



## Gedanken & Impulse **ALLERHEILIGEN & ALLERSEELEN**

Liebe Schulfamilie,  
die Herbstferien stehen vor der Tür und damit auch der November. Es beginnt die Zeit des Innehaltens und des Gedenkens. Für uns Christen sind das zwei ganz bestimmte Tage – Allerheiligen und Allerseelen –, die uns besonders an unsere verstorbenen Angehörigen, aber auch an „besondere“ Menschen – Heilige und Selige – denken lassen. Im Wechsel der Jahreszeiten zwischen der „Erntezeit“ und der „Lichterzeit“ wird an diesen beiden Tagen das Thema Tod und die Erinnerung an die Verstorbenen ins Zentrum gerückt. Der wohl bekannteste Brauch zu Allerheiligen ist das Versammeln der Familien an den Gräbern ihrer Angehörigen. Doch neben diesem gibt es im Brauchtum rund um Allerheiligen und Allerseelen noch einige andere Schätze, zum Beispiel das Backen von sogenannten Seelenzöpfen.

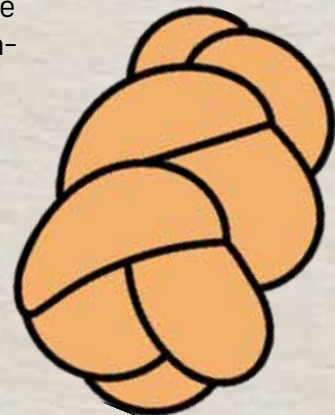


### *Woher kommt der Brauch rund um das Seelengebäck?*

Die Form des Zopfes ist ein Abbild des echten Zopfes, den die Frauen früher ihren verstorbenen Männern in das Grab mitgaben. Es ist ein Zeichen der Lebenskraft.

Daher wird der Seelenzopf auch Menschen geschenkt, denen man ein wenig von der eigenen Lebenskraft weitergeben möchte. Noch heute ist am Allerseelentag in vielen Gegenden üblich, dass der Tauf- bzw. Firmpate seinem Patenkind dieses Gebäck schenkt, damit es durch den Winter hindurch und fürs nächste Jahr Lebenskraft bekommt.

Habt auch ihr Freude daran, anderen etwas Lebenskraft zu schenken? Dann backt doch mit der Familie einen Seelenzopf und schenkt euch durch dieses gemeinsame Erlebnis gegenseitig Kraft und Freude für die nächsten Monate und ein bisschen „family-time“! Gerade in diesem Jahreszeitenwechsel ist ein lebensbejahendes Brauchtum gut für unsere Seelen!



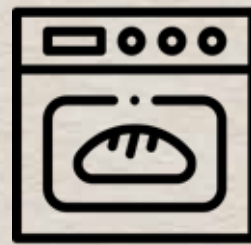
## Zutaten fürs Backen eines Seelenzopfes

30 g	Hefe
1 TL	Zucker
500 g	Mehl (Weißmehl oder Vollkornmehl oder eine Mischung daraus)
125 ml	lauwarmes Wasser oder Milch
200 ml	Sahne
60 g	Zucker
1 Prise	Salz
1 - 2	Eier

## Wie bereitet man einen Seelenzopf zu?

1. Hefe in einer Tasse mit 1 Teelöffel Zucker gut verrühren
2. Mehl in eine Schüssel sieben, das lauwarme Wasser, Sahne, Zucker, Eier und eine Prise Salz zugeben
3. Die aufgelöste Hefe zugeben, den Teig ca. 15 Minuten gut durchkneten (mit einer Küchenmaschine oder mit einem Handrührgerät mit Knethaken)
4. Schüssel mit einem Tuch abdecken und 15 Minuten „gehen lassen“, nochmals kurz durchkneten
5. Gebäck formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, Oberfläche mit Milch oder Wasser bestreichen
6. Gebäck mit einem Tuch abdecken und 15 Minuten gehen lassen
7. Das Blech in das kalte Backrohr auf die mittlere Schiene geben, Ober- und Unterhitze bei 200° einstellen und ca. 15 bis 30 Minuten backen, je nach Form und Größe (Aufheizzeit des Backofens zum Gehen nutzen)
8. Fertiges Gebäck klingt innen „hohl“
9. Nach Belieben mit Puderzucker glasur bestreichen (3 bis 4 gehäufte Esslöffel Puderzucker mit 1 bis 2 Esslöffel Wasser oder Zitronensaft verrühren)
10. Vor dem Anschneiden abkühlen lassen

Quelle: Seelenbrote für Allerseelen (erzbistum-muenchen.de)



## Wie wär's mit Erinnerungssteinen?

Wer nicht gerne in der Küche steht und backt, Allerheiligen und Allerseelen aber mit seiner Familie mit einer kleinen, gemeinsamen Aktivität begehen möchte, kann als Andenken für ein verstorbene Familienmitglied einen Erinnerungsstein gestalten!

### Was wird dazu benötigt?

Flache Steine und wasserfeste Filzstifte (je nach Ausstattung kann man auch Acryl-Farben verwenden)



### Wie gestaltet man einen Erinnerungsstein?

Jeder verziert seinen Stein mit dem Namen eines lieben Verstorbenen und/oder mit einem geeigneten Spruch und mit passenden Symbolen wie einem Herz, einem Kreuz, Blumen, einem Regenbogen ... der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! Sind die Steine fertig, so könnt ihr entweder im Garten oder im Haus eine gute Stelle aussuchen und sie dort platzieren oder die Steine zum Friedhofsbesuch mitnehmen und sie auf das Grab des verstorbenen Familienmitglieds legen. Vielleicht möchtet ihr auch eine Erinnerung an den Verstorbenen mit eurer Familie teilen oder ein kleines Gebet sprechen.

*Quelle: Allerheiligen und Allerseelen mit der Familie feiern (erzbistum-muenchen.de)*