

wisc

Das Gemeindemagazin der
Seelsorgeeinheit Düsseldorfer Rheinbogen



Heft 17 | 2018/01

Himmelgeist | Holthausen | Itter | Wersten



Genuss *Mit Leib und Seele*



Liebe Leserinnen und Leser,

Genuss bedeutet für jeden etwas anderes. Wenn es für Sie ein gutes Buch ist, ist es vielleicht für jemand anderen die größte Freude, sich abends auf die Couch zu setzen und einfach mal nichts zu tun. Fest steht: Genuss hebt sich vom (vielleicht manchmal etwas grauen) Alltag ab und ist deshalb auch so wichtig.

Wir möchten in diesem Heft möglichst viele Facetten des Genusses beleuchten. Einer der ersten Gedanken, die man sich zu diesem Thema macht, dreht sich vermutlich um gutes Essen und siehe da! Daran haben wir auch gedacht. Hier können Sie etwas über die kulinarische Perspektive, sowohl von Speisen im Restaurant als auch von Naschereien (Schokolade!) erfahren. Apropos Naschereien: Vielleicht hat sich der eine oder andere von Ihnen mittels guter Vorsätze für dieses Jahr vorgenommen, auf ebendiese zu verzichten – wenn Sie dafür noch einen Ausgleich brauchen, finden Sie vielleicht Inspiration in unseren zusammengestellten Genuss-Tipps für alle Sinne.

Außerdem stehen zwei geradezu gegensätzliche Berichte über den Genuss, den man in Lebenserfahrungen findet, für Sie bereit: Fasten und Entspannung für Ruhe und inneren Frieden – oder doch lieber ein Gleitschirmflug?

Goethe schrieb die Worte: „Aber kein Genuß ist vorübergehend; denn der Eindruck, den er zurückläßt, ist bleibend.“ Ob sich diese bewahrheiten, muss wohl jeder für sich entscheiden. Fakt ist jedoch: Jeder Genuss ist eine Erfahrung für sich.

Ob Sie nun die großen oder die kleinen Dinge genießen: Wir hoffen, dass dieses Heft einen bleibenden Eindruck hinterlässt und Sie sich beim Genießen vielleicht noch von uns inspirieren lassen können. Viel Spaß beim Lesen!

Für die Redaktion
Franka Haselhoff

zu bedenken	4
Das Porträt	19
Gruppen in der Seelsorgeeinheit	25
Buchtipp	12
Ökumene	16
Kirchenkunst / Ökumene	26
Chronik	31
Kontakte	32

Thema: Genuss

Achtsamkeit als Weg zu mehr Lebensqualität	6
Genuss, Genießen und Genießerzeit	9
WIR-Genuss-Tipps	10
Genuss für Leib und Seele	13
Zwischen Lust und Verzicht	14
Genuss von einer anderen Welt	15

Aus dem Gemeindeleben

Ein Mann der Worte ist verstummt	18
Neues »Hauptquartier« für die Seelsorgeeinheit	20
Aktuelles aus dem Gemeindeleben	22
Bewegende Begegnungen in 27 Stunden	24
Pfarrgemeinderat lenkt den Weg	30
Messtermine	30

**Impressum:**

wir – Das Gemeindemagazin
der Seelsorgeeinheit Düsseldorfer Rheinbogen

Herausgeber:

Seelsorgeeinheit Düsseldorfer Rheinbogen,
Burscheider Str. 20, 40591 Düsseldorf,
Tel: 0211 - 76 31 05

E-Mail: wir@meinegemein.de

Redaktion:

Ursula Ehemann, Thomas Föbel, Franka Haselhoff,
Edith Hilgers, Elisabeth Keller, Steffi Kessler,
Martin Kürble (Vi.S.d.P.), Klaus Napp

Gestaltung: Andrea Kuckelkorn, dyadesign
Bildnachweise: fotolia (S.1, 3, 6, 10, 13, 14)

Druckerei: Reintjes Printmedien GmbH

Auflage: 10.500 Exemplare

Himmliche und weltliche

Vom heiligen Benedikt, dem Vater des abendländischen Mönchtums, wird die folgende Episode aus seiner Frühzeit als Einsiedler berichtet: Benedikt hatte sich an einen einsamen Ort in eine kleine Höhle zurückgezogen; dort lebte er drei Jahre lang. Versorgt wurde er in dieser Zeit von einem Mönch, der ihm regelmäßig Brot brachte. Am Osterfest wurde jedoch einmal ein Priester zu ihm geschickt. Dieser war gerade dabei, sich ein gutes Essen zuzubereiten, als ihm sein göttlicher Herr erschien und ihn auf Benedikt aufmerksam machte: »Du bereitest dir einen Genuss vor, und mein Diener wird an jenem

Ort von Hunger gequält.« Der Priester brach mit den zubereiteten Speisen auf und machte sich auf die Suche nach diesem Diener Gottes, bis er schließlich Benedikt in der Höhle fand. In Benedikts Lebensbeschreibung heißt es dann weiter: »Nachdem sie gebetet, den allmächtigen Herrn gelobt und sich niedergesetzt hatten, sagte nach einem angenehmen Gespräch über das Leben der Priester, der gekommen war: ‚Steh auf, und lasst uns Mahl halten, denn heute ist Ostern.‘ Der Mann Gottes antwortete ihm: ‚Ich weiß, dass Ostern ist, weil ich dich sehen durfte.‘ Da er nämlich weit von den Menschen



Genüsse

entfernt war, wusste er nicht, dass an demselben Tag das Osterfest war. Der ehrwürdige Priester aber versicherte ihm wieder: ‚Heute ist wirklich Ostern, der Tag der Auferstehung des Herrn. Zu fasten ist für dich auf keinen Fall angemessen, denn ich bin dazu gesandt worden, dass wir die Gaben des allmächtigen Herrn gemeinsam zu uns nehmen.‘ Sie lobten also Gott und hielten Mahl.“ (Gregor der Große, *Dialoge über die Wunder der italischen Väter, Buch II: Über Leben und Wunder des ehrwürdigen Abtes Benedikt, Kapitel 1,4-7.*)

Hier stehen sich zwei Gestalten gegenüber, die sich schlussendlich gegenseitig bereichern. Auf der einen Seite wird uns Benedikt als typischer Asket vorgestellt: Er lebt zurückgezogen und verzichtet auf alle weltlichen Genüsse und Annehmlichkeiten. Nur das Nötigste lässt er sich bringen. Darüber hinaus scheint er sich nichts zu gönnen. Er treibt es so weit, dass ihm selbst Ostern, das höchste christliche Fest, vollkommen aus dem Blick geraten ist. Gerade dieser Mann wird bewusst immer wieder als »Mann Gottes« und »Diener Gottes« bezeichnet. Sein Rückzug aus der Welt hat nämlich das Ziel, in seinem Leben Raum für Gott zu schaffen, Gottes Nähe zu erfahren und für sein Wirken offenzustehen. Durch seine Lebensform weist Benedikt außerdem darauf hin, dass Gott Quelle und Ziel des Lebens ist, dass er es ist, der wirklich genossen werden soll. So gönnt er sich doch das größte vorstellbare Vergnügen: die Gemeinschaft mit Gott.

Auf der anderen Seite sehen wir den Priester, der mitten im Leben steht und die weltlichen Genüsse, wie etwa ein gutes Essen, zu schätzen weiß. Er vertritt damit die zutiefst christliche Überzeugung, dass die Kostbarkeiten unserer Erde ebenfalls genossen werden können und sollen. Das macht schon die biblische Schöpfungserzählung deutlich, wenn sie abschließend erklärt: »Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Es war sehr gut« (Genesis 1,31). Die guten Gaben der Schöpfung darf der Mensch verwenden, um damit das Leben reicher zu machen. Daneben zeigt das Verhalten des Priesters, dass es auch auf die Zeit und Situation ankommt,

in welchem Maß diese Güter zu gebrauchen sind: Am Osterfest ist der Christ eingeladen, die Auferstehung Jesus Christi und zugleich das Leben in seiner ganzen Fülle zu feiern – auch mit weltlichen Genüssen. Bevor aber Ostern gefeiert werden kann, muss der Christ die Fastenzeit durchleben, in der durch bewussten Verzicht wieder Platz für Gott und für die wahre Freude freigeräumt werden soll.

Wenn Benedikt und der Priester zusammenkommen, wird klar, dass beide Grundhaltungen notwendig sind und das christliche Leben erst zu dem werden lassen, was es ist: Das Leben ist zu genießen mit allem, was es ausmacht, der bleibende Genuss ist aber die Gemeinschaft mit Gott selbst. Dies betont die kleine Episode in aller Deutlichkeit: Über dem weltlichen Genuss ist der Schöpfer als Quelle alles Guten und Ziel des Lebens niemals zu vergessen. Sonst wird der Bauch zum Gott, wie einmal der Apostel Paulus schreibt (*Philippenerbrief 3,19*), das Vergnügen wird zum Selbstzweck und letztlich zum Herrn über den Menschen. Die Gemeinschaft mit Gott kann schon in der Welt erfahrbar werden, wenn Menschen in seinem Namen das Leben miteinander teilen und feiern. Auch darauf weist die Begegnung zwischen Benedikt und dem Priester hin. Sie beten gemeinsam, sprechen miteinander und feiern zusammen Ostern.

Übrigens war auch Jesus der einen oder anderen Feier mit ihren weltlichen Genüssen nicht abgeneigt. In einer Rede lässt er einmal seine Gegner zu Wort kommen mit dem gegen ihn gerichteten Vorwurf: »Dieser Fresser und Säufer, dieser Freund der Zöllner und Sünder« (*Matthäusevangelium 11,19*). Jesus hatte Freude daran, mit Menschen zusammen zu sein und dann auch das Leben zu genießen. Mit der Gemeinschaft beim Essen und Trinken lud er die Menschen zugleich in eine größere Gemeinschaft ein, die Gemeinschaft mit Gott, seinem himmlischen Vater, oder in die Gottesherrschaft, wie er sie nannte. Diese Gottesherrschaft bot er allen an, gerade auch den am Rande Stehenden (»Zöllner und Sünder«). Leidenschaftlich trat er dafür ein, dass diese Herrschaft Gottes den Menschen befreit, das Leben reich macht und Freude und Frieden schenkt gegen alles, was dem widerspricht. In der Auferstehung Jesu zeigt sich die Macht der Gottesherrschaft in neuem Licht: Das Leben ist stärker als der Tod, weil Gott der Stärkere ist. Das ist der Grund für österliche Menschen, das Leben zu genießen, das ihnen niemand nehmen kann.

Markus Söhnlein





Achtsamkeit als Weg zu mehr Lebensqualität

In meinem Beruf als niedergelassene Psychotherapeutin begegnen mir Menschen, die mit ihrer aktuellen Lebenssituation nicht mehr zufrieden sind bzw. daran erkranken.

Herausforderungen im Alltag werden immer mehr, immer schneller, Verschnaufpausen sind immer weniger möglich, Erfolgserlebnisse zu selten wahrnehmbar, weil die nächste Aufgabe schon wieder drängt. Wir hetzen und suchen und kommen scheinbar immer weniger an. Die »Grauen Herren« aus Michael Endes »Momo« sind ein prägnantes Beispiel für Selbstoptimierung und Effizienzstreben und den ausbleibenden Blick auf das Wesentliche. Dass das Heilsversprechen immer weniger greift, zeigen u. a. die ständig wachsenden Zahlen an psychischen und psychosomatischen Erkrankungen.

Was aber kann helfen in einer Zeit wie der unsrigen, mit einer Zunahme existentieller Bedrohungen und Ängste, in einer komplexer werdenden Welt, mit einem nicht wirklich wachsenden Gefühl von eigener Einflussnahme und Wirkmächtigkeit?

Der Versuch, zumindest derer, die über die Voraussetzungen dafür verfügen, über die berufliche Karriere, einhergehend mit wachsendem Einkommen, sich einen Ausgleich in der Freizeit zu verschaffen, bringt die Balance zwischen Anstrengung und Erholung in eine gefährliche Schiefelage, lässt letztlich auch die Freizeit zu einem eigenen Stressor werden.

Die aktuelle Antwort auf die beschriebene Situation scheint im Begriff Achtsamkeit zu liegen. Entsprechende Programme, Bücher, Kurse schießen aus dem Boden, auch wenn es sich um kein neues Wissen handelt, sondern vielmehr um altes Wissen, das seine Wurzeln im Buddhismus hat.

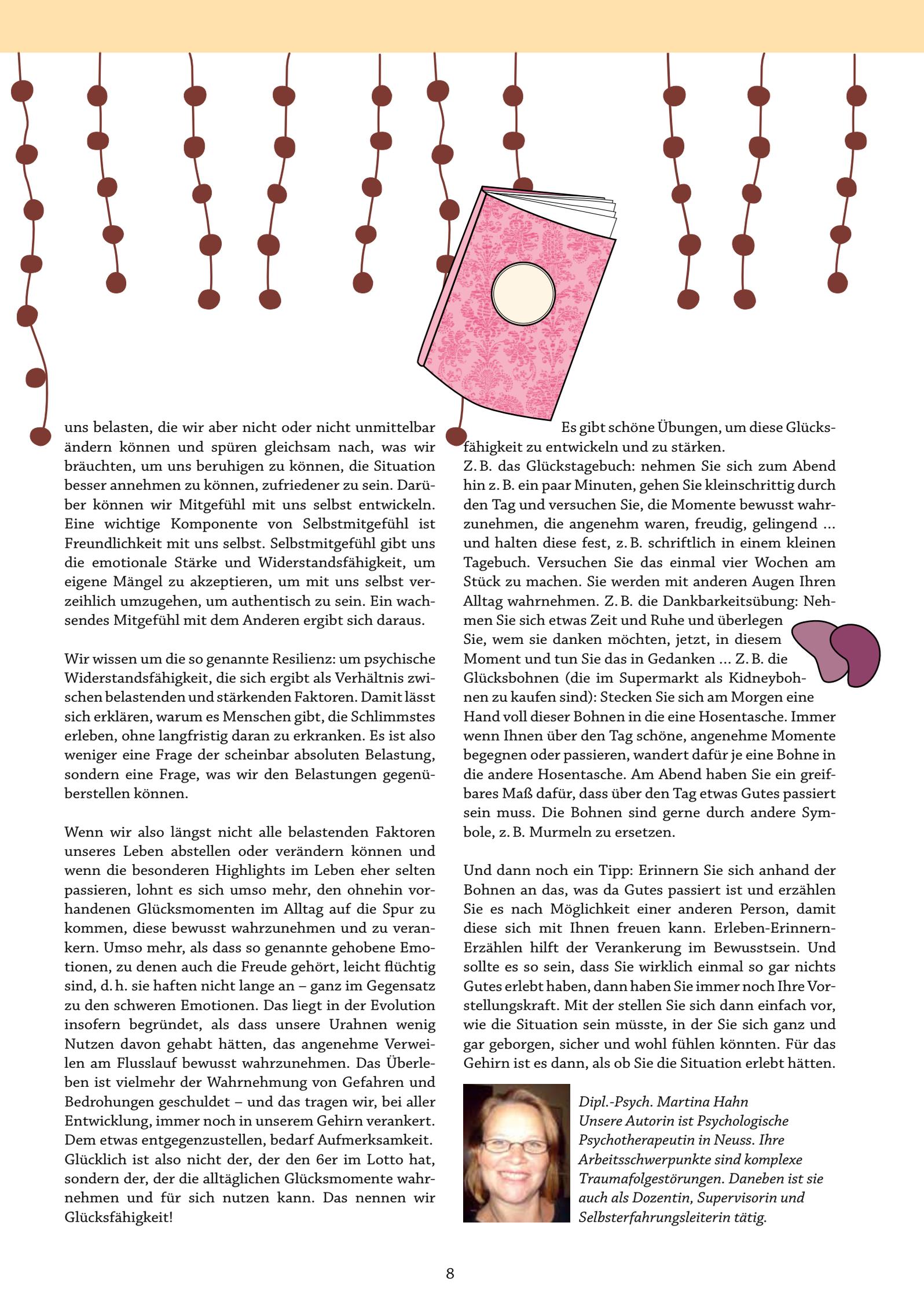
Achtsamkeit meint dabei die offene Haltung dem gegenwärtigen Moment gegenüber. Mithilfe von Achtsamkeit können wir das Leben im Hier und Jetzt bewusster wahrnehmen, dadurch mehr Gelassenheit und Entspannung im Alltag erreichen und Stress reduzieren. Unser heutiger, immer schneller werdender Alltag verführt uns

gerne dazu, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun und in Gedanken immer schon »zwei Schritte voraus« zu sein. Im wahrsten Sinne des Worts sind wir dann gar nicht bei uns ...

Haben Sie schon einmal versucht, Ihren morgendlichen Kaffee (für Tee gilt es ganz genauso) achtsam zu trinken? Wie riecht der Kaffee, wie bereiten Sie Ihren Kaffee zu, wo nehmen Sie Ihren Kaffee ein, trinken Sie ihn pur oder mit Milch oder Zucker, wie verändert er sein Aussehen, wenn Sie Milch hinzugeben, wie fühlt es sich an, den Kaffee umzurühren, welche Bilder entstehen in der Tasse, wie fühlt sich die warme Flüssigkeit im Mund an, wo spüren Sie den Kaffee auf der Zunge, wie schmeckt der Kaffee, wie ist es, wenn er die Speiseröhre hinunterfließt und im Magen landet, spüren Sie, wie sich die Wärme ausbreitet, wie halten Sie die Tasse, können Sie die Wärme spüren, wenn Ihre Hände die Tasse umschließen ...? Mit einem ähnlichen Blick lassen sich viele alltägliche Dinge verrichten und darüber neu erleben: putzen Sie sich achtsam die Zähne, räumen Sie die Spülmaschine achtsam ein und aus, gehen Sie achtsam Ihren Weg, duschen Sie achtsam ...

Mit ein wenig Übung, werden Sie diese alltäglichen Dinge ganz anders erleben und ihnen eine veränderte Aufmerksamkeit schenken. Entschleunigung tritt automatisch ein, wenn Sie versuchen, die Dinge, die Sie tun, bewusst zu tun. Und Sie werden lernen, Ihre Aufmerksamkeit steuern zu können, dorthin, wo Sie sich stärken können. Sie werden wieder Herr oder Frau des Geschehens und sich den Dingen weniger ausgeliefert fühlen. Achtsamkeit sollte nicht Methode, sondern Haltung sein, damit Teil des Lebens werden.

Eine wichtige Grundhaltung der Achtsamkeit ist Akzeptanz: eine offene, interessierte und annehmende Einstellung für das, was uns begegnet. So können wir auch den Situationen, die anders sind als wir sie gerne hätten, sowie eigenen Schwächen und Problemen bewusster und unvoreingenommener begegnen. Hierüber wird es möglich, der eigenen Person und den eigenen Erfahrungen mit Mitgefühl zu begegnen, d. h. wir nehmen eine Erfahrung wahr, wie sie ist, akzeptieren die Teile, die



uns belasten, die wir aber nicht oder nicht unmittelbar ändern können und spüren gleichsam nach, was wir bräuchten, um uns beruhigen zu können, die Situation besser annehmen zu können, zufriedener zu sein. Darüber können wir Mitgefühl mit uns selbst entwickeln. Eine wichtige Komponente von Selbstmitgefühl ist Freundlichkeit mit uns selbst. Selbstmitgefühl gibt uns die emotionale Stärke und Widerstandsfähigkeit, um eigene Mängel zu akzeptieren, um mit uns selbst verzeihlich umzugehen, um authentisch zu sein. Ein wachsendes Mitgefühl mit dem Anderen ergibt sich daraus.

Wir wissen um die so genannte Resilienz: um psychische Widerstandsfähigkeit, die sich ergibt als Verhältnis zwischen belastenden und stärkenden Faktoren. Damit lässt sich erklären, warum es Menschen gibt, die Schlimmstes erleben, ohne langfristig daran zu erkranken. Es ist also weniger eine Frage der scheinbar absoluten Belastung, sondern eine Frage, was wir den Belastungen gegenüberstellen können.

Wenn wir also längst nicht alle belastenden Faktoren unseres Leben abstellen oder verändern können und wenn die besonderen Highlights im Leben eher selten passieren, lohnt es sich umso mehr, den ohnehin vorhandenen Glücksmomenten im Alltag auf die Spur zu kommen, diese bewusst wahrzunehmen und zu verankern. Umso mehr, als dass so genannte gehobene Emotionen, zu denen auch die Freude gehört, leicht flüchtig sind, d. h. sie haften nicht lange an – ganz im Gegensatz zu den schweren Emotionen. Das liegt in der Evolution insofern begründet, als dass unsere Urahnen wenig Nutzen davon gehabt hätten, das angenehme Verweilen am Flusslauf bewusst wahrzunehmen. Das Überleben ist vielmehr der Wahrnehmung von Gefahren und Bedrohungen geschuldet – und das tragen wir, bei aller Entwicklung, immer noch in unserem Gehirn verankert. Dem etwas entgegenzustellen, bedarf Aufmerksamkeit. Glücklich ist also nicht der, der den 6er im Lotto hat, sondern der, der die alltäglichen Glücksmomente wahrnehmen und für sich nutzen kann. Das nennen wir Glücksfähigkeit!

Es gibt schöne Übungen, um diese Glücksfähigkeit zu entwickeln und zu stärken.

Z. B. das Glückstagebuch: nehmen Sie sich zum Abend hin z. B. ein paar Minuten, gehen Sie kleinschrittig durch den Tag und versuchen Sie, die Momente bewusst wahrzunehmen, die angenehm waren, freudig, gelingend ... und halten diese fest, z. B. schriftlich in einem kleinen Tagebuch. Versuchen Sie das einmal vier Wochen am Stück zu machen. Sie werden mit anderen Augen Ihren Alltag wahrnehmen. Z. B. die Dankbarkeitsübung: Nehmen Sie sich etwas Zeit und Ruhe und überlegen Sie, wem sie danken möchten, jetzt, in diesem Moment und tun Sie das in Gedanken ... Z. B. die Glücksbohnen (die im Supermarkt als Kidneybohnen zu kaufen sind): Stecken Sie sich am Morgen eine Hand voll dieser Bohnen in die eine Hosentasche. Immer wenn Ihnen über den Tag schöne, angenehme Momente begegnen oder passieren, wandert dafür je eine Bohne in die andere Hosentasche. Am Abend haben Sie ein greifbares Maß dafür, dass über den Tag etwas Gutes passiert sein muss. Die Bohnen sind gerne durch andere Symbole, z. B. Murmeln zu ersetzen.



Und dann noch ein Tipp: Erinnern Sie sich anhand der Bohnen an das, was da Gutes passiert ist und erzählen Sie es nach Möglichkeit einer anderen Person, damit diese sich mit Ihnen freuen kann. Erleben-Erinnern-Erzählen hilft der Verankerung im Bewusstsein. Und sollte es so sein, dass Sie wirklich einmal so gar nichts Gutes erlebt haben, dann haben Sie immer noch Ihre Vorstellungskraft. Mit der stellen Sie sich dann einfach vor, wie die Situation sein müsste, in der Sie sich ganz und gar geborgen, sicher und wohl fühlen könnten. Für das Gehirn ist es dann, als ob Sie die Situation erlebt hätten.



*Dipl.-Psych. Martina Hahn
Unsere Autorin ist Psychologische
Psychotherapeutin in Neuss. Ihre
Arbeitsschwerpunkte sind komplexe
Traumafolgestörungen. Daneben ist sie
auch als Dozentin, Supervisorin und
Selbsterfahrungsleiterin tätig.*



Genuss, Genießen und Genießerverzeit

Drei Worte, die in unserer schnelllebigen und hektischen Zeit viel zu selten beachtet werden.

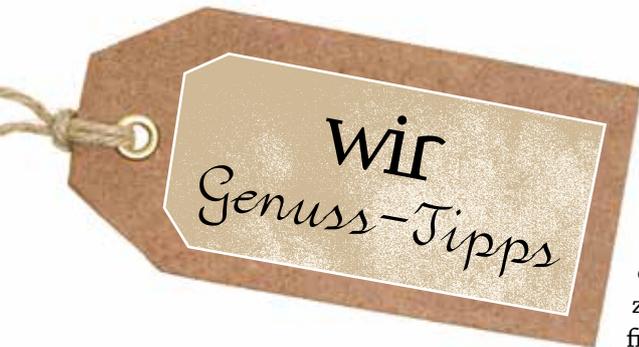
Genuss kann sich auch auf die familiäre Basis beziehen – Genuss, die Familie zu genießen, auf den Freundeskreis – Genuss, Freundschaften zu pflegen oder auch wiederzubeleben. Genuss kann auch sportlich sein, etwas für den Körper tun. Besonders aber steht Genuss auch für das leibliche Wohl. Gerade hier wird »Genuss« leider viel zu selten beachtet. In Zeiten von »Geiz ist geil«, immer preiswerteren Angeboten, kann Genuss nur auf der Strecke bleiben. Leider hat Genuss in Deutschland im Vergleich zu anderen europäischen Ländern wie Frankreich, Italien oder auch Spanien, um nur einige Länder zu nennen, nicht den nötigen Stellenwert. Wir geben im Vergleich viel zu wenig aus, um richtig genießen zu können. Es findet sich immer eine Gelegenheit, sich persönlich einmal Genuss zu gönnen und sich Gedanken darüber zu machen. Es gibt so viele Möglichkeiten zu genießen, z. B. einfach mal die Seele bei uns im JSchoco & laden bei einer heißen Tasse Schokolade baumeln zu lassen, in die Welt der Genussschokoladen einzutauchen, alle

Sinne wie Gehör, Geruch, Geschmack, Sehen und Fühlen anzusprechen. Eines der ältesten Kulturgüter der Welt – Kakao – und damit Schokolade ist so vielfältig und umfangreich, dass hier keine Grenzen zu setzen sind. Nicht umsonst heißt Theobroma Kakao auch »Speise der Götter«. Hier passt ein Spruch aus dem 16. Jahrhundert besonders gut: »Götter lieben Ambrosia - Menschen Schokolade! Längeres Leben verleihe'n beide, den Göttern und uns«

Genießen Sie einfach z. B. einmal eine gute Schokolade aus einem der besten Anbaugelände der Welt mit einem exzellenten Rotwein – ein Genuss für die Sinne. Sie werden ganz neue Geschmackserfahrungen machen und viel über das eigene Empfinden erfahren. Ein Genuss ist dieses auch, wenn man es im Freundeskreis bei einem gemütlichen Abend macht – und die unterschiedlichen Erfahrungen austauscht. Lassen Sie sich einfach mal auf ein Genussabenteuer ein - privat oder bei uns im JSchoco & laden in Düsseldorf-Benrath auf der Friedhofstr. 5.

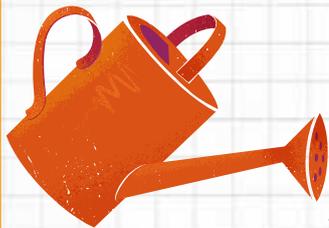
Jochen Scharf





WIR Genuss-Tipps

Genuss ist ein individuelles Erlebnis. Was für den einen ein Hochgenuss ist, kann für einen anderen ein Ärgernis sein. Da WIR aber möchten, dass alle unsere Leserinnen und Leser ein genussvolles 2018 erleben, haben wir für Sie ein paar Tipps zusammengestellt. Wie auch immer Sie Ihren Genusshöhepunkt finden, wir wünschen Ihnen viel Freude:



Blühender Frühling für die Sinne



Ein echter Sinnesgenuss für den Frühling sind Hornveilchen, die auch Ministiefmütterchen genannt werden. Sie gehören zur Familie der Veilchengewächse und es gibt sie in nahezu allen Farben. Die sehr schöne und reich blühende Pflanze verströmt einen angenehmen, frühlingshaften Duft. Wird sie nach dem Frost gepflanzt, hat man bis in den Sommer eine wunderschöne Blütenpracht in vielen unterschiedlichen Farben. Übrigens sind Hornveilchen ungiftig und sogar essbar. Manche Menschen benutzen sie gerne, um Torten oder Salate zu dekorieren. Dafür sollte man aber lieber nur Blumen nehmen, die schon mindestens ein Jahr ungespritzt und ungedüngt im eigenen Garten stehen. Hornveilchen mit großen Blüten sehen toll aus in Kübeln, Ampeln und Balkonkästen. Mit einem Kasten auf der Fensterbank kann man sich beim Lüften über den zarten Frühlingsduft in der Wohnung freuen.

Blumen Jaegerler • Anke und Ernst-Peter Jaegerler • Kölner Landstraße 120 • 40591 Düsseldorf



Tiefe Entspannung und Glücksgefühle – ein Tag im Vabali Spa Düsseldorf

Im Außenpool treiben, den Blick über den Elbsee schweifen lassen, nach der sanften Abkühlung auf den Liegen sonnen, einen Drink am Seeufer genießen oder einfach in der Sauna entspannen und das Draußen durch die Panoramafenster langsam vorbeiziehen lassen. Drinnen duftet es nach frischen Kräuteraufgüssen und im Restaurant locken asiatisch angehauchte Speisen. Das stilvolle Urlaubsambiente am Elbsee punktet mit dem Ansatz einer ganzheitlichen Sinneserfahrung und bietet eine neue Dimension von Entspannung. Der großzügig gestaltete Innenbereich mit vielen Ruheräumen zum Entspannen lädt im Zusammenspiel mit zahlreichen Pools und Wasserbecken zum Erkunden ein. Es ist ausreichend Platz vorhanden, den Geist zu regenerieren und die Seele baumeln zu lassen. Um die inneren Reserven aufzufüllen, steht ein großes Angebot an Aufgüssen mit natürlichen Duftstoffen und Massageanwendungen mit luxuriösen Pflegeprodukten bereit. Der großzügige Saunabereich mit zehn Saunen, zwei Dampfbädern und einem Laconium sowie die weitläufigen Ruhezone bringen Körper und Geist in Balance. Die hochwertigen Saunen sind so großzügig gebaut, dass selbst in Hochzeiten kein Aufguss überlaufen ist und jeder Gast seine Komfortzone in Anspruch nehmen kann. Zu den Highlights zählen die Seesauna mit direktem Blick auf den Elbsee sowie die Panorama-Sauna mit sanfter Musik, die den faszinierenden Ausblick untermalt. Hier lässt sich eindrucksvoll der Sonnenuntergang genießen – ein entspannter Ausklang des Tages voller Harmonie und Wohlbefinden.

Wie wäre es mit einem entspannten Genuss-Tag am Elbsee? Das WIR-Gemeindemagazin und Vabali Spa Düsseldorf laden Sie ein! Einfach an unserem Gewinnspiel auf www.facebook.com/rheinbogen teilnehmen und mit etwas Glück einen herrlichen Tag für zwei Personen gewinnen. Wir wünschen viel Glück und gute Entspannung!



Vabali Spa Düsseldorf • Schalbruch 210 • 40721 Düsseldorf • www.vabali.de

„Akademierundgang Kunstakademie Düsseldorf“

Jedes Jahr Ende Januar, Anfang Februar wiederholt sich der Rundgang an der Kunstakademie Düsseldorf. Auch wenn dieser nicht nur mit Meisterwerken glänzt, ist er ein echtes Erlebnis: Man kann die wunderschönen hellen Räume der Akademie durchschreiten und beim Betrachten der Werke verschiedenste Einblicke in das Schaffen der kommenden Künstlergeneration gewinnen. Jedes Jahr gibt es ein breites Spektrum an Malerei, Bildhauerei, Fotografie, Film, Grafik und Modellbau zu sehen. Zwischen den vielen Werken kann man immer auch wunderschöne Arbeiten entdecken. Wenn man Glück hat, bekommt man diese sogar von den Aufsicht führenden angehenden Künstlerinnen und Künstlern erklärt.

Besonders interessant waren im letzten Jahr die Installationen von Emil Walde und Pia Litzenberger aus der Klasse von Prof. Hörnschemeyer, die man für eine Gemeinschaftsarbeit halten konnte. Beide hatten sich anscheinend mit dem Thema „Behausung“ auseinandergesetzt. Emil Walde hatte eine Art „atmendes“ Zelt gebaut. Langsam senkte und hob sich die Zeltspitze, die an einem Seil hing und in einem regelmäßigen Rhythmus zur Decke gezogen und wieder abgesenkt wurde. Dadurch entstand der Eindruck des meditativen „Atmens“.

Pia Litzenberger hat ihrerseits einen Dachboden nachgebaut, von dem man von oben, durch eine verdrehte Dachluke, auf das „atmende“ und beleuchtete Zelt schauen konnte, das von oben wie eine riesige lebendige Laterne wirkte. Der langsam sich wölbende und wieder glättende, mit Stockflecken durchsetzte Zeltstoff und auch das dreieckige Dachfenster gewannen durch das Zusammenspiel und die Bewegung eine zauberhafte Ästhetik.

Ebenfalls beeindruckend waren die 135 x 182 cm großen Radierungen von Kathrin Edward. Sie waren nicht nur technisch einwandfrei gemacht, sondern zogen den Blick auch durch die sensible, fast altmeisterliche Darstellung von Mimik und Körperhaltung der Aktmodelle, aber auch durch ihre Größe auf sich.

Außerdem kann man bei jedem Rundgang die von Terpentin und Lösungsmitteln geschwängerte und mit Essensgerüchen vermischte Luft einatmen, gutes Sushi und Ähnliches essen und den wundervollen Ausblick vom Dach der Kunstakademie über Düsseldorf und den Rhein genießen.

Einziges Nachteil dieser Ausstellung, man muss mitunter lange anstehen, um in die Akademie hineinzukommen. Daher empfiehlt es sich, sofern möglich, unter der Woche zu gehen und entweder früh, schon vor Beginn um ca. 9.45 Uhr da zu sein und direkt mit den Ersten das Gebäude zu betreten oder erst spät zu kommen, wenn der große Andrang vorbei ist. Dann kann man vom Dach auch den tollen Sonnenuntergang sehen.

Nähere Informationen zu den letzten Rundgängen und Werken findet man unter:
www.kunstakademie-duesseldorf.de/die-akademie/rundgang/

Esther Beucker • Lehrerin für Kunst und Geschichte, Cecilien-Gymnasium





Musikalischer Genuss: Ein Konzert mit Faber

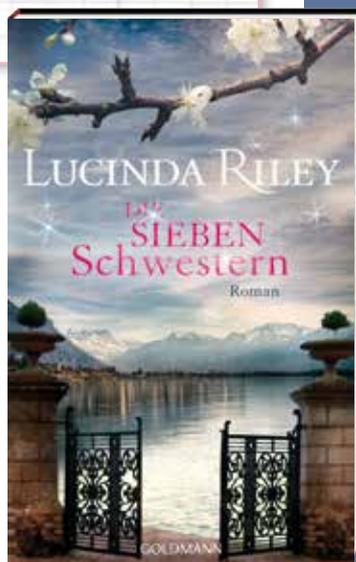
Deutschsprachige Musik aus Österreich ist schon länger auf dem Vormarsch – vor allem »Wanda« und »Bilderbuch« aus Wien (spielen am 18. April 2018 ein Clubkonzert im ZAKK, leider ausverkauft) erfreuen sich einer immer größeren Fangemeinde.

Auf diesen Zug springt jetzt ein Songschreiber aus unserem anderen Alpen-Nachbarland Schweiz auf. Der Mann heißt bürgerlich Jimmy Ragusa, er ist 23 Jahre jung, sein Künstlername: Faber.

Faber schreibt Songs über Nostalgie, über Besserwisser und Biedermänner. Und natürlich über die Liebe, auch übers Liebe machen. Wer genau hinhört, wird auch den einen oder anderen Kraftausdruck entgegengeschleudert bekommen. Das passiert aber alles auf musikalischste Art und Weise – die Gitarrenmelodien gehören zum Besten, was ich in den letzten Jahren gehört habe. Dann kommen manchmal noch Posaunen und Streicher dazu, und es wird richtig majestätisch. Dieser Typ hat Charisma! Wer ihn erleben möchte: Am 3. März 2018 spielt er im ZAKK in Flingern, VVK 24 Euro. Mein Tipp: Der Kerl wird beim nächsten Mal teurer ...



Arne Klüh • Moderator bei Antenne Düsseldorf



Die sieben Schwestern

von Lucinda Riley

Bei dem Roman »Die sieben Schwestern« von Lucinda Riley handelt es sich um den ersten Roman einer siebenteiligen Serie, von der in diesem Jahr der dritte Band erschienen ist.

Jede der Schwestern hat einen anderen Hintergrund und eine andere Geschichte. Diese Geschichten bilden die Grundlage der sieben Bücher, die auf der Sage um das Siebengestirn der Plejaden (auch die »Sieben Schwestern« genannt) basieren.

In diesem ersten Roman lernen wir die sieben Schwestern kennen, die Pa Salt aus der ganzen Welt in sein märchenhaftes Anwesen »Atlantis« auf einer abgeschotteten Halbinsel am Genfer See gebracht und adoptiert hat.

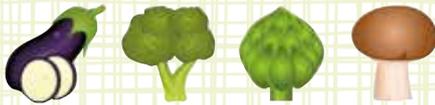
Die älteste der Schwestern, Maia, lebt als einzige noch auf Atlantis, denn anders als ihre Schwestern, die es drängte, draußen in der Welt ein ganz neues Leben als Erwachsene zu beginnen, fand die eher schüchterne Maia nicht den Mut, ihre vertraute Umgebung zu verlassen. Als der Vater überraschend stirbt, hinterlässt er jeder seiner Töchter einen Umschlag. Dieser enthält die Koordinaten des Geburtsortes und einen Hinweis zu ihrer Geschichte. Maia findet durch ihren Hinweis, dass sie in einer alten Villa in Rio de Janeiro geboren wurde, deren Adresse noch heute existiert, den Mut, ihre vertraute Umgebung zu verlassen und das Rätsel ihrer Herkunft zu ergründen. Sie fasst den Entschluss, nach Rio de Janeiro zu fliegen und stößt dabei auf eine tragische Liebesgeschichte in der Vergangenheit ihrer Familie. Sie taucht ein in das mondäne Paris der Jahrhundertwende, wo einst eine schöne junge Frau aus Rio einem französischen Bildhauer begegnete. Langsam beginnt Maia zu begreifen, wer sie wirklich ist und was das für ihr Leben bedeutet.

In jeder weiteren Folge der Serie lüftet sich das Geheimnis der nächst jüngeren Schwester. Jede erhält die Chance, anhand ihres Umschlages ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Die Romane führen uns als Leser an die unterschiedlichsten Orte der Welt. So ist diese Serie von Liebe, Geschichte und Reiselust erfüllt und hält bisher immer ein Geheimnis offen, das sich erst im letzten Roman zu lüften scheint.

Wir können gespannt sein!!

Martina Vossen



Genuss für Leib und Seele

Mein Name ist Dirk Fröhlich, ich bin 55 Jahre alt und in einer GENUSS-Familie aufgewachsen. Vater und Großvater beide Fleischermeister, mütterlicherseits gibt es keine berufliche Vorbelastung, doch sind dort alle auch Genießer! So lag es nahe, dass ich durch Erziehung und Erleben selbst schnell Genießer wurde und ebenfalls den Beruf des Fleischers und später noch den Beruf des Kochs erlernt habe. Gleichzeitig wurde Kochen auch mein privates Hobby. Heute bin ich seit 30 Jahren im Bereich Gastronomie tätig, von Anfang an als Veranstaltungs-, Business- und Messe Caterer, und seit knapp zwei Jahren betreibe ich auch ein Restaurant, das »Bonalumi« in den Shadow Arkaden. Soviel zu meiner Person. »Genuss«, im Sinne eines Essens, ist zunächst mal für mich die sozialste Form des Miteinanders. Es verbindet eben den Genuss mit Kommunikation, Fröhlichkeit, aber auch konstruktives Streitgespräch mit Erkenntnis und lässt auf wunderbare Art und Weise Menschen sich sehr nahe kommen.

Meine beruflichen Erfahrungen lassen auch Rückschlüsse auf die Charaktere der Menschen zu, sogar die Gegend, aus der der Gast kommt, lässt sich erkennen. Grundsätzlich gilt, GENUSS ist beispielsweise in Deutschland längst nicht so ausgeprägt wie in unseren Nachbarländern. Weder die Bereitschaft, auf Qualität zu achten noch ein gemeinsames Essen über Stunden zu zelebrieren, ist für uns Deutsche selbstverständlich.

Deshalb verstehe ich mich mit meinen Mitarbeitern auch ein wenig als Prophet. Den Gast mit unserer Leistung glücklich zu machen und dadurch zum Genuss zu bewegen, ist unsere oberste Maxime. Bestenfalls vergessen die Gäste im Laufe des Essens die Zeit und schlagen im übertragenen Sinne über die Stränge. Dann haben wir Menschen zum Genuss »verführt« und dies nicht in erster Linie aus wirtschaftlichem Interesse, sondern angetrieben durch den Wunsch, den Menschen eine genussvolle Zeit zu schenken. Ein Tisch mit zehn Gästen und zig Gläsern, einem Weinkühler mit Weißwein und einem Dekanter mit Rotwein, dazu Brot, eine Käseplatte, an der immer wieder genascht wird, Brotkrümel, Servietten, Wassergläser und Kaffeegeschirr, das alles gleichzeitig auf dem Tisch, und alle schwadronieren gleichzeitig durcheinander, das ist für mich GENUSS. Ein Aspekt, der aus meiner Sicht viel zu wenig von jedem Einzelnen beachtet wird, ist, dass nichts näher an mich und meinen Körper kommt als Essen und Trinken. Würde jeder Mensch sich klar machen, wie »intim« für jeden von uns das ist, wären die ethischen Diskus-

sionen über Massentierhaltung und den Umgang mit Nahrungsmitteln insgesamt viel präsenter und fänden mehr ernsthaftes Interesse. Aktuell ist diese Form des Umgangs mit GENUSS verlogen und wenig sachlich. Es ist ja immer wieder und überall die Rede davon, dass Bildung die Basis für alles ist. Die Bildung im Bereich Nahrungsmittel ist leider ein komplett vernachlässigtes Feld in unserem Land.

Ein wunderbares Zitat bringt es immer wieder auf den Punkt: »Da stehen die Leute an ihren 1000 € teuren »Weber Grills« und legen Würstchen für 30 Cent auf den Grill. Wes Geistes Kind sind diese Menschen!«

Mehr und mehr erleben wir allerdings auch bewussteren Umgang mit Genussmitteln, insbesondere bei jüngeren Menschen. Erst letzte Woche hatten wir in unserem Restaurant ein junges Pärchen, Oberstufenschüler, vielleicht Abiturienten, also sicher noch keine 20 Jahre alt. Das Pärchen hatte einen Tisch reserviert, aß Vorspeise und Hauptgang, ließ sich auf aus unserer Sicht hohem Niveau beraten, trank eine Flasche Wein und verbrachte drei Stunden in unserem Restaurant. Die beiden hatten sich viel zu sagen, auch nicht immer selbstverständlich an Zweiertischen, und genossen Ihre Zeit. Die Servicekräfte und ich waren regelrecht beseelt, und das erleben wir glücklicherweise mittlerweile häufiger.

Also mein Fazit zu Ihrem Thema »Genuss für Leib und Seele«: Jeder sollte sich viel mehr Zeit für den Genuss nehmen, sicher aus meiner Sicht mehr für Essen und Trinken, aber auch ganz allgemein für die schönen Dinge des Lebens. Es gibt Kraft für den Alltag und ist auch eine Belohnung für jeden Einzelnen. Mit allen Sinnen zu genießen ist eine wundervolle Gabe, die einmal erlernt, niemand mehr missen möchte, da bin ich ganz sicher.

GENUSSVOLLE Grüße

Dirk Fröhlich





Zwischen Lust und Verzicht: Genuss hat viele Gesichter

Genuss, der (Substantiv, maskulin) – Wenn ich in den Duden schaue, finde ich unter »Synonyme« für das Wort Genuss: »Verzehr und Konsum«. Aber auch, und das ist meine Assoziation:

Freude, Hochgenuss, Lust, Vergnügen, Erquickung, Gaumenfreude, Labsal, Sinnesfreude und Wonne. Alte, schöne und melodische Worte, die etwas beschreiben, was uns gut tut, etwas das Balsam für Körper, Geist und Seele ist.

Richtige Wonne, Lust, Vergnügen und Sinnesfreude sind Zustände, die nach meinem Empfinden in Deutschland kaum noch einen Wert besitzen und denen außerdem von alters her der Makel des Egoistischen und des Sündhaften anhängt. Das ist äußerst schade, denn sie sind hilfreicher Indikator für eine gute Selbstfürsorge. Was die modernen Coaches mit Selfcare bezeichnen, ist nach meinem Empfinden die Voraussetzung für die biblische Nächstenliebe.

Jesus sagt: »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst«. Chronologisch, vor dem Kümmern um die uns nahestehenden anderen, steht also das Stärken des eigenen Ichs, des Bodens unter unseren Füßen, der uns trägt, uns Stabilität gibt. Ich bin sechs Monate in diesem Jahr aufgrund eines »Burnouts«, verbunden mit einer schweren Depression, am Boden gewesen und war nicht mehr in der Lage, Wonne, Lust, Sinnesfreude oder eine ihrer verbalen Geschwister zu empfinden. Ich musste das mühevoll wieder erlernen und erspüren und bin dankbar, dass es jetzt umso vielfältiger möglich ist.

Ich genieße

- ein schönes Buch bei einem Glas Rotwein an einem gemütlichen Abend,
- einen entspannten Tag in der Sauna, am liebsten bei Schmuddelwetter,

- leckeres und lustvoll zubereitetes Essen, ob vom Dreisternekoch oder von Muttern,
- wandern in den Morgen und dabei lauthals singen: »Behutsam leise nimmst Du fort, die Dämmerung von der Erde«,
- schöne Momente mit meiner Frau und mit meinen Kindern,
- wenn Menschen auf mein Lächeln hin zurücklächeln,
- wenn es mir gelingt, ein Stück auf meiner neuen Gitarre fehlerfrei und mit der richtigen Betonung zu spielen,
- eine schöne Ayurveda-Massage, die ich anderen gebe,
- eine Tantra Massage, die ich empfangen.

Ayurveda und Tantra sind – richtig verstanden – Wege, die den ganzen Menschen in den Focus nehmen. Der Empfänger einer solchen Massage wird nicht aktiv, sondern ist gleichsam dazu »verpflichtet«, sich nur auf das einzulassen, was ihm gegeben wird, und das ist bei einer zweistündigen Massage sehr viel.

Bei all den großen Themen dürfen wir nicht den Genuss im Kleinen aus dem Auge verlieren. Ich habe im Herbst eine wunderbare Fastenyogawoche auf Rügen erleben dürfen. Genuss daran war für mich, die dabei mit der Entlastung des Körpers einhergehende Entlastung des Geistes und der Seele. Der zwischenzeitliche Verzicht auf einen eigentlichen Genuss, das Essen eines Apfels, wurde durch das achttägige Fasten beim sogenannten »Fastenbrechen« zu einem Hochgenuss. Ich habe noch nie eine solche Geschmacksexplosion erlebt und war einen halben Tag hierdurch begeistert und erfreut.

Zum Schluss bleibt mir noch zu sagen: Genießt Eure Zeit und seid Genussbringer für andere. In diesem Sinne, alles Gute, Namaste

Klaus Biermann



Hätten Sie auch einmal Lust auf einen Flug mit dem Gleitschirm, trauen sich nur nicht in die Luft? Dann fliegen Sie von Ihrem Bildschirm aus mit unserem Redaktionsmitglied Klaus Napp. Bei seinem letzten Flug hatte er eine Kamera dabei. Scannen Sie einfach mit Ihrem Smartphone den QR-Code oder besuchen Sie unseren YouTube-Kanal, und los geht's!



Genuss von einer anderen Welt: Schwerelose Glücksgefühle am Gleitschirm

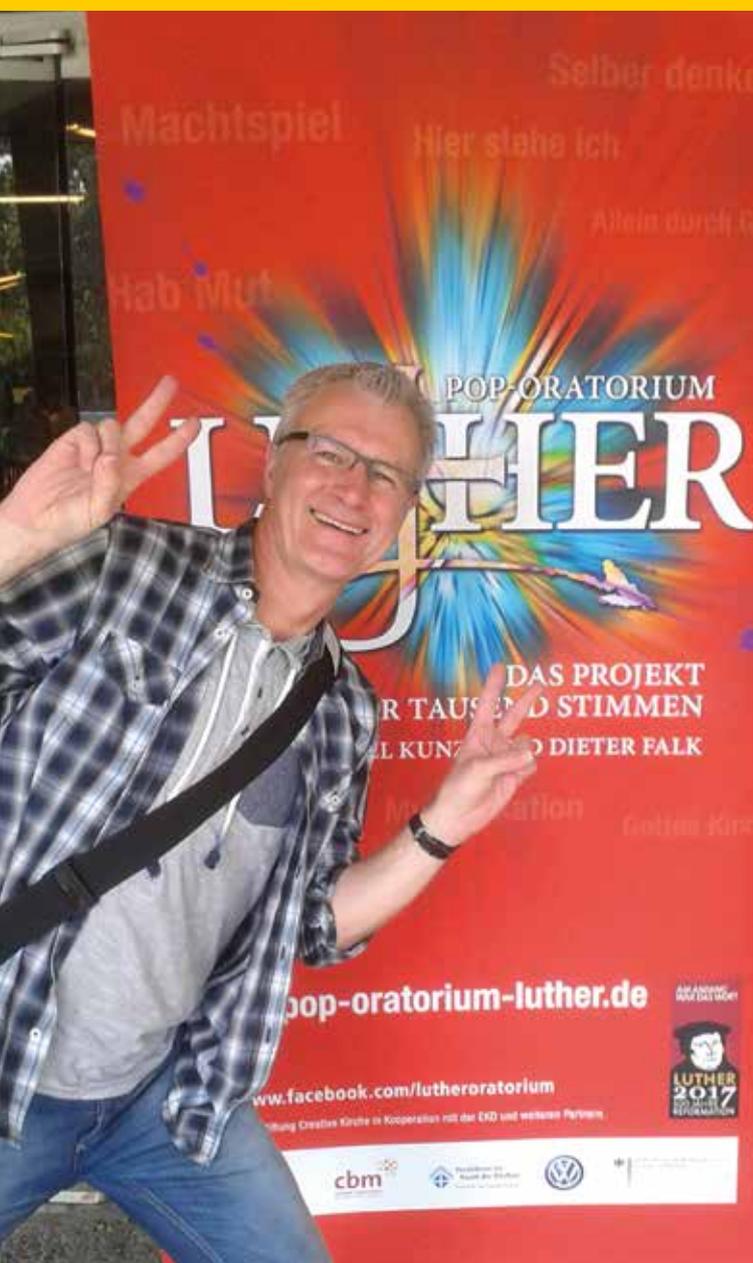
Berge – sie waren für mich schon immer faszinierend. Mit jedem Schritt, den man hochkrazelte, kam man dem Gipfelkreuz näher und war oft vom Panorama verzaubert. Das war einmal. Mit zunehmendem Alter zwickte es mal hier, zwackte es mal da, und irgendwie wollten die Knochen nicht mehr so wie man selbst.

Wieder einmal stehe ich mit Klaus, meinem Mann, am Berghang, und was sehen wir da? Mindestens zehn Gleitschirmflieger, die durch die Luft gleiten. Sagenhaft, das wäre doch auch etwas für uns. Aus der Träumerei wird dann Wirklichkeit. Wir stehen oben auf dem Nebelhorn in voller Montur mit unserem Piloten und warten auf grünes Licht. Tja, und das lässt manches Mal auf sich warten. Wir brauchen oft Geduld, Geduld und noch mal Geduld. Gleitschirmfliegen ist eben ein Naturhobby und das richtige Wetter dazu wirklich das A und O zum Fliegen. Und das Wetter, das ist wie ein Sechser im Lotto. Ein paar Mal schon konnten wir nach zwei Stunden unsere Sachen packen und gehen. War nichts mit Fliegen. Heute aber haben wir Glück. Die letzte Order von Tobi, meinem Piloten: »Laufen, laufen, laufen!«, und plötzlich fehlt mir der Boden unter den Füßen. Ich schwebe! Alle Angst ist vergessen. Aller Stress löst sich auf in ein Nichts. Ich bin in einer völlig anderen Welt. Kein Handy- oder Telefongeklingel, kein Autolärm, kein Krach von irgendwelchen Baustellen, nicht eingeschlos-

sen sein mit Motorengeräusch im Flugzeug. Einfach nur Ruhe. Nur den Wind und die Freiheit spüren und dabei sich so sicher zu fühlen wie in »Abrahams Schoß«. Ich kann nur noch genießen. Hoch über uns ein Adler. Ich muss ihn nicht mehr beneiden. Denn im Moment fühle ich mich auch wie ein Vogel. Auf einem Felsvorsprung drei Gämsen. Sie starren nur in unsere Richtung und halten uns wahrscheinlich für merkwürdige Wesen. In den letzten Tagen hat es geschneit. Der Schnee auf den oberen Bergen hat der Sonne widerstanden. Sie wirken in ihrem Glanz sehr viel gewaltiger und weiter. Eine Etage tiefer dann die nackten Felsen zum Greifen nahe. Wahrhaft wie ein unbeschreibliches Kunstwerk, einmal bizarr, im nächsten Moment mächtig und erhaben. Wir gleiten wirklich von einem Naturwunder ins andere. Langsam erreichen wir nämlich die Baumgrenze. Der Maler Herbst hat sich echt ins Zeug gelegt und mit seinen bunten Farben nicht gespart. Doch dann hat uns der Alltag wieder eingeholt. Wir kreisen noch einmal über Oberstdorf und legen zwischen den Kühen auf einer Wiese eine meisterhafte Punktlandung hin, genau in einen Kuhfladen.

Ich fühle mich so froh und zufrieden und könnte die ganze Welt umarmen. Ist ja wohl etwas schwierig. So muss Tobi, mein Pilot, dran glauben, denn er ist ja nicht ganz unschuldig an meinem Glück. *Maria Napp*

Glaube und Engagement So gelingt gelebte Ökum



Gestern hatte ich Hauptprobe für die Vorstellung des Pop-Oratoriums »Luther« in Berlin. Es wird ein Riesenevent mit 4.000 Sänger/innen, Orchester und Band und fantastischen Solisten. Wenn dieser Artikel erscheint, ist das auch schon Geschichte, und wir werden wissen, wie es geklappt hat. Ich bin immer noch beseelt von der Probe und freue mich riesig auf Berlin.

500 Jahre ist das nun her, als Luther seine Thesen mutig an die Kirchentür nagelte. Was folgte, war eine Revolution des Glaubens, mit allem was dazu gehörte, Verfolgung, Gewalt und Tod. Ein tiefer Riss ging durch Deutschland und Europa. Wie sehr dieser Riss in den Köpfen der Menschen sitzt, können wir als Christ noch heute erleben.

Man muss wissen, ich komme aus Münster und meine Eltern vom Dorf. Wer sich auskennt, der weiß, dort ist man katholisch! Wer sich noch besser auskennt, der weiß auch, wie wir Münsteraner mit radikalen Reformern kurz nach der »Confessio Augustana« um 1530, einem Einigungsvertrag zwischen Protestanten und Katholiken, umgegangen sind. Die Wiedertäufer hatten Münster schon im Griff, endeten aber schließlich doch in Käfigen, die Anführer wurden wie Vieh hineingesperrt und öffentlich geteert und gefedert. Die Käfige hängen noch heute am Glockenturm der Lambertikirche im Stadtzentrum öffentlich aus. Nicht weit vom »Sendeschwert«, mit dem man Dieben die Hand abschlug!

Knapp 500 Jahre später also sitze ich als kleines Kind mit meinen Eltern in der neuen Reihenhaussiedlung im befreiten Münster und es bahnt sich für uns ein erster Kontakt zur fremden Kultur an: den Evangelen. Was denn so anders ist, wollte ich wissen. – Sie beten nicht so richtig. – Wieso denn? – Sie machen z. B. kein Kreuzzeichen. – Ach so, aha ... – Das musste ich erst mal sacken lassen.

Einige Jahre später gehe ich zur Friedensschule. Eine kostenfreie Privatschule des Bistums Münster. Eine Gesamtschule, im Ganztagsbetrieb. Angeblich gibt es dort keine Hausaufgaben auf, also, das war meine Schule! Da wollte ich hin. Ich lernte dort meinen besten Freund kennen, er heißt Andreas und ist ... evange-

trennen nicht, sondern verbinden: eine!

lich. Er schwärmte immer sehr von seinem Religionsunterricht. Klar, die hatten ganz modernen Unterricht, mit Räucherstäbchen und Tee, es wurde meditiert und diskutiert. Das mit dem Meditieren war nicht ganz so mein Ding. Aber die Fragen, die mein Freund aus dem Unterricht mitbrachte, haben wir auch nach der Schule noch diskutiert. In den ethischen Fragen waren wir uns eigentlich einig.

Später leisteten wir uns heftige und lange Dispute über Fragen des Glaubens und der Kirchen, die irgendwann, wenn die Argumente ausgingen, etwa so endeten, dass er behauptete »wir hätten ja mehr Heilige als ich Schnaps trinken könnte ...« Wie der Abend dann endete, will ich hier nicht weiter ausführen ...

Mein Freund ist heute evangelischer Religionslehrer in Münster, und wir trinken noch so manchen Schnaps auf meine Heiligen.

Meine Frau lernte ich im Urlaub kennen. Sie kam aus Düsseldorf, und wie sollte es anders sein, stellte sie sich auch als evangelisch heraus. Das spielte erst mal gar keine Rolle. Über die Jahre hatte ich mich von meiner Kirche entfremdet, ich war mir einfach nicht mehr sicher, was das ,was ich zu glauben gelernt hatte, richtig und wichtig? Dann kamen die Kinder und damit verbunden die Frage nach der Taufe. Es gab eigentlich keine großen Diskussionen zur Konfession, es schien die einfachste Lösung zu sein, sie evangelisch taufen zu lassen.

Auch meine Kinder sind größer geworden und die Konfirmation stand an. Zur Vorbereitung bin ich mit ein paar anderen Eltern und Pfarrerin Kirsten Wolandt in das Vorbereitungswochenende gefahren. Zum Unwillen meiner Tochter, die da sehr drunter gelitten hatte, weil sie nicht wollte, dass ich mitkam. Leiden musste ich allerdings nicht. Ich fühlte mich sehr, sehr wohl und stellte fest, dass es überhaupt keine großen Differenzen gab zu meinem Glauben. Das Wochenende tat mir sehr gut. Auch ich habe sehr viel dazugelernt. Zum Beispiel den Umgang mit den Psalmen, der in der evangelischen Kirche mehr gepflegt wird als in der katholischen. Und ich habe auch gelernt, weniger auf die Rituale zu achten als auf die Inhalte. Für mich war ein Bann gebrochen. Ich

kann nun zum evangelischen Gottesdienst gehen wann ich will, das finden alle ganz normal, auch wenn sie wissen, dass ich katholisch bin.

Etwa zur gleichen Zeit lernte ich den katholischen Chor »gaudete« kennen, bei dem ich dann auch mitsingen durfte. Schnell spürte ich, wie gut mir das alles tat, wieder Katholik zu sein, feierliche Messen zu feiern, mit vier bis fünf Geistlichen, zehn Messdienern und Weihrauch und Fanfaren und dann noch ein Jubilate oben drauf, da geht uns Katholiken doch wirklich das Herz auf. Und mancher meiner evangelischen Freunde fragt mich, muss das denn so pompös sein? Und ich denke und sage, ja, manchmal; manchmal muss das so sein. Aber es gibt ja auch die stillen Andachten mit leisen Tönen, Kerzen und Taizé-Gesängen, die mich sehr berühren. Das sind dann die Momente, in denen ich spüre, dass ich wieder angekommen bin und dass ich eine Heimat im Glauben habe.

Ich finde, richtig ist, was meiner Seele gut tut. Und was mir Kraft gibt. Ich bin bekennender Katholik und möchte es gerne bleiben. Und ich danke Pfarrer Kay Faller und den vielen Protestanten, dass ihre Tür immer offen steht und ich willkommen bin!

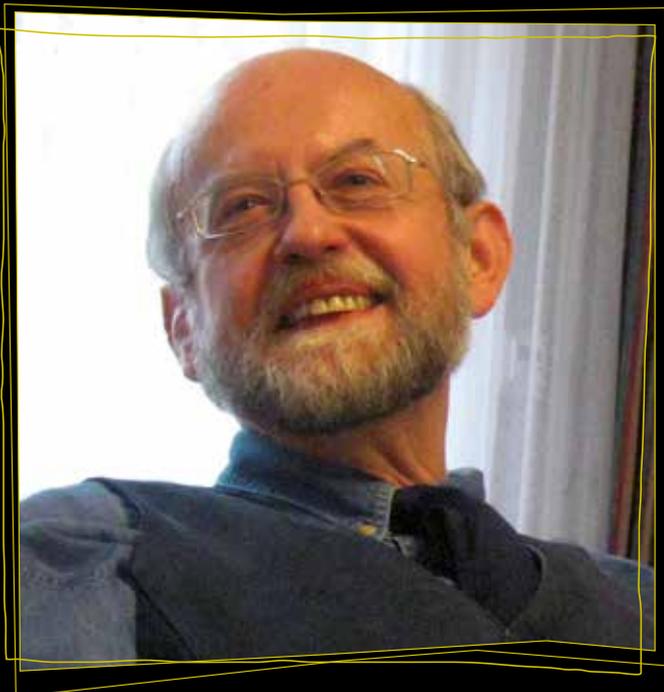
Aber es bleibt auch ein Rest an Trauer in mir, weiß ich doch, dass meine Familie und Freunde nicht vollständig teilnehmen können an einer Messe meiner Kirche und wir deshalb oftmals Weihnachten und Ostern in der Stephanus-Kirche sind, um gemeinsam zu beten und Abendmahl zu feiern. Aber in Münster, wenn die ganze Familie zusammenkommt, und wir gemeinsam in die Kirche gehen, dann ist meine kleine Familie komplett dabei, denn meine katholische Mutter meint, Jesus schickt niemanden weg, der aufrechten Herzens ist. So legt sich diese fromme Frau das Kirchenrecht mit etwas Bauernschläue passend für sich aus.

Es bleibt also noch einiges zu tun, um alte Wunden zu heilen und wieder zusammenzuwachsen. Wenn ich also in Berlin mit tausenden Protestanten und vielen hundert Katholiken singen werde »Wir sind Gottes Kinder, wo auch immer, keiner ist allein ...« dann ist das für mich die wichtigste Botschaft.

Rafael Burlage

Ein Mann der Worte ist verstummt

Ein Nachruf auf Pfarrer Hubert Clement



Manchmal ist Sterben einfach nur der Wechsel in mein anderes Zimmer. Jemand ist nicht mehr in meinem Zimmer, sondern im Zimmer nebenan. Ich kann ihn noch spüren, aber nicht mehr sehen und auch leider nicht mehr hören.

Wir haben Hubert Clement gerne zugehört. Mit seiner Einleitung »Das ist doch ganz simpel«, die er immer benutzte, wenn uns wieder einmal die Zusammenhänge fehlten, erklärte er uns die Welt der hohen Theologie. Mit einfachen Worten, verständlich für Groß und Klein, und wir dachten: »Ja, so einfach kann das sein. Und so viel gibt es mir doch für mein Leben.« Wir kamen aus der Sonntagsmesse, gestählt für alles, was da kommen sollte, was auch immer sich uns als Christ in den Weg stellen sollte im Laufe der Woche. Bis zum nächsten Sonntag.

Das Wort war für ihn essentiell. Seine Verbindung zu Gott, zu den Menschen. Das Wort war für ihn Fürsorge, Trost, Gebet, aber auch Waffe gegen Ignoranz und Dummheit. Beides war ihm zuwider, er trat ihnen entgegen mit teilweise beißender Ironie. Wir haben ihm an den Lippen gehangen, wir, seine treue Gemeinde,

wartend auf das verbale Highlight am Sonntag, und wir konnten sicher sein: Es kam. Sein Wort war Pragmatismus pur. Er wusste, was er von seiner Gemeinde erwarten durfte und wie weit wir ihm folgen würden. Das, was er predigte, war aus dem Leben und für das Leben, eben alltagstauglich.

Dabei war sein Wissen gigantisch. Wie ein Tsunami konnte es über einen hinweg schwappen. Malerei, Musik, Literatur, er zog zwischen allen die Fäden und plötzlich meinte man, in diesem gewaltigen Netz die Zusammenhänge zu erkennen, die das menschliche Sein ausmachen.

Es hätte, wie vieles im Leben, ewig so weitergehen können. Wir alle haben gesehen, dass die Krankheiten ihm immer mehr zusetzten. Bis zu seinem Rückzug in sein Privatleben haben wir gehofft, dass sich alles noch einmal zum Besseren wendet. Er wollte sich nicht von seinen Krankheiten vorführen lassen, uns seinen körperlichen Verfall nicht zumuten. Darum zog er sich zurück in die Obhut seiner Familie. Ohne große Worte, die hat er nie um sich selber gemacht.

Aber er war nie so ganz weg. Soweit es ihm sein Gesundheitszustand erlaubte, besuchte er in den folgenden Jahren Pfarrfeste, Basare, besondere Messen, und wir freuten uns hin und wieder über sonntägliche »Clement-Messen«.

Er fehlt mir, wie er wahrscheinlich ganz vielen, jedem auf seine Art, fehlt. Die Gespräche über Alltägliches und nicht Alltägliches und seine unvergleichliche Art, schwere Dinge leicht zu machen, ohne ihnen die Tiefe zu nehmen. Ich bin dankbar für all die Stunden, die wir mit ihm verbringen durften, geistreich, humorvoll, auch manchmal anstrengend, wenn unser kleines Hirn nicht ausreichte für seine großen, ausufernden Gedanken.

Auch wenn er nicht mehr bei uns ist, spüren wir doch immer noch seinen Geist in unserer Gemeinde. Er hat sie geprägt, er hat uns zu dem gemacht, was wir heute sind: Ein wenig störrisch und eigenwillig, offen, selbstständig, kreativ und vor allem: lebensfroh und feierfreudig.

Susanne Nüchter



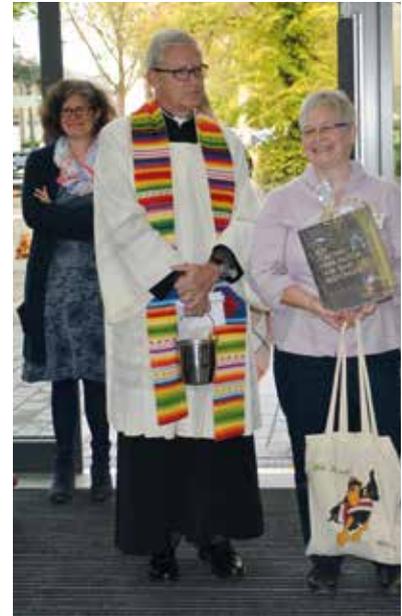
Name: Stefanie Urbach
Alter: 51 Jahre
Beruf: Bankkauffrau
Ehrenamtliches Engagement: Ortsausschuss St. Hubertus; Sternsingeraktion; Geschwister-Scholl-Gymnasium
Was wollten Sie als Kind gern werden? Lehrerin
Woran erinnern Sie sich nur ungern? Erkrankungen
Was können Sie besonders gut? organisieren
Was sind Ihre Hobbies? lesen, Ski fahren, wandern
Ihr Lieblingsessen? Tafelspitz mit Meerrettich und roter Bete
Wo bleiben Sie beim Zappen hängen? Wintersport
Wo zappen Sie immer weg? Werbung
Was ist für Sie eine Versuchung? Schokolade
Mit wem würden Sie gern einen Monat tauschen? mit unseren Katzen ...
Wie können Sie am besten entspannen? beim Lesen, beim Wandern



Neues »Hauptquartier« für die Seelsorgeeinheit

Oft hat das WIR-Gemeindemagazin über den Neubau des Pfarrzentrums in St. Maria Rosenkranz berichtet. Nun ist der letzte Teil des Umzugs geglückt: Nach Kindergarten (im Sommer) und Bücherei und gepa FairKauf (im Herbst) hat nun auch das Pastoralbüro der Seelsorgeeinheit in der ersten Januarwoche den Betrieb in den neuen Räumen aufgenommen. Es gab viel einzupacken, auszumisten und neu zu gestalten. In der Woche vor Weihnachten wurden die alten Räume auf der Burscheider Str. 20 verlassen und die neuen Büros unter neuer Adresse eingerichtet.

Das Pastoralbüro hat nun auf der Burscheider Straße die Hausnummer 22. Alle anderen Kontaktmöglichkeiten wie Telefonnummern und Email-Adressen bleiben selbstverständlich gleich. Im Januar 2018 haben auch bereits die ersten Gruppen im neuen Pfarrzentrum getagt und Veranstaltungen von Schützen, Heimatverein und Karnevalsfreunden den neuen Pfarrsaal mit Leben erfüllt.





Vinzentinerinnen mit neuen Aufgaben



Im Sommer mussten »unsere« Schwestern das Schwesternhaus an der Burscheider Straße in Wersten verlassen. Nun haben sie im Provinzialat der Vinzentinerinnen in Köln ihre neuen Aufgaben übernommen. Für Schwester Bernhardine, deren Gesundheitszustand sich nach ihrer Krebserkrankung im vergangenen Jahr glücklicherweise immer weiter verbessert, sind das kleine Dienste im Refektorium der Schwestern. Außerdem kann sie nun einer ihrer Leidenschaften nachgehen: Sie versorgt die Blumen im Haus.

Für Schwester Christine hat der Wechsel von Düsseldorf nach Köln die Übernahme einer verantwortungsvollen Aufgabe bedeutet: Als Provinzoberin ist sie verantwortlich für die Mitschwester in Deutschland, den Niederlanden und der Schweiz. Deshalb stehen nun regelmäßige Besuche in den Niederlassungen, die noch in Trägerschaft des Ordens sind, auf ihrem Programm. Dazu gehören u. a. mehrere Altenheime, ein Kinderheim und ein großes Pflege- und Bildungshaus für behinderte Jugendliche und Erwachsene. Aber auch die Verwaltungs- und Büroarbeit für die Vinzentinerinnen gehören zu ihren Pflichten: Planung und Durchführung von Tagungen, Rundbriefe zu den Festtagen und der monatliche Provinzrat.

Niemals geht man so ganz: Mit unserer Seelsorgeeinheit bleiben die Schwestern aber auch nach ihrem Umzug verbunden. Der Orden der Vinzentinerinnen hat die Schirmherrschaft über die Lebensmittelausgabe übernommen, so dass auch ein Besuch in Wersten immer wieder auf dem Plan von Schwester Christine und Schwester Bernhardine steht.



Lebensmittelausgabe im Schwesternhaus an der Burscheider Straße geht weiter

Die Hilfe für Bedürftige zählt zu den Grundanliegen und Kernaufgaben der Kirche. In unserer Seelsorgeeinheit standen bis zum Sommer 2017 hierfür die Vinzentiner-Schwester mit ihrer wöchentlichen Lebensmittelausgabe mit Leib und Seele ein. Für alle Verantwortlichen der Gemeinde war klar, dass diese Aufgabe weitergeführt werden muss, wenn Schwester Bernhardine und Schwester Christine Düsseldorf verlassen. Mit einem großartigen Team engagierter ehrenamtlicher Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist es gelungen, den Übergang nahtlos am gleichen Ort und zur gleichen Zeit zu gestalten. Wöchentlich kommen zahlreiche Menschen – von Alleinstehenden bis zu Familien mit einem Dutzend Mitgliedern, Senioren, Obdachlose und Eltern mit kleinen Kindern, Menschen aller Nationen, Kulturen und Religionen - die sich über die Unterstützung mit Lebensmitteln und Kleidung freuen. Außerdem gibt es immer ein gutes Wort und Gesprächsangebot mit auf den Weg. Hierfür ist immer ein Seelsorger mit im Einsatz.



Neue Mitarbeiter im Pastoralteam



Das Leben in unseren Stadtteilen und unserer Seelsorgeeinheit ist vielfältig und mit seinen zahlreichen Facetten herausfordernd. Damit wir auch in Zukunft bei allen Aufgaben der Begleitung, Hilfe und Förderung von Menschen und Gemeinden gut aufgestellt sind, wurde unser Pastoralteam deutlich vergrößert. Als Unterstützung in Seelsorge und Liturgie ist **Pfarrer Thomas Ant** (Bildmitte) zu uns gekommen. Auch wenn er erst im Laufe des Jahres in unsere Seelsorgeeinheit ziehen wird, hat er von Neuss aus bereits seinen Dienst aufgenommen. Ebenfalls für die Pastoral ist **Matthias Heyen** (Bild links) im Rheinbogen eingesetzt. Er ist zur dreijährigen Ausbildung bei uns – zunächst als Pastoralpraktikant. Ab Sommer 2018 ist dann der Einsatz als Diakon und anschließend als Kaplan vorgesehen.

Eine ganz neue Stelle hat **Pascal Priesack** (Bild rechts) übernommen. Er ist einer von 60 »Mitarbeiter zur Förderung von Engagement und Mitverantwortung« im Erzbistum Köln. Wir freuen uns sehr, dass wir im Rheinbogen eine solche zukunftsweisende Stelle durch das Bistum bewilligt bekommen und mit Pascal Priesack einen motivierten und kreativen Menschen gefunden haben, der sich um alle Belange rund um die Förderung ehren- und hauptamtlichen Engagements kümmern wird.

Bau eines Barfußweges im Nachbarschaftsgarten Wersten



Im Rahmen eines Eltern-Kind-Workshops des ASG Bildungsforums hat der Nachbarschaftsgarten einen „Barfußweg“ bekommen. Obwohl die Wetterprognose stetige Regenschauer vorausgesagt hatte, waren 13 Eltern mit ihren Kindern dabei. Als Fachmann hat Martin Thomassen (Leiter der Papi-Gruppe Wersten) die Planung, Vorbereitungen und Durchführung des Projekts übernommen. Während die Erwachsenen mit „schwerem Gerät“ die Bauarbeiten ausführten, war für die Kleinen allerdings die Suche nach Regenwürmern in den ausgehobenen Erdhügeln viel spannender. Erst als Bagger und Schubkarren ins Spiel kamen, waren auch die Kinder wieder aktiv dabei. Und als der Bau schließlich abgeschlossen war, trauten sich sogar einige Mutige trotz des kühlen Wetters barfuß auf den Weg. Der Barfußweg steht Menschen aller Generationen zur Verfügung, die ihre Sinne spüren, schulen und testen möchten. Da er barrierefrei ist, kann er auch mit geschlossenen Augen begangenen werden. Wer den Weg ausprobieren möchte, kann sich an den Stadtteilladen Wersten des Caritasverbandes wenden:

Julia Thomassen, 0211 / 495 32 77,

julia.thomassen@caritas-duesseldorf.de.

Auch die Papi-Gruppe Wersten freut sich über Zuwachs, Informationen hierzu auch im Stadtteilladen.



Erstkommunion auf neuen Wegen

Die Erstkommunionvorbereitung in der Seelsorgeeinheit entwickelt sich weiter. Nicht mehr nur die Glaubensweitergabe an die Kinder steht im Vordergrund, sondern das Hineinwachsen der ganzen Familie ist unser Anliegen. Deshalb richten sich alle Aktionen rund um die Vorbereitungszeit der Kinder auch an die Eltern, Geschwister und Verwandten. Hierzu zählen z. B. der große Eröffnungsgottesdienst in der Franz-von-Sales-Kirche, der Heiligengang während der 24-Stunden-Aktion XXL, das Familienbibelwochenende und der Aktionstag Brot & Wein, bei dem die Hostien für die Erstkommunionfeier selbst gebacken werden. Abgerundet wird das Programm durch einen eigenen Glaubenskurs für Eltern und Katecheten.





RUND UM DIE UHR

Bewegende Begegnungen in 27-Stunden

Die 24-Stunden-Aktion XXL hat auch im November 2017 viele bewegende und bewegte Begegnungen gehabt. Mit Jesus raus auf die Straße und rein in einen Frisörsalon, in eine Feuerwehrrache, in den Schlosspark oder zum Yoga. Und eine heiße Suppe auf dem kalten Kamper Acker hat an Leib und Seele gewärmt. Christus zum Anfassen – so ist es in SEINEM Sinne.



In unserer Seelsorgeeinheit gibt es viele Gruppen, Kreise und Gremien, in denen sich die Menschen unserer Gemeinden treffen, arbeiten, feiern, leben. WIR stellen die vielfältigen Aktivitäten in unseren Stadtteilen vor.

In dieser Ausgabe:

Musikalische Leidenschaft verbindet: Chor und Band »Neue Wege«

Neue Wege in der Kirchenmusik gehen, das ist und war der Gedanke unserer Gemeinschaft.

Oft werden wir noch unter dem Namen »Jugendchor« geführt, doch wenn man in unsere Reihen schaut, so findet man viele jung Gebliebene; viele von uns sind in dieser schönen und sehr musikalischen Familie gemeinsam in die Jahre gekommen. Was uns ausmacht neben unserer gemeinsamen Leidenschaft, der Musik, ist sicherlich die familiäre Atmosphäre. So gesellen sich nicht selten die Partner und Kinder unserer Chormitglieder bei unseren Familienchorfahrten zu uns, und immer wieder findet auch der Nachwuchs ein Plätzchen in unserer Band oder in einer der Chorstimmen. Und somit sind wir doch immer wieder auch ein Stück »Jugendchor«.

Um immer wieder neue Inspirationen zu bekommen oder auch mal völlig unbekanntes musikalisches Feld zu betreten, hat Nikodem Chronz seit einigen Jahren das Zepter in die Hand genommen. Hören kann man uns zu verschiedensten Anlässen im Jahr. Traditionell singen

wir immer die Messen am zweiten Weihnachtstag und Ostermontag. In einem völlig anderen Rahmen findet man uns auch einmal im Jahr im Himmelgeister Schützenzelt. Neben der einen oder anderen Messe in Franz von Sales kommen auch manchmal ganz besondere Projekte zustande. So darf man sich auf das nächste Jahr ganz besonders freuen. Wem die »Latin Jazz Messe« ein Begriff ist, der bekommt sie dann von Chor und Band »Neue Wege« eigens interpretiert.

Wer singt, betet doppelt.

Im Gesang der Liturgie zu folgen, ist ein völlig anderes Erlebnis. Wenn Sie diese Leidenschaft mit uns teilen wollen, sind Sie herzlich eingeladen! Wir proben immer dienstags um 20.00 Uhr in der Franz von Sales Kirche!

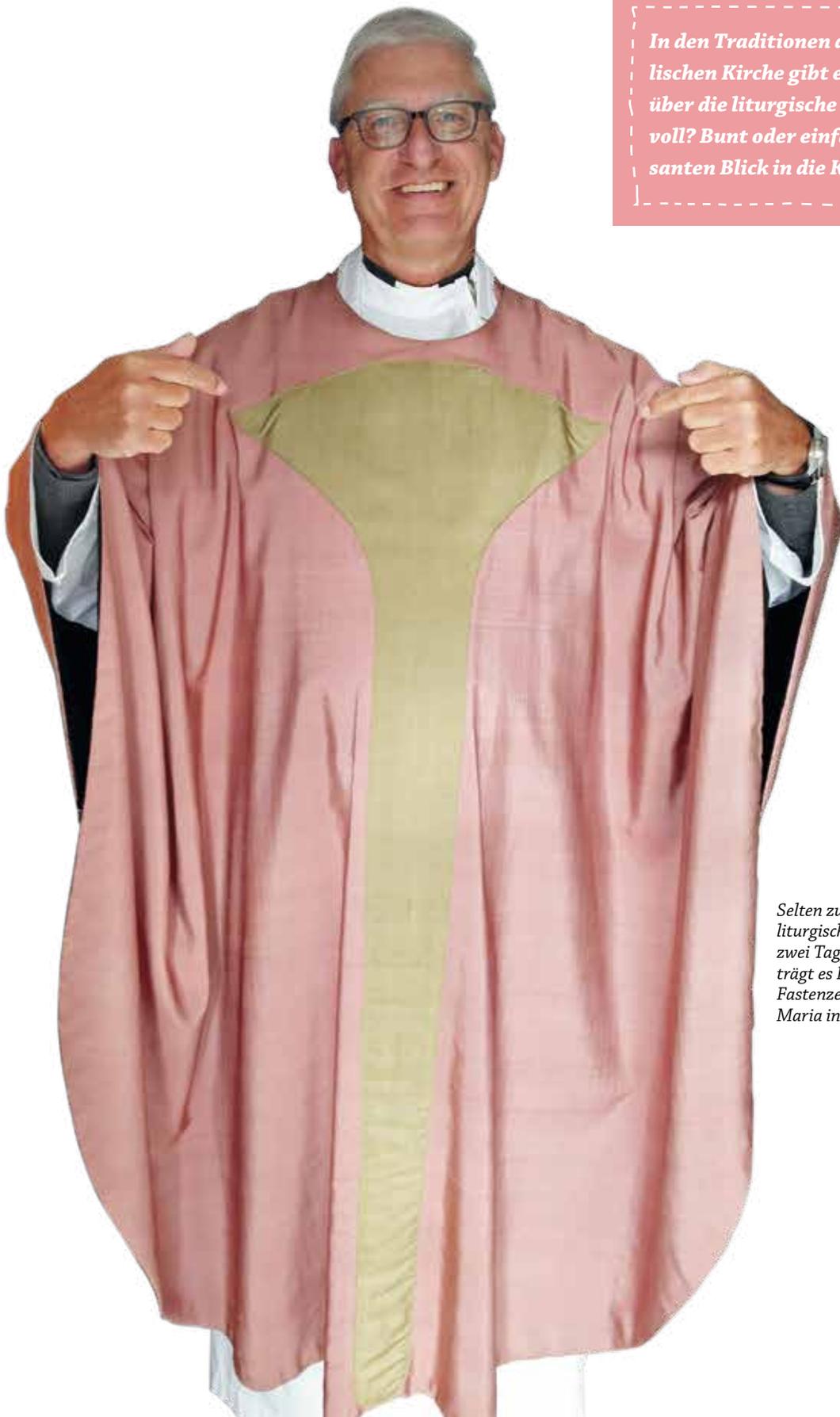
Ein Chor kann niemals zu viele Stimmen haben!

Kontakt: n.chronz@gmail.com

Melanie Beine



Konfessionelle Kirchenmode



In den Traditionen der evangelischen und katholischen Kirche gibt es unterschiedliche Vorstellungen über die liturgische Kleidung. Schlicht oder prunkvoll? Bunt oder einfarbig? WIR wirft einen interessanten Blick in die Kleiderschränke der Kirchen ...

Selten zu sehen: Das Gewand in der liturgischen Farbe »rosa« wird nur an zwei Tagen im Jahr getragen. Hier trägt es Pfarrer Frank Heidkamp in der Fastenzeit am Laetare-Sonntag in St. Maria in den Benden.

Moses lässt grüßen

„Lass für deinen Bruder Aaron heilige Gewänder der Ehre und der Würde anfertigen, damit er mir als Priester dient. Sie sollen dazu Gold, violetten und roten Purpur, Karmesin und Byssus (Muschelseide) verwenden“.

Die Kleiderordnung, die hier im Alten Testament in 2. Mose 28 in einem langen Kapitel äußerst ausführlich geschildert wird, gibt es in allen Kulturen und zu allen Zeiten. Ob Schamane, Druide, Priester, wer für den Verkehr mit Gott oder den Göttern zuständig ist, ist etwas Besonderes. Dazu gehört selbstverständlich auch eine besondere Kleidung.

Die katholische Kirche macht da keine Ausnahme. Die Priester sind „aus dem Volk herausgenommen für das Volk“ und tragen bei der Ausübung ihrer Tätigkeit besondere Kleider. Moses lässt grüßen!

Bei den frühen Christen waren es vermutlich einfache weiße Alben oder Umhänge. Je mehr die Kirche wuchs und zu einer Institution wurde, desto prächtiger wurden auch die Gewänder – als Staatsreligion hatte sie repräsentative Bedeutung und Aufgaben.

In der Kleidung zeigt sich auch das Amtsverständnis der Kirche: Der Klerus, also die Priester als Mittler zwischen Gott und den Menschen, sind etwas Besonderes. Die kultische Kleidung betont diese Stellung. Die Gewänder zeigen aber auch: Der Mensch verschwindet gleichsam darin: Die Ausübung des Amtes ist das Entscheidende. So dürfen die bei der Messfeier üblichen Gewänder nur von geweihten Männern (Diakon, Priester, Bischof) getragen werden. Im Lauf der Jahrhunderte wurden die Stücke immer prächtiger und demonstrierten gleichzeitig den Anspruch und die Macht der Kirche. Jesus allerdings tadelt die prächtige Kleidung bei den Pharisäern: „Alles, was sie tun, tun sie, um von den Menschen gesehen zu werden: Sie machen ihre Gebetsriemen breit und die Quasten an ihren Gewändern lang“ (Mt. 23). Heute ist das in der katholischen Kirche – Gott sei Dank! – bis auf Ausnahmen, besonders in Rom, vorbei. Als Gottesdienstbesucher sieht man ja nur das Messgewand und darunter bis zu den Schuhen etwas Weißes. Als Messdiener bekamen wir schon früh mit, dass da noch mehr ist. Nicht Alltagschose und Alltagshemd, sondern für uns Kinder schon etwas geheimnisvolle Teile, deren Bedeutung man uns aber erklärte. Im Folgenden geht es deshalb um die Gewänder, die der Priester bei der Feier der Heiligen Messe trägt.

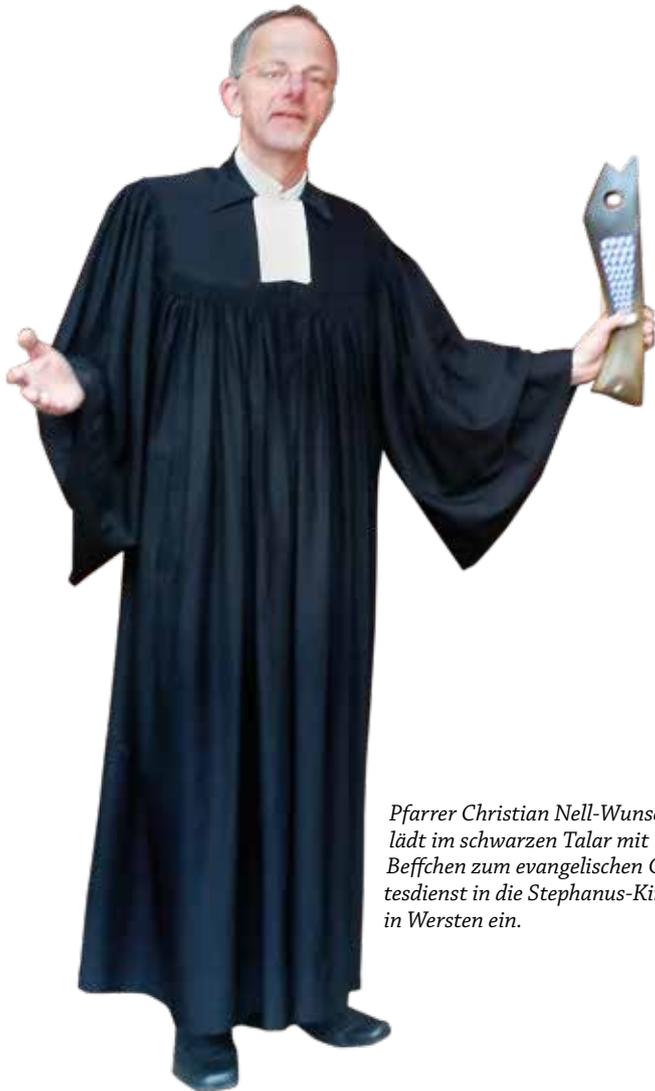
Als allererstes legt der Priester das **Schultertuch** an, ein etwa handtuchgroßes, weißes Stück Stoff, das über Hals, Schulter und Brust gebunden wird. Es konnte früher auch als Kapuze benutzt werden und sorgt heute dafür, dass Stola und Messgewand am Hals nicht durch Schweiß beschmutzt werden.

Die **Albe** (von lateinisch „weiß“), ein einfaches, weißes, bodenlanges Gewand, wird zuunterst getragen. Sie wird grundsätzlich mit einem schmalen Stoffstreifen/Strick, dem **Zingulum**, gebunden und geht wohl auf die weißen Taufkleider als Symbol der Reinheit und Sündenlosigkeit zurück, diese wiederum auf die Römische Tunika. Auch in anderen Religionen gab und gibt es die Albe als liturgisches Gewand. So legte auch der Hohepriester ein weißes Leinengewand an, wenn er das Allerheiligste im Tempel betrat.

Die **Stola** ist wohl das wichtigste Kennzeichen für katholische Priester. Sie ist ein etwa 10 bis 15 cm breiter, langer Stoffstreifen, der so um den Hals gelegt wird, dass die beiden Enden vor dem Körper herunterhängen. Beim Diakon wird sie unter der Schulter gekreuzt, damit man sieht, dass er zwar geweiht, aber noch kein Priester ist. Die Stola ist unverzichtbar: Bei allen kultischen Handlungen von der Taufe bis zur Beerdigung trägt sie der Priester oder Diakon. Ihrer Bedeutung entsprechend ist sie meist künstlerisch gestaltet. Die Priesterstola könnte aus dem Pallium entstanden sein, einem mantelartigen Umhang für höhere römische Beamte. Als das Christentum zur Staatsreligion wurde, blieb das Pallium bis heute Papst und Erzbischöfen vorbehalten. Die Stola war wohl ursprünglich für die Priester ein Ersatz für das Pallium, das sie ja nicht tragen durften. Es schrumpfte mit der Zeit und ist heute nur noch ein ringförmiger Stoffstreifen mit einem mehr oder weniger langen Zipfel. Die Stola war allerdings auch Kleidungsstück für vornehme Römerinnen, das um Schultern und Arme geschlungen wurde. Ironie der Geschichte: Sie gab dem wichtigsten religiösen Accessoire in der von Männern dominierten katholischen Kirche den Namen.

Zuletzt kommen wir zum eigentlichen **Messgewand**. Es ist ein weiter, einem Poncho ähnlicher Überwurf, der ursprünglich ein Wetterschutz war. Messgewänder als sichtbare Kleidungsstücke waren zu allen Zeiten der Mode unterworfen und, besonders im Barock, oft prunkvoll gestaltet. Auch in unserer Seelsorgeeinheit gibt es kostbare Gewänder. *Klaus Napp*

Schwarzweiß ist auch eine Farbe



Pfarrer Christian Nell-Wunsch lädt im schwarzen Talar mit Beffchen zum evangelischen Gottesdienst in die Stephanus-Kirche in Wersten ein.

Von dem, was im Talar und hinter dem Beffchen verborgen steckt

„Ein bisschen mehr Farbe würde Ihnen guttun“, mustert mich ein Gottesdienstbesucher in meinem schwarzen Talar (Ta-lar – Substantiv [der]; ein langes, schwarzes Gewand, das als Amtstracht bestimmter Berufsstände getragen wird – Artikel aus Wörterbuch-google). Und der muss es wissen. Ist er doch katholisch. Und vermisst wohl an mir deren Farbenpracht.

Nun ja, der gute Mann sieht ja nicht, dass ich einen schicken Pullover, mit V-Ausschnitt (ohne Krokodill!), über meinem bunten Hemd mit weißem Kragen zur tiefblauen Hose trage – Ist auch gar nicht wichtig. Denn nichts soll ablenken. Von der Botschaft, die die Person in dem schwarzen „Mantel“ vorbringt. Die Art und Weise der Verkündigung, die darf, ja: die muss so bunt, so vielfältig sein, wie das unterschiedliche äußere Erscheinen von uns Menschen hier auf Erden. Bunt und vielfältig – und dabei eindeutig in der Aussage: Gott mit uns!

Aber zurück zum schwarzen „Mantel“. Diese Bezeichnung ist, zunächst, nicht einmal „unkirchlich“. Zu Martin Luthers Zeiten war der **Talar** ein „weltlich Kleidungsstück“. Wie eben ein Mantel. Für Männer. UND Frauen! Das, zugegeben, allerdings, erst seitdem Frauen in der evangelischen Kirche ordiniert (Ordination = Einführung in ein kirchliches Amt) werden. Als erste Gliedkirche der Evangelischen Kirche in Deutschland führte die Hannoversche Landeskirche die vollgültige Ordination von Frauen 1961 ein. Im Rheinland wurde, sage und schreibe, „schon“ 1975 „die volle rechtliche Gleichstellung von Frauen und Männern im Pfarrdienst“ beschlossen. Es ist also nicht alles Gold, was glänzt, aber das nur am Rande. Wir stoßen hier dennoch auf eine wichtige und durch und durch evangelische Grundüberzeugung: Sind wir doch davon überzeugt, dass das Priestertum allen Gläubigen „vorbehalten“ ist. Wie – vorbehalten?! Also gibt es doch Einschränkungen? Nein! Denn jeder Christenmensch darf, aber muss nicht, verkündigen. Weil es jene „vielen Glieder“ gibt, und jedes Gliedmaß eine besondere Befähigung hat, aber nur gemeinsam die vielen Glieder den einen Körper bilden können. Sie haben es vielleicht schon bemerkt: Dieser Überzeugung steht nicht irgendetwas oder irgendjemand Pate – es ist die Schrift, die Bibel, genauer: der 1. Brief des Paulus‘ an die Gemeinde in Korinth, Kapitel 12. Übrigens: Erst 1811 wurde der Talar durch eine Kabinettsorder König Friedrich Wilhelms III. in Preußen für christliche

wie jüdische Geistliche, Richter und andere königliche Beamte eingeführt.

Jetzt scheint der Mantel in weite Ferne gerückt zu sein ...? Vom Talar und seiner Bedeutung mal ganz zu schweigen. Das stimmt – auf den ersten Blick. Denn der weitergehende Blick führt uns vom Begriff des Mantels zur Bedeutung, zum Nutzen dieses Kleidungsstückes. Und schließt den ersten Kreis. Ein Mantel wärmt, und er schützt und sichert. Nicht vor tätlichen Angriffen ... Aber vor Selbstüberschätzung, Hybris. Genauso wie vor Selbst-Überforderung. Der Talar hilft zu „sortieren“. Klingt merkwürdig. Ist aber, wie ich meine, eine große Hilfe und ein wundervolles Regulativ. Tritt doch die Person, die in dem Talar „steckt“, in den Hintergrund, s.o.! Natürlich ist es nicht gleichgültig, was dieser Mensch im Talar denkt, sagt oder verkörpert. Schlimme, furchtvolle Glaubens-Zeiten haben Männer – hier passt die Reduzierung auf das männliche Geschlecht – im Talar in Nazi-deutschland verursacht. Aber ich darf als Predigender eben auch darauf vertrauen, dass Gottes Geist es ist, der meine Verkündigung (bunt) erstrahlen lässt.

Erstrahlen – eine gute Schlussvorlage: Fast wie Strahlen erstrecken sich zwei „Stoffteile“ am Halsausschnitt des Talars. Das sogenannte, meist gut gestärkte, weiße **Beffchen!** Es ist das Überbleibsel eines früher üppigen Kragens. Die damaligen üppigen Theologen trugen gerne einen ebenso üppigen Bart. Er drohte, bei entsprechender Fettbildung, den Talar als Ganzes allzu schnell wieder dem Waschtrog zuzuführen – und damit einige Quadratmeter Stoff, was ordentlich Arbeit bedeutete ... „Unüppig“ bin ich zwar nicht unbedingt, aber mein Bart ist deutlich bescheidener. Und Seife ist Kulturgut. Dafür hat sich das Beffchen zum Erkennungsmerkmal „gemausert“: Die einen sagen, die beiden Stoffteile erinnern an die beiden Gesetzestafeln, die Mose von Gott in der Wüste empfangen hat. Also: das Beffchen als Zeichen für Gottgläubige und Gottesgesandtschaft. Andere sagen, an ihnen erkennt man den sogenannten „Bekennnisstand“, von dem es eigentlich nur zwei gibt: Das „gespreizte“ Beffchen ist das Erkennungsmerkmal für lutherisch Ordinierte („Eselsbrücke“: Gesetz „versus“ Evangelium, kein „Vermischen“ von Gesetz und Evangelium), das „geschlossene“ für reformiert Ordinierte („Eselsbrücke“: Gesetz und Evangelium gehören zusammen) und das „halbgeschlossene“ für die von-beiden-etwas Ordinierten, man könnte auch sagen: für die unentschlossenen Ordinierten, wie ich seinerzeit, die sogenannten „Unierten“. Ehrlich gesagt: Ich weiß von keinem anderen „Kleidungsstück“, in dem so viel theologischer Zündstoff verborgen ist. Deshalb mache ich hier besser ein Semikolon ...

Und mache auf etwas Verbindendes aufmerksam: Für „Farbtupfer“ sorgen in letzter Zeit immer mehr sogenannte bunte **Stolen**, eine Art breiter Schal, die zusätzlich zum Beffchen getragen werden.

Wie schön, dass es Vielheit gibt. Und wie noch schöner, dass Gottes Wort sich weder an zu viel noch an zu wenig Farbe „stört“ – denke ich bei mir. Und werde mich gerne bemühen, im nächsten Sommer mehr Sonnen-Farbe im Gesicht abzubekommen ... *Pfarrer Christian Nell-Wunsch*



Messgewand und Stola zeigen in der katholischen Kirche die liturgischen Tagesfarben; in lutherischen und z. T. auch in unierten Gemeinden sind es die »Antependien«, Tücher, die vor dem Altar und der Kanzel hängen. Allerdings stimmen die Zeiten, zu denen eine Farbe gebraucht wird, nicht überein.

Weiß, die Farbe der Reinheit, des Lichtes und der Freude;
Rot, die Farbe des Blutes und des Feuers;
Grün, die Farbe der Hoffnung und aufgehenden Saat;
Violett, die Farbe der Trauer und der Buße;
Schwarz, allgemein die Farbe der Trauer;
Gold (kath.), eine besonders festliche Farbe für Feiertage.

Beffchen (lutherisch, reformiert, uniert):



Stola:



Pfarrgemeinderat lenkt den Weg der Seelsorgeeinheit

Alle vier Jahre wird der Pfarrgemeinderat (PGR) in den Gemeinden des Erzbistums Köln durch die Gemeindemitglieder gewählt. Das Gremium ist verantwortlich für das Leben in den Stadtteilen und bestimmt die inhaltliche Ausrichtung der Seelsorgeeinheit. Bei der Wahl im vergangenen Herbst wurden folgende Kandidaten in den PGR der Seelsorgeeinheit Düsseldorfer Rheinbogen gewählt (in alphabetischer Reihenfolge):



Benno Altrogge (St. Maria in den Benden), Lisa-Christine Fischer (St. Maria Rosenkranz), Christoph Henrichs (St. Maria Rosenkranz), Dagmar Hohmann (St. Joseph), Rebekka Holt-schneider (St. Nikolaus), Daniel Kasimirowicz (St. Hubertus), Helga Kiefer (St. Nikolaus), Bettina Kranz (St. Hubertus), Ulrike Küppers (St. Hubertus), Martin Philippen (St. Joseph), Oliver Stoffels (St. Nikolaus), Maria Vink (St. Maria Rosenkranz), Bettina Winkel (St. Maria in den Benden), Cornelia Zimmermann (St. Maria in den Benden) und David Ziska (St. Joseph).

Kontakt zum PGR: pgr@meinegemein.de

Wir feiern die Heilige Messe:

Samstag	17.00 Uhr	St. Joseph
	18.00 Uhr	St. Maria Rosenkranz
	18.30 Uhr	St. Nikolaus
Sonntag	9.30 Uhr	St. Hubertus
	9.30 Uhr	St. Maria in den Benden
	11.00 Uhr	St. Joseph
	11.00 Uhr	St. Maria Rosenkranz
Montag	8.30 Uhr	St. Maria in den Benden
Dienstag	19.00 Uhr	St. Nikolaus
Mittwoch	8.30 Uhr	St. Hubertus
	9.15 Uhr	St. Maria Rosenkranz
Donnerstag	9.15 Uhr	St. Joseph
Freitag	19.00 Uhr	St. Maria Rosenkranz

Darüber hinaus feiern wir regelmäßig Familienmessen, Jugendmessen, Heilige Messen in den Seniorenheimen unserer Stadtteile, Schulgottesdienste, Wortgottesdienste für Familien mit kleinen Kindern, Wort-Gottes-Feiern und Andachten.

Die komplette Gottesdienstordnung unserer Seelsorgeeinheit finden Sie immer aktuell unter **www.meinegemein.de** und in den Schaukästen an unseren Kirchen.



Pastoralbüro

St. Maria Rosenkranz | Wersten

Burscheider Str. 22, 40591 Düsseldorf,
Tel: 76 31 05, Fax: 76 31 41
E-Mail: buero@meinegemein.de
montags, dienstags, mittwochs, freitags: 10–12 Uhr
dienstags, mittwochs, donnerstags: 16–18 Uhr
Sekretärinnen: N. Hinken, U. Pyschik, H. Lenzen-
Zerres, M. Schmauder, B. Winkel



St. Hubertus | Itter

Am Broichgraben 73, 40589 Düsseldorf,
Tel: 75 77 63, Fax: 75 11 67,
E-Mail: hubertus@meinegemein.de
Wir sind für Sie da: mittwochs: 9–11 Uhr
Sekretärin: Heidemarie Lenzen-Zerres



St. Joseph | Holthausen

Am Langen Weiher 21, 40589 Düsseldorf,
Tel: 79 17 89, Fax: 79 23 16,
E-Mail: joseph@meinegemein.de
Wir sind für Sie da:
donnerstags: 9–12 Uhr
dienstags: 15–18 Uhr
Sekretärin: Ursula Pyschik, Miriam Schmauder



St. Nikolaus | Himmelgeist

Nikolausstraße 22, 40589 Düsseldorf,
Tel: 75 44 85, Fax: 8 89 31 17,
E-Mail: nikolaus@meinegemein.de
Wir sind für Sie da: mittwochs: 16–18 Uhr
Sekretärin: Bettina Winkel



St. Maria in den Benden | Wersten

Dechenweg 40, 40591 Düsseldorf



Franz von Sales | Wersten

Siegburger Str. 165, 40591 Düsseldorf

Seelsorgeeinheit Düsseldorfer Rheinbogen

Wir sind für Sie da!

Ansprechpartner:

Pfarrer Frank Heidkamp

Burscheider Str. 22, Tel. 76 31 05,
E-Mail: frank.heidkamp@meinegemein.de

Pfarrer Thomas Ant

Adolfstr. 54, 41462 Neuss, Tel. 02131 40 66 988
E-Mail: thomas.ant@meinegemein.de

Kaplan Pater George Njonge

Am Langen Weiher 21, Tel. 167 53 08
E-Mail: george.njonge@meinegemein.de

Kaplan Markus Söhnlein

Am Langen Weiher 21, Tel. 976 476 77
E-Mail: markus.soehnlein@meinegemein.de

Diakon Ulrich Merz

Am Broichgraben 73, Tel. 8 89 35 08,
E-Mail: uli.merz@meinegemein.de

Pastoralreferent Martin Kürble

Nikolausstr. 22, Tel. 8 89 31 16,
E-Mail: martin.kuerble@meinegemein.de

Pastoralpraktikant Matthias Heyen

Flemingweg 1, Tel. 0163 79 68 926
E-Mail: matthias.heyen@meinegemein.de

Engagementförderer Pascal Priesack

Tel. 76 31 05
E-Mail: pascal.prisack@meinegemein.de

Kirchenmusiker:

Kantorin Pamela König

Tel: 7 94 82 67,
E-Mail: pamela.koenig@meinegemein.de

Kantor Rudolf von Gersum (bis 28.02.2018)

Tel: 76 89 94,
E-Mail: rudolf.vongersum@meinegemein.de

Kantor Sven Dierke (ab 01.03.2018)

Tel: 0177 58 94 611,
E-Mail: sven.dierke@meinegemein.de



Seelsorgeeinheit Düsseldorfer Rheinbogen

Begegnung – mit Gott und der Welt