

# berg und *tal*

Katholisch in Elberfeld

03 | Winter 2022



## Mit Leib und Seele

Was Körper und  
Geist guttut



Kath. Kirchengemeinde Herz Jesu  
Christ König - Herz Jesu - St. Maria Hilf - St. Michael



St. Laurentius Wuppertal  
St. Joseph - St. Laurentius - St. Marien - St. Suitbertus



<b>Editorial</b>	3
<b>Leib und Seele</b>	
„Mensch, lerne tanzen“	4
Die Kirche betrachtet den Menschen ganzheitlich	
<b>Für die Seele sorgen</b>	6
Pastoralreferentin Susanne Tillmann über Seelsorge und Psychiatrie	
„Wir sind auch ein Ort der Spiritualität“	8
Interview mit Felizitas Kracht, Leiterin der Wuppertaler efl	
<b>Gutes für Leib und Seele</b>	10
<b>Sinnvoller Zeitvertreib</b>	12
Weshalb Soziallotsin werden?	
<b>Der Seele Raum geben</b>	13
Exerzitien im Alltag	
<b>Raum für Stille</b>	14
Die Laurentiusbasilika als offene Kirche	
<b>Einkehr – der spirituelle Impuls</b>	15
<b>Kirchen-ABC</b>	16
<b>Das fiel auf</b>	17
<b>kreuz und quer: Kirche und Gemeinde</b>	
Heiligabend für Alleinstehende	17
Fastenrede	18
#zusammenfinden: Zukunft der Kirche in Wuppertal	19
Ein neues Gesicht: Pastoralreferent Thomas Otten	20
Kirchenmusik: unsere Orgeln	20
Sexualisierte Gewalt: Präventionswoche	21
<b>Zukunftsfähig: Kinder und Jugend</b>	22
<b>Getauft – Getraut – Beerdigt</b>	25
<b>Gottesdienste in der Weihnachtszeit</b>	26
Impressum	2

# Liebe Leserinnen und Leser,

„Tu deinem Körper Gutes, damit sich deine Seele darin wohlfühlt!“ (Theresa von Avila)

In dieser Ausgabe von **berg und tal** drehen sich viele Artikel um den Zusammenhang von Körper, Geist und Seele. Der Körper ist dabei das, was uns sterblich macht, die Materie. Daneben gibt es den Geist, das Bewusstsein, also das, womit wir mit anderen Menschen in Beziehung treten können. Und die Seele, mit der wir ganz bei uns selbst sind und die uns gleichzeitig mit etwas Höherem, mit Gott verbindet. Alle drei zusammen machen das Menschsein aus. Dem wollen wir in dieser Ausgabe nachspüren.

Sabine Lambert ist diesem Zusammenhang in einem Gespräch mit Felizitas Kracht, der Leiterin der Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen (efl) nachgegangen. Es zeigt sich: Gerade Paar- und Familienberatungen haben oft eine spirituelle Dimension. (S. 8) Menschen, deren Seele krank ist, brauchen besondere Hilfe. Astrid Schau hat Susanne Tillmann getroffen, die psychisch kranke Menschen begleitet. (S. 6) Die Fastenreden, die in jedem Jahr in Herz Jesu veranstaltet werden, bieten viele Anregungen für Geist und Seele. (S. 18) Es lohnt sich, da in der nächsten Fastenzeit einmal reinzuschauen. Oder warum nicht einfach mal „nur“ dem Körper etwas Gutes tun: Ein Rezept dafür finden Sie auf Seite 9.

Stöbern Sie einfach durch diese neue Ausgabe von **berg und tal**. Es gibt noch viel mehr zu entdecken!

Ach ja, Weihnachten steht ja auch schon wieder vor der Tür. Dieses Fest versinnbildlicht wie wohl kein anderes den Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Seele. Sei es, dass wir ein gutes Essen genießen dürfen, dass wir mit der Familie oder anderen Menschen, die uns etwas bedeuten, zusammen sind oder Weihnachtslieder in der Christmette singen. Gott ist Mensch geworden. Entdecken Sie dieses Menschsein – nicht nur, aber eben doch besonders – an Weihnachten!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen im Namen der ganzen **berg und tal**-Redaktion ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest und uns allen ein gesundes, friedliches und glückliches Jahr 2023!

Matthias Feindler

## Impressum

Herausgeber **berg und tal**: Die Pfarrgemeinderäte von Herz Jesu und St. Laurentius.  
 Kontakt: PGR Herz Jesu / Gabriele Wolf; PGR Laurentius / Sabine Lambert; Pastoralteam / Thomas Otten  
 Anschrift: berg und tal, Friedrich-Ebert-Str. 22, 42103 Wuppertal, Tel. 0202/371330 / berg und tal, Ludwigstraße 56b, 42105 Wuppertal, Tel. 0202/698 100  
 E-Mail: bergundtal@laurentius-wuppertal.de / bergundtal@herz-jesu-wuppertal.org  
 Anzeigenverwaltung: Christian Neyer und Christian Trimborn, Auflage: 14.500 Stück  
 Layout und Umsetzung: design-OS, Olaf Schettler  
 Druck: Druckerei Ströthoff und Hage, GbR  
 Redaktion: Stefanie Clingen, Lutz Dörfling, Matthias Feindler, Sabine Lambert, Christian Neyer, Astrid Schau, Angela Scholl, Gabriele Wolf  
 Bildnachweise: Alle Fotos sind, soweit nicht extra gekennzeichnet, von privat.  
 Die einzelnen Beiträge spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wider. Kürzungen sind aus Platzgründen möglich.  
 Alle Angaben nach bestem Gewissen, aber ohne Gewähr.



**INSTRUMENTE LADACH**  
KLAVIERE UND PFEIFENORGELN

## KLAVIER KAPUTT?

- STIMMUNGEN UND REPARATUREN
- AN- UND VERKAUF
- DAUERAUSSTELLUNG (TRINITATISKIRCHE)
- MIETKLAVIERE AB 20 EUR

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH.  
 ARRENBERGER STR. 10  
 42117 WUPPERTAL

TELEFON 02 02 . 43 51 74  
 EMAIL INFO@LADACH.DE  
 INTERNET WWW.LADACH.DE

# Mensch, lerne tanzen

## „Mensch, lerne tanzen, sonst können die Engel im Himmel nichts mit Dir anfangen!“

Diese Aufforderung hätte wohl auch Pina Bausch gefallen, der in Wuppertal und weltweit verehrten Ikone des modernen Tanztheaters. Das Wort wird jedoch dem Kirchenlehrer Augustinus zugeschrieben, der von 354 bis 430 n. Chr. lebte. Es illustriert auf schöne und humorvolle Weise die einzigartige Verbindung von Leib und Seele.

### Wir sind mehr als nur Materie

„Leib und Seele“ bedeutet viel mehr als die Verknüpfung zweier allgemeiner Begriffe. Wir Menschen sind die Einheit von Leib und Seele, wir durchleben sie mit allen Fasern unseres Lebens, vom ersten bis zum letzten Augenblick unserer Existenz. Dieser Einheit entsprechend zu leben, meint, dass wir gut mit uns Menschen in Leib und Seele umgehen, mit uns selbst wie mit anderen. Für das christliche Menschenbild ist dies fundamental.

### Leseempfehlung: 1. Korintherbrief, 15. Kapitel !

Die Sprache gibt uns die Möglichkeit, zwischen Körper und Leib zu unterscheiden. „Leib“ ist dabei nicht einfach das alte, aus der Mode gekommene Wort für den Körper. Im Wort Leib kommt vielmehr zum Ausdruck, dass wir nicht nur Materie, physischer Körper sind, der biologischen Gesetzmäßigkeiten unterworfen ist. „Leib“ meint den von der Seele oder dem Geist belebten Körper. „Seele“ meint den Geist des Menschen, der nicht frei und körperlos herumgeistert und sich mal für eine bestimmte Lebenszeit in einen Körper hineinbegibt, sondern immer in einem Leib zuhause ist, existiert. Unsere Erfahrungen lassen uns jeden Tag diese besondere Einheit von Leib und Seele erleben. Wir betrachten Krankheiten psychosomatisch. Eine zunächst sich in körperlichen Symptomen zeigende Erkrankung wirkt sich auf die Psyche aus oder hat in einem seelischen Leid ihre wirkliche Ursache. Und wir können erleben, wie wohltuend das Joggen am Morgen, das Spazieren im Wald oder die Wanderung in den Bergen sich auf unsere Stimmung auswirken können. Das körperliche und sinnliche Erleben erfreut und „erhebt“ die Seele. Dass dabei Hormone ihre Rolle spielen und physiologische Prozesse ablaufen, tut der ganzheitlichen Sicht keinen Abbruch. Nur auf diese reduzieren lässt sich

der Mensch nicht. Alle Bewusstseinsprozesse des menschlichen Geistes sind ohne das Gehirn unmöglich, aber es würde einem christlichen Verständnis des Menschen nicht genügen, den Geist eines Menschen allein auf den Körper und dessen Funktionsweisen zurückzuführen.

Die seelische Entwicklung und Gesundheit eines Menschen kann durch eine leibfeindliche Erziehung beschädigt werden. Gewaltanwendung verwundet die Seele eines Menschen oft ein Leben lang, was uns schmerzhaft verdeutlicht wurde in der Aufarbeitung von sexuellem und geistlichem Missbrauch in der Kirche; und besonders stark ist diese Verwundung, wenn sie in jungen Jahren erlitten wurde.

### Leben in Beziehung

Die Seele eines Menschen verweist auf eine weitere wichtige Bedeutung. Jeder Mensch, egal wie jung oder alt, ob Frau oder Mann – oder mit welcher geschlechtlichen Identität auch immer – ist Person, ist einmalig und einzigartig, ein Individuum.

Aber zugleich gilt auch: Durch den Leib und seine Sinne kommunizieren wir mit anderen Menschen, sogar mit anderen Lebewesen. Der Leib ist das Medium aller Kommunikation und des Miteinanderlebens. Wir lachen, wir weinen, wir sprechen und kommunizieren non-verbal, wir trauern, wir empfinden Schmerz, wir leiden, wir sind zärtlich, wir lieben – immer durch und im Leib.

Die Seele eines Menschen bedeutet für uns Christen, dass der Mensch sich in seiner irdischen Existenz über diese hinaus öffnen kann. Sie ist offen und empfänglich für Gott. Sie kann in eine dialogische Beziehung zu Gott treten, von göttlicher Liebe berührt werden, beten, Gott preisen. Wir können diesen Lobpreis nicht nur mit Worten und Gebeten, sondern in Musik und Tanz durch unseren ganzen Leib ausdrücken. Dem biblischen Menschenbild folgend verstehen wir den Menschen ganzheitlich. Gut sind die Menschen mit Leib und Seele geschaffen. Gut sollen wir mit Leib und Seele miteinander und mit uns selbst umgehen. Leibfeindlichkeit drohte und droht noch immer als Gefahr, wenn diese Einheit nicht mehr beachtet wird. Die Geschichte des Christentums und unserer katholischen Kirche zeigt, wie real diese Gefahr ist und welchen Schaden sie anrichten kann. Umgekehrt wird die

aktuell auf dem Synodalen Weg geforderte Erneuerung der katholischen Sexuallehre von der Wertschätzung der Leiblichkeit wichtige Impulse gewinnen können. Ein anderes Extrem zeigt sich heute im Fitnesswahn, einem Körperkult, der nicht mehr sieht, dass die Seele in diesem wohnt. Demgegenüber ist zu fragen: Nehmen wir uns genug Zeit, die Seele, die wir auch sind, zu pflegen?

Die letzte gute Tat, die wir einem Menschen erweisen, ist, ihn in seinem Leib zu ehren, würdig zu bestatten. Aus diesem Gedanken folgt für mich persönlich, dass dieser Leib besser in die Erde gebettet und nicht der Zerstörung durch die Verbrennung preisgegeben werden sollte. Zumal diese Entscheidung oft praktischen Gründen und Sorgen entspringt, auf die anders reagiert werden kann.

### Wir hoffen auf Vollendung

Was kommt nach diesem irdischen Leben, das sich auf der Erde unter den Bedingungen von Raum und Zeit abspielt und endlich ist? Löst sich dann die Seele vom Körper und wird „endlich frei“? Geht sie auf Wanderung, um gar in einem anderen Körper wieder eine irdische Existenz einzugehen? Nein, es gibt ein Kontinuum des ganzen Menschen. Wir haben eine Identität und hoffen im Glauben, dass diese über den irdischen Tod hinaus bestehen wird. Insofern macht es Sinn, vom ewigen Leben für die Seelen zu sprechen, vorausgesetzt, wir werten den Leib nicht ab. Wir hoffen, dass uns im Tod, „hinter“ dem

Tod eine Vollendung unseres ganzen Menschseins geschenkt wird. Ein starker Ausdruck dieser Hoffnung ist die Erwartung eines Wiedersehens.

Schon die Menschen der Bibel und besonders die Christen haben sich mit der Frage auseinandergesetzt, wie das denn mit dem auferstandenen Leib zugehen könne. Es war und ist evident, dass der irdische Leib zerfällt und verwest. Klar war den Christen, dass es ein neuer, anderer, verklärter Leib sein würde, so wie schon der Auferstandene Christus nach Ostern in einem anderen verklärten Leib erschien. Wir wissen nicht, wie das ewige Leben aussehen wird, aber weniger sollten wir nicht erhoffen. Deshalb lohnt es sich vorsorglich, tanzen zu lernen, damit die Engel im Himmel mehr mit uns anfangen können.

Bruno Kurth





# Für die Seele sorgen

## Susanne Tillmann begleitet Menschen mit psychischen Erkrankungen

**Susanne Tillmann ist Seelsorgerin. Sie sorgt sich um die Seele, die Psyche. Die Pastoralreferentin kümmert sich dabei schwerpunktmäßig um Menschen mit psychischen Erkrankungen und Behinderungen in Wuppertal und Remscheid. Für diese kann der Glaube eine Kraftquelle, aber auch eine Bürde darstellen.**



Susanne Tillmann ist nicht nur Seelsorgerin, sondern auch Künstlerin. Immer wieder begegnet uns in ihren Werken das Kreuz. Gipsbinden in leuchtendem Gelb und Rot heben sich vom blauschwarzen Hintergrund ab: „Ich will Licht sehen.“ Ein violettes „Frauenkreuz“ ist in eine leichte Schräglage geraten. Oder richtet es sich gerade auf? Ein heller Streifen durchzieht das Bild. Es könnte der anbrechende Tag sein. „aufstehen / auferstehen / in einen neuen / in meinen tag /morgen für morgen“, Verse von Pater Wolfgang Sieffert, notiert die Seelsorgerin dazu.

„Ich wünsche mir eine verletzbarere und keine um ihrer selbst willen verletzende Kirche“, sagt sie. Im Kreuz begegnen sich das Leid der Menschen, für

die diese Kirche da ist, mit der Hoffnung, die wir mit dem auferstandenen Jesus Christus verbinden. Es ist eine Kirche, die ihre eigenen Schattenseiten annimmt und damit offen ist für die Komplexität der menschlichen Seele. Dabei verfolgt Susanne Tillmann einen integrativen Ansatz: Wenn sie mit anderen Menschen zusammen malt, spielt deren psychische Erkrankung erst einmal keine Rolle. Sie bemüht sich, ins Gespräch zu kommen über die Lebens-, Glaubens- und Gottesgeschichte.

Mitunter gilt es, erst einmal gründlich aufzuräumen. Im Laufe der mehr als zwanzig Jahre, die sie mittlerweile als Psychiatrieseelsorgerin arbeitet, begegneten ihr viele Menschen, die der Glaube ihrer Kindheit krank gemacht hat. Gewalt- und andere Missbrauchserfahrungen in diesem Zusammenhang sowie der Einsatz strafender Gottesbilder in der Erziehung sind häufige Ursachen. Manche Menschen, die gerade in einer Therapie diese Erfahrungen aufarbeiten, tun sich schwer damit, weiterhin eine Kirche zu besuchen. Wenn Gottesdienste Beklemmungen, Zwangshandlungen und Ängste auslösen und nicht zur Stärkung beitragen, scheint es Susanne Tillmann ratsam, Menschen zu ermutigen, sich selbst mit ihren Erfahrungen ernstzunehmen und neu darauf zu schauen, auch wenn das heißt, erst einmal nicht mehr regelmäßig zum Gottesdienst zu gehen.

### Suche nach tragfähigen Gottesbildern

Auf vielfältige Art und Weise, im Gespräch oder auch in Kunstprojekten, unterstützt die Seelsorgerin ihre Klientinnen und Klienten dabei, andere, stärkende Gottesbilder zu entwickeln: Gott als innere Kraftquelle, liebender Vater, liebende Mutter. Das aramäische „Abwun“ des „Vater unser“ wird normalerweise einfach als Vater übersetzt. In Aramäisch sprechenden Gemeinden werde es hingegen mit „zeugender, gebärender Kraft“ viel weiter gefasst. Vor allem Frauen leiden unter allzu einfach gedachten, männlichen Gottesbildern und haben nicht selten Diskriminierung in der Kirche erfahren. Sie versucht, gemeinsam mit ihnen herauszufinden, was das Kostbare ist, das sie trägt, das sie leben und lieben lässt.

„Von der Perspektive psychisch erkrankter Menschen können wir als Kirche insgesamt profitieren“, ist Susanne Tillmann überzeugt. Dazu müsste es allerdings mehr Mittel für diese große und wichtige Gruppe geben, zumal viele Menschen in ihrem Leben psychische Erkrankungen durchmachen. Mit ihrer 60-Prozent-Stelle ist die Pastoralreferentin für die evangelische Stiftung Tannenhof und die Städte Wuppertal und Remscheid die einzige katholische Fachkraft in diesem Bereich. Hinzu kommt Gemeindefreferentin Katinka Giller, deren Schwerpunkt auf der Seelsorge für Menschen mit geistigen Behinderungen und für Gehörlose liegt.

### Gottes heilende Kraft

Seit September 2021 arbeitet Susanne Tillmann in Wuppertal, wo sie seit einigen Wochen ein Büro im Stadthaus am Laurentiusplatz nutzt. „Ich mache meine Arbeit sehr gerne“, so die Seelsorgerin. Der Beruf ermöglicht ihr zu erleben, wie der persönliche Glaube hilft und Kraft gibt. So kennt sie etwa einen Mann, der in seiner Kindheit schwer misshandelt wurde. Heute kann er sagen: „Mit Gott ist alles gut.“ Sie erzählt von einem Paar, dessen Sohn sich suizidiert hat. Der Glaube der Eheleute ermöglichte ihnen, einen Teil der Last an Gott abzugeben. So konnten sie langsam das lähmende Dunkel der Trauer überwinden.

Im Klinikalltag und im Kontakt mit Menschen in akuten psychischen Krisen ist die katholische Seelsorgerin gefordert, Menschen Mut zu machen. „Wer eine schwere Depression durchmacht, kann die Liebe zu seinen Nächsten, aber auch zu Gott nicht mehr fühlen“, so Susanne Tillmann. „Es belastet gläubige Menschen in einem psychischen Ausnahmezustand sehr, sich zusätzlich von Gott verlassen zu fühlen. Ich versuche dann, ihnen klarzumachen, dass dieses Erleben zu ihrer Erkrankung gehört.“ Gott trägt uns, aber es kann ein langer Weg sein, ihn als lebensfördernde Kraft wiederzuentdecken – in der Schöpfung, im eigenen Garten, im Gespräch. Gut, wenn in diesen Phasen Begleiterinnen und Begleiter zur Seite stehen, die für die Seele sorgen.

Astrid Schau



**Susanne Tillmann**  
Montag bis Donnerstag  
T 02191/121230  
susanne.tillmann@erzbistum-koeln.de



**Katinka Giller**  
T 0151/53935983  
katinka.giller@erzbistum-koeln.de



# Mit weitem Herzen

## „Wir sind auch ein Ort der Spiritualität“

Die Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen (efl) ist eine Einrichtung des Erzbistums Köln. Es gibt Außenstellen in Solingen und Remscheid mit jeweils zwei halben Stellen. Felizitas Kracht, Leiterin der Beratungsstelle Wuppertal, erzählt über ihre Arbeit und die ihrer Kolleg:innen.

**berg und tal: Was kann die efl den Menschen in Wuppertal anbieten?**

© efl



**Felizitas Kracht:** Wir bieten Einzel- und Paarberatungen für Erwachsene in allen Lebenslagen an. Für Kinder gibt es die Erziehungsberatungsstellen der Caritas und Diakonie. Wir sind froh und stolz, dass wir mit unseren Gruppenveranstaltungen ein zusätzliches Angebot machen können. So gibt es eine Männergruppe, die sich alle 14 Tage trifft, oder auch eine Gruppe für Eltern essgestörter Kinder und Jugendlicher, eine Gruppe für Menschen, die sich in Trennung befinden und einen Neubeginn wagen wollen.

**BuT: Gibt es Schwerpunkte in der Beratung?**

**FK:** Wir sind insgesamt sehr breit aufgestellt und arbeiten in einem multiprofessionellen Team aus Psychologen, Sozialarbeitern und Theologen. Einige Kolleg:innen sind zertifiziert, systemische Beratungen durchzuführen. Neben den Einzelberatungen zu unterschiedlichen Themen oder Krisen ist ein Schwerpunkt die Paarberatung sowie die Familienberatung.

**BuT: Wie sind Sie in der Stadt verankert? Fühlen Sie sich gut angenommen?**

**FK:** Ja, das tun wir. Man muss sagen: Die Zeiten, in der jeder vor sich hin werkelte, sind hoffentlich vorbei. Es hat sich auch kirchlich überlebt, sich nur nach innen zu orientieren. Wir sind in Wuppertal überaus gut vernetzt und sehr dankbar dafür. Jede Stadt hat ja ihre eigene Dynamik. Es gibt hier Arbeitsgemeinschaften und Gremien, die sich austauschen. Es ist ein wesentlich vernetzteres Arbeiten als früher. Es ist sinnvoll und notwendig, Synergien zu nutzen, und zwar im Sinne und zum Wohl unserer Ratsuchenden. Das gelingt schon sehr gut mit dem Kooperationsprojekt „Kinder im Blick“, in dem die Kinder von Eltern, die sich trennen, besonders in den Blick genommen werden – wie der Name schon sagt. In diesem Kooperationsprojekt arbeitet unsere Beratungsstelle mit der Beratungsstelle der Diakonie und der Städtischen Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche zusammen.

**BuT: Welche Personengruppen kommen mit welchen Problemstellungen besonders häufig? Hat sich hier etwas im Vergleich zu früher verändert?**

**FK:** Das Vorurteil, dass hauptsächlich Frauen kommen, stimmt heute nicht mehr. Männer machen mittlerweile fast die Hälfte der Ratsuchenden aus. Es kommen heutzutage auch deutlich mehr ältere Paare 60+ mit der Frage nach der Gestaltung des neuen Lebensabschnittes „Ruhestand“ zu uns. Man muss also nicht darauf warten, dass sich Probleme chronifizieren. Hier besteht dann der Wunsch, nach einer oft langen Zeit der beruflichen und familiären Pflichterfüllung zusammen eine positive Gestaltung der kommenden Lebensjahre in die Hand zu nehmen.

Besonders für jüngere Paare taucht häufig das Thema auf „Wie geht eigentlich Beziehung (gut)?“ Sie bringen aus ihren Herkunftsfamilien unterschiedlichste Erfahrungen mit, die nicht immer sofort zusammenpassen.

Es spiegeln sich grundsätzlich alle gesellschaftlichen Themen in den Beratungsanliegen wider. Auffällig ist: Die Themen **Burn-out, Einsamkeit und Isolation** haben sich während der ersten Coronajahre deutlich verstärkt.

Auch **Rollenkonflikte** sind nach wie vor präsent. Frauen sind heute qualifizierter, haben eigenständige Arbeits- und Karriereinteressen. Männer wollen gerne unterstützen und sehen sich anders in der Vaterrolle als frühere Generationen. Aber mit Geburt des ersten Kindes fällt dann doch oft der Löwenanteil an Familie, Haus und Hof den Frauen zu. Damit ist das Risiko für einen Rückfall in alte Verhaltensmuster hoch. Dies führt unweigerlich zu Konflikten und muss erneut austariert werden.

**BuT: Gibt es auch Menschen aus bestimmten Gruppierungen, die nicht kommen, weil Sie eine katholische Einrichtung sind?**

**FK:** Wir wollen wirklich für alle da sein. Erfreulicherweise kommen auch Menschen aus allen Gruppierungen zu uns. Es ist bei uns so bunt wie das Leben selbst. Wir werden von Katholiken, Protestanten und Muslimen aufgesucht, von aus der Kirche Ausgetretenen, von Jungen und Alten. Homosexuell orientierte Menschen wünschen sich manchmal Unterstützung in ihrer Coming-out-Phase oder bei der Suche nach ihrer sexuellen Identität. Uns ist jeder willkommen unabhängig von Religion und sexueller Orientierung.

**BuT: Welche Beweggründe haben der Kirche fernstehende Menschen, eine katholische Beratungsstelle aufzusuchen?**

**FK:** Natürlich interessiert es uns, was einen andersgläubigen Menschen oder jemanden, der aus der Kirche ausgetreten ist, bewegt, zu uns zu kommen. Häufig bekommen wir eine Antwort wie: „Wir möchten eine werthaltige Beratung“. Dafür steht die katholische Kirche trotz Kirchenkrise anscheinend nach wie vor.



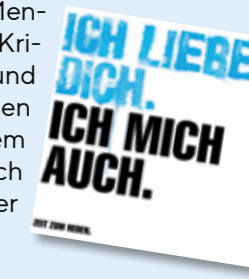
Wichtig ist festzuhalten, dass unsere Beratung **ergebnisoffen** ist. Der Mensch soll frei sein, für sich selbst zu entscheiden, ohne dass er in ein moralisches Korsett gepresst wird. Wir be-

geben uns hier zusammen auf **einen**

**Entscheidungs- und Findungsprozess**, von dem wir alle nicht wissen, wie er enden wird – wir Berater:innen auch nicht. Dann kann es zum Beispiel vorkommen, dass eine Paarberatung sich in eine Trennungsberatung verwandelt. Aber auch wenn die Entscheidung sich zu trennen bereits gefallen ist, begleiten wir das Paar, das häufig ein Elternpaar ist und Eltern für die Kinder bleibt, in diesem oft nicht so leichten Trennungsprozess.

**BuT: Was macht das Besondere Ihrer Arbeit aus?**

**FK:** Unsere Beratung hier ist auch ein spiritueller Ort und zwar meine ich Spiritualität in einem weiten Sinne. Ich habe mein Abitur in einem von Benediktinern geführten Gymnasium gemacht. Deren Leitspruch: „Mit weitem Herzen“ hat mich sehr geprägt. Wir nehmen den ganzen Menschen in den Blick und schauen von außen auf das Setting, ohne zu werten und festgefahrene Rollen zuzuordnen. Man sollte nicht so schnell werten und das, was die Menschen in ihren bisherigen Krisen schon alles geschafft und bewältigt haben, mehr in den Blick nehmen. Neben allem Schweren hat jeder Mensch Ressourcen, die es (wieder neu) zu entdecken gilt.



**BuT: Gibt es schon Pläne für 2023?**

**FK:** Oh ja. Nächstes Jahr feiern wir am 21. und 22.04.2023 unser **70-jähriges Jubiläum**, da werden wir einiges anbieten, u. a. einen **Fachtag für unsere Kooperationspartner:innen**: „Paare & Sucht – wohin geht unsere SehnSucht?“ sowie ein **Beziehungs-Kabarett mit Carsten Höfer am 22.04.23, 19.30 Uhr in der City-Kirche in Elberfeld**. Herzliche Einladung an alle Interessierten! Wir sind ein Teil dieser Stadt und möchten der Stadt gerne etwas zurückgeben. Wir freuen uns sehr auf den weiteren Austausch!

Das Gespräch führte Sabine Lambert

Auf [www.zeit-zum-reden.com](http://www.zeit-zum-reden.com) finden Sie weitere Plakatmotive und Infos.



Das aktuelle Gruppenprogramm 2023 finden Sie hier:



Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung



Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen  
Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal  
Telefon: 0202/456111



## Kurkuma

Kurkuma wird in einigen asiatischen Ländern als Zutat in der traditionellen Medizin verwendet. Auch in der westlichen Wissenschaft werden Kurkuma bzw. den in vielen Kurkuma-Arten enthaltenen gelben Farbstoffen, so besonders der Wirkstoff Curcumin, von einigen Autoren u. a. krebs-hemmende, antioxidative und entzündungshemmende Wirkungen zugeschrieben. Die empfohlene Dosis liegt bei ca. 3,6 Gramm pro Tag (hier u. U. die Wechselwirkung mit anderen Medikamenten beachten). Kurkuma kann alleine nicht gut vom Körper aufgenommen werden. Eine Möglichkeit ist jedoch, schwarzen Pfeffer (Pipin) hinzuzufügen. Zusammen mit einem guten nativen Fett wie z. B. Kokosfett kann Kurkuma seine Heilkraft im Körper entfalten.

Eine einfache Möglichkeit, Curcumin aufzunehmen, ist die sogenannte Goldene Milch. Auch lässt sich Kurkuma (in Curry enthalten

und verantwortlich für die gelbe Farbe) gut als Gewürz in den Alltag einbauen.

### „Goldene Milch“

1 Tasse Milch (je nach Geschmack Sojamilch, Mandelmilch etc.) erhitzen.

1 TL Kurkuma-Paste und ggf. 1 TL Honig einrühren, kurz mitkochen lassen und trinken.

Nach Bedarf süßen mit Agavendicksaft, Kokosblütenzucker... oder die liebliche Sojamilch nehmen. Dann entfällt das Süßen.

### Herstellung der Paste

Ca. 2 EL gemahlene Kurkumapulver (nicht die frische Wurzel) mit ca. 1/2 TL schwarzem Pfeffer in einen Topf geben und mit ca. 1 kleinen Tasse Wasser vermengen, ca. 1 EL natives Kokosöl dazugeben.



Mind. 6 Minuten unter Rühren köcheln lassen, bis eine dicke Paste entstanden ist. Wenn die Paste zu dick wird, nach und nach noch etwas Wasser hinzufügen. Vom Herd nehmen und mit einer guten Prise Zimt und einem Stück gepressten oder gemörserten frischen Ingwer verrühren.

Die Paste in ein Schraubdeckelglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren (hält ca. 2-3 Wochen).

Quelle: Renate Materne-Polti

## Tischtennis ökumenisch

Tischtennis ist ein Sport, der durch seine Schnelligkeit eine hohe Reaktionsfähigkeit erfordert. Er ist daher ideal dafür geeignet, Körper und Geist gleichermaßen zu fordern. Seit vielen Jahren gibt es in

der evangelischen Neuen Kirche in der Sophienstraße eine Tischtennisgruppe, die sich einmal wöchentlich trifft. Da katholische und evangelische Christen beteiligt sind, kommt es am Rande des Spiels auch immer mal wieder zu ökumenischen Gesprächen. Also etwas für Körper, Geist und Seele!



## Yoga – Übungen für Körper und Geist

Katze, Baum, Kobra oder herabschauender Hund – viele Begriffe kennen wir, manchmal sogar die passende Yogapose. Aber was macht Yoga eigentlich aus und so gesund?

Anders als andere Sportarten verbindet Yoga – sanfte – körperliche Übungen mit gezielten Atem- und Entspannungstechniken. Die Atemübungen beim Yoga aktivieren den Parasympathikus des vegetativen Nervensystems, während der „Stressnerv“ Sympathikus unterdrückt wird. Weltweit gibt es mittlerweile zahlreiche Studien, die den gesundheitlichen Nutzen von Yoga nachweisen konnten.



Yoga baut sanft und somit nachhaltig die Muskulatur auf. Es werden die unterschiedlichsten Muskelgruppen angesprochen, welche kaum bei anderen Sportarten trainiert werden. Dies macht gelenkiger und löst Verspannungen. Es hilft bei Rücken- und Nackenschmerzen, verbessert den Schlaf, hat positive Auswirkungen auf Herz und Lunge, unterstützt die Verdauung, erhöht Konzentration und Leistungsfähigkeit. Aber Yoga macht auch glücklich: Die Forscher der Charité Berlin fanden heraus, dass Menschen, die regelmäßig drei Monate lang Yoga praktizieren, sich weniger gestresst fühlen, weniger Angst im Alltag empfinden und generell die eigene Lebensqualität positiver bewerten.

Körper und Geist bilden eine Einheit. Yoga wirkt auf natürliche Weise auf beiden Ebenen und schließlich mündet die ganzheitliche Förderung beider Aspekte in eine gesündere Seele. Das Schöne ist: Mit Yoga kann jeder beginnen, alt oder jung, sportlich geübt oder nicht. Es ist flexibel an die eigenen Bedürfnisse anzupassen und kann entsprechend gut in den Alltag eingebaut werden. Die Krankenkassen haben das Potenzial dieser präventiven Gesundheitsvorsorge schon lange für sich entdeckt und entsprechende Angebote in ihren Service eingebaut. Ein Blick auf die Homepage der eigenen Krankenkasse lohnt oft, manchmal gibt es Onlinemodule oder ein passender Yogakurs wird sogar finanziell unterstützt.

### Yoga mit Kindern

Yoga ist sehr gut dazu geeignet, Kindern ohne Leistungszwang Spaß an der Bewegung, eine gute Körperhaltung sowie vor allem eine positive Selbsterfahrung zu vermitteln. Dabei kommt es nicht unbedingt auf die einwandfreie Ausführung an. Kinderfreundliche Yogaposen, Atem- und Entspannungsübungen können die Motorik und Konzentrationsfähigkeit verbessern. Wie wär's mit einer regelmäßigen Eltern-Kind-Einheit?

**Tipp: Ansprechende Karten und Accessoires für Kinder-Yoga findet man u. a. lokal oder im Onlinefachhandel**

Quellen: tk.de; geo.de; gesundheit-managen.de; spiritsensation.de; hansefit.de; wikipedia.org

## Wohltuende Düfte

Der Geruchssinn gilt als der unmittelbarste unserer Sinne. Sehen, Fühlen, Hören müssen über Signale ans Gehirn erst verarbeitet und „übersetzt“ werden. Düfte wirken jedoch über die Nase direkt auf das limbische System. Hier werden unsere Gefühle und Hormone reguliert, aber auch Erinnerungen mit Emotionen bewertet. Ein Duft kann in wenigen Momenten auf unser Nervensystem einwirken, schlechte Laune vertreiben, Ängste lindern und uns helfen, zu mehr Ruhe und innerer Gelassenheit zu finden. Die Aromatherapie

ordnet den verschiedenen Düften bestimmte Auswirkungen auf Körper und Psyche zu. So wirken Zitrusdüfte stimmungsaufhellend, sorgen für einen klaren Kopf und verbessern die Konzentrationsfähigkeit. Wenn Sie abends schlecht einschlafen können, ist der Duft von Lavendel oder Jasmin eine Wohltat. Nach einem stressigen Tag können Sie mit dem Duft der Kamille entspannen. Gegen miese Stimmung helfen Blütenöle wie Rose oder Geranie. Die ätherischen Öle finden – immer verdünnt – Anwendung als Badezusatz, in der Duftlampe oder als Inhalation. Anwendungsanleitungen finden

Sie z. B. bei rundumgesund.de. Schwangere sollten allerdings lieber hiervon Abstand nehmen. Ob Orange, Rose oder Lavendel – Düfte sind einfach Balsam für die Seele.

**Tipp: Ätherische Öle erhalten Sie – am besten in Bioqualität – bei Onlinehändlern sowie in gut sortierten Bioläden und Apotheken.**

Quellen: planet-wissen.de; primaveralife.com; rundumgesund.de; hilftachtsam.de





# Sinnvoller Zeitvertreib

## Soziallotsen in der LauBe

**Im November 2021 eröffnete die LauBe, ein Ort für Begegnung und Beratung direkt auf dem Laurentiusplatz. Unter dem Motto „Irgendwas geht immer“ findet dort zweimal in der Woche die Lotsensprechstunde statt. Zurzeit engagieren sich 16 Ehrenamtliche als Soziallotsen. Gabriele Bähr, 67, ist eine von ihnen.**



Als Gabriele Bähr in der Zeitung las, dass die Kirchengemeinden St. Laurentius und Herz Jesu gemeinsam mit dem Caritasverband Wuppertal/Solingen Soziallotsen suchen, zögerte sie nicht lange und meldete sich im Lotsenpunkt auf dem Laurentiusplatz. „Das war Neuland für mich – genau die richtige Herausforderung für eine aktive Frau im Ruhestand.“ Als Reiseverkehrskauffrau, Gastronomin und zuletzt Bestatterin ist sie es gewohnt, für Menschen da zu sein, ihnen Genuss zu bereiten, aber auch ihnen in traurigen Zeiten zur Seite zu stehen.

Sie absolvierte eine Fortbildung in mehreren Modulen und berät seit Anfang 2022 vier Stunden im Monat hilfeschende Menschen. Davon profitieren beide Seiten: „Die Begegnungen in der LauBe zaubern mir immer ein Lächeln ins Gesicht. Das Engagement füllt mich sehr aus.“ Dabei benötigen die Besucherinnen und Besucher ganz unterschiedliche Hilfen: Formulare müssen ausgefüllt werden, blinde Menschen suchen eine Begleitung. „Wir informieren grundsätzlich über mögliche Hilfen und vermitteln zu Beratungsstellen, städtischen Behörden und Einrichtungen. Es kann auch hilfreich sein, wenn wir gemeinsam bei Behörden anrufen und einen Termin vereinbaren“, so die Soziallotsin.

### Gemeinsam helfen

„Wir finden immer eine Lösung für die Hilfesuchenden.“ Das gelingt auch deshalb, weil die Lotsen sich untereinander eng austauschen und an einem Strang ziehen. „Wir alle wollen unsere Zeit sinnvoll gestalten.“ Auch die Besucherinnen und Besucher erlebt Gabriele Bähr als sehr angenehm und begegnet ihnen mit Neugier. Was man mitbringen sollte als Soziallotse? „Empathie, Akzeptanz, Geduld und die Fähigkeit, Ruhe zu bewahren.“

Mit einer jungen Frau aus Damaskus, Mutter zweier Kinder, ist Gabriele Bähr mittlerweile befreundet. Die Lotsin unterstützte sie dabei, über ein Praktikum in einem Wuppertaler Unternehmen Fuß zu fassen, wo sie heute eine unbefristete Stelle hat. „Wir tauschen uns über alles Mögliche aus, zum Beispiel über Mode, Kosmetik und Schmuck.“ Was Körper und Seele sonst noch guttut? „Reisen, Nordic Walking und kochen. Um Fleisch und Fisch kümmert sich mein Mann. Gemüse und Dessert sind meine Spezialitäten.“

Astrid Schau

**Kontakt „Lotsenpunkt“**  
**0151/12041440**  
**lotsenpunkt@laurentius-**  
**wuppertal.de**



© Anja Hütten, Lotsenpunkt

© Adobe Stock – oktay

# Der Seele Raum geben

## Exerzitien im Alltag

Auch in diesem Jahr wurde den Gemeindemitgliedern der Großpfarreien St. Laurentius und Herz Jesu und somit auch mir die Möglichkeit geschenkt, in der Fastenzeit an Exerzitien im Alltag, diesmal unter dem Motto „Gott wirkt in der Angst – Zurufe“, teilzunehmen. Diese fanden wöchentlich über einen Zeitraum von fünf Wochen mit einer Gruppengröße von neun Teilnehmer:innen statt, geleitet und begleitet von Pfarrer Ludger Ganschinietz und den geistlichen Begleiterinnen Gemeindefereferentin Birgit Kußmann und Birgit Pfannkuchen. Manch einer fragt sich nun vielleicht: „Was sind denn Exerzitien?“

Auch 2023 sollen wieder Exerzitien stattfinden.  
 Bitte achten Sie auf Ankündigungen!

Exerzitien sind geistliche Übungen, die die Teilnehmer:innen im Alltag zur vertieften Beschäftigung mit ihrem Glauben, ihrer Beziehung zu Gott und der Bibel motivieren wollen.

Elemente der Exerzitien waren: Treffen mit Raum für persönlichen Austausch, Blick auf Bibelstellen, in die wir uns einfinden, um Gedanken und Gefühlen nachzuspüren, das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit, Impulse für die täglichen Gebetszeiten zuhause so-

wie wöchentliche Begleitgespräche. Die täglichen geistlichen Übungen sind für mich eine große zeitliche Herausforderung, die ich jedoch gerne auch über den Kurs hinaus annehme, sind es doch Zeiten für mich. Hierbei komme ich in vertieften Kontakt zu mir und insbesondere zu Gott.

Für mich ist es ein Geschenk, dass wir uns bei Gott sicher sein können, von ihm stets liebevoll mit offenen Armen willkommen geheißen zu werden, wenn wir ihn nur suchen, erahnen und ansprechen!

Andrea Vormberge



BESTATTUNGEN

**PAUL HORN**

Inh.: Ralph Sondermann

„Man sollte die Dinge so nehmen,  
 wie sie kommen. Aber man sollte  
 dafür sorgen, dass die Dinge so kommen,  
 wie man sie nehmen möchte!“  
 (Curt Goetz)

**Filiale**  
 (ehemals Bestattungen Vogt)  
 Gertrudenstraße 19 · 42105 Wuppertal  
 Telefon: 0202/74 70 139

**Stammhaus**  
 Elsternstraße 8 · 42281 Wuppertal  
 Telefon: 0202/500 631

**Ihre Hilfe im Trauerfall**  
**Tag und Nacht**

**Vorsorge**  
 eine Sorge weniger

Mobil 0172 2158400 · e-mail: horn.bestattungen@t-online.de.



ERD- FEUER- UND  
 SEE-BESTATTUNGEN



VORSORGE  
 STERBEGELDVERSICHERUNG



Deckt die in den Tag vorher ge-  
 triebene Abgabe ab

*mit 50 Jahren*  
**Theo Küster**  
**Malerbetrieb**

Uellendahl Str. 164  
 42109 Wuppertal  
 Tel. 0202 27 555 0  
 www.tkm-wuppertal.de

- Wärmedämmung
- Trockenbau
- Brandschutz
- Betoninstandsetzung
- Sonnenschutz
- Bodenverlegung



# Raum für Stille

## Die offene Laurentiusbasilika

„Herzlich willkommen in unserer Pfarrkirche St. Laurentius, die täglich von 11 Uhr bis 19 Uhr geöffnet ist“, heißt es auf unserer Website. Derzeit knapp 45 Ehrenamtliche ermöglichen es Besucherinnen und Besuchern, die Atmosphäre in der offenen Kirche zu genießen, und gönnen sich damit selbst eine Auszeit.

Sieben Tage die Woche lädt die Laurentiuskirche als Oase der Ruhe mitten in der Elberfelder Innenstadt zum Verweilen ein. Mehr als zehn Jahre wachte das engagierte Kirchenmitglied Gerd Pöppinghaus über die ehrenamtliche Aufsicht und sorgte dafür, dass keine Stunde unbesetzt blieb. Zur Not setzte er sich eben selbst hinter das kleine Aufsichtspult oder telefonierte so lange, bis er jemanden fand. Im Februar 2021 verstarb er im Alter von achtzig Jahren. „Sein Tod bedeutete nicht nur einen schmerzhaften Verlust für die ganze Gemeinde, sondern er hinterlässt besonders an dieser Stelle eine empfindliche Lücke“, sagt Engagementsförderin Andrea Oldenburg.

Viele Aufsichten seien allerdings schon so lange dabei, freut sie sich, dass sie sich gegenseitig vertreten und unterstützen – „ein eingespieltes Team“. Seit vielen Jahren ist etwa Hildegard Edelbrock dabei: „Ich habe die Laurentiuskirche schon immer als besonderen Ort empfunden.“ Hierhin kam sie, wenn Sorgen um ihre Lieben sie niederdrückten, und in Zeiten tiefer Trauer. Jeden Freitag übernimmt sie eine Stunde lang die Aufsicht – Gelegenheit, „um die Seele baumeln zu lassen“. Sie fühlt sich mit den vielen Menschen verbunden, die zum Beten oder, um die Stille zu genießen, in die Kirche kommen.



### Geschenkte Zeit

Christine Tyralla ist von Andrea Oldenburg angesprochen worden und seitdem begeistert dabei. Etwa vier Stunden sieht sie wöchentlich in der Kirche nach dem Rechten, auch für sie eine geschenkte Zeit. Die gebürtige Schlesierin ist Mutter von drei Kindern und hat vier Enkelkinder. Allzu oft in ihrem Leben, meint die 64-Jährige, habe sie nur ihre Pflicht getan, viel gearbeitet und sich wenig um ihre eigenen Bedürfnisse gekümmert. „Ich habe nicht darauf geachtet, wie die Seele darunter leidet.“

Jeden Montag bereitet sie sich schon auf dem Weg Richtung Laurentiusplatz auf ihren Dienst vor. „Das ist für mich wie Pilgern.“ Die Zeit in der Kirche nutzt sie meist zum Lesen. Hier fühlt sie sich eins mit Gott und den Menschen. Christine Tyralla ist streng katholisch erzogen worden und hat sich den Glauben ihr Leben lang bewahrt. „Ich habe keine Angst. Ich leg alles in Gottes Hände.“ Trotz aller körperlichen Probleme und psychischen Belastungen ist sie dankbar, dass sie ein Dach über dem Kopf hat und alles, was sie braucht. „Das ist nicht selbstverständlich.“ Keine Frage: Solange sie kann, wird sie hinten links in der Kirche sitzen, ihre Gedanken schweifen lassen und zählen, wie viele Besucherinnen und Besucher in „ihren“ Stunden den Weg in die Basilika finden.

Astrid Schau



Sie finden es gut, dass die Laurentiuskirche jeden Tag von 11 bis 19 Uhr geöffnet ist? Dann werden Sie ehrenamtliche Aufsicht und gönnen Sie sich Ihre wöchentliche Auszeit. Gerade am Samstag und Sonntag haben wir momentan einige Stunden nicht besetzt, da einige Aufsichten aus Altersgründen und einem Ortswechsel das Engagement niedergelegt haben.

Bei Andrea Oldenburg erfahren Sie mehr.  
Telefon: 0177/6110553, E-Mail: [andrea.oldenburg@erzbistum-koeln.de](mailto:andrea.oldenburg@erzbistum-koeln.de)

Gerrit van Honthorst: Anbetung der Hirten, 1622 © Pommersches Landesmuseum, Greifswald

## Einer von uns

„Gott wurde Mensch, damit der Mensch vergöttlicht wird.“ So formulierte es der Kirchenvater Athanasius von Antiochien. Heute, ungefähr zweitausend Jahre nach der Geburt Christi, muss man sagen: Das hat nicht funktioniert. Ich spüre wenig Göttliches an mir, wenn ich am Schreibtisch sitze und Probleme habe, mich zu motivieren. Noch weniger, wenn ich schnaufend irgendeinen steilen Weg oder eine der vielen, viel zu vielen Treppen in Wuppertal überwinde. Schon gar nicht komme ich bei der Morgentoilette auf den Gedanken, es sei das Ebenbild Gottes, das mir müde aus dem Spiegel entgegenseht. Wenn man Weihnachten ernstnimmt, hat Gott alles geteilt, was wir auf Erden erleben. Gott (genauer gesagt: die zweite Person der Dreifaltigkeit, der Sohn) wird Mensch. Er verkleidet sich nicht als Mensch, er maskiert sich nicht, er übernimmt das Menschsein auch nicht nur auf Zeit. Er wird Mensch. Das bedeutet: Gott hat alles geteilt, was zum Menschsein dazugehört. Er hat in einer Familie gelebt. Er hat gearbeitet und Kundenkontakt gehabt. Er hat geschwitzt und wäre, falls es im Heiligen Land da-

mals schon so schöne Treppen gab wie bei uns in Wuppertal, sicherlich auch außer Atem geraten. Vielleicht nicht so schnell wie ich, aber trotzdem. Seine Geburt war wahrscheinlich kein so harmonisches Ereignis, wie es uns Gemälde glauben machen wollen. Glanz dürfte von dem Kind, das der Überlieferung nach unter ärmlichsten Bedingungen in einem Stall geboren worden ist, nicht ausgegangen sein. Noch wichtiger: Als er von den Menschen gequält wurde, hat er darunter gelitten. Er hatte Schmerzen, kannte Enttäuschung und Verlassenheit, ist – wirklich! – gestorben. Wenn wir die Grenzen unseres Körpers spüren, sind wir Gott ähnlich, denn er hat sie auch gespürt. Wenn wir von der Arbeit angestrengt sind, sind wir Gott ähnlich. Wenn wir gemobbt werden, sind wir Gott ähnlich. Wenn wir leiden, sind wir Gott ähnlich. Und wenn wir es nicht tun, sondern uns freuen: dann auch. Es stimmt also: Gott ist Mensch geworden, damit der Mensch vergöttlicht wird.

Thorben Pollmann



## Doppelgebot der Liebe

Nach dem Zeugnis der ersten drei Evangelien (also Markus, Matthäus und Lukas) lehrt Jesus, dass die Liebe zu Gott und den Mitmenschen – dem „Nächsten“ – gleich wichtig sind. Dies wird als das Doppelgebot der Liebe bezeichnet. Beide Gebote, das der Gottesliebe und das der Nächstenliebe, stehen schon im Alten Testament. Jesus formuliert hier also nichts Neues. Auch die Kombination aus beiden Geboten taucht schon in der jüdischen Literatur vor der Zeit Jesu und bei Rabbinern, die zur Zeit Jesu lebten, auf. Im Doppelgebot der Liebe wird – wie an vielen Stellen des Neuen Testaments – deutlich, dass Jesus ganz und gar jüdisch gedacht hat. Was nicht verwundert, denn er war von seiner Geburt bis zu seinem Tod ein frommer Jude, der nichts gesagt oder gelehrt hat, was dem Judentum widersprechen würde.

## Erbsünde

Laut Bibel wurden Adam und Eva, die ersten Menschen, aus dem Paradies vertrieben. Weil sie gegen den Willen Gottes gehandelt und deshalb gesündigt haben, tragen auch wir als Nachkommen der ersten Menschen die Sünde noch in uns. Dies ist die Grundlage für die Lehre von der Erbsünde. Aber kann denn Sündhaftigkeit vererbt werden? Natürlich nicht im biologischen Sinn! Es wäre unsinnig anzunehmen, dass es ein Gen für die Sünde gibt, das von Generation zu Generation weitergegeben wird und deshalb alle Menschen in sich tragen. Wie können wir dann den Begriff der Erbsünde verstehen? Wir alle sind eingebunden in Strukturen, die von sündigem Verhalten (also Handeln gegen den Willen Gottes) geprägt sind. So sind wir als Deutsche heutzutage nicht mehr für die Gräueltaten der Nationalsozialisten verantwortlich, doch leben wir in einem Land, in dem diese möglich waren. Zwei bis drei Generationen vor uns haben Menschen in Deutschland die Unmenschlichkeit zum Gesetz erhoben. Dieses Denken hat Nachwirkungen bis in unsere Zeit. Das ist gleichsam die Erbsünde, die wir mit uns als Deutsche noch herumtragen, ob wir wollen oder nicht. Daher haben wir auch eine besondere Verantwortung, dass so etwas nicht mehr passiert, aber auch für den Staat Israel. Ein anderes Beispiel: Wenn wir ein Handy kaufen, steckt da sehr wahrscheinlich auch die Arbeit von Kindern oder Menschen, die zu Hungerlöhnen arbeiten, mit drin. Auch dieser „Erbsünde“ können wir uns nicht so einfach entziehen, denn ein Leben ohne Handy ist in unserer Gesellschaft nur sehr schwer möglich. Die Lehre von der Erbsünde ist und bleibt also aktuell.

## Fegefeuer

Gibt es die Hölle, also einen Ort der absoluten Gottesferne, oder kommen alle Menschen in den Himmel? Wenn Gott die absolute Liebe ist, dann ist eine Hölle schwer vorstellbar. Aber was ist mit dem Fegefeuer? Schließlich kann es doch nicht sein, dass Menschen, die Unrecht getan und gegen Gottes Willen gehandelt haben, einfach so davonkommen und in den Himmel gelangen. Das kann doch nicht gerecht sein. Also gibt es in der kirchlichen Lehre das so genannte „Purgatorium“ oder Fegefeuer, das eine reinigende Funktion für die sündigen Menschen haben soll. Natürlich ist das Feuer nur ein Bild, denn niemand weiß, was uns nach dem Tod erwartet. In diesem „Feuer“ sollen also die Sünden weggebrannt oder (um ein anderes Bild zu gebrauchen) abgewaschen werden, damit die Sünder doch noch in den Himmel gelangen können. Wie können wir uns das nun vorstellen? Vielleicht so: Es gibt wohl kaum einen Menschen, der sein Leben ganz ohne Sünde gelebt hätte – das gilt selbst für Heilige. Nach seinem Tod wird der Mensch mit der unüberbietbaren Liebe Gottes konfrontiert. Im Angesicht dieser Liebe Gottes erkennt er, was in seinem Leben falsch gelaufen ist, wo er gegen den Willen Gottes gehandelt hat. Er begreift, was er aus seinem Leben hätte machen können, wenn er konsequent dem Maßstab Gottes gefolgt wäre. Diese Erkenntnis wird für die meisten Menschen sehr schmerzhaft sein. Und genau das könnte das Fegefeuer sein: ein extrem schmerzhafter Erkenntnisprozess, der in eine ebenso schmerzhaft Reue mündet. Aus dieser Reue können dann hoffentlich die Erkenntnis der Liebe und damit der Himmel erwachsen.

Matthias Feindler



# Heiligabendfeier für Alleinstehende Tütenengel gesucht

**Caritasverband, Diakonie und CVJM** laden alleinstehende Menschen an Heiligabend wieder in die Historische Stadthalle ein. Auch die 2020 begonnene Tütenengel-Aktion wird fortgesetzt. Die Verbände bitten die Wuppertalerinnen und Wuppertaler darum, eine Weihnachtstüte zu spenden, um den Gästen mit einem persönlichen Gruß eine Freude zu bereiten. Kann die Feier wie gewohnt stattfinden, werden die Tüten am Heiligen Abend verteilt. Überzählige Tüten kommen ärmeren Bewohnerinnen und Bewohnern in den Quartieren und in unseren Altenheimen zugute.

### Das kommt in die Tüte:

- 1 Tafel Schokolade
  - 1 Pfund Kaffee
  - 1 Packung Früchtetee
  - 1 Packung alkoholfreie Pralinen
  - 1 Packung Spekulatius
  - 1 Packung Lebkuchen
  - 1 Packung Studentenfutter
- im Wert von etwa 15 Euro.  
Wenn Sie mögen, schreiben Sie einen persönlichen Gruß dazu.

**Bitte geben Sie die Geschenktüte in der Diakonie Wuppertal, Hofkamp 63 (am Kreisel Kipdorf) in 42103 Wuppertal ab:**  
Do., 01.12., 12 - 18 Uhr  
Fr., 02.12., 9 - 15 Uhr  
Sa., 03.12., 9 - 15 Uhr



© Astrid Schau

# Das fiel auf

Endlich passiert etwas. Der Synodale Weg bringt Hoffnung, dass sich in der katholischen Kirche etwas tut, Hoffnung auf ein Ende der Kirchenaustritte, längst notwendige Reformen, einen Neuanfang... oder doch nicht? Während Papst Franziskus vor einer Spaltung der Kirche warnt, sieht Kardinal Gerhard Ludwig Müller (früherer Vorsitzender der Glaubenskongregation und jetzt Kurienkardinal in Rom) „keinerlei Chance“ für den Synodalen Weg in Deutschland. (Pressemitteilung am 01.08.2022)

„Der Grund dafür ist nicht, dass wir hier in Rom diktatorisch auf unseren Überzeugungen beharren oder Macht ausüben wollen. Der Grund ist, dass die Kirche von Jesus Christus eingesetzt und entworfen worden ist. Wir haben keine Vollmacht, diese Ordnung zu verändern.“ Der Synodale Weg strebt Reformen in den Bereichen Sexualmoral, Machtstrukturen, Stellung der Frau und beim Pflichtenstand an. Mir ist keine Stelle in der Bibel bekannt, an der Christus zu diesen Themen eindeutige Aussagen macht. Es steht außer Frage, dass die Kirche von Jesus Christus eingesetzt ist. 1 Kor 11,23-34 „Tut dies zu meinem Gedächtnis“ / Römerbrief Mt 16,18-20: „Du bist Petrus, der Fels, und auf diesen Felsen will ich meine Kirche bauen“. Aber auch dort ist keine Rede von einer von Christus vorgesehenen Ordnung.

Übrigens... die Verpflichtung zum Zölibat der Priester wurde erst im 12. Jahrhundert n. Chr. formuliert.  
Gabriele Wolf



© Adobe Stock - Reservoir Dots

**BESTATTUNGSKULTUR  
MEMORIA®**

**Rufbereitschaft Tag und Nacht**  
**Telefon 0202 - 449 07 26**  
Weststraße 41, 42119 Wuppertal  
[www.bestattungskultur-memoria.de](http://www.bestattungskultur-memoria.de)

**BERNHARD IDING**

**CLAUDIA STABILE**

## Krankenhaus St. Josef

Eine Einrichtung der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria

### Wenn es schnell gehen muß: Ihre zentrale Notfallaufnahme im Kapellchen

Um den Wuppertaler Bürgern eine bestmögliche Versorgung zu bieten, wurde das Krankenhaus St. Josef zu einem modernen Akuthaus ausgebaut. Das heißt bei uns sind jetzt auch Notfall-Patienten in besten Händen. Unser chirurgisches und internistisches Versorgungsangebot haben wir zu diesem Zweck um eine Unfall- und Allgemeinchirurgie sowie eine Lungenheilkunde und Gastroenterologie für Sie erweitert. Die neue hochmoderne Zentrale Notaufnahme im Kapellchen stellt die medizinische Versorgung von akut erkrankten oder verletzten Patienten rund um die Uhr sicher.



Hilfe  
rund um  
die Uhr!

Weitere Infos unter [www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de](http://www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de).  
Besuchen Sie uns auch auf Facebook unter [fb.me/St.JosefWuppertal](https://fb.me/St.JosefWuppertal).

# Fastenrede

## Die alte Fastenpredigt neu gedacht

**Für viele Katholiken hat besonders die Fastenzeit vor Ostern eine große Bedeutung. Sie soll der Besinnung auf den Glauben, der Unterstützung anderer Menschen und der Neuorientierung dienen. Dazu sollten die seit Jahrhunderten bekannten Fastenpredigten neue Wege aufzeigen.**

Seit 2008 gibt es in der Kirche Herz Jesu die Fastenrede, eine aktuelle Form der Fastenpredigt, zunächst konzipiert von Pfarrer Dr. Michael Grütering. Im Jahr 2011 begann die Zusammenarbeit mit dem Katholischen Bildungswerk des Erzbistums Köln in der Zuständigkeit von Dr. Katja Schettler, damals dortige Referentin, heute die Leiterin. Die ehrenamtliche Betreuung der Fastenreden übernahm 2016 Iris Valentin.

Gemeinsam erarbeiten sie die Konzepte. Über das Bildungswerk mit seinem umfangreichen Netzwerk werden dann die Referentinnen und Referenten gesucht und gefunden.

2022 stand die Reihe unter dem Titel „Kirche und Gesellschaft: ein Dilemma?“ Eingeladen wurden Franz Meurer, Pfarrer in Köln, zu Anregungen für die Kirche vor Ort, Philippa Rath, Ordensfrau, zum Thema Frauen in der katholischen Kirche, Prof. Dr. Christoph Ohly zur Priesterausbildung in der heutigen Zeit und Matthias Kopp, Pressesprecher der Deutschen Bischofskonferenz (DBK), über Kirche und Medien. Die Fastenreden fanden zahlreiche Zuhörer, die sich lebhaft in die Diskussion einbrachten.

Iris Valentin ist es wichtig, dass die Menschen in ein Gespräch kommen. Das Publikum wird einbezogen. Es geht um den Austausch von Meinungen, so Katja Schettler.

Zu den Fastenreden gehört auch die Musik. Matthias Hänel unterstützt mit seinem Spiel an der Orgel die Aufnahme der Themen, lässt Zeit für das Nachdenken darüber.

Im Jahr 2023 stehen die Fastenreden unter dem Titel „Was ist Kirche?“ Iris Valentin und Katja Schettler möchten mit Referentinnen und Referenten und dem Publikum Orte des Glaubens in der Gesellschaft betrachten. Gibt es Kirche nur in der Kirche? Wo können noch andere Orte des Glaubens sein?

Mit diesem Thema geht es Iris Valentin und Katja Schettler darum, Werte des Glaubens in die Gesellschaft zu bringen und zu diskutieren, dem eigentlichen Grund dieser Reihe. Das Wirken in die Gesellschaft ist ein selbstverständlicher Auftrag der katholischen Kirchengemeinden Herz Jesu und St. Laurentius und des Bildungswerkes des Erzbistums Köln.

**Die Fastenreden 2023 beginnen am Mittwoch, dem 1. März 2023, wie immer in der Kirche Herz Jesu, Ludwigstraße, im Herzen der Nordstadt. Die Fastenreden stehen allen Menschen offen und sind kostenfrei.**

Christian Neyer



© Christian Neyer

Diese Reihe ist über Youtube nochmals zu sehen und zu hören.



oder <https://bit.ly/3TEyE1z>



© Adobe Stock - jcfotografo

© Adobe Stock - TW

# #zusammenfinden

## Die Zukunft der Kirche in Wuppertal

Im April dieses Jahres veröffentlichte das Erzbistum einen Vorschlag zur Neueinteilung der Gemeinden. Dieser ist nach den heutigen Kreis- und Stadtdekanten gegliedert und schlägt **64 zukünftige so genannte Pastorale Einheiten** vor. In den Gremien aller Gemeinden und in verschiedenen Diskussionsrunden im Stadthaus mit Menschen aus dem gesamten Stadtgebiet wurde der Vorschlag für Wuppertal engagiert und respektvoll diskutiert.

Das Erzbistum sieht zwei Pastorale Einheiten vor, Herz Jesu + St. Laurentius + Wuppertaler Westen + Südhöhen und St. Antonius + Barmen-Nordost + Barmen-Wupperbogen Ost.

**Während der Vorschlag aus Köln für die Barmen Gemeinden unterstützt wurde, gab es sehr schnell für den Bereich Elberfeld ein anderes Stimmungsbild. Die Gemeinden Herz Jesu, St. Laurentius und den Wuppertaler Westen sahen viele Teilnehmende als eine Einheit, die Südhöhen als eine weitere Einheit in der Stadt.** Damit ergab sich für Wuppertal, abweichend vom Vorschlag aus Köln, die Überlegung mit drei Pastoralen Einheiten in der Stadt. Dieses Votum wurde an das Generalvikariat in Köln gesandt. Entscheiden wird Kardinal Woelki.



Christian Neyer

## Katholische Schulen: Vielfältig – Christlich – Engagiert

An den **katholischen weiterführenden Schulen** in Wuppertal nehmen wir alle Kinder als Gottes Geschöpfe besonders wahr, beten und feiern Feste im Kirchenjahr gemeinsam. Das Erzbistum bietet in Wuppertal als einziger Stadt katholische Hauptschule, Realschule und Gymnasium in seiner Trägerschaft an. Durch eine Kooperation werden Wechsel zwischen den Schulen durchlässiger.

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.tagesschule-doenberg.de](http://www.tagesschule-doenberg.de) und [www.st-anna.de](http://www.st-anna.de)



Hier finden Sie auch die Anmeldetermine.

© Adobe Stock - jcfotografo

© Adobe Stock - TW

## Ein neues Gesicht

Ein Hauptamtlicher mit Familie



**Nein, kein Priester – so weit sind wir noch nicht. Aber ein neuer Pastoralreferent.**

Obwohl kaum jemand damit gerechnet hatte: Es gibt einen Nachfolger für Christa Neumann.

**Thomas Otten** hat ab dem 01.09.2022 die Nachfolge von Christa Neumann als Pastoralreferent angetreten. Er ist 51 Jahre alt, also wird er wahrscheinlich noch viele Jahre für uns da sein. Vielleicht ist der Eine oder die

Anderer ihm schon einmal begegnet. Thomas Otten war bisher für die Ehepastoral in Wuppertal, Solingen und Remscheid zuständig. Ihm ist das Thema Ehe und Familie nicht fremd, denn er ist verheiratet und hat fünf Kinder.

Gleichzeitig arbeitete er schon länger als Pastoralreferent im Wuppertaler Westen.

Geboren in Remscheid, erhielt er durch die Jugend-

arbeit in der Pfarrei St. Marien den Anstoß für seinen späteren Beruf.

Erfahrungen sammelte er in Asbach im Westerwald und anschließend in Düsseldorf-Oberbilk, nach seiner Aussage kein einfacher Bereich. Nach weiteren Jahren in Solingen sowie einer Elternzeit wechselte er 2017 mit halber Stelle als Pastoralreferent in den Wuppertaler Westen.

Thomas Otten freut sich auf die neue Aufgabe im Sendungsraum St. Laurentius und Herz Jesu. Seine Schwerpunkte werden sein:

- Ehe- und Beziehungspastoral
- Die Gute Nachricht (biblischer Akzent) weitersagen
- Öffentlichkeitsarbeit/Mitarbeit in der Redaktion von **berg und tal**.

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Thomas Otten und heißen ihn herzlich willkommen.

Gabriele Wolf

## Kirchenmusik

Zustand der Orgeln im Sendungsraum. Ein Zustandsbericht



Stellen Sie sich einmal den Besuch einer Heiligen Messe am Sonntag ohne die musikalische Begleitung einer Orgel vor. Fast undenkbar, aber während der COVID-19-Pandemie durften wir dieses Phänomen bereits mehrfach kennenlernen. Es ist auch keine neue Nachricht, dass sich die Tasteninstrumente an unseren neun unterschiedlichen Kirchtürmen nicht mehr im allerbesten Zustand befinden. Dank unserer hervorragenden hauptamtlichen Organist:innen, der Honorarkräfte und ehrenamtlicher Musiker:innen klingt es Woche für Woche nicht nur nach altem Blech.

Nur zwei aktuelle Beispiele für den aktuellen Status der Instrumente in den hiesigen Gotteshäusern. In St. Suitbertus (Südstadt) ist eine Reparatur der existierenden Orgel aufgrund der Menge an Defekten und dadurch zu hoher Kosten überhaupt nicht mehr möglich. Deshalb wird bereits seit einigen Jahren mittels regelmäßig stattfindender sogenannter Feierabendkonzerte versucht, finanzielle Mittel durch Spendeneinnahmen für einen Austausch zu erhalten. Seit fünf Jahren wird für die Anschaffung einer „neuen“ gebrauchten Orgel gesammelt. Dafür ist bis dato eine Summe von 200.000 Euro veranschlagt worden. Gut ein

Viertel der Gesamtsumme konnte bisher gesammelt werden. Es bleibt noch einiges zu tun, um den vollen Betrag zu erreichen. In Herz Jesu (Nordstadt) wird derzeit die Orgel einer Großreparatur unterzogen, die das Instrument entsprechend lange außer Betrieb setzt. Der Kostenaufwand hierfür beläuft sich nach ersten Schätzungen auf einen höheren fünfstelligen Betrag.

Ein entscheidender Grund für regelmäßige Wartungsarbeiten ist allein schon der Kerzenruß. Dieser sorgt für einen Belag an und in den einzelnen Orgelpfeifen und verfälscht auf diese Weise das Klangbild. Auch führt er zu einer zunehmenden Zerstörung der Pfeifen. Temperaturschwankungen unter einer Mindestraumtemperatur von 15 Grad Celsius tragen ebenfalls zu negativen Klangeigenschaften und langfristigen Mängeln bei. Spenden sind herzlich willkommen, damit alle Besucher:innen zukünftig weiterhin ein klangvolles Erlebnis während Konzerten oder einem Gottesdienstbesuch genießen können. **Helfen Sie mit Ihrer finanziellen Unterstützung und leisten Sie damit einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung unserer Kultur der Kirchenmusik in der Pfarrgemeinde. Siehe Infobox.** Da die Kosten zur Anschaffung einer gut erhaltenen Orgel überwiegend die Pfarrgemeinde selbst tragen muss, ist das Sammeln von Spenden eine intensive Aufgabe geworden.

**Kirchenkonto St. Laurentius  
Stadtparkasse Wuppertal  
IBAN: DE79 3305 0000 0000 9203 55  
BIC: WUPSDE33XXX  
Verwendungszweck: „Projekt 3003 - Orgel St. Suitbertus“**

Lutz Dörfling



## Herzliche Einladung zur Präventionswoche

Zusammen gegen sexualisierte Gewalt

Vom 29. Januar bis 5. Februar 2023 möchten wir uns mit dem Thema **Prävention von sexualisierter Gewalt** in unserem Sendungsraum beschäftigen – ein Angebot nicht nur für die ehren- und hauptamtlich Engagierten, wir laden zu vielen Veranstaltungen auch herzlich alle anderen Interessierten ein!

Das Programm ist noch nicht ganz fix - in diesen Wochen sammeln wir noch Ideen, setzen neue Punkte auf und viele Gruppen machen mit. **Gerne können sich weitere Gruppen und Einrichtungen beteiligen – und wir freuen uns, wenn Sie mitmachen!** Wir wissen, dass die Präventionsarbeit keine absolute Sicherheit garantiert, aber es ist wissenschaftlich erwiesen, dass immer mehr Kinder und Jugendliche durch diese Vorsorge Hilfe erfahren und dass Strukturen verändert werden, um so Kindern und Jugendlichen mehr Sicherheit zu ermöglichen.

Viele Gruppen und Einrichtungen bieten interessante Programmpunkte an, so wird sich die **Katholische Grundschule am Engelnberg** mit **Kinderrechten** auseinandersetzen, die **Kitas St. Joseph** und **Christ König** werden unsere Jüngsten sowie deren Eltern in Trainings und Workshops stärken.

Darüber hinaus planen wir eine Info- und Trainingsveranstaltung zur **Frage von sexualisierter Gewalt bei schutzbedürftigen Erwachsenen**. Ein sensibles Thema, welchem wir mehr Aufmerksamkeit widmen möchten.

**Wir freuen uns auf Ihre und Eure Teilnahme im Januar und Februar 2023**

Die **Katholische Öffentliche Bücherei St. Suitbertus** stellt eine **themenorientierte Bücherkiste** – und zwar nicht nur in dieser Woche – für Gruppen, Einrichtungen und Familien zur Verfügung. Eine große Auswahl an spannender und guter Literatur führt die Kinder und Jugendlichen altersgemäß an die Problematik heran.

Einige Veranstaltungen sind für einen geschlossenen Teilnehmerkreis konzipiert, aber bei vielen Veranstaltungen freuen wir uns auf Ihre und Eure zahlreiche Teilnahme!

Das gesamte **Programm** sowie die Möglichkeit zur Anmeldung und zur Kontaktaufnahme bei Rückfragen gibt es **ab Anfang Januar in einem Flyer**.

**Daniela Löhr** Präventionsfachkraft St. Laurentius und Herz Jesu, und **Katja Schettler**, Kath. Bildungswerk W/SG/RS

**Januar  
29  
Sonntag  
2023**

**Auftaktmesse 11:30**  
Laurentiusbasilika

**Wir gestalten Bausteine für eine Klagemauer.**

**Januar  
31  
Dienstag  
2023**

**Erinnerte Gewalt im Stamm-  
baum Jesu**  
Thomas Otten lädt zu einem  
Bibliolog ein.

**Februar  
1  
Mittwoch  
2023**

**Film „Gelobt sei Gott“**  
Rex-Fimtheater &  
anschl. Podiumsdiskussion,  
**es gibt 200 Freikarten!**

**Februar  
2  
Donnerstag  
2023**

**Film „Spotlight“**  
Erzb. Gymnasium St. Anna  
anschl. Gespräch in der Q1

**Februar  
3  
Freitag  
2023**

**Selbstverteidigungskurs**  
im Judoclub für die Messdiener:  
innen in St. Laurentius

**Februar  
4  
Samstag  
2023**

**Workshop zu Kinderrechten  
und „Nein-Sagen“**  
für unsere Kommunionkinder

**Februar  
4  
Samstag  
2023**

**Film „Gefangen im Netz“**  
in St. Marien  
anschl. Diskussion über Gefahren  
und Vorsorge in den sozialen  
Netzwerken – von Jugendlichen  
für Jugendliche

**Februar  
5  
Sonntag  
2023**

**Abschlussmessen**  
in verschiedenen Kirchen.





**Schwimmen und Atemübungen**  
Lena, 13

Mir hilft es, wenn ich mich mit meinen Freunden über meine Probleme austausche und sie mich daraufhin aufmuntern können. Ebenso hilft mir ein ruhiges Gebet und das Zusammensein mit Gott. Um mich körperlich besser zu fühlen, helfen mir gesundes Essen und das Fahrradfahren :)

Maltida, 18

# WAS HilFT DIR, damit du dich körperlich und seelisch gut fühlst?

Eine Ferienfreizeit ist immer auch körperlich anstrengend, gerade als Leiter:in. Bei mir äußert sich das meistens darin, dass ich krank bin, wenn ich zuhause ankomme. Bei der Messdienerromwallfahrt in diesem Jahr erwischte es mich allerdings schon zwei Tage vor der Heimreise und ich bekam eine dicke Erkältung.

hat mich tief beeindruckt. Bei jeder Gelegenheit erkundigten sich die Teilnehmer:innen nach meinem Wohlbefinden und boten mir jede erdenkliche Hilfe an. Sie nahmen sich selbst zurück, um mir eine gute Genesung und eine möglichst angenehme Rückreise im Bus zu ermöglichen. Ein solches Aufeinanderachtgeben habe ich beim Ministrantendienst schon oft erlebt, wenn es Messdiener:innen z. B. während der Messe plötzlich schlecht ging. Aber das Ausmaß bei dieser Wallfahrt hat mir nochmal stark vor Augen geführt, wie tief christliches Gedankengut in dieser Gemeinschaft verwurzelt ist.

Oscar, 29  
Messdienerleiter

Ich musste so auf einige Programmpunkte verzichten, auf die ich mich sehr gefreut hatte, und konnte die verbleibende Zeit nicht mehr so in der Gruppe verbringen, wie ich es mir gewünscht hätte. Diesen Momenten der Exklusion setzte die Gruppe allerdings Momente der Inklusion entgegen und dies

Mir persönlich hilft es, an einem ruhigen Ort zu mir zu finden und über Dinge, die mich beschäftigen, nachzudenken. Dies bietet mir auch die Kirche in den Messen, in denen ich gut zur Ruhe kommen und durch z. B. die Predigt gut reflektieren kann.

Emily, 17

Ich fühle mich wohl in der Kirche, da ich von vielen netten Personen und Jugendlichen meines Alters umgeben bin, mit denen ich mich gut verstehe. In der Gemeinschaft fühle ich, dass der Geist gestärkt wird und man die Nähe zu Gott besser finden kann.

Samuele, 13

**Mir helfen meine Freunde und meine Familie – und die Leute von der Ferienfreizeit!**

Ich fühle mich körperlich und seelisch gut, wenn ich mit dem Fahrrad sehr schnell irgendwo runterfahre, oder wenn ich alleine für mich trainiere. Außerdem fühle ich mich sehr wohl, wenn ich etwas mit meinen Freunden unternehme.

Tim, 15

Ich fühle mich in der Kirche wohl, da wir eine sehr tolle Gemeinschaft sind und sich hier alle (relativ) gut verstehen. Wenn es mir (seelisch oder körperlich) nicht so gut geht, versuche ich, für mich alleine ruhig zu werden, oder ich suche eine Person zum Reden.

Duc Khang, 15

## KÖRPER UND GEIST

Immer wieder hören wir, dass unser Körper und unser Geist unmittelbar miteinander verbunden sind und eine innere Harmonie ergeben. Schon im 1. Brief der Korinther (3,16-17) wird der Körper als Tempel unseres Geistes aufgefasst, welcher stets geachtet werden soll.

Doch inwieweit ist es möglich, eine Balance zwischen Körper & Geist zu finden und welche Dinge können uns dabei helfen? Wird man trotz geschwächtem Körper & Geist in unsere Gemeinde aktiv integriert, gestützt und wird man akzeptiert?

Mit diesen Fragen haben sich die Jugendlichen in unserer Gemeinde beschäftigt und ihre ganz individuellen Erfahrungen und Bewältigungsmechanismen zusammengetragen.

Chiara Fritschmann, 17

Im Garten der Großeltern in der Sonne liegen und dem Vogelgezwitscher zuhören

Anna 14

Um mich körperlich und seelisch gut zu fühlen, bin ich gerne alleine, höre dabei Musik, lese... Das Beten ist auch eine Möglichkeit, mich gut zu fühlen. Es hilft mir, mich zu reflektieren und einen Sinn zu finden. Besonders gefällt es mir, wenn man in einer Gemeinde gemeinsam betet, da man dann die Gemeinschaft spürt.

Wonne, 17

Mir hilft es, wenn ich mich beruhigen will, mich aufs Bett zu schmeißen und, während ich Musik höre, die ganze Zeit zu meckern :-)

Wir haben viel Verantwortung bei den Messdienern oder den Freizeiten: Kindern und Jugendlichen soll es individuell körperlich und seelisch gut gehen – und andererseits wollen wir auch als Gruppe etwas erreichen. Wir müssen dazwischen eine Balance finden und sind auf die Rückmeldungen und das Engagement der Teilnehmenden angewiesen!

Daniela

**In der Sonne liegen und entspannen, reiten, essen, Musik hören, den Hund streicheln**

Maria, 12

## FINDE UNTEN DIE 6 FEHLER!



## ZUSAMMEN UNTERWEGS

Das Zusammensein mit Freunden tut einfach gut – und ist vor allem bei den Kindern und Jugendlichen in den letzten Jahren zu kurz gekommen. Umso schöner, dass die **Messdienerfahrt in Christ König** am Himmelfahrtswochenende wieder stattfinden konnte.

Wie prima es war und wie dort für das Wohl von Leib und Seele gesorgt wurde, erfahrt Ihr auf den Online-Seiten der **Berg und Tal** unter **dem nebenstehenden QR-Code:**



Wer im kommenden Jahr gerne dabei sein möchte, wendet sich bitte für Informationen an **JugendCK@outlook.com**

## Buchstabensalat

Hier haben sich 10 winterliche Begriffe versteckt. Kannst du sie alle finden?

D	A	P	S	D	N	I	K	T	S	I	R	H	C
E	K	F	S	T	S	T	Z	E	H	M	E	N	P
X	E	F	F	A	I	T	U	R	G	G	A	J	F
V	R	N	E	N	U	L	O	N	A	E	D	E	E
K	C	R	H	O	F	O	L	D	G	I	S	N	R
L	H	E	T	C	Z	G	A	E	U	S	I	E	W
O	E	Q	M	H	S	C	H	A	N	Z	W	T	E
F	U	N	K	A	T	L	T	D	I	A	N	R	R
U	D	U	Q	A	E	T	T	N	L	P	C	I	D
F	T	B	P	F	R	W	H	V	C	F	O	H	X
O	Q	K	O	E	N	I	G	E	J	E	D	F	T
K	G	T	Y	P	F	A	U	T	H	N	L	E	S
A	K	A	N	N	N	A	M	E	E	N	H	C	S
S	C	H	N	E	E	B	A	L	L	E	M	L	P

Stille Nacht  
Schneemann  
Koenige  
Stern  
Schnee  
Christkind  
Eiszapfen  
Schneeball  
Hirten  
kalt

## Getauft

Herz Jesu

St. Laurentius



## Getraut

Herz Jesu

St. Laurentius



Die pfarramtlichen Informationen zu Taufen, Trauungen und Beerdigungen stehen aus datenschutzrechtlichen Gründen nur noch in der Druckausgabe der Zeitschrift.



## Beerdigt

Herz Jesu

St. Laurentius



Glas- u. Fensterbau **Willi Krüger**  
MEISTERBETRIEB



Fenster · Türen  
Tore · Glas ·  
Rolläden

Glasbau Krüger e. K.  
Mainstr. 10  
42117 Wuppertal  
Fon: 02 02 / 42 03 03  
Fax: 02 02 / 42 70 77  
GlasbauKrueger@t-online.de  
www.glasbaukrueger.de

**S.KLEIN** SK

MÖBELTRANSPORTE · NAH + FERN

UMZUG · LAGERUNG

WUPPERTAL · TEL. 02 02 / 31 63 73  
www.umzuege-stefanklein.de

**Heiligabend, Sa 24.12.2022**

Herz Jesu	15.00 Uhr	Krippenfeier
	19.00 Uhr	Christmette der englischsprachigen und deutschen Gemeinde
Christ König	15.00 Uhr	Krippenfeier
	18.00 Uhr	Christmette mit Chor Christkönig
St. Maria Hilf	16.15 Uhr	Krippenfeier
	21.00 Uhr	Christmette
St. Michael	16.00 Uhr	Familiengottesdienst mit Kindermusical und Kinderchor
	21.00 Uhr	Christmette mit Chor St. Michael

**1. Weihnachtstag, So 25.12.2022**

Herz Jesu	11.30 Uhr	Festmesse mit Musik für Trompete und Orgel
	13.30 Uhr	Festmesse englischsprachige Gemeinde
Christ König	9.30 Uhr	Festmesse
St. Johannes Ev.	9.30 Uhr	Festmesse
St. Michael	11.30 Uhr	Festmesse

**2. Weihnachtstag und Hl. Stephanus, Mo 26.12.2022**

Herz Jesu	11.30 Uhr	Hl. Messe
St. Maria Hilf	9.30 Uhr	Hl. Messe mit Chor St. Maria Hilf
St. Michael	11.30 Uhr	Hl. Messe

**Silvester, Sa 31.12.2022**

Herz Jesu	16.00 Uhr	Jahresabschlussmesse englischsprachige Gemeinde
St. Michael	18.00 Uhr	Jahresabschlussmesse
St. Johannes Ev.	17.00 Uhr	Jahresabschlussmesse

**Neujahr, So 01.01.2023 - Hochfest der Gottesmutter Maria**

Herz Jesu	11.30 Uhr	Hl. Messe
	13.30 Uhr	Hl. Messe englischsprachige Gemeinde
Christ König	9.30 Uhr	Hl. Messe
St. Maria Hilf	9.30 Uhr	Hl. Messe

Zu den **Beichtzeiten** weisen wir auf die Zeiten in St. Laurentius hin.

[www.herz-jesu-wuppertal.de](http://www.herz-jesu-wuppertal.de)

**Unsere Kirchen**

**Herz Jesu**  
Nordstadt  
Ludwigstr. 56  
42105 Wuppertal



**Christ König**  
Katernberg  
Nevigeser Str. 302  
42113 Wuppertal



**St. Michael**  
Uellendahl  
Leipziger Str. 41  
42109 Wuppertal



**St. Maria Hilf**  
Dönberg  
Höhenstr. 58  
42111 Wuppertal



**St. Johannes Ev.**  
Ob. Uellendahl  
Am Deckershäuschen 94  
42111 Wuppertal



**Pfarrbüro Kath. Kirchengemeinde Herz Jesu**  
Ludwigstr. 56b  
42105 Wuppertal

**Mo - Fr: 9 - 12.30 Uhr**  
**Mo, Di, Do: 14 - 17 Uhr**

**Tel. 0202/698100**  
[pfarramt@herz-jesu-wuppertal.de](mailto:pfarramt@herz-jesu-wuppertal.de)  
[bergundtal@herz-jesu-wuppertal.org](mailto:bergundtal@herz-jesu-wuppertal.org)  
[www.herz-jesu-wuppertal.de](http://www.herz-jesu-wuppertal.de)

**Heiligabend, Sa 24.12.2022**

St. Laurentius	16.00 Uhr	Kindermesse (Hl. Messe mit Krippenspiel)
	22.00 Uhr	Christmette mit Sologesang und Orgel
St. Joseph	16.00 Uhr	Krippenfeier
	18.00 Uhr	Christmette mit Flöte und Orgel
St. Marien	18.00 Uhr	Christmette
St. Suitbertus	16.00 Uhr	Krippenfeier
	21.00 Uhr	Christmette

**1. Weihnachtstag, So 25.12.2022**

St. Laurentius	9.30 Uhr	Festmesse in italienischer Sprache
	11.30 Uhr	Festmesse mit Schola Gregoriana
	18.00 Uhr	Festmesse
St. Marien	9.30 Uhr	Festmesse
St. Suitbertus	11.30 Uhr	Festmesse

**2. Weihnachtstag und Hl. Stephanus, Mo 26.12.2022**

St. Laurentius	11.30 Uhr	Hl. Messe mit Laurentiuschor (Dvorak Messe in D-Dur)
	18.00 Uhr	Hl. Messe
St. Joseph	9.30 Uhr	Hl. Messe
St. Suitbertus	11.30 Uhr	Hl. Messe

**Silvester, Sa 31.12.2022**

St. Laurentius	8.45 Uhr	Hl. Messe
St. Laurentius	18.00 Uhr	Jahresabschlussmesse

**Neujahr und Hochfest der Gottesmutter, So 01.01.2023**

St. Laurentius	11.30 Uhr	Hl. Messe
	18.00 Uhr	Hl. Messe
St. Marien	9.30 Uhr	Hl. Messe
St. Suitbertus	11.30 Uhr	Hl. Messe

**Beichtzeiten:**

24.12., Sa von 10.00 - 12.00 Uhr in St. Laurentius  
und von 11.00 - 12.00 Uhr in St. Suitbertus

[www.laurentius-wuppertal.de](http://www.laurentius-wuppertal.de)

**Unsere Kirchen**

**St. Laurentius**  
Laurentiusplatz  
Friedrich-Ebert-Straße  
42103 Wuppertal



**St. Joseph**  
Am Nützenberg  
Vogelsaue/ Ecke  
Nützenberger Straße  
42115 Wuppertal



**St. Marien**  
An der Hardt  
Wortmannstraße/  
Ecke Hardtstraße  
42107 Wuppertal



**St. Suitbertus**  
Elberfeld-Süd  
Kölner Straße/  
Ecke Chlodwigstraße  
42119 Wuppertal



**Pfarrbüro Kath. Kirchengemeinde St. Laurentius**  
Friedrich-Ebert-Straße 22  
42103 Wuppertal

**Mo - Fr: 9 - 13 Uhr**  
**Di: 14 - 17 Uhr**  
**Do: 14 - 19 Uhr**

**Tel. 0202/37133-0**  
[pfarrbuero@laurentius-wuppertal.de](mailto:pfarrbuero@laurentius-wuppertal.de)  
[bergundtal@laurentius-wuppertal.de](mailto:bergundtal@laurentius-wuppertal.de)  
[www.laurentius-wuppertal.de](http://www.laurentius-wuppertal.de)

**Bevor Sie etwas verkaufen, fragen Sie erst mal uns!**  
**Ankauf von Silber, Bronzen, Bildern und Antiquitäten.**

**Stosberg-Antik**

Tel.: 02 02 - 974 35 30  
Tel.: 02 02 - 30 31 26  
Mobil: 01 70 - 675 82 02

Sonnborner Str. 32 • 42327 Wuppertal

Öffnungszeiten:  
Dienstag bis Freitag 11-18 Uhr  
Samstag nach Vereinbarung



Bei Drucklegung war die Corona-Lage noch nicht abzusehen. Bitte beachten Sie die aktuellen Ankündigungen für evtl. Änderungen der Zeiten und für die Corona-Schutzbestimmungen.

Folgendes Unternehmen hat uns bei der Herstellung dieser Zeitung mit einer Spende unterstützt:

**Rocho-Architekten**  
**Dipl.-Ing. A. Rocho BDA**

von der Tann Str. 42 | 42115 Wuppertal  
Tel. 0202 / 37 138-0 | Fax 0202 / 37 138-38

In diesem besonderen Winter reduzieren wir die Heizung in den Kirchen drastisch. Achten Sie daher bitte auf warme Kleidung.



**noltedach | de**

Dächer, Fassaden und mehr...

**0202 300041**

Peter Nolte | [eMail@noltedach.de](mailto:eMail@noltedach.de)  
Wiesenstraße 115 - 121 | 42105 Wuppertal

**Zeiner**  
Elektro

Bessere Leistung ... Persönlicher Service

Emil Zeiner GmbH  
Spichernstraße 20A, 42103 Wuppertal  
Telefon (0202) 306274  
[info@elektro-zeiner.de](mailto:info@elektro-zeiner.de)

K



Das schönste Denkmal,  
das ein Mensch  
bekommen kann,  
steht in den Herzen  
der Mitmenschen.

Albert Schweitzer

## Bestattungen Kipp

Inh. Bastian Eydorf

Nevigener Straße 86  
42113 Wuppertal

Tel. 0202 / 72 09 63

[www.bestattungen-kipp.de](http://www.bestattungen-kipp.de)  
[info@bestattungen-kipp.de](mailto:info@bestattungen-kipp.de)

Wir sind für Sie da.  
Jederzeit.



Wir  
sind hier.

## Verlässlich für die Zukunft. Seit 200 Jahren.

Bewegung, Leben, Umwelt: Wir setzen uns aktiv für den Zusammenhalt, die Gemeinschaft und die Entwicklung von Wuppertal ein – zu unserem Jubiläum sind wir uns dieser Verantwortung besonders bewusst.

**Weil's um mehr als Geld geht.**

[sparkasse-wuppertal.de/200-jahre](http://sparkasse-wuppertal.de/200-jahre)



Stadtsparkasse Wuppertal