



Luftig und lecker

# Arme-Ritter

**Zutaten:**

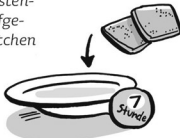
- 2 Eier
- 3 TL Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 1 kleine Prise Salz
- 200 ml Milch
- 2 Scheiben altes Kastenweißbrot oder 2 aufgeschnittene alte Brötchen

**Zum Servieren:**

- 3 EL Zucker
- 1 TL Zimt
- Kompott



1 Eier in einen tiefen Teller geben und mit einer Gabel verquirlen.



2 Eine kleine Prise Salz, Zucker und Vanillezucker einrühren, bis der Zucker aufgelöst ist.

3 Die Brot- oder Brötchenscheiben in die Eier-Zucker-Milch-Mischung legen und eine Stunde ziehen lassen, bis sie sich vollgesogen haben und weich sind.



4 In einer Pfanne einen Esslöffel Öl und einen Teelöffel Butter auflösen.



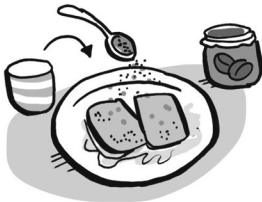
5 Die Brötchenscheiben in die heiße Pfanne geben und goldbraun anbraten. Lass dir dabei von einem Erwachsenen helfen!



6 Servieren: Drei Esslöffel Zucker mit einem Teelöffel Zimt vermischen.



7 Die Armen Ritter mit der Zimt-und-Zucker-Mischung bestreuen und warm servieren. Wer mag, isst ein Kompott dazu.





21. April 2020

*Inspiration*     **Dasein, wenn man nicht da sein kann—die Kraft der inneren Bilder nutzen**

In dieser Zeit erleben viele schmerzhaft, dass sie nicht bei den Menschen sein können, bei denen sie gerne wären. Es kann ein Gefühl der Ohnmacht auslösen, wenn wir nichts tun können. Umso mehr, wenn nicht einmal mehr Telefonate möglich sind.

In dieser Situation können wir für sie beten und sie damit Gott ans Herz legen.

Aus der Hirnforschung wissen wir, wie wirksam innere Imaginationsprozesse (Vorstellungsprozesse) für unser Erleben und Ergehen sind. Deshalb ist auch stärkend, sich mit einem inneren Bild auf den Weg zu machen:

Ich schließe meine Augen und stelle mir vor, wo die Person ist. Dort gehe ich in Gedanken hin und finde meinen Platz bei ihr. Wenn ich ihn gefunden habe, bleibe ich da. Jetzt ist alles möglich. Miteinander sprechen, die Hand halten, praktische Hilfe geben, einfach da sein. Solange ich will.

Irgendwann werden sich meine Augen von selbst öffnen. Ich nehme einen tiefen Atemzug. Und weiß, dass ich jederzeit wieder einen solchen Besuch machen kann.

Sabine Bäuerle, Natalie Ende

*Humor ist ...*

*wenn man trotzdem lacht!*

Sie wächst und wächst  
uns über den Kopf –  
unsere Haarpracht.

Denn Friseure  
haben geschlossen –  
mit haarigen Folgen,  
weil Haare sich nicht  
an Beschränkungen  
festhalten:

Dauerwellen sind nicht  
von langer Dauer.  
Glückssträhnen  
werden zu Pechsträhnen.

Blondgefärbte  
sehen plötzlich  
ganz schön grau aus.

Kurzhaarfrisuren  
ziehen sich in die Länge.  
Drei-Tage-Bärte gehen  
in die Verlängerung.

Haarfestiger wird überflüssig.  
Haarspalter packen die  
Gelegenheit am Schopf.

Haarscharf wird Haarstumpf,  
Haarklein wird Haar groß.

Selbst das Haar in der Suppe  
ist länger als sonst.

Genug der Haarspalterei:

Wir ziehen alle  
an einem Haarstrang.  
Vor dem Friseur  
sind alle gleich.

Packen wir das Übel  
an der Haar-Wurzel.  
Fordern wir mit  
Haaren auf der Zunge:  
„Friseure sind  
systemrelevant“.

*Peter Schott, In: Pfarrbrief-  
service.de*

Der Film zur Krise: **Rapunzel—  
Neu verhöhnt!** Oder: wie man  
sich mit rausgewachsenem Haar  
den Traumprinzen angelt!



## Ganz schön haarig in der Bibel! Samson und Delila

Samson lebte in Israel und Gott hatte mit ihm etwas Besonderes vor: Samson sollte ein starker Mann werden und Israel und sein Volk von den Philistern befreien. Die Philister taten schlimme Dinge. Das gefiel Gott nicht. Also schickte er Samson. Gott stellte aber eine Bedingung: Samsons Haare dürften niemals geschnitten werden.



Als Samson ein junger Mann war, kämpfte er einmal mit einem Löwen und besiegte ihn. Seine außergewöhnliche Stärke sprach sich schnell herum unter den Philistern und sie begannen ihn zu fürchten. Deshalb wollten sie ihn gefangen nehmen. Doch Samson schaffte es sogar eine ganze Armee von mehreren Tausend alleine zu besiegen.

Schließlich versuchten die Philister das Geheimnis seiner Unbesiegbarkeit zu lüften. Samson verliebte sich in die schöne Delila. Da witterten die Philister ihre Chance. Sie drängten Delila herauszufinden, was das Geheimnis von Samsons Stärke war und boten ihr dafür viel Geld. Delila griff zu und versuchte Samson auf die Schliche zu kommen.

Und Samson, blind vor Liebe, redete: Der Grund für seine unbezwingbare Stärke war sein Haar. Sollte es geschnitten werden, würde er seine Macht verlieren. Das war Samsons Untergang, denn Delila verriet ihn an die Philister und sie schnitten ihm im Schlaf die Haare ab.

Die Philister nahmen Samson sofort gefangen. Sie vergaßen aber, dass seine Haare wieder wachsen würden.

Eines Tages versammelten sich 3000 Philister in einer Halle und holten Samson hinzu, um sich über ihn lustig zu machen. Da griff er nach den zwei Mittelsäulen der Halle und ließ das Gebäude über sich und den 3000 Philister einstürzen.