

ကိုယ်ပင်းကမ္မာဆုတောင်းနှုဂ္ဂ



Weltgebetstag 2025





Inhalt

EINLEITUNG	4
Vision, Mission und Werte von KOLPING Myanmar.....	4
Kurze Hintergrundinformationen zu Myanmar	5
Kolpingsfamilien in Myanmar.....	7
Das Programm von KOLPING Myanmar	9
HEILIGE MESSE	14
Eingangslied.....	14
Begrüßung	14
Bußakt	14
Kyrie	14
Tagesgebet.....	14
Wortgottesdienst.....	15
Lesung	15
Antwortpsalm	15
Halleluja, Halleluja.....	15
Evangelium	15
Predigt.....	16
Fürbitten	17
Eucharistiefeier.....	17
Lied zur Gabenbereitung.....	17
Gebet über die Opfergaben.....	18
Eucharistisches Hochgebet II.....	18
Sanctus	18
Agnus Dei	20
Lied während der Kommunion	20
Gebet für die Kolpingsfamilie	20
Gebet um die Heiligsprechung des Seligen Adolf Kolping.....	20
Kommunion-Antiphon	21
Gebet nach der Kommunion	21
Segen und Entlassung.....	21
Schlusslied	22

EINLEITUNG

KOLPING Myanmar ist ein katholischer Sozialverband, der Mitglied von KOLPING INTERNATIONAL mit Sitz in Köln ist und von dem Priester Adolph Kolping (1813-1865) gegründet wurde. Die Organisation trägt zur Armutsbekämpfung bei, indem sie Aufklärungskampagnen, Lebenskompetenztrainings und Projekte zur Sicherung des Lebensunterhalts wie Landwirtschaft und Viehzucht sowie Selbsthilfegruppen (SHGs) für Einzelpersonen, Haushalte, Familien und Gemeinschaften in Myanmar fördert. Ziel ist es, durch ganzheitliche Selbsthilfemaßnahmen die Lebensqualität im Land zu verbessern, damit die Menschen ein besseres Leben führen können.

KOLPING Myanmar wurde am 18. Dezember 2005 in der Diözese Pyay in der Pfarrei Thandwe gegründet und später im Jahr 2011 als Nationalverband registriert. Kolping gibt es in 5 Diözesen mit 1.155 Mitgliedern (959 Frauen und 196 Männer) in 68 Kolpingsfamilien. Der Hauptsitz befindet sich in der Stadt Taunggyi, der Hauptstadt des Staates Shan in Myanmar.

Schätzungsweise 80 % der Mitglieder von KOLPING Myanmar leben auf dem Land, 20 % in städtischen Gebieten. Die Mehrheit von ihnen gehört zur wirtschaftlich benachteiligten Bevölkerung, die über unzureichende Ressourcen, Lebenskompetenzen und Bildung verfügt. In den ländlichen Gebieten sind die meisten Mitglieder Kleinbauern, deren Haupteinnahmequelle die Landwirtschaft und Viehzucht ist. Die kleinbäuerliche Landwirtschaft ist gekennzeichnet durch kleine Felder, geringe Produktivität sowie eine Produktion für den Eigenbedarf mit nur geringen Bareinnahmen und wenigen oder gar keinen Rücklagen für Krisenfälle oder Investitionen.

Durch die Verbesserung der Lebensbedingungen sowie durch harte Arbeit und Selbstständigkeit will KOLPING Myanmar Chancen für ein besseres Leben schaffen. Das Spar- und Kreditprogramm ermöglicht Kolpingmitgliedern Zugang zu erschwinglichen Krediten zum Betrieb ihrer Unternehmen. Mit dem Aufbau technischer Kapazitäten für Landwirte und benachteiligte Jugendliche werden Kenntnisse und Fähigkeiten vermittelt. So werden die Produktivität gesteigert und die Beschäftigungssituation verbessert. Die Bereitstellung hochwertiger landwirtschaftlicher Betriebsmittel und tierischer Erzeugnisse sowie bewährter landwirtschaftlicher Verfahren führen zu besseren Erträgen, mehr Ernährungssicherheit, höheren Haushaltseinkommen und mehr Wohlstand.

Das wichtigste Organ von KOLPING Myanmar ist die alle fünf Jahre stattfindende Nationalversammlung. Der Nationalpräsident vertritt KOLPING Myanmar in der Bischofskonferenz, um die Zusammenarbeit mit der Kirche von Myanmar zu koordinieren und zu fördern. Alle fünf Jahre wählt die Nationalversammlung den Nationalvorstand.

Vision, Mission und Werte von KOLPING Myanmar

Vision

Die Menschen in Myanmar, insbesondere diejenigen, die ihre Gesellschaft aktiv mitgestalten, werden in der Lage sein, Verantwortung für ihre eigene Entwicklung sowie für die Entwicklung ihrer Kultur und Gesellschaft zu übernehmen. Dadurch wird auch die Lebensqualität einer neuen Generation steigen.

Kolpingsfamilien und kirchennahe Gemeinschaften erhalten umfassende Rechte und hohe Verantwortung, um die neue Generation und das Zusammenleben in der Gemeinschaft durch ganzheitliche Entwicklung auf Basis der Menschenwürde vorzubereiten und zu fördern.

Mission

Der Stellenwert der neunstelligen Zahl entspricht dem Wissen, den Fähigkeiten und der Fachkompetenz, die hinter dieser Zahl stehen. Das Wichtigste ist, dass man das tun kann, was man will, und dass man das, was man will, auch tun kann. (*Weisheit aus dem Buddhismus*). Die Menschen des Landes, die in derselben Umgebung leben, werden in der Lage sein, aus einem Leben in Armut in ein Leben in Wohlstand und Stabilität überzugehen, Schwierigkeiten zu überwinden und ihre eigenen Fähigkeiten zu entwickeln.

Nach den Standards/Normen von KOLPING Myanmar, heißt dies

- Alle Mitglieder der Kolpingfamilie verfügen über Wissen, Lebenskompetenzen und Bildung.
- Alle Mitglieder der Kolpingfamilie zeichnen sich durch eine hohe Leistungsfähigkeit aus, um wirksame Dienste zur Stärkung der Verantwortung und Rechenschaftspflicht der Mitglieder und kirchlicher Aktivitäten zu leisten.
- Alle Mitglieder von Kolpingsfamilien werden durch nachhaltige und resiliente Ansätze gestärkt, um inmitten von Schwierigkeiten ein umfassendes und selbstbestimmtes Leben in ihren bestehenden Gemeinschaften zu führen.

Werte

- Engagement,
- Ehrlichkeit,
- Einheit
- Zusammenarbeit und
- Solidarität

Kurze Hintergrundinformationen zu Myanmar



Myanmar, früher bekannt als Burma, erlangte im Jahr 1948 die Unabhängigkeit von Großbritannien. Doch die Geschichte des Landes nach der Unabhängigkeit ist geprägt von Unruhen, Konflikten und

langjährigen Kämpfen um ethnische und regionalpolitische Eigenständigkeit. Das Land galt lange Zeit als Paria-Staat, da es von 1962 bis 2011 von einer Militärjunta regiert wurde. Diese unterdrückte fast jede abweichende Meinung und machte sich grober Menschenrechtsverletzungen schuldig, wofür es international verurteilt und mit Sanktionen belegt wurde. Im Jahr 2010 begann eine schrittweise Liberalisierung, die 2015 zu freien Wahlen und im darauffolgenden Jahr zur Einsetzung einer Regierung unter der Führung der langjährigen Oppositionsführerin Aung San Suu Kyi führte.

Seit Myanmar im Jahr 2011 den Übergang zu einer zivil geführten Regierung eingeleitet hat, wurden Wirtschaftsreformen umgesetzt, um ausländische Investitionen anzuziehen und eine Wiedereingliederung in die Weltwirtschaft zu erreichen. Im Jahr 2012 führte Burma ein kontrolliertes Umtauschverfahren für den burmesischen Kyat ein, gewährte der Zentralbank im Juli 2013 operative Unabhängigkeit, erließ im September 2013 ein neues Gesetz zur Korruptionsbekämpfung und vergab von 2014 bis 2016 Lizenzen an 13 ausländische Banken. Seit dem Übergang zu einer zivil geführten Regierung im Jahr 2011 hat das Land Wirtschaftsreformen eingeleitet. Diese zielen darauf ab, ausländische Investitionen anzuziehen und das Land wieder in die Weltwirtschaft zu integrieren. Staatsberaterin Aung San Suu Kyi und ihre Regierungspartei Nationale Liga für Demokratie, die im März 2016 an die Macht kamen, bemühten sich, das Investitionsklima in Myanmar zu verbessern, nachdem die US-Sanktionen im Oktober 2016 aufgehoben und die Handelsvorteile des Allgemeinen Präferenzsystems im November 2016 wiedereingeführt worden waren. Im Oktober 2016 verabschiedete Burma ein Gesetz über ausländische Investitionen, das die Investitionsvorschriften konsolidiert und die Regeln für ausländisches Eigentum an Unternehmen lockert.

Das Wirtschaftswachstum Burmas erholte sich von einem niedrigen Wachstum von unter 6 % im Jahr 2011, schwankte jedoch in den letzten Jahren zwischen 6 % und 7,2 %. Die reichhaltigen natürlichen Ressourcen und die jungen Arbeitskräfte Burmas haben das Potenzial, ausländische Investitionen in den Bereichen Energie, Bekleidung, Informationstechnologie sowie Lebensmittel und Getränke anzuziehen. Die Regierung konzentriert sich auf die Steigerung der landwirtschaftlichen Produktivität und Landreformen, die Modernisierung und Öffnung des Finanzsektors sowie den Ausbau der Verkehrs- und Strominfrastruktur. Außerdem hat die Regierung Maßnahmen ergriffen, um die Transparenz im Bergbau- und Ölsektor durch die Veröffentlichung von Berichten im Rahmen der Initiative für Transparenz in der Rohstoffwirtschaft zu verbessern. Trotz dieser Verbesserungen hat sich der Lebensstandard der Mehrheit der in ländlichen Gebieten lebenden Bevölkerung nicht verbessert.

Burma (Myanmar) ist nach wie vor eines der ärmsten Länder Asiens. Etwa 26 % der 51 Millionen Einwohner leben in Armut. Die Politik der Abschottung und die wirtschaftliche Misswirtschaft früherer Regierungen haben Burma eine schlechte Infrastruktur, eine weit verbreitete Korruption, unzureichend ausgebildete Arbeitskräfte insbesondere in der Verwaltung und einen unzureichenden Zugang zu Kapital hinterlassen, deren Beseitigung große Anstrengungen erfordern wird. Die burmesische Regierung hat nur langsam begonnen, Hindernisse für die wirtschaftliche Entwicklung wie unklare Landrechte, ein restriktives System für die Erteilung von Handelslizenzen, ein undurchsichtiges Steuersystem und ein veraltetes Bankensystem zu beseitigen.

Die Republik der Union Myanmar - Fakten

- **Hauptstadt:** Nay Pyi Taw
- **Fläche:** 676,570 km²

- Bevölkerung:** 57,2 Millionen
- Sprachen:** Burmesisch sowie Chin, Kachin, Karen, Kayah, Mon, Rakhine und Shan
- Lebenserwartung:** 63 Jahre (Männer) 69 Jahre (Frauen)

Kolpingsfamilien in Myanmar

1. Pyay Region	8 Kolpingsfamilien	148 Mitglieder
2. Thandwe Region	6 Kolpingsfamilien	73 Mitglieder
3. Sittwe Region	13 Kolpingsfamilien	355 Mitglieder
4. Pekhon Region	16 Kolpingsfamilien	208 Mitglieder
5. Taunggyi Region	12 Kolpingsfamilien	175 Mitglieder
6. Kayah Region	12 Kolpingsfamilien	156 Mitglieder
7. Yangon Region	2 Kolpingsfamilien	54 Mitglieder

Insgesamt 69 Kolpingsfamilien und 1.169 Mitglieder



„Wenn man Freud und Leid miteinander teilt, wächst man zusammen.“

(Adolph Kolping)

Die Kolpingsfamilie St. Ann ist in der Diözese Pekhon ansässig, wo eine der Pfarreien verwaltet wird. In dem Dorf gibt es etwa 130 Haushalte. 95 % der Bevölkerung sind praktizierende Katholiken. Es gibt viele religiöse Vereine. Eine davon ist die Kolpingfamilie St. Ann. Sie wurde 2019 als Pilotgruppe ins Leben gerufen, um zu beobachten und zu lernen, wie KOLPING Myanmar arbeitet und wie eine gute Kolpingfamilie ihr Leben in der Gemeinschaft und untereinander gestalten sollte. Sie besteht mehrheitlich aus Frauen und einigen Männern. Einige von ihnen wurden von anderen religiösen Verbänden und Gemeindevorstehern wie Pfarrern, Katecheten und Laien ausgegrenzt. Die Mitglieder der Kolpingsfamilie haben verstanden, dass jeder, der sich für die Grundprinzipien und Lebensweisen von Adolph Kolping interessiert und diese in seinem realen Leben umsetzt, unabhängig von seiner Rasse, Hautfarbe, Religion, politischen Zugehörigkeit und sozialen Stellung, jederzeit und in jeder Gesellschaft Kolpingmitglied werden kann. Damit ist sie nicht nur in Myanmar, sondern weltweit eine bedeutende und außergewöhnliche Vereinigung. Die Kolpingsfamilie St. Ann bestand mehrere Monate lang sowohl aus sozial akzeptierten als auch aus sozial ausgegrenzten Menschen. Obwohl einige von ihnen in der Gemeinde und aufgrund ihres sozialen Status als schwarze Schafe galten, konnten sie sich gegenseitig helfen und bestimmte Bedürfnisse dieser benachteiligen

Gesellschaftsgruppe unterstützen, damit diese wieder Anschluss an die anderen Menschen in der jeweiligen Gemeinde finden konnten. Die ausgegrenzten Mitglieder unternahmen große Anstrengungen, um zurückkehren und wieder an den Aktivitäten der Gemeinschaft und am Gebetsleben teilnehmen zu können. Ihre Beharrlichkeit und Geduld zahlten sich nach eineinhalb Jahren der Prüfung und des ständigen Engagements, wie es ein Kolpingmitglied vorbereiten und praktizieren sollte, aus. Alle Mitglieder waren voller Freude und Glück, als sie am Dienstag, dem 9. Februar 2021 einige Mitglieder feiern konnten, die als vollwertige Mitglieder wieder in das Gemeinschaftsleben zurückkehren konnten.

(A)

"Wir sind das glücklichste Paar und die glücklichsten Kolpingmitglieder in dieser Gemeinde."



"Mein Name ist Francisco Ba Htoo und Veronica ist meine Frau. Wir sind beide 45 Jahre alt. In meiner

Kindheit war ich Buddhist. Ich habe meine Frau in Malaysia kennengelernt, wo wir einige Jahre zusammen gearbeitet haben. Wir sind seit 15 Jahren ein Paar und sind in das Dorf zurückgekehrt, in dem die Eltern und Verwandten meiner Frau leben und arbeiten. Wegen gewisser kultureller und sozialer Unterschiede wurden wir beide von der Mehrheit der Gemeindeglieder nicht gerade herzlich empfangen. Wir durften jahrelang nicht in die Kirche gehen und nicht an verschiedenen Feierlichkeiten teilnehmen, das war schrecklich. Dutzende von Augen und Blicken machten uns ständig zu einem ausgegrenzten Paar. Und so empfanden wir das Leben angesichts dieser bitteren Erfahrungen als tot und sinnlos. Die Aufnahme als Kolpingmitglieder in die Kolpingsfamilie St. Ann hat uns in gewisser Weise ermutigt und motiviert. Selbst in schweren Zeiten gab es für uns einen Weg, das Leben zu meistern. Wir fanden Kraft und Stärke in der Lehre Adolph Kolpings und seiner Mitstreiter. Am 9. Februar 2021 begann für uns ein neuer Lebensabschnitt, denn wir konnten vor den Gemeindemitgliedern und dem Priester unsere Hochzeit feiern, wie es ein normales katholisches Paar tut. Wir wurden getauft und rechtlich getraut. Perfekt! Es war ein glücklicher und verheißungsvoller Tag für uns. Wir danken Adolph Kolping von ganzem Herzen für seine eindringliche Fürsprache, durch die wir wieder am Gemeinschaftsleben teilnehmen können, in dem sich jeder an dem erfreuen kann, was angeboten und praktiziert wird. Eine solche Akzeptanz ist größer als alles andere auf dieser Erde. Wir sind jetzt neue Menschen, die mit zahlreichen Segnungen ausgestattet sind. Unser besonderer Dank gilt allen Mitgliedern unserer Kolpingsfamilie, die uns auf unserem Weg unterstützt haben. Wir sind sehr dankbar für ihre Hilfe".

(B)

“Meine langjährige Verbitterung und Ausgrenzung sind endgültig vorbei.“



“Wir sind 60 und 55 Jahre alt. Mein Name ist Joseph und der Name meiner Frau ist Angela.

Ich habe mich sehr gefreut, am 9. Februar 2021 öffentlich heiraten zu können. Vor 25 Jahren schämte ich mich für den Umgang mit Menschen aus der Gemeinde, weil die Frau, die ich ohne religiöse oder gesellschaftliche Anerkennung geheiratet hatte, meinem Bruder sehr nahe stand. Es ist gesellschaftliche Tradition und Praxis, dass jeder, der mit einer solchen Frau oder einem solchen Mann verheiratet ist, automatisch von seinen eigenen Verwandten und der Gemeinschaft ausgegrenzt wird. Nachdem wir ein Kind bekommen hatten, wanderten wir für mehrere Jahre nach Thailand aus, um der Schande und den bitteren Erfahrungen als Wanderarbeiter zu entgehen. Gleichzeitig war meine Frau nicht in der Lage, an den Gottesdiensten teilzunehmen und als Katholikin in der Gemeinschaft Rechte zu erhalten. Wir beide wurden von Tausenden von Menschen in der Gemeinde als schwarze Schafe betrachtet. Stellen Sie sich vor, wie schwer das Leben in dieser Situation war! Wir konnten an bestimmten Gemeinschaftsaktivitäten und religiösen Feierlichkeiten nicht teilnehmen. Wir hatten die Hoffnung, dass wir der Kolpingsfamilie St. Ann beitreten könnten, um uns in das Gemeindeleben zu integrieren. Als Kolpingmitglied ist es etwas ganz Besonderes, durch monatliche Gebete und regelmäßige Treffen, die von den Mitgliedern organisiert werden, einen Weg zurückzufinden. Der strahlende Lichtblick in unserem Leben begann, als wir als Aspiranten an den Aktivitäten und Gebetstunden teilnahmen und mehr über Kolping erfuhren. Der lang ersehnte Tag hat uns am 9. Februar 2021 in noch größere Freude versetzt, da wir in Anwesenheit vieler Menschen in der Kirche heiraten konnten. All die Bitterkeit und Herausforderungen sind mit einem Schlag verschwunden, da wir nun keine schwarzen Schafe mehr waren. Ich möchte aus tiefstem Herzen bekennen, dass meine Frau und ich nun neue Mitglieder der Gemeinschaft sind, die alle Rechte genießen, um zu feiern. Ich bin sehr stolz darauf, Kolpingmitglied zu sein. Vielen Dank, Adolph Kolping, für die Fürsprache, die uns zu einem Teil einer guten Familie in der Gemeinde gemacht hat. Außerdem gilt unser aufrichtiger Dank allen Mitgliedern der Kolpingsfamilie, die es uns ermöglicht haben, Teil dieser wunderbaren Gemeinschaft zu sein.“

Das Programm von KOLPING Myanmar

1. Spirituelles Programm

a. *Kolping-Schulung von Kolpingmitgliedern*

Der Zweck der Weitergabe der Lehren von Adolph Kolping besteht darin, die Mitglieder dabei zu unterstützen, gläubig zu werden, sich in der Kirche zu engagieren und den Wunsch zu entwickeln, sich in der Kirche einzubringen, sowie ihre Spiritualität zu stärken. Die Kolping-Schulung ist notwendig, um eine Organisation

zu werden, die innerhalb der Kirche bestehen kann und dem Beispiel des seligen Adolph Kolping folgt.



b. Gemeinsame Feier des weltweit begangenen Weltgebetstages

Jedes Jahr nehmen alle Mitglieder aus allen Regionen, in denen Kolping vertreten ist, teil, um gemeinsam zu beten und die Heilige Messe zu feiern. Der Tag ist geprägt vom Gebet für die Heiligspredigung von Adolph Kolping, gefolgt von besonderen Gebetsprogrammen und festlichen Veranstaltungen.



2. Programm zur Sicherung des Lebensunterhalts

Für den Lebensunterhalt der Kolpingmitglieder sind Technologie und Kapital von besonderer Bedeutung. Zur Unterstützung ihrer Aktivitäten sind Mikrofinanzprogramme sehr populär. In dieser Situation bietet KOLPING Myanmar Landwirten über ein Kreditprogramm die notwendigen Kredite für die heimische Viehzucht und Einkommen schaffende Aktivitäten. Darüber hinaus werden Kolpingsfamilien ermutigt, sich um Geldmittel zu bemühen, und es werden ihnen Darlehen zur Verfügung gestellt, damit sie ihr eigenes Unternehmen gründen können. KOLPING Myanmar unterstützt seine Mitglieder insbesondere durch die

Durchführung von Kurzzeit-Berufsausbildungskursen, um ihren Qualifikationsbedarf zu decken.



3. Bildungsprogramm

Das Bildungsprogramm ist eine wesentliche Notwendigkeit für die Jugend und wurde eingeführt, um denjenigen, die nur begrenzte Bildungschancen haben, Zugang zu Bildung zu verschaffen. Neben dem Stipendienprogramm wurden Bildungswettbewerbe veranstaltet, Auszeichnungen für herausragende Leistungen verliehen und Abschlussfeiern für diejenigen veranstaltet, die ihre Ausbildung abgeschlossen haben.



4. Verringerung des Katastrophenrisikos

Weltweit kommt es durch den Klimawandel zu Naturkatastrophen und die globale Erwärmung führt zu Veränderungen in der Natur mit negativen Auswirkungen. Wegen der politischen Unruhen in Myanmar bleibt zu wenig Zeit, sich gegen Naturkatastrophen zu wappnen. Nur wenn sich die zivilgesellschaftlichen Organisationen daran beteiligen, kann die Zahl der Opfer nicht nur in unseren Gemeinden, sondern im ganzen Land verringert werden. Wichtig sind Aufklärungsprogramme, die die gesamte Gemeinschaft miteinbeziehen. KOLPING Myanmar hat sich an Aktivitäten zur Verringerung des Katastrophenrisikos beteiligt und die von Naturkatastrophen betroffenen Menschen besucht, hat ihnen humanitäre Hilfe zukommen lassen und sich an den Wiederaufbaumaßnahmen beteiligt.





HEILIGE MESSE

Meine lieben Schwestern und Brüder, heute feiern wir als Kolping-Mitglieder den Weltgebetstag und sind froh, als Kolping-Mitglieder hier versammelt zu sein und an diesem Ereignis teilzunehmen. Der selige Adolph Kolping wurde heute, am 27. Oktober, im Jahre 1991, von Papst Johannes Paul II. seliggesprochen.

Als Seelsorger widmete Pater Kolping sein Leben dem Auftrag Gottes. Als guter Hirte führte er seine Herde auf gute Weiden. Wir danken Gott heute dafür, dass er uns Vater Kolping als Vorbild eines christlichen Sozialreformers in unserer katholischen Kirche geschenkt hat. Wir feiern diese Messe, um ihn gemeinsam mit der Weltkirche zu ehren.

Eingangslied

Begrüßung

P: Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

A: Amen

Bußakt

P: Liebe Brüder und Schwestern, bekennen wir unsere Sünden und bereiten wir uns so auf die Feier der heiligen Geheimnisse vor.

A: Ich bekenne Gott, dem Allmächtigen Gott und allen Brüdern und Schwestern, dass ich Gutes unterlassen und Böses getan habe - ich habe gesündigt in Gedanken, Worten und Werken - durch meine Schuld, durch meine Schuld, durch meine große Schuld. Darum bitte ich die selige Jungfrau Maria, alle Engel und Heiligen und euch, Brüder und Schwestern, für mich zu beten bei Gott, unserem Herrn.

P: Der allmächtige Gott erbarme sich unser. Er lasse uns die Sünden nach und führe uns zum ewigen Leben.

A: Amen

Kyrie

P: Herr, erbarme dich.

A: Herr, erbarme dich.

P: Christus, erbarme dich.

A: Christus, erbarme dich.

P: Herr, erbarme dich.

A: Herr, erbarme dich.

Tagesgebet

P: Allmächtiger, ewiger Gott, mehre in uns den Glauben, die Hoffnung und die Liebe. Gib uns die Gnade, zu lieben, was du gebietest, damit wir erlangen, was du verheißen hast. Darum bitten wir durch, Jesus Christus, Deinen Sohn, unseren Herrn und Gott, der in der Einheit des Heiligen Geistes mit dir lebt und herrscht in alle Ewigkeit.

Wortgottesdienst

Lesung

Lesung aus dem Brief des Apostels Paulus an die Römer

(Röm 8, 12-17)

¹²Wir sind nicht dem Fleisch verpflichtet, Brüder, so dass wir nach dem Fleisch leben müssten. ¹³Wenn ihr nach dem Fleisch lebt, müsst ihr sterben; wenn ihr aber durch den Geist die sündigen Taten des Leibes tötet, werdet ihr leben. ¹⁴Denn alle, die sich vom Geist Gottes leiten lassen, sind Söhne Gottes. ¹⁵Denn ihr habt nicht einen Geist empfangen, der euch zu Sklaven macht, so dass ihr euch immer noch fürchten müsstet, sondern ihr habt den Geist empfangen, der euch zu Söhnen macht, den Geist, in dem wir rufen: Abba, Vater! ¹⁶So bezeugt der Geist selber unserem Geist, dass wir Kinder Gottes sind. ¹⁷Sind wir aber Kinder, dann auch Erben; wir sind Erben Gottes und sind Miterben Christi, wenn wir mit ihm leiden, um mit ihm auch verherrlicht zu werden.

Wort des lebendigen Gottes.

A: Dank sei Gott.

Antwortpsalm

R Gott ist ein Gott, der uns Rettung bringt. R

(Ps 68 (67), 2 u. 4.6-7b.20-21 (R: 21a)

- ² Gott steht auf, seine Feinde zerstieben; die ihn hassen, fliehen vor seinem Angesicht.
- ⁴ Die Gerechten aber freuen sich und jubeln vor Gott; sie jauchzen in heller Freude. - (R)
- ⁶ Ein Vater der Waisen, ein Anwalt der Witwen
Gott in seiner heiligen Wohnung.
- ^{7ab} Gott bringt die Verlassenen heim,
führt die Gefangenen hinaus in das Glück. - (R)
- ²⁰ Gepriesen sei der Herr, Tag für Tag!
Gott trägt uns, er ist unsre Hilfe.
- ²¹ Gott ist ein Gott der uns Rettung bringt,
Gott, der Herr, führt uns heraus aus dem Tod.

R Gott ist ein Gott, der uns Rettung bringt.

Halleluja, Halleluja.

Dein Wort, o Herr, ist Wahrheit; heilige uns in der Wahrheit! (Joh 17, 17)

Halleluja.

Evangelium

P: Der Herr sei mit euch.

A: Und mit deinem Geiste.

P: Aus dem heiligen Evangelium nach Lukas.

A: Ehre sei dir, o Herr.

Aus dem heiligen Evangelium nach Lukas

(Lukas 13, 10-17)

In jener Zeit¹⁰ lehrte Jesus am Sabbat in einer Synagoge. ¹¹Dort saß eine Frau, die seit achtzehn Jahren krank war, weil sie von einem Dämon geplagt wurde; ihr Rücken war verkrümmt, und sie konnte nicht mehr aufrecht gehen. ¹²Als Jesus sie sah, rief er sie zu sich und sagte: Frau, du bist von deinem Leiden erlöst. ¹³Und er legte ihr die Hände auf. Im gleichen Augenblick richtete sie sich auf und pries Gott. ¹⁴Der Synagogenvorsteher aber war empört darüber, dass Jesus am Sabbat heilte, und sagte zu den Leuten: Sechs Tage sind zum Arbeiten da. Kommt also an diesen Tagen und lasst euch heilen, nicht am Sabbat! ¹⁵Der Herr erwiderte ihm: Ihr Heuchler! Bindet nicht jeder von euch am Sabbat seinen Ochsen oder Esel von der Krippe los und führt ihn zur Tränke? ¹⁶Diese Tochter Abrahams aber, die der Satan schon seit achtzehn Jahren gefesselt hielt, sollte am Sabbat nicht davon befreit werden dürfen? ¹⁷Durch diese Worte wurden alle seine Gegner beschämkt; das ganze Volk aber freute sich über all die großen Taten, die er vollbrachte.

Evangelium unseres Herrn Jesus Christus.

A: Lob sei dir, Christus

Predigt

Liebe Brüder und Schwestern, wie wir alle wissen, ist heute unser Tag der Danksagung an Gott. An diesem besonderen Tag hören wir eine besondere Botschaft von unserem Herrn. Es ist eine Botschaft der Befreiung.

Im heutigen Evangelium lesen wir, dass Jesus eine Frau heilte, die seit achtzehn Jahren von einem bösen Geist besessen war und einen gekrümmten Rücken hatte. Seine Heilung war erfolgreich. Die Frau bekam wieder einen graden Rücken. Er heilte nach seiner Lehre in der Synagoge. Ja, seine Lehre in der Synagoge war in Ordnung und für alle Zuhörer akzeptabel, aber die Synagogenvorsteher waren durch seine Heilungen verwirrt. In ihren Augen schien er das Sabbatgesetz zu brechen. Normalerweise beginnt die Heilung durch Jesus mit dem Glauben des Menschen. Die Frau mit dem gekrümmten Rücken hatte alle seine Worte beachtet und glaubte an die neue Lehre Jesu von der Befreiung von der Sünde. Sie fand Hoffnung in seiner Lehre und vertraute ihm in ihrem gegenwärtigen Leiden. Von ganzem Herzen vertraute sie sich ihm an. Ihr Glaube reichte für ihre Heilung aus. Das ist ihre Geschichte in der Heiligen Schrift. Heute sind wir durch die Frohe Botschaft eingeladen, im Namen von Vater Kolping zu Jesus zu kommen. Bevor wir etwas zum Wohl der Menschen tun, müssen wir alle zuerst Jesus begegnen. Auch wenn wir uns für das Wohl der Menschen einsetzen, müssen wir unsere spirituelle Kraft bewahren, um alle Schwierigkeiten zu überwinden. Im Brief an die Römer erinnert uns der heilige Paulus daran, dass wir Söhne und Töchter Gottes sind. Wir müssen ein geistliches Leben führen, kein weltliches Leben, nicht indem wir den Anforderungen der Welt gehorchen, sondern indem wir Gott gehorchen. Wir wissen, dass Vater Kolping nicht nur versuchte, die körperlichen Bedürfnisse der Menschen zu befriedigen, sondern dass er wusste, dass alle sozialen Übel seiner Zeit Zeichen geistiger Schwäche waren. Deshalb versuchte er, den Katechismus der Kirche in das tägliche Leben der Menschen einzubringen. Liebe Brüder und Schwestern, wenn wir all dies bedenken, vertrauen wir unser Leben den Lehren Jesu und seiner Liebe an, damit wir von seiner heilenden Berührung berührt werden und unser Leben wieder gerade wird wie das der Frau im heutigen Evangelium.

Amen!

Fürbitten

- P:** Wir bitten unseren Herrn Jesus Christus, der uns in sein Volk berufen hat:
- 1.** Für alle Christen: schenke ihnen deinen Geist des Erbarmens.
 - A:** Herr, erhöre unser Gebet.
 - 2.** Für Menschen, die verfeindet sind: überwinde Streit, und stifle Frieden.
 - A:** Herr, erhöre unser Gebet.
 - 3.** Für Menschen, die von Not bedrängt werden: erlöse und rette sie.
 - A:** Herr, erhöre unser Gebet.
 - 4.** Für unsere Gemeinde: festige unsere Treue zu deiner Botschaft
 - A:** Herr, erhöre unser Gebet.
- P:** Allmächtiger Gott, du hast uns aus der Finsternis in dein Licht gerufen. Lass uns als Kinder des Lichtes leben durch Christus, unseren Herrn.
- A:** Amen

Eucharistiefeier

Lied zur Gabenbereitung

- P:** Gepriesen bist du, Herr, unser Gott, Schöpfer der Welt. Du schenkst uns das Brot, die Frucht der Erde und der menschlichen Arbeit. Wir bringen dieses Brot vor dein Angesicht, damit es uns das Brot des Lebens werde.
- A:** Gepriesen bist du in Ewigkeit, Herr unser Gott
- P:** Wie das Wasser sich mit dem Wein verbindet zum heiligen Zeichen, so lasse uns dieser Kelch teilhaben an der Gottheit Christi, der unsere Menschennatur angenommen hat.
- P:** Gepriesen bist du, Herr, unser Gott, Schöpfer der Welt. Du schenkst uns den Wein, die Frucht des Weinstocks und der menschlichen Arbeit. Wir bringen diesen Kelch vor dein Angesicht, damit er uns der Kelch des Heiles werde.
- A:** Gepriesen bist du in Ewigkeit, Herr unser Gott
- P:** Betet, Brüder und Schwestern, dass mein und euer Opfer Gott, dem allmächtigen Vater gefalle.
- A:** Der Herr nehme das Opfer an aus deinen Händen zum Lob und Ruhm seines Namens, zum Segen für uns und seine ganze heilige Kirche.

Gebet über die Opfergaben

- P:** Allmächtiger Gott, sieh gnädig auf die Gaben, die wir darbringen, und lass uns dieses Opfer so feiern, dass es dir zur Ehre gereicht. Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.
- A:** Amen

Eucharistisches Hochgebet II

- P:** Der Herr sei mit euch.
- A:** Und mit deinem Geist.
- P:** Erhebet die Herzen.
- A:** Wir haben sie beim Herrn.
- P:** Lasset uns danken dem Herrn, unserm Gott.
- A:** Das ist würdig und recht.
- P:** Wir danken dir, Vater im Himmel und rühmen dich durch unseren Herrn Jesus Christus. Denn ihn hast du zum Haupt der neuen Schöpfung gemacht, aus seiner Fülle haben wir alle empfangen. Obwohl er dir gleich war an Herrlichkeit, hat er sich selbst erniedrigt und der Welt den Frieden gebracht durch sein Blut, das er am Stamm des Kreuzes vergossen hat. Deshalb hast du ihn über alle Geschöpfe erhöht, so wurde er für jene, die auf ihn hören, zum Urheber des ewigen Heiles. Durch ihn preisen wir jetzt und in Ewigkeit dein Erbarmen und singen mit den Chören der Engel das Lob deiner Herrlichkeit:
- A:** Heilig, heilig, heilig Gott, Herr aller Mächte und Gewalten. Erfüllt sind Himmel und Erde von deiner Herrlichkeit. Hosanna in der Höhe. Hochgelobt sei, der da kommt im Namen des Herrn. Hosanna in der Höhe.

Sanctus

- P:** Ja, du bist heilig, großer Gott, du bist der Quell aller Heiligkeit. Darum bitten wir dich: Sende deinen Geist auf diese Gaben herab und heilige sie, damit sie uns werden Leib + und Blut deines Sohnes, unseres Herrn Jesus Christus.

Denn am Abend, an dem er ausgeliefert wurde und sich aus freiem Willen dem Leiden unterwarf, nahm er das Brot und sagte Dank, brach es, reichte es seinen Jüngern und sprach:

NEHMET UND ESSET ALLE DAVON: DAS IST MEIN LEIB, DER FÜR EUCH HINGEGEBEN WIRD.

Ebenso nahm er nach dem Mahl den Kelch, dankte wiederum, reichte ihn seinen Jüngern und sprach:

NEHMET UND TRINKET ALLE DARAUS: DAS IST DER KELCH DES NEUEN UND EWIGEN BUNDES, MEIN BLUT, DAS FÜR EUCH UND FÜR ALLE VERGOSSEN WIRD ZUR VERGEBUNG DER SÜNDEN. TUT DIES ZU MEINEM GEDÄCHTNIS.

Geheimnis des Glaubens.

- A:** Deinen Tod, o Herr, verkünden wir, und deine Auferstehung preisen wir, bis du kommst in Herrlichkeit.
oder
Sooft wir dieses Brot essen und aus diesem Kelch trinken, verkünden wir deinen Tod, o Herr, bis du kommst in Herrlichkeit.
oder
O Heiland der Welt, schenke uns dein Heil, denn durch Tod und Auferstehung hast du uns erlöst.
- P:** Darum, gütiger Vater, feiern wir das Gedächtnis des Todes und der Auferstehung deines Sohnes und bringen dir so das Brot des Lebens und den Kelch des Heiles dar. Wir danken dir, dass du uns berufen hast, vor dir zu stehen dir zu dienen. Wir bitten dich: Schenke uns Anteil an Christi Leib und Blut, und lass uns eins werden durch den Heiligen Geist.

Gedenke deiner Kirche auf der ganzen Erde und vollende dein Volk in der Liebe, vereint mit unserem Papst N. unserem Bischof N. und allen Bischöfen, unseren Priestern und Diakonen und mit allen, die zum Dienst in der Kirche bestellt sind.

Gedenke (aller) unserer Brüder und Schwestern, die entschlafen sind in der Hoffnung, dass sie auferstehen. Nimm sie und alle, die in deiner Gnade aus dieser Welt geschieden sind, in dein Reich auf, wo sie dich schauen von Angesicht zu Angesicht.

Vater, erbarme dich über uns alle, damit uns das ewige Leben zuteilwird in der Gemeinschaft der seligen Jungfrau und Gottesmutter Maria, mit deinen Aposteln und mit allen, die bei dir Gnade gefunden haben von Anbeginn der Welt, dass wir dich loben und preisen durch deinen Sohn Jesus Christus.

Durch ihn und mit ihm und in ihm ist Dir, Gott allmächtiger Vater, in der Einheit des Heiligen Geistes alle Herrlichkeit und Ehre jetzt und in Ewigkeit.

- A:** Amen
- P:** Dem Wort unseres Herrn und Erlösers gehorsam und getreu seinem Auftrag, wagen wir zu sprechen.
- A:** Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name; dein Reich komme, dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute. Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsren Schuldigern; und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.
- P:** Erlöse uns, Herr, allmächtiger Vater, von allem Bösen und gib Frieden unseren Tagen. Komm uns zur Hilfe mit deinem Erbarmen und bewahre uns vor Verwirrung und Sünde, damit wir voll Zuversicht das Kommen unseres Erlösers Jesus Christus erwarten.
- A:** Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.
- P:** Der Herr hat zu seinen Aposteln gesagt: "Friede, hinterlasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch". Deshalb bitten wir: Herr Jesus Christus, schau nicht auf unsere Sünden, sondern auf den Glauben deiner Kirche, und schenke ihr nach deinem Willen Einheit und Frieden.
- A:** Amen
- P:** Der Friede des Herrn sei allezeit mit euch.

A: Und mit deinem Geiste.

Agnus Dei

P: Seht das Lamm Gottes, das hinweg nimmt die Sünden der Welt.

A: Herr, ich bin nicht würdig, dass du eingehst unter mein Dach, aber sprich nur ein Wort, so wird meine Seele gesund.

P: Selig die zum Mahl des Lammes geladen sind.

Lied während der Kommunion

Gebet für die Kolpingsfamilie

Herr Jesus Christus, deine Botschaft zu verkünden und sie in die Tat umzusetzen, ist dein Auftrag an die Kirche. Wir danken dir für dein Vertrauen, das du in uns Menschen gesetzt hast. Wir danken dir für Menschen, wie den Seligen Adolph Kolping, der uns in dieser Aufgabe zum Vorbild wurde.

Gib uns die Gaben, durch die er sein Werk prägte: Gläubigkeit und Selbstvertrauen, Lebensernst und Freude, Selbstverantwortung und Solidarität, Geschichtsbewusstsein und Fortschrittswille. Stärke unseren Glauben, damit wir der Welt und ihren Forderungen nicht ausweichen. Wecke in uns die Hoffnung, dass wir Freude verbreiten, wo wir uns um Menschen bemühen. Festige die Liebe, dass wir verantwortungsvoll mitarbeiten an der Entwicklung der Kirche und einer menschlichen Gesellschaft.

Unsere Gemeinschaft im Kolpingwerk soll ein Anfang sein für dein kommendes Reich. Amen!

Gebet um die Heiligsprechung des Seligen Adolf Kolping

Guter Gott!

Du hast uns den Seligen Adolph Kolping als Fürsprecher und Vorbild geschenkt. Sein Leben war erfüllt von der Sorge für junge Menschen in religiöser und sozialer Not.

Sein Anliegen war es Arbeit, Familie und Gesellschaft im Licht unseres Glaubens zu verstehen. Gegenseitige Hilfe in Gemeinschaft verstand er als die Erfüllung christlicher Nächstenliebe.

Wir bitten dich: Lass uns im Internationalen Kolpingwerk heute mitwirken an der Überwindung von Armut, Ungerechtigkeit und Hoffnungslosigkeit. Hilf uns, mutig für das menschliche Leben und den Schutz von Ehe und Familie einzutreten, um so Salz für die Erde und Licht für die Welt zu sein.

Erfülle unsere Hoffnung, Adolph Kolping in der Gemeinschaft mit der ganzen Kirche in allen Sprachen und Nationen als Heiligen verehren zu dürfen. Lass uns durch Glauben, Hoffnung und Liebe an der Vollendung deines Reiches in dieser Welt mitarbeiten.

Darum bitten wir dich, durch Christus, unseren Herrn. Amen!

Kommunion-Antiphon

Wir jubeln über die Hilfe des Herrn. Wir frohlocken im Namen unseres Gottes (Ps 20 (19),6)

oder

Christus hat uns geliebt und sich für uns hingegeben als Gabe und Opfer, das Gott wohlgefällt
(Eph 5, 2)

Gebet nach der Kommunion

P: Herr, unser Gott, gib, dass deine Sakramente in uns das Heil wirken, das sie enthalten, damit wir einst als unverhüllte Wirklichkeit empfangen, was wir jetzt in heiligen Zeichen begehen. Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.

Segen und Entlassung

P: Der Herr sei mit euch.

A: Und mit deinem Geiste.

P: Es segne euch der allmächtige Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.

A: Amen

P: Gehet hin in Frieden und verherrlicht den Herrn durch euer Leben.

A: Dank sei Gott, dem Herrn

Schlusslied

Kolpinglied

1. S'war einst ein bra - ver Jung - ge - sell, er
le - be e - wig hoch! Sein Na - me klingt so weit, so hell,
Va-ter Kol-ping le - be hoch! Va - ter Kol-ping le - be hoch!

2. Er machte Schuhe blank und fein,
als er die Welt durchzog.
/: Doch blieb sein Herz stets fromm und rein. :/
/: Vater Kolping lebe hoch! :/
3. Der Schuster ward ein Priester dann,
Gott war es, der in wog.
/: Hört, welch ein Werk er da ersann! :/
/: Vater Kolping lebe hoch! :/
4. Er wollt Gesellenvater sein,
das Handwerk liebt er noch.
/: Er gründet den Gesell'nverein. :/
/: Vater Kolping lebe hoch! :/
5. Vater Kolping ehre jedermann,
der solch ein Werk ersann.
Ihr Brüder reichtet euch die Hand!
Ihr Schwestern reichtet euch die Hand!
/: Vater Kolping lebe hoch! :/



Vorschläge für ein "EINE-WELT-DINNER"



Wir würden uns freuen, wenn Kolpingsfamilien den Weltgebetstag auch als Zeit der Begegnung nutzen und dabei die Idee des EINE-WELT-DINNERS aufgreifen. Dazu haben wir ein paar Rezepte herausgesucht, die sich einfach und mit in Deutschland gut erhältlichen Zutaten nachkochen lassen. Informationen zur Aktion „EINE-WELT-DINNER“ finden Sie hier: <http://eineweltdinner.de/>

Mont Lat Saung – Klebreissnacks (ca. 40 Snacks)

Mont Lat Saung sind köstliche Klebreissnacks aus Myanmar, die oft mit einer Mischung aus Erdnüssen, Kokosraspeln und Zucker gefüllt sind. Diese süßen Snacks sind nicht nur lecker, sondern auch ein beliebtes Straßenessen, das einfach zuzubereiten ist und vor allem bei Kindern und Familien sehr beliebt ist.

250 gr Klebreis
 50g Kokosraspel
 30 g Zucker
 50 g Erdnüsse gehackt
 300 ml Wasser
 Salz



1. Klebreis über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen und in eine Schüssel geben.
2. Wasser in den Dampfgarer füllen und erhitzen. Den eingeweichten Klebreis gleichmäßig in den Dampfkorb geben und eine Prise Salz hinzufügen.
3. Den Dampfkorb auf den Dampfgarer setzen und den Klebreis etwa 25-30 Minuten dämpfen, bis er weich und klebrig ist.
4. Während der Reis dämpft, Kokosraspeln und Zucker in einer Schüssel vermengen. Gehakte Erdnüsse hinzufügen und gut umrühren.
5. Den gedämpften Klebreis sofort auf eine Bambusmatte oder ein sauberes Tuch geben und gleichmäßig verteilen.
6. Die Kokos-Erdnuss-Mischung auf den Reis geben und vorsichtig einrollen oder in kleine Portionen schneiden.

Die Snacks warm servieren oder abkühlen lassen und später genießen.

Hin Htoke – Gedämpfte Gemüsebällchen (ca. 40 Bällchen)

Hin Htoke sind leckere, gedämpfte Gemüsebällchen, die in Burma besonders beliebt sind. Sie bestehen aus einer Mischung aus frischem Gemüse und Gewürzen, die zu köstlichen Bällchen geformt und schonend gedämpft werden. Ideal als Snack oder als Teil einer Hauptmahlzeit, sind diese Bällchen gesund und nährstoffreich.

2 Karotten	2 St.
1 Zucchini	1 St.
2 Kartoffeln	2 St.
1 Zwiebel	1 St.
2 Knoblauchzehen	2 St.
150 g Reismehl	150 g
eine Handvoll frischer Koriander	
2 EL Sojasoße	
Salz	
Pfeffer	



1. Die Karotten, Zucchini und Kartoffeln schälen und grob reiben. Die Zwiebel fein hacken und den Knoblauch pressen.
2. In einer großen Schüssel die geriebenen Gemüse mit Zwiebeln, Knoblauch, Reismehl, Koriander vermengen und kräftig mit Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Eine kleine Menge der Mischung nehmen und zu einem Bällchen formen. Wiederholen, bis die ganze Mischung aufgebraucht ist.
4. Die Bällchen in den Dämpfer legen und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten dämpfen, bis sie fest und durchgegart sind.
5. Die gedämpften Bällchen aus dem Dämpfer nehmen und warm servieren. Guten Appetit!

Servieren Sie die Gemüsebällchen mit einer Sojasoße oder einer scharfen Chilisauce zum Dippen. Sie eignen sich auch hervorragend als Beilage zu Reis oder Salat.

Burmeseische Nudelsuppe mit Shan Tofu

(4 Portionen)

Shan-Nudelsuppe ist eine beliebte Spezialität aus Myanmar – ursprünglich aus dem Shan-Staat, wo auch der berühmte Shan-Tofu herkommt. Dieser wird aus Kichererbsenmehl gemacht und erinnert eher an Polenta als an klassischen Tofu. Als frische Sauce über Nudeln oder frittiert – beides ein Genuss! Je nach Flüssigkeitsmenge wird daraus ein Salat oder eine Suppe.

Wenn du's lieber als Salat magst, einfach weniger Brühe verwenden und großzügig mit Kräutern und Limettensaft verfeinern. Für die Suppe empfehlen wir eine leichte Gemüsebrühe – so kommt der Shan-Tofu besonders gut zur Geltung. Ein echtes Allround-Gericht!

40 g Kichererbsenmehl
 1 L Hühnerbrühe aus Hühnerfond
 Salz
 200 g Reis-Bandnudeln
 2 Schalotten
 2 Stück Ingwer, daumengroß
 2 Knoblauchzehen
 2 mittlere Tomaten
 200 g Schweinefleisch aus der Schulter
 Öl zum Braten

1 TL Kurkumapulver
 1 TL süßes Paprikapulver
 0.25 TL Rote Chiliflocken
 1 Pak Choi
 100 g Mungbohnensprossen
 2 Frühlingszwiebeln
 1 Limette
 1 EL gerösteter Sesam
 2 EL geröstete Erdnüsse, ungesalzen
 1 EL frittierter Knoblauch (Asia Markt)



1. Das Kichererbsenmehl in einen Suppentopf geben. 0,4 l oder 2 Tassen Wasser nach und nach zugeben, dabei kräftig mit einem Schneebesen rühren, damit sich die Klümpchen weitgehend auflösen. Am einfachsten mit dem elektrischen Schneebesen so lange rühren bis sich alles gelöst hat. Mindestens 2 Stunden oder über Nacht stehen lassen, anschließend nochmals durchrühren.

2. Den Hühnerfond erhitzen. Den Topf mit dem Kichererbsenwasser auf den Herd stellen und langsam erhitzen, dabei ständig rühren. Sobald es anfängt zu stocken, die Hühnerbrühe und 1 Teelöffel Salz nach und nach hinzugeben. Dabei ständig weiterrühren. Es sollte eine sämige Suppe entstehen. Mit Salz abschmecken und noch 30 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Sollten sich noch kleine Mehklümchen in der Suppe befinden, kann man sie auch durch ein Sieb gießen.
3. Die Nudeln in lauwarmem Wasser einweichen. Die Schalotten, den Ingwer und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Tomaten waschen und grob hacken, dabei den Stielansatz entfernen. Das Schweinefleisch waschen, trockentupfen und in 1cm große Würfel schneiden. In einem Wok oder einer Pfanne das Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und das Kurkuma hineingeben. Sofort mit einem Holzspatel umrühren und sobald es schäumt, die Schalotten, den Ingwer und den Knoblauch hinzugeben. 4 Minuten unter ständigem Rühren glasig dünsten. Das Schweinefleisch hinzugeben und von allen Seiten anbraten. Die Tomaten, das Paprikapulver, das Chilipulver und einen ½ Teelöffel Salz hinzugeben und alles gründlich verrühren. 10 Minuten unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze braten lassen bis das Fleisch komplett gegart ist. Das Curry abschmecken und warmhalten.
4. Die Mungbohnensprossen putzen und waschen. Den Pak Choi zerteilen, waschen und trockenschütteln. Beides einige Sekunden in kochendem Wasser blanchieren. Die Frühlingszwiebeln putzen und quer in Ringe schneiden. Die Limette achteln. Den Sesam in einer Eisenpfanne trocken rösten, bis er eine goldbraune Farbe angenommen hat. Die Erdnüsse grob hacken. 4 Suppenschalen warmstellen.
5. Zum Servieren die Nudeln aus dem Einweichwasser nehmen und 30 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren. Auf die vorgewärmten Suppenschalen verteilen, jeweils einen Schöpflöffel Suppe darüber geben und das Curry darauf verteilen. Jetzt den Pak Choi und die Mungbohnensprossen darauf geben und mit Sesam, Erdnüssen, und dem frittierten Knoblauch bestreuen. Einen Spritzer Sojasauce darüber geben. Mit den Frühlingszwiebeln und den Chiliflocken garnieren und mit den Limettenachteln servieren.

Kyauk Kyaw (6-8 Portionen)

Kyauk Kyaw ist ein traditionelles burmesisches Dessert, das durch seine zarte Textur und den milden, süßen Geschmack besticht. Es wird aus Agar-Agar hergestellt, was ihm eine einzigartige, geleeartige Konsistenz verleiht. Die Kombination aus Kokosmilch und Zucker sorgt für eine angenehme Süße, während eine Prise Salz die Aromen perfekt ausbalanciert. Dieses Dessert ist nicht nur ein Genuss für den Gaumen, sondern auch ein optisches Highlight auf jedem Tisch.

10 g Agar-Agar Pulver (alternativ 12 Blatt Gelantine)
 500 ml Wasser
 400 ml Kokosmilch
 100 g Zucker
 ¼ TL Salz

Das Agar-Agar Pulver in einem Topf mit 500 ml Wasser vermischen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Sobald das Agar-Agar vollständig aufgelöst ist, die Kokosmilch, den Zucker und das Salz hinzufügen. Gut



umrühren, bis der Zucker vollständig aufgelöst ist. Die Mischung in eine flache Form gießen und bei Raumtemperatur abkühlen lassen. Anschließend für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, bis das Dessert fest geworden ist. Das Kyauk Kyaw in Stücke schneiden und servieren.

Hier können Sie noch andere Rezepte aus Myanmar finden

<https://asiastreetfood.com/blogs/rezept/tagged/burmesisch>