



go(o)d news



Auszeit

Pilgern

Santiago de Compostela:

- zwei Pilger
- zwei Wege
- zwei Erfahrungen

Burnout

Erfahrungsbericht über eine unfreiwillige Auszeit und wie es danach weitergeht

“Heute bei dir-Prozess“

Ein Interview mit Pfarrer Dr. Möhlig zum Prozess der Veränderung im Bistum Aachen



03 Editorial

Sven Holtmanns zur zweiten Ausgabe

04 Titelthema

- Auszeiten - für jeden anders
- Zwei Jakobswege
- Wanderexerzitien



- GAST.KLOSTER Serafine
- Burnout

14 Fernsehgottesdienst

- Fernsehen für Anfänger
- St. Sebastian "on air"
- Zeit - Ein Geschenk



18 Kinderseiten

- Leckeres Bananeneis
- Basteln: Buddelschiffe
- Frag doch mal die Maus
- Lesetipp
- Mache einen Regenbogen

22 Christentum im Ausland

Traditionelle Feste in Italien

24 Stille tut weh

25 Filmtipp

"Fireproof"



26 Poetry Slam

Ein Märchen

27 Vorstellung Initiativen

10 Minuten mit Jesus

28 Gott und die Welt

Andrea van Hall über den Krieg in der Ukraine und ihre Freude am Religionsunterricht

30 Orte in Würselen

Das "Puttесе Krüzje"

31 Ortsheilige

Die Heilige Balbina



32 Heute bei dir

Ein Interview mit Pfarrer Dr. Möhlig zum Prozess der Veränderung im Bistum Aachen

34 Aus dem Gemeindeleben

- Firmung 2022
Rückblick + Extrakt
- Friedenstauben



37 Veranstaltungen

38 Gottesdienstzeiten

39 Kontakte / Impressum

40 Die letzte Seite

Besinnliches zum Schluss

Verehrte Leserin, verehrter Leser,

Sie halten gerade die zweite Ausgabe des noch jungen Pfarrmagazins **go(o)d news** in Ihren Händen.

Die Rückmeldungen zur ersten Ausgabe waren durchweg positiv - alleine das Magazin in den Händen zu halten, fühlte sich gut an. Es gab nur sehr wenige kritische Anmerkungen. Auch für diese sind wir dankbar... Wir freuen uns, dass die Inhalte und Gestaltung ankommen und die Menschen, Jung und Alt ansprechen. Das Magazin soll im wahrsten Wortsinn bunt sein.

"Auszeiten"

Es beginnen nun die Sommerferien, und damit für viele **die Auszeit**, die uns mit als Erstes in den Sinn kommt. Es ist die Zeit, mal Abstand von der Routine und dem Stress aus dem Alltag zu nehmen und die Zeit zu genießen, diese ganz anders zu verbringen und die Akkus wieder neu aufzuladen.

Mit der Vorbereitung auf den Urlaub ist es schon die Vorfreude auf das, was da kommt, was uns guttut.

So wie die Urlaube ganz individuell und unterschiedlich sind, sind Auszeiten im Allgemeinen für jede und jeden nochmal ganz anders. Jeder hat andere Bedürfnisse.

In den Artikeln möchten wir einige Facetten von Auszeiten aus verschiedenen Perspektiven beleuchten. Es gibt die kleinen Auszeiten im Alltag, in der Woche, die Wochenenden, die Urlaube oder gar ein Sabbatjahr.

Wir freuen uns, zwei Menschen gefunden zu haben, die ihre Motivation, den Jakobsweg zu gehen, und ihre Erlebnisse mit uns teilen. Wir bedanken uns bei Dirk Beyer aus Würselen und Pfarrer Tran über ihre Berichte. Viele von uns kennen Pfarrer Tran noch aus seiner Kaplanszeit hier in Würselen.

Neben den geplanten Auszeiten gibt es die unfreiwilligen Auszeiten. Da wo uns unser Körper und/oder Ärzte drastisch vor Augen führen, einen Stopp einzulegen, unter professioneller Anleitung innezuhalten, zu reflektieren und Änderungen einzuleiten. Auch darüber berichten wir und bedanken uns bei Frau Nagel für das Interview mit unserer Redaktion.

Weiterer Dank

Großen Dank an den "Arbeitskreis Kinder" für die tollen Beiträge zu den Kinderseiten. Ich bedanke mich ausdrücklich bei Allen, die sich für das Magazin engagieren, Artikel schreiben, Ideen entwickeln, das Magazin gestalten, die Verteilung des Magazins organisieren und vieles mehr.

Lob und Kritik

Wir freuen uns weiterhin auf Ihre Rückmeldungen - jedes Lob, jede konstruktive Kritik ist herzlich willkommen.

Vorschläge für Artikel oder Themen nehmen wir gerne persönlich, über Kommunikation@sankt-sebastian-wuerselen.de oder auch schriftlich über die Briefkästen am Pfarrhaus und an den Kirchen entgegen.

Bitte um Spenden

Durch den Krieg in der Ukraine haben sich die Rohstoffkosten und damit die Herstellungskosten des Magazins nahezu verdoppelt. Die Beschaffung der Rohstoffe und die weitere Kostenentwicklung ist ungewiss.

Sollte das Magazin gefallen, freuen wir uns auch über eine kleine Spende auf das Pfarrkonto mit dem Vermerk "Pfarrmagazin". Die Kontodaten finden Sie im Impressum des Heftes. Damit können Anteile der Druckkosten finanziert werden.

Auch im Namen der **go(o)d news** Redaktion wünsche ich Ihnen kleine und größere guttuende Auszeiten!

Sven Holtmanns

Sven Holtmanns, Mitglied des Redaktionsteams

Auszeiten

Für jeden bedeutet "Auszeit" etwas anderes.



Wenn Pause - dann Pause

Für mich gibt es viele kleine Auszeiten in meinem Alltag - und eine große im Jahr, meinen Sommerurlaub. Zu den täglichen kleinen Auszeiten gehören die Fahrten nach Würselen und zurück, da habe ich immer mindestens 30 Minuten zum Nachdenken, Singen im Auto (mit geschlossenen Fenstern - sehr sozialverträglich) und zum Beten. Auszeiten bedeuten für mich eine kleine Unterbrechung der alltäglichen Sorgen und Gedanken: Was muss getan werden? Was ist meine Aufgabe? Worum muss ich mich dringend kümmern? Begegnungen, Gespräche, Telefonate, Sitzungen, Mails lesen und schreiben...

In meiner Ausbildung habe ich den Satz gelernt: Wenn Pause - dann Pause. Das habe ich verinnerlicht. Ich lege nach einem Gespräch den Schalter um und nehme eine kleine Auszeit, ich wechsele den Ort oder stelle meine Gedanken auf Pause. Ein inneres Fußhochlegen. Das gibt Kraft und schafft Platz für Neues. Manchmal bedeutet Auszeit auch, dass ich besondere Musik höre und dabei "abhebe".

Aber die beste und schönste Auszeit für mich ist das Spiel mit meinem kleinen Enkel - leider viel zu selten.

Ganz wichtig ist für mich die Sonntagsmesse, die wöchentliche Auszeit, in der ich ganz bei mir und in Kontakt zu dem bin, der mich ins Leben gerufen hat. Eine sehr kostbare Stunde für mich, ohne die ich nicht sein will.

In meinem Sommerurlaub habe ich dann Zeit, wieder bei mir anzukommen nach all den Zeiten, die ich für und mit anderen da war. Dann darf ich dankbar auf ein Jahr zurückzuschauen. Die Schönheit der Welt, die Zeitlosigkeit, die Aufmerksamkeit für die kleinen Dinge - alles das hilft mir durchzuatmen und neu zu starten.

Uschi Weisgerber

Unter Auszeit verstehe ich und wozu sie notwendig sind.

Unter Auszeit verstehe ich einen Augenblick, der mein gewohntes Alltagshandeln unterbricht. Ich finde diese Momente notwendig, um sich bewusst zu machen, dass es mehr gibt als das, was meistens fast von alleine läuft. Der strukturierte Alltag ist wichtig, aber dennoch nicht schon alles.

Welche Auszeiten sind für mich wichtig und werden von mir praktiziert?

Ein kleines Kaffeeritual und das kurze Gebet in der Kirche sind meine am häufigsten und konsequentesten praktizierten Auszeiten.

Wie kann ich Auszeiten in meinen Alltag einbauen?

Ich stelle mich gerne morgens mit einer Tasse Kaffee auf den Balkon und unterbreche bewusst den Ablauf meiner Aufgaben. Um nicht auch beim Kaffee schon die nächsten Schritte und Aufgaben zu planen, versuche ich einfach, mal über Dankbarkeit nachzudenken. Wofür bin ich dankbar? Wofür will ich jetzt danken? In der Kirche in meiner Nachbarschaft zünde ich entweder vor oder nach der Arbeit eine Kerze an. Meine Gedanken dabei sind: Welches Gebet will ich sprechen? An wen will ich jetzt denken? Wem will ich heute Kraft und Segen wünschen?

Marek Dzieciolowski



Die Redaktion hat die Mitglieder des Pastoralteams dazu befragt. Die verschiedenen Perspektiven haben wir hier zusammengestellt.



Unter Auszeit verstehe ich und wozu sie notwendig sind.

Auszeit ist für mich das kurz- oder längerfristige Aussteigen aus meinen beruflichen, privaten und gesellschaftlichen Bindungen, Pflichten und Erwartungen und der Einstieg in einen Raum und eine Zeit, in der ich mir selbst meinen Beziehungen zu Menschen und zu Gott, zu meiner Arbeit und Verpflichtungen bewusst werde und ich Orientierung finden kann. Die Auszeit ermöglicht mir, mich meiner selbst zu vergewissern, infrage zu stellen und/oder mich neu zu orientieren. Deshalb halte ich Auszeiten vor wichtigen Entscheidungen oder Wechseln für mich als dringend notwendig.

Welche Auszeiten sind für mich wichtig und werden von mir praktiziert?

Es gibt für mich zwei unterschiedliche Formen der Auszeit: die religiöse Auszeit (Exerzitien) und die allgemeine Auszeit. Die Exerzitien habe ich zweimal im Jahr für je sechs Tage in einem Kloster in Norddeutschland seit 35 Jahren. Der Einstieg in den Rhythmus und Tagesablauf einer klösterlichen Gemeinschaft, der Abstand zum Alltag und die andere Umgebung helfen mir, meine Beziehungen zu Gott, zum Nächsten und mir selbst zu erkennen, zu korrigieren und zu verlebendigen.

Die allgemeine Auszeit können Urlaube und kurze Ausstiege aus meiner Umgebung sein, in denen ich all das auch mache oder erlebe, wozu ich zuhause und im Alltag wenig oder gar nicht komme: Sport, Kultur, andere Landschaften oder Länder mit ihren unterschiedlichen Kulturen kennenzulernen. Auch die sich geleerten Akkus wieder auffüllen, Zeit für Freundinnen/e zu haben.

Wie kann ich Auszeiten in meinen Alltag einbauen?

Dann gibt es für mich noch die kleinen Ausstiege im Alltag: Jeden Morgen eine halbe Stunde nach dem Aufstehen bewusst den Tag und die Menschen im Gebet und im Meditieren vor Gott bringen. - Ebenso schließe ich den Tag mit einer halbstündigen Reflexion des vergangenen Tages ab. Ich lasse noch einmal bewusst alles vor meinem inneren Auge vorbeiziehen. Dann lege ich den Tag in Gottes Hand. - Seit ungefähr drei Jahren versuche ich, jeden Tag mindestens eine Stunde über die Felder bei mir vor der Haustüre zu gehen. Neben Bewegung und frischer Luft sind die kleinen Veränderungen, die verschiedenen Stimmungen bei unterschiedlichen Witterungen Hilfen, den häufig übervollen Kopf leer zu bekommen. - Als letztes versuche ich zwischen einzelnen Aufgaben und Terminen kleine Pausen zu schalten, um das eine abzuschließen und offen für das Neue zu werden.

Rainer Gattys, Pfarrer

Auszeiten



Unter Auszeit verstehe ich und wozu sie notwendig sind.

Eine Auszeit sollte sich jeder nehmen, unabhängig davon, wie sie gestaltet wird. Denn diese Momente abseits vom Alltagsstress bieten zahlreiche Vorteile für Glaube, Gesundheit, Selbstwahrnehmung, Weiterentwicklung und vieles mehr.

Dem Menschen schadet es, wenn er überarbeitet, gestresst, unter- oder überfordert ist. Deswegen ist es wichtig, dass man sich immer mal wieder eine Auszeit gönnt. Das

kann in der Form einer kurzen Pause am Tag, eines freien Tages, eines freien Wochenendes, eines Urlaubs oder einer längere Auszeit sein.

Welche Auszeiten sind für mich wichtig und werden von mir praktiziert?

Im Kloster auf Zeit lernt man Achtsamkeit, Spiritualität und findet man Plätze der Erholung.

Ähnliche spirituell sind Reisen zu Wallfahrtsorten. Zu Fuß, mit dem Fahrrad, dem Motorrad, dem Bus, dem Auto oder mit dem Schiff - etwa nach Kevelaer, Moresnet, Banneux, Lourdes, Fatima, Israel, Rom oder Santiago de Compostela. Auch Exerzitien bilden eine gute Gelegenheit, um Gott zu suchen, sich selbst zu finden und das Glaubensleben zu intensivieren.

Wie kann ich Auszeiten in meinen Alltag einbauen?

Das lateinische Wort "Exerzitien" bedeutet Übung. Die katholische Kirche versteht darunter gemeindlich-religiöse Übungen, in denen Christen ihr bisheriges religiöses Leben betrachten, erneuern und vertiefen. In den Exerzitien geht es um Lebens- und Glaubensfragen mit Blick auf Familie, Beruf und Gemeinde. Vielfach wird unterschieden zwischen Besinnungstagen, die bis zu drei Tage dauern, und Exerzitien, welche eine Länge von vier und mehr Tagen haben.

Die klassische Form der Exerzitien geht auf den Gründer des Jesuitenordens, den heiligen Ignatius von Loyola zurück. Er gibt in seinem Exerzitienbuch Anregungen für den Leiter solcher Besinnungstage. Darin enthalten sind Übungen, die der einzelne unter der Leitung des "Exerzitienmeisters" durchführt mit einer festen Zielvorstellung: einem erneuerten Glauben an Gott und die Nachfolge Jesu. Sie vollziehen sich in einsamer Abgeschlossenheit von etwa vier Wochen in täglich vier oder fünf Meditationsstunden.

Mit der Zeit haben sich die Exerzitien vom Vortragsstil gelöst und ermöglichen, neben der Vermittlung von Wissen, geistliche Erfahrungen. So finden sich heute Exerzitienangebote mit Übungen leibbezogener Art oder Bewegungsübungen und kreativem Gestalten ebenso wie die Orientierung an Jesus Christus durch den persönlichen Umgang mit der Bibel. Hinzu kommen vielfältige meditative Übungen mit Musik, Bildern, Gebärden und Naturerfahrungen sowie Schweigen und Anbetungsstunden.

Neben dem freien Tag, den Wallfahrten gehören die verschiedene Formen von Exerzitien zu meinem Lebens- und Glaubensweg, die ich im Jahr praktiziere.

Karl-Josef Pütz, Pfarrer



Unter Auszeit verstehe ich und wozu sie notwendig sind.

Auszeiten sind kürzere oder längere Momente, in denen ich etwas für mich mache. Das bedeutet für mich, mir Zeit zum Durchatmen zu nehmen, mir die Gelegenheit geben, auf mein Inneres und meinen Körper zu hören und auch mal einen Schritt langsamer zu machen.

Dazu gibt es folgende Geschichte:

Ein europäischer Biologe hatte für eine Himalaja-Expedition eine Gruppe indischer Träger angeheuert. Der Forscher war in großer Eile, denn er wollte schnell an sein Ziel kommen. Nachdem die Gruppe den ersten großen Pass überschritten hatte, erlaubte er ihnen eine kurze Rast. Nach einigen Minuten rief er aber wieder zum Aufbruch.

Die indischen Träger blieben aber einfach auf dem Boden sitzen, als hätten sie ihn gar nicht gehört. Sie schwiegen und ihr Blick war zu Boden gerichtet.

Als der Forscher die Inder schärfer aufforderte, weiter zu gehen, schauten ihn einige von ihnen verwundert an. Schließlich sagte einer: „Wir können nicht weitergehen. Wir müssen warten, bis unsere Seelen nachgekommen sind.“ (Indische Geschichte, gefunden in: Gelassenwerden, Herder, 1996)

Welche Auszeiten sind für mich wichtig und werden von mir praktiziert?

Kürzere Zeiten sind die Tasse Kaffee alleine auf der Terrasse oder mit meiner Nachbarin, der Spaziergang mit meinem Hund. Ein gutes Buch, der Konzertbesuch mit meiner Tochter oder der Spieleabend mit Freunden, das Gebet...

Längere sind die Besuche bei Freunden oder der Urlaub, auf den ich mich lange freue.

Wie kann ich Auszeiten in meinen Alltag einbauen?

Um eine Auszeit in meinem Alltag zu nehmen, muss ich mir die Zeit dafür erlauben: also nicht bei der Tasse Kaffee drei Mails lesen und beantworten, das Gebet auf morgen verschieben, den Spaziergang mit Amico auf das absolut Nötige kürzen usw...

Rita Nagel



Unter Auszeit verstehe ich und wozu sie notwendig sind.

Für mich bedeutet Auszeit, mir Zeit für mich zu nehmen und diese so zu gestalten, dass es mir gut tut.

Welche Auszeiten sind für mich wichtig und werden von mir praktiziert?

Mir ist es wichtig, in der Natur unterwegs zu sein, und Urlaub außerhalb von meinem Zuhause zu machen.

Wie kann ich Auszeiten in meinen Alltag einbauen?

Indem ich spazieren gehe und Ausflüge mache. Gleichzeitig kann ich beim Lesen mir eine Auszeit vom Alltag nehmen.

Anna Jünger

Buen camino!

Soll ich oder soll ich nicht? Gehen oder bleiben?

Von Pfarrer Franz-Xaver Huu Duc Tran

Es war nicht

Hape Kerke-
ling, inspirierte.

“Ich bin dann mal weg“ war später. Vielmehr war es die Verfilmung von “Herr der Ringe“, die zu der Zeit ins Kino gekommen war. Es gab auch “nix Böses“, was es zu vernichten gäbe wie den berühmten Ring der Macht - lediglich der Gedanke, dass eine kleine Gemeinschaft unterschiedlicher Charaktere sich auf eine lange Reise voller Abenteuer begibt, bei der jeder seine Talente für die Gemeinschaft einbringt.

2002 also 115 km ab Sarria mit einigen Jugendlichen aus der KOT, 2003 dann 260 km von Astorga aus mit zwei Begleitern aus der Gemeinde, und wieder ein Jahr später dann der große Weg - vom Würselener Dom aus zu zweit, ca. 2.350 km in 75 Tagen bis Santiago de Compostela.

Der große Weg als Ergebnis von vielen kleinen Wegen - nichts geschieht aus dem Nichts heraus. Denn 2003 kündigten sich Veränderungen an: Alt St. Sebastian wurde Teil eines Gemeinde-Verbundes. Und für mich stellte sich die Frage: Soll ich gegen Ende meiner ersten Kaplanszeit mich verändern? Oder bleiben in diesem neuen Verbund? Und wenn ja, wie sieht die neue Rolle aus? Soll ich, oder soll ich nicht? Wie ich mich entschieden habe, das wissen Sie...

Mit auf den Weg genommen habe ich “im Rucksack“ Erfahrungen, Gespräche, Begegnungen, die ich in diesen ersten Kaplansjahren gesammelt habe. Für den Weg nahm ich mir Zeit, diese Jahre zu reflektieren, Erfahrungen einzuordnen und letztlich mir Klarheit zu verschaffen, wie ich nach der Rückkehr arbeiten möchte. Der Weg hatte nicht nur ein Ziel, sondern er war auch das Ziel.

Weil nichts aus dem Nichts heraus geschieht, waren Erlebnisse, Begegnungen mit Menschen prägend und hatten mitunter großen Einfluss auf den weiteren Verlauf des Weges.

Apropos Menschen: auf den rund 150 Fotos, die ich in den 76 Tagen gemacht habe, sind nur wenig landschaftliche Sehenswürdigkeiten, “sehenswert“ waren eher die Menschen unterwegs.

Gestartet waren wir mit dem Plan, über Brüssel, Amiens, Paris, also den “großen französischen Weg“, zu gehen. Doch schon eine Übernachtung in Moresnet reichte, um diesen Plan über den Haufen zu werfen.

Ein Franziskaner, der den Wallfahrtsort damals geistlich betreute, vermittelte uns nämlich eine Herberge in Lüttich - das Abenteuer begann, denn das führte uns über Namur, Reims und Vézelay, also über den “mittleren Weg“, nach Spanien.

Zufällig - wenn das nicht ein Wink des Himmels war - begegnete uns ein Zeitsoldat, der uns die nötigen Wanderkarten genau über diesen Weg überließ. Und das waren nicht die letzten Begegnungen dieser Art... Wir haben in Garagen übernachtet, im Stall, im Obdachlosenheim, in Sporthallen, im Wald, aber auch in schönen Zimmern bei Privatleuten, wenn es nicht anders ging in Fremdenzimmern und einmal sogar im Hotel.

Immer wieder sind wir dabei auf unterschiedlichste Menschen getroffen, bisweilen schillernde Persönlichkeiten, die uns freundlich und oft mit enormem Vertrauensvorschuss aufgenommen haben. Ob das damit zu tun hatte, dass wir zutiefst vom Geist der Pilgerschaft beseelt waren? Wer weiß...

Ich habe eigentlich gar nichts Negatives zu berichten.

Spätestens hier wurde mir bewusst, welches Potential Begegnungen haben: Sie können dem Leben eine neue Wendung geben, sie können mir das geben, was ich gerade in dem Augenblick brauche, sie helfen mir auch, mich weiterzuentwickeln. Sie machen das Leben reich.

Darum: Geben Sie Begegnungen - und dem Weg - eine Chance...

Planen muss man mit dem Kopf, aber hören Sie auf Ihr Herz, und lassen Sie sich vom Weg “mitnehmen“...

Buen camino!



Sabbatical

Von Saint-Jean-Pied-de-Port nach Santiago de Compostela

Von Dirk Beyer

Inspiriert

und motiviert durch die Bücher von Hape Kerke-
ling, Paulo Coelho und Shirley MacLaine fiel die Wahl zum Start meines halbjährlichen Sabbaticals auf den traditionellen Jakobsweg. Mit 13kg Gepäck auf dem Rücken, bestehend aus: Meinem Lieblingswanderrucksack, drei Wechseloutfits (warm, kalt, nass), einem Medipack, zwei Wanderstöcken, einem E-Bookreader(!), einer spanischen Grammatik, zwei Wasserflaschen(!), Wechelschuhen für die Stadt und dem in Aachen erworbenen Pilgerpass, machte ich mich am 21. August 2021 auf den Weg nach Santiago de Compostela.

Pensionen, Hotels und B&Bs zu übernachten. Schlaf ist beim Pilgern ein recht wichtiger Faktor, da die täglichen Touren zu angenehmen Temperaturen (also gegen 5 Uhr morgens) begonnen haben. Die Menschen in Spanien waren stets gut gelaunt, sehr hilfsbereit und der englischen Sprachen nur sehr begrenzt mächtig (was mir eigentlich zum Spanischlernen sehr gelegen kam).

Der Jakobsweg als solcher war für mich landschaftlich leider eher enttäuschend. Zwar gibt es wunderschöne Abschnitte, wie die Pyrenäen, die galizischen Berge und das spanische Hinterland. Jedoch bestehen schätzungsweise 60% des Weges häufig aus kargen

Nach einem frühen Start um 5 Uhr morgens, ging es per Bus zunächst von Würselen nach Aachen, dann mit dem Thalys nach Paris und anschließend mit diversen TGV-Verbindungen nach Saint-Jean-Pied-de-Port. Von dort aus waren es dann auch “nur“ noch schätzungsweise 830 km in die berühmte Pilgerstadt. Dass sich das jahrelange Halbmarathontraining (und die eingelaufenen Wanderschuhe) ausgezahlt hatte(n), stellte ich nach einer Ankunft am Zielort nach nur 26 Tagen fest.

Der Weg nach Santiago war in gewisser Weise eine ganz besondere Erfahrung. Die Pilger sind eine sehr freundliche Gruppe von Menschen, deren gemeinsames Ziel - Ankommen - zusammenschweißt. So lernte ich bereits am ersten Tag eine kleine Gruppe -, bestehend aus Amerikanern, Italienern, Niederländern und Spaniern - kennen, die sich gemeinsam mit mir in der Nebelwand auf dem Gipfel der französisch-spanischen Pyrenäen verirrt hatte. Sowa verbindet! Besonders die Tatsache, noch einmal viel Englisch, Französisch und Spanisch hören und sprechen zu können, hat die Reise nach Santiago zu etwas ganz Besonderem gemacht.

Nicht nur die ungünstigen Umstände der weltweiten Coronapandemie, sondern auch die hygienische Grundeinstellung waren überzeugend genug, den Pilgerherbergen nachts auszubleiben und in kleinen

Landstraßen und Trampelfaden neben Autobahnen und Schnellstraßen. Besonders die letzten 100 km gelten quasi als spanisches Urlaubsreise-Highlight, so dass Spanier zu tausenden(!) mit Reisebussen zu den Örtchen gebracht werden, Pilgerpässe abstempeln lassen und sich ganze Völkerwanderungen auf den Weg nach Santiago aufmachen. Landschaftlich muss ich allerdings anmerken, dass ich in recht kurzer Zeit auch viele spanische (Groß-)Städte sowie romantische kleine Bergdörfer kennenlernen durfte, in denen es zu nahezu jeder Zeit immer einen leckeren Bocadillo con “queso y jamon“, einen “café con leche“ und einen “zumo de naranja“ zur Stärkung gab.

So wird sich an vielen unterschiedlichen Orten und Zeiten unter den Pilgern ausgetauscht und viele tiefgründige Gespräche über Sinn und Zweck der Reise geführt. Allerdings war die Motivation vieler Pilger eher weniger das Religiöse. Stets fiel das Wort “spiritual“, was es meiner Meinung nach ziemlich gut zusammenfasst! Alles in allem eine sehr spannende Erfahrung - und die Reiseplanung entlang des Camino del Norte ist bereits in den Startlöchern!

Buen camino y ultreia amigos!

Unterwegs auf dem Jakobsweg

Gibt es nur einen Jakobsweg?

Auch wenn viele Menschen sagen: „Ich gehe den Jakobsweg“, gibt es nicht nur einen, sondern viele. Allen gemeinsam ist das Ziel: Santiago de Compostela, eine Stadt im Nordwesten von Spanien. Dort befindet sich das Grab des Apostels Jakob.

Die Menschen, die auf dem Jakobsweg unterwegs sind, tragen als Erkennungszeichen oft eine Muschelschale mit sich. Sie sind das Erkennungszeichen der Jakobspilger.

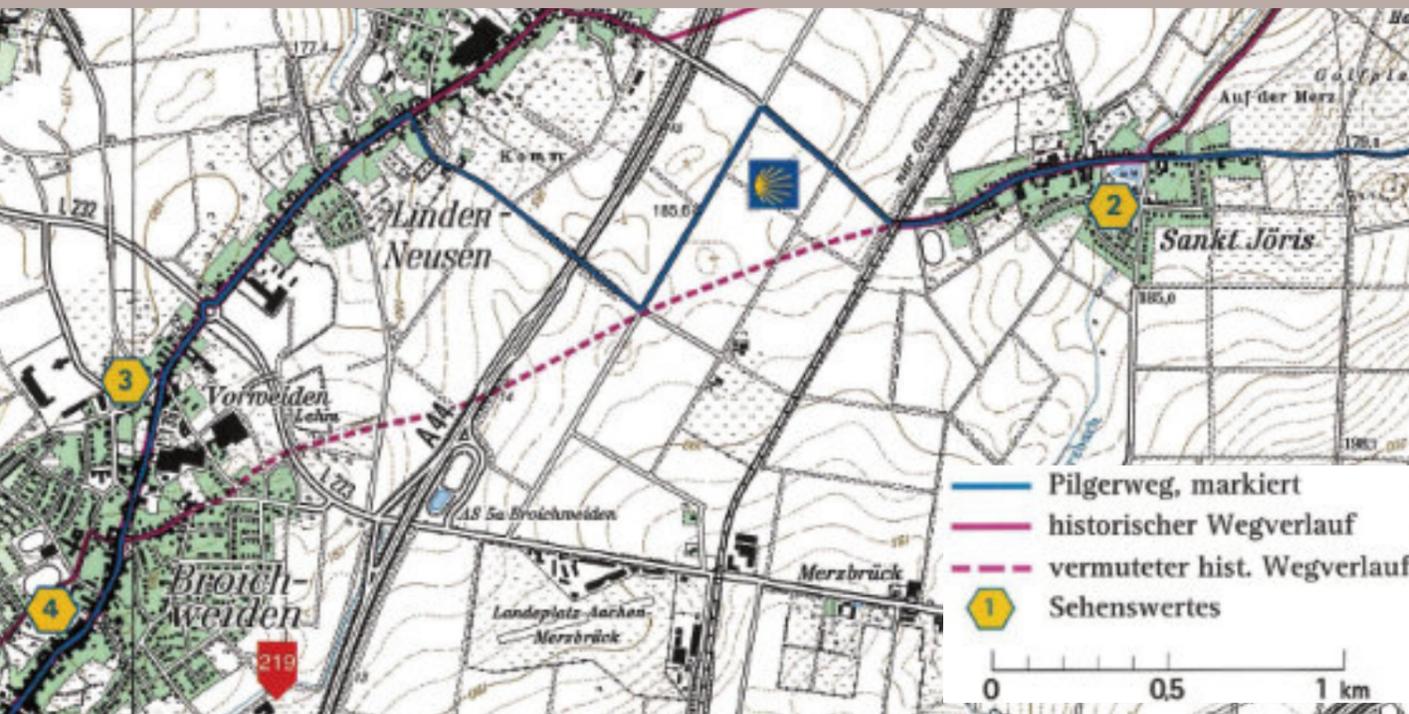
Einer der Jakobswege führt auch durch Würselen. Vielleicht habt ihr schon einmal einen Aufkleber mit der Pilgermuschel gesehen?



Den Abschnitt des Jakobsweges, der durch Würselen führt, kann man auf diesem Kartenausschnitt nachvollziehen. Der Weg führt weiter über die Aachener Jakobstraße, vorbei an der Jakobskirche, die neben dem Aachener Dom Station auf dem Pilgerweg nach Santiago de Compostela ist.

Außerdem ist in Aachen die Deutsche St. Jakobus-Gesellschaft ansässig. Hier findet man unter folgendem Link noch viele weitere Informationen über den Jakobsweg:

<https://deutsche-jakobus-gesellschaft.de/>



© Landschaftsverband Rheinland / Westfalen-Lippe (Hrsg.) Jakobswege - Wege der Jakobspilger in Rheinland und Westfalen, Band 9

Wanderexerzitien

Ein Angebot für alle, die eine Auszeit brauchen, von Maria Pütgens - Gemeindereferentin, Seelsorgerin und Pilgerbegleiterin -

Ignatius v. Loyola (1491-1556) gilt als Begründer der Exerzitien. Diese klassischerweise 30 Tage dauernde Zeit der geistlichen Übungen ist recht streng strukturiert. Sie dient dazu, die Aufmerksamkeit zu schulen, mehr in Kontakt zu kommen mit der eigenen Lebensmitte und die Beziehung zu Gott, dem Ursprung des Lebens, mehr in den Blick zu nehmen.

Besonders in den letzten Jahren haben sich neben der ursprünglichen auch andere Formen entwickelt. Exerzitien im Alltag, Film- und Straßenexerzitien oder Besinnungstage. Außerdem gibt es Rad- oder Wanderexerzitien.

Besonders bei dieser Art von Exerzitien kann ich persönlich gut den Alltag hinter mir und die Gedanken laufen lassen. Die Bewegung des Körpers hilft auch dem Geist und der Seele, in Bewegung zu kommen. Der Blick von einem mehr oder weniger hohen Gipfel bietet mir Weitsicht - auch im übertragenen Sinn - die manchmal im Alltag fehlt. Mich lässt er auch ehrfürchtig und dankbar sein, denn ich erkenne, dass ich in Gottes großer Schöpfung nur ein ganz kleiner Teil bin und dass ich mit meinem Leben nur eine kurze Zeitspanne - wie ein Atemzug - erfasse.

J.W. von Goethe formuliert diese Erfahrung so: „Berge sind stille Meister und machen schweigsame Schüler.“ Vor zehn Jahren bin ich in einer mehrmonatigen Sabbatzeit drei Wochen alleine auf dem Schweizer Jakobsweg unterwegs gewesen. Seither begleite ich immer wieder Gruppen auf Teilstücken dieses Pilgerweges und bei Wanderexerzitien in den Bergen. Eine solche Woche ist eine gute Gelegenheit, von der Leistung, die im Alltag verlangt wird, Abstand zu nehmen und ins Da-Sein zu kommen. Vom Haben zum Sein zu gelangen. Der gesellschaftliche Status spielt bei den Teilnehmer*innen keine Rolle. Das Wichtigste ist das Unterwegssein, aufmerksam und im guten Sinn neugierig zu werden.

Da wir unser gesamtes Gepäck im Rucksack mittragen, reduzieren wir uns auf das Notwendige. Jede*r merkt so gut, was er oder sie braucht und was nicht.

Desweiteren kann Jede*r:

- für sich sein und auch die Gemeinschaft genießen
- aufmerksam und mit allen Sinnen die Natur erleben, auch Sonne und Regen!
- den Menschen am Weg begegnen und ihre Gastfreundschaft wahrnehmen
- auch an die eigenen Grenzen kommen, die es anzunehmen gilt
- erleben wie gut es tut, am Abend ein einfaches Essen, eine warme Dusche und ein bequemes Bett zu haben

Kurze spirituelle Impulse wollen zum Nachdenken und Gebet anregen. Der gemeinsame Austausch über das Erlebte am Abend bündelt die Eindrücke.

Mitgehen kann Jede*r, egal welcher Konfession er/sie angehört, ob er/sie noch in der Kirche oder ausgetreten ist!

Ende August und Anfang Oktober gibt es wieder Angebote.

Melden Sie sich gerne für weitere Informationen:
maria.puetgens@bistum-aachen.de
oder telefonisch: 02405/623582



© Maria Pütgens

Das GAST.KLOSTER Serafine



Ein spiritueller Ort für Exerzitien und mehr

Von Sr. Martina Magdalena Merkt

Vielen Menschen in Würselen und Umgebung ist **Haus Serafine** ein Begriff. Vor 55 Jahren war es das erste Seniorenhaus in der Region. Die Ordensfrauen, die 1967 im Helleter Feldchen mit dieser Aufgabe begonnen haben, gehören ganz selbstverständlich dazu: die Schwestern von Serafine. Ja, wir sind die Schwestern von Seraphine Spieckermann, unserer Stifterin. Sie ist gebürtig aus Rheinbach bei Bonn und hat zur Zeit des Kulturkampfes 1862 die Kongregation der "Schwestern der Liebe vom Kostbaren Blut" im niederländischen Sittard gegründet.

Heute gibt es neben unserer Niederlassung in Broichweiden noch eine am Gründungsort. Die meisten Mitglieder der Gemeinschaft leben auf verschiedenen Inseln in Indonesien. 1933 gab es die erste Niederlassung auf Java. Seit 2017 gehört unter das Dach von Serafine auch das GAST.KLOSTER. Das ehemalige Provinzhaus der Schwestern, das seinen Eingang in der Jahnstraße hat, wurde durch die kleiner werdende Gemeinschaft so nicht mehr gebraucht und dadurch frei für Neues.

Mit dem GAST.KLOSTER wollen wir auf Fragen der Zeit eine Antwort anbieten. Bistums- und ordenseigene Häuser als spirituelle Orte werden weniger und Gruppen innerhalb der Kirche kleiner. Mit sechs Gästezimmern, einem besonders gestalteten Meditationsraum und einem lichtdurchfluteten Tagungsraum geben wir das, was wir haben, für Einkehrtage von Frauengemeinschaften und andere gemeindliche Gruppen, Zusammenkünfte von pastoralen und anderen Teams für Orientierungstage, ordenseigene Angebote wie Besinnungstage sowie Übungstage in Rhythmus.Atem.Bewegung (RAB), einer Übungsweise des Leibes nach Hanna-Lore Scharing.

Aus der Erfahrung der ersten Jahre zeigt sich, dass Angebote auch entstehen durch Bedürfnisse und Anfragen von Menschen.

Gerne sind wir im GAST.KLOSTER auch ein Ort für kleine Exerzitien- und Fastengruppen.

Das GAST.KLOSTER wird von Sr. Martina Magdalena Merkt geleitet. Nähere und aktuelle Informationen gibt es auf unserer Homepage unter www.gast-kloster-serafine.de.

Unfreiwillige Auszeit - *Burnout*

Neben den geplanten Auszeiten wie Urlaub, Exerzitien und Pilgerreisen gibt es auch Auszeiten, die unfreiwillig genommen werden müssen. Heute geraten durch Faktoren wie Leistungsdruck und anhaltendem negativen Stress viele Menschen in einen Burnout. Vermutlich kennt jeder von uns mindestens eine(n) Betroffene(n) im Bekannten- oder Freundeskreis.

Wir bedanken uns ausdrücklich bei Frau Nagel, dass wir das Interview hier im Pfarrmagazin veröffentlichen dürfen.

Redaktion: Wenn Sie an Ihren Burnout zurückdenken, was waren bei Ihnen die ersten Anzeichen des Burnouts? Haben Sie die ersten Signale selbst gespürt, oder musste jemand von außen Sie darauf aufmerksam machen?

Fr. Nagel: Ich habe die ersten Signale selbst gespürt. Und mir war klar, dass die Signale stressbedingt sind. Natürlich haben auch die Menschen um mich herum gemerkt, dass es mir immer schlechter ging.

Redaktion: Wie hat sich der Burnout bei Ihnen körperlich oder seelisch gezeigt?

Fr. Nagel: Ich hatte nachts gegen Morgen migräneartige Kopfschmerzen, die durch kein Schmerzmittel gelindert werden konnten. Zum Arzt bin ich nicht gegangen, weil ich dort nur zu hören bekommen hätte, dass ich den Stress reduzieren soll. Nur wie, damit wäre ich alleine geblieben.

Redaktion: Welche Faktoren haben bei Ihnen in der Rückschau zum Burnout geführt?

Fr. Nagel: Ständig zunehmende Arbeitsbelastung durch weniger Mitarbeitende und die Übernahme eines weiteren Arbeitsfeldes ohne Reduzierung des bisherigen. Ich bin über ein halbes Jahr lang nur zum Schlafen nach Hause gekommen. Dazu kam mein Wunsch, meine Arbeit weiter auf einem hohen Standard zu tun.

Redaktion: Wie haben Sie den Burnout überwunden?

Fr. Nagel: Ich bin so heftig krank geworden, dass ich notfallmäßig ins Krankenhaus gekommen bin. Die Genesung hat mehr als ein halbes Jahr gedauert. Eine Reha in einer anthroposophischen Klinik und anschließende Therapie haben mir geholfen. Ich hatte eine gute Hausärztin, die sich nicht darauf eingelassen hat, wenn ich keine Zeit hatte, krank zu sein.

Redaktion: Kommt man ohne professionelle Hilfe aus einem Burnout raus, oder an wen sollte man sich wenden? Oder gab es andere Menschen in Ihrem Umfeld, die Ihnen geholfen haben?

Fr. Nagel: Bei einem Burnout hilft nur: Raus! Aus den Bezügen, die zu der Überbelastung geführt haben. Meine Erkrankung war so schwer, dass ich ohne professionelle Hilfe nicht mehr arbeitsfähig wäre. Erster Ansprechpartner ist der Hausarzt und dann eine gute/ein guter Therapeut/in. Meine Familie und meine Freunde haben mir sehr dabei geholfen.

Redaktion: Neben all den negativen Auswirkungen eines Burnouts - gibt es dennoch etwas Positives, was Sie daraus für sich gezogen haben? Wie hat sich Ihr Alltag geändert? Was machen Sie jetzt in Beruf und Privatem anders als vorher?

Fr. Nagel: Ich mache mehr (überhaupt) Pausen. Ich arbeite daran, Feierabend zu machen. Und ich merke, dass ich wieder dabei bin, statt Feierabend zu machen, E-Mails zu beantworten...



Redaktion: Was hat sich bei anderen im beruflichen und privaten Umfeld geändert?

Fr. Nagel: Meine Familie sagt mir nun deutlicher, dass Pause angesagt ist.

Redaktion: Gibt es Möglichkeiten, Signale eines Burnouts bei anderen Menschen zu erkennen? - Falls ja, sollte man die Menschen darauf ansprechen?

Fr. Nagel: Ja, man kann Signale erkennen: ständiger Zeitdruck, keine Zeit für Gespräche zwischendurch, Terminhetze, gesundheitlich angeschlagen...

Ich finde, man sollte die Menschen darauf ansprechen. Ich kann aber aus eigener Erfahrung sagen, das nützt nichts. Ich habe immer dagegen gehalten, dass ich ja Zeiten für mich selbst einplane. Meine Freundin wurde jetzt gerade von ihrer Ärztin aus dem Verkehr gezogen. Sie konnte es von mir auch nicht annehmen, dass sie auf einen Burnout zusteuert.



© Fotos: GAST.KLOSTER

Fernsehen für Anfänger

Einblicke in die Organisation eines TV Gottesdienstes

44 Minuten und 30 Sekunden. Genau so lang durfte die Heilige Messe sein, die am 13.02.2022 aus unserer Kirche St. Sebastian im ZDF ausgestrahlt werden sollte. Ganz ehrlich - das war so ziemlich das Einzige, was sicher feststand. Dass diesem Termin Stunden, Tage und Wochen der Vorbereitung vorausgehen sollten, war uns am Ende des Jahres 2021 überhaupt nicht klar. Dies dämmerte mir aber ganz allmählich, als ich die erste vielseitige "Übersicht" vom ZDF und den Verantwortlichen der Deutschen Bischofskonferenz in Händen hielt. Reflexartig wurden das komplette Pfarrheim St. Sebastian und die Kirche geblockt. Es durfte nichts dazwischen kommen. Akribisch zu planen war die Anwesenheit und Bereitschaft zum Mitmachen aller irgendwie Beteiligten: Lektoren, Messdiener, Küster, Kirchenmusiker, Kommunionhelfer, die alle am 13.02. Zeit haben müssten UND drei Tage vorher nur Proben, Sprecherproben, Verkabelungen, Sprechertraining, Einsingen usw. im Sinn haben sollten. Das alles auf dem Höhepunkt der 4. Coronawelle!

Ach ja - und 20 Personen aus der Pfarrei (Ehren- und Hauptamt) sollten gefunden werden, die im Anschluss an die Hl. Messe an den Handys bereitstehen sollten, um den potentiellen AnruferInnen zuzuhören, Rede und Antwort zu stehen... Suchen und finden!?! Welche Schicht von 1,5 Stunden wollte wer übernehmen?

Anwesenheit bei der Hl. Messe in der Kirche oder vor dem Fernsehgerät waren Voraussetzung. Ja - und was sag ich dann, wenn ich jemand Fremden in der Leitung habe???? Eine Telefonschulung wurde angeboten, Räume und Termine dafür gefunden, 20 Handys an die jeweiligen Menschen gebracht, Mails hin und hergeschickt, Telefonate zuhauf. Mein Büro wurde zum Quiz-Raum: Was ich immer schon mal fragen wollte...

Für die Anlieferung und den Aufbau der Beleuchtungsanlage in der Kirche, für die riesigen Kameras und für das komplett angelieferte Tonstudio bedurfte es besonderer Parkplätze, Elektrizitätsmenschen, Absprachen mit der Stadt Würselen, dem Ordnungsamt, die Sperrung der Kirche für Beerdigungen, Schul-

gottesdienste usw.. Auf Anfrage sollte ich für Hilfskräfte für Auf- und Abbau sorgen, kein Leichtes, denn es ging um Donnerstag, Freitag, Samstag und Sonntag. Und all diese Arbeitenden mussten versorgt werden, Essen, Trinken, warme Räume für Pausen, Schlüssel für Security-Dienste für die wertvollen LKWs...

Der Fragenkatalog umfasste so ziemlich alle Bereiche:

- Kommen prominente Personen, die Polizeischutz brauchen? (Anfrage von der Polizei)
- Wieviel Essen / wieviel Getränke brauchen wir?
- Wem muss ich welche Texte schicken?
- Wo braucht es Abfallbehälter?
- Wo sind diese blöden Schlüssel schon wieder?
- Was sollen wir anziehen zum TV Gottesdienst?
- Wie aufgeräumt muss eine Sakristei sein?
- Wieso ist an dieser verflixten Mail kein Anhang dran!!!!
- Wo trifft sich welche Gruppe?
- Wer bringt Unterlagen von A nach B?
- Wo sind hier die Toiletten, wo der Kaffee?



© Bildschirmfoto ZDF

Erlebnisreiche Wochen mit häufigen Schrecksekunden am Tag und in der Nacht reihten sich aneinander. Das normale "Geschäft" lief ja weiter.

Ich packte drei Tage nach dem Großereignis 20 Handys ein und brachte sie nach Bonn. Ein würdiger Abschluss. Als dann alles vollbracht war, kam die Müdigkeit und dieser Gedanke, der dem Rheinländer so vertraut ist: "Et hät noch immer jot jejange."

Uschi Weisgerber

Zeitlicher Überblick

Über die Vorbereitungen durch das Pfarrbüroteam

Halbes Jahr vorher

- Vormerkung des Termins für den ZDF-Gottesdienst
- Information an die Hausmeister

Anderthalb Monate vorher

- Reservierung der Räume in Pfarrheim und Kirche für die Vorbesprechung
- Eintragung der Termine im Belegungsplan
- Anfrage von Ordnungspersonal
- Anfragen für die Liturgischen Dienste und Namen der Chormitglieder
- Verständigung der beteiligten Personen und Weiterleitung von Terminen

Einen Monat vorher

- Absprache mit dem Pastoralteam, welche Plätze in der Kirche benötigt werden
- Eintragung der Probentermine in unseren Belegungsplan
- Weitergabe der Probentermine
- Anfertigung und Anpassung der Teilnehmerlisten
- Blocken der Plätze für Mitwirkende des ZDFs und der Pfarrei in unseren Teilnehmerlisten
- Annahme erster Anmeldungen zur Eintragung in die Teilnehmerliste mit Hinweis auf Einlasszeiten und 3G-Nachweis

Zwei Wochen vorher

- Anfertigung der Aushänge und Bereitstellung zur Verteilung in die Schaukästen
- Anfertigung und Bereitstellung der Vermeldungen zum Verlesen in der Kirche

Mit dem Zweiten sieht man besser

- Führen von Telefonaten mit der Stadt bezüglich Kirchenvorplatz
- Eintragung der Mitwirkenden in unsere Teilnehmerliste
- Annahme von Anmeldungen zur Eintragung in die Teilnehmerliste mit Hinweis auf Einlasszeiten und 3G-Nachweis
- Eintragung der Probenzeiten in unseren Belegungsplan
- Durchführung Zahlungsabwicklungen

Eine Woche vorher

- Anfertigung und Bereitstellung der Vermeldungen zum Verlesen in der Kirche
- Annahme von Anmeldungen zur Eintragung in die Teilnehmerliste mit Hinweis auf Einlasszeiten und 3G-Nachweis
- Drucken der Teilnehmerliste und Weitergabe

In den Wochen danach

- Beantwortung von E-Mails zum Fernsehgottesdienst
- Führen von Telefonaten mit Zuschauern
- Versand von Predigt und Meditation per Post und E-Mail

Kerstin Wansing für das Pfarrbüro



St. Sebastian "on air"

Vorbereitungen für den Gottesdienst mit dem ZDF

Nach monatelanger Planung war es soweit: Am 13. Februar 2022 erstrahlte St. Sebastian bei der Übertragung des Sonntagsgottesdienstes im ZDF in ungewohntem Licht. Im



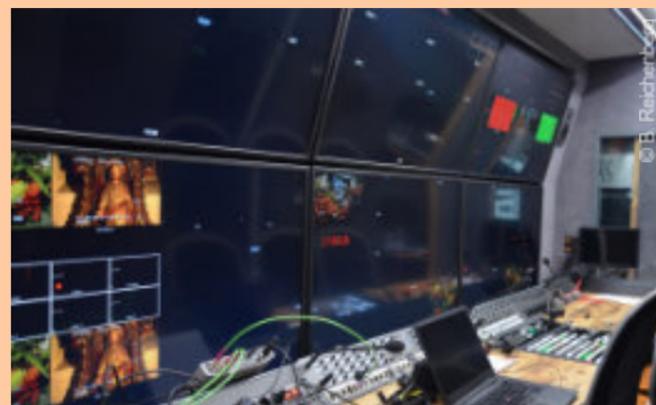
Vorfeld wurde geplant und überlegt, die technischen Voraussetzungen mussten geprüft, Stadt und Stromversorger mit ins Boot genommen werden, damit alles reibungslos von statten gehen konnte. Zentrale Fragen mussten geklärt werden: Woher kommt der Strom? Wie viel Beleuchtung ist nötig und wie kann diese befestigt werden?

Außerdem braucht das technische Equipment Platz – Innen wie Außen. Das Ordnungsamt der Stadt wird eingebunden, damit die LKW des ZDF mit Übertragungstechnik für Bild und Ton, aber auch die Materialwagen Platz finden. Die *enwor* wird gebeten, einen eigenen Stromanschluss zu legen, da die Kirche selbst über keine ausreichende Versorgung verfügt und die aufgefahrene Technik mehr Energie als ein normales Einfamilienhaus benötigt.

Am Donnerstag vor der Übertragung ist es dann soweit und die Vorbereitungen gehen in die finale Phase. Der erste LKW rollt an und die Gerüste für das Licht werden aufgebaut. Ein weiterer Zug aus LKW mit Anhänger für Licht, Ton und Bildtechnik wird noch am Abend erwartet. Da die Säulen der Pfarrkirche nicht massiv genug sind, wird ein U aus Aluminiumstreben gebaut, damit die schweren Scheinwerfer den Altar- und Chorraum ins rechte Licht setzen können. Einen Tag später beginnen dann auch die Licht-Techniker mit der Arbeit. Kistenweise Kabel und gut einhundert Lampen werden in der gesamten Kirche sorgsam verteilt und mit der nötigen Energie versorgt. Leitungsbrücken werden über den Eingangstüren installiert, damit die schweren Kabel am Boden nicht die Besucher behindern.

Am Freitagabend ist dann pünktlich für die Gemeindeprobe das Licht installiert, der Ton

verkabelt und die Kameras sind aufgestellt. Ton und Bild werden getrennt mit besonderen Leitungen in die Übertragungswagen gebracht. Dort werden sie gemischt, mit Einspielern und Logos versehen und am Sonntag per Satellit auf die Reise nach Mainz ins Sendezentrum geschickt, damit es von dort dann live in alle Haushalte kommt. Doch soweit sind wir noch nicht.



Am Samstag, einen Tag vor der Live-Übertragung wird die Generalprobe aufgezeichnet. Diese Aufzeichnung fungiert als Backup. Sollte am Sonntag etwas schief gehen, so kann nahtlos aus der Live-Übertragung in die Aufzeichnung gewechselt werden. Nichts wird dem Zufall überlassen, damit wir uns am Sonntag an den Empfangsgeräten nicht durch technische Probleme vom Inhalt ablenken lassen müssen. So erscheint dann auch pünktlich um 9:30 h St. Sebastian in Würselen in bestem Licht und ohne Knacken und Rauschen auf den Bildschirmen im ganzen Land.

Bernd Reichenberg



Zeit - Ein Geschenk für Andere

Bericht vom Telefondienst im Anschluss an den Fernsehgottesdienst



Im Anschluss an die Fernsehgottesdienste haben die Menschen die Möglichkeit über das ZDF-Zuschauer-telefon anzurufen. Die

Telefone werden jeweils durch Mitglieder der durchführenden Kirchengemeinde besetzt.

Gut eineinhalb Wochen vor dem Fernsehgottesdienst gab es eine Telefondienstschulung durch Frau Sieber von der katholischen Hörfunk- und Fernseharbeit der Deutschen Bischofskonferenz. Dort bekamen wir - neben einer Infoliste mit Tipps - Anregungen, mit welcher Art von Fragen und Inhalten zu rechnen ist und wie man mit "schwierigen" Gesprächen umgeht.

Die Mehrheit der Anrufer waren Menschen, die aufgrund von Alter, Behinderung oder Sorge einer Ansteckung von Corona nicht mehr in die Kirche gehen können und daher regelmäßig die TV-Gottesdienste mitfeiern. Wir erhielten Anrufe aus dem gesamten Bundesgebiet von katholischen und evangelischen Christen. Einige riefen auch an, weil sie einen persönlichen Bezug zu Würselen hatten.

Der jüngsten Anruferin (6 Jahre) gefiel die schöne Kirche und ihr Vater kennt Pfarrer Gattys. Ein Anrufer aus der Pfalz berichtete über eine Anekdote, als er in den 1940er Jahren Messdiener in Würselen war - er bekam vom damaligen Pfarrer eine Ohrfeige, als er über einen Teppich in der Kirche stolperte. Eine 86 jährige Frau rief aus einem Altenheim an, wo sie mit 20 Leuten den Gottesdienst mitgefeiert hatten. Ein anderer Anrufer versuchte schon seit über 40 Jahren mit der kath. Kirche über Weltraumphysik ins Gespräch zu kommen.

Viele lobten den rundum stimmigen und harmonischen Gottesdienst. Angefangen vom Kircheninneren ("für eine kath. Kirche schlicht und richtig schön"), über den Blumenschmuck, den Chor, die Musik, die Predigt, die gut getan hat, die Messdiener bis zum Meditationstext am Ende des Gottesdienstes. Uns hat überrascht, auf welche Details die Zuschauer achten. Eine Frage war beispielsweise, warum beim "Vater Unser" immer nur alte Hände im Bild gezeigt werden?

Neben viel Lob wurde vereinzelt auch Kritik geübt - so z.B. über den Lesungstext oder dass man englische Liedtexte nicht versteht und nicht mitsingen könne. Beschwert wurde sich auch darüber, dass in der Vorwoche statt eines Gottesdienstes Wintersport gezeigt wurde.

Es gab auch einige "Problemgespräche", die bis ins seelsorgerische gingen, bei denen entweder an die Telefonseelsorge verwiesen wurde, oder die Möglichkeit eines Rückrufs durch einen unserer Seelsorger angeboten wurde.

Wir hatten Gespräche mit Menschen, die selbst Diagnosen über schwere Erkrankungen bekommen hatten, oder in deren Umfeld die „Nächsten“ wegsterben und bei denen die Fragen nach dem "Warum?" und dem "Wo ist Gott in diesen Momenten?" hochkommen. Einer der bewegendsten Momente für mich war ein Gespräch mit einer älteren Frau, die vor ca. einem Jahr ihren Mann verloren hatte, den 2. Weltkrieg miterlebt hatte und - elf Tage vor dem Angriffskrieg durch Russland auf die Ukraine - ihre Angst vor einem schlimmen Krieg ausdrückte und mir am Ende das Gebet "Frau aller Völker" vorlas, welches sie in einem Buch ihres verstorbenen Mannes gefunden hatte.



Wie wertvoll und wichtig dieser Telefondienst ist und welche Bedeutung der TV-Gottesdienst für die Menschen hat, haben wir alle erleben dürfen. Auch wenn es anstrengend war - nach dem Auflegen klingelte es direkt wieder - war es eine tolle Erfahrung für mich. Die Aussage einer schwer getroffenen Frau fasst es sehr gut zusammen: „**Das Zuhören ist viel, tut gut - Zeit ist ein Geschenk für den anderen.**“

Sven Holtmanns

Leckeres ...

... und Gebasteltes

Schnelles Bananeneis

Mit diesem Rezept kann man schnell ein leckeres Bananeneis zaubern. Perfekt für heiße Sommertage.

Ihr braucht dafür:

2 Bananen
1 Tasse Milch

Zubereitung:

Die Bananen werden geschält, in Stücke geschnitten und in einem geeigneten Gefäß eingefroren. Das könnt ihr ruhig schon ein paar Tage vorher machen. Für die Zubereitung nehmt ihr die Bananen aus dem Eisschrank und lasst sie etwas antauen. Gießt dann die Milch darüber und mixt alles mit einem Pürierstab, bis ihr eine cremige Masse habt.

An die Löffel, fertig... los!



© beide Fotos: pixabay



Endlich Ferien!

Buddelschiffe



© AK Familie

Hast du schon einmal Buddelschiffe gesehen und dich gefragt, wie das Schiff in die Flasche gekommen ist? Ein "richtiges" Buddelschiff nachzubauen ist nicht ganz so leicht, aber mit einem einfachen Schraubglas kannst du dir ein Stückchen vom Meer nach Hause holen.

Und so wird's gemacht:

Lege mehrere kleine Stücke weißes und blaues Papier - am besten etwas "geknüddelt" - in ein Schraubglas.

Falte oder bastele dir ein kleines Papierschiffchen und setze es in das Wasser aus Papier.

Wenn du nun noch ein paar Muscheln, Steine oder etwas Sand dazu gibst, entsteht im Nu eine kleine Meereslandschaft.

Damit das Ganze im Glas gut hält, kannst du alle Sachen mit etwas Bastelleim ankleben.

Außen auf das Glas malst du mit etwas Deckweiß zum Schluss noch ein paar Wolken und bindest eine Schnur um den Schraubdeckel. Fertig ist dein Buddelschiff!

Übrigens leitet sich das Wort "Buddel" vom englischen Wort "bottle" ab, was Flasche bedeutet!

Wissenswertes ... und ein Experiment



Frag' doch mal die Kirchenmaus

Was heißt eigentlich Firmung?

Der Begriff "firmen" kommt vom lateinischen Wort "firmare" und bedeutet so viel wie kräftigen, bestätigen, beglaubigen. In der katholischen Kirche soll mit der Firmung die Beziehung zu Gott, die in der Taufe begonnen wurde, gefestigt werden.

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Firmung>

Und was sind Exerzitien?

"Exerzitien" kommt vom lateinischen Wort "exercere", was "üben" oder "emsig bewegen" bedeutet. Ihr kennt vielleicht das deutsche Wort "exerzieren", womit Übungen im Militär gemeint sind.

Im kirchlichen Umfeld steht der Begriff für geistliche Übungen, die zu einer Begegnung mit Gott führen sollen.

Um sich vollständig besinnen zu können und weniger abgelenkt zu sein, zieht man sich dazu aus dem Alltag zurück, z.B. in ein Kloster.

Exerzitien kann man alleine oder in Gruppen durchführen, an einem Tag oder sogar mehrere Wochen oder Monate lang.

Während der Exerzitien beschäftigt man sich intensiv mit Gott. Das kann im Gebet passieren, aber auch beim Lesen in der Bibel oder durch Schweigen.

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Exerzitien>

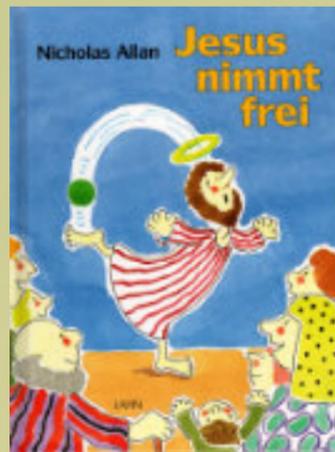
Lesetipp für die Ferien

Wenn Du noch Lesestoff für die Sommerferien brauchst, vielleicht gefällt Dir dieses Buch von Nicholas Allan:

Jesus hat ein schlechtes Gewissen, weil er sich einen Tag frei genommen hat, doch Gott beruhigt ihn:

"Nur wenn du selbst froh bist, kannst du auch andere Menschen froh machen." Ein Buch mit einem Augenzwinkern...

Das Buch wird ab sechs Jahren empfohlen.



Wir machen einen Regenbogen

Was du brauchst:

1. - Stifte in Regenbogen-Farben
- Wasser und zwei Gläser
- ein Blatt Küchenrolle



2. Falte das Küchenrollenblatt einmal.



3. Male bunte Streifen mit Filzstiften an gegenüberliegenden Enden des Blattes. Der Knick ist an der Seite. Die kurzen Seiten des gefalteten Blattes sollen mit Farben bedeckt werden.



4. Rolle das bemalte, gefaltete Küchenrollenblatt zusammen, so dass die Farben nach oben zeigen und gut zu sehen sind.



6. Fülle beide Gläser je zur Hälfte mit Wasser. Tauche die "Rolle" mit ihren zwei Enden in die Gläser mit Wasser und lasse sie stehen.



7. Das Wasser steigt im Küchenpapier nach oben und nimmt dabei die Farben mit. So entsteht ein Regenbogen.



© Fotos: AK Kinder

"Die Farben im Regenbogen sind immer in derselben Reihenfolge angeordnet: Rot - orange - gelb - grün - blau - violett."



Viel Spaß beim Experimentieren!

Traditionelle Feste in Italien

Hundert Völker - eine Religion

Von Valentina Corradini

Hände hoch, wer noch nie vom Panettone gehört hat, oder nicht weiß, wie eine Weihnachtskrippe aussieht!

Wahrscheinlich sind euch aber das Traubenfest von Marino oder das Blumenfest von Spello weniger bekannt. Ich bin in Mailand geboren und aufgewachsen, und ich habe selbst den Überblick über die unendlich vielen Traditionen meines Landes verloren; das Geheimnis hinter Italiens vielfältiger Folklore.

Schon zur Zeit seiner Gründung war Italien nie eine einzige Nation, eher ein Puzzle aus hundert Völkern, jeder kleinste Ort war ein eigener Staat mit seiner Sprache, seinem Hauptgericht und seinen traditionellen Festtagen. "Andere Dörfer, andere Sitten", heißt es in Italien.

Also vergesst für einen Augenblick alles um euch herum und lasst euch auf eine Reise zur Entdeckung einiger der einzigartigsten Traditionen des Landes begleiten!

Spello - jedes Jahr am Wochenende nach Fronleichnam versinkt das umbrische Dorf in einem Blumenmeer.



© Associazione Turistica Pro Spello



© pixabay

Das Befana-Fest in Venedig

Wir beginnen im Januar, um rechtzeitig das Dreikönigsfest zu feiern, für alle Italiener besser bekannt als "Befana-Fest". Die Befana ist eine Hexe des italienischen Volksglaubens, welche in der Nacht vom 5. auf den 6. Januar auf der Suche nach dem Jesuskind von Haus zu Haus auf ihrem Besen fliegt und den Kindern eine Socke bringt (voller Süßigkeiten für die Guten, mit bitterer Holzkohle für die Bösen). In der Lagune Venedigs wird zu Ehren der Befana eine Regatta veranlasst: verschiedene Ruderer kämpfen gegeneinander, verkleidet als alte Hexen, um auf den typischen Gondeln als Erster die älteste Brücke Venedigs zu erreichen.

Fasching in Ivrea

Wir reisen weiter nach Südwesten und mittlerweile ist schon Faschingszeit. Wir halten kurz in einer kleinen Burg an und schauen erstaunt zu, wie zwei Teams aus mehreren tausend Leuten in Mittelalterkleidung sich gegenseitig tonnenweise mit reifen Orangen bewerfen: so feiert man symbolisch Fasching in Ivrea!

Ostern in Florenz

Zu Ostern gelangen wir nach Florenz, wo traditionsgemäß ein Wagen aus Feuerwerk in Brand gesetzt wird. Als Zünder dient eine Raketen-Taube, die aus dem Dom über ein Seil zum Wagen fliegt und dann wieder zurück. Wenn die Taube es schafft, wieder zurück zum Altar zu fliegen, ist im nachfolgenden Herbst für die Florentiner Bauern eine gute Ernte angesagt. 1966 ist die Lunte zusammen mit dem Feuerwerk explodiert, und Florenz wurde von einer verhängnisvollen Überschwemmung zerstört. Die Taube gibt es übrigens auch als Kuchen, eine traditionelle Oster-Nachspeise!

Das Blumenfest in Spello

In Umbrien wartet das Blumenfest als Ergebnis monatelanger Vorbereitungen auf uns: im Juni werden die mittelalterlichen Gassen der Burgen um Spello herum mit imposanten Mosaiken tapeziert, alle gebastelt ausschließlich aus ... Blumenblüten!

Die italienischen Traditionen sind untrennbar mit der christlichen Geschichte des Landes verbunden. erinnert ihr euch noch an die Metapher mit dem Puzzle? Die "Völker" Italiens haben vielleicht einen ganz unterschiedlichen Ursprung und eine tausendjährige Geschichte, die sie voneinander trennt, aber es gibt ein gemeinsames Merkmal, das sie alle vereint: am 25. Dezember wird in ganz Italien gefeiert.



© pixabay

Der Palio in Siena

Im August dürfen wir nicht den "Palio di Siena" verpassen, eines der härtesten Pferderennen der Welt, das sich im Herzen der Stadt zum Tag Mariä Himmelfahrt abspielt.

Viterbos Patronatsfest und Traubenfest in Marino

Weiter südlich kommen wir an zwei unverdächtig kleinen Städten vorbei: In Viterbo marschiert zum Tag des Schutzpatrons eine Parade durch die Straßen, die ein kolossales Kunstwerk in Form eines 30 m großen leuchtenden Turms auf den Schultern trägt. Marino feiert gleichzeitig das Traubenfest: in Erinnerung an den Sieg der christlichen Flotte gegen die Türken sowie an Jesus erstes Wunder lässt man für einen Tag aus den Brunnen der Stadt Wein anstatt Wasser fließen!

Lebende Krippe in Matera

Im Dezember erreichen wir die letzte Etappe unserer Reise: Matera in Süditalien. Diese Burg besteht aus Höhlen und Gassen, die in den Felsen gegraben wurden. Hier werden am 7. Dezember die Figuren der Krippe lebendig. Sie schlängeln sich einen Kilometer lang durch die Altstadt hoch und lassen die Atmosphäre zur Zeit Jesu' Geburt im alten römischen Reich erwachen.

Stille tut weh

“Reden ist Silber, Schweigen ist Gold“, “Stille Wasser sind tief“ und lieber bleibt man “stumm als dumm“. Über das Stillsein gibt es scheinbar viel zu sagen, sicherlich mehr als dieser Artikel anspricht.

Von Graziella Maghema - mit freundlicher Unterstützung von Teresa Walter

Mittlerweile ist auch in unserer Leistungsgesellschaft angekommen, “Zur Ruhe zu kommen“, sich “Zeit für sich einzuräumen“ und an der zu arbeiten, sind die lobenswerten Ziele, mit denen man sich heute Es scheint trotzdem so, als ob sich niemand wirklich die Zeit nimmt,

Ich stellte mir eine einfache Frage: Warum?

Was macht die Stille, die wir eigentlich alle so sehr wollen, so abstoßend?

Um diese Frage zu beantworten, schloss ich, vor einem unbeschriebenen Blatt Papier sitzend, meine Augen und hörte der Stille zu.

Was hatte sie mir zu sagen? Ich wohne in einem sehr leisen Studentenwohnheim. Nicht leise für ein Studentenwohnheim, sondern ganz objektiv leise. Manchmal, da hört man Schritte, kurz darauf das metallische Klacken eines Schlüssels

Im Schloss, dann eine Tür, die zufällt.

Danach wieder Stille.

Dieses Mal hatte ich Glück und es war Leises Tuscheln vom Flur zu vernehmen. Doch bald würde wieder Stille einkehren.

Ganz anders als bei mir zu Hause. Da ist es immer schon lauter gewesen. Als eins von sechs Kindern ist man eine gewisse Grundlautstärke gewohnt, deswegen konnte ich es kaum erwarten auszuziehen.

Meine Ruhe zu haben. Ich mag sie noch immer, die Ruhe.

Niemand ruft mich zum Essen, wenn ich eigentlich in etwas anderes durch ein Klopfen an meine Tür unterbrochen. Überhaupt werde ich Ruhe, die ich mir so sehr gewünscht habe, wird nur unterbrochen Eine Stille, die ich, wie ich überraschend feststellen muss, überhaupt erwische ich mich dabei, alte Freunde anzurufen, eine Serienfolge oder pausenlos Musik zu hören.

Jetzt in diesem Moment der Stille - jetzt, wo ich nur das Kratzen der kann, wird mir klar: Ich höre der Stille nicht gerne zu, weil ich nicht die die man beim Stress der Arbeit vergessen kann, oder Gefühle, kommen wieder hoch.

Die Stille tut mir weh.

Das ist meine Antwort auf die Eingangsfrage.

sich eine Auszeit zu nehmen. eigenen “Work-Life-Balance“ eine Zeit lang frei nimmt. still zu sein.

vertieft bin, und nie werde ich eigentlich nie unterbrochen. Diese von Stille.

nicht leiden kann. Immer wieder nach der anderen zu schauen

Stiftmine auf dem Papier wahrnehmen mag, was sie zu sagen hat. Gedanken, die man versucht zu verdrängen,

Was sagt euch die Stille?



Fireproof

Von Alena Paulus

...ein Film der insbesondere für Paare gedreht wurde. Er inspiriert dazu, sein eigenes Verhalten innerhalb der Beziehung zu überdenken und ermutigt, die Versprechen zu halten, die man sich als Eheleute vor Gott gegeben hat. "Fireproof" zeigt, dass eine gute Ehe nicht etwas ist, das man einfach erwarten kann. Eine Ehe bedeutet, dass beide Eheleute an sich und für die Ehe arbeiten müssen.

"Fireproof" handelt von Caleb, einem Feuerwehrmann, der täglich sein Leben in Gefahr bringt, um anderen das Leben zu retten. In seiner Ehe mit Catherine hingegen hat er schon lange aufgegeben, sich Mühe zu geben. Catherine ihrerseits scheint auch bereits die Ehe der beiden aufgegeben zu haben. Da die Kommunikation in ihrer Ehe nur noch aus Streiterei über Karriere, Hausarbeit, Finanzen und andere Interessensverschiedenheiten bestehen zu scheint, kommen beide zu dem Entschluss, sich scheiden zu lassen.

Als Calebs Vater davon erfährt und seinen Sohn fragt, ob er diese Scheidung wirklich will und Caleb nicht überzeugend antworten kann, aber auch keinerlei Hoffnung mehr zu sehen scheint, bittet er seinen Sohn, dennoch um seine Ehe zu kämpfen.

Calebs Vater berichtet ihm, dass es in seiner Ehe mit Calebs Mutter in der Vergangenheit ähnliche Schwierigkeiten gab und ein bestimmtes Buch und das Vertrauen in Gott ihre Ehe rettete.

Kurz darauf lässt er Caleb das besagte Buch zukommen: gefüllt mit Zitaten aus der Bibel und Aufgaben für die nächsten 40 Tage, um seine Ehe zu retten und Catherine's Liebe wiederzugewinnen. Zunächst skeptisch, doch dann immer motivierter lässt Caleb sich auf das Experiment ein.

Doch er muss viele Tiefschläge einstecken, denn Catherine scheint nicht daran interessiert zu sein, ihre Ehe zu retten.

Wird Caleb das Experiment erfolglos abbrechen? Und wird Catherine sich für den charmanten Arzt entscheiden, der auf der Arbeit immer mit ihr flirtet? Oder werden die beiden doch wieder miteinander glücklich?

Gedreht wurde der Film 2008 u.a. von Alex Kendrick. Als Regisseur hat er bereits mehrere erfolgreiche christliche Filme gedreht. Die Idee zu dem Film kam von einer Gemeinde aus Albany (Georgia), die auch die Umsetzung möglich machte. Die über 1.200 Freiwilligen aus dieser Kirchengemeinde trugen maßgeblich dazu bei, den Film trotz des geringen Budgets von nur 500.000 US-Dollar umzusetzen. Als Schau-

spieler, Bühnen- und Set- Mitarbeiter halfen sie den Film zu verwirklichen. Auch wurden teilweise die Locations und Requisiten von der Gemeinde zu Verfügung gestellt, wie zum Beispiel die Feuerwache auf der Caleb arbeitet und die Feuerwehrwagen.

Am Ende wurde der Film ein voller Erfolg. Gedreht mit einem Budget von 500.000 US-Dollar spielte er 33 Millionen US-Dollar an den Kinokassen ein.

Mich hat nicht nur der Film sehr bewegt, sondern auch die Geschichte, wie es zu diesem Film kam. Eine Gemeinde, die beschlossen hat, etwas auf die Beine zu stellen, um Menschen mit ihrer Botschaft zu erreichen. Wie viele Menschen freiwillig daran gearbeitet haben, an dieses Projekt geglaubt haben und dass es ein solcher Erfolg wurde. Das finde ich bemerkenswert.

Der tiefe Glaube und die Einstellung der Crew haben zweifelsohne die ganze Entstehung des Films beeinflusst. So sprang z.B. die Ehefrau des Hauptdarstellers Kirk Cameron als Kuss-Double ein, da dieser sich aufgrund seines Glaubens verpflichtet hat, nie jemand anderes zu küssen, als seine eigene Ehefrau. Dieser Aspekt wie auch viele weitere Aspekte, wie das gemeinsame Gebet am Set vor jedem Tag, machen die Botschaft des Filmes so authentisch.

Für diejenigen, die sich für weitere Details der Entstehungsgeschichte interessieren, empfehle ich das Making-of, das auf der DVD enthalten ist und auch im Internet zu finden ist.

Um den Film zu genießen, sollte man eine offene Einstellung zum Thema und ein Faible für ein wenig Kitsch haben. Empfehlen kann ich den Film nicht nur Eheleuten, sondern allen, die ergreifende Filme gerne mögen.



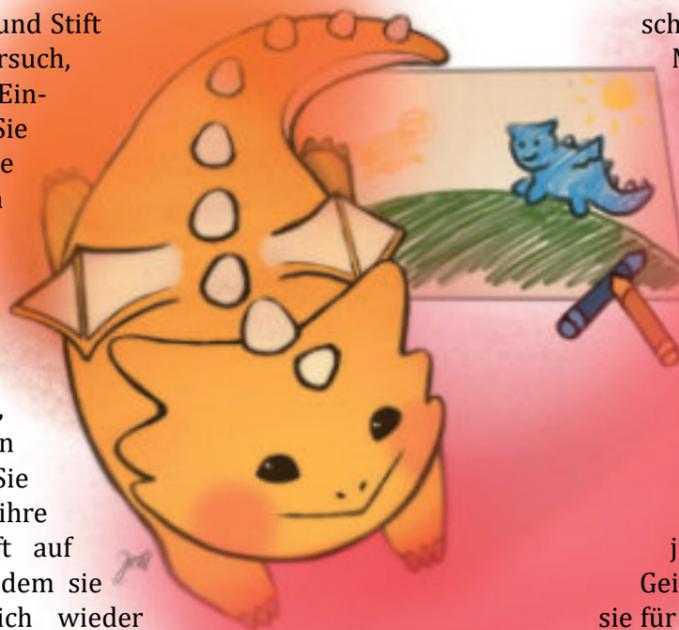
Ein Märchen

... oder die Kunst, seine Geister zu bändigen

Von Zineb Zerrifi

Es war einmal ein junges Mädchen, was nicht selten vor dem Einschlafen unheimliche Geräusche aus jeglichen Ecken seines Zimmers hörte. Auch in jener Nacht ertönten angsteinflößendes Gepolter und Knurren aus ihrem Kleiderschrank. Ahnungslos saß sie ängstlich auf ihrem Bett und wusste nun nicht mehr, was sie tun sollte. So viele Nächte hatte sie bereits hinter sich, in welchen sie versuchte die Geräusche zu ignorieren, doch vergeblich. Auch wenn sie oftmals tagelang zu glauben schien, sie werde endlich in Ruhe gelassen, so ertönten sie eines Tages wieder und verschwanden nie endgültig.

So griff sie nach Papier und Stift für einen weiteren Versuch, etwas Frieden vor dem Einschlafen zu finden. Sie bewegte den Stift ohne viel Nachzudenken hin und her, kreierte neue Wesen auf Papier und war so vertieft, dass sie für einen Moment sogar die Geräusche aus dem Kleiderschrank vergaß, bis plötzlich wieder ein lautes Poltern ertönte. Sie schrak auf, sodass ihre Zeichnungen samt Stift auf den Boden fielen. Nachdem sie tief einatmete und sich wieder besann, bückte sie sich, um ihre Materialien wieder aufzuheben. Doch da war etwas. Das Blatt Papier war wie ausradiert und ein kleiner, ungewöhnlich vertrauter Drachenschwanz erschien unter ihrem Bett. Als das pummelige, kleine Wesen sich zeigte, erkannte sie es wieder. Es war der kleine Drache, den sie soeben in ihrer Zeichnung erschaffen hatte. Er wackelte auf seinen kleinen Beinen herum und flog mit seinen winzigen, aber doch starken Flügeln hinauf, sodass sein bunter Körper auf dem Bett landete. Der kleine Drache brachte das junge Mädchen zum Lachen, bis die



unheimlichen Geräusche wieder die Oberhand gewannen.

Mutig flog der kleine Drache in Richtung Kleiderschrank. Aus Angst verschwendete das junge Mädchen nie einen Gedanken daran, sich den Geräuschen zu nähern. Doch der kleine Drache riss die Tür des Schrankes auf und lockte die unheimlichen Wesen hinaus. Dunkle geisterähnliche Gestalten schwebten umher und fast hätte sich das Mädchen unter ihrer Decke verkrochen, doch da sah sie, wie der kleine Drache die Wesen bekämpfte. Bunte Farbwolken glitzerten im Himmel und verschreckten bereits einige Geisterwesen. Schnell schnappte sich das junge Mädchen Papier und Stift, um dem Drachen schnell weitere kleine Kumpane zu zeichnen. Die Farben funkelten auf dem Papier, bis die Figuren aus der Seite sprangen und dem kleinen Drachen in seinem Kampf halfen. Die unheimlichen Wesen flogen nun langsam davon, erfolgreich hatte die Gruppe von kleinen Drachen sie bekämpft. Das junge Mädchen sah den Geistern erleichtert dabei zu, wie sie für immer ihr Zimmer verließen, und noch bevor sie sich umdrehen konnte, um sich bei den Drachen zu bedanken, waren auch diese bereits verschwunden. Sie spielten zusammen auf der Wiese, die das Mädchen ihnen in ihrer Zeichnung gemalt hatte und winkten ihr noch zu, bevor die Magie wieder aus ihnen verschwand. Nun hatte das junge Mädchen wieder den Mut, ruhig schlafen zu gehen und sie wusste, dass sie die Kraft hatte, die Geisterwesen zu bekämpfen.

Und wenn sie nicht gestorben ist, dann lebt sie noch heute.

© Zineb Zerrifi. Das Bild entstand in einem Unseminar.

10 Minuten mit Jesus



10 Minuten. Ein kurzes Gespräch. Ein gemütlicher Gruß. Eine kleine Aufmerksamkeit. Ein Hinweis. Eine Bahnfahrt. Eine Pause.

Von Elisabeth Mertz Echauri

Nur 10 Minuten. So lange dauert der tägliche Impuls "10 Minuten mit Jesus". 10 Minuten, in denen das Tagesevangelium lebensnah auf unseren Alltag heruntergebrochen wird. "Zeit mit Gott". Egal wo. Sei es über WhatsApp, Telegram, YouTube, Spotify oder Podcast-Plattformen wie Apple Podcasts, die "10MmJ" sind leicht zugänglich und immer auf dem Handy mit dabei. Kompakt wird von verschiedenen Priestern jeden Tag das Wort Gottes geteilt, ein persönliches Gespräch mit Jesus angeregt. Die 10MmJ machen deutlich, mit Worten Federicos aus Köln: **"Jesus begleitet mich, egal, was in meinem Tag passiert."**

Das ist das Ziel: Jesus konkret in unser Leben einzubinden, mit ihm ins Gespräch zu kommen. Für Marcus bedeutet es: **"Am Tag irgendwann innezuhalten oder auch weiterzurrennen und dabei ins Gebet zu kommen, und Anregungen und Impulse zu erhalten, die sonst überhaupt nicht bei mir gelandet wären."** Wie kommt das Evangelium in meinen Tag, Jesus? Was möchtest Du mir mit Deiner Botschaft heute sagen, Herr? Ein persönliches Gespräch mit Gott führen, das von den 10MmJ bereichert wird: **"Es hilft mir, ein besserer Christ zu sein und auch eine bessere Person"**, so Santiago. Maja fasst ihr Feedback zu 10MmJ kurz und knackig: **"Einfach gut für mich. Ich möchte sie nicht mehr missen."** Das Gebet ist die Tür, über die wir Gott in unser Leben lassen. 10 Minuten mit Jesus lädt ein, sich von der Liebe Jesu Christi anziehen zu lassen. Es ist die Liebe Gottes, die in uns das Werk vollbringt, uns zu sich zu führen. Und Elisabeth meint: **"Zehn Minuten ist eine kurze Zeit. 10MmJ hilft mir, in Beziehung mit Jesus zu sein, mit ihm Zeit zu verbringen, ihn kennenzulernen."**

"10 Minuten mit Jesus" besteht aus einem Team deutschsprachiger Priester. Jeden Tag eine kurze Reflexion vermitteln, wo Jesus im Zentrum steht: "Auf Ihn schauen, Ihn hören, mit Ihm sprechen." In unserer Beziehung mit Jesus wachsen, das Herz des Zuhörers näher zu Gott begleiten: das ist ihr Wunsch. Der jeweilige Priester spricht von seinem und unserem

Herzen, Jesu Herz an, und versucht den Zuhörern und Mitbetern Gottes Liebe fassbar zu machen. Die Freude, Jesus und die Menschen zu verbinden, das bewegt das Team hinter "10 Minuten mit Jesus". Alles im Licht Christi zu sehen: Momente des Alltags, Lernen und Arbeiten, Familie, Freunde. Durch das Leben Jesu und seine Botschaft an uns unseren Alltag in all seiner Schönheit und Freude zu erleben.

Ursprünglich entstanden in Spanien, war es die Bitte einer Lehrerin und Mutter an ihren katholischen Schulseelsorger, die ihn dazu bewegte, dieses Projekt zu beginnen. Anfang des Sommers 2018 bat sie Pfarrer José Maria Impulse zum Evangelium für die Sommerferien aufzunehmen. Sie wollte sie mit ihren Kindern hören und mit Freunden teilen, um Jesus präsent zu haben und im Glauben zu wachsen. Darauf kontaktierte er weitere befreundete Priester, um gemeinsam für jeden Tag einen Impuls vorzubereiten. Ende des Sommers hörten bereits hunderte von Menschen täglich die "10 Minuten mit Jesus", und die Priester entschlossen, weiterzumachen.

Im darauffolgenden Jahr weitete sich das Projekt auf englischsprachige Länder aus, und im selben Jahr 2019 entschlossen sich auch deutsche Priester, sich anzuschließen, und zunächst für sonntags und nach und nach täglich die Anregung für Menschen jeden Alters vorzubereiten. Der Podcast erreicht in Deutschland immer mehr Menschen. 2019 begannen Pfarrer Daniel Sluminsky, ein Priester des Bistums Köln, und Dr. Nicolás Massmann, ein Priester der Prälatur Opus Dei, gemeinsam für sonntags die "10 Minuten" auf Deutsch vorzubereiten. Nach und nach ist das Team gewachsen, und kann den Impuls nun täglich anbieten. Das Team besteht aus Priestern, Laien und Menschen, die selber erlebt haben, wie ein kurzer Moment der Stille mit Jesus das Leben verändert. Jeder ist willkommen und kann mithelfen. Es ist ein gemeinsames Projekt, dass inzwischen überall auf der Welt zu hören ist, und wo Katholiken aus ganz unterschiedlichen Hintergründen zusammenkommen, um Jesus in unseren Alltag zu bringen.

Website: <https://10minutenmitjesus.org/>

Fragen über Gott und die Welt

privat

in dieser Ausgabe an:

Die Schulleiterin über den Krieg in der Ukraine und ihre Freude am Religionsunterricht

Andrea van Hall

Schulleiterin der GGS Bardenberg



© A. van Hall

Was schätzen Sie besonders an Würselen?

Würselen ist meine Heimatstadt. Ich bin hier geboren und lebe sehr gerne hier. All meine Erinnerungen sind mit Würselen verbunden. Diese Stadt bietet mir meinen Arbeitsplatz und Versorgungsmöglichkeiten, aber auch viele Freizeitmöglichkeiten. Ich genieße besonders die Nähe zum Wurmatal.

Was beschäftigt Sie momentan besonders?

Wie bei vielen anderen Menschen auch ist das Thema "Corona" in den Hintergrund gerückt. Der Krieg in der Ukraine und das Leid der Menschen beschäftigen mich beruflich und privat.

Was ist für Sie das vollkommene Glück?

Ich bin ein absoluter Familienmensch und deshalb bin ich glücklich, wenn es all meinen Lieben gut geht und sie gesund sind.

Und was ist für Sie das größte Unglück?

Ich bin eigentlich immer eher optimistisch. Deshalb ist es für mich unbegreiflich, was da gerade ganz in unserer Nähe geschieht. Ich hätte es nicht für möglich gehalten, dass ein Krieg in unserer zivilisierten Welt wieder möglich ist. Krieg ist ein riesengroßes Unglück.

Was gibt Ihnen Hoffnung?

Ich weiß, dass es viele Menschen gibt, die so denken wie ich. Das stimmt mich hoffnungsvoll.

Und was lässt Sie (ver)zweifeln?

Rücksichtslosigkeit, Machtmissbrauch, Gewalt, Unterdrückung, Ungerechtigkeit. Alles Dinge, die es in einer christlichen Welt nicht geben sollte.

Welches Buch oder welcher Film hat Sie besonders beeindruckt?

Es gibt kein bestimmtes Buch oder keinen bestimmten Film. Ich lese gerne historische Romane. Mich beeindruckt vor allem Geschichten von Frauen, die in einer nicht emanzipierten Zeit ihren Weg gegangen sind und ihre Ziele verfolgt haben. Das Buch "Die Päpstin" von Donna Woolfolk Cross hat mich lange beschäftigt.

Mit welcher religiösen Person aus Gegenwart oder Geschichte würden Sie gerne ein Gespräch führen?

Ich würde sehr gerne mit Papst Franziskus über die Zukunft der Kirche diskutieren.

Wie haben Sie als Kind und Jugendliche Religion erlebt?

Ich bin bei meinen Großeltern aufgewachsen und sehr christlich erzogen worden. Das tägliche Gebet und der regelmäßige Besuch der Gottesdienste haben mich sehr geprägt. Auf dem Gymnasium (HGG) habe ich den Leistungskurs Religion belegt und gelernt, mich kritisch mit meinem Glauben auseinanderzusetzen. Ich werde nie den Satz meines Religionslehrers vergessen: „Nur wer in der Kirche bleibt und sich aktiv einbringt, kann etwas bewirken!“ Dies wiederum gab den Ausschlag für meine Entscheidung, katholische Religion auf Lehramt zu studieren. Das Thema Religion ist fester Bestandteil meines Lebens.

Welche Bibelstelle oder welcher religiöse Text spricht Sie besonders an?

Es gibt sehr viele Bibelstellen sowohl im AT wie auch im NT, die ich faszinierend finde. Je nachdem in welcher Lebenssituation ich mich befinde, wechselt auch der Bezug zu einer Bibelstelle. Aktuell finde ich viel Hoffnung in der Noah-Erzählung.

(Wie) Leben Sie Religion?

Die christlichen Werte spielen eine große Rolle in meinem privaten und beruflichen Leben. Ich bin ganz bewusst Religionslehrerin geworden. Es ist eine schöne Aufgabe, den Kindern religiöse und christliche Inhalte zu vermitteln. Es ist ein Geben und Nehmen. Die Kinder lernen von mir, aber geben mir durch ihre Emotionalität und ihr Einfühlungsvermögen auch so viel zurück. Ich freue mich jede Woche aufs Neue auf meinen Religionsunterricht.

Was würde Ihnen fehlen, wenn es das Christentum nicht (mehr) gäbe?

Die christlichen Werte sind die Grundlage für ein friedvolles Zusammenleben. Sie dürfen nicht verloren gehen.

Welchen Ratschlag möchten Sie der Kirche oder den Religionsgemeinschaften geben?

Die Kirche muss sich auf die veränderten gesellschaftlichen Bedingungen einstellen, um glaubwürdig zu bleiben. Das Gebot der Nächstenliebe gilt für alle Menschen und ist nicht abhängig von einer Lebensphilosophie. An Traditionen festzuhalten ist oftmals wichtig und gut, manchmal ist es aber auch gut loszulassen. Mit Traditionen abzuschließen bedeutet nicht notwendigerweise einen Verlust. Neue und veränderte Wege sind in den Blick zu nehmen. Nur so ist Weiterentwicklung möglich. Jesus hat uns das vorgelebt. Er hatte den Mut, veränderte neue Wege zu gehen.

Das "Puttese Krüzje"

Bezeichnungen haben eine Geschichte. In der Würselener Mundart bedeutet "Puttes" Blutwurst.

Von Rolf Rüländ

Vor vielen Jahren lebte an der Burg in Morsbach ein reicher Bauer mit Namen Pütz. Der Sohn des Bauern war nicht besonders klug. Als er mit seinen Altersgenossen zur Kinderkommunion gehen sollte, fiel dem Würselener Pfarrer auf, dass der Junge weder das Kreuzzeichen noch das Gebet der Christen, das "Vater unser" konnte. Der Junge bestand die Prüfung nicht und durfte nicht zur Kinderkommunion gehen.



Der Pfarrer bat den Vater Pütz zu einem Gespräch ins Pfarrhaus. Da der gerade ein Schwein geschlachtet hatte, glaubte er, der Pfarrer wolle einen Teil der Schlachtung haben. Mit einem großen Paket Blutwurst, das sein Sohn tragen musste, ging er in seiner besten Kleidung zum Pfarrhaus. Der Pfarrer schlug ein krummes Kreuz und sagte dabei: „Vaters, Geistes, Amen.“ Der Pfarrer machte den Vater darauf aufmerksam, dass er nur zwei göttliche Personen genannt hatte, und fragte nach dem Verbleib des (Gottes-) Sohnes. Bauer Pütz aber glaubte, der Pfarrer meinte damit seinen eigenen Sohn und antwortete, dass dieser draußen mit dem "Puttespaket" auf den Pfarrer warte. Der Pfarrer bedankte sich für das Geschenk, wies den Vater aber darauf hin, dass der Sohn die notwendigen Gebete und das Kreuzzeichen zu lernen habe.

Zu Hause angekommen erhielt der Junge jeden Tag religiösen Unterricht. Die Geschichte vom Puttes im Pfarrhaus hatte sich aber herumgesprochen und der kleine Pütz hatte seitdem den Spitznamen "der Puttes".

Jahre später wurde der Junge mit einer Bestellung nach Weiden geschickt. Im Feld zwischen Elchenrath und Weiden wurde das Kind während eines heftigen Gewitters vom Blitz erschlagen.

An der Todesstelle ließ der Bauer Pütz zum Andenken an seinen Sohn ein Kreuz errichten, was von Anfang an den Namen "Puttese Krüzje" führte. Zur Namensgebung des Kreuzes und der Feldflur gibt es noch eine weitere Geschichte:

Der Würselener Pfarrer besuchte an einem Freitag zur Mittagszeit einen Bauern. Als der Bauer einige Tage danach den Pfarrer aufsuchte, um seine Sünden zu beichten, sprach der Pfarrer am Ende des Sündenbekenntnisses zum Bauern: „Eine Sünde haben Sie vergessen, denn Sie haben am Freitag Fleisch gegessen, was verboten ist.“ Da antwortete der Bauer: „Das war Puttes (Blutwurst) und Puttes ist kein Fleisch. Dem widersprach der Pfarrer und der Bauer musste die "Sünde" beichten. Kurz danach bestellte der Pfarrer beim Bauern eine Fuhre Holz. Der Bauer jedoch lieferte eine Fuhre Heckenschnitt mit Dornen. „Ich habe Holz bestellt und keine Dornen“, beschwerte sich der Pfarrer beim Bauern. Der erwiderte: „Wenn Puttes Fleisch ist, dann sind Dornen Holz!“ Von da an war der Spitzname des Bauern "dr Puttes". Als der Sohn des Bauern bei der Feldarbeit vom Blitz tödlich getroffen wurde, errichtete der Bauer an der Unglücksstelle im Feld ein Kreuz, das bis heute "Puttese Krüzje" genannt wird.

Kreuzanlagen in Würselen erkunden

In Würselen gibt es viele Kreuzanlagen zu erkunden. Auf Wikipedia "[Liste der Wegekreuze und Bildstöcke in Würselen](#)" und auf der Webseite von St. Sebastian "[Kreuzanlagen in Würselen](#)" finden Sie noch viele weitere Wegekreuze und Informationen dazu.

Die Heilige Balbina

Als Zweite in der Reihe unserer Ortsheiligen stellen wir in dieser Ausgabe die Heilige Balbina von Rom vor.

Von Stephan Schirmel

Der Fest- und Gedenktag liegt zu Beginn des Frühlings am 31. März. Ihrem Patronat ist in unserer Pfarrei die Kirche in Morsbach geweiht. Das Wissen um die Lebensgeschichte von Balbina (dt.: die Stotternde, die Stammelnde) ist begrenzt und einige Legenden, die ihren Ursprung im 6. Jahrhundert haben, haben diese dürftigen Erkenntnisse ergänzt.

Balbina lebte im 2. Jahrhundert im antiken Rom und war die Tochter des Tribuns und Kerkermeisters Quirinus. Seine Aufgabe war es, den Bischof von Rom Alexander I. zu bewachen. Unter Kaiser Hadrian war das Leben heidnisch geprägt, Christen wurden verfolgt. Der Legende nach litt die junge Balbina an einem Halsleiden mit einer Geschwulst. Ihr Vater habe Bischof Alexander, der für Wunderkraft bekannt war, um das Gebet für seine Tochter gebeten. Als sie Alexander im Gefängnis begegnete, soll sie von ihrem Halsleiden befreit worden sein, als sie seine Ketten küsste. Andere Berichte erzählen davon, dass Alexander sie beauftragte, die Ketten Petri in Jerusalem zu suchen und nach Rom zu bringen, um von ihrem Leiden erlöst zu werden. Sowohl Quirinus wie auch Balbina nahmen nach der Heilung den christlichen Glauben an. Kaiser Hadrian, der von dieser Bekehrung erfuhr, ließ die beiden enthaupten und dadurch das Martyrium erleiden. Balbinas Leichnam wurde an der Via Appia begraben. Bis heute sind ein dort liegender alter christlicher Friedhof und die Kirche Santa Balbina all'Aventino in Rom der jungen Märtyrerin geweiht. Die Gebeine ihres Vaters Quirinus wurden um das Jahr 1050 nach Neuss überführt, wo er heute Stadtpatron ist. Die Heilige Balbina zählt zu den 140 Heiligen, deren Statue die Kolonnaden des Petersplatzes ziert. Darstellungen zeigen sie mit Ketten in ihren Händen sowie einem zum Himmel weisenden Engel.

Das Foto auf dieser Seite zeigt eine Reliquienbüste, die sich im Metropolitan Museum of Art in New York befindet.

Wo ist der Bezug zu Würselen gegeben? Das Kirchengebäude, das der heutigen Pfarrkirche St. Sebastian vorausging, war der Patronin St. Balbina geweiht.



Reliquienbüste der hl. Balbina, Metropolitan Museum of Arts New York

Die Kirche St. Balbina gibt es heute noch im Stadtteil Morsbach. Erstmals urkundlich erwähnt wurde in Würselen die Siedlung *Morsbrune* im 13. Jahrhundert in einem Eintrag im Totenbuch des Aachener Münsters. Aus dem Jahr 1569 ist bereits die Grube *Mooßbach* bekannt. In Morsbach stand seit Jahrhunderten eine Kapelle, die der Heiligen Balbina geweiht war. Im Jahre 1866 begann man mit einem Kirchenneubau. Die Kirche kam 1887 in den Besitz einer Reliquie der Heiligen Balbina. 1903 wurde das Rektorat Morsbach zur Pfarrgemeinde erhoben. 1961 bis 1963 wurde die Kirche dann zeitgemäß umgebaut.

Die überlieferten Geschichten der Heiligen Balbina erzählen uns nicht viel vom Leben dieser jungen Frau. Aber ihr tiefer Glaube und das Vertrauen auf die heilende und stärkende Gegenwart Gottes in unserem Leben machen sie zum Vorbild für uns.

Woran erkenne ich die Heilige?

Die heilige Balbina wird oft dargestellt mit einer Kette in der Hand, einem zum Himmel zeigenden Engel und einem Lilienzepter. Die heilige Balbina wird gegen Halsleiden und Kropf angerufen.

Quelle: Wikipedia.de



Der synodale Veränderungsprozess im Bistum Aachen

Heute bei dir

Ein Interview mit Pfarrer Dr. Andreas Möhlig

Der Prozess "Heute bei Dir" wurde durch unseren Bischof Dr. Helmut Dieser mit der Silvesterpredigt 2017 als Gesprächs- und Veränderungsprozess begonnen. In welcher Phase stehen wir jetzt und wann ist mit einem Abschluss zu rechnen?

Wir stehen am Ende einer Phase, in der der Synodalkreis Beschlüsse getroffen hat, an die sich unser Bischof bindet. Damit stehen wir am Beginn der Umsetzungsphase. Manche der Beschlüsse werden schon zeitnah umgesetzt werden können, andere brauchen noch Konkretisierungen, wieder andere - wenn es z.B. um Haltungsänderungen geht - werden sicher einige Jahre in Anspruch nehmen. Insofern werden wir uns immer wieder in einem Veränderungsprozess befinden, damit wir als Kirche die „Zeichen der Zeit“ erkennen können, wie es das Zweite Vatikanische Konzil gesagt hat. Wir leben als Kirche in einer pluralen Gesellschaft, die sich auch immer schneller und vielfältiger verändern wird

Es wurde besonders zu Beginn versucht möglichst viele verschiedene Personen - auch kirchenferne - an Gesprächen zu beteiligen. Was konnte aus diesen Begegnungen in den Prozess an wertvollen Erkenntnissen einfließen? Und waren es nicht nur wieder hauptsächlich kirchennahe Menschen, die sich dabei geäußert haben?

Besonders zu Beginn des Prozesses sind der Bischof und andere Vertreter der Bistumsleitung mit vielen Menschen ins Gespräch gekommen, die Sie in der Frage als "Kirchenferne" bezeichnen. Darüber hinaus wurden erarbeitete Ergebnisse auch immer wieder in Diskussionen eingebracht oder Befragungen (mit Menschen unterschiedlicher Nähe zur Kirche) durchgeführt. Die wichtigste Erkenntnis ist mit Sicherheit: Die



Botschaft Jesu und auch kirchliche Angebote haben ihre Relevanz nicht ganz verloren. Aber es müssen entscheidende Schritte der Veränderung gegangen werden, damit die Kirche mit ihrer eigentlichen Botschaft wieder mehr Menschen erreicht. Und dazu heißt es, auch immer wieder an die Ränder zu gehen, wie es Papst Franziskus formuliert.

Bedingt durch die Corona-Pandemie waren die Präsenztreffen der Beratungen in den Jahren 2020 und 2021 doch ziemlich ausgebremst. Wie wurde in dieser Zeit der Prozess weitergeführt, die Partizipation gelebt? Welche Dinge mussten dabei auf der Strecke bleiben bzw. welche Qualitätseinbußen sind dadurch entstanden?

In dieser Zeit stand die inhaltliche Arbeit der Basis-Arbeitsgruppen (BAG) im Vordergrund. Die meisten Gruppen haben sich fast ausschließlich in Videokonferenzen getroffen. Zwei dieser Gruppen durfte ich in dieser Zeit begleiten und war fasziniert, wie engagiert, intensiv und mit welcher Ausdauer sie digital gearbeitet haben. Ihre Zwischenergebnisse wurden in regionale Gruppen und Räte gegeben, die dazu Resonanz gegeben haben. Einige Gruppen haben auch eigene Beteiligungsformate angestoßen, denn die großen Themenforen aus der ersten Prozessphase waren ja leider unter Corona-Bedingungen so nicht möglich.

Wie wurden aus den vielen gesammelten Stimmen und Stimmungen Ideen für neue Konzepte und Strukturen entwickelt?

Insgesamt haben sich bisher ca. 5000 Personen am "Heute bei dir"-Prozess beteiligt. Da sind viele Stimmen zusammengekommen, natürlich auch widersprüchliche. Die Arbeitsgruppen

haben immer auf der jeweils vorherigen Prozess-Phase aufgebaut, so nun auch der Synodalkreis. Die Grundlage für seine Beschlüsse und auch für die Umsetzung sind die Ergebnisse ("Roadmaps") der Basis-AGs.

Der Veränderungsprozess befindet sich inzwischen in einer entscheidenden Phase. Welche Aufgabe hat nun die Synodalversammlung und vor allem: welche Kompetenzen zur Entscheidung hat sie? Welche kirchlichen und gesellschaftlichen Gruppen sind dort beteiligt?

Die Synodalversammlung berät über die Beschlüsse des Synodalkreises und besteht aus diözesanen Räten, die der Bischof teilweise vor wesentlichen Entscheidungen anhören muss. Sie haben sehr unterschiedliche Kompetenzen, wie z.B. der Kirchensteuer- und Wirtschaftsrat, der Diözesanpastoralrat, der Diözesanrat der Katholiken, der Priesterrat, der Caritasrat und das Domkapitel. Daneben sind auch die Regionalteams und die Lenkungsgruppe in der Synodalversammlung vertreten. Mit der Einrichtung des Synodalkreises hat unser Bischof betont, dass er sich an die Beschlüsse des Synodalkreises binden wird. Insofern liegen in diesem Kreis die Kompetenzen für die Richtungsentscheidungen.

Der Bischof sagt: „Menschen, die heute ganz anders leben, brauchen eine ganz andere Kirche.“ Wie wird nach Ihrer Ansicht die Kirche im Bistum Aachen es schaffen, sich gegenüber diesen gänzlich anders lebenden Milieus ansprechbar zu machen? Wie wird die Kirche vor Ort in wenigen Jahren aussehen (müssen), um noch Relevanz zu haben?

Wir werden als Kirche noch mehr unterwegs sein müssen - hin zu den Menschen. Dazu wird die Kirche im Bistum Aachen *vielfältiger* werden - aber miteinander vernetzt - und sie wird getragen sein durch freiwilliges Engagement aller Getauften, denn Priester

und andere hauptberufliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden noch weniger werden.

Wann werden für die Menschen in den Gemeinden vor Ort welche Änderungen sichtbar/spürbar? Was werden die ersten Änderungen sein?

Leider steht gerade das Thema der Basis-AG 3 ("Weiterentwicklung pastorale Räume") sehr im Fokus des Interesses. Ich sage "leider", weil die Beschlüsse des Synodalkreises nicht getrennt voneinander zu lesen/verstehen sind. Es birgt sonst die Gefahr, lediglich eine Strukturreform umzusetzen zu wollen. Es gilt weiterhin: "Inhalt definiert Struktur". Die Beschlüsse bedingen sich und läuten einen großen Paradigmenwechsel ein. Aber Grundlage ist und bleibt die Frohe Botschaft Jesu für uns Menschen.

Abgrenzungen der Synodalen Prozesse

Der synodale "Heute bei dir"-Prozess des Bistums Aachen ist unabhängig vom parallel laufenden "Synodalen Weg in Deutschland" zu sehen. Letzteres dient der Vorbereitung der weltkirchlichen Synode in Rom.

Weitere Infos mit aktuellen Informationen:

www.heutebeidir.de

www.synodalerweg.de

Was ist mit "Synodaler Weg" gemeint?

Der Synodale Weg ist ein Gesprächsformat / ein Reformdialog für eine strukturierte Debatte innerhalb der katholischen Kirche in Deutschland. Es arbeiten zwei Partner - die deutsche Bischofskonferenz und das Zentralkomitee der deutschen Katholiken (ZdK) - zusammen.



Das Interview wurde im März '22 durchgeführt und spiegelt den Sachstand zu diesem Zeitpunkt wider.

Firmung 2022 . . .

. . . unter Coronabedingungen

Ein Rückblick von Marek Dzieciolowski

Jedes Jahr werden in unserer Pfarrei Jugendliche, die in einem bestimmten Zeitraum geboren sind, angeschrieben und zu einem Infotreffen über die Firmvorbereitung eingeladen. Bei dem Infotreffen stellen wir die Firmvorbereitung vor und versuchen die Jugendlichen für einen etwa drei- bis viermonatigen gemeinsamen Weg der Firmvorbereitung zu motivieren.

In der gegenwärtigen Corona-Situation war es bei der vergangenen Firmvorbereitung so, dass die klassischen Gruppenelemente, wie wir sie bisher kannten, nicht möglich waren. Unsere personellen Ressourcen gaben es nicht her, dass alles problemlos unter einem entsprechend angepassten Hygienekonzept in Präsenz hätte stattfinden können. Daher haben wir das Konzept komplett umgestellt.

Im Vordergrund stand nun nicht mehr der präsentische Gemeinschaftsaspekt, sondern eine geistlich begleitete individuelle Auseinandersetzung mit Erzählungen aus den Evangelien und dem Inhalt des Firm sakraments. Ein eher persönlicher Weg der Erkundung von biblischen Erzählungen, des Innehaltens darüber: Wo ist mein Platz in diesen Geschichten? Wie nah oder wie fern empfinde ich mich den erzählten Begebenheiten und Situationen gegenüber? Zähle ich mich zu den Weggefährten und -gefährtinnen Jesu oder bleibe ich eher weiter stehen und beobachte die Geschehnisse eher aus einer gewissen Distanz heraus?

Kurzum: Ist Jesus mein Freund oder ein Fremder? Und wie will ich durch meine persönliche Auseinandersetzung es mit ihm weiterhalten? Auch der Inhalt und die Botschaft des Firm sakraments wurde nicht in Form abstrakter Definitionen und historischer Fakten behandelt, sondern als Berührungspunkt zwischen Gott und dem Leben und dem Alltag des bzw. der jeweiligen Jugendlichen.



Diese Form der Firmvorbereitung fand über WhatsApp statt. Die Jugendlichen bekamen täglich einen Text und ein paar Impulsfragen dazu auf ihre Smartphones. Begleitend dazu gab es Jugendgottesdienste in präsentischer Form in der

Kirche. Neben dem grundsätzlichen Angebot zur persönlichen Kontaktaufnahme während der gesamten Zeit boten mehrere Mitglieder des Pastoralteams allen Jugendlichen jeweils ein Einzelgespräch zum Abschluss der Firmvorbereitung an.

Mit Sicherheit lag ein großes Hindernis aufgrund der Corona-Situation darin, dass die Jugendlichen sich nur bedingt untereinander kennen lernen konnten. Denn gerade die Zusammenkunft der Jugendlichen aus verschiedenen Schulen, Schulformen und Ausbildungsberufen ermöglicht das Knüpfen neuer Kontakte. Dies war allein durch die Jugendgottesdienste - und dort sicherlich nur bedingt - möglich.

Insgesamt denke ich, dass die Jugendlichen durch die persönliche Auseinandersetzung mit ihrem Glauben einiges mitnehmen konnten. Zum Beispiel das persönliche Gebet und das Sich-hinein-Geben in einen spirituellen Moment bzw. die Offenheit für eine spirituelle Erfahrung fielen einem großen Teil leichter als dies gerade in diesem Alter in einer Gruppe möglich ist. Durch eine vorherige Anleitung zum möglichen Umgang mit den WhatsApp-Impulsen konnten die Jugendlichen so einiges ausprobieren und im besten Fall das für sich Richtige oder Passende finden - und das ganz ohne Beobachtung von außen. Und dennoch wird man es nicht leugnen können und auch nicht leugnen wollen: Das, was meinen Kolleginnen und Kollegen und auch mir in Erinnerung bleiben wird, sind die Treffen in Präsenz: die gemeinsam erlebten Jugendgottesdienste, die vielen wirklich authentischen und tiefgründigen persönlichen Gespräche und natürlich die bewegenden Firmgottesdienste. Es waren hauptsächlich Online-Elemente. Und doch, weil der Inhalt - unser Glaube - verbindet, war es ein gemeinsamer Weg.

Danke an alle, die ihn gegangen sind.

Extrakt: Gespräche von Firmlingen mit Mitgliedern des Pastoralteams

Die WhatsApp-Impulse ermöglichten eine individuelle Zeitplanung, d.h. jeder konnte sich dann mit ihnen auseinandersetzen, wenn es ihm von der Tages- und Aufgabenplanung her passte.

Ruhe war möglich, eine Kerze konnte angezündet werden, niemand störte.

Auseinandersetzung mit der Familie bzw. mit den Eltern.

Mehrere Jugendliche beklagten, dass sie keine neuen Leute kennen lernen konnten.

Die Jugendgottesdienste - gerade in der Adventszeit - haben gut getan.

Manche WhatsApps waren zu lang, es war dann schwierig zur Ruhe zu kommen, weil es den Anschein von "Arbeit" hatte.

Durch die Anregungen bzw. Fragen, die die WhatsApps enthielten, konnten viele Jugendliche ins Gespräch mit Gott kommen.

Ein besseres Kennenlernen der Erzählungen aus den Evangelien als im Religionsunterricht.

Gemeinschaft fehlte. Es fehlten Erlebnisse mit anderen Jugendlichen.

Gemeinsam und auffallend war, dass die Gespräche, die ich geführt habe, eine große Ernsthaftigkeit der Jugendlichen, sich mit ihrem eigenen Leben auseinanderzusetzen, widerspiegelten. Vielleicht zu große Ernsthaftigkeit? Corona hat die Freude am Leben und die Lockerheit der Jugendlichen sichtbar gebremst. Oft kamen auch Berufswünsche zur Sprache, alles sehr zielgerichtet und gut durchdacht. Die Texte, die zur Vorbereitung auf das Sakrament der Firmung täglich über WhatsApp zu den Jugendlichen gekommen waren, stellten für die Mehrheit der Jungen Menschen in ihrer Fülle und Länge eine Herausforderung dar. Die anschließenden Fragen wurden fast durchgängig als hilfreich geschildert. Alle haben sich (manchmal in Teilen) damit auseinandergesetzt. Ganz klar fehlten in der Firmvorbereitung die Gemeinschaftserlebnisse (die nicht möglich waren) und die Plattform, auf der die Jugendlichen Fragen, Gedanken äußern können. Das Ringen um Antworten braucht einfach ein Gegenüber. Der Austausch hat allen sehr gefehlt.

Uschi Weisgerber

Friedenstauben

Eine Aktion

der Würselener

Grundschulen



GGG Bardenberg



GGG Bardenberg



GGG Bardenberg



Sebastianusschule

Ausgang war der Aschermittwoch-Gottesdienst in der Sebastianusschule

Dort wurden am Ende Blätter mit Friedenstauben-Darstellungen verteilt, die von den Kindern farblich gestaltet wurden, um ein Zeichen des Friedens für die Ukraine zu setzen. Diese Tauben wurden dann im Treppenhaus der Schule auf das große Fenster geklebt.

Ich habe dann die Idee aufgegriffen und in den Schulgottesdiensten jeweils ein Friedensgebet mit frei von den Kindern formulierten Fürbitten gehalten. Am Ende wurden dann die Vorlagen mit den Friedenstauben ausgeteilt, die die Kinder ausmalen konnten.

Einige Schulen haben die Idee dann auf alle Klassen ausgeweitet. In Bardenberg schmückt ein Band für den Frieden die Pausenhalle, in der Schulstraße und in Linden-Neusen die Wände der Aula. In Scherberg-Teut muss ich noch nachfragen.

Ich denke, dies ist eine wichtige Aktion für die Kinder gewesen. Daraus ist auch die Friedenskerze in St. Sebastian hervorgegangen.

Rainer Gattys, Pfarrer



Veranstaltungen

Förderverein Kirchenmusik
st. sebastian würselen e.v.



**Würselener
Denkmaltage
2022
St. Sebastian**

- 09.09.2022 - 19 Uhr **1150 Jahre Würselen (870-2020)**
Festvortrag von Günter Breuer
Kunstaustellungseröffnung
- 10.09.2022 - 18 Uhr **Orgelkonzert zum Denkmaltag**
Elmar Lehnen an der Eule-Orgel
- 11.09.2022 - 15 Uhr **Nationaler Denkmaltag**
St. Sebastian Kirchenführung
mit Rolf Rüländ

Weitere Konzertangebote des Fördervereins 2022:

- 13.11.2022 - 19 Uhr Andrea Will, Flöte und
Ben Köster an der Eule-Orgel
- 11.12.2022 - 17 Uhr Konzert der Blechbläsergruppe
"Eifelblech", Leitung Renold Quade

Pfarrwallfahrt nach Kevelaer



am 21.08.2022

Nähere Informationen bald auf
der Homepage der Pfarre.

WEIDENER 24. JUNI - 9. AUGUST SOMMER

2022

Der Gemeindeausschuss St. Lucia
lädt in diesem Jahr wieder zu
zahlreichen Veranstaltungen für
Jung und Alt ein.
Nähere Informationen entnehmen
Sie bitte dem Flyer zum Weidener
Sommer.



Offener Pfarrhof 2022 in Bardenberg

Herzliche Einladung zu ein
paar schönen Stunden in
lockerer und gemütlicher
Atmosphäre im Pfarrhof
Bardenberg:

**24. Juni
05. August
19. August**

jeweils ab 19 Uhr

1155 Jahre Bardenberg am 20.08.2022

Bardenberg feiert wieder!

Die Bardenberger Vereine, darunter die kfd und die Pfadfinder,
gestalten **ab 15 Uhr** ein buntes Programm auf dem Dr.-Hans-
Böckler-Platz. Gleichzeitig feiert die Sparkasse 125 Jahre im Ort.

Vorab-Info:

Die **Martinsumzüge** der
Gemeindeausschüsse finden 2022
an folgenden Terminen statt:

- St. Balbina, Morsbach 09.11.2022
- St. Willibrord, Euchen 09.11.2022
- St. Marien, Scherberg 14.11.2022

Gottesdienstzeiten

	Samstage/Sonntage	Werktags
St. Lucia	Sa. 17.30 Uhr HM am Vorabend	
St. Sebastian	So. 10.00 Uhr HM	Schulgottesdienste siehe aktuelle Ordnung
St. Peter u. Paul	So. 11.30 Uhr HM	
St. Balbina	*	
St. Nikolaus	*	Schulgottesdienste siehe aktuelle Ordnung
St. Pius X.	Jeden 3. So 18:00 Uhr Vesper	
St. Willibrord	*	
Kapelle Haus Serafine	So. HM nur intern	
Kapelle Seniorenzentrum St. Antonius	So. WGD nur intern alle zwei Wochen	Di. HM nur intern alle zwei Wochen
Grabeskirche St. Marien	*	

Änderungen entnehmen Sie bitte der örtlichen Gottesdienstordnung.

* Zurzeit finden pandemiebedingt in diesen Kirchen und Einrichtungen keine regelmäßigen Gottesdienste statt.

HM = Heilige Messe, WGD = Wortgottesdienstfeier

Pfarrbüro St. Sebastian, An St. Sebastian 2, 52146 Würselen

Tel.: 02405 – 42629 – 0
Fax: 02405 – 42629 – 29

E-Mail: pfarrbuero@sankt-sebastian-wuerselen.de

Öffnungszeiten (pandemiebedingt nur telefonisch):

Montag bis Freitag 10 - 12 Uhr

Sekretariat:

U. Grafen, B. Hillemacher, P. Modler, K. Wansing



© St. Schirmel

Kontakte / Impressum

Pastoralteam:

Rainer Gattys, Pfarrer

Tel. 02405-42629-0

E-Mail: Rainer.Gattys@sankt-sebastian-wuerselen.de

Marek Dzieciolowski, Pastoralreferent

Tel. 02405-42629-15

E-Mail: Marek.Dzieciolowski@sankt-sebastian-wuerselen.de

Anna Jünger, Gemeindefereferentin

Tel. 02405-42629-28

E-Mail: Anna.Juenger@sankt-sebastian-wuerselen.de

Rita Nagel, Gemeindefereferentin

Tel. 02405-42629-27

E-Mail: Rita.Nagel@sankt-sebastian-wuerselen.de

Karl-Josef Pütz, Pfarrvikar

Tel. 02405-42629-24

E-Mail: Karl-Josef.Puetz@sankt-sebastian-wuerselen.de

Ursula Schön, Gemeindefereferentin

Tel. 02405-42629-26

E-Mail: Ursula.Schoen@sankt-sebastian-wuerselen.de

Ursula Weisgerber, Pastoralreferentin

Tel. 02405-42629-25

E-Mail: Ursula.Weisgerber@sankt-sebastian-wuerselen.de

Einrichtungen:

Columbarium St. Marien, Geschäftsführerin: Irene Bergrath

Marienstr. 33, 52146 Würselen, Tel. 02405-4063720, Fax 02405-4063722

E-Mail: Irene.Bergrath@sankt-sebastian-wuerselen.de

Katholische Kindertagesstätte St. Balbina, Leiterin: Maria Roth

Am Fördertrum 44, 52146 Würselen, Tel. 02405-83767

E-Mail: Kindertagesstaette.St-Balbina@sankt-sebastian-wuerselen.de

Katholische Kindertagesstätte St. Lucia, Leiterin: Petra Sauren

Luciastr. 4, 52146 Würselen, Tel. 02405-73414, Fax 02405-601574

E-Mail: Kindertagesstaette.St-Lucia@sankt-sebastian-wuerselen.de

Katholische Kindertagesstätte St. Marien Leiterin: Steffi Jakob

Marienstr. 29, 52146 Würselen, Tel. 02405-83070, Fax 2405-4239309

E-Mail: Kindertagesstaette.St-Marien@sankt-sebastian-wuerselen.de

Katholische Kindertagesstätte St. Peter und Paul, Leiterin: Lisa Kahlen

Kirchenstr. 49, 52146 Würselen, Tel. 02405-85540

E-Mail: Kindertagesstaette.PeterundPaul@sankt-sebastian-wuerselen.de

Katholisches Familienzentrum St. Sebastian, Leiterin: Helma Strauch

Lehnstr. 2a, 52146 Würselen, Tel. 02405-14488, Fax 02405-802728

E-Mail: Familienzentrum.Sebastian@sankt-sebastian-wuerselen.de

Kleine-Offene-Tür (KOT) St. Sebastian, Leiterin: Daniela Peters

Wilhelmstr. 7, 52146 Würselen, Tel. 02405-92530

E-Mail: Kleine-Offene-Tuer@sankt-sebastian-wuerselen.de

OGS in der Gemeinschaftsgrundschule Würselen, Leiterin: Ute Roß

Friedrichstr. 4, 52146 Würselen, Tel. 02405-420891

E-Mail: Offene-Ganztagsschule@sankt-sebastian-wuerselen.de

Sämtliche Gruppen und Angebote finden Sie auch auf unserer Homepage:

www.sankt-sebastian-wuerselen.de

Gremien:

Kirchenvorstand E-Mail: Kirchenvorstand@sankt-sebastian-wuerselen.de

GdG-Rat E-Mail: gdg-rat@sankt-sebastian-wuerselen.de

Spenden:

VR-Bank Würselen IBAN: DE33 3916 2980 0100 2280 17

Barspenden können nicht mehr angenommen werden. Bitte geben Sie Namen, Anschrift und Verwendungszweck zur Erstellung der Spendenquittungen an. Vielen Dank!
Spenden für das Pfarrmagazin können gerne auch an den Auslagestellen in den Kirchen eingeworfen werden.

Herausgeber:

Pfarrei St. Sebastian, Würselen

Redaktion+Gestaltung:

Pfr. Rainer Gattys (verantwortlich)

Beate Cohnen

Sven Holtmanns

Silke Klein

Svenja Paulus

Stephan Schirmel

Ute Wefers

Kontakt zur Redaktion:

Kommunikation@sankt-sebastian-wuerselen.de

Kommunikation@sankt-sebastian-wuerselen.de

Vertrieb:

Beate Cohnen

Heinz Bergrath

Die Auslagestellen entnehmen

Sie bitte der Homepage von

St. Sebastian.

www.sankt-sebastian-wuerselen.de

www.sankt-sebastian-wuerselen.de

Lektorat:

Nora Jordans

Druck:

Schloemer & Partner GmbH

Fritz-Erler-Straße 40

52349 Düren

Fotonachweise+Copyrights:

Titelseite:

pixabay

Rückseite:

pixabay

Logo "Die Kirchenmaus":

Stefanie Olbertz

Alle übrigen Nachweise

befinden sich direkt am Foto.

Autorenfotos sind Privatfotos,

wenn nicht anders angegeben.

Quellennachweise:

Quellenangaben befinden sich

direkt auf der jeweiligen Seite.

Redaktionsschlüsse:

Februar-Ausgabe - 30.11.

Juni-Ausgabe - 31.03.

November-Ausgabe - 31.08.

Thema nächste Ausgabe:

"Ankunft"

Einsendung von Beiträgen

bitte an o.g. Kontaktadresse.

Für eingesandte Beiträge behält

die Redaktion sich vor,

diese zu kürzen, sie nicht oder

erst in einer späteren Ausgabe

zu veröffentlichen.

Einsendung von Mitteilungen

für die Pfarreinachrichten an:

Pfarrbrief@sankt-sebastian-wuerselen.de

Pfarrbrief@sankt-sebastian-wuerselen.de

Ganz bei mir

den Weg nach innen
suchen

mir selbst
auf den Grund gehen

Stille
zulassen

in mich
hineinhören

mich meiner Träume
erinnern

meine schöpferische Kraft
spüren

mich auf meine Stärke
verlassen

meiner Intuition
trauen

mich annehmen
so wie ich bin

ganz bei mir
sein

leben
einfach leben.