



Pfarrbrief vom
29.07.2024 –
25.08.2024

Pfarreiengemeinschaft Hofdorf – Hagenau – Martinsbuch – Steinbach

Foto: Peter Kane



Herr,
ich bitte dich, segne mich, dass ich in diesen Wochen die Fähigkeit habe, mich frei zu machen von den Erwartungen anderer und meiner eigenen.
Schenke mir trotz aller Mauern eine Sehnsucht nach der Weite, die du schenkst – und eine Sehnsucht nach dir.
Schenke mir in deinem Licht das Vertrauen, dass du mich führst, auf den Wegen dieser Zeit und zu dem Ziel, an dem du auf mich wartest.

Abkürzungen: HA: Hagenau; HO: Hofdorf; HÜ: Hüttenkofen;
MB: Martinsbuch; ME: Mengkofen OT: Ottending; PB: Pramersbuch;
PM: Pram; PH: Puchhausen; ST: Steinbach; TB: Tunzenberg; WH:
Weichshofen

Liebe Leserinnen und Leser unseres Pfarrbriefs, mit dem Ihnen vorliegenden Pfarrbrief beginnt die Ferienordnung in unserer Pfarreiengemeinschaft und in der Pfarreiengemeinschaft Mengkofen.

In diesem Jahr sind die Gottesdienste auf die Pfarreien der beiden Pfarreiengemeinschaften im Aitrachtal verteilt.

Während der Ferienordnung, die vom 28. Juli bis 22. September andauert, steht Pfarrvikar (PV) Temple Nwaneri durchgehend als Priester zur Verfügung.

Ich bin vom 28. Juli bis 2. August mit den Ministranten unserer beiden Pfarreiengemeinschaften bei der Ministrantenwallfahrt in Rom, und stehe dann bis zum 25. August als Pfarrer für beide Pfarreiengemeinschaften zur Verfügung.

Von 26. August bis 22. September bin ich dann im Urlaub, und statt meiner steht in dieser Zeit Pfr. Rainer Schinko zusätzlich zu PV Temple als Pfarrer im Einsatz.

Erreichbarkeit während der Urlaubszeit bis 25.8. in seelsorglichen Notfällen:

27. Juli bis 3. August:	Pfarrvikar Temple Nwaneri	Tel. 0152 / 15 46 32 96
3. bis 25. August:	Pfarrvikar Temple Nwaneri	Tel. 0152 / 15 46 32 96
	Pfarrer Markus Schwarzer	Tel. 0151 / 61 61 02 77

Öffnungszeiten der Pfarrbüros:

Das Pfarrbüro in Mengkofen ist vom 12. August bis 23. August geschlossen.

Das Pfarrbüro in Hofdorf ist vom 07. August bis 04. September nur am Mittwoch von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr geöffnet.

Das Pfarrbüro in Martinsbuch ist vom 30. Juli bis 03. September geschlossen.

Das Pfarrbüro in Obertunding ist vom 29. Juli bis 31. August geschlossen.

Am 5. September findet die Caritas Kreis-Seniorenwallfahrt statt. In diesem Jahr geht es zur Stiftsbasilika St. Johannes Evangelist nach Waldsassen und zum Theres-Neumann-Museum nach Konnersreuth. Anmeldungen zu dieser Fahrt werden im Pfarrbüro entgegengenommen.

Am Samstag, dem 26. Oktober feiern wir wieder einen Gottesdienst mit anschließendem Programm für alle Ehepaare, die im Jahr 2024 ihr Ehejubiläum feiern. In diesem Jahr findet die **gemeinsame Feier der Ehejubiläen in Hofdorf** statt. Anmeldungen werden weiterhin im Pfarrbüro in Hofdorf entgegengenommen. Bitte beachten Sie die Öffnungszeiten des Pfarrbüros!

Am Wochenende des 23. und 24. November 2024 finden die Wahlen der Kirchenverwaltungen statt. Die Kirchenverwaltung kümmert sich gemeinsam mit dem Pfarrer um alle finanziellen und baulichen Belange der Pfarrei. Eine sehr wichtige Aufgabe, bei der Sachverstand, gesunder Menschenverstand und die Bereitschaft zum Engagement und zur Unterstützung des Pfarrers wichtig ist. Machen Sie sich doch bitte Gedanken über eine Kandidatur!

Ich wünsche Ihnen allen eine gesegnete Zeit! Ihr Pfarrer Markus Schwarzer

29.07. Mo. HI. Marta, Maria und Lazarus – keine HI. Messe

30.07. Dienstag der 17. Woche im Jahreskreis

HÜ 19:00 HI. Messe

31.07. Mi. HI. Ignatius von Loyola, Priester, Ordensgründer

WH 19:00 HI. Messe

01.08. Do. HI. Alfons Maria v. Liguori, Ordensgründer, Bischof, Kirchenlehrer

HA 18:30 Rosenkranz um geistliche Berufungen

19:00 HI. Messe: Hans Grundner für + Ehefrau Marie-Luise, Sohn Anton und + Eltern und Geschwister
Johann Ried um geistliche Berufungen

02.08. Freitag der 17. Woche im Jahreskreis – keine HI. Messe

03.08. Samstag der 17. Woche im Jahreskreis

HO 18:30 Rosenkranz

19:00 Vorabendmesse: Brigitte Federholzner mit Geschwistern für + Eltern Ottilie u. Theodor u. + Erni und Alex zum Sterbetag
Rosalinde Buchner für + Ehemann, Vater und Opa
Monika, Andrea und Franz für + Vater
Herbert Volek für + Eltern und Schwester
Josef Schuder für + Ehefrau zum 100. Geburtstag

18. SONNTAG IM JAHRESKREIS

4. August 2024

**18. Sonntag
im Jahreskreis**

Lesejahr B

1. Lesung:

Exodus 16,2-4.12-15

2. Lesung: Epheser 4,17.20-24

Evangelium: Johannes 6,24-35



Ilidiko Zavrakidis

» Unsere Väter haben das Manna in der Wüste gegessen, wie es in der Schrift heißt: Brot vom Himmel gab er ihnen zu essen. Jesus sagte zu ihnen: Amen, amen, ich sage euch: Nicht Mose hat euch das Brot vom Himmel gegeben, sondern mein Vater gibt euch das wahre Brot vom Himmel. «

04.08. 18. SONNTAG IM JAHRESKREIS, Portiunkula-Sonntag

PH 8:30 HI. Messe

ST 10:00 HI. Messe: Geschwister Stahl für + Eltern
Johann Ried für + Onkel und Taufpaten Alois Beck
Hildegard Huber für + Schwester und Schwager

WH 10:00 HI. Messe

ALLE 14:00 Pfa(h)rr-Radln: Gott und die Schöpfung: Was steht in der Bibel, was sagt die Wissenschaft? Ein Widerspruch? - Geführte Tour zur Wolfgangskirche bei Essenbach - abschl. Einkehr: Gasthof auf dem Berg

MB 14:00 Rosenkranz in Koissenbrunn

05.08. Montag der 18. Woche im Jahreskreis – keine HI. Messe

06.08. Di. VERKLÄRUNG DES HERRN

ME 10:00 HI. Messe im Antoniusheim

MB 19:30 PGR-Ortsausschusssitzung im Vereinsheim

07.08. Mittwoch der 18. Woche im Jahreskreis

MB 19:00 HI. Messe: Ottilie Troll für + Enkelin Tatjana
Anna Kiefl für + Ehemann
Monika Schiehandl für + Siegfried Lehner
Irmgard Schiller für + Maria Reithmeier
Rosa Maier für + Ehemann Josef zum Sterbetag
M.: Johannes und Philipp

PH 19:00 Wortgottesdienst

MB 19:45 Kirchenverwaltungssitzung im Vereinsheim

08.08. Do. HI. Dominikus, Priester, Ordensgründer

HO 14:00 Seniorentreff im Vereinsheim

PH 19:00 HI. Messe

09.08. Fr. HL. THERESIA BENEDICTA VOM KREUZ (Edith Stein),

Jungfrau und Märtyrin, Patronin Europas

HO 19:00 HI. Messe: Seniorengruppe Hofdorf für die Verstorbenen aus ihrer Runde
Familie Alois Huber für + Angehörige

10.08. Sa. HL. LAURENTIUS, Diakon, Märtyrer in Rom

TD 18:30 Vorabendmesse

ST 18:30 Rosenkranz und Beichtgelegenheit

19:00 Vorabendmesse: Familie Ried für + Vater und Opa Matthias Ried zum Sterbetag
Linde und Anton Sauter für + Ehemann und Vater
Luise Zeiher für + Onkel, Tanten und Großeltern
Brigitte Hilz für + Vater und Großvater zum Sterbetag
v.e.g.P. um gute Partner für die Kinder

PH 19:00 Wortgottesdienst

19. SONNTAG IM JAHRESKREIS

11. August 2024

**19. Sonntag
im Jahreskreis**

Lesejahr B

1. Lesung: 1. Könige 19,4-8

2. Lesung: Epheser 4,30 - 5,2

Evangelium:

Johannes 6,41-51



Ilidiko Zavrakidis

» Jesus sagte zu ihnen: So aber ist es mit dem Brot, das vom Himmel herabkommt: Wenn jemand davon isst, wird er nicht sterben. Ich bin das lebendige Brot, das vom Himmel herabgekommen ist. Wer von diesem Brot isst, wird in Ewigkeit leben. Das Brot, das ich geben werde, ist mein Fleisch für das Leben der Welt. «

11.08. 19. SONNTAG IM JAHRESKREIS

HA 8:30 HI. Messe: Rita Karl für + Mutter Rita Neumaier zum Sterbetag
Johann Ried zu Ehren der Schutzengel

TB 10:00 HI. Messe

WH 10:00 Wortgottesdienst

12.08. Montag der 19. Woche im Jahreskreis - keine HI. Messe

13.08. Dienstag der 19. Woche im Jahreskreis

MB 19:00 HI. Messe: Familie Annemarie Freudl für + Mutter zum Sterbetag
Familie Soller nach Meinung
Familie Hieninger für + Elisabeth Huber
M.: Philipp und Katharina

14.08. Mi. HI. Maximilian Maria Kolbe. Ordenspriester, Märtyrer

HO 19:00 Vorabendmesse mit Kräutersegnung: Familie Rosa Scheugenpflug für + Ehemann, Vater und Opa Ludwig
Johann Schönhammer für + Ehefrau Katharina
Rosina Wittmann für die Armen Seelen im Fegefeuer

TD 19:00 Vorabendmesse mit Kräutersegnung



Was Jesus und Maria erfahren haben:
dass sie Heimat haben im Himmel
bei Gott – das ist auch uns verheißen.
Wenn das kein Grund zum Feiern ist.

15.08. Do. MARIÄ AUFNAHME IN DEN HIMMEL

MB 10:00 HI. Messe mit Kräutersegnung:
Marco Menauer für + Großeltern, Onkel Wast und Cousin Helmut
Erika Hofmann für + Ehemann Martin
Jakob Meier für + Ehefrau und + Angehörige
Maria Petschko für + Gabi Neumaier
Renate Gobes zum Dank und zur Ehre der Muttergottes
L.: Maria Schuller M.: Georg und Patricia

HÜ 10:00 HI. Messe mit Kräutersegnung und Patrozinium

WH 10:00 HI. Messe mit Kräutersegnung

16.08. Freitag der 19. Woche im Jahreskreis - keine HI. Messe

17.08. Samstag der 19. Woche im Jahreskreis

ME 18:30 Wortgottesdienst

ST 18:30 Rosenkranz und Beichtgelegenheit

19:00 Vorabendmesse: Familie Karl Kerscher für + Eltern Georg und Maria Kerscher und + Oma Maria Stahl
Marlene Hartl für beiderseits + Familienangehörige
Familie Bergmüller, Pram für + Hilde und Emil Ferstl
Familie Ludwig Littich für + Eltern und Schwiegereltern
Brigitte Hilz, Pram für + Eltern, der Mutter zum Geburtstag

PH 19:00 Vorabendmesse

20. SONNTAG IM JAHRESKREIS

18. August 2024

20. Sonntag im Jahreskreis

Lesejahr B

1. Lesung: Sprichwörter 9,1-6

2. Lesung: Epheser 5,15-20

Evangelium:

Johannes 6,51-58



Ildiko Zavrakidis

» Jesus sagte zu ihnen: Amen, amen, ich sage euch: Wenn ihr das Fleisch des Menschensohnes nicht esst und sein Blut nicht trinkt, habt ihr das Leben nicht in euch. Wer mein Fleisch isst und mein Blut trinkt, hat das ewige Leben und ich werde ihn auferwecken am Jüngsten Tag. «

18.08. 20. SONNTAG IM JAHRESKREIS

HA 8:30 HI. Messe: Familie Horst Guggenberger für + Anita

HO 10:00 HI. Messe: Familie Erna Hemauer für + Ehemann, Vater, Schwiegervater und Opa Hermann
Josef Seeholzer für + Schulfreund Lothar Buchecker
Familie Ehrenschwender für + Schwager Franz Ransberger und + Nichte Regina
Familie Ulrike Huber für + geliebte Mama und Oma Hildegard Schwanner

WH 10:00 HI. Messe

19.08. Montag der 20. Woche im Jahreskreis – keine HI. Messe

20.08. Di. Hl. Bernhard von Clairvaux. Abt. Kirchenlehrer

ME 10:00 Hl. Messe im Antoniusheim

21.08. Mi. Hl. Pius X., Papst

WH 19:00 Hl. Messe

22.08. Do. Maria Königin

MB 19:00 Hl. Messe: Familie Josef Troll jun. für + Tatjana Sixt
Monika Schiehandl für + Cousine Lotte
Familie Georg Laubner für + Rita Kerscher
M.: Johanna und Ludwig

23.08. Fr. Hl. Rosa von Lima. Jungfrau

TU 18:30 Hl. Messe

24.08. Sa. HL. BARTOLOMÄUS. Apostel

TD 18:30 Wortgottesdienst

HO 18:30 Rosenkranz und Beichtgelegenheit

19:00 Vorabendmesse: Familie Rohrmeier, Ottending für +
Schwager Franz und Otto Meindl
Familie Stamm für beiderseits + Verwandtschaft

HÜ 19:00 Vorabendmesse

21. SONNTAG IM JAHRESKREIS

25. August 2024

21. Sonntag im Jahreskreis

Lesejahr B

1. Lesung:

Josua 24,1-2a.15-17.18b

2. Lesung: Epheser 5,21-32

Evangelium: Johannes 6.60-69



Ildiko Zavrakidis

» Daraufhin zogen sich viele seiner Jünger zurück und gingen nicht mehr mit ihm umher. Da fragte Jesus die Zwölf: Wollt auch ihr weggehen? Simon Petrus antwortete ihm: Herr, zu wem sollen wir gehen? Du hast Worte des ewigen Lebens. Wir sind zum Glauben gekommen und haben erkannt: Du bist der Heilige Gottes. «

25.08. 21. SONNTAG IM JAHRESKREIS

MB 10:00 Hl. Messe: Familie Erika Hofmann für + Nachbarn
Otilie Troll für + Eltern
Ida Hofmann für + Katharina Geier
Anita DeSalvo für + Maria Kirchingner
Rosa Maier für + Vater zum Sterbetag
L.: Sonja Hofmann M.: Philipp und Johannes

WH 10:00 Hl. Messe

Urlaubsbeginn von Pfarrer Markus Schwarzer – bis 22. September
Erreichbarkeit während der Urlaubszeit in seelsorglichen Notfällen:

26. August bis 22. September: Pfarrer Rainer Schinko Tel. 0 87 33 / 16 51

Pfarrvikar Temple Nwaneri Tel. 0152 / 15 46 32 96

37. Caritas Kreis-Seniorenwallfahrt

**zur Stiftsbasilika St. Johannes Evangelist nach Waldsassen und zum
Theres-Neumann-Museum nach Konnersreuth
am Donnerstag, 05. September 2024**

morgens: Abfahrt der Busse, genaue Zeit wird noch bekannt gegeben
ca. 9.30 Uhr: Ankunft in Waldsassen, freie Zeit zur Besichtigung der „Heiligen Leiber“ in der Stiftsbasilika oder zum Einkauf im Klosterladen
10.15 Uhr: Begrüßung und Informationen zur Basilika
10.30 Uhr: Hl. Messe in der Stiftsbasilika
11.45 Uhr: Mittagessen
12.45 Uhr: freie Zeit, Möglichkeit zur Besichtigung der Bibliothek, der Basilika, des Klostersgartens oder zum Einkauf im Klosterladen
14.15 Uhr: Abfahrt der Busse
14.30 Uhr: Ankunft in Konnersreuth, dort Kaffeetrinken und Kuchen essen, Besichtigung des Ortes Konnersreuth mit dem Theres-Neumann-Museum, dem Geburtshaus und Grabstätte der „Resl von Konnersreuth“
17.30 Uhr: Abfahrt zu den Heimatorten
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, Anmeldung ab Juni im Pfarrbüro möglich, Fahrtkosten: 60,00 EUR, bitte bei Anmeldung bezahlen.

Den tiefsten Kern der Dinge erkennst du nur mit dem Herzen.

Phil Bosmans

Programm „Bürger für Bürger“

**Donnerstag 01.08.2024 11:30: Auf Rädern zum
Essen, Landgasthof zur Post;**

**Mittwoch 07.08.2024 15:00: Singen und Musizieren
im Seniorenheim St. Antonius Mengkofen;**

**Mittwoch 14.08.2024 15:00: Bürgersprechstunde Pfarrheim Mengkofen;
bis Ende September immer Mittwoch um 18:00, Beachvolleyballplatz am
Sportgelände: Boccia;**

**jeden Dienstag, 16:30: Treff aktiv, Wandern – hierzu bitte Tagespresse
beachten;**

immer Donnerstag, 18:00: Jedermann Gymnastik in der Schulturnhalle

Wer für „Auf Rädern zum Essen“ einen Fahrdienst benötigt, um zum jeweiligen Lokal zu kommen, meldet sich bitte bei Richard Baumgartner unter 08733-1095.

Das Programm ist einsehbar unter: <https://buerger-mengkofen.de>

Es erscheint halbjährlich und ist auch gedruckt kostenlos erhältlich.



**Benefizkonzert des Harfensänger Duos Antje und Ilona am
Freitag, 16. August um 19.00 Uhr im Pfarrheim Mengkofen**

Auf Initiative der örtlichen Tischharfen/Zithergruppe „Saitenklang“ wird am Freitag, 16. August das Harfensänger Duo Antje Roth und Ilona Willig in Mengkofen im Pfarrheim, um 19.00 Uhr ein Tischharfenkonzert spielen, das mit einer Geschichte verbunden sein wird.

Die beiden Musikerinnen spielen virtuos die Tischharfe und Antje Roth schreibt dafür auch die Noten selber, wodurch diese zauberhaften Klänge entstehen. Sie verbindet die verschiedenen Stimmen so geschickt miteinander, dass dieses eigentlich leise Instrument einen vollen Klang entwickelt.

Die beiden Musikerinnen entschieden zusammen mit der Gruppe „Saitenklang“ und Herrn Pfarrer Schinko, dass der Erlös an das **Kinderhospiz Haus Anna in Eichendorf** gehen soll.

Herzliche Einladung ergeht an die gesamte Bevölkerung.

Die Pfarreien, die Gruppe Saitenklang und das Harfensänger Duo Antje und Ilona freuen sich auf Ihren Besuch.



**Benefiz-Konzert des
Harfensängerduos
Antje und Ilona**



**Freitag, 16.08.2024 um 19.00 Uhr
im Pfarrheim Mengkofen**

Antje und Ilona würden uns gerne mit einem Tischharfenkonzert erfreuen, eingebunden in eine Geschichte und uns damit zeigen, wie schön diese Musik ist und uns mit ihrem virtuoson Spiel verzaubern.

**Die Spenden der Besucher gehen an das
„Kinderhospiz Haus Anna“ in der Eichenstraße 10,
94428 Eichendorf.**

Dort versorgt das Haus ANNA als erstes teilstationäres Kinderhospiz seit der Eröffnung im September 2023 die Region Niederbayern. Haus ANNA Eichendorf fungiert dabei als Ort der Entlastung im Alltag für Familien mit lebensbedrohlich oder lebensverkürzend erkrankten Kindern und Jugendlichen. So können nun viele betroffene Familien versorgt werden.



Für neuen Durchblick

Die „Urlaubstheologie“ Jesu (Markus 6) rät zu einem Urlaub mit wenigen Menschen und an einem einsamen Ort. Weg von den großen Urlaubsorten, nicht dort hin gehen, wo alle sind und wo man meint, gewesen sein zu müssen. Der zweite Ratschlag: Urlaub um auszuruhen. Nicht drei Länder in vier Tagen sehen, nicht die neue Trend-Sportart ausprobieren, sondern Ruhe und Gemütlichkeit. Gemütlichkeit verstanden als Zeit, um Körper und Geist zu erholen. Hinzu kommt: In den freien Tagen der Ferien bin ich auch eingeladen zu einer Reise in meine innere Weite, die im Alltag oft zu

eng wird; zu einer Entdeckungsreise zu Gott, der manchen fremd, vielleicht sogar exotisch geworden ist. Gott neu oder wieder kennenlernen. Durchblick gewinnen und Weitblick. Möglichkeiten gibt es viele: der Besuch eines Gottesdienstes, ein Kapitel aus der Bibel, die Ruhe, in der ein Gebet in mir laut wird.

Weitblick und Durchblick gewinnen: Da können sich auch verschüttete

Wünsche und Sehnsüchte

melden: Da gab es doch etwas, aus dem ich leben konnte, das mich getragen hat in manch schweren Stunden. Ich darf auch das, was misslungen ist, ruhig in den Blick nehmen und muss nicht in noch mehr Ferienaktivität flüchten, weil Gott um meine Schwäche weiß und sie vergibt. Ich muss nicht perfekt sein; nicht in Beziehungen, nicht am Arbeitsplatz und erst recht brauche ich keinen „perfekten Urlaub“, weil Gott mich so liebt, wie ich bin. Ich muss nicht perfekt sein und es muss nicht immer alles perfekt sein – was gibt es Erholsameres als diesen Gedanken.

Wir gedenken unserer Schwestern und Brüder, die in den vergangenen
20 Jahren vom 29.07. bis 25.08. verstorben sind.

Für sie bitten wir Gott ganz besonders um sein Erbarmen:

Pfarrei Steinbach

29.07.2010, Theodor Wieselsberger, Mühlhausen

31.07.2019, Anna Elisabeth Schier, Mühlhausen

07.08.2015, Matthias Ried, Großlug

13.08.2019, Rita Neumaier, Süßkofen

18.08.2010, Wolfgang Obermaier, Dürnaich

Pfarrei Hofdorf

29.07.2019, Johann Fleischmann, Hofdorf

04.08.2004, Herbert Volek, Hofdorf

07.08.2015, Brigitte Ringlstetter, Ottending

13.08.2019, Ludwig Scheugenpflug, Breitenau

14.08.2017, Manfred Eiglsperger, Hofdorf

20.08.2013, Xaver Hechenberger, Haunhart

20.08.2018, Anna Eiglsperger, Hofdorf

24.08.2006, Johann Wippenbeck, Hofdorf

Pfarrei Martinsbuch

03.08.2019, Katharina Schwimmbeck, Rauleiten

04.08.2015, Heribert Gaham, Hub

07.08.2011, Anna Gaham, Hub

08.08.2015, Johann Daiminger, Neukreut

08.08.2018, Josef Maier, Kirchlehen

11.08.2011, Anna Schiehandl, Kirchlehen

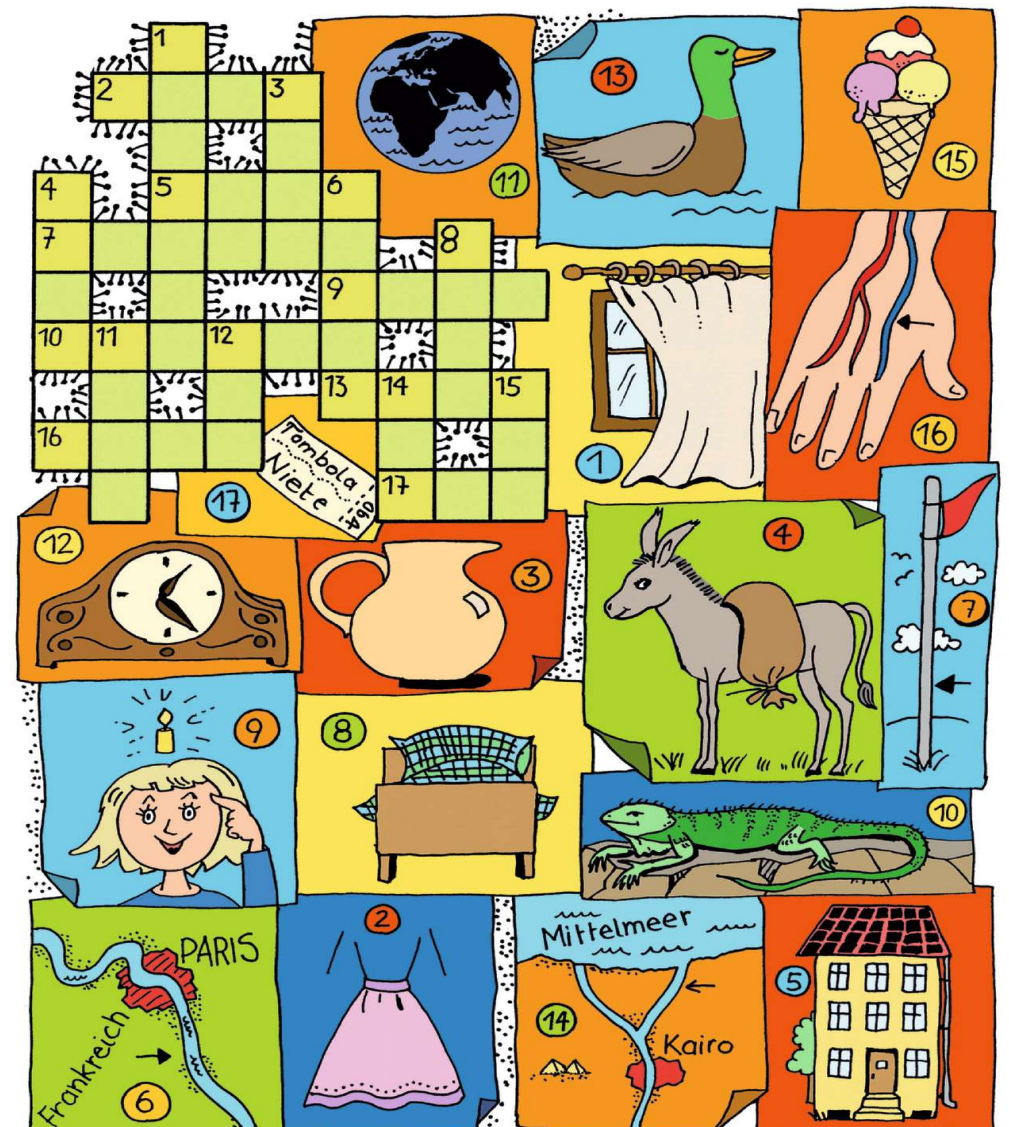
22.08.2013, Heribert Apfel, Unterneiger

Expositur Hagenau

02.08.2004, Franz-Josef Tremmel, Pramersbuch

06.08.2017, Anna Kerscher, Mallersdorf

25.08.2020, Hedwig Beck, Hagenau



Verantwortlich für den Inhalt: Pfarrer Markus Schwarzer

www.pfarrengemeinschaft-hofdorf.de

Redaktionsschluss für den nächsten Pfarrbrief: 07.08.2024

Der nächste Pfarrbrief umfasst den Zeitraum vom 26.08.2024 bis 06.10.2024

Kontaktadresse: Pfarrer Markus Schwarzer, Kath. Pfarramt St. Margareta Hofdorf, Süßkofener Str. 23, 84152 Mengkofen, Tel. 08733 / 235, Fax: 08733 / 930 899, Email: hofdorf@bistum-regensburg.de, Notfallhandy Pfarrer: 0151 / 6161 0277.

Bürozeiten Pfarrbüro Hofdorf im August: Mittwoch von 9 bis 12 Uhr

Das Pfarrbüro in Martinsbuch ist im August geschlossen.

Email: martinsbuch@bistum-regensburg.de

O Herr, gib ihnen und allen Verstorbenen die ewige Ruhe!