

FORMAT⁴

Das Magazin der Katholischen Pfarreiengemeinschaft Kaarst/Büttgen mit den Pfarreien
St. Aldegundis, St. Antonius, St. Martinus und Sieben Schmerzen Mariens

Nr. 2.2023
14. Jahrgang



Ruhe finden

- www.kaarst.church
- 275 Jahre Matthias-Bruderschaft Kaarst

- JONA! kommt!
Familienkirche in Holzbüttgen



Katholische
Pfarreiengemeinschaft
Kaarst/Büttgen

RUHE FINDEN

- 4 Gesunder Atem - ein Weg zur Ruhe!
- 6 JONA! - Ein Ort der Begegnung für Familien in Kaarst
- 10 Innehalten – Begleitung im stationären Hospiz
- 12 Ruhe im Alter
- 14 „EifelEngel“ - pilgern für die Notfallseelsorge
- 16 Der Raum der Stille am Georg-Büchner-Gymnasium
- 18 Reif für die Insel
- 20 Ruhe finden aus Sicht einer berufstätigen Mutter
- 22 Ruhe und Musiktherapie am Beispiel „Monochord“
- 26 Traumreise zum Ruhe finden
- 30 Der Ruf der hl. Aldegundis
- 32 Zur Ruhe kommen per App
- 34 Netzwerk 55+
- 36 Der alte Friedhof in Kaarst
- 38 Pilgern ist „in“
- 40 Firmung 2023: Gemeinsam leben – auch und mit Behinderung
- 41 Minifahrt der Messdiener Holzbüttgen
- 42 KJG Holzbüttgen und KJG St. Martinus Kaarst fusionieren zur KJG Kaarst/Büttgen
- 43 Geh' - aber geh' in Ruhe!

RUBRIKEN

- 24 Familienzentren
- 28 Kinderseiten

INFORMAT

- 44 Tipps und Termine
- 46 Taufen und Beerdigungen
- 48 Wer Wo Was Wann
- 50 Impressum
- 51 Unsere Gottesdienste



Liebe Leserinnen und Leser,

„Ruhe finden“ ist das Thema dieses Heftes. Ich dachte sofort zurück an die Priesterweihe in unserem Erzbistum vor wenigen Wochen. Unter den sechs Neugeweihten war auch ein guter Freund von mir, Luis Aquino. Er kommt aus der Dominikanischen Republik und auf abenteuerlichen (Berufungs-) Wegen hat es ihn schlussendlich in unser Erzbistum verschlagen.

Er hat sich schon für seine Diakonenweihe im vergangenen Jahr einen Satz des Hl. Augustinus zu eigen gemacht, der „Ruhe finden“ etwas ausführlicher beschreibt:

„Geschaffen hast Du uns auf Dich hin, o Herr, und unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet in dir.“

(AUGUSTINUS, BEKENNTNISSE, 1,1)

Stellt sich natürlich schon die Frage, wie man eine Priesterweihe in einer derart turbulenten Zeit – außer- wie innerkirchlich – als ein Zur-Ruhe-Kommen empfindet. Es scheint eine Ruhe zu geben jenseits von Sofa oder Balkon, Serie oder Buch, Urlaub oder Feierabend. Eine tiefe, existenzielle Ruhe des Herzens. Eine Ruhe, die man empfindet, wenn man trotz Unsicherheit und Anstrengung am Ziel angekommen ist.

Angekommen am vorläufigen Ziel der eigenen Berufsfindung, wie im Falle des Neupriesters. Angekommen in Freiheit, ohne Zwänge und Einengungen. Angekommen in Freude, die durch nichts getrübt werden kann. Angekommen in Hoffnung, die einen nach oben schauen lässt, und nicht auf die eigenen Füße. Letztlich angekommen bei Gott, nach dem sich jeder Mensch wissentlich oder unwissentlich sehnt.

Es ist meine tiefste Überzeugung, dass allein Gott uns diese Ruhe schenken kann, die natürlich keine Flucht aus der Realität ist, sondern eine innere Ruhe inmitten äußerlicher Unruhe, eine Gelassenheit inmitten von Sorgen und Krisen, die uns einen neuen Blick ermöglicht.

Ergreifen wir also die vielen Möglichkeiten, Gott zu begegnen und ihm einen Platz in unseren Herzen zu bereiten. Für die vielen Familien in Kaarst bietet ab dem kommenden Jahr unsere neu gestaltete Familienkirche JONA! in Holzbüttgen einen willkommenen Ort, um Ruhe zu finden bei Gott. Schauen Sie mal weiter hinten im Heft, da finden Sie noch mehr Informationen.

Seien Sie gewiss, dass Gott Ihnen Momente der tiefen Ruhe schenken möchte und dass Augustinus auch nach 1600 Jahren noch recht hat!

Ihr Kpl. Clemens Neuhoff

Titelbild: Anna Shvets, pexels



St. Martinus und die Baustelle für den angekündigten Umbau der Rathausstraße

Bild: Andrea Böttcher

Gesunder Atem - ein Weg zur Ruhe!

In der Schöpfungsgeschichte gibt es das schöne Bild, dass Gott den Menschen anhaucht, ihm den Odem - den Atem - einbläst. Erst dadurch wird er lebendig.

Atem geschieht körperlich und ist ebenso ein Einatmen von Geist, Duft, Klang und Energie. Das Besondere am Atem ist, dass er einerseits so völlig selbstverständlich ist, dass wir ihn andererseits aber auch willkürlich und unwillkürlich beeinflussen können.

Althergebrachte Weisheiten und moderne Forschungsergebnisse weisen auf die beruhigende Wirkung und die Vorteile einer langsamen, tiefen Atmung für Gesundheit und Wohlbefinden hin. Sie gehört auch zu den Grundkomponenten der Meditation, um den Menschen zur Ruhe zu bringen und die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken.

Beobachten sie einmal einen Säugling. Das Kind atmet ohne jeglichen Willen. Der Atem passt sich automatisch den jeweiligen Bedürfnissen an. Denn der Atem des Babys ist natürlich und muss nicht gemacht oder gelernt werden. Er ist einfach da. Doch im Laufe der Zeit bleibt der Atem selten so natürlich. Besonders in stressigen Zeiten haben wir uns angewöhnt, falsch zu atmen. Und auch das berühmte „Brust raus, Bauch rein“ hat ganze Generationen von „Fehl-Atmern“ erzogen. Die Alltagssprache weiß hier, wie sehr Atem und unser Erleben zusammenhängen.

Unser Atem kann ins Stocken geraten, es kann uns den Atem verschlagen, die Luft nehmen, wir können - vor Angst, vor Wut - die Luft anhalten oder uns aufblasen.

Dabei wird immer unser natürlicher

Lebensfluss verändert. Mal geschieht es uns, mal tun wir es bewusst.

Wichtiges Ziel beim Atmen sollte sein, den eigenen natürlichen Atemrhythmus zu erfahren, zu erhalten und zu stabilisieren, besonders auch im Alltag. Oft wollen wir im gegenwärtigen Moment schon zuviel und leben gedanklich in der Zukunft und vergessen dabei die Gegenwart. Und so ist es auch beim Atmen. Natürliches Atmen geschieht in einem Dreier-Rhythmus:

Einatmen - Pause - ausatmen



Oft genug vernachlässigen wir die Pause im Leben. Genauso geht es vielen mit dem Atem. Das Ausatmen ist in der Regel länger als das Einatmen. (evtl. doppelt solange)

Der normale Weg des Atems geht durch die Nase. Dabei wird die Luft angefeuchtet, gereinigt und erwärmt.

Der Atem strömt in den Körper und bewegt ihn. Es gibt drei Atemräume, die wir ganz unterschiedlich benutzen:

- den Bauch- und Beckenraum oder der untere Atemraum
- der untere Rippenraum oder mittlere Atemraum
- der Brust- und Schulterbereich oder obere Atemraum

In der Ruhe sollte der Atem im unteren Bereich zu spüren sein, bei normaler

Aktivität (Bewegen, Sprechen, Singen) im mittleren Atembereich. Der obere Atembereich ist das Reservoir für besondere Belastungen.

In dem berühmten Jugendbuch Momo von Michael Ende verrät Beppo, der Straßenkehrer, der kleinen MOMO sein Geheimnis, wie man kehrt, atmet und dabei nicht aus der Puste kommt. Hier wird das Atmen noch einmal bildlich verdeutlicht:

„Siehst du Momo, es ist so. Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang - das kann man niemals schaffen, denkt man. Und dann fängt man an, sich zu eilen. Und man eilt immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen.“

Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten.“

„Schritt - Atemzug - Besenstrich“.

Dann findet das Leben im hier und jetzt statt und nicht im gestern oder im morgen. Wir bleiben in der Ruhe und in der Präsenz.

„Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.“

Probieren Sie es aus!

URSULA RINGES-SCHAGES

Stille suchen Ruhe finden



GESAMTSCHULE KAARST-BÜTTGEN
JAHRGANGSSTUFEN 11 & 12

Ein Projekt der Jahrgangsstufe 12 der Gesamtschule Kaarst-Büttgen zum Thema „Stille suchen – Ruhe finden“. Die Bilder sind im ganzen Heft verteilt.

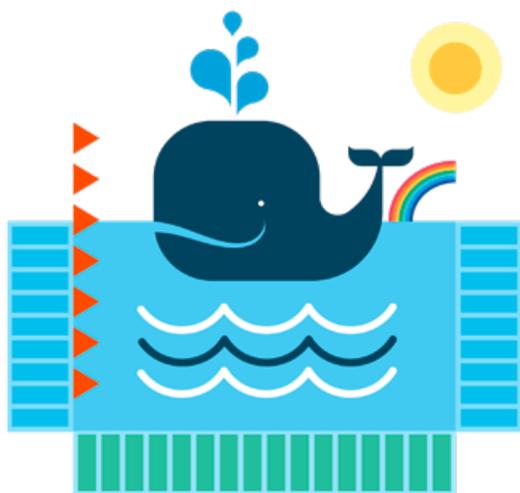


**Wo bleibt da
Platz für Stille?**

Foto: Pexels



Vielfältig Wie Du



JONA!

FAMILIENKIRCHE IN KAARST

JONA! - Ein Ort der Begegnung für Familien in Kaarst

Liebe Gemeindemitglieder,

wir möchten heute JONA! vorstellen, das Projekt zum Thema Familienkirche, das in unseren Gemeinden in Kaarst Gestalt annimmt. JONA! soll für eine junge, offene, neugierige und ansprechende Kirche stehen und hat zum Ziel, einen niederschweligen Ort der Begegnung und des Glaubens für Familien zu schaffen.

Aus unseren Treffen mit interessierten und engagierten Mitgliedern unserer Gemeinden, haben wir Ziele definiert, wie Familienkirche in der Pfarreiengemeinschaft Kaarst/Büttgen in Zukunft gelebt werden sollte und über die Umsetzung diskutiert. Diese Ziele möchten wir Ihnen heute vorstellen.

Wir schaffen Familien einen Wohlfühlort

In einer hektischen Welt soll JONA! ein Ort der Ruhe, des Austauschs und der Gemeinschaft sein. Wir möchten, dass Familien sich bei uns willkommen und geborgen fühlen.

Wir ermöglichen Familien Glaubens- und Gemeinschaftserfahrungen

Wir möchten Raum schaffen, um den Glauben gemeinsam zu entdecken und zu leben, um Kontakte zu knüpfen, eine lebendige Gemeinschaft wachsen zu lassen, die Austausch und Miteinander möglich macht und die trägt. Gottesdienste, Krabbelgottesdienste und Familiengottesdienste mit besonderen Elementen sollen hierbei, neben Workshops und Aktivitäten, eine zentrale Rolle spielen.

Wir leben eine offene und gleichberechtigte christliche Grundhaltung

Bei JONA! sind alle herzlich willkommen, unabhängig von Alter, sexueller Orientierung, Hintergrund oder Lebenssituation. Wir möchten eine Gemeinschaft sein, in der jede/r sein kann, wie er/sie ist, und in der sich alle gleichermaßen akzeptiert und unterstützt fühlen. Um diese Ziele zu verwirklichen, werden wir die Kirche Sieben Schmerzen Mariens in Holzbüttgen familienfreundlich umzugestalten. Sie soll heller und einladender werden und durch eine neue Bestuhlung flexibler genutzt werden können. Der umgestaltete Kirchenraum soll dann sowohl für schon vorhandene Angebote für und mit Familien genutzt werden als auch Raum für viele neue Ideen bieten. JONA! ist für alle Neuland und es ist klar, dass wir uns auf einen Weg begeben, den wir schrittweise gehen werden und der Zeit zum Entwickeln und Wachsen braucht.

Für JONA! wurde ein eigenes Erscheinungsbild entwickelt, denn das Projekt soll auch Menschen anziehen, die über die bisherige pastorale Arbeit nicht erreicht werden. PGR und Gremien haben dem vom Projekt-Sachausschuss dazu empfohlenen Vorschlag zugestimmt: Zentral der Wal aus der alttestamentlichen Erzählung vom Propheten Jona, dazu der Regenbogen als Zeichen des Bundes zwischen Gott und den Menschen. Die grünen Rechtecke verweisen zudem auf den Boden, die sieben Dornen (Sieben Schmerzen Mariens) auf den Namen der Holzbüttgener Kirche.

Als Planungsteam, das aus Brigitta Berweiler, Heike Jansen und mir, Nina Witte, besteht, haben wir gemeinsam überlegt, wie wir starten können.

Eine erste Entscheidung wurde getroffen: Wir möchten uns zunächst auf Familien mit Kindern unter drei Jahren fokussieren.

Diese Kinder können dann gemeinsam mit JONA! wachsen. Ihre Eltern sind vielleicht, wie viele Eltern in dieser Lebensphase, auf der Suche, sie stellen sich Fragen wie:

- Was möchte ich meinem Kind mitgeben?
- Welche Werte sind uns wichtig?
- Wo finden wir andere Menschen, denen es genauso geht und mit denen wir in Austausch kommen können?

Wir möchten Krabbelgottesdienste, Taufpastoral und weitere Angebote speziell für diese Altersgruppe etablieren.

Natürlich sollen auch andere Altersgruppen in Zukunft Angebote bei JONA! finden. Bestehende Aktivitäten aus den vier Gemeinden können miteinander vernetzt und ausgebaut werden. Die langfristige Vision ist es, regelmäßige Familiengottesdienste zu etablieren, die Kinder ansprechen und ihnen eine aktive Teilnahme ermöglichen.

Wir haben bei den bisherigen Treffen gute Ideen und wichtige Ziele erarbeitet, aber wir sind uns bewusst, dass wir diese Ziele nicht alleine erreichen können. Daher möchten wir Sie alle herzlich einladen, Teil von JONA! zu werden. Es gibt verschiedene Kleingruppen, die sich bereits formieren und engagierte Mitstreiterinnen und Mitstreiter suchen. Ob bei Krabbelgottesdiensten, der Taufpastoral, der Organisation von Familiengottesdiensten oder der Durchführung von Workshops – Ihre Ideen

und Unterstützung sind gefragt! Melden Sie sich gerne per E-Mail über nina.witte@katholisch-in-kaarst.de

Wir sind voller Vorfreude und dankbar für die Chance, gemeinsam mit Ihnen JONA! in unserer Gemeinde wachsen zu lassen. Wir wissen, dass solche Neuerungen und Umbrüche mit Sorgen und Bedenken behaftet sein können.

Es ist uns wichtig, alle Gemeindemitglieder, egal welchen Alters, einzubeziehen und am Aufbau von JONA! teilhaben zu lassen. Daher werden immer wieder an verschiedenen Stellen, von dem, was sich gerade in und mit JONA! entwickelt, berichten.

Am 10. September 2023 wird es nach der Sonntagsmesse in der Kirche eine Informationsveranstaltung geben, in der wir die Umbaumaßnahmen vorstellen und Fragen beantworten.

Schön jetzt laden wir herzlich zur großen Eröffnung ein, die für Januar 2024 geplant ist.

Schaffen wir einen Ort, an dem Familien zusammenkommen, Glauben erleben und wachsen können.

Ohne unsere Familien, ohne die zukünftigen Gemeindemitglieder kann Kirche nicht wachsen. Daher bitten wir Sie alle um Ihre Unterstützung, Ihre Ideen, Ihre Geduld und Nachsicht und, und das ist uns das Wichtigste: Um Ihr Gebet.

Vielen herzlichen Dank

NINA WITTE

NINA.WITTE@KATHOLISCH-IN-KAARST.DE

JONA! kommt!

Im Januar 2024 wird in der Pfarrkirche Sieben Schmerzen Mariens in Holzbüttgen JONA! starten. JONA! ist die Familienkirche in Kaarst. Damit ist zunächst der komplett umgestaltete Kirchenraum von Sieben Schmerzen Mariens gemeint. JONA! soll sich aber auch zu einem Netzwerk Familienpastoral in unserer Pfarreiengemeinschaft entwickeln – für Kinder und Erwachsene, Familien und Alleinerziehende. Schon in den ersten konzeptionellen Planungsgesprächen war klar, dass JONA! kein exklusiver Ort für die Familienpastoral in einer einzigen Kirche sein soll.

Von JONA! gehen neue Impulse aus, die auch in die einzelnen Gemeinden hineinwirken werden. Mehr zu den geplanten Aktivitäten lesen Sie im Beitrag von Nina Witte

JONA! geht zurück auf eine Initiative des Pfarrgemeinderatsausschuss „Nutzung von Kirchenräumen“ und eine Anregung aus dem Fachbereich Familienpastoral der Abteilung Erwachsenenseelsorge im Erzbistum Köln, der das Projekt auch fördert. JONA! ist ein Projekt für alle Gemeinden der Pfarreiengemeinschaft und ist durch Beschlüsse des Pfarrgemeinderats (grundlegender Beschluss vom 7. 9.2022) und des Kirchengemeindeverbands sowie des Kirchenvorstandes der Pfarrgemeinde Sieben Schmerzen Mariens in Holzbüttgen bestätigt.

Aus dem Pastoralteam besonders eingebunden in JONA! sind Gemeindereferentin Mara-Lena Hahn und Pastoralreferentin Brigitta Berweiler, letztere wird das Projekt voraussichtlich theologisch begleiten. Nina Witte wird die Aktivitäten in und um JONA! koordinieren. Erzieher*innen und Leiterinnen aus den Kindertagesstätten der Pfarreiengemeinschaft, Kantor Dieter Böttcher und Kantorin Annika Monz sowie weitere Interessierte um den erwähnten Sachausschuss werden das Projekt unterstützen – von Anfang an als aufgeschlossener Förderer der Idee ist auch Pfarrer Ulrich Eßer mit im Boot.

JONA! in Holzbüttgen

Für JONA! wird der Kirchenraum von Sieben Schmerzen Mariens in Holzbüttgen umgestaltet. Für Holzbüttgen sprachen mehrere Faktoren: Die Kirche liegt zentral im Kaarster Stadtgebiet (identisch mit dem Gebiet der Pfarreiengemeinschaft) und ist verkehrsmäßig gut erreichbar, sowohl im ÖPNV (S-Bahnstation Kaarst Mitte/Holzbüttgen) als auch im Individualverkehr; direkt gegenüber der Kirche befindet sich eine große Parkfläche. In direkter Nachbarschaft zur Kirche liegen zwei Kindertagesstätten bzw. Familienzentren (darunter eine kath. Einrichtung) und eine Förderschule. Auch der Friedhof Holzbüttgen ist nur wenige hundert Meter vom Kirchengebäude entfernt. →



- Bildlich gesprochen befindet sich die Kirche im Schnittpunkt von Lebenslinien, die einerseits durch kindliches Lernen und Entwickeln – teilweise auch unter erschwerten individuellen Bedingungen (besondere Förderung) – aber auch durch Leid und Trauer bestimmt sind.
- Die Nutzung soll sowohl Kinder als auch Erwachsene in den Blick nehmen und durch einen flexiblen Rahmen unterschiedliche Aktivitäten ermöglichen (Katechese, Gottesdienst, Spiel, Gespräch und Erzählen), aber auch Raum zu Ruhe und Stille bieten.
- Die bisherige gottesdienstliche Nutzung soll nicht beeinträchtigt werden. Das betrifft außer den Eucharistiefiern der Gemeinde auch die Trauerfeiern (bedingt durch die Nähe zum Friedhof, der über keine Trauerhalle verfügt). Seit über einem Jahr trifft sich außerdem eine wachsende Gottesdienstgemeinde zu sonntäglichen Wortgottesdiensten und erprobt neue Formen des Feierns.

Anknüpfungspunkte im Kirchenraum

Der vorbereitende Sachausschuss traf sich vor diesem Hintergrund für eine Kirchenbegehung, um genau zu schauen, wo sich aus der Raumgestalt und der Ausstattung der Kirche Anknüpfungspunkte für eine Umgestaltung ergeben. Wichtig wurden dabei folgende Wahrnehmungen:

- Der Grundriss der Kirche ist ein Quadrat von 28 mal 28 Metern, das sich durch vier nischenartige Raumteile zum Kreuz ausdehnt.

Die Nischen ermöglichen es, rein praktisch nach Nutzung und Thematik verschiedene Schwerpunkte zu setzen.

- Der Boden der Kirche ist mit grünblauen Fliesen ausgelegt. Das setzt Assoziationen an Wasser, See, Meer frei.
- Der Tabernakel mit den farbigen Emailbildern (Egino Weinert) weist ebenso wie seine Steele ein umfangreiches – vor allem neutestamentliches – Bildprogramm auf. Neben der eucharistischen Thematik des Mahles setzen sich Bildmotive mehrfach mit Flucht und Angst und bzw. der Überwindung von Angst auseinander. So die Darstellung Jesu und der Jünger im Sturm auf dem See (Markusevangelium, Kapitel 4, Verse 35 – 41).
- Stellt das große Holzkreuz (Hein Minkenberg) im linken Seitenteil, flankiert vom Kreuzweg (Josef Kuchen), das Leiden Jesu vor Augen, so stellt die Auferstehung Christi auf einem der großen Glasfenster (Ernst Janssen-Winkeln) den Sieg des Lebens über den Tod dar.

JONA!

Bei der Überlegung, wie diese unterschiedlichen Wahrnehmungen auf einen gemeinsamen Nenner gebracht werden können, der sich gut auch Kindern vermitteln lässt, kam uns die Figur auf der Spitze des Tabernakels zu Hilfe: eine Darstellung des Propheten Jona mit dem Wal. Das Buch Jona ist das kürzeste im Alten Testament: Jona ist mit dem Auftrag, den er von Gott bekommt, nicht einverstanden. Er flieht auf ein Schiff, wird im Sturm über Bord geworfen und findet Schutz und Rettung im Bauch eines Wals. Drei Tage bleibt er im Bauch des Wals, dann findet er den Weg zurück ins Meer – diese Geschichte wird traditionell als Hinweis auf die Auferstehung Jesu am dritten Tag gedeutet. So finden sich in der Jona-Geschichte Erfahrungen mit dem Wasser – rettend und bedrohlich – mit Flucht und Davonlaufen, mit Angst, Bedrohung und Schutz.

Damit waren Name und roter Faden gefunden. Jona, das Wasser – in seiner



Tabernakel in Sieben Schmerzen Mariens

Bedeutung für die Menschen und den Glauben – und der Wal als leitende Motive Elemente für die Gestaltung der Familienkirche.

Das wird nun im Kirchenraum geändert

Die Umgestaltung des Kirchenraums erfolgt in zwei Abschnitten. Im ersten Schritt heißt das: Durch einen freundlicher und aufgeräumter gestalteten Vorraum gelangt man wie bisher in den Kirchenraum.

In der Nische rechts neben dem Eingang wird eine ‚Lounge‘ eingerichtet. Hier kann man erst einmal ankommen, Ruhe finden oder ein Gespräch, man kann lesen, einen Kaffee trinken oder einen Tee.

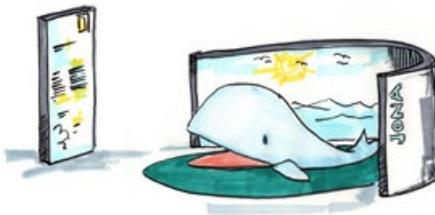
Blickt man sich im Kirchenraum um, stellt man fest, dass die festen Bänke fast ganz durch Stühle ersetzt sind. Das Kreuz und der Kreuzweg, bisher in der dem Eingang gegenüber liegenden Nische, werden nun in der Nische dem Altar gegenüber platziert (s. unten).

Der Blick fällt stattdessen auf Wand und Bodenflächen – farblich neu akzentuiert in hellen und mit Wasser assoziierten Farbtönen. Am Boden Sitzgelegenheiten auf unterschiedlichem Niveau.



Nische Scribble

Rechts von der Nische als Erlebnisort ein großer Wal, innen von Kindern „besetzbar“. Als weiterer Erlebnisort laden ‚Wasserquellen‘ aus Tüchern ein, spielerisch und ohne Überschwemmung dem Element Wasser nachzuspüren.



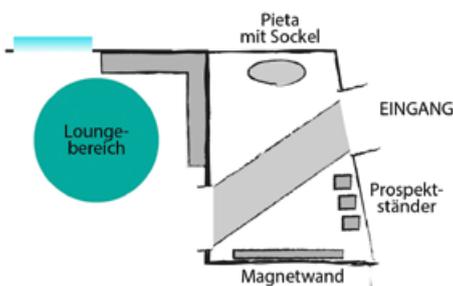
Erlebnisort Wal

Kreuz und Kreuzweg werden in Zukunft durch ihre Positionierung dem Altar gegenüber eine neue Aufmerksamkeit und Wertschätzung erfahren, ihr Bezug zum Geschehen am Altar wird deutlicher. Die Zeichnungen des Kreuzwegs, für den Menschen aus der Gemeinde in Holzbüttgen als Modelle gedient haben, werden gereinigt und neu gerahmt. Der dem Altar gegenüberliegende Teil des Kirchenraums soll der Trauer und der Trauerbegleitung dienen. Für kleine Trauergruppen kann der Sarg hier auch unter dem Kreuz aufgestellt werden.



Wasserquellen

Die helle und freundliche Wandgestaltung der ‚Jona-Nische‘ soll ihr visuelles Pendant auf der Sakristeiseite erhalten, auch um im Gesamterscheinungsbild des Raumes Ausgewogenheit zu wahren. Alle Eingriffe in den Kirchenraum werden reversibel durchgeführt, ohne bauliche Veränderungen.



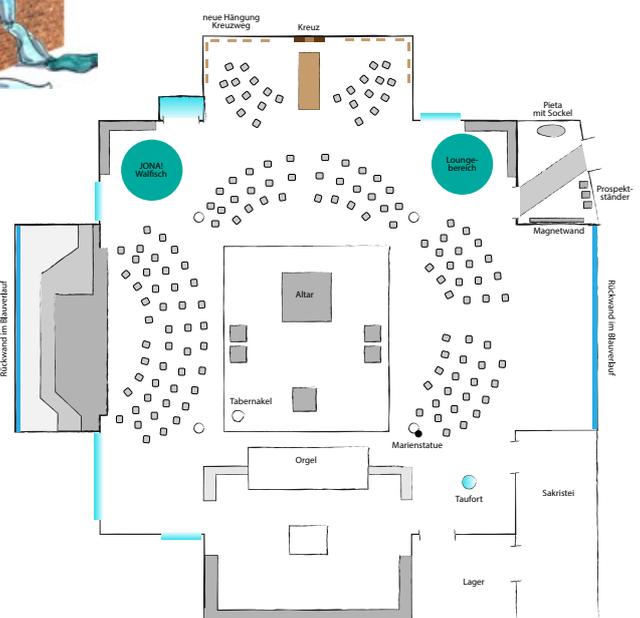
Eingangsbereich

Mit dieser Zuordnung von Teilen des Kirchenraums zu bestimmten Aspekten und Nutzungen (Gesprächsecke, Bereich für Kinder, Eucharistiefeier, Bereiche für Trauerfeiern, Taufort) wird es möglich, die neuen Funktionen gut in den Raum zu integrieren und zugleich seinem Charakter und seiner Würde als geweihter Kirchraum gerecht zu werden.

Die Gestaltung behandelt die liturgischen Orte des Raums respektvoll. Gleichzeitig bieten sich neue Möglichkeiten, wenn etwa künftig unter einem Dach Kindern spielerisch die Bedeutung des Wassers veranschaulicht werden kann, ein Lied gesungen oder eine Geschichte erzählt und nicht weit davon entfernt das Taufbecken in Augenschein genommen werden kann, während die Erwachsenen vielleicht zusehen oder sich zu einem Gespräch zusammensetzen.

Von außen werden Schilder und Fahnenmasten auf JONA! hinweisen – Einladung zur Begegnung mit und in der Familienkirche Kaarst!

MARTIN DEGENER
alle Abbildungen und Graphiken:
greycells, Kaarst



Grundriss der Neugestaltung des gesamten Kirchenraums

Innehalten – Begleitung im stationären Hospiz

Die Suche nach Synonymen des Wortes Ruhe ergibt eine Vielzahl von Begriffen – von Frieden, Entspannung und Stille über Pause, Weisheit und Stärkung bis zu Beruhigung und Gelassenheit.

Ruhe finden im Hospiz?

Das hört sich zunächst vielleicht etwas ungewöhnlich an. Doch beim näheren Betrachten ist die Bedeutung des „Ruhe finden“ im Hospiz ebenso vielfältig wie der Begriff der Ruhe selbst.

Das Marienheim Hospiz Kaarst verfügt als stationäres Hospiz über zehn Plätze. Seit über zwanzig Jahren werden in unserem Haus schwerstkranke und sterbende Menschen mit ihren Zugehörigen in der letzten Lebensphase begleitet. Der Begriff Hospiz stammt aus dem Mittelalter, in dem Hospize Herbergen für durchreisende Pilger waren. Übersetzt bedeutet „Hospiz“ Herberge, aber auch Gastfreundschaft. Da wir diese Gastfreundschaft im Hospiz auch heute noch mit Leben füllen, nennen wir die von uns begleiteten Menschen unsere „Gäste“.

Manche Gäste haben bei Aufnahme im Marienheim Hospiz bereits einen langen Krankheitsverlauf hinter sich. Sie und ihre Zugehörigen sind seit längerer Zeit einer hohen physischen und psychischen Belastung ausgesetzt und können in verschiedenen Lebensbereichen durch den zunehmenden Verlust ihrer Gesundheit eingeschränkt sein. Bei anderen Gästen liegen zwischen Diagnosestellung ihrer schweren Erkrankung und der Hospizaufnahme aufgrund der raschen Verschlechterung des Gesundheitszustands nur wenige Wochen. Dieser unvorhersehbare Krankheitsverlauf kann die Gäste und ihre Zugehörigen in eine emotionale Krise stürzen.

Wir im Marienheim Hospiz Kaarst sehen unsere Aufgabe darin, alle Menschen – ungeachtet ihrer Vorgeschichte – aufzufangen und ihren Einzug bei uns so zu begleiten und gestalten, dass sie sich angenommen und verstanden fühlen.

Doch was hat es nun mit dem „Ruhe finden“ im Hospiz auf sich?

Meist fühlen sich die Gäste bereits nach einigen Tagen bei uns im Haus angekommen. Sie können zur Ruhe kommen. Die Pflege wird professionell und liebevoll durchgeführt und sorgt dafür, dass sich die Gäste so weit wie möglich schmerz- und symptomfrei fühlen. Unser Team aus haupt- und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen möchte den Gästen und ihren Zugehörigen das Gefühl geben, zu Hause zu sein und sich gut von uns begleitet zu fühlen. Unser Ziel ist es, die Lebensqualität zu steigern oder wenn möglich sogar zu verbessern. Wir möchten unsere Gäste ganzheitlich – mit all ihren physischen, psychischen, sozialen und spirituellen Bedürfnissen – begleiten.

Neben dem Finden von Ruhe können die Gäste auch weiterhin ihre sozialen Kontakte pflegen und am Hospizalltag teilnehmen. Verschiedene Therapieangebote (z.B. Kunst- und Musiktherapie, Besuch von Therapiehunden, Klangerwendung oder ShenDo Shiat-su-Massagen), die das Wohlbefinden unterstützen können, werden jedem Gast gemacht. Der Gast selbst entscheidet, wie er die Zeit bei uns im Haus gestalten möchte – stärker dem Leben aktiv zugewandt oder auch passiv zurückgezogen.

An einer Erkrankung mit verkürzter Lebenserwartung und ohne Aussicht auf Heilung zu leiden, bedeutet jedoch

auch Abschied. Abschied nehmen müssen von geliebten Menschen, aber auch von dem Leben, das gelebt wurde, in all seinen Facetten. Die Gäste ziehen Lebensbilanz – manchmal im Gespräch mit ihren Zugehörigen und/oder unseren haupt- und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen, manchmal auch still ohne Worte. Sowohl gelungene Lebensaufgaben als auch Situationen, die Narben hinterlassen haben, oder Verluste, die erlitten wurden, werden erinnert. Den Gästen wird die Möglichkeit gegeben, sich in Ruhe mit allen Themen auseinanderzusetzen, die ihnen wichtig sind. Alle Gäste erhalten die gleiche respektvolle Zuwendung, unabhängig von ihrer Herkunft, ihrem Glauben oder ihrer Weltanschauung. Hierzu gehört auch der Einbezug von religiösen und spirituellen Praktiken, die den Bedürfnissen unserer Gäste entsprechen. In unserer Kapelle finden regelmäßig katholische und evangelische Gottesdienste statt und auf Wunsch kann jederzeit Kontakt zu örtlichen SeelsorgerInnen hergestellt werden.

Können auch die Zugehörigen unserer Gäste Ruhe finden?

Zugehörige von PalliativpatientInnen spielen eine wichtige Rolle in der Betreuung und Begleitung ihrer Lieben. Ihr Alltag ist häufig herausfordernd und stressig und sie haben wenig Zeit und Möglichkeiten zur Ruhe zu kommen, um Stress abzubauen und an ihr eigenes Wohlbefinden zu denken.

Die Zugehörigen kann bei der Aufnahme des Gastes im Hospiz eine große Bandbreite an Gefühlen bewegen. Neben Erleichterung, Selbstzweifeln, Angst, Schuld und Dankbarkeit kann eine Vielzahl anderer Gefühle in Erscheinung treten. Erleichterung, weil Verantwortung abgegeben werden kann und die professionelle

Pflege gesichert ist. Selbstzweifel und Schuldgefühle können aufkommen, weil vielleicht der letzte Wunsch, eine Betreuung bis zum Schluss zu Hause gewährleisten zu können, nicht erfüllt werden kann. Ängste, weil auch die Zugehörigen mit der Endlichkeit und dem nahenden Abschied für immer konfrontiert werden. Oft überwiegt Dankbarkeit, weil der Gast liebevoll umsorgt wird und auch sie als Zugehörige in Gesprächen aufgefangen werden. Die Zugehörigen müssen sich nicht mehr um die aufwendige Pflege und alles andere Organisatorische kümmern. Dies kann für sie eine große Entlastung bedeuten, da sie sich sicher sein können, dass ihr geliebter Mensch rund um die Uhr in guten Händen bei uns ist. Ihre Bedürfnisse, die vorher häufig zu kurz

gekommen sind, können wieder Raum erhalten. Sie können den Gast guten Gewissens in unserer Obhut lassen und auch mal wieder eigene Bedürfnisse erfüllen, um danach mit frischer Kraft gestärkt wieder zu ihrem geliebten Menschen ins Hospiz zu kommen. Durch Gespräche mit dem Personal oder auch mit anderen Zugehörigen im Haus wird ihnen die Möglichkeit gegeben, sich mit ihrer Situation und den aufkommenden Gefühlen auseinandersetzen zu können.

Die Zugehörigen können bis zum Versterben ihres geliebten Menschen und auch darüber hinaus bei ihm sein und werden in ihrem Abschied und ihrer Trauer von uns begleitet. Dieser Prozess ist bei jedem Menschen individuell und die Zugehörigen können

sich für den Abschied die Zeit nehmen, die sie benötigen.

Die Aufnahme eines Gastes bei uns im Hospiz kann dazu beitragen, dass auch seine Zugehörigen Ruhe finden und sich auf das Wesentliche konzentrieren können: die Begleitung des geliebten Menschen in seinen letzten Tagen und Stunden.

ANDREA PYTLIK
HOSPIZLEITUNG/SOZIALER DIENST
MARIENHEIM HOSPIZ KAARST,
GIEMESSTR. 4A, 41564 KAARST,
☎ 02131 79 75 20,
INFO @ MARIENHEIM-HOSPIZ.DE

Das nachfolgende Gedicht von Max Feigenwinter drückt sehr treffend aus, wie das „Ruhe finden“ bei uns im Marienheim Hospiz Ausdruck finden kann:

Innehalten

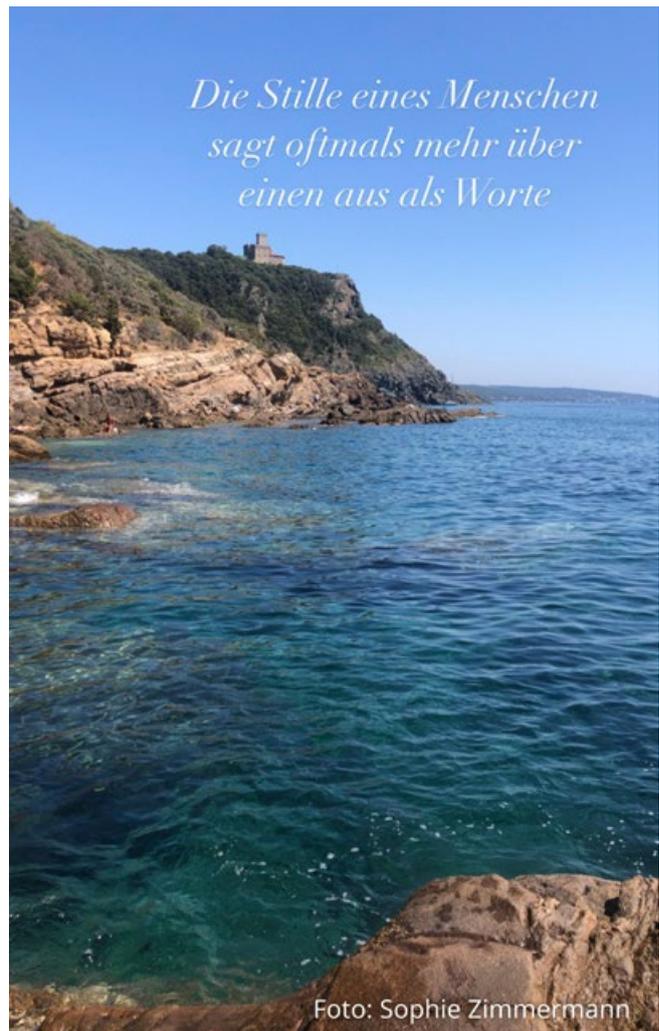
Immer wieder anhalten,
ruhig werden,
nichts tun,
nur atmen,
bewusst atmen.

Die Gedanken wahrnehmen,
annehmen,
loslassen.

Die Gefühle zulassen,
wünschen,
sehnen,
träumen.

Dankbar sein für diesen Moment,
diesen Tag,
dieses Leben.

MAX FEIGENWINTER



Ruhe im Alter

Ein neuer Lebensabschnitt: Das Renterdasein

Wie stelle ich mir das Renterdasein vor und wie erlebe ich es?

Ich hatte mit meinem 65. Lebensjahr meine Voraussetzung zum Rentenbezug nach einer Prüfung durch die LVA-Rentnerberatung erfüllt. So habe ich den Schmiede- und Schlosserbetrieb Peter Schmitz und Sohn, der seit dem Jahr 1880 in Holzbüttgen besteht, mit zurzeit zehn Mitarbeitern, den ich in 4. Generation von meinem Vater im Jahr 1984 übernommen habe, mit dem 65. Lebensjahr an meinen Sohn Mathias voll verantwortlich übergeben.

Viele fragten mich, warum ich den Betrieb schon übergeben habe, ich sei doch noch fit. Darauf möchte ich folgende Antwort geben.

Ich war Handwerksunternehmer mit Überzeugung und Begeisterung. Es machte mir Spaß. Aber es war auch stressig.

Den Stress abzubauen war mein Hauptziel. Genau darum ging es mir mit dem Ruhestand.

Das Problem war jedoch der Übergang vom vollen Einsatz zum Ruhestand. Diesen Übergang zu schaffen ist meines Erachtens das Hauptproblem. In einem Ruck von Voll auf Null runterzufahren ist besonders problematisch. Das ist allgemein bekannt. Der plötzliche Ruhestand ist die Hölle statt das Paradies.

Im Prinzip ist es für Selbstständige einfacher eine gleitende Lösung zu finden. Aber ich musste feststellen, auch für uns Selbstständige ist das nicht immer einfach. Von 120 % auf 90 % Einsatz runterzufahren war kein Problem für mich und unseren Betrieb. Mein Sohn konnte schwierige Aufgaben erledigen, aber ich war noch jeden

Tag im Betrieb. Das lief sehr gut. Von 90 % auf 60 % war schon schwieriger. Das zu verwirklichen hätte bedeutet, drei Tage pro Woche arbeiten und zwei Tage frei. Das Problem war, dass Angelegenheiten, für die ich Hauptverantwortung hatte und für die ich der zentrale Kontakt war, auch an meinen freien Tagen, anfielen. Wir haben das einige Zeit lang gemacht aber dies ging nicht gut, denn ich kam nicht zur gewünschten Ruhe.

Von 60 % auf 30 % runterzufahren, ging schon gar nicht mehr. Man kann nicht leitend tätig sein und nur gelegentlich im Betrieb sein. Mein Ausstieg musste also beschleunigt werden. Das haben wir auch gemacht, aber es fiel mir schwer.

Langsam gelingt es mir mich zurückzuhalten. Ich komme nur noch zum Einsatz, wenn mein Sohn mich explizit darum bittet, das heißt mich um Rat fragt oder bestimmte Aufgaben erteilt. Ich bin in der glücklichen Situation, dass ich ihm voll vertrauen kann.

Und nun komme ich zur Frage, warum ich den Betrieb so früh übergeben habe. Mein Sohn hat Spaß und das Können, den Betrieb qualifiziert mit seinen neuen Ideen und Denken weiterzuführen.

Ich habe mit meiner Frau und unseren drei Kindern notariell und offen miteinander alles geregelt, so dass ich mir über diese Sache keine Gedanken mehr machen brauche. Offenheit und Transparenz sind die Basis für eine harmonische Beziehung in der Familie.

Ich bin gerne zusammen mit meiner Frau, den Kindern und Enkelkindern. Bisher hatte ich viel Glück, da ich bis jetzt und hoffentlich noch lange gesund bleibe und das Rentnerleben

nutzen möchte, das auch sehr ungewohnt ist. Dies muss man erstmal erlernen, denn ich muss eine Aufgabe haben.

Meine neue Aufgabe sind meine Freizeit und meine Hobbys. Ich habe noch einen älteren Bruder, der schon über 50 Jahre in England wohnt und mit dem ich jede Woche einmal telefoniere. Wir besuchen uns gegenseitig und machen jedes Jahr ein oder zwei Kurzurlaube zusammen, meistens Radtouren. Ein großes Hobby ist für mich das Schützenwesen mit all seinen Traditionen und Kommunikationen. Dies habe ich von meinen Eltern und Großeltern vorgelebt bekommen. Gleichzeitig gehe ich mit Vorliebe zum Floorball, das in der DJK Holzbüttgen vorbildlich gespielt wird.

Zweimal in der Woche gehe ich abends in Büttgen sowie Holzbüttgen zur Seniorengymnastik. Weiterhin treffen wir uns jeden Freitag um 10 Uhr mit Rentnern in allen Altersklassen mit dem Fahrrad und erkunden z. B. den Niederrhein. Ich organisiere gerne Radtouren mit meinen Senioren-Kollegen, z. B. eine Woche Nordsee usw. Das macht sehr viel Spaß und man erfährt viel über das Rentnerleben mit all seinen Vor- und Nachteilen.

Mit meinen Kegel- und Stammtischbrüdern treffen wir uns einmal im Monat zum geselligen Zusammensein.

Zum Abschluss wünsche ich allen Rentnern und Rentnerinnen noch viel Gesundheit und ein noch lang erfülltes Leben im Kreis ihrer Familien und Freunden.

Das ist unsere neue Aufgabe!

IHR JOHANNES SCHMITZ

Ruhe finden!

Sommerzeit – Urlaubszeit: eigentlich die ideale Zeit zur Ruhe zu kommen. Aber gelingt das so einfach? Und muss es immer ein Urlaub sein, um Ruhe zu finden?

Ich finde Ruhe an ganz verschiedenen Orten, zuhause oder unterwegs, im Gespräch, beim Lesen, bei der Gartenarbeit oder einfach beim Nichtstun.

Was bedeutet Ruhe finden für mich? Hierauf haben uns verschiedene Gruppen und Menschen in verschiedenen Lebenssituationen, jung und älter, Antworten gegeben oder auch Bilder gemalt. Allen ein herzliches DANKE!

Ruhe kann ich überall finden – man muss sich nur darauf einlassen.

Es grüßt Sie

DR. ULRIKE NIENHAUS



Brauche ich überhaupt Ruhe?

Ist Ruhe nicht das Gegenteil von Lebendigkeit und Leben?

Ich liebe laute Musik, den Klang von Motorradmotoren, aber Fluglärm stört mich. Es ist schön, wenn viele Menschen reden, sich austauschen, feiern, die Stimmen erheben.

Kinder dürfen ruhig laut sein!

Ich finde nachts Ruhe, wache morgens gestärkt auf.

Ruhe zum Nachdenken empfinde ich beim Joggen im Vorster Wald.

Manchmal kann ich sehr ruhig werden, wenn es um mich herum hektisch und kriselig ist, dann kann ich mich auf das Nötige fokussieren, das empfinde ich als Geschenk und es gelingt nicht immer.

Ruhe kann ich genießen, wenn etwas Anstrengendes gelungen ist und ich zufrieden bin.

Ruhe ist, wenn ich mit mir und meinem Schöpfer im Reinen bin, beim Fahrradfahren zum Beispiel.

Mittagsruhe ist ein Segen, je älter ich werde.

Zum Beten brauche ich Ruhe, zumindest einen Moment.

Ruhe kann ein gutes Buch schenken, aber wenn es zu lange ruhig ist, werde ich unruhig. Ruhe kann auch Einsamkeit sein, dann fehlen mir die Stimmen.

Ich wünsche Ihnen die richtige Balance zwischen Aktion und Ruhe, Spannung und Entspannung, Abwarten und Gestalten.

Ruhe



MARTIN PILZ
EV. PFARRER IN KAAIRST



Auch wenn es keiner will:
Plötzliche Notsituationen
passieren im Leben von
Menschen und lassen einen
oft traurig, trostlos, allein
und ratlos zurück.

Dazu gehören der plötzliche Tod
zuhause, der Suizid, der Arbeits- oder
Verkehrsunfall mit Todesfolge oder
auch eine schwere Krankheit, die zum
Tod führt. Wer solche Situationen er-
lebt und sich nicht vorbereiten konn-
te, findet sich wieder in einem großen
Gefühlschaos, in Schockstarre, im
„Leergelaufensein“, in der Sinnlosig-
keit und möglicherweise in der Apa-
thie. Und das ist allzu verständlich.

Auch Gott ist dann oft –
gefühl – weit weg.

In der Notfallseelsorge im Rhein-
Kreis Neuss sind Seelsorgerinnen
und Seelsorger mit solchen Situati-
onen vertraut.

Durch eine intensive Ausbildung wer-
den die ehrenamtlichen Notfallseel-
sorgerinnen und Seelsorger auf ihre
Aufgabe vorbereitet und können so
in diesen schwierigen Lagen dem
Einzelnen helfend zur Seite stehen.
Ehrenamtliche Notfallseelsorgeas-
sistenten stehen bereit, um all das in
die Wege zu leiten, was getan werden
muss, aber gerade vom Betroffenen
nicht getan werden kann.

Die „EifelEngel“ Lydia Thomasen,
Birgit Faas und Waltraud Welter
angekommen in Santiago de Compostela

Ruhe finden mit der Notfallseelsorge nach einem Schicksalsschlag

Ziel der Präsenz der Notfallseelsorge in solchen schwierigen Lagen ist es immer, dass die direkt Betroffenen zu einer aktiven Ruhe kommen: innerlich ruhig, aber mit einer gestärkten Haltung im Blick auf das, was die nächsten Stunden zu tun ist.

So sind die Notfallseelsorger ein wichtiger Begleiter bei schwierigen Situationen, in denen Schweigen, Ratlosigkeit und Leere herrschen. Die Notfallseelsorge zieht sich erst dann zurück, wenn diese aktive Ruhe eingekehrt ist und die Betroffenen sagen, dass sie die nächsten Schritte allein oder mit anderen werden gehen können.

Nicht selten helfen Menschen, die den Betroffenen als Nachbarn, Freunde und aus der Familie bekannt sind. Mir fällt immer wieder auf, dass gute Menschen aus dem persönlichen Umfeld die Betroffenen auf eine gute Weise auffangen können und auch aktive Ruhe verbreiten können. So wird das Erlebte nicht selten zu einer Chance für die Zukunft und der Mensch ist in der Lage die schwierige Situation zu ordnen, um später beruhigt in die neue Phase seines Lebens zu gehen.

Ich werbe immer wieder dafür, dass wir solche Menschen in unserer Umgebung haben, die uns als langjährige Freunde und Freundinnen, Nachbarn oder Familienangehörige im Leben begleiten und uns dann auch in schweren Situationen beistehen können.

Die Ehrenamtlichen in der Notfallseelsorge stehen in den ersten Stunden nach einem Schicksalsschlag bereit. Viele betroffene Menschen sind glücklich über eine solche Begleitung der Notfallseelsorge, aber ebenso über empathische unterstützende Menschen in ihrem Umfeld.

Um diesen Dienst der Notfallseelsorge angemessen zu tun und die ehrenamtlichen Notfallseelsorger und Assistenten gut auf mögliche Szenarien vorzubereiten, braucht es auch finanzielle Unterstützung. Der „Förderverein Notfallseelsorge im Rhein-Kreis Neuss“ trägt dazu bei, dass dies gut gelingt.

In diesem Jahr haben die drei „Eifel-Engel“ Lydia Thomasen, Birgit Faas, Waltraud Welter aus Kaarst eine Fahrt mit dem Fahrrad nach Santiago de Compostella unternommen und diese Fahrt verbunden mit einem großen Sponsoring für den Förderverein der Notfallseelsorge im Rhein-Kreis Neuss. In vielen Facebook-Artikeln („Die EifelEngel on Tour“) und in der Rheinischen Post wurde darüber berichtet.

Auch wenn der Weg herausfordernd war, die Früchte der Fahrt für die drei Pilgerinnen waren auch Ruhe, Orientierung, Zufriedenheit und Wegweisung.

Der Förderverein der Notfallseelsorge und die Notfallseelsorge im Rhein-Kreis Neuss danken den drei „Eifel-Engeln“ sehr für ihre Aktivitäten, die dazu beitragen, dass im nächsten Jahr ein neues Notfallseelsorgefahrzeug für den Rhein-Kreis Neuss angeschafft werden kann.

Gerne dürfen Sie sich dem Sponsoring noch anschließen.

PFR. GREGOR OTTERSBUCH

IBAN:

DE07 3016 0213 0050 0930 18

Kontoinhaber: Förderverein

Notfallseelsorge im Rhein Kreis Neuss

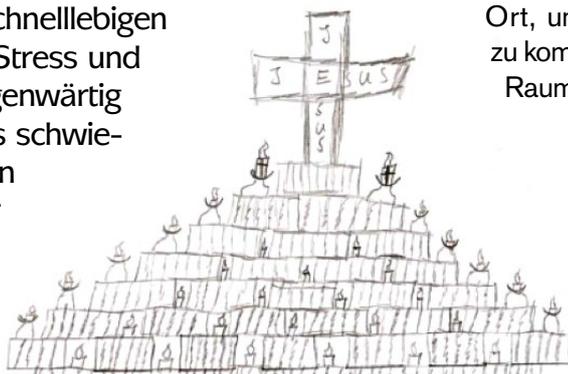


Der „Raum der Stille“

am Georg-Büchner-Gymnasium, Kaarst

Zur Ruhe kommen – wenn man an die Schule denkt, ist es nicht direkt die erste Sache, die einem in den Sinn kommt. Doch besonders im Religionsunterricht soll hier der Raum dafür gegeben werden.

In unserer schnelllebigen Welt, in der Stress und Hektik allgegenwärtig sind, kann es schwierig sein, einen Moment der Ruhe zu finden.



Ein weiterer wichtiger Ort, um zur Ruhe zu kommen, ist der Raum der Stille.

nachzudenken. Durch das Lesen und Diskutieren von religiösen Texten und Gebeten kann man sich auf die inneren Werte besinnen und sich von äußeren Einflüssen ablenken.

Schülerin zu nehmen. Es wurden Gedichte geschrieben, gebetet und erinnert. Die SchülerInnen haben dies als sehr heilsam empfunden.

Der Raum der Stille und der Religionsunterricht sind wertvolle Ressourcen, um zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen.

Beide Orte bieten die Möglichkeit, sich von äußeren Einflüssen abzulenken und sich auf innere Werte zu besinnen.

Doch Ruhe und Entspannung sind wichtige Aspekte unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens. Besonders für SchülerInnen sind Möglichkeiten zur Ruhe zu finden wichtiger denn je.

Der Religionsunterricht an sich bietet die Möglichkeit, sich mit spirituellen und religiösen Themen auseinanderzusetzen. Dies kann dazu beitragen, einen tieferen Sinn im Leben zu finden und Stress und Sorgen zu reduzieren. Während des Religionsunterrichts kann man sich die Zeit nehmen, um über die Bedeutung von Werten wie Mitgefühl, Nächstenliebe und Vergebung

Dieser Raum wurde eingerichtet, um speziell die Meditation und spirituelle Praktiken auszuprobieren. In diesem Raum herrscht eine ruhige und friedliche Atmosphäre, die es einem leichter macht, den Geist zu beruhigen und zu meditieren. Der Raum ist mit Kerzen, Bildern und anderen dekorativen Elementen gestaltet, die dazu beitragen, eine beruhigende Atmosphäre zu schaffen.

Vor kurzem hatten wir einen Todesfall an unserer Schule, bei der eine Schülerin aufgrund von schwerer Krankheit verstorben ist. In der Zeit war der Raum der Stille durchgängig geöffnet, um Abschied von der verstorbenen

TEXT: FRAU ACKERS UND HERR WOLBECK
 ZEICHNUNGEN: LMA HENSE (6B),
 FRED A LÜKEN (6B), MATHILDA REINECKE (6B),
 MARLENE VEISER (6B), LEA KALTWASSER (6B)
 FOTO: HERR WOLBECK
 COLLAGE: PAULA KONNERTZ (6B),
 MIEKE TELAAR (6B), FRITZ THEISSEN (6B),
 MORITZ KLUITMANN (6B)
 UMFRAGE: HEIKO TREPTOW (6A),
 ARNE BERGHAUS (6B), FELIX BOETTCHER (6B),
 MILO KAMPAS (6A), PILEAS MANASSIS (6A)

Arne Berghaus, 6b

„Ruhe finden bedeutet für mich, runterzukommen und zu entspannen.“

Kian Schnaithmann, 7d

„Ruhe finden bedeutet für mich, entspannt in einem Bett zu liegen.“



Frau Ackers, Lehrerin

„Ruhe finden bedeutet für mich, zu sich zu finden, sich auf sich selbst zu konzentrieren und abzuschalten.“

Nikolas Kampas, 9d

„Ruhe finden bedeutet für mich, im Bett liegen und Musik hören oder mit meinem kleinen Bruder kuscheln.“

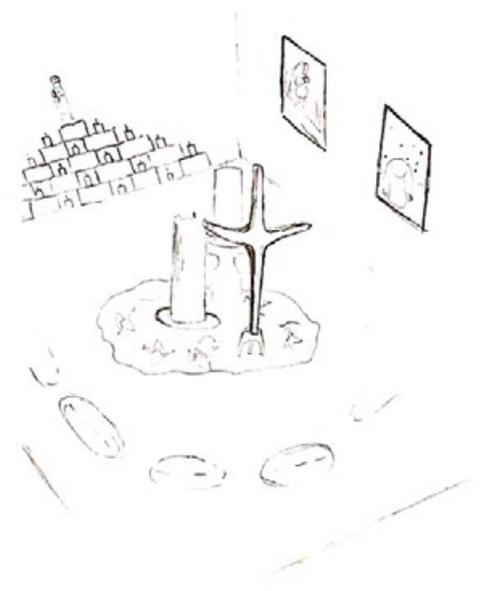
Pileas Manassis, 6a

„Ruhe finden bedeutet für mich, seinen Gedanken freien Lauf zu lassen und einfach mal abzuschalten.“

Das sagen Schülerinnen und Schüler...

- Der Raum der Stille wirkt auf uns Schüler*innen und LehrerInnen beruhigend.
- Durch das gelbliche Licht in der Dunkelheit und die ruhige Atmosphäre im lauten Schulalltag ist der Raum der Stille sehr entspannend.
- Wir waren dort, als eine Schülerin von uns verstorben ist. Dort haben wir an sie gedacht und Kerzen angezündet. Außerdem lag dort ein Buch, in das wir Wünsche schreiben konnten.
- Aufgebaut ist der Raum der Stille so, dass man direkt von der gemütlichen Atmosphäre empfangen wird.
- Den Raum der Stille sollte man auch in anderen Schulen einführen, weil man dort meditieren kann oder er unseren Schulalltag bereichert und für uns eine Möglichkeit ist, sich zurückzuziehen.

TEXT: MARI SCHMAKOV (6A), LEONIE SCHNELL (6A), KATHARINA HEIM (6A), FRIDA THIENELT (6B)





Reif für die Insel

Coronazeit, Homeschooling, schwierige Familiensituation und ein paar körperliche Beschwerden machten es möglich, dass ich mit meiner 12-jährigen Tochter drei Wochen auf eine westfriesische Insel reisen durfte, um Ruhe und Erholung zu finden.

Bei der Beantragung der Mutter-Kind-Kur war die Kurberatung des Müttergenesungswerks behilflich, aber auch Väter können diese Auszeit vom Alltag bei der Krankenkasse beantragen.

Die Zeit vor der Abreise war alles andere als ruhig. Auf der Arbeit musste alles für drei Wochen Abwesenheit vorbereitet werden und was benötigen wir für drei Wochen Insel im April? So viele Fragen: Wie funktioniert es mit dem Schulunterricht in dieser Zeit? Überlebt ein Teenager so lange ohne WLAN und wird es andere Teenies geben, mit denen man seine Zeit verbringen möchte?

Werden die Angebote mich begeistern und für den Alltag zuhause stark machen?

Und nicht zuletzt die wichtige Frage, die mich nicht ruhen ließ: Wird die Deutsche Bahn zum An- oder Abreisedatum streiken oder nicht?

Nein, Glück gehabt... die Anreise verlief problemlos und wir wurden auf

die norddeutsche, freundlich kühle Art empfangen. Frauen und Kinder aus der ganzen Republik, aber hauptsächlich aus NRW wurden innerhalb kurzer Zeit zu einer Gemeinschaft, die Freude und Leid miteinander teilen konnte. Aber auch wer lieber für sich sein wollte, wurde nicht schief angeschaut.

Natürlich gab es festgelegte Anwendungen, die verpflichtend waren und an einer großen Pinwand fand jede ihre Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten, Kreatives und Gesprächsgruppen zu vielen verschiedenen Themen, allein oder mit Tochter oder Sohn.

Die Insel als solche war ein absoluter Ruheort. Keine Autos: nur Pferdekutschen und ein paar Elektromobile für Baustoffe und Lebensmittel. Drei Wochen kein Fluglärm, unsere Hoffnung auf Ruhe, wurde nur von ein paar kleinen Privatflugzeugen und dem Rettungshubschrauber unterbrochen. Und keine Autobahn in der Nähe. Das Wattenmeer, anders als die raue Nordsee, die ich bisher kannte, war auch eher ruhig und plätscherte dahin.

Ruhe haben wir gefunden in der Natur, im Blick auf den Strand und die Weite des Meeres und in den wunderschönen Sonnenuntergängen.

Mehr Action gab es hingegen bei den gemeinsamen Mahlzeiten, was man sich sicher vorstellen kann bei 70 Müttern und ihren Kindern zwischen 3 und 13. Aber auch bei der Fahrt mit dem Krabbenkutter, der Wattwanderung, dem Ausflug in Schwimmbad und den Radtouren war Leben drin.

So konnte dann jede für sich das mitnehmen, was sie brauchte: Austausch, Ruhe, Zeit für sich oder in Gemeinschaft, neue Impulse oder Bestätigung für den eingeschlagenen guten Weg, viel Zeit mit, aber auch mal ohne Kinder.

Auch wenn mit Quarantäne für Familien mit Krankheitsanzeichen, Personalmangel in der Kinderbetreuung und daher keine Ausflüge für die großen Kinder, viel Brot zum Abendessen und manchen anderen Pleiten nicht alles perfekt war, so hatten wir doch eine wunderbare und erholsame Zeit und wir empfehlen dieses Angebot, was es tatsächlich so nur in Deutschland gibt, einfach zu nutzen, um Ruhe und Kraft für den oft stressigen Familienalltag zu finden.

ANDREA UND HELENA BÖTTCHER



Cocktail

Zubereitet in 5 min

Swimming Pool (Ohne Alkohol!)

- 2 cl Coconut Sirup
- 2 cl Sahne
- 8 cl Orangensaft
- 8 cl Ananassaft
- 4 cl Blue Curacao Sirup
- 1 Scheibe Ananas
- 2 Blätter der Ananas

Eiswürfel

Alle Zutaten bis auf den Blue Curacao Sirup im Shaker miteinander vermischen, um eine schöne Schaumkrone zu bekommen, ca. 15 Sekunden kräftig mixen. Anschließend durch ein Sieb in ein Glas geben, welches schon zur Hälfte mit Crushed Ice/ Eiswürfeln gefüllt ist. Den Blue Curacao Sirup nun vorsichtig über den Cocktail geben.

Die Ananasblätter an der Ananasspalte befestigen und damit das Cocktailglas dekorieren und mit einem Trinkhalm servieren.

Jugendliche brauchen Action – immer?

Nein, für uns Jugendliche mit Schulstress, vielen Terminen und vielleicht auch manchmal nervigen Eltern ist es auch wichtig, persönliche Ruheorte zu finden. Orte, an denen wir einfach abschalten können und die Welt um uns egal ist.

Sicherlich denkt der ein oder andere gerade an seine ganz persönliche Chilloutarea, aber manch einer hat vielleicht noch nie darüber nachgedacht, wie und wo er Ruhe findet.

Überleg dir doch mal einen Ort, an dem du gerne bist, oder auch gerne sein würdest. Vielleicht ist es dein Zimmer, oder auch eine ganz gewöhnliche Bank im Kaarster Stadtpark.

Finde deinen persönlichen Ort, geh dort hin und sei einfach eine Weile ganz bei dir und ganz du selbst. Schalte deine Lieblingsmusik an oder lausche einfach den Naturgeräuschen. Du wirst merken, es tut wirklich gut!

HELENA BÖTTCHER



An diesem Tag erlebte ich Augenblicke - Momente der Stille.
Und ich hatte das Gefühl ich war bei mir.

Foto: Sarah Junker





Ruhe finden aus Sicht einer berufstätigen Mutter

Wenn ich an Ruhe denke, dann sehe ich vor meinem inneren Auge sofort das Bild eines kristallklaren Bergsees. Blauer Himmel, eine Bank im Schatten der Bäume und absolute Stille bis auf das Zwitschern der Vögel und das sanfte Rauschen der Blätter im Wind.

Ein Ort, an dem die Gedanken stillstehen und nichts zählt außer dem Genießen des Augenblicks.

Wenn ich dann aus meinem Tagtraum erwache und mich in meinem Alltag wiederfinde, dann erscheint mir der Bergsee Lichtjahre entfernt und das Wort Ruhe klingt wie ein Fremdwort in meinen Ohren.

Dabei sind es nicht nur der physische Lärm (Kindergeschrei, Hundegebell, Straßenverkehr, Baulärm), der die Stille durchdringt, sondern auch die alltäglich vorgegebenen Verpflichtungen (Arbeit, Haushalt, Familie, Freundschaften, Ehrenämter, etc.), die mich als berufstätige Mutter herausfordern.

Dazu kommt der so genannte „mental load“, das heißt all die Dinge, die sich unsichtbar im Hintergrund abspielen: To-do-Listen, Termin- und

Urlaubsplanungen, Geburtstagsvorbereitungen usw. Gefühlt ist der Kopf stets damit beschäftigt, an alles zu denken, und dann geht doch so vieles schief. Dann bleibt der Turnbeutel doch zu Hause liegen und der Schornsteinfeger bleibt vor verschlossener Tür stehen.

Begleitet wird das Ganze durch ein ständiges Gefühlskarussell.

Die Unsicherheiten und Sorgen in Bezug auf die Erziehung und Gesundheit der Kinder, Zukunftsängste angesichts der innenpolitischen und weltpolitischen Lage und des Klimawandels, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Wut und das beständige Gefühl, etwas falsch zu machen und zu versagen.

Das klingt einerseits frustrierend und ausweglos, andererseits befähigt mich diese Erkenntnis auch dazu, nach konkreten Lösungen zu suchen, um trotz der Anstrengungen des Alltags den Kopf über Wasser zu halten und handlungsfähig zu bleiben.

Ich selbst bin verantwortlich dafür, neben all der Hektik auch für Ruheinseln für mich und meine Familie zu sorgen.

Es hilft mir, mich regelmäßig zu fragen, was ich brauche, um in Balance zu bleiben bzw. wieder dorthin zu kommen. Das kann ein Spaziergang im Wald sein, ein Gespräch mit einer guten Freundin, eine Umarmung meines Mannes, ein gemeinsamer Spielemittag, ein Familienausflug oder auch einfach mal ein „Gammeltag“, an dem nichts auf dem Programm steht und ich meine Ansprüche an mich selbst und meine Familie herunterschraube.

Dann gibt es halt mal nur Nudeln mit Tomatensauce – ganz nach dem Geschmack meiner Tochter - und der Hula-Hoop-Reifen bleibt in der Ecke stehen.

Meinen inneren Kritiker versuche ich vor allem durch Akzeptanz und Achtsamkeit zu besänftigen. Alle in mir aufkommenden, negativen Gefühle nehme ich anerkennend wahr und ordne sie vor dem Hintergrund meiner bisherigen Lebensgeschichte ein. Wenn sie berechtigt sind, akzeptiere ich sie, wenn sie übertrieben oder unangemessen sind, versuche ich sie abzuschwächen.

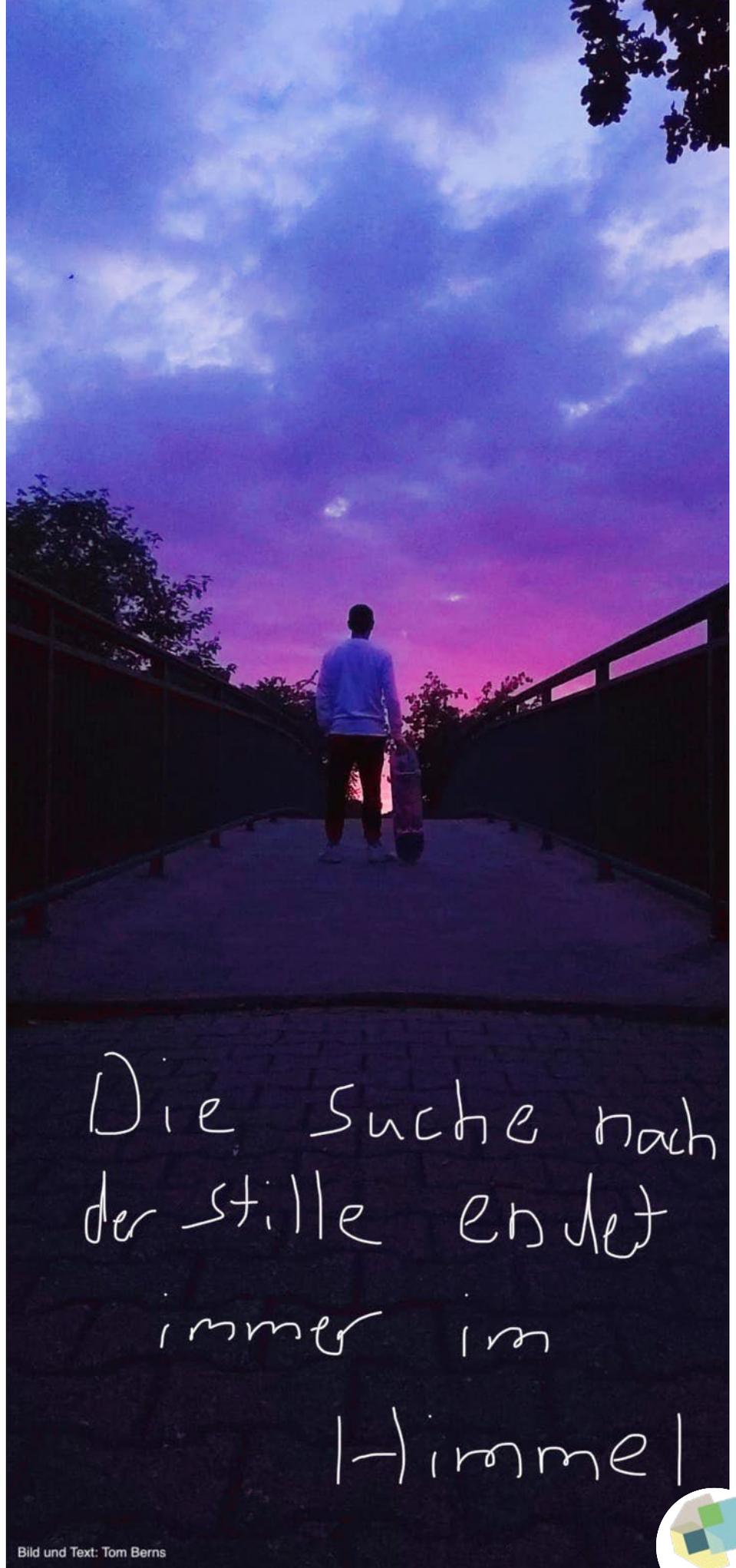


Mein inneres Mantra „Ich tue, was ich kann. Ich bin auch nur ein Mensch.“ hilft mir oft dabei, meinen Perfektionsismus abzulegen und meine Unzulänglichkeiten anzunehmen. Es hilft mir auch oft, den Fokus nicht auf das, was fehlt zu legen, sondern dankbar zu sein für das, was ist.

Und wenn all das nicht ausreicht, hoffe ich darauf, dass da immerzu jemand an meiner Seite ist, der mich mit all meinen Schwächen, Ängsten und Sorgen annimmt, wie ich bin. Im Lied „Meine Zeit steht in deinen Händen“ wird dies sehr treffend formuliert: „Nun kann ich ruhig sein, ruhig sein in dir. Du gibst Geborgenheit, du kannst alles wenden. Gib mir ein festes Herz, mach es fest in dir.“

Wenn ich mir all dies immer wieder aktiv bewusst mache, schaffe ich es, meinen anstrengenden Alltag zu bewältigen und auch die Zeit zwischen den Urlauben zu genießen. Dann komme ich äußerlich und innerlich zur Ruhe und freue mich trotzdem auf den Bergsee - im Sommerurlaub.

(NAME UND ANSCHRIFT DER VERFASSERIN
SIND DER REDAKTION BEKANNT)



Die Suche nach
der Stille endet
immer im
Himmel

Bild und Text: Tom Berns





Ruhe und Musiktherapie am Beispiel „Monochord“

Wenn ich als Musiktherapeut mit oder für Patienten im Kaarster Marienheim-Hospiz oder im Johanna-Etienne-Krankenhaus auf der Palliativstation musiziere, höre ich oft:

„Diese Musik beruhigt.“

Menschen, die diese Aussage tätigen, sind meist in schwierigen Lebenslagen. Sie sind derart erkrankt und wissen oder ahnen, dass ihr Zustand sich nicht mehr verbessern wird und häufig auch, dass sie bald, d.h. in tatsächlicher zeitlicher Nähe, sterben werden.

Dieses intensive Erleben und die Sorge um die eigene Befindlichkeit sorgen in vielen Fällen für Ängste. Ängste, begleitet von Fragen der Patienten, die mir immer wieder vorgetragen werden, zu dem, was da u.U. kommen möge, ob Schmerzen zu ertragen seien, sie Zweifel daran haben, ob sie in ihrem bisherigen Leben ein guter Mensch waren oder ob eine Abrechnung für etwaiges Fehlverhalten zu ertragen sei, u. v. m.

Das Ungewisse sorgt für Unruhe.

Was bewirkt dort die Musik bzw. die Musiktherapie?

Die Musiktherapie unterscheidet sich von der Musik, die wir im Alltag wahrnehmen, dadurch, dass es zentral darum geht, die Befindlichkeit des Patienten zu optimieren. Ob ein Ton nun etwas „schräg“ oder nicht zum richtigen Zeitpunkt gespielt wird, ist dabei weniger bedeutend. Die Instrumente der Musiktherapie sind im Allgemeinen auch andere als die in einem klassischen Orchester. Bei einem Musizieren mit einem Orchesterinstrument, wie Geige, Trompete oder Oboe, werden Fertigkeiten und Übung vorausgesetzt. Die Musiktherapie braucht aber unmittelbare Erfolge.

Mit einem Monochord, einem Saiteninstrument, das mit mehreren Saiten, die gleichgestimmt sind, bestückt ist und durch ein sanftes Streicheln einen säuselnden Klang hervorruft, ist es nahezu allen Patienten möglich „Musik hervorzuzaubern“.

Dieser säuselnde Klang verändert sich durch stetiges Streicheln in seiner Klangfarbe, so dass wir, wenn

wir uns auf diesen Klang einlassen, vom profanen Hören in ein Horchen übergehen. So wird der passive Vorgang des Hörens durch das Achten auf die Nuancen der Klangveränderungen zum aktiven Erleben.

Der Klang wird vom Hörer bearbeitet. Ein Beispiel hierzu: Wenn wir mit Freunden in ein Konzert gehen und anschließend uns gegenseitig das Erlebte schildern, kommen unterschiedliche Eindrücke zum identischen Konzert hervor. Der eine beschreibt die wunderschönen Melodien, die die Streicher gespielt haben, die andere hat die Holzbläser intensiver wahrgenommen und ein dritter hatte den Fokus auf die Dynamik, die der Dirigent auf das Orchester übertragen hat, als hauptsächlichen Augenmerk (oder sollte ich hier schreiben Ohrenmerk?) erlebt. Bei Rock- und Popkonzerten sind es etwa das Schlagzeug, die Sounds, die Abstimmung der Lautstärke, Soli von Gitarre, Keyboards und Bläsern, die Stimmen und Interpretationen der Frontleute, die den individuellen Fokus leiten.

Der Klang des Monochords veranlasst uns, wenn wir in Resonanz gehen (also Mitschwingen), ein individuelles Erleben zu konstruieren.

Dieses Phänomen ist hochgradig intim und entsteht aus der kulturellen Welt der Ästhetik. Richtig und falsch spielen hier eine untergeordnete Rolle. Wichtig ist die Frage nach dem „Schönen“. Ein Klang, der mit einer natürlichen inneren Ordnung ausgestattet ist, schafft in vielen Situationen eine Orientierung.

Sind wir krank oder/und haben wir Angst, fehlt uns die Orientierung. Mangelnde Orientierung sorgt für Unruhe.

Erfahren wir den harmonischen Klang des Monochordes und orientieren wir uns an seiner inneren Ordnung, ist eine Orientierung gegeben und die Unruhe schwindet.

Die Musik beruhigt.

Spiele ich als Musiktherapeut für Patienten mit dem Monochord, praktiziere ich es häufig so, dass ich körperliche Rhythmen, wie Atmung und Puls aufgreife und in diesem Zeitmaß musiziere. So wird mein Gegenüber zum Dirigenten der Musik und das Erlebte wird umso intensiver.

Patienten, die in der Lage sind, sich adäquat zur Situation zu äußern, schildern bei dieser Vorgehensweise eine große Verbundenheit mit der Musik.

Ängste werden überlagert durch ein außerordentliches Maß am Musikerleben, das für Entspannung und innere Ruhe sorgt.

Ein Bedürfnis, das offensichtlich viele Menschen anspricht.

DR. FRANK HENN



Susanne Niemöhlmann

Raus ins Grüne

An die frische Luft. So funktioniert für mich persönlich Erholung am besten

Im Urlaub freue ich mich, wenn ich auf ausgedehnten Wanderungen durch die freie Natur die Stille genießen, das Auge schweifen lassen und durchatmen kann.

Da ist mein Stresspegel im freien Fall und manches Problem relativiert sich ganz schnell von selbst. Im Alltag sorgt auch eine Radtour am Abend durch die Felder rund um Kaarst oder der Kaffee im eigenen Garten - Vogelgezwitscher und spielende Eichhörnchen inklusive - für eine kleine Auszeit.

Herzlich grüßt Sie

SUSANNE NIEMÖHLMANN
PRESSESPRECHERIN RHEINLAND KLINIKUM

Ruhe finde ich bei einer Tasse Tee.

Ruhe stellt sich bei mir ein, wenn ich spazieren gehe, z.B. im Wald oder am Meer.

Jeden Morgen nach dem Aufstehen zu meditieren und die Tai Chi Formen zu laufen bringt mir Ruhe.

Und ein besonderer Moment der Ruhe ist, wenn meine Frau und ich unsere Nichte zu Bett gebracht haben und ihren regelmäßigen Atem hören, nachdem sie eingeschlafen ist.

Beste Grüße,

OLIVER SCHOLL



Das Leitungsteam der Kita St. Antoniusin Vorst

Ruhe finden in turbulenten Zeiten

Da ist es wieder. Das Denken an die Zeit mit der Pandemie. Corona holte uns alle von 100 auf 0 runter. Zuerst wussten wir gar nicht, wie wir uns beschäftigen sollten. Schnell wurde aber spürbar, dass „Weniger“ mehr ist. Wir hatten einfach Zeit.

Zeit für die Natur, für die Familie, fürs Nichtstun – aber auch Zeit für Sorge, Angst, Not und Ratlosigkeit. Wie sollte es nur weitergehen?

Jetzt „nach“ der Pandemie, sind wir alle wieder dabei und gestalten unsere Zeit. Es entsteht aber auch der Eindruck, dass es uns sehr stresst, wieder aktiv zu sein. Gleichzeitig aber auch das Gefühl, alles mitnehmen zu müssen, denn wir haben gelernt, dass alles auf einmal vorbei sein kann.

Wie finden wir die Balance im Alltag?
In unseren Kitas sind es die Kinder, die uns immer wieder Möglichkeiten geben, inne zu halten.

Ja sie sind quirlig, wissbegierig, fordernd, laut, kompromisslos, sie streiten, aber vor allem können sie innehalten, sich auf eine Sache konzentrieren, mit offenen Augen die kleinen Wunder der Natur wahrnehmen, aufmerksam zuhören, ungezwungen lachen, Freude schenken und noch vieles mehr...

Nehmen Sie sich bewusst Zeit für die kleinen Momente im Leben, genießen Sie den Sonnenschein, beobachten Sie das Wachsen der Natur, erfreuen Sie sich am Lächeln eines Kindes, erleben Sie Dankbarkeit im Umgang mit Familie und Freunden, schenken Sie Zuwendung und Sie werden doppelt beschenkt.

Wir wünschen allen Familien Zeit und einfach mal „La dolce fa niente“, das bedeutet: Das süße Nichtstun.

Versprühen Sie Lebensfreude, seien Sie glücklich, ungezwungen und frei von Terminen, tun Sie Gutes für Geist und Seele, und vor allem schenken Sie sich Ruhe.

Das alles und noch viel mehr wünschen wir auch Klaudia Hofmann. Sie hat die Vorster Kita St. Antonius über 29 Jahre geleitet und war bei Kindern, Eltern und Kolleginnen sehr gut angesehen.

Wir als Leitungsteam verlieren mit ihr eine sehr geschätzte Kollegin, die uns mit ihrem Wissen, mit ihrer Kompetenz, mit ihren klaren Worten, mit ihrer Beratung und ihrem Frohsinn sehr fehlen wird.

IM NAMEN DER KITAS
SABINE PAULS



• **Unsere Angebote:**

Einmal monatlich in Kaarst montags und in Büttgen mittwochs kostenlose **Erziehungs- und Familienberatung** in Kooperation mit der Beratungsstelle „balance“.

Diplompsychologinnen beraten Sie, wenn:

- Sie Erziehungsfragen haben
- Ihr Kind Probleme in der Familie, Schule, mit Freunden hat
- Aggressivität des Kindes ein besonderes Merkmal ist
- Ihr Kind sich schlecht konzentrieren kann
- Sie sich fallbezogen beraten lassen wollen und vieles mehr

Elternkompetenztraining wie:

- Starke Eltern - Starke Kinder, Step, Gordon
- Eltern/Babygruppen, Eltern/Kind-Gruppen, LosLös-Gruppen
- Vater/Kind-Angebote
- Babysitterkurse und Babysitterkartei

Bildungsangebote wie:

- Strafen, Grenzen, Konsequenzen
- Geschwister, Gefährten oder Rivalen?
- Wie schütze ich mein Kind vor Missbrauch
- Viele weitere Wunschthemen der Eltern (Angebot aus jährlicher Elternbefragung)

Die Angebote finden Sie im Internetauftritt der Einrichtungen, den Schaukästen und im persönlichen Kontakt mit den Leitungen.

Stefanie van Wezel ☎ 604087

Katholisches Familienzentrum
St. Martinus Familienzentrum NRW
Kaarst, Im Hunengraben 17

Bettina Kaumanns ☎ 69492

Katholisches Familienzentrum
Benedictus Kaarst, Karlsforster Str. 38

Nicole Bongartz ☎ 514398

Katholisches Familienzentrum
St. Aldegundis Familienzentrum NRW
Büttgen, Aldegundisstr. 2

Sabine Pauls ☎ 69870

Katholisches Familienzentrum
St. Maria Familienzentrum NRW
Holzbüttgen, Bruchweg 18

Klaudia Hofmann ☎ 61325

Katholisches Familienzentrum
St. Antonius Vorst, Antoniusplatz 7

Wo Kinder Ruhe finden

Auf die Frage wo Kinder „Ruhe“ finden, hatten die Kinder der Kath. Kita St. Aldegundis die unterschiedlichsten Antworten:

- Paul erzählte z.B. dass er am besten zur Ruhe kommt, wenn er zu Hause ist oder mit seiner Familie in den Urlaub fährt. Im Kindergarten klappt es gut, wenn er mit Leo in der Lego-Ecke spielt. Er berichtet zudem, dass die Kuschelecke, der Nebenraum und das Hören der Tonie-Box super zum Entspannen sind.
- Noah und Zahra kommen dazu und folgen unserem Gespräch. Sie berichten begeistert, dass sie beim Vorlesen im Nebenraum und auf der Treppe zur Ruhe kommen.
- Für Noah gehört noch ganz klar das Malen und Basteln dazu.
- Wiland ergänzt noch das Puzzeln und Bügelperlenstecken. Dabei lässt es sich richtig toll entspannen.

NICOLE BONGARTZ

LEITERIN FAMILIENZENTRUM ST. ALDEGUNDIS





Traumreise zum Ruhe finden

...nach einem stressigen Tag, in der Mittagspause oder wann immer ihr mögt. Wenn du niemanden hast, der dich in der Traumreise anleitet, kannst du den Text evtl. selbst aufnehmen oder aufnehmen lassen.

Suche dir einen geschützten Ort und Sorge dafür, dass du 10-15 Minuten nicht gestört wirst.

Lege dich flach auf eine bequeme Unterlage (Bett, Wiese, Gartenliege, Sand ...) und schließe, wenn du magst, deine Augen.

Atme fünfmal tief durch die Nase in den Bauch ein und langsam durch den Mund wieder aus...

Wann immer dir störende Gedanken kommen, setze sie mit liebevollem Gefühl symbolisch auf eine Wolke und lass sie ziehen. Bewerte und verurteile nicht...

Stelle dir vor, du liegst am Strand... der Sand unter dir hat sich genau so geformt, dass du mit deinem Körper eine bequeme Unterlagen findest. Die Wärme des Sandes, erwärmt auch deinen Körper. Du fühlst die Wärme in allen Körperteilen, die den Sand berühren.

Fühle zunächst zu deinen Füßen, wie tief sind sie in den Sand eingesunken? ...

Zu deinen Unterschenkeln, deinen Knien und Oberschenkeln, wo sie die Unterlage berühren, fühlt es sich an, als lägst du auf dem warmen Sand...

Fühl die Wärme und Entspannung in deinem Gesäß und weiter oben in deinem ganzen Rücken. Immer tiefer sinkst du in deine Unterlage und spürst die Wärme...

Du fühlst die Wärme auch unter deinem Nacken und am Kopf, der ganz schwer in die Unterlage sinkt. Dein ganzer Körper fühlt sich schwer und warm an...

Atme noch ein paar Mal tief ein und aus und dann sieh dich um an dem Ort, an den du dich geträumt hast. Siehst du das Meer oder den Himmel, gibt es Dünen oder Wellenbrecher?...

Ist das Meer ganz ruhig und still oder platschen Wellen an den Strand? Welche Farben kannst du sehen, blau, grün, türkis, beige...

Nimm die Geräusche wahr, die dich umgeben, ist es Möwenkreischen, Kinderlachen, das dumpfe Tuckern eines vorbeifahrenden Ozeanriesen. Gibt es Händler, die lautstark Eis oder Getränke oder Snacks anbieten. Hörst du Musik?...

Kannst du etwas riechen? Nimmst du den Geruch des Meeres wahr, riecht es nach leckerem Essen oder nach etwas Anderem?...

Bleibe noch ein paar Minuten bei deinen inneren Bildern...Genieße die Atmosphäre.

**Nimm alles wahr und bewerte nichts.
Es ist gut, was ist.**

...

Nimm nun Abschied von diesem Ort. Reise in deinen Gedanken an den Ort zurück, von dem aus, du gestartet bist. Bereite dich darauf vor wieder ganz im Hier und Jetzt zu sein.

Beginne langsam, deine Zehen und Finger zu bewegen. Räkel dich hin und her. Recke und strecke dich und wenn du dich bereit fühlst, öffne deine Augen.

Nimm den Ort, wo du dich befindest wahr, komme im Hier und Jetzt an.

Atme noch ein paar mal ganz genüsslich ein und aus.

Ich hoffe, du hattest eine entspannte Reise.

ANDREA BÖTTCHER

Ruhe finden...

In diesem Jahr beginnen die Sommerferien mal wieder besonders früh:

Gewohnte Aktivitäten im Schuljahreskreislauf wie ein Schulfest, Sportveranstaltungen, Klassenfahrten folgen dicht an dicht. Im gleichen Zeitraum fallen Lernstandserhebungen, Klassenarbeiten, Konferenzen an und müssen Zeugnisse geschrieben werden.

Parallel dazu gilt es auf ganz unterschiedlichen Ebenen Maßnahmen zur Vorbereitung des neuen Schuljahres zu treffen. Ein Termin jagt den nächsten.

Der Alltag ist stressig und oft belastend, führt bei mir zu innerer Unruhe, weil ich zwischen verschiedenen Entscheidungen hin- und hergerissen bin.

Mir stellen sich Fragen: „Bin ich meinen Aufgaben gerecht geworden, hätte ich Situationen anders einschätzen oder angehen sollen?“



Josef Opperman

Doch Zurückliegendes kann ich jetzt nicht mehr verändern. Diese Einsicht hilft mir beim Abschütteln „schwerer“ Gedanken.

Wenn ich innerlich ruhig bin, bin ich eher frei von Sorgen, Ängsten und den Erwartungen anderer.

Beim Finden dieser inneren Ruhe helfen mir stets aufs Neue meine Familie (besonders meine beiden Enkel), Freunde, mein Rennrad, Erlebnisse in der Natur, meine Fotokamera und spannende Kriminalromane.

In diesem Sinne:

„Mögest Du Ruhe finden,
wenn der Tag sich neigt
und Deine Gedanken noch
einmal die Orte aufsuchen,
an denen Du heute Gutes
erfahren hast.“

Auf dass die Erinnerung
Dich wärmt und gute Träume
Deinen Schlaf begleiten.“

(IRISCHES SPRICHWORT)

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern eine schöne Ferienzeit und erholsame Sommertage.

JOSEF OPPERMAN

SCHULLEITER DER GGS STAKERSEITE



Ursula Baum

Wo finde ich Ruhe?

Ruhe finde ich insbesondere beim Lesen und Segeln. Lesen nimmt mich mit in andere Welten. Ein wirklich gutes Buch lässt mich meine Umwelt vergessen und gibt mir Frieden.

Segeln ist eine wundervolle Verbindung zur Natur mit einer einzigartigen Stille. Der Wind weht und das Wasser glitzert. Ruhe pur.

URSULA BAUM

BÜRGERMEISTERIN DER STADT KAARST



Abschalten und entspannen

das ist für euch Kinder und Jugendliche genauso wichtig wie für die großen Erwachsenen

Sicherlich warst du in einer bestimmten Situation – vielleicht vor einem wichtigen Wettkampf oder einer Klassenarbeit – schon einmal ner-

vös. Es kann auch als Kind sein, dass einem manchmal alles zu viel wird, man Angst hat oder da so ein mulmiges Gefühl im Bauch ist. Bestimmt gibt es auch in deinem Alltag stressige Situationen, die es für dich zu meistern gilt.

In all diesen Situationen kann dir ein Moment der Entspannung und Ruhe helfen, um neue Kraft zu tanken.

Vielleicht fragst du dich jetzt: „Wie geht denn dieses ‘Entspannen’, wie kommt man als Kind zur Ruhe?“

Wir haben für dich deswegen einige Tipps und Tricks zusammengestellt, die du ganz einfach und ohne viel Aufwand in deinem Alltag ausprobieren kannst.

ALEXANDRA VANDER

• Medientipp - so kannst du die QR-Codes nutzen:

1. Kamera-App auf dem Handy oder Tablet öffnen.
2. Kamera über den QR-Code halten und den Code scannen.
3. Link öffnen und Entspannungsübung durchführen. (öffnet ein YouTube.Video)

1. Kinder Yoga

Dauer: 15 Minuten

Material: weiche Watte oder Unterlage

Hast du schon einmal von Yoga gehört? Vielleicht kennst du es von deinen Eltern.

Es handelt sich um Entspannung, Konzentration und bewusstes Atmen anhand einzelner Übungen. Tatsächlich gibt es extra Yoga für Kinder, was dazu auch noch tierisch viel Spaß macht. Anders als bei den Erwachsenen ist Kinder Yoga für dich spielerisch aufgebaut und häufig in eine Geschichte eingebettet. Die einzelnen Positionen sind leicht und kindergerecht, sodass du dabei gut entspannen kannst.

Für Kinder Yoga brauchst du einen ruhigen Raum in dem du ausreichend Platz hast, dich zu bewegen. Starte das Kinder Yoga über dein Handy oder Tablet. Damit du den einzelnen Übungen gut folgen kannst, positioniere das Gerät so, dass du es gut sehen kannst.



2. Traumreise

Dauer: 10 Minuten

Material: Decke oder weiche Unterlage

Geschichten und Hörspiele kennst du sicherlich viele. Aber hast du schon einmal eine Traumreise gemacht?

Hierbei soll man für eine Weile einfach nur zuhören und einer Geschichte folgen. So kann man in seiner Fantasie für einen kurzen Moment in eine andere Welt reisen. Die Übung eignet sich für zwischendurch oder auch als „Abendritual“.

Verdunkle dein Zimmer und schaffe eine ruhige und entspannte Atmosphäre. Lege dich auf eine weiche Unterlage oder in dein Bett und starte die Traumreise über ein Handy oder ein Tablet.

Viel Spaß auf deiner Traumreise durch die Savanne Afrikas.



3. Autogenes Training

Dauer: 10 Minuten

Material: Decke, ruhige Musik, ggf. Hilfe deiner Eltern

Für diese Übung solltest du dir zunächst einen ruhigen Ort suchen. Wenn du magst kannst du im Hintergrund leise und entspannte Musik laufen lassen. Idealer Zeitpunkt für diese Übung ist die Phase nach deinen erledigten Hausaufgaben, nach dem Essen oder bevor du ins Bett gehst. Du legst dich für die Übung mit deinem Rücken auf eine Decke und schließt die Augen.

Machst du die Übung zum ersten Mal, kannst du deine Eltern um Hilfe bitten. Sie sprechen dir die folgenden Sätze mehrfach bis zu sechsmal langsam hintereinander vor:

Ich bin ganz ruhig und entspannt.
Meine Arme und Beine sind schwer.
Meine Arme und Beine sind warm.
Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.
Mein Atem geht ruhig und gleichmäßig.
Mein Bauch ist warm.
Meine Stirn ist kühl.

Es wird schnell so sein, dass du die Sätze schon auswendig kannst, sodass du dir sie dann selbst vorsprechen kannst. Vielleicht liest du dir die Sätze vorher mehrfach durch, dann kannst du die Übung auch direkt alleine machen.



Naturmandala

4. Mandalas malen oder legen

Dauer: so lange bis du entspannt bist und du Freude daran hast

Material: Stifte oder Naturmaterialien (z.B. Blätter, Steine, Blumen)

Mandalas sind runde grafische Ornamente. Ursprünglich kommen sie aus dem fernen Indien und stellen nach dem hinduistischen Glauben das Universum dar. Abseits von dieser religiösen Bedeutung eignen sie sich hervorragend, damit du dich besinnen kannst, zur Ruhe kommst und dich auf den Augenblick konzentrierst. Wichtig dabei ist nur, dass du dich in einen ruhigen Raum begibst, der frei von Geräuschen (wie z.B. Fernseher, Musik...) ist.

Heutzutage gibt es viele Möglichkeiten mithilfe von Mandalas zu entspannen – zwei haben wir dir erklärt.

Variante 1:

Hier musst du selbst nicht kreativ werden. Du kannst unser erstelltes Mandala nutzen und es ausmalen. In Indien beginnt man ein Mandala vom Rand her auszumalen. Dadurch, dass du dich immer weiter zur Mitte hin voran malst, kommst du mehr und mehr zur Ruhe.

Auf S. 45 ist das Mandala zum Ausmalen auf der ganzen Seite abgebildet

Variante 2:

Mache einen kleinen Ausflug ins Freie (z.B. deinen Garten, den Stadtpark oder den Vorster Wald). Hier sammelst du verschiedene Naturmaterialien. Das können zum Beispiel Wiesenblumen, Blätter, Kräuter, Steine, Kastanien oder kleine Baumzapfen sein – je nachdem, was Jahreszeit und Umgebung hergeben. Beginne nun mit dem Gestalten des Mandalas und lege die Materialien nach deinen Wünschen an. Wie man so ein Naturmandala zum Beispiel gestalten kann, siehst du hier auf dem Bild. Es gibt aber kein richtig oder falsch – lasse deiner Kreativität freien Lauf!

Wenn du fertig bist, nimm dir einen Moment Zeit, um dein Mandala aus Naturmaterialien in Ruhe zu betrachten und die Schönheit der Natur um dich herum zu genießen.

Quellen:

1. Kinder Yoga: Yoga Studio Fox (2023): Kinderyoga mit Fantasie und Achtsamkeit, Yoga für Kinder - www.youtube.com/watch?v=D0ISjsgDcw
2. Traumreise: Traumreise (2021): Traumreise für Kinder – Auf Safari | Kurztraumreise - www.youtube.com/watch?v=_g4vhj95Oqw
3. Mandala: selbst erstellt (Alexandra Vander)
4. Bild „Mandalas aus Naturmaterialien“: Friedbert Simon In: Pfarrbriefservice.de
Bild „Chill Zone“: Christiane Raabe In: Pfarrbriefservice.de



Statue St. Aldegundis in St. Aldegund



St. Peter St. Paul in Maubeuge



Statue St. Aldegundis in Rheindorf

Der Ruf der hl. Aldegundis

Da sitze ich nun im „Aldegundis-Zimmer“, dem Raum im neuen Haus, der einen schönen Blick auf den angestrahlten Turm der Büttgener Pfarrkirche bietet. Mal unterhält mich das Radio, mal ein Buch bei einem guten Tropfen. Oder ich lasse nur Wolken, Wind und Wetter vorüberziehen – wie in Gedanken mehr als 50 Ehejahre, die im November vorigen Jahres durch den Tod meiner Frau zu Ende gingen. Es nistet sich quälend Unruhe in die Ruhe ein, die Gedanken kreisen mehr und mehr um Dinge, die zu erfüllen sind.

Ich erinnere mich an gemeinsame Radtouren – nun, 80 Jahre alt wirst du doch erst in einem Vierteljahr...



Rast auf einer der vielen Brücke

Und mit dem Blick aus dem Fenster ist auch ein Ziel ausgemacht:

Cousolre, der Ort in Nordfrankreich, in dem unsere Pfarrpatronin geboren wurde, 290 Rad-Kilometer vom heimischen Rheinland entfernt.

Los geht's am 16. Mai von Sankt Aldegundis in Kaarst-Büttgen zur St.-Adelgundis-Kirche in Arsbeck, einem Stadtteil von Wegberg. Eine „Denk mal!“-Info neben der verschlossenen Eingangstür gibt Auskunft, dass die Pfarre vor zehn Jahren unter Protesten aufgelöst wurde. „Adelgundis“ ist die spätere Schreibweise von „Aldegundis“.

Nach der ersten Übernachtung bei Waldfeucht erreiche ich die Maas, der ich über Maastricht bis zum belgischen Opeye folge; dort nächtige ich mit Blick auf den Canal Albert. Bei der Etappe durch Lüttich bis Andenne sind Umwege durch Industriebächen im Programm. Weiter geht's nach Charleroi. Auf diesem Abschnitt genieße ich ein paar Stunden die sehenswerte Stadt Namur, in der an diesem Tag viel los ist: Gaukler und Artisten, Musik und Gesang – das Wetter spielt auch mit.

Nun folge ich dem Fluss Sambre, der im französischen Département Aisne entspringt und bei Namur in die Maas mündet. Hinter der belgischen Grenze, in Jeumont, verlasse ich den Fernradweg EuroVelo3 und die Sambre, um über Landstraßen, die es in sich haben, zum Geburtsort der hl. Aldegundis zu gelangen.

Behutsam öffne ich die schwere Kirchentür – es findet eine Trauung statt.

Die kleine Sitzbank hinten in einer Nische ist wohl für mich reserviert, lässt mich zur Ruhe kommen. Das Ave Maria, von einer Solistin angestimmt, bewegt nach robuster Fahrt mein Inneres mehr als ich zulassen wollte. Als die offizielle Trauung endet, begeben sich die Geladenen in Grüppchen nach vorn zu den frisch Vermählten, gratulieren, platzieren wohl manch lustige Anmerkung, sodass immer wieder spontanes Lachen und Jubel aufbränden.

Am Nebeneingang treffe ich auf den Pfarrer, der mich fragend mustert. Ich erkläre kurz, übersetzt per Sprach-App in Schrift und Ton, was mich hierher verschlagen hat, was einen erstaunten Augenaufschlag und lächelnd ein „Au revoir“ auslöst.



St. Peter St. Paul in Maubeuge



Altarszene St. Martin in Cousolre
In der Mitte das Bild der
hl. Aldegundis, links und rechts
von ihr die Statuen ihrer Eltern
Walbert und Berthilia

Auch ich verabschiede mich – von der festlichen Atmosphäre in Cousolre mit seinen gut 2000 Bewohnern und fahre zur Stadt Maubeuge, deren Stadtpatronin die hl. Aldegundis ist. Die „Chapelle Sainte Aldegonde“ in der Rue Sainte-Waudru behütet ein kleines Reliquiar, ein Stück ihres Schleiers. Vor der Kirche St. Peter und Paul ihre Statue und daneben ein Banner, das für die „Tour Sainte Aldegonde“ am 11. Juni wirbt. Gedanken, drei Wochen zu früh hier zu sein, verwirft der Rheinländer, weil fehlende Sprachkenntnisse eine „Barriere“ bilden würden.

Von Maubeuge geht's südwärts. Auf den Spuren der Verehrung der heiligen Aldegundis ist mein nächstes Ziel St. Aldegund an der Mosel, das ich über Reims, der Hauptstadt der Champagne mit seiner großartigen Kathedrale, Chalons en Champagne, der Partnerstadt von Neuss, und der Bischofsstadt Metz in Lothringen anstrebe. Zurück in Deutschland geht es zunächst nach Trier, wo ich vor der Innenstadt in der Matthias-Basilika verweile. Als ambitioniert stellt sich die Distanz des Radwegs entlang der Mosel von der alten Römerstadt bis St. Aldegund heraus. Mit all seinen Schleifen und Kehren lässt er mich abgekämpft da ankommen. Immerhin liegt St. Aldegund auf halber

Strecke zwischen Trier und Koblenz. Der dort angebaute Aldegundis-Wein dient in unserer Pfarreiengemeinschaft als Messwein. Ich setze mich in die St.-Aldegundis-Kirche und mühe mich schon bald auf die andere Seite nach Neef, wo ein ebenes Bett auf mich wartet.

Nach drei weiteren Etappen besuche ich am 4. Juni zunächst die Aldegundis-Kirche in Leverkusen-Rheindorf; nachmittags findet die ohne unterstützenden E-Komfort unternommene Rundfahrt im Heimatdorf Büttgen ihr Ziel.

Die Natur im frischen Grün verwöhnte mit ihrer Blütenpracht und mit intensivem Duft. Der Regenschutz blieb ungenutzt. Wasser wurde mir spendiert: In den französischen Orten gibt es selten Geschäfte. Die Tagesetappen von 50 bis 115 Kilometer summierten sich auf gut 1400. Drei brenzlige Situationen galt es zu überstehen – da hat mich jemand behütet, die Schirmherrschaft übernommen. Nun sitze ich mit meinen 79 Jahren wieder im Wohnraum, den wir wegen der Aussicht auf die Kirche „Aldegundis-Zimmer“ genannt haben.

**St. Aldegundis hat mein,
unser Leben von Beginn an
begleitet.**

Ihr diese Fahrt zu widmen, war eine schnelle Entscheidung, unbewusst wohl die Hoffnung, danach den Alltag wieder annehmen und angehen zu können – Ruhe und Gelassenheit zu finden.

GÜNTER NEUENHAUSEN



Zur Ruhe kommen per App – geht das?

In der Bahn, auf dem Sofa oder im beruflichen Kontext - das Smartphone ist für fast alle zum ständigen Begleiter geworden. Die Apps, die wir darauf nutzen, sind oftmals Fluch und Segen zugleich.

Klar, viele Anwendungen sind hilfreich und erleichtern das Leben ungemein. Aber die meisten Apps sind eben auch darauf angelegt, dass wir viel Zeit mit ihnen verbringen, und nicht selten ärgere ich mich darüber, wenn ich wieder einmal sinnlos Zeit am Handy vergeudet habe.

Dann nehme mir fest vor, meine Bildschirmzeit einzuschränken und achtsamer mit meiner Zeit umzugehen. Gedanken sammeln, mich auf das Wichtige zu fokussieren, mehr innere Ruhe und Gelassenheit – das ist eigentlich das, was ich mir für meinen Alltag wünsche und nicht ständige Ablenkung durch aufploppende Nachrichten auf dem Bildschirm.

Dem Alltagsstress entkommen per App – das klingt nach einem Widerspruch in sich.

Entsprechend skeptisch war ich, als mir eine Freundin vor einiger Zeit berichtete, dass sie jetzt eine Meditations-App nutze und damit positive Erfahrungen gemacht habe. Aber neugierig geworden bin ich schon. Ich hatte schon öfter darüber nachgedacht, mich zu einem Meditationskurs in Präsenz anzumelden, doch wollte ich mich nicht zusätzlich mit noch einem festen Termin belasten. „Entspannt zu Hause meditieren (lernen) – einen Versuch ist es wert“, dachte ich mir.

Also habe mir die empfohlene App heruntergeladen, nachdem ich ein wenig recherchiert und dabei erfahren habe, dass sie bei Stiftung Warentest gut abgeschnitten hat und auch von einigen Krankenkassen unterstützt wird.

Der Aufbau ist übersichtlich und selbsterklärend. Es gibt verschiedene Kurse mit aufeinander aufbauenden Meditationsübungen und -techniken, Meditationen zu unterschiedlichen Themen wie Achtsamkeit, Gesundheit, Glück, aber auch Natur- oder Musikklänge zum Entspannen. Ergänzt werden die Übungseinheiten durch eine Rubrik, in der Hintergrundwissen zu einzelnen Aspekten vermittelt wird.

Angefangen habe ich mit dem Grundlagenkurs, den man kostenfrei nutzen kann. Eine Woche lang sollte mich nun Paul begleiten, einer von drei SprecherInnen. Ich habe mir einen ruhigen Ort gesucht, zehn Minuten Tür zu, Kopfhörer auf und die App aktivieren!

Nach einer kurzen Einführung startet die eigentliche Meditation mit einem Gong. Paul leitet mich mit seiner angenehmen und beruhigenden Stimme. Ich muss nichts tun, nur zuhören, mich in den Augenblick hineinfallen lassen.

Die Augen schließen, den Körper wahrnehmen, dem Atem nachspüren. Zulassen, was von selbst geschieht. Das Gedankenkarussell hat Pause. OK, ich gebe zu, dass dies nicht immer der Fall war. Manchmal haben sich störende Gedanken eingeschlichen und wollten sich in den Vordergrund spielen, aber Paul hat mich mit seinen Impulsen und seiner sanften Stimme immer wieder zurückgeholt.

Am Ende jeder Einheit, wenn der Gong erklingen ist und ich meine Augen wieder geöffnet habe, fühlte ich mich tatsächlich etwas entspannter als zu Beginn. Zunächst war es nur eine Ahnung davon, wie sich die Entspannung anfühlen kann. Mit jeder weiteren Übung wurde die innere Entspannung besser spürbar und ich habe gemerkt, wie ich auch in angespannten Alltagssituationen auf einmal meinen Atem bewusst eingesetzt und innegehalten habe, so dass sich meine Anspannung etwas gelöst hat.

„Zur Ruhe kommen per App – das geht.“

So lautet mein Fazit nach einer Woche mit Paul. Meine erste Meditationswoche hat mir gutgetan, sodass ich mir auch die weiteren (kostenpflichtigen) Meditationen heruntergeladen habe.

Nun gilt es, dranzubleiben und immer wieder Ruheräume in den Tag einzubauen. Mal sehen, wie gut mir das gelingt.

NICOLE GARTMANN

Ruhe finden...

...wie mache ich das in unruhigen Zeiten... in der gegenwärtigen Zeit einer großen Unsicherheit... oder schon fast einer Zeit der gefühlten Bedrohung? Wie gehe ich (Jahrgang 1948) und friedens-verwöhnt – damit um?

Halte ich es mit Johann Jakob Engell:

„Um ruhig zu sein, muss der Mensch nicht denken, sondern träumen.“

Ehrlich gesagt, kann ich im Moment angesichts der zertrümmerten Ukraine mit schönen Träumen nicht viel anfangen.

Da ist mir der Text von Ringo Effenberger schon näher:

„Wie wohnst Du?

Mach die Tür auf zu dir, schau rein, wie du wohnst – oder ob du schon lange unbehaust bist?

Mach die Tür auf zu dir und tritt ein.

Vielleicht warst du ja schon lange nicht mehr zu Haus.

Mach die Tür auf zu dir und sieh nach, was sich eingenistet hat bei dir.

Nimm Platz bei dir und – kündige allen, die ungebeten hier hausen,

damit du selber Wohnung nimmst in dir und bitte:

lass sie offen – die Tür!“

Ja, ich habe wirklich das Gefühl, dass sich „ungebetene Gäste“ bei mir eingenistet haben...

Schlussendlich werde ich doch wieder auf den einen Einzigen im Leben zurückgeworfen, dem ich alle meine Ängste übergeben kann und mit dem ich – laut Pilgerpater Hubert aus Trier – auch schimpfen darf.

Einer, der nicht alles von oben regelt, aber der unsere Sorgen annimmt und mit uns geht und das, umso mehr, je steiler der Weg ist!

So hoffe ich, dass wir alle und ganz besonders die Menschen, die Krieg erleiden müssen, vertrauensvoll in die Zukunft zu gehen: „Von guten Mächten wunderbar geborgen“.

SANKT MATTHIAS-BRUDERSCHAFT HOLZBÜTTGEN
LYDIA MEUSER



von links: Frau Baum (Bürgermeisterin Stadt Kaarst), Frau Wolter (Caritasverband Rhein-Kreis Neuss), Frau Evertz, Frau Ulrich und Frau Klement

Netzwerk 55+ stellt sich vor bei „Älter werden in Kaarst“

Unter der Überschrift „Älter werden in Kaarst – Zukunft aktiv mitgestalten“ konnten im März 2023 Akteure der Stadt Kaarst ihre Angebote und Initiativen für Senioren vorstellen.

Die vorrangigen Themen des Aktionstages im Rathaus Kaarst waren neben „Aktiv sein und bleiben“, „Wohnen“ und „Vorsorge“ im Alter. Dabei war das Alter der Besucher nicht definiert. Somit konnten sowohl Ruheständler*innen als auch Menschen kurz vor dem Renteneintritt wichtige Informationen erhalten.

Ganz nach dem Motto des Netzwerkes 55+: „Menschen mit gleichen Ideen und Wünschen treffen sich zu gemeinsamen Freizeitaktivitäten“ und somit als Anbieter von Freizeitmöglichkeiten und Ehrenamt für Menschen ab ca. 55 Jahren, nahm auch das Netzwerk 55+ Kaarst mit einem Ausstellungs- und Informationsstand im Rathaus teil.

Die Besucher hatten an diesem Tag die Möglichkeit, die vielfältige Palette an Freizeitangeboten des Netzwerkes kennen zu lernen und mit den Netzwerkfrauen ins Gespräch zu kommen.

Dazu konnten sich Interessierte des Aktionsstandes einen Überblick über die Angebote des Netzwerkes 55+ mit Hilfe von Bildwänden und Informationsflyern verschaffen, aber auch weitere Bedarfe und Wünsche über eine Fragewand bekunden und dort verschriftlichen.

Es bestand die Möglichkeit Kritik und Anregungen über einen verschlossenen Einwurfbügel abzugeben. Dies gewährte die Anonymität der Kritikgeber und dient der Weiterentwicklung des Netzwerkes.

Die mitgebrachten Flyer und Informationsmaterialien waren in kurzer Zeit vergriffen und somit wurden bei Bedarf und Wunsch konkrete Kontaktadressen aufgenommen, um weiteres gezieltes Informationsmaterial zu versenden.

Darüber hinaus fanden sich weitere interessierte Ehrenamtler*innen, die neben einer Idee auch in Zukunft das Netzwerk durch aktive Teilnahme als Gruppenleitung mitwirken möchten. Ganz in dem Sinne: „das Netzwerk 55+ lebt und verändert sich“ stehen die persönlichen Interessen und mitgebrachten Ressourcen der Ehrenamtler*innen und Teilnehmer*innen der Gruppenangebote immer im Vordergrund.

Die Akteurinnen des Standes Frau Evertz, Frau Ulrich, Frau Klement und Frau Wolter standen für Fragen und Bedarfsermittlung zur Verfügung.

Oft ergaben sich anregende Gespräche und gute Ideen zur Erweiterung der Angebotspalette im Netzwerk. Alle Beteiligten waren sich einig: „Dies möchten wir wiederholen.“

Das aktuelle Netzwerkprogramm und weitere interessante Informationen finden Sie auf unserer Homepage: www.netzwerk55plus-kaarst.de

• Netzwerk 55+

Anmeldungen und nähere Informationen erhalten Sie über

Silvia Wolter
Caritasverband Rhein-Kreis Neuss e.V.,
silvia.wolter@caritas-neuss.de

☎ 02181 238371

Ansprechpartnerin für den Aquarellmalkurs ist

Petra Missal
info@petramissal.de

☎ 0179 4596309

Aquarellmalen im Netzwerk 55+ Kaarst

Aquarellmalen, als eine uralte Maltechnik für die Papier, Farbe, Pinsel und Wasser ausreichen.

Ab dem 26.6.2023, ab 15.00 Uhr wird diese Maltechnik unter fachlicher Anleitung von Frau Petra Missal im Netzwerk 55+ Kaarst im Pfarrheim St. Martinus Kaarst, Rathausstr. 12 angeboten.

In der Gruppe werden gemeinsam verschiedene Techniken ausprobiert mit einer einfachen Landschaft und die Grundlagen der Motivwahl, des Bildaufbaus und des Farbenmischens vermittelt. Weitere Themen werden mit den Interessierten abgesprochen, z.B. verschiedene Mischtechniken mit Stiften oder Wachs. Dabei sind keine Vorkenntnisse notwendig.

„Die Freude am Malen ist entscheidend und der Fantasie kann dabei freien Lauf gelassen werden“, erklärt Frau Missal.

Wer bereits Materialien zum Aquarellmalen hat, kann diese zur ersten Stunde mitbringen: z.B. Aquarellblock, diverse Pinsel, ggf. Aquarellkasten, Näpfe, Malkleidung usw.

Ansonsten werden beim ersten Treffen aber auch alle benötigten Materialien besprochen und abgestimmt. Außer für die Beschaffung der eigenen Materialien fallen für die Interessierten keine weiteren Kosten an.

Unter dem Motto: „Alles, was benötigt wird, ist ein wenig Mut“, freuen wir uns über Ihre Teilnahme! Die weiteren Maltreffen finden jeweils am zweiten und vierten Montag im Monat an.



Netzwerk 55+ Kaarst eröffnet das „Café und mehr“

In regelmäßigen Abständen wird das Netzwerk 55+ ab dem 5.9.2023 das Angebot „Café und mehr“ mit wechselnden Vorträgen und Anregungen zum Nachdenken und Diskussionen anbieten.

Das Café wird dabei einmal im Monat im Pfarrheim St. Martinus in Kaarst im kleinen Saal vorbereitet. Der Start ist jeweils um 15.00 Uhr.

Bei Kaffee und Gebäck werden in gemütlicher Runde Themen erörtert, die sowohl für Frauen als auch Männer interessant sind. Hierzu gehören zum Beispiel Aspekte des persönlichen Glücks, des Umgangs mit der Zeit und den Herausforderungen des Alters.

Aber es können auch Meinungen zu kontroversen Themen wie Moral oder geschlechtsspezifische Unterschiede und Gemeinsamkeiten ausgetauscht werden.

Die thematischen Impulse werden immer vorab bekannt gegeben.

Weitere Themen ergeben sich aus den Ideen, Vorschlägen und Bedarfen der Besucher bzw. Besucherinnen.

Zu dem ersten Treffen wird Dipl.-Pädagoge Werner Ulrich Gedanken zum Thema „Alt werden – jung bleiben“ präsentieren.

Die weiteren Termine des „Cafés und mehr“ werden sein: 17.10., 7.11., und 5.12.2023. Es wird davon ausgegangen, dass der Wunsch nach Austausch und gedanklicher Inspiration groß ist.

Ehrenamtler*innen, die dieses Café gerne mit ihrer Zeit und Engagement unterstützen möchten, sind herzlich eingeladen, sich zu melden bei

Gemeindecaritas Rhein-Kreis Neuss

Frau Silvia Wolter

☎ 02181 238 371

silvia.wolter@caritas-neuss.de

Wir freuen uns auf Sie!



Seit 260 Jahren eine Stätte der Trauer und des Gedenkens – Der alte Friedhof in Kaarst

Ein Vermerk in einer alten Schöffenchronik, die sich im Privatbesitz einer Kaarster Familie befindet, gibt genauere Auskunft. Ebenso gibt uns die Jahreszahl 1763 im Schlussstein über dem Eingangsportal von Alt St. Martinus einen Hinweis über das Geschehen. Im Mai 2023 jährte sich im 260. Jahr, dass der Totenacker um die alte Pfarrkirche, der „Kirchhof“ um Alt St. Martinus, als Begräbnisplatz der Pfarrgemeinde aufgegeben und durch Umbettung der Toten auf ein neues Bestattungsfeld am Jungferweg, dem auch *Dreejtömp* genannten Parzellenstück, verlegt wurde.

Die Zivilgemeinde war damals noch mit dem Pfarrgebiet gleichzusetzen, denn eine Gemeinde im heutigen Sinne entstand erst mit der französischen Besetzung der Rheinlande ab 1794 und Napoleons Einrichtung der Maire-Bezirke (Bürgermeister-Bezirke) als örtliche Verwaltungseinheit.

Nur spärliche Dokumente sind aus dieser Zeit überliefert und erhalten. Nach einigen Jahrhunderten mit kriegerischen Auseinandersetzungen, Truppendurchzügen und mäßigen Ernten scheint sich, Mitte des 18. Jh., eine Phase bescheidenen Wohlstands in die bäuerlichen Betriebe und Anwesen um die kleine Kirche entwickelt zu haben.

In dieser Gemeinde wirkte 1763 Pfarrer Gottfried Wilhelm Anton

Wenkmann aus Gelsenkirchen. Unter seiner Amtszeit erfuhr das Innere der Kirche mit neuen Fußbodenplatten und erneuertem Mobiliar (Beichtstuhl, Taufstein und Figuren) eine totale Veränderung. Die Ausstattung ist teilweise bis heute erhalten. Die Pfarrbücher sagen ihm ein äußerst segensreiches Wirken als Prediger, Katechet und Gesellschafter nach, wie es Pfr. Otto Krott in den 1950/60er Jahren für Aufsätze von Leo Klövekorn beschrieb. Dies sollte wohl auch der Schlussstein mit Jahreszahl 1763 im Portalbogen ausdrücken. Möglicherweise stand damals schon eine Erweiterung des Kirchengebäudes zur Diskussion, wie sie dann später im 19. Jh. mehrfach geschehen sollte.

Das Denken der kirchlichen und weltlichen Herrscher in dieser Zeit nahm erste reformerische Ideen auf und erhielt durch gesellschaftliche und naturwissenschaftliche Strömungen der Zeit neue Impulse, die ab Mitte die 18. Jh. als Zeit der Aufklärung definiert sind.

Für die Gestaltung des neuen Kaarster Friedhofs wurde Pfarr. Wenkmann inspiriert vom Bonner Friedhof. Ein spezifischer Aspekt für die Auswahl der *Dreispietz* mag sein, dass sie als zuvor genutzter Schießplatz der Schützenbruderschaft galt und daher als Eigentum im Rahmen einer kirchlichen Gliederung leichter verfügbar war.

In den 260 Jahren seines Bestehens hat sich der historische Teil des Friedhofes stark gewandelt.

Manche überraschende Familiengeschichte mag auch noch hinter aufgeschraubten oder eingelassenen Gedenkplatten verborgen sein. Denn sie wurden oft, wie die Sockelsteine beidseitig zur Beschriftung verwendet und geben erst ihren Aufschluss bei beabsichtigter Weiterverwendung frei. Dies zeigte sich jüngst an der Grabstelle für Karl Broich, zuvor genutzt und gewidmet von Familie Windbergs und davor Grabstätte der Familie Schlösser-Krauhausen. Ehrengräbern für Gefallene beider Weltkriege, nur eines aus dem I. Weltkrieg vom Neusser Bildhauer Causin entworfen, der Grabstein für Johann Hamacher, mahnen an das Leid der Kriegszeit.

Auch zeigen einige Familiengräber noch durch das Symbol des „Eisernen Kreuzes“ dass hier Gefallener oder „zu unbekannter Stelle und Zeit verstorbenen“ – Vermisste, zu beklagen waren. Eine Besonderheit bildet das Ukrainer-Grab des Wasilj Anrusow, einem ehemaligen Kriegsgefangenen, der als Angehöriger der britischen Ersatzstreitkräfte nach Kriegsende auf dem Gestüt Lauenburg, durch Unfall, wie es in den offiziellen Unterlagen heißt, verstarb. Unmittelbar daneben, ein Grab ohne Gedenkstein, das



Grab des ehemals russischen Kriegsgefangenen, Viktor Volkorn, der beim Granatenbeschuss aus deutscher Abwehr-Flag im Tönisfeld, auf den Meyerhof an der Kirchstraße, mit weiteren fünf Opfern, darunter zwei der Familie Peter Meyer selbst, zu Tode kam.

In der Schützengedenkhalle befindet sich ein beim Rückbau von Alt St. Martin gesicherter „Herzstein“. Dieser soll seinerzeit das Herz eines Verstorbenen der Miteigentümer-Familie des Lehenssitzes „Haus Lauvenburg“ aufgenommen haben.

In Paris verstorben, hatte er zuvor angeordnet, dass sein Leichnam in Paris, sein Herz aber in der Pfarrkirche in Kaarst, bestattet werden sollte.

Dominierten noch in den 1950/60er Jahren Kreuze in Holz und Stein, vor allem mehrfach, gestaffelte und hochaufragende Steinkreuze die Gräberfelder, so hat sich seit der Zeit nach dem II. Vatikanischen Konzil das Bild und die Symbolik der Grabmale massiv verändert.

Das (Hoch-)Kreuz als fast ausschließliches Symbol des christlichen Totengedenkens wandelte sich zu einer Vielfalt von Stein-Denkmalen mit Symboliken, die mehr einen Bezug zur Lebens- oder Gesellschaftssituation des Verstorbenen herleiten – oftmals

in Verbindung mit einem Kreuz auf dem Gedenkstein. Die künstlerische Vielfalt und handwerkliche Kunst in Symbolik und Entwurf sowie steinbildhauerischer Umsetzung lohnen einen besinnlichen Spaziergang mit wachem Auge für ausdrucksstarke Symbolik und deren Bedeutung. Das christliche Symbol des Kreuzes ist nach wie vor vielfältig in Steinform, als Gravur oder als metallener Aufsatz dominierend. Daneben findet man auch Sonderformen wie ein Schlüssel- oder Kopten-Kreuz.

Viele Grabsteine enthalten Abbildungen von Ähren, gebrochen oder als Garbe, was auf einen bäuerlichen Berufsstand in der Familie hindeutet. Als weitere christliche Symbole finden wir die Taube als Zeichen des Hl. Geistes oder des Friedens mit Ölzweig, auch einen aufstrebenden Phoenix, für eine schon in sehr jungen Jahren verstorbene Person. Lebensbäume oder Wein-Ranken sind ebenso vertreten wie die Elchschaukel als Hinweis für Herkunft und Vertreibung aus ostpreußischer Heimat.

Eine nicht unerhebliche Anzahl von Holz-Bildhauer-Objekten, oft Marien-Darstellungen aber auch als Abbildung des gekreuzigten Erlösers sind zu finden. Auch mit fernöstliche Kalligraphien und Symbolen versehene Stein kann man finden. Hier kommt deutlich der Wandel der Begräbnisstätte vom einst rein

christlich-katholischen Begräbnisfeld zum Kommunalen Gemeindefriedhof zum Ausdruck.

Wer mehr darüber erfahren will, sei auf das Angebot der Volkshochschule Kaarst verwiesen, das für den Herbst 2023 aufgelegt ist.

JOSEF JOHNEN

Pilgern – ist kein Auslaufmodell, pilgern ist „in“

– 275 Jahre Matthiasbruderschaft Kaarst – Herzliche Einladung!

Das Hauptportal der Pfarrkirche St. Martinus auf der Rathausstraße in Kaarst zeigt großformatig in Kupfer gearbeitet die Wegstrecke von Kaarst nach Trier, die seit 275 Jahren jährlich größtenteils zu Fuß zurückgelegt wird und am Grab des Apostel Matthias in der Benediktinerabtei in Trier endet.

Es gibt noch weitere eindrucksvolle Symbole und Zeichen in unserer Stadt, die auf diesen bemerkenswerten und sehr beliebten „Heiligen“ hinweisen: seine Statuen in Alt St. Martin und in der Pfarrkirche, dazu eine Figur am Standort auf der Adlerstraße/Ecke Amselstraße und dann der mächtige Naturstein im Tönisfeld in der Nähe des umgestalteten Tönishofes.

Jedes Jahr, am Christi Himmelfahrtstag, packen Menschen jeglicher Colours ihren Rucksack, um sich für vier Tage auf den Weg durch die Natur zu machen.

Sie nehmen darin mit: ein paar Wanderschuhe mit Regenjacke und Sonnenbrille, Wäsche zum Wechseln, Trinkflasche und Müsliriegel, Blasenpflaster nicht zu vergessen, und, und, und...

Aber wir Pilger nehmen noch viel mehr mit, wenn wir zum Apostel Matthias gehen - nicht im Rucksack, sondern in unseren betenden Herzen:

Die Liebe, die uns mit unseren Partner/innen, mit Eltern und Kindern verbindet, die Sorge um die Kranken, unsere Fürbitte für die, die uns ihre Sorgen zum Ablegen am Apostel-Grab anvertraut haben, und, und, und....

Und in den letzten Jahren zunehmend: unser Leiden an einer kranken Kirche, die so dringend mutiger Reformschritte bedarf: eine klare Aufarbeitung von schwerem Fehlverhalten und damit verbunden, die Entwicklung: die

Entwicklung von neuen Strukturen, ohne klerikalen Geheim-Klüngel, dafür mit echter Partizipation, gleiche Teilhabe für Männer und Frauen auf allen Ebenen, die Überwindung von überholten Vorbehalten gegenüber den Evangelischen Kirchen, Respekt für Menschen unterschiedlicher Lebensweisen, und, und, und...

Unser Rucksack wird ziemlich voll, finden Sie nicht?

Aber dann kommt im Laufe der Pilgerschaft noch eine Menge dazu, und das finde ich klasse:

Die Freude, die aus dem gemeinsamen Singen und Beten wächst, aber auch die Kräfte, die uns in Zeiten bewussten gemeinsamen Schweigens zuwachsen, die Gespräche von Herz zu Herz, die Impulse voll Geist und Gottvertrauen, das unbeschreibliche Glücks-Gefühl, wenn wir in St. Mattheis ankommen, und, und, und...



Unser Kreuz, Fahne und die Pilgerstäbe vor Sankt Mattheis in Trier



Das Ziel unserer jährlichen Pilgerreise, die Abtei von Sankt Mattheis

Die Erfahrungen der Wallfahrt werden dadurch zum Proviant, zum Lebensmittel, für die Pilgerschaft des Alltags, wenn wir wieder zu Hause sind: zur Stärkung für jeden Einzelnen, zum unschätzbaren Potenzial für die Gemeinden, in denen wir mitleben, zum Segen für alle, denen wir im Beruf, im Verein, in der Nachbarschaft und dort, wo wir leben, begegnen.

Möchten Sie, lieber Leser, nicht auch einmal Ihren Rucksack packen und diese Erfahrungen machen. Trauen Sie sich und melden Sie sich an.

Doch vorher wird das Jubiläum gefeiert und dazu möchten wir Sie herzlich einladen auf Sonntag, dem 20. August 2023, um 10.00 Uhr zum Festgottesdienst auf dem Platz vor der Romanischen Kirche Alt St. Martin im Alten Dorf mit besonderem musikalischen Akzent und anschließendem Beisammen und Frühschoppen bis 13.00 Uhr. Sie werden den Besuch und das Aufeinandertreffen nicht bereuen.

Und in 2024 pilgern wir vom 9. bis 12. Mai 2024, eine Anmeldung ist jederzeit möglich.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme. Herzlich willkommen.

MATTHIASBRUDERSCHAFT KAARST
KONRAD WILMS, MIT ZITIERTEN GEDANKEN
ZUM RUCKSACK AUS DEM GRUSSWORT
VON PFARRER FRIEDHELM KRONENBERG IN
DER JUBILÄUMSFESTSCHRIFTAUSGABE VOM
24.02.2023



Unsere Pilgergruppe bei einer Statio vor der Rheinbacher Kapelle



Dieses Kreuz hat unsere Bruderschaft in Mehren errichtet und hält auf jeder Pilgerreise dort inne



Firmung 2023: Gemeinsam leben – auch und mit Behinderung

Die diesjährige Firmvorbereitung, die unter dem Motto stand: „Gemeinsam leben“ wurde durch die Firmgruppe von fünf jungen Menschen mit geistiger und körperlicher Behinderung ergänzt. Sie bildeten eine von acht Firmgruppen, und sie waren fünf von 105 Firmanden in Kaarst-Büttgen. Und ich durfte eine Katechetin in einem Team von 14 tollen und engagierten Katechet*innen sein.

Gemeinsam machten wir uns auf den Weg, diese jungen Menschen auf das Sakrament der Firmung vorzubereiten.

Mit unserer Gruppe der fünf jungen Menschen mit Behinderung ging es an manchen Punkten zusammen mit den anderen Firmanden, an anderen Stellen fanden wir neue, für unsere fünf begehbbare Wege.

Besonders deutlich wurde dieses Miteinander bei unserem Besuch in Köln. Sehr viele Firmanden hatten sich auf den Weg nach Köln gemacht, um mit Weihbischof Schwaderlapp das

Gespräch zu suchen und anschließend mit ihm in Köln den Dom zu besuchen. Wir sind bewusst nicht zu diesem „Wohnzimmergespräch“ gefahren, da dies für unsere Firmanden zu viel geworden wäre. Aber wir waren in Köln. Wir haben diesen riesigen Dom auf uns wirken lassen. Wir sind zu den anderen dazugestoßen. Unsere fünf wurden, da wir ja später dazu kamen, mit Handschlag vom Weihbischof begrüßt und haben die Domführung und den anschließenden Gottesdienst zusammen mit den anderen vielen Firmanden aus Kaarst gefeiert. Für unsere Gruppe ein besonderer Tag.

Wir haben uns bewusst gewünscht und dann gemeinsam entschieden eine eigene Firmfeier zu gestalten, eine Firmfeier, die in Länge, Gestaltung, Lied- und Textauswahl an die Bedürfnisse der fünf Firmanden ausgerichtet war. Es war eine wunderschöne und würdevolle Feier.

An dieser Stelle ein ganz großes Dankeschön an das Seelsorgeteam,

insbesondere an Pfr. Gregor Ottersbach, Pastoralreferentin Brigitta Berweiler, und die anderen Katechet*innen in Kaarst sowie Pfr. Friedhelm Kronenberg. Ebenso herzlichen Dank an meine Mitkatechetinnen Frau Jessica Dolf und Frau Lisa Wilhelm, beide Lehrerinnen der Sebastianusschule. Ihr alle habt es uns und unseren Kindern ermöglicht, ein Teil dieser Firmung 2023 zu sein.

Diese Firmung hat es wieder gezeigt: Gemeinsam schaffen wir es – Gemeinsam leben.

HEIKE M. JANSEN



Im Birgeler Urwald - Minifahrt der Messdiener Holzbüttgen

Minifahrt – das bedeutet für uns MessdienerInnen aus Holzbüttgen Vorfreude, Zusammensein und Spaß.

Eine gute Mischung aus gemeinsamen Aktionen, Spielen und Ausflügen, aber auch aus ruhigen Momenten zum Runterkommen und Zeit füreinander über die verschiedenen Altersstufen hinweg.

Wie jedes Jahr konnte am langen Fronleichnamswochenende wieder unsere Minifahrt stattfinden. Vier Tage verbrachten wir auf einem Jugendzeltplatz mitten im Wald. Bei gutem Wetter konnten wir mit einer Gruppe von 17 MessdienerInnen ein abwechslungsreiches Wochenende erleben.

Dabei stand unsere Gemeinschaft im Vordergrund. Auf unserem Programm standen neben einem spannenden Kochduell auch eine Nachtwandlung, eine (alkoholfreie) Cocktailparty und vieles mehr.

Bei den heißen Temperaturen durfte eine Abkühlung im Badesee in der Nähe natürlich auf keinen Fall fehlen. Am Samstagvormittag spielten wir ein selbst ausgedachtes Krimispiel „Mord im Kloster“, bei dem die Kinder einen unerwarteten Mordfall aufklären mussten. Die LeiterInnen schlüpften in verschiedene Rollen, wie zum Beispiel Pop-Sänger Clark Cloaster oder Mönch und Influencer Marten, und stellten sich den raffinierten Fragen der Kinder.

Neben ganz viel gemeinsamer Action und Aufregung konnten wir aber auch immer wieder zur Ruhe kommen. Es gab Zeit für Gespräche, die es so in der allgemeinen Geschäftigkeit vor einem normalen Sonntagsgottesdienst in der Sakristei nicht gibt. Natürlich feierten wir auch einen gemeinsam vorbereiteten Gottesdienst mitten im Wald – eine ganz besondere Atmosphäre!

Alle, die mitgefahren sind, waren sich am Ende einig: Wir haben an diesem langen Wochenende eine tolle Gemeinschaft erlebt und werden uns im nächsten Jahr wieder Zeit für eine gemeinsame Auszeit nehmen.

MESSDIENERLEITERRUNDE HOLZBÜTTGEN



KjG Holzbüttgen und KjG St. Martinus Kaarst fusionieren zur KjG Kaarst/Büttgen

Die Zeiten ändern sich auch bei der Katholischen jungen Gemeinde (KjG).

Viele werden mit Sicherheit noch die KjG „von früher“ kennen. Bei uns in der Pfarreingemeinschaft hatten wir vier KjG-Ortsgruppen.

Jeder Kirchturm hatte auch immer eine eigene KjG.

Als erste KjG löste sich bereits vor einigen Jahren St. Antonius Vorst auf, darauf folgte St. Aldegundis in Büttgen und nun auch noch St. Martinus Kaarst. Die letzte aktive KjG ist somit die KjG Holzbüttgen. Nach Gesprächen mit allen verantwortlichen der KjG in der Pfarreingemeinschaft,

haben beide KjG Gruppen (Kaarst und Holzbüttgen) beschlossen, einen Verbund der KjG's für die Pfarreingemeinschaft zu bilden.

„Die KjG macht ja nichts mehr!“ Das ist leider ein Satz, den man schon mal von dem ein oder anderen Gemeindeglied hört. Dem können wir ganz klar widersprechen.

Die KjG lebt.

Wir können zwar nicht mehr die Veranstaltungen und Gruppenstunden in dem Umfang anbieten, wie es vielleicht einige von früher gewohnt sind, aber wir bieten unseren Mitgliedern und Gästen immer noch vielfältige und

abwechslungsreiche Programme an.

Das größte Projekt, welches die KjG stemmt, ist zur Zeit die Zeltstadt u16 in Kaarst. Ein Ferienprogramm für Kinder und Jugendliche im Alter von 10-15 Jahren. Dieses Projekt dauert acht Tage für die Teilnehmer und zehn Tage für die Betreuer. Viele Ehrenamtler sind bereits berufstätig und nehmen sich jedes Jahr Urlaub für diese Aktion. Nach wie vor ist unsere KjG auch auf der regionalen Ebene (z.B. im Schulungsteam) aktiv. Die KjG unserer Pfarreingemeinschaft, hat jahrelang den Geschäftsführer der KjG Region Rhein Kreis Neuss gestellt.

Um zu zeigen, dass wir nicht nur in



Geh' - aber geh' in Ruhe!

Holzbüttgen angegliedert sind und für alle vier Pfarrgemeinden arbeiten, haben wir beschlossen uns in KjG Kaarst/Büttgen, in Anlehnung an die Pfarreingemeinschaft Kaarst/Büttgen, umzubenennen.

Wer Lust hat bei der KjG Kaarst/Büttgen aktiv mitzuwirken und mindestens 16 Jahre alt ist kann sich gerne bei der Pfarleitung melden. Wir freuen uns über jeden jungen Menschen, der sich ehrenamtlich für Kinder und Jugendliche engagieren möchte.

ANDRÉ TIMMLER
VORSITZENDER DER PFARLEITUNG
KJG HOLZBÜTTGEN
PAMPUSSTR. 4
41564 KAARST

Noch ein Beitrag zum Thema „Ruhe finden“? Das ist ja zum Davonlaufen! Nicht unbedingt Laufen, aber unsere Aufmerksamkeit auf das Gehen zu richten lohnt sich allemal.

Wer hat schon die Muße und Möglichkeit sich bis zu einer halben Stunde zum Mittagsschlaf aufs Ohr zu hauen? Warum nicht ein paar Schritte vor die Tür gehen?

Das soll ja auch irgendwie gesund sein. Wer einen Hund ausführt, hat eine Ahnung davon, denn das Tier braucht Bewegung. Und die Bewegung tut nicht nur dem Tier gut. Eltern wissen das, denn die Fahrt im Kinderwagen beruhigt nicht nur die Kleinen. Gehen - durch die Straßen der Stadt, durch einen Park, durch Felder und Wiesen oder im Wald, am Kaarster See oder am Nordkanal. Wenn es eine optimale Haltung des Menschen gibt, dann ist es das Gehen.

Da ist der Mensch in seinem Element. Körper und Geist können im Einklang zur Ruhe kommen.

Wer die Muße hat, eine Weile einfach nur zu gehen, lernt wie eine Auszeit aus dem Alltag funktionieren kann. Wie es sich anfühlt, einen Moment zu entfliehen, auch wenn Sorgen als ständiger Begleiter im Gepäck sind. Eine kurze Zeit einfach nur da sein – da sein und gehen! Alles andere ist ausgeblendet. Auf dem Weg sein, das ist genug, alles andere kann warten bis es an der Reihe ist. Das geht auch alleine, wie es auch immer die Zeit zulässt.

Der Franziskanerpater Richard Rohr schreibt in seinem Buch „Der göttliche Tanz“ über „Gehmeditation“.

Der Mensch sei dazu erschaffen, sich zu Fuß zu bewegen. Die Heilige Ziellosigkeit sei das Ziel.

„Wir betreten neue Umgebungen und ganze Welten, die wir sonst nie erlebt hätten. Dabei geht es nicht darum, eine schöne Landschaft zu erleben, sondern es geht um Präsenz, Verbindung und Achtsamkeit – wo auch immer.“

Zu Meditation und Achtsamkeit schreibt der Benediktiner Anselm Bigrigri, dass es darum gehe, unkontrollierte, oft sogar zwanghafte Beschäftigung mit unseren Sorgen, Ängsten und Bedürfnissen zu erkennen und sich zumindest eine Zeit lang von ihnen zu lösen. Achtsamkeit bedeute, ganz bei der Sache zu sein – ein Erleben, ein Spüren, dass Körper, Geist und Seele eins sind. Er meint beispielsweise durch Konzentration auf die Natur, sich ganz der Wärme der Sonne hin zu geben, dem Winde oder Rauschen der Bäume oder des Wassers zu lauschen.

Achtsamkeit beruht auf einer alten östlichen Tradition:

„Langsam und achtsam zu gehen ist eine Befreiungstat. Wir gehen und befreien uns von allen Sorgen, Ängsten, Zielen und Anhaftenden. Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit, wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es und heilt es.“

*Tich Nhat Hanh
– Buddhistischer Mönch*

BERNHARD WOLFF

*** Sa-Mo 12.-14.08.2023**

St. Matthias Bruderschaft Büttgen
Jugendwallfahrt nach Trier
(noch wenige Plätze frei)

*** Sonntag 13.08.23**

10.00 Uhr Sieben Schmerzen Mariens
Holzbüttgen
Feier des 30-jährigen Priester-
jubiläums von Pfarrvikar
Pfr. G. Ottersbach

*** Dienstag 15.08.23**

18.00 Uhr Sieben Schmerzen Mariens
Gottesdienst von MittenDrin
Hl. Messe an Maria Himmelfahrt

*** Donnerstag 17.08.23**

20.00 Uhr Alt. St. Martin
Friedensgebet

*** Samstag 19.08.23**

Fahrradwallfahrt der kfd
von Kaarst nach Niederdonk
Zeit wird noch bekannt gegeben

*** Sonntag 20.08.23**

10.00 Uhr Pfarrkirche St. Martinus
Kinderkirche in der Krypta
oder im Pfarrzentrum

10.00 Uhr St. Matthias Bruderschaft
Kaarst
Festgottesdienst vor Alt St. Martin
zum 275-jährigen Bestehen der
Matthias Bruderschaft Kaarst
ab ca. 11.00 Uhr Umtrunk im Alten
Dorf, Platz vor Alt St. Martin
die **Gemeindemesse** in der
Pfarrkirche St. Martinus fällt aus

*** Sonntag 03.09.23**

Kirchplatz St. Martinus
Kuchentheke der kfd
zu Kaarst total

*** Sonntag 10.09.23**

17.00 Uhr Pfarrkirche St. Martinus
Konzert mit Solisten der Düssel-
dorfer Sympohniker
u. a. Bach, Mendelssohn-Bartholdy
- Eintritt frei

**Konzert ist vorverlegt, war eine
Woche später geplant!**

*** Sonntag 17.09.23**

St. Aldegundis
Pfarrfest Büttgen

*** Donnerstag 21.09.23**

20.00 Uhr Alt. St. Martin
Friedensgebet

*** Samstag 23.09.23**

wird noch bekannt gegeben
Wallfahrt der kfd aller Ortsteile
nach Köln

*** Sa-Di 23.-25.09.2023**

St. Matthias Bruderschaft Büttgen
Herbstwallfahrt nach Trier
(Anmeldung ab sofort möglich)

*** Sonntag 24.09.2023**

10.00 Uhr Pfarrkirche St. Martinus
Kinderkirche in der Krypta
oder im Pfarrzentrum

*** Donnerstag 28.09.23**

18.00 Uhr St. Antonius
Gottesdienst von MittenDrin
Hl. Messe

*** Donnerstag 19.10.23**

20.00 Uhr Alt. St. Martin
Friedensgebet

*** Freitag 20.10.23**

St. Matthias Bruderschaft Büttgen
Nachtreffen für alle Wallfahrer
im Pfarrzentrum
(auch für ehemalige Pilger)

*** Freitag 20.10.23**

18.00 Uhr St. Aldegundis
Gottesdienst von MittenDrin
Hl. Messe

*** Sonntag 29.10.2023**

17.00 Uhr Pfarrkirche St. Martinus
Konzert mit International Brass
Musik ohne Grenzen
Kammernmusik für Blechbläser
- Eintritt frei

*** Sonntag 12.11.2023**

10.00 Uhr Pfarrkirche St. Martinus
Kinderkirche in der Krypta
oder im Pfarrzentrum

*** Donnerstag 16.11.23**

20.00 Uhr Alt. St. Martin
Friedensgebet

*** Donnerstag 23.11.23**

18.00 Uhr St. Aldegundis Gottes-
dienst von MittenDrin
in Büttger Platt

*** Sonntag 10.12.2023 (2. Advent)**

10.00 Uhr Pfarrkirche St. Martinus
Kinderkirche in der Krypta
oder im Pfarrzentrum

17.00 Uhr Pfarrkirche Sieben
Schmerzen Mariens
Weihnachtskonzert: Chor der
Stadt Kaarst e. V.
Eintritt € 15,00 (erm. € 5,00)

**• Benefiz-Konzert zugunsten
der Kaarster Tafel**

So, 24. Oktober 2023, 17.00 Uhr
Pfarrkirche St. Martinus, Kaarst
Benefiz-Konzert zugunsten der
Kaarster Tafel mit dem Cello-
Quartett „Force4Cello“ – 16 Saiten
in Hochform. Ein buntes und
vielsaitiges Konzert mit Musik von
Barock bis Rock, von Tango bis
Filmmusik und mehr.

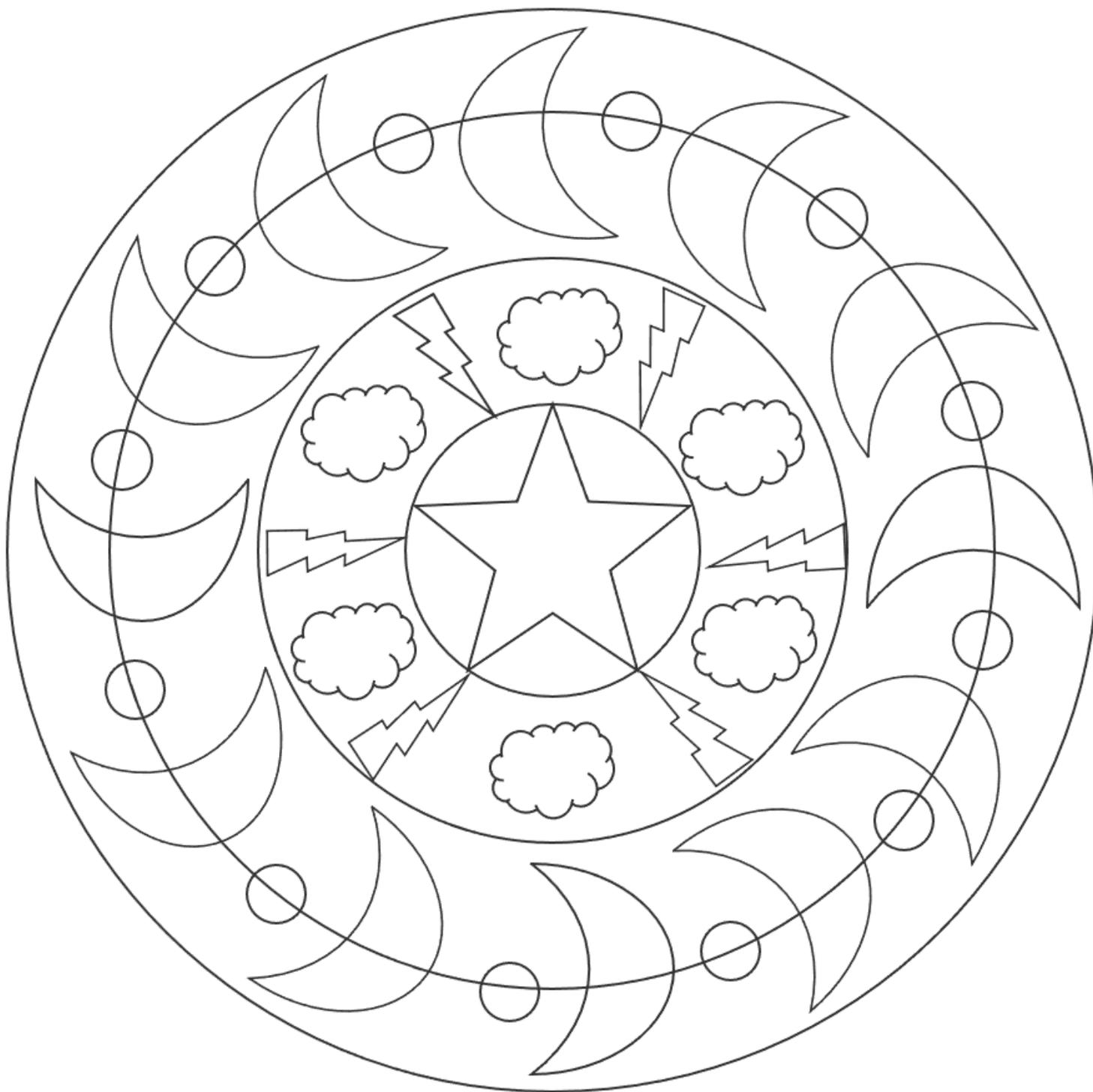
**• Projekt-Sänger herzlich
willkommen:**

J. Hayden: Nicolaimesse für
Solisten, Chor und Orchester
Beginn der Chorproben ab sofort
mittwochs 19.30 Uhr im
Pfarrzentrum St. Martinus.
Probeneinstieg ist jederzeit
möglich.
Aufführung an Weihnachten am
25. Dezember 2023 um 10.00 Uhr
in St. Martinus
Inf: Kantorin Annika Monz
annika.monz@erzbistum-koeln.de

**• Konzert mit Solisten der
Düsseldorfer Symphoniker**

Sonntag, 10. September, 17.00 Uhr
(ACHTUNG TERMIN WURDE
VORVERLEGT)

Pfarrkirche St. Martinus, Kaarst
(Eintritt frei – Spende erbeten)
Carl Philipp Emanuel Bach –
Flötenkonzert d-moll
Felix Mendelssohn-Bartholdy
– Violinkonzert d-moll
Johann Sebastian Bach – Konzert
für Oboe d'amore A-Dur und
Brandenburgisches Konzert Nr. 2
F-Dur



Hier bekommt ihr Mandala-Malvorlage von der Kinderseite noch einmal in groß. Viel Spaß!
Bild „Mandalas aus Naturmaterialien“: Friedbert Simon In: Pfarrbriefservice.de



Taufen



Trauungen

DIESE DATEN SIND IN
DER ONLINE-VERSION
LEIDER NICHT VERFÜGBAR



Beerdigungen

DIESE DATEN SIND IN
DER ONLINE-VERSION
LEIDER NICHT VERFÜGBAR



www.kaarst.church

• Pastoralteam

Leitender Pfarrer:

- Ulrich Eßer ☎ 9669-00
Mobil ☎ 9669-67
ulrich.esser@erzbistum-koeln.de

Pfarrvikar:

- Gregor Ottersbach ☎ 9669-23
Mobil ☎ 9669-61
gregor.ottersbach@erzbistum-koeln.de

Kaplan:

- Clemens Neuhoff ☎ 9669-33
Mobil ☎ 9669-65
clemens.neuhoff@erzbistum-koeln.de

Pastoralreferent:

- Brigitta Berweiler ☎ 1258743
Mobil ☎ 9669-62
brigitta.berweiler@erzbistum-koeln.de

Gemeindereferentin:

- Mara-Lena Hahn ☎ 9669-17
Mobil ☎ 9669-63
mara-lena.hahn@erzbistum-koeln.de

Subsidiare:

- Diakon Hermann Kirchner ☎ 02163 3876
hermann.kirchner@erzbistum-koeln.de
- Pfarrer i.R. Michael Kudlaszyk
Mobil ☎ 9669-64
michael.kudlaszyk@erzbistum-koeln.de

Alle Gesprächstermine bitte mit den Seelsorgern vereinbaren.

• Pastoralbüros

Pastoralbüro Kaarst:

Rathausstr. 10,
☎ 9669-28 ☎ 966900
buero.kaarst@erzbistum-koeln.de

Pfarramtssekretärinnen:

- Alexandra Rothenberger
- Cornelia Schmetz
- Nicole Stüwe

Bürozeiten: Mo - Fr 9.00 - 12.00
15.00 - 17.00

Pastoralbüro Büttgen:

Pampusstr. 4, ☎ 1258740 ☎ 125873
buero.buetngen@erzbistum-koeln.de

Pfarramtssekretärinnen:

- Kathrin Lill • Astrid Wentscher

Bürozeiten: Mo - Fr 9.00 - 12.00
Mo u. Di 15.00 - 17.00
Do 15.00 - 18.00

Friedhofsverwaltung Holzbüttgen:

- Barbara Saurbier
Königstr. 42, ☎ 2091689 ☎ 9669-44
Fr 9.00 - 11.00
friedhof.holzbuettgen@erzbistum-koeln.de

• Verwaltungsleitung

- Marion Freundlieb ☎ 966915
marion.freundlieb@erzbistum-koeln.de

Verwaltungsassistentin:

- Heike Geeren ☎ 966921
heike.geeren@erzbistum-koeln.de

• Kirchenmusiker

- Elena Baer ☎ 0173 9557896
elena.baer@katholisch-in-kaarst.de
- Dieter Böttcher ☎ 0152 53106058
dieter.boettcher@katholisch-in-kaarst.de
- Annika Monz ☎ 543647
annika.monz@katholisch-in-kaarst.de
- Wolfgang Pelzer ☎ 7139163
wolfgang.pelzer@katholisch-in-kaarst.de

• Kirchenvorstand (KV)

Kaarst:

- Theo Thissen ☎ 666792

Büttgen:

- Franz-Josef Bienefeld ☎ 514297

Holzbüttgen:

- Barbara Saurbier ☎ 796087

Vorst:

- Franz-Josef Moormann ☎ 63076

• Pfarrgemeinderat (PGR)

Vorstand:

- Bianca Hämel (Vors.) ☎ 178148
- Nina Witte ☎ 0172 7021389
- Martin Degener ☎ 0163 8731030

Ortsausschüsse:

Vorst:

- Christoph Witthaut ☎ 01573 7158492
c.witthaut@t-online.de

Holzbüttgen:

- Thomas Rixgens ☎ 4020798

Büttgen:

- Georg Hämel ☎ 0170 3214300

Kaarst:

- Nina Witte ☎ 0172 7021389

• Kath. Öffentl. Büchereien

Online-Kataloge: www.bibkat.de

Kaarst: Rathausstr. 3 (Altes Rathaus),

Ansprechpartner: • Cornelia Evertz
• Iris Holz

geöffnet: Mi 10.00 - 12.00 ☎ 966920

15.00 - 17.00

Sa 16.00 - 18.00

So 10.00 - 12.00

Büttgen: • Annette Jung ☎ 602301

geöffnet: So 10.00 - 12.00

Di 9.30 - 11.00

Mi 18.00 - 20.00

Holzbüttgen: • Ursula Pünnel ☎ 796645

geöffnet: So 10.00 - 11.30

Di 11.30 - 12.30

Do 15.00 - 18.00

Vorst: • Ines Gartmann ☎ 518130

geöffnet: So 9.30 - 11.30

Di 11.15 - 15.00

Mi 16.00 - 17.30

Do 19.00 - 20.00

Sa 17.30 - 18.30

• Kleiderkammer

Rathausstr. 3, Kaarst (Eingang hinter dem Alten Rathaus) ☎ 966919

Mo 15.00 - 17.00 Annahme

Di 15.00 - 16.30 Ausgabe

Do 10.00 - 12.00 Annahme und Ausgabe
(In den Schulferien geänderte Zeiten)

• Begegnungscafé

im Pfarrzentrum von St. Martinus

Dienstags von 16.00 bis 18.00 Uhr

Ansprechpartner: Guido Stelzer ☎ 601396

• Kath. Familienzentren:

Büttgen:

Familienzentrum St. Aldegundis ☎ 9669-81

www.familienzentrum-aldegundis.de

- Nicole Bongartz

Aldegundisstr. 2, Büttgen

kita.aldegundis@katholisch-in-kaarst.de

Kaarst:

Martinus-Kindergarten ☎ 9669-82

- Stefanie van Wezel

Im Hunengraben 17, Kaarst

kita.martinus@katholisch-in-kaarst.de

www.martinus-kindergarten.de

Benedictus-Kindergarten ☎ 9669-83

www.benedictus-kita.de

- Bettina Kaumanns

Karlsforster Str. 38, Kaarst

kita.benedictus@katholisch-in-kaarst.de

Holzbüttgen:

Familienzentrum St. Maria ☎ 9669-84

- Sabine Pauls

Bruchweg 18, Holzbüttgen

kita.ssm@katholisch-in-kaarst.de

Vorst:

www.kita-antoniuss.de

St. Antonius Kindertagesstätte ☎ 9669-85

- Klaudia Hofmann

Antoniusplatz 7, Vorst

kita.antonius@katholisch-in-kaarst.de

www.katholische-kindergaerten.de

• Katholische Grundschulen

Kaarst:

Katholische-Grundschule-Kaarst

Alte Heerstr. 79, Kaarst ☎ 406580

kgs-kaarst@kaarst.de

www.katholische-grundschule-kaarst.de

Offener Ganzttag (OGS)

Katholische Jugendagentur Düsseldorf

- Selina Säger ☎ 0211 31063620

Büttgen:

Grundschule Budica ☎ 718570

Lichtenvoorder Straße 35, Büttgen

gs-budica@kaarst.de

• Eltern-Kind-Gruppen

familienforum edith stein ☎ 71798-11
Schwannstr. 11, 41460 Neuss

• Seniorenheime

Kaarst: Vinzenz Haus, ☎ 795720
Wilhelm-Raabe-Str. 7

Büttgen: Caritashaus St. Aldegundis
Driescher Str. 33 ☎ 66100

• Hospiz

Hospizbewegung Kaarst e.V. (ambulant)
Am Jägerhof 4a ☎ 605806

Sprechzeiten: Mo - Fr 10.00 - 12.00 und
nach Vereinbarung Spendenkonto:
IBAN: DE17 3055 0000 0240 3280 05
www.hospiz-bewegung.de;
hospizbuero.kaarst@t-online.de

Marienheim-Hospiz Kaarst (stationär)

Giemesstr. 4a ☎ 797520
Spendenkonto:

IBAN: DE88 3055 0000 0240 3295 40
www.marienheim-hospiz.de
marienheim-hospiz@t-online.de

• Seniorentreff

Kaarst: Mo 15.00 - 17.00

• Adelheid Becker ☎ 796060

Büttgen: Di - Fr 14.00 - 18.00

• Carola Heubes ☎ 518561

Vorst: Do 14.30 - 16.30

• Lilo Graf ☎ 4080383

Holzbüttgen: Do 14.30 - 17.00

• Barbara Saubier ☎ 796087

• Frauengemeinschaft (kfd)

Kaarst: • Ute Pfeiffer ☎ 0178 8442729

Büttgen: (vakant)

Kontakt • Maria Weiland ☎ 511196

Holzbüttgen:

• Martina Leßmann ☎ 1767767

Vorst: • Petra Winkels ☎ 605228

• Netzwerk 55+

• Silvia Wolter ☎ 889-152
Caritasverband Rhein-Kreis-Neuss e.V.

silvia.wolter@caritas-neuss.de
• Pfarrer Gregor Ottersbach ☎ 9669-23

Mobil ☎ 9669-61
info@netzwerk55plus-kaarst.de

• Schwesterngemeinschaft

Ursulinen:

Wilhelm-Raabe-Str. 5 ☎ 957110

• Caritas Pflegedienste

• Helena Langer ☎ 889144

• Gemeindliche Caritas

Caritasbeauftragter:

• Pfarrer Gregor Ottersbach ☎ 9669-23
Mobil ☎ 9669-61

• KKV

Vorsitzender:

• Hans-Peter Weiland ☎ 511196
Römerstraße 12 info@kkv-kaarst.de
www.kkv-kaarst.de

• Kath. junge Gemeinde KJG

Ansprechpartner für den Seelsorgebereich
Pfarrvikar Gregor Ottersbach ☎ 966923

Holzbüttgen: Pfarrleitung:

• André Timmler
• Vanessa Neubauer
info@kjg-holzbuettgen.de
www.kjg-holzbuettgen.de

• Kolping

Ansprechpartner:

• Burkhard Schlüter ☎ 602565
☎ 0176 69644607
burkhard.schlueter@gmx.de

• Kirchenmusik

Aktuelles und Chorprobentermine:

www.kirchenmusik-kaarst.de

**Förderverein der Kirchenmusik
an St. Martinus Kaarst e.V.**

• Dr. Roman Friedrich ☎ 5129953

Büdericher Strasse 11, Kaarst

Geschäftsstelle: Rathausstr. 10, Kaarst

IBAN: DE06 3055 0000 0240 3282 03

Förderverein BudiCantamus e.V.

• Bianca Hämel info@budicantamus.de

IBAN: DE 26 3055 0000 0093 5029 20

• Kirchenchöre:

Aktuelles und Chorprobentermine:

www.kirchenmusik-kaarst.de

Kaarst:

Ansprechpartnerin:

• Renate Comanns ☎ 015143170964
r.comanns@outlook.de

Büttgen:

Leitungsteam:

• Dieter Böttcher (Teamleitung)
dieter.boettcher@erzbistum-koeln.de

• Simone Wiertz (Ansprechpartnerin)
simone.wiertz@kirchenchor-buettgen.de

• Klaus Koberg
klaus.koberg@kirchenchor-buettgen.de

• Hilla Conrad
hilla.conrad@kirchenchor-buettgen.de

• Jutta Hilgers
jutta.hilgers@kirchenchor-buettgen.de

Holzbüttgen:

Vorsitzende:

• Erika Wonschak ☎ 601165

Vorst:

Vorsitzende:

• Claudia Bousch ☎ 664554

c.bousch@web.de

www.kirchenchor-vorst.de

• Kirchenstiftung Kaarst/Büttgen

• Cornelia Heusgen ☎ 3666472

IBAN: DE04305500000093348795

BIC: WELADEDN

Sparkasse Neuss, Kennwort: Zustiftung

• Messdiener

Kaarst:

Leitung:

• Kpl. Clemens Neuhoff ☎ 9669-33
Mobil ☎ 9669-65

Ansprechpartner:

• Philipp Nöthgen ☎ 0176 61788613

• Fabrice Eiselt

messdienerleiter.martinus@katholisch-in-kaarst.de

Büttgen:

Leitung: • Mara-Lena Hahn ☎ 9669-17

Mobil ☎ 9669-63

messdiener.buettgen@gmail.com

Holzbüttgen:

Leitung: • Mara-Lena Hahn ☎ 9669-17

Mobil ☎ 9669-63

Minihobue@gmx.de

Vorst:

Leitung:

• Gregor Ottersbach ☎ 9669-23

Mobil ☎ 9669-61

Ansprechpartner:

• Julian Glow ☎ 02131 4024800

messdiener.antonius@pb-buettgen.de

• St. Matthias-Bruderschaft

Kaarst:

• Konrad Wilms ☎ 61872

konrad.wilms.kaarst@t-online.de

Büttgen:

• Frank Schmelzer

fschmelzer@hotmail.com

www.smb-buettgen.de

Holzbüttgen:

• Heijo Heister

franz-hubert.heister@arcor.de

www.matthiasbruderschaft-holzbuettgen.de

Vorst:

• Klaus Lauer klvorst@aol.com

• Jugendtreffs

Offene Jugendarbeit / OTs

• Jugendbüro ☎ 516228

Büttgen:

Pampauke Pampusstraße 6

(Pfarrzentrum St. Aldegundis)

• Martin Schlüter ☎ 0176 43466826

Martin.schlueter@kja-duesseldorf.de

Vorst:

Teapot, Eustachiusplatz 7

• Philine Ringes ☎ 0176 15063608

Philine.ringes@kja-duesseldorf.de

• TelefonSeelsorge Neuss

kostenfrei, anonym, rund um die Uhr

☎ 0800-1110222 ☎ 0800-1110111

www.telefonseelsorge-neuss.de

• Rufbereitschaft Priester

Für Kaarst – Neuss – Meerbusch

☎ 02131 966 966

Formates findet keine Ruhe!

Neulich fiel mir ein altes Blättchen der Franziskaner in die Hand aus dem Jahr 2018.

Ein Beitrag unter dem Titel „Schmerzgrenze“ fing so an: „Kann ich wirklich noch Mitglied dieser Kirche bleiben?“ und endete so: „Auf Sie kommt es an! Es muss sich vieles ändern. Nicht durch Goodwill-Erklärungen. Nicht in letztlich folgenlosen Gesprächsprozessen. Nicht am St. Nimmerleinstag. Sondern hier und jetzt, hart an der Schmerzgrenze.“

Respekt, das könnte auch aktuell heute geschrieben sein. Ja, das nenne ich mal nachhaltig! Da hat die Menschheit zwischenzeitlich eine weltweite Pandemie überlebt und in der Kirche scheint sich nichts getan zu haben!

Kann ich wirklich noch Mitglied dieser Kirche bleiben? So eingangs die Frage.

Sollte ich FORMATES mich tatsächlich mal zum Austritt aus der Kirche entschließen, bevor der Herrgott mich in seine ewigen Abgründe heim ruft - dann ist es aber bereits zappenduster. Dann ist das Licht endgültig aus und es geht die Sonne auch nicht mehr auf. Und selbst der Kölner Dom wird nicht mehr angeleuchtet.

So, das musste mal gesagt werden! Wünsche allen einen schönen Urlaub, wer noch keinen hatte. Die Kinder möchte ich trösten – nach den Ferien ist vor den Ferien. Jetzt beginnt eine gefährliche Reisezeit – ältere Stiesel sind unterwegs – so wie ich! Oder junge Familien, das ist wiederum schön, da steckt Leben drin! In diesem Sinne – findet irgendwie etwas Ruhe!

Euer FORMATES

Das nächste Magazin **Format4 3.2023** beschäftigt sich mit dem Thema „suchen und finden“ und erscheint am **18.11.2023**



* Impressum

www.katholisch-in-kaarst.de

Ausgabe 2.2023 vom 05.08.2023

Herausgeber:

Der Pfarrgemeinderat der Katholischen Pfarreiengemeinschaft Kaarst/Büttgen

Redaktionsteam:

Andrea Böttcher
Richard Derichs
Nicole Gartmann
Annette Jung
Ulrike Nienhaus
Gregor Ottersbach
Leonard Sieg (Gestaltung)
Werner Winkes
Bernhard Wolff

Kontakt

Pastoralbüro Kaarst, Rathausstraße 10,
☎ 02131 9669-00

Mails bitte an:
format4@katholisch-in-kaarst.de

Gesamtauflage
14.600 Exemplare

Der Pfarrbrief Format4 erscheint dreimal im Jahr.

Bitte schicken Sie Beiträge an die obige E-Mail-Adresse, **Text und Bilder bitte separat, nicht eingebettet**. Alternativ können Sie die Beiträge auf einem Datenträger im Pfarrbüro abgeben. Vielen Dank!

Bitte beachten:

Alle Bilder und Texte sind urheberrechtlich geschützt. Jede Veröffentlichung bedarf der Zustimmung der Redaktion.

Die Redaktion behält sich vor, Texte zu kürzen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers oder der Redaktion wieder. Alle Adress- und Terminangaben erfolgen ohne Gewähr

Bildquellen (wenn nicht angegeben):

Red. Format4 (S.)
Autor*in (S. 4; 13; 14; 22; 23; 24; 25; 27; 30; 31; 34; 36; 37; 38; 39; 40; 41)
Pexels (S. 19; 20; 32; 35)
Pxhere (S. 18, 22)
Unsplash (S. 26)

Der **Redaktionsschluss** für die kommende Ausgabe **Format4 3.2023** ist am Freitag, dem **12.10.2023**

Unsere regelmäßigen Gottesdienste

+ Samstag

Vorst 8.00 Messe in der Antoniuskapelle
17.00 Vorabendmesse in St. Antonius

Kaarst 18.00 Vorabendmesse in St. Martinus

Trauungen und Ehejubiläen

Informationen zu den regelmäßigen Familiengottesdiensten und zur Kinderkirche finden Sie in den Schaukästen und im WochenFormat auch online
www.kaarst.church

+ Sonntag

Kaarst 10.00 Messe in St. Martinus

Holzbüttgen 10.00 Messe in Sieben Schmerzen Mariens

Büttgen 11.30 Messe in St. Aldegundis Büttgen
13.00 Taufen

+ Montag

Büttgen 19.00 Messe in der alten Kirche

+ Dienstag

Holzbüttgen 9.15 Messe in Sieben Schmerzen Mariens (jeden 1. Dienstag eines Monats für die Frauengemeinschaft)

Kaarst 18.00 Messe (ggfs. mit Totengedenken) in Alt St. Martin

9.00 Exequien in N.N.

+ Mittwoch

Kaarst 9.00 Messe (ggfs. mit Totengedenken) in St. Martinus

Büttgen 9.00 Messe (ggfs. mit Totengedenken) in St. Aldegundis

10.00 Eucharistisches Gebet (bis 13.00)

Holzbüttgen 18.00 Messe in Sieben Schmerzen Mariens

+ Donnerstag

Vorst 18.00 Messe in St. Antonius, anschl. Eucharistisches Gebet

Büttgen 19.00 Eucharistisches Gebet um geistliche Berufung (vor dem 1. Freitag eines Monats)

+ Freitag

Büttgen 17.30 Rosenkranz

18.00 Messe (ggfs. mit Totengedenken) in St. Aldegundis

9.00 Exequien in N.N.

Alle Angaben ohne Gewähr - Änderungen und sonstige Gottesdienste entnehmen Sie bitte der wöchentlichen Gottesdienstordnung in den Pfarrnachrichten (WochenFormat). Gelegenheit zum Empfang des Bußsakramentes wird ebenfalls in den Pfarrnachrichten angekündigt und ist auch nach Voranmeldung möglich.



Als ich im April 2022 diese Treppe zum Ausgang der Vatikanischen Museen
in Rom hinunterging, kam mir dieses Gedicht von Rainer Maria Rilke in den Sinn:

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehn.
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.

Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,
und ich kreise jahrtausendlang;
und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm
oder ein großer Gesang.

Rainer Maria Rilke 1899