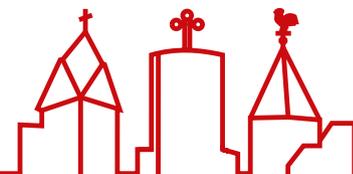




# PFARRBRIEF

Ostern 2020



Im Glauben tief verwurzelt,  
bringen wir gemeinsam Früchte.

Wenn Einsamkeit krank macht

Surrile Auswüchse  
moderner Einsamkeit

Die Kirche und die Singles

---

Hochfeste und Feste

Gottesdienste an den Kar- und  
Ostertagen

Termine

---

In eigener Sache:

Wie soll er denn heißen?

[www.pgrunde.de](http://www.pgrunde.de)

Schwerpunktthema

## *Einsam- oder Allein-Sein?*





	<b>Sankt Cäcilia</b> Am Magdalenenkreuz 3	Samstag 17.00 Uhr	Heilige Messe, jeden 1. Samstag im Monat als Familienmesse
		Sonntag 18.00 Uhr	Heilige Messe
		Dienstag 11.00 Uhr	Heilige Messe im Altenheim
		Mittwoch 8.00 Uhr	Schulgottesdienst (nur während der Schulzeit)
		Donnerstag 9.00 Uhr	Gemeinschaftsmesse der Frauen
		Freitag 19.00 Uhr	jeden 1. Freitag im Monat Heilige Messe, anschl. Anbetung
		Kindgerechte Gottesdienste	10.30 Uhr

	<b>Heilig Kreuz</b> Kreuzherrenstraße 55	Sonntag 9.30 Uhr	Heilige Messe, jeden 2. Sonntag im Monat als Familienmesse
		Mittwoch 9.00 Uhr	Heilige Messe, jeden 3. Mittwoch im Monat als Gemeinschaftsmesse der Frauen
		Donnerstag 19.00 Uhr	Heilige Messe, jeden 1. Donnerstag im Monat, anschl. Anbetung
		Kindgerechte Gottesdienste	9.30 Uhr

	<b>Sankt Gallus</b> Kirchstraße 52	Sonntag 11.00 Uhr	Heilige Messe, jeden 3. Sonntag im Monat als Familienmesse
		Dienstag 9.00 Uhr	Heilige Messe
		Freitag 9.00 Uhr	Heilige Messe, jeden 2. Freitag im Monat als Gemeinschaftsmesse der Frauen
		Kleinkinder- gottesdienste	11.00 Uhr

<b>Herz-Jesu-Kloster</b> Mehlemstraße 1	Freitag 11.00 Uhr	Heilige Messe im Blauen Salon
--------------------------------------------	-------------------	-------------------------------

	Seite
Gottesdienstordnung	2
Editorial	3
<b>Schwerpunktthema</b> <b>Einsam- oder Allein-Sein?</b>	4
Buchtipps zum Thema; köb	16
Caritas	18
In eigener Sache	19
Gottesdienste an den Kar- und Ostertage 2020	20
Angebote in der Fastenzeit	21
Termine LiKüLei	21
Termine für Familie und Kinder	22
weitere Termine	22
Liturgiekolumne	23
Gemeinde	24
Kinderseite	28
Familienzentrum	30
Ökumene	31
Musik	32
Über den Kirchturm hinaus	34
Pfarrchroniken	36
Pfarrorganisation	38
Meditation	40



### *Liebe Leserin!* *Lieber Leser!*

Einsam- oder Allein-Sein? Was ist schlimmer? Nun, das kann ich Ihnen auch nicht sagen. Ich weiß, dass man sich, trotz Menschen um sich herum, sehr einsam fühlen kann. Was soviel wie unglücklich sein bedeutet. Oder man verliert die soziale Anbindung und den Anschluss. Das kann auf Dauer krank machen (siehe Seite 4). Manche Menschen suchen aber auch geradezu die Einsamkeit – teilweise für eine bestimmte Zeit – um sich wieder zu erden, um sich wieder mit dem Himmel zu verbinden, mit seinem Glauben (siehe Seite 14). Aber allein fühlen sie sich nicht.

Allein-Sein ist man nicht nur für fünf Minuten. Allein-Sein kann eine Lebensweise sein, die mittlerweile sehr etabliert ist in unserer Gesellschaft (siehe Seite 12). Aber hat auch die Kirche diese Zielgruppe im Blick? Diese Frage stellt sich unser Redaktionsmitglied Annette Hesse-Edenfeld auf Seite 7.

Sie sehen, beide Begriffe beinhalten sowohl positive als auch negative Aspekte. Auch literarisch geben wir Ihnen ein paar Impulse an die Hand auf Seite 16.

Die österliche Botschaft hilft uns Christen, wenn wir diese annehmen, wie von Pastoralreferentin Ursula Bruchhausen beschrieben auf Seite 8: „*In der Auferweckung Jesu wurde der Tod besiegt und mit ihm letztlich auch die Einsamkeit. Gott war und ist da, immer.*“

Allein sollte sich keiner fühlen. Auch nicht unser Pfarrbrief, der nur so gut sein kann, wie die Gemeinde(n) sich an ihm beteiligen. Sei es ein Beitrag zu unserem Schwerpunktthema, eine Info zu geplanten Gemeindeaktivitäten oder ein Leserbrief, der dem Redaktionsteam zeigt, ob ein Nerv getroffen wurde – positiv oder negativ. Und gerade für die kommende Ausgabe benötigen wir dringend Ihre Hilfe (siehe Seite 19 in eigener Sache).

Machen Sie mit und geben Sie „dem Kind“ einen Namen.

In diesem Sinne.

Alice Seufert  
für das Redaktionsteam

## Wenn Einsamkeit krank macht...

Zunächst einmal ist es notwendig, zwischen Alleine sein und Einsamkeit zu differenzieren.

### Was ist Einsamkeit eigentlich per Definition?

In Lexika wird Einsamkeit als die Empfindung, von anderen Menschen getrennt und abgeschieden zu sein, bezeichnet. Anders ausgedrückt, einsam ist, wer unglücklich alleine ist. Einen grundsätzlichen Zusammenhang zwischen dem Alleine sein und der Einsamkeit gibt es dabei nicht, denn sich-einsam-zu-fühlen ist eine sehr subjektive Empfindung.

### Formen der Einsamkeit

Es gibt Menschen, die leben gerne alleine und sind deshalb nicht einsam. Andere wiederum fühlen sich umgeben von vielen Menschen trotzdem einsam. Psychologen unterscheiden hierbei zwischen zwei Formen von Einsamkeit: Die emotionale Einsamkeit zeigt sich, wenn ein enger Vertrauter fehlt, ein Partner, mit dem man sich eng verbunden fühlt. Wem es grundsätzlich an sozialen Beziehungen, an Unterstützung durch Freunde, Nachbarn oder Kollegen mangelt, leidet an sozialer Einsamkeit.

Einer, der seit Jahrzehnten erforscht, wie sich Einsamkeit körperlich und seelisch auswirkt, ist der Neurowissenschaftler John Cacioppo von der Universität Chicago. „Soziale Isolation verringert die Lebenserwartung von Taufliegen, Menschen und allen dazwischen einzuordnenden sozialen Tierarten.“ Psychologen der Brigham Young University analysierten 148 Studien mit insgesamt 308.000 Menschen, die sich mit dem Zusammenhang von sozialen Netzwerken und dem Sterberisiko beschäftigen. Das Ergebnis: Menschen mit einem guten Freundeskreis haben eine bis zu 50 Prozent höhere Chance alt zu werden.

### Gutenberg Gesundheitsstudie

In der Gutenberg Gesundheitsstudie der Universität Mainz wurde untersucht, wie viele einsame Menschen es in Deutschland gibt, und welche gesundheitlichen Folgen das hat.

Mehr als jeder 10. Befragte gab demnach an, häufig einsam zu sein, wenig soziale Kontakte zu haben und darunter zu leiden. Es zeigte sich, dass Betroffene wesentlich häufiger depressiv sind, Ängste entwickeln und sogar Suizidgedanken hegen. Insgesamt gehen Einsa-

me mit sich und ihrem Körper ungesünder um. Schlechtere Ernährung, mehr Tabak und Alkohol sowie weniger Bewegung führen oft zu einem ungesunden Lebensstil. Die Folge davon sind Herz-Kreislauferkrankungen aber auch Auswirkungen auf die kognitiven Fähigkeiten sowie Schlafstörungen.

Unter Einsamkeit leiden vor allem Menschen im mittleren Erwachsenenalter, die allein leben, keinen Partner oder keine Kinder haben sowie Senioren ab 75 Jahren, deren soziales Netz sukzessive buchstäblich „ausstirbt“.

Doch was kann man tun gegen die Einsamkeit? Einsamkeit ist eine Art Warnsignal des Körpers, dass etwas geändert werden muss. Der Mensch ist ein soziales Wesen in dessen Evolution es für jedes Individuum überlebenswichtig war, die Verbindung zur „Horde“ zu erhalten. Isolation konnte schnell tödlich enden. Daher ist es eigentlich genauso einfach wie einleuchtend: Man sollte sich in Situationen begeben, wo es zu sozialer Interaktion kommt. Und dabei ist es egal, ob dies im Sportverein, in einem Chor oder im Kochkurs geschieht.

Dorothee Windeck

## Skurrile Auswüchse moderner Einsamkeit

„Die Einsamkeit ist wie ein Regen“ heißt es in dem Gedicht Einsamkeit von Rainer Maria Rilke (siehe Seite 13). In diesem Gedicht wird keine positiv erlebte, sondern eine negativ erfahrene, den Menschen attackierende Einsamkeit zum Ausdruck gebracht. Einsamkeit, mit dem Wasserkreislauf verglichen, wird als unaufhaltbar, unbesiegbar und in unterschiedlichsten Formen immer wiederkehrend dargestellt. Während Rilke dieses ernste Thema fatalistisch betrachtet, gibt es Institutionen, die der Einsamkeit den Kampf ansagen und Menschen, die ihr auf ihre persönliche, mitunter auch skurrile Art begegnen.

### Einsamkeit jetzt ein Regierungsthema

Als erstes Land weltweit hat Großbritannien ein Ministerium für Einsamkeit ins Leben gerufen. Seit 2018 koordiniert es die Versuche der Regierung, Menschen aus der Isolation und der Anonymität zu holen.

Ferner wurde eine Einsamkeit-Bewusstseins-Woche ins Leben gerufen, um darauf aufmerksam zu machen, dass Einsamkeit etwas Normales ist, das wir alle irgendwann einmal durchleben.

### Übernachtung mit Fisch?



Quelle: pixabay.com

Um für Gesellschaft zu sorgen, hat sich der Manager des Charleroi Airport Hotels in Brüssel etwas Außergewöhnliches einfallen lassen. Für 3,50 € die Nacht können hier Goldfische inklusive Fischglas gemietet werden. Gelangweilte oder einsame Gäste sollen durch die Fische aufgeheitert werden.

### Supermarkt führt Plauderkassen ein

Als Gegenentwurf zum Einkauf unter Zeitdruck hat ein Supermarkt in der niederländischen Gemeinde Vlijmen eine sogenannte „Plauderkasse“ eingerichtet, um einsamen Menschen Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken. Wie früher in Tante-Emma-Läden nimmt man sich an der „Kletschkassa“ Zeit für seine Kunden. Die Plauderkas-

se kommt besonders bei älteren Menschen, für die der Einkauf manchmal das Highlight des Tages ist, so gut an, dass die Supermarktkette das Konzept der Plauderkasse in weiteren Filialen einführen will.

### Kein Single, sondern selbst-verpartnert

Die britische Schauspielerin Emma Watson verblüffte unlängst mit der Aussage, sie sei nicht Single sondern selbst-verpartnert. An das Geschwafel über glückliche Singles habe sie lange geglaubt, aber sei nun in einer „Partnerschaft mit sich selbst“ und sehr glücklich damit. Im Vordergrund steht für sie die Selbstliebe und nicht das Verlangen, einem gesellschaftlichen Klischee zu entsprechen. Einen Schritt weiter ging die Britin Grace Gelder, die sich kurzerhand selbst geheiratet hat. Nachdem sich sechs Jahre lang kein Partner finden ließ, hatte sie die Nase voll vom Single-Dasein. Kurzerhand entschied sie, sich selbst das Ja-Wort zu geben, machte sich auf einer Parkbank in London selbst einen Antrag, kaufte Brautkleid und Ehering und feierte schließlich zusammen mit 50 Gästen eine ganz „normale“ Hochzeit – auch, wenn diese nicht rechtskräftig ist.

Katja Jacob

## Die Dating-Hölle des deutschen Fernsehens

Der Hochzeitstag soll der schönste Tag im Leben eines Paares sein. Man sagt „Ja“ zu einer gemeinsamen Zukunft und verspricht sich ewige Liebe und Treue. Diesem Finale mit offenem Ende sollte eine Zeit des Kennen- und Liebenlernens vorausgehen.

Das Fernsehen wäre nicht das Fernsehen, wenn es nicht auch dieses Konzept quotenträchtig auf den Kopf stellen würde. In der Sat.1-Kuppelshow „Hochzeit auf den ersten Blick“ werden rechtsgültige Ehen unter Unbekannten gestiftet. Dagegen ging schon Kölns Erzbischof Rainer Maria Kardinal Woelki auf die Barrikaden: „Diese neue Kuppel-Show im Privat-Fernsehen, bei der wildfremde Menschen vor der Kamera spontan und standesamtlich heiraten, pervertiert die Ehe – ja pervertiert die Liebe. Schlimm genug, dass es auf unserem Planeten noch Re-

gionen gibt, in denen die „Zwangsheirat“ toleriert wird. Aber nur um der Quote und der Sensation Willen zwei wildfremde Leute heiraten zu lassen, das finde ich abstoßend. Was sagt so eine Fernsehshow über unsere Gesellschaft und unsere Werte aus?“ (Domradio v. 23.11.2014).

Der Begriff „Kuppelshow“ ist bewusst gewählt und selbsterklärend. Es sollen nicht wie im Märchen Prinz und Prinzessin zusammenfinden und glücklich leben, bis ans Ende ihrer Tage. Das TV-Konzept dient ausschließlich der Unterhaltung der Zuschauer. TV-Sender bedienen sich gerne dieser Kuppel-Formate, weil sie bei der werberlevanten Zielgruppe besonders gut laufen. Solche Shows sind aber nicht neu auf dem Markt. Bereits in den 90er Jahren zogen Sendungen wie „Herzblatt“ oder „Geld oder Liebe“ die Menschen vor den Bildschirm. Die neuzeitliche Pervertierung des Formats wird befeuert durch die vielen um Quoten konkurrierenden TV-Sender. Da muss man sich was einfallen lassen. Es gibt den Bachelor, der Rosen an Frauen verteilt, die am Ende jeder Folge wie aufgereichte Hühner ausharren. Feminismus war gestern. Oder auch die



Foto: pixabay

mitunter grenzdebil wirkenden Kandidaten, die bei „Bauer sucht Frau“ oder „Schwiegertochter gesucht“ bloßgestellt werden. Tim Mälzer brachte es in der NDR Talkshow vom 27.10.2010 mit seiner Kritik gerichtet an die Moderatorin Vera Int-Veen auf den Punkt: „Wir lachen Menschen aus und führen sie vor. Wenn es ein ernsthaftes Format wäre, hätte es keine Quote.“ Unvergessen auch die Entlarvung des Showkonzepts durch Jan Böhmermann, dessen Redaktion es gelungen war, zwei Schauspieler als Vater-Sohn-Gespann in eine Kuppelshow einzuschleusen.

All diese Formate haben eines gemeinsam: als Sozialexperiment getarnt sind sie doch nichts anderes als ein Ringen um Quote und Werbeeinnahmen. Schaulust und Sensationsgier wollen bedient werden. Werte und Moral spielen keine Rolle mehr. Skandal, Effekthascherei und Aufmerksamkeit, immer haarscharf am Rande der Schmerzgrenze oder in manchen Fällen auch darüber hinaus. Hier sollen nicht Paare zusammengeführt werden, hier wird Geld gemacht mit Einschaltquoten.

Da kommt mir Peter Lustig aus der Sendung Löwenzahn in den Sinn: „Ihr wisst schon ... abschalten!“

Katja Jacob

## Die Kirche und die Singles

Während es für viele gesellschaftlichen Gruppen eine eigene (Kategorial-) Seelsorge gibt – von Jugendlichen bis Senioren, von Schaustellern bis Straftätern – wird eine andere, stetig wachsende Gruppe in der Kirche bisher ignoriert: die Singles.

Also: Stellen Sie sich vor, Sie sind Anfang (oder auch Mitte/Ende) 30, Single, ziehen aus beruflichen Gründen in eine neue Stadt und schauen sich mal Ihre Kirchengemeinde an. Früher waren sie vielleicht Messdiener oder in der Jugendarbeit dabei, aber diese Zeit ist vorbei.

### Was hat Kirche einem Single zu bieten?

Was hat Ihnen die neue Kirchengemeinde in dieser Lebenssituation zu bieten? Man könnte antworten: Eine ganze Menge. Sie können doch überall mitmachen, z. B. im Kirchenvorstand oder im Chor oder auch beim Gottesdienst.

Aber wie viele Singles in diesem Alter engagieren sich tatsächlich? Was hat Kirche einem Single, für den Familie kein Thema ist, zu bieten? Wer fühlt sich überhaupt zuständig, vor allem wenn es nicht um „junge Erwachsene“

geht, sondern um Männer und Frauen in den besten Jahren? Braucht es vielleicht ein spezielles Angebot und wenn ja, wie könnte es aussehen?

### Singles sind keine homogene Gruppe

Laut Statistischem Bundesamt gibt es in Deutschland mittlerweile über 18 Millionen Ein-Personen-Haushalte. Wird über „Singlesein“ gesprochen, dann ist damit aber mehr gemeint als lediglich die steigende Anzahl der Einzelpersonenhaushalte. Singles sind meist Menschen, die ohne feste, dauerhafte Partnerschaft leben. Fakt ist, dass Singles keine homogene Gruppe sind, sondern Menschen mit sehr unterschiedlichen Lebensentwürfen. Ob Singles ihre Lebensform bewusst wählen oder unfreiwillig allein sind – viele von ihnen sehen sich mit Fragen konfrontiert, die geradezu nach seelsorglichen Angeboten der Kirche rufen. Dabei geht es um Alltägliches wie eine sinnvolle Freizeitgestaltung, aber auch um grundsätzliche Fragen, etwa, wie ein erfülltes Leben auch ohne Partnerschaft oder Kinder gelingen kann.

### Vorreiter Erzbischof Köln

Eine Vorreiterrolle im Blick auf Singles hat das Erzbistum Köln. Seit 2016 gibt

es dort eine eigene Singlepastoral. Eigene Angebote für Singles werden geschaffen, so z. B. eigens konzipierte Single-Gottesdienste (2019: „Solo, aber nicht ohne“) und Veranstaltungsangebote wie Wanderungen und Gesprächsnachmittage.

### Singles fühlen sich nicht wahrgenommen

Singles fühlen sich laut Single-Pastoral-Referentin Dr. Hedwig Lamberty in der Kirche nicht wahrgenommen. Kirche schenke in der Regel der Familie und Ehepaaren die meiste Aufmerksamkeit. Viele Singles fühlen sich in der Kirche nicht vertreten oder sogar ausgeschlossen. Das Erzbistum hat daher unter dem Stichwort „Pastoraler Zukunftsweg“ den Beschluss gefasst, diese wachsende Gruppe stärker in den Blick zu nehmen. Es gibt Wochenendangebote für Singles, um sich austauschen zu können, und es werden Netzwerke aufgebaut mit ansprechenden Aktionen für Singles.

### Hedwig Lambertys Rat:

Alleinlebende sollten selbst aktiv werden und von der Kirchengemeinde und dem Bistum Angebote einfordern.

Annette Hesse-Edenfeld

## Christen: Manchmal einsam aber nie allein? Glaube kann den Umgang

„Die meisten Hausnotrufe an den Weihnachtstagen wurden wegen akuter Einsamkeit ausgelöst“, veröffentlicht der Malteser Hilfsdienst. „Einsamkeit beeinträchtigt die Gesundheit in ähnlicher Weise wie Rauchen“ – das belegen verschiedene, zum Teil großangelegte, Studien der letzten Jahre. Großbritannien hat seit 2018 bereits ein „Einsamkeitsministerium“.

Selbst wenn man nur sehr oberflächlich in den Medien nach den Stichworten „allein – einsam“ sucht, wird deutlich, dass unser Schwerpunktthema einen zentralen Nerv der Zeit getroffen hat.

Das Leiden unter Einsamkeit und das Reden darüber nehmen ohne Zweifel zu.

### *Man kann sich auch in einer Menschenmenge einsam fühlen.*

Das Gefühl der Einsamkeit hat dabei gar nicht so viel damit zu tun, ob ein Mensch alleine lebt. Es ist möglich, auch in einer großen Menschenmenge oder – vielleicht noch schlimmer – in der eigenen Familie einsam zu sein. Und viele Menschen sind häufig allein, fühlen sich aber nicht einsam. Es geht nicht so sehr

um die An- und Abwesenheit von Menschen oder die Zahl der Menschen, die man kennt. Einsamen fehlt das Gefühl, von Menschen beachtet, anerkannt und gebraucht zu werden.

### *Unser christlicher Glaube kann helfen...*

Laut einer amerikanischen Studie sind gläubige Menschen weniger von chronischer Einsamkeit bedroht als Atheisten. Ohne zu wissen, wie belastbar diese Untersuchung ist, kann ich mir vorstellen, dass zumindest unser christlicher Glaube uns helfen kann, mit dem Phänomen der Einsamkeit umzugehen.

Einerseits sollten wir alle in der Nachfolge Jesu Christi einen wachen Blick auf die Menschen haben, die zu uns gehören, und merken, wer sich einsam fühlt.

### *Ein gutes Netzwerk hilft*

Es setzt natürlich ein gutes Netzwerk voraus, zu wissen, wer gerade durch Tod oder Trennung einen wichtigen Menschen verloren hat. Einfühlsamkeit ist nötig, um zu sehen, wem es an Beachtung und Anerkennung fehlt. Mit Taktgefühl können wir uns im Rahmen unserer Möglichkeiten anbie-

## mit Einsamkeit verändern

ten, zum Aussprechen zur Verfügung stehen, das Gefühl vermitteln, dass jede und jeder wichtig und wertvoll ist. Andererseits kann der christliche Glaube dem oder der Einsamen selbst zu einer anderen Perspektive auf sein Leiden verhelfen.

### *„Nur im Anderen findet er das Du, das er braucht.“*

Die Bibel beschreibt den Menschen als Wesen, das auf Gemeinschaft hin angelegt ist: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist.“ (Gen 2,18).

Nur im Anderen findet er das du, das er braucht. Viele Beispiele gibt es in den verschiedenen Büchern der Bibel, in denen dieses Grundbedürfnis nicht erfüllt ist, Menschen erleben tiefe Einsamkeit: z. B. der Brudermörder Kain, der einzig gottesfürchtige Noah, der von seinen Mitarbeitern verlassene Paulus. Auch in den Psalmen können wir den menschlichen Schrei um Hilfe aus der Einsamkeit häufig heraushören.

### *Jesus' Erfahrung mit der Einsamkeit*

Und immer wieder können wir lesen, wie Menschen in tiefer Einsamkeit die Hilfe Gottes erfahren haben, im Neuen



Fotos: pixabay.com

Testament, wie Jesus aus Isolation und Einsamkeit herausgeführt hat.

Dabei machte Jesus selbst wohl die größtmögliche Einsamkeitserfahrung. Von seinen Jüngern letztlich verstanden, von so vielen abgelehnt, zu denen er sich gesandt wusste, im Garten Gethsemane von den schlafenden Freunden allein gelassen, allein im Todeskampf am Kreuz fühlte er, der Sohn Gottes, sich selbst von Gott verlassen.

Der Sieg über die Einsamkeit – die Auferweckung Jesu. In der Auferweckung Jesu wurde der Tod besiegt und mit ihm letztlich auch die Einsamkeit. Gott war und ist da, immer. Trotzdem können wir uns einsam fühlen, sind aber letztlich nie allein. Gott geht mit, auch durch die Phasen der Einsamkeit – bei uns wie bei seinem Sohn.

Ursula Bruchhausen



## Allein, aber nicht einsam

Seit Beginn diesen Jahres gehen mein Mann und ich getrennte Wege – was den Kirchgang am Sonntagvormittag betrifft.

Da die Gottesdienstzeiten der Gemeinde, in der ich seit Januar den Küsterdienst versehe, parallel zu unseren gewohnten in Heilig Kreuz liegen, wir aber nicht den Anschluss zu unserer Heimatgemeinde verlieren möchten, haben wir beschlossen, von nun an unsere Anwesenheit aufzuteilen.

An den ersten Sonntagen in dieser Formation beschlich mich ein ganz ungewohntes, ja mulmiges Gefühl, ein bisschen wie Heimweh fühlte es sich an, so alleine in der Bank zu sitzen, ohne das wohlthuende Gefühl des gewohnten „Nebenmir“, stattdessen nur fremde Gesichter um mich herum.

Was nicht minder gewöhnungsbedürftig ist: es fehlt seitdem der Gesprächsaustausch über gemeinsam Gehörtes und Erfahrenes.

Ja, die ersten Tage in fremder Umgebung habe ich mich schon allein gefühlt, aber einsam?

Nachdem ich jahrelang meinen Mann nur an den Wochenenden (wenn überhaupt) für mich hatte, genieße ich seit

einem Jahr das Zusammensein mit ihm als Pensionär und das fast jeden Tag. Dann folgte mein Wechsel in einen neuen Dienstbereich.

Ein nicht ungelegener Zeitpunkt, lässt sich so die nur stundenweise Trennung doch aushalten und vielleicht auch die Tatsache rechtfertigen, dass ich meinem Mann einmal in der Woche fremdgehe.

**„Allein sitze ich in meiner Bank, aber einsam fühle ich mich nicht.“**

Mittlerweile erkenne ich sogar einige Gesichter wieder, die „Immer Präsen-ten“, ohne die keine Gemeinde leben kann – Namen werden die Gesichter mit der Zeit auch noch bekommen.

Da bin ich schon sehr dankbar, dass sich das Gedächtnistraining wenigstens bei dem einen oder anderen Zelebranten erübrigt: Mein neuer Dienst spielt sich in der Nachbargemeinde ab, zu der, mir bereits bekannte Priester ab-, bzw. zugeordnet sind.

**Allein in neuer Gemeinde, aber nicht einsam.**

Und wie steht es mit dem Gedankenaustausch am Sonntagmittagstisch?

Er ist umso interessanter und reizvoller geworden: Zwei „Hörweisen“ ein und desselben Gotteswortes und zwei Auslegungen. Allein hat jeder eine Predigt verfolgt, aber gemeinsam können wir uns über zwei Predigten austauschen.

**Allein gehört, aber gemeinsam erfahrbar.**

Und gerade heute, am dritten Sonntag im neuen Jahreskreis, in einem für mich neuen Lebenskreis, habe ich mich dabei ertappt, von „meiner Kirche“ zu sprechen, ohne zu wissen, welche meiner beiden Kirchen ich nun meine.

Vielleicht allein, aber nicht einsam – das ist für mich „Christ sein“.

*Adriane Lohner*



## Selbstverordnete Kommunikationspause

Ja, ja. In erster Linie bin ich nach Bad Bocklet gefahren, um in gepflegter Umgebung ein paar Kilos abzunehmen. Heilfasten – also nix essen, nur Wasser und Tee trinken. Sowas klappt zuhause einfach nicht, wenn die Kinder dauernd mit Süßkram um die Ecke kommen, oder man vor lauter Arbeit das gesunde Essen vergisst ...

Der zweite Grund war der, endlich eine ganze Woche nur für mich zu haben. Keine Kinder, kein Mann, keine Arbeit, kein Ehrenamt. Niemand nach dem ich mich richten muss. Einfach nur ich!

Klar waren noch andere Gäste im Hotel, ganz zu schweigen von dem Personal, das einen freundlich ansprach. Aber ich entschied mich ganz bewusst dazu, mir eine Zeit der Stille zu verpassen. Da half es, dass im Herbst der Kurpark fast menschenleer war und ich ausgedehnte Spaziergänge durch Park, Wald und Wiesen unternahm.

Zunächst konzentrierte ich mich nur auf das Rauschen der Bäume und auf die Vögel. Das hört sich simpel an. Ist es aber nicht. Ich bin es normalerweise gewohnt, sämtliche Termine der Kin-

der im Kopf zu haben, in meinem Beruf flexibel ansprechbar zu sein und die Wäsche in der Waschmaschine nicht zu vergessen. Der Kopf ist mit Terminen voll und mit Themen, die noch verarbeitet werden müssen. Der Puls geht hoch, der Stress stellt sich ein, wie ein alter Bekannter.

**Manchmal kommt mir die Stille lauter vor, als jedes Radio.**

Aber nach zwei Tagen wurde ich gelassener und ruhte mehr in mir. Ich nahm mich selbst viel besser wahr. Hierbei half auch das Heilfasten, da sich alles zu verlangsamten scheint, wenn die Energiezufuhr mal eingeschränkt ist. Und ich fand meine innere Stimme wieder. Im alltäglichen Durcheinander hatte ich sie irgendwo in die hinterste Ecke meines Hirns gedrängt. Jetzt konnte sie sich endlich Gehör verschaffen und mir sagen, was mir gut tut und was nicht.

Durch das Allein Sein empfand ich auch viel mehr Dankbarkeit für das Miteinander meiner Familie und der menschlichen Anerkennung in meinem Beruf. Es wurde mir einfach bewusst.

Das ist jetzt wieder fast vier Monate her und der Alltag hat mich bereits wieder voll im Griff. Aber ich gönne mir jetzt kleine Auszeiten – Inseln des Allein Seins, die mir helfen, bei mir selbst zu bleiben.

Mein Fazit: Ein selbstbestimmtes, zeitlich begrenztes Allein Sein hat etwas Heilendes und kann gut tun. Die Sache mit den purzelnden Kilos wird da zur Nebensache.

*Alice Seufert*



Kurpark Bad Bocklet – Nach einer Woche Heilfasten;  
Foto: Alice Seufert

## Für jeden Topf gibt es den passenden Deckel

... diese Redewendung haben wir alle schon einmal gehört. Und doch haben viele von uns den einen, „ewigen Single“ im Freundeskreis, bei dem der Deckel irgendwie unauffindbar ist. Wenn sich dieser Freund im sonst so illustren Pärchen-Reigen auch als Besuch ankündigt und man sich als Gastgeber überlegt, ob aus Rücksichtnahme der 8. oder 10. Stuhl besser schon vor der Ankunft vom Tisch wegrückt werden sollte. Im Restaurant ist dies schwieriger, denn dort ist das Sitzmobiliar eigentlich immer paarweise angeordnet. Dort fällt sofort auf – da fehlt doch was! Doch fehlt hier wirklich etwas?

„Auch ich habe mir als Kind immer gewünscht einen Mann zu finden, Kinder zu bekommen ...“; so steht es zumindest in ihren Tagebüchern aus Kindertagen. Von der Familie hat sie es auch immer so vorgelebt bekommen. Und trotzdem ist es irgendwie anders gelaufen. „Ich habe mir dieses Leben nicht ausgesucht, ich bin da mehr so reingerutscht“.

Heute sitze ich mit meiner Freundin, dem „ewigen Single“ zusammen und wir sprechen über Ihre Erfahrungen, wie es so ist, wenn sich der Freundeskreis allmählich zu kaugummiartig zu-

sammenklebend wirkenden Paaren wandeln, die sich aus dem vormals so geschätzten Umfeld zurückziehen und nicht mehr bis frühmorgens mit um die Häuser ziehen möchten.

Klar habe es Situationen gegeben in denen sie sich nicht sonderlich wohl gefühlt habe – sie erinnert sich an eine „Flucht“ von einer Hochzeitsfeier, als sie das Empfinden des Allein-seins schmerzlich überkommen habe. Auch habe sie sich manchmal gefragt, was denn an ihr vielleicht nicht stimme?

Doch alles in allem sei sie immer glücklich gewesen. Sie sei den Weg, so wie sie es wollte, einfach gegangen. Ohne auf irgendjemanden Rücksicht nehmen zu

müssen. Mit sich alleine sei sie glücklicher gewesen als wenn sie irgendwelche Kompromisse in Sachen Beziehung eingegangen wäre. Der Familien- und Freundeskreis habe ihr häufig vorgehalten, dass sie ihre Ansprüche doch einmal zurückschrauben müsse. Ebenfalls habe sie häufig gehört „Werde doch mal etwas ruhiger.“ Ein versteckter Vorwurf, dass diese Situation also an ihr allein liege. Das sei oft sehr schmerzlich gewesen. Ihre Umwelt habe sie als nicht kompromissfähig empfunden, sie sich selbst als konsequent. Der Grad dazwischen sicherlich sehr schmal. Aus diesem Grund habe sie auch immer wieder auf den „Online-Partnermarkt“, bei den Versuchen einen geeigneten Partner zu finden, zurückgegriffen. Dort könne



Bei den Niagarafällen; Quelle liegt der Redaktion vor.

man sehr gut und schnell „selektieren“ und spare sich viel Zeit. Tatsächlich habe sie darüber auch einige Männer kennengelernt. Doch noch nie habe sie sich einsamer gefühlt als in einer Kurzzeitbeziehung, die aus solch einer Online-Kuppelei entstanden sei.

„Dann lieber Single sein!“ Und auch die Vorteile davon genießen und vor allem nicht in Lethargie verfallen.

Morgens einfach die Koffer packen, zum Flughafen fahren und wegfliegen. Ganz alleine, egal wohin. Ein halbes Jahr als Au-Pair nach Arizona direkt nach dem Abitur, Städtetrips nach Mailand, Barcelona, New York, zum Studium nach Australien, eben das Erleben „wo nach mir grade der Sinn steht“.

Mit einem Partner oder Familie wären diese unvergesslichen Erlebnisse sicher nicht zustande gekommen. Unternehmungen oder Reisen alleine waren für sie nie unangenehm. „Komisch ist es aber, wenn man abends alleine ins Restaurant essen geht, man wird schon angeschaut“, aber auch dabei lerne man über seinen Schatten zu springen und wenn einem danach sei, in Gesellschaft mit anderen zu treten.

Dass dieser Beziehungsstand nicht für immer sein sollte war klar. Durch ein zwar arrangiertes, aber doch gänzlich

unvirtuelles Treffen hat sie ihren heutigen Lebensgefährten kennengelernt. Beim „Bar-Hopping“ kommt man an einem Abend in verschiedenen Bars mit wechselnden Leuten in Kontakt. Der Veranstalter stellt, je nach angemeldeten Teilnehmern, diese zu homogenen Gruppen von fünf Personen zusammen, die sich in einer Bar der Stadt treffen. Nach ein bis eineinhalb Stunden wechseln die Teilnehmer in jeweils andere Bars und lernen dort wieder neue Teilnehmer kennen.

In der letzten vorgesehenen Bar sah dann tatsächlich ein Teilnehmer wie der so gut versteckte Deckel aus. Doch damit der Deckel auch wirklich „passte“ mussten doch Kompromisse in Kauf genommen werden, die früher undenkbar waren – es kommt halt manchmal nur darauf an, für wen man diese macht.

*Dorothee Windeck*

### Einsamkeit

Die Einsamkeit ist wie ein Regen. Sie steigt vom Meer den Abenden entgegen; von Ebenen, die fern sind und entlegen, geht sie zum Himmel, der sie immer hat. Und erst vom Himmel fällt sie auf die Stadt.

Regnet hernieder in den Zwitterstunden, wenn sich nach Morgen wenden alle Gassen und wenn die Leiber, welche nichts gefunden, enttäuscht und traurig von einander lassen; und wenn die Menschen, die einander hassen, in einem Bett zusammen schlafen müssen:

dann geht die Einsamkeit mit den Flüssen...

*Rainer Maria Rilke  
Aus: Das Buch der Bilder*

## Allein-Sein für Gott. Eine Ablegung der zeitlichen Gelübde von Stephanie

*„Meine Seele preist die Größe des Herrn, und mein Geist jubelt über Gott, meinen Retter.“ (Lk 1,46)*

Mit großer Dankbarkeit Gott und allen Menschen gegenüber, die für mich gebetet haben, schaue ich auf den 18. Januar zurück, an dem ich meine zeitlichen Gelübde im Säkularinstitut der Cruzadas de Santa María ablegen konnte. S. E. Herr Weihbischof Dr. Dominikus Schwaderlapp stand dem Festgottesdienst in der Kirche Heilig Kreuz vor.

### Zu meiner Person

Mein Name ist Stephanie Sangalang, ich bin 37 Jahre alt, auf den Philippinen geboren und in Kalifornien aufgewachsen. Mit meinem Bruder Adrian war ich Messdienerin und später Katechetin für die Kinder, die sich in meiner Heimatpfarre „Johannes der Täufer“ auf die Erstkommunion vorbereiteten. Ich machte leidenschaftlich Sport wie Basketball, Baseball und Tennis, tanzte Hip-Hop und hörte gern U2, Oasis, Coldplay und Queen.

Nach meinem Bachelor-Studium arbeitete ich als Krankenschwester im Kinderkrankenhaus der Universität in

Stanford. Nach dem Master-Studium absolvierte ich ein Praktikum bei der Weltgesundheitsorganisation in Was-



Stephanie Sangalang bei der Ablegung der zeitlichen Gelübde; Foto: Till Ludwig

hington D.C. Ich entschied mich dann für ein Promotionsstudium, wollte aber davor noch ein wenig durch Europa reisen. Aus diesem Grund bewarb ich mich für ein zweites Praktikum bei der Weltgesundheitsorganisation in Bonn.

### Angekommen in Bonn

So musste ich so schnell wie möglich eine Wohnung in Bonn finden. Als ich noch in Washington D.C. war, hatte

mir eine Freundin vorgeschlagen, bei den Cruzadas de Santa María zu wohnen. Sofort dachte ich: „Mit strengen Nonnen wohnen? Nein, Danke!“ Aber die Zeit war zu knapp und ich hatte keine andere Unterkunft gefunden. „Gut“, dachte ich, „ich bleibe nur eine Woche bei den Cruzadas, bis ich etwas anderes gefunden habe. In einer Woche wird wohl nichts Schlimmes passieren.“

So zog ich in das Haus St. Teresa in der Kreuzherrenstraße 55 bei den Cruzadas ein. Als ich in das Haus eintrat, war ich wirklich überrascht. Auf der einen Seite konnte ich Wärme und Gastfreundschaft, auf der anderen Seite Ruhe und einen tiefen inneren Frieden spüren. Bald nahm ich an den Gebetszeiten im Haus teil. Mir gefiel das Alleinsein mit Gott in der Kapelle. Das stille Gebet half mir, eine persönliche Beziehung mit Gott als meinem besten Freund aufzubauen.

### Der Ruf Gottes

Zwei Monate später nahm ich an geistlichen Schweigeexerzitien nach dem Hl. Ignatius von Loyola teil, die die Cruzadas anboten. Die Erfahrung des Gebetes war für mich ganz unerwartet.

## Sangalang im katholischen Säkularinstitut Cruzadas de Santa María

Ich hätte mir davor nicht vorstellen können, wie schön es ist, in der Stille Jesus Christus zu begegnen und auf ihn zu hören. Nach vier Tagen Exerzitien war mein Herz mit unendlicher Dankbarkeit erfüllt. Ich wollte Gott für alles danken, was ich empfangen hatte, aber wie?

Diese Sehnsucht, Gott zu danken, führte mich dazu, einfach und ohne Angst den nächsten Schritt zu tun: mein ganzes Leben Gott anzuvertrauen.

Zwei Jahr später bin ich nach langer innerer Erwägung in das katholische Säkularinstitut Cruzadas de Santa María eingetreten. Das Leben in der Gemeinschaft und die verschiedenen Aktivitäten mit Jugendlichen und Familien helfen mir sehr, in meiner Berufung zu wachsen. Die tägliche Feier der Eucharistie und das stille innere Gebet lassen mich mehr und mehr verstehen, was es heißt, ein Leben der Hingabe und der Nächstenliebe zu führen. Im Rahmen meiner Promotion habe ich von 2017 bis 2018 ein Forschungsprojekt zu Krankheitsursachen bei Schülerinnen und Schüler auf den Philippinen durchgeführt. Die Zeit dort hat mir sehr geholfen, meine Berufung als Gottgeweihte mitten in der Welt und

als Mutter der Seelen besser zu verstehen. Jetzt bin ich wieder in Bonn und schreibe an meiner Promotion weiter.

*„Was ich habe und besitze, hast Du mir geschenkt. Ich gebe es Dir wieder ganz und gar zurück und überlasse alles Dir, dass Du es lenkst nach Deinem Willen.“ (Hl. Ignatius von Loyola).*

Der Tag der Ablegung meiner zeitlichen Gelübde war für mich ein unvergessliches Ereignis. Ich spürte die starke Unterstützung all jener, die für mich

gebetet haben: meine Familie, meine Mitschwestern, Freunde, Kollegen, die Priester, die Mitglieder unserer Pfarrgemeinschaft, viele Menschen, die ich vielleicht nicht persönlich kenne, die aber trotzdem zur Hl. Messe gekommen sind und mitgebetet haben. Herzlichen Dank dafür! Auch ich sage Ihnen mein Gebet zu.

Stephanie Sangalang  
Cruzadas de Santa María



Mit S. E. Weihbischof Dr. Dominikus Schwaderlapp, den Konzelebranten, der Generalleiterin der Cruzadas de Santa María, Lydia Jiménez, der Regionalleiterin, Marieta Góngora, den Cruzadas aus Bonn, München und Dublin sowie mit Priestern, Seminaristen und Messdienern.  
Foto: Reynaldo Ramos.



## Buchtipps zum Schwerpunktthema



Isabel Pin: **Du nicht!**  
 Ausgezeichnet mit dem Leipziger  
 Lesekompass 2018  
 Altersempfehlung: ab 4 J.  
 ISBN 978-3-356-02155-4

Er kann richtig schnell schwimmen, ist immer gut gelaunt, lacht viel, mit ihm macht das Ballspielen und Eisbergrutschen riesigen Spaß. Die Pinguine sind sehr froh, dass sie auf Kautschuk gestoßen sind, sie sich immer wieder mit ihm treffen können. Eines Tages jedoch passiert etwas, das alles verändert, droht eine Freundschaft, die unbeschwert erschien, plötzlich zu zerbrechen. Denn Kautschuk ist anders, hat keinen Schnabel – gar keinen! Und er spricht nicht einmal Pinguinisch.

In stillen, zurückhaltenden Bildern voller Atmosphäre und weiter Räume, begleitet von wenigen Worten, erzählt Isabel Pin eine bewegende Geschichte, die alltäglich ist, die aber nicht alltäglich bleiben darf. Eine Geschichte über

Abgrenzung, Ausgrenzung, über vorschnelle Urteile, das vermeintlich Fremde. Wobei die Pinguine etwas haben, das vielen Menschen leider allzu oft fehlt: Sie können aus Fehlern lernen...



Rachel Bright: **Der Löwe in dir**  
 Altersempfehlung: ab 3 J.  
 ISBN 978-3-7348-2021-2

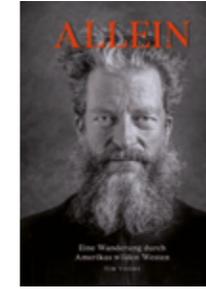
Klein zu sein ist nicht immer einfach. Wer könnte das besser wissen als die Maus? Man wird vergessen, übersehen und geschubst. Doch eines Tages hat die Maus die Nase voll! Wenn sie doch nur so brüllen könnte wie der Löwe, dann würde ihr das nicht mehr passieren! Sie fasst all ihren Mut zusammen und beschließt, den mächtigen Löwen zu besuchen. Denn wer könnte ihr das Brüllen besser beibringen als der Löwe höchstpersönlich? Am Ende ihrer abenteuerlichen Reise macht die Maus eine Entdeckung: Man muss gar nicht groß und stark sein, um seine eigene Stimme zu finden.



Melina Royer: **Verstecken gilt nicht!**  
 Wie man als Schüchterner die Welt erobert - Von der Autorin des Blogs "Vanilla Mind"  
 ISBN 978-3-424-63150-0

Unsicher, verängstigt und von Selbstzweifeln geplagt - Melina Royer empfindet sich lange als schüchternsten Menschen auf dem Planeten. Bis sie eines Tages beschließt, sich nicht länger von ihrem Problem blockieren zu lassen, und sich eine Gegenstrategie verordnet: Raus aus dem Schattendasein, rein ins Leben. Sie beginnt auf Menschen zuzugehen, gründet ihren eigenen Blog zum Thema Selbstvertrauen, kündigt ihren ungeliebten Job, spricht öffentlich über ihre Schüchternheit. Stück für Stück kämpft sie sich aus ihrem Kokon hervor. Melina Royers Erfahrung: Wir müssen es nicht hinnehmen, dass unsere Ängste uns beherrschen. Es nicht versucht zu haben, tut viel mehr weh als zu scheitern.

## Buchtipps zum Schwerpunktthema



Tim Voors: **Allein**  
 Eine Wanderung durch Amerikas wilden Westen  
 ISBN 978-3-89955-298-0

Tim Voors ist 44 Jahre alt, als er seine Familie für sechs Monate verlässt und entlang des Pacific Crest Trail 4.265 Kilometer durch Amerika wandert. Eine Reise, die sein Leben verändern wird.

Allein auf sich gestellt durchquert der Niederländer tobende Flüsse, Wälder, Berge und Wüsten. Erschöpfung und Schmerzen wechseln sich ab mit Euphorie und dem reinen Glück, die wilde Schönheit dieser einzigartigen Natur erleben zu können.

In diesem persönlichen Reisebericht schildert der Niederländer eindrücklich die Höhe- und Tiefpunkte seiner Wanderung und erklärt u. a., wie man sich anderen Wanderern (und Bären) gegenüber verhalten sollte.

Diese und andere spannende, interessante, lustige und traurige Bücher, Hörbücher, CD's, DVD's etc. finden Sie in unseren Gemeindebüchereien.

### köb an Sankt Cäcilia

Kastellstraße 21  
 53227 Bonn

info@buecherei-ok.de  
 www.buecherei-ok.de

#### Öffnungszeiten:

Dienstag 15.00–17.00 Uhr  
 Mittwoch 15.00–18.00 Uhr  
 Samstag 15.45–16.45 Uhr  
 3. Sonntag 11.00–12.00 Uhr  
 im Monat nach KiK

1. Donnerstag 20.00–22.00 Uhr  
 im Monat

### köb Heilig Kreuz

Küdinghovener Straße 110  
 53227 Bonn

buecherei.heiligkreuz@pgrunde.de  
 www.buecherei-hk.de

#### Öffnungszeiten:

Dienstag 16.00–18.00 Uhr  
 Freitag 16.00–18.00 Uhr  
 Samstag 10.00–12.00 Uhr  
 4. Sonntag 10.30–12.00 Uhr  
 im Monat Café Bücherwurm

### köb Sankt Gallus

Gallusstraße 11–13  
 53227 Bonn

info@buecherei-gallus.de  
 www.buecherei-gallus.de

#### Öffnungszeiten:

Sonntag 10.30–12.30 Uhr  
 Montag 16.00–18.00 Uhr  
 Dienstag 15.30–17.30 Uhr  
 Donnerstag 17.00–19.00 Uhr

### Spieleabend in Sankt Gallus

März 13.03. und 27.03.  
 April 03.04. und 24.04.  
 Mai 08.05. und 29.05.  
 Juni 05.06. und 19.06.  
 Juli 10.07. und 24.07.

Wir treffen uns immer freitags im Pfarrsaal Gallusstr. 11-13. Neulinge sind herzlich willkommen! Bei diesem Event können auch lange Partien zu Ende gespielt werden. Neben dem umfangreichen Spielbestand der Bücherei können ebenfalls eigene Spiele mitgebracht und um Mitspieler geworben werden. Versierte Erklärer führen gerne in die Spiele ein. Da sich die Spielgruppen um 19.00 Uhr bilden, ist rechtzeitiges Eintreffen empfehlenswert. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.



## Allein oder einsam und die Arbeit der Caritas

Das Thema des Pfarrbriefs „allein oder einsam“ ist eines, das in der Caritas-Arbeit von großer Wichtigkeit ist. Alleinsein kann eine freigeählte Lebensform sein, die nicht mit Einsamkeit einhergehen muss. Alleinsein kann aber auch unfreiwillig sein – weil der passende Partner nicht gefunden wird oder weil der Partner verstorben ist. Besonders schwer ist dies im Alter, wenn die Kräfte nachlassen und die Möglichkeit fehlt, das Haus zu verlassen.

### Ein Thema im Alter

Immer wieder treten Familienangehörige an uns heran und fragen nach Ehrenamtlichen, die z.B. 1x pro Woche die Mutter oder den Vater besuchen, mit ihnen erzählen, spielen, Spaziergehen usw. In diesen Fällen ist noch Familie da, die sich kümmert und um die Einsamkeit weiß. Härter trifft es die Menschen, die einsam sind, ohne dass dies jemand bemerkt oder die sich nicht selber bemerkbar machen (können).

### Ein Thema unter Geflüchteten

„Allein oder einsam“ ist auch ein Thema unter Geflüchteten. Viele junge Männer sind allein nach Deutschland

gekommen – ohne Chance, dass die Familie nachkommt. Eine Einsamkeit, die das Einleben in der Fremde doppelt schwer macht. Allein oder einsam sind auch oftmals geflüchtete Familien. Sie haben zwar sich als Familie, sind aber dennoch allein und einsam für sich, da Sprachbarriere und Unkenntnis unserer Kultur zu Isolierung führen. Hier braucht es unsere Begleitung, dass wir die Geflüchteten z.B. mit zum Vereinsport und zu unseren Festen nehmen, die Kinder zum Spielen einladen.

### Zeigen Sie Initiative

Daher brauchen wir Sie, die uns auf einsame Mitmenschen aufmerksam machen und Sie, die bereit sind, im Rahmen Ihrer Möglichkeiten Menschen zu besuchen oder sie zu begleiten. Nicht immer gelingt es, Bedarf sofort zu decken und nicht immer können wir jedes Begleitangebot sofort vermitteln. Aber im Laufe der Zeit gelingt es meist, Hilfesuchende und Helfer zusammenzubringen.

### Danke für Ihre Unterstützung

Sie haben es ermöglicht, dass wir „unseren“ geflüchteten Familien als nachträgliches Weihnachtsgeschenk



Besuch im Jungen Theater Beuel; Foto: Sonja Kressa

einen Besuch im „Jungen Theater Bonn“ ermöglichen konnten. Gemeinsam haben sich Eltern und Kinder „Michel aus Lönneberga“ angeschaut.

Einige Kinder waren bereits einmal mit der Schule im Theater, für viele andere und besonders für die Eltern war es der erste Theaterbesuch in ihrem Leben. Bewusst hatten wir ein Kinderstück ausgesucht, damit auch Menschen mit wenig Deutschkenntnissen der Handlung folgen konnten. Vielen Dank an alle, die diesen schönen Nachmittag ermöglicht haben!

Sonja Kressa

## In eigener Sache

### Ja wie soll er denn heißen?

Die Frage an werdende Eltern ist berechtigt. So wurde das Redaktionsteam des Pfarrbriefes auch gefragt: „Wie heißt iIhr? Pfarrbrief? Das ist ja so als würde das neugeborene Kind „Vorname“ heißen. Hat euer Pfarrmagazin keinen eigenen Namen?“ – Hoppela, darüber hatte wir in der Redaktion noch nicht nachgedacht. Der Name „Pfarrbrief“ war schon immer da. Ein eigener Name könnte natürlich die Identität erhöhen für alle Katholiken in unserem Seelsorgebereich, für alle interessierten Gemeindemitglieder in unseren vier Orten Limperich, Küdinghoven, Ramersdorf und Oberkasel. Ein klar erkennbares Gesicht unseres Seelsorgebereichs Bonn – Zwischen Rhein und Ennert, gerade auch in Zeiten weiterer Fusionen in Seelsorgeräume oder Megapfarreien.

### Wussten Sie eigentlich, ...

... dass die Internetadresse pgrunde.de sich aus PfarreienGemeinschaft Rhein-UNDEnnert zusammensetzt?

### Ein Wettbewerb

Ja, wie soll er denn heißen? – Ein Wettbewerb kann hier helfen! Diese Frage möchten wir an Sie als Leserinnen und



## PFARRBRIEF?

Ostern 2020



Leser weitergeben. Haben Sie eine Idee, wie unser Pfarrmagazin, das dreimal jährlich erscheint, heißen könnte? Der Pfarrbrief berichtet über die Gruppierungen, Aktionen und Angebote in unseren drei Gemeinden Sankt Cäcilia, Sankt Gallus und Heilig Kreuz. Es nimmt sich pro Ausgabe eines besonderen Titelthemas an und möchte alle Altersgruppen ansprechen.

### Und so nehmen Sie teil:

Füllen Sie die Umfrage auf unsere Homepage [www.pgrunde.de](http://www.pgrunde.de) aus oder schicken Sie eine E-Mail an [pfarrrbrief@pgrunde.de](mailto:pfarrrbrief@pgrunde.de).

Der Name mit den meistens Jury-Stimmen zielt erstmals zur Sommerausgabe den Pfarrbrief.

Dorothee Wendt

## Vorschau Sommer 2020: Umbruch

Da läuft alles in gewohnten Bahnen und plötzlich ändert sich alles! Manchmal wünscht man sich in-nigst, dass sich doch endlich etwas bewegt, dass es vorwärts geht, ein Umbruch stattfindet.

Eine Veränderung, ein Bruch mit dem Bisherigen kann eine Befreiung sein oder einen besorgt machen. Umbrüche sind Wegmarken im Leben. Auch in der Kirche gibt es Wandel – mal stärker mal schwächer wahrgenommen.

Im nächsten Pfarrbrief zum Sommer lenken wir die Blicke auf den Umbruch, vom Layout über die Zukunftsfähigkeit der Kirche bis zu persönlichen Erlebnissen.

Wir freuen uns über Ihre Berichte zu Umbrüchen. Sie erreichen uns am besten über [pfarrrbrief@pgrunde.de](mailto:pfarrrbrief@pgrunde.de). Sie können Ihren Beitrag auch im Pfarrbüro abgeben. Redaktionsschluss ist der 26.04.2020.

Dorothee Wendt





## Besondere Angebote in der Fastenzeit 2020

### Feier der Laudes

**Hl. Kreuz** jeweils um 7.00 Uhr in der Krypta  
anschl. gemeinsames Frühstück im Pfarrheim  
Sa 29.02. | Sa. 07.03. | Sa 14.03. | Sa 21.03. |  
Sa 28.03. | Sa 04.04. | Sa 11.04.20

### Familienmessen

Sa 29.02.20	1. Fastensonntag	17.00 Uhr	<b>St. Cäcilia</b>
So 08.03.20	2. Fastensonntag	09.30 Uhr	<b>Hl. Kreuz</b>
So 15.03.20	3. Fastensonntag	(Visitation)	
Sa 21.03.20	4. Fastensonntag	17.00 Uhr	<b>St. Cäcilia</b>
So 29.03.20	5. Fastensonntag	09.30 Uhr	<b>Hl. Kreuz</b>
Sa 04.04.20	Palmsonntag	17.00 Uhr	<b>St. Cäcilia</b>
Mo 13.04.20	Ostermontag	11.00 Uhr	<b>St. Gallus</b>

### Beichtgelegenheiten

<b>St. Cäcilia</b>	samstags	ab	16.30 Uhr
	Samstag, 04.04.20	von	16.00 bis 16.30 Uhr
	Samstag, 11.04.20	von	10.00 bis 11.00 Uhr
<b>St. Gallus</b>	Sonntag, 05.04.20	von	10.00 bis 10.30 Uhr
	Freitag, 10.04.20	ab ca.	16.15 bis 17.00 Uhr
<b>Hl. Kreuz</b>	Sonntag, 05.04.20	von	08.30 bis 09.00 Uhr
	Samstag, 11.04.20	von	10.00 bis 11.00 Uhr

### Kreuzwegandachten in der Fastenzeit

**Hl. Kreuz** dienstags um 19.00 Uhr  
03.03. | 10.03. | 17.03. | 24.03. | 31.03. | 07.04.20

**St. Cäcilia** mittwochs um 18.00 Uhr  
04.03. | 11.03. | 18.03. | 25.03. | 01.04. | 08.04.20

**St. Gallus** donnerstags um 19.00 Uhr  
27.02. | 05.03. | 12.03. | 19.03. | 26.03.20

### Bußgottesdienst, Donnerstag 02.04.20

**St. Gallus** 19.00 Uhr

### Bußgang Beueler Katholiken, Samstag 28.03.20

<b>St. Cäcilia</b>	Start	19.30 Uhr
<b>St. Gallus</b>	Start	20.00 Uhr
<b>Hl. Kreuz</b>	Start	20.00 Uhr
<b>Hl. Kreuz</b>	Abschlussmesse	21.00 Uhr



Foto: pixabay.com

### Angebote für Kinder

#### Versöhnungsnachmittag, Montag 30.03.20

**Hl. Kreuz** 16.30 Uhr mit anschl. Beichtgelegenheit

#### Palmstockbasteln, Samstag 04.04.20

**St. Cäcilia** 10.00 Uhr  
**St. Gallus** 15.00 Uhr

#### Gründonnerstag, Donnerstag 09.04.20

**St. Cäcilia** 15.00 bis 17.00 Uhr

#### Familienkreuzweg, Freitag 10.04.20

zum Herz-Jesu-Kloster in Ramersdorf

**St. Cäcilia** Start 10.00 Uhr  
**St. Gallus** Start 10.00 Uhr



## Gottesdienste an den Kar- und Ostertagen 2020

### Samstag, 04.04.2020

HK	07.00 Uhr	Feier der Laudes in der Krypta; anschl. gemeinsames Frühstück im Pfarrheim
Cä	10.00 Uhr	Palmstockbasteln für Kinder (im Pfarrheim)
Ga	15.00 Uhr	Palmstockbasteln für Kinder (im Pfarrheim)
Cä	16.30 Uhr	Beichtgelegenheit
Cä	17.00 Uhr	Familienmesse mit Palmweihe (am Pfarrheim)

### Sonntag, 05.04.2020 Palmsonntag

HK	09.00 Uhr	Beichtgelegenheit
HK	09.30 Uhr	Festmesse mit Palmweihe (an der Kita)
Ga	10.30 Uhr	Beichtgelegenheit
Ga	11.00 Uhr	Festmesse mit Palmweihe (an der Kita) musikalisch mitgestaltet vom Marianischen Kirchenchor
Cä	18.00 Uhr	Abendmesse musikalisch mitgestaltet vom Jungen Chor

### Dienstag, 07.04.2020

HK 19.00 Uhr Kreuzwegandacht

### Mittwoch, 08.04.2020

Cä 18.00 Uhr Kreuzwegandacht

### Donnerstag, 9. April 2020 Gründonnerstag

Cä	15.00 Uhr	Angebot für Kinder am Gründonnerstag (im Pfarrheim)
HK	20.00 Uhr	gemeinsame Messe vom letzten Abendmahl für unseren Seelsorgebereich; musikalisch gestaltet vom Projektkammerchor, anschl. Möglichkeit zur Anbetung und zum Ölbergang nach St. Gallus

### Freitag, 10.04.2020 Karfreitag

Cä	10.00 Uhr	Familienkreuzweg zum Herz-Jesu-Kloster, Ramersdorf
Ga	10.00 Uhr	Familienkreuzweg zum Herz-Jesu-Kloster, Ramersdorf
Ga	15.00 Uhr	gemeinsame Liturgie vom Leiden und Sterben Jesu für unseren Seelsorgebereich; musika- lisch mitgestaltet von der Choralchola, anschl. Beichtgelegenheit bis 17.00 Uhr und stiller Gang nach St. Cäcilia

### Samstag, 11.04.2020 Karsamstag

HK	07.00 Uhr	Feier der Laudes in der Krypta
HK	10.00 Uhr	Beichtgelegenheit
Cä	10.00 Uhr	Beichtgelegenheit
Cä	21.30 Uhr	gemeinsame Osternachtfeier für unseren Seelsorgebereich; anschl. Agapefeier u. Übertragung von Osterlicht u. -wasser

### Sonntag, 12.04.2020 Ostersonntag

HK	10.00 Uhr	Hochamt; musikalisch mitgestaltet von der Chorgemeinschaft
Ga	10.00 Uhr	Hochamt
HK	18.00 Uhr	Vesper

### Montag, 13.04.2020 Ostermontag

HK	09.30 Uhr	Festmesse
Ga	11.00 Uhr	Familienmesse
Cä	18.00 Uhr	Festmesse

Cä = Sankt Cäcilia, Oberkassel; Ga = Sankt Gallus, Küdinghoven;  
HK = Heilig Kreuz, Limperich

## Termine – Kindergottesdienste

### Sankt Cäcilia

**Familienmessen** 17.00 Uhr in der Kirche  
29.02. | 21.03. | 04.04.20 | Sonntag 19.04., 10.00 Uhr | 06.06.20

**Kindgerechter Gottesdienst** 10.30 Uhr in der Kirche  
15.03. | 17.05.20

### Heilig Kreuz

**Familienmessen** 09.30 Uhr in der Pfarrkirche  
08.03. | 29.03. | 03.05. | 14.06.20

**Kindgerechter Gottesdienst** 09.30 Uhr im Pfarrheim  
22.03. | 26.04. | 24.05. | 28.06.20

### Sankt Gallus

**Familienmessen** 11.00 Uhr in der Pfarrkirche  
15.03. | Ostermontag 13.04. | 26.04. | 17.05.20

**Kindgerechter Gottesdienst** zeitgleich zur hl. Messe  
11.00 Uhr in der Turmkapelle  
01.03. | 29.03. | 03.05. | 07.06.20

**Angebote der LiKüLei** näheres unter <http://li.kuelei.de>

### Samstag, 11.04.20 ab 11.00 Uhr

Ostereierfärben für Kinder ab 2. Schuljahr im Pfarrheim  
Küdinghoven

### 04.04. bis 09.04.20

Osterfreizeit in Lutzerath

### Samstag, 25.04.20

Ausflug in den Zoo

### 12.06. bis 13.06.20

Zelten

## Weitere Termine

### Weltgebetstag, Freitag 06.03.20

**Hl. Kreuz** 15.00 Uhr  
**alte evang. Kirche, Oberkassel** 17.00 Uhr

### Tauferinnerungstreffen, Samstag 25.04.20

**St. Cäcilia (Kita)** Büchelstr. 21 15.00 Uhr

### Krankensalbung

**St. Cäcilia** Samstag, 02.05.20 17.00 Uhr  
**St. Gallus** Sonntag, 03.05.20 11.00 Uhr  
**Hl. Kreuz** Sonntag, 10.05.20 09.30 Uhr

### Goldkommunion

**St. Cäcilia** Samstag, 16.05.20 17.00 Uhr  
**Hl. Kreuz** Sonntag, 17.05.20 09.30 Uhr  
**St. Gallus** Sonntag, 17.05.20 11.00 Uhr

### Bibel und Rucksack, jeweils um 09.30 Uhr

**ab Kloster Heisterbach** Samstag, 07.03.20  
**ab Margarethenhöhe** Samstag, 20.06.20

### Maiandachten

Feierliche Eröffnung der Maiandachten:

**St. Cäcilia** Freitag, 01.05.20 18.00 Uhr  
dann:  
**Hl. Kreuz** dienstags 19.00 Uhr  
**St. Cäcilia** mittwochs 18.00 Uhr  
**St. Gallus** donnerstags 19.00 Uhr

### Fronleichnam, Donnerstag, 11.06.20

09.00 Uhr im Herz-Jesu-Kloster, Ramersdorf; anschließend  
Prozession nach St. Gallus

### Waldmesse, Samstag 21.06.20

**Kita Hl. Kreuz** 10.30 Uhr

## Warum verstummen die Glocken vom Gründonnerstagabend bis zur Osternacht?



Wurde Ihnen als Kind auch erzählt, dass die Glocken am Gründonnerstagabend nach Rom fliegen, sich vom Papst segnen lassen und am Ostersonntag von dort mit Ostereiern zurückkehren?

Nette Geschichte. Aber warum verstummen die Glocken am Gründonnerstag nach dem Gloria wirklich und werden erst in der Osternacht wieder geläutet?

In früherer Zeit läuteten die Glocken am Gründonnerstag bei verschiedenen Gottesdiensten das letzte Mal, zum Beispiel bei der Weihe der heiligen Öle.

Dann wurde es wohl Tradition, dass die Glocken erst während des letzten Gottesdienstes am Gründonnerstag, meist der Abendmahlsmesse, verstummen. Auch wenn die Karfreitagsstimmung erst am Ende der Messe, mit leergeräumtem Altar und geleertem Tabernakel beginnt, läuten die Glocken letztmals zum Gloria, lautstark und Gott lobpreisend. Ab hier wird die Messe verhalten gefeiert.

An den beiden darauffolgenden Tagen Karfreitag und Karsamstag, ist leicht nachvollziehbar, warum kein jubelndes Glockengeläut erklingt, Leiden und Tod Jesu werden in Stille begangen.

... „*eigentlich waren es zwei Gottesdienste*“ ...

Dass die Glocken dann zum Gloria in der Feier der Osternacht neu erklingen, hat einen historischen Hintergrund: Wir feiern und empfinden die Messe in der Osternacht heute als einen einheitlichen Gottesdienst. Eigentlich sind es aber zwei Gottesdienste: die alte „Vigil Feier“, die ursprünglich die ganze Nacht hindurch dauerte; und die „Auferstehungsmesse“ zum Son-

nenaufgang. Die Stelle, bei der beide Teile aufeinanderstoßen, ist das Gloria. Das Läuten zum Gloria war also ursprünglich der Ruf zur Ostermesse nach der Vigil und ist ein wunderbarer Grund für die Glocken, „aus Rom wieder zurück an gewohntem Ort zu sein.“ Übrigens schweigt auch die Orgel, „solange die Glocken in Rom sind“ ... aber mitfliegen durfte sie wahrscheinlich noch nie ...

Yvonne Sekatzek

Der Artikel entstand unter Nutzung von: R. Berger: „*Kleines liturgisches Lexikon*“, S. Haverkamp: in „*Tag des Herrn*“, vom 01.04.2014, [katolisch.de](http://katolisch.de)



Foto: pixabay.com



## Mit Bibel und Rucksack

Sich auf den Weg machen, gemeinsam das Wort Gottes hören, schweigend darüber nachdenken und sich mit anderen über den Bibeltext austauschen – und das im Rahmen einer drei- bis vierstündigen Wanderung. Das beschreibt in kurzen Worten das Angebot „Mit Bibel und Rucksack“. Wir wandern an drei Samstagen im Jahr im Siebengebirge, meist zu Beginn der Fastenzeit, im Sommer und im Herbst.

Mitzubringen sind – außer witterungstauglicher Kleidung und Schuhen – eine Bibel und die eigene Verpflegung. Und wem die Wanderung zu kurz ist, der kommt im September bei einer Dreitagestour von Oberkassel nach Ahrweiler im Rahmen der traditionellen Ahrweiler-Wallfahrt auf seine Kosten.

### Termine 2020

07.03. | 09.30 Uhr | Parkplatz Kloster Heisterbach  
20.06. | 09.30 Uhr | Margarethenhöhe  
10.10. | 09.30 Uhr | Margarethenhöhe

### Drei-Tage-Wallfahrt nach Ahrweiler

17.-19.09. | siehe gesonderte Faltblätter mit allen wichtigen Informationen und Anmeldeunterlagen

### Kontakt

Birgit Röttgen | Thomas Bertelmann  
E-Mail: [bibel-rucksack@pgrunde.de](mailto:bibel-rucksack@pgrunde.de)



## Mit Bibel und Rucksack

Gemeinsam unterwegs  
im Siebengebirge



[www.pgrunde.de](http://www.pgrunde.de)



## Daran glauben wir! Glauben wir noch daran?

Glaubenskurs zur Vertiefung des eigenen Glaubens

Was glaubst Du denn? – Was glaube ich eigentlich?

Was gebe ich denen zur Antwort, die sich über meinen Glauben lustig machen, ärgern oder ihm verständnislos gegenüberstehen?

„Ich glaube ...“, diese Worte sagen wir im Alltag so leicht dahin. Wir glauben so Vieles und sagen doch damit so wenig aus über unsere Überzeugungen und Lebensprinzipien. Das unsichere „ich glaube“ ist meilenweit entfernt von den gleichen Worten, mit denen Christen ihr Credo beginnen.

Die Abende dienen zur Vertiefung des Glaubenswissens entlang dem apostolischen Glaubensbekenntnis, das Gespräch über den Glauben zu fördern und Rede und Antwort gegenüber Andersdenkenden einzuüben.

**Treffpunkt:** Pfarrheim St. Cäcilia  
Kastellstr. 21, Bonn-Oberkassel

**Zeit:** jeweils 19.30 – ca. 21.45 Uhr

**Termine:** Montag, 20. April 2020  
Montag, 27. April 2020  
Montag, 04. Mai 2020  
Montag, 11. Mai 2020

**Referentin:** Gertrud Vreden,  
Religionspädagogin, Bonn-Oberkassel

Es ist keine Anmeldung erforderlich!



Sonntag, den 10.05.2020,  
um 20.00 Uhr

in Heilig Kreuz, Limperich in der Krypta

Predigtimpuls:

Pfarrer Andreas Haermeyer  
Schulseelsorger am KFG und CFG  
sowie Subsidiar im SSB Am Ennert



[www.pgrunde.de](http://www.pgrunde.de)



**Unsere Kommunionkinder in St. Gallus am 26. April 2020**

*Bild: Alice Seufert*

**Unsere Kommunionkinder in St. Cäcilia am 19. April 2020**

**Unsere Kommunionkinder in Hl. Kreuz am 3. Mai 2020**

**Unsere Kommunionkatechet(inn)en:**

**Dienstagstreff St. Gallus**

Kommen Sie zu einem netten Nachmittag, zum gemütlichen Kaffeetrinken und interessanten Gesprächen, der in der Regel jeden 3. Dienstag im Monat um 15.00 Uhr im Pfarrheim, Gallusstr. 11–13 stattfindet.

Alle Frauen und Männer jeden Alters, auch aus den benachbarten Pfarrgemeinden, sind herzlich eingeladen. Um 15.00 Uhr servieren wir Kaffee und Kuchen, dann folgen Vorträge oder Ausflüge. Wir freuen uns auf Sie.

*Margret Junglas, Telefon: 46 33 10*

*Margot Schori, Telefon: 46 47 49*

*margretjunglas@gmx.de*

### Termine

**17.03.2020** Die Hl. Gertrud – Wer war sie und wie hat ihr Leben ausgesehen? Brauchtum im März.

**21.04.2020** „Wo man singt, da lass dich ruhig nieder“ – Gemeinsames Singen macht Spaß, mit Gundi Thomas

**19.05.2020** Wandern – Wallfahrten – Unterwegssein

Welche Erfahrungen bringt das Gehen? Geschichten, Berichte und Bilder zum Thema.

**16.06.2020** Ausflug zur Siegfähre  
Anmeldung bis 09.06.20

**100 Jahre kfd St. Gallus**

Vor einigen Wochen feierte die Katholische Frauengemeinschaft Sankt Gallus aus Küdinghoven und Ramersdorf ihr 100-jähriges Jubiläum.

Die Gemeinde sowie die umliegenden Frauengemeinschaften waren eingeladen, den Ehrentag gemeinsam mit einem Gottesdienst zu beginnen. Im Anschluss daran folgten 90 Gäste der Einladung in die Räumlichkeiten des nahegelegenen Tennisclubs.

Dort wurden viele Anekdoten ausgetauscht, neue Ideen gesponnen und einfach viel gelacht. Glückwünsche, Danksagungen und Ehrungen bekamen natürlich auch ihren angemessenen Platz.

Zum Abschluss des Festes sorgte Elfi Steickmann aus Kerpen mit ihrem Vortrag in Kölner Mundart erneut für lachende Gesichter.

Es war ein gelungener Festtag besonders im Hinblick auf den Erhalt der Gemeinschaft der kfd mit ihren 140 Mitgliedern.

An Spenden aus Messkollekte und Feier konnten 840,00 € an das Müttergenesungswerk überwiesen werden.

*Julia Wagner-Orth  
und Monika Kremer*

**Ergebnis der Aktion Dreikönigssingen 2020**



Die Kirchenvorstände von Heilig Kreuz, Sankt Cäcilia und Sankt Gallus geben das Ergebnis der Aktion Dreikönigssingen 2020 bekannt:

3.066,70 € in Heilig Kreuz

5.713,68 € in Sankt Cäcilia

2.636,59 € in Sankt Gallus

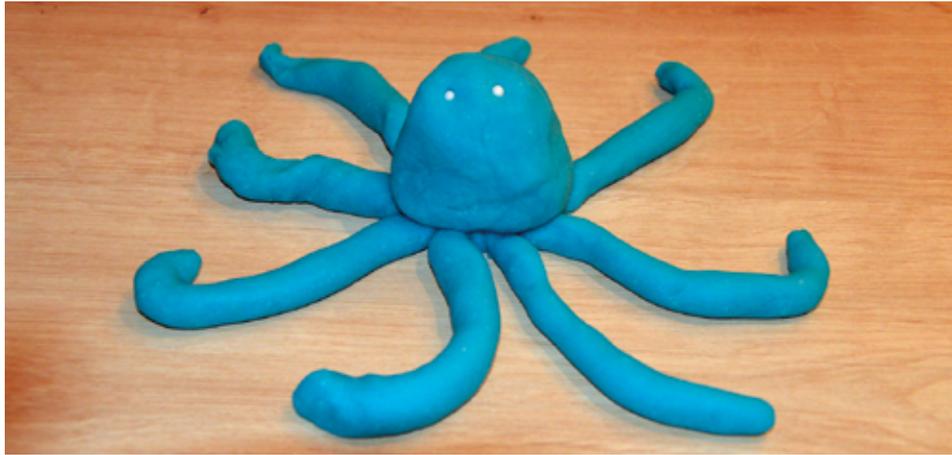
**Gesamt: 11.416,97 €**

Wir danken allen Spendern und vor allem danken wir den vielen Sternsängern, den Begleitpersonen sowie den Organisatoren der diesjährigen Sternsingeraktion.





## Kneten – toller Zeitvertreib, ob alleine oder gemeinsam



Do it yourself Rezept für Knete:

- 400 gr. Mehl
- 200 gr. Salz
- 2 EL Zitronensäure
- 3 EL Speiseöl
- 500 ml kochendes Wasser
- flüssige Lebensmittelfarbe
- große Schüssel und Handrührgerät mit Knethaken

Sobald ihr alles zusammen habt, könnt ihr direkt loslegen.

Bei dem Zusammenmischen der Zutaten braucht ihr keine bestimmte Reihenfolge einhalten. Wichtig ist nur, dass es wirklich kochendes Wasser ist.



Gebt einfach alle Zutaten nach und nach in die Schüssel und mixt das Ganze mit einem Handrühr-

gerät gut durch. Anschließend knetet ihr die Masse mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig (so wie bei Plätzchenteig).

Wenn die Knetmasse fertig ist, könnt ihr direkt mit dem Färben beginnen.



Und dann ist die Knete auch schon fertig und ihr könnt loslegen!

**Haltbarkeit:**

Wenn man die Knete gut und luftdicht verpackt, hält sie etwa ein halbes Jahr.

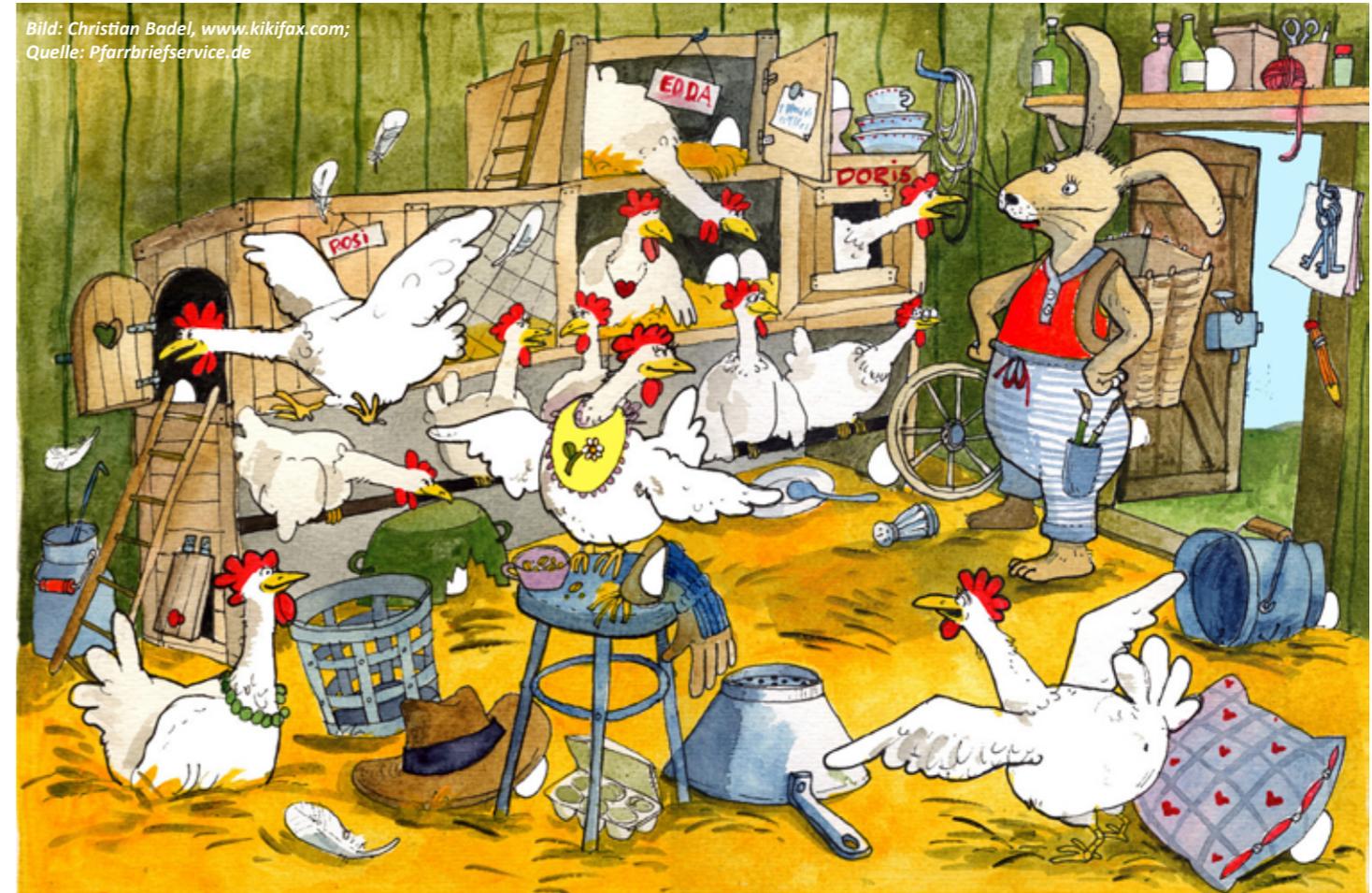


Bild: Christian Badel, [www.kikifax.com](http://www.kikifax.com);  
Quelle: Pfarrbriefservice.de

Bald ist es wieder soweit und Ostern steht vor der Tür. Der fleißige Osterhase Fridolin weiß, dass er sich jetzt schon daran machen muss, Eier von den Hühnern zu sammeln und sie nach Osterhasenmanier anzumalen. Schließlich suchen Alt und Jung an Ostern so

gerne seine Eier. Doch als Fridolin in den Hühnerstall geht, merkt er, hier stimmt was nicht!

Die listigen Hühner haben ihre Eier versteckt, damit sie der Osterhase nicht findet. „Jetzt such mal schön, Langohr!“ gackert ein aufgewecktes Huhn ihn an. Alle

Hühner gackern mit und veranstalten ein ohrenbetäubendes Konzert.

Eins steht fest, Fridolin braucht Hilfe. Welcher (junge) Pfarrbrief-Leser hilft dem Osterhasen bei der Suche? 12 Eier könnt Ihr finden. (Auflösung: Seite 37)



## Wer oder was steckt eigentlich hinter dem Familienzentrum?



Von den Angeboten des Familienzentrums hören und lesen Sie vermutlich ab und an. Immer noch hört man positiv überraschte Aussagen: „Wie, das macht auch das Familienzentrum?!“ Und doch hat es sich inzwischen unter Vielen herumgesprochen, dass unser Familienzentrum Angebote für alle Generationen macht. Wir gehören damit zu den ganz wenigen Familienzentren in NRW, denen es gelungen ist, das Angebot so auszurichten, dass nicht nur Familien der (eigenen) Kitas angesprochen werden, sondern alle Altersgruppen. Wir sind sowohl als „katholisches Familienzentrum“ zertifiziert als auch als „Familienzentrum NRW“. Schon immer standen unsere Angebote allen offen – gleich welcher Konfession oder Herkunft. Dennoch glaubten immer wieder Interessierte, als Nicht-Katholiken ausgeschlossen zu sein. Auch um unsere Offenheit für

alle zu signalisieren, haben wir uns als „Familienzentrum NRW“ zertifiziert. Das „Katholisch“ verstecken wir jedoch keineswegs – unser Programm enthält viele religiöse Angebote und selbstverständlich sind auch die Gottesdienste für Kinder und Familien ausgewiesen.

### Die Lenkungsgruppe

Die Geschicke des Familienzentrums werden von der Lenkungsgruppe gesteuert. Ihr gehören die drei Kita-Leiterinnen, pro Kita ein Elternvertreter, zwei Eltern als Bindeglied zur Ennert- bzw. Gottfried-Kinkel-Schule, ein Trägervertreter, die Koordinatorin sowie Pfr. Grund als Leiter an. Zudem sind zwei Mitglieder im Pfarrgemeinderat und somit gleichzeitig auch dessen Vertreter in der Lenkungsgruppe.

Alle 6-8 Wochen treffen sich die Mitglieder, um das Programm, Angebote und Kurse zu planen. Sie reflektieren das Programm der jüngsten Vergangenheit, arbeiten konzeptionell ((Re-)Zertifizierungen, Schutzkonzept). Eigene Ideen und Ideen, die aus der Elternschaft der Kitas und Schulen oder von den Teilnehmern kommen, werden diskutiert und vielfach umgesetzt.

Feedbackbögen und Kritik werden hier besprochen und ausgewertet. Häufiger stellen sich Personen vor, die dem Familienzentrum eine Kooperation anbieten oder denen das Familienzentrum eine Kooperation vorschlägt.

Unbedingt erwähnt sei an dieser Stelle das tolle Engagement der ehrenamtlichen Mitglieder der Lenkungsgruppe: Neben den regulären Sitzungen sind sie immer wieder bereit, Veranstaltungen mit zu planen und durchzuführen, sich in Sondersitzungen Gedanken um Konzepte zu machen und nicht zuletzt z. B. am Stand des Familienzentrums beim Maikäferfest dieses nach außen zu repräsentieren. Wir freuen uns, wenn Sie an den Angeboten des Familienzentrums teilnehmen, wenn Sie Ihre Ideen, Ihre Talente und Ihre Kritik an uns herantragen – nur so können wir fortlaufend evaluieren.

*Sonja Kressa*

### Zum Vormerken

**Samstag, 27.06.20**

Sternförmige Rallye aus allen drei Gemeinden zum Hardtweiher, dort dann Grillfest.



## Ökumenische Abendgebete in der Fastenzeit

Auch in dieser Fastenzeit laden wir wieder donnerstags um 20.00 Uhr herzlich zu einem ökumenischen Abendgebet abwechselnd nach Sankt Cäcilia und in die Alte Evangelische Kirche in Oberkassel ein.

In Anlehnung an die Tradition der Stundengebete der Klöster und der evangelischen Tagzeitengebete wollen wir am Ende des Tages innehalten und gemeinsam beten.

Wir hören auf die Worte der Passionsgeschichte und singen bekannte ökumenische Kirchenlieder. *Ralf Ossowski*

### Termine immer 20.00 Uhr

- 27.02.20 Sankt Cäcilia
- 05.03.20 Taize-Andacht (d. h. kein ökumenisches Abendgebet, sondern der Regeltermin)
- 12.03.20 Sankt Cäcilia
- 19.03.20 Alte evangelische Kirche
- 26.03.20 Sankt Cäcilia
- 02.04.20 Taize-Andacht

## 7 Wochen „Mit dem Buch Deuteronomium“

### Ökumenische Bibel-Gesprächsabende

An den Mittwochabenden vor Ostern lesen seit einigen Jahren Interessierte miteinander ein biblisches Buch, in diesem Jahr das Buch Deuteronomium. Beginn der offenen Runde ist jeweils um 19.30 Uhr mit einem Abendgebet in

der Nachfolge-Christi-Kirche, danach kommen wir im Gemeindehaus über das Gehörte ins Gespräch.

**Beginn: Mittwoch, 04.03.20 um 19.30 Uhr**



Herzliche Einladung zum

**ökumenischen Frühstück in der Fastenzeit  
Sonntag, 08. März von 8.15 bis 9.15 Uhr**

im evangelischen Jugendheim Oberkassel.

Das Essen ist frei. Es wird um eine Spende gebeten. Der Erlös wird zu gleichen Teilen an die Aktion Brot für die Welt bzw. Misereor gegeben.

EVANGELISCHE KIRCHENGEMEINDE  
OBERKASSEL



St. Cäcilia, Oberkassel



## Herzliche Einladung zum Mitsingen oder zum Schnuppern!

### Kinder- & Jugendchor

#### C-Chor (Vorchor)

für Kinder ab 4 Jahren bis einschl. 1. Schuljahr  
mittwochs, 15.30 bis 16.10 Uhr  
Pfarrsaal St. Gallus

#### B-Chor (Kinderchor)

für Kinder ab 2. Schuljahr  
mittwochs, 16.15 bis 17.15 Uhr  
Pfarrsaal St. Gallus

#### A-Chor (Jugendchor)

für Kinder/Jugendliche ab 6. Schuljahr  
mittwochs, 17.15 bis 18.15 Uhr  
Pfarrsaal St. Gallus

### Junger Chor

Frauenchor für jung(geblieben)e Erwachsene  
sonntags, 19.15 bis 20.30 Uhr  
Pfarrsaal Hl. Kreuz

### Gruppe Miteinander

dienstags, 20.00 bis 21.30 Uhr  
Pfarrsaal Hl. Kreuz  
Proben am 1. und 3. Dienstag im Monat

### Chorgemeinschaft Sankt Cäcilia & Heilig Kreuz

mittwochs, 20.00 bis 21.30 Uhr  
Pfarrsaal Hl. Kreuz in den ungeraden Monaten  
Pfarrsaal St. Cäcilia in den geraden Monaten

### Marianischer Kirchenchor an St. Gallus

donnerstags, 20.00 bis 21.30 Uhr  
Pfarrsaal St. Gallus

### Choralschola

freitags, 20.00 bis 21.00 Uhr  
Pfarrsaal Hl. Kreuz  
Proben am 2. u. 4. Freitag im Monat

### Instrumentalensemble

dienstags, 19.30 bis 20.30 Uhr  
Pfarrsaal Hl. Kreuz  
Proben am 2. Dienstag im Monat

### Kantorenschulung

bei Bedarf

### Kontakt

Seelsorgebereichsmusiker Christian Jacob  
Telefon: 0228 429 77 70  
E-Mail: kirchenmusik@pgrunde.de

### Bankverbindung

KGV „Zwischen Rhein und Ennert“  
Sparkasse KölnBonn  
IBAN DE50 3705 0198 0043 5018 81  
Kennwort: Kirchenmusik

### Haben Sie noch Fragen?

Dann rufen Sie doch an: Tel.: 0228 429 77 70  
oder schreiben eine Mail unter kirchenmusik@pgrunde.de.  
Weitere Informationen zur Kirchenmusik finden Sie im Flyer  
„Kirchenmusik bei UNS“ oder unter [www.pgrunde.de](http://www.pgrunde.de).

### So können Sie uns unterstützen

Wenn Sie die Kirchenmusik in unseren Gottesdiensten und Konzerten unterstützen wollen, freuen wir uns über Ihr Mitmachen in unseren Chören oder über eine Spende oder eine zündende Idee ...

Wenn Sie eine Spende überweisen wollen, geben Sie bitte auf jeden Fall das Kennwort „Kirchenmusik“ an, damit Ihre Spende eindeutig zugeordnet werden kann.

Eine Spendenquittung kann beim Pastoralbüro angefordert werden. Herzlichen Dank!



Im vorigen Jahr hatte die Orgelinitiative Heilig Kreuz ein Jubiläum; sie wurde 20 Jahre alt. Beim Pfarrfest am 22. September haben wir das besonders gefeiert.

Viermal im Jahr lädt die Orgelinitiative zum Orgelkonzert ein, dazu alle 2 Jahre im Sommer zur „Orgelnacht“ und zum „Silvester Konzert“.

Der anschließende Ausklang im Pfarrheim mit „Limpericher Orgeltröpfchen“ ist eine beliebte Tradition und schafft Zeit und Raum zum Austausch und zur Begegnung.

Wenn die Orgel mittlerweile auch schon bezahlt ist, so bleibt doch die Aufgabe des Vereins weiter bestehen: die Beschaffung der Geldmittel zum Unterhalt unserer Orgel, d.h. für evtl. erwünschte Erweiterungen, für Instandhaltungen und Reinigungen, die regelmäßig erforderlich sind.

Wir laden Sie herzlich ein, Mitglied der Orgelinitiative zu werden. Der Beitrag beträgt nach Selbsteinschätzung min-

destens 20,00 € jährlich und ist steuerlich absetzbar. Als Mitglied haben Sie die Gelegenheit, sich umfassend zu informieren, an der Gestaltung mitzuwirken und die Freude an der Orgel zum Ausdruck zu bringen. Wir sind froh und dankbar, die allseits gelobte „Queen am Rhein“ in unserer Pfarrkirche zu haben. Es könnte auch Ihnen ein Anliegen sein, dass sie bestmöglich gepflegt und erhalten wird und Sie sich dabei beteiligen.

*Hildegard Hohberg*

Wenn Sie Interesse an einer Mitgliedschaft haben, wenden sie sich bitte an das Pfarrbüro von Heilig Kreuz oder an Hildegard Hohberg, Tel. 46 26 00.

### Konzert an der Binns-Schulte-Orgel in Hl. Kreuz

**Sonntag, 17.05.20 19.30 Uhr**

Konzert für Violine und Orgel  
Alexander Lifland, Violine  
Christian Jacob, Orgel



Klassik-Pop-Oratorium „Maria“ am 29.12.2019 in der vollbesetzten Pfarrkirche Hl. Kreuz; Foto: Kim Kaumanns



Anzeige

Pfarrverband Zwischen Rhein und Ennert

## Pfarrbriefverteiler gesucht

- Sie sind gerne an der frischen Luft,
- Sie gehen gerne durch Ihren Ort,
- Sie haben Interesse, eine überschaubare ehrenamtliche Tätigkeit auszuüben.

Dann werden Sie Pfarrbriefverteiler\*in.

Was Sie wissen müssen.

- Der Pfarrbrief erscheint dreimal im Jahr (vor der Fastenzeit, vor den Sommerferien und vor der Adventszeit)
- Es werden nur katholische Haushalte beliefert.
- Ihr Bezirk wird in Abstimmung mit dem Pfarrbüro festgelegt
- Das Pensum bestimmen Sie vorab.

Ob Sie dabei mit Ihrem Hund spazieren, oder mit Ihrem (Enkel-) Kind auf Entdeckungsreise gehen, ist Ihnen überlassen. Von Ehrenamtlichen gemacht, von Ehrenamtlichen gebracht.

Für weitere Informationen und Auskünfte wenden Sie sich gerne an Ihr Pfarrbüro.



Termine St. Franziskus/Campanile

15.03.20: #messe

22.03.20: #daswort

29.03.20: #stille

19.04.20 :#messe  
(mit Pfr. Markus Höying)

26.04.20: #daswort

10.05.20: #musik

17.05.20: #messe  
(mit Pfr. Wolfgang Pütz)

24.05.20: #daswort

31.05.20: #stille

14.06.20: #musik

21.06.20: #messe  
(mit Pfr. Markus Höying)09.04.20: 18.00 Uhr Gründonnerstag-  
(in St. Franziskus)

10.04.20: 15.00 Uhr Karfreitag

11.04.20: 21.30 Uhr Osternacht

13.-19.04.20 Taizéfahrt

05.03.-18.03.20 Mitmachausstellung  
L.O.V.E. (Liebe ohne Vorurteile erleben) in St. Franziskus – nur nach Anmeldung19.06.20 Programm zur Bonner  
Kirchennacht

## Überwindung

*Mögen die glücklichsten Tage  
jene sein  
in denen du  
die Wüste überwindest  
und  
das rettende Bachufer erreichst*

*Jene Tage  
die dich die Einsamkeit und  
Leere  
vergessen  
und die Kraft des Lebens  
die Vielfalt deiner Tage  
wie frisches Wasser  
spüren lassen*

*Jene Tage  
einer Insel gleich  
im Meer des Lebens  
umgeben von Nichts und Allem*

Text: Frank Greubel  
In: Pfarrbriefservice.de





# Wir beten für die Verstorbenen aus unseren Pfarreien

aus Sankt Cäcilia

aus Sankt Gallus

aus Heilig Kreuz



## Das Sakrament der Taufe empfangen



aus Sankt Cäcilia

aus Heilig Kreuz

aus Sankt Gallus

## Das Sakrament der Ehe spendeten sich



aus Heilig Kreuz

### Rätselauflösung von Seite 29.

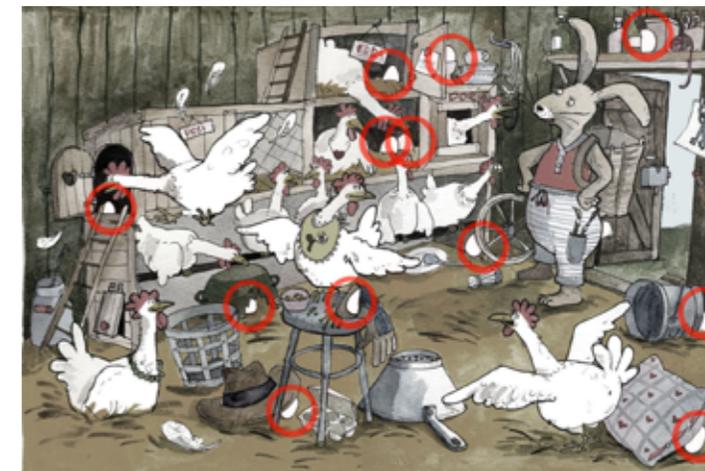


Bild: Christian Badel, www.kikifax.com; Quelle: Pfarrbriefservice.de



### Pastoralteam



Pfarrer  
Norbert Grund

norbert.grund@erzbistum-koeln.de  
Telefon 944 22 79  
Kastellstraße 38  
53227 Bonn



Kaplan  
Pater Cyrillus Binsasi

cyrillus.binsasi@erzbistum-koeln.de  
Telefon 360 288 30  
Am Magdalenenkreuz 1  
53227 Bonn



Kaplan  
Pater Rajesh Chooropoikayili

chooraj@gmail.com  
Telefon 947 373 68  
Im Michelsfeld 17  
53227 Bonn



Pastoralreferentin  
Ursula Bruchhausen

u.bruchhausen@pgrunde.de  
Telefon 944 24 57  
Kastellstr. 38  
53227 Bonn

### Verwaltungsleiterin



Barbara Ostendorf

barbara.ostendorf@erzbistum-koeln.de  
Telefon 944 25 41  
Kastellstr. 38  
53227 Bonn

### Pastoralbüro Sankt Cäcilia

Pfarrsekretärinnen:  
Marlies Assenmacher  
Stefanie Büttner  
Sonja Kressa  
Kastellstraße 38  
53227 Bonn-Oberkassel  
Tel. 44 11 68 / Fax 44 02 30  
pastoralbuero@pgrunde.de

### Pfarrbüro Heilig Kreuz

Küdinghovener Straße 110  
53227 Bonn-Limperich  
Tel. 422 90 74 / Fax 422 4 71 28

### Pfarrbüro Sankt Gallus

Gallusstraße 11–13  
53227 Bonn-Küdinghoven  
Tel. 44 22 69 / Fax 748 125 74

### Öffnungszeiten der Büros

Montag bis Freitag	9.00 bis 12.00 Uhr
Montag, Mittwoch, Donnerstag	15.00 bis 17.00 Uhr
Dienstag	17.30 bis 19.00 Uhr
Montag	8.30 bis 11.00 Uhr
3. Mittwoch/Monat	8.30 bis 11.00 Uhr
Donnerstag	17.30 bis 19.00 Uhr
Dienstag	8.30 bis 10.30 Uhr
Freitag	8.30 bis 10.30 Uhr

Sprechzeiten der Geistlichen laut  
Mitteilung in den Pfarrnachrichten.

Beicht- und Seelsorgegespräche nach Vereinbarung.



www.pgrunde.de



<https://www.facebook.com/pgrunde.de>

## Impressum

Der Pfarrbrief wird herausgegeben vom Redaktionsteam im Auftrag des Pfarrgemeinderates des Seelsorgebereichs.

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht zwingend die Meinung der Redaktion wieder.

Angaben in gelieferten Dokumenten (Plakate, Handzettel etc.) ohne Gewähr auf Richtigkeit.

### Redaktionsteam

Marlies Assenmacher  
Sonja Baumgarten  
Annette Hesse-Edenfeld  
Katja Jacob  
Alice Seufert (Layout)  
Dorothee Wendt  
Dorothee Windeck (Bildredaktion)

### Kontakt

E-Mail: [pfarrbrief@pgrunde.de](mailto:pfarrbrief@pgrunde.de)  
Telefon: D. Wendt, 0228 9 44 01 57

### Bilder

Soweit nicht anders beschriftet, sind die Bilder aus dem Portal pixabay.de oder vom jeweiligen Autor.

### Sommerpfarrbrief:

#### Thema „Umbruch“

#### Redaktionsschluss: 26.04.2020

Bitte senden Sie Ihre Beiträge bis zu diesem Termin per E-Mail oder über das Pfarrbüro auf gängigen Datenträgern (USB-Stick, CD, DVD). Der Pfarrbrief erscheint dreimal jährlich – vor Ostern, vor den Sommerferien und zum Advent.

### Dateiformate

Word oder Textverarbeitung; Abbildungen als JPG, TIF oder PDF. Bei Abbildungen benötigen wir eine Auflösung von 300 dpi, einen Nachweis über den Ursprung und eine Genehmigung für die Veröffentlichung.

### Druck

Siebengebirgsdruck GmbH & Co. KG  
Karlstraße 30, 53604 Bad Honnef  
[www.siebengebirgsdruck.de](http://www.siebengebirgsdruck.de)

## Pfarrorganisation



### Kirchenvorstände

	Geschäftsführende Vorsitzende
Sankt Cäcilia	Manfred Krahe
Heilig Kreuz	Bettina Wolz
Sankt Gallus	Dr. Tanja Clees

### Pfarrgemeinderat für den Seelsorgebereich

Vorsitzende	Annette Hesse-Edenfeld
Vorstand	Sonja Baumgarten (Schriftführerin)
	Pfarrer Norbert Grund
	Sr. Elke Daberkow
	Yvonne Sekatzek
	<a href="mailto:pgr@pgrunde.de">pgr@pgrunde.de</a>

### Familienzentrum Bonn Zwischen Rhein und Ennert / Flüchtlingshilfe

Koordinatorin: Sonja Kressa	Kastellstraße 38, 53227 Bonn-Oberkassel
	Tel. 0 15 73/3 36 64 38
	<a href="mailto:familienzentrum@pgrunde.de">familienzentrum@pgrunde.de</a>

### Kath. Kindertagesstätte Sankt Cäcilia Oberkassel

Leiterin: Sabine Gerwing	Büchelstraße 21, 53227 Bonn-Oberkassel
	Tel.: 44 14 71
	<a href="http://www.kita-ok.de">www.kita-ok.de</a>
	<a href="mailto:kita.caecilia@pgrunde.de">kita.caecilia@pgrunde.de</a>

### Kath. Kindertagesstätte Heilig Kreuz Limperich

Leiterin: Hanne Knodt	Landgrabenweg 10, 53227 Bonn-Limperich
	Tel.: 46 18 19
	<a href="http://www.likita.de">www.likita.de</a>
	<a href="mailto:kita.heiligkreuz@pgrunde.de">kita.heiligkreuz@pgrunde.de</a>

### Kath. Kindertagesstätte Sankt Adelheidis Küdinghoven

Leiterin: Dagmar Kannen	Wehrhausweg 16, 53227 Bonn-Küdinghoven
	Tel.: 47 36 94
	<a href="http://www.kita-adelheidis.de">www.kita-adelheidis.de</a>
	<a href="mailto:kita.adelheidis@pgrunde.de">kita.adelheidis@pgrunde.de</a>

### „Wir für hier“ – Caritas in unserer Gemeinde

Koordinatorin und Ehrenamtsbegleiterin:	Sonja Kressa	Tel. 0 15 73/3 36 64 38
Sprechzeit:	Donnerstag 15.00 bis 16.30 Uhr	<a href="mailto:caritas@pgrunde.de">caritas@pgrunde.de</a>
	Küdinghovener Str. 110 (im Pfarrbüro Hl Kreuz)	
	und nach Vereinbarung	

## **Spuren im Sand**

*Eines Nachts hatte ich einen Traum:*

*Ich ging am Meer entlang mit meinem Herrn.*

*Vor dem dunklen Nachthimmel erstrahlten, Streiflichtern  
gleich, Bilder aus meinem Leben.*

*Und jedes Mal sah ich zwei Fußspuren im Sand,  
meine eigene und die meines Herrn.*

*Als das letzte Bild an meinen Augen vorübergezogen war,  
blickte ich zurück.*

*Ich erschrak, als ich entdeckte, dass an vielen Stellen meines  
Lebensweges nur eine Spur zu sehen war.*

*Und das waren gerade die schwersten Zeiten meines Lebens.*

*Besorgt fragte ich den Herrn:*

*"Herr, als ich anfing, dir nachzufolgen, da hast du mir  
versprochen, auf allen Wegen bei mir zu sein.*

*Aber jetzt entdecke ich, dass in den schwersten Zeiten  
meines Lebens nur eine Spur im Sand zu sehen ist.*

*Warum hast du mich allein gelassen, als ich dich am  
meisten brauchte?"*

*Da antwortete er: "Mein liebes Kind,  
ich liebe dich und werde dich nie allein lassen, erst recht nicht in Nöten  
und Schwierigkeiten.*

*Dort, wo du nur eine Spur gesehen hast, da habe ich dich getragen."*