



Ernte und Dankenszeit

Martinsbote Galgenen

Pfarrblatt Oktober 2026



Märchler Trachtelüt – Brauchtum, das verbindet

Wenn am Dienstagabend im alten Mehrzweckgebäude in Galgenen Musik erklingt und getanzt, gebödelt und gelacht wird, dann sind die Märchler Trachtelüt am Werk. Seit vielen Jahrzehnten pflegen wir mit Freude das einheimische Brauchtum und geben unsere Traditionen an die nächste Generation weiter.

Unser Verein zählt rund 100 Mitglieder. Uns verbindet die Freude an Tracht, Musik und Tanz – aber mindestens genauso wichtig ist uns die Gemeinschaft.

Galgenen ist dabei der Mittelpunkt unseres Vereinslebens. Hier finden unsere wöchentlichen Proben und alle zwei Jahre unser Heimatabend statt. Seit über zehn Jahren dürfen wir zudem den Erntedank-Gottesdienst in Galgenen mitgestalten. Dieser schöne und traditionelle Anlass, für die ganze Familie, gehört für uns fest zum Jahresprogramm.

Doch Vereinsleben bedeutet für uns weit mehr als Proben und Auftritte. Gemeinsame Ausflüge und Reisen, gesellige Anlässe und gemütliche Stunden gehören genauso dazu.

Unvergessliche Tage in Zermatt:

Ein besonderes Erlebnis war in diesem Sommer unsere Reise ans Folklorefestival nach Zermatt. Vor der eindrücklichen Kulisse des Matterhorns auf dem Riffelberg und später mitten im Dorf durften wir mit unseren Tänzen und unserer «Huusmusig» Schwyzer Brauchtum präsentieren. Am Sonntag nahmen wir am grossen Festumzug teil. Den krönenden Abschluss bildete unser Auftritt auf der Hauptbühne des Folklorefestivals. Solche Erlebnisse zeigen, was die Märchler Trachtelüt ausmacht:

gemeinsam unterwegs sein, lachen, musizieren und tanzen – und dabei unser Brauchtum mit Freude leben und weitertragen.

Ein Jubiläum steht bevor

Im kommenden Jahr dürfen wir einen besonderen Meilenstein feiern:

80 Jahre Märchler Trachtelüt.

Am **Samstag, 8. Mai 2027**, feiern wir dieses Jubiläum mit einem Freundschaftstreffen+ und der «LändlerTANZnacht».

Wir freuen uns schon heute auf ein besonderes Fest und viele schöne Begegnungen.

Märchler Trachtelüt, Yvonne Schilter

**Pastorale Mitarbeiterin
und Pfarreileitung:**

Corinne Mäder

Natel: 079 819 84 32

Mail: pastoralarbeit@kg-galgenen.ch

Pfarr-Administrator

Br. Patrik Schäfli

Sakristan

Adelbert Hüppin

Natel: 079 902 90 37

Sekretariat

Daniela Ebnöther

Katholisches Pfarramt

Kirchweg 1, 8854 Galgenen

Telefon: 055 440 13 94

Mail: sekretariat@kg-galgenen.ch

Homepage: www.kg-galgenen.ch

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 9.00–11.30 Uhr

**Aktuelle Termine können auch immer
auf unserer Homepage nachgeschaut
werden.**

Für Ihre Agenda...

...besondere Anlässe im Monat Oktober 2026

- **Samstag, 10. Oktober – Herbstmärt Galgenen**
Unsere Ministranten führen am Herbstmärt einen Stand.
Sie verkaufen Magenbrot und bieten ein Ballonspiel an.
Besucher sind herzlich willkommen.
- **Sonntag, 11. Oktober – Chilbisonntag**
Kein Gottesdienst um 9.30 Uhr!
14.00 Uhr Festgottesdienst mit anschliessendem Gräberbesuch,
musikalisch umrahmt von den «Muulörgeler am Etzel».
Nach dem Gräberbesuch wird im Martins-Träff eine «Kafistubä» geführt.
- **Sonntag, 18. Oktober, Erntedank-Gottesdienst**
09.30 Uhr Familiengottesdienst unter Mitwirkung der 4. Klassen
und den Märgler Trachtelüt.
Im Anschluss an den Gottesdienst serviert die Bauernvereinigung
einen feinen Apéro.
- **Freitag, 23. Oktober, Aramäisches Essen mit den 4. Klassen**
18.30 Uhr Gemütlicher Abend mit aramäischem Abendessen, welches von
Meryem Yechou, gemeinsam mit den 4. Klässler zubereitet wird.
(Anmeldung/Infos gemäss Flyer in diesem Pfarrblatt)
- **Sonntag, 25. Oktober**
09.00–12.00 Uhr Sunntigskafi für ALLI im Martins-Träff,
zum gemütlichen Schwatz bei Kaffee und Kuchen.
- **Donnerstag, 29. Oktober, Silent Kirchen-Kino – stimmt ab!**
19.30 Uhr Wir zeigen in der Pfarrkirche einen Kinofilm (nach eurer Wahl),
mit vorgängigem Apéro sowie anschliessendem kleinen Dessert,
zum gemütlichen Austausch.
(Filmwahl/Infos gemäss Flyer in diesem Pfarrblatt)

Unsere Gottesdienste

Sonntags

09.30 Uhr Gottesdienst

Werktagsgottesdienste

Mittwoch und Samstag:
Eucharistiefeier um 09.30 Uhr

Beerdigungsgottesdienste

Nach Vereinbarung

Gedächtnisgottesdienste:

Mittwoch, Samstag und Sonntag

Beichtgelegenheit

Nach Vereinbarung jederzeit möglich.

Gottesdienste im Oktober 2026

3. Samstag

09.30 Eucharistiefeier mit einem
Priester des Klosters Uznach

4. 27. Sonntag im Jahreskreis

09.30 Eucharistiefeier
mit Pfarrer Heinz Fleischmann
Kollekte für Schöpfungszeit 2026
ökumenische Kirche
für die Umwelt
*Dreissigster von Karl Josef
Schwyter-Bruhin*

7. Mittwoch

Unsere Liebe Frau vom Rosenkranz
09.30 Eucharistiefeier
mit Pfarrer Thomas Rellstab

10. Samstag

09.30 Eucharistiefeier
mit Pfarrer Thomas Rellstab

11. 28. Sonntag im Jahreskreis – CHILBISONNTAG

Jahrestag der Weihe der Kirchen

Kein Gottesdienst um 9.30 Uhr

14.00 Festgottesdienst mit Br. Paul
Meier, musikalisch begleitet von
den Muulörgeler am Etzel,
anschliessend Gräberbesuch
Kollekte für die Pfarrkirche
St. Martin
«Kafistubä» im Martins-Träff

14. Mittwoch

09.30 Eucharistiefeier
mit Pfarrer Thomas Rellstab

17. Samstag

Hl. Ignatius von Antiochien

09.30 Eucharistiefeier
mit Pfarrer Thomas Rellstab



18. 29. Sonntag im Jahreskreis, ERNTE DANK-GOTTESDIENST

Ausgleichsfonds der Weltkirche

09.30 Familiengottesdienst
mit Br. Kletus Hutter,
mitgestaltet von den 4. Klassen
und den Märchler Trachtelüt
Im Anschluss serviert die Bauern-
vereinigung einen feinen Apéro.
Kollekte für die Berghilfe Schweiz
Erstes Jahrzeit
Anton Martin Stucki

21. Mittwoch

09.30 Eucharistiefeier
mit Pfarrer Thomas Rellstab

24. Samstag

09.30 Eucharistiefeier
mit Pfarrer Thomas Rellstab

25. 30. Sonntag im Jahreskreis

09.30 Wortgottesdienst
mit Kommunionfeier,
mit Inna Praxmarer
Kollekte für Missio,
Ausgleichsfonds der Weltkirche
09.00–12.00 «Sunntigskafi für ALLI»
im Martins-Träff

28. Mittwoch

Hl. Simon und Hl. Judas

09.30 Eucharistiefeier mit einem
Priester des Klosters Uznach

31. Samstag

09.30 Eucharistiefeier
mit Pfarrer Thomas Rellstab

STIFTJAHRZEIT

im Monat Oktober 2026

Sonntag, 4. Oktober

Emma Noser-Näf, Spielwiese 2, Galgenen

In eigener Sache

Die Priesterweihe von Mauro Giaquinto wurde auf Anfang 2028 (wir hoffen Mitte Januar) verschoben. Das bedeutet, dass Mauro Giaquinto ab Januar 2027 einerseits wie geplant rund 60%, nun als Diakon mit Leitungsaufgaben, bei uns arbeiten wird und andererseits 40% in der Pfarrei Lachen.

Ab Januar 2027 wird Pfarrer Beat Häfliger zusätzlich die Pfarradministratur der Pfarrei Galgenen von Br. Patrik Schäfli übernehmen.

Gebetsanliegen im Oktober

des Papstes

Für die Pastoral der mentalen Gesundheit
Wir beten, dass sich die Pastoral der mentalen Gesundheit in der ganzen Kirche integriert, so dass sie zur Überwindung der Stigmatisierung und der Diskriminierung von Personen mit mentalen Erkrankungen hilft.

der Schweizer Bischöfe

Missionarinnen und Missionare verkünden die Frohe Botschaft Jesu Christi nicht nur mit Worten, sondern auch mit Taten. Wir beten zu Gott für alle Menschen, die missionarisch tätig sind, dass das Feuer der Mission in ihnen lebendig bleibt.

Mit dem Sakrament der Taufe haben wir in die Gemeinschaft der Kirche aufgenommen und wünschen der Familie Gottes Segen:



Alicia Marlies Schwarzenbach

Getauft am 23. August in der Pfarrkirche St. Martin in Galgenen. Tochter von Corina und Dani Schwarzenbach-Kamer, Galgenen

Nino Mächler

Getauft am 6. September in der Jostenkapelle in Galgenen. Tochter von Alice Diethelm und Fredy Mächler, Galgenen

Welche Schwelle ihr auch immer betretet, es möge immer jemand da sein, der Euch willkommen heisst.

Im Glauben an die Auferstehung haben ihr Leben vollendet:



Urs Kessler-Züger

Geboren am: 13. November 1970

Gestorben am: 13. August 2026

Beerdigt am: 22. August 2026

Karl Josef Schwyter-Bruhin

Geboren am: 19. Oktober 1933

Gestorben am: 18. August 2026

Beerdigt am: 29. August 2026

Gottfried (Godi) August Nauer-Diethelm

Geboren am: 18. Dezember 1946

Gestorben am: 20. August 2026

Beerdigt am: 04. September 2026

Der Herr ist nahe allen, die zerbrochenen Herzens sind, und hilft denen, die ein zerschlagenes Gemüt haben. Psalm 34,19

Kirchen- und Beerdigungskollekten / Spenden

Im Monat August 2026

- | | |
|---|------------|
| 2. Für die Guggenmusik
Echo vom Hirschloch | Fr. 130.95 |
| 9. Für die Diakonie Ausserschwyz | Fr. 675.70 |
| 15. Für die Dienststelle
Fidei Donum | Fr. 78.05 |
| 16. Für den Unterhalt
des Grabenegg-Kreuzes | Fr. 197.90 |
| 23. Für Fonds «Frauen in Not»
Kant. Frauenbund | Fr. 182.80 |
| 30. Für Schweizerisches Rotes Kreuz
Flutkatastrophe in Nepal | Fr. 262.05 |

Beerdigungen:

- Beerdigungskollekte
vom 22. August 2026,
Für die Maria Immerhilf Kapelle,
Galgenen Fr. 817.—

- Beerdigungskollekte
vom 29. August 2026,
Für Jostenkapelle Fr. 854.60

Spenden

- Einzelspenden Pfarrkirche St. Martin
(20.—, 50.—, 20.—, 20.—) Fr. 110.—
- Einzelspenden Jostenkapelle Fr. 250.—
(10.—, 20.—, 20.—, 200.—)
- Einzelspenden
Maria Immerhilf Kapelle Fr. 120.—
(20.—, 10.—, 50.—, 10.—, 20.—, 10.—)
- Antoniusbrot: (Juni und Juli) Fr. 190.—

Ein herzliches Dankeschön für die grosszügigen Gaben 😊

Andacht an Mariä Himmelfahrt bei der Maria Immerhilf Kapelle

Trotz wechselhaften und stürmischen Wetters fanden einige Besucherinnen und Besucher den Weg zur Kapelle, um Maria zu ehren und dem ungewissen Wetter zu trotzen.



Jede Besucherin und jeder Besucher erhielt ein Kräutersträusschen. Gemeinsam haben wir darüber nachgedacht, welche Heilkräfte in den verschiedenen Kräutern verborgen sind. Die Kräutersegnung an Maria Himmelfahrt gehört seit weit über 1000 Jahren zu den ältesten christlichen Bräuchen.

Musikalisch wurde die Andacht von Werni Kessler mit dem Schwyzerörgeli begleitet.

Herzlichen Dank an alle, die in irgendeiner Weise zum Gelingen dieser schönen Feier beigetragen und daran teilgenommen haben.



Corinne Mäder und Christina Mariño

Fotos Pfarramt Galgenen

Berggottesdienst beim Grabeneggkreuz

Bei strahlendem Wetter und einer tollen Weitsicht, feierten wir auch dieses Jahr unseren Berggottesdienst beim Grabeneggkreuz.

Als Aushilfe aus Altendorf leitete Diakon Beat Züger die Wort-Gottesfeier mit Kommunionausteilung – und liess in der Predigt passend zur Umgebung kurzerhand eine Kuh zu Wort kommen. Mit einem Augenzwinkern, aber unüberhörbar deutlich erinnerte sie uns daran, dass wir Menschen einen Schöpfungsauftrag haben, den wir ernst nehmen müssen.

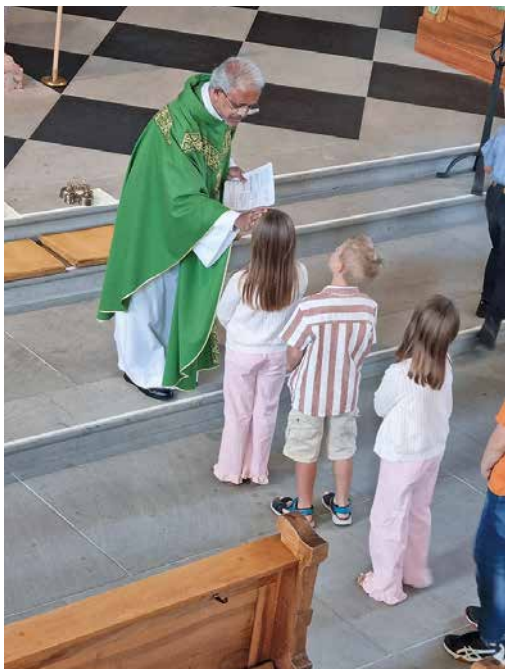
Musikalisch umrahmte das Trio «Märchler Stubete Musik» die Feier so stimmig, als wäre die Kulisse eigens dafür erschaffen worden.

Schön wars – wir freuen uns aufs nächste Jahr auf der Grabenegg!

Christina Mariño, Religionspädagogin i.A.



Segensfeier der Erstklässler, Galgenen



Im Gottesdienst vom Sonntag, 6. September 2026, mit Pfarrer Thomas Reji, zum Thema **«Lasst Euer Licht leuchten»**, erhielten die Erstklässlerinnen und Erstklässler Gottes Segen.

Wir wünschen den Kindern ein von Gott behütetes, glückliches und erfolgreiches Schuljahr.

Katechetin, Jolanda Schnorf



Fotos: Pfarrei Galgenen

Fortsetzung des Pfarreiteils nach dem Dossier



Die Ministranten Galgenen haben ein neues Logo

Der Wunsch der Ministranten war ein neues Logo so zu gestalten, dass man sofort erkennt, dass es sich um die Minis von Galgenen handelt. Ebenfalls sollte unsere Pfarrkirche abgebildet sein.

Wir glauben wir konnten mit dem neuen Logo den Wünschen entsprechen.

Sonntagskafi für ALLI



Am **Sonntag, 25. Oktober,**
9.00 bis 12.00 Uhr

öffnen wir im Martins-Träff
unsere Türen für Sie
und freuen uns
über Ihren Besuch 😊.

...immer am letzten Sonntag
im Monat

*Sonntagskafi-Team
und FMG-Galgenen*

**Alle seit Kirchweih 2025
Verstorbenen
(bis Redaktionsschluss),
die auf unserem Friedhof
bestattet wurden oder für
die in unserer Pfarrkirche
ein Abdankungsgottesdienst
gehalten wurde.**

Anton Martin Stucki	74-jährig
Armin Walker-Monn	84-jährig
Verena Hutzmann-Jakob	83-jährig
Hedwig Mani-Grau	89-jährig
Peter Brixner	89-jährig
Hedwig Schätti-Wagner	102-jährig
Ilario Nisco-Robbiani	81-jährig
Theres Schönbächler-Märchi	84-jährig
Roland Knobel-Betschart	74-jährig
Maria Steiner-Hegner	100-jährig
Jakob Trinkler-Dobler	91-jährig
Ida Johanna Diethelm-Huber	96-jährig
Lisä Mächler-Mächler	77-jährig
Ruth Hiestand-Billo	77-jährig
Urs Kessler-Züger	56-jährig
Kari Schwyter-Bruhin	93-jährig
Gottfried Nauer-Diethelm	80-jährig



IHR WÄHLT DEN FILM

SILENT KIRCHEN - KINO

2. DIE VERURTEILTEN (1994)

UNSCHULDIG VERURTEILT,
LEBENS LANG — UND TROTZDEM NICHT
VERLOREN. DER MEISTGELIEBTE FILM
ÜBER FREUNDSCHAFT, WÜRDE UND
HOFFNUNG, DIE KEINER NEHMEN
KANN.

1. GRAN TORINO (2008)

EIN ALTER GRIESGRAM, EIN
NACHBARSJUNGE, EIN AUTO — CLINT
EASTWOOD ÜBER SCHULD,
FREMDHEIT UND DIE FRAGE: WOFÜR
LOHNT ES SICH, ALLES ZU GEBEN?
(AB 16 JAHREN)

3. DAS BESTE KOMMT ZUM SCHLUSS (2007)

ZWEI MÄNNER, EIN KRANKENZIMMER, EINE
LISTE. NICHOLSON UND FREEMAN AUF DER
SUCHE NACH DEM, WAS AM ENDE
WIRKLICH ZÄHLT.



DONNERSTAG 29. OKTOBER

19:30

APÉRO IN DER KIRCHE

20:00

LICHT AUS - FILM AB

PAUSE

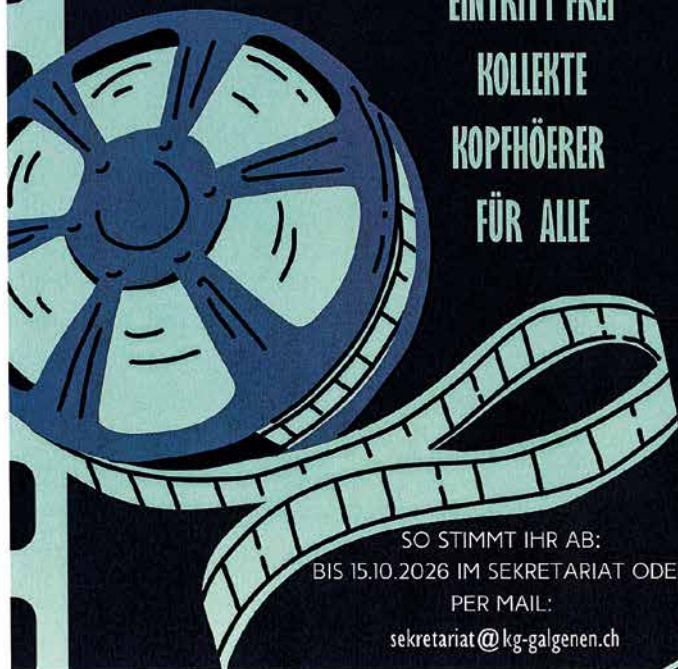
FEINER DESSERT

EINTRITT FREI

KOLLEKTE

KOPFHÖRER

FÜR ALLE



SO STIMMT IHR AB:
BIS 15.10.2026 IM SEKRETARIAT ODER
PER MAIL:

sekretariat@kg-galgenen.ch



ARAMÄISCHE SPEZIALITÄTEN MIT MERYEM YECHOU EINLADUNG

23. OKTOBER 2026 18:30-20:00

- Rote Linsensuppe
- Bulgurnocken
- Pizza aramäische Art
- Gemüseauflauf mit Gehacktem
- Schoggikuchen



Anmeldung bis 9. Oktober 2026
Pfarrei 055 440 13 94
sekretariat@kg-galgenen.ch

«Ritual-Abend» FMG

Bereits zum dritten Mal führte Vreni Ziltener für die FMG einen «Ritual-Abend» durch. Diesmal hiess das Moto «Alles hat seine Zeit». Um 19.00 Uhr versammelten sich 16 Frauen der FMG im Martins-Träff und lauschten den Ausführungen von Vreni zu Ihrem Thema.

Zum Beginn las sie uns das Gedicht mit dem treffenden Titel «Anfangen» vor. Im Kreis sitzend um ein grosses blaues Tuch, bekamen wir die Aufgabe, zu verschiedenen Themen einen passenden Gegenstand auf das Tuch zu legen. Wie drückst du die «helle, funkelnde Zeit in deinem Leben», «die Geheimnisvolle ...» oder «das Leichte in deinem Leben» usw. aus. Mit Sternen, Schmetterlingen, Holzbündeli, Würfel, Schutzengel usw. konnte jede Frau ihre Gefühle zum Ausdruck bringen und auch etwas dazu sagen. Am Schluss war ein riesiges Mandala entstanden, in deren Mitte eine Sanduhr stand. Mit dem Gedicht «Was ich dir Wünsche» beendete Vreni den spirituellen Teil des Abends.



Anschliessend setzten wir uns zu Kaffee, Wein und Bowle und einem feinem Stück Kuchen zusammen und liessen diesen schönen und inspirierenden Abend ausklingen.

Ein herzliches Dankeschön an Vreni Ziltener für diesen schön gestalteten Abend und alle Kuchenbäckerinnen sowie Helferinnen.

Karin Vogt, FMG Galgenen

Frauen- und Müttergemeinschaft Galgenen

Spiele und Jass Abend



Wir laden Dich herzlich zum Spiele und Jass Abend der Frauen- und Müttergemeinschaft Galgenen ein

Wann: Freitag, 30. Oktober 2026 - 19.00 Uhr

Wo: Restaurant Gusöteli

Kosten: keine

Zum gemütlichen Zusammensein mit Spiel und Spass sind auch Nichtmitglieder ganz herzlich eingeladen.

Auf eine zahlreiche Teilnahme freut sich die Frauen- und Müttergemeinschaft Galgenen.



info@fmg-galgenen.ch www.fmg-galgenen.ch



Öffnungszeiten

«Ludothek der March»:

Mittwochnachmittags

16.00 bis 18.00 Uhr

Jeden letzten Samstag im Monat

von 9.00 bis 11.00 Uhr,

ausgenommen im Dezember!

Während den Schulferien und allgemeinen Feiertagen bleibt die Ludothek geschlossen!

Krabbelgruppe:

Jeden Montagmorgen zwischen 9.00 und 11.00 Uhr treffen sich Kinder im Alter von 0 bis 5 Jahren mit ihren Eltern oder Grosseltern im Singsaal des alten MZG Galgenen. In den Schulferien und allgemeinen Feiertagen findet keine Krabbelgruppe statt.

Auskunft/Anmeldung:

Tanja Letsiuk, Natel 078 697 95 55

Spielgruppe Teddybär:

Ab dem 3. Altersjahr haben Sie die Möglichkeit, ihr Kind in die Spielgruppe Teddybär zu geben. In der Spielgruppe lernen die Kinder, ihren Platz in einer Gruppe Gleichaltriger zu finden. Die Spielgruppe befindet sich im Schul-Container an der Martinsstrasse 1a in Galgenen.

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie bei: Angela Lüönd, Buechlistrasse 11, Galgenen, Telefon 078 757 10 70.

Freitag, 30 Oktober 2026, Spiele und Jass Abend

Ab 19.00 Uhr im Restaurant Gusöteli
(siehe sep. Flyer)

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte
der Presse oder der Homepage
(www.fmg-galgenen.ch)!

Buch des Monats



Einblicke in den Werdegang und die Seele des langjährigen Pianisten und Komponisten der internationalen Musikband Gen Rosso, in die Entstehung bekannter Songs und Musicals, in das gemeinsame Arbeiten wie in das eigene innere Suchen und Ringen

Ein sehr persönliches Buch der leisen Töne: biografische Notizen eines Menschen mit tiefem Gespür für die universale, transzendente Dimension der Musik

Autor Benedikt Enderle, geb. 1951 in Zürich, zog 20-jährig in die Toskana an das internationale Zentrum für christliche Kultur der Fokolar-Bewegung. Dort trat er der Musikgruppe Gen Rosso als Keyboarder und Songwriter bei. 1974–1981 Studium der Komposition am Konservatorium »Luigi Cherubini« in Florenz. 2002–2016 künstlerische Leitung bei Gen Rosso. Seit 2018 lebt Benedikt Enderle in Wien.

Neue Stadt Verlag GmbH
ISBN: 978-3-7346-1376-0
Art.-Nr. 66-1376
120 Seiten – CHF 23.50

So wird der Herbst zu deiner liebsten Jahreszeit

Tipps gegen den Schlecht-Wetter-Blues

Es wird kälter, dunkler – und irgendwie grauer. Da verfallen nicht wenige Menschen in eine Art Herbstdepression. Doch lernt man, den Herbst zu akzeptieren und die positiven Seiten zu sehen, kommt die eigene Seele sicher besser durch die Jahreszeit.

Draussen ist es nass, kalt und ungemütlich. Auf der Arbeit ist viel zu tun und der Haushalt sowie die Kinderbetreuung machen sich auch nicht von selbst. Da kann man schon mal in eine leichte Herbstdepression verfallen. Aber: Gegen diese miese Stimmung gibt es etwas. Denn der Herbst hat viele grossartige Seiten: bunte Blätter, gemütliche Filmabende und Zeit für Spiritualität. Mit unseren Tipps kann man den Herbst nur lieben.

Bibelverse auf Steine schreiben

Zieh dich warm an und geh hinaus in die herbstliche Natur! Suche dir schöne, grosse Steine, die deinen Händen schmeicheln. Zu Hause kannst du diese reinigen und anmalen. Schon das Erstellen der hübschen Hingucker kann eine meditative Wirkung haben. Noch bedeutsamer werden sie aber, wenn du die Steine mit Sprüchen versiehst. Vielleicht gibt es einen Bibelvers, der dir besonders viel Mut macht? Oder einen Spruch, der Halt gibt? Wenn du die Handschmeichler etwa auf deinen Nachttisch legst, wirst du täglich an diese Sätze erinnert.

Wie wäre es mit einer Herbstparty?

Fokussiere dich bewusst auf die schönen Seiten des Herbstes! Organisiere eine kleine Herbstparty gegen den Schlecht-Wetter-Blues – gerne auch nur für dich allein. Dekoriere deine Wohnung, koche dir herbstliches Essen wie Zwiebelkuchen oder Kürbissuppe und ziehe dir kuschelige Kleidung an. Nimm vielleicht ein heisses Bad und schau einen herbstlichen Film ganz gemütlich auf der Couch. Lausche dem Regen, der draussen vom Himmel fällt, während du sicher im Warmen sitzt.

Die Flamme einer Kerze beobachten

Zünde eine Kerze in einem dunklen Raum an und beobachte die Flamme. Versuche, an nichts anderes zu denken. Welche Formen erkennst du? Ist die Flamme hoch oder eher klein? Wie spielen die Farben ineinander? Spürst du die Wärme auf deiner Haut? Was nimmt dein Geruchssinn wahr? Vielleicht merkst du, wie deine Gedanken zur Ruhe kommen und sich dein Atem verlang-

samt. Wenn du magst, kannst du zum Abschluss noch ein kleines Gebet sprechen.

Ob in der Natur, bei dir zu Hause oder in Kirchen sowie Kapellen. Suche Orte auf, an denen du deine Gedanken kreisen lassen und den Tag Revue passieren lassen kannst. Geniesse die Stille und höre in dich hinein: Was beschäftigt dich, was steht in nächster Zeit an? Findest du keine Lösung, lass die Gedanken vorbeiziehen und vertraue darauf, dass sich alles fügt. Vielleicht fallen dir auch Dinge ein, für die du Gott danken möchtest.

Bring Farbe ins Spiel

Gerade, wenn draussen alles wieder grauer, dunkler und damit trostloser wird, gilt es, dem etwas entgegenzusetzen: mit Farben – passend zum Laub der Bäume. Durchsuche deinen Kleiderschrank und leg triste Kleidung zur Seite. Mit einer Jacke in einem knalligen Gelb hellst du sicher nicht nur deine Stimmung auf und setzt einen Kontrast. Gleiches gilt für dein Zuhause: Herbstliche Farben für Dekoration, Kissen oder auch Lichterketten werten Räume auf – und bringen dich in die richtige Stimmung.

Ein Mass aus Geselligkeit und Allein-Sein

Wird es kälter, geht man weniger aus und trifft automatisch weniger Leute. Nimm dir deshalb regelmässig vor, mit Menschen in Kontakt zu treten: Hast du mal keine Zeit, dich auf einen Kaffee oder abends in einem Restaurant zu treffen, rufe doch einmal jemanden an, mit dem du schon seit Längerem wieder sprechen wolltest. Ein kurzes Telefonat passt sicher in jeden Terminkalender. Doch akzeptiere auch, dass es in Ordnung ist, allein zu sein. Denn Alleinsein ist etwas völlig Anderes als Einsamkeit. Stattdessen kannst du das Allein-Sein nutzen, um mal einen Abend mit allem, was du magst, nur mit dir selbst zu verbringen und in dich hineinzuhören, was du mal wieder brauchst: ein gutes Buch, einen Film oder Musik zum Beispiel.

It's Teatime

Sobald es kälter wird, beginnt die Tee-Zeit. Vielleicht kannst du eigene Rituale schaffen oder sogar eine kleine Teezeremonie starten. Doch auch eine «ganz normale» Tasse tut es. Wenn du Zeit hast, kannst du dich über die Wirkung verschiedener Teesorten und -kräuter informieren, denn auch hierbei gibt es stimmungsaufhellende Wirkungen. Und dann: Lass dich von deinem Lieblingstee innerlich und seelisch aufwärmen.

Melanie Ploch und Meike Kohlhoff – katholisch.de

OPTIMISTEN WANDELN AUF DER WOLKE, UNTER DER DIE ANDERN TRÜBSAL BLASEN.



Kommt einer aufs Amt. «Guten Tag. Ich möchte meine Hundesteuer bezahlen.» «Auf welchen Namen?» «Wauzi.»



Salman kam mit einem blauen Auge aus der Schule. Er sagte nichts, aber seine Mutter blieb hartnäckig. Also erzählte er, dass er sich mit einem Mitschüler geprügelt hatte. «Das ist nicht richtig Salman», schimpfte die Mutter. «Du schenkst ihm morgen ein Stück Schokolade und verträgst dich wieder mit ihm.» Doch am nächsten Tag kam der Bub wieder mit einem blauen Auge nach Hause. Ungehalten fragte seine Mutter, was denn nun passiert sei. «Er möchte halt noch ein Stück Schokolade», antwortete Salman kleinlaut.

Holly, die zehnjährige Tochter meiner Freundin, besuchte zusammen mit der Mutter ihre Urgrossmutter. Sie fragte die Uroma nach ihrem Alter. «Das weiss ich nicht mehr so genau», antwortete die hochbetagte Dame. «Ich weiss, wie du es rausfindest!», rief Holly. «Schau mal in deinen Slip. In meinem steht "Alter: zehn Jahre".»



Ein Wilddieb sitzt mit seinen Kumpanen beim Enzianschnaps. Fragt der eine: «Heiri, sag mal, warum ist dein Wagen auf der einen Seite grün und auf der anderen Seite blau gespritzt?» «Na, was meinst du, wie sich die Zeugen immer widersprechen!»



Bestürzt fragt ein Vater den Lehrer: «Gibt es denn keine Möglichkeit, meinen Sohn doch noch zu versetzen?» «Leider nein», sagt der Lehrer. «Mit dem, was Ihr Sohn nicht weiss, können noch drei andere sitzenbleiben.»



Frau Gierwitz betritt ein Wild- und Geflügelgeschäft und verlangt zwei Rebhühner – «aber bitte nicht so zerschossen!» Darauf meint der Verkäufer trocken: «Rebhühner, die sich totgelacht haben, führen wir nicht!»



Der Feldweibel sagt: «Kompanie rechts um! Das gilt auch für den Kleinen dort hinten mit den roten Haaren!» «Aber Herr Feldweibel, das ist doch ein Hydrant!» «Das ist egal! Auch Akademiker müssen auf mein Kommando hören!»



Der Räuber stürmt in den Schnellimbiss, hält dem Geschäftsführer eine Pistole an die Schläfe und fordert: «Her mit der Kasse!» Da erkundigt sich dieser: «Darf ich sie Ihnen zum Mitnehmen einpacken?»