

Advent 2020

Mutmach-Impulse

KAB Bezirksverband Hamm-Münster-Warendorf

Karsten Weidisch



Advent, Advent... ein Lichtlein brennt...

... erst eins, dann zwei, dann drei, dann vier... und wenn das fünfte Lichtlein brennt, dann hast Du Weihnachten verpennt!

Wer kennt es nicht dieses – sagen wir wegen der Reimform mal – Gedicht, in dem uns die Botschaft vom adventlichen 4-Kerzen-Zyklus mit einer guten Portion Humor in fröhlicher Leichtigkeit präsentiert wird. Woche für Woche, Kerze für Kerze geht's voran auf Weihnachten zu. Und diese schöne Adventszeit beginnt nun wieder mit ihren vielen Bräuchen und Riten, Düften und Getränken, Beleuchtungen und Speisen, Dekorationen und Backwaren, Feieranlässen und Gemütlichkeiten.

Aber in diesem Jahr wird uns die vertraute Leichtigkeit wohl ein wenig abgehen, da der Advent 2020 so ganz anders sein wird, als wir ihn ansonsten kennen und mögen. Vieles von dem, was eigentlich ganz selbstverständlich in diesen vier Wochen dazugehört, wird es in diesen Pandemiezeiten so nicht geben können. Keine unzähligen Adventsmärkte mit beeindruckendem Flair und Lichterglanz in unseren Städten oder die stilvollen Adventsbasare in unseren Gemeinden, keine schönen Adventsfeiern in den Firmen und Vereinen oder die alljährlichen Treffen in unseren Familien und Freundeskreisen, keine großen Glühweinkekse-Runden draußen oder die traditionelle Feuerzangenbowle in geselliger Atmosphäre bei Spritzgebäck und Spekulatius. Kein Wochenend-Ausflug nach Aachen oder Nürnberg mit Übernachtung im Hotel, um die echten Printen oder den Original-Glühwein dort direkt zu kaufen und höchstpersönlich abzuholen. Eben keine großen Familientreffen mit dem traditionellen Besuch von Bischof Nikolaus zur Freude aller Kinder und Enkel. Eben kein (Schrott-) Wichteln im Freundeskreis mit allen, die Zeit haben und sich diese nun



Foto: Berthold Vilbusch





Foto: Berthold Vilbusch

bewusst und gerne nehmen oder die man vielleicht auch sonst das Jahr über nicht ganz so oft sieht. Keine Adventsfeiern in den Restaurants und im Clubhaus, im privaten Zuhause und in den Pfarrheimen. All das und noch vieles mehr wird nicht stattfinden in diesem Corona-Advent 2020 – und das nicht nur, weil es die nötige politische Vorgabe zum Lebens- und Gesundheitsschutz nun untersagt, sondern weil das gesundheitsbedrohliche bis lebensgefährliche Virus selbst alles verunmöglicht und torpediert und weil der gesunde Menschenverstand einfach rät zum Verzichten und Abstandnehmen in diesen Tagen und Wochen, selbst wenn so einige Menschen da eher querdanken und die gegebene Realität rechts zu überholen versuchen.

Aber es liegen auch Chancen in diesem ganz anderen Advent 2020, denn ein Weniger an Vertrautem und Traditionellem kann auch ein Mehr bedeuten an Innovativem und einem neuen Durchdringen von Altbekanntem, das vielleicht etwas zur alle-Jahre-wieder-Routine abgestumpft sein mag. Trotz allem

gilt ja: es IST Advent 2020. Es IST nun diese traditionelle Vorbereitungszeit auf das Weihnachtsfest. Es IST jetzt diese zutiefst christliche Zeit. Es IST die Zeit der Vorbereitung auf das Geburtsfest Gottes.

Und es gibt natürlich in 2020 den Adventskranz mit seinen vier Kerzen, die im bekannten Lied in den kommenden Wochen auch wieder so besungen werden:



- (1) Wir sagen euch an den lieben Advent. Sehet, die erste Kerze brennt! Wir sagen euch an eine heilige Zeit. Machet dem Herrn den Weg bereit! Freut euch, ihr Christen, freuet euch sehr! Schon ist nahe der Herr.
- (2) Wir sagen euch an den lieben Advent. Sehet, die zweite Kerze brennt! So nehmet euch eins um das andere an, wie auch der Herr an uns getan! Freut euch, ihr Christen, freuet euch sehr! Schon ist nahe der Herr.
- (3) Wir sagen euch an den lieben Advent. Sehet, die dritte Kerze brennt! Nun tragt eurer Güte hellen Schein weit in die dunkle Welt hinein! Freut euch, ihr Christen, freuet euch sehr! Schon ist nahe der Herr.
- (4) Wir sagen euch an den lieben Advent. Sehet, die vierte Kerze brennt! Gott selber wird kommen, er zögert nicht. Auf, auf, ihr Herzen, und werdet licht! Freut euch, ihr Christen, freuet euch sehr! Schon ist nahe der Herr. [GL 223, 1 - 4]

Der Advent also ist auch in 2020 diese besondere und heilige Zeit, in der wir alle eingeladen sind, unserem Herrn Jesus Christus den Weg zu bereiten, indem wir ihn - neben aller adventlicher Erwartung und weihnachtlicher Vorfreude – tatsächlich auch selber als Frauen und Männer gleichermaßen verkörpern können und sollen in unserem Hier und Jetzt, dadurch dass wir ganz konkret einander annehmen und helfen, respektieren und wertschätzen, so dass unser Wohlwollen und unsere Güte eine große Strahlkraft besitzen und durch unsere guten Worte und Werke so mancher Lichtpunkt gesetzt wird in dunklen Kontexten, die zweifelsohne da sind und uns umgeben, damit wirklich und deutlich spürbar wird: Gott selber wird kommen, er zögert nicht. Auf, auf, ihr Herzen und werdet licht!





Foto: Berthold Vilbusch

Daher sollten wir uns bei allem Ungewohnten und Unerfreulichen in diesem so anderen Advent die innere echte Freude im Zugehen auf Weihnachten nicht nehmen lassen. Die Botschaft unseres christlichen Glaubens steht unwiderruflich: Schon ist nahe der Herr. Also freut euch, ihr Christen! Denn die uralte menschliche Sehnsucht und die immer schon göttliche Verheißung haben Erfüllung gefunden:



(1) „Tauet, Himmel, den Gerechten, Wolken, regnet ihn herab!“, rief das Volk in bangen Nächten, dem Gott die Verheißung gab: Einst den Mittler selbst zu sehen und zum Himmel einzugehen; denn verschlossen war das Tor, bis ein Heiland trat hervor; denn verschlossen war das Tor, bis ein Heiland trat hervor.

(2) Gott der Vater ließ sich rühren, dass er uns zu retten sann, und den Ratschluss auszuführen, trug der Sohn sich selber an. Schnell flog Gottes Engel nieder, brachte diese Antwort wieder: „Sieh, ich bin des Herren Magd; mir gescheh, wie du gesagt!“ „Sieh, ich bin des Herren Magd, mir gescheh, wie du gesagt!“

(3) Dein Gehorsam ist uns Leben, Jungfrau, demutsvoll und keusch; als das Jawort du gegeben, ward das Wort des Vaters Fleisch. Erde, jauchze auf in Wonne bei dem Strahl der neuen Sonne; fernhin bis zum Niedergang werde alles Lobgesang! Fernhin bis zum Niedergang werde alles Lobgesang! [GL alt 809, 1 - 3 / Bistum Regensburg]

(2) In des Fleisches armer Hülle kam zur Erde Gottes Sohn; Leben, Licht und Gnadenfülle bringt er uns vom Himmelsthron. Erde, jauchze auf in Wonne bei dem Strahl der neuen



Sonne; fernhin bis zum Niedergang werde alles Lobgesang! Fernhin bis zum Niedergang werde alles Lobgesang! [GL neu 735, 2 / Bistum Münster]

Vielleicht kann uns der durch Corona entschleunigte und viel ruhigere Advent 2020 eine einmalige Chance bieten, nämlich in all unsere vertrauten Texte, Geschichten und Lieder neu einzutauchen und sie nicht nur im alle-Jahre-wieder-Modus traditionell für diese vier Wochen teils auch gedankenlos zu nutzen. Lasst uns Bekanntes neu durchdringen und in so manchem Brauchtum etwas bewusst-Schönes neu erkennen!

Genau dazu bietet sich auch gut dieser klassische Adventsschlager an:


-  (1) Macht hoch die Tür, die Tor macht weit, es kommt der Herr der Herrlichkeit, ein König aller Königreich, ein Heiland aller Welt zugleich, der Heil und Leben mit sich bringt; derhalben jauchzt, mit Freuden singt. Gelobet sei mein Gott, mein Schöpfer reich von Rat.
- (2) Er ist gerecht, ein Helfer wert. Sanftmütigkeit ist sein Gefährt, sein Königskron ist Heiligkeit, sein Zepter ist Barmherzigkeit; all unsre Not zum End er bringt; derhalben jauchzt, mit Freuden singt. Gelobet sei mein Gott, mein Heiland groß von Tat.
- (3) O wohl dem Land, o wohl der Stadt, so diesen König bei sich hat. Wohl allen Herzen insgemein, da dieser König ziehet ein. Er ist die rechte Freudensonn, bringt mit sich lauter Freud und Wonn. Gelobet sei mein Gott, mein Tröster früh und spat.
- (4) Macht hoch die Tür, die Tor macht weit, eur Herz zum Tempel zubereit'. Die Zweiglein der Gottseligkeit steckt auf mit Andacht, Lust und Freud; so kommt der König auch zu euch, ja Heil und Leben mit zugleich. Gelobet sei mein Gott, voll Rat, voll Tat, voll Gnad.
- (5) Komm, o mein Heiland Jesu Christ, meins Herzens Tür dir offen ist. Ach zieh mit deiner Gnade ein, dein Freundlichkeit auch uns erschein. Dein Heilger Geist uns führ und leit den Weg zur ewgen Seligkeit. Dem Namen dein, o Herr, sei ewig Preis und Ehr. [GL 218, 1 - 5]



Foto: Wolfgang Kollek



Und damit Du Dir, wenn Du magst, diese Adventsgedanken auch wirklich in einem guten Zeitfenster ganz persönlich erschließen kannst, spare ich mir nun weitere Ausführungen dazu, um Dich nicht inhaltlich zu lenken und leiten, um Dir also nicht so manche eigene adventliche Erkenntnis vorwegzunehmen.

Lieber bündele ich nun meine Advent-2020-Auftaktgedanken, die Dich gut durch diesen ungewohnten Advent begleiten wollen, mit einem anderen Adventslied, das den prophetischen Text Jes 35, 1 – 10 aus dem sogenannten Alten Testament als Grundlage hat und in dem die Verheißung des messianischen Heils äußerst bilderreich beschrieben wird:



- (1) Kündet allen in der Not: Fasset Mut und habt Vertrauen! Bald wird kommen unser Gott; herrlich werdet ihr ihn schauen. Allen Menschen wird zuteil Gottes Heil.
- (2) Gott naht sich mit neuer Huld, dass wir uns zu ihm bekehren; er will lösen unsre Schuld, ewig soll der Friede währen. Allen Menschen wird zuteil Gottes Heil.
- (3) Aus Gestein und Wüstensand werden frische Wasser fließen; Quellen tränken dürres Land, überreich die Saaten sprießen. Allen Menschen wird zuteil Gottes Heil.
- (4) Blinde schau zum Licht empor, Stumme werden Hymnen singen, Tauben öffnet sich das Ohr, wie ein Hirsch die Lahmen springen. Allen Menschen wird zuteil Gottes Heil.
- (5) Gott wird wenden Not und Leid. Er wird die Getreuen trösten, und zum Mahl der Seligkeit ziehen die vom Herrn Erlösten. Allen Menschen wird zuteil Gottes Heil. [GL 221, 1 - 5]

So nämlich wünsche ich Dir einen anderen und dennoch hoffentlich einmalig guten Advent 2020:

Ich wünsche Dir einen Advent 2020 als eine Zeit des Wartens. Du wünschst Dir vieles, aber nicht alles wird erfüllbar sein. Manches, was Du getan hast, war anscheinend vergeblich. Doch bleibe voller Erwartung: Gott kommt in diese Welt.

Ich wünsche Dir einen Advent 2020 als eine Zeit der Hoffnung. Die Realität zeigt Dir Gewalt und Ungerechtigkeit auf der Erde. Du siehst Bilder von Hunger und Elend, Terror und Krieg. Du lebst gerade inmitten der gefährlichen Corona-Pandemie. Doch bleibe in dem Glauben unbeirrbar: Nach Gottes Wunsch und Willen soll alles anders sein.

Ich wünsche Dir einen Advent 2020 als eine Zeit der Vorfreude. Lebe mutig und munter trotz allem. Lass Dich nicht ausbremsen von gescheiterten Lebensplänen und Ängsten. Glaube in diesem ‚trotz allem‘: Gott will Dir Freude schenken.

Ich wünsche Dir einen Advent 2020 als einen Advent, der Dir sagen will: Dein Warten und Hoffen und Vorfreuen sind voller Sinn und haben ihr Ziel in dem einen Gott der Liebe, bei dem all Dein Sehnen bestens aufgehoben ist.



Foto: Wolfgang Kollak



Advent 2020

Berthold Vilbusch

Wir hoffen und warten,
dazu ist jetzt Zeit.
Wir sehnen und bitten.
Wir sind es so leid.

Wir entzünden ein Licht,
um klarer zu sehen.
Trotz finsterner Nacht,
die Welt zu verstehen.

Wir sind auf Distanz.
Der Weg scheint versperrt.
Wir vermissen die Nähe.
Sie wird uns verwehrt.

Wir lieben das Leben.
Doch Kälte zieht ein.
Wir würden gern geben.
Wir fühlen uns allein.

Wir haben gehört.
Es kommt eine Zeit.
Es wird sich was ändern.
Also macht euch bereit.

Wir öffnen die Türen.
Zerstören die Mauern,
die Grenzen, den Hass
und das Leid überdauern.

Die Rettung ist nah.
Die Ankunft nicht fern:
Ein Funke am Himmel,
ein leuchtender Stern.

Ein Licht, das uns weist.
Als Zeichen zu sehen.
Ein Kind und ein Glaube,
den Mut zu verstehen.

Eine Kraft, die uns treibt.
Eine Richtung, die führt.
Ein Schrei, der befreit
und Herzen berührt.

Ein Anfang vom Ende.
Neues Leben im Geist.
Der Beginn einer Liebe,
die Zukunft verheißt.



Foto: Heike Bröker



KAB! TRITT EIN FÜR DICH.

Advent, was jetzt schon?

Wolfgang Kollek

Mensch, können die sich von der Kirche nicht daran halten, das Advent erst mit dem 1. Dezember beginnt? Wie beim Adventskalender? Ich finde das immer wieder überraschend, wenn der erste Advent schon im November beginnt. Da bin ich schlichtweg nicht darauf vorbereitet.

Und schon muss ich mein „Vorbereitet sein“ schnell durchplanen, einen Adventskranz organisieren, Gebäck kaufen (weil zum Plätzchen selber backen kann ich jetzt unmöglich noch kommen), um dann am ersten Adventsonntag in „gemütlicher Runde“ mit meinen Lieben zusammen zu sitzen.

Na prima, hat ja gerade noch so geklappt, puhh, Gott sei Dank!

Jetzt nehme ich mir fest vor, nächstes Jahr aber eher mit dem Vorbereiten anzufangen. Ich schaue mal kurz in den Kalender und siehe da: Nächstes Jahr wieder 1. Advent im November.

DIE wollen das aber auch nicht lernen!



Alles noch in Vorbereitung

Foto: Wolfgang Kollek



Gans ganz nachhaltig

Julia und Christoph Schacht

Es war im letzten Vorcoronajahr kurz vor Weihnachten. Unsere Tochter und ihr Mann kamen zu uns für eine langjährige Tradition: das Martinsgansessen. In der Vorbereitung des leckeren Bratens war uns klar, dass er wie immer nachhaltig sein muss.

Gänsebraten, Kartoffelklöße, Rotkohl, Kartoffeln hatten wir aus dem eigenen Garten im Keller. Der Rotkohl aus dem eigenen Garten lag tiefgefroren in unserem neuen energiesparenden Gefrierschrank.

Aber die Gans....

Es sollte kein künstlich vollgestopftes Tier sein.

Es sollte auch keine tiefgefrorene Gans sein.

Frisch sollte sie sein.

Da tat sich im Anzeigenteil der Tageszeitung eine hervorragende Perspektive auf. Im nördlichen Münsterland gibt es einen Hof, bei dem die Gänse frei auf der Wiese laufen und frisch geschlachtet abgeholt werden können. Nix wie hin – natürlich nachhaltig per ÖPNV.

30 Min. Stadtbus zum Hbf
10 Min. umsteigen
20 Min. Regionalexpress
10 Min umsteigen
5 Min. Regionalbus bis vor den Hof
10 Min. Gans abholen
dann den gleichen Weg zurück
ca. 3 Stunden

Das war der Plan, den ich im Internet ausgearbeitet hatte. Alles ging wunderbar bis zum Regionalbus, der aber laut Fahrplan am Bahnhof nicht fuhr.

Statt Regionalbus
15 Min. Telefonieren wegen eines
Taxis zum Hof
30 Min. Warten auf das Taxi
5 Min. Fahrt zum Hof, Plaudern mit
dem Fahrer über Arbeitsbedingungen
10 Min. Gans abholen (ohne Berechnung durch den netten Taxifahrer)
dann die Taxifahrt zum Bahnhof usw.
ca. knapp 4 Stunden



Foto: Wolfgang Kollek

Es war ein ereignisreicher Vormittag und Hauptsache nachhaltig.

Die Gans war sehr lecker.



Advents-Elfchen

Warten
geduldig sein
Instantfreude geht nicht
Sie wächst nur langsam
Advent

Ortrud Harhues



Adventskalender
Vorfreude zelebrieren
Ein Türchen öffnen
Jeden Morgen ein Geschenk
Vorweihnachtsglück

Ortrud Harhues

Advent
So besinnlich
Eine Kerze brennt
Zeit mit der Familie
Stille

Vanessa Bischof



Fotos auf dieser Seite: Wolfgang Kollek



KAB! TRITT EIN FÜR DICH.



Spekulatiusduft
Leise Klänge
Durchziehen das Haus
Kerzenschein durchbricht die Nacht
Adventsabende

Heike Honauer

Menschen
Im Dunkeln
Lauschen den Texten
Genießen Gebäck und Gesang
Adventgemeinschaft

Elisabeth Hönig



Mitra
und Hirtenstab
mit weißem Bart
Menschenfreund wirst Du genannt
Nikolaus

Wolfgang Kollek



Fotos auf dieser Seite: Wolfgang Kollek



KAB! TRITT EIN FÜR DICH.

Nachhaltig Weihnachten feiern

Arbeitskreis Nachhaltigkeit des Bezirks Hamm MünsterWarendorf:

Berthold Vilbusch, Maria Kleingräber, Christoph und Julia Schacht, Ortrud Harhues

Weihnachten feiern macht Spaß! Nachhaltig Weihnachten feiern noch mehr. Denn mit einem guten Gewissen feiert es sich einfach besser. Und es ist echt nicht schwer das auch zu Weihnachten umzusetzen.

Hier einige Anregungen vom *Arbeitskreis Nachhaltigkeit* des Bezirks Hamm MünsterWarendorf:
Berthold Vilbusch, Maria Kleingräber, Christoph und Julia Schacht, Ortrud Harhues

Geschenke

Schenken gehört zum Weihnachtsfest. Nachhaltige Geschenke stärken die Beziehung untereinander, orientieren sich nicht am materiellen Wert und sind vielleicht gar nicht käuflich zu erwerben. Schenken Sie doch mal Zeit, Gutscheine für schöne gemeinsame Unternehmungen im kommenden Jahr. Oder verschenken Sie Selbstgemachtes aus Küche, Nähstube oder Werkstatt.

Wichtig: Die Geschenke sind für den Beschenkten nutzbar und sie verwerten möglichst schon vorhandenen Dinge.

Verpackung

Geschenke wollen verpackt sein, sonst sind sie nur halb so schön. Auf die immer neuen Rollen mit Geschenkpapier lässt sich dabei gut verzichten: Wickeln Sie Geschenke in Zeitungspapier ein, das Sie mit Wachsmalstiften, selbst gebastelten Sternen oder schönen Stoffstreifen als Bändern verzieren. Auf Klebestreifen besser verzichten, dann kann die Verpackung hinterher ins Altpapier. Oder nähen Sie aus alten Blusen, Hemden, ungenutzten Weihnachtsdecken praktische Beutel, die die Beschenkten dann wunderbar weiterverwenden können. Selbst gebackene Plätzchen fühlen sich in großen Gemüse- oder Obstgläsern auch sehr wohl. Und aus Blättern vom abgelaufenen Wandkalender wird mit wenigen Handgriffen eine Papiertüte für viele Geschenke.

Weihnachten verpackt

Statt Papier oder Plastikfolie verwenden wir für unsere Weihnachtsgeschenke selbstgenähte, wiederverwendbare Stoffbeutel; hübsch und originell.

Weihnachtsgrüße

Liebe Grüße sind auch ein gerne genommenes Geschenk. Eine selbstgestaltete Karte oder ein Brief, der aus dem vergangenen Jahr erzählt ist viel nachhaltiger und persönlicher.



Stoffbeutel statt Plastikfolie

Foto: Schacht





Papiertüten

Foto: Ortrud Harhues

Dekoration

Holen Sie die alte Weihnachtsdeko aus dem Keller, bevor Sie etwas Neues kaufen!

Weihnachten lebt von Traditionen und nicht von Mode!

Und wenn Sie doch Lust auf andere Dekoteile haben: Schauen Sie mal beim Trödler, bei ebay-Kleinanzeigen oder tauschen sie einfach mit Freunden und Verwandten.

Natürlich kann man auch Weihnachtsdeko selber machen. Sterne aus Stroh oder Zeitungspapier, Upcyclingsterne aus alten Teelichthüllen (Natürlich kauft man die am besten gar

nicht sondern verwendet Dauerteelichthalter aus Glas, aber wenn man sie geschenkt bekommt, ...). Und aus Wachsresten lassen sich nicht nur neue Kerzen gießen sondern auch hübsche Anhänger. Aus den dann noch vorhandenen Wachsresten können auch wieder neue Kerzen gestaltet werden.

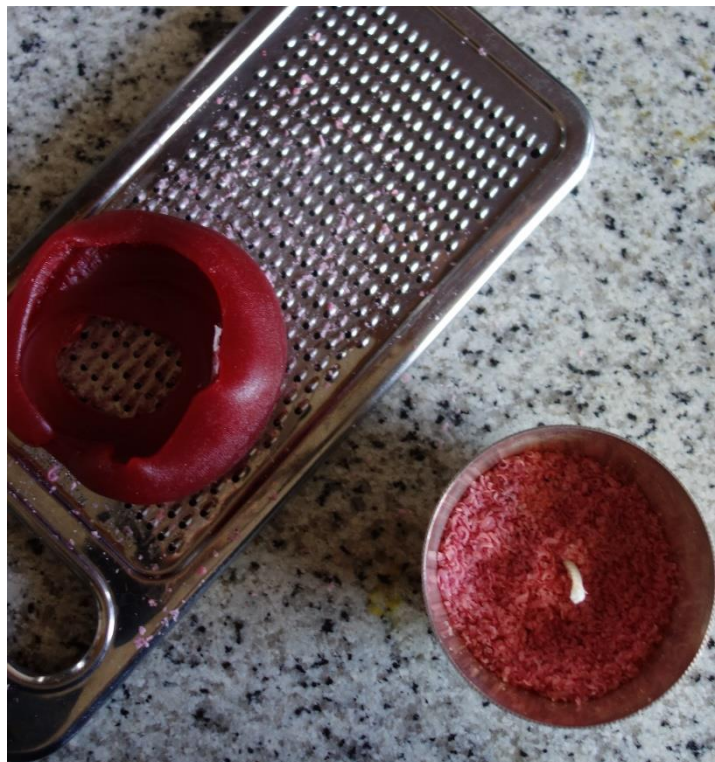
Essen und Trinken

Nachhaltig genießen bedeutet zu Weihnachten erst einmal mit Sinn und Verstand einkaufen und dafür sorgen, dass über die Feiertage keine Lebensmittel weggeworfen werden. Nur so viel einkaufen, wie tatsächlich verzehrt werden kann. Eine schriftliche Einkaufsliste und gute Planung helfen dabei! Und wenn doch mal Rest auftauchen, einfrieren, Gästen mitgeben, kreativ in neue Gerichte verwenden.

Außerdem kann Weihnachten auch regional, saisonal und arm an Fleisch sehr lecker sein. Das Internet ist voll von Rezeptvorschlägen.

Ein vegetarisches Menü könnte z.B. so aussehen

- Rote Beete-Frischkäse Terrine
<https://schrotundkorn.de/rezepte/frischkaeseterrine-mit-bunten-beten>
- Pilzragout mit Reis, Nudeln oder Semmelknödeln
<https://www.chefkoch.de/rezepte/1655281273332290/Pilzragout.html>
- Bratapfel
<https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/58497-rzpt-brataepfel>



Kerzen

Foto: Ortrud Harhues



Praktische Anleitungen

Tüte aus Kalenderblättern

Kalenderblatt im Querformat vor sich legen. Evtl. Abreißkanten gerade schneiden.
Die beiden kurzen Seiten etwas überlappend übereinander legen und aufeinander festkleben.
Die doppelte Unterseite ca 1 -2 cm nach oben knicken. Wieder auffalten.
Die Ecken nach innen falten.
Wieder an der Falz nach oben falten und auf der Tüte festkleben.
Fertig.

Stern aus Teelichthülle

Aluteelichthülle vor sich stellen. Mit einer Haushaltsschere aus dem Rand dreieckige Zacken schneiden. Die überbleibenden Zacken flach drücken und mit einem Nagel oder einer Gabel Muster in den entstandenen Alustern drücken. Zum Aufhängen einen Faden mit der Nähnadel durchstechen.

Wachsanhänger für Tannenbaum oder Geschenke

Im Wasserbad in einer alten Blechdose Wachs Farbenrein schmelzen lassen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen etwas erkalten lassen und aus der lauwarmen Wachsplatte mit den Plätzchenausstechern Formen ausstechen. Zum Aufhängen mit einer warmen Nadel durchbohren und Faden einziehen.
Vorher kann man noch Samen, getrocknete Blütenblätter oder andere leichte Naturmaterialien zur Dekoration in das Wachs eindrücken.



Stern

Foto: Ortrud Harhues

Neue Kerzen aus altem Wachs

Natürlich kann man aus geschmolzenem Wachs neue Kerzen gießen. Baumwollfaden mit Wachstränken und in ein hitzebeständiges Gefäß hängen. Wachs hineingießen. Evtl. vorher mit einigen Tropfen Orangenöl aromatisieren.
Leuchterkerzen entstehen mit viel Geduld, wenn man Wachs in einem hohen Gefäß schmilzt und einen Dochtfaden immer wieder hinein taucht.

Außerdem kann man Wachsreste einfach auf einer Küchenreibe grob reiben und rund um einen Docht in ein beliebiges feuerfestes Gefäß schütten, z.B. in einen Zuckertopf aus Metall.

Und nun nachhaltig frohe Weihnachten!



Kombüsen-Kochstunde



Michael Detsch

Hallo und Ahoi zur ersten Kombüsen-Kochstunde. Unser Kapitän nimmt euch mit auf einen kulinarischen Törn quer durch die Kochtöpfe dieser Welt. Hier zu unserer ersten „Kombüsen-Kochstunde“ legen wir an einer der sonnig-warmen Küsten Italiens an, und zeigen euch wie ein **echtes Risotto** zubereitet wird.

Ihr braucht (für 2 Personen):

- 250-300 gr Risottoreis (Arborio, Vialone Nano etc)
- 4 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Thymian
- Ca. 1,5 L Hühnerbrühe (heiß köchelnd)
- Olivenöl
- Salz
- 200-250 gr Cocktailtomaten
- Basilikum, frisch ganze Blätter etwa 15 Stück
- Weißwein trocken (nehmt bitte einen gut trinkbaren Wein und keinen Tetrapack)
- 150 gr Parmesan (vom Stück frisch und grob gerieben)
- Butter



Risotto, hier zusätzlich mit gebratenen Pilzen und Hähnchenstreifen, Foto: Michael Detsch

Die Zubereitungsdauer: ca. 35 Minuten

Die Schalotten schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden, die Hühnerbrühe in einem Topf zum Kochen bringen. **Wichtig:** die Brühe darf nicht zu intensiv schmecken, da sie mit dem Reis noch einkocht und der Parmesan auch noch gut Salz mitbringt. Von daher die Brühe eher dünn ansetzen. In einem weiteren Topf einen kräftigen Schluck Olivenöl geben und heiß werden lassen. Die klein geschnittenen Schalotten zusammen mit dem ungekochten Reis sowie einem Viertel bis halben Teelöffel Salz in den Topf geben und unter stetem Rühren solange anbraten bis die Schalottenstückchen an den Kanten braun werden. Die Knoblauchzehe schälen, anschlagen, zusammen mit dem Thymian ebenfalls in den Topf geben und mit anschwitzen.

Wenn die Schalotten braune Kanten haben das ganze mit einem kräftigen Schluck Weißwein ablöschen und den Wein komplett einkochen lassen. Wenn der Wein komplett verkocht ist, nach und nach mit der köchelnden Brühe soweit aufgießen, dass alles gut bedeckt ist aber die Reiskörner noch aneinander reiben können. Die Hitze etwas herunter drehen und alles köcheln lassen.

Jetzt beginnt der Reis aufzuquellen, daher muss die Brühe nach und nach hinzugegeben werden, aber immer nur soviel das die Körner aneinander reiben können. **Ganz wichtig:** das Risotto muss ständig umgerührt werden sonst wird es pappig. Nachdem das Risotto etwa 20 Minuten geköchelt hat, die Cocktailtomaten je nach Größe halbieren oder vierteln und zusammen mit den frischen Basilikumblättern in das Risotto einrühren. Das ganze weitere 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und warten bis das Risotto aufgehört hat zu köcheln, dann nach und nach den geriebenen Parmesan sowie kleine Butterflocken in das Risotto geben und kräftig unterrühren, bis das Ganze eine sämige Konsistenz bekommen hat. Auf Tellern anrichten und mit etwas Basilikum und Parmesan dekorieren. Guten Appetit!



Nachhaltige Adventsbäckerei

Berthold Vilbusch

Der Advent ist auch die Zeit des Plätzchenbackens. Zumindest bei uns am Düdingsweg in der Küche ist das so. Und das schon seit vielen Jahren. Dabei kenne ich nur ein Rezept auswendig. Und das heißt Spritzgebäck. Das kenne ich schon seit Kindheitstagen. Früher war mein Vater dafür zuständig, dann meine Mutter und seit ihrem Tod vor 17 Jahren ist es meine Aufgabe die Familientradition aufrecht zu erhalten. Der mindestens sechzig Jahre alte Fleischwolf der Firma Alexanderwerk ist dabei das wichtigste Arbeitsgerät zur nachhaltigen, stromsparenden Produktion des Gebäcks.



Das Schöne beim Spritzgebäckbacken ist: Man(n) braucht nicht kreativ zu sein. Die beiden alten Formen geben das Muster vor. Sicherlich, das Gebäck gibt es heute in zahlreichen Varianten, doch schmeckt es dadurch besser? Das Auge isst mit, so sagt man. Doch wer will mir verbieten, beim Genießen die Augen zu schließen um mich vollends auf den Geschmack zu konzentrieren.

Nur bei der Länge des Gebäcks ist Augenmaß gefragt, meine Plätzchen sind ca. 40-45mm lang, die passende Naschgröße zum Knabbern zwischendurch. Und das ist gleichzeitig das Problem. Da ich mit dem „Abbacken“ des Teiges (Vier Pfund Mehl müssen es schon sein) schon Anfang November anfangen, also dann,

wenn die Abende länger werden, ist die Haltbarkeit der Ware dann doch zeitlich sehr begrenzt. Die gesammelten Blechdosen sind dann doch nachhaltiger als ihr köstlicher Inhalt.



Fotos: Berthold Vilbusch



KAB! TRITT EIN FÜR DICH.

Der Weihnachtsbaum 2020 – öko und fair

Maria Kleingräber

Vieles wird in diesem Jahr zu Weihnachten anders sein. Aber es gibt auch Rituale, die nicht der Corona-Krise zum Opfer fallen müssen und weiter gepflegt werden können. Das festliche Schmücken der eigenen Wohnung wäre ein solches Ritual. Auch der Kauf des Weihnachtsbaumes hat seinen festen Platz in der alljährlichen Gestaltung der Feierlichkeiten. Und unsere Vorstellungen von einem schönen Weihnachtsbaum sind dabei relativ klar: schön grün muss er sein, dicht bewachsen und hübsch gleichmäßig.

Das Ritual pflegen, ja und gleichzeitig die Besonderheit des diesjährigen Weihnachtsfestes nutzen. Einmal genauer hinzuschauen, wie und wo wurde beispielsweise unser Weihnachtsbaum produziert. Das wäre doch mal was!

Die meisten der etwa 28 Millionen in Deutschland verkauften Weihnachtsbäume werden in Plantagen, also in Monokultur, erzeugt. Eine intensive forst- und landwirtschaftliche Erzeugung verlangt aber bekanntermaßen viel Düngung, viele Pestizide und viel Arbeitseinsatz. Die Auswirkungen für Boden, Gewässer, Tiere, biologischer Vielfalt und für den Menschen selbst – das hat das Pandemie-Jahr 2020 zusätzlich schmerzlich offenbart – sind enorm.

Doch wie in vielen anderen Bereichen unseres Konsums gibt es auch für Weihnachtsbaumfans nachhaltige, ökologische und faire Alternativen. Die Alle-Jahre-wieder-Nordmann-Standard-Tanne ist nicht alternativlos:

Der Weihnachtsbaum aus der Region:

Obwohl die Nordmantanne unser beliebtester Christbaum ist, ist er ursprünglich kein heimischer Baum. Heimische Bäume mit regionaler Herkunft sind eine gute Wahl.

Der zertifizierte Bio- Weihnachtsbaum:

Öko-Christbäume sind längst nicht mehr ein Nischenprodukt, sondern schon gut zu bekommen. Hier liefern die gängigen Bio-Siegel die notwendige Orientierung: [EU-Biosiegel](#), [Bioland-Siegel](#), [Demeter](#)



Foto: Wolfgang Kollek





Siegel und das Siegel von Naturland. Gerade der Anbauverband Naturland hat zusammen mit den Umweltverbänden *Greenpeace*, *BUND* und *Robin Wood* Kriterien entwickelt, die auf Kahlschläge, Pestizide, Kunstdünger und Entwässerung verzichten.

Der nachhaltige Weihnachtsbaum:

Das FSC-Siegel (Zertifikat des Forest Stewardship Council) gilt nicht direkt für den Weihnachtsbaum selbst, aber die Aussage „Weihnachtsbäume aus einem FSC-zertifizierten Forstbetrieb“ gibt einen guten Anhaltspunkt für einen nachhaltig erzeugten Christbaum.

Der faire Weihnachtsbaum:

Ja, auch beim Weihnachtsbaumeinkauf können faire Aspekte berücksichtigt werden. Denn das Saatgut der überaus beliebten, aber nicht heimischen Nordmanntanne stammt überwiegend aus Georgien und wird zum großen Teil unter unfairen und sehr gefährlichen Arbeitsbedingungen gewonnen. Die Organisation Fair Trees hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Arbeitsbedingungen und Entlohnung der georgischen Zapfenpflücker zu verbessern und die Produktion von ökologischem Samen sowie die ökologische Aufzucht kontinuierlich auszubauen.

Die angefügte Hinweisliste soll nicht nur das Thema vertiefen, sondern nützliche Hinweise liefern, das diesjährige Weihnachtsfest unter einem ökofairen Christbaum zu feiern:

- Die Umweltorganisation Robin Wood stellt jedes Jahr eine aktualisierte Verkaufsliste zur Verfügung:
<https://www.robinwood.de/schwerpunkte/okologische-weihnachtsbaume>
- Die Internetplattform UTOPIA liefert sehr hilfreiche Informationen und Tipps rund um das Thema nachhaltiger Konsum und nachhaltige Lebensführung. So auch in diesem Herbst mit einem Spezial zum Thema Weihnachtsbaum und dessen Nachhaltigkeit:
<https://utopia.de/ratgeber/weihnachtsbaum-alternativen-bio-oeko-regional/>
- Wer mehr über faire und ökologische Produktionsbedingungen bei Weihnachtsbäumen wissen möchte, ist bei Fair Trees gut aufgehoben:
<https://faiirtrees.de>
- Auch beim Nabu wird man fündig in Sachen Bio- Weihnachtsbaum:
<https://nrw.nabu.de/natur-und-landschaft/natur-erleben/naturtipps/winter/14357.html>



Posts: www.facebook.com/kabbistummuenster/

Beiträge der letzten Zeit (Auszug)

Gepostet am 17. November 2020

Mit leuchtenden Farben durch die dunkle Jahreszeit! Als Weihnachtsgeschenk oder als Einkaufsbeutel, mit diesen einzigartigen Taschen kannst du nichts falsch machen. Es gibt sie in allen denkbaren Farben. Sichere dir gleich einen in deiner Lieblingsfarbe!

Über die Taschen:

Zwei Frauen aus Münster und Recklinghausen nähen diese Taschen aus alten Transparenten, die vor dem Abfall bewahrt werden. Die Taschen kannst du beim Förderverein der KAB (Telefon: 02 51/60 97 6-10; E-Mail: kontakt@kab-muenster.de) beziehen. Ein Versand ist möglich. Alle Erlöse gehen an den Förderverein, der damit die Umsetzung von tollen Projekten unterstützt. Bei Interesse und Fragen schreibe uns gerne eine Nachricht.

Foto: Monika Thies



Gepostet am 13. November 2020

Wir werden digitaler und das mit Plan und Konzept. Gestern hat die Kollegin Gianna Risthaus ihre Fortbildung zur Digitalbeauftragten abgeschlossen. Herzlichen Glückwunsch! Wir freuen uns über deine Sachkompetenz und dein Engagement.



Gepostet am 06. November 2020

"Ich sehe was, was du nicht siehst und das ist..." Als Kind hat mir dieses Spiel auf vielen Spaziergängen Spaß gemacht. Heute spiele ich es mit mir selber und meiner Handykamera. Ich fotografiere alles, was einem vorher festgelegtem Kriterium entspricht.

Heute war es die Farbe "rot". Hast du Lust mitzumachen? Dann poste im Kommentar dein "rotes" Fundstück. Viel Spaß beim Spaziergang.



Gepostet am 13. November 2020

Schluss mit un-würdiger Arbeit - vergangene Woche bei einem Online-Gesprächsabend berichtete Pfarrer Peter Kossen über die unwürdigen und unzumutbaren Arbeitsbedingungen (nicht nur) in der Fleischindustrie und Helge Adolphs von der Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten (NGG) gab einen Einblick in die aktuellen Herausforderungen der Gewerkschaften in den zahlreichen Betrieben in NRW und Niedersachsen. Sehr spannend - und nun hier zum Nachschauen:

[https://www.könzgenhaus.de/.../jetzt-online-un-wuerdige-arb.../...](https://www.könzgenhaus.de/.../jetzt-online-un-wuerdige-arb.../)



KAB! TRITT EIN FÜR DICH.

Wichtiges aus dem Regionalbüro Hamm-Münster-Warendorf

(Advent 2020)

Liebe KAB'lerinnen und KAB'ler, liebe Gäste,

man könnte meinen, zum Jahresende wird es vielleicht etwas ruhiger und die Informationen aus der KAB werden weniger, doch weit gefehlt.

Deshalb geht's heute auch gleich los... ☺

Miteinander im Kontakt bleiben, das ist in Corona-Zeiten alles andere als einfach, auch und gerade im Ortsverein. Das KAB-Bildungswerk hat **eine kleine Ideenbörse für Vereine** zusammengestellt, um genau das zu schaffen (s. auch Hinweis auf der Marktseite unten). Es passt sicherlich nicht alles für jeden Verein, doch die eine oder andere Idee kann sicherlich jede*r Verantwortliche daraus schöpfen, weiterentwickeln und vor Ort umsetzen. Die Datei ist dieser Mail beigelegt. Zeigt uns und vor allem Eurer Gemeinde und Eurer Stadt, dass Ihr als KAB-Verein noch lebt! ☺

In aller Kürze:

- Ideenbörse für Vereine
- Absage Xanten-Busfahrt
- Neues Bilderbuch zu NG
- Bildungsprogramm 2021
- „Bildung regional“/ Planung 2021
- „Fratelli Tutti“ (04.12.) und „Arbeit neu denken“ (11.12.)
- neue KAB-Homepage
- „Einführung ins Arbeitsrecht“ (Politischer Grundkurs)
- „Wir müssen etwas tun, nur was?“ (Umweltseminar)

Was die Bezirksleitung aufgrund der derzeitigen Lage leider absagen musste, ist die geplante **Busfahrt nach Xanten** zum Nikolaus-Groß-Gedenken am 23.01.2021. Die Messe dort wird lt. Karsten Weidisch trotzdem stattfinden, sodass man (theoretisch) auch privat hinfahren und daran teilnehmen kann. Einzig das schöne Gruppenerlebnis wie 2019 und 2020 müssen wir schweren Herzens auf 2022 verschieben. Wir hoffen auf Euer Verständnis.

Umso schöner ist die Tatsache, dass pünktlich zum Weihnachtsgeschäft **ein neues kleines Bilderbuch „für Jung und Alt“** druckfrisch im Diözesanbüro eingetroffen ist **über Elisabeth und Nikolaus Groß** – eine ideale Geschenkidee, vielleicht auch für Eure Mitglieder!?

Weitere Informationen und Bestellmöglichkeiten gibt es im Diözesan- und Regionalbüro sowie Anfang Dezember auf der Homepage und im Newsletter des Diözesanverbandes.

Bitte plant zeitliche Verzögerungen mit ein, da das Büro nach dem (virtuellen) Diözesanausschuss am 28.11. gut zu tun haben wird.

Was man natürlich auch immer gut verschenken kann, sind Gutscheine für KAB-Seminare... Ebenfalls druckfrisch ist **das neue Programmheft des KAB-Bildungswerks für 2021**. Sobald es wieder möglich ist, sollten diese wieder an zentralen Orten auch in Eurer Gemeinde oder Stadt ausliegen (z.B. Stadt-



KAB! TRITT EIN FÜR DICH.

bücherei, Arztpraxen etc.). Bereits jetzt könnt Ihr es downloaden und darin schmökern unter www.kab-bildungswerk.de. An den Fotos erkennt Ihr, dass es beim Fotoshooting noch heiß war... ☺

Und auch wenn es das „**Bildung regional**“ für 2021 nicht wie gewohnt geben wird – ich hatte es in der November-Ausgabe bereits erwähnt: Bitte besprecht in Euren Vorständen trotzdem (evtl. auch digital? s. Ideenbörse), was 2021 wieder stattfinden könnte und lasst es uns wissen! Wir sorgen dann für den notwendigen Öffentlichkeitsnachweis.

Kompliment an die vier Vereine, die ihr Programm bereits eingereicht haben und es an dieser Stelle verdient haben erwähnt zu werden: Ahlen St. Elisabeth, Münster-Amelsbüren St. Sebastian, Münster-Coerde St. Norbert/ St. Thomas Morus und Münster Hl. Edith Stein/ St. Mauritiz, KLASSE!

Noch in 2020 könnt Ihr an zwei interessanten Veranstaltungen teilnehmen, ohne jegliche Ansteckungsgefahr, nämlich online:

Am 04.12. führt Michael Prinz in die neue Enzyklika „**Fratelli Tutti**“ von Papst Franziskus ein: „Mehr WIR als ICH“. Weitere Infos unter www.kab-bildungswerk.de

Am 11.12. spricht Dr. Timo Freudenberger (KAB Hildesheim) zum Thema „**Arbeit neu denken**“ (3. Teil der Reihe zur Tätigkeitsgesellschaft).

Anmeldungen (jeweils bis Montag davor) an bildung@kab-muenster.de !

Und wenn Ihr sowieso gerade im Netz unterwegs seid: Schaut Euch doch mal die **neue Homepage des KAB-Diözesanverbandes** an: www.kab-muenster.de !

Dort findet Ihr – neben Infos auch zu unserem Bezirk – beispielsweise (unter Nachrichten) einen **Bericht zu Peter Kossens Protest** vergangene Woche vor der CDU-Zentrale in Berlin zur Blockadehaltung von CDU/CSU beim Arbeitsschutzkontrollgesetz.

Oder Ihr könnt Euch dort anmelden zu den **Adventsimpulsen**, die wöchentlich per E-Mail verschickt werden. Einen der Autoren kennt Ihr bereits aus den Mutmach-Impulsen... (Berthold)

Schließlich noch zwei weitere Seminarempfehlungen:

Der Ruf nach politischer Bildung wird in diesen Zeiten immer wieder laut – berechtigterweise. Ende Februar (NEU: **26.-28.02.2021**) geht es im Politischen Grundkurs speziell um die „**Einführung ins Arbeitsrecht**“ mit **Marion Stichling-Isken**. Der Rechtsschutz und dieses Thema sind ein Steckenpferd der KAB. Sprecht doch mal eine*n aus Eurem (Vereins-) Umfeld darauf an und lasst sie oder ihn an dem Wochenende reinschnuppern!

Im Haus Mariengrund haben wir noch 2-4 Plätze frei. Anmeldungen am besten per Mail an michael.grammig@kab-muenster.de (bis 16.12.20).



Hoffentlich schon eine Woche davor (Rosenmontag bis Aschermittwoch) geht es mal wieder nach Günne. Die Natur rund um den Möhnesee lädt zu „**Bildung im Grünen**“ ein, fordert aber auch heraus, genauer hinzuschauen und konkrete Antworten auf den Klimawandel zu finden: „**Wir müssen etwas tun, nur was?**“ (s. Bildungsprogramm S. 16)
Anmeldungen (auch für Gruppen) unter regio-muenster@kab-muenster.de.



Foto: Wolfgang Kollek

Ihr seht, obwohl wir weiterhin „auf Sicht fahren“ (müssen), sind wir voller Tatendrang. Ich freue mich auf jede Begegnung, die (wieder) möglich sein wird, auch digital. Jetzt aber kommt erstmal eine andere Adventszeit als sonst, ja! Doch wenn wir gesund bleiben, muss es keine schlechtere werden. Nutzen wir also die Chance dieser besonderen Zeit! Ich glaube, es lohnt sich!

Herzliche Grüße

aus dem Regionalbüro Münster,

Michael Grammig



Foto: Berthold Vilbusch

Impressum:

KAB Bezirksverband
Hamm-Münster-Warendorf,
Schillerstr. 44 b, 48155 Münster

Mutmach-Impulse

Erscheinungstermine **2020:**

Ausgabe Weihnacht Spezial: 13.12.2020

Erscheinungstermine **2021**

Januar 2021: Mi. 30.12.2020

Februar 2021: Fr. 05.02.2021

März 2021: Fr. 05.03.2021

April 2021: Do. 01.04.2021

Mai 2021: Fr. 30.04.2021

Juni: Fr. 04.06.2021

Juli (Sommerausgabe): Fr. 02.07.2021



KAB! TRITT EIN FÜR DICH.

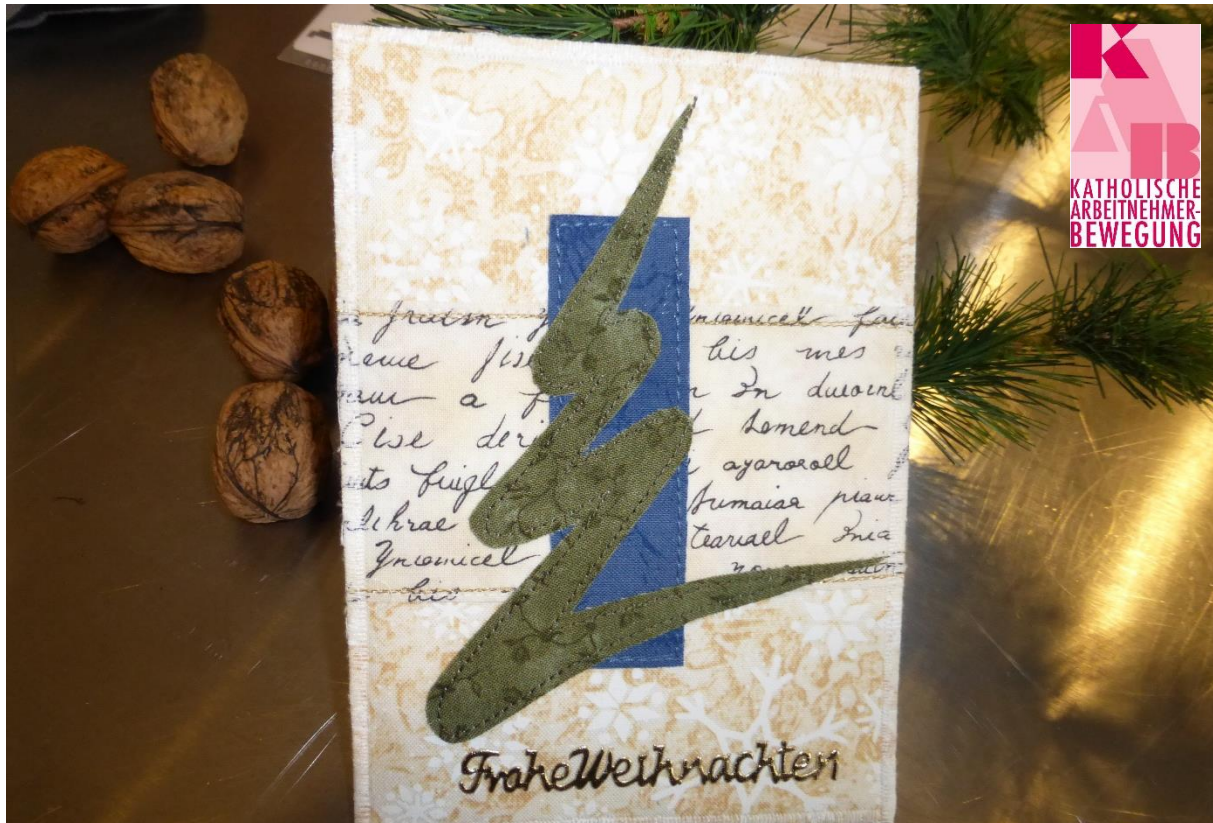


Foto: Wolfgang Kollek

Dezember 2020

1	Di	KW 49		18	Fr	
2	Mi			19	Sa	
3	Do			20	So	4. Advent
4	Fr			21	Mo	KW 52
5	Sa			22	Di	☉
6	So		Nikolaus, 2. Advent	23	Mi	
7	Mo	KW 50		24	Do	Heiligabend
8	Di	☉		25	Fr	1. Weihnachtstag
9	Mi			26	Sa	2. Weihnachtstag
10	Do			27	So	
11	Fr			28	Mo	KW 53
12	Sa			29	Di	
13	So		3. Advent	30	Mi	●
14	Mo	KW 51 ☉		31	Do	Silvester
15	Di					
16	Mi					
17	Do					

● Vollmond, ☉ Halbmond abnehmend, ○ Neumond,
 ☊ Halbmond zunehmend



KAB! TRITT EIN FÜR DICH.

Marktseite

Hier könnt ihr für eure Veranstaltungen werben, Bilder von Begegnungen schicken und vieles mehr!

Ideenbörse „Im Kontakt bleiben in einem Verein“ als PDF erhältlich

Wenn Adventsfeiern, gemeinsame Radtouren und Vorträge ausfallen, dann findet ihr hier Ideen und Vorschläge, wie alle Vereinsmitglieder spüren können: Die KAB ist da. Wir wissen voneinander. Wir gehen uns nicht verloren

Hier gibt es Tipps z.B. „Gemeinschaft digital erleben“ oder „Gemeinsame Zeiten an unterschiedlichen Orten“ und vieles mehr.

Fragt in eurem Regionalbüro oder per Mail kontakt@kab-muenster.de





KAB Diözesanverband Münster



JETZT
MITGLIED
WERDEN

🏠
KAB
THEMEN
RECHTSSCHUTZ
ANGEBOTE
BEZIRKE
SERVICE

→ KAB → Nachrichten → Übersicht

18.11.2020

KAB-Homepage in neuem Outfit.

Münster. Wir freuen uns, Ihnen und euch unsere neue Homepage präsentieren zu können. Unser Internetauftritt ist so gestaltet, dass Sie ihn überall übersichtlich und informativ aufrufen können – ob auf dem Laptop oder dem Smartphone. Er bietet allen Interessierten, Mitgliedern und Kooperationspartnern Informationen rund um Themen wie würdige Arbeit, Mindestlohn und den Rechtsschutz der KAB.

Aktuelle Aktionen erkennen Sie nun auf den ersten Blick – freuen Sie sich auf die Adventsimpulse 2020 oder aktuelle Informationen für Arbeitnehmer*innen aus dem KAB-Berufsverband.



Immer gut informiert unter: www.kab-muenster.de

Corona Update - Neue Fragenkataloge

In den letzten Monaten waren viele Fragen von Arbeitnehmer*innen an die Rechtsberater*innen der KAB bestimmt durch die ungewohnte Arbeitssituation in Zeiten von Corona.

Der Berufsverband der KAB hat in Zusammenarbeit mit der DiAG-MAV im Bistum Münster und Michael Billeb von bilieb health care consult neue Fragekataloge zum Thema „Corona“ mit vielen arbeitsrechtlichen Fragestellungen herausgebracht. Es gibt nun zwei Fragen- und Antwortkataloge, aufgeteilt nach den Tarifbereichen AVR und KAVO/AVO.

<https://www.kab-muenster.de/rechtsschutz/aktuelles/detailseite/article/corona-update-neue-fragenkataloge/>



KAB! TRITT EIN FÜR DICH.