

# Barátom



A SZENT GELLÉRT MAGYAR KATOLIKUS EGYHÁZKÖZSÉG HAVILAPJA

2023. november

48. évfolyam, 480. szám

## A GYÁSZ LÉLEKTANA



Forrás: Pixabay

Hajlamosak vagyunk arra, hogy a fenti címet olvasva, elsősorban szeretteink elvesztésére, az ő meggyászolásukra gondoljunk. Arra az útra, amelyet ilyenkor be kell járnunk.

Mostani rövid írásomban ezt a kört szeretném bővíteni. A gyász a veszteség által kiváltott reakció. Ilyen értelemben mindannyian megéltünk már kisebb-nagyobb veszteséget: bármilyen jellegű kapcsolat – házasság, partnerség, barátság – felbomlása, költözködés, állás elvesztése, nyugdíjba vonulás, súlyos testi sérülés. Ezek gyászreakciót váltanak ki bennünk. Bár szeretteink elvesztése váltja ki a legintenzívebb érzéseket bennünk,

most mégsem erről szeretnék szólni.

A gyász lélektanát tekintve számos modell terjedt el. Talán többször is hallottunk már ezekről. A leghatározottabb modell, amely öt szakaszt különböztet meg: tagadás és izoláció, harag, alkudozás, depresszió és elfogadás. Egyénenként változik ezen szakaszok intenzitása és ideje is, hiszen mindenki sajátos utat jár be.

A fentebb felsorolt veszteségekből néhányat magam is megéltem. E veszteségek okozta helyzetek közös vonása, hogy bensőm egyensúlya megborult. Elveszítem a magabiztosság érzését, kilátástalannak és bizonytalanak érzek mindent körülöttem. Bizonytalaná válik a jövő kép, amely nagyon megterhelővé és kilátástalanná teszi mindennapjaimat. Még mindig eleven bennem a nap, 2017. augusztus 29., amikor Budapesten a Szent László kórházban a főorvos úr a nagyvizit alkalmával közölte a diagnózist: csontvelő transzplantáció. Ön hívó ember – kezdte mondandóját -, s talán utána is nézett esélyeinek. Ők eltávoztak, az ajtó bezárult. Magamra maradtam. Ekkor azt hittem, ettől már nincs lejjebb. Tévedtem. Megterhelő hónapok következtek, még mélyebbre kerültem a veszteség spirálban. Régi énem tovatűnt, mintha cserben hagyott volna.

Ma már boldogan és hálával gondolok vissza erre az időre. Különösen arra, hogy

*folyt. 8. old.*

## APÁMRA EMLÉKEZVE

Apámnak tudnia kellett, hogy a szőlő sorsa, bármikor is szóba kerül, mindig érzékenyen érint, de akkor éreztem a legnagyobb csalódást, amikor a telefonban, mintha csak valami semmitmondó hírt közölt volna, mintha véletlenül csúszott volna ki a száján, csak úgy melleleg megjegyezte, hogy eladta. Az én szőlőmet... A nagyanyámtól rám szállt örökrészemet egy nevenséges összegért egyszerűen odaadta valami idegennek... Persze ha tárgyilagosan gondolkodom és nem borítja el az agyamat rögtön a düh, belátom, hogy igaza van, mást nemigen tehetett, hiszen manapság a jó minőségű bort csak potyán elkótyavetyélni, literenként kimérni, elajándékozni lehet, mert az ár és a befektetett munka már rég nem térül meg...

„Nem tehetünk mást, az emberek ivási szokásai megváltoztak, sört ma szívesebben isznak, mint bort” - mondta. „Örülni kell, hogy rendes gazdára akadt. A legtöbben parlagon hagyják. Előbb vagy utóbb ez lesz a sorsa az egész domboldalnak, a másik darab szőlő amúgy is megmaradt nekünk”, próbált vigasztalni... Még tettem egy erőtlen kísérletet, még kötöttem az ebet a karóhoz, mire anyám jegyezte meg kicsit panaszos, féltékeny hangon, mennyire nem szép tőlem, ha nekem többet jelent egy darabka szőlő, mint a saját szüleim fáradságos munkája. Mit is szólhattam volna ezek után? Bármennyire nehezemre esett, tudomásul kellett vennem, hogy én fordítottam hátat mindennek, így nem is ítélezhetek senki döntése felett.

Kint jártam ősszel. Nosztalgia, vágyakozó viszontlátásérvzés vitt ki a homokos domboldalra. Leszámoltam a napokat,



aztán az évek peregtek, mint a homokszemek. Éves ritmusok az élet ritmusában. Itt mintha valóban megállt volna az idő, lankás táj, egyforma, szabályos sorokban futó lugassorok, aransárgán csillogó aprószemcséjű homok. Mezít-lábasan a legjobb, s ha süti a talpat, tengerpartokon sem láttam még ilyet... Pár lépésnyire a magyar országhatár. Ma már korántsem fordítanak akkora gondot a keskeny földszáv rendben tartására. Ma már "száraz lábbal" átkelhetünk, ma már nem cenzúrázza senki a tekintetünket...

Ide minden év és napszakban érde- mes volt kijönnöm, mert mindig tartogatótt valami meglepetést. Délutánonként a legnagyobb melegben is kiszöktem, gyermekváró, hatalmas pocokkal tolat- tam a sorok között, de később is, akár két szoptatás között is kimerészkedtem kapálni, kötözni, kiszellőztetni a fejemet... Augusztusra már beérett a csabagyön- gye, a hamburgi muskotály, a piros- a fehérsaszla, a kardinál, kúszott a dinnye- inda és bokrosodott, piroslott a zamatos homoki paradicsom. Csak úgy rogyado- zott a biciklim az összegyűjtött kincsek

súlyától... Tőszomszédom, a nagyanyám ikertestvére, Bertí bácsi minden áldott napon kint ücsörgött. Teli torokkal énekelt, miközben a lovát vezette, a sorok közötti barázdát szántva, hogy a gyom el ne lepje... ha nem valamikor januárban éri utol a kaszás, holtbiztos, hogy a szőlőben találja, miközben javában rikkantja, fúja a nótáját...

A mai napig rejtély maradt számomra, hogy a tavasz kergette ki a szőlősgazdákat, vagy mégis fordítva esett meg a dolog, és inkább az ő türelmetlenségük csalogatta elő magát a meleget is, az azonban bizonyos, hogy a parasztember időjósuló bölcsessége több volt puszta megfigyelésnél. Régi sváb nyelven

emlegették a mondást, "märtza schnitt, traube dick", hitték, hogy a márciusi metszés mindig jó eredménnyel kecsegtet...

Apámnak tudnia kellett, hiszen férfi módra dolgoztam vele. Együtt nyitottuk a homokkal fedett szőlőtőkét, irdatlan mennyiségű venyigét cipeltünk, szedtem a lábam, markoltam én is, ahogy tudtam, nem akartam, hogy észrevegye a karcolásokat az alkaromon, szégyelltem azt is, hogy sokszor bizony már alig-alig vonszolom magam... De megérte! Minden egyes barázda, szőlőtő, kiirtott pernyeszál, megátalkodott farkasalma, orsósarok, és az összes napfolt, amit azóta is, tünetőleg már örökre magamon viselek... Apám tudta mindezt ...

*Schultheis Éva*

## Schultheis Éva TÜRELEM

A késő őszebe minden befér,  
beleidomítható a vágy,  
de leginkább a koratél,  
halk fohászba igyekvők csendje,  
gyertyalángba nézők égő nevetése,  
fény mögé sorakozó tekintetek,  
tüdőbe parányi lélegzetvételek,  
feszült izmokba lágy cirógatás,  
ölelésbe elengedni tudás,  
félhomályba est érkezése,  
lármbába csend, az alkony éledése,  
terpeszkedő valóságba lágy pillanat,  
várakozásba türelem,  
új napkor pirkadat.



## A hónap szentje

# SZENT OTTMÁR

Alemanniában született Kr.u. 690-ben. Bátyja a Chur-i apátságba vitte tanulni. Így léphetett Viktor gróf szolgálatába. Az ifjú papra a herceg a Szent Flórián templom vezetését bízta. Beszédeit áthatotta Isten szeretete. Kiváló jelleme, tiszta élete révén neve ismertté vált. Olyannyira, hogy Walt-ram - aki szüleitől örökölt egy területet,

melyen Szent Gál reme-  
tecellája is állt - Ottmárt  
kérte Viktor hercegtől  
a hanyatló szerzetesi  
közösség vezetésére.  
A herceg jóváhagyá-  
sával és a király támo-  
gatásával Ottmárból  
kiváló apát lett 719-ben.  
Megkezdődtek az épít-  
kezések. Alig pár éven  
belül Szent Gál csontjai  
és szellemi-lelki hagyat-  
éka felett kibontakozott  
a Sankt Gallen-i apát-  
ság.

A névadót kanonizálták Ottmár  
indítványozására. Barátságos maga-  
tartásával olyan jámbor áhítatra hívta  
a híveket, hogy egyesek adományai  
révén széles körben kibővíthette a  
kolostori birtokot, és néhány éven belül  
sok testvért vont be a szerzetesi életbe.  
Életszentsége megnyilvánult takarékos  
életvitelében, a szegénység szeretetében,  
a betegek és a leprások szolgál-  
latában. Ez a rövidke bibliai idézet volt  
az, mely a vágyat ébren tartotta benne:  
„Amit eggyel a legkisebbek közül tesz-  
tek, velem teszitek“(Mt 25,40).

Így vált élettel telivé, innen érthe-  
tőek az éjszakai kórházi látogatások.

Mindent maga szeretett megtenni:  
sebet tisztítani, öltöztetni. Gyakran tért  
vissza felsőruházat nélkül, ugyanis azt  
elajándékozta a nincsteléneknek. Amire  
ő vágyott, az a halhatatlanság ruhája  
volt! A kísértés elleni legnagyobb fegy-  
verei az állandó imádság, az éjszakai  
virrasztások és a gyakori böjtök voltak.  
Az általa képviselt erények, az iskola,



a kórház létrehozása, mind-  
mind példa lehetett saját  
és a mai kor emberének  
is. Mint gyakran megesik,  
a siker ellenségeket szül.  
Önkényeskedő nagyurak az  
apátság javait elkobozták.  
Ottmár a frank királytól, III.  
Kis Pipintől kért segítséget,  
aki el is rendelte a vissza-  
szolgáltatást. A felbőszült  
ellenség, azonban felbérelt  
egy szerzetest, aki a két  
vadjával illetve az apátot.  
Szentünk látva a világi bírák

pártosságát, védekezni sem próbált.  
Elítélték, majd elszállították egy sziget-  
re. Raboskodásának halála vetett véget  
759. november 16-án. Tíz év után 11  
szerzetes hajón vitte romlatlan testét  
Sankt Gallenbe. A szerzetesek már az  
úton több csodát megtapasztaltak: a  
gyertyák, melyeket fejéhez és lábához  
helyeztek, a viharban sem aludtak ki,  
a kicsi hordóból nem fogyott ki a bor.  
Ezért az apáti pásztorbot mellett ez a  
hordó lett e bencés szerzetes attribútu-  
ma. 864-ben a konstanzi püspök emel-  
te oltárra.

Légy pártfogónk Szent Ottmár!

## Zarándokhelyek

## ZARÁNDOKLAT SZENT MÁRTON ÚTJÁN

Nagy örömmel olvastam a Magyar Kurírban, hogy 2023. október 15-én Székely János szombathelyi megyés püspök vezetésével zarándoklatot szerveztek az Erdélyi Szent Márton út első szakaszán Szépkényerűszentmártonból az örmény alapítású Szamosújvárig, abba a városba, ahol több mint harminc évig éltem, óvodás koromtól a gimnázium elvégzéséig. A zarándoklat szervezője a 2019-ben alakult szépkényerűszentmártoni Erdélyi Szent Márton



Fotó: Dávid Herenc

Kulturális Központ Egyesület, amelynek célja Szent Márton életének szélesebb körben való megismertetése és az Európai Szent Márton Kulturális Útvonalba (Via Sancti Martini) való bekapcsolódása volt. Vasárnap indultak el imádkozva katolikusok és más felekezetűek a Szent Márton nevét viselő mezősgyi faluból gyalogosan vagy biciklivel Szamosújvárig, ahol a nemrég felújított alkantarái Szent Péter ferences templomban Székely János püspök úr szentmisét mutatott be. Ebben a templomban voltam elsőáldozó és bérmált meg Márton Áron püspök atya.

Reményik Sándor költő 1925-ben írt versének sorai jutnak eszembe: „Ne hagyjátok a templomot, a templomot s az iskolát!”. Nyolcadikosok voltunk és felvételre készültünk a gimnáziumba, de csak tizenkilencen voltunk és a kolozsvári tanfelügyelőség betiltotta a IX. osztály alakulását azzal az indokkal, hogy túl kevesen vagyunk, menjünk a román

tagozatra és az elkövetkező évben, ha huszonnégyen vagyunk, engedélyezik a magyar tagozatot. Ezek után a 15 km távolságú Dés városában sikerült a felvételi vizsgánk a magyar tagozatra, ingázással töltöttük napjainkat, majd a nyári szünidőben összefogtak a tanárok a szüleinkkel és a X. osztálytól érettségiig huszonnégyen tanultunk Szamosújváron. Azokban az években két és fél millió magyar élt Erdélyben és a szomszédos Szék színmagyar faluban három román tanulóknak külön tanári kart biztosítottak...Azóta hála Istennek más szelek fújnak Szamosújváron: a forradalom után a Magyar Kormány támogatásával is felépült a Kemény Zsigmond Elméleti Líceum, ahol idén 53 érettségizett diák búcsúzott el a gimnáziumtól.

A német egyháznak és Tibor atyának hálásnak kell lennünk, hogy egy anyanyelvűnkől idegen nyelvű országban anyanyelvű szentmisén imádkozhatunk és magyar programokon vehetünk részt.

*Dávid Melinda*

## A GYÁSZ MILLIÓ ARCA

Fotó: Németi Gergely



Még sosem látta ennyire szomorúnak és elveszettnek. *“Édesanyám idős volt már és számítottam a halálára. Mégis annyira megrázott. És az a két nap, ami hivatalosan a kijár egy gyászoló alkalmazottnak...”* Keserűen elmosolyodott. *“Nem gondolhatják komolyan, hogy két nappal egy szeretett családtag halála után elintéztük a gyászt és tökéletesen működünk tovább a munkahelyünkön.”*

Az utcán álltak, a ház előtt. Később nem emlékezett már arra, miről beszéltek - valószínűleg már akkor sem jutott el a tudatáig - , csak a gyötrő fájdalmat érezte, amint a szemében az értelenséget látta: miért kell meghalnia, hiszen még élni akar? Akkor látta utoljára élve nagyapját, de az emlék még ma is fáj, több mint húsz évvel később.

*“Tizenhárom éves lenne most”* - mondta a nő könnyes szemmel. Kicsit nehezen forgott a nyelve. A többiek csak legyintettek volna szánakozó undorral: megint részeg; de a tanácsadó tudta, hogy az akadozó, ide-oda ugró beszédet és a zavaros tekintetet, túl nagy adag orvosság és esetleg egy kis ital közösen okozták. Ezzel a keveréssel próbálta enyhíteni a nő múlni nem akaró fájdalmát. *“Olyan kicsi volt még, csak pár hónapos! Az orvosok azt mondták, meg kell műteni, bíztam benne, hogy minden rendben lesz. De már nem ébredt fel...”*

A tanárnő egyike volt a régi iskolához tartozóknak: jószívú és egyúttal szigorú.

Egyszer egy törzsről olvastam, akik az őserdőben élnek és a folyó másik partján kis kunyhókat építenek maguknak, ahol zavartalanul gyászolhatnak. Annyi ideig, amennyire szükségük van. A többiek ellátják, de nem zavarják őket. És azt is olvastam, hogy Olaszország egyes vidékein a fekete gyászruha jelzi a közösség többi tagjának, hogy figyelmesen, tapintatosan viselkedjen a gyászolóval szemben.

Aki elveszít egy szeretett embert, akár hiszi, hogy az elhunyt lelke valahol másutt tovább él, akár nem, egy hatalmas ürrel néz szembe, egy tátongó, örülten fájó sebbel. És sem a közösség, sem a törvényhozók, sem a terapeuták nem határozhatják meg, hogy meddig és hogyan gyászoljon, milyen gyorsan és mekkora lelkesedéssel vagy beletörődéssel, vagy szomorúsággal folytassa életét. Ahány elhunyt szülő, nagyszülő, testvér, gyerek vagy barát és ahány gyászoló túlélő, annyi arca van a gyásznak.

*Németi Ágnes*

# KÖZLEMÉNYEK - RENDEZVÉNYEK

## Stuttgarti programjaink

Péntekenként **Stuttgarti délután**, 18.00 órakor szentmise, előtte rózsafüzért imádkozunk. A híveket *november 3-án, 10-én, 17-én és 24-én* várjuk.

November 1-jén, szerdán, **Mindenszentek ünnepén**, 18.00 órakor szentmise, amelyet megelőzően 17.00 órakor a közelben lévő temetőbe (*Gablenberger Friedhof*) megyünk ki közösen, hogy halottjainkért imádkozzunk.

**Barátságklub** november 24-án, 18.00 órakor a szentmisét követően, amely 17.30 órakor kezdődik.

**November 19-én, vasárnap, 11.30 órakor nincs szentmise!** Kérem a híveket, hogy közösen vegyünk részt Ludwigsburgban a 9.00 órakor tartandó szentmisén.

\*

## Weingarteni programjaink

Csütörtöki napon, azaz november 30-án a *14 Nothelfer Kapelle*-ben 18.00 órakor **Weingarteni délután**. A szentmise előtt *rózsafüzért imádkozunk*.

November 1-jén, szerdán, **Mindenszentek ünnepén**, 11.00 órakor szentmise a *14 Nothelfer Kapelle*-ben. A szentmisét követően a közelben lévő temetőbe (*Marienfriedhof*) megyünk ki közösen, hogy halottjainkért imádkozzunk.

November 18-án, szombaton, **Weingartenben Szent Imre templombúcsú**, szentmise 16.00 órakor a Heilig Geist Kirche-ben. Szentmise után hagyományos jótékonyági agapé a *St. Martin közösségi teremben*.

\*

November 19-én **Eislingenben Skóciai Szent Margit templombúcsú és hagyományos agapé**.

November 25-én **Reutlingenben Árpád-házi Szent Erzsébet templombúcsú és hagyományos agapé**.

volt bátorságom segítséget kérni és elfogadni. Ugyanis ez a fajta szembenézés kínált lehetőséget arra, hogy ne a veszteségeimet sirassam, s bennük önmagamat sajnál-tassam. Ellenkezőleg, azokkal bátran szembenézve, keressem a megoldást és a kiutat veszteségeimből.

Most, augusztus hónapban lakásán kerestem fel Dr. László Előd hematológus főorvos urat, barátomat, aki ötven napon keresztül kezelte engem. Nem ő közölte velem a diagnózist. Amikor találkoztunk, átölelt és ennyit mondott: „Téged nagyon szeret a jó Isten!”.

Talán furcsán hangzik, de éppen ezen veszteségek erősítettek meg, s tettek alkal-massá arra, hogy jó néhány dolgot újra tervezzek életemben.

Kívánom, hogy a magad veszteségei is hozzájáruljanak számodra az elvesztett és vágyott biztonságot és egyensúlyt életemben.

*Tibor atya*

---

## SZENTMISÉK

Weingarten (14 Nothelfer Kapelle)	Nov 01	szerda	11.00 óra
Stuttgart	Nov 01	szerda	18.00 óra
Balingen	Nov 04	szombat	16.00 óra
Schwäbisch Gmünd	Nov 05	vasárnap	9.30 óra
Stuttgart	Nov 05	vasárnap	15.00 óra
Biberach (Dreifaltigkeitskirche)	Nov 11	szombat	16.45 óra
Weingarten (14 Nothelfer Kapelle)	Nov 12	vasárnap	10.00 óra !!!
Ulm	Nov 12	vasárnap	15.00 óra
Heidenheim	Nov 18	szombat	15.30 óra
Weingarten (Heilig Geist Kirche) – búcsú!!!	Nov 18	szombat	16.00 óra!!!
Ludwigsburg	Nov 19	vasárnap	9.00 óra
Stuttgart – nincs szentmise!!!	Nov 19	vasárnap	11.30 óra
Eislingen – búcsú!!!	Nov 19	vasárnap	15.30 óra!!!
Tuttlingen – nincs szentmise!!!	Nov 25	szombat	16.00 óra
Reutlingen – búcsú!!!	Nov 25	szombat	16.30 óra!!!
Böblingen	Nov 26	vasárnap	9.30 óra
Heilbronn	Nov 26	vasárnap	15.30 óra

---

**Szerkesztők:** Schultheis Éva, Tóth Márta, Németi Ágnes,  
Németi Gergely, Dávid Melinda, Merlász Tibor atya  
**Tördelő:** Pap Lóránt-A. (felixio GmbH)  
**Kiadó:** Szent Gellért Magyar Katolikus Egyházközség

**Postacím:** Albert-Schäffle-Str. 30, 70186 Stuttgart  
**Tel:** +49/711-236 9190, **Fax:** +49/711-236 7393  
**E-mail:** SzentGellert.Stuttgart@drs.de

**Honlap:** [www.stuttgarter-katolikusok.de](http://www.stuttgarter-katolikusok.de)  
**Facebook:** [www.facebook.com/stuttgarter.katolikusok](https://www.facebook.com/stuttgarter.katolikusok)

**Banki adatok:** LB-BW Bank  
**Kunden-Referenznummer:** Ungarische Katholische Gemeinde  
**Kontoinhaber:** Kath. Stadtdekanat Stuttgart  
**IBAN:** DE63 600 501 01 000 46 46 192  
**BIC:** SOLADEST600