St. Peter und Paul Gemünden



# Tanztag in Gemünden

## mit meditativen und heilsamen Tänzen

« *Was das Herz bewegt,  
setzt die Füße in Bewegung* » (aus Ruanda)

**Samstag, 18. November 2023**

**9.30 - 16.00 Uhr im Kreuzkloster Gemünden** (Kreuzstr. 3)

**Referentin: Heike Atzmüller** (Schaippach bei Gemünden)

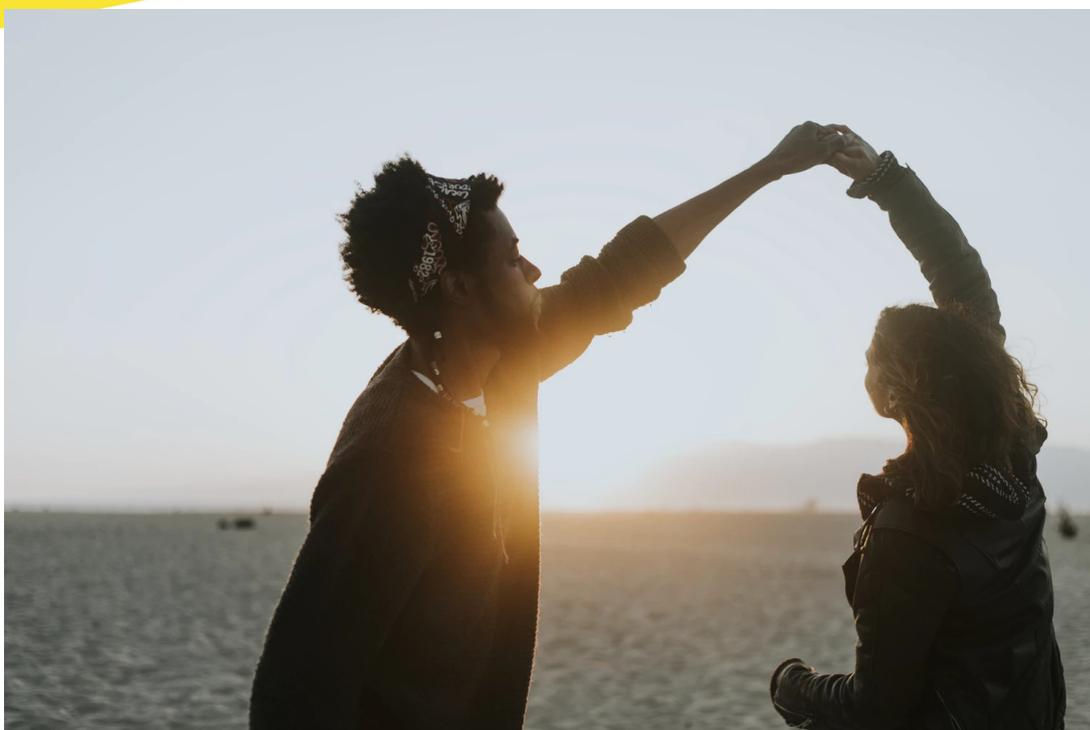


Foto: Rawpixel / Unsplash

*Für Frauen und Männer jeden Alters, die Lust und Freude am Tanzen haben ! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.*

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung und (Tanz-)Schuhe

**Teilnahmebeitrag:** 30,- Euro, inkl. Mittagessen und Kaffee (für Ehe-/Paare: 57,- Euro )

**Anmeldung** möglichst bis Fr. 10. November

bei Edith Fecher, Gemünden (bitte mit Adresse und Tel.Nr.!)

Tel. 09351- 4166      Mail: edith.fecher @ bistum-wuerzburg.de

**Veranstalter:** Pastoraler Raum Gemünden &

**Forum Soziale Bildung**  
Benediktushöhe

# ... aus meiner Schatzkiste (1)

„Wort zum Wochenende“ in der Main-Post am 9.11.2013.  
10 Jahre her, aber in der Kirchenkrise aktueller denn je.

## Immer die Nase am Boden

Mitte Oktober: Wie schon so viele Male fahre ich auf dem Weg durch den nächtlichen Spessart zurück von Aschaffenburg nach Gemünden. Mitten im Wald vor dem Bischborner Hof: Ein graubrauner Blitz schießt von der gegenüberliegenden Seite über die Straße und streift mit einem Schlag die Vorderseite meines Autos. Ich habe die Bekanntschaft mit einem Wildschwein gemacht. Irgendwo im dunklen Dickicht ist es verschwunden. Ich steige aus und begutachte den Schaden. Gott sei Dank kann ich noch bis zum Autohaus nach Lohr weiterfahren. Ich entschlief mich, nicht zu klagen über die Zeit, die ich brauche, um mit Versicherung, Polizei und Werkstatt den Schaden zu regeln. Ich freue mich, dass ich unverletzt geblieben bin und die Solidargemeinschaft der Versicherten mich auffängt. Es hätte schlimmer kommen können.



Wildschweinfamilie zu Besuch im Garten

### Wildschwein-Lektion 1:

Noch vorsichtiger als üblich bin ich seither auf den Straßen und vor allem in diesem Teil des Waldes unterwegs. Wer weiß, wofür dieses ungeplante Treffen gut gewesen ist!

Seitdem muss ich noch öfter an mein Tier des Jahres denken. Auf dem Fensterbrett im Wohnzimmer habe ich schon länger eine Wildschwein-Familie mit drei gestreiften Frischlingen in Kleinformat aufgestellt. Sie erinnern mich an das Lieblingstier von Jörg Zink, dem bekannten evangelischen Theologen, inzwischen 90 Jahre alt.

Einen Ratschlag für einen guten Pfarrer oder eine Pfarrerin gibt er in einem Interview und erzählt von seiner Bekanntschaft mit Wildschweinen: *"Ich habe beim Zelten als junger Mensch aus Versehen auf einem Wildschweinpfad geschlafen, und ich habe erlebt, wie die Wildschweine mein Zelt beinah umgerissen haben. Und da habe ich eine große Sympathie für diese Tiere gefasst, die da durchs Unterholz preschen, immer die Nase am Boden."*

Nicht nur Pfarrer, sondern überhaupt Menschen, die sich von Jesus begeistern und in die Welt schicken lassen, sind mit gemeint, wenn Jörg Zink über einen Pfarrer/eine Pfarrerin ausführt:

*"Ich stelle mir einen Pfarrer so vor, dass er nicht irgendwo herumfliegt, sondern mit der Nase am Boden wie ein Wildschwein durch das Unterholz tragt, dort wo die Menschen sind. Und dass er ... wie ein solches Wildschwein seinen eigenen Weg suchen muss und ihn dann auch konsequent geht."*

### Wildschwein-Lektion 2:

**In diesen Zeiten des Umbruchs brauchen wir Männer und Frauen in der Kirche, die mutig Neues ausprobieren, die die "Nase am Boden halten" und die den Menschen nahe sind.**

Wer sich nach den Spuren richtet, die Jesus im Staub der Straßen Galiläas hinterlassen hat, wird sich nicht im Unterholz des Lebens verirren, sondern Freiheit atmen und sich von Gott geführt und geliebt wissen. Er wird Menschen in dieser Kirche finden, die sich trotz aller Negativ-Schlagzeilen nicht beirren lassen. Er wird auf Menschen zugehen, denen das Leben mehr zugesetzt hat als das Wildschwein meinem Auto.

Burkhard Fecher

# ... aus meiner Schatzkiste (2)

## Ein besonderes Foto: UNBELIEBTE NATURBEWOHNER

Fundort: Infotafel am Weg des Liederparcours um Schollbrunn am 22.09.23

**Text zum Plakat:** Leider sind diese Naturbewohner noch nicht vom Aussterben bedroht. Wir zeigen euch eine kleine Auswahl und die entsprechenden Verrottungszeiten. Unterstützt uns dabei, die rasante und oft gut getarnte Vermehrung dieser Naturbewohner zu stoppen. Hat man sie einmal entdeckt, lassen sie sich ohne Widerstand aufsammeln und in ihren ursprünglichen Lebensraum – den Abfalleimer – bringen.



## HERBST

Die Blätter fallen, fallen wie von weit,  
als welkten in den Himmeln ferne Gärten;

sie fallen mit verneinender Gebärde.  
Und in den Nächten fällt die schwere Erde  
aus allen Sternen in die Einsamkeit.

Wir alle fallen. Diese Hand da fällt.  
Und sieh dir andre an: es ist in allen.

Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen  
unendlich sanft in seinen Händen hält.

**Rainer Maria Rilke** (1875-1926)

## Herbstgedichte

## WELKES BLATT

Jede Blüte will zur Frucht,  
jeder Morgen Abend werden.  
Ewiges ist nicht auf Erden  
als der Wandel, als die Frucht.

Auch der schönste Sommer will  
einmal Herbst und Welke spüren.  
Halte, Blatt, geduldig still,  
wenn der Wind dich will entführen.

Spiel dein Spiel und wehr dich nicht,  
lass es still geschehen.  
Lass vom Winde, der dich bricht,  
dich nach Hause wehen.

**Hermann Hesse** (1877-1962)

## Wo ist das „zweite Bein“? - Gedanken zur Ausgeglichenheit

Keines unserer menschlichen Körperteile ist so intensiv mit dem Zustand des äußeren Gleichgewichts verbunden wie unsere beiden Beine, mit denen wir fest auf dem Boden stehen und Unebenheiten sofort ausbalancieren können. Im Bereich des Heilens finden wir auch dieses Suchen nach dem Gleichgewicht und der Zusammenschau vieler nur scheinbar gegensätzlicher, jedoch sich notwendig ergänzender Bedürfnisse. Es gilt, immer wieder neue Wege zu finden, die aus einer krankmachenden Geschichte voller „Ein-Seitigkeiten“ herausführen, da sie sonst sowohl auf der körperlich-seelischen als auch auf der Beziehungsebene immer wieder zu Problemen, zu „Schief lagen“ führen müssen.

Die folgende **Geschichte des Psychotherapeuten Nossrat Peseschkian** beschreibt dies anschaulich.

**Ein Mensch steht über längere Zeit hinweg nur auf einem Bein. Nach einiger Zeit verkrampfen sich die Muskeln, das belastete Bein schmerzt, die gesamte Muskulatur beginnt, sich in dieser gewohnten Haltung zu verkrampfen. Der Leidensdruck wird unerträglich, der Mensch schreit um Hilfe. In dieser Situation treffen ihn ganz verschiedene Helfer an: Während der Kranke weiter auf dem einen Bein stehen bleibt, beginnt ein Helfer, das belastete Bein zu massieren. Ein anderer nimmt sich die verkrampfte Nackenpartie vor und walkt sie nach allen Regeln der Kunst durch. Ein dritter Helfer sieht, dass der Mensch sein Gleichgewicht zu verlieren droht und bietet ihm seinen Arm als Stütze an. Schließlich geht ein Zuschauer auf den Leidenden zu und fragt ihn ganz direkt: „Sag mal, warum stehst du nur auf einem Bein? Mach doch das andere Bein gerade und stelle dich drauf. Du hast doch ein zweites Bein!“**

### Den Ausgleich suchen

Ganz sicher ist es nicht die Intention dieser Geschichte, die verschiedenen Vorgehensweisen der Helfenden als unsinnig zu bezeichnen. Jede dieser Heilweisen hat im Therapieprozess mehr oder weniger ihren Wert. Die Geschichte will in erster Linie darauf hinweisen, dass jede ernst zu nehmende und erfolgreiche Therapie letzten Endes auf den wichtigsten Schritt hinzielen muss: dieses „zweite Bein“, gewissermaßen den Gegenpart zur bisherigen Einseitigkeit, zu suchen und so einen Ausgleich zu schaffen. Wird dieser Ausgleich nicht gefunden, bleiben alle Therapie-schritte letztlich darin stecken, nur an den Symptomen herum zu kurieren.

Was immer in der konkreten Situation dieses „zweite Bein“ sein mag, es gehört notwendig zur Gesundheit, zum Gleichgewicht dazu. Für einen Menschen, der etwa immer nur in Anderen die Ursache seiner Leiden sieht (Opferrolle), wird dieses „zweite Bein“ die Übernahme von Selbstverantwortung sein müssen (Täterrolle). Hierfür ist es notwendig, alte, im Leben festgetretene Pfade zu verlassen. Nach Milton Erickson, dem Vater der Hypnotherapie, ist jede Therapie stets ein „Durchbrechen des Alltagsbewusstseins“. Der allzu ängstliche Mensch wird es mit Mut durchbrechen können, der aggressive Mensch durch Toleranz, der gestresste Mensch durch Loslassen, der ichbezogene Mensch durch Beziehung und Nächstenliebe, der zwanghafte Mensch durch ein zunächst begrenztes Risikoverhalten. Gerade bei diesem Verhalten brauchen wir, um in unserem Bild zu bleiben, dieses „zweite Bein“, auf das wir uns stellen müssen, um nicht zu wanken und keine „Haltungsschäden“ zu bekommen.



Bild: Gaby Blessen, in: Pfarrbriefservice.de

**Stanislaus Klemm**, Dipl. Psychologe und Theologe,

In: Pfarrbriefservice.de

# ... Blick über den Zaun

17.11.23 um 18:30 Uhr in der St. Laurentiuskirche in Marktheidenfeld:

## **Musik kann nicht die Welt retten ..... aber die Seele**

**Autorenlesung** (Guido Apfelbacher) aus dem Buch „Menschen im Schatten des Dunkel“ über Menschen mit **Depression**. Mit dabei: Das Celloensemble „animaCELLO“ (s. Extra-Flyer).

## **Frauenfrühstück - Mein innerer Garten**

Termin: **18. Oktober 2023** 09:00 bis 12:00

**Ort:** Pfarrzentrum Himmelstadt, Kirchplatz 9

Betrachten wir unser Leben wie einen Garten, erkennen wir so manche Ähnlichkeiten: da gibt es wuchernde Pflanzen, die manche als Unkraut bezeichnen; es gibt karge Plätzchen, es gibt Wasserquellen und fruchtbare Ecken, es gibt versteckte Schönheiten und Komposthaufen. Und auch ein Ruheplätzchen im Schatten darf nicht fehlen.



Bild: Peter Weidemann, in: Pfarrbriefservice.de

## **Malen wir uns ein Bild von unserem Leben, malen wir unseren inneren Garten!**

Der Garten ist ein Ur-Bild, ein Ur-Ort, der auch schon in der Bibel an wichtigen Stellen Entscheidungen dient. Und ein Blick in die Zukunft zeigt, dass es sich lohnt sein Leben mit dem Bild des inneren Gartens in den Griff zu bekommen oder Veränderungen anzugehen.

## **Suchen und finden wir unseren eigenen Garten des Lebens!**

**Referentin:** Sabine Mehling-Sitter **Teilnehmergebühr:** 9,50 € inkl. Frühstück

**Anmeldung erforderlich bei:** Forum Soziale Bildung Benediktushöhe e.V. oder: Tel. 09364/80980;  
Mail: info@benediktushoehe.de

## **aus dem Programm des Martinushauses Aschaffenburg**

Singen am 08.10.2023 um 14:00 Uhr

## **ABsingen – Drei Stunden und ein Song**

In nur drei Stunden wird mit einem zufällig zusammengewürfeltem Chor eine englische Pop- oder Rockballade eingeübt. Chorleiterin Marion Keller führt die Teilnehmer:innen an das Lied heran, gibt Infos zum richtigen Singen und ganz nebenbei entsteht von diesem Treffen ein Videoclip für den Youtube-Kanal des Martinusforums.

Anmeldung erforderlich, Teilnahmegebühr 10,00 Euro.

Dienstagsgespräch am 10.10.2023 um 19:30 Uhr

## **Deckname Antenne – Als Journalist im Visier der Stasi**

Eberhard Schellenberger, ehemaliger Leiter des BR-Studios Mainfranken, sichtet seine Stasi-Akten. An diesem Abend gibt er Einblicke in ein spannendes Kapitel deutschdeutscher Geschichte.



**Konzert mit GuIG -**  
eine besondere Empfehlung



## Spirituelle und thematische Wanderung / Tanztag

- 20.10. **„Das Leben verDICHTEN“** –  
Rückenstärkung auf einem Jakobus-Pilger-Rundweg in Binsbach (Peter Schott/B.F.)
- 18.11. **„Was das Herz bewegt, setzt die Füße in Bewegung“ - Tanztag** im Kreuzkloster, Gemünden  
(Heike Atzmüller und Edith Fecher).

## Abendgesänge 2023

- 22.10. **Jugendband „Unter der Homburg“**, St. Peter und Paul, Gemünden, 19:00 Uhr
- 26.11. **Jonathan Böttcher** – Ein „Urgstein“ des Neuen Geistlichen Liedes aus  
Hamburg in St. Peter und Paul, Gemünden.  
**Kinderkonzert** am Nachmittag um 15:00 Uhr und **Abendgesänge** um 19:00 Uhr).

**Weitere Termine:** siehe „... Blick über den Zaun“

.....

## Über diesen Rundbrief & Impressum

Der Löwenzahn-Rundbrief erscheint ca. 6x jährlich im PDF-Format.  
Darin informiere ich über eigene Veranstaltungen, z.T. in Kooperation mit  
verschiedenen Bildungsträgern. Es gibt spirituelle Texte, Gedichte oder  
Geschichten.

Zwischen den Rundbriefen kann es auch mal einen Flyer geben, der auf aktuelle  
Veranstaltungen aufmerksam macht. Mit einer Nachricht an meine E-Mail-Adresse  
können Sie sich in meinen Verteiler eintragen lassen. Die Inhalte stelle ich selbst  
zusammen.

Burkhard Fecher,  
Dipl.-Theol., Pastoralreferent und Ehe-, Familien- und Lebensberater i.R.,  
Neubergring 47, 97737 Gemünden

Telefon: 09351 4166  
E-Mail: burkhard.fecher@web.de



Fotos ohne Urheberangabe: Burkhard Fecher  
Löwenzahn-Illustrationen: Simon Fecher  
Dokumentvorlage/Schrift: Florian Fecher