



SONNTAGSBLATT

für Steiermark

2020_11

PLUS



Was mein Leben reicher macht

Was macht Ihr Leben reicher?
Ihre Anregungen und Einsichten
schicken Sie bitte an:
reicher@sonntagsblatt.at

Tag des Lebens in Graz-St. Christoph: Ich hatte den Eindruck, die Stimmung war sehr gut. Es war viel Freude und Dankbarkeit seitens der Menschen spürbar. Denn gerade in so einer unsicheren Zeit ist echte Begegnung, Zeit miteinander zu verbringen und ein paar Worte miteinander zu wechseln, besonders wertvoll geworden. Aber darum ist es ja auch bei der Predigt vom Herrn Bischof Wilhelm Krautwaschl gegangen: Beziehungen ...
Margit Huber, Graz

Dass Sie meinen Mann mit Vornamen genannt haben und gekannt haben, ist jetzt ein Geschenk für mich. Wie, wenn er mich durch die Begegnung mit Ihnen vom Himmel her grüßt!
Edda Krobath, Graz

Ich stelle exklusive, einfache Räuchersets her. Exklusiv deshalb, weil die Erstellung jeder Box viel Zeit in Anspruch nimmt. Mein Ziel ist ein Angebot für Menschen – von Menschen. Dazu kommt die bewusste Auswahl der eingesetzten einfachen

Materialien. Für mich ist es wie ein stiller Dienst an Menschen. Vom Menschen, der in liebevoll zeitaufwendiger Handarbeit einem anderen Menschen ein Stück Aufatmen in nicht leichter Zeit anvertrauen möchte.
Mario Brandstätter, „Weihrauchpfarrer“ in St. Magdalena bei Hartberg

Auf, werde Licht! Advent ist die Zeit, Licht zu werden und zum Licht Jesus Christus zu gehen.

Foto: Gerd Neuhold

Religionen haben Erfahrungen mit Klausur. Martin Rötting, Professor für Religious Studies an der Universität Salzburg, hat sieben hilfreiche geistliche Empfehlungen für den Rückzug in Corona-Zeiten zusammengestellt.

Foto: Neuhold



Sieben Ermutigungen

... aus spirituellen Traditionen für den Lockdown-Alltag



Strukturiere den Tag

Die Kirchenglocken läuten, um die Gemeinde zum Gebet zu rufen. Früher hielten Menschen beim Glockenklang inne für ein kurzes Gebet, Psalmen oder ein Lied. In muslimischen Gegenden hört man den Muezzin. „Unterbrechung“, so Johann Baptist Metz, ist die kürzeste Definition von Religion.

Halte kurz inne, wenn die Kirchenglocken läuten, atme ein paar Mal bewusst ein und aus, danke für die guten Momente des Tages.



Entdecke gute Rituale

Viele Rituale drehen sich um Mahlzeiten. Ein Klassiker ist das Tischgebet. Wie wäre es, während des Essens das Handy nicht zu benutzen, den Fernseher auszuschalten. Das oft in Klausur praktizierte Schweigen könnte zum Bemühen werden, den anderen wirklich zuzuhören.

Die Mahlzeit segnen. Tisch decken, nicht stehend essen. Sich bewusst hinstellen: „Ich stehe vor dir, o Gott, um mich heute von dir beschenken zu lassen.“



Feiere den Moment

Das ist in Zeiten von Hiobsbotschaften nicht einfach. Aber es ist eine religiöse Weisheit, dass man gerade in der Krise die Auf-

merksamkeit dem gegenwärtigen Moment schenken soll. Damit ist nicht gemeint, dass wir nicht planen oder uns informieren sollen. Aber wenn die Nachrichten gehört sind, können wir uns auf etwas fokussieren, was unseren Geist positiv stimmt. Jedes Tun kann zum Gebet werden.

Achtsamkeit im Jetzt. Achte auf den Atem, und versuche das Tun (Gehen, Kochen, Arbeiten) mit dem Atem zu verbinden.



Bleibe in Verbindung

Spirituelle Traditionen helfen herauszufinden, wie wir mit anderen in Verbindung bleiben, auch ohne physischen Kontakt.

Eine der wichtigsten Weisheiten lautet: positive Gedanken für andere, Gebete, Kerzen anzünden, Bilder aufstellen.

Telefonieren, Skypen, WhatsApp — täglich zumindest einen Menschen anrufen — einfach so.



Fasse und teile gute Gedanken

Nach einer abgesagten Geburtstagsparty schickten sich die Kinder Bilder per WhatsApp. Italiener singen von Balkonen ... Es gibt unzählige kreative Möglichkeiten.

Auf die eigenen Gedanken achten, kreativ werden, was gute Gedanken fördert: Musik, Kunst, Spazieren, Natur ...



Stelle dich den Ängsten

Im Christentum sind mit „Dämonen“ keine Hollywood-Kreaturen gemeint, sondern Aspekte unseres Innenlebens, die in Klausurzeiten stark werden. Man bekämpft sie mit der Rückkehr zum Atem und einem positiven Gedanken, den man wiederholt. Theresa von Avila rät: Verwende ein Wort, das dir guttut!

Angst gehört zu unserem Leben, und sie ist eine Freundin, weil sie mich auf etwas aufmerksam macht. Wann wird meine Angst zur Panik?



Behalte deinen Humor

In Klausur, in psychischer Distanz zu sein bedeutet für Religionen immer, gleichzeitig mit der ganzen Menschheit verbunden zu sein. Jeder Atemzug soll das Universum retten, heißt es im Zen. Humor ist der kleine Bruder des Glaubens. Eine gesunde Religiosität geht durchaus mit Humor einher; mit der Fähigkeit, auch einmal fünf gerade sein zu lassen, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen – wie etwa Papst Johannes XXIII. es einmal formuliert hat – und auch über sich lachen zu können.

In Zeiten der Anspannung und Gereiztheit hilft es, anderen mit Milde und Humor zu begegnen. Lächle über dich selbst!

Worauf warten?

Der Advent ist eine Zeit des Wartens. Menschen verbringen viel Zeit mit Warten. Schwanger-Sein und Geburt als Geduldprobe? Was erwartet uns am Lebensende? Die junge Mutter Maria Purkarthofer und der Sterbebegleiter Karl-Josef Lienhart erzählen von ihren Erfahrungen.

»In voller Erwartung auf das Kind, verliert sich jegliches Zeitgefühl«

Maria Purkarthofer
ist Pastoralreferentin und Mutter eines einjährigen Sohnes.



»Manche Sterbende sind gut vorbereitet, andere haben noch Sorgen.«

Karl-Josef Lienhart
ist ehrenamtlicher Krankenhausseelsorger und begleitet Sterbende und deren Angehörige als Hospiz-Begleiter.

Ich bin eigentlich mega ungeduldig. Das weiß auch jeder in meinem Umfeld. Doch ich merke und habe es mit der Schwangerschaft auch nochmal anders bemerkt, dass es einen Unterschied macht, worum es geht. Wenn ich das Gefühl habe, etwas ist umständlich und könnte anders schneller gehen, werde ich rasch ungeduldig. Aber wenn ich weiß, dass das Warten Sinn hat, dann fällt es mir leicht(er). Bei einer Schwangerschaft weiß man, dass es die neun Monate braucht, da sich ja jeden Tag etwas in der Entwicklung des Kindes tut, bis sich das große Wunder vollzieht. Zum Glück konnte ich die Zeit ohne gesundheitliche Probleme erleben.

Zehn Tage vor meinem errechneten Geburtstermin ist das Kind eines befreundeten Paares auf die Welt gekommen, und der Vater meines Kindes und ich haben Fotos vom Neugeborenen gesehen. Da hat sich die Ungeduld schon gemeldet, und ich wollte unser Baby am liebsten auch gleich im Arm halten können.

In freudiger Erwartung

Die Geburt selbst dauerte „nur“ sieben Stunden – da ließ uns unser Sohn also nicht allzu lange warten. Doch was mich im Rückblick wirklich fasziniert, ist der Verlust jeglichen Zeitgefühls währenddessen. Man selbst als Gebärende ist so beschäftigt (vor allem mit Atmen), dass man keine Zeit für Warten hat. Und doch ist man total „in Erwartung“, darauf, dass das Kind endlich da ist.

Mit den ersten Wochen als Mutter, als Familie mit Kind startet eine neue Zeitrechnung – warten, bis er sich sattgetrunken hat, bis er einschläft, und jeden Tag gespannt sein, welche Überraschungen uns morgen er-warten.

(er)warten

Das Wort „Warten“ kommt aus dem Mittelhochdeutschen und hieß einst „Ausschau halten“ oder „auf etwas Acht haben“. Im Advent warten ChristInnen auf der ganzen Welt auf eine besondere Geburt. Maria Purkarthofer, seit einem Jahr Mutter eines Sohnes, erinnert sich, wie die Schwangerschaft ihre Geduldigkeit verändert hat und wie es war, als sich ihr Sohn auf den Weg in unsere Welt machte. Karl-Josef Lienhart begleitet Menschen auf ihrem letzten Weg oder beim „Heimgehen“, wie er es nennt. Sterbende sehen dem Tod unterschiedlich entgegen.

Einige Beobachtungen, die Lienhart als Krankenhausseelsorger und Hospiz-Begleiter bei seinem achtsamen Dienst am Menschen macht, teilt er hier mit uns.

Ich sage nicht gern „sterben“ – ich spreche lieber vom „Heimgehen“, das drückt aus, woran ich glaube. Denn ich glaube, wenn wir unser irdisches Leben hier abschließen, dann gehen wir hinüber, heim zu Gott und zu allen unseren Lieben, die bereits vor uns heimgegangen sind. Es gibt auch Menschen, die sagen: „Nach dem Tod ist Schluss.“ Aber ich würde nicht sagen, dass die leichter oder schwerer gehen können. Was ich immer wieder beobachte: Jemand stirbt nicht, obwohl der Körper nicht mehr kann. Angehörige sind dann oft sehr verzweifelt, weil sie das Leiden nicht mehr mit ansehen können. Wenn ich frage, ob sie von ungelösten Themen wissen, die den Menschen noch beschäftigen, tauchen da und dort Geschichten auf – meist familiärer Art. Etwas hat den Sterbenden hiergehalten, das erst noch gelöst werden muss, bevor er loslassen und gehen kann.

Über den Tod reden

Viele Menschen, die ich besuche, sagen: „Ich kann einfach nicht mehr, ich möchte sterben.“ Jeder, der einmal ein Leiden ertragen hat, kennt das Gefühl, wenn man nur noch will, dass es aufhört. Da bin ich dankbar für die Errungenschaften der Medizin. Heute muss niemand übermäßig leiden.

Manchmal sind Sterbende sehr gut vorbereitet. Das sind dann, wie ich es nenne, die Bilderbuchgeschichten. Menschen, die zufrieden auf ihr Leben zurückschauen und wissen, dass sie Abschied nehmen müssen. Aber viele Sterbende haben auch Sorgen. Wer wird sich um mein behindertes Kind kümmern? Was wird werden? Doch in guten Tagen, wenn alle beisammen sind, wird nicht darüber gesprochen. Das lege ich jedem ans Herz: Redet darüber!



Meine Lieblings-BIBELSTELLE

„Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“ (Lev 19,18)

Dieser Bibelvers wird gerne mit „Was du nicht willst, das man dir tu, das füg' auch keinem andern zu“ gleichgesetzt. Nun mag in diesem Ansatz schon eine Wahrheit stecken, aber sollten wir uns gerade dem Thema Nächstenliebe nicht von der anderen, von der positiven Seite annähern? Wie wäre es zum Beispiel mit: „Behandle andere Menschen so, wie du selbst behandelt werden möchtest.“ Oder: „Tue anderen das Gute, von dem du dir wünschst, dass es dir passiert.“

So weit, so gut. Aber: Wie möchte ich behandelt werden? Was ist das Gute, das mir zuteil werden soll? Das „wie dich selbst“ muss mir klar sein, schließlich ist genau das der Maßstab dafür, wie ich mit anderen Menschen umgehen soll. Dieser letzte Teil der Bibelstelle wird oft ausgesprochen, ohne ihm große Bedeutung zuzumessen. Überspitzt formuliert, leben Christinnen und Christen gerne „Nächstenliebe extrem“ – ohne Rücksicht auf Verluste. Und sitzen damit einem großen Missverständnis auf:

Nächstenliebe bedeutet nicht Selbstaufgabe. Sie bedeutet, sich selbst offen, ehrlich und liebevoll zu begegnen. Auf sich selbst Acht zu geben und mit seinen Ressourcen gut umzugehen. Auch einmal „Nein“ zu sagen, wenn es nicht (mehr) geht. Jede und jeder von uns ist ein geliebtes Kind Gottes. Wir alle haben es verdient, dass mit uns respektvoll und wertschätzend umgegangen wird. Vor allem von uns selbst. Wenn ich mir selbst wertschätzend und freundschaftlich begegne, kann ich das auch authentisch weitergeben. Dann kann ich den Nächsten tatsächlich lieben wie mich selbst.

Tamara Häusl,
Mitarbeiterin beim Amt für Öffentlichkeitsarbeit und
Kommunikation der Katholischen Kirche Steiermark

Biblischer Adventkal

Ein besonderer Begleiter durch die Adventzeit

BIBEL lesen — fühlen — schreiben — kreativ sein —

Zu dir, Herr, erhebe ich meine
Seele. Mein Gott, dir vertraue ich.

Psalm 25,1

29. 11.

Denn du bist groß und tust
Wunder, nur du bist Gott, du
allein.

Psalm 86,10

11. 12.

Er wird groß sein und Sohn des
Höchsten genannt werden.

Lukas 1,32

22. 12.

Wir sind der Ton, und du bist
unser Töpfer, wir alle sind das
Werk deiner Hände.

Jesaja 63,7

30. 11.

Du bist vertraut mit all meinen
Wegen.

Psalm 139,3b

7. 12.

Siehe, ich komme bald, so
spricht der Herr.

Offenbarung 22,12

19. 12.

Der Herr ist barmherzig und
gnädig, langmütig und reich an
Güte.

Psalm 145,8

10. 12.

Gott bestimmt die Zahl der
Sterne und ruft sie alle mit
Namen.

Psalm 147,4

5. 12.

Der gute Hirt gibt sein Leben hin
für die Schafe.

Johannes 10,11

17. 12.

Gerechtigkeit geht vor ihm her,
und Heil folgt der Spur seiner
Schritte.

Psalm 85,14

6. 12.

Ihr Wolken, lasst Gerechtigkeit
regnen!

Jesaja 45,8

20. 12.

Was habt ihr für Gedanken im
Herzen?

Lukas 5,22

14. 12.

Denn für Gott ist nichts
unmöglich.

Lukas 1,37

15. 12.

Wer Ohren hat, der höre!

Matthäus 11,15

4. 12.

Prüft alles, und behaltet das
Gute!

1. Thessalonicherbrief 5,21

23. 12.

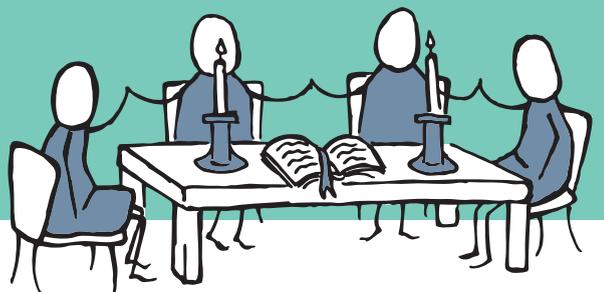
Gott wischt die Tränen ab von
jedem Gesicht.

Jesaja 25,8

2. 12.



ender



Grafik: LisaPendl

aufhängen — mit Leben füllen — verschenken

Er kam als Zeuge, um Zeugnis abzulegen für das Licht.

Johannes 1,7

13. 12.

Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und das Wort war Gott.

Johannes 1,1

16. 12.

Ich werde euch Ruhe verschaffen.

Matthäus 11,28b

1. 12.

Eure Augen aber sind selig, weil sie sehen, und eure Ohren, weil sie hören.

Matthäus 13,16

21. 12.

Umsonst habt ihr empfangen, umsonst sollt ihr geben.

Matthäus 10,8

9. 12.

Hoffe auf den Herrn, und sei stark! Hab festen Mut, und hoffe auf den Herrn!

Psalm 27,14

3. 12.

Die dem Herrn vertrauen schöpfen neue Kraft; sie bekommen Flügel wie Adler.

Jesaja 40,31

18. 12.

Macht eure Herzen stark.

Jakobusbrief 5,8

12. 12.

Fürchte dich nicht, Maria; denn du hast bei Gott Gnade gefunden.

Lukas 1,30

8. 12.

Und sie werden ihm den Namen Immanuel geben, das heißt übersetzt: Gott mit uns.

Matthäus 1,23

24. 12.

Adventkalender
Anleitung

Diese Doppelseite können und sollten Sie aufbewahren! Vielleicht wollen Sie sie herausnehmen, vielleicht sogar irgendwo aufhängen oder an einem anderen Ort griffbereit halten. Denn wir haben Ihnen einen Adventkalender gestaltet!

Mit seinen 26 Kästchen ist er sogar etwas länger als herkömmliche Kalender – denn wir starten am 1. Adventsonntag, dem 29. November. Jedes Kästchen – das Sie wie bei einem richtigen Adventkalender erst finden müssen – schenkt Ihnen einen Bibelvers.

Aber was damit tun?

Im Grunde liegt es ganz bei Ihnen, ob Sie den Vers jeden Tag zu einer bestimmten Zeit einfach lesen oder einmal die Woche durchschmökern. Jeder Tag, jedes Kästchen, bemalt oder anders gekennzeichnet, zeigt, wie Weihnachten immer näher kommt.

Die kurzen Bibelverse passen auch gut auf eine Karte, ein Billet oder sogar auf ein Lesezeichen.

Das Gestalten von Texten – auch Handlettering genannt – ist gerade in aller Munde, und so haben wir von der Sonntagsblatt-Redaktion gleich selbst losgelegt! Was herausgekommen ist, sehen Sie am Foto in der Mitte. Was wir schaffen, das schaffen auch Sie!

Das Ergebnis Ihrer Kreativität muss nicht bei Ihnen bleiben – entweder Sie verschicken die Karten als Advent- oder Weihnachtsgruß, oder Sie verschenken sie als kleine Aufmerksamkeit an Familie, Freunde, NachbarInnen oder andere liebe Menschen.

Handlettering – wie geht das?

Handlettering ist die Kunst der gezeichneten Buchstaben und soll Freude bereiten – egal wie künstlerisch begabt man ist.

Was man braucht: weißes oder farbiges, etwas stärkeres Papier, Farbstifte, Fineliner, Gelbstifte, Füllfeder, Bleistifte oder alles, was Sie sonst noch so zur Hand haben.

Wenn Sie Bibelverse gestalten, können Sie mit einem Gebet oder Lied beginnen und enden. Lesen Sie den Bibelvers durch, und überlegen Sie:

Was bewegt mich?

Was spricht mich an?

Welche Schlüsselwörter stecken darin?

Welche Symbole, Bilder, Farben kommen mir in den Sinn?

Und dann einfach loslegen und tun. Es gibt keine Regeln für die eigene kreative Bibelzeit. Vielmehr kann diese Beschäftigung mit dem Wort Gottes zu einer ganz persönlichen Form des Gebetes werden.



Etwas ganz Neues haben Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Sonntagsblattes ausprobiert: Die Beschäftigung mit dem Wort Gottes ist für sie zu einer ganz persönlichen Form des Gebetes geworden, und dabei sind gleichzeitig liebevoll gestaltete kleine Karten und Bilder entstanden, die man auch verschenken kann

Foto: Neuhold



„Wir denken an Euch.“

Noch nie gab es so viele Gründe, jemandem eine Freude zu bereiten. Für ältere Menschen, die gezwungen sind, daheim zu bleiben, ist die Corona-Zeit eine schwere Zeit. Das Versenden einer Karte kann vielleicht etwas Licht bringen.

Aufmuntern kann jetzt im Advent auch ein süßer Gruß. Für die Kerze braucht ihr Kekse, Waffelröllchen, Staubzucker und Wasser als Kleber, eine Erdnuss und eventuell noch süßes Dekor.

Zuerst wird ein bisschen Staubzucker mit wenig Wasser verrührt, ein Klecks auf den Keks gegeben, das Röllchen daraufgestellt, wieder ein Klecks Zuckerguss, und als Flamme wird eine Erdnuss aufgesetzt.

SCHMUNZELN



■ Mutter: „Ich habe dir doch gesagt, du sollst aufpassen, wann die Milch überkocht!“
Fritzchen: „Hab ich doch! Es war genau halb sechs!“

■ Fragt die Mutter die kleine Elke: „Warum hast du denn deinen Teddy ins Eisfach gelegt?“
Antwortet Elke: „Weil ich gerne einen Eisbären hätte!“

BUCHGEWINN

Wir verlosen 20 Kinderbücher

unter all jenen Kindern, die uns bis 9. Dezember ein Foto ihrer selbstgebastelten Weihnachtskarte mailen. Bitte Namen und Alter angeben. Viel Glück!

soki@sonntagsblatt.at



Fotos: Archiv

Kreative Botschaften an alle, die wir jetzt vermissen.

Dieser Adventzweig lässt sich ganz schnell basteln und eignet sich auch sehr gut als Weihnachtskarte.

Vielleicht hast du deine Oma, deinen Opa oder deine Cousinen schon lange nicht mehr gesehen. Und wenn, dann höchstens über Video, aus der Entfernung, vielleicht habt ihr euch zugewunken – Social Distancing eben.

Was jetzt besonders guttut, ist eine persönliche Botschaft – und die kannst du selbst basteln: nämlich Weihnachtspostkarten. Ob mit einer Zeichnung, einem Bild oder einem netten Text – Oma wird sich sicher freuen, Post von dir im Briefkasten zu haben.

Bitte deine Eltern, dass sie dir aus einem festen Bogen Papier eine Karte

zuschneiden. Bemale nun vier Finger (ohne Daumen) mit roter Fingerfarbe auf die Vorderseite der Karte. Das sind die Kerzen. Dann zeichnest du den Docht auf. Ein gelber Daumenabdruck wird zur Flamme. Zum Schluss klebt ein Erwachsener mit der Heißklebepistole einen kleinen Zweig auf. Auf die Innenseite schreibst du liebe Botschaften – fertig!

Übrigens: Wenn du den Adventzweig als Bild zum Aufhängen machst, kannst du jede Woche mit einem weiteren gelben Daumenabdruck eine Kerze entzünden lassen.



Der König und seine zwei Söhne

Ein König hatte zwei Söhne. Als er alt wurde, da wollte er einen der beiden zu seinem Nachfolger bestellen. Er versammelte die Weisen des Landes und rief seine beiden Söhne herbei. Er gab jedem der beiden fünf Silberstücke und sagte: „Ihr sollt für dieses Geld die Halle in unserem Schloss bis zum Abend füllen. Womit, ist eure Sache.“ Die Weisen sagten: „Das ist eine gute Aufgabe.“

Der älteste Sohn ging davon und kam an einem Feld vorbei, wo die Arbeiter dabei waren, das Zuckerrohr zu ernten und in einer Mühle auszupressen. Das ausgepresste Zuckerrohr lag nutzlos umher. Er dachte sich: „Das ist eine gute Gelegenheit, mit diesem nutzlosen Zeug die Halle meines Vaters zu füllen.“ Mit dem Aufseher der Arbeiter wurde er einig, und sie schafften bis zum späten Nachmittag das ausgedroschene Zuckerrohr in die Halle. Als sie gefüllt

war, ging er zu seinem Vater und sagte: „Ich habe deine Aufgabe erfüllt. Auf meinen Bruder brauchst du nicht mehr zu warten. Mach mich zu deinem Nachfolger.“ Der Vater antwortet: „Es ist noch nicht Abend. Ich werde warten.“

Bald darauf kam auch der jüngere Sohn. Er bat darum, das ausgedroschene Zuckerrohr wieder aus der Halle zu entfernen. So geschah es. Dann stellte er mitten in die Halle eine Kerze und zündete sie an. Ihr Schein füllte die Halle bis in die letzte Ecke hinein.

Der Vater sagte: „Du sollst mein Nachfolger sein. Dein Bruder hat fünf Silberstücke ausgegeben, um die Halle mit nutzlosem Zeug zu füllen. Du hast nicht einmal ein Silberstück gebraucht und hast sie mit Licht erfüllt. Du hast sie mit dem gefüllt, was die Menschen brauchen.“



Frei nach einem philippinischen Volksmärchen



Schneerosen, in eine Kranzunterlage gesteckt, sind im Advent ein schöner Schmuck.

Fotos: Ertl, pixabay

Zauberhafter Advent

Schöne Pflanzen für die Adventzeit.

Die Amaryllis ist eine der schönsten Pflanzen um die Advent- und Weihnachtszeit. Diese attraktive Zwiebelpflanze wird auch Ritterstern genannt.

Sie hat eine dicke Zwiebel, in der sie alle Nährstoffe speichert und die jedes Jahr neu blühen kann.

Damit man sie jedes Jahr wieder zum Blühen bringt, braucht man ein wenig Fingerspitzengefühl und das Wissen, dass die Pflanze drei Vegetationsphasen hat.

Die erste Phase ist jetzt, wenn sie blüht. Da braucht sie nur wenig gegossen zu werden. Alles andere ist in der Zwiebel gespeichert. Sogar anders rum, wenn man sie zu nass hält, dann bekommt sie an der

Zwiebel einen Feuerbrand, einen Pilz und treibt schlecht aus.

Stellen Sie sie in einen kühleren Raum, dann hält sie natürlich länger. Nach der Weihnachtszeit verblüht sie. Dann sollte man alles vertrocknen lassen und erst anschließend alles abschneiden.

Über die Sommermonate hinweg entwickelt sie Blätter, wo sie wieder zu neuer Energie kommt. Am besten setzt man sie nach draußen und düngt sie kräftig mit organischem Dünger oder Kompost. Ab September zieht sie wieder ein und sollte dunkel und kühl gelagert werden. Danach treibt sie wieder aus, und der Kreislauf beginnt von vorne.

Die Amaryllis wird gerne für Dekorationen verwendet. In Schalen oder Töpfen, umwickelt mit Zimtrinden oder Sternen, ist sie ein Highlight. Es gibt sie in unterschiedlichen Farben wie rosa, weiß und rot.

ANGELIKA ERTL



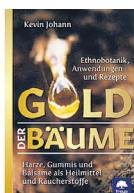
Weihnachtskaktus

Die einfachste Weihnachtspflanze ist wohl der Weihnachtskaktus.

Dieser blüht und blüht. Wichtig ist, dass er, wie seine anderen Kakteenverwandten, nicht zu viel gegossen wird.



FÜR SIE GELESEN



Gold der Bäume

Kevin Johann
29,90 Euro
Freya Verlag

Weihrauch, Myrrhe, Copal, Fichtenharz, Mastix und Co. gehören zu den ältesten Naturarzneien der Menschheit. Der Autor präsentiert in dieser reich bebilderten ethnobotanischen Abhandlung über 70 verschiedene, sowohl heimische als auch exotische Pflanzenexsudate und erläutert ihre traditionellen Anwendungen als Heil- und Räuchermittel.

Frag Angelika



Gerade über die Advent- und Winterzeit sind frische Grünpflanzen eine Wohltat für die Seele.

Angelika Ertl
ORF-Gartenexpertin

Wie kann ich meine Christrose im Advent in Szene setzen?

Die Schneerose, oder auch Christrose genannt, ist wohl



der Inbegriff der Weihnachtszeit. Sie ist eine wunderschöne Topf-

pflanze, die es in unserem Alpenraum überall gibt.

Und jedes Jahr im Frühjahr treibt sie wieder frisch aus. Herrlich ist die Schneerose in einem schönen Topf mit dem bisschen Gold und einem Stern drinnen.

Auch Moostöpfe eignen sich sehr, denn sie widerspiegeln die

Natur. Wenn sie über Weihnachten abgeblüht ist,



stellen Sie die Christrose kühler. Und sobald der Boden offen ist, kann man sie nach draußen in den Garten setzen. Sie kommt jedes Jahr wieder.

Oliva Reisen
Garten-, Natur- & Aktivreisen

0316/2910952 | www.olivareisen.at

SONNTAGS  BLATT

NEU

Mache

„Wir lassen uns was einfallen.“

Wie werden heuer unsere Adventkränze gesegnet? Wie immer: im Beten und Singen, im Vertrauen auf Gottes Zuwendung und Gottes Segen. Dann auch noch: Ein bisschen anders, da wir heuer den Segen für die Adventzeit und unsere Adventkränze nicht in öffentlichen Feiern erbitten können. Auf der Sonntagsblatt-Internetseite finden Sie das Video „Mobile Adventkranzsegnung“ zum Mitfeiern, gestaltet vom Fachbereich Pastoral & Theologie. Auf www.sonntagsblatt.at (rechte Spalte Mitte) – oder folgen Sie diesem QR-Code:



Auf www.katholische-kirche-steiermark finden Sie einen Vorschlag für eine Adventkranzsegnung zu Hause mit Video.



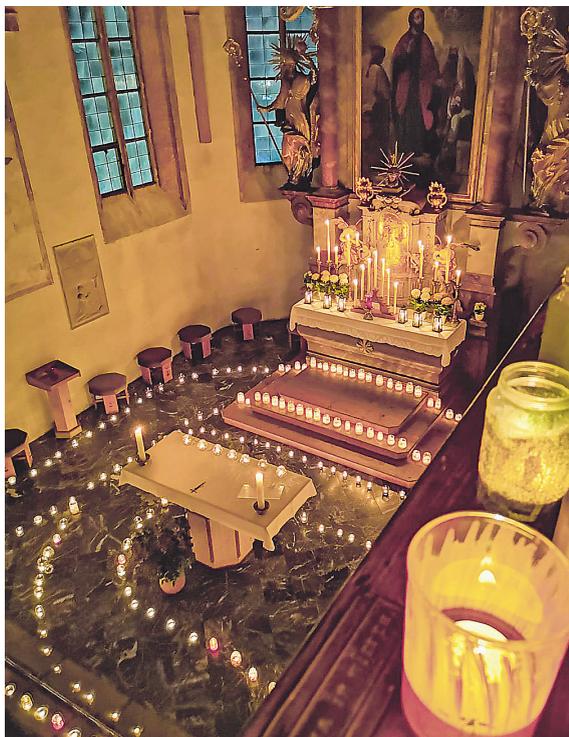
1 Minute: Wie berührt das Evangelium Ihr Leben? Erzählen Sie davon in einem 1-Minuten-Video! Welche Fragen, welche Gedanken löst das Sonntagsevangelium bei Ihnen aus? Zu Adventbeginn startet das Videoprojekt der Katholischen Kirche Steiermark „Eine Minuten für das (eine) Leben“: Wöchentlich teilt eine Person aus unserer Diözese mit uns ihre Gedanken zum Sonntagsevangelium. Auf katholische-kirche-steiermark.at – Anleitung zum Mitmachen & Anmeldung unter: pastoral@graz-seckau.at

Foto: Screenshot/Katholische Kirche Steiermark

Einen guten Advent wünscht
IHR SONNTAGSBLATT-TEAM

LICHT TRÖSTET

in der Steiermark



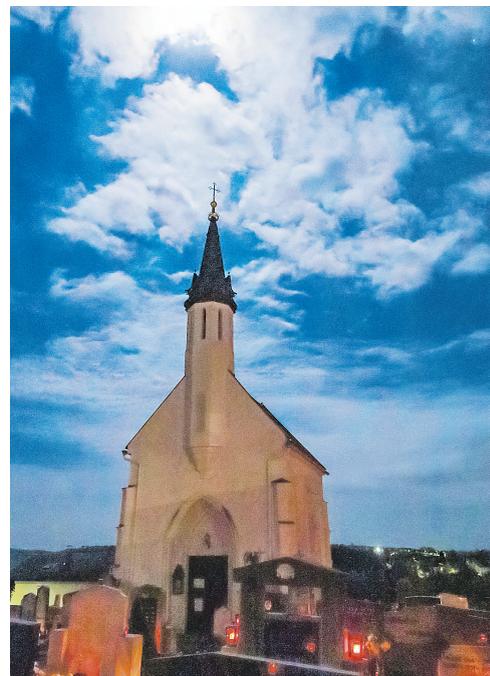
Nacht der 1000 Lichter in der Pfarrkirche Lassing.

Foto: Cornelia Lackner



Trauer und Licht in Schöder.

Foto: Tina Brunner



Allerheiligen in Friedberg. Bei Vollmond am Friedhof mit tausend Lichtern.

Foto: Erich Strobl



Bleibe hier bei uns, die Sonne sinkt hinab. Allerseelen in Straden.

Foto: Franz Harb



Hochaltarbild der Stadtpfarrkirche Hartberg mit heiligem Martin.

Foto: Gerti Toth



Friedliche Ruhe in Groß St. Florian am Allerheiligen-Abend.

Foto: Thomas Aldrian

Auf dieser Seite in der nächsten Ausgabe von Sonntagsblatt +plus: Das Jahr 2021. Alles neu, alles gut! Schicken Sie uns Ihr bestes Foto vom Jahresbeginn, ein Winterfoto oder von einer Winteraktion im Freien bis zum 25. Jänner 2021 an redaktion@sonntagsblatt.at