



Katholische Pfarrgemeinde
St. Ludger Selm

einBLICK

Thema: Auszeit gefällig?



AKTUELLES

- » Titelbild
- » 03 – Vorwort
- » 05 – Der Pastorale Raum

HINGESCHAUT

- » 08 – Wie gehen wir mit unserer Zeit um?
- » 12 – Sabbat-Auszeit
- » 16 – Kann ich (m)eine Auszeit auch im Glauben finden?

VORGESTELLT

- » 18 – Auszeit gefällig?
- » 20 – Eine Auszeit in der Musik finden
- » 22 – Auszeit im Alltag

SERVICE

- » 24 – Ökum. Ostergrußwort 2023
- » 26 – Leerstellen aushalten – Sprachlosigkeit überwinden
- » 30 – Gottesdienste und Veranstaltungen
- » 32 – MISEREOR-Projekt „Solibrot“
- » 34 – Osterhasen-Rennen
- » 36 – Erstkommunionvorbereitung 2023
- » 38 – Ferienangebote 2023
- » 40 – Wie neu ist „die Neue“?
- » 42 – Öffnungszeiten und Adressen
- » 43 – Seelsorgeteam

Vorwort

LIEBE LESERINNEN UND LESER

In den Lifestylemagazinen bieten uns dieser Tage Ratgeber Tipps, die uns helfen wollen, unser Leben zu „entschleunigen“, dem „Hamster-rad“ unseres stressigen Alltags zu entkommen. Offenbar formiert sich eine Gegenbewegung zu unserer Gesellschaft, die noch immer nicht anerkennen will, dass das Leben Grenzen hat.

Zeit und Ressourcen sind begrenzt. Wachstum und Selbstoptimierung gehen nicht bis ins Unendliche. Jeder will immer erreichbar sein, immer am Drücker, immer am Puls der Zeit. Doch damit haben wir uns selbst um die Ruhe gebracht. Wir haben Muße und Auszeit für die Leistung geopfert und mancher versucht inzwischen verzweifelt, beides wiederzugewinnen.

Als Christen in jüdischer Tradition glauben wir, dass jeder 7. Tag ein Ruhetag ist: „Gedenke des Sabbat-tages, dass du ihn heiligst. Sechs Tage sollst du arbeiten und all deine Werke tun. Aber am siebenten Tage ist der Sabbat des Herrn, deines Gottes.

Da sollst du keine Arbeit tun.“ (Ex 20, 8ff). Eigentlich gibt es viele solcher Auszeiten, verschiedene Arten von Sabbat, von Innehalten in unserem Leben. Ruhen von der Jahresarbeit: der Jahresurlaub. Sich einmal ganz herausnehmen für ein paar Wochen.

Es gibt das Ruhen von der Tagesarbeit: den Feierabend. Was für ein schönes Wort: Feierabend, Feiern, dass die Arbeit endet, dass Zeit ist für etwas anderes, Zeit, zurückzublicken auf den Tag, zu feiern, was geschafft wurde, zu feiern, jetzt Zeit zu haben für die Menschen, mit denen man lebt.

Es gibt das Ruhen von der Lebensarbeit: den Ruhestand. Auch das ist ein Innehalten, ein Zurückblicken, dankbar werden für alles, was gelungen ist, für alles, was man hoffentlich an Gutem und Positivem erlebt hat, woran man gewachsen ist. Und es ist eine Zeit, sich neu auszurichten auf Gott, auf das, was kommt, auf das, was jetzt dran ist.

Der Soziologe Hartmut Rosa hat ein erstaunliches Mittel entdeckt, um sich eine kleine Auszeit im Alltag zu erkämpfen: Es hilft, sich in den Terminkalender an manchen Tagen groß einzutragen: „Nichts“. Und wenn dann jemand fragt „Wollen wir an diesem Tag etwas unternehmen?“ muss man konsequent sagen: „Nein, da habe ich schon was.“

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien an den Kar- und Ostertagen viel Ruhe und Auszeiten vom Alltag.

Ihr Pfarrbriefredaktionsteam



Enger Zusammenarbeiten

DER PASTORALE RAUM

Der Begriff „Pastoraler Raum“ ist in den letzten Wochen immer wieder diskutiert worden. Doch um was geht es genau? An den Pfarreirat unserer Pfarrgemeinde ist schon vor über einem Jahr die Bitte des Bistums herangetragen worden, sich mit der Schaffung einer neuen Struktur zu beschäftigen – dem Pastoralen Raum. Das Redaktionsteam hat an dieser Stelle 11 Fakten zusammengetragen, um den Sachverhalt zu erklären.

1. Was verbirgt sich hinter dem Begriff Pastoraler Raum?

Der Pastorale Raum ist als Region oder Bezirk zu verstehen, in der die einzelnen Pfarreien zukünftig gesehen werden.

2. Wozu braucht es überhaupt Pastorale Räume?

Die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache: Es gibt immer weniger Personal in der Seelsorge; es stehen immer weniger finanzielle Mittel zur Verfügung und es gibt immer weniger Katholiken. Um diesen Veränderungen gerecht zu werden, muss es eine stärkere Zusammenarbeit zwischen einzelnen Pfarreien geben. Diese Zusammenarbeit soll in sogenannten Pastoralen Räumen

geschehen und wird vor allem das hauptamtliche Personal betreffen.

3. Werden also alle Pfarreien zusammgelegt?

Mit der Schaffung von Pastoralen Räumen werde kein weiterer Fusionsprozess von Pfarreien eingeleitet, so die Aussage von Bischof Felix Genn. Das neue Modell ist darauf angelegt, dass die bestehenden Pfarreien weiter selbstständig bleiben. In einem Pastoralen Raum wird es künftig nur noch etwa acht hauptamtliche Seelsorger und Seelsorgerinnen geben. Folglich wird es also auf den Ebenen der Pfarreien Ehrenamtliche brauchen, die für Leben und Lebendigkeit vor Ort sorgen.

4. Ab welchem Zeitpunkt soll der Pastorale Raum in Kraft treten?

Es wird ein Zeitraum der nächsten 10 bis 15 Jahren in den Blick genommen. Der Pastorale Raum wird in seinem vollen Umfang also etwa 2035 zum Tragen kommen. Aber die Übergänge bis dahin werden fließend sein. Stellen von Priestern und Pastoralreferenten und Pastoralreferentinnen werden – wenn es denn überhaupt eine Nachbesetzung gibt – auf Ebene des pastoralen Raums nachbesetzt, nicht mehr auf Pfarreiebene.

5. Sind Pastorale Räume eine neue Erfindung des Bistums Münster?

Nein. An der Nordsee, in den neuen Bundesländern, in der Eifel oder dem Oberrhein gibt es ähnliche Modelle, in denen Pfarreien selbstständig bleiben, aber mehrere Pfarreien sich das kirchliche Personal teilen. Das wird die Richtung sein, die sich das Bistum Münster vorstellt.

6. Welchen Pastoralen Raum hat das Bistum für die Pfarrgemeinde St. Ludger vorgesehen?

Für die Pfarrgemeinde St. Ludger hat das Bistum einen Pastoralen Raum zusammen mit den Pfarrgemeinden St. Johannes Evangelist Cappenberg, St. Christophorus Werne und St. Marien Lünen (dem Teil von Lünen, der zum Bistum Münster gehört) vorgeschlagen.

7. Welchen Pastoralen Raum haben Pfarreirat und Seelsorgeteam dem Bistum vorgeschlagen?

Pfarreirat und Seelsorgeteam haben den Wechsel in den Pastoralen Raum mit Lüdinghausen, Senden, Olfen und Nordkirchen vorgeschlagen.

8. Warum hat der Pfarreirat den Bischof um den Wechsel des Pastoralen Raums gebeten?

Es gibt auf verschiedenen Ebenen gute Kontakte in die neu gewählte Richtung. Die Jugendgruppen unserer Pfarrei pflegen Kontakte in den gewählten Raum hinein – seien es Messdiener, Landjugend oder auch Pfadfinder. Es gibt seit Jahren eine Rufbereitschaft für das Krankenhaus Lüdinghausen, bei dem die Priester der Pfarrei wie auch die Pfarreien in Olfen und Nordkirchen in Lüdinghausen helfen. Es hat in den letzten Jahren Vertretungen bei Gottesdiensten in Olfen gegeben und Zeiten, in denen sich unsere Pfarrei einen Organisten mit Nordkirchen geteilt hat.

9. Warum werden die kommunalen Grenzen nicht berücksichtigt?

Die oben aufgezeigten gemeindlichen Verbindungen gibt es so nicht in Richtung der anderen Pfarreien in Cappenberg, Werne und Lünen. Da die Entscheidung zum Pastoralen Raum vor allem gemeindliche und kirchliche Interessen zu berücksichtigen hat, ist die Entscheidung nicht

aufgrund der kommunalen Grenzen gefallen.

10. Waren die anderen Pfarreien über den Wechsel informiert?

Es hat im Jahr 2022 lange und intensive Gespräche auf unterschiedlichen Ebenen mit den beteiligten Pfarreien gegeben.

11. Wie geht es nun weiter?

Bis Ende April 2023 werden die Pastoralen Räume durch das Bistum Münster festgelegt. Ab Januar 2024 werden diese als Rechtsfigur eingerichtet. Danach soll eine Zusammenarbeit beginnen.



Sollten Sie Fragen oder Rückmeldungen haben, dann melden Sie sich gerne beim Seelsorgeteam oder Mitgliedern des Pfarreirates:

- Pfr. Claus Themann (Leitender Pfarrer)
Telefon: 02592 / 24321 - E-Mail: themann-c@bistum-muenster.de
- Jutta Kersting (Vorsitzende des Pfarreirates)
Telefon: 02592 / 3381 - E-Mail: jutta.kersting@o2online.de

Interview mit Stefanie Stumpf, psychologische Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie in eigener Praxis in Dortmund

WIE GEHEN WIR MIT UNSERER ZEIT UM?

Ein Tag hat 24 Stunden. Hätten Sie gerne mehr? Viele Menschen sind gestresst, klagen über Zeitmangel oder wünschen sich einfach mehr Zeit. Aber haben wir das nicht ein Stück weit selbst in der Hand? Wir haben mit Stefanie Stumpf, psychologische Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie in eigener Praxis in Dortmund, über den Umgang mit der eigenen Zeit gesprochen.

Was sagen Sie zu folgenden Sätzen: Dafür fehlt mir die Zeit. Für manche Dinge hätte ich gerne mehr Zeit. Wo ist nur die Zeit geblieben? Meine Frage: Sollten wir mit unserer Zeit bewusster umgehen?

Wir alle haben 24 Stunden pro Tag. Wie sehr wir uns einbinden lassen oder im Hamsterrad laufen, liegt in viel größeren Teilen in unseren Händen, als es sich anfühlt. Wir lassen uns so sehr von Sachen zwingen und einbinden, dass wir oft das Gefühl haben, keine Zeit für schöne Sachen zu haben. Und wenn wir diesem Gefühl zu viel Raum geben, hetzen wir von Termin zu Termin und erleben immer weniger. Und das ist eigentlich auch schon der Schlüssel. Wir erleben Zeit bewusst, wenn wir paradoxerweise entgegengesetzt zu diesem Gefühl von „Ich habe keine Zeit“ innehalten,



durchatmen und erst mal bewusst unsere Umgebung wahrnehmen.

Wird das Thema Zeit in den jeweiligen Altersgruppen verschieden wahrgenommen?

Ja und Nein. Die meisten Menschen stimmen mit der Aussage überein, ich habe zu wenig Zeit. Untersuchungen haben gezeigt, dass wir Zeit bewusster wahrnehmen, wenn wir Dinge zum ersten Mal machen – also uns jenseits der Routinen und Erwartungen bewegen. Das ist häufig so, wenn wir jünger sind, deswegen können sich die allermeisten Menschen an Zeiten erinnern, in denen sie Dinge zum ersten Mal gemacht haben – an Einschulungen, den Rollerführerschein, die erste große Liebe, die Ausbildung, das Studium. Aber das ist eigentlich nicht primär an das Lebensalter gekoppelt. Auch wenn wir im Alter Dinge zum ersten Mal machen, verankert sich das anders im Gehirn und wir nehmen Zeit bewusster wahr. Also mein Tipp ist es: neue Dinge ausprobieren. Das Gehirn lernt bis zum letzten Tag und je bewusster und neugieriger wir unsere Tage gestalten, desto bewusster nehmen wir die Zeit wahr. Wenn wir dagegen immer nur nach Schema F vorgehen, erleben wir auch immer nur das Gleiche und das eben auch nur mit halber Wahrnehmung – sozusagen mit halbem Herzen.

Viele Menschen leiden unter Stress und Zeitmangel. Ist tatsächlich die Belastung größer geworden oder wird sie stärker wahrgenommen?

Das hängt jeweils von den individuellen Lebensumständen ab. In meiner Praxis erlebe ich generell, dass seit der Pandemie die Patientinnen und Patienten Belastungen als intensiver erleben. In manchen Gesprächen stellt sich heraus, dass es eigentlich gar nicht so viel anders ist als vorher; aber es fühlt sich anders an.

In den vergangenen Jahren haben wir oft das Wort Krise verwendet. Hat Corona den persönlichen Umgang mit der eigenen Zeit verändert?

Viele Patienten haben mir berichtet, dass sie die Zeit des ersten Lockdowns als angenehm und entschleunigend erlebt haben. Wenn ich jetzt zurückblicke, erscheint mir das allerdings eher als vorübergehendes Phänomen aufgetreten zu sein. Mittlerweile ist eigentlich niemand mehr entschleunigt...

Welche Krankheitsbilder können durch Zeitdruck ausgelöst werden?

Auch das hängt von individuellen Faktoren und der persönlichen Vulnerabilität ab. Vulnerabilität bedeutet die persönliche Empfangsbereitschaft oder Empfänglichkeit für bestimmte Erkrankungen. Das ist vergleichbar mit körperlichen Erkrankungen. Es gibt also familiäre Veranlagungen oder Faktoren, die

die Entstehung von bestimmten Erkrankungen begünstigen oder auch Lernerfahrungen, die entsprechend dazu führen können, dass wir krank werden. Zum Beispiel kann es, wenn ich lange Zeit unter einem großen Zeitdruck stehen, zunächst zu einer Burn-On Symptomatik kommen. Viele angenehme Faktoren fallen weg, die Alltagsroutine ist gerade noch zu meistern. Das führt zu einer erhöhten Frustration und zu immer weiter voranschreitenden sozialen Rückzug - bis ich irgendwann vielleicht in einem Burnout lande, also völlig erschöpft bin und auch den Altersanforderungen nicht mehr nachkommen kann. Der nächste Schritt ist dann die Depression, wo häufig eine affektive Beeinträchtigung erfolgt. Die meisten Menschen verbinden mit Depressionen tiefe Niedergeschlagenheit, was auch sehr häufig stimmt. Aber es kann auch eine massive Gereiztheit vorliegen. Bei anderen Personen, die nicht in eine depressive Richtung gehen, kann es zu einer Vermehrung

von Ängsten oder Panik kommen. Es gibt auch die Mischform - also es sind ganz viele Krankheitsbilder möglich.

Manche Menschen entwickeln als Flucht vor dem Zeitdruck auch Abhängigkeitserkrankungen - zum Beispiel in Bezug auf Alkohol oder Medikamente. In anderen Altersklassen kann es zu Substanzkonsum kommen. Das hängt, wie gesagt, sehr davon ab, wie die einzelnen Personen ihr Leben gestalten.

Welche Empfehlungen können Sie im Umgang mit der eigenen Zeit geben?

Ich empfehle häufig, morgens ein paar Stichpunkte zu machen, was wirklich erledigt werden muss. Das sind aber nur ein paar Stichpunkte - drei bis vier. Wenn möglich empfehle ich meinen Patientinnen und Patienten, pro Tag 30-60 Minuten an der frischen Luft zu sein und einfach mal wahrzunehmen: Ziehen die Wolken schnell oder langsam? Sehe ich ein



Vögelchen oder höre ich eins, blühen die Krokusse oder Osterglocken? Oder wenn ich in der Stadt wohne, wie viele rote Autos parken in der Straße? Ziel ist es, die Wahrnehmung weg von meinen eigenen Gedanken zu lenken, weg von meinen Belastungen und zu gucken, wo ich mich eigentlich gerade bewege. Dann empfehle ich häufig, einmal pro Woche etwas Neues auszuprobieren. Das klingt jetzt groß und die meisten Menschen schauen mich sehr fragend an, wenn ich diese Empfehlung das erste Mal in den Ring werfe. Ich meine damit so etwas wie, einen neuen Weg nach Hause zu nehmen, vielleicht mal ein neues Gericht zu kochen oder ein anderes Duschgel auszuprobieren oder etwas zu reparieren, was man selber zuvor noch nie gemacht hat - eine Neuerung davon einmal in der Woche. Und wenn ich am Tag eine Überlastung spüre, kann ich Dehnübungen machen, mich mal hinstellen, mich locker schütteln oder hüpfen, das Fenster aufmachen und auch mal rausgucken. Was sehe ich gerade? Es geht darum, bewusst den Blick nach draußen zu richten und die Außenwelt wahrzunehmen.

Einfach mal das tun, wozu man Lust hat. Ist eine Auszeit die Lösung für viele (Zeit-) Probleme?

Es macht sicherlich Sinn, auch mal Dinge zu tun, die einem guttun und diese fest einzuplanen. Allerdings ist der Mensch oft in einem Dreivier-

teltakt unterwegs - wie ich es gerne nenne. Das heißt, drei Viertel der Zeit bewege ich mich in einem Funktionsmodus oder in einem Muss-Zustand. Diese drei Viertel werden gefüllt von Arbeit Haushalt, Familie Lebensorganisation. Vielen Menschen fehlt zu einem entspannten 4/4 Takt noch ein luxuriöses Viertel, das ich gern „das Kann und Dürfen“ nenne. Um die Frage aufzugreifen: Ich glaube nicht, dass es automatisch hilft, ausschließlich das zu tun, was Spaß macht. Kurzfristig mag das sehr reizvoll sein, als Lebenskonzept funktioniert es auf Dauer nicht.

Wie hoch ist die Gefahr, nach einer Auszeit wieder in den „alten Trott“ zu verfallen? Und wie kann das verhindert werden?

Insgesamt enorm hoch, weil wir Menschen einfach Gewohnheitstiere sind und unsere Motivation natürlich Schwankungen unterliegt. Das könnte einen jetzt frustrieren oder zurückwerfen. Ich sehe das eigentlich als Möglichkeit, immer wieder einen motivierten Neustart zu beginnen und zu gucken, welche Verhaltensänderung hat mir beim letzten Mal gut getan; wo habe ich meine Verhaltensänderung wieder über Bord geworfen?; was möchte ich wieder aufnehmen und wie kann ich vielleicht das nächste Mal anders entscheiden, wenn ich wieder an der gleichen Stelle stehe?

Ein Hauch von Ewigkeit

SABBAT-AUSZEIT

Pastoralreferentin Nicole Thien ist im Herbst den Jakobsweg von Saint-Jean-Pied-de-Port bis nach Santiago gepilgert. Im Interview spricht sie über ihre Auszeit, die Freiheit und das Zurückkommen.

Frau Thien, Sie sind von Ende August bis Anfang Oktober den Jakobsweg gegangen. Warum?

Dass ich die 800 Kilometer bis Santiago de Compostela komplett wandere, das war seit Jahren mein Ziel und Traum. Ich bin inspiriert von Freunden und Hape Kerkeling bereits 2013 rund 230 Kilometer den Jakobsweg gewandert und habe mir damals schon vorgenommen, einmal die komplette Strecke zu schaffen – und dafür braucht man Zeit. Daher habe ich mir diese Auszeit von drei Monaten genommen.

Warum gerade jetzt?

Ich wollte bewusst den Alltag unterbrechen. Ich habe 1998 mein Abitur gemacht und seitdem ununterbrochen gearbeitet. Klar hatte ich mal drei Wochen am Stück Urlaub, aber dennoch ist der Alltag geprägt von Aufgaben und Terminen. Das wollte ich alles hinter mir lassen und nur Zeit für mich haben. Einfach ohne Kalender leben und die Zeit so gestalten, wie ich sie in diesem



Moment brauche. Ein Stück Freiheit genießen.

Wie haben Sie sich auf diese Auszeit vorbereitet?

Spannenderweise waren vor allem die 14 Tage vor dem Start mit Terminen und Aufgaben gefüllt. Ich habe mich gedanklich vorbereitet, aber auch meinen Rucksack gepackt. Dann habe ich Zeit mit Freunden verbracht. Nach und nach wurde mir bewusst, dass ich wirklich die nächsten drei Monate frei habe.

Sie sind zwischen 20 und 25 Kilometer jeden Tag gewandert, mal mit anderen Menschen zusammen, mal auch ein Stück alleine. Was ging Ihnen währenddessen durch den Kopf?

Ich habe viel Revue passieren lassen und mich gefragt: Was hat mich in den

letzten Jahren bewegt, wo lagen meine Herausforderungen im Leben? Aber auch: Wie will ich künftig Dinge angehen? Ich bin ungefähr in der Mitte meines Lebens und da war der Blick zurück und nach vorne sehr wertvoll. In dieser Zeit habe ich mich von Gott getragen und gleichzeitig geerdet gefühlt.

Jetzt sind Sie ungefähr wieder ein halbes Jahr zurück in Selm. Haben Sie sich etwas von dem Gefühl behalten können?

Ja und nein. Auf der einen Seite hat sich in mir einiges verändert. Zum Beispiel will ich bewusster leben und dankbarer für die Zeit sein. Ich plane etwa, mir einmal im Monat einen Wüstentag zu nehmen. In diesem Jahr will ich auch wieder wandern, diesmal im Urlaub und in Schweden. Das ist für mich eine Art



und Weise, das Unterwegssein beizubehalten. Auf der anderen Seite war ich nach den ersten Wochen schnell wieder im Alltag angekommen. Ich habe gemerkt, dass ich mich bewusst herausziehen muss, um mich an dieses Gefühl und an diese Zeit zu erinnern.

Funktioniert das?

Vor allem, wenn ich Menschen davon erzähle, mein Tagebuch, das ich währenddessen geführt habe, heraushole, drin lese oder mir Fotos anschau. Das Tolle ist, dass ich noch mit Menschen, die ich auf dem Weg kennengelernt habe, in Kontakt stehe. So kann man sich noch gemeinsam erinnern und sich über diese Zeit austauschen. Dank WhatsApp ist man ja heutzutage einfach mit anderen verbunden.

Sie haben die Wüstentage als kleine Oasen im Alltag schon angesprochen: Würden Sie wieder so eine Auszeit nehmen?

Ich würde es auf jeden Fall wieder machen. Man muss aber schauen, inwieweit so eine Zeit passt. Es gibt natürlich auch noch andere Abschnitte vom Jakobsweg, die ich gehen kann.

Wenn Sie an die Zeit in Spanien zurückdenken: Was ziehen Sie für ein Fazit?

Es war eine außergewöhnliche Erfahrung. Angefangen damit, dass ich mich auf diese Reise vorbereiten musste – körperlich und vom Equipment. Ich habe gelernt, bewusst meinen Rucksack zu packen, denn so viel Platz ist da nicht, wenn er möglichst leicht sein soll (lacht). Andererseits habe ich vorab nichts gebucht, sondern jeden Abend überlegt, wie der nächste Tag aussehen kann. Es war richtig befreiend, von Tag zu Tag leben zu können. Ich konnte komplett abschalten, im Hier und Jetzt sein und einfach bewusst diese Zeit wahrnehmen. Ich habe einen Hauch von Ewigkeit gespürt.

So eine Zeit, die würde ich jedem empfehlen – es müssen nicht diese drei Monate Jakobsweg sein – es reicht auch etwas im Kleinen.



Wer noch mehr von Nicole Thiens Auszeit auf dem Jakobsweg und ihrer Reise nach Santiago de Compostela erfahren will, der ist herzlich zu einem Reisebericht eingeladen. Dieser findet am **Mittwoch, 3. Mai**, ab 19:30 Uhr in der **Josefkapelle** statt.

KANN ICH (M)EINE AUSZEIT AUCH IM GLAUBEN FINDEN?

Im Anfang erschuf Gott Himmel und Erde. Die Erde war wüst und wirr und Finsternis lag über der Urflut und Gottes Geist schwebte über dem Wasser. Gott sprach: Es werde Licht. Und es wurde Licht. Gott sah, dass das Licht gut war. Und Gott schied das Licht von der Finsternis. Und Gott nannte das Licht Tag und die Finsternis nannte er Nacht. Es wurde Abend und es wurde Morgen: erster Tag. (Gen 1,1-5)

So beginnt die Schöpfung in der Bibel: Gott geht an die Arbeit, vom ersten bis zum siebten Tag: Am siebten Tag vollendete Gott das Werk, das er gemacht hatte, und er ruhte am siebten Tag, nachdem er sein ganzes Werk gemacht hatte. Und Gott segnete den siebten Tag und heiligte ihn; denn an ihm ruhte Gott, nachdem er das ganze Werk erschaffen hatte. (Gen 2,1-3)

Über jeden einzelnen der ersten sechs Tage heißt es am Schluss: „Und Gott sah, dass es gut war.“ Am Ende jedes Tages betrachtet der Schöpfer, was er geschaffen hat. Auch wir Menschen würden das am Abend eines Tages gern über unsere Arbeit sagen können.

Nun meinen manche, Gott habe sechs Werkstage gearbeitet und seine Schöp-

fung am sechsten Tag abgeschlossen, damit auch er am siebten Tag einmal ausruhen könne. Doch das Werk der Schöpfung Gottes endet ja erst am siebten Tag – und dieser Tag endet überraschend.

Er ist der einzige Tag, von dem es nicht heißt: „Und es wurde Abend und es wurde Morgen: der siebte Tag.“ Und es wird auch nicht über diesen siebten Tag gesagt: „Und Gott sah, dass die Ruhe gut war!“ Das muss deshalb nicht gesagt werden, weil Gott die Ruhe schon an jedem Tag zuvor zusammen mit seiner Arbeit geschaffen hat.

An jedem Tag gibt es jenen Moment der Ruhe, der Muße, in dem Gott sich die Zeit nimmt um sich anzuschauen, was er geschaffen hat: Und Gott sah,

dass es gut war. Die Ruhe wird von Anfang an und an allen sechs Tagen miterschaffen.

Sie ist also immer schon in den anderen sechs Tagen verborgen. Hat der Mensch kleine Zeiten der Ruhe und der Muße an jedem Tag, so wecken sie seine Sehnsucht nach der großen Ruhe am siebten Tag, nach einer Auszeit.

Und wenn der Mensch diese Zeiten der Muße, des Atemholens, nicht jeden Tag ein klein wenig erfährt, dann wird die Sehnsucht nach dem Ausruhen irgendwann ganz aus ihm verschwunden sein. Dann werden alle Tage für ihn nur noch Werktage sein.

Die Arbeit muss also so gestaltet werden, dass jeder Mensch an jedem Arbeitstag eine Auszeit, ein Stück Ruhe für sich entdecken kann. Die Ruhe ist heilige Zeit, der 7. Schöpfungstag ist unser „Holy-day“ mit Gott, ein Tag der Unterbrechung, des sich Unterbrechen-Lassens, ein Tag der Selbstbe-

grenzung, ein Tag des Herrn. Er ist kein Planungstag zur Optimierung der Woche. Er ist kein „um-zu-Tag“ – Ausruhen, um noch mehr arbeiten zu können. Ausruhen, um noch leistungsfähiger zu sein. All das ist der Sabbat nicht. Es ist ein Tag für Gott, ein Tag des Sich-Ausrichtens auf Gott.

In unserer rastlosen Gesellschaft wird das Ausruhen und Aufhören für den Menschen zur Aufgabe. Es geschieht nicht mehr von selbst. Aktives Aufhören muss man üben. Stoppen und Innehalten, die Richtung wechseln, eine Auszeit nehmen, Hören statt Reden, absichtslos Ruhen, Raum für den Heiligen Geist lassen, Freiraum. Als Christen optimieren wir nicht den Sonntag und versuchen nicht, unsere kirchlichen Angebote aufzuwerten und schöner zu gestalten, um mit anderen Freizeitangeboten mithalten zu können. Vielmehr geben wir den Menschen Orte der Stille und des Freiraums, weil wir glauben, dass sie und auch wir diese Orte brauchen.



Tipps zum Titelthema

AUSZEIT GEFÄLLIG?

Den Pfarrbrief über beschäftigen wir uns mit verschiedenen Formen der Auszeit. Sind Sie auf den Geschmack gekommen und wollen auch mal für ein paar Stunden dem Alltag entfliehen? Wir haben ein paar Tipps gesammelt, die Sie nutzen oder als Inspiration verwenden können.

KREUZWEG AN DER HALDE HANIEL

Dieser Kreuzweg befindet sich an der Südseite der Halde Haniel in Oberhausen. An 15 Stationen führt dieser den Berg hinauf und besteht aus Gerätschaften der Zeche Prosper-Haniel, die allegorisch den Leidensweg Christi zeigen.
Standort: Birkhahnstraße 29, Oberhausen

KREUZWEG AN DER EMS IN TELGTE

Entlang des linken Emsufers führt der Weg zum Kreuzweg. Auf einem rund einen Kilometer langen Rundweg durch ein Parkgelände befinden sich überlebensgroße Figuren der Passion Christi. Der Kreuzweg besteht aus zwölf Stationen.
Standort: Dümmert-Park Telgte

WEBSITE: WWW.STILLEFINDEN.ORG

Über die Seite www.stillefinden.org finden Sie zahlreiche Klöster deutschlandweit, die Auszeiten anbieten. Auf der Seite lassen sich verschiedene Filter einstellen um genau das Angebot zu erhalten, was Sie wollen. Haben Sie Interesse an Seminarangeboten wie Exerzitien oder Meditationen können Sie diese genauso suchen wie Häuser, bei denen Sie praktisch mitarbeiten können.

Die Benediktinerabtei Gerleve in Billerbeck und das Haus der Stille in Dortmund sind beispielsweise Orte in der Nähe, bei denen sich ein Besuch lohnt.

WANDERROUTEN

Manchmal möchte man einfach nur den Kopf freibekommen, abschalten und die Natur genießen, oder?

Das dachten wir uns auch und haben Ihnen unter den folgenden drei QR-Codes Wanderrouen in der Umgebung herausgesucht, die sich für eine kurze (oder auch etwas längere) Auszeit lohnen. Diese und weitere Wanderrouen sind meist gut ausgeschildert und einfach zu bewältigen, ansonsten können Sie sich jederzeit navigieren lassen. Aber: Ist das Suchen nicht auch ein Abenteuer?

DATTELN- HAMM-KANAL



FEUERWEHR- WACHTURM FARNBERG



HASSELER KAPELLE



Neuer Kinderchor in St. Josef

EINE AUSZEIT IN DER MUSIK FINDEN

Eine Auszeit zu finden, ist manchmal leichter als man denkt. Für viele Menschen ist Sport eine Möglichkeit, abzuschalten. Für andere Menschen ist es die Musik. In unserer Gemeinde gibt es für Kinder seit Jahresbeginn eine neue Möglichkeit, eine musikalische Auszeit zu nehmen: Im Kinderchor St. Josef.

Entwickelt hat sich die Idee, wieder einen Kinderchor in St. Josef zu gründen, aus dem weihnachtlichen Krippenspiel, für das Kinder jährlich proben, aber nach der Aufführung auch wieder aufhören. Von dem Zulauf zum Kinderchor war Chorleiterin Laura van Ginneken dann aber absolut überrascht. Innerhalb eines Monats ist der Chor auf ca. 25 Kinder angewachsen. So singt nun eine bunte Mischung aus „alten Krippenspielerkindern“ und „neuen“ Sängerinnen und Sängern im Alter von drei Jahren bis zum vierten Schuljahr miteinander. Dabei haben die Kinder vor allem viel Freude an Gesang und Bewegung, lernen aber auch spielerisch, mit ihrer Stimme umzugehen, und gewinnen an Selbstvertrauen.

„Seit ich drei oder vier Jahre alt bin, singe ich in den Chören von St. Josef

– vom Zwergenchor über den Kinder- und den Jugendchor, bis heute im Chor Taktwechsel“, erzählt Laura, die leidenschaftlich gerne Klavier spielt, im Rahmen ihres Studiums eine klassische Gesangsausbildung durchlaufen und für das Grundschullehramt neben Mathematik und Deutsch auch Musik studiert hat.

Musikmachen sorgt bei ihr einfach für gute Laune. Es sei eine Auszeit vom Alltag. „Ich erfahre eine innere Ruhe“, sagt Laura. Von den Chorproben komme sie oftmals „ganz be-seelt“ nach Hause. Auch ihren Mann Philipp hat sie über die Musik kennengelernt. Jetzt ist es ihr gemeinsames Hobby.

Heute wünschen sie sich auch für ihre Kinder, dass sie sich in der Kirchengemeinde wohlfühlen, lebendige



Gottesdienste feiern, Gemeinschaft erleben und darin Gott erfahren können. Deshalb engagieren sie sich vor Ort, zum Beispiel im Team des Regenbogengottesdienstes. „Gerade in einer Zeit, in der viele Menschen der Amtskirche aus verständlichen Gründen den Rücken zukehren, finde ich es eine wichtige Erfahrung, dass man vor Ort im Kleinen etwas bewirken kann und gemeinsam gelebten Glauben positiv erfahren kann, trotz aller Missstände in der katholischen Kirche. Diese positiven Erfahrungen möchte ich gerne schon Kindern ermöglichen“, erklärt Laura van Ginneken.

„Die Kinder sind mit solcher Begeisterung und Freude dabei, das berührt mich einfach und erfüllt mich mit Energie.“ Nicht nur für die Kinder, auch für Laura bietet der Kinderchor somit eine neue Chance zur Auszeit.

Empfehlungen von Pfarreiratsmitgliedern

AUSZEIT IM ALLTAG

Wir haben die Frage an die Mitglieder des Pfarreirates gestellt:
„Wie sieht eine Auszeit im Alltag bei Dir aus, was tust Du dann?“

Hier lesen Sie die Empfehlungen, die dabei als Antworten zusammenkamen. Und wie ist das bei Ihnen? Was sieht ihre Auszeit aus?
Wäre es nicht mal wieder Zeit für eine kurze Pause?

Einfach den Gartenstuhl rausholen und sich auf die Terrasse setzen, um die Sonne zu genießen.

(Andreas, 33 J.)

Fahrradtour entlang der Steyer, am Kanal, zum Ternscher See mit anschließendem Picknick oder Imbiss am See.

(Lisa, 36 J.)

Bei der Lieblingsplaylist auf Shuffe klicken und das erste Lied (ohne Überspringen) in vollen Zügen genießen!

Erste Sonnenstrahlen im Strandkorb im Garten genießen

(Heike, 54 J.)

Ein Spaziergang in Lüdinghausen, bei dem man alle 3 Burgen besucht.

(Maria, 36 J.)

Im Auenpark auf der Boccia-Bahn mit Freunden und einem Glas Wein spielen.

Eine Tasse Tee trinken und an nichts denken.

(Nils, 23 J.)

Ich schwinge mich auf's Rad und fahre zu den Lippeauen in Bork, der Fluss des Wassers und die Ruhe schenken Glücksmomente

(Simon)

Ein Spaziergang in Lüdinghausen von Burg zu Burg; anschließend Kaffee und Kuchen.

(Peter, 72 J.)



Ökum. Ostergrußwort 2023

LEIDEN SCHAFFT LEBEN

Und wieder, erneut, ein weiteres Jahr feiern wir Ostern; wir kennen den Inhalt dieser Festtage, die vor uns liegen. Und doch auch in diesem Jahr will die Osterbotschaft neu gehört, neu verstanden werden; soll die Osterbotschaft neu in unserem Herzen ankommen.

Worte, die das können – so lese und höre ich sie - kommen von Christina Brudereck, die zusammen mit Ben Seipel als Duo „2Flügel“ auftreten.

Hier ein Text aus ihrem Album: LEIDEN SCHAFFT LEBEN



SEGEN FÜR DIE PASSION, die Zeit der Schmerzen. Segen für jede Zeit, in der Leben nicht sichtbar ist. Für jeden Moment, der den Frühling herbeisehnt. Segen für das Fasten, die Zeit, in der unser Grund zur Feier noch aussteht. Segen für jeden Verzicht. Segen für die Zeit des Abschieds. Wir erwarten den dritten Tag. Wir erwarten Jesus, den Christus.

Mögen wir mit ihm erleben: Freiwillig übernommenes Leiden hat verändernde Kraft. Noch warten wir und verstehen nicht ganz. Mögen wir mit ihm erleben: Auch vermisst zu werden, ist eine Art anwesend zu sein.

Mögen wir *dann* mit ihm erleben:

DIE LIEBE IST STÄRKER ALS DER TOD.

Mögen wir Funken erleben und Osterfeuer. Freude, Euphorie. Auferweckungsenergie. Segen für unsere Hoffnung. Segen, um selber zu lieben. Eine Brücke zu sein. Zu versöhnen.

Wir haben seinen Tod erinnert, wir hoffen auf Auferweckung, wir erwarten seine Wiederkunft in Herrlichkeit. Drei werden erlebt: wir wurden geboren, wir sind geliebt, wir werden sterben. Und ein Viertes wird erwartet: der Stein ist weg. Das Grab ist leer, ein Engel ist da, Schwung im Herz, wir werden auferweckt.

WIR FEIERN DIE LIEBE. Sie lebt in uns allen. Unter den Kräften, die das Menschenherz erfüllen, ist sie die Mächtigste; sie überwindet den Tod. Sie leitet unser Leben, sie umfängt uns in Ewigkeit.

Das wünsche ich uns allen an diesem Osterfest, nach mehr als einem Jahr Ukrainekrieg, nach Unterdrückung von Frauen im Iran, nach vielem persönlich Erlebtem: Schönem wie Schwerem.

– Mögen Funken da sein, Gegenwart trotz Vermissten, Auferweckungsenergie, Liebe, die uns erfüllt, bewegt und leitet. Liebe, die uns mit Gott verbindet.

Frohe Ostern! – Pfr. Claus Themann

Er ist nicht hier!

LEERSTELLEN AUSHALTEN – SPRACHLOSIGKEIT ÜBERWINDEN

„Er ist nicht hier!“ rufen im Markus-Evangelium die Frauen am Ostermorgen verzweifelt, als sie Jesus, ihren langjährigen Gefährten, dort nicht mehr finden, wo sie ihn zu finden glauben, im Grab mit dem schweren Stein vor dem Eingang. Vor den Frauen tut sich jene schwindelerregende Leere auf, die Menschen zu allen Zeiten befällt, wenn sie ertragen müssen, dass Gewalt und Krieg ihnen das Liebste nehmen, was sie hatten.

Der Evangelist Markus schreibt sein Evangelium im Jahr 70 nach Chr. unter dem Eindruck des ersten jüdischen Krieges: Der römische Kaiser Vespasian war mit seinen Truppen über Judäa hergefallen und hatte Jerusalem dem Erdboden gleich gemacht. Das Ende des Krieges war eine Katastrophe für das jüdische Volk: Der Tempel in Jerusalem, das Haus Gottes, wurde bis auf die Grundmauern zerstört. Ca. 1,1 Millionen Menschen kamen ums Leben, der größte Teil von ihnen Juden.

In den Straßen türmten sich die Leichenberge – da machte es für den Evangelisten Markus wenig Sinn von der Auferstehung eines Einzelnen, von der Auferstehung Jesu, zu erzählen. Das Grauen des Krieges macht sprachlos. Markus hält die Leerstelle dieser Sprachlosigkeit und des Entset-

zens offen. Denn es ist doch wahr: Sie ist durch nichts anderes zu füllen als allein durch jene, die nicht mehr da sind. Und so findet sein Evangelium auf den ersten Blick ein merkwürdiges und geradezu verstörendes Ende. Die Frauen fliehen, schweigend und zutiefst verzweifelt. Das Grab ist leer. „Er ist nicht hier!“ Das ist der ursprüngliche Schluss des Markus-Evangeliums. Erst nachträglich sind Erscheinungsgeschichten dazugekommen, die dann doch noch erzählen, wie Jesus wider alle Vernunft „wieder da“ ist. Vielleicht konnten die ersten Leser und Leserinnen die Schlussätze nicht aushalten, vielleicht hatten sie Sehnsucht nach einem Happy End. Und wer könnte es ihnen heute, wo es einem angesichts der Bilder aus der Ukraine wieder die Sprache verschlägt, verdenken?

Aber wir dürfen die Leerstelle, die der Tod Jesu hinterlässt, nicht leichtfertig übergehen. Die Männer, Frauen und Kinder, die aus dem Leben gerissen wurden, dürfen nicht vergessen werden, das Hoffen wider alle Hoffnung darf nicht abbrechen. Den Augenzeugen der Kreuzigung Jesu im Jahr 30 oder 33 nach Chr. hat es die Sprache ebenso verschlagen wie den Menschen im zerstörten Jerusalem im Jahr 70, wie 2015 im zerbombten Aleppo und in den umkämpften Städten der Ukraine seit 2022.

Der syrische Künstler Khaled Barakeh versucht, diese Sprachlosigkeit mit Fotografien sichtbar zu machen, die er im Internet findet. Er zeigt Bilder von Männern und Frauen, die nur einen Augenblick entfernt im Krieg ein Kind verloren haben und es nun fassungslos in den Armen halten. Dabei hat er die toten Kinder so aus dem Bild geschnitten, dass nur noch ihre Umrisse als weiße Leerstellen zurückbleiben und sie so auf neue Weise sichtbar werden. Das gleiche Entsetzen und die gleiche Hoffnungs- und Sprachlosigkeit prägt auch seit Jahrhunderten



die Pietà genannten Bilder und Skulpturen der Gottesmutter Maria, die ihr totes erstgeborenes Kind im Arm hält.

Markus schreibt sein Evangelium für die Menschen, denen Krieg und Gewalt alles genommen haben und die nichts mehr in den Armen halten als Leere. Das Markusevangelium endet mit dem entsetzten Schweigen der Frauen. Dennoch halten sie zusammen, halten sie aus, was nicht auszuhalten ist. Da bleiben: nicht Wegschauen, aus dem Schweigen Worte finden und so - auf diese einzig mögliche Weise - dafür einstehen, dass der Tod nicht das letzte Wort behält.

Das Grab, das Maria Magdalena und Maria, die Mutter des Jakobus, und Salome betreten, ist nicht leer. Ein junger Mann steht dort mit einer Botschaft für die Frauen: „Ihr sucht Jesus von Nazareth, den Gekreuzigten. Er ist auferstanden, er ist nicht hier. Siehe da die Stätte, wo sie ihn hinlegten. Geht aber hin und sagt seinen Jüngern und Petrus, dass er vor euch hingeht nach Galiläa; da werdet ihr ihn sehen, wie er euch gesagt hat.“

Was meint Markus mit diesen Aufforderungen: Sollen sich die Jünger Jesu aus Jerusalem zurückziehen? Folgt auf den triumphalen Einzug in Jerusalem am Palmsonntag nun ein deprimierender Rückzug? Die Freunde Jesu sollen gar nicht wirklich nach Galiläa

gehen. Die erste christliche Gemeinde entsteht in Jerusalem. Vielmehr sollen sie das Evangelium, die gute Botschaft Jesu, noch einmal von Neuem lesen, d.h. sich an ihre Erlebnisse und Begegnungen mit Jesus erinnern. Die Verkündigungstätigkeit Jesu beginnt doch in Galiläa. Dort, wo die römischen Besatzer ihren Vernichtungsfeldzug begonnen haben, eben dort tritt Jesus das erste Mal mit seinem Evangelium des Friedens ans Licht der Öffentlichkeit. An all jenen Orten, wo die Römer nur eine große Leere hinterlassen haben, erzählt der Evangelist Markus von den Wundertaten und von der Liebe, die dort durch diesen Messias neu zum Leben erwacht – bis hin zum Kreuz.

Der Evangelist Markus kennt keinen anderen und keinen größeren Trost als diesen: Die Jünger Jesu, also auch wir, sollen immer und immer wieder den Weg Jesu erzählend nachgehen, bis er zu ihrem und unserem eigenen wird. Die Emmaus-Jünger zeigen uns, wie es geht. Gemeinsam mit einem vermeintlich Fremden besprechen sie ihre Erlebnisse und Begegnungen mit Jesus. Sie brechen das Brot, wie Jesus es getan hat. Dann sind sie sich sicher: Er ist auferstanden. Er lebt. Halleluja, Jesus lebt!



Gemeindefest

St. Stephanus, St. Josef, St. Ludger

20. August 2023

ab 10:30 Uhr
in St. Josef

- Freiluft Gottesdienst
- Kinderschminken
- Stockbrot
- Kaffee & Kuchen
- Weinzelt
- & vieles mehr!

*Kommt gerne
vorbei!*



Ostern 2023

GOTTESDIENSTE UND VERANSTALTUNGEN



01.04.2023 SAMSTAG		
16.00 Uhr	Beichte bis 16.40 Uhr	Ludgerikirche
17.00 Uhr	Eucharistiefeier mit Palmweihe	Ludgerikirche
18.30 Uhr	Eucharistiefeier mit Palmweihe	Josefskapelle
02.04.2023 PALMSONNTAG		
10.00 Uhr	Familiengottesdienst mit Palmprozession ab Friedenskirche Mitgestaltung durch die Ludgerispitzen	Ludgerikirche
10.00 Uhr	Kindergottesdienst mit Palmweihe für Familien mit kleinen Kindern (Regenbogen-Team)	am FindUs
11.00 Uhr	Eucharistiefeier mit besonderer Gestaltung (Palmweihe + Prozession ab Laube)	Stephanuskirche
17.00 Uhr	Bußgottesdienst für Erwachsene „Er verschafft deinen Grenzen Frieden“	Stephanuskirche
03.04.2023 MONTAG		
18.00 Uhr	Bußgang nach Südkirchen	ab Friedenskirche
04.04.2023 DIENSTAG		
10.00 Uhr	Eucharistiefeier vorbereitet durch kfd St. Josef	Josefskapelle
19.00 Uhr	Bußgottesdienst mit pers. Lossprechung	Ludgerikirche
05.04.2023 MITTWOCH		
18.00 Uhr	Eucharistiefeier	Ludgerikirche
06.04.2023 GRÜNDONNERSTAG		
16.00 Uhr	Eucharistiefeier für die Bewohner:innen des Altenwohnhauses u. Senior:innen	Josefskapelle

20.00 Uhr	Abendmahlgottesdienst mit Kirchenchor anschl. Anbetung	Ludgerikirche
20.00 Uhr	Abendmahlgottesdienst mit besonderer Gestaltung anschl. Anbetung	Stephanuskirche
07.04.2023 KARFREITAG		
10.00 Uhr	Kinderkreuzweg mit dem Regenbogenteam	am FindUs
15.00 Uhr	Karfreitagsliturgie Mitgestaltung durch ein Vocalensemble	Ludgerikirche
15.00 Uhr	Karfreitagsliturgie mit besonderer Gestaltung	Stephanuskirche
19.00 Uhr	Der andere Kreuzweg	Ludgerikirche
08.04.2023 KARSAMSTAG		
21.00 Uhr	Wortgottesdienst anschl. Begegnung im FindUs	vor dem FindUs Josefskapelle
21.00 Uhr	Osternachtfeier mit besonderer Gestaltung	Stephanuskirche
09.04.2023 OSTERSONNTAG		
05.30 Uhr	Ostermorgenfeier	Ludgerikirche
10.00 Uhr	Festgottesdienst mit Kirchenchor	Ludgerikirche
11.00 Uhr	Familiengottesdienst	Stephanuskirche
17.00 Uhr	Osterfeuer der Pfadfinder am Steverweg Anzünden des Feuers um 18.00 Uhr	
10.04.2023 OSTERMONTAG		
10.00 Uhr	Eucharistiefeier mit Kleinem Ludgerichor	Ludgerikirche
11.00 Uhr	Eucharistiefeier mit den Kirchenchören St. Josef u. St. Stephanus	Stephanuskirche
17.00 Uhr	Osterfeuer der Bürgerschützengilde Selm-Beifang	Alte Zechenbahn

MISEREOR-Projekt „Solibrot“

BACKEN. TEILEN. GUTES TUN.

Jeden Tag satt werden: was für uns selbstverständlich zu sein scheint, ist für viele Menschen weltweit ein unerfüllter Wunsch. Millionen Kinder, Frauen und Männer leiden an Hunger und Mangelernährung. Mit dem Misereorprojekt „Solibrot“ soll ganz praktisch gezeigt werden, wie wertvoll Brot sein und wie es den Hunger in der Welt lindern kann. Jeder und jede kann bei der Spendenaktion mitmachen - Einzelpersonen und Bäckereien.

Auch die Kindertageseinrichtungen der Pfarrei St. Ludger haben in dieser Fastenzeit beim „Solibrot“ mitgemacht. Sie erfuhren, dass sie selbst einen Beitrag leisten können, damit benachteiligte Mädchen und Jungen ein besseres Leben führen können.



Spielerisch lernten die Kinder die Grundnahrungsmittel der Welt (Brot, Reis, Hirse und Mais) und deren Bedeutung für die Menschen in verschiedenen Ländern der Welt kennen. Anschließend wurden die Kinder selbst aktiv und haben zusammen mit den Bäckereien Artmann in Selm und Langhammer in Bork Brot gebacken und dieses gegen eine Spende auf den Wochenmärkten in Selm und Bork verteilt.

Zum Abschluss der Fastenzeit sangen und trommelten die Kinder mit selbstgebastelten Trommeln gemeinsam mit Markus Hoffmeister im Bürgerhaus ein mehrsprachiges Begrüßungslied und Lieder aus Simbabwe ein, die sie vorher eingeübt hatten.

Danke an alle, die sich an dem Projekt beteiligt haben!

FASTEN 2023 AKTION

FRAU. MACHT. VERÄNDERUNG.

Bitte
helfen Sie
mit Ihrer
Spende!



misereor
GEMEINSAM GLOBAL GERECHT

OSTERHASEN-RENNEN

Welcher Hase ist mit seinem Korb voller bunter Oster-Eier zuerst am Osternest? Bis zu 6 Spieler können mitmachen. Man braucht dazu das Spielfeld, selbstgebastelte Renn-Hasen, einen Würfel, und los geht's.

Trenne das Spielfeld aus dem Heft und bastel dir einen Renn-Hasen pro Spieler:in aus Papier oder Pappe.

SPIELANLEITUNG

START:

Zuerst musst du Eier färben. Deshalb darfst du nur mit einer gewürfelten 6 an den Start.

- 1) Du hast 3 Eier verloren. Gehe zurück auf den Startpunkt.
- 2) Du bist auf dem Super-Sprung-Punkt gelandet. Spring über den Bach und 3 Punkte vor.
- 3) Platsch!!! Mitten im Bach gelandet. Gehe ans Ufer, um dich zu trocknen, und bleibe auf dem Super-Sprung-Punkt, bis du eine 6 würfelst. Dann kannst du den Bach überqueren. (4 Felder vor)
- 4) Du hast einem Kollegen geholfen, der Eier verloren hatte. Rücke 3 Felder vor.
- 5) Du bist auf dem Rastplatz angekommen. Zur Stärkung setze eine Runde aus.
- 6) Die Ente hilft dir über den Teich. Rücke 4 Felder vor.
- 7) Dein Freund hat sich den Fuß verletzt. Du hilfst ihm, indem du für ihn zusätzlich würfelst. Er darf die gewürfelte Punktzahl vorrücken.

ZIEL:

Herzlichen Glückwunsch! Du bist am Osternest angekommen.

Bild: Anna Zeis-Ziegler, in: Pfarrbriefservice.de | Dieses Spiel wurde entwickelt von Anna Zeis-Ziegler im Auftrag von Pfarrbriefservice.de, einem kirchlichen Serviceportal für die kirchliche Öffentlichkeitsarbeit.

DAS OSTERHASEN-RENNEN



Erstkommunionvorbereitung 2023

MIT WEITEM HERZEN UND OFFENEN AUGEN

70 Kinder bereiten sich aktuell auf die Erstkommunion vor. Auch in diesem Jahr starteten die Kinder ihre Vorbereitung mit einem gemeinsamen Eröffnungsgottesdienst. Es folgten und folgen wieder einige Thementreffen und Gemeindeaktionen.

Bei der Sternsinger-Aktion, konnten die Kinder schon einmal ein Gefühl dafür bekommen, wie es ist, für andere etwas zu tun und ein weites Herz zu haben.

Weites Herz und offene Augen ist das Motto der diesjährigen Erstkommunionvorbereitung. Auch in der jetzigen Zeit ist es wichtig, mit offenen Augen durch die Welt zu gehen und ein weites Herz für die Menschen, die Umwelt und das Leben zu haben. Bartimäus war blind, konnte nicht mit den Augen sehen. Mit seinem Herzen aber sah er alles ganz klar. Sein Herz für Jesus war geöffnet, so dass auch schließlich seine Augen geöffnet wurden.

Während der Vorbereitung erleben und erfahren die Kinder nicht nur, dass es wichtig ist, für andere weite Herzen und offene Augen zu haben, sondern auch, wie gut das

Gefühl ist, wenn andere mir mit offenen Augen und weitem Herzen begegnen. Das Gefühl zu haben, dass da jemand ist, der mich sieht, wie ich bin, der für mich da ist, der mir hilft, der mich hält (wie z.B. am Kirchturm St. Josef). Jemand, der mir mit weitem Herz und offenen Augen begegnet. So jemand ist Jesus. Er begleitet die Kinder nicht nur in der Erstkommunionvorbereitung, sondern sieht die Kinder und uns alle so, wie wir sind und begegnet uns immer wieder in vielen Situationen unseres Lebens mit offenem Herzen.

Wir wünschen den Erstkommunionkindern ein schönes Fest und das Jesus einen Platz in ihrem Herzen hat!

ERSTKOMMUNIONFEIERN

- **Samstag 13. Mai um 10 Uhr, Josefskapelle**
- **Samstag 13. Mai um 14 Uhr, St. Stephanus**
- **Sonntag 14. Mai um 10 Uhr, St. Ludger**
- **Samstag 03. Juni um 10 Uhr, St. Ludger**
- **Sonntag 04. Juni um 10 Uhr, St. Ludger**

SOMMERLAGER GEYER 22.07.-05.08.2023

Das Sommerlager findet in Geyer im Erzgebirge statt. Für das Sommerlager werden abwechslungsreiche Aktivitäten geplant. Von Stationsläufen, Spielen und See-Ausflügen bis hin zu Wanderungen, Tagesfahrten und Aktivitäten am Haus (Thementage, Lagerfeuer, Shows, Disco) ist alles dabei. Das Haus liegt nicht weit von der Kulturstadt Chemnitz entfernt. Hinter dem Haus erstrecken sich Wälder, Wiesen & Teiche, die einzigartige Wander- und Spielmöglichkeiten bieten. In der Nähe gibt es ein Freizeitbad & ein Stausee.

ZIEL: GEYER



Kontakt & Anmeldung

Team Bork
Sommerlager-bork@gmx.de

Info & Anmeldung:
12.12.2022 19 Uhr
Pfarrheim St. Stephanus,
Weiherstr. 7, Selm-Bork

Infos
Alter: 9-16 Jahre
TN-Beitrag:
ca. 400,00 €



STADTRANDERHOLUNG ST. LUDGER

Die Stadtranderholung St. Ludger findet wie gewohnt in den ersten drei Wochen der Sommerferien statt. Auf dem Programm stehen u.a. der Besuch von Freizeitparks sowie Schwimm- und Spaßbädern. Das Team freut sich auf drei erlebnisreiche Wochen mit vielen Kids.



Alter: 7-13 Jahre

Ansprechperson:
Stefanie Kirchhof
(stadtranderholung.stludgerselm@yahoo.com)

TN-Beitrag: ca. 200,00 €

zwei + eins = drei

WIE NEU IST „DIE NEUE“?

Als Kind war sie Messdienerin und bei den Ferienfreizeiten von St. Josef nach Saalbach und Stuhlfelden dabei. Später nahm sie als Teamerin teil. Im Zuge der Erstkommunion ihrer eigenen Kinder setzte Kirsten Holterbork ihr Engagement in der katholischen Kirchengemeinde fort - zunächst als Katechetin und inzwischen als festes Mitglied im Kernteam. Sie hat die Gemeindearbeit von der Pike auf kennengelernt.

Seit dem 1. März arbeitet Kirsten Holterbork als neue Pfarrsekretärin in der Kirchengemeinde St. Ludger. Die 46-Jährige wohnt mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern im Ortsteil Bork und fühlt sich in der städtischen wie kirchlichen Gemeinde Selm wohl. Kein Wunder, denn sie ist in Bork aufgewachsen und in Selm zur Schule gegangen, sodass sich im Laufe der Jahre Freund- und Bekanntschaften in allen Gemeindeteilen entwickelt und gefestigt haben.

Klar, die ersten Tage im neuen Job sind vielfältig und bis zur vollständigen Einarbeitung werden natürlich einige Wochen vergehen. Aber die Freude und Motivation als Teil des Pfarrsekretärinnenteams die Gemein-

dearbeit zu unterstützen, sind in ihrem Gesicht klar zu erkennen.

Ab Anfang April wird Kirsten Holterbork die Öffnungszeiten des Büro Stephanus übernehmen: montagvormittags und mittwochnachmittags. Aber auch in den Büros St. Ludger und St. Josef wird sie sichtbar sein, wenn nicht gerade Arbeit im Hintergrund ansteht.

Wir freuen uns, dass Sie da ist und auf eine gute Zusammenarbeit!

Das Team des Pfarrsekretariats



Kirsten Holterbork

Christel Nies

Bärbel Höring

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

BILDERNACHWEIS:

Titel – Bild: Peter Weidemann, In: Pfarrbriefservice.de; Seite 23: Monika Möller
Alle weiteren Bilder sind von pixabay oder dem Redaktionsteam.

SEELSORGETEAM



Claus Themann
Leitender Pfarrer
0 25 92 / 2 43 21
Ludgerikirchplatz 2

James David
Pater
0151 4160 0908



Nicole Thien
Pastoralreferentin
0176 444 19539
Ludgerihaus

Jessica Denne
Pastoralreferentin
0162 219 6146
Weierstr. 5 (Büro)



Anne-Merle Kohlschreiber
Pastoralassistentin
0162 219 5352
Ludgerihaus

Stephan Schrör
Sozialpädagoge
0176 444 19572
Overbergweg 18



Harald Schäfer, Diakon mit Zivilberuf
Mobil: 0152 31 77 25 17 (wochentags ab 19.00 Uhr)

Antonius Sandmann, Diakon mit Zivilberuf
Telefon: 0 25 92 / 98 31 77, Nordkirchener Str. 18

Johannes Gospos, Polizeiseelsorger
Telefon: 0 25 92 / 68 34 44, Im Sundern 1

Manfred Sicker, emeritierter Pfarrer
Telefon: 0 25 92 / 98 35 92, Weierstr. 5

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,
Jessica Denne, Tobias Denne, Jutta Kersting,
Monika Plogmaker und Elisa Rotte
Druck: H. Rademann GmbH, Telefon: 0 25 91 / 91 74 0
Auflage: 6.700 Stück