



Miteinander

St. Kilian – St. Wendelinus
Mainhausen



Ausgabe: Nr. 10/2020

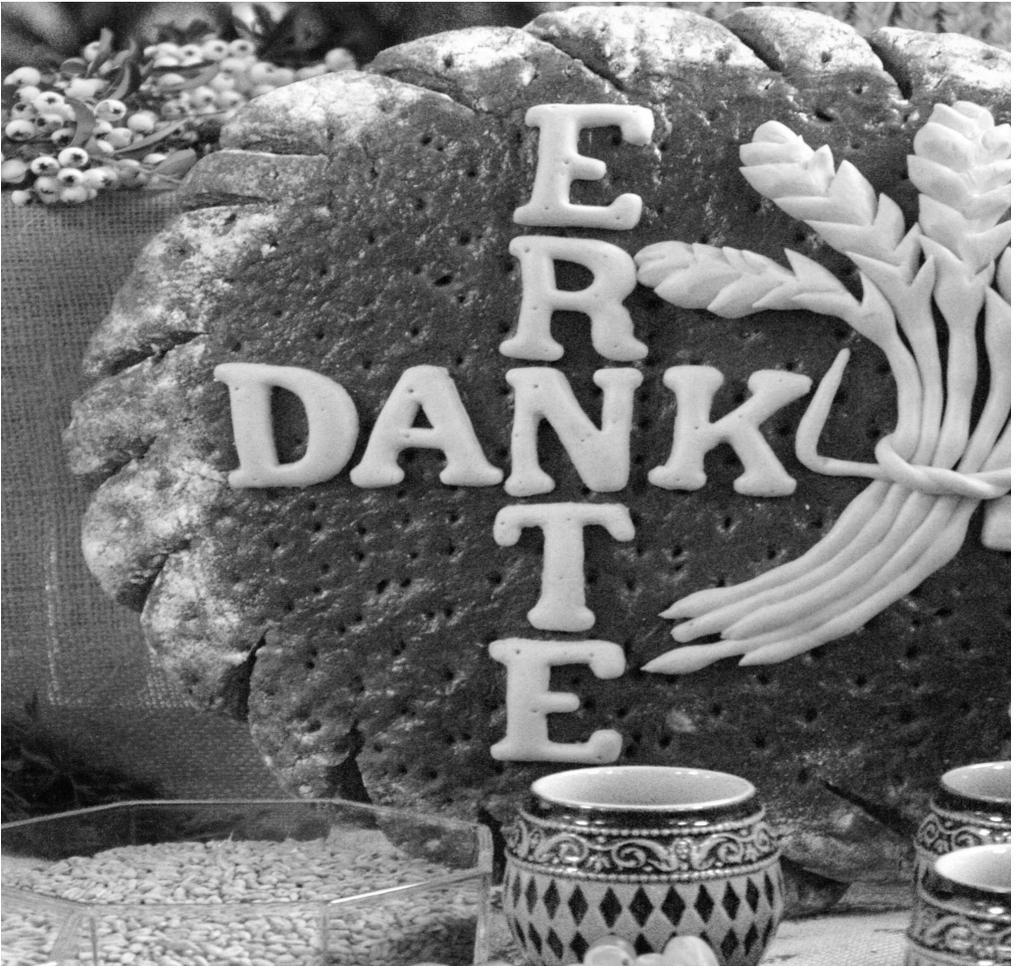


Bild: N.Staudt, Pfarrbriefservice.de

Mit freundlichem Blick dem dunklen November begegnen

Nach einem heißen Badesommer und einem warmen, goldenen Oktober steht die kalte, dunkle Jahreszeit vor der Tür. Zeit des Rückzugs und der Ruhe oder eher Zeit der trüben Stimmung, der Müdigkeit, der Einsamkeit? Da, wo Frühling, Sommer, Winter ihre klaren Reize und Schönheit haben, macht der November es vielen Leuten schwerer, ihn zu schätzen.

Einige Anregungen, dem oftmals kalten und nassen November mit einer achtsamen und freundlichen Haltung zu begegnen:

- In der Früh, noch im Bett liegend, gönnen Sie sich einige Momente, den Körper wahrzunehmen, die Wärme, die Müdigkeit, die Bettschwere. Erlauben Sie allen Körperempfindungen und Gefühlen beim Aufwachen so zu sein, wie sie gerade sind, bemerken Sie die ersten Gedanken, die Ihnen kommen – ohne dass Sie etwas verändern, verbessern oder korrigieren müssen.
- Wenn Sie aus dem Haus treten, spüren Sie bewusst die kalte, feuchte Luft im Gesicht. Nehmen Sie Ihre Reaktion darauf wahr – ein Frösteln, ein wertender Gedanke, gedrückte Stimmung?
- Machen Sie einen Spaziergang mit allen Sinnen, bei dem Sie sich bewusst der November-Natur öffnen: Betrachten Sie die kahlen Bäume, die Feuchtigkeit auf Wiesen und Sträuchern, die Farbschattierungen, spüren Sie die Kälte im Gesicht. Können Sie den Wind oder die Tiere hören? Wie riecht der Wald im November?
- Nehmen Sie sich ab und zu Zeit, bewusst ein Herbstgericht zu kochen und zu essen – betasten Sie das Gemüse in der Hand, hören Sie auf das Geräusch beim Schneiden, riechen Sie das Aroma im rohen Zustand, beim Kochen, vor dem ersten Bissen, schmecken Sie aufmerksam und schenken Sie sich diese Zeit, in der Sie nichts anderes tun als zu essen.

- Kochen Sie sich einen heißen Tee. Fühlen Sie die warme Tasse zwischen den Händen, nehmen Sie den Duft wahr, die Wärme des Wasserdampfes im Gesicht, schmecken, schlucken Sie und nehmen Sie die Wärme wahr, die sich im Körper ausbreitet.
- Beenden Sie den Tag damit, einige Momente ruhig zu sitzen oder im Bett liegend nichts anderes zu tun, als den ein- und ausströmenden Atem zu spüren. Wenn Ihre Aufmerksamkeit wandert, nehmen Sie wahr, was Ihnen gerade durch den Kopf geht, und kommen Sie dann wieder sanft zurück zur Erfahrung des Augenblicks.

Besondere Anregungen für die Familie und Partnerschaft

- Suchen Sie sich eine Routinetätigkeit mit Ihrem Kind (z. B. morgendliches Wecken, Wickeln, Brotzeit herrichten, zur Schule verabschieden...). Richten Sie eine Woche lang während dieser Tätigkeit Ihre Aufmerksamkeit ganz bewusst auf Ihr Kind, sich selbst und auf den Kontakt zwischen ihnen. Was erfahren Sie?
- In Ihrer Beziehung: Beachten Sie die freundlichen, liebevollen, unterstützenden kleinen Begebenheiten – der für Sie gekochte Kaffee in der Früh, der Kuss beim Abschied, die kleine Umarmung...
- In spannungsvollen Situationen: Erlauben Sie sich, einmal nicht gleich zu reagieren, sondern näher hinzuschauen. Verspannt sich Ihr Körper? Verändert sich die Atmung? Welche Gefühle bemerken Sie? Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf? Und was passiert, wenn Sie sich einfach einmal erlauben, diese Spannung zu spüren, ohne gleich dagegen ankämpfen, sich verteidigen, sich schützen zu müssen?... Wie ist es, wenn Sie achtsam und freundlich anerkennen können, dass da Unzufriedenheit, Ärger, Traurigkeit ist...

Susanne Kienast, In: Pfarrbriefservice.de

Gottesdienstordnung St. Kilian

- Fr., 02.10.** **Hl. Schutzengel**
09.00 Uhr Hl. Messe
 Bitten für: Fritz u. Frida Winzenhörlein Neffe Robert u.
 verst. Angeh. – Raimund u. Anna Lurtz u. verst. Angeh.
17.30 Uhr Rosenkranz
- Sa., 03.10.**
15.45 Uhr Taufe
17.00 Uhr Vorabendmesse zum Erntedank
 Bitten für: Alois Stegmann, Eltern, Schwiegereltern u. verst.
 Angeh.
- Di. 06.10.** **Hl. Bruno**
17.00 Uhr Aussetzung des Allerheiligsten Altarsakramentes mit
 Anbetung
18.00 Uhr Wort-Gottes-Feier
- Fr. 09.10.** **Hl. Dionysius u. Gefährten**
09.00.Uhr Hl. Messe
17.30 Uhr Rosenkranz
- So. 11.10.** **28 Sonntag im Jahreskreis**
09.15 Uhr Hochamt
 Bitten für: Rosa u. Anton Kämpf u. verst. Angeh.
 – Hans Stadtmüller
- Di. 13.10.**
17.00 Uhr Aussetzung des Allerheiligsten Altarsakramentes mit
 Anbetung
18.00 Uhr Hl. Messe
- Fr. 10.10.** **Hl. Hedwig, Hl. Gallus**
09.00 Uhr Hl. Messe
17.30 Uhr Rosenkranz

Gottesdienstordnung St. Kilian

Sa. 17.10. **HI. Ignatius v. Antiochien**
15.30 Uhr Taufe
17.00 Uhr HI. Messe
Bitten für: Theresia u. Karl Kraus leb. u. verst. Angeh.
–Udo Anton Kilb leb. u. verst. Angeh. –
für leb u. verst. Freundinnen u. Freunde –
zum Dank den HI. Schutzengeln

Di. 20.10. **HI. Wendelin, HI.Vitalis**
17.00 Uhr Aussetzung des Allerheiligsten Altarsakramentes mit
Anbetung
18.00 Uhr HI. Messe

Fr. 23.10. **HI. Johannes v. Capestrano**
09.00 Uhr HI. Messe
17.30 Uhr Rosenkranz

So. 25.10. **30 Sonntag im Jahreskreis**
09.15 Uhr Hochamt
Bitten für: Fritz u. Anna Püttmann leb. u. verst. Angeh. –
Gilbert Schwarz u. verst. Angeh.

Kollekte: Weltmission

Di. 27.10.
17.00 Uhr Aussetzung des Allerheiligsten Altarsakramentes mit
Anbetung
18.00 Uhr HI. Messe

Fr. 30.10.
09.00 Uhr HI. Messe
17.30 Uhr Rosenkranz

Sa., 31.10. **HI. Wolfgang, Bischof v. Regensburg**
17.00 Uhr Vorabendmesse zu Allerheiligen

So., 01.11. **16.00 Uhr Gräbersegnung**

Gottesdienstordnung St. Wendelinus

Dienstags um 14.00 Uhr Gebet für Frieden und geistliche Berufe

Do., 01.10. Theresia vom Kinde Jesus
9.00 Uhr Heilige Messe

So., 04.10. 27. Sonntag im Jahreskreis

09.15 Uhr Hochamt zu Erntedank
Es werden haltbare Lebensmittel für
die Tafel in Seligenstadt gesammelt

Kollekte für: Aufgaben der Pfarrgemeinde

Mo., 05.10.
18.00 Uhr Heilige Messe

Do., 08.10.
9.00 Uhr Wortgottesfeier

Sa., 10.10.

17.00 Uhr Vorabendmesse
mit Bitten für: Josef Reuter u. verst. Ang.
Kollekte für: Aufgaben der Pfarrgemeinde

So., 11.10. 28. Sonntag im Jahreskreis

10.30 Uhr Hochamt
mit Bitten für: Leb. u. Verst. der Fam. Thomas; Reinhold Kohl u. leb.u.verst.
Ang.; Rosa und Adam Lorenz Merget u.leb. u. verst. Ang.

Kollekte für: Aufgaben der Pfarrgemeinde

Mo., 12.10.
18.00 Uhr Heilige Messe

Do., 15.10. Theresia von Avila
9.00 Uhr Heilige Messe

So., 18.10. 29. Sonntag im Jahreskreis

10.30 Uhr Hochamt zum Patronatsfest
mit Bitten für: Heinrich und Dorothea Wolf mit Sohn Heini
Kollekte für: Renovierung und Instandhaltung von Kirche und Pfarrheim

Gottesdienstordnung St. Wendelinus

Dienstags um 14.00 Uhr Gebet für Frieden und geistliche Berufe

Mo., 19.10. Johannes de Brébeuf, Isaak Jogues, und Gefährten
18.00 Uhr Heilige Messe
mit Bitten für: *Eheleute Peter Koch V u. Ang. (St)*

Do., 22.10. Johannes Paul II.
9.00 Uhr Heilige Messe

Sa., 24.10. **Antonius Maria Claret**
17.00 Uhr Vorabendmesse

So., 25.10. **30. Sonntag im Jahreskreis**
- Sonntag der Weltmission-
10.30 Uhr Hochamt
mit Bitten für: *Maria und Josef Disser; Brigitte Degethof zum Sterbetag*
Kollekte für: *Missio*

Mo., 26.10.
18.00 Uhr Heilige Messe

Do., 29.10.
9.00 Uhr Heilige Messe

Erntedank in St. Kilian und St. Wendelinus

Erntedank bietet eine gute Gelegenheit, auch an die zu denken, deren Tisch nicht so reich gedeckt ist. Wie bereits in den vergangenen Jahren wollen wir daher in den Gottesdiensten am Samstag, 3. Oktober in St. Kilian und am Sonntag, 4. Oktober in St. Wendelinus Lebensmittel für die Tafel in Seligenstadt sammeln. Haltbare Lebensmittel können in beiden Kirchen zusätzlich bereits im Laufe des Samstags auf die Altarstufen gestellt werden. Vielen Dank!

St. Kilian – Info – St. Wendelinus

Kirchen:	Katholische Kirchengemeinde St. Kilian Mainflingen Kirchgasse 12, 63533 Mainhausen www.st-kilian-mainflingen.de	Katholische Kirchengemeinde St. Wendelinus Zellhausen Heinrich-Heine-Str. 7 63533 Mainhausen https://bistummainz.de/pfarrei/zellhausen
Pfarr - büro:	☎ (06182) 3544 📠 (06182) 1881 st.kilian.mainhausen@t-online.de	☎ (06182) 3351 📠 (06182)200633 kath-pfarrbuero-zellhausen @ t-online.de
Büro -zeiten:	Mo. 15.00 - 18.00 Uhr Di. 9.00 - 12.00 Uhr Fr 9.30 - 12.00 Uhr	Mo. 17.00 - 18.30 Uhr Di. 9.30 - 12.30 Uhr Mi. 9.30 - 12.30 Uhr
Pfr. Bernhard Gugerele Diakon S. Schnöring Elisabeth Koch Pastorale Mitarbeiterin	Nur nach telefonischer Vereinbarung (06182 3544 Nur nach telefonischer Vereinbarung (015787014452 Nur nach telefonischer Vereinbarung (06182 21131 E-Mail: pfarrgruppe.mainhausen.ek@gmail.com	
Weitere Termine	St. Kilian	St. Wendelinus
Kirchenchorproben	Mi. 20.00 Uhr	Mo. 19.30 – 21:30 Uhr
Young United Musikverein		Di. 18.30 - 19.30 Uhr Gesamtprobe Di. 19.30 Uhr
Bücherei Ausleihzeiten		Mi. 17.30 - 18.30 + So. 11.30 - 12 Uhr
Beratung und Hilfe		
Hotline für Fragen und Info zum Corona-Virus	☎ 0800 555 4666 (täglich von 8:00 bis 20:00 Uhr)	
Psych.. Beratungsstelle	☎ (06182) 787411	
Sozialstation	☎ (06182) 26280	
Allge. Lebensberatung	☎ (06182) 26289	Herr Kollmus
Hospiz	☎ 0178 5646979	Mi. 18 -19 Uhr Asklepios Klinik Sel.
Telefonseelsorge	☎ 0800 1110111	oder 0800 11102222
Senioren Mainflingen	☎ (06182) 1633	Frau Jöbges
Senioren Zellhausen	☎	
Caritas St. Kilian	☎ 0157 88909179 Frau Kuhnhardt	
Spendenkonten: St. Kilian Mainflingen Konto: IBAN DE36 5019 0000 0001 3192 64 / Caritas: IBAN DE20 5056 1315 0001 3109 68		
St. Wendelinus Zellhausen Konto: IBAN DE39 5019 0000 0001 5290 21 / Caritas: IBAN DE49 5065 2124 0018 0074 84		

Nächster Redaktionsschluss: 23.10.2020