



Christophorus

Mitteilungsblatt für deutschsprachige Katholiken. St. Christophorus Gemeinde, Camberwell

595 Riversdale Road, Camberwell, Vic., 3124 ☎(03) 98824180 E-mail: stchristophorus@bigpond.com
Website: <http://sanktchristophorus.org>

Vol 7 No 103

Jahresbeitrag \$ 20.00

August 2023

GLAUBE - HOFFNUNG - NÄCHSTENLIEBE



Musik wie Philosophie wird aus dem Staunen geboren, in der unendlichen und immer einzigartigen Kombination von sieben Tönen, und spricht durch die göttlichen Leitungen, die unsere Sinne sind. Über unsere Sinne gelangt diese Salbe in die Tiefen unserer anderen, inneren Sinne, die unseren Gedanken und Intuitionen Leben einhauchen. Es berührt unsere Seele und damit die wahrste Essenz dessen, was wir sind, mit Hilfe unseres Körpers, der unsere Kleidung darstellt, das, was uns auf unserem irdischen Weg beherbergt.

Musik kann uns auch helfen, den Tempel der Seele zu betreten. Man kann uns helfen, die Wahrheit zu erkennen (und wieder kennenzulernen), dass alles heilig ist, dass die Natur übernatürlich ist und dass der scheinbar leere Raum in Wirklichkeit nie leer ist.

Das Konzept hinter "Believe" basiert auf drei Wörtern: Glaube, Hoffnung und Nächstenliebe. Das sind die drei theologischen Tugenden des Christentums, aber sie sind – ganz unabhängig von jeder religiösen Überzeugung – auch die drei außerordentlichen Schlüssel, um dem Leben eines jeden von uns Sinn und Vollständigkeit zu geben. Ohne Glauben ist das Leben eine vorhergesagte Tragödie. Ohne Nächstenliebe kann es keinen Glauben und keine Hoffnung geben.

Musik, die der Seele gut tut: Das ist der Anspruch, der hinter "Believe" steht. Musik soll eine Brücke sein, die es uns ermöglicht, auf das zuzugreifen, was sich hinter dem Schleier des ohrenbetäubenden Alltags verbirgt, damit es uns jederzeit und mit Leichtigkeit offenbart werden kann.

Jedes künstlerische Schaffen ist auf seine Weise autobiografisch. Die Tracklist von "Believe" ist das Ergebnis einer spirituellen Reise, auf der ich mich in den letzten Jahren befunden habe und die zu ständigem Wachstum geführt hat. Dieses neue Album verkörpert das Bedürfnis, einen neuen Weg zu gehen – bescheiden, unvollständig und subjektiv – der Tracks zusammenbringt, die die Seele ansprechen, und so dem Zuhörer einen Anreiz gibt, sich auf seine eigene spirituelle Seite einzulassen und auf das zu hören, was er zu vermitteln hat.

Die Tracklist zeichnet eine mutige Mischung: Neben einigen illustren Namen (allen voran Mozart) gibt es auch einige sehr bescheidene Songs, die Teil der authentischsten und populärsten religiösen Tradition sind.

Seite 2...

ÜBERBLICK

JEDEN SONNTAG HL. MESSE UM 10 UHR

Dienstag 8. August SENIORENCLUB
Wir treffen uns in unserer Gemeindehalle.
10.30 Uhr Hl. Messe. Danach lunch mit
heißer Suppe / belegten Brötchen und
Beisammensein und Plaudern.



Letztere sind Melodien, die ich in meinem Herzen trage. Vielleicht tust du das auch. Sie stellen den Soundtrack meiner Kindheitserinnerungen dar, die ich mit dem Gesicht meiner Großmutter und der älteren Menschen des Hauses Bocelli verbinde, als wir an den religiösen Prozessionen meiner Heimatstadt teilnahmen.

Ich erinnere mich an das Kerzenlicht und das Gefühl häuslicher Wärme, das die Feierlichkeiten durchdrang, umgeben von einfacher, echter und kraftvoller Frömmigkeit. Ich bin überzeugt, dass die Lieder, die unsere Ältesten singen, uns geholfen haben, uns mit mehr Begeisterung auf unseren Glauben einzulassen und ihn zu leben. Ich freue mich, diese Lieder vorstellen zu können, um ihre Aktualität wiederherzustellen und wieder echte Schönheit zu bieten.

Andrea Bocelli



You'll Never Walk Alone
from the Broadway musical "Carousel"
for Chorus, Voice and Piano
Lyrics by Oscar Hammerstein II - Music by Richard Rodgers

Moderato $\text{♩} = 100$
in 2

S
A
Chorus
T
B

Voice

Piano

Moderato $\text{♩} = 100$

When you walk through a storm, hold your head up
high, and don't be a - fraid of the dark. At the
end of the storm there's a gol - den sky, and the sweet, sil - ver

pp

KULTUR DER GENÜGSAMKEIT

Eine Welt am Rande der Klimakatastrophe, ein Krieg in Europa, die globale Wirtschaft im Kriesenmodus: Nach Jahren des Wachstums und des Friedens schwört sich "Der Westen" erstmals seit der Finanzkrise wieder auf harte Zeiten ein. In den USA warnte Joe Biden zuletzt vor grossen Herausforderungen, in Frankreich proklamierte Emmanuel Macron "das Ende des Überflusses" und auch hierzulande (Deutschland) werden ungewohnt düstere Töne angeschlagen. "Es kommen raue Jahre auf uns zu" konstatierte Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier etwa in seiner jüngsten Rede an die Nation, nur um wenig später nachzuschieben: "Was sind wir bereit, uns abzuverlangen?" Es sind Fragen wie diese, mit denen wir uns im globalen Norden lange nicht mehr beschäftigt haben – oder: mit denen sich viele von uns nicht beschäftigen mussten.

Wir denken an einen Akt, der eigentlich längst aus der Mode gekommen war, dem.....

Verzichten.

Die Grundsatzfrage lautet, worauf können oder worauf müssen wir verzichten, um die Krisen unserer Zeit zu meistern? Eine Umweltaktivistin meint "Die Zeit der Verschwendung muss ein Ende haben. Was wir jetzt brauchen ist eine Kultur der Genügsamkeit."

Ganz ähnlich sehen das wohl auch die Aussteigerinnen und Eremiten, deren Alltag der Fotograf Antoine Bruy zwischen Rumänien, der Schweiz, Spanien und den USA dokumentiert hat. Eine baufällige Hütte, ein kleines Gemüsebeet, ein altes Radio: Sie leben mit weniger. Ein Gedanke, der uns auch in anderen Lebensbereichen gar nicht so fremd ist. Ideen, die den Verzichtsmoment zur Kunstform erheben und das einfache Leben aus Verlegenheit als nächsten Lifestyle-Trend vermarkten.

Eine interessante Frage,

Wer kann verzichten und wer

muss verzichten?

Was ist Dankbarkeit? (Gratitude)

“Danke!”- Ist das alles? Nein! Dankbarkeit ist viel mehr als das. Es ist nicht nur ein positives Gefühl, was in uns entsteht sondern viel mehr auch eine Haltung durch die Anerkennung materieller (z.B. ein Geschenk) oder immaterieller (z.B. eine Umarmung) Zuwendung. Ein echtes **Lebensgefühl**. Denn wenn wir mehr Dankbarkeit spüren, geben wir uns auch Zeit zum Innehalten und besinnen uns auf die positiven Aspekte in unserem Leben.

Uns das Bewusstsein zu schaffen, wofür wir dankbar sein dürfen, ist nicht nur eine Ansicht auf unser Leben. Wir können dadurch unser Leben als echten Reichtum ansehen und Glück empfinden. Ja, Dankbarkeit bedeutet auch echte Wertschätzung der eigenen Person zu spüren.

Wofür warst du zuletzt Dankbar? Für was konntest du “Danke” sagen?

Wofür können wir dankbar sein?

Um dir zu veranschaulichen wie vielfältig Dankbarkeit ist, ist im folgenden Text beispielhaft aufgelistet wofür man dankbar sein darf. Diese Übersicht ist beliebig erweiterbar. Denn jeder Mensch ist für etwas anderes dankbar. Ich bin mir aber sicher, dass du in dieser Liste auch etwas findest, wofür du dankbar bist oder bald sein wirst.

Dankbarkeit für:

- dich!
- deine eigene Gesundheit
- die Gesundheit deiner Familie und Freunde
- für eine stabile Beziehung
- deine Freunde
- deine Arbeit
- die Möglichkeit deine Hobbys auszuleben
- für alle Erfahrungen, die du im Leben machen durftest
- für deine Eltern
- für ein sicheres, gemütliches zu Hause
- das offene Ohr deiner Freunde bei Problemen

Oder gab es heute in deinem Alltag Situationen, für die du dankbar sein kannst?

- Hat dir jemand die Tür aufgehalten?
- Hat sich ein Freund dir anvertraut?
- Hast du Unterstützung im Haushalt durch deinen Partner oder die Kinder bekommen?
- Gab es deinen Lieblingsjoghurt heute im Supermarkt?
- Ist dir jemand mit Freundlichkeit begegnet?

Du siehst: Die Liste ist lang aber sie lässt sich dank der Individualität jeder einzelnen Person erweitern.

Dankbarkeit als Lebenseinstellung

*I'm grateful for
everything in my life.*



Dankbarkeit ist der beste Weg gegen Frust, Stress oder sonstigen Ärger. Denn wenn Dankbarkeit deine Lebenseinstellung wird, dann verbessert sich auch deine Lebensqualität und du wirst [gute Laune](#) empfinden. Sogar die Wissenschaft behauptet, dass Dankbarkeit zu mehr Erfolg und Glück führt. Denn dankbare Menschen sind nicht nur optimistischer, sondern auch belastbarer und ausgeglichener. Das Gefühl der Dankbarkeit wird sich in deinem Leben ausbreiten.

Es gibt Studien, die belegen, dass die Gesundheit durch die positive Lebenseinstellung verbessert wird. Dazu führten Wissenschaftler Studien mit zwei Probandengruppen durch. Die eine Gruppe war nur dazu angehalten über irgendetwas nachzudenken. Die zweite Gruppe sollte aufschreiben wofür sie dankbar waren. Das führte über Wochen dazu, dass die zweite Gruppe mehr Motivation, mehr Optimismus und eine bessere Immunabwehr hatte. Was für eine Wirkung!

Und nicht zuletzt fanden Wissenschaftler auch heraus, dass Menschen, die Dankbarkeit in ihr Bewusstsein geholt hatten, stressresistenter waren. Das kommt daher, weil Dankbarkeit folgende Wirkung hat: Sobald wir für etwas dankbar sein können, gehen wir aus der Bewertung heraus. Situationen, die wir sonst als falsch eingeordnet hätten, lernen wir mit Dankbarkeit anzunehmen und gruppieren sie in unserem Kopf nicht mehr nach schwarz und weiß.

Dankbarkeit:

wie das Gefühl deine Lebensqualität verbessert

Nun haben wir schon über einige Aspekte deiner sich [verbessernden Lebensqualität](#) gesprochen. Was kann sich da noch verbessern? Es gibt mittlerweile zahlreiche Studien in der Wissenschaft. Sie belegen, dass Dankbarkeit dich vor Depressionen schützt, Krankheitsverläufe mildert, deine Schlafqualität verbessert, dein Herz gesünder ist und es positive Auswirkungen auf dein Stressempfinden hat.

Dazu kommen, neben den körperlichen Vorteilen, auch die mentalen Stärken: Bist du zuallererst für dich selber dankbar und kannst dann auch im außen für andere Menschen, Zustände oder auch Dinge dankbar sein, verbessert sich dein **Selbstwertgefühl**. Weil du Situationen besser annehmen kannst, wie sie eben einfach sind, verfallst du auch weniger in Grübeleien und hast weniger Angst vor der Zukunft.

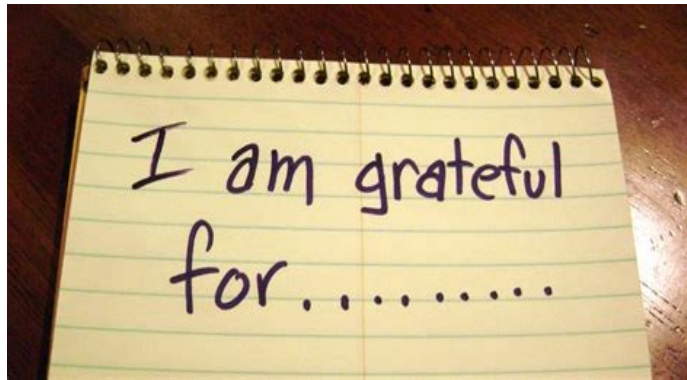
Und zu guter Letzt werden auch **negative Gefühle verringert**. Das soll an dieser Stelle allerdings nicht heißen, dass Emotionen wie Lustlosigkeit, Trauer oder Wut gar nicht mehr in deinem Leben existieren sollen. Es ist lediglich der [Fokus](#), den du auf das positive richtest und du dich nicht mehr von negativen Gefühlen leiten lässt.

Natürlich ist nicht jeder Tag immer gut. Aber die Erkenntnis ist: **Jeder Tag hat etwas Gutes!** Wenn Dankbarkeit zum Zustand in deinem Leben wird. Diese Theorie ist eine wichtige Grundlage in der positiven Psychologie. Sie besagt, dass durch mehr positive Emotionen, die menschliche Wahrnehmung erweitert wird.



Die Wirkung darauf ist, dass wir mehr Reize aufnehmen und verarbeiten können und sich mehr neuronale Verknüpfungen bilden. Das unterstützt nicht nur unsere geistige Flexibilität, sondern auch unsere Kreativität, ermöglicht uns neue Gedanken und das Erkennen von Möglichkeiten und Chancen. Dieser kurzfristige Ressourcenaufbau führt dann zum langfristigen Ressourcenaufbau.

Wir danken Ihnen allen, dass Sie diesen Artikel gelesen haben!



Wir gratulieren allen August -
Geburtstagskindern.
Herzlichen Glückwunsch an:

***F. Anderl, B. Bijuk,
Ricardo (
Richard) Büchele,
Slavica Freihaut, J. Gross, Inge Heidelberger, Roswitha Klopfer,
Angelika Bartasek,
Marianne Kuhlmann, E. Rajmayer, E. Robinson, J. Sailer,
M. Santa, G. Schmidt, R. Schmidt, B. Siegel,
Rosemarie Wanninger, R. Lennarts und Traude Harrer.***

**Wir wünschen Ihnen allen alles Gute, recht gute Gesundheit
und viel Fröhlichkeit für jeden Tag.
Möge Gott immer an unserer Seite gehen und uns tragen
wenn es unbedingt notwendig ist.**



Seite 6 und 7 sind für Annemie reserviert.
Annemie geht es besser, sie ist wieder Zuhause und
wird ihren Bericht dem nächsten Rundbrief
beifügen.
Sie grüßt alle Senioren Club Mitglieder in der
Zwischenzeit.

Herzlichst Angelika

Zum Schmunzeln

Wenn Sie älter werden, werden Sie feststellen, dass eine 1000Dollar Uhr und eine 100Dollar Uhr beide die gleiche Zeit anzeigen.

Ein Michael Kors Portemonnaie und ein Forever 21 Portemonnaie fassen den gleichen Geldbetrag.

Ein 3 Millionen Dollar Haus und ein 300.000 Dollar Haus beherbergen die gleiche Einsamkeit.

Ein Volkswagen fährt Sie genauso an Ort und Stelle wie ein Mercedes.

Wahres Glück findet man NICHT in materiellen Dingen. Es kommt von der Liebe und dem Lachen, welches man miteinander findet und teilt.

Bleiben Sie bescheiden..... Die Löcher, die für uns in den Boden gegraben werden, haben alle dieselbe Größe.

Vater und Sohn gehen im Wald spazieren.

**“Was sind den das für Beeren?”
fragt der Sohn den Vater.**

“Das sind Blaubeeren.”

“Und warum sind die dann rot?”

“Weil sie noch grün sind.” ??????

Die Mutter sorgt sich, daß ihre Tochter nicht rechtzeitig unter die Haube kommt.

Mein Kind, ich verstehe dich nicht, warum willst du denn den jungen Lehmann nicht heiraten? Seine Vergangenheit ist doch tadellos und seine Zukunft ganz sicher vielversprechend!“

Antwortet die Tochter schnippisch:

„Ja, das mag sein, Mama, aber seine Gegenwart ist mir unerträglich!“

Ein Mann sitzt in der Wüste unter einer Palme und spielt auf seiner Geige.

Ein Löwe kommt, umkreist den Musiker, legt sich nieder und lauscht.

Ein zweiter Löwe kommt legt sich nieder und lauscht. Ein dritter Löwe kommt schließlich und frisst den Mann samt seiner Geige auf.

Auf der Palme stößt ein Affe seinen Artgenossen an: „Habe ich es dir nicht gesagt? Wenn der Taubstumme kommt, hört das Gefiedel auf.“