

## ALLGEMEINE HINWEISE:

**Redaktionsschluss zum nächsten Pfarrbrief und Annahmeschluss**  
für Messintentionen

**Mittwoch, 23.09. 2020**

### Anrufe während den Bürozeiten:

Sollte während den Öffnungszeiten des Pfarrbüros trotzdem der Anrufbeantworter eingeschaltet sein, kann das daran liegen, dass bereits ein Telefonat geführt wird. Bitte versuchen Sie es dann später noch einmal oder hinterlassen Sie Name und Telefonnummer auf dem Anrufbeantworter. Wir rufen Sie dann gerne zurück.

## KONTAKT:

**Pfarrer Dr. Samuel C. Rapu**

### Zentrales Pfarrbüro Ulmbach:

Sekretariat: Frau Birgit Seipel  
An der Kirche 14, 36396 Steinau-Ulmbach  
Tel.: 06667 / 458 – Fax: 918845  
E-Mail: heilige-dreifaltigkeit-steinau@pfarrei.bistum-fulda.de

### Öffnungszeiten:

Mo. + Mi. + Fr: 9:00 - 12:00 Uhr,  
Mo. + Mi.: 14:00 - 17:00 Uhr, Di. + Do. geschlossen

### Pfarrbüro Steinau:

Spessartblick 2, 36396 Steinau an der Straße  
Tel.: 06663 / 379 – Fax: 911894

### Öffnungszeiten:

Di.: 13.30 – 17.30 Uhr

### Gemeindereferentin Astrid Keul

Tel.: 06663 / 911893 oder 379 – E-Mail: astrid.keul@bistum-fulda.de

**Homepage:** [www.katholische-kirche-steinau.de](http://www.katholische-kirche-steinau.de)



**NR. 9 ▶ VOM 1. BIS 27. SEPTEMBER 2020**

## Zum Fest der Kreuzerhöhung

**„Wenn ich über die Erde erhöht bin  
werde ich alle zu mir ziehen.“**  
(Johannesevangelium 12, 32)

Kreuzerhöhung ist nicht nur ein Fest,  
das an Vergangenes erinnert.  
Kreuzerhöhung ist ein Fest,  
das uns mahnt und uns aufruft,  
Ostern, der Auferstehung,  
dem Leben den Weg zu bereiten  
und so Gott und den Menschen zu dienen.

*„Jesus Christus,  
du hast das Kreuz auf dich genommen  
und zeigst uns den Mut für den Glauben,  
für deine feste Überzeugung alles preis zu geben.  
Deine Würde, dein Ansehen,  
deine Freude, deine Freiheit...  
Wir sehen in der heutigen Welt  
viele leidende Menschen, wie dich.  
Hilf uns unseren Blick zu ändern und  
diesen Menschen zu helfen.“*

PFARRBRIEF

**GOTTESDIENSTORDNUNG vom 01.09.2020 bis 27.09.2020**

**Nr. 9**

**Samstag, 29.08.2020 Enthauptung des Hl. Johannes des Täufers  
Lesejahr A**

**17.00 Steinau:** Vorabendmesse vom 22. Sonntag im Jahreskreis  
(Messintentionen siehe letzten Pfarrbrief)

**Sonntag, 30.08.2020 22. Sonntag im Jahreskreis Lesejahr A**

**08.15 Uerzell:** Barmherzigkeitsrosenkranz

**08.30 Uerzell:** Hl. Messe (Messintentionen s. letzten Pfarrbrief)

**09.45 Ulmbach:** Barmherzigkeitsrosenkranz

**10.00 Ulmbach:** Hochamt für die Pfarrgemeinde  
(Messintentionen s. letzten Pfarrbrief)

anschl. Taufe des Kindes Tobias Schäfer, Uerzell

**Dienstag, 01.09.2020 6. Weltgebetstag zur Bewahrung  
der Schöpfung**

**17.30 Uerzell:** Rosenkranzgebet

**18.00 Uerzell:** Hl. Messe

**Mittwoch, 02.09.2020 Vom Wochentag**

**08.30 Steinau:** Rosenkranzgebet

**09.00 Steinau:** Hl. Messe

**Freitag, 04.09.2020 Ökumenischer Schöpfungstag  
Herz-Jesu-Freitag**

**17.30 Ulmbach:** Rosenkranzgebet

**18.00 Ulmbach:** Hl. Messe f. Marianne u. Josef Wiegand, leb. u. ++  
d. Fam. Wiegand, Bös u. Schleich

Wir beten für

- Karl Grotz (JTA.), Heinz, Josef u. Maria Heidenreich u.  
Mathilde Schleich

- Josefa u. Alfred Leibold

- Christel Nüchter (3. JTA.), leb. u. ++ Angehörige

- Paul Heid, Eltern, Alexander u. Franziska Jobst u. A.

- Karl Höller, leb. u. ++ d. Fam. Höller u. Kehm

anschl. sakr. Anbetung

**Kollekte:** Priesterausbildung

**Samstag, 05.09.2020 Herz-Mariä-Samstag Lesejahr A**

**14.00 Steinau:** Trauung des Brautpaares Lisa Göbel u. Darius Lotz

**17.45 Ulmbach:** Barmherzigkeitsrosenkranz

**18.00 Ulmbach: Vorabendmesse** vom 23. Sonntag im Jahreskreis  
für Richard Grün, August u. Maria Heidenreich, Fam. Grün,  
Grauel, Schleich u. Pawelka, leb. u. ++ Angehörige  
Wir beten für

- Josef u. Walter Mihm u. Eltern

- Ferdinand u. Edwin Leibold, leb. u. ++ Angehörige

- Wilhelm u. Elfriede Herber u. Albert Bößler

- Karolina u. Eduard Schöppner u. Ernst Achatz

- Bernhard u. Josefa Jobst, Söhne Bernhard u. Robert,  
++ d. Fam. Lerch u. A.

- Alfred Topf

- Regina Fritz, Eltern u. A., Josefa u. Wendelin Bös,  
Sohn August, Eltern, Geschwister u. Angehörige

- Heinrich, Maria u. Auguste Seipel, Katharina Hohmann u.  
Kinder u. ++ Angehörige

**Kollekte:** Corona - Sonderkollekte

**Sonntag, 06.09.2020 23. Sonntag im Jahreskreis Lesejahr A  
„Weltkirchlicher Sonntag der Solidarität“**

**08.15 Uerzell:** Barmherzigkeitsrosenkranz

**08.30 Uerzell:** Hl. Messe f. Guido Heid

Wir beten für

- Thekla u. Emil Kreß u. Anna Schäfer, leb. u. ++ Angehörige

- Josefa u. Paul Hau, Irmgard u. Helmut Fingerhut, leb. u. ++ A.

- Katharina Leibold, Eltern u. Schwiegereltern u. Wilhelm Leibold

**Kollekte:** Corona - Sonderkollekte

**10.00 Steinau:** Hochamt für die Pfarrgemeinde  
für Hildegard u. Otto Müller

**Kollekte:** Corona - Sonderkollekte

**Dienstag, 08.09.2020 Mariä Geburt Fest**

**17.30 Uerzell:** Rosenkranzgebet

**18.00 Uerzell:** Hl. Messe f. Heinz Bös (5. JTA.), leb. u. ++ Angeh.

**Mittwoch, 09.09.2020 Hl. Petrus Claver Patron d. Menschenrechte**

**08.30 Steinau:** Rosenkranzgebet

**09.00 Steinau:** Hl. Messe

**18.00 Ulmbach:** Hl. Messe für die Erstkommunionkinder

**Freitag, 11.09.2020 Vom Wochentag**

**17.30 Ulmbach:** Rosenkranzgebet

**18.00 Ulmbach:** Hl. Messe f. Josefa u. Paul Hau, Eduard u. Hedwig Hergenröder, Mechthild Faulstich, leb. u. ++ A.  
Wir beten für  
- Albert u. Anna Seipel, leb. u. ++ Angehörige  
- Josef Herber, Wasserecke, Eltern, Schwiegereltern u. alle A.  
- Paula Ruppel, leb. u. ++ A. d. Fam. Ruppel, Stein u. Schöppner

**Samstag, 12.09.2020 Heiligster Name Mariens- Mariä Namen  
Lesejahr A**

**17.00 Steinau: Vorabendmesse** vom 24. Sonntag im Jahreskreis für + Maria Laumann ( III. Sterbeamt )

Wir beten für

- Ramona Bös, Franziska Paul, Fam. Bös u. Müller, Josef Herber u. ++ Angehörige  
- leb. u. ++ d. Fam. Walter u. Lick

**Kollekte:** Welttag der Kommunikationsmittel

**Sonntag, 13.09.2020 24. Sonntag im Jahreskreis Lesejahr A**

**08.15 Uerzell:** Barmherzigkeitsrosenkranz

**08.30 Uerzell:** Hl. Messe für Bernhard u. Maria Jobst, Sohn Heinrich

Wir beten für

- Elisabeth u. Paul Jahn, Agnes u. Erich Heil  
- Heinrich u. Mathilde Huhn

**Kollekte:** Welttag der Kommunikationsmittel

**09.45 Ulmbach:** Barmherzigkeitsrosenkranz

**10.00 Ulmbach:** Hochamt für die Pfarrgemeinde für Leopold Heid, Eltern, Schwiegereltern u. Angehörige

Wir beten für

- Alois u. Mathilde Reining, Inge u. Raimund Nimbler, Horst u. Ella Eckert, leb. u. ++ Angehörige  
- Justin u. Katharina Stein, Martin Werda u. Tochter Regina  
- Maria u. Franz Jockel, Amand u. Katharina Jockel, Josef u. Sofie Herber  
- Flora u. Isidor Link, Heinz Link, August, Auguste u. Mathilde Bös, Pater August Bös, leb. u. ++ Angehörige

**Kollekte:** Welttag der Kommunikationsmittel

**Montag, 14.09.2020 Kreuzerhöhung Fest**

**19.00 Steinau:** Hl. Messe und anschl. Segnung mit der Reliquie

**Dienstag, 15.09.2020 Gedächtnis der Schmerzen Mariens**

**17.30 Uerzell:** Rosenkranzgebet

**18.00 Uerzell:** Hl. Messe f. Eduard Link, Geschwister u. A.

Wir beten für

- Herbert, Josef u. Anneliese Hofmann, Hedwig Kreß, Josef u. Mina Jahn  
- Leopold u. Paula Heil, Richard u. Anna Lotz u. ++ A.

**Mittwoch, 16.09.2020 Hl. Kornelius u. hl. Cyprian v. Karthago**

**08.30 Steinau:** Rosenkranz

**09.00 Steinau:** Hl. Messe

**Freitag, 18.09.2020 Vom Wochentag Hl. Lambert**

**17.30 Ulmbach:** Rosenkranzgebet

**18.00 Ulmbach:** Hl. Messe für Ferdinand u. Edwin Leibold, I.u.++A.

Wir beten für

- Anna u. Rudolf Heid, leb. u. ++ A., Paula Ruppe u. Hannelore u. Karl Hohmann  
- Josef Heil, ++ Eltern, Isidor u. Josefa Lauer u. ++ Kinder, Heinrich u. Katharina Bös  
- Josefa u. Bernhard Jobst, Sohn Bernhard, ++ d. Fam. Lerch, leb. u. ++ Angehörige

**Samstag, 19.09.2020 Hl. Januarius Hl. Maria am Samstag  
Lesejahr A**

**17.00 Steinau: Vorabendmesse** vom 25. Sonntag im Jahreskreis

**Kollekte:** Caritas

**17.45 Ulmbach:** Barmherzigkeitsrosenkranz

**18.00 Ulmbach: Vorabendmesse** vom 25. Sonntag im Jahreskreis für Heinz Harnischfeger, Eltern, Schwiegereltern, leb. u. ++ A.

Wir beten für

- Rudolf u. Maria Seipel, Maria u. August Becker, Gabi Masal  
- Rita Link, Frank u. Werner Herber, Josef u. Erika Hohmann, Lorenz u. Elfriede Hergenröder, Luise u. Karl Ruppel  
- Alfred Topf  
Rudolf Huhn (3. JTA.) u. alle ++ Angehörige  
- Flora u. Isidor Link, Pater August Bös, Renate, Elfriede u. Johannes Jäger, leb. u. ++ Angehörige

**Kollekte:** Caritas

**Sonntag, 20.09.2020 25. Sonntag im Jahreskreis Lesejahr A**

**08.15 Uerzell:** Barmherzigkeitsrosenkranz

**08.30 Uerzell:** Hl. Messe für Josef Becker

Wir beten für

- Anna, Josef, Josefa u. Heinrich Kress

- Anna u. Alfred Heid

**Kollekte:** Caritas

**10.00 Steinau: Feierliche Erstkommunion**

( Die Gemeinde kann an dieser Feier leider nicht teilnehmen )

**Kollekte:** Caritas

**Montag, 21.09.2020 Hl. Matthäus Fest**

**10.00 Steinau:** Dankamt anl. der Erstkommunion  
für leb. u. ++ der Familien der Erstkommunionkinder

**Dienstag, 22.09.2020 Hl. Mauritius u. Gefährten**

**17.30 Uerzell:** Rosenkranzgebet

**18.00 Uerzell:** Hl. Messe

**Mittwoch, 23.09.2020 Hl. Pio v. Pietrelcina**

**08.30 Steinau:** Rosenkranzgebet

**09.00 Steinau:** Hl. Messe

**Freitag, 25.09.2020 Hl. Nikolaus v. Flüe**

**17.30 Ulmbach:** Rosenkranzgebet

**18.00 Ulmbach:** Hl. Messe f. Hubert, Gerhard u. Michael Jobst,  
Ursula Trunk u. Angehörige

**Samstag, 26.09.2020 Hl. Kosmas u. Hl. Damian Lesejahr A**

**17.00 Steinau: Vorabendmesse** vom 26. Sonntag im Jahreskreis

**Kollekte:** Katholiken in d. Diaspora, Diözesan-Bonifatiuswerk

**17.45 Ulmbach:** Barmherzigkeitsrosenkranz

**18.00 Ulmbach: Vorabendmesse** vom 26. Sonntag im Jahreskreis

**Kollekte:** Katholiken in der Diaspora, Diözesan-Bonifatiuswerk

**Sonntag, 27.09.2020 26. Sonntag im Jahreskreis Lesejahr A**

**08.15 Uerzell:** Barmherzigkeitsrosenkranz

**08.30 Uerzell:** Hl. Messe für + Josef Nüchter ( 5. JTA. )

Wir beten für

- Leopold, Hilde u. Emil Jobst u. Angehörige

**Kollekte:** Katholiken in d. Diaspora, Diözesan-Bonifatiuswerk

**10.00 Ulmbach: Feierliche Erstkommunion**

( Die Gemeinde kann an dieser Feier leider nicht teilnehmen )

**Kollekte:** Katholiken in d. Diaspora, Diözesan-Bonifatiuswerk

**Montag, 28.09.2020 Hl. Lioba**

**10.00 Ulmbach:** Dankamt anl. der Erstkommunion  
für leb. u. ++ d. Familien der Erstkommunionkinder

---

## HINWEISE

Auf diesem Wege möchten wir allen Reinigungskräften, die nach jedem Gottesdienst die Oberflächen in den Kirchen desinfizieren, ein großes Lob und „**Dankeschön**“ aussprechen.

Aufgrund der Corona-Krise konnte die diesjährige **Kleidersammlung** im Frühjahr nicht durchgeführt werden. Wir freuen uns, dass die Sammlung am Samstag, d. 17. Oktober 2020 nachgeholt werden kann. Die Sammeltüten werden in den Kirchen ausgelegt.

### Treffen der Kommunionkinder mit Erstbeichte

Steinau: Sa. 05. September 2020 von 10.00 – 12.00 Uhr in der Kirche

Ulmbach: Sa. 05. September 2020 von 14.00 – 16.30 Uhr in der Kirche

### Proben zur Erstkommunion

Steinau: Mi. 16.09. und Fr. 18.09.2020 je 16.00 Uhr in der Kirche

Ulmbach: Mi. 23.09. und Fr. 25.09.2020 je 16.00 Uhr in der Kirche

## Erstkommunion 2020

Wir gratulieren unseren Kommunionkindern ganz herzlich in diesem besonderen Jahr.

Ein herzlicher Dank geht an unsere Katechetinnen

Frau Claudia Betz, Frau Birgit Leibold und Frau Nadine Waschulewski!

An den beiden Erstkommuniongottesdiensten können aufgrund der aktuellen Corona Regeln nur Familienangehörige der Kommunionkinder teilnehmen.

Es wird aber jeweils eine zusätzliche Vorabendmesse am

Samstag, d. 19. Sept. in Steinau und am Samstag, d. 26. Sept.

in Ulmbach geben.

### Erstkommunion

#### am Sonntag, 20.09.2020 in Steinau

Arroyo Cassandra Juarez

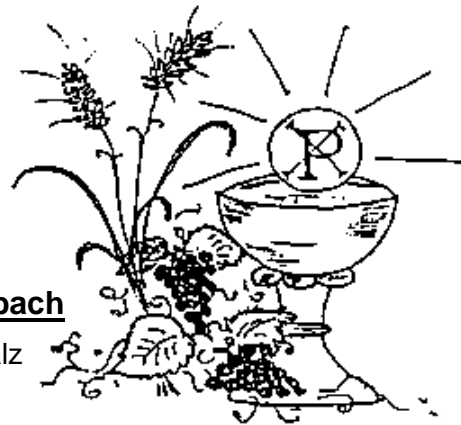
Balz Lilia

Keul Amalia

Latus Leni

Michalski Tomasz

Waschulewski Nils



### Erstkommunion

#### am Sonntag, 27.09.2020 in Ulmbach

Berting Maximilian, Freiensteinau-Salz

Diller Lucy, Ulmbach

Freser Ben, Ulmbach

Grgic Toni, Ulmbach

Herber Luis, Ulmbach

Hofmann Joshua, Freiensteinau

Huhn Moritz, Ulmbach

Klein Jonas, Sarrod

Kreisl Sophie, Ulmbach

Lehmann Darlin, Ulmbach

Pappert Henrik, Ulmbach

Paul Felix Maximilian, Freiensteinau-Reinhardt

Sommer Michelle, Ulmbach

## Weltkirchlicher Sonntag der Solidarität

Angesichts der weltweit dramatischen Auswirkungen der Corona-Pandemie wird am 06. September 2020 in allen deutschen Bistümern ein „**Weltkirchlicher Sonntag der Solidarität**“ mit den Leidtragenden der Pandemie begangen.

Er umfasst drei Dimensionen: **Gebet-Information-Kollekte/Spenden.**

Die Aktion, getragen von der Deutschen Bischofskonferenz, den Bistümern, Hilfswerken und Orden, dient nicht nur dem Sammeln von Geldmitteln. Sie versteht sich auch als geistliches Ereignis, das die weltkirchliche Verbundenheit der deutschen Katholiken zum Ausdruck bringt.

Alle Katholiken sind eingeladen und gebeten, in den **Gottesdiensten am 06. September 2020 der Opfer von Corona in aller Welt im Gebet zu gedenken und Solidarität zu üben.**

## IMPULS

### **Trotz allem – und gerade jetzt:**

*„Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“ Psalm 103,2*

Stürme im Leben oder nur ein kleiner Wind?

Meine Empfehlung:

Wenn du gerade durch eine schwierige Zeit gehst, ist das Beste, was du tun kannst, wegzusehen von dem Problem und auf Gott zu schauen, wie groß er ist.

Manchmal sehen wir vor lauter Angst und Verzweiflung keinen Ausweg, gerade auch in kleinen Dingen. Jeder zweite Gedanke kommt immer wieder auf dasselbe Problem zurück – ich komme nicht davon los.

Dann halte einfach inne und drehe dich nicht immer wieder um dich und dein Problem, sondern lege Jesus alle Probleme vor die Füße.

Auch wenn ich diesen Ratschlag schon oft gehört und gelesen habe, ich kann mich selber nicht oft genug daran erinnern, so zu handeln! Ich schaue dabei auch gerne einmal zurück, wie es in früheren, ähnlichen Situationen war: Da wurde ich auch nicht allein fertig mit dem Problem und wusste nicht mehr weiter – und andere um mich herum hatten keinen passenden Rat.

Aber in allen Fällen gab es schließlich eine Lösung und oft dachte ich mir dann, dass es letztlich Gott war, der die Umstände verändert oder

unerwartete Hilfe schickte oder dafür sorgte, dass Unterstützung von dritter Seite kam wie von einem Engel.

Gott ist immer der Ausweg. In jeder Lebenslage.

Daher bitte – so wie ich – um Hilfe und nicht selten kommt plötzlich die Lösung durch einen „Blitzgedanken“, einen rettenden Einfall. Kommt die Hilfe aber nicht gleich, so gib nicht auf und bete weiter – jedes Gebet wird von unserem himmlischen Papa gehört.

Geht dir etwas nicht aus dem Kopf oder fühlst du dich wie in einem Gefängnis? Jesus will dich befreien. Er hört dein Rufen. Zu jeder Zeit und an jedem Ort.

*Auf was wartest du also noch? Sprich mit Jesus und bitte ihn um seine allmächtige Hilfe. Jetzt und hier. Rechne aber auch damit, dass sich danach etwas bewegt ...*

*(aus: KRAFTfutter pur – 30 Power-Andachten – von Josef Müller Verlag mediaKern GmbH)*

In allem was uns persönlich bedrängt und Sorgen bereitet, aber auch in dieser Zeit der Pandemie ist es Gott, unser Vater, der in seiner Liebe uns Nähe und Geborgenheit, Kraft und Zuversicht, Hilfe und Neuanfang schenken will. Vertrauen wir auf IHN – denn von ihm kommt alles Gute:

**Herr Jesus Christus, Sohn des Vaters, sende jetzt deinen Geist über die Erde. Lass den heiligen Geist wohnen in den Herzen aller Völker, damit sie bewahrt bleiben möge, vor Verfall, Unheil und Krieg. Möge die Frau aller Völker, die selige Jungfrau Maria, unsere Fürsprecherin sein. Amen.** (Gebet der Frau aller Völker, Imprematur: 06.01.2009 Haarlem-Amsterdam)

## ZUM NACHDENKEN

---

Gerade in schwierigen Zeiten und in Notsituationen taucht nicht selten die Frage nach dem Warum auf. Wir möchten Verstehen – möchten Tiefer sehen.

Der Liedermacher Albert Frey schreibt über sein Album: „**Tiefer Sehen**“: „Gott ist unsichtbar. In unserer Zeit, in der vor allem „Fakten“ zählen, ist die Gefahr groß, dass wir an der Oberfläche, an der sichtbaren Welt hängen bleiben und keinen Tiefgang, keine Weisheit entwickeln, nicht nach dem tieferen Sinn fragen. Unsere Aufgabe ... ist es, die unsichtbare Realität Gottes doch irgendwie zu erkennen und zugänglich zu machen. Das ist meine Sehnsucht – auch mit meinen Liedern. Die Wissenschaftler verwenden Lupe und Mikroskop oder Fernglas und

Teleskop, um den sichtbaren Bereich zu erweitern, um „tiefer“ zu sehen. Und tatsächlich lassen sich in Mikrokosmos und Makrokosmos die Spuren Gottes manchmal leichter finden, als in unserem gewohnten Blickwinkel.

Wir Christen haben über die Natur hinaus die Bibel, in der sich Gott offenbart. Allerdings kann auch die vordergründig, oberflächlich gelesen werden. Auch hier müssen wir unter der Oberfläche der Buchstaben den Geist suchen (2. Korintherbrief 3,6). ... **Als Ganzes offenbart die Bibel Gottes Wesen, das in Jesus von Nazareth am deutlichsten zum Ausdruck kommt.** Bei ihm sehen wir am tiefsten die Essenz der Bibel: „Gott ist Liebe“ (1. Johannesbrief 4,16).

Meine Hoffnung ist es, dass wir lernen, tiefer zu sehen und Gott „in allem“ und an allen Orten finden, in der Natur und Kultur, in Gedanken und Taten, in anderen Menschen und in uns selbst – dann können wir wie Jakob sagen: „Wirklich, der Herr ist an diesem Ort und ich wusste es nicht!“ (Genesis, 28,16).“

*„Darin liegt ein tieferer Sinn.“ Galater 4,24a*

*„Da gingen ihnen die Augen auf und sie erkannten ihn.“ Lukas 24,31a*

*„Wir wissen, dass Gott bei denen, die ihn lieben, alles zum Guten führt, bei denen, die nach seinem ewigen Plan berufen sind.“ Römer 8,28*

*„Gott in allen Dingen suchen!“ Ignatius von Loyola (1491-1556)*

**TIEFER SEHEN** (Text: Albert Frey)

1. Nichts ist selbstverständlich. Alles Gute ist geschenkt. Du hast meine Schritte zum Ziel gelenkt. Viele kleine Zeichen – Zeigen: ich bin nicht allein. Es gibt viele Gründe, dankbar zu sein.

*Ref.: **Oft frage ich, warum – Doch du zeigst mir, wozu. Herr, lass mich tiefer sehn, tiefer verstehn. Du bist in allem gegenwärtig. Auch in mir. Herr, lass mich tiefer sehn – Tiefer verstehn. Ich will mit andern Augen sehen – Du bist hier.***

2. Alles hat Bedeutung. Auch wenn wir es nicht verstehn und den tiefen Sinn erst am Ende sehn. Denen, die Gott lieben, denen die auf ihn vertraun, dient alles zum Besten nach seinem Plan. - Lehre mich Langsamkeit - Lehre mich Achtsamkeit - Lehre mich Dankbarkeit.

(Quelle: Musik-Album „Tiefer sehen“, Albert Frey & Andrea Adams-Frey, Gerth-Medien GmbH)