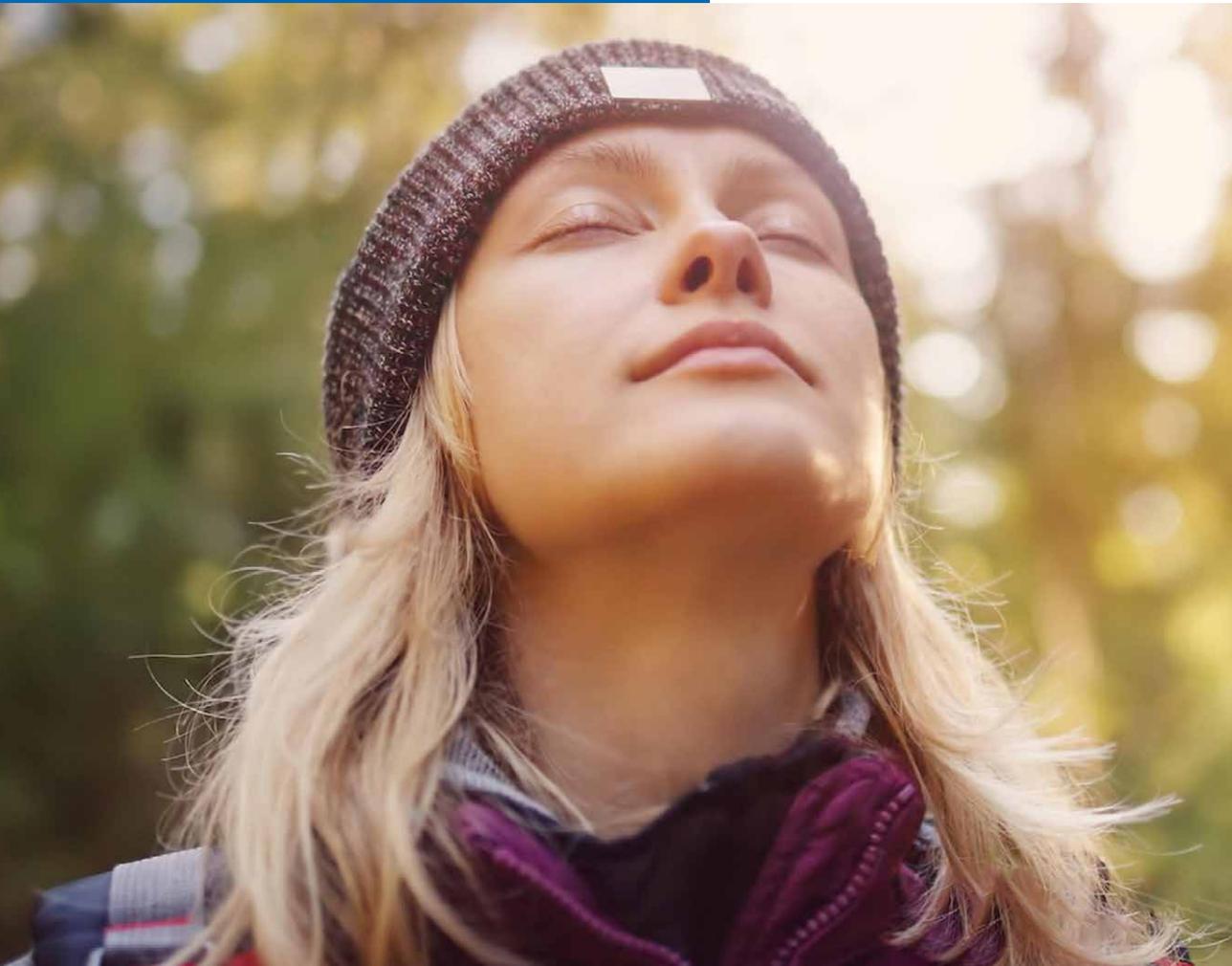




Katholische Pfarrgemeinde
St. Ludger Selm

einBLICK

Thema: Atem des Lebens – Luft holen



AKTUELLES

- » Titelbild:
- » 03 – Vorwort

HINGESCHAUT

- » 04 – Luft holen - Unverzichtbar für unser Leben
- » 06 – Kann man Widerstandsfähigkeit erlernen?
- » 08 – Sabbat: Atemholen für die Seele
- » 12 – Bildungsurlaub
- » 14 – Apnoetauchen: Alles mit einem Atemzug

VORGESTELLT

- » 16 – Yoga in der Kita
- » 18 – Interview mit Organist Rudolf Helmes
- » 20 – Kirchenchor St. Ludger
- » 21 – Lied "Dem, der mich atmen lässt"
- » 22 – Systemische Beratung für Einzelne, Paare und Familien

SERVICE

- » 24 – Grußwort Pastoralreferentin Christina Eikens
- » 26 – Gottesdienste und Veranstaltungen
- » 28 – Die Auferstehung beginnt mit dem Aufatmen
- » 30 – Stadtradeln
- » 32 – Gemeindegottesdienst
- » 34 – KV- und PR-Wahlen 2025
- » 36 – Erstkommunionstermine 2025
- » 37 – Vorlesestunde in der Bücherei St. Stephanus
- » 38 – Öffnungszeiten und Adressen
- » 39 – Seelsorgeteam

Vorwort

„DA FORMTE GOTT, DER HERR, DEN MENSCHEN AUS ERDE VOM ACKERBODEN UND BLIES IN SEINE NASE DEN ATEM DES LEBENS“ (GEN. 2, 7)

Liebe Leserinnen und Leser,

eine Fülle von Redewendungen hebt die Bedeutung des Atmens für unser Leben hervor: Manchmal braucht man einen langen Atem oder es schlägt einem den Atem. Unsere Kinder oder Enkel halten uns in Atem. Manchmal ist einfach die Luft raus. Die Aufforderung „Halt mal die Luft an!“ erinnert uns, dass manches besser ungesagt bleibt. In atemberaubendem Tempo geht unser Leben weiter bis zum letzten Atemzug.

Wer in einer Klinik arbeitet, weiß, dass Leben und Tod eng mit der Luft verbunden sind. Wenn Menschen nicht mehr allein atmen können, übernimmt diese Aufgabe eine Maschine. Der Körper braucht die ununterbrochene Zufuhr von Sauerstoff. Die Lebenskraft eines Menschen hängt zentral mit seiner Atmung zusammen.

Atem hat in allen Weltreligionen eine herausragende Stellung und bedeutet oft auch zugleich Geist, im Hinduismus „Atman“ oder „Prana“ im

Buddhismus „Qi“ genannt. Im Judentum heißt der Gotteswind „Ruach“, im Islam „Ruh“, bei den griechischen Philosophen „Pneuma“.

Auch die Bibel handelt vom langen Atem Gottes, der im Buch Genesis das Leben schafft, das immer wieder bedroht ist von Gewalt, Unterdrückung und Ungerechtigkeit. Doch wenn scheinbar alles aus ist, strömt von irgendwo frische Luft in tote Räume, Gerechtigkeit in ungerechte Situationen, Frieden in Konflikte. Nach der brutalen Hinrichtung Jesu durften die Männer und Frauen in seinem Gefolge drei Tage später erleben, dass der letzte Atemzug Jesu nur ein tiefes Atemholen Gottes war, der den Menschen an Ostern und später auch an Pfingsten frischen Wind und neue Kraft einhauchte.

Wir hoffen, dass auch Sie in diesen Tagen Ihr Vertrauen in den langen Atem Gottes wiederfinden. Atmen Sie auf!

Ihr Pfarrbriefteam

Luft holen

UNVERZICHTBAR FÜR UNSER LEBEN

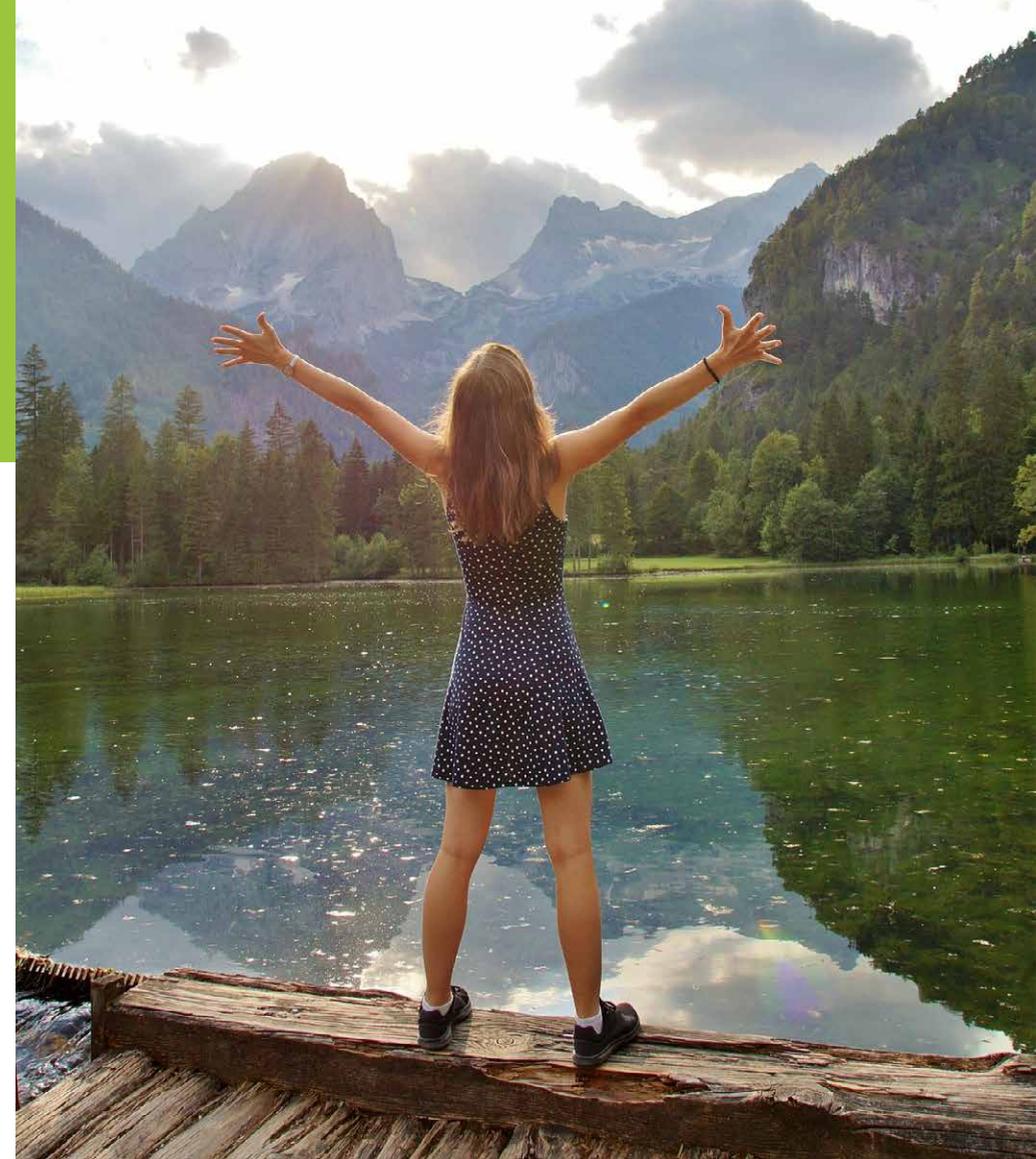
Luft holen. Einfach mal durchatmen. Das Gefühl spüren, wenn frische Luft den Körper durchzieht. Tut das nicht gut? Viele Menschen verschaffen sich so einen kleinen Energieschub. Ob am Schreibtisch, bei der körperlichen Arbeit, beim Sport oder in schwierigen Situationen – das tiefe Ein- und Ausatmen kann einen kleinen Schwung erzeugen. Doch nicht für alle Menschen ist das selbstverständlich.

„Atemwegs- und Lungenerkrankungen haben in den letzten Jahren deutlich zugenommen“, erklärt die Selmer Allgemeinmedizinerin Dr. Antje Münzenmaier. Dazu zählen laut Deutschem Ärzteblatt auch Asthma und chronisch obstruktive Lungenerkrankungen (COPD)¹. Für viele wird das „Luft holen“ so zum Handicap.

Dabei ist die Atmung ein lebenswichtiger Prozess, bei dem der Körper Sauerstoff aufnimmt und Kohlendioxid abgibt. Sie erfolgt automatisch und wird vom Atemzentrum im Gehirn gesteuert. Durch das Einatmen gelangt Sauerstoff über die Nase oder den Mund in die Luftröhre und weiter in die Lunge. Dort findet in den Lungenbläschen der Gasaustausch statt: Der Sauerstoff wird ins Blut aufgenommen

und zu den Zellen transportiert, während Kohlendioxid, ein Abfallprodukt des Stoffwechsels, aus dem Blut in die Lunge übergeht und anschließend ausgeatmet wird.

Die Atmung kann sowohl bewusst als auch unbewusst gesteuert werden. Beispielsweise vertieft sich die Atmung bei körperlicher Anstrengung, um den erhöhten Sauerstoffbedarf zu decken. Auch Stress, Entspannung oder Atemtechniken beeinflussen die Atmung. Eine ruhige, tiefe Atmung trägt zur Entspannung bei und fördert die Sauerstoffversorgung des Körpers. „Eine gute Atmung zeichnet sich dadurch aus, dass Ein- und Ausatmung im richtigen Verhältnis zueinander stehen – in Ruhe und unter Belastung“, sagt Dr. Antje Münzenmaier.



KANN MAN DAS TRAINIEREN?

„Ja“, sagt die Ärztin: „Atmung ist nicht an unser Bewusstsein geknüpft, wir atmen ja auch im Schlaf weiter. Den Rhythmus der Atmung kann ich mir zunutze machen, etwa zum Zwecke der Entspannung oder Meditation.“

Die Qualität der Atmung hängt auch von der Luftzusammensetzung ab. In einer sauberen Umgebung mit ho-

hem Sauerstoffgehalt fällt das Atmen leichter, während verschmutzte Luft die Atemwege belasten kann. Erkrankungen wie Asthma oder chronische Bronchitis beeinträchtigen die Atmung und können zu einer verringerten Sauerstoffversorgung des Körpers führen. Insgesamt ist eine gesunde Atmung essenziell für das Wohlbefinden und die Funktion aller Organe.

¹) Lungenerkrankungen werden in Deutschland immer häufiger – News – Deutsches Ärzteblatt

KANN MAN WIDERSTANDSFÄHIGKEIT ERLERNEN?



Katrin Röntgen,
Coachin & Achtsamkeitstrainerin
www.katrinroentgen.de

Mit der Coachin & Trainerin Katrin Röntgen aus Münster haben wir zum Thema Resilienz und Achtsamkeit gesprochen.

Das Wort „Resilienz“ ist seit einigen Jahren in aller Munde. Aber was bedeutet es eigentlich?

Der Begriff „Resilienz“ hat seine Wurzeln im Lateinischen: „Resilire“ bedeutet dabei so viel wie „zurückspringen“. Wenn wir z.B. einen Gummiball zusammenpressen und er danach wieder in seine Ursprungsform zurückspringt, gilt er in der Materialwissenschaft als resilient: Er hat sich als widerstandsfähig erwiesen, weil er durch den Druck weder zerbrochen ist noch eine seiner Funktionen eingebüßt hat.

In der Psychologie bedeutet Resilienz die Fähigkeit, in Krisenzeiten bei aller Herausforderung körperlich und mental gesund zu bleiben – und vielleicht sogar gestärkt daraus hervorzugehen.

Kann man Widerstandsfähigkeit erlernen?

Das Gute ist: Wir besitzen bereits alle Widerstandsfähigkeit, nur in unterschiedlicher Ausprägung. Ein Beispiel: Als Kinder haben wir alle ganz praktisch unsere Resilienz trainiert, denn wir haben laufen gelernt! Wir sind Tausende von Malen auf die Nase gefallen und so oft wieder aufgestanden, bis wir es geschafft haben – das ist echte Widerstandskraft! Aber auch als Erwachsene können wir uns darin noch weiterentwickeln. In meinen Seminaren stärken wir dazu die sogenannten „Resilienz-Faktoren“ wie z.B. Akzeptanz, Optimismus, Lösungsorientierung oder Netzwerken.

Sie bieten u.a. Trainingsangebote zum Thema Achtsamkeit an. Worauf legen Sie Wert?

Im Kontext der Resilienz können wir Achtsamkeit dazu nutzen, den Faktor „Akzeptanz“ zu üben: eine Situation, die ich nicht verändern kann, wirklich anzunehmen. Denn darum geht es in der Achtsamkeit, dem sogenannten „Herzstück des Buddhismus“: Wir nehmen wahr, was jetzt gerade in uns geschieht, ohne es zu bewerten oder

anders haben zu wollen. In meinen Seminaren steht neben theoretischen Grundlagen die Praxis im Mittelpunkt. Wir üben in kurzen Meditationen unsere Körperwahrnehmung zu differenzieren, Grübelspiralen zu beruhigen und unsere Gefühle gelassen anzunehmen.

Unser Pfarrbrief steht unter dem Thema „Luft holen“. Welche kleinen Tipps lassen sich in den Alltag einbauen?

Gerade die Achtsamkeit bietet uns viele kleine Alltagsrituale: Bevor ich morgens aus dem Bett steige, spüre ich eine Minute lang meinen Körper von den Füßen bis zum Kopf. Auf dem Weg zur Arbeit mit Auto, Bahn oder Rad beobachte ich immer wieder meine wirbelnden Gedanken und hole mich sanft zurück ins Hier und Jetzt. Ich nutze jedes Handysignal für einen tiefen Atemzug, bevor ich aufs Display schaue, und am Abend erinnere ich dankbar eine schöne Kleinigkeit vom Tag. Wenn ich meinen Dankbarkeitsmoment mit meiner Familie oder einer guten Freundin per Textnachricht teile, wird daraus bald ein verbindendes Abendritual zum Luft holen.

Sabbat – Sabbatjahr – Jubeljahr

ATEMHOLEN FÜR DIE SEELE

Sabbat (hebräisch: Schabbat oder Schabbes)

Der Sabbat – ein freier Tag in der Woche – ist wohl das größte Geschenk der Juden an die Welt. Zur Erinnerung an Gottes Ruhetag während der Schöpfung und an die Befreiung Israels sollen Juden den Sabbat heiligen, so die beiden biblischen Begründungen.



Die Menschen sollen aus der Tretmühle der täglichen Pflichten und Aufgaben aussteigen, herunterkommen, ausspannen, aufatmen. Der Sabbat will ein „Atemholen der Seele“ ermöglichen. Gott will nicht, dass der Mensch total in Beruf und Arbeit aufgeht und schließlich darin untergeht. Er will die heilsame Unterbrechung von alltäglicher Routine und Betriebsamkeit. Er will die Befreiung von ständiger Unrast,

pausenlosem Aktivismus und permanentem Gefordert- Eingespannt- und in Anspruch-genommen-Sein. In den Gesellschaften, in denen Juden lebten, mussten sie immer wieder dafür kämpfen, ihren Sabbat heiligen zu dürfen und nicht arbeiten zu müssen. Bis zur Einführung des Sabbats war es völlig unüblich, Menschen einen Ruhetag zu gönnen. Der römische Philosoph Seneca verspottete die Juden, "da sie etwa den siebten Teil ihres Lebens mit Nichtstun verlieren".

Am Sabbat ist die "Melacha", das Werk oder die Arbeit, verboten, im Grunde alle Tätigkeiten, die in den Lauf der Dinge eingreifen und die äußere Umwelt beeinflussen. Strom ist am Sabbat tabu, weder Telefonieren noch Fernsehen sind erlaubt, Computernutzung und Autofahren verboten. Fromme Juden bereiten vor Sabbatbeginn sogar das Toilet-

tenpapier vor: Auch das Abreißen ist nicht gestattet. In der Tendenz stärken die Regeln das Familienleben, weil sie als besonders göttlich und schützenswert erachtet werden. Die moderne Gefahr, dass Familien den Fernseher anschalten statt miteinander zu reden, ist im Judentum gebannt. Diesen anzuschalten, ist nämlich verboten.

SABBATJAHR (HEBRÄISCH: SCHMITTAH)

Biblische Grundlage ist eine Vorschrift aus dem Buch Exodus (23,10-11): „Sechs Jahre kannst du in deinem Land säen und die Ernte einbringen; im siebten sollst du es brach liegen lassen und nicht bestellen. Die Armen in deinem Volk sollen davon essen, den Rest mögen die Tiere des Feldes fressen. Das Gleiche sollst du mit deinem Weinberg und deinen Ölbäumen tun.“

Auch die Schulden sollen im Sabbatjahr gestrichen werden. Menschen, die in Schuldknechtschaft geraten

waren, weil sie ihre Schulden nicht zahlen konnten, sind freizulassen. Das Sabbatjahr ist eine Erweiterung des Grundgedankens des Sabbatgebots. Aus den Ressourcen der Erde, dem Kapital und der eigenen Arbeitskraft und der der Anderen soll nicht das Letzte herausgeholt werden. Einige sind sich die Forscher heute, dass die Schmittah in Reinform nie praktiziert wurde; nicht zuletzt, weil die Vorschrift nur für das Land Israel gilt. 2.000 Jahre diskutierten Theologen, ob und wie die biblische Vorschrift umgesetzt wurde. Eine neue Brisanz erhielt die Frage durch die Gründung des Staates Israel im Jahr 1948. Der junge Staat Israel war stark landwirtschaftlich geprägt, die gesamte Nutzfläche für ein Jahr brach liegen zu lassen, schien kaum machbar. Die Idee, das Land für ein Jahr an Nichtjuden zu verkaufen, um es weiter bebauen zu können, ist ebenso umstritten wie der Vorschlag, der Staat solle durch Subventionen die Verluste ausgleichen.



SABBATJAHR ALS ARBEITSZEITMODELL

Ein Sabbatical oder auch Sabbatjahr ist ein Arbeitszeitmodell, das die Möglichkeit bietet, aus dem Berufsleben für eine gewisse Zeit auszusteigen, um sich eigenen Interessen oder Projekten zu widmen.

Der aus den USA stammende Begriff sabbatical wurde von Professoren an US-amerikanischen Universitäten als Begriff für ein Forschungs- oder Freisemester geprägt. An europäischen Hochschulen sind solche Auszeiten seit den 1990er-Jahren möglich und werden zunehmend in Anspruch genommen. Analoge Regelungen entwickeln sich auch in der Wirtschaft, insbesondere in größeren Unternehmen. Die häufigsten Gründe, sich für längere Zeit aus der Arbeitswelt zurückzuziehen, sind Weiterbildung oder Umschulung. An den Hochschulen will man Zeit für intensive Forschung gewinnen oder längere Reisen unternehmen. Auch die Unterstützung sozialer Projekte, die Vorbeugung von Burnout, eine berufliche Neuorientierung oder eine zeitintensive Betreuung von Familienangehörigen werden als Gründe angegeben.

Ein Sabbatjahr wird durch spezielle Arbeitsverträge vereinbart. Beispiel: Ein Arbeitnehmer arbeitet fest vereinbart neun Monate Vollzeit

bei 75 Prozent Gehalt und erhält danach drei Monate Freistellung mit ebenfalls 75-Prozent-Gehaltszahlung.

JOBELJAHR

Ein Jubeljahr ist nach Lev 25 jedes 50. Jahr, nämlich die Zeit nach siebenmal sieben Sabbatjahren. Das Jubeljahr hat seinen alttestamentlichen Namen von dem Widderhorn (hebr. jöbel), durch dessen Blasen es eröffnet wurde. Im Lateinischen wurde daraus später das ähnlich klingende Wort iubilaeus, das an iubilare „jubeln“ denken lässt. Davon sind dann „Jubiläum“ und „Jubeljahr“ abgeleitet.

Nach jeweils 49 Jahren sollten die Israeliten ihren untergebenen Volksangehörigen einen vollständigen Schuldenerlass gewähren, ihnen ihr Erbland zurückgeben (Bodenreform) und Schuldklaverei aufheben. Der Alternativbegriff Jubeljahr wurde seit 1300 für kirchliche Aufrufe zu einem Ablass-Jahr üblich, bei dem es um Sündenvergebung geht. Seit den 1990er-Jahren beziehen sich viele developmentspolitische Nichtregierungsorganisationen auf den biblischen Begriff „Erlassjahr“, um eine umfassende Entschuldung für hochverschuldete Entwicklungsländer und eine Reform internationaler Insolvenzverfahren zwischen Staaten zu fordern.



WIEVIEL FREIRAUM BLEIBT UNS?

Bevor wachsender Druck oder gar Dauerstress im beruflichen oder privaten Alltag zur Überlastung führt, sollte dringend die Reißleine gezogen werden. Aber wie? Viele Menschen neigen zu einem sogenannten Sabbatical – einem Sabbatjahr. Ein Jahr unbezahlter Sonderurlaub, den Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen nach ihren Interessen gestalten können. Aber muss es gleich ein ganzes Jahr sein? Und dann auch noch unbezahlt? Exerzitien wären eine Möglichkeit, dem Alltag zu entfliehen, Luft zu holen und durchzuatmen.

In Deutschland gibt es eine weitere Lösung aber sogar per Gesetz. Jedes Kind hat das Recht auf eine Schulausbildung und jeder Mensch ein Anrecht darauf, seine Lernbedürfnisse zu befriedigen – ein Leben lang.

BILDUNG IST EIN MENSCHENRECHT.

Dieses verankerte Recht gilt selbstverständlich auch für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer. Das Zauberwort heißt: Bildungsurlaub. Bildungsurlaub ermöglicht es ihnen, sich während der Arbeitszeit weiterzubilden. Dabei handelt es sich um eine bezahlte Freistellung von bis zu

fünf Arbeitstagen pro Jahr, die der beruflichen oder politischen Weiterbildung dient.

Das Konzept des Bildungsurlaubs basiert auf dem Gedanken des lebenslangen Lernens und soll Beschäftigten die Möglichkeit geben, ihre fachlichen oder persönlichen Kompetenzen zu erweitern.

Die Themen der Bildungsmaßnahmen sind vielfältig und reichen von Sprachkursen über Managementseminare bis hin zu politischen oder gesundheitlichen Fortbildungen.



VORAUSSETZUNGEN UND REGELUNGEN

Was darf ich?:

Grundsätzlich haben Arbeitnehmer, Auszubildende und teilweise auch Beamte Anspruch auf Bildungsurlaub. Je nach Bundesland gibt es jedoch Unterschiede in der konkreten Ausgestaltung.

Auf das Siegel achten:

Der Bildungsurlaub kann nur für Seminare genutzt werden, die von den zuständigen Behörden als förderfähig anerkannt sind. Die Maßnahmen müssen von zertifizierten Anbietern angeboten werden.

Antragstellung:

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer müssen den Bildungsurlaub in der Regel einige Wochen im Voraus beim Arbeitgeber beantragen und eine Bescheinigung über die Kursanerkennung vorlegen.

Kosten:

Während das Gehalt weiter gezahlt wird, müssen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in der Regel selbst für Kursgebühren und eventuelle Reisekosten aufkommen.

INFORMIEREN LOHNT SICH!

Bildungsurlaub ist eine wertvolle Möglichkeit, sich persönlich und beruflich weiterzuentwickeln, ohne dabei auf Gehalt verzichten zu müssen.

Wer sich weiterbilden möchte, sollte sich frühzeitig über die Regelungen im eigenen Bundesland informieren und das Gespräch mit dem Arbeitgeber suchen.

www.bildungsurlaub.de

Apnoetauchen

ALLES MIT EINEM ATEMZUG

Die Tauchenden atmen vor dem Abtauchen ein und nutzen im Gegensatz zum Gerätetauchen für den Tauchgang nur diesen einen Atemzug. Den Zeitraum des Luftanhaltens bezeichnet man als Apnoe (= „Nicht-Atmung“). Es werden lediglich Schwimmflossen, Maske und Bleigewichte benutzt. Grundsätzlich kann man das Apnoetauchen in drei Disziplinen aufteilen: 1. Tieftauchen (mit und ohne Hilfsmittel), 2. dynamisches Tauchen (Streckentauchen, mit und ohne Flossen) und 3. statisches Tauchen (Zeittauchen ohne Körperbewegung).

WIE LANGE UND WIE TIEF KANN MAN MIT EINEM ATEMZUG TAUCHEN?

Die Weltrekorde im Apnoetauchen liegen bei ca. 210 m in der Disziplin Tieftauchen, bei ca. 230 m beim Streckentauchen und in der statischen Disziplin bei ca. 10 min Verweilen unter Wasser.

WIE LASSEN SICH SOLCHE LEISTUNGEN ERKLÄREN?

Hochtrainierte Ausnahmeathletinnen und -athleten haben einen sehr niedrigen Ruhepuls von etwa sechs bis sieben Schlägen pro Minute. Herz und Lunge sind vergrößert und versorgen den Körper auch bei anhaltender

Belastung ausreichend mit Sauerstoff. Damit lässt sich der sogenannte "breath-hold breaking point" hinauszögern. Damit ist der Punkt gemeint, an dem der Körper den Atemreiz nicht mehr unterdrücken kann.

Auch wenn man die Luft anhält, werden die Organe und das Gehirn noch eine gewisse Zeit mit dem im Blut verbliebenen Sauerstoff versorgt. Gleichzeitig steigt aber der Kohlendioxydspiegel, da das Gas nicht abgeatmet wird. Rezeptoren im Körper registrieren sowohl den Sauerstoffgehalt als auch den Anteil an Kohlendioxyd (CO₂). Übersteigt der CO₂-Spiegel einen bestimmten Wert, schaltet der Körper ein Notfallprogramm ein. Der Atemreiz lässt sich dann nicht mehr willentlich unterdrücken.

IST APNOETAUCHEN GEFÄHRLICH?

Apnoetauchen hat sich in den letzten Jahren immer mehr zur Trendsportart entwickelt. Die Zahl der Tauchunfälle – auch mit Todesfolge – ist dadurch stark angestiegen. Sportlerinnen und Sportler wollen Rekorde ohne vorheriges gründliches Training. Problematisch ist insbesondere der Druckausgleich. Wird dieser trotz Schwierigkeiten erzwungen, kann es dabei zu druckbedingten Verletzungen und Infektionen kommen. Ein Trommelfellriss in der Tiefe ist schmerzhaft und gefährlich, da kurz die Orientierung verloren geht. Bei besonders tiefen Tauchgängen besteht immer die Gefahr von druck-

bedingten Mikroverletzungen in der Luftröhre und in den Lungenbläschen. Zur eigenen Sicherheit ist der Grundsatz „Never dive alone!“ besonders wichtig.

WAS IST SO FASZINIEREND AM APNOETAUCHEN?

„Man taucht nicht so tief, um Fische zu sehen, sondern um ganz bei sich zu sein“, sagt Doris Hovermann, eine der bekanntesten deutschen Tauchlehrerinnen. „Wenn ich ohne Gerät tauche, habe ich wirklich das Gefühl, dort gehöre ich hin“. Dabei ist der Mensch nicht für die Unterwasserwelt geschaffen und braucht die Luft zum Atmen, hat einen Atemreflex, der bei den meisten schon nach weniger als einer Minute einsetzt. Dann verlangt der Körper nach Luft. Das Zwerchfell zuckt oder man muss schlucken. Die Kunst beim Freitauchen ist es, diesen Reflex zu ignorieren. Das Auftauchen hinauszuzögern, ohne sich in Gefahr zu bringen.

Hovermann schafft es, länger als sechs Minuten unter Wasser zu bleiben. Für sie ist der Freefall der schönste Moment beim Freitauchen. Bis etwa 20 Meter muss sie gegen den Auftrieb kämpfen und sich anstrengen, um runterzukommen. Danach fällt sie, immer weiter und immer schneller. „Ich genieße das und schließe dann immer die Augen“, sagt sie. Damit sie nicht ins Bodenlose fällt, ist sie an einem Seil gesichert.



Luft holen als Schlüssel zur Entspannung

YOGA IN DER KITA

Es wird plötzlich ganz ruhig in der Turnhalle der Kita. Dort, wo noch vor wenigen Minuten die Kinder wild durcheinander liefen und sich lautstark über ihr Spiel in den Themenräumen austauschten, herrscht auf einmal eine ungewohnte Stille.



Statt des fröhlichen Trampelns kleiner Turnschuhe zeigt sich nun ein völlig anderes Bild: Acht bis zehn Kinder liegen lang ausgestreckt auf ihrer Yogamatte und lassen sich auf das Zusammenspiel von Bewegung, Ruhe und Konzentration ein. Darunter auch jene, die sonst kaum stillzusitzen scheinen. Der Schlüssel zu diesem Stillleben liegt in einem einzigen Wort:

Yoga – ein Begriff, der im Altindischen so viel wie „verbinden“ bedeutet.

WARUM YOGA IN DER KITA?

Birgit Rosenthal erzählt uns, warum in der Kita St. Marien in Bork Yoga-Übungen keine Seltenheit sind:

„Für uns Erzieherinnen ist Yoga eine wunderbare Möglichkeit, den Kindern zwischen all dem Trubel des Kita-Alltags Momente der Entspannung, bewussten Körperwahrnehmung und Freude an Bewegung zu ermöglichen. Spielerisch tauchen wir mit ihnen in die Tier- oder Märchenwelt ein, regen ihre Fantasie an und schaffen gleichzeitig einen Raum der Ruhe.“

Bewegung ist für Kinder essenziell – sie rennen, toben, balgen oder klettern. Dabei wird oft übersehen, dass Phasen der Entspannung ebenso wichtig sind. Mit unseren Yogastunden möchten wir genau die-



se Balance schaffen: einen Raum, in dem Kinder zur Ruhe kommen, ihre Atmung bewusst wahrnehmen und sich in ihren Bewegungen spüren können.

MEHR ALS NUR EINE PAUSE VOM ALLTAG

Yoga ist jedoch weit mehr als eine kleine Auszeit. Gezielte Atemübungen und Entspannungstechniken helfen den Kindern, ihre Emotionen besser zu regulieren, Stress abzubauen oder Ängste spielerisch abzubauen. Gleichzeitig lernen sie, im Moment zu sein – eine Fähigkeit, die ihnen später auch im Schulalltag helfen kann, sich besser zu konzentrieren und zu lernen.

Durch das gemeinsame Üben der Asanas (so nennt man die Körperhaltungen im Yoga) entsteht zudem ein Wir-Gefühl – das stärkt das Miteinander und die soziale Interaktion.

EIN RAUM FÜR NEUGIER UND ENTDECKUNG

„Besonders am Herzen liegt es uns, die natürliche Neugier und Entdeckungsfreude der Kinder in unsere Yogaeinheiten einzubinden. Wir greifen ihre Ideen und Vorschläge auf, schaffen eine positive Atmosphäre und holen jedes Kind dort ab, wo es gerade in seiner Entwicklung steht.“

Dabei geht es nicht darum, die Asanas perfekt auszuführen. Viel wichtiger ist uns, dass die Kinder Freude an Bewegung erleben – und dass sie erkennen, dass auch Entspannung Spaß machen kann und sie auch weiter motiviert bleiben, an den Yogaangeboten teilzunehmen.“

Luft holen – Interview mit Organist Rudolf Helmes

MUSIKALISCHE VIELFALT

In diesem Sommer werden unsere Gemeinde drei langjährige Mitarbeitende verlassen. Wir wünschen Bärbel Höring (Pfarrbüro), Santhan Dias (Küster) und Rudolf Helmes (Organist) alles Gute und Gottes Segen in ihrem wohlverdienten Ruhestand. Eine Verabschiedung der drei erfolgt in diesem Sommer im Rahmen des Gemeindegottesdienstes. Mit Rudolf Helmes haben wir über seine Pläne gesprochen:

Herr Helmes, Sie waren seit 31 Jahren Organist unserer Gemeinde und gehen zum 1. Juli in den Ruhestand. Haben Sie konkrete Pläne oder heißt es jetzt erst einmal „Luft holen?“

Helmes: Meine musikalischen Schwerpunkte möchte ich ins Solistische als Sänger, Pianist und Konzertorganist verlagern. Manchmal braucht man einfach neue Herausforderungen, um sich weiter zu entwickeln und die eigene musikalische Kreativität zu entfalten. In Planung sind Klavier- und Liederabende sowie Orgelkonzerte.

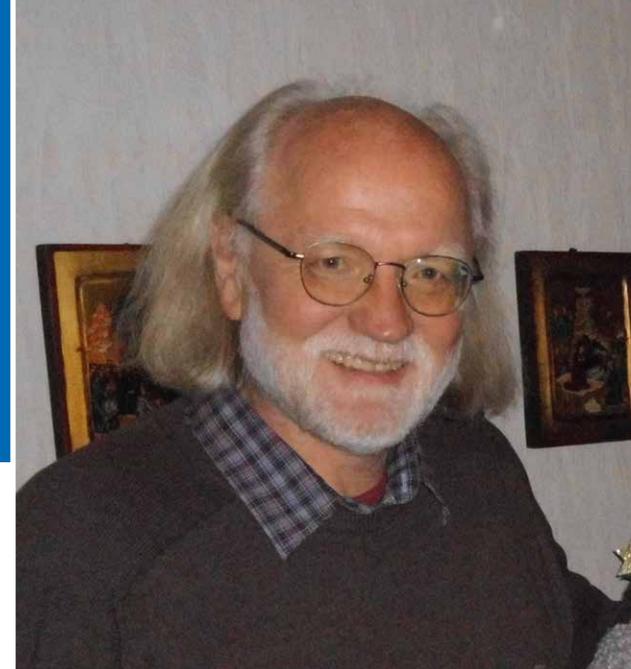
Was haben Sie an Ihrer Arbeit als Organist und Chorleiter geschätzt?

Helmes: Als Organist und Chorleiter schätzte ich vor allem die musikalische Vielfalt.

Die Orgel ist ein sehr vielseitiges Instrument. Sie kann sowohl zarte, introspektive Töne als auch kraftvolle, feierliche Klänge erzeugen. Als Chorleiter wiederum gab es die Freude, mit den Chören zu arbeiten, sie musikalisch zu formen und das gemeinsame Musizieren zu fördern. Auch die schönen zwischenmenschlichen Begegnungen waren eine große Quelle der Inspiration und Motivation.

Gibt es Momente, die Ihnen besonders in Erinnerung geblieben sind?

Helmes: An eindrucksvolle musikalische Aufführungen erinnere ich mich insbesondere an einige Orchestermessen von Haydn, Mozart und besonders an das Weihnachtsoratorium von Joh. S. Bach und H. F. Müller. In Erinnerung wird mir mein letztes



zweistündige Orgelabschiedskonzert in der mit 150 Zuhörenden gefüllten St. Josefkirche bleiben. Es herrschte eine ganz besondere Atmosphäre in der Kirche.

Beschreiben Sie die Bedeutung von Musik in Ihrem Leben?

Helmes: Musik spielt in meinem Leben eine zentrale Rolle. Sie ist ein Ventil für Gefühle und ein Weg, sich mit anderen zu verbinden. Sie schafft Atmosphäre und gibt uns die Möglichkeit, uns über Worte hinaus zu verständigen. Musik bietet Trost und Hoffnung, indem sie Emotionen auf eine Weise ausdrückt, die oft schwer in Worte zu fassen ist.

Hatten Sie ein Ritual, das Sie begleitet hat?

Helmes: Wichtig war für mich die Meditation vor wichtigen Terminen. In solchen Momenten kann Musik eine unterstützende Rolle spielen.

Meditation bietet eine Möglichkeit, die Gedanken zu ordnen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und sich emotional zu stabilisieren, bevor man sich einer Herausforderung stellt. Die Atmung als zentrales Element der Meditation zu nutzen, hilft tatsächlich dabei, den Geist zu beruhigen und eine tiefe Verbindung zum eigenen Inneren herzustellen.

Stehen noch musikalische Höhepunkte bis zum 1. Juli an?

Helmes: Ich möchte in St. Stephanus und/ oder in St. Ludger ein Orgelkonzert geben und in allen drei Kirchen eine Hl. Messe als Orgelmesse mitgestalten.

Der Kirchenchor St. Josef feiert sein 100-jähriges Bestehen mit einem Konzert am 15. Juni 2025 um 17 Uhr in der Stephanuskirche in Bork, das ich begleiten werde.

Kirchenchor St. Ludger

LUFT IST EIN WICHTIGER FAKTOR

Zur Chorprobe kommen, die Jacke ausziehen, sofort singen, jeden Ton treffen – glücklich sein. So könnte der perfekte Start einer wöchentlichen Probe des Kirchenchores aussehen.

Doch die Probe würde nicht Probe heißen, wenn man nicht proben würde... Wichtig ist zu Beginn zunächst das richtige Aufwärmen – denn auch beim Gesang ist die Luft ein wichtiger Faktor. „Bevor wir beginnen, müssen wir den Gesangsapparat und die Muskulatur auf die Chorprobe vorbereiten“, erzählt Stephan Brenner, Teamsprecher des Kirchenchores St. Ludger. Und das hat natürlich auch mit der Atemtechnik zu tun.

„Wir brauchen ein durchtrainiertes, geschmeidiges Zwerchfell, um den Luftstrom nach Bedarf kontrollieren, Tonstärken variieren und das individuelle Lungenvolumen optimal für lange Töne und Gesangspassagen ausnutzen zu können“, erklärt der passionierte Sänger. Zudem bringe eine natürliche, tiefe Einatmung den Kehlkopf in die richtige Position, aus der heraus die Stimme sich optimal entfalten könne, und wird durch eine richtig dosierte Atemführung

während der Tongebung in dieser Position gehalten.

Dazu hat Chorleiter Martin Kopp einige Übungen für die Chormitglieder vorbereitet, die dann sowohl mit gymnastischer Lockerung der Gesangsmuskulatur, mit kräftigen Luftstößen als auch mit langanhaltendem, dosiertem Luftstrom arbeiten.

Erst wenn die Atemmuskulatur richtig vorbereitet ist, kann der Gesang starten.

**Der Kirchenchor St. Ludger
probt jeden Dienstag um
19.30 Uhr im Ludgerihaus.**

Dem, der mich atmen lässt



*Dem, der mich atmen lässt - Sternallee @
Katholikentag 2012 - video Dailymotion*

SYSTEMISCHE BERATUNG FÜR EINZELNE, PAARE UND FAMILIEN

In unserer schnelllebigen und oft herausfordernden Welt stehen viele Menschen vor persönlichen und zwischenmenschlichen Herausforderungen. Um in diesen Zeiten Unterstützung zu leisten, habe ich im Sommer 2024 eine Weiterbildung zur Systemischen Beraterin/Familienberaterin begonnen und möchte bereits jetzt während der Weiterbildung allen Interessierten meine Unterstützung anbieten.

In der systemischen Beratung wird das Problem nicht isoliert, sondern im Zusammenhang mit Beziehungen und Systemen betrachtet. In der Beratung geht es darum, die Perspektiven aller Beteiligten zu verstehen und die Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Lebensbereichen zu erkennen. Durch gezielte Fragen und Gespräche möchte ich Menschen helfen, neue Sichtweisen zu entwickeln und ihre eigenen Ressourcen zu aktivieren.

In stressigen oder herausfordernden Situationen neigen wir oft dazu, den Atem anzuhalten oder uns in unseren Gedanken zu verlieren. „Luft holen“ bedeutet, sich bewusst Zeit zu nehmen, um innezuhalten, durchzuatmen und die eigenen Gefühle

und Gedanken zu sortieren. Es ist ein wichtiger Schritt, um Klarheit zu gewinnen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Die Beratung richtet sich an Einzelpersonen, Paare und Familien, die Unterstützung in verschiedenen Lebenssituationen suchen. Ob es um Beziehungsfragen, familiäre Herausforderungen oder persönliche Krisen geht. Die systemische Beratung fördert die Selbstreflexion und stärkt die Kommunikationsfähigkeiten. Ziel ist es, gemeinsam Lösungen zu finden um die eigenen Herausforderungen eigenständig zu bewältigen zu können.

Ich lade alle Interessierten herzlich ein, sich bei mir zu melden. Gemeinsam können wir an Ihren Themen arbeiten und neue Wege finden!

Nicole Thien
Pastoralreferentin und Systemische Beraterin (in Weiterbildung)

Telefon: 0176 444 19 539
E-Mail: thien-n@bistum-muenster.de





Grußwort Pastoralreferentin Christina Eikens

LUFT HOLEN – DURCHATMEN?!

Das Vergangene wahrnehmen und begreifen, das, was für Unmöglich gehalten wurde. Vielleicht geht es Ihnen in diesen Tagen und Wochen genauso. Eine neue Regierung wurde in unserem Land gebildet, der Rechtsruck in unserem Land ist spürbar und der Krieg in Europa kommt nicht zum Ende – mehr noch: Der Krieg erfährt eine neue Radikalität. Wie sicher ist unsere Zukunft? Ist unsere Freiheit in Gefahr? Müssen wir unser Land, müssen wir Europa aufrüsten und kriegsfähig machen? [...]

Da kommen Fragen und Ängste auf, bei manch einem auch Traurigkeit und schmerzhaft Erinnerungen an vergangene Kriege. Für viele schien es unmöglich, ja unvorstellbar, dass es nochmal Krieg in Europa geben könnte. Zeit zum Luftholen und durchatmen? – Fehlanzeige: zu schnell überschlagen sich die Ereignisse, da bleibt kaum Zeit, um alles zu begreifen.

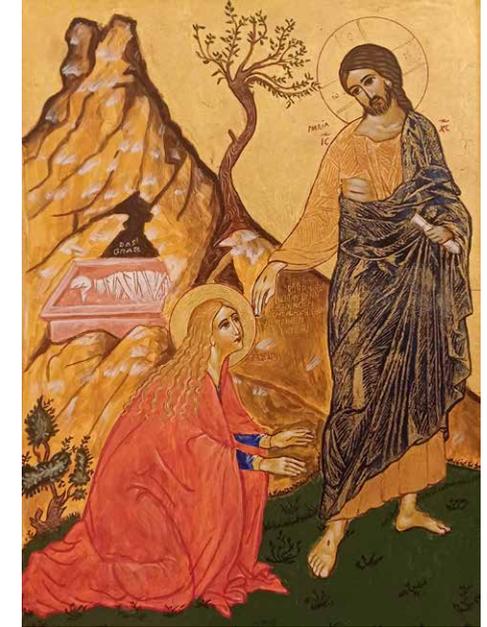
Auch am Ostermorgen überschlagen sich die Ereignisse: Die Jünger und die Frauen hatten die Ereignisse der letzten Tage noch nicht verdaut – wie denn auch. Erst mussten sie die Worte Jesu verstehen, dass Er nicht mehr lange bei ihnen sein wird. Es folgten Tage des Abschiedsmahles, die Nacht der Gefangenschaft im Garten Gethsemane und der schwere Weg des

Kreuzweges, der bis in den Tod führte.

Und jetzt, am Ostermorgen, als es noch dunkel ist und Maria von Magdala am Grab ankam? Der Stein war vom Grab weggewälzt und der Leichnam Jesu nicht mehr da. Maria steht draußen vor dem Grab und weint – weint um ihn, den sie so geliebt hatte. In ihrer Trauer wendet sie sich vom Grab weg und sieht den Auferstandenen, Jesus, dort stehen – erkennt ihn aber nicht. Ihre Traurigkeit nimmt sie ganz gefangen, ja lässt sie wie blind sein. So ist es manchmal, wenn wir traurig, ohnmächtig und hilflos sind – es nimmt uns ganz gefangen und lässt uns wie blind sein. Jesus spricht sie an, sie aber hält ihn für den Gärtner. Erst als Jesus sie mit ihrem Namen anspricht „Maria“ - zärtlich und mit

einem vertrauten Klang -, da weiß und erfährt sie, es ist Jesus, er lebt. Sie wendet sich um, Ihm zu und möchte ihn umfassen, mehr noch: begreifen, was sie gerade erfährt. Doch Jesus sagt zu ihr „Halte mich nicht fest; denn ich bin noch nicht zum Vater hinaufgegangen.“ Die Worte Jesu mögen für uns vielleicht verstörend klingen. Darf Maria Jesus nicht berühren? Darf sie ihm nicht nahe sein, von dem sie geglaubt hat, das er tot ist? Ich glaube, wir würden die Botschaft Jesu falsch verstehen, wenn wir glauben, dass er sich nicht berühren lassen würde. Seine Aussage „Halte mich nicht fest“ heißt nicht, dass er nicht berührt werden möchte. Wenig später darf Thomas seinen Finger in seine Seite legen, um zu glauben und zu erfahren, dass er lebt. „Halte mich nicht fest“ heißt eher klammere dich nicht an mich. Halte nicht fest an dem, was vergangen ist. Wer wirklich liebt, lässt los, gibt Freiraum und krallt sich nicht fest. Es wird deutlich: Es beginnt eine neue, andere Verbundenheit mit dem auferstandenen Jesus. Er ist ihr anders nahe und wird ihr auch zukünftig anders nahe sein.

Das ist Ostern: Eine neue Verbundenheit mit Jesus über den Tod hinaus. Indem Maria loslässt und sich nicht an Jesus festkrallt, erfährt sie seine Nähe, seine Liebe, wird Zeugin der Auferstehung. Maria muss langsam in diese neue Verbundenheit hineinfinden. Im Loslassen des Vergangenen kann eine neue Beziehung zu Jesus erwach-



sen, die ihr hilft, zurück ins Leben zu finden - wenn auch nur mit zaghaften Schritten.

Ich wünsche uns, dass wir in diesen krisenhaften Zeiten erfahren, vielleicht auch nur erahnen wie Maria am Ostermorgen, dass Ostern geschieht – auch heute, auch bei uns! Der Auferstandene ist uns weiterhin nahe, wenn auch anders. Seine Verbundenheit bleibt und trägt uns – auch durch unbeständige Zeiten!

DAS LÄSST UNSEREN ATEM NICHT STOCKEN, DAS LÄSST AUFATMEN UND DURCHATMEN!

In Ökumenischer Verbundenheit wünsche ich Ihnen, Ihren Familien und allen, die zu Ihnen gehören im Namen aller Seelsorgenden und Mitarbeitenden der Kath. Kirchengemeinde St. Ludger in Selm ein gesegnetes, bestärkendes und hoffnungsvolles Osterfest!

Ostern 2025

GOTTESDIENSTE UND VERANSTALTUNGEN

Stand: 31.03.2025

12.04.2025 SAMSTAG		
17.00 Uhr	Beichte bis 17.30 Uhr	Ludgerikirche
18.00 Uhr	Eucharistiefeier mit Palmweihe	Josefskapelle
13.04.2025 PALMSONNTAG		
Bitte Palmstöcke mitbringen!		
09.30 Uhr	Familiengottesdienst mit Palmprozession ab Laube musikalische Gestaltung durch einen Projektchor anschl. Fastenessen	Stephanuskirche
10.00 Uhr	Regenbogengottesdienst mit Palmweihe für Familien mit kleinen Kindern	am FindUs
11.00 Uhr	Eucharistiefeier mit Palmprozession ab Friedenskirche Mitgestaltung durch die Ludgerispitzen	Ludgerikirche
17.00 Uhr	Bußgottesdienst für Erwachsene „Erleuchte unsere Herzen“	Stephanuskirche
14.04.2025 MONTAG		
18.00 Uhr	Bußgang nach Südkirchen	ab Friedenskirche
15.04.2025 DIENSTAG		
19.30 Uhr	Bußgottesdienst mit pers. Lossprechung	Ludgerikirche
16.04.2025 MITTWOCH		
18.00 Uhr	Eucharistiefeier	Ludgerikirche



17.04.2025 GRÜNDONNERSTAG		
16.00 Uhr	Eucharistiefeier für die Bewohner des Altenwohnhauses u. Senioren	Josefskapelle
20.00 Uhr	Abendmahlfeier besonders gestaltet, mit gemeinsamem Mahl	Friedenskirche
20.00 Uhr	Abendmahlfeier anschl. Anbetung	Stephanuskirche
18.04.2025 KARFREITAG		
10.00 Uhr	Kinderkreuzweg mit dem Regenbogenteam	am FindUs
15.00 Uhr	Karfreitagsliturgie besonders gestaltet	Friedenskirche
15.00 Uhr	Karfreitagsliturgie im Anschluss Beichtmöglichkeit	Stephanuskirche
19.00 Uhr	Der andere Kreuzweg	Ludgerikirche
19.04.2025 KARSAMSTAG		
21.00 Uhr	Osternachtfeier besonders gestaltet, mit Projektchor und anschl. gemütliches Beisammensein	Friedenskirche
21.00 Uhr	Osternachtfeier	Stephanuskirche
20.04.2025 OSTERSONNTAG		
09.30 Uhr	Eucharistiefeier	Josefskapelle
11.00 Uhr	Familiengottesdienst	Ludgerikirche
18.30 Uhr	Osterfeuer der Pfadfinder am Steverweg	
21.04.2025 OSTERMONTAG		
09.30 Uhr	Eucharistiefeier mit den Kirchenchören St. Josef u. St. Stephanus	Stephanuskirche
11.00 Uhr	Eucharistiefeier mit dem Kirchenchor St. Ludger	Ludgerikirche
17.00 Uhr	Osterfeuer der Bürgerschützengilde	Selm-Beifang an der Alten Zechenbahn

Die Auferstehung beginnt mit dem Aufatmen

"UND MARIA MAGDALENA UND DIE ANDERE MARIA GINGEN EILENDS WEG VOM GRAB MIT FURCHT UND GROSSER FREUDE!"

Gibt es eine Auferstehung? Das fragten sich Maria Magdalena und die andere Maria, die am Ostermorgen auf dem Weg zum Grab Jesu waren. Sie hatten gehört, dass Jesus auferstehen werde. Jesus hatte selbst davon gesprochen. Sogar von einem Wiedersehen hatte er geredet. Sie würden das schon gerne glauben. Aber vorstellen konnten sie sich das nicht. Zu stark waren die Bilder des Todes: Drei Tage zuvor hatten sie ihn qualvoll am Kreuz sterben sehen.

Und nun war Jesus im Grab mit einem Felsbrocken davor, von dem die Frauen wussten, dass sie ihn nicht bewegen konnten. Totensicher sozusagen, aus dem Grab kommt keiner raus. Weil das Grab aber ein Ort der Nähe zu dem Toten ist, gingen die Frau hin.

Es gibt Menschen, die reden auf den Friedhöfen mit dem, um den sie trauern. Andere gehen enttäuscht wieder weg von einem Grab, weil sie da nichts finden von dem, dem sie nahe sein wollen. Genau das ist die Erfahrung der beiden Frauen am Ostermorgen in Jerusalem. Der, dem sie nahe sein möchten, der ist nicht da in dem Grab. Da ist nichts. Ihn hier zu suchen, ist vergebene Liebesmüh. Vielleicht war der Engel, den die Frauen am Grab trafen und der sie

und die Jünger nach Galiläa schickte, ein Mensch, der ihnen die Erfahrung voraushatte, dass man einen gestorbenen Menschen nicht auf dem Friedhof finden kann. Vielmehr muss man losgehen, um seine Spuren dort zu finden, wo er gelebt hat. Man erinnert sich an die Worte, die er sagte, und an die Zeichen der Liebe, die er gab. Diese Spuren des Toten leben weiter. Mit dieser Aussicht schickte der Bote Gottes die Frauen zurück ins Leben. Und weil sie das nicht erwartet hatten, fürchteten sie sich so, wie alle Menschen sich fürchten vor der veränderten Zukunft, wenn ein Mensch gestorben ist. Zugleich atmeten die Frauen auf, weil sie spürten, dass das Leben weiter reicht, weit hinaus über die schrecklichen Bilder des Todes, die sie nicht vergessen konnten.



Der erste Schritt auf dem Weg von der Osterbotschaft hin zum Osterglauben ist das Aufatmen. Genau in dem Augenblick, in dem sich die Hoffnung zerschlägt, den gestorbenen Menschen auf dem Friedhof zu finden, leuchtet ein Satz in den Gedanken der Frauen auf: „Fürchtet euch nicht!“ Wie oft hatten sie diese Worte von Jesus gehört. Mit ihnen erinnern sie auf einmal alle Worte des Trostes, der Zuversicht und der Liebe, die sie von Jesus gehört hatten und die für sie zum tragenden Grund ihres Lebens geworden waren.

Jesus hat seine Worte oft mit Bildern aus seiner Heimat Galiläa verbunden: Er sprach vom See Genesareth, von den Blumen auf den Feldern, von den Vögeln unter dem Himmel oder den Weizenkörnern auf den Äckern. Deswegen eilten die Frauen und die Jünger schließlich zu diesen Orten zurück. Auch dort werden sie ihn nicht finden. Was sie aber in Galiläa finden werden, ist die Fülle der Lebensmöglichkeiten, auf die Jesus sie immer wieder aufmerksam gemacht hatte. Was sie in Galiläa finden werden, ist die Weite des Lebens – trotz

der großen Trauer, die sie erfüllt. Weil sie das suchen und ahnen, rennen sie los.

Sie meinen Jesu Stimme zu hören: Denkt an das Weizenkorn. Es sieht klein und trocken aus, es ist wie tot, niemand kann glauben, dass daraus noch etwas wird. Selbst wenn man es in die Erde legt, wird erst einmal nichts passieren. So ist es auch im Leben: Alles, was aussieht und sich anfühlt wie tot, lässt keinen Menschen glauben, dass da noch etwas werden kann. Jeder Abschied, jedes schwarze Loch erzählt davon.

Doch dann ist es wie mit dem Weizenkorn. Nach Tagen des Wartens geht die Saat auf. Gleichsam über Nacht wächst der Weizen. Frisch und hell leuchten die Halme. „Mit der Auferstehung“, sagt Jesus, „ist es wie mit einem Weizenkorn!“ Mit jeder Auferstehung, die mit einem Aufatmen beginnt. Das haben die Frauen am Ostermorgen gesehen. Nicht einen wiederbelebten Toten haben sie gesehen. Sie haben mit dem inneren Auge ihrer Seele gesehen, dass es ein neues Leben nach der Todeserfahrung gibt.

Stadtradeln

MIT DEM FAHRRAD DEN PASTORALEN RAUM ENTDECKEN

Im Rahmen der diesjährigen Stadtradel-Aktion vom 4. bis 24. Mai, lädt der Pfarreirat alle Interessierten herzlich zu besonderen Fahrradtouren ein. Gemeinsam möchten wir unseren neuen Pastoralen Raum erkunden und dabei spannende Orte in unseren Nachbargemeinden kennenlernen.

Die Touren finden in der Regel werktags am frühen Abend statt und dauern etwa 2,5 Stunden. Die Strecken sind mit 30–35 Kilometer gut zu bewältigen. Unterwegs besuchen wir jeweils ein bis zwei interessante Ziele in den anderen Pfarreien. Dort gibt es kleine Überraschungen, Getränke und eine süße Stärkung, während wir mehr über den Ort und seine Besonderheiten erfahren.

Unser Ziel ist es, auf unterhaltsame Weise Begegnung zu fördern, Neugier zu wecken und die Vielfalt unseres Pastoralen Raums erlebbar zu machen.

Ein besonderes Highlight wird die Familien-Fahrradtour mit mehreren Mitmach-Stationen. Hier können Kinder und Eltern gemeinsam kleine Aufgaben lösen und Kirche neu entdecken.

Aus Sicherheitsgründen bitten wir alle Teilnehmenden, einen Fahrradhelm zu tragen.

Ob allein, mit Freund*innen oder der Familie – macht mit beim Stadtradeln und lasst uns gemeinsam Neues entdecken.



Dienstag, 06.05.2025

17:30 – 20:00 Uhr

Kreuzfahrt durch unsere Gemeinde //

Tourlänge: ca 30 km

Treffpunkt: Stephanuskirche

Freitag, 09.05.2025

17:30 – 20:00 Uhr

Tour nach Olfen //

Tourlänge: 25 - 30 km

Treffpunkt: Stephanuskirche

Mittwoch, 14.05.2025

17:30 – 20.00 Uhr

Tour nach Lüdinghausen //

Tourlänge 30 - 35 km

Treffpunkt: Ludgerikirche

Sonntag, 18.05.2025

13:30 – 18:00 Uhr

Familienradtour //

Tourlänge: ca. 15 km

Start- und Endpunkt: FindUs

Donnerstag, 22.05.2025

17:30 – 20.00 Uhr

Nordkirchen //

Tourlänge: ca. 30 km

Treffpunkt: Ludgerikirche

Samstag, 24.05.2025

10:00 – 16:00 Uhr

Senden //

Tourlänge: ca. 50 km

Treffpunkt: FindUs

Herzliche Einladung zum

GEMEINDE- SOMMERFEST

**Am Sonntag, den 29. Juni 2025 lädt die Pfarrei herzlich ein
zum Gemeindesommerfest rund um das FindUs!**



Wir beginnen um 10:30 Uhr mit einem Gottesdienst unter dem Turm St. Josef, der den festlichen Auftakt bildet. Im Anschluss ist reichlich Zeit für Begegnung, Gespräche und Beisammensein.

Für das leibliche Wohl ist selbstverständlich gesorgt – es gibt leckeres Essen und erfrischende Getränke. Auch die kleinen Gäste kommen nicht zu kurz: Ein buntes Programm mit zahlreichen Kinderangeboten wartet auf sie.

Wir freuen uns auf einen lebendigen Sommertag mit spannenden Begegnungen, guten Gesprächen und viel Gemeinschaft.

Kommt gerne vorbei!



Gemeindesommerfest

29. Juni 2025

10:30 - 17:00 Uhr
am FindUs

**Kommt gerne
vorbei!**

- Freiluft Gottesdienst
- Spielangebote
- Leckeres Essen & Getränke
- Gemütliches Beisammensein
- Klettern am Turm
- Kaffee & Kuchen

Organisiert durch
den Pfarreirat
St. Ludger



KV- und PR-Wahlen am 08./09. November 2025

„DU BIST ENTSCHEIDEND“

Am Wochenende des 08. und 09. November 2025 finden im Bistum Münster die nächsten Wahlen zu den Kirchenvorständen (KV) und Pfarreiräten (PR) statt. Auch in unserer Pfarrei St. Ludger sind Sie zur Wahl eingeladen und das unter neuen Vorzeichen.

Unsere Pfarrei hat sich für die allgemeine Onlinewahl entschieden. Anfang Oktober erhalten Sie Briefe mit Ihren persönlichen Zugangsdaten, mit denen Sie bequem online Ihre Stimme abgeben können – am PC, Tablet oder Smartphone. Wer möchte, kann alternativ Briefwahl beantragen.

Zusätzlich ist die persönliche Stimmabgabe am Wahlwochenende auch in Wahllokalen rund um unsere Kirchtürme möglich. So können Sie selbst entscheiden, wie Sie wählen möchten. Eine doppelte Stimmabgabe ist technisch ausgeschlossen.



Wahlberechtigt für den Kirchenvorstand sind Sie ab 16 Jahren, für den Pfarreirat bereits ab 14 Jahren. Mit Ihrer Stimme tragen Sie dazu bei, wer künftig Verantwortung für ein buntes, aktives Gemeindeleben und die Vermögensverwaltung in unserer Pfarrei übernimmt.

Sie können sich vorstellen, selbst im Pfarreirat oder Kirchenvorstand mitzuwirken? Oder Sie kennen jemanden, der oder die gut geeignet wäre? Dann melden Sie sich gerne bei Malte Bock (malte.bock@gmx.de), Jutta Kersting (jutta.kersting@o2online.de) oder Pfr. Claus Themann (claus-themann@web.de).



Wir freuen uns über alle, die sich einbringen möchten.

Die gewählten Gremien sind ein wichtiger Teil unserer Kirche vor Ort – sie gestalten mit, entscheiden mit und tragen Verantwortung – in einer Zeit des Wandels, aber auch neuer Möglichkeiten.

Weitere Informationen und die Vorstellung der Kandidat*innen folgen in den kommenden Monaten über unsere Homepage.

Weil Gott mich unbeschreiblich liebt

ERSTKOMMUNION- TERMINE 2025

In diesem Jahr werden Mitte Mai 55 Kinder aus unserer Pfarrei zur Erstkommunion gehen. Unter dem Motto „Weil Gott mich unbeschreiblich liebt“ feiern wir diesen besonderen Schritt im Glaubensleben der Kinder.

Das Thema „Weil Gott mich unbeschreiblich liebt“ erinnert uns daran, dass die Liebe Gottes grenzenlos und unermesslich ist. Sie begleitet uns in allen Lebenslagen und gibt uns Halt und Zuversicht. Für die Kinder ist die Erstkommunion nicht nur ein festlicher Anlass, sondern auch ein wichtiger Moment, in dem sie die Liebe Gottes auf eine ganz besondere Weise erfahren dürfen. Wir möchten, dass sie spüren, wie wertvoll sie sind und dass sie immer geliebt werden, egal was passiert.

Wir laden Sie herzlich ein, gemeinsam mit uns zu feiern und die Kinder auf ihrem Weg zu begleiten. Lassen Sie uns gemeinsam diesen besonderen Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis machen!

Den Erstkommunionkindern gratulieren wir und wünschen ihnen, dass sie immer Gottes grenzenlose Liebe spüren können!

ST. LUDGER
AM 17. MAI, 11 UHR

ST. STEPHANUS
AM 17. MAI, 14 UHR

ST. LUDGER
AM 18. MAI, 11 UHR

Bücherei St. Stephanus

VORLESESTUNDE

Die „Vorlesestunde“ ist ein neues Projekt in der Bücherei St. Stephanus, das im März diesen Jahres gestartet ist.

Während der Öffnungszeiten der Bücherei im Pfarrheim St. Stephanus wird monatlich an einem Sonntag und einem Donnerstag für Kinder ab 3 Jahren eine Vorlesestunde angeboten.

Das Team der Bücherei St. Stephanus und besonders die Vorlesepaten freuen sich, Sie dazu in der Bücherei St. Stephanus (Weiherstr. 7, Bork) begrüßen zu dürfen.

Hier die weiteren Termine für 2025:

SONNTAGS – 11.00 -12.00 UHR:

13. April
04. Mai
01. Juni
06. Juli
03. August
07. September
05. Oktober
02. November
07. Dezember

NEU in der **Bücherei St. Stephanus**
Weiherstraße | Selm-Bork

Während der Öffnungszeiten am Sonntag und Donnerstag wird für Kinder ab 3 Jahren eine **VORLESESTUNDE** angeboten.



Sonntags von 11:00 - 12:00 Uhr | Donnerstags von 15:00 - 16:00 Uhr
Kein Kinderhort (Aufsichtspflicht nicht im Angebot!)

Start der Vorlesestunde ist am **Sonntag, 9. März, 11:00 Uhr.**

Wir freuen uns auf viele Kinder, die unseren Vorlesepaten beim Vorlesen zuhören werden!

Euer Bücherei-Team St. Stephanus

DONNERSTAGS – 15.00-16.00 UHR:

24. April
22. Mai
12. Juni
17. Juli
14. August
18. September
16. Oktober
13. November
18. Dezember

ÖFFNUNGSZEITEN

Pfarrbüro St. Ludger

Ludgerikirchplatz 2, Telefon: 0 25 92 / 13 53
stludger-selm@bistum-muenster.de

Mo., Di., Mi. u. Fr. 10.00 – 12.00 Uhr
Mo. u. Do. 15.00 – 17.00 Uhr

Gemeindebüro St. Josef

Overbergweg 18 (im FindUs), Telefon: 0 25 92 / 13 51
stjosef-selm@bistum-muenster.de

Di. 09.00 – 12.00 Uhr

Gemeindebüro St. Stephanus

Weierstr. 5, Telefon: 0 25 92 / 6 28 96
ststephanus-bork@bistum-muenster.de

Mo. 09.00 – 12.00 Uhr
Mi. 15.00 – 17.00 Uhr



Von links nach rechts:
Kirsten Holterbork,
Christel Nies und
Bärbel Höring

BILDERNACHWEIS:

Seite 27: Bild: Christiane Raabe In: Pfarrbriefservice.de; Seite 28: Bild: Peter Weidemann In: Pfarrbriefservice.de;
Seite 31: Bild: Margit Haas In: Pfarrbriefservice.de
Alle weiteren Bilder sind von pixabay oder dem Redaktionsteam.

SEELSORGETEAM



Claus Themann

Leitender Pfarrer
0 25 92 / 2 43 21
Ludgerikirchplatz 2

Lawrence Joseph

Pater
0162 2195 352



Nicole Thien

Pastoralreferentin
0176 444 195 39
Ludgerihaus

Christina Eikens

Pastoralreferentin
0151 265 524 30
Ludgerikirchplatz 2



Jessica Denne

Pastoralreferentin
0162 2196 146

Stephan Schröer

Sozialpädagoge
0176 444 195 72
Overbergweg 18



Harald Schäfer

Diakon mit Zivilberuf
0152 317 725 12
(wochentags
ab 19 Uhr)

Antonius Sandmann

Diakon mit Zivilberuf
0 25 92 / 98 31 77,
Nordkirchener Str. 18



Aktuelle Informationen unserer Pfarrei finden
Sie im Internet unter: www.stludger-selm.de

Herausgeber: Pfarrbriefteam
Planung und Gestaltung: Claus Themann (V.i.S.d.P.), Pia Althoff,
Malte Bock, Tobias Denne, Jutta Kersting,
Monika Plogmaker und Elisa Rotte
Druck: H. Rademann GmbH, Telefon: 0 25 91 / 91 74 0
Auflage: 6.300 Stück