

# AUFWIND SPÜREN

Neuigkeiten und Updates  
von der Seelsorge in Nationalpark Eifel und Vogelsang



„Dankbarkeit ist der  
schnellste Weg zum Glück“

Der nun beginnende Herbst ist die Zeit der Ernte, die schwere Saison der Arbeit geht zu Ende. Gerade in diesen Tagen mit Blick auf geerntete Äpfel, Kartoffeln oder Möhren haben viele Menschen das Bedürfnis, Danke zu sagen: „Erntedank“. Denn wir wissen: Vieles können wir nicht beeinflussen, es wird uns geschenkt - Sonne und Regen, ein guter Boden, das Ausbleiben von Unwettern, die eigene Schaffens-Kraft. Danken tut uns gut, **„Dankbarkeit ist der schnellste Weg zum Glück“** (Barry Neil Kaufman)

Dankbarkeit ist der schnellste Weg  
zum Glück

Herbst S.3

Nur noch kurz die Welt retten S.4

Unsere Angebote Herbst/Winter S.5

Interview mit B. Hoffmann S.6

Auch in der Bibel, beim Volk Israel, finden sich Beschreibungen des Dankens. Die wichtigsten Feste Israels waren ursprünglich Erntedankfeste: Das Fest der ungesäuerten Brote, das spätere Paschafest, stand zu Beginn der Ernte, das Wochenfest zu Beginn der Weizenernte und das Laubhüttenfest zum Abschluss der Obsternte. Das Volk Israel dankte an diesen Festen Gott aber nicht nur für die Ernte, sondern für alles, was Gott dem Volk an Wohltaten schenkte. Die Israeliten verbanden die Erntefeste immer mit der Übergabe von Erstlingsopfern. Damit drückte das Volk aus, dass alles Gott gehört und alle Ernte Geschenk Gottes ist.

Das Fest Erntedank ist demnach nicht nur ein Fest der Landarbeiter und ein Dank für die Ernte, sondern eine Lebensschule der Dankbarkeit für all das, was wir im persönlichen Bereich geerntet haben: Was sind die Früchte meines Lebens, für die ich dankbar sein darf? Wo haben meine Arbeit und Aktivität für mich und für andere Menschen, für die ich gearbeitet habe, Segen gebracht? Das Fest Erntedank kann uns einladen, uns bewusst zu werden, was wir alles im Leben geschenkt bekommen haben, wofür wir dankbar sein dürfen.

Natürlich musste ich auch selbst dazu beitragen, dass die Ernte eingebracht werden kann. Manches ist vielleicht nicht so gewachsen, wie ich mir das erhofft hatte. Manche Früchte sind vielleicht faul geworden. Aber auch sie haben ihre Bedeutung. Ich kann sie, wie Jutta Mügge einmal schrieb, auf den „Kompost“ werfen, damit sie für neue Fruchtbarkeit sorgen. Die Kunst der Dankbarkeit besteht darin, für alles, was uns Gott schenkt und was er uns zumutet, zu danken. Danken kommt von denken: Wer richtig über sein Leben nachdenkt, der wird dankbar.



Natürlich wird es Tage geben, wo der Zustand von Dankbarkeit nicht greifbar ist, wo noch so große Bemühungen nicht dahin führen. Aber das braucht kein andauernder Zustand sein. Jeden Tag, jede Stunde, jede Minute lässt sich neu entscheiden, ob ein „Danke“ Platz findet. Es gibt unendlich viele Momente, für die sich dankbar sein lässt – auch in der Trauer und in schweren Zeiten. Es lässt sich dankbar sein für die Hilfe eines Freundes, für eine Nacht in der man gut schlafen konnte, für die Erfahrung etwas allein geschafft zu haben, von dem man glaubte, es nie zu schaffen, für die Schönheit der Natur, für die Liebe, die man erleben durfte und noch erlebt, für Erinnerungen, die das Herz erwärmen und für vieles mehr, was nicht immer offensichtlich ist.

Zur Dankbarkeit lässt sich finden, indem ich mich bewusst entscheide, so als wenn ich von einem TV-Kanal zu einem anderen wechsele, auf das in meinem Leben zu schauen, wofür ich dankbar sein kann. Wie ich denke, beeinflusst meine Gefühlswelt, und so wie ich mich fühle, so handele ich auch. *„Dankbarkeit ist der schnellste Weg zum Glück!“*

Georg Toporowsky

## Herbst

Der Herbst hält nun Einzug und wir stellen uns wieder ein auf kürzere Tage und kühleres Wetter. Aber auch auf leuchtendes Herbstlaub und auf stimmungsvolle Landschaften.

Im Jahreszeitenrad, das jedes Jahr, und im Kleinen auch jeden Tag, in seinen ewig wiederkehrenden Kreislauf aus vier Phasen strukturiert, ist der Herbst die Zeit der Ernte und Vorräte anzulegen.

Die Tiere können sich im Herbst am reichhaltigen Angebot an Früchten und Samen vieler Pflanzen sattfressen. Sie legen sich in Fettreserven am eigenen Leib oder in Lagern und verstecken Vorräte für die Winterzeit an. Auch wir Menschen schöpfen im Herbst beim Angebot an Früchten, Gemüsen und Saaten aus dem Vollen. Wir können die Vielfalt und die reichhaltige, frische Auswahl genießen.



Damit ist der Herbst und im Tageszyklus der Abend auch die Zeit des Dankens. Wir danken für die Früchte der Arbeit, für die Ergebnisse unseres Geleisteten. Wir können uns durch unser Dankbarsein bewusstmachen, was wir alles geschafft und was wir geschaffen haben. Dies ist so wichtig, stärkt und bestärkt es uns doch für die kommenden Zeiten.

Der Herbst und der Abend jedes Tages bieten uns darüber hinaus die Gelegenheit, Rückschau zu halten. Hier geht es um den Erfahrungsrückblick, um die Überprüfung was gut gelungen ist und ausgebaut werden sollte und was nicht gut war und verändert oder gelassen werden sollte.

Es ist die richtige Zeit zum Reflektieren, Verstehen, Dazulernen und Erkenntnisse sichern. Gut ist es auch, einander vom Gelernten zu erzählen und so Erfahrungen auszutauschen.



Sinnvoll und ratsam ist es im Herbst jedes Jahres und an jedem Abend zu entschleunigen um „herunterzukommen“. Es gilt den Stress des Tages bzw. des Sommers, also der Leistungszeit, abzulegen und in die Ruhe zu finden.

In der Natur ziehen viele Pflanzen in dieser Zeit ihre Säfte in die Äste und den Stamm zurück. Sie konzentrieren diese dort um sich für die nachfolgende Ruhezeit vorzubereiten. Die energieärmere Zeit des Winters steht bevor und das bedeutet, sich jetzt im Herbst auszuruhen und auch bewusst zu stärken. So zum Beispiel durch gutes, also möglichst gesundes und saisonales, Essen und Trinken. Damit versorgen wir uns mit neuer Energie; nach der geleisteten Anstrengung und vor der Ruhephase.

Wie so oft sind die Vorgänge in der Natur eine gute Hilfestellung für unsere eigenen Abläufe und unseren Umgang mit uns und unseren Aufgaben. Für dieses Vorbild, und für alles, was wir ernten können, haben wir Grund, der Natur und Gott dankbar zu sein. Durch unser Danken und durch unsere Freude stehen wir im Dialog mit Gott. Unser Dank ist Wertschätzung, Anerkennung und unser Erwidern seines Gebens und seiner Güte. Was für eine schöne Möglichkeit des in Verbindung-Stehens.

*Ihr / Euer Ronald Weber*

Nur noch kurz die Welt retten

## Energiespartipps: Gemeinsam durch den Winter kommen

Dieser Winter wird schwierig werden und wir sind alle angehalten, Energie zu sparen, um gemeinsam gut durch den Winter zu kommen. Wir müssen Ressourcen besser nutzen und verteilen, Energie und somit auch Geld einsparen, niemand sollte frieren müssen, die nach 2 ½ Jahren Corona gebeutelte Wirtschaft muss weiter funktionieren und wir leisten einen sehr guten Beitrag für die Umwelt.

Energiesparpotenziale im eigenen Haushalt gibt es viele. Heute möchte ich mich auf das Wäsche waschen konzentrieren. Es gibt viele Möglichkeiten, die Waschmaschine effektiver zu nutzen:



- Vorwäsche ist nur in den seltensten Fällen notwendig. Das spart je nach Hersteller bis zu 20 Minuten pro Wäsche. Gut 10,--€ pro Jahr lässt sich sparen, wenn man die Vorwäsche weglässt.

- Heißer waschen heißt nicht automatisch sauberere Wäsche. Eine 60-Grad-Wäsche benötigt man eigentlich nur noch, wenn man krank war bzw. ist oder eine Allergie oder ein schwaches Immunsystem hat. Ansonsten empfiehlt das Bundesumweltamt eine 60-Grad-Wäsche im Monat, um Keime abzutöten, die sich in der Waschmaschine sammeln. Auch zwischen einem Waschgang bei 30 oder 40 Grad besteht ein großer Unterschied.

Um die Wäsche bei 40 Grad zu waschen, benötigt eine Waschmaschine fast das doppelte an Energie. Waschmittel entfalten aber schon bei 30 Grad ihre volle Waschkraft. Dauerhaft auf 30 statt auf 40 Grad und auf 40 statt auf 60 Grad zu waschen, spart bis zu 40 Euro im Monat.

- Eco-, Öko- oder Sparprogramme laufen zwar länger, sind aber kälter und benötigen dadurch nur die Hälfte der Energie für das gleiche Ergebnis.

- Außerdem sollte die Waschtrommel bei Koch-/Buntwäsche voll beladen werden, so dass nur noch eine Handbreit Luft hat. Deshalb lohnt es sich, beim Neukauf eine Waschmaschine mit passender Trommelgröße zu kaufen.

- Waschmittel sparsam dosieren und auf die Wasserhärte achten. Das schont nicht nur die Umwelt und spart Geld beim Waschmitteleinkauf, sondern verhindert auch, dass die Maschine einen zusätzlichen Spülgang schaltet.

- Überdenken Sie Ihre Reinigungsansprüche: Nicht jedes Wäschestück muss nach einmaliger Benutzung gewaschen werden.

- Wählen sie ein hohes Schleuderprogramm. Je trockener die Wäsche aus der Maschine kommt, desto weniger Wärmeenergie zum Trocknen wird benötigt, sei es im Winter Heizenergie (beim Trocknen auf der Wäscheleine in der Wohnung) oder Strom beim Wäschetrockner. Denn es braucht hundertmal mehr Energie, Wasser durch Wärme aus der Wäsche zu entfernen als durch Schleudern.

Weitere Informationen auch zu anderen Bereichen finden Sie z.B. auch in der Broschüre des Bundesumweltamtes <https://www.umweltbundesamt.de/publikationen/energiesparen-im-haushalt>

Viel Spaß und Erfolg beim Energiesparen und kommen Sie gut durch den Winter

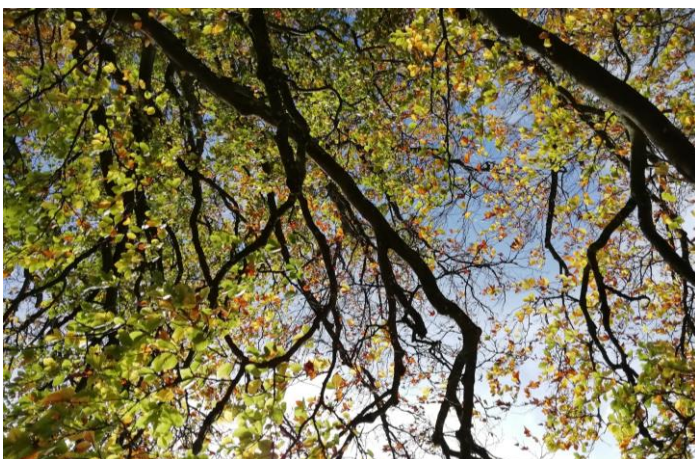
## Unsere Angebote im Herbst/Winter 2022

### **Aufbrechen Gottes Schöpfung genießen** 29.10.-31.10.2022

**Aufbrechen!** Für viele ist der „Indian Summer“ die schönste Zeit in der Eifel: die Blätter der Bäume verfärben sich in leuchtenden Tönen, die Sonne scheint mild, Nebel steigt morgens aus den Tälern, ein herbstliches Fest der Farben und Gerüche.

### **Gottes Schöpfung genießen!**

Es gilt, den Augenblick und die Schöpfung zu genießen, sich einladen zu lassen von einer wohltuenden Stimmung in der Natur. Erleben Sie dieses Fest der Sinne auf der Dreiborner Hochfläche und dem Schöpfungspfad in Einruhr-Hirschrott, z.B. beim Beobachten des Rotwildes auf der Aussichtsempore bei Dreiborn. Sie sind eingeladen, den Alltag bewusst zu unterbrechen, mit Leib und Seele in Bewegung zu sein, Gemeinschaft zu erleben und sich zum Nachdenken und Austausch inspirieren zu lassen.



### **Wanderung im Advent Aufbrechen und ankommen 04.12.2022 oder 11.12.2022**

**Aufbrechen!** Den Rucksack schnüren und sich aufmachen in die winterliche Natur des Nationalparks. Advent und Weihnachten in den Blick nehmen, sich auf den Weg machen.

**Ankommen!** Zur Ruhe kommen, die Seele baumeln lassen, bei sich selber ankommen. Zeit haben, sein Ziel in den Blick nehmen, seinem Stern folgen. Gott im eigenen Leben ankommen lassen.

Am zweiten und dritten Adventssonntag wollen wir den Alltag bewusst unterbrechen, unter freiem Himmel mit Leib und Seele in Bewegung sein, innehalten, die Natur und uns selbst wahrnehmen, uns zum Nachdenken und zum Austausch anregen lassen, Gemeinschaft erleben.

Die Wanderung geht ca. 12 km lang über die Dreiborner Hochfläche und Vogelsang nach Morsbach.

Für die Wanderung gilt Rucksackverpflegung.

Die Wanderung schließt am Nachmittag mit der Möglichkeit zu adventlichem Kaffee und Kuchen.

## Rückblick Müllsammelaktionen Interview mit Frau Bianca Hoffmann

NPS: Sie haben mit Ihrer Familie an einer unserer Müllsammelaktionen teilgenommen, um die Flächen nach der letztjährigen verheerenden Flutkatastrophe von dem zurückgebliebenen Müll zu befreien. Was hat Sie zur Teilnahme bewogen?

Bianca Hoffmann: Ich wohne mit meiner Familie in Aachen, bin selbst in unserer Pfarre hier im Ort aktiv. Irgendwann bin ich auf einen Post der Nationalparkseelsorge bei Facebook gestoßen. Ich denke, das Motto „Schöpfung bewahren“ fasst es gut zusammen. Gott hat uns eine großartige Natur in der Nordeifel geschenkt. Damit sollten wir verantwortungsvoll umgehen und sie für künftige Generationen erhalten Und genau darum hat uns das Angebot „Flutmüll sammeln“ angesprochen. Den Menschen in den betroffenen Gebieten war es kaum möglich, zusätzlich zu ihren schlimm zerstörten Häusern auch noch irgendwo in der Natur aufzuräumen.

Daher fand ich das Engagement der Nationalparkseelsorge und die Initiative sehr gut, denn die schönen Flussauen an der Olef und der Urft waren von Treibgut aus den Dörfern übersät. Dass dazu von der Nationalparkseelsorge ein Rahmen geschaffen wurde, fanden wir super.



Toll fand ich die bunte Mischung an Helfenden. Familien, Einzelpersonen, Jung und Alt. Auch Gruppen von Firmlingen, Konfirmanden oder Kommunionkindern waren dabei.

NPS: In der Seelsorge Nationalpark Eifel und Vogelsang erleben die Menschen eine lebendige Kirche. Was interessiert Sie an den Angeboten unserer Institution besonders?

Bianca Hoffmann: Bei der Nationalparkseelsorge finde ich großartig, dass es darum geht, den Menschen dafür zu sensibilisieren, Gottes Schöpfung zu bewahren. Auch ich bin ein Geschöpf Gottes und ich muss ebenso auf mich achten, dass es auch mir selbst gut geht. In der Natur im Nationalpark geht dies besonders gut. Wald und Wiesen machen den Kopf frei, lassen die Gedanken zur Ruhe kommen und ein paar Stunden dem Alltag entfliehen.

„Schöpfung bewahren“ – diesen Leitspruch finde ich besonders gelungen.

*Interview: Petra Schumacher-Hendus*

### Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im gesamten Newsletter auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

### Impressum:

Seelsorge in Nationalpark Eifel und  
Vogelsang  
Vogelsang 86a  
53937 Schleiden

### Konzeption:

PS Procom - Petra Schumacher-Hendus