

# wic

Das Gemeindemagazin der  
Seelsorgeeinheit Düsseldorfer Rheinbogen



Heft 28 | 2024/01

Himmelgeist | Holthausen | Itter | Wersten

## Entschleunigung



# Die "10 Gebote" der Entschleunigung

Blättere nicht  
schon am Briefkasten  
in diesem Heft!

Mache Dir einen Tee  
und nimm Dir Zeit  
zum Lesen  
oder Schmökern.

Schalte die  
Musik aus  
und lasse Dich mit  
Deinem Geist  
voll und ganz  
auf die  
Lektüre ein.

Sei  
gespannt!  
... aber nicht  
aufgeregt.

Lasse Dich nicht  
von anderen treiben.  
Aber lass DICH  
treiben.

Schnuppere mal  
an diesem Heft:  
Riecht es noch wie  
frisch gedruckt?!

Nimm alles  
mit allen Sinnen wahr!

Auch, wenn alltägliche  
Dinge erledigt  
werden MÜSSEN:  
Carpe diem.  
Nutze den Tag  
für Dein Wohlbefinden.

Schalte Dein  
Smartphone aus.  
Lasse Dich von  
nichts ablenken.



Überdenke,  
ob Du heute  
auch andere Dinge  
mit Ruhe  
angehen möchtest.

Alles hat  
seine Zeit.

Ist für Dich jetzt  
die Zeit zum Lesen?

Dann kann es  
jetzt losgehen:

Achte auf das Knistern  
des Papieres, wenn Du die  
nächste Seite zum Vorwort  
langsam aufschlägst!



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

vielleicht erinnern Sie sich an unsere letzte Ausgabe „Künstliche Intelligenz“. Unser neues Magazin befasst sich wieder „Gott sei Dank“ mit uns Menschen, mit der Zeit in der wir leben und wie wir leben. Das Redaktionsteam hat sich mit zwei Themen beschäftigt. Beschleunigung und Entschleunigung, weshalb man das Heft von beiden Seiten lesen kann. Dieses Mal gibt es auch zwei Grußworte.

Mein Thema ENTSCHEUNIGUNG.

In dieser Zeit, wo alles schnell gehen muss, ist es enorm wichtig, zur Ruhe zu kommen, in der Ruhe liegt die Kraft. Oder wie Edgar Ott mit dem Lied aus dem Dschungelbuch, genauer, Balu der Bär, singt: „Probier´s mal mit Gemütlichkeit... jagst du den Alltag und die Sorgen weg.“ Im weiteren Text singt er „...denn mit Gemütlichkeit kommt auch das Glück zu dir! Es kommt zu dir!“ Mögen wir es wie Balu halten, oder wie es in der Bibel steht: „Die Vögel säen nicht und ernten doch.“

Heute lesen Sie, wie Menschen zur Ruhe und zu sich kommen, auf einem Pilgerweg, beim Yoga oder beim Angeln. Genießen Sie mit unseren Autoren die Entschleunigung im Alltag.

Zum Schluss mache ich Ihnen einen Vorschlag. Im Urlaub in fremden Städten besichtigen viele Menschen die beeindruckenden Kirchen, egal welchem Glauben sie sich zugehörig fühlen. Schauen Sie sich mal in unserer Seelsorgeeinheit die Kirchen an. Zu bestimmten Zeiten sind sie geöffnet und laden zu Ruhe und Besinnung ein.

*Ihre Edith Hilgers*

<b>zu bedenken</b>	<b>15</b>		<b>6</b>
<b>Kirchenkunst</b>	<b>18</b>		
<b>Buchtipps</b>	<b>22</b>		
<b>Serientipp</b>	<b>22</b>		
<b>Portrait</b>	<b>23</b>		
<b>Chronik</b>	<b>24</b>		
<b>Kontakte</b>	<b>24</b>		
<b>Impressum</b>	<b>25</b>		
.....			
		<b>Entschleunigung</b>	
		Angeln ist mehr ...:	
		Mitten im Stadtteil Erholung	
		und Natur erleben	6
		In 88 Tagen um die Welt – oder so ähnlich	8
		Mit dem „Föppchen“ unterwegs -	
		Entschleunigung auf der Überholspur	10
		Mit jedem Schritt zur Mitte –	
		Unterwegs auf dem Jakobsweg	11
		Kreativ ganz bei sich sein	14
		Ooommm - Yoga und autogenes Training	16
		.....	
		<b>Gemeindeleben</b>	
		„O Gott, ist es schon so weit?“	20

# Angeln ist mehr ...: Mitten im Stadtteil Erholung und Natur erleben

Das Angeln bietet nicht nur Erholung, Entschleunigung und ein intensives Naturerlebnis, sondern auch eine Möglichkeit, Menschen unterschiedlichster gesellschaftlicher Schichten und Generationen zusammenzubringen. Selbst an einem Tag, an dem der Fang ausbleibt, ist das Angeln eine Gelegenheit, die Seele baumeln zu lassen und dem hektischen Alltag zu entfliehen. So schaffen die Angler einen natürlichen Raum für heimische Fische, seltene Wasservögel, gefährdete Amphibien, Insekten und andere Lebewesen und erleben dabei die Schönheit der Schöpfung, der Natur. Einen Treffpunkt bietet das Vereinsheim mit seiner ruhigen Umgebung und einer bezaubernden Terrasse, für Mitglieder, Freunde und Nachbarn ein romantischer Ort der Entspannung und Erholung, der auch Raum für spirituelle Einkehr bietet.

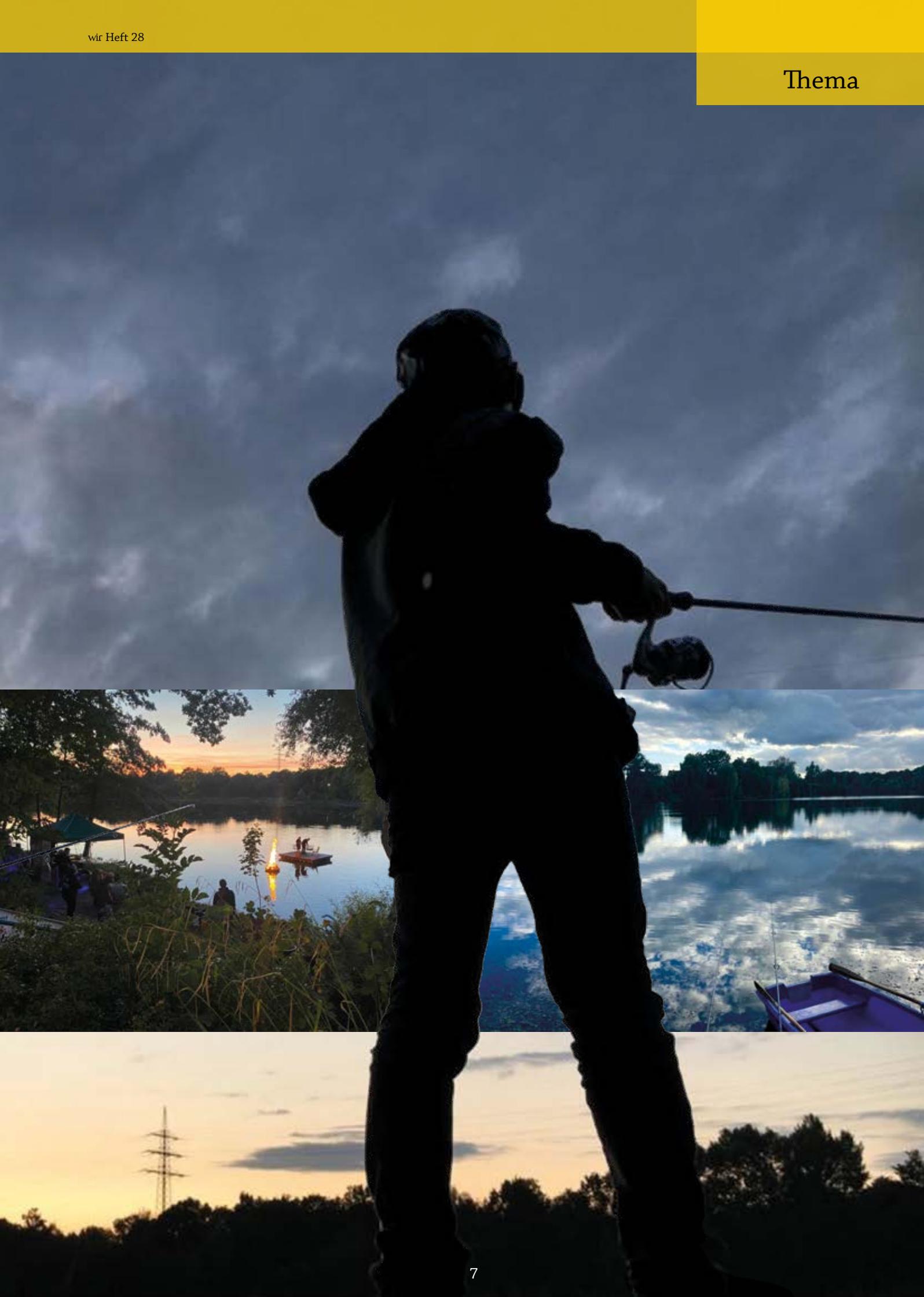
Die Gemeinschaft genießt die natürliche Umgebung sowohl zur Erholung als auch in der Hoffnung auf gesunde, natürlich aufgewachsene Fische. Das Angeln am Ufer oder im Ruderboot bei Sonnenuntergang dient als wertvoller Ausgleich für die Seele und das körperliche Wohlbefinden sowie als Gelegenheit zur Besinnung auf unsere Schöpfung. Die Ruhe inmitten eines intakten Ökosystems sowie die Harmonie mit der Natur vermitteln innere Ruhe und Zufriedenheit, während gleichzeitig die Dankbarkeit für die Gaben der Natur gestärkt wird.

Für die Mitglieder des Angelvereins Petri-Heil 04, Nachbarn, Freunde und Förderer ist dieser Ort zu einem zweiten Zuhause geworden – einem romantischen Refugium, das es zu pflegen, zu bewahren und zu schützen gilt im Einklang mit dem Auftrag

zur Bewahrung der Schöpfung. Darüber hinaus bietet der Verein eine Plattform für Menschen unterschiedlichster gesellschaftlicher Schichten und Generationen, um sich in einer gemeinsamen Leidenschaft zu vereinen. Hier finden sich Jung und Alt zusammen, um Erfahrungen auszutauschen, voneinander zu lernen und gemeinsam Zeit in der Natur zu verbringen. Dies fördert den sozialen Zusammenhalt und stärkt das Gemeinschaftsgefühl über alle Grenzen hinweg. Wir sind der älteste Angelverein in Düsseldorf und können auf eine über hundertjährige Geschichte zurückblicken.

*Frank Kleinwächter*

*ASV Petri Heil 04 e.V.  
Fuhlrottweg 7  
40591 Düsseldorf*



# In 88 Tagen um die Welt – oder so ähnlich

Im August 2022 war es für Maik soweit: Er konnte am Ende des aktiven Berufslebens die Arbeitshandschuhe an den Haken hängen – und umso ausgiebiger seiner Sport- und Outdoor-Leidenschaft nachgehen.

Zusammen mit seiner Frau Sabine hatte er bereits seit einiger Zeit die Idee, eine sehr lange Radtour zu fahren, wenn denn die Zeit dafür zur Verfügung steht. Und diese Zeit war nun für Maik gekommen. Sabine, die noch berufstätig ist, fragte bei ihrem Arbeitgeber nach einer dreimonatigen Auszeit, und als sie von dort auch ein positives Signal bekam, konnte die Planung der außergewöhnlichen Reise beginnen: Mit dem Rad (nicht E-Bike!) entlang einer Teilstrecke der EuroVelo Route EV13 (des sog. Iron Curtain Trails), die auf rd. 10.000 Kilometer vom Nordmeer in Nordnorwegen bis zum Schwarzen Meer nach Bulgarien führt, wollten die beiden von Deutschland bis zur bulgarisch-türkischen Grenze am Schwarzen Meer fahren.

Ihre Idee war es, die  
Geschichte

des Kalten Krieges im wahrsten Sinne zu erfahren und abseits von Tourismus (denn Grenzen sind ja häufig Randgebiete bzw. ostseitig der Grenze ehemalige Sperrgebiete) über Wege und durch Gegenden zu fahren, die man bspw. mit Motorfahrzeugen gar nicht erreichen kann.

„Wir wollten mit dieser Reise herausfinden, ob weniger nicht manchmal mehr ist und ob darin der wahre Luxus liegt“, erzählt Maik nach seiner Rückkehr. „Wir haben wunderschöne, teils unberührte Landschaften abseits des Tourismus durchfahren. Die Tour mit einem Reiserad zu absolvieren, hat sich dabei für uns als goldrichtig herausgestellt, da es für uns das Beste aus den Welten des Wanderns und vom Fahren auf der Straße (egal ob mit Auto, Motorrad, Rennrad) kombiniert.“

Die Reise, die im April 2023 startete, führte Maik und Sabine zuerst von ihrem Wohnort München in den Bayerischen Wald, wo sie dann in südliche Richtung auf den Iron Curtain Trail einstiegen. Bei Wind und Wetter – inklusive Schnee im Böhmerwald, acht Stunden Dauerregen in Österreich und 40 Grad ohne Bäume und Sträucher in der Türkei – durch-



fuhren die beiden in 88 Tagen zwölf Länder mit unterschiedlichen Menschen, Kulturen und Mentalitäten und legten dabei über 5.000 Kilometer zurück (darin sind übrigens ca. 1.000 Kilometer „add on“ von der Türkei entlang der Ägäis bis nach Thessaloniki in Griechenland enthalten, weil sie den geplanten Teil der Strecke von München bis an das Schwarze Meer so viel schneller als gedacht zurückgelegt hatten und noch Zeit übrig war!).

„Es war an manchen Stellen schon Kampf, Anstrengung und Überwindung“, geben Sabine und Maik gern zu, „aber das Gefühl, mit eigener Muskelkraft voranzukommen, Entschleunigung und „Flow“ zu spüren, lässt dich die Widrigkeiten der Reise, über die wir rückblickend bestimmt auch etwas verklärt berichten werden, vergessen.“

„Das Tollste war für uns aber, dass wir als „Team“ noch enger zusammengewachsen sind. Wir haben festgestellt, dass wir während der Reise durchgehend sehr gut harmonierten. Und wir erlebten täglich, was es bedeutet, sich für ein gemeinsames Ziel zusammenzurufen, zu motivieren, gegenseitig zu helfen und über jedes erreichte Etappenziel zu freuen. Darüber hinaus haben wir unglaublich viele nette und hilfsbereite Menschen kennengelernt, atemberaubende Landschaften entdeckt und dabei alte und neue (Grenz-) Geschichte erlebt und mitbekommen. All das wird uns sicher noch sehr lange in Erinnerung bleiben.“ Und eine Fortsetzung folgt!

Nina van Bracht  
 PS: Wer mehr über den Iron Curtain Trail erfahren will, kann sich unter <https://de.eurovelo.com/ev13> informieren.



# Mit dem „Föppchen“ unterwegs - Entschleunigung auf der Überholspur



Vor 20 Jahren hätte ich ganz klar „Nein“ gesagt – wenn ich Auto fahre, dann möchte ich schnell von A nach B kommen. Egal ob im Stadtverkehr oder auf der Autobahn - es konnte mir nicht schnell genug gehen – und ich wurde teilweise ein wenig lauter im Wagen, wenn der „Idiot“ oder die „lahme Kuh“ vor mir über die Straßen schlich oder zu lange wartete, bis links abgebogen wurde. Oh, ich konnte mich so herrlich aufregen und war sogar der Meinung, dass mir dieser Adrenalin-Kick gut tun würde. Nicht, dass mich meine Fahrweise in Unfälle verwickelt hat – den hatte ich im Stopp-and-Go-Verkehr am Werstener Kreuz und war das Auffahropfer in diesem Fall. Wieder eine Situation, in der ich nicht schnell fahren konnte – und zack, war einer hinten drauf. Also alles in Allem wurde ich von den Umständen auch dadurch in meiner zügigen Fahrweise bestätigt. Ganz schlimm waren für mich Verkehrsstaus, wenn es nicht mehr weiterging, ich gezwungen war, ganz gemächlich über die Straße zu schleichen. Oh nein, ich kam nicht weg, ich hatte Termine, ich steckte fest.

Mal unter uns – das war Stress, den ich mir selbst ange-tan habe. War das notwendig, zügige aber nicht gerade umsichtige Fahrweise an den Tag zu legen? Auch, wenn es all die Jahre gut gegangen ist, es hätte auch anders kommen können. Ja, Beschleunigung ist schon etwas Feines und macht auch Spaß. Aber es sollte nicht zur

Grundeinstellung mutieren. Mein Umdenken kam erst ein wenig später in meinem Leben an. Der Auslöser war in der Tat ein altes Fahrzeug. Wir hatten uns entschieden, ein Wohnmobil zu kaufen. Da dies unser erstes Wohnmobil sein sollte, waren unsere finanziellen Mittel sehr streng kalkuliert. Wir kauften uns ein betagtes Gefährt, Bj. 1994, Tabbert FFP 520. Im Windkanal würde dieses Modell glatt gegen einen Kleiderschrank von IKEA verlieren. Und ab da begann unsere Entschleunigung.

Was tun, wenn man gar nicht schneller als 100 km/h fahren kann? Man fährt eben nicht schneller und ist überrascht, welchen positiven Nebeneffekt die gezwungene Entschleunigung hat. Sobald wir mit unserem „Föppchen“ unterwegs waren, wurden wir entspannter. Der Urlaub startete in dem Augenblick, wo die Fahrt begann. Kein Stress, Zeitpläne nicht einhalten zu können, kein Druck, unbedingt so schnell wie möglich am Zielort sein zu können. Es war so wie es war – und es war gut. Jetzt mag der eine oder andere Leser denken: „Ja, im Wohnmobil kann ich auch entschleunigen, aber was ist im PKW?“. Der wunderbare Nebeneffekt für uns war, dass sich das Fahrverhalten mit dem Wohnmobil auch auf unser Fahrverhalten im PKW übertragen hat. Der Fahrgegnuss ist gestiegen, die Musik im Radio wird mehr geschätzt und Termine, die halten wir ein, indem wir früher starten. Denn die Fahrt empfinden wir als angenehme Reise von A nach B – nicht mehr als Hetze. Auch beim Autofahren kann man wunderbar entschleunigen und bewusster seine Umwelt und den Verkehr wahrnehmen – Aufregung tut niemandem gut und ist Lebensenergie, die man besser anders verwendet.

*Martina Pflieger*

# Mit jedem Schritt zur Mitte – Unterwegs auf dem Jakobsweg

Den Jakobsweg, den 800 km langen Camino frances, zu pilgern, war schon lange mein Wunsch. Seit über 1000 Jahren pilgern hier Menschen aus aller Welt auf einer Strecke quer durch den Norden Spaniens von den französischen Pyrenäen zum Grab des Apostels Jakobus in der Kathedrale von Santiago de Compostela. Im April 2020 sollte es losgehen, die Corona-Pandemie legte jedoch meine Pläne erstmal auf Eis. 2023 war es dann aber endlich soweit. In diesem Jahr konnte sich meine jüngere Tochter eine Auszeit an der Uni nehmen und mich begleiten, so hatte die ungewollte Verschiebung einen sehr schönen Nebeneffekt für mich.



Der Unterschied der Pilgerfahrt zur Wanderreise ist die geistige Haltung, mit der die Reise unternommen wird. Hier ist man bewusst in Schrittgeschwindigkeit mit allen Sinnen unterwegs.

Zurückblickend auf die 39 Tage, die wir von Saint Jean Pied de Port in Frankreich, am Fuße der Pyrenäen gelegen, nach Santiago de Compostela gepilgert sind, kann ich sagen, dass dieser Zeitraum zu den außergewöhnlichsten und schönsten Erfahrungen gehört, die ich jemals gemacht habe. Der Weg war hart, schwer und anstrengend, aber auch wunderbar und immer entschleunigend. In den Momenten, in denen er besonders schwierig war, ging ich immer mit dem Gefühl begleitet und getragen zu werden. Ich bin meinen Füßen unglaublich dankbar, dass sie mich so weit getragen haben - für die Füße war es besonders schwierig. Doch die schmerzenden Füße sind schnell vergessen angesichts der Befriedigung, diesen Weg tatsächlich erwandert zu haben, die Herausforderung gemeistert zu haben, 14000 Höhenmeter per pedes bewältigt zu haben.

Auf dem Camino hat man unglaublich viel Zeit zum Nachdenken und dazu, die Gedanken einfach mal fliegen zu lassen. Die Tagesgestaltung beschränkt sich hier auf die Grundbedürfnisse: Essen, Waschen, Schlafen, Etappenplanung. Entschleunigung bedeutet, die Hektik des Alltages abzubauen, dies passiert hier von ganz allein. Man lebt absolut minimalistisch. Diese Reduktion auf das Wesentliche ist eine besondere Erfahrung. Genauso besonders ist es, ein Land und eine Landschaft zu durchwandern und dabei ganz unmittelbar ihre Veränderung zu erleben, mit der Langsamkeit der eigenen Wandergeschwindigkeit. Den Wechsel von Gebirgspässen, Weinbergen, Wäldern und Getreidefeldern. Von Höhenzügen und Tälern. Von gepflasterten Wegen und Straßen und staubigen Schotterpfaden. Den Wechsel von Morgenkälte und Sommerhitze. Das Erwachen des Frühlings mit dem Gefühl, in den Sommer gewandert zu sein. Die vielen Menschen, die wir kennenlernen durften, die interessanten Gespräche, das Erleben der Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft der Spanier und der Mitpilger. Wir haben Menschen aus so vielen Teilen der Welt getroffen, quer durch alle Altersklassen und Fitness Levels.

Santiago de Compostela ist ein wunderbarer Ort und die Kathedrale unglaublich schön. Die Ankunft dort war sehr ergreifend und emotional. Man sagt, jeder bekommt in Santiago den Empfang, den er verdient - wir wurden mit Sonnenschein und Dudelsackmusik empfangen. Im Pilgerbüro bekamen wir ohne Wartezeit unsere "Compostela" ausgehändigt, während sich hinter uns eine lange Schlange bildete. Die deutsche Pilgerseelsorge begrüßte uns sehr nett und beglückwünschte uns.





Die Pilgermesse am Abend war ein ganz besonderes Erlebnis. Zu Beginn der Messe wurden die Nationalitäten der Pilger, die mit uns in Santiago angekommen sind und in den letzten 24 Stunden ihre Compostela beantragt haben, vorgelesen. In den Heiligen Jahren (wenn der 25. Juli auf einen Sonntag fällt) oder an hohen Feiertagen tritt einer der bedeutendsten Symbole der Kathedrale von Santiago in Funktion: Der Botafumeiro, dies ist ein riesiges Weihrauchfass aus versilbertem Messing (53 kg schwer und 1,5 m hoch), das von acht Spezialisten (den Tiraboleiros) innerhalb der Kathedrale geschwungen wird. Es hängt von der Decke an einem Flaschenzug und erreicht eine Geschwindigkeit von 68 km/h. Heute war zwar kein Feiertag, aber der Botafumeiro schwang trotzdem. Wir haben uns sehr gefreut, zu den Glücklichen zu gehören, dies erleben zu dürfen. Im Anschluss an die Messe ging es dann noch zum Apostelgrab. Es war ein wirklich ergreifendes Erlebnis und ein würdiges Ende der Pilgerschaft.

Und jetzt, ein halbes Jahr nach dem Jakobsweg, zurück im Alltag. Im Alltag ist man unvermeidbar sofort wieder drinnen. Nachdem ich die pure Entschleunigung kennen gelernt habe und sechs Wochen absolut im Jetzt gelebt habe, stellt sich die Frage, was ist geblieben?

Die Erinnerung an den Jakobsweg bleibt ein Leben lang, große Veränderungen hat es durch den Jakobsweg in meinem Leben nicht gegeben. Diese kommen auch in kleinen Schritten, ich versuche langsamer und bewusster zu gehen und mir Ruhezeiten für den Geist zu nehmen, mich in der Natur aufzuhalten. Die innere Einstellung und die Sichtweise auf die alltäglichen Dinge und Sorgen haben sich verändert. Mir ist bewusst geworden, wie wenig man eigentlich im Leben braucht, und die vielen Luxusgüter, die wir alle heute zuhause haben, weiß ich viel mehr zu schätzen.

*Ute Hoffmann*

## Kreativ ganz bei sich sein



Wenn ich mir vornehme, ein Bild zu malen oder auf andere Art und Weise kreativ zu sein, dann ist das schon wie ein kleines Ritual. Egal, was ich mache – soll ich eine Glückwunsch-Karte für einen Bekannten entwerfen, ist es ein Seidentuch, ein Stein, den ich bemale, eine Skulptur oder einfach nur eine Bastelei zu einem bestimmten Anlass: In den meisten Fällen ist es keine spontane Aktion, sondern ich plane und freue mich auf den Prozess des Schaffens. Schon im Laufe des Tages mache ich mir Gedanken, was ich wie tun kann. Und wenn es dann soweit ist, der Feierabend erreicht, die Hausarbeit durch und die Familie satt, beginnt es, und es beginnt immer gleich: Der Arbeitsplatz für die Umsetzung der Ideen wird hergerichtet: Folie über die Bereiche gelegt, die evtl. Schaden nehmen können, die Materialien griffbereit platziert, und ein Glas Wein ist manchmal auch dabei. Und dann lege ich los: Nach und nach lasse ich mich auf mein „Projekt“ ein. Anfänglich überschatten die Alltagserlebnisse noch das, was ich dann tue, aber je mehr ich mich auf die künstlerische Arbeit konzentriere, desto ruhiger werde ich. Ich möchte an der Stelle nicht behaupten, dass ich ein Künstler im klassischen Sinn bin, aber ich erschaffe

an diesen Abenden etwas.

Was, das sehe ich dann, wenn ich fertig bin. Während ich mich auf die Dinge konzentriere, die ich erschaffen möchte, desto ruhiger werde ich in meinem Inneren. Alltag und Hektik haben keinen Raum mehr. Ich bin hier, und ich bin jetzt. Manchmal sind die Ergebnisse eines solchen Tuns nicht vorzeigewürdig, aber in den meisten Fällen bin ich mit meinem Ergebnis zufrieden – ja, zu-Frieden –, und so fühle ich mich dann auch. Ich bin bei mir und spüre eine tiefe Ruhe. Allein kreativ zu sein, zu malen oder zu werken, ist einer der intimsten Momente für mich. Ich bin ganz bei mir, und meine Seele tankt neue Kraft. Trauer und Schmerz finden über meine Arbeit ein Ventil, um mich zu verlassen. Am Ende eines solchen Abends bin ich angenehm erschöpft. Das Ergebnis ist nicht unbedingt das Ziel eines solchen Abends – aber der Akt des Tuns ist wichtig. Versucht es einmal. Vielleicht ist dies ein Weg für Euch, zur inneren Ruhe zu finden.

*Martina Pflieger*

# Die Zeit dazwischen

Höher, schneller, weiter – noch ein Termin, „da geht doch noch was“: Gas geben bis es kracht.

Eigentlich kurios: Seit Jahren diskutieren wir über ein Tempolimit für Autobahnen – warum nicht eigentlich auch mal über ein Tempolimit für unser Leben?

Als Christen ist für uns die Zeit nicht alles. Da gibt's auch noch die Ewigkeit, von der wir herkommen und in die unser Leben wieder einmündet. Die „Zeit dazwischen“ nennen wir „unser Leben“ – und dazu fünf konkrete Tipps zur Entschleunigung:

## 1. Reframing

Jesus war alles andere als ein Müßiggänger. Was er aber immer wieder gezielt praktiziert, ist das, was die heutige Psychologie „Reframing“ nennt (zu deutsch: „das Geschehene in einen neuen Rahmen setzen“), z. B. in Mt 14,23: „Nachdem er die 5000 gespeist hatte, stieg er auf einen Berg, um in der Einsamkeit zu beten“.

Wie und wo „leiste“ ich mir einen solchen Perspektivwechsel?

Was sind Orte und Rituale, die mir dabei helfen: Ein Spaziergang, eine Kirche, Kapelle, Zwiesprache mit Gott und mir selbst?

Allein das bloße Suchen und Fragen weitet meine Perspektive und hilft, mich selbst in all dem zu finden.

## 2. Auszeit

Manchmal braucht es mehr, eine Art kompletter Auszeit: „Da wurde Jesus vom Heiligen Geist in die Wüste geführt, wo er 40 Tage und Nächte fastete und in Versuchung geführt wurde“ (Mt 4,1-2). – Ja: Das berühmte „einen Gang runterschalten“ genügt manchmal nicht, sorgt es doch streng genommen auch auf der Autobahn zunächst mal für ein Mehr an Getriebegeräuschen.

Nehme ich (zumindest einmal im Jahr) den Gang ganz raus und lasse „ausrollen“?

Stelle ich mich den Fragen und Versuchungen, die in diesem Vakuum/dem „Leistungsausfall“ bei mir anklopfen? Wer bin ich, ohne meine Leistung/ meine Verdienste?

## 3. Dämonen und Zeitdiebe

Jesus hat diese Fragen ausgehalten in der Wüste, und er wird dreimal versucht: Er erkennt die Gefahr und widersteht ihr.

Auch Michael Ende berichtet in seinem Roman „Momo“ von mysteriösen grauen Gestalten, die sich in unser Leben einnisten mit dem Versprechen von Zeitsparen

und Effizienz. Fast alle fallen darauf herein: Sie merken nicht, dass ihnen die „gesparte“ Zeit gestohlen wird und ihr Leben immer freudloser und hektischer wird, dass sich Kälte ausbreitet und die Menschen einander fremd werden.

Auch die heutigen Zeitdiebe sind meist sehr diskret und unauffällig. Es ist nicht leicht, sie zu erkennen und ihnen zu widerstehen.

Was sind meine „Zeitdiebe“, die mich anketten an Termine und Verpflichtungen?

Was vergiftet mir die Zeit mit Angst, etwas zu versäumen, mit Unzufriedenheit, Neid oder Ärger?

## 4. Bewusster leben

„Alle Zeit, die nicht mit dem Herzen wahrgenommen wird, ist verloren“ – heißt es bei Momo, und genau das hat Jesus gelebt: Bewusst leben. Ganz im Hier und Jetzt. Sich freuen können, wenn er eingeladen ist zu einer Feier. Weinen können, wenn Trauer ist ... denn „Gott hat für alles eine Zeit bestimmt“ (Koh 3,1), und, „sorgt euch nicht zu sehr um morgen, denn der morgige Tag wird für sich selber sorgen!“ (Mt 6,34).

„Der wichtigste Ort ist immer der, an dem du dich gerade befindest.“

Die wichtigste Tat ist die, die du jetzt im Augenblick vorhast.

Der wichtigste Mensch ist der, der dir gerade gegenübersteht und dich braucht.“

(Meister Eckhart)

Meine persönliche Erfahrung: „Alles mal eine Spur langsamer machen“, „einen Gang zurückschalten“ – das sind so Kalendersprüche, die dann im konkreten Alltag doch wieder nicht viel taugen. Nicht einfach nur „langsamer“, sondern „bewusster“: Im Bewusstsein, dass jeder Augenblick ein persönliches Geschenk ist, das Gott mir macht: Mein Leben!

*Florian Ganslmeier*

# Ooommm – Yoga und autogenes Training

Yoga und Autogenes Training (AT) sind zwei verschiedene Ansätze zur Entspannung und Entschleunigung, die auf unterschiedlichen Prinzipien basieren. Beide Methoden ergänzen sich in ihrer Fähigkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Während Yoga den Fokus auf die körperliche Bewegung und Atmung legt, vertieft Autogenes Training die innere Ruhe durch mentale Konzentration.

Immer mehr Menschen entdecken die heilende Kraft dieser Methoden zur Entspannung und Entspan-

nung. Dieser Trend macht sich in einer Vielzahl von Angeboten bemerkbar – “online“ und “offline“.

Ein Angebot davon ist das kleine Boutique-Studio “re-treat yourself“ von Anne und Kerstin in Kaiserswerth. Anne leitet dort unter anderem das autogene Training an, Kerstin unterrichtet die Yoga-Einheiten. WIR hat mit den beiden Inhaberinnen über ihre Erfahrungen gesprochen.

Weitere Informationen zu Re-Treat yourself:  
[www.re-treat-yourself.de](http://www.re-treat-yourself.de)

**WIR:** Was hat Euch bewogen, die Ausbildungen zur Yoga-Lehrerin bzw. Trainerin für Autogenes Training (AT)/Fitness-Trainerin zu machen?

**Anne:** Ich habe die Fitness-Trainer Ausbildung ursprünglich nur "für mich" gemacht. Ich hatte nicht das Ziel, Stunden zu geben, ich wollte mein eigenes Training besser verstehen. Zu dem Zeitpunkt der AT-Ausbildung war die Motivation, weitere Techniken für den zunehmenden Stress der Kunden anbieten zu können. Da passte dann eine passive Entspannungstechnik gut in unser Firmenprofil. Neben AT gibt es da noch u. a. Fantasiereisen, Biofeedbacktraining und Meditation.

**Kerstin:** Bei mir war es ähnlich. Seit Jahren praktizierte ich damals bereits Yoga und wollte Yoga "mehr verstehen" und in die Yogawelt eintauchen. In der Yogalehrerausbildung lagen die Schwerpunkte - neben Anatomie und der Gestaltung einer Yogastunde - auch auf der Yoga-Philosophie. Das war ein Bereich, der in den klassischen Yogastunden teilweise nur gestreift wird. Durch die Ausbildung konnte ich hierfür ein größeres Verständnis aufbauen.

Merkt Ihr ein verstärktes Bedürfnis nach Entschleunigung?

**Anne:** Definitiv, wobei beim AT ganz spannend ist, dass auch jüngere Teilnehmer schon das Bedürfnis haben. Ältere Kunden sind eher skeptisch gegenüber AT und schwerer von den Vorteilen zu überzeugen.

**Kerstin:** Das kann ich nur bestätigen. Unsere Teilnehmerinnen suchen gezielt ihre Auszeiten zur Entschleunigung. Dabei ist Yin Yoga (eine spezielle Yoga-Art) sehr hilfreich. Das Loslassen steht beim Yin Yoga im Vordergrund. Die Atmung fließt frei, und die Muskeln dürfen entspannen. Die Yin-Praxis zeichnet sich durch viel Ruhe aus – fast schon meditativ.

**WIR:** Wodurch entschleunigt man beim Yoga/AT?

**Kerstin:** Beim Yoga ist es der Einklang zwischen Körper, Geist und Seele. Dabei spielt die Atmung eine wichtige Rolle. Die Atmung lenkt die Bewegung. Dabei kommen der Körper und auch der Geist zur Ruhe.

**Anne:** Beim Autogenen Training sagt man sich innerlich die Formeln, woraufhin der Körper reagiert. Gefäße erweitern sich, Muskeln entspannen, die Körpertemperatur steigt an, der Puls und Herzschlag verlangsamen sich. Das sind messbare Effekte, die zur Entspannung, Entschleunigung beitragen.

Wie helfen die Aspekte von Yoga/AT, auch den Alltag - also nicht nur während des Trainings bei Euch - zu entschleunigen?

**Anne:** Ich nehme mir seit meiner Ausbildung bewusst die Zeit, selbst AT zu praktizieren. Auch wenn ich mir die Sätze selber vorsagen könnte, mag ich es lieber, angeleitet zu werden. Aber selbst, wenn ich AT anleite, merke ich die Effekte bei mir selber. Ich komme ruhiger und entspannter aus meinen eigenen Stunden. Genauso geht es unseren Kund\*innen.

**Kerstin:** Die Ruhe und Entspannung hören nach der Yoga-Praxis nicht auf und übertragen sich automatisch auf den Alltag. Wichtig ist dabei eine regelmäßige Yoga-Praxis (mind. 1x in der Woche) und dass für Achtsamkeit auch im Alltag Raum geschaffen wird.

Was ist die Hauptmotivation eurer Teilnehmer\*innen/Kund\*innen, die zu euch in die Yoga-/Autogenes Training Stunden kommen?

**Anne:** Unsere Kundinnen wollen sich bewegen und entspannen, sich eine Auszeit vom Alltag gönnen. Beim Yoga treiben auch oft Rückenschmerzen an. Beim AT geht es tatsächlich oft erstmal um das Kennenlernen der Technik.

Ihr bietet ja auch Tages- und Wochenend-Auszeiten (sog. "Retreats") an. Ist die Motivation zur Teilnahme an einem Retreat unterschiedlich zu den normalen Stunden?

**Kerstin:** Die längere Auszeit unterstützt "richtig runterzufahren" und den Alltag hinter sich zu lassen.

**Anne:** Ich denke, bei den Retreats spielt auch die Gruppendynamik eine Rolle. Die Teilnehmerinnen freuen sich auf den Austausch mit anderen, das gemeinsame Essen, das Zusammenwachsen über das Wochenende.

Vielen Dank für das entspannte Gespräch!

*Das Gespräch führte Nina van Bracht.*

# Wo alles beginnt

Die Taufe ist das grundlegende Sakrament der Kirche; ohne Taufe keine weiteren Sakramente. Die frühen Christen folgten dem Beispiel Jesu und wurden durch Untertauchen in einem Fluss, See oder Ähnlichem getauft.

Das zeigen schon die Bezeichnungen für das Taufen: Das Griechische „baptizein“ und das Germanische „daupjan“ in der ersten germanischen Bibelübersetzung aus dem 4. Jahrhundert bedeuten „untertauchen“. Das althochdeutsche „toufen“ wandelte sich zum heutigen „tief“. Es waren aber nicht immer natürliche Gewässer vorhanden. Ab dem 4. Jahrhundert übergoss man deshalb die Täuflinge im Stehen mit Wasser. Dazu wurden in den Boden eingelassene Becken, sogenannte „Piscine“, gebaut.

Im 5. Jahrhunderte „erfand“ der heilige Augustinus die „Ersünde“ und empfahl die Säuglingstaufe, damit ungetaufte Kinder nicht in der Hölle landeten.

Taufbecken wurden damit überflüssig, und Taufsteine, wie wir sie heute kennen, traten an ihre Stelle. Zunächst ähnelten sie Fässern, aber im Lauf der Geschichte entwickelten sie sich zu richtigen Kunstwerken aus Holz, Stein, Bronze und heute auch aus allen möglichen Metallen und Beton. Ihre Namen sind so vielfältig wie die Gegenden, in der sie stehen: Taufbrunnen, Taufständer, Taufstein, Taftisch, Taufstock oder im Norddeutschen Fünfte vom lateinischen „fons“ = Quelle, Brunnen.

Taufsteine sind oft achteckig. Die Acht symbolisiert Vollkommenheit, im Christentum auch die Auferstehung und die Teilhabe an Christus in der Taufe.

Bei uns im Rheinbogen haben wir schöne Beispiele für die Entwicklung. In St. Nikolaus in Himmelgeist, eine der ältesten Kirchen der Stadt, steht das älteste Exemplar aus der Gotik. St. Hubertus in Itter, wurde im Dreißigjährigen Krieg und den Napoleonischen Kriegen Anfang des 19. Jahrhunderts ausgeplündert und hat einen modernen Taufstein. In St. Joseph in Holthausen steht ein Taufstein aus der Entstehungszeit der Kirche, von 1905.

St. Maria in den Benden und St. Maria Rosenkranz in Wersten haben wie St. Hubertus „moderne“ Steine. Der hölzerne Taufstock von Rosenkranz vom Anfang des 20. Jahrhunderts überlebte nämlich die Neugestaltung der Kirche Ende der 50er Jahre nicht.



Stephanuskirche



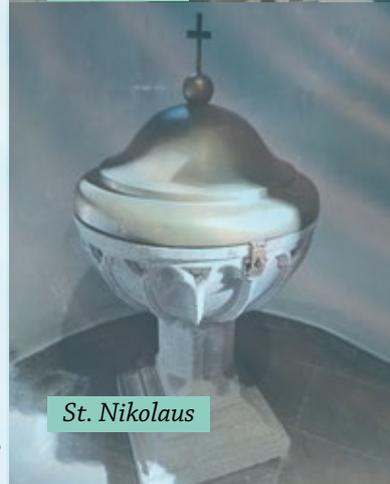
St. Hubertus



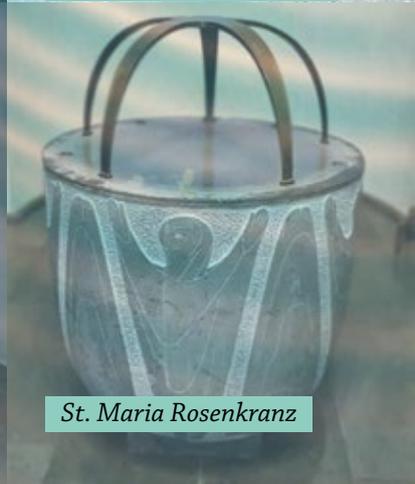
St. Maria in den Benden



St. Joseph



St. Nikolaus



St. Maria Rosenkranz

**St. Maria Rosenkranz**

Dieser wuchtige Taufstein aus Anröchter Dolomit entstand 1957 nach einem Entwurf von Kurt Schwippert, der damals die Kirche von Grund auf neu gestaltete. Die Seiten zeigen emporsteigende gute Kräfte und böse nach unten hinabfahrende.

**St. Hubertus**

2003 stiftete der Steinmetz Martin Haas den Taufstein aus Anlass des 50-jährigen Bestehens seines Steinmetzbetriebs. Im Zusammenwirken mit dem damaligen Pastor Hubert Clement entstand der Entwurf. Der Obsidian kommt aus einem Steinbruch am Vogelsberg in Hessen. Auf den drei tragenden Elementen stehen Sprüche aus der Taufliturgie. Oben auf dem Rand ist eingraviert: Vater - Sohn - Hl. Geist.

**St. Joseph**

Hier sind Schaft und Becken achteckig. Der Fuß dagegen ist viereckig, vielleicht ein Symbol für die Erde? Er stammt aus der Entstehungszeit der Kirche (eingeweiht 1905). Der „Tegernseer Marmor“, aus dem der Taufstein besteht, wird seit den 1950er Jahren nicht mehr abgebaut.

**St. Nikolaus**

Es ist der älteste Taufstein in unseren fünf Kirchen. Das halbkugelige Becken aus Granit entstammt der Gotik (etwa 1150 bis 1500); Fuß, Sockel und Deckel sind jünger. Wie viele Menschen mögen hier im Laufe der Jahrhunderte getauft worden sein?

**St. Maria in den Benden**

Er wirkt tatsächlich wie ein Brunnen. Hoch über ihm schwebt eine Taube als Zeichen des Heiligen Geistes. Sie schwebt herab, wenn der schwere Deckel des Brunnens angehoben wird. Der Brunnen entstand vermutlich im Zuge des Kirchenbaus. Der Entwurf könnte vom Architekten der Kirche, Emil Steffan oder seinem Kollegen Nikolaus Rosiny, stammen.

**Evangelische Stephanuskirche**

Der Taufstein ist, wie die ganze Kirche schlicht, aus einfachen Materialien im Stil der 50er Jahre. Er besteht aus einem abgerundeten Ständer in Kreuzform aus Gasbeton, auf dem ein bronzenes Metallkreuz mit der silbernen Taufschale liegt. Bei der Taufe stellen sich Eltern und Paten in die Aussparungen des Kreuzes, begeben sich so symbolisch in die Kreuzesnachfolge.

*Klaus Napp*



**Pastoralbüro**

**St. Maria Rosenkranz | Wersten**

Burscheider Str. 22, 40591 Düsseldorf  
Tel: 76 31 05,

E-Mail: buero@meinegemein.de

Mo – Mi und Fr: 8.30 – 12.30 Uhr

Do: 15 – 18 Uhr Fr: 14 – 16 Uhr,

Öffnungszeiten in den Schulferien:

Mo – Mi und Fr: 10 – 12 Uhr

Do: 16 – 18 Uhr

Sekretärinnen: N. Hinken, J. Pompetzki,

E. Posadzka, R. Eschemann, B. Winkel



**St. Hubertus | Itter**

Am Broichgraben 73, 40589 Düsseldorf

Tel: 75 77 63

E-Mail: hubertus@meinegemein.de



**St. Joseph | Holthausen**

Am Langen Weiher 21, 40589 Düsseldorf,

Tel: 79 17 89, Fax: 79 23 16,

E-Mail: joseph@meinegemein.de



**St. Nikolaus | Himmelgeist**

Nikolausstraße 22, 40589 Düsseldorf

Tel: 75 44 85

E-Mail: nikolaus@meinegemein.de



**St. Maria in den Benden | Wersten**

Dechenweg 40, 40591 Düsseldorf



**Franz von Sales | Wersten**

Siegburger Str. 165, 40591 Düsseldorf

# „O Gott, ist es schon so weit?“ Seelsorge im Krankenhaus ist nicht „letzte Ölung“, sondern Teil einer ganzheitlichen Behandlung.



Egal ob Unfall oder Erkrankung: Ein Aufenthalt in einem Krankenhaus ist immer ein einschneidendes Erlebnis. Die Zeit ist verbunden mit Einschränkungen oder Schmerzen; Untersuchungen und Medikamente strapazieren den ohnehin geschundenen Körper. Doch neben diesen rein leiblichen Belastungen gibt es da noch etwas: Die Seele. Wenn ein Mensch zum Patient wird, begibt er sich mit seiner ganzen Existenz in die Hände der Mediziner und Pflegenden. Und dann stehen plötzlich ganz andere Gefühle im Vordergrund: Da sind natürlich die Sorgen und Ängste im Zusammenhang mit Diagnosen oder einer OP. Darüber hinaus wird in einem Krankenzimmer zwangsläufig die Intimsphäre bis auf ein Minimum reduziert. Wer empfängt zuhause im Bett liegend schon fremde Menschen im hinten offenen OP-Hemd? Es sind in dieser Situation die Gefühle von Schutzlosigkeit, Ausgeliefertsein und manchmal auch Scham. All das macht etwas mit Menschen. Es geht nicht spurlos am innersten Kern vorbei. Weder bei den Patientinnen und Patienten noch bei ihren Angehörigen. Und auch nicht an den Mitarbeitenden. Und dann ist es gut, wenn von einem Krankenhaus auch dafür Fachleute zur Verfügung gestellt werden. Als Seelsorgende sind wir dabei nicht die „Kirsche auf dem Sahnehäubchen“, das die Torte verziert, aber verzichtbar ist. In einem ganzheitlichen Behandlungskonzept ist die Seelsorge, neben dem medizinischen, psychologischen und sozialen Aspekt, eine vierte feste Größe, die die spirituelle Dimension des Menschen betrachtet. Sie ist ein eigenes Fachgebiet im Kanon der Disziplinen einer Klinik, die von keinem anderen Spezialisten einfach „mitbehandelt“ werden kann, sondern ihren eigenen Stellenwert hat. Für die Heilung steht im Krankenhaus natürlich der Körper im Vordergrund, aber ganzheitliches „Heil sein“ geht nicht ohne das, was uns über den Körper hinaus ausmacht.

Vom Rheinbogen aus starten täglich zwei für diese Aufgabe extra ausgebildete Seelsorger in die unmittelbar benachbarten Krankenhäuser. Pfarrer Meinrad Funke ist Klinikseelsorger in der Uniklinik Düsseldorf und Pastoralreferent Martin Kürble im Sana Krankenhaus Benrath. In beiden Häusern sind immer wieder auch Menschen aus den Gemeinden im Rheinbogen. Gut, wenn dann ein bekanntes Gesicht den Aufenthalt



begleiten kann. Und dabei geht es nicht unbedingt um ein Gebet oder Gottesdienst am Krankenbett, sondern in erster Linie um ein offenes Ohr für das, was die Menschen in dieser Situation bewegt – unabhängig von der Nähe zur Kirche, Konfession oder Religion. Während eines Klinikaufenthaltes gehen den PatientInnen viele Gedanken durch den Kopf. Wirklich existentielle Fragen, die nicht nur das Hier und Jetzt, sondern das ganze Leben betreffen. Und dann ist es gut, wenn wir Seelsorger da sein können. Dabei haben wir für unsere Arbeit ein besonderes Privileg gegenüber den Mitarbeitenden aus den pflegenden und medizinischen Berufen: Zeit. Wir sind die einzigen, die wirklich Zeit mit in ein Zimmer bringen. Das ist ein besonderes und wertvolles Gut, für das die Menschen sehr dankbar sind.

„Oh Gott, ist es schon so weit?“, fragen manche scherzhaft, wenn ich mich als Seelsorger vorstelle. Sie haben eigentlich das Bild eines alten Priesters im Kopf, der mit der „letzten Ölung“ erst ins Zimmer kommt, wenn medizinisch nichts mehr geht. Sorry, dieses Bild von Krankenhauseelsorge kann ich nicht bedienen. Ja, wir sind selbstverständlich auch (sehr schnell) da, wenn medizinisch nichts mehr geht. Aber oft ist es auch eine längere Begleitung. Meinrad Funke betreut in der Uni-Klinik u. a. die Palliativstation und Martin Kürble in Benrath auch onkologische PatientInnen und die Intensivstation (wo es dann natürlich auch schon mal schnell gehen muss). Hier werden Menschen in der letzten Lebensphase durch Gespräch, durch Zuhören, durch Nähe begleitet – so lange, wie es nötig ist. Hier sind Angehörige, die eine Hand brauchen, die sie halten können. Hier sind auch Mitarbeitende, die verarbeiten müssen, dass eine Behandlung erfolglos ist, und die den Schmerz der Familie mit (er)tragen müssen.

Aber natürlich gehören zur Seelsorge in der Klinik auch die unzähligen Begegnungen, die nicht am Lebensende (manchmal sogar – im Gegenteil – am Lebensanfang), aber doch auf jeden Fall in einer Phase des tiefen Nachdenkens oder auch der unfassbaren Erleichterung und Freude stattfinden. Im Krankenhaus begegnet uns das Leben in „Reinform“. 18 qm im Zweibettzimmer reduzieren auf das Wesentliche: ungeschminkt, unverstellt, befreit von all dem, was Gedanken und Gespräche sonst ablenkt. Die Begegnungen sind fokussiert auf das, was zählt, was dem Menschen wichtig ist. Die meisten Besuchten empfinden es als entlastend und befreiend, in Ruhe sprechen und Fragen für sich klären zu können. In der Uni-Klinik Düsseldorf steht hierfür ein Team von neun hauptamtlichen SeelsorgerInnen beider Konfessionen zur Verfügung. Für die Begleitung der rund 170 PatientInnen im Sana Krankenhaus Benrath ist Martin Kürble verantwortlich, unterstützt durch vier ehrenamtliche SeelsorgerInnen, die von der evangelischen Kirche für diese Aufgabe ausgebildet wurden und an zwei Vormittagen in der Woche Dienst tun.

Warum ist die Krankenhauseelsorge ein so wichtiger Dienst der Kirche, dass das Erzbistum Köln hierfür Seelsorger sendet? Weil Jesus es gesagt hat! „Ich war krank und ihr habt mich besucht“ (Mt 25,36) – das ist ein klarer Auftrag, der gerade in einer technisierten Medizinlandschaft an Wichtigkeit nicht verloren, sondern gewonnen hat. In der vom Wirtschaftsdruck getriebenen Hektik eines Klinikbetriebs bleibt die Seelsorge für die Menschen mit der 24/7 geöffneten Kapelle ein Ort der Ruhe und Besinnung und mit uns Seelsorgenden eine menschliche Oase und Kraftquelle.



*Martin Kürble*

Sie haben Geburtstag, ein Jubiläum oder möchten „einfach so“ für einen guten Zweck eine Spende geben?

Die Seelsorge am Benrather Krankenhaus hat im Rheinbogen ein eigenes Spendenkonto:  
KATH. K-GEM. ST. MARIA ROSENKRANZ –  
THK Krankenhauseelsorge

IBAN: DE38 3005 0110 1009 1082 81 (BIC: DUSSEDE3333)

Von Spenden werden z. B. Handschmeichler in Engelform (exklusiv von der WfaA hergestellt) finanziert, die Menschen in schwerer Krankheit begleiten und Halt geben. Ihre Spende wird 100 % und unmittelbar für die Arbeit an Patienten verwendet.



## Caroline Wahl: 22 Bahnen

„22 Bahnen“ erzählt vom Erwachsenwerden in einer nicht heilen Familienwelt. Tilda, eine begabte Studentin, jobbt an der Supermarktkasse, guckt die Kunden nicht an und rät mit Blick auf die Waren auf dem Band, welcher Typ Kunde gerade einkauft. Sie kümmert sich um ihre jüngere Schwester und, wenn es nötig ist, auch um ihre alkoholranke Mutter. Ihre Freunde sind zum Studieren weggezogen, sie ist wegen ihrer Schwester in der Kleinstadt geblieben. Die Begleitung ihrer Schwester bereichert aber auch ihr Leben, das so ganz anders ist als das Leben der Gleichaltrigen.

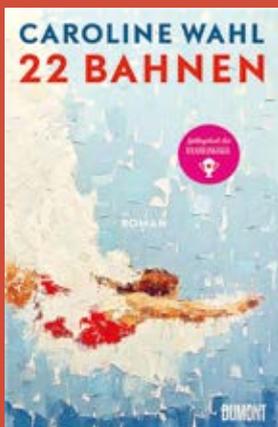
Wann immer sie es schafft, schwimmt Tilda abends 22 Bahnen im Schwimmbad. Plötzlich taucht Viktor im Schwimmbad auf, der auch immer 22 Bahnen schwimmt, und Tilda bekommt ein Promotionsangebot aus Berlin. Zuhause werden die Bedingungen immer schwerer.

Ich habe das Buch in meinem Lesekreis gelesen, und die Meinungen gingen von „zu banal“ bis „wirklich genial“. Ich gehöre zu denen, die das Buch sehr gerne gelesen haben. Es gibt ein Zitat, das wir aber alle großartig fanden – Tilda sagt rückblickend auf die Lektüre von „Tintenherz“ in der 5. Klasse: „Die Gewissheit, dass ich vieles verlieren kann, einen Vater, eine Mutter, eine normale Kindheit, dass nichts sicher und beständig ist, aber dass Bücher trotz allem bleiben, dass mir niemand diese Geschichte, diese Welt wegnehmen kann, in die ich zu flüchten vermag, beruhigte mich und machte mich unverwundbar.“ (Seite 105 f.)

Das Buch ist der erste Roman von Caroline Wahl, die 1995 geboren ist und in Rostock lebt.

**Caroline Wahl:**  
**22 Bahnen, DuMont Buchverlag 2023**

*Cornelia Cürten*



## Deutsches Haus

Vielleicht aktueller denn je, eine Serie über die Nürnberger Auschwitz-Prozesse. Klingt nach viel Politik und Geschichte, ist es auch, aber noch viel mehr.

Das titelgebende Deutsche Haus ist eine deutsche Kneipe, die von einer Familie geführt wird. Vater Ludwig ist der Koch. Mutter Edith serviert die bestellten Gerichte. Die Tochter Eva hilft fleißig mit und ist fasziniert von den Prozessen und protestiert, als ihr Vater im Wirtschaftswunder-Deutschland alles verdrängt und nichts mehr von der grauenhaften Vergangenheit hören möchte. Hier hört die naive Eva zum ersten Mal von den Gräueln des Nazi-Regimes. Sie soll vor Gericht die Zeugenaussagen polnischer Holocaust-Überlebender übersetzen. Nun verlagert sich die Geschichte aus der Familie ins Gericht zu den Auschwitz-Prozessen. Das Grauen entsteht vor allem im Kopf, allein durch die gesprochenen Worte. Die vermutlich stärkste Szene ist eine lange Passage, in der einer der Staatsanwälte einfach minutenlang sachlich die lange Liste der Taten verliest.

Das Deutsche Haus ist eine neue Miniserie, die auf dem gleichnamigen Roman von Annette Hess basiert. Es gibt fünf Episoden, die zwischen 56 und 63 Minuten sind. Leider ist die Serie aktuell nur über **Disney+** zu streamen. Sie lohnt sich jedoch - und nicht nur wegen der hochkarätigen Besetzung, unter anderem mit Anke Engelke, Heiner Lauterbach, Iris Berben oder Henry Hübchen.

*Dominik Malzbender*





Name: *Simon Welbers*

Alter: *20 Jahre*

Beruf: *Student im 5. Semester  
(RWTH Aachen, Maschinenbau)*

Ehrenamtliches Engagement: *Messdiener seit 2013 und  
Messdienerleiter seit 2018*

Was wolltest Du als Kind gern werden? *Lokführer*

Woran Erinnerst Du dich ungern? *An die Zeit, als meine jüngere Schwester  
größer als ich war*

Was kannst Du besonders gut? *Zeichnen, handwerken, schwimmen,  
organisieren, Theater spielen*

Was sind Deine Hobbies? *DLRG, Modelleisenbahn,  
Veranstaltungstechnik, Messdienerarbeit*

Dein Lieblingsessen: *Spaghetti Bolognese*

Wo bleibst Du beim Zappen hängen? *Dokus über Fahrzeuge*

Wo zappst Du immer weg? *Trash-TV, Werbung*

Was ist für Dich eine Versuchung? *Pfefferminz-Eis*

Mit wem würdest Du gerne einen Monat tauschen? *Stefan Raab*

Wie kannst Du am besten entspannen? *Beim Wasserrettungsdienst an der Küste*

Gib uns eine Lebensweisheit: *Was nicht passt, wird passend gemacht!*

**BEERDIGUNGEN****St. Maria  
Rosenkranz**

Bärbel Pustleik  
 Alfons Kuhnert  
 Gabriele Napierala  
 Gerhard Luksch  
 Henry Ludwig  
 Sibylla Lina Rätke  
 Hans-Bernd Mathoul  
 Jasmin Gansen  
 Heribert Moll  
 Georg Napierala  
 Ewald Lorenz  
 Günter Feld  
 Petra Kieslich  
 Elisabeth Willems  
 Manfred Arlt  
 Gertrud Tegtmeyer  
 Gertrud Pettschuleit  
 Alex Skopek  
 Frank Kaspar  
 Angelika Heinze  
 Barbara Przelinski  
 Brigitta Hoffmann-Siegert  
 Erika Oberhoffner  
 Marlis Dornbusch-Dautzenberg  
 Egon Bos  
 Elisabeth Doeren

**St. Maria  
in den Benden**

Udo Adam  
 Marianne Melchert  
 Gertrud Schmidt  
 Peter Daniel  
 Ingrid Schulzensohn  
 Margarethe Meurer  
 Katharina Troche  
 Jan Zdziebkowski

**St. Joseph**

Bernhard Güttler  
 Agnes Michaloglantis  
 Hubert Schaffranek  
 Hans-Peter Kuchta  
 Michaela Schöffel  
 Wolfgang Heckhäuser  
 Magdalena Robbes  
 Arian Buckinger  
 Hildegard Mros  
 Heinz-Dieter Latour  
 Javor Peev  
 Hildegard Rehaag  
 Bernhard Peitz  
 Josef Krzizok  
 Dieter Horn  
 Maria Hluchnik

**St. Nikolaus**

Manfred Ax

**St. Hubertus**

Gerhard Teusch  
 Norbert Pröpper  
 Hildegard Deichfischer  
 Irmgard Schmitz  
 Hildegard Koch  
 Margareta Weymann  
 Gottfried Peters

**TAUFEN****St. Maria  
Rosenkranz**

Oscar Hölz  
 Justus Weber  
 Maximilan Olszowka  
 Leonhard Schulten  
 David Löbert  
 Letizia Loosen  
 Ben Köpke  
 Charlie Leinung  
 Lou Leinung  
 Kilian Steckmann  
 Valerie Peschel  
 Leni Tschaschell  
 Aaron Quasebarth

**St. Maria  
in den Benden**

Lilly Laqua  
 Hannah Wendel  
 Maya Leutner  
 Bruno Schattenberg  
 Mija Paden  
 Cara Cohnen  
 Leonie Friedrichsmeier

**St. Joseph**

Ben Willms  
 Mia Willms  
 Klara Bahne  
 Zöe Schepers  
 Lion Jäger  
 Lio Dupik

**St. Nikolaus**

Levi Musan  
 Paul Röseler  
 Lukas Lilienthal  
 Matteo Fischermann  
 Kate Sasse  
 Fabian Scheuren  
 Letizia Bruno

**St. Hubertus**

Anna Keulerz  
 Fenja Ulbricht  
 Lena Behrend

**TRAUUNGEN****St. Maria  
Rosenkranz**

Sarah Angelina Müller und  
 Tobias Kowalski  
 Clara-Paulina Zimmermann und  
 Ingo Christ

**St. Nikolaus**

Jennifer Lilienthal – Daniel  
 Mehring  
 Anne Maria Goertz – Philipp  
 Warflinger  
 Katharina Justen – Danny Nico-  
 lai Drees

**St. Joseph**

Louise Nüchter und  
 Sebastian Havenith

**Seelsorgeeinheit Düsseldorf****Rheinbogen Wir sind für Sie da!****Ansprechpartner:****Pfarrer Florian Ganslmeier**

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

**Subsidiar Pfarrer Thomas Ant**

Flemingweg 3, Tel. 700 41 048  
 E-Mail: thomas.ant@meinegemein.de

**Pfarrer Dr. Johannes Zhao**

Am Langen Weiher 21, Tel. 79 17 89  
 E-Mail: johannes.zhao@meinegemein.de

**Kaplan Juan Riquelme Cano**

Flemingweg 3, Tel. 7 794 72 00  
 E-Mail: juan.riquelme-cano@meinegemein.de

**Diakon Frank Zielinski (im Nebenamt)**

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

**Diakon Andreas Blech (mit Zivilberuf)**

Tel. 0162 3126473  
 E-Mail: andreas.blech@meinegemein.de

**Pastoralreferent Martin Kürble**

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

**Pastoralreferentin Magdalena Overberg**

Am Langen Weiher 21, Tel. 0160 95 89 20 59  
 E-Mail: magdalena.overberg@meinegemein.de

**Kirchenmusiker:****Kantorin Pamela König**

Tel: 0172 4 45 58 29  
 E-Mail: pamela.koenig@meinegemein.de

**Kantor Sven Dierke**

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

**BEERDIGUNGEN**



**St. Maria  
Rosenkranz**

Judith Schmidt  
Margret Werz  
Sascha Wildmann  
Rosemarie Scheuten  
Margret Seidenschwarz  
Renate Mülheim  
Elisabeth Huy  
Lieselotte Spielhagen  
Ingeborg Feurich  
Christian Louis Triaire  
Thorsten Reifner  
Emma Rau  
Hubert Goldner  
Franz Rudolf Willmes  
Roswitha Günschmann  
Jan Pietrzak  
Ursula Olschewski  
Gisela Käthe Möthe  
Rita Blazeczak  
Elke Richter  
Werner Ahles  
Helga Thelen



**St. Maria  
in den Benden**

Ortwin Adams  
Franz Alnoch  
Günter Schiefer  
Jutta Montebaur  
Ursula Schefer  
Wolfgang Köchers  
Johann Will  
Hans Thelen  
Niko Paden  
Dr. Klaus Forsen  
Andreas Panzer  
Hildegard Lohnert  
Karin Hackenberg  
Maria Stenz  
Stefan Egelhaaf  
Ursula Leifgen  
Sibilla Holzweiler  
Anita Scherz



**St. Joseph**

Jacek Cudnik  
Hildegard Weth  
Heinrich Czernek  
Bogdan-Waldemar Chruszcz  
Arnold Kassner  
Renate Pöll  
Hans Hermann Lammerz  
Günter Wojczehowski  
Irmgard Peuse  
Susanna Fürst  
Anna Biermann  
Doris Wilma Müller  
Paul Schulze  
Edeltrud Krawatzki  
Erich Ketzl  
Edith Preschel  
Ursula Nippold



**St. Nikolaus**

Dieter Suchan  
Jörg Buhrdorf



**St. Hubertus**

Edith Steinfort  
Roswitha Krings  
Heinz Bergelt  
Dr. Malte Förster  
Karl-Heinz Winterhager  
Achilis Reuter  
Maria Cohnen

**TAUFEN**



**St. Maria  
Rosenkranz**

Chuka Wilson Ibe  
Chuma Williams Ibe  
Marlene Kalke  
Merle Rost  
Finn Dalhoff  
Mats Leander Ferfers  
Charlotte Hanna Kehls  
Lina Josefina Abakumov  
Sophia Aurelia Frohs



**St. Maria  
in den Benden**

Levi Skirlo



**St. Joseph**

Maximilian Szwed  
Liana Thielges  
Lionel Thielges  
Christino Thielges  
Leonardo Thielges  
Philipp Maxim Neuen  
Kayla Wareless  
Leonie Pompilio  
Marie Meier-Delius



**St. Nikolaus**

Sophia Koopsingraven  
Clara Geritzmann  
Nora Herrmann  
Ben Herrmann  
Lilly Bond  
Lena Gruschka  
Clara Bilk  
Linus Dübbers  
Louisa Puck  
Lian Luis Meier  
Sophia Frieda Beyer  
Oskar Bonnis  
Jannik Peter Kalvelage  
Julius Pung  
Luka Jurkovic  
Lia Brouwers



**St. Hubertus**

Liliana Bienia  
Valerian Kubik  
Maila Emilia Ekart  
Leonie Biewers  
Phil Bergolte  
Moritz Valentin Fockenberg  
Lukas Maximilian Kollenbroich

**TRAUUNGEN**



**St. Maria  
Rosenkranz**

Nathalie Niemeyer und  
Sebastian Kemper  
Laura Theresia Coppes und  
Andree Jörg Buchhart  
Nicole Karina Kaiser und  
Patrick Schellenberger  
Mary Pham und  
Aliyekdar Soysüren  
Thi Lam Khuong und  
Johannes Manfred Growe



**Franz-von-Sales**

Ursula Keller und  
Manfred Denter



**St. Joseph**

Simone Katharina Philippen und  
Florian Fuchs  
Lea Alina Cerny und  
Alexander Heinz-Peter Döhm  
Johanna Maria Aengenheyster  
und Kilian Raphael Jürgens



**St. Nikolaus**

Laura Miriam Schmauder und  
Maximilian Volker Witting  
Heike Anja Grapatin und  
Georg Felix Herrmann  
Hannah Gaydos und  
Thomas Jan Zabielski  
Clara Theresia Peters und  
Dr. Jonas Schnittert  
Rupali Yasmin Strauß und  
Volker Meier  
Antonia Elisabeth Berninghoff  
und Christoph Schlager



**St. Hubertus**

Tanja Hannemann und  
Ante Vukovic

**Impressum:**

wir – Das Gemeindegemagazin  
der Seelsorgeeinheit Düsseldorf Rheinbogen

**Herausgeber:**

Seelsorgeeinheit Düsseldorf Rheinbogen,  
Burscheider Str. 22, 40591 Düsseldorf,  
Tel: (0211) 76 31 05  
E-Mail: wir@meinegemein.de

Redaktion: Ursula Ehemann, Thomas Föbel, Caecilia Heeke, Edith Hilgers,  
Elisabeth Keller, Steffi Kessler, Martin Kürble (V.i.S.d.P.), Dominik Malzbender,  
Klaus Napp, Martina Pffiegner, Nina van Bracht

Gestaltung: dyadesign; Bildnachweise: AdobeStock, iStock

Druckerei: Reintjes Printmedien GmbH, Auflage: 10.000 Exemplare

**Datenschutz-Information**

Das WIR-Gemeindegemagazin ist eine Mitgliederzeitung der Seelsorgeeinheit Düsseldorf Rheinbogen und wird kostenlos an alle katholischen Haushalte in der Seelsorgeeinheit Düsseldorf Rheinbogen verteilt. Dazu verwenden wir die Mitgliederdaten der Katholiken im Erzbistum Köln. Zur Verteilung des WIR-Gemeindegemagazins haben wir Unterstützung durch ehrenamtliche Austräger. Diese ehrenamtlich Mitarbeitenden sind gemäß der für uns geltenden Datenschutzbestimmungen dazu verpflichtet, ein hohes Datenschutzniveau sicherzustellen.

**Auskunft**

Wenn Sie eine detaillierte Auskunft zu den zu Ihrer Person gespeicherten personenbezogenen Daten wünschen, wenden Sie sich bitte an das Generalvikariat des Erzbistums Köln, Meldewesen, Constanze Aengenvoort, E-Mail: meldewesen@erzbistum-koeln.de. Unser Datenschutzbeauftragter ist per E-Mail an betrieblicher-datenschutz@erzbistum-koeln.de erreichbar.

# wic

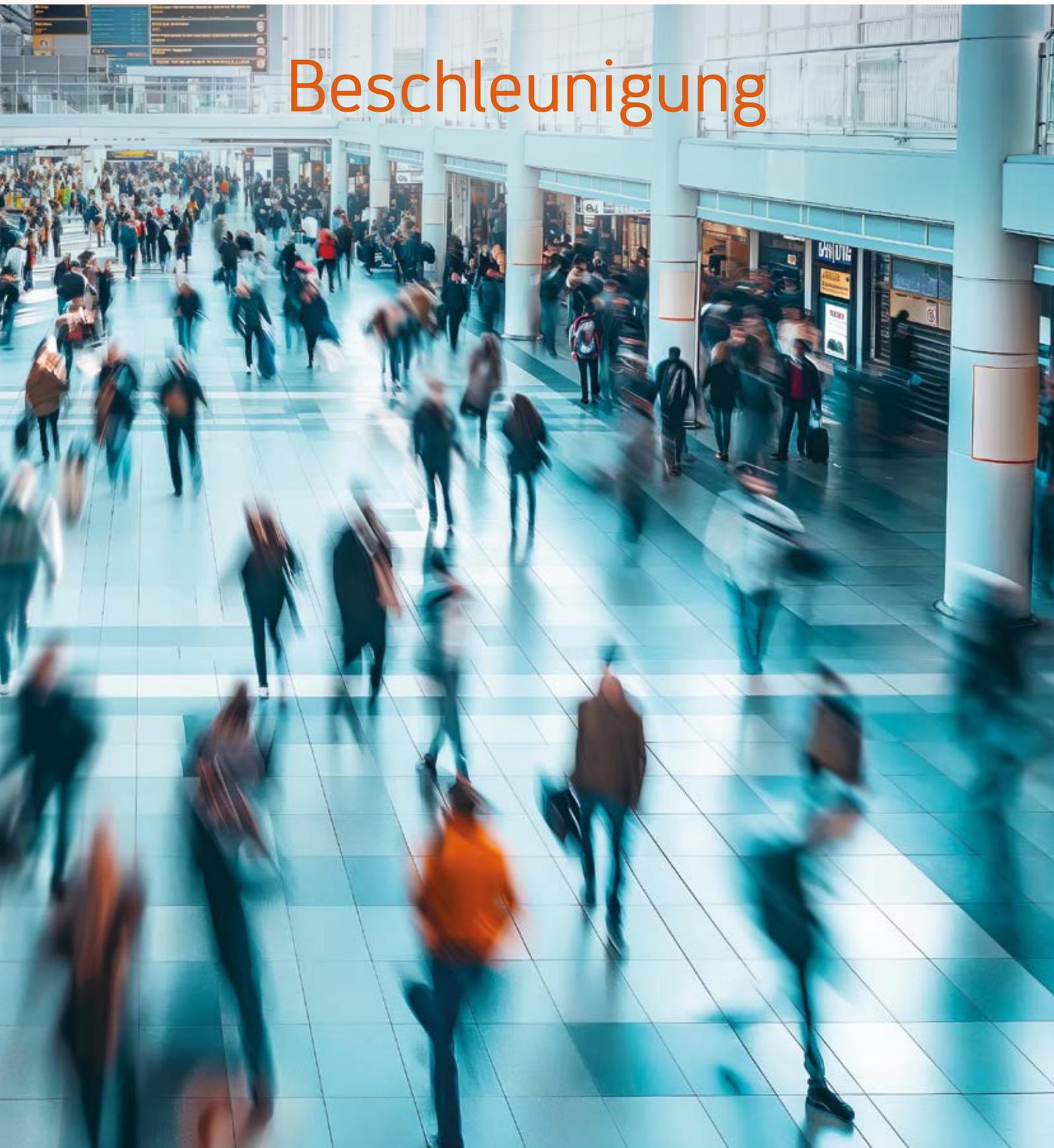


Das Gemeindemagazin der  
Seelsorgeeinheit Düsseldorf Rheinbogen

Heft 28 | 2024/01

Himmelgeist | Holthausen | Itter | Wersten

## Beschleunigung



# Die "10 Gebote" der Beschleunigung



## **Entwarnung!**

Die Lektüre nimmt  
**kaum Zeit** in Anspruch.

Hiermit bist Du  
**schnell** durch und kannst  
währenddessen etwas essen,  
Nachrichten schreiben  
und Radio hören!

Je schneller Du  
hiermit fertig bist,  
desto eher hast  
Du **Zeit für  
andere Dinge.**

Nur eine  
**abgearbeitete  
To-do-Liste**  
ist eine  
gute  
To-do-Liste.

Mit Tempo  
machst du deinen  
Tag effizienter.

Wer **mehr** in  
seinem Leben macht,  
macht mehr **aus**  
seinem Leben.

Prokrastination\*  
ist für dich  
ein Fremdwort.

Meistere  
Herausforderungen  
**so schnell es geht.**

Dein Smartphone  
macht dir **Spaß** und  
hält dich zwischendurch  
immer in **Kontakt**  
zu deinen **Liebsten.**

Carpe tempore:  
**Nutze** die Zeit,  
um **sofort** die Dinge  
zu **erledigen**,  
die ohnehin  
irgendwann erledigt  
werden müssen.

\*Prokrastination: Krankhaftes Verhalten, bei dem man Aufgaben aktiv vor sich herschiebt oder unterbricht.  
Es ist nicht mit Faulheit zu verwechseln. (Gegenteil: Präkrastination)



Langsamkeit ist  
Zeitverschwendung.

Wenn du mehr  
**Zeit übrig**  
hast, kannst du mehr  
**Zeit genießen!**

Wer jung ist und  
**mehr Lebenszeit**  
vor sich hat,  
hat es umso eiliger,  
weil er  
**mehr erleben** will.

**Worauf  
wartest Du?!**

Blättere zum Vorwort  
auf der nächsten Seite!  
... schnell!



Liebe Leser,

wir leben heute in einer sehr schnell-lebigen und häufig durch beruflichen Termindruck, Fristen und Vorgaben geprägten Zeit. Oft ist bei uns der Alltag ziemlich durchgetaktet. Es muss alles anscheinend immer schneller gehen, auch Einkäufe und Medienkonsum (im Internet). Das Smartphone wird immer gezückt, damit man ja nichts an Nachrichten, Mails und WhatsApps etc. verpasst und überall schnell reagiert werden kann.

Auch die eigenen Ziele und Wünsche unterliegen dem Gebot der ständigen Beschleunigung und Selbstoptimierung, beruflich wie privat. Dies alles kann aber auch zu Stress und negativen Folgen führen, einer Spirale, aus der es scheinbar kein Entrinnen gibt.

WIR wollen die positiven Aspekte der Beschleunigung, nicht nur im Alltag, in dieser Ausgabe beleuchten.

Weiterhin gibt es wieder jede Menge Wissenswertes aus unserer Seelsorgeeinheit.

Also viel Spaß beim Lesen wünscht

*Thomas Föbel*

**Achtung, Satire  
zu bedenken**

<b>14</b>	<b>Thema: Beschleunigung</b>	
<b>17</b>	Aufzug? Nein Danke!	6
	Wenn es wirklich brennt: Entschleunigte Beschleunigung mit Blaulicht	12
	Jetzt erlaubt: der 15-Sekunden-Segens-Quickie	14
	Von 0 auf 100 in ... egal!	16
	.....	
	<b>Gemeindeleben</b>	
	Gaudete feiert – 20 Jahre	18
	Scharfer Verstand und scharfe Augen	19
	Weltweit fair – GEPA-fairkauf in St. Maria Rosenkranz	20
	Hier spielt die Musik ...	21
	„Fachkräftemangel“ in der Seelsorge. Und nun?	22

# Aufzug? Nein, danke! Shanghai – 3398 Stufen - 119 Stockwerke – 552 Höhenmeter – 20 Minuten.

**WIR** Verraten Sie uns doch bitte, was es damit auf sich hat!

**Görge Heimann** Das ist Treppenlaufen. Treppenlaufen ist eine eigene Sportdisziplin, bei der man versucht, in einem Gebäude möglichst schnell von ganz unten nach ganz oben zu kommen. Es laufen nicht alle gleichzeitig los, sondern einer nach dem andern. Die Zeit wird unten und oben gestoppt, und wenn alle gelaufen sind, weiß man, wer der Schnellste war. In der Regel geht ein Treppenlauf von unten bis oben, und man hat ein Gebäude erklommen wie einen Berg.

Was hat denn Shanghai damit zu tun?

Es gibt einen Weltcup im Treppenlauf, die Towerrunning Tour. Im Laufe des Jahres kann man bei Läufen in verschiedenen Ländern Punkte sammeln. Die Punkte von acht Läufen werden gewertet, und dann weiß man, wer der oder die Beste der Welt ist. Es gibt getrennte Ranglisten für Männer und Frauen, aber keine nach Altersklassen. Das Finale der Tour fand in Shanghai statt. Der Shanghai-Tower ist das dritthöchste Gebäude der Welt, in dem man 552 Höhenmeter bis zur Aussichtsplattform läuft. Das ist der längste Treppenlauf in einem Treppenhaus weltweit. Die 3398 Stufen sind schon ganz ordentlich, das ist fünfmal so viel, als wenn man in Köln oder Düsseldorf auf die höchsten Wohn- oder Bürogebäude läuft.

Wie viele sind denn in Shanghai gelaufen, und wie haben Sie abgeschnitten?

In Shanghai haben im Hauptlauf über 1000 Sportler:innen teilgenommen. Ich bin insgesamt 15ter geworden. Ich hatte 20 Minuten angepeilt und habe 20 Minuten und 13 Sekunden gebraucht.

Das heißt, Sie gehören zu den Besten der Welt?

Ja, in den letzten Jahren war ich immer unter den zehn besten Treppenläufern der Welt, lag sogar eine längere Zeit auf Platz 2 und 3. Jetzt bin ich im Ranking abgerutscht, weil ich in diesem Jahr krankheitsbedingt weniger Läufe gemacht habe. Aber nun möchte ich wieder in die Top 10.



Alle Achtung! Wie sind Sie überhaupt zum Treppenläufer geworden?

Ich komme vom Laufen, habe Straßenläufe gemacht, auch Marathons, dann Triathlon. Eher zufällig habe ich mal an einem Treppenlauf teilgenommen. Das hatte ich noch nie gemacht und war dabei direkt sehr gut. Und da habe ich gedacht: Wenn mir das gefällt und ich dabei so gut bin, dann mache ich das häufiger. Bald habe ich gemerkt, man kann auch Treppenläufe in anderen Ländern machen und fand es spannend, andere Länder zu bereisen. Dann war ich unter den Besten und wurde zu Treppenläufen eingeladen und brauchte die Reisen nicht mehr selbst zu bezahlen. Das alles hat mir so viel Spaß gemacht, dass ich das schon seit zwölf Jahren mache.

Sie sagen, es macht Ihnen Spaß. Also, ich stelle mir vor, dass es eine elende Quälerei sein kann.

Ja, schon, Treppenlaufen ist sehr anstrengend, weil man ja nicht in der Horizontalen läuft, sondern nach oben und man sehr schnell an seine Grenzen kommt. Das ist gerade das Schöne daran: Man kann sich beim Treppenlaufen so richtig kaputt machen. Daher muss man sehr genau planen. Wie viel Kraft habe ich, wie viel Kraft brauche ich bis oben? Das Geheimnis ist, möglichst gleichmäßig zu laufen und sich seine Kräfte so einzuteilen, dass man auch in Shanghai nach 119 Etagen noch genug Kraft hat, ins Ziel zu laufen und nicht zu krabbeln.

A man with glasses is looking down at a staircase. The background is a blurred image of a staircase with a white wall and a dark railing.

So eine extreme Leistung kommt nicht von ungefähr. Wie sieht denn Ihr Training aus?

Ich trainiere sehr viel auf der Treppe, laufe mindesten drei- bis viermal die Woche in hohen Gebäuden in Köln ein paarmal hoch und runter. Ich habe auch eine Treppe mit 18 Stufen im Garten. Wenn ich wenig Zeit habe, dann laufe ich einfach unsere Treppe hundertmal rauf und runter. Damit habe ich ein kleines Training zwischendurch, was schnell geht und was trotzdem kaputt macht. Dazu muss ich nicht ins Fitnessstudio, brauche auch keinen Partner, der einen Ball o. ä. zurückschlägt. Ich kann mal kurz auf die Treppe gehen.

Laufen Sie auch schonmal in den Bergen?

Berglaufen, wenn's nur hoch geht, mache ich gerne, aber relativ selten. Dazu wohnen wir zu weit weg von richtigen Bergen.

Sie sprachen davon, dass Sie früher auch Marathon und Triathlon gemacht haben. Die finden ja an der frischen Luft statt, aber Sie laufen mehr oder weniger in Treppenhäusern. Wie sieht es denn mit Freitreppen aus?

Es gibt eine Freitreppe in Lindlar, auf der ich schon mal trainiere. Die ist aber relativ weit weg. Ich habe mich daran gewöhnt, in muffigen Treppenhäusern zu trainieren. Es ist ein schönes Gefühl, wenn man hochgelaufen ist und dann runterschaut und weiß, hier bin ich alleine mit Muskelkraft hochgelaufen. Das ist ein bisschen so, als wenn man einen Berg bestiegen hat. Meine Frau kann das nicht verstehen, sie geht lieber im Wald laufen und findet es komisch, dass man im Treppenhaus trainiert. Ich finde das spannend, weil mich das schneller an meine Grenzen bringt. Dann kann ich damit leben, dass es ein wenig muffig riecht und konzentriere mich ganz auf die Stufen.

Gibt es denn international Freitreppen für Wettbewerbe?

Ja, die gibt es. In Bad Wildbad gibt es zum Beispiel einen Lauf entlang der Bergbahn. Der hat 1980 Stufen, richtig viel für deutsche Verhältnisse. In der Schweiz gibt es den längsten Treppenlauf der Welt, hoch auf den 2336 Meter hohen Niesen im Berner Oberland. Einmal im Jahr kann man die 11.674 Stufen einer Treppe neben der Seilbahn laufen, über eine ganze Stunde nur Treppen hoch. Das ist für mich schon sehr lang. Ich laufe lieber so 700 bis 1000 Stufen im Wettkampf.

Wie viele Treppenläufer:innen gibt es in Deutschland?

Es gibt viele Tausend, die an einzelnen Läufen teilnehmen und vielleicht hundert Treppenläufer:innen, die herumreisen und bei mehreren Treppenläufen mitmachen. Wir haben einen Verein, Towerrunning Germany. Dazu gehören über 80 Treppenläufer:innen, die den Deutschen Towerrunning-Cup gestalten, zu dem bis zu 20 Treppenläufe in ganz Deutschland gehören.

Was sagt Ihre Familie zu Ihrem Sport?

Meine Söhne finden schon spannend, was ich da mache, und meine Familie hat mich auch schon zu einigen Wettkämpfen in tollen Städten begleitet. Sie finden es spannend, wenn ich irgendwo hin eingeladen bin und vorne mitlaufen kann. Mein Hobby nimmt natürlich sehr viel Zeit in meinem Leben ein, aber netterweise gibt meine Frau mir diese Zeit, weil sie merkt, wie zufrieden mich das macht.

Wie alt sind Sie, und wie lange glauben Sie, können Sie noch mitmachen?

Ich bin 55. Als ich vor elf Jahren mit Treppenlaufen begonnen habe, wollte ich das mal für ein Jahr ausprobieren. Eigentlich wollte ich spätestens mit 50 aufhören, aber so lange mir das Spaß macht, will ich es noch gerne weitermachen. Beim Treppenlaufen sind Planung und Strategie wichtig. Da kann ich als älterer Läufer meine Erfahrung einbringen.

Laufen bei den Wettkämpfen auch noch ältere Läufer:innen mit?

Die Läufer:innen, die zu den internationalen Wettkämpfen reisen, sind meist zwischen 20 und 40 Jahre alt, über 50 gibt es kaum welche. Wir haben im Verein Leute, die sind über 80 und nehmen noch an Wettkämpfen in Deutschland teil. Die sind so fit, dass sie für mich echte Vorbilder sind.

Sie sind Lehrer an der Mosaikschule, einer Förderschule mit dem Schwerpunkt Geistige Entwicklung, am Massenberger Kamp in Wersten. Laufen Sie auch mit Ihren Schülern?

Ich mache auch Sport mit meinen Schülern, aber selten Treppenlaufen. Ich habe es einmal mit ihnen ausprobiert, weil es sie interessiert hat. Aber sonst machen wir eher klassische Sportarten wie Basketball, Fußball oder Schwimmen.

Wenn ich von einem anstrengenden Schultag komme, habe ich häufig den Kopf ganz voll und freue mich schon, dass ich danach nicht auf dem Sofa liege und den Fernseher anmache, sondern dass ich in mein Treppenhaus komme. Da ist dann keiner. Da ist alles ruhig. Ich bin mit mir alleine und kann mich ein bisschen quälen, wie Sie vorhin gesagt haben und komme nach Hause und habe den Kopf leer und frei. Unter der Dusche weiß ich dann: Jetzt habe ich was geschafft.

Persönlich interessiert mich: Was sagen eigentlich Ihre Knie dazu?

Ich bin früher viele Kilometer flach gelaufen und habe immer Probleme mit den Knien gehabt. Tatsächlich habe ich beim Treppenlaufen kaum Beschwerden. Wenn ich laufe, im Wald oder auf der Straße, habe ich immer eine Flugphase, weil ich nach jedem einzelnen Schritt mein Gewicht abfangen muss. Das merke ich in den Knien und Hüften. Beim Treppenlauf läuft man ja so, dass man möglichst dicht an den Stufen bleibt, man zieht sich ja eher über die Stufen hoch. Man glaubt immer, die Knie würden dabei stark beansprucht. Es ist aber nicht so. Ich beuge sie gar nicht so stark, sondern ich ziehe mich rhythmisch mit den Händen am Geländer hoch und ich habe auch kein Gewicht abzufangen wie beim Aufprall nach der Flugphase. Beim Treppenlaufen werden die Muskeln stark aufgebaut, die das Knie halten, was die Sehnen, die Bänder und auch die Knorpelstruktur der Knie entlasten kann.

Wir sind am Ende. Sie hätten jetzt Gelegenheit für ein bisschen Werbung ...

Treppenlaufen ist etwas, was viele Leute im Alltag machen können. Ich ermutige alle, wenn man irgendwo hingehet und nicht vollgepackt mit Einkaufstüten ist, nicht den Aufzug oder die Rolltreppe zu nehmen, sondern die Treppe daneben, die meistens sogar völlig leer ist.

Das kann man einstufig oder auch zweistufig machen, kann das Treppengeländer dazunehmen. Das ist auch beim Treppenlaufen erlaubt und gewünscht. Wichtig ist nur, möglichst nicht runterzulaufen, sondern nur hoch, runter nur langsam zu gehen oder mit dem Aufzug zu fahren. Da staunen die Leute immer: Warum mit dem Aufzug runter? Es ist ähnlich wie beim Berglaufen: Rauf ist das Training, runter kriegt man Muskelkater.

Wir danken Ihnen für das tolle Gespräch und wünschen Ihnen noch viele Jahre bei guter Gesundheit auf der Treppe.

*Das Gespräch führte Klaus Napp*



# Wenn es wirklich brennt: Entschleunigte Beschleunigung mit Blaulicht

Im Rahmen der nicht polizeilichen Gefahrenabwehr gibt es zu beiden Varianten „schleunigt“ etwas beizutragen. Der gerade verwendete Begriff „nicht polizeiliche Gefahrenabwehr“ ist auch ein mögliches Beispiel, um kurz und knapp – oder beschleunigt? - das mögliche Aufgabenspektrum der Feuerwehr (aber auch der Hilfsorganisationen) darzustellen.



Vieles, wofür die Polizei (egal ob Land oder Bund) nicht zuständig ist, fällt in den Aufgabenbereich, z. B. der Feuerwehr.

Brandbekämpfung, technische Hilfeleistung (z. B. bei einem PKW-Unfall), Sturmlagen (Baum auf Fahrbahn) oder auch die berühmte Katze auf Baum... also Tierrettung. (Eine vollständige Auflistung aller möglichen Szenarien bleibt erst einmal außen vor.)

Sämtliche Lagen bringen Erwartungshaltungen mit, die sich bei allen Beteiligten auf einen Nenner bringen lassen. Die Feuerwehr muss schnell vor Ort sein, um helfen zu können.

Bis es soweit ist, sind die Wahrnehmung von Zeitkriterien deutlich anders verteilt (Feuerwehrfrau vs. Bürger) und sollen anbei näher beleuchtet werden (folgend aus Sicht der Freiwilligen Feuerwehr).

Nachdem der Notruf abgesetzt wurde, werden die Einsatzkräfte der Freiwilligen Feuerwehr alarmiert. Hier kommt bereits der Ansatz einer ersten „Beschleunigung“ ins Spiel. Innerhalb kürzester Zeit muss jeder für sich entscheiden, ob er am Einsatz teilnehmen kann. Warum? Ein Arzt im Operationsaal wird vermutlich nicht einfach seinen Patienten liegen lassen können, eine Busfahrerin nicht alle Fahrgäste „rausschmeißen“ oder mitsamt dem Linienbus zur Feuerwache mitnehmen, wohingegen ein Büroangestellter evtl. seine Tätigkeit sehr wohl unterbrechen kann, um anderen zur Hilfe zu eilen.

Bis das erste Fahrzeug vom Standort der Feuerwache losfahren kann, vergehen in der Regel nur wenige Minuten. Fragt man den/die Erste/n, der/die an der Feuerwache angekommen ist, fühlt sich das Warten auf den Rest der Mannschaft wie Stunden an.... Fragt man den/ die letzte/n Eintreffenden, hat diese/r nur wenige Sekunden Zeit gehabt, um gerade noch so auf das Fahrzeug zu kommen.

Eine rhetorische Frage ... wie kommen die Kameradinnen und Kameraden überhaupt in kürzester Zeit zur Wache? Fahrzeuge mit Blaulicht und Martinshorn stehen auf der Feuerwache. Rote Ampeln, dichter Verkehr, verkehrsberuhigte Zonen sind weiterhin vorhanden. Jeder ist bemüht, so schnell wie möglich (beschleunigt) zur Wache zu kommen. Das Risiko, sich und andere zu gefährden, wenn man sich hier nicht selbst und bewusst „entschleunigt“, steht in keinem Verhältnis. Wir wollen bei Einsätzen schließlich helfen und nicht neue Einsätze schaffen.

Fahren wir endlich mit unserem Feuerwehr-Löschfahrzeug zum Einsatz. Auch hier sind beide Begrifflichkeiten der Be- und Entschleunigung Hand in Hand zu sehen. Dass der Fahrer sein Fahrzeug mehrfach beschleunigen





muss, liegt meistens nur daran, dass aufgrund der Verkehrslage eine Entschleunigung gemacht werden muss. Bei der Feuerwehr sprechen wir dabei auch von „bremsen“! Ausgestattet mit Sondersignalen UND Sonderrechten dürfen wir über rote Ampeln fahren, entgegengesetzt der Einbahnstraße Fahrt aufnehmen, über abgetrennte Bereiche für den Schienenverkehr gleiten (praktischer-

weise nur asphaltierte oder durchgängig gepflasterte Bereiche) und sonstige Möglichkeiten in Anspruch nehmen, um zur Einsatzstelle zu gelangen.

Wir können, dürfen UND wissen das... die übrigen Verkehrsteilnehmer (auch Fußgänger) müssen davon allerdings in Kenntnis gesetzt werden, es verstehen UND umsetzen.

Wir müssen also „entschleunigen“ und Geduld mitbringen, damit sich andere „beschleunigt“ an die neue Situation anpassen.

Ist die Einsatzstelle erreicht, was dann?

Haben wir unsere Ausbildung genug beschleunigt, um ausreichen ausgebildete Einsatzkräfte dabeizuhaben? Welche Gefahren kommen auf alle am Einsatz Beteiligten zu, wenn es immer nur um Geschwindigkeit gehen würde?

Hat einer die Führung im Fahrzeug, und welche Rahmenbedingungen müssen vorliegen, damit dieser sämtliche Einsatzlagen beschleunigt in seinen Einsatzbefehl einarbeitet?

Das sind alles richtige und entscheidende Fragestellungen, für mögliche andere Artikel.

Feuerwehrleute werden für ein Einsatzszenario mehrfach zwischen schnellem (routiniertem) und besonnenem (überdachtetem) Handeln wechseln. Selbst bei Standardeinsätzen (wie z. B. Ölspur auf Fahrbahn) gibt es regelmäßig neue Randparameter zu berücksichtigen, die bei ausschließlich schnellem Arbeitsverhalten übersehen werden können.

Zuletzt möchte ich noch erwähnen, dass in Düsseldorf eine Berufsfeuerwehr vorhanden ist. Eine Freiwillige Feuerwehr gibt es allerdings auch. Bei den hauptamtlichen Kräften, verteilt auf mehreren Feuer- und Rettungswachen im Stadtgebiet, entfällt der komplette „Werdegang“: Komme ich zum Einsatz und wenn ja, wie? ABER... auch eine Wache mit hauptamtlichen Kräften kann mal in einem anderen Einsatz gebunden sein.

*Reiner Sanders  
Brandoberinspektor, Einheitsführer der  
Freiwilligen Feuerwehr Düsseldorf  
am Standort Himmelgeist-Itter*

Achtung, Satire!

# Jetzt erlaubt: der 15-Sekunden- Segens-Quickie

Eine **SATIRISCHE** Betrachtung  
für alle, die es kurz und bündig lieben



15 Sekunden von 0 auf 100 - eine Kleinigkeit selbst für einen Kleinwagen. Für die Katholische Kirche, die in Jahrhunderten denkt und handelt, sind 15 Sekunden eine Sensation. 15 Sekunden für einen außergewöhnlichen Segen!

Es schlug ein wie eine Bombe: Das "Dikasterium für die Glaubenslehre", die frühere "Heilige Inquisition", ließ sie platzen. „Der aus der väterlichen Barmherzigkeit und pastoralen Haltung des Heiligen Vaters gewährte Ausdruck des mütterlichen Herzens der Kirche“ erlaubt die Segnung gleichgeschlechtlicher Paare!

Da sind auf der einen Seite diese Leute, die in „Unzucht“ leben, weil „die Heilige Schrift sie als schlimme Abirrung bezeichnet“ – so sieht es wenigstens bis heute der Weltkatechismus der Katholischen Kirche -, die gesegnet werden wollen, aber gar nicht daran denken, die Unzucht sein zu lassen. Unzucht betreiben übrigens auch alle, „die nicht kirchlich verheiratet“ sind. Und auf der anderen Seite steht die liebende Mutter Kirche.

Mütterliche Liebe in allen Ehren, aber man kann ja diese renitenten Söhne und Töchter nicht genau so behandeln wie die frommen und gehorsamen. Da hat die Glaubensbehörde nach einem ausgiebigen Eiertanz einen wahrhaft salomonischen Ausweg gefunden.

Gleichgeschlechtliche Paare bekommen ihren Segen, aber in einer ganz speziellen Version, denn

- der Segen darf auf keinen Fall in einer Kirche erfolgen,
- darf nicht im Zusammenhang mit einer standesamtlichen Trauung geschehen,
- es darf keine hochzeitliche Kleidung getragen werden,
- und auch der Priester darf keine liturgische Kleidung anhaben.

Ja, Regeln müssen sein! Es geht ja nicht, dass der göttliche Segen einfach so mir nichts dir nichts unters Volk geworfen wird wie Kamelle beim Rosenmontagszug. Das Dikasterium fasst es so zusammen: „Der Segen darf nicht als liturgischer oder durch irgendein Ritual oder eine Feierlichkeit auch nur als halbliturgischer Akt erscheinen“, was auch immer das ist. Wäre das dann ein halber Segen?

Aber das ist noch nicht alles. Jetzt geht es um die ominösen 15 Sekunden. Nach Kardinal Fernandez, dem Chef der Glaubensbehörde, reicht „ein einfaches Gebet mit einem Kreuzzeichen über einen jeden von ihnen, sodass diese Angelegenheit sehr kurz sein kann und kaum länger als zehn bis 15 Sekunden“ dauern solle. Auf gut Deutsch: Es reicht sozusagen ein Segensquickie. Ein Schelm, der Böses dabei denkt, denn ein Quickie ist laut Duden „etwas sehr schnell Erledigtes; schneller Liebesakt.“ Der Vorsitzende der Deutschen Bischofskonferenz, Bischof Dr. Georg Bätzing, schreibt: „Im Segen wird die Liebe Gottes zugesprochen ...“ Also sowas wie ein göttlicher Akt der Liebe, und wenn der mit 15 Sekunden richtig kurz ist, sind wir beim Segensquickie.

Natürlich könnte man ja diesen Segensquickie auch als ein Zeichen der Wertschätzung ansehen, ein Bemühen, es den Paaren möglichst einfach zu machen. Die Regeln ersparen den Paaren den Gang in eine Kirche, sie können ihre Alltagskleidung anbehalten und müssen nicht lange in einem Gottesdienst ausharren, nur eben 15 Sekunden stillhalten. Eine Impfung dauert mitunter länger und ist deutlich unangenehmer. Die Pharisäer und Schriftgelehrten wären vor Neid erblasst, wenn sie diesen Eiertanz noch erlebt hätten.

**Übrigens:** Was da mit viel Getöse verkündet wurde, war schon vorher erlaubt, also olle Kamellen. Und an der Sexualmoral der Kirche mit der grundsätzlichen Diskriminierung und Ablehnung homosexueller Menschen hat sich nichts geändert; sie leben weiterhin in „Sünde und irregulären Beziehungen“, aber immerhin ist ihnen mit „Achtung, Mitgefühl und Takt zu begegnen.“

*Kursiv geschriebene Passagen sind Originalzitate aus kirchlichen Dokumenten.*

Klaus Napp

# Von 0 auf 100 in ... egal!

Ich habe mir die Frage gestellt, ob Oldtimer fahren und an diesen zu schrauben zur Entschleunigung führt? Eine Antwort auf diese Frage habe ich bei Helmut Kasimirowicz gefunden. Er ist leidenschaftlicher Oldtimerfan, vor allem die Autos von Dixi (eine Automarke, die 1904 gegründet wurde und 1928 von BMW übernommen wurde) haben es ihm angetan. Einige unter Ihnen werden sich vielleicht noch an die Verabschiedung von Pfarrer Heidkamp erinnern, dieser fuhr damals mit Helmut Kasimirowicz in seinem Dixi mit.

Um der Frage direkt eine Antwort zu geben: Nein nicht wirklich.

Auch beim Fahren stand lange der Fokus auf Rallyes und Geschicklichkeitsaufgaben, die Stress und Anspannung verursachen, denn das Ziel zu gewinnen stand im Vordergrund. „Der gewinnt sowieso wieder“, war zugleich Lob, aber auch Ansporn, den Sieg zu wiederholen. Der Dixi ist über 90 Jahre alt und muss stetig gehegt und gepflegt werden, denn es geht immer etwas kaputt. Jede Schraube und jedes Teil hat Helmut schon in der Hand gehabt.

Heute kommt das Fahren entspannter daher, weil es ein Losfahren ohne einen festen Zielort ist. Es werden Orte angefahren, die einen interessieren, und eine Besichtigung oder ein Treffen stehen an. Da rast man nicht. Mehr als 60 Kilometer pro Tag sind sowieso nicht drin.

Vor einigen Jahren fuhr er mit seinem Sohn die Strecke von Köln nach Berlin, natürlich über die Landstraße, denn nicht die Geschwindigkeit, sondern das Oldtimerfahren an sich war das Wichtigste. Die Reise war lang und auch anstrengend, aber auch mit vielen tollen Erlebnissen. So zeigt sich, dass er seine Leidenschaft an seinen Sohn weitergegeben hat.

Als ich ihn fragte, ob er sich nochmal für diesen Weg und das Hobby entscheiden würde, antwortet er sofort: „Natürlich.“ Es gibt ihm so viel. Dies sieht man zum Beispiel auch daran, dass er heute Gästeführungen in der Classic Remise gibt und so seine Leidenschaft und sein Interesse weitervermittelt.

Ich würde sagen, ja irgendwie beruhigt das Fahren und das Schrauben an den Autos, aber ob es wirklich nur Entschleunigung ist, kann ich nicht mehr so einfach mit „ja“ beantworten. Bevor ich mich an die Frage und die Recherche machte, war mein Gedanke, natürlich ist es pure Entspannung, aber vielleicht ist es genau das, was wir zur Entschleunigung brauchen, einen Weg aus Entspannen und Herausforderungen.

*Dominik Malzbender*



# Ein Blatt voller guter Ideen

Beschleunigung – die meisten würden wohl auf Anhieb sagen: „Bloß nicht!“. Wenn sie an Beschleunigung denken, denken sie an Beschleunigung in der Arbeitswelt, bei technischen Entwicklungen, Anforderungen, die sich stellen. Und das ist vor allem eines: anstrengend.

Beschleunigung könnte aber doch auch gemeint sein, wenn nach Schnee und Glättewarnung, während derer wir möglichst viel zu Hause bleiben, es im Frühling wieder los geht. Aus dem Winterschlaf herauskommen und wieder beschleunigen.

Ja, Beschleunigung kann sich gut anfühlen: Wenn man bei Grün endlich in die Pedale treten kann oder wenn Kreativität in einen sogenannten Flow führt.

Klar, Beschleunigung soll sich nicht einfach nur gut anfühlen für den, der gerade beschleunigt. Nein, sie soll kein bloßer Aktionismus sein, sondern auch zu etwas führen, zu etwas Gutem.

Wenn das leere Blatt immer und immer voller mit guten Ideen wird, wenn innerhalb von kurzer Zeit immer mehr und immer größere Kundgebungen gegen Rechtsextremismus und für Menschenrechte stattfinden. Wenn sich viel mehr Menschen als erwartet in der Lebensmittelausgabe engagieren wollen. Bestimmt fallen Ihnen noch weitere Beispiele ein.

Wir Menschen sind nicht gemacht um nur zu schlafen, zu chillen und uns zu besinnen. Das braucht jede und

jeder von uns (auf der anderen Heftseite lesen sie den Beitrag zur Entschleunigung), aber nicht nur. Im besten Fall leben wir im Wechselspiel zwischen Entschleunigung und Beschleunigung. Wir brauchen immer wieder auch das Gefühl, etwas zu machen, selbst etwas bewirken zu können. Als Christen und Christinnen sind wir nicht nur da, um zu entschleunigen und uns damit gut zu fühlen, sondern um tatkräftig in der Welt zu sein. Wenn die Tatkraft Fahrt aufnimmt, macht das Spaß, inspiriert und motiviert. Ich glaube in solchen Momenten ist ganz viel von Gottes gutem Geist da, der uns antreibt.

Ohne diese Beschleunigung wäre die Sache Jesu in Vergessenheit geraten. Der Heilige Geist hat für Beschleunigung gesorgt. Wenn wir uns darauf einlassen, sind wir keine Couchpotatoes, sondern bauen wirklich daran, dass es gutes Leben – Leben in Fülle - für alle Menschen gibt.

*Magdalena Overberg*



# Gaudete feiert – 20 Jahre

Es war im Jahre 2003, als man sich zum ersten Mal zur Chorprobe getroffen hat. Von Beginn an konnte Chorleiter Stephan Antony mit Begeisterung, Enthusiasmus und Überzeugungskraft die Sängerinnen und Sänger mitreißen. Und das schafft er auch heute – nach 20 Jahren – immer noch. Damals sind wir als Taize-Projektchor für den Weltjugendtag mit 25 Mitgliedern gestartet. Überraschend war die große Resonanz auf die Idee, die in den Köpfen von Stephan Antony gemeinsam mit dem damaligen Kaplan Marcus Bussemer entstanden ist.

Heute, nach 20 Jahren, ist Gaudete fester Bestandteil des musikalischen Angebotes im Rheinbogen, regelmäßig beteiligt an Pfarrfesten, Firmgottesdiensten, Ölbergstunden und den beliebten Abenden mit Liedern, Gebeten und Gedanken zum Advent.

Viel zu verdanken haben wir unserem Trainer. Er hat es über diesen langen Zeitraum geschafft, die drei „G“s in diesem Chor zu vereinen:

- **Glaube**, der die Basis unseres Engagements ist,
- **Gesang**, und zwar mit Spaß und Freude und einem Repertoire von mittlerweile mehr als 250 Liedern,
- und schließlich die **Gemeinschaft**, die Stärke und Kraft gibt für alle Höhen und Tiefen des Lebens.

Über die Jahre hat sich die Zusammensetzung des Chores zwar immer mal wieder geändert, aber jeden, der mal bei Gaudete aktiv war, verbindet etwas mit dieser Gemeinschaft. Beste Beispiele sind Schwester Christine und Schwester Bernadine von den Vinzenterinnen, die -wann immer es möglich ist- zu unseren Auftritten kommen.

Doch die Gemeinschaft hat ihren Ursprung nicht nur in der wöchentlichen Probenarbeit in der Kirche St. Maria in den Benden, wo der Chor sein Zuhause hat. Zahlreiche

gemeinsame Wochenenden in die nähere oder entferntere Umgebung brachten die Sängerinnen und Sänger einander näher. Es entstanden Freundschaften und ein Verständnis untereinander, das generationsübergreifend junge und ältere Mitglieder zusammenhält und charakteristisch ist für unseren Chor.



Dazu kamen zwei Reisen in den Jubiläumsjahren. Eine führte uns nach Paris zum Heimathaus der Vinzenterinnen, wo uns Schwester Christine und Pater Witzel viele wunderbare Eindrücke vermittelten. Die andere Fahrt ging in die beiden Städte Weimar und Erfurt, auch hier geprägt von bleibenden Erinnerungen.

Daneben finden wir beim alljährlichen Jahresabschluss, dem „Garagen- bzw. Garten-Glühwein“, Gelegenheit zum gemeinsamen Feiern - ein wichtiges Element für unseren Chor

und ein Zeichen für die Lebenslust aller Sängerinnen und Sänger!

Beim letzten „LGGZA – Lieder, Gedanken und Gebete zum Advent“-Konzert überreichte der Chor einen einmaligen Blumenstrauß an unseren geliebten Chorleiter. Dieser Blumenstrauß bestand aus den unterschiedlichsten Blumen und symbolisierte die Vielfaltigkeit der Menschen, die bei uns im Chor singen. Stephan Antony hat es geschafft, diese Menschen zu einer Gemeinschaft zusammenzufügen, sie dort abzuholen, wo sie sind, und mitzunehmen auf eine begeisternde Reise, die jetzt schon 20 Jahre andauert!

*Martin Philippen*

# Scharfer Verstand und scharfe Augen: Vor ihnen war kein Fehler sicher!

Unser WIR-Redaktionsteam lebt von seiner großen Spannweite unterschiedlicher Persönlichkeiten und Charaktere, verschiedener Interessen und Professionen. Gerade die Verschiedenheit macht den kreativen Prozess an jedem einzelnen Heft so spannend, herausfordernd und am Ende erfolgreich. Die Qualität des WIR-Magazins liegt alleine in den Menschen, die es machen. Drei unserer langjährigen Redaktionsmitglieder verabschieden wir leider mit dieser Ausgabe:

Steffi Kessler ist seit Ausgabe 12, die im Herbst 2015 erschienen ist, mit dabei. Mit messerscharfem Verstand und einem untrüglichen Gespür für aktuelle Themen hat sie unsere Redaktionsarbeit vorangetrieben. Durch ihre Arbeit als Lehrerin hat sie den Finger am Puls der Zeit und immer wieder auch jugendliche AutorInnen für unser Heft angesprochen. Das war großartig und ein echter Gewinn für die WIR. Steffi Kessler hat sich in den vergangenen Jahren beruflich weiterentwickelt und für sich Prioritäten neu gesetzt. Persönlich freut uns das für sie, für die WIR bedeutet es jedoch, auf ihre Mitarbeit in Zukunft verzichten zu müssen. Voller Dank schauen wir zurück und verbinden mit dem Blick nach vorne die allerbesten Wünsche.

Und ein weiterer „Doppel-Abschied“ bewegt unsere WIR-Redaktion: Ist Ihnen mal aufgefallen, dass in unseren Heften praktisch keine Fehler vorkommen? Das ist zwei Damen zu verdanken, die „immer schon“, d. h. bereits vor dem ersten WIR-Heft (damals noch in der Seelsorgeeinheit Wersten-Himmelgeist unter dem Namen „Kontakte“) im Verborgenen mit in der Pfarrbriefredaktion gearbeitet haben. Unsere Korrekturdamen sind zwar bei den Redaktionssitzungen nicht dabei, lesen aber als allererste das komplette Heft: Elisabeth Keller und Brigitte Graßhoff kennen jeden einzelnen Buchstaben und jedes Satz-

zeichen im Magazin. Und wenn sie mit scharfen Augen erkennen, dass da was nicht stimmt, wird zuverlässig der „Rotstift“ angesetzt. Unsere beiden Korrekturdamen haben als lebendige Duden-Ausgaben mit einer so großen

Zuverlässigkeit wirklich jeden Fehler entdeckt, dass wir davor nur anerkennend unseren Hut ziehen und nicht wissen, wie wir die Lücke, die sie nach all den Jahren hinterlassen, füllen sollen. Darüber hinaus hat Elisabeth Keller sich viele Jahre um die Verteilung der Hefte in St. Maria Rosenkranz gesorgt und immer und immer wieder treu und zuverlässig neue (und alte) VerteilerInnen angesprochen und motiviert. Unser WIR-Magazin und unsere Gemeinden leben von Menschen, die sich mit Herzblut engagieren und dadurch unsere Gemeinschaft vorantreiben. Umso größer ist unser Dank, wenn nun mit dem Abschied unserer Korrekturdamen mit diesem Heft eine Ära für unser Gemeindemagazin zu Ende geht.



„Fielen Tank und alez Kute vür die Zugunfd“

*Martin Kürble*

# Weltweit fair – GEPA-fairkauf in St. Maria Rosenkranz

**Fair** ist es, wenn Menschen für ihre Arbeit einen Lohn erhalten, von dem sie leben können. Wenn Kinder zur Schule gehen, unversehrt aufwachsen und spielen können. Da sind sich wohl alle einig.

**Fakt** ist, dass weltweit ca. 160 Millionen Mädchen und Jungen unter Bedingungen arbeiten, die sie ihrer elementaren Rechte und Chancen berauben. Fast die Hälfte dieser Kinder leidet unter Arbeitsbedingungen, die gefährlich oder ausbeuterisch sind – zum Beispiel in Goldminen in Burkina Faso, auf den Baumwollfeldern in Indien, auf Kakaoplantagen in der Elfenbeinküste oder auf Farmen in Lateinamerika. Etwas mehr als die Hälfte von ihnen sind unter zwölf Jahre alt oder, besser gesagt, jung. Die meisten Mädchen und Jungen, die arbeiten müssen, leben in Afrika, gefolgt von Asien. Zuletzt mussten immer mehr Minderjährige arbeiten. Zwischen 2016 und 2020 ist die Zahl der Kinder in Kinderarbeit um 8,4 Millionen gestiegen. Expert\*innen rechnen damit, dass als Folge der Corona-Pandemie Millionen weitere Kinder gefährdet sind. (Quelle: <https://www.unicef.de/kinderarbeit>)

**Ursache** für Kinderarbeit ist u.a. Armut. Häufig sind Familien darauf angewiesen, dass ihre Kinder arbeiten, weil sie sonst einfach nicht überleben können. Das liegt daran, dass Eltern oft keine fairen Löhne erhalten, die das Einkommen der Familie sichern können.

**Im Pastoralkonzept** unserer Seelsorgeeinheit ist u. a. formuliert, „...dass wir als Christen unsere Werte glaubhaft leben und damit interessant werden. ... Wir wollen Anwalt der Benachteiligten gegenüber der Gesellschaft sein.“

## Was können wir tun?

Wir als Verbraucherinnen und Verbraucher können und sollten kritisch hinterfragen, unter welchen Bedingungen die Produkte, die wir kaufen, hergestellt wurden. Statt ohnmächtig zu resignieren, ist der faire Handel eine Möglichkeit, für den eigenen Konsum Verantwortung zu übernehmen ... und ein Zeichen zu setzen, wie Weltwirtschaft auch aussehen kann.

**Fair gehandelte** Produkte sind in Geschäften leicht am fairtrade-Siegel zu erkennen. Es gibt eine Vielfalt von Kaffee, Tee, Schokolade, Bananen, Honig, Orangensaft,

Reis und Nüssen, bis hin zu Textilien (Baumwolle) und Blumen.



Beim **GEPA-fairkauf** in St. Maria Rosenkranz bieten wir in Wersten und für die Seelsorgeeinheit eine besondere Möglichkeit. Hier finden Sie eine breite Auswahl an fair produzierten und fair gehandelten GEPA-Produkten. Das Sortiment umfasst haltbare Lebensmittel und zusätzlich auch Handwerk wie Kerzen, Körbe, Tischdecken, Schals, Glaswaren und vieles mehr.

**Kommen Sie doch mal vorbei:**  
**GEPA-fairkauf, Burscheider Straße 22.**  
**Geöffnet**  
**sonntags von 10:30-12:30 Uhr,**  
**mittwochs 10 - 12 Uhr und**  
**donnerstags von 15 - 17 Uhr.**

Für uns beträgt der Unterschied ein paar Cent pro Tasse oder pro Riegel Schokolade.

Für Menschen in Afrika und Asien ist der faire Handel eine Garantie, dass Erwachsene faire Löhne und damit Kinder eine Chance für eine gute Zukunft erhalten.

*Ulla Keller - GEPA-fairkaufs-Team*

# Hier spielt die Musik ...

Wo diese Truppe auftaucht, wird es bunt und fröhlich: Gemeint sind die zwölf Kinder des neuen Kinderchors im Rheinbogen. Egal ob beim Taschenlampengottesdienst der Erstkommunionfamilien, einer Familienmesse oder sonst einer Feier – mit ihren hellen, fröhlichen Stimmen verbreiten sie Freude und gehen (den älteren Zuhörern) zu Herzen. „Wichtig ist dabei der Spaß an der Musik und bei den Proben“, weiß Kantorin Pamela König, die den Chor leitet und aus den Kindern eine kunterbunte Gemeinschaft bildet – und in der auch immer noch Platz ist. „Wir freuen uns immer, wenn weitere Kinder dazukommen und dienstags zwischen 16.15 und 17.30 Uhr im Pfarrsaal St. Maria Rosenkranz mit uns proben“, lädt Pamela König ein.

Besonders stolz ist die Kirchenmusikerin auch auf das zweite junge „Ensemble“ der Seelsorgeeinheit: den Jugendchor. Hier ist das Motto „klein, aber fein“. Die fünf Jugendlichen sind über eine lange Zeit zu einer festen und eingeschworenen Truppe zusammengewachsen und mittlerweile so erfahren, dass sie auch anspruchsvolle Lieder zweistimmig singen können. „Das ist mit so einer kleinen Gruppe etwas ganz Besonderes“, sagt die Chorleiterin und freut sich, wenn „ihre“ Jugendlichen z. B. bei stadtweiten Kindermusicals, besonderen Gottesdiensten oder dem Festival of Carols im Rheinbogen zu hören sind.



# „Fachkräftemangel“ in der Seelsorge. Und nun?

Bäckereifilialen bleiben nachmittags geschlossen. Regale in Supermärkten werden nicht mehr aufgefüllt. In der Bank ist nur noch ein Schalter geöffnet. Und die Bahn ... na ja! Überall herrscht Mangel an geeignetem Personal. Und in der Kirche? Da werden die Gottesdienste noch zuverlässig mit Live-Musik und Blumenschmuck nach Plan gefeiert. Noch! Der Personalplan, nach dem die Verwaltung des Erzbistums Köln (Generalvikariat) die Einsätze der hauptamtlich Mitarbeitenden in der Seelsorge in den Gemeinden und der kategorialen Seelsorge (Krankenhaus, Gefängnis, Polizei, Notfall usw.) plant, trägt den Namen „Personalplan 2010“. Seit über 15 Jahren gibt es keine Fortschreibung, die der aktuellen Situation der Personaldecke angepasst wäre. Dass der Plan längst nicht mehr mit der Realität übereinstimmt und es auch nie mehr tun wird, ist natürlich bekannt. Frische, junge Kräfte in der Seelsorge als Priester, Pastoral- oder GemeindeferentInnen rücken kaum noch nach, viele erfahrene SeelsorgerInnen quittieren frustriert den Dienst, und die Sterberate ist nicht nur unter alten Priestern erschreckend.

Aber, wie ist die Situation in der Pastoralen Einheit im Rheinbogen und Eller-Lierenfeld? Schaut man auf das Papier, könnte man noch ein Fußballturnier – zumindest auf kleinem Feld – alleine mit den Seelsorgenden der Pastoralen Einheit bestreiten. Nehmen wir die rein seelsorglichen Dienste der acht Gemeinden, kommen

wir auf die stattliche Zahl von zehn Mitarbeitenden im Rheinbogen und sechs in der Pfarreiengemeinschaft Eller-Lierenfeld. Wow! 16 ausgebildete SeelsorgerInnen, das klingt doch gut, oder!? Schauen wir mal genauer hin:

Von den 16 Seelsorgenden haben fünf einen anderen Hauptberuf. Sie sind nämlich Diakone mit Zivilberuf (Andreas Blech und Petrus Shin im Rheinbogen; Klaus Volmer und Michael Inden in Eller-Lierenfeld) bzw. im Subsidiarsdienst (Frank Zielinski im Rheinbogen), d. h., sie stehen für die tägliche pastorale Arbeit in den Gemeinden nicht zur Verfügung. Das Gleiche gilt auch für Pfr. Meinrad Funke, der in unserer Seelsorgeeinheit wohnt und sich nach Kräften einbringt, seinen eigentlichen Arbeitsplatz aber zu 100 % in der Uniklinik hat. Die Pastorale Einheit verlassen werden in diesem Jahr vier SeelsorgerInnen – auf beiden Seiten zwei: Im Rheinbogen sind das Kaplan Juan Riquelme Cano und Pfarrvikar Johannes Zhao sowie in Eller-Lierenfeld Pastoralreferentin Judith Nußbaum und Subsidiar Andrej Lishko. Ob einer von ihnen ersetzt wird, ist derzeit fraglich und völlig offen. Haben Sie mitgezählt? Genau, wir sind bei sechs pastoralen MitarbeiterInnen angekommen, die im kommenden Herbst noch ihren Dienst in unseren Gemeinden zwischen Himmelgeist und Lierenfeld tun werden. Aber schauen wir auch da nochmal etwas genauer hin: Subsidiar Thomas Ant wird aufgrund seiner Erkrankung voraussichtlich noch in die-





sem Jahr in den einstweiligen Ruhestand versetzt und kommt nur noch als „Joker“ zum Einsatz, jedoch nicht mehr im regulären Dienstplan. Und Pastoralreferent Martin Kürble steht bereits seit letztem September nur noch zu 50 % dem Rheinbogen zur Verfügung, da er mit der anderen Hälfte seiner Stelle die Krankenhausseelsorge im Benrather Sana-Krankenhaus übernommen hat. Rechnen wir zusammen, wie die personelle Situation im Herbst 2024 voraussichtlich aussehen wird: Für die tägliche pastorale Arbeit in der Seelsorgeeinheit Düsseldorfer Rheinbogen werden mit Pfarrer Florian Ganslmeier, Pastoralreferentin Magdalena Overberg und Pastoralreferent Martin Kürble 2,5 hauptamtliche SeelsorgerInnen verantwortlich sein. In der Pfarreiengemeinschaft Eller-Lierenfeld werden mit Pfarrer Joachim Decker und Pfarrvikar Friedhelm Kronenberg noch zwei hauptamtliche Seelsorger für die Menschen vor Ort und das Leben der Gemeinden da sein.

Fachkräftemangel in der Seelsorge? Ja! Und nicht nur in der Seelsorge sondern auch bei vielen anderen Diensten innerhalb der Kirche: MusikerInnen, KüsterInnen, ErzieherInnen in den Kitas. Deshalb sind Veränderungen der Strukturen unumgänglich. Das hat das Erzbistum Köln auch erkannt und eine flächendeckende Reform auf den Weg gebracht. Wir in der Pastoralen Einheit Rheinbogen/Eller-Lierenfeld gehen diese Veränderungen konstruktiv und mit viel Energie an, was bedeutet, dass

sich manches verändern wird. So wird z. B. unsere Gottesdienstordnung, wie sie jetzt ist, mit einer täglichen Werktagsmesse in einer der Pfarrkirchen bzw. an einigen Orten zwei hl. Messen am Wochenende nicht mehr möglich sein. Bricht das Gemeindeleben dann zusammen? Nein! Was wie wo passiert, wird in erster Linie von den Menschen vor Ort abhängen. Dabei geht es nicht darum, wer am lautesten ruft, dass hier ein Hauptamtlicher etwas tun muss. Es geht auch nicht darum, Aufgaben vom Haupt- ins Ehrenamt „abzuschieben“. Es wird darum gehen, gemeinsam die Verantwortung in die Hand zu nehmen, z. B. für Wortgottesdienste – auch in unseren Altenheimen – und spirituelle Angebote, für caritative Initiativen, wie unsere Lebensmittelausgabe, die Begleitung der Unterkunft für Geflüchtete am Karweg oder unsere Wärmepunkte in Holthausen und für gemeinschaftsfördernde Aktionen, damit das Licht in unseren Kirchen nicht ausgeht.

*Martin Kürble*

