

Für die Gemeinde Lobberich / Hinsbeck
Rückblick - Ausblick



... Gedanken zur
Jahreslosung 2026



... Neues Gesangbuch
2028



... Reisebericht
Japan

Vorwort	03
Wir sind mehr · Ein Mut- und Wachmacher der Band <i>Alte Bekannte</i>	04
Siehe ich mache alles neu · Text zur Jahreslosung 2026	06
Wolle die Wandlung <i>Reiner Maria Rilke</i> mit einer Deutung von Pfrin E. Langer	08
Ein Nimmersatt sein · Redewendung aus der Bibel	11
Die Geschichte des Evangelischen Gesangbuchs.....	12
Eine neue Playlist · Evangelisches Gesangbuch ab 2028.....	15
Fastenkalender für Kids und alle die mitmachen wollen.....	17
Zen Yoga · Termine 2026.....	18
Seniorenfreizeit Bad Kissingen	19
Wo Glaube blüht und Bienen summen	20
Kinder und Jugendarbeit · Bunt, lebendig und voller Aktionen!	22
Familienfreizeit Krekel	24
Robin Hood - das Spendenmobil der Diakonie	25
Reisebericht Japan 2025	26
Tauffest am See	31
Kita geht in den Eigenbetrieb	31
Lebensmittel gegen den Winterblues.....	32
Rezepte	35
Noch'n Gedicht	39
Mach Mit · Singen mit Freu(n)den	40
Einladung zum Friedensgebet in der alten Kirche	41
Eine unter euch bin ich · Ein Interview mit Pauline Mikmak.....	42
Alle an einem Tisch - gemeinsam statt einsam · Ev. Kirchengemeinde an der Nette	44
Fasten leicht gemacht · Kniffe, um die Regeln zu brechen	46
Schmunzelspalte.....	49
Treffen mit polnischen Haushaltshilfen	50
Ab Ostern wieder Gottesdienste in Hinsbeck.....	51
Media-Tipp · Paulus, der Apostel Christi	52
Ehrenamt · Verstärkung gesucht	54
Duke of Edinburgh · Ein Exkursionsbericht	56
Geschichten unserer Kirchenmaus	60
Anmeldung zu Konfirmation 2028.....	63
Dietrich Bonhoeffer · Einsatz gegen rechts	64
Überwunden - schöner Traum, reale Zukunft ? · Ein Liedtext von Bodo Wartke	66
Emma & das Geheimnis der Fastenzeit	68
Ausflugstipp · Ahrweiler	70
Bibelimpuls · Vom Weltgericht · Mt.25 31-46	72
Du bist kostbar · Kirchentag Düsseldorf 5. bis 9. Mai 2027	73
Stellenausschreibung Bundesfreiwilligendienst	74
Aktiv gegen sexualisierte Gewalt	75
Feedbackbogen und Impressum	76



Liebe Gemeindemitglieder,

die Fastenzeit ist eine besondere Zeit der Besinnung und der inneren Einkehr. Während viele von uns auf Alkohol oder Süßigkeiten verzichten, möchten wir dazu anregen, diese Zeit auch für einen anderen Verzicht zu nutzen: 40 Tage lang auf Ärger, Neid, Hass und Missgunst zu verzichten.

In dieser Ausgabe haben wir für Sie zahlreiche Inspirationen zusammengestellt, die Ihnen helfen, die Fastenzeit mit Freude und Zuversicht zu erleben. Lassen Sie sich von mutmachender Musik und tiefgehenden Bibelimpulsen beglei-

ten. Die Jahreslosung gibt Ihnen neue Perspektiven und Hoffnung.

Zusätzlich erwarten Sie spannende Ausflugsideen, praktische Tipps für eine gelungene Fastenzeit und köstliche Rezepte für die Zeit danach. Wir schauen auf die Höhepunkte des vergangenen Jahres zurück und geben Ihnen einen Ausblick auf die Aktionen, die in diesem Jahr auf Sie warten und unsere Gemeinde lebendig halten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Schmökern und Entdecken dieser Ausgabe. Nehmen Sie die Inspirationen mit in Ihren Alltag und teilen Sie sie gerne mit anderen.

Herzliche Grüße

**Maria Posthumus und
das Reaktionsteam**



**WIR
sind
MEHR**

Foto: Jona Schlochtermeier



Dass es nochmal so weit kommt, hätte niemand je gedacht, doch wir haben es kapiert. Wir sind endlich aufgewacht. Wir alle steh'n zusammen und das ist ein großes Glück, nicht mal einen Millimeter weichen wir für euch zurück!

Wir glauben an die Liebe und an den Zusammenhalt. Wir glauben an Respekt und Menschlichkeit. Wir wollen "kunterbunt" statt grau und bitterkalt. Wir stehen zusammen und wir sind bereit! Wir sind bereit.

Wir sind mehr! Wir sind mehr! Die Freiheit, die wir haben, die geben wir nicht her. Wir sind mehr! Wir sind mehr! Und wir wissen, dass Liebe stärker ist als Hass. Wir sind mehr! Wir sind mehr!

Es ist auf Dauer ganz schön ungesund, zu hetzen und zu hassen. Es macht mehr Spaß zu leben und leben zu lassen. Wir glauben, dass es richtig ist, die Schwächeren zu beschützen. Wir wollen, dass die Würde aller Menschen hier im Land für alle Zeiten unantastbar bleibt. Wenn Ihr's noch nicht kapiert habt, geben wir's noch mal bekannt, dass Euer Hass uns niemals auseinanderreißt!

Wir sind mehr! Wir sind mehr! Die Freiheit, die wir haben, die geben wir nicht her. Wir sind mehr! Wir sind mehr! Und wir wissen, dass Liebe stärker ist als Hass. Wir sind mehr! Wir sind mehr!

Wir sind alle Menschen auf dieser einen Welt. Wir bleiben solidarisch, auch wenn euch das nicht gefällt. Wir stehen ein für Menschlichkeit und für Gerechtigkeit. Dafür sind wir alle hier und uns ist kein Weg zu weit!

Wir sind mehr! Wir sind mehr! Die Freiheit, die wir haben, die geben wir nicht her. Wir sind mehr! Wir sind mehr! Und wir wissen, dass Liebe stärker ist als Hass. Wir sind mehr! Wir sind mehr!

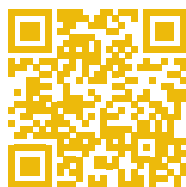
Text und Musik:: Dän Dickopf (Alte Bekannte)

Alte Bekannte – „MEHR – Live“

Alte Bekannte bieten mehr: Mehr neue Songs und mehr tolle Konzertabende mit noch mehr glücklichen Konzertbesucher:innen. Kurz „Mehr! – Live“.

Seit 2025 präsentieren Alte Bekannte ihr bereits fünftes Bühnenprogramm (in sieben Jahren). Die „Wise Guys-Nachfolger“ zeigen erneut, warum sie aus der deutschen Musikszene längst nicht mehr wegzudenken sind: Musikalisch wie textlich hervorragende Songs und ausgesprochen unterhaltsame Moderationen garantieren etwas, das man in diesen Tagen gar nicht mehr so einfach bekommt: Richtig gute Laune!

Teil des Programms sind neben brandneuen Songs auch wieder einige Hits ihrer früheren Alben sowie handverlesene „unkaputtbare“ Lieder der Wise Guys: witzig, nachdenklich und häufig äußerst tanzbar. Auch der schon legendäre „Afterglow“ mit einer Unplugged-Zugabe im Foyer fehlt natürlich nicht. Ein Abend, der noch lange nachklingt und die Konzertbesucher:innen bestens gelaunt entlässt: „Mehr! – Live“.





Jahreslosung 2026

„Siehe, ich mache alles neu!“ (Offb 21,5)

Wir leben in einer Zeit, in der vieles ins Wanken kommt: politische Härten, schärfere Töne, Veränderungen in Gemeinden und Gesellschaft. Vieles verlangt uns Abschiede ab – von Gewohntem, von Sicherheiten, manchmal auch von lieb vertrauten Formen.

Manchmal sieht unsere Welt aus wie ein Ort, an dem vieles zerbricht: der Umgangston wird rauer, Menschen werden wegen ihrer Herkunft angefeindet, Hassparolen werden lauter – und das Gefühl wächst, dass die Zukunft ungewiss ist. Die ersten Seiten unseres Gemeindebriefs bringen das ehrlich auf den Punkt: 40 Tage ohne

Hass, Neid und Hetze – das wäre schön. Und das starke Lied „Wir sind mehr“ erinnert daran, dass Liebe stärker ist als Hass und dass Menschlichkeit unantastbar bleibt.



Mitten in diese Situation hinein spricht die Jahreslosung 2026: „Siehe, ich mache alles neu.“ Gott sagt nicht: „Macht euch keine Sorgen.“ Er sagt: „Ich selbst werde erneuern.“

Das Besondere an diesem biblischen Satz: Er steht im letzten Buch der Bibel. Er steht in einem Buch, das sich mit Bedrohung und Zerfall, mit Verfolgung und Bedrängnis auseinandersetzt und dafür das Bild des Weltenendes ausmalt.

Und hier redet Gott vom Neuanfang. Und Gott redet im Präsens. Nicht „ich werde vielleicht irgendwann“, sondern: Ich mache – jetzt – alles neu.



Das heißt: Mitten in der Not und Verfolgung damals und genauso heute mitten in den Rissen unserer Gesellschaft, in den Spannungen, in denen wir stehen, wirkt schon jetzt etwas Neues. Es wächst gerade jetzt. Und es braucht unsere hoffende Haltung, dies zu erkennen.

Die Jahreslosung entfaltet sich gut

in den Themen in diesem Heft.

Neues entsteht dort,

- wo wir in Zeiten von Polarisierung respektvoll bleiben – auch wenn wir streiten,
- wo wir uns gegen rechte Gewalt stellen und sagen: Jeder Mensch ist kostbar,
- wo wir Verantwortung füreinander übernehmen – in Familien, in der Nachbarschaft, im Seniorenzentrum oder in der Kita,
- wo Kinder in unseren Gruppen und Angeboten erfahren: „Du gehörst dazu, so wie du bist.“

All das sind schon Samen des Neuen. Und: „**Neu**“ heißt nicht: **alles Alte verwerfen!**

Neu heißt: Heilung, Gerechtigkeit, Visionen für eine gute und andere Zukunft entwickeln. Dabei kann dies ein schmerzhafter Prozess sein:

Neues wächst nie ohne Abschied. Jede Veränderung hat einen Punkt, an dem wir loslassen müssen, damit Zukunft Raum bekommt. Rilke, dessen 100. Todestag wir dieses Jahr begehen, sagt es unvergleichlich tief sinnig in einem Gedicht aus seinen letzten Jahren.

Dieses Gedicht mit einer Deutung

finden Sie auf den nächsten Seiten. Ein sehr tiefgründiges Gedicht, das uns ermutigt, uns in das Neue zu wandeln. Neuland entsteht selten bequem – aber ohne diesen Mut gäbe es keinen Aufbruch.

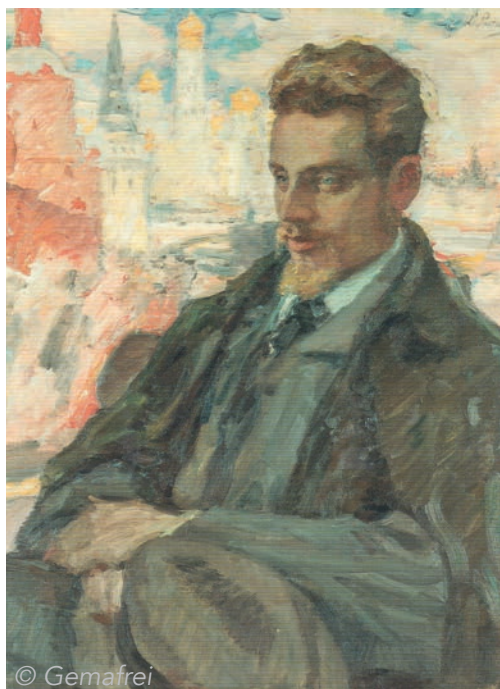


Gott verheißt nicht, dass alles bleibt, wie es ist. Er verheißt, dass das Neue von ihm herkommt. Gerade jetzt, in einer Zeit des Umbruchs, gibt uns das einen neuen Blick, der nicht im rein materiellen stecken bleibt.

Bei vielen Menschen weckt es zurzeit ANGST. Und Angst macht anfällig für Ausgrenzung und Hass. Angst ist der gefallene Engel der Unterwelt.

Wandel bedeutet manchmal Trauer, Verlust, aber darin liegt gleichzeitig die Chance, dass eine neue Lebensweise wächst, es birgt die Chance, dass wir lernen, gerechter, menschlicher und solidarischer miteinander zu leben. Möge uns Gott die Kraft schenken, mutig zu verabschieden, was uns hindert – und offen zu werden für das Neue, das er uns zutraut. Denn Mut statt Angst heißt der Engel, der uns in eine goldene Zukunft begleitet.

Pfarrerin Elke Langer



© Gemafrei

Rainer Maria Rilke

Vor 100 Jahren gestorben

Wandlung als geistlicher Weg

Rainer Maria Rilke (1875–1926) gehört zu den großen spirituellen Stimmen der Moderne. Nach einer schweren Jugend und den prägenden Jahren in Paris und Duino suchte er leidenschaftlich nach einer Sprache für das Geheimnis Gottes mitten im Diesseits. Feste Dogmen tragen ihn nicht – aber die Erfahrung einer Wirklichkeit, die im Innersten des Menschen aufscheint. Rilke steht damit in Nähe zur Mystik: Nicht das „Rich-

tighaben“ zählt, sondern die tiefe Verbundenheit mit dem, was größer ist als wir selbst.

In vielen Gedichten deutet er das Leben existenziell und spirituell, ohne religiöse Floskeln. Im „Stundenbuch“ wird der Dom zum Bild einer Welt, die brüchig ist und doch von Gottes Schönheit durchweht sein kann. Menschen sind Mitgestaltende dieses „Weltinnenraums“.

Einen Höhepunkt seiner späten Dichtung bildet das Sonett „Wolle die Wandlung“, das sich wie ein kleines „Evangelium der Veränderung“ liest. Es passt überraschend gut zu unserer Jahreslosung 2026 „Siehe, ich mache alles neu.“

Wolle die Wandlung.

O sei für die Flamme begeistert,
drin sich ein Ding dir entzieht,
das mit Verwandlungen prunkt.

Jener entwerfende Geist,
welcher das Irdische meistert,
liebt in dem Schwung der Figur
nichts wie den wendenden Punkt.

Was sich ins Bleiben verschließt,
schon ist's das Erstarrete.

Wähnt es sich sicher im Schutz
des unscheinbaren Graus?

Warte – ein Härtestes warnt
aus der Ferne das Harte.

Wehe – abwesender Hammer holt
aus.

Wer sich als Quelle ergießt,
den erkennt die Erkennung
und sie führt ihn entzückt
durch das heiter Geschaffne,
das mit Anfang oft schließt
und mit Ende beginnt.

Jeder glückliche Raum ist
Kind oder Enkel von Trennung,
den sie staunend durchgehn.
Und die verwandelte Daphne will,
seit sie Lorbeeren fühlt,
dass du dich wandelst in Wind.

Und weil dieses letzte Gedicht aus
seinen letzten Lebensjahren unsere
biblische Losung für 2026 kreativ
erschließen kann, hier eine Ausle-
gung dieses Gedichtes frei zusam-
mengefasst aus einem Vortrag des
Religionswissenschaftlers Prof.em.
Dr. Michael von Brück:

Rilkes Gedicht ruft dazu auf, Wand-
lung nicht nur zu ertragen, sondern
zu wollen: „Wolle die Wandlung. /
O sei für die Flamme begeistert...“

Die Flamme steht für Erkenntnis
und Liebe, aber auch für das, was
weh tut. Sie verbrennt Sicherhei-
ten – und macht Neues möglich.

Der schöpferische Geist liebt den
„wendenden Punkt“. Gott, so
könnte man sagen, wohnt nicht in
der Bequemlichkeit, sondern im
Augenblick der Entscheidung, im
Mut zum Neuanfang.

Was sich nicht wandeln will, er-
starrt. Rilkes Bild vom „unschein-
baren Graus“ beschreibt die trü-
gerische Sicherheit eines Lebens,
das Risiken meidet. Der „abwe-
sende Hammer“, der irgendwann
„ausholt“, meint die Wirklichkeit
selbst: Krisen, Brüche, Verluste.
Wandlung lässt sich nicht auf Dau-
er verweigern.

Das Gegenbild ist die Quelle: Wer
sich schenkt, wer fließt, wer los-
lässt, wird – mystisch gesprochen
– von einer größeren Wirklichkeit
„erkannt“ und durch ein „heiter
Geschaffnes“ geführt, in dem An-
fang und Ende ineinanderfließen.

Und schließlich die verwandelte
Daphne, die zum Lorbeer wurde.
Sie ruft uns zu, selbst „Wind“ zu
werden: beweglich, offen, geistlich

frei – getragen nicht von Sicherheiten, sondern vom Geist, der weht, wo er will.

Soweit die Grundgedanken aus dem Vortrag.



Was bedeutet das für uns heute?

Rilke nimmt ernst, dass wir in Zeiten leben, in denen vieles brüchig wird – Traditionen, Gewissheiten, vertraute Formen des Glaubens. Aber er wertet diesen Verlust nicht ab. Er deutet ihn als geistliche Chance:

- Wandlung ist der Ort, an dem Gott neu erfahren wird.
- Was wir loslassen, kann Raum schaffen für neues Leben.
- Krise ist nicht nur Bedrohung, sondern Ruf zur Umkehr, zum Vertrauen, zum Aufbruch.

Rilkes Gedicht macht Mut, sich nicht an Formen festzuklammern, die ihre Lebendigkeit verloren haben, sondern sich – wie Daphne – „in Wind zu wandeln“: beweglich, offen, bereit, Gottes Geist in einer neuen Zeit zu spüren.

Darum klingt Rilkes Poesie heute so aktuell. Sie erinnert uns:

Gott handelt nicht gegen die Wandlung, sondern in ihr.

Und so wird das Gedicht zur poetischen Auslegung der biblischen Zusage:

„Siehe, ich mache alles neu.“ (Offb 21,5)

Pfarrerinnen Elke Langer



© Gemafrei

Redewendung aus der Bibel

„Ein Nimmersatt sein“

nicht genug bekommen können

Vor allem die Anfangssentenz des Buches Kohelet, auch Prediger genannt, dass nämlich "alles ganz eitel" sei, ist sehr bekannt geworden und unter Kulturpessimisten eine feststehende Redensart. Wir verstehen heute unter dem Begriff "Eitelkeit" den unangenehmen Charakterzug von eingebildeten, gleichzeitig oberflächlichen Menschen.



Die Bibelübersetzung Martin Luthers verwendet "eitel" aber noch im ursprünglichen Sinne von "nichtig". Im ersten Kapitel heißt es: "Es ist alles ganz eitel, sprach der Prediger. Es ist alles ganz eitel. Was hat der Mensch für Gewinn von all seiner Mühe, die er hat unter der Sonne? Ein Geschlecht vergeht, das andere kommt; die Erde aber bleibt immer bestehen".



Und in Vers 8 "Alles Reden ist so voll Mühe, dass niemand damit zu Ende kommt. Das Auge sieht sich niemals satt und das Ohr hört sich

niemals satt."

Aus dieser Formulierung soll sich unser, meist bei ewig hungrigen Kindern gebrauchtes, spöttisches "Nimmersatt"gebildet haben.

Aus dem Buch "Wer's glaubt wird selig!" von Gerhard Wagner

www.regionalia-verlag.de

ISBN 978-3-939722-36-6





Die Geschichte des Evangelischen Gesangbuchs

Ohne Lieder hätten sich Martin Luthers reformatorische Gedanken nicht so unter den Leuten verbreiten lassen und manche konfessionelle Ausprägung und damit die Vielfalt unserer Gottesdienste würde es ohne Lieder und Musik nicht geben.

eine erste Chorsammlung für fünf Stimmen in fünf Büchern. Die Vorlage für die weitere Entwicklung von Gesangbüchern war ein Gesangbuch von Valentin Babst, ein Prachtexemplar aus Leipzig von 1545. Hier waren bereits Lieder aus den verschiedensten Regionen gesammelt.

Bereits 1524 erschienen die ersten charakteristischen Liederbücher. Einzelne Lieddrucke wurden im Achtliederbuch in Nürnberg zusammengefasst. Das Erfurter Enchiridion sammelte den kleinen, wachsend außerordentlich gesungenen lutherischen Liederstamm. Im gleichen Jahr entstand auch schon



Von da an gibt es eine reiche Geschichte regionaler Bücher. Für die reformierte Geschichte war der Genfer Psalter von 1562 prägend. Er wurde 1573 von Ambrosius Lobwasser ins Deutsche übersetzt. Eine wesentliche Veränderung in der reformierten Tradition entstand erst mit einer Neudichtung des Psalters von Matthias Jorissen 1798.



Viele Lieder aus den Sammlungen des 16. Jahrhunderts finden sich bis heute im Evangelischen Gesangbuch und prägen die Evangelische Frömmigkeit. Dies gilt auch für die Liedersammlungen des 17. Jahrhunderts, die die Werke von Johann Crüger und Paul Gerhardt beinhalten.



Crügers Hauptwerk, ein Gesangbuch mit dem Titel „Praxis pietatis melica“ war das wichtigste Gesang-

buch des 17. Jahrhunderts und erlebte auch damals beeindruckende 44 Auflagen. Im Freylinghausen'schen Gesangbuch von 1704/14 in Halle wird deutlich, dass die Sprache wichtiger als die Melodien geworden ist: Zu 683 Texten gibt es 174 Melodien. Es sind Melodien, die den Geist der Barockzeit atmen und nicht allen zu ihrer Zeit gefielen.



Die Vielfalt ist groß geworden und so bemüht sich Nikolaus Graf von Zinzendorf, Gründer der Herrnhuter Brüdergemeine und selbst Dichter zahlreicher Lieder, um ein konfessionsverbindendes Liederbuch. In London gelang ihm sogar eine Sammlung von 2168 Liedern. 1837 schafft Albert Knapp eine Sammlung mit ca. 3500 Liedern.



Bei so viel Auswahl gelang es der Eisenacher Konferenz (Konferenz der Evangelischen Kirchenleitungen) 1854 eine Kernliederliste mit 150 Liedern zu erstellen. Eine Vielzahl dieser Lieder stammt von Martin Luther und Paul Gerhardt, daneben ist aber eine Vielzahl von Komponisten und Autoren vertreten. Immerhin sieben dieser Lieder gehören auch noch zu einer Kernliederliste von 2006, im

Evangelischen Gesangbuch finden sich noch viel mehr (z.B. „Dies ist der Tag, den Gott gemacht“, oder „Gelobet seist du Jesu Christ“).



Anfang des 20. Jahrhunderts gab es eine aktive Liturgie- und Singbewegung, die viele neue Liederbücher hervorbrachte. Auch die Gesangbuchgeschichte erlebte ein dunkles Kapitel zur Zeit des Nationalsozialismus, als die Deutschen Christen versuchten, ihre Inhalte in ein eigenes Kirchengesangbuch hineinzuschreiben. Bis heute werden manche Textveränderungen dieser Zeit diskutiert.



Nach dem Krieg wurde ein neues Gesangbuchkapitel aufgeschlagen: Die Evangelische Kirche in Deutschland schaffte 1950 erstmals ein Einheitsgesangbuch mit unterschiedlichen Regionalanhängen.



Die neuen Musikbewegungen der 60er Jahre, das katholische Gotteslob von 1975 (ebenfalls ein Einheitsgesangbuch), ökumenische Weiterarbeit und viele theologische Gespräche führten zu dem jetzt vertrauten Evangelischen Gesangbuch, das zwischen 1993-1996 in allen Evangelischen Landeskirchen in Deutschland und zum Teil in den deutschsprachigen Gemeinden im europäischen Ausland eingeführt wurde.



Mehrere 1000 neue Lieder in den letzten 30 Jahren, viele davon in den Kirchentagsliederheften erschienen, dazu die vielen neuen technischen Selbstverständlichkeiten führten nicht nur 2013 zur Einführung eines neuen Gotteslobs auf katholischer Seite, sondern regten auch die Evangelische Diskussion an. Die meisten Gesangbuchprozesse im letzten Jahrhundert haben zehn und mehr Jahre gedauert. Insofern wird auch das jetzige Evangelische Gesangbuch noch eine Weile die Gemeinden begleiten. Und sicher ist: es gibt auch nach fast 30 Jahren noch Neues zu entdecken!

Marcus Kempkes

Quelle:
www.ekir.de



Das neue Evangelische Gesangbuch wird bunter

Die Gestaltung des neuen Evangelischen Gesangbuches wurde auf dem Kirchentag in Hannover präsentiert.

Auf den ersten Blick wirkt das neue Gesangbuch deutlich lebhafter als die bisherigen Ausgaben: auf blauem Untergrund ist ein nach rechts oben geöffneter Kreis mit sechs Segmenten in Nuancen von blau, rot und grün zu sehen. Unübersehbar darunter steht weiß der Titel „Evangelisches Gesang-

buch“. Auf der Rückumschlagseite ist Platz für Logos der Landeskirchen oder auch Prägungen. Der farbige Kreis stellt sich beim Aufschlagen des neuen Buches als wesentliches Gestaltungselement dar.



Es gibt sechs große Themenrubriken. Jeder Rubrik ist eine Farbe zugeordnet, die sich als Element durch Nummerierung und Rubrikentitel auf jeder Seite zieht. Dadurch ist eine gute thematische Auffindbarkeit gegeben. Ebenso wird der Kreis als Gestaltungselement für die Nummerierung genutzt. Die Trennung der Kapitel wird durch farbige Seiten markiert. Regionalteile werden an die sechs Rubriken angehängt und den Kreis - aus drucktechnischen Gründen allerdings in Grau-Nuancen - ebenfalls verwenden.

Damit ist der farbige Kreis nicht einfach nur wiedererkennbares Logo, sondern ein Gestaltungselement des gesamten Buches. Im

Blick auf das Leitthema Zeit ist die Assoziation zu einer Uhr oder zum liturgisch vertrauten Kirchenjahreskreis unübersehbar. Die einzelnen Kapitel zeigen eine Mischung von



etwa zwei Dritteln Liedern und einem Drittel Texte, wobei es hier um Einführungstexte, Gebete, kleine Rituale, Bibeltext und kleine vielfältige Impulse geht, die zum Nachsinnen anregen. Auch das Vaterunser und das Apostolische Glaubensbekenntnis werden selbstverständlich nicht fehlen.



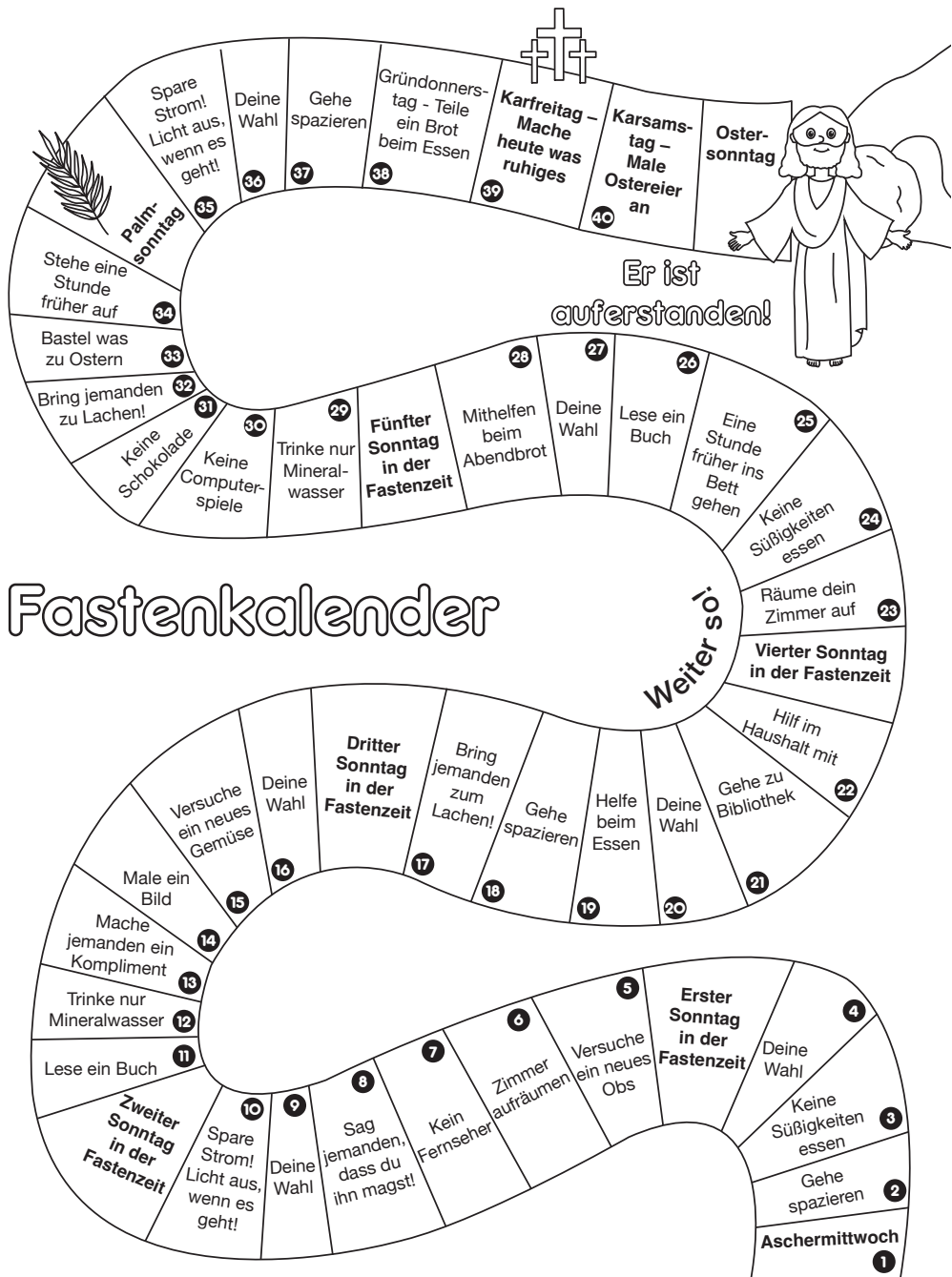
Die Verschränkung von Lied und Text ist Kennzeichen des neuen Gesangbuches. Ausführlichere Texte und Hintergrundinformationen finden sich künftig zum Teil im digitalen Gesangbuch, zum Teil wird aber auch explizit auf weitere liturgische Produkte verwiesen.



Wir sind dabei!

Für die Erprobungsphase des neuen Evangelischen Gesangbuchs wurden ca. 32.000 Erprobungsbände gedruckt. Diese werden zum überwiegenden Teil an die von Gliedkirchen benannten ca. 550 Erprobungsgemeinden verteilt. Hierzu wurden die Gemeinden befragt und der Gottesdienstausschuss hat die Erprobung für unsere Gemeinde befürwortet. Für die Zeit von Advent 2025 bis Ende März 2026 werden die Erprobungsgemeinden die gedruckten Erprobungsbände intensiv in Gottesdiensten erproben. Die Rückmeldung dieser Gemeinden erfolgt über das einmalige Ausfüllen von digitalen Fragebögen.

Marcus Kempkes



Baker Ross®

www.bakerross.de

© Baker Ross Ltd.® 2023. Dr.-Detlev-Karsten-Rohwedder-Straße 17, 47228, Duisburg.



Meditation im Kirchraum – Ein Weg zu innerer Ruhe und Kraft

In diesem Frühjahr laden wir herzlich zu unseren Meditationsabenden im Kirchraum der Evangelischen Kirche in Nettetal-Lobberich ein. Die Treffen finden Dienstags von 19.15 bis 20.45 Uhr statt und werden von Pfarrerin Elke Langer angeleitet.

Meditation ist ein uralter Weg, sich selbst tiefer zu entdecken und im eigenen Leben zu verwurzeln. In der Stille können wir dem nachspüren, was uns trägt – und einen inneren Halt finden, der uns hilft, die Stürme des Lebens besser zu bestehen. Wer seine eigenen Wurzeln stärkt, bringt Frieden in die Welt hinaus. Denn wirklicher Frieden beginnt immer zuerst im Herzen eines Menschen.

Wir bitten um eine freiwillige Spende von etwa 20 Euro für den gesamten Kurs – wer mehr oder weniger geben möchte, ist ebenso willkommen.

Herzliche Einladung an alle, die einen Ort der Stille suchen und sich auf den Weg zu mehr Achtsamkeit, Tiefe und Frieden machen möchten.

Pfarrerin Elke Langer

03.03. Zen & Yoga Elke Langer

12.05. Zen & Yoga Elke Langer

10.03. Zen & Yoga Elke Langer

19.05. Zen & Yoga Elke Langer

17.03. Zen & Yoga Elke Langer

26.05. Zen & Yoga Elke Langer

24.03. Zen & Yoga Elke Langer

02.06. Zen & Yoga Elke Langer

31.03. Zen & Yoga Elke Langer

09.06. Zen & Yoga Elke Langer

14.04. Zen & Yoga Elke Langer

23.06. Zen & Yoga Elke Langer

21.04. Zen & Yoga Elke Langer

30.06. Zen & Yoga Elke Langer

28.04. Zen & Yoga Elke Langer

Seniorenfreizeit

Bad Kissingen · September

5 Tage Zeit zum Durchatmen
und für Gemeinschaft.

Bei Interesse
im Gemeindebüro melden



Wo Glaube blüht und Bienen summen

Im vorigen Sommer haben wir unseren Eingangsbereich zum Gemeindehaus mit einem Highlight ausgestattet.

Auf nur 5 qm entstand ein naturnahes Beet mit vielen Nisthilfen und Elementen wie Trockenmauer, Sumpfbereichen, kleinen Gehölzen und Pflanzenvielfalt. Die Bepflanzung ist so geplant, dass das ganze Jahr eine Vielfalt von Leben möglich ist.



Im Zentrum steht eine bepflanzte Trockenmauer in Form eines Fi-

ches (Ichtys), der aus Pflastersteinen der alten Terrasse gestaltet wurde. Dieser ist ein wichtiges Zeichen unseres Glaubens und spiegelt die Gemeinde wider.



Zusammen mit „Ollas“ (wasserabgebende Ton-Vasen) und eingebauten Heuschichten wurde eine Möglichkeit geschaffen, Wasser sparsam und gezielt einzusetzen. Heumulch war wichtig, um die jungen Pflanzen im Hochsommer zu

schützen und Verdunstung zu vermeiden. So war es möglich, selbst im Juli den Wasserschlauch nur selten zu nutzen.

Wir müssen zu-
geben, dass
es eine Zitter-
partie war, die-
ses neu ange-
legte Beet durch
die heiße Jahreszeit
zu bringen und das Gießverbot der
Architektin einzuhalten. Wir haben
auf eine neue Art gelernt, Gott zu
vertrauen. Wir wurden dafür be-
lohnt mit Blütenpracht und Insek-
tenvielfalt.



Die bisherige Arbeit animiert uns
dazu, neue Projekte (Umgestal-
tung des Kirchengartens, Vorträ-
ge) durchzuführen. Kinder und
Erwachsene werden davon profi-
tieren. Wir würden uns daher als
Umweltgruppe über weitere Ver-
stärkung freuen.



Jeder ist willkommen und er-
wünscht. Sprechen Sie gerne unse-
re Pfarrerin an.

Monika Gerhardt und Sarah Beck



Bunt, lebendig und voller Aktionen!

Unsere Jugendarbeit im Rückblick und Ausblick - ein Jahr voller Bewegung, Kreativität und gemeinsamer Zeit liegt hinter unserer Kinder- und Jugendarbeit.

Viele Kinder, Jugendliche und Familien haben erlebt, wie lebendig Gemeinschaft sein kann – beim Spielen, Basteln, Singen, Feiern und Nachdenken über den Glauben. Mit viel Engagement und Herzblut wurden auch im vergangenen Jahr wieder zahlreiche Angebote möglich gemacht.

Im Sommer reisten 30 Kinder zurück in die Zeit der Dinosaurier und Urzeitwesen. Neben vielen spannenden Geschichten wurden kurzerhand aus Nudeln Di-



nosaurier, aus Taschentuchboxen Dino-Füße und mit vollem Körpereinsatz Dino-Yoga erprobt. Bei den heißen Temperaturen durfte ein Pool und das selbstgemachte Eis natürlich nicht fehlen. Höhepunkt der Woche war unser Ausflug, der uns diesmal in den Kölner Zoo führte, wo wir lebensgroße Dinos und viele andere Tiere bestaunen konnten.



Im Herbst ging die Reise dann für 30 Kinder in die Welt der Ritter und mystischen Wesen. Burgen wurden erobert, Drachen besiegt und jede Menge Fantasie freigesetzt. In Workshops konnten die Kinder ihre eigenen Wappen und Schilde kreieren, Zauberstäbe basteln und Drachenköpfe gestalten. Bewegungsreich wurde es bei den Ritter-, Burgfräulein- und Drachentänzen, die auch in unserem Abschlussgottesdienst vorgeführt wurden.



Aber auch viele andere Aktionen haben dieses Jahr geprägt. So wurden gemeinsam mit Pfarrerin Elke Langer Kinder- sowie Familiengottesdienste zu Themen



wie „Pfingsten – aus Angst wird Mut“, „Das Salz der Erde“, „Gottes Schöpfung ist riesengroß“ und „Fürchte Dich nicht“ gefeiert. Wir haben uns über die vielen kleinen und großen Besucher gefreut und es zeigte uns einmal mehr: Kirche ist bunt, lebendig und fröhlich.



Auch in diesem Jahr freuen wir uns wieder auf Aktionen, wie unsere Karnevalsfeiern, Familienbasteln zu Ostern und Weihnachten, Kinderkino und viele schöne gemeinsame Gottesdienste (nähere Infos auf der Website).

Ein besonderes Highlight ist für 2026 geplant: vom 06.11.-08.11.26

laden wir zu unserer ersten Familienfreizeit in das Jugendferienhaus Krekel ein.



Wir freuen uns auf ein Wochenende voller Impulse, Kreativ- und Bewegungsangebote, Gespräche, Spiele und Gemeinschaft.

Janine Gisbertz



FAMILIENFREIZEIT

VOM 06.-08.11.26

Ein Wochenende zum Auftanken, Begegnen
und gemeinsamen Erleben!



Was:

- 🎨 Kreativangebote für Groß und Klein
- 🏃 Bewegungs- und Spielangebote drinnen & draußen
- 💬 Zeit für Gespräche und Austausch
- 🎲 Gemeinsames Spielen, Lachen und Entspannen
- 💖 Gemeinschaft erleben – als Familien und als Gemeinde

Preis für das gesamte
Wochenende (alles inklusiv)
60-70,- für Erwachsene
50-60,- für Kinder

Wo:

Jugendferienhaus Krekel
Barbarastraße 21
53925 Kall – Krekel

Anmeldung unter:
0175 11 77 151

jugendarbeit.lobberich@gmail.com





Das Spendenmobil des Sozialunternehmens Robin Hood

Dank der Sachspenden vieler Menschen kann das Sozialkaufhaus Robin Hood gute gebrauchte Bekleidung, Haushaltswaren, Bücher und Spielwaren zu kleinen Preisen an Bedürftige abgeben.

Um eine Spendenabgabe noch einfacher zu gestalten, ist seit November 2023 ein Spendenmobil im Kreis Viersen unterwegs. Auch Nettetal wird regelmäßig angefahren.

Das Spendenmobil hält jeden 3. Mittwoch im Monat in Hinsbeck von 10 bis 12 Uhr vor der Ev. Kirche Hinsbeck und jeden 1. Donnerstag im Monat in Lobberich von 10 bis 12 Uhr vor der Ev. Kirche in Lobberich.

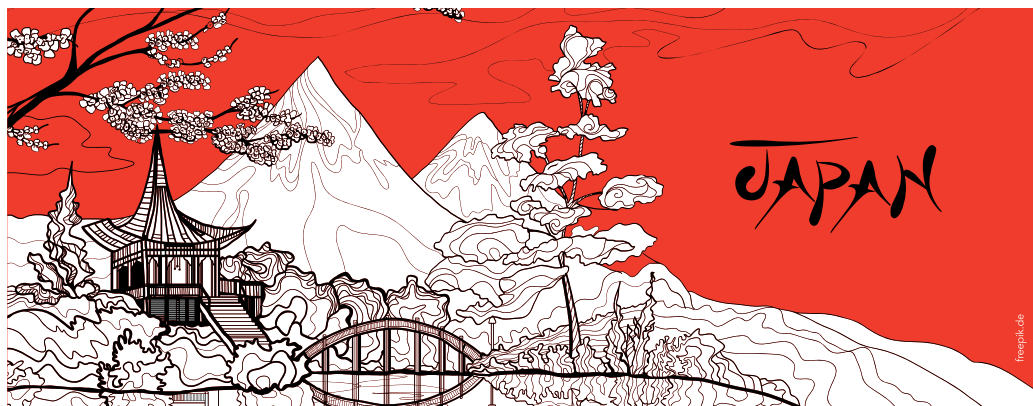
Die Spenden sollten in gutem Zustand und Spielwaren vollständig

sein. Außerdem ist zu beachten, dass die abzugebenden Sachen in Taschen oder Kartons verpackt sind. Diese können nicht wieder mit nach Hause genommen werden.

Weiterführende Informationen, welche Spenden gern gesehen und welche nicht angenommen werden, finden Sie auf der Internetseite von Robin Hood:

Quelle:
<https://robin-hood-viersen.de/spendenmobil>





Reisebericht – Japan 2025

Eine spirituelle Entdeckungsreise der Evangelischen Kirchengemeinde Lobberich — Vom 4. bis 24. November 2025 brach eine Gruppe von 23 Teilnehmenden aus Deutschland, Österreich und der Schweiz zu einer besonderen Reise nach Japan auf. Eingeladen hatte die Evangelische Kirchengemeinde Lobberich – und diese ökumenische, generationsübergreifende Gemeinschaft trug wesentlich dazu bei, dass die Reise zu einem intensiven spirituellen Erlebnis wurde.

Angeleitet wurde der geistliche Teil von Prof. em. Dr. Michael von Brück, der uns in ausführlichen Vorträgen die regionalwissenschaftlichen und geschichtlichen Zusammenhänge erläutert hat und an außergewöhnlichen Orten Zen-Meditation anleitete.

TOKIO

Zwischen Modernität und verborgener Spiritualität

Tokio empfing uns mit enger und hoher Bebauung und überraschenden traditionellen Tempeln neu mitten hineingebaut. Zwischen Wolkenkratzern, U-Bahn-Schluchten und farbigen Lichtern öffneten sich immer wieder stille Räume – Schreine, Tempel, kleine Gärten. Im Nationalmuseum begegneten wir frühesten Bodhisattva-Statuen aus der Asuka-Zeit. So klein sie auch waren - ihre Gesten der Fürsorge, Sammlung und Verbundenheit haben unmittelbar berührt.

KAMAKURA

Schönheit und ein erster Zugang zum Zen

In Kamakura unternahmen wir eine Wanderung auf einem Pilgerpfad

– das hieß unglaublich viele und steile Stufen, verwurzelte Wege. Es war mehr klettern als gehen. Belohnt wurden wir am Ende mit einem wundervollen Ort an dem ein kleiner Zen-Tempel zu sehen war, stilvoll inmitten kleiner Gärten, in denen sich Licht, Stein, Wasser und Moos zu einem stillen Ganzen fügten.

Dieser Ort eröffnete uns einen ersten, unmittelbaren Zugang zur Ästhetik des Zen: Klarheit, Einfachheit, das Schöne im Unaufdringlichen.

MINOBU

Tempelberg und tägliche Rituale

Der Tempelberg Minobu, Heimat des Kuon-ji und Zentrum des Nichiren-Buddhismus, empfing uns herzlich in einer traditionellen Tempel-Herberge, schlicht, kalt und

wunderschön. Wir standen früh auf, um den Berg zur großen Tempel Einheit zu erklimmen und eine Zeremonie zu erleben, die stark an katholische Gottesdienste erinnerte. Wir erlebten, wie Rituale Menschen über Jahrhunderte tragen.

Dort fanden auch die ersten Vorträge statt – über Zen, über die Kyoto-Schule, über das „Formlose Selbst“, über Wege innerer Freiheit. Diese Impulse begleiteten uns durch die gesamte Reise.

KYOTO

Der Atem der Tradition

In Kyoto wurde die Schönheit Japans greifbar: Gärten, die Unvollkommenheit als Vollkommenheit zeigen; Tempel mit tiefen Wurzeln; Wege, die seit Jahrhunderten Pilger prägen. Hier verdichtete sich vieles, was wir zuvor gehört hatten



– etwa über die ästhetische Dimension des Zen.

Doch der eigentliche Höhepunkt wartete etwas außerhalb Kyotos: Der Besuch von Tenryū-ji, dem Zen-Tempel, an dem Hisamatsu wirkte, ein bedeutender Zen-Lehrer, der wiederum der Lehrer von Michael von Brück war, der viele aus der Gruppe in Zen unterrichtet. Das war für die Gruppe ein bewegender Moment.

Plötzlich war Zen nicht mehr nur historische Tradition – sondern lebendige Linie, die in konkreten Menschen, Orten und Begegnungen Gestalt gewinnt. Die über Jahrhunderte kultivierte Kraft des Ortes war spürbar in Gärten, Hallen und in der Stille zwischen Bambus und Wasser. Für viele war dies der Augenblick, in dem die spirituelle Dimension der Reise zu einer tiefen persönlichen Erfahrung wurde.

KOYASAN

Auf dem heiligen Berg

Der Klosterberg Koyasan brachte uns in eine Welt aus dichten Wäldern, stillen Wegen und uralten Zeremonien. Am frühen Morgen ging es in der Dunkelheit durch den berühmten Friedhof, der von tausenden von Steinlaternen schwach beleuchtet war. Ein wirk-

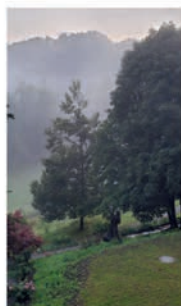
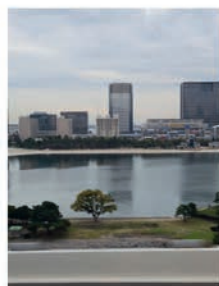
lich mystischer Moment. Mitten drin hielten wir inne und sangen Lieder aus Taizé. Wir hörten Vorträge über tantrischen Buddhismus und spürten, wie nahe Himmel und Erde sich in spirituellen Landschaften kommen können.

SHINGU

Pazifikküste Natur und Mythos

An der Küste begegneten wir mythologischen Erzählungen, alten Schreinen und einer Natur, die kraftvoll und zugleich zerbrechlich wirkte. Die Weite des Meeres brachte vielen innere Klarheit – ein anderes Kapitel der Reise, aber mit derselben Tiefe.

Höhepunkt 2: Hiroshima – Begegnung mit Schmerz und Hoffnung. Einer der eindrucklichsten Momente der gesamten Reise war der Besuch der Friedenskirche in Hiroshima, die mit dem Jesuitenpater Ennomiya Lassale verbunden ist, sein Lebenswerk sozusagen. Auch er wiederum ein bedeutender Lehrer unseres Lehrers. Berührend, wie die Inspiration weitergegeben wurde von einzelnen mutigen Menschen. Inmitten der Stadt, die durch die Atombombe so tief verwundet wurde, steht dieser Ort der Hoffnung. Hier zu meditieren, zu



schweigen und zu beten, berührte viele von uns nachhaltig.

Die Verbindung von persönlicher spiritueller Linie und der globalen Friedensbotschaft Hiroshimas war einzigartig. Es war ein Moment, in dem deutlich wurde:

*"Spiritualität trägt,
wo Worte nicht mehr reichen"*

NAGASAKI, KYUSHU UND FUKUOKA

Abschied mit Weite

Auch in Nagasaki begegneten wir der tiefen Ambivalenz zwischen Leid und Hoffnung. Hier waren es besonders die christlichen Märtyrer, die uns nachdenklich machten. Die letzten Tage auf Kyushu führten uns über Vulkanlandschaften, heiße Quellen und weite Ebenen – ein kraftvoller Abschluss, der die Natur selbst zu unserer Lehrerin machte.

In Fukuoka endete die Reise mit dem Blick aufs Meer – und der Erfahrung, dass in 20 Tagen aus einer großen, heterogenen Gruppe eine echte Gemeinschaft geworden war.

Was bleibt?

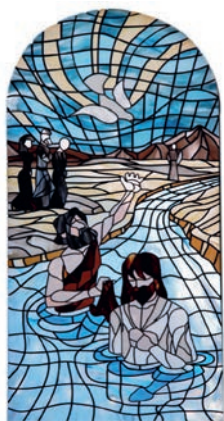
Diese Reise war mehr als eine Studienfahrt. Sie war:

- eine Einladung zur Stille
- ein gemeinsamer Weg spiritueller Vertiefung
- eine Begegnung mit Traditionen, die andere Wege zu Freiheit und Mitgefühl eröffnen
- und ein lebendiges Zeugnis dafür, wie tief Lernen und Gemeinschaft miteinander verwoben sein können

Viele von uns kamen verändert zurück: Mit etwas mehr Weite im Blick. Mit etwas mehr Frieden im Herzen. Und mit Dankbarkeit, zu Hause wieder von vertrauten und lieben Menschen und barrierefreier Sprache empfangen zu werden.

Pfarrerin Elke Langer





Taufest am See

Sonntag
7. Juni
2026

Gemeinsam mit allen Evangelischen Kirchengemeinden unserer Region laden wir Familien, Kinder, Jugendliche und Erwachsene herzlich ein, die Taufe in freier Natur zu erleben. Am See (Windmühlenbruch an der kath. Grundschule) bekommt dieses Fest einen besonderen Rahmen: offen, fröhlich und mitten im Leben.

Eingeladen sind alle, die sich selbst oder ihr Kind taufen lassen möchten – ebenso alle, die diesen besonderen Tag miterleben und mitfeiern wollen.

Weitere Informationen zur Anmeldung und zum Ablauf folgen.

Wir freuen uns auf ein großes gemeinsames Tauffest! Wer eine Taufe anmelden möchte, wende sich entweder an Pfarrerin Langer oder an Pfarrer Goldmann.

Pfarrerin Elke Langer

Evangelische Bewegungskita Löwenzahn



Die Kita Löwenzahn der Evangelischen Kirchengemeinde geht ab August 2026 in den Eigenbetrieb des Kirchenkreises über.

Dieser Schritt betrifft ausschließlich die formale und organisatorische Trägerschaft. Die inhaltliche Arbeit, die enge Verbundenheit mit unserer Kirchengemeinde sowie Begegnungen, Aktionen und gemeinsame Angebote bleiben davon vollständig unberührt.

Der Übergang in den Eigenbetrieb dient der langfristigen Sicherung der Kita. Durch die Form des Eigenbetriebs können zusätzliche Finanzquellen für eine professionelle Verwaltung erschlossen werden, die bisher in hohem Maße durch ehrenamtliches Engagement getragen wurde.

Wir sind dankbar für das bisherige Engagement und freuen uns, dass die Kita Löwenzahn auf diese Weise auch künftig ein verlässlicher und lebendiger Ort für Kinder, Familien und Gemeinde bleibt.

Pfarrerin Elke Langer



Diese Lebensmittel sorgen für gute Laune

Essen bedeutet nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern im besten Fall auch Genuss und Lebensfreude. Einige Lebensmittel haben sogar die Eigenschaft, durch ihre Inhaltsstoffe die Stimmung zu heben.

Ernährung trägt maßgeblich zu Ihrem persönlichen Wohlbefinden bei. Regelmäßige Mahlzeiten, genussvolles Essen und eine bestimmte Lebensmittelauswahl können dabei helfen, die Konzentration und die Stimmungslage zu verbessern. Verantwortlich dafür sind verschiedene Inhaltsstoffe, welche positiv auf das Gemüt wirken. Sie können den Stoffwechsel des Gehirns beeinflussen und die

Bildung von bestimmten Botenstoffen fördern.

Das „Glückshormon“ Serotonin

Der bekannteste Glücksmacher im Essen ist das Serotonin, das aufgrund seiner positiven Eigenschaften oft als „Glückshormon“ bezeichnet wird. Es ist ein Botenstoff, der verschiedene Funktionen im Körper steuert. So wird auch Ihre Stimmung durch Serotonin beeinflusst. Haben Sie von dem Botenstoff eine große Menge im Gehirn, so fühlen Sie sich wohl und sind glücklich. Hingegen sind Sie bei niedrigem Serotoninspiegel im Gehirn anfälliger für Stimmungstiefs und Trübsinn. Die Produktion des „Glückshormons“ hängt mit der Anzahl der Sonnenstunden und der Lichtintensität zusammen. Nicht ohne Grund ist Ihre Stimmung in der dunklen Jahreszeit und an trüben, regnerischen Tagen schlechter als bei strahlendem Sonnenschein.



Serotonin kann allerdings nicht direkt aus Lebensmitteln ins Gehirn gelangen, da es die Blut-Hirn-Schranke nicht überwinden kann. Es muss also im Gehirn selbst gebildet werden. Und dazu wird Tryp-

tophan benötigt. Das ist eine Aminosäure, also ein Grundbaustein der Eiweiße und kann über die Nahrung aufgenommen werden. Als ideale Serotoninbildner gelten Lebensmittel, die insgesamt einen niedrigen Eiweißgehalt und gleichzeitig jedoch einen hohen Tryptophangehalt aufweisen. Dies ist beispielsweise der Fall bei

- Bitterschokolade
- Feigen
- Cashewkernen
- Datteln

Durch eine gezielte Ernährung lässt sich die Serotoninbildung im Gehirn ankurbeln. Fetter Fisch liefert Omega-3-Fettsäuren. Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für den Stoffwechsel des Gehirns und sorgen unter anderem dafür, dass die Aminosäure Tryptophan ins Gehirn gelangt. Und dieses ist notwendig, um daraus das „Glückshormon“ Serotonin zu bilden. Omega-3-Fettsäuren finden Sie in fettreichem Seefisch wie Hering, Makrele, Lachs und außerdem in Olivenöl, Leinsamen, Walnüssen und Rapsöl.

Tyrosin

verbessert die Stimmung

Kurzfristig können Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Tyrosin die Stimmung heben. Tyrosin ist wie Tryptophan ein Eiweißbaustein und sorgt für gute Laune. Gute Tyrosinquellen sind:

- Käse (Parmesan und Camembert)
- Linsen
- Fleisch von Huhn und Rind
- Fisch
- Cashewkerne

B-Vitamine und Magnesium stärken die Nerven. Die Vitamine B1, B2, B3, B6, B12 und Folsäure sind wichtig für Ihre Nerven. Ein Mangel kann anfällig für Nervosität, Konzentrations- und Leistungsschwäche machen und die Stimmung senken. Gute Lieferanten für die wasserlöslichen B-Vitamine sind

- Vollkornprodukte
- Sesamsamen,
- Eigelb,
- Spinat,
- Brokkoli

- Rote Bete
- Bierhefe
- Feldsalat

Auch der Mineralstoff Magnesium, der reichlich in Vollkornprodukten, Nüssen und Gemüse steckt, ist wichtig für das Wohlbefinden. Er sorgt unter anderem dafür, dass Nerven und Muskeln reibungslos zusammenspielen.

Gesunder Darm gesunde Psyche

Eine Ernährung, die reich an ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten ist, fördert einen gesunden Darm. Diese Lebensmittel liefern Präbiotika, die die guten Bakterien im Verdauungstrakt nähren und das Wachstum einer gesunden Darmflora unterstützen.



Ein gesunder Darm ist ebenso von entscheidender Bedeutung für Ihre Psyche, da er eng mit dem sogenannten Darm-Hirn-System verbunden ist. Die Darmflora beeinflusst die Produktion von Neurotransmittern wie Serotonin, die eine Schlüsselrolle in der Regulierung Ihrer Stimmung spielen.

Durch die Förderung eines gesunden Darms durch Ihre Ernährung können Sie somit positive Auswirkungen auf Ihre psychische Gesundheit erzielen.

Fazit

Kein Lebensmittel oder Botenstoff kann alle negativen Gefühle und Stimmungen vertreiben. Jedoch können Sie mit einer gezielten Lebensmittelauswahl die Produktion von stimmungsaufhellenden Substanzen in Ihrem Körper ankurbeln und auf diese Weise gute Laune, Optimismus und das Glückliche fördern.

Marcus Kempkes

Quellen:

www.heimat-krankenkasse.de

Nachfolgend haben wir einige Rezepte gegen den Winterblues zusammengetragen.

Gefunden bei:

**essen &
trinken**





Mandelschaumsuppe

Fertig in: 50 Minuten

Pro Portion: Energie: 632 kcal., Kohlenhydrate: 16 g, Eiweiß: 14 g, Fett: 55 g

Mengenangaben in den Zubereitungsschritten beziehen sich auf 4 Portionen und werden vom Portionsrechner nicht angepasst.

Zutaten 4 Personen

100 g	Mandelkerne (in Blättchen)
80 g	weiße Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
250 g	Kartoffeln
2	Sardellenfilets (in Öl)
6 El	Oliveöl
500 ml	Geflügelfond
100 ml	Schlagsahne
	Salz
	Pfeffer
80 g	Chorizo-Wurst (spanische Knoblauchwurst)
2	Datteln
2	Stiele glatte Petersilie
150 g	Crème fraîche
3 El	Zitronensaft
	Küchenpapier

Zubereitung

1. Für die Suppe die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Sardellen abtropfen lassen und fein hacken.
2. 2 El Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. 80 g Mandeln, Kartoffeln und Sardellen dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Geflügelfond, 100 ml Wasser und der Sahne auffüllen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen lassen.
3. Für die Einlage Chorizo und Datteln fein würfeln. In einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 5-8 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden.
4. Suppe mit einem Schneidstab sehr fein pürieren und durch ein feines Küchensieb in einen Topf streichen. Suppe kurz aufkochen lassen, Crème fraîche zugeben und untermixen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
5. Suppe mit dem Schneidstab kurz aufschäumen, in tiefen Tellern anrichten und mit der Chorizo-Dattel-Mischung, den restlichen Mandeln und der Petersilie bestreuen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und servieren.





Kürbis-Käs-Spätzle

Fertig in: 35 Minuten

Energie: 473 kcal., Kohlenhydrate: 48 g, Eiweiß: 19 g,
Fett: 23 g

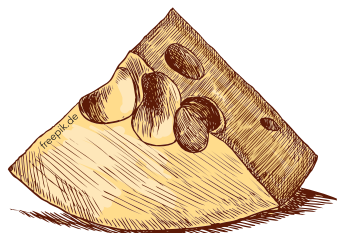
Mengenangaben in den Zubereitungsschritten beziehen sich auf 3 Portionen und werden vom Portionsrechner nicht angepasst.

Zutaten 3 Personen

100 g	Bergkäse
0,5	Hokkaido-Kürbis
1	weiße Zwiebel
400 g	Spätzle
1 El	Butterschmalz (heiß)
3 El	Röstzwiebeln
	Pfeffer
	Salz

Zubereitung

1. 100 g Bergkäse raspeln. Aus 1/2 Hokkaido-Kürbis (ca. 400 g) das weiche Innere und die Kerne mit einem Esslöffel herauskratzen. Fruchtfleisch inklusive der Schale raspeln. 1 Zwiebel fein würfeln.
2. 400 g Spätzle (Kühlregal) in einem Durchschlag nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser überbrühen und abtropfen lassen.
3. Die Zwiebeln in 1 El heißem Butterschmalz in einer großen Pfanne glasig braten. Kürbis zugeben und bei mittlerer Hitze 4 Min. mitbraten. Spätzle untermischen, kräftig mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Die Hälfte der Kürbis-Spätzle in einer gefetteten ofenfesten Form (30 x 17cm) verteilen und mit der Hälfte des Käses bestreuen. Restliche Kürbis-Spätzle und restlichen Käse daraufgeben.
4. Auf einem Rost im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) in der Ofenmitte 8-10 Min. überbacken. Kürbis-Käs-Spätzle mit 3 El Röstzwiebeln bestreut servieren.





Rinderfilet mit Kakao - Orangen - Gewürzmix

Fertig in: 1 Stunde

Energie: 520 kcal., Kohlenhydrate: 9 g, Eiweiß: 35 g, Fett: 37 g

Mengenangaben in den Zubereitungsschritten beziehen sich auf 4 Portionen und werden vom Portionsrechner nicht angepasst.

Zutaten 4 Personen

2	Bio-Orangen
1 TL	Zucker
10	Safranfäden
	Salz
8 El	Oliveöl
2 El	Weißweinessig
1 TL	Pimentkörner (gemahlen)
1 TL	Rosa Beeren (Pondichery)
20 g	Kakao-Nibs (geröstete Kakaobohnensplitter)
	Fleur de sel
50 g	Babyleaf-Salatmischung
500 g	Blumenkohl
600 g	Rinderfilet
50 g	Butter
	Alufolie

Zubereitung

1. Orangen heiß abspülen und trocknen. Schale von 1 Orange fein reiben, den Saft auspressen. Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren, mit Orangensaft ablöschen und die Safranfäden zugeben. Auf die Menge von 3 El stark einkochen lassen, dann leicht mit Salz würzen. 6 El Öl und Essig unterrühren. Restliche Orange so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und in das Safran-Dressing geben. Piment, roten Pfeffer und Kakao-Nibs in einem Mörser grob zerstoßen. Orangenschale und 1 Prise Fleur de sel zugeben. Salat waschen und trocken schleudern.
2. Blumenkohl putzen, die dicken Strünke entfernen. Blumenkohl in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 5-6 Minuten garen. Abschrecken, gut abtropfen lassen. Die Röschen in feine Scheiben schneiden.
3. Rinderfilet in 4 gleich große Medallions schneiden. Das restliche Öl und 20 g Butter in einer ofenfesten beschichteten Pfanne erhitzen, Medallions darin bei nicht zu starker Hitze in 2-3 Minuten rundherum anbraten, mit Salz würzen. Rinderfilet im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad auf der 2. Schiene von unten 10-12 Minuten garen. Filets herausnehmen, mit etwas Gewürzmischung bestreuen und in Alufolie gewickelt 5 Minuten ruhen lassen.
4. Restliche Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Blumenkohlscheiben darin bei nicht zu starker Hitze 2-3 Minuten braten. Salat mit dem Orangen-Dressing mischen. Rinderfilet mit

der restlichen Gewürzmischung bestreuen und zusammen mit Blumenkohl und Salat sofort servieren.

Tipp: Dunkel und trocken aufbewahrt bleibt die Gewürzmischung ca. 2 Wochen frisch. Neben Rindfleisch passt sie wunderbar zu exotischen Hähnchengerichten.



Double-Chocolate Kastenkuchen

Fertig in: 1 Stunde 40 Minuten
plus Kühlzeit

Energie: 470 kcal., Kohlenhydrate: 42 g, Eiweiß: 6 g,
Fett: 30 g

Mengenangaben in den Zubereitungsschritten beziehen sich auf 15 Portionen und werden vom Portionsrechner nicht angepasst.

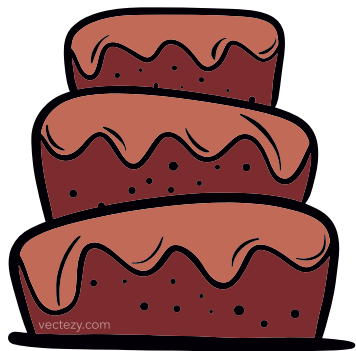
Zutaten 15 Personen

200 g	Zartbitterkuvertüre
50 g	Mandelkerne (in Blättchen)
100 g	Zartbitterschokolade
200 g	Butter (weich)
200 g	Zucker
1	Prise Salz
4	Bio-Eier (Kl. M)
190 g	Mehl
10 g	Kakaopulver
1 TL	Backpulver
150 g	saure Sahne
200 ml	Schlagsahne
150 g	Lemon Curd



Zubereitung

1. Kuvertüre hacken, über einem heißen Wasserbad zerlassen, Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Zartbitterschokolade hacken. Eine Kastenform (30 cm Länge) mit Backpapier auslegen.
2. Weiche Butter, Zucker und Salz mit den Quirlen des Handrührers 3 Min. cremig rühren. Eier einzeln jeweils 1/2 Min. gut unterrühren. Zerlassene Kuvertüre kurz unterrühren. Mehl, Kakao, Mandeln, gehackte Schokolade, Mandelblättchen und Backpulver mischen, abwechselnd mit saurer Sahne kurz unterrühren, bis die Zutaten gerade verbunden sind.
3. Teig in die Form füllen. Im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 150 Grad) auf der untersten Schiene 75-80 Min. backen. Kurz in der Form lassen, dann herausheben. Sahne halbstreif schlagen. Kuchen am besten lauwarm mit Schlagsahne und Lemon Curd servieren.



Noch'n Gedicht!

Ich muss das wirklich mal betonen:
Ganz früher waren die Zitronen
(ich weiß nur nicht genau mehr,
wann dies gewesen ist)
so süß wie Kandis.

Bis sie einst sprachen:
"Wir Zitronen, wir wollen groß
sein wie Melonen!
Auch finden wir das
Gelb abscheulich,
wir wollen rot sein
oder bläulich!"

Gott hörte oben
die Beschwerden und sagte:
"Daraus kann nichts werden!
Ihr müßt so bleiben! Ich bedauer!"

Da wurden die Zitronen sauer . . .

Heinz Erhardt





Singen mit Freu(n)den

Im November 2023 sprach unsere Pfarrerin Elke Langer mich an. Sie wollte einen Singkreis ins Leben rufen und fragte, ob ich nicht Spaß daran hätte, diesen zu leiten.

Wir trafen uns mit einigen Interessierten und haben mit Spaß und Freude ein paar Weihnachtslieder zu Playbacks gesungen. Dann kamen Kanons und Lieder dazu, die den Mitgliedern gefallen.

Da ich seit 35 Jahren selbst in einem Chor singe und diesen oft dirigiert habe, war der logische Schritt, einen Chorleitungskurs zu besuchen. Diesen habe ich im September mit "sehr gut" abgeschlossen. Dieses Rüstzeug hilft mir sehr und wir proben inzwischen auch einfache Lieder im vierstimmigen closed-harmony-Gesang.

Mit viel Freude erlebe ich, wie immer wieder neue Männer und Frauen zu uns stoßen und sich in unseren Kreis harmonisch einfügen. Man sagt mir komödiantisches Talent nach :-)) und so wird bei den Proben auch viel gelacht.

MACH MIT

Bei uns muss niemand perfekt sein. Wir sind alle Laien und haben Spaß am Singen und genießen es, wenn die Klänge sich harmonisch zusammenfügen.

Jeder, der Freude am Singen hat, ist willkommen!

Wir nennen uns
"Haste Töne"
und proben jeden
Mittwoch von 19.30



Uhr bis 21.00 Uhr in der Evangelischen Kirche in Lobberich.

Haben Sie Lust bekommen? Dann kommen Sie uns doch einfach mittwochs besuchen oder sprechen Sie mich gerne an, telefonisch oder per Whatsapp (0176/84 73 77 80).

Herzlich
Conny Kempkes



Israel und den Palästinensern und der „vergessene“ Krieg im Sudan.

Stets eingeschlossen in unsere Andachten sind alle Menschen, die für die perversen machtpolitischen Ziele von Gewaltherrschern weltweit geopfert werden.

Wir laden Sie herzlich zu uns ein.

Friedensgebet in der Alten Kirche Lobberich

Heinz Muhr

Seit dem Überfall Russlands auf die Ukraine am 24.02.2022 treffen wir uns nun schon jeden Montagabend um 19.00 Uhr in der Alten Kirche in Lobberich zum Friedensgebet. Es ist eine katholische Initiative mit herzlicher Einladung an alle Konfessionen. Sie wird getragen von ganz unterschiedlichen Gruppen, die sich in Abständen immer wieder zusammenfinden. Es werden Texte verlesen, die gesanglich oder instrumental begleitet werden.

Anfangs stand die brutal überfallene Ukraine im Fokus. Später kamen weitere Kriegs- und Krisengebiete hinzu, wie der Konflikt zwischen



Eine/r unter Euch bin ich!



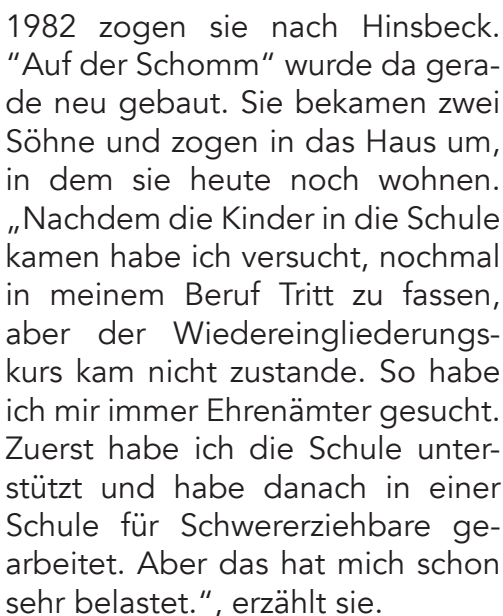
Am 4. Januar noch auf der „Showbühne“ bei ihrer Verabschiedung als Küsterin, jetzt schon mit mir auf dem Sofa im gemütlichen Gespräch: Pauline Mikmak. Ihre Geschichte fasziniert mich und ich freue mich, dass nun auch Sie die Möglichkeit haben, etwas mehr darüber zu erfahren.

Paulines Oma stammte tatsächlich aus Düsseldorf, der Opa war Niederländer. Diese beiden wanderten während des ersten Weltkriegs nach Indonesien aus. Dort wurde Paulines Mutter geboren und lernte ihren Vater dort kennen und lieben. Ihr Vater war Ingenieur und arbeitete bei einer amerikanischen Ölgesellschaft. Ihre große Schwester und Pauline wurden dort geboren und wuchsen auf Sumatra auf. Eigentlich wurden Niederländer damals schon aus Indonesien vertrieben, aber der Vater durfte unter der amerikanischen Firma dort weiterleben und –arbeiten. „Ich kannte nur kleine Kinder bis zum Grundschulalter und deren Eltern.“, sagt Pauline. „Alle, die zur

weiterführenden Schule mussten und auch die älteren Leute wurden ausgewiesen.“

Die Großeltern waren zwischenzeitlich in die Niederlande zurückgekehrt und so fuhr Pauline per Schiff oft zu Besuch und wohnte in der Zeit in deren Haus in der Nähe von Den Haag. Als sie 7 Jahre alt war, wurde ihre Familie Knall auf Fall ausgewiesen und sie mussten binnen 14 Tagen ihr gesamtes Leben hinter sich lassen. „Es gab damals große Holzcontainer, die innen mit Folie ausgekleidet waren. Dort hinein kamen alle unsere Sachen und es hat monatelang gedauert, bis zwei große Container in unserer Straße standen und ich endlich meine Spielsachen wieder hatte.“, erzählt sie gerührt.

Das Schicksal meinte es aber gut mit ihrer Familie. Auf dem Schiff traf ihr Vater einen Mann, der bei Aramco, einer amerikanischen Ölgesellschaft, arbeitete. Dieser verschaffte ihrem Vater noch an Bord



.....

hören und so haben meine zwei Söhne und ich die Taufe erhalten. So kam es dazu, dass ich ins Gemeindeleben einbezogen wurde. Bald merkte man, ob beim Klän-gerfrühstück, bei den Konfis oder der Frauenhilfe: die ist zu gebrauchen.“, schmunzelt Pauline. Sie war insgesamt 10 Jahre Presbyterin und hat die Diakonie für sich entdeckt. „NETT“ ist ihr „Baby“. In den letzten Jahren hat sie das Amt der Küsterin in Hinsbeck übernommen. Seit dem 4. Januar ist sie nun im Alter von fast 75 Jahren offiziell im wohlverdienten Ruhestand. „Ich werde aber immer noch gern unterstützen, wenn ich gebraucht werde.“, sagt sie. „Zum Beispiel beim Herrichten der Kirche für Beerdigungen. Außerdem habe ich drei Enkelkinder, die auch Zeit mit ihrer Oma verbringen möchten.“

In ihrer Freizeit näht Pauline gern und hat vor, sich dem Haste-Töne-Chor anzuschließen. Ich freue mich darauf, sie in Zukunft jeden Mittwochabend zu sehen und mit ihr zu singen und zu lachen!

Conny Kempkes



„Alle an einem Tisch“ Gemeinsam statt einsam

Seit mehr als vier Jahren gibt es das Projekt „Alle an einem Tisch“ im Gemeindehaus der **Evangelischen Kirchengemeinde an der Nette** in Breyell – und was als einfache Idee begann, hat sich zu einem festen und unverzichtbaren Bestandteil für viele Menschen entwickelt. Unser Ziel war von Anfang an klar: Menschen zusammenzubringen, unabhängig von Alter, Herkunft oder Konfession – und genau das ist gelungen.

Jeden Donnerstag bieten wir um 9 Uhr ein kostenloses Frühstück und um 12 Uhr ein kostenloses Mittagessen an. Doch es geht um weit mehr als nur eine Mahlzeit. An unseren Tischen treffen sich Menschen aus allen gesellschaftlichen Schichten, jung und alt, Alleinstehende, Familien, Berufstätige. Glaube oder die Konfession,

ebenso wie Herkunft spielen dabei keine Rolle – was zählt, ist das Miteinander. Hier tauscht man sich aus, teilt seine Sorgen und Nöte und bekommt mehr als einmal Hilfestellung entweder von den anderen Besuchern oder von unserem Team.



Viele unserer Besucherinnen und Besucher berichten, dass sie durch „Alle an einem Tisch“ wieder Struktur in ihren Alltag bekommen haben. Feste Zeiten, vertraute Gesichter und das Gefühl, willkommen zu sein, geben Halt. Aus Begegnungen sind neue Freundschaften entstanden, Gespräche haben Brücken gebaut, und aus Fremden wurden Bekannte.

Natürlich kommt man auch wegen des guten Essens. Wir machen uns wirklich Mühe, kochen jede Woche frisch und bieten neben dem Essen auch Kuchen, Kaffee, Dessert etc. an. Immer wieder hören wir, wie dankbar die Besucher sind und das ist natürlich unser Ansporn. Finanziert wird unser Projekt von Spenden. Auch hinter den Kulissen ist viel gewachsen: Aus einer kleinen Gruppe Engagierter ist mittlerweile ein großes Team geworden. Jede und jeder bringt sich mit den eigenen Fähigkeiten ein – und jede Aufgabe ist wichtig. Ob Küche, Organisation, Service oder einfach ein offenes Ohr: Jeder hat seinen Platz und trägt dazu bei, dass das Projekt funktioniert und lebt.



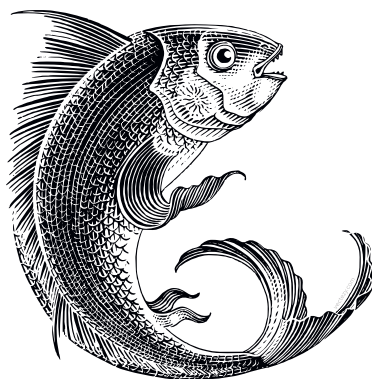
Das Projekt „Alle an einem Tisch“ zeigt eindrucksvoll, wieviel möglich ist, wenn Menschen füreinander da sind. Es ist ein Ort der Begegnung, der Wärme und der Gemeinschaft – ein Tisch, an dem alle willkommen sind. Ich würde mir wünschen, dass es in jedem Ort einen solchen Platz gibt, an dem Menschen ganz niederschwellig willkommen heißen werden, ein offenes Ohr und ein wenig Fürsorge finden.

Angela Müllers





Im Wasser leben Fische



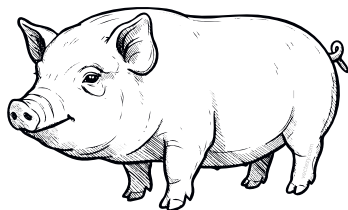
Fasten leichtgemacht

Die Kirche war in alten Zeiten einfallreich, die strengen Fastenvorschriften zu umgehen. Es gibt viele Legenden, welche Tricks die Menschen anwendeten. Hier wird erklärt, was eine Fischtaufe ist und warum Spanferkel in Klosterbrunnen nichts zu suchen hatten.

Fleisch war traditionell in der Fastenzeit strengstens untersagt. Im Jahr 590 bestimmte Papst Gregor I., dass warmblütige Tiere nicht mehr auf den Tisch kommen durften. Später kamen noch Butter, Milch, Käse und Eier auf die Verbotsliste. Kurfürst Maximilian ging in Bayern im 17. Jahrhundert sogar so weit, dass er Verstöße mit dem Gefängnis bestrafte. Doch die Not machte vor allem die Ordensleute erfindisch.

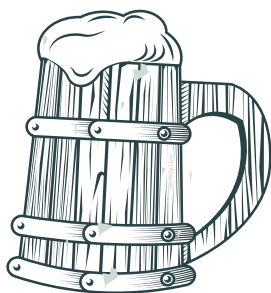
Seit dem Konstanzer Konzil (1414-1418) stand fest: Alles, was im Wasser lebt, wird als Fisch gezählt. Und Fische sind ja schließlich erlaubt. Somit kamen in der Fastenzeit neben Fischen auch Biber (wegen ihres geschuppten Schwanzes) und Fischotter auf den Tisch. Das soll angeblich fast zur Ausrottung der Tiere geführt haben. Es heißt, dass vor allem in Klöstern das "Leben unter Wasser" weit ausgedehnt wurde: Schweine wurden ertränkt und somit zu den "Wassertieren" gezählt. Diese Praxis führte der Legende nach dazu, dass es in einem barocken Benediktinerkloster dem Abt und Konvent untersagt war, "ein Spanferkel in den Klosterbrunnen zu schmeißen und es wieder herauszuziehen und als Fisch, als Wassertier auch in der Fastenzeit zu essen".

Die Fischtäufe



Die Mönche sollen es aber geschafft haben, auch diese Vorschrift zu umgehen. Es heißt, dass sie sogar drastische Methoden ergriffen haben. Der Legende nach soll sich ein Abt über einem Spanferkelbraten bekreuzigt und die Worte: "Baptisto te carpem" (Ich taufe dich Karpfen) gesagt haben.

Flüssiges bricht das Fasten nicht



Was wären die Mönche ohne ihr Bier? Das diente bei der schweren körperlichen Arbeit der Mönche früher vor allem zur Stärkung. Es schien unmöglich, 40 Tage lang darauf zu verzichten. Eine Lösung

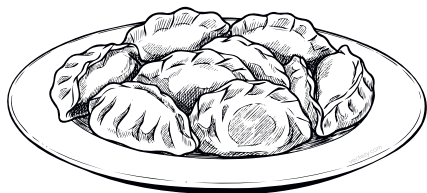
musste her! Warum also nicht den Papst persönlich fragen, ob Bier unter die Regel "Liquida non frangunt ieiunum – Flüssiges bricht das Fasten nicht" falle. Dieser soll sie daraufhin um eine Probe des Getränks gebeten haben. Auf dem weiten Weg nach Rom soll das eigens gebraute "Fastenbier" natürlich verdorben sein. Bei der Verköstigung habe der Papst das "abscheuliche Gesöff eines Fastengetränkes würdig" erklärt. Seitdem ist das Bier in der Fastenzeit erlaubt. Fünf Liter Bier durfte ein Mönch angeblich in der Fastenzeit trinken – pro Tag. Bis heute gibt es in der Fastenzeit die Starkbieranstiche. Diese gehen auf die Paulaner-Mönche im Münchner Kloster Neudeck ob der Au zurück. Seit 1651 wurde dort zu Ehren des Ordensgründers im Frühjahr eine besondere Biersorte, das "Sankt-Vater-Bier" (später "Salvator-Bier") gebraut. Dort hat der heutige Starkbieranstich am Nockherberg seine Ursprünge.

Schokolade bricht das Fasten ebenfalls nicht



Achtung beim Süßigkeiten fasten: Schokolade ist seitens der Kirche erlaubt! Früher wurde diese ausschließlich in Klöstern produziert. Doch es war unklar, ob das Getränk "Xocoatl" aus der Frucht des Cacahatl vom Baum Cacahauhuatl in der Fastenzeit erlaubt war. Im Konzil von Trient (1545) wurden strenge Fastenregeln noch einmal angemahnt. Doch die Schokolade stand in keiner Vorschrift. In Mexiko, ihrem Ursprungsland, stritt der Klerus deshalb mit dem Adel. Mexikanische Bischöfe schickten deshalb den Abgesandten Fra Girolamo di San Vincenzo im Jahr 1569 zu Papst Pius V., um eine Entscheidung bezüglich der Schokolade zu fordern. Dem Papst sagte der Geschmack nicht zu und er entschied: "Potus non frangit ieiunium – Schokolade bricht das Fasten nicht". Anfang des 17. Jahrhunderts soll wegen der Schokolade sogar ein Streit zwischen Dominikanern und Jesuiten entbrannt sein. Seitdem die Süßigkeit in fester Form hergestellt werden konnte, sprachen sich die Dominikaner gegen die Süßspeise in der Fastenzeit aus. Doch der italienische Kardinal Francesco Brancaccio schaltete sich 1662 in den Zank ein und erlaubte die Schokolade. Glück gehabt.

Ein gutes Versteck



Die Maultaschen, besonders in Schwaben beliebt, sollen ursprünglich aus dem Zisterzienserkloster Maulbronn kommen. Im Kloster erzählt man sich, dass ein Dieb gegen Ende der Fastenzeit seine Beute verloren hatte. Der Laienbruder Jakob fand den Sack mit einem großen Stück Fleisch beim Reisig sammeln. Der Verzehr war natürlich in der österlichen Bußzeit verboten. Und das gerade zu Hungerzeiten des Dreißigjährigen Krieges (1618-1648). Was war also zu tun? Beim Zubereiten des Gründonnerstagsmahles soll ihm die Idee gekommen sein: Er zerkleinerte das Fleisch und versteckte es vor dem lieben Gott. Doch nicht etwa an einem Ort, an dem die Mönche es nach der Fastenzeit herausholten, sondern mit Spinat in Nudelteig. Die Maultasche war erfunden. Die Mönche im Schwabenland sollen aber nicht die einzigen gewesen sein, die derartige "Verstecke" für das Fleisch fanden:

Überliefert sind auch Brot- oder Strudelteig. Umgangssprachlich nennt man diese Speisen auch "Hergottsbescheißerle".

Marcus Kempkes

Quellen:

www.katholisch.de



Zum Schmunzeln

Der kleine Hans zu seinem Papa:
„Du, Paps, Fastenzeit ist doch eine Zeit, in der man auf etwas verzichten soll, das man sehr mag, oder?“

– “ Richtig, warum?“ – “ Ich mag doch die Schule so sehr. Ich denke, ich werde in den nächsten sieben Wochen auf sie verzichten!“

Es ist Fastenzeit - Worauf verzichst Du?

Dumme Menschen

Top! Wann treffen wir uns mal?

Nicht vor Ostern!

Frustrierend, wenn Menschen dafür gelobt werden, seit Jahresanfang nicht geraucht oder in der Fastenzeit keinen Alkohol zu trinken.

Dass ich seit einem Jahr keinen Sport mehr gemacht habe, juckt wieder niemanden.

Bei der Alkoholberatungsstelle ruft ein Mann an: Hallo, bin ich richtig bei der Alkoholberatung?

Können Sie mir sagen, ob man zu Gänsebraten Weißwein oder Rotwein trinkt?



Treffen mit polnischen Haushaltshilfen

Wann genau Pfarrer Dr. Engelke die Idee hatte, die polnischen Haushaltshilfen, die bei uns Seniorinnen und Senioren betreuen, einzuladen, weiß ich nicht mehr, aber es muss 15 bis 20 Jahre her sein. Ihm war es wichtig, den Frauen zu zeigen, dass wir sie wahrnehmen und zu schätzen wissen, welche schwierige Arbeit sie bei uns leisten, monatelang von ihren Familien getrennt.

Zum anderen wollten wir versuchen, sie untereinander in Kontakt zu bringen. Das erste Treffen fand in Hinsbeck statt mit vier Polinnen und einem Dolmetscher, natürlich bei Kaffee und Kuchen. Die Polinnen tauschten ihre Adressen aus und wir besorgten ihnen Fahrräder, so dass sie sich in der Mittagspause besuchen konnten.

Bald wurden die Treffen ins Gemeindehaus nach Lobberich verlegt und fanden erst unregelmäßig, später jeden zweiten Monat statt, wobei die Zahl der Teilnehmerinnen sehr schwankte. Mal waren es zwölf und mal mussten wir unsere Torten alleine essen, denn nach zwei oder drei Monaten fahren die Polinnen zurück und es kommt ein Ersatz.



Mit Corona kam auch für diese Treffen das Aus, bis Frau Schneider, unsere Küsterin, einen Neuanfang startete und die Leitung übernahm. Die Polinnen sind indessen viel besser untereinander vernetzt und mit denen, die seit Jahren hier Senioren betreuen, ist ein freundschaftliches Verhältnis entstanden. Es sind aber auch fast jedes Mal neue Gesichter dabei, Polinnen aus Kaldenkirchen, Bracht... auch zwei Ukrainerinnen.



Frau Schneider deckt immer ganz liebevoll den Tisch und kocht Kaffee. Die von ihr und mir gebackenen Torten werden sehr gelobt.

Höchstes Lob: „... wie Paradies im Mund.“



Bei diesen Treffen wird viel erzählt

(jetzt oft auch auf Deutsch) und gelacht. Es werden Fotos von Kindern und Enkeln gezeigt und Rezepte ausgetauscht. Beim Singen sind die Polinnen uns weit überlegen, denn sie kennen bei vielen Liedern sämtliche Strophen.

Manchmal kommen auch ihre Probleme zur Sprache und sie erzählen von ihren Schwierigkeiten im Umgang mit den zu Betreuenden, aber das fröhliche Miteinander steht immer im Mittelpunkt.

Ute Fiebig



Liebe Gemeinde,

Der Winter verabschiedet
sich für dieses Jahr.

Ab Ostern
finden wieder
regulär Gottesdienste
in der Kirche in Hinsbeck statt.



Mediatipp

Paulus der Apostel Christi



Der Film spielt zur Zeit Neros nach dem Brand Roms, laut Film schob Nero den Brand Paulus in die Schuhe: Paulus, gespielt von James Faulkner, sitzt im Gefängnis und soll hingerichtet werden. Er wird von Lukas besucht, der die Apostelgeschichte aufschreiben will, um die verfolgten Christen in ihrem Glauben zu stärken.

Paulus (James Faulkner) hat sich einst als großer Widersacher der Christen einen Namen gemacht, doch mittlerweile hat er sich gewandelt und gilt nun als einflussreichster Apostel, der die Lehren Jesu Christi in die Welt hinausträgt. Als solcher sitzt er allerdings in einem römischen Gefängnis, wo er auf seine Hinrichtung wartet. Mauritius (Oliver Martinez), ein ehrgeiziger Präfekt, behält ein Auge auf Paulus und kann nicht verstehen, wie dieser alte und schwächlich aussehende Mann nur eine Bedro-

hung für das römische Reich sein kann.

~~~~~  
Doch dann kommt Paulus' Freund Lukas (Jim Caviezel) zu Besuch und zusammen verfassen sie mehrere Briefe, in denen sie den Anhängern des Christentums Mut zusprechen und sie dazu auffordern, ihrer eigenen Verfolgung mit Liebe zu begegnen. Während Lukas und Paulus sich unterhalten, werden in kurzen Rückblenden wichtige Highlights im Leben von Paulus dargestellt: Wie er die Christen verfolgte, wie Jesus ihm auf dem Weg nach Damaskus begegnet, wie Hananias für ihn betet und er wieder sehen kann.

~~~~~  
Das Ganze wird eingebettet in die Rahmenhandlung, in der die Gemeinschaft der Christen, hier geleitet von Aquila und Priscilla, sich fragen, wie sie mit der Verfolgung

umgehen sollen: Sollen sie in Rom bleiben, um den Notleidenden zu helfen oder sollen sie fliehen? Der Film ist keine chronologische Darstellung der Paulus-Kapitel der Apostelgeschichte, auch wenn das sehr spannend gewesen wäre, aber sicher das Budget gesprengt hätte.



Er ist eine Momentaufnahme am Ende des Lebens von Paulus, die die Zeit nach dem letzten Vers der Apostelgeschichte betrifft. Für mich sagt der Autor hat sie Paulus auf eine neue Art und Weise lebendig gemacht. Und natürlich hört man viele bekannte „Klassikerworte“ von Paulus aus seinem Munde.

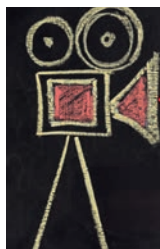
Auch wenn das manchmal auch ein bisschen lustig ist, wie am Ende des Films, in der Paulus zu Lukas sagt: „Christus ist das Leben und Sterben ist Gewinn.“ Lukas: „Sehr schön gesagt.“ Paulus: „Dann schreib es auf.“

Marcus Kempkes

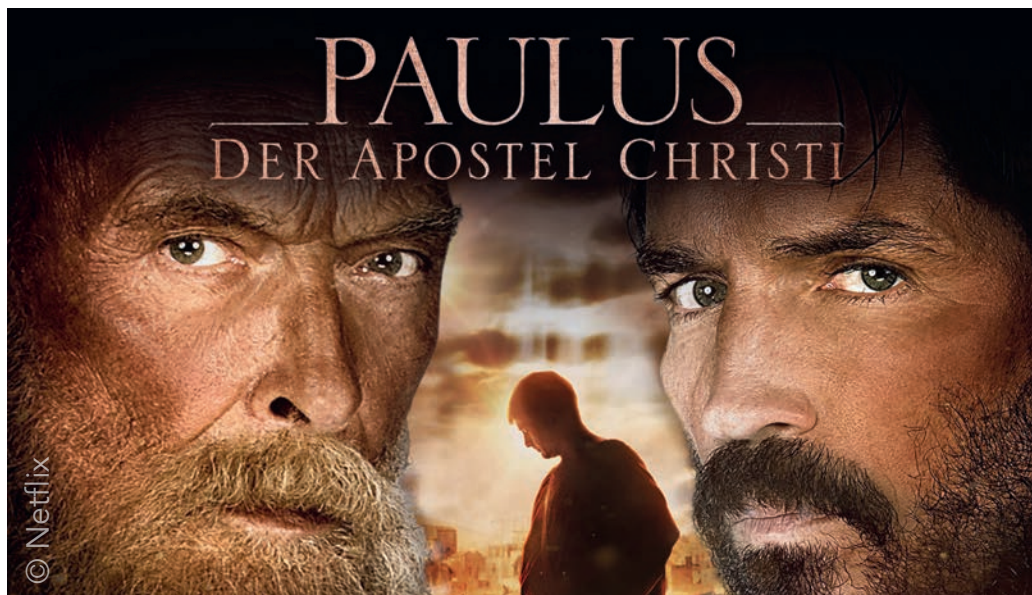
Quellen:

www.organischegemeinde.de

www.Filmstartst.de



Filmvortrag
am Karfreitag 3. April
um 17.30 Uhr
im Gemeindehaus
Lobberich





Ehrenamtliches Engagement in Deutschland ist allgegenwärtig: Laut Freiwilligensurvey 2024 setzen sich 27 Millionen Menschen (ab 14 Jahren) in ihrer Freizeit für das Gemeinwohl ein. Ihr Engagement ist dabei sehr unterschiedlich. Die einen sind Retterinnen und Retter, wenn die Not am größten ist. Sie löschen Feuer, bekämpfen Naturkatastrophen oder leisten Erste Hilfe. Andere wiederum übernehmen Aufgaben im Sportverein, begleiten Menschen mit Beeinträchtigungen im Alltag oder kümmern sich um die Integration von Geflüchteten. Die Möglichkeiten des freiwilligen Engagements in Deutschland sind breit gefächert und in nahezu allen Lebensbereichen gegeben.

Eines haben die verschiedenen ehrenamtlich Tätigen aber gemeinsam: Sie alle unterstützen Menschen in ganz unterschiedlichen

Lebenssituationen und bereichern das Zusammenleben und den Zusammenhalt unserer Gesellschaft.

Gutes tun mit Spaß

Ehrenamtliches Engagement macht Freude und kann sinnstiftend sein, denn kaum etwas ist erfüllender, als das Leben Anderer leichter und besser zu machen, etwas Gutes zu tun. Oder gemeinsam etwas zu bewegen, was einem wichtig ist. Oft entwickelt man dabei auch ganz neue Fähigkeiten und Stärken.

Auch in unserer Gemeinde gibt es eine ganze Reihe von Betätigungsfeldern, in denen Sie sich aktiv einbringen können.

Wir suchen Sie/dich für die Unterstützung von kleinen bis hin zu größeren Projekten.

Marcus Kempkes

Konfiteam

Was?

Begleitung von Treffen, Gespräche, Spiele und Aktionen

Teamer*in beim Ferienspaß

Was?

Mitarbeit bei einer Ferienwoche im Sommer- oder Herbstferienspaß

Unterstützung einer Krabbel- oder Kindergruppe

Was?

Unterstützung der Gruppenleitung, gern auch zum Reinschnuppern

Garten- und Umweltgruppe

Was?

Pflege der Außenanlagen, nachhaltige Projekte rund um die Schöpfung

Gottesdienst

Was?

Musikalische Beiträge oder Schriftlesungen

Jugendarbeit (Organisation)

Was?

Hilfe bei Anträgen und Verwaltung im Hintergrund

Gern kann man sich in weiteren Projekten einbringen:

Was wird mir geboten?

Versicherungsschutz im Ehrenamt, Erstattung von Unkosten, Dankeschön-Angebote und eine offene, herzliche Gemeinschaft.



Mehr Informationen ????



Proud to deliver

THE DUKE OF EDINBURGH'S INTERNATIONAL AWARD



Schüler beteiligen sich am Internationalen Jugendprogramm



Jugendliche des WJG nahmen Teil am Pilotprojekt „The Duke of Edinburgh Award“

Nettetal (heko). Die ev. Kirche Loberich-Hinsbeck bietet seit einiger Zeit Jugendlichen und Schülern die Erlangung von Auszeichnungen des Internationalen Jugendprogramms an, in Deutschland „The Duke of Edinburgh's International Award-Germany e.V.“ genannt. Es ist ein Programm zur Persönlichkeitsentwicklung für junge Menschen zwischen 14 und 24 Jahren.

Mit ihnen kann man z.B. bei späteren Bewerbungen punkten, denn immer öfter wird nicht nur nach Ausbildung und Zeugnissen, sondern auch nach der Persönlichkeit eines Bewerbers gefragt.



1956 gründeten der deutsche Ergebnispädagoge Kurt Hahn und Philip, Duke of Edinburgh, gemeinsam „The Duke of Edinburgh's Award“, an dem sich bisher ca. 130 Staaten beteiligen. In Deutschland wurde 1996 das Internationale Jugendprogramm als nationaler

Trägerverein und Programmherausgeber anerkannt. Bis 2019 haben über 8 Millionen Jugendliche aus mehr als 140 Ländern hieran teilgenommen. In Großbritannien erreichten bis 2016 rund 2,4 Millionen Teilnehmer eine der Stufen Bronze (2 Tage), Silber und Gold (4 Tage) des Awards. Dort werden solche Teilnahmen bei der Bewerbung um einen Studienplatz berücksichtigt.



Bei den Programmen setzen sich die Teilnehmenden nach dem Motto „Du kannst mehr als du glaubst“ in den Bereichen Soziales, Fitness (Sport) und Talent (Musik, Kunst) eigene Ziele. Sie nehmen an zwei bis vier Tage dauernden Expeditionen teil, die sie selbst planen und organisieren und bei denen gecamp und gewandert wird. In Nettetal ist die ev. Kirche Lobberich-Hinsbeck Träger der entsprechenden Lizenz. Award-Leader sind Pfarrerin Elke Langer, Lukas Langer, der dieses Programm durch eigenes Erleben mitbrachte, und Thomas Prehm. Sie führen die Kinder und Jugendlichen, unterstützen und ermutigen sie und überwachen die Ausführung.

Im Herbst 2024 stellten sie das Programm als Pilotprojekt in der Gesamtschule Nettetal und im Werner-Jaeger-Gymnasium (WJG) vor, im Juni 2025 nahmen vier 14 bis 15-jährige Schüler des WJG, Jonas Kroll, Ole Näß, Max Schaub und Tobias Thamm, an einer zweitägigen Probe-Expedition teil. Die finale Expedition wird voraussichtlich im Frühjahr 2026 stattfinden.



Zunächst traf man sich 8 Monate alle zwei Wochen, um die Basics wie Karten lesen und nach Kompass wandern, Outdoor-Verhalten, Erste Hilfe leisten, Sicherheitsregeln usw. zu beherrschen. Nach Wanderkarte wählten sie Dedenborn bei Simmerath in der Eifel zum Startpunkt, wo man mit wenig Kontakt zur Außenwelt an zwei Tagen jeweils 12 km wandern konnte. Es wurden die Routen sowie ein Zeitplan inkl. der Treffpunkte mit den Awards-Leadern festgelegt und die Mengen an Speisen und Getränken sowie Kleidung ermittelt, denn alles soll möglichst autark erfolgen. Hinzu kamen die von einem Sponsor gestifteten Zelte, so dass jeder etwa 12 bis 13 kg zu tragen hatte. Eine Verbindung nach außen war nur über ein Notfall-Handy mit einer fest eingestellten Nummer möglich. Die Expedition wurde

überwacht von den Award-Leadern, teilweise mit Ferngläsern von benachbarten Höhen aus.



Um 11 Uhr kam man am Startpunkt Dedenborn an, ab jetzt war man auf sich allein gestellt. Wie Max Schaub berichtete, war das Gewicht des Rucksacks kein Problem. „Es war wunderschön, dass wir viel durch Wald gingen“, erzählte er. Denn sie hatten genau die beiden Tage der Hitzeperiode im Juni mit 35 bis 39°C ausgewählt. „Da mussten wir natürlich zusätzliches Wasser an den Treffpunkten ausgeben“, betonte Lukas Langer. „Sicherheit geht vor.“ Nach rund 6 Stunden erreichten sie einen vorher reservierten Zeltplatz, wo die Vier ihre Zelte aufbauten. Auf die Frage, wie die Nacht im Zelt war, kam Gelächter auf. „Für Ole und mich war es eine gute Nacht, denn wir hatten eine Decke zum Zudecken“, so Max lachend. „Für die beiden anderen war es nicht so schön, denn sie hatten die Decke vergessen und es war mit ca. 10-12° Celsius schon sehr kalt.“ „Aber wir haben es gut überstanden“, grinsten auch die beiden Betroffenen.

Ein Problem war das Kochen. Max und Ole waren für den Abend eingeteilt, es sollte Nudeln mit Soße geben. „Man konnte es essen“, meinte Max grinsend. „Es sah zumindest aus nach Nudeln.“ Jonas und Tobias waren für das Frühstück zuständig. „Wir wollten Pancakes machen, hatten aber keine Pfanne, nur Kochtöpfe dabei“, erzählte Jonas. „Damit klappte das nicht, sie waren immer wieder angebrannt. Im Endeffekt gab es Brötchen.“



Auch er war begeistert von der Route. „Wir haben die Wälder genossen, alles dicht bewaldet und damit schattig.“ Nach weiteren 12 Kilometern am zweiten Tag holten sie die Award-Leader am Treffpunkt wieder ab. Ihr Wunsch nach einer Pizza wurde sofort erfüllt. Dabei hatte das Team Glück: Zwei Stunden nach der Abfahrt kam genau auf ihrer Route ein Unwetter herunter. „Dann hätten wir abbrechen müssen“, so Lukas Langer.

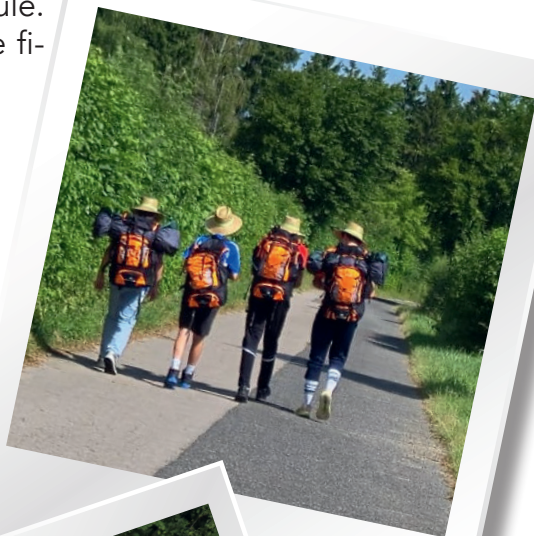


Zusätzlich erfüllten die Vier eine Sonderaktion: Sie filmten einen Teil der Vorbereitung und des Wanderns und Erlebens. Das Rohmaterial beträgt vier Stunden, das nun geschnitten werden muss. Der Film soll im WJG gezeigt werden

und anregen, selbst mitzumachen. In einem waren sich die Vier einig: Es war ein großes Abenteuer – und eine gute Alternative zur Schule. Im Frühjahr 2026 wollen sie die finale Expedition durchführen.

Heinz Koch

September 2025



Geschichten unserer kleinen Kirchenmaus



Liebe Leserinnen und Leser schwuppdwupp – schon wieder ist ein Jahr vorbei. Je älter ich werde (und Mäuse haben da echte Langzeiterfahrung), desto schneller flitzt die Zeit davon. Kaum hatte ich mir einen Keksrand gesichert, war schon wieder Advent. Und davon gab es 2025 in unserer Gemeinde reichlich – wer es genau wissen will, kann ja auf www.Evangelische-lobberich.de nachschauen. Ich tue das regelmäßig. Rein beruflich natürlich.



Fangen wir mit einer echten Verbesserung meines Lebensraums an: Die SIECK-Lounge ist fertig!

Der Umbau ist abgeschlossen, das Presbyterium hat nun einen schönen Beratungsraum – und ich neue Laufwege. Besonders praktisch: Die Tür geht oft auf, und manchmal stehen da sogar Tassen herum. Lecker... mehr sage ich dazu nicht.



Ein absolutes Highlight war am 28. November 2025 um 19.30 Uhr der Glührock-Abend mit der Band „Buckle Up“. Glühwein und Rockmusik in der Kirche? Ich war skeptisch. Aber dann: Stimmung! Besinnliche Weihnachtslieder trafen auf Rockklänge und unsere Kirche hat bewiesen, dass sie nicht nur still kann, sondern auch laut – sehr zu meiner Freude.



Unterstützt wurde die Band vom Gemeindechor „Haste Töne“, der sowohl beim Glüh-Rock als auch später beim Seniorenadvent gesungen hat. Großartig! Und während die Menschen lauschten, kämpfte ich innerlich mit einer sehr ernstesten Frage:

Waffel oder Brezel? Glühwein, Kinderpunsch, Weihnachtskekse – das war kein Konzert, das war ein kulinarischer Hindernislauf.

Auch musikalisch blieb es im November und Dezember spannend. Der Frauenpolizeichor des Kreises Viersen lud am 8. Dezember 2025

zu einer besinnlichen Stunde im Advent ein. Sehr schön, sehr ruhig – ideal, um nach all den Keksen kurz wieder Haltung anzunehmen.



Am 3. Advent, dem 14. Dezember, kamen die Tenöre4you in unsere Kirche. Ganz voll war es nicht (der Advent ist ja überall gut gebucht), aber die Stimmung war fein. Besonders der zweite Teil hatte es in sich: italienische Evergreens, Text auf der Leinwand – Mitsingen ausdrücklich erlaubt. Ich hätte ja gern mitgemacht, aber Mäusestimmen sind leider nicht ganz Bühnentauglich.



Ein fester Termin war auch wieder die Seniorenadventsfeier am ersten Mittwoch im Dezember. Es war ein richtig gemütlicher Nachmittag: Kinder des Kindergartens Löwenzahn sangen, es gab Kaffee, Kuchen und viele freundliche Gespräche. Kurz gesagt: Wohlfühlmodus an – auch für eine Kirchenmaus, die strategisch günstig unter dem Tisch positioniert war.

Dann noch der Adventsmarkt vom 7. bis 9. Dezember vor dem Alten Rathaus. Natürlich war auch unsere Kirchengemeinde mit einer Bude vertreten: Glühwein, Kinderpunsch und selbstgemachte Pastéis de Nata. Eine Schau! Schnee wäre nett gewesen, aber man kann ja nicht alles haben. Der Duft allein reichte völlig aus, um meine Selbstbeherrschung ernsthaft zu gefährden.



Auch jenseits der Kirche war viel los: Familienkino, Bastelangebote und Kinderkirche – gestaltet von Lara Lücking und Janine Gisbertz sowie dem engagierten Kinderkirchenteam in Hinsbeck mit Lisa Billen. Ich mag das: Fröhliche Kinder!!



Und dann – Trommelwirbel – das Klängerfrühstück, jeden zweiten Freitag im Monat. Vorher anmelden, sonst wird's eng. Sehr eng. Wenn ich hinter den Rollatoren der Seniorinnen und Senioren herlaufe und versuche, sie zu überholen, weiß ich: Ich bin zwar klein, aber eindeutig auf der Überholspur.

In letzter Zeit ist mir noch etwas aufgefallen. Vereinzelt kommen Gemeindeglieder aus anderen Gemeinden zu uns. Neue Gesichter, andere Stimmen, vertraut und doch ein bisschen neu. Das hängt mit dem Predigtaustausch in den Sommermonaten zusammen, der allen gut gefallen hat! Manches bekommt man als Kirchenmaus mit, wenn man still in der Bankritze sitzt und zuhört. Da ist zum Beispiel die Freude über das Tauffest mit zehn Kindern am Windmühlenbruch – draußen, unter freiem Himmel, mit Wasser, Lachen und viel Leben. Solche Geschichten machen Mut.



Gleichzeitig spüre ich: Es ist eine Zeit des Übergangs. Im pastoralen Dienst steht eine Veränderung bevor. Gleich drei Kollegen werden vor den Sommerferien ihre bisherigen Stellen verlassen – jeder auf seine Weise:

Eine Kollegin aus Viersen hat bereits die Stelle gewechselt und arbeitet nun im Landeskirchenamt. Der Kollege aus Süchteln wird vor den Sommerferien in den Ruhestand gehen. Und der Kollege aus der Kirchengemeinde An der Nette wird ebenfalls vor den Sommerfe-

rien in seine Heimatkirche nach Hessen wechseln. Das ist viel Bewegung – und sie liegt noch vor uns. Doch aus meiner Mäusesicht wirkt diese Übergangszeit nicht unruhig, sondern geordnet und zuversichtlich. Ein Pfarrer, der speziell für die Begleitung von Gemeinden in solchen Übergangszeiten ausgebildet ist, wird das Team dafür verstärken.



Die Gemeinden Viersen, Süchteln, Dülken, Lobberich-Hinsbeck und An der Nette sind auf dem Weg, näher zusammenzurücken. Es wird über neue Formen der Zusammenarbeit gesprochen, über gemeinsame Verantwortung in der Region und darüber, wie Kirche künftig gut für die Menschen da sein kann. In welcher Form, das wird sich noch zeigen, aber ich kann berichten: Die Stimmung ist meist gut. Offen, freundlich, respektvoll, am Wohl aller interessiert. So fühlt sich Kirche lebendig an. Ich finde: Wenn Kirche sich verändert, heißt das nicht Abschied vom Alten, sondern Mut zu neuen Wegen. Und solange dieser Weg gemeinsam gegangen wird, bleibe selbst ich als Kirchenmaus ganz entspannt.

Alles in allem: ein Jahr voller Musik, Begegnungen, Engagement – und erstaunlich vieler essbarer Nebenprodukte.

Bis zum nächsten Mal aus meiner Bankritze.

Passt gut auf euch auf – und lasst nichts Krümeliges liegen.

Herzliche Grüße

Eure Kirchenmaus



Gudula Prikulis



Konfirmiert wurden:

*Amalia Bobicenko, Jannes Dammer,
Simon Eickwinkel, Lea Goldmann,
Maximilian Hahnke, Paula Nowarra,
Mia Schneider, Julia Smuk, Julia Steininger,
Jonas Vogel und Julia Vogel.*



Konfirmation

Jahrgang 2026/2027

Der neue Konfijahrgang
startet im Juni.

Für die Anmeldung bitte
bis zum 1. Mai 2026
online registrieren unter

[https://gruppen.
Evangelische-lobberich.de](https://gruppen.Evangelische-lobberich.de).

oder per Mail an
Elke.langer@ekir.de

oder ganz einfach
QR-Code scannen



Im Kreis von sieben Geschwistern wuchs der am 4. Februar 1906 in Breslau geborene Dietrich Bonhoeffer in Berlin auf. Seine gutbürgerliche Familie bot ihm schon früh Zugang zu Kunst und Kultur. Nach seinem Abitur 1923 beginnt er das Studium der Theologie, zuerst in Tübingen, dann in Berlin. Mit 21 Jahren promoviert er mit einer Doktorarbeit zum Thema Kirche.

Man kann seine Aussagen darin
vielleicht so zusammenfassen:

1. Es gibt kein Privatchristentum. Christsein kann man nur in und mit der Gemeinde.
2. Christ sein geht nicht ohne Jesus Christus. Weil wir keinen direkten Zugang zu ihm haben, vermittelt er sich uns durch die Gemeinde, die nach dem Neuen Testament sein Leib ist.
3. Kirche ist Christus als Gemeinde existierend. Jesus Christus finden wir allein in der konkret existierenden Kirche.

1928 geht der junge Vikar für ein Jahr nach Barcelona. Danach kehrt er kurz nach Berlin zurück, um sein Zweites Theologisches Examen abzulegen und zu habilitieren. Das nächste Jahr sieht ihn beim Union Theological Seminary in New York. Und wieder geht es zurück nach Berlin. Bonhoeffer übernimmt das Studentenpfarramt an der Technischen Hochschule. Außerdem übernimmt er eine schwierige Konfirmandengruppe in Wedding, mit der niemand fertig werden konnte. Der bürgerliche Theologe und die Jugendlichen aus der Arbeiterschaft finden erstaunlich gut zusammen.

1933 hält Bonhoeffer einen Rundfunkvortrag: „Der Führer als Idol“. Nach seinen Erfahrungen mit den Jugendlichen in Wedding weiß er, dass die Jugend ein Vorbild sucht.

Entscheidend ist für Bonhoeffer, ob der Führer als Idol sie an seine Person bindet oder sie zur Selbstständigkeit befreit. Die Sendung wird während des Vortrags abgeschaltet. Angesichts der Begeisterung weiterer Kreise der Evangelischen Kirche für den Nationalsozialismus resigniert Bonhoeffer und nimmt im Oktober 1933 den Ruf zweier deutschsprachiger Gemeinden in England an. Unter den anglikanischen Theologen seiner neuen Heimat genießt er hohes Ansehen.



Es ist der Schweizer Theologe Karl Barth, der Bonhoeffer klar macht, dass sein Platz bei der bedrängten Kirche in Deutschland sei. 1935 übernimmt Bonhoeffer die Leitung des illegalen Predigerseminars der Bekennenden Kirche in Finkenwalde, um junge Theologen für die Arbeit in den Gemeinden auszubilden. Dies geschieht einerseits durch gründliche theologische Arbeit, andererseits durch die Bildung von Bruderschaften, um der Vereinzelung der Pfarrer vorzubeugen. Zwei Bücher entstehen in dieser Zeit: „Nachfolge“ mit dem wichtigen Artikel über teure und billige Gnade sowie eine konsequente Auslegung der Bergpredigt. „Gemeinsames Leben“ reflektiert die Existenz in der Bruderschaft.

1939 wird Bonhoeffer in die USA eingeladen, damit er dem zu erwartenden Kriegsausbruch entgegengehen und in den Staaten überleben kann. Mit dem letzten Schiff kehrt er zurück nach Deutschland und geht dort seinem Schicksal entgegen. Er beginnt, sich im politischen Widerstand zu engagieren. Aus dem Pazifisten wird ein politischer Verschwörer, der ein Attentat auf den Führer bejaht. 1940 erhält er Redeverbot, 1941 Veröffentlichungsverbot und 1943 wird er verhaftet. Auch in Haft arbeitet er theologisch weiter. Seine Briefe aus dem Gefängnis hat sein Freund Eberhard Bethge nach dem Krieg unter dem Namen „Widerstand und Ergebung“ veröffentlicht. Bei diesen Texten findet sich auch das bekannte Gedicht „Von guten Mächten wunderbar geborgen“.



Nach dem missglückten Hitler-Attentat verschärfen sich seine Haftbedingungen. Schließlich kommt er in das Konzentrationslager Flossenbürg in Bayern, wo er am Morgen des 9. April 1945 gehängt wird.

Pfr. i.R. Peter Muthmann

Quelle:

Herman Dembowski:
Barth/Bultmann/Bonhoeffer,
Neukirchen-Vluyn 1976)



Utopia City 2080 by Reinventing Society / Damian Krzywonos, CC BY-NC-SA 4.0

UTOPIE ? - SCHÖNER TRAUM ? - REALE ZUKUNFT ?

"Überwunden" ist ein optimistisches Klavierkabarett-Lied von Bodo Wartke (veröffentlicht 2025), das eine utopische Welt ohne Rassismus, Nationalismus, Antisemitismus und Neoliberalismus beschreibt.

Der Liedermacher verbindet darin Hoffnung mit gesellschaftskritischer Satire. Wie wäre es, wenn wir den einen oder anderen negativen „-ismus“ hinter uns lassen? Bodo Wartke malt es sich in "Überwunden" aus, einem Lied aus seinem Programm Wunderpunkt.

Für weiterführende Informationen zum aktuellen Album Wunderpunkt scannen Sie bitte den QR-Code.



Überwunden

ur Bodo Wartke


Rassismus


Antisemitismus


Nationalismus


Neoliberalismus


Neoliberalismus


Mauern


Korruption


Solidarität


Weltoffenheit


Mitgefühl


soziale
Gerzcfitigkeit


Freiheit und Gleichheit


Transparenz



onkelguido.de

Emma & das Geheimnis der Fastenzeit

Als Mama und Papa Emma von der Fastenzeit erzählen, kann sie sich kaum vorstellen, freiwillig auf etwas zu verzichten. Doch als sie erfährt, dass Fasten nicht nur bedeutet, weniger zu naschen, sondern auch Gutes zu tun, will sie es ausprobieren. Wird ihr das gelingen?

Emma saß am Frühstückstisch und biss genüsslich in ihr Schokoladenbrötchen. Draußen schien die Sonne und die ersten Vögel zwitscherten fröhlich. Plötzlich schaute Mama sie nachdenklich an. „Emma, weißt du, dass heute die Fastenzeit beginnt?“

Emma kaute noch einen Moment und schüttelte dann den Kopf. „Fastenzeit? Was ist das?“ Mama lächelte und setzte sich zu ihr an den Tisch. „Die Fastenzeit dauert vierzig Tage und ist eine besonde-

re Zeit. Viele Menschen verzichten in dieser Zeit auf etwas, das sie gerne mögen.“

Emma runzelte die Stirn.

„Warum denn das? Das klingt ja gar nicht schön.“ Papa setzte sich mit seiner Kaffeetasse dazu und erklärte: „Es geht nicht darum, sich zu ärgern oder sich etwas wegzunehmen. Es ist eine Zeit, in der man bewusst auf etwas verzichtet, um zu merken, wie wertvoll es ist.“

Emma dachte einen Moment nach. „Aber warum vierzig Tage?“ Mama nahm einen kleinen Löffel und tippte damit auf ihren Teller. „Die Zahl hat eine besondere Bedeutung. Vor langer Zeit ist Jesus vierzig Tage in die Wüste gegangen, um sich auf das Wichtige im Leben zu konzentrieren.“

Emma legte ihr Brötchen beiseite. „Und wenn ich faste, dann bin ich auch wie Jesus?“ Papa lachte. „Nicht ganz, aber du kannst lernen, wie schön es ist, sich auf einfache Dinge zu freuen.“

Emma überlegte. „Wenn ich also vierzig Tage auf Schokolade verzichte, dann schmeckt sie danach viel besser?“ Mama nickte. „Genau! Aber Fasten muss nicht nur Essen betreffen. Manche Menschen verzichten auf Fernsehen, andere auf Süßigkeiten oder Spiel-

sachen. Manche nehmen sich vor, in der Fastenzeit besonders nett zu anderen zu sein.“

Emma legte den Kopf schief. „Besonders nett sein? Das klingt irgendwie... schwerer als auf Schokolade zu verzichten.“ Papa schmunzelte. „Manchmal ist es schwieriger, auf Dinge zu achten, die man sonst vergisst. Fasten bedeutet auch, sich Zeit für andere zu nehmen, zu helfen oder einfach bewusst dankbar zu sein.“

Emma nickte langsam. „Ich glaube, ich will das ausprobieren. Ich werde vierzig Tage lang jeden Tag etwas Nettes tun!“ Mama und Papa schauten sie stolz an.

Am nächsten Tag in der Schule versuchte Emma, ihren Vorsatz in die Tat umzusetzen. Als sie in die Klasse kam, sah sie, wie Leon verzweifelt nach seinem Stift suchte. Ohne zu zögern, reichte sie ihm einen von ihren eigenen. „Hier, du kannst meinen benutzen.“ Leon strahlte. „Danke, Emma! Du bist echt nett.“ Emma spürte ein warmes Gefühl in ihrem Bauch.

Am nächsten Tag half sie Mia, die ihre Trinkflasche fallen gelassen hatte. Und am übernächsten Tag hielt sie dem kleinen Ben auf dem Schulhof die Schaukel frei. Jeden Tag suchte sie nach einer Möglich-

keit, etwas Gutes zu tun.

Manchmal war es ganz einfach, manchmal musste sie sich überwinden. Aber jedes Mal fühlte sie sich danach glücklich.

Eines Abends, kurz vor dem Schlafengehen, setzte sie sich zu Mama und Papa auf das Sofa. „Ich glaube, Fasten ist gar nicht so schlimm, wie ich dachte.“ Mama nahm sie in den Arm. „Weil du merkst, dass es dir Freude macht, oder?“ Emma nickte.

„Ja! Ich dachte, Fasten bedeutet, dass man traurig ist, weil man auf etwas verzichten muss. Aber eigentlich macht es mich froh, weil ich anderen helfen kann.“ Papa strich ihr über den Kopf. „Dann hast du den Sinn der Fastenzeit verstanden.“

Emma gähnte und kuschelte sich zufrieden an Mama. Sie wusste, dass noch viele Tage vor ihr lagen. Aber plötzlich erschien ihr die Fastenzeit gar nicht mehr lang, sondern voller kleiner Glücksmomente.

Marcus Kempkes

Quelle:
www.onkelguido.de



Ausflugs- tipp

Ahrweiler
mittelalterlich
geprägter Weinort



Noch sind nicht alle Baustellen verschwunden und der Wiederaufbau wird die Region noch Jahre beschäftigen. Dennoch ist die Entwicklung nach Angaben des Ahr-Tourismus-Verbandes spürbar: Mehr Gäste, modernisierte Angebote und ein wachsendes Selbstbewusstsein prägen die Tourismusregion vier Jahre nach der Flut.

Indian Summer im Ahrtal

Wenn sich die Landschaft im Herbst in ihr buntes Farbenkleid hüllt, die Weinblätter von goldgelb bis dunkelrot strahlen und die Weinorte entlang der Ahr mit ihren geselligen Straußwirtschaften locken, erlebst du die schönste Wanderzeit im Ahrtal. Doch nicht nur auf den Wegen durch die Weinberge herrscht jetzt Wandergenuss pur. Auch die bunt gefärbten Wälder

und herrlichen Weitblicke entlang des Ahr-Steigs, auf den Eifelhöhen und an der Oberen Ahr sorgen für Wanderlust pur.



Das Ahrtal zählt zu den beliebtesten Wanderregionen Deutschlands. Hier bietet sich Wanderern eine einzigartige Naturlandschaft mit sanften Hügeln, wilden Felszacken und fast mediterranen Weinbergen. Zwischen Weinreben und felsigen Schluchten, zwischen weiten Wiesenplateaus und stillen Waldwegen genießt du eine weite Sicht über das Tal. Zahlreiche Wanderwege stehen dir zur Verfügung, um das Ahrtal kennenzulernen.

Aber nicht nur zum Wandern lohnt sich die Reise ins Ahrtal, auch kulinarisch und vor allem mit seinem Weinangebot kann das Ahrtal punkten.

Darüber hinaus gibt es neben dem Weinmuseum auch kulturell einiges zu erleben. Zum Beispiel die Dokumentationsstätte Regierungsbunker. In einer Tunnelanlage von 20 Kilometern Länge verbarg sich unter den Weinbergen zwischen Ahrweiler und Dernau einst das geheimste Bauwerk der Bundesrepublik Deutschland. Sein offizieller Name lautete „Ausweichsitz der Verfassungsorgane der Bundesrepublik Deutschland in Krise und Krieg“ – kurz „Regierungsbunker“ genannt. Hier kannst du auf eine spannende Entdeckungsreise in die Zeit des Ost-West-Konflikts gehen.



Quellen:

www.swr.de

www-ahrweiler.de

Oder mache eine Zeitreise zu den Römern im Ahrtal.

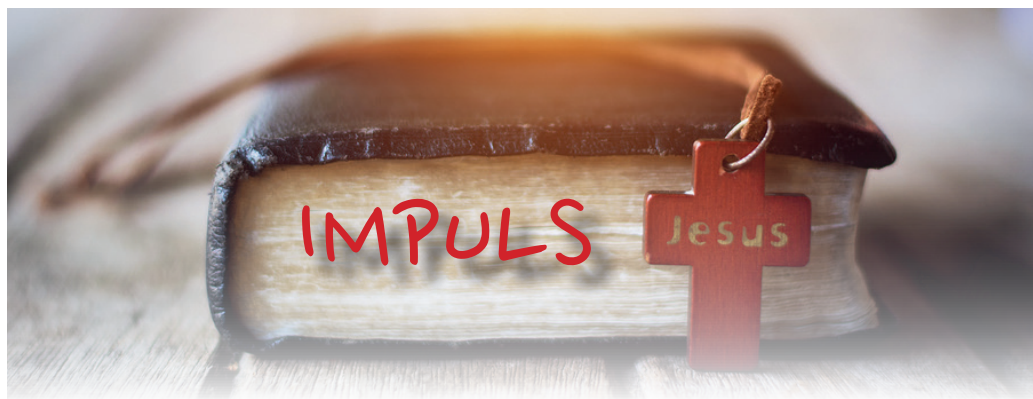


Eher zufällig wurden die Überreste eines römischen Gutshofs aus dem 1. bis 5. Jahrhundert 1980 in Ahrweiler entdeckt. Ein Sensationsfund, der nördlich der Alpen seinesgleichen sucht! Neben exzellent erhaltenen Mauern präsentiert das Museum eine Badeanlage, eine Küche sowie komplett erhaltene Fußbodenheizungs--Systeme.



Marcus Kempkes





Vom Weltgericht · Mt.25|31-46

31 Wenn aber der Menschensohn kommen wird in seiner Herrlichkeit und alle Engel mit ihm, dann wird er sich setzen auf den Thron seiner Herrlichkeit, 32 und alle Völker werden vor ihm versammelt werden. Und er wird sie voneinander scheiden, wie ein Hirt die Schafe von den Böcken scheidet, 33 und wird die Schafe zu seiner Rechten stellen und die Böcke zur Linken. 34 Da wird dann der König sagen zu denen zu seiner Rechten: Kommt her, ihr Gesegneten meines Vaters, ererbt das Reich, das euch bereitet ist von Anbeginn der Welt! 35 Denn ich bin hungrig gewesen und ihr habt mir zu essen gegeben. Ich bin durstig gewesen und ihr habt mir zu trinken gegeben. Ich bin ein Fremder gewesen und ihr habt mich aufgenommen. 36 Ich bin nackt gewe-

sen und ihr habt mich gekleidet. Ich bin krank gewesen und ihr habt mich besucht. Ich bin im Gefängnis gewesen und ihr seid zu mir gekommen. 37 Dann werden ihm die Gerechten antworten und sagen: Herr, wann haben wir dich hungrig gesehen und haben dir zu essen gegeben? Oder durstig und haben dir zu trinken gegeben? 38 Wann haben wir dich als Fremden gesehen und haben dich aufgenommen? Oder nackt und haben dich gekleidet? 39 Wann haben wir dich krank oder im Gefängnis gesehen und sind zu dir gekommen? 40 Und der König wird antworten und zu ihnen sagen: Wahrlich, ich sage euch: Was ihr getan habt einem von diesen meinen geringsten Brüdern, das habt ihr mir getan. 41 Dann wird er auch sagen zu denen zur Linken: Geht weg von

mir, ihr Verfluchten, in das ewige Feuer, das bereitet ist dem Teufel und seinen Engeln! 42 Denn ich bin hungrig gewesen und ihr habt mir nicht zu essen gegeben. Ich bin durstig gewesen und ihr habt mir nicht zu trinken gegeben. 43 Ich bin ein Fremder gewesen und ihr habt mich nicht aufgenommen. Ich bin nackt gewesen und ihr habt mich nicht gekleidet. Ich bin krank und im Gefängnis gewesen und ihr habt mich nicht besucht. 44 Dann werden auch sie antworten und sagen: Herr, wann haben wir dich hungrig oder durstig gesehen oder als Fremden oder nackt oder krank oder im Gefängnis und haben dir nicht gedient? 45 Dann wird er ihnen antworten und sagen: Wahrlich, ich sage euch: Was ihr nicht getan habt einem von diesen Geringsten, das habt ihr mir auch nicht getan. 46 Und sie werden hingehen: diese zur ewigen Strafe, aber die Gerechten in das ewige Leben.

Du bist kostbar

Jes 43,4

„Du bist kostbar“ (Jes 43,4) ist die Losung des Kirchentages Düsseldorf 2027. Bereits Ende September wurde sie durch die ehrenamtliche Präsidialversammlung des Kirchentages als Überschrift und roter Faden des kommenden Events festgelegt. Über 1000 einzelne Veranstaltungen wie Konzerte, Debatten, Ausstellungen, Workshops und Gottesdienste werden durch die Losung inhaltlich verbunden.

Safe the Date

Wir seh'n uns!

Kirchentag Düsseldorf

5. bis 9. Mai 2027

Wir suchen zum Sommer/Herbst 2026 einen neuen Menschen für den Bundesfreiwilligendienst

Über uns:

Die Evangelische Kirche Lobberich / Hinsbeck engagiert sich aktiv in der Kinder- und Jugendarbeit und bietet jungen Menschen und Familien einen Raum für Gemeinschaft, Kreativität und Glaubensentwicklung.

Deine Aufgaben:

- Unterstützung bei der Planung und Durchführung von Freizeit- und Bildungsangeboten für Kinder und Jugendliche
- Mitgestaltung von Gruppenstunden, Elternabenden und Veranstaltungen
- Begleitung von Ausflügen und Ferienfreizeiten
- Unterstützung der hauptamtlichen Mitarbeiterinnen in der täglichen Arbeit
- Förderung der Teilhabe und Mitbestimmung von Kindern und Jugendlichen
- Pflege von Kontakten zu Eltern und anderen Institutionen

Wir bieten:

- Einblick in die Arbeit der Evangelischen Kirche und die Möglichkeit, eigene Ideen einzubringen
- Ein engagiertes und freundliches Team
- Regelmäßige Fort- und Weiterbildungen
- Ein Taschengeld sowie Sozialversicherungsleistungen
- Die Möglichkeit, wertvolle Erfahrungen im sozialen Bereich zu sammeln

Dein Profil:

- Du bist mindestens 18 Jahre alt und hast Interesse an der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
- Du bringst Offenheit, Kreativität und Teamgeist mit
- Du hast Freude daran, Verantwortung zu übernehmen und neue Herausforderungen anzunehmen
- Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift sind erforderlich
- Erfahrungen in der Kinder- und Jugendarbeit sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich

Bewerbung:

Wenn du Interesse an dieser spannenden und abwechslungsreichen Tätigkeit hast, sende bitte deine aussagekräftige Bewerbung an Janine Gisbertz (janine.gisbertz@ekir.de).

Wir freuen uns auf deine Bewerbung und darauf, dich kennenzulernen!



Wir suchen Zeug*innen und Betroffene

Wer als Kind, Jugendliche*r und Erwachsene*r im Raum der Kirche sexualisierte Gewalt erfahren hat, hat ein Recht darauf, dass das aufgearbeitet wird. Im Januar 2024 wurde die ForuM-Studie zur Aufarbeitung von sexualisierter Gewalt in der Evangelischen Kirche in Deutschland von den 1950er-Jahren bis heute veröffentlicht.

Sie hat das Problem sexualisierter Gewalt in unserer Kirche deutlich sichtbar gemacht. Deswegen setzt unsere Kirche alles daran, Taten und Vertuschung aufzudecken. Täter*innen sollen, wo immer möglich, zur Verantwortung gezogen werden. Die Aufarbeitung dient auch dazu, künftig sexualisierte Gewalt bestmöglich zu verhindern.

Bei der Klärung und Aufarbeitung eines entsprechenden Vorwurfs, der sich auf die 1970er-Jahre bezieht und den CVJM Kreisverband Moers e. V. sowie die Kirchenkreise Moers, Duisburg, Krefeld-Viersen betrifft, bitten wir gemeinsam mit der Evangelischen Kirche im Rheinland um Ihre Unterstützung.

Betroffene, die sich in ihrer Jugend in den 1970er-Jahren beim Evangelischen Binnenschifferdienst bzw. beim CVJM engagierten, berichten von sexualisierter Gewalt durch einen Mitarbeiter.

Aufgrund der bisherigen Erkenntnisse werden weitere Betroffene vermutet. Mit diesem Aufruf möchte die Kirche ihnen die Möglichkeit eröffnen, sich hierzu zu melden. Außerdem werden Zeug*innen gesucht, die Hinweise zur Aufklärung geben möchten. Nach bisherigem Wissensstand besteht Anlass zu der Annahme, dass die beteiligten kirchlichen Ebenen damals nicht die notwendigen Konsequenzen gezogen und so die weitere Beschäftigung des Mitarbeiters im kirchlichen Dienst ermöglicht haben. Beim CVJM-Kreisverband Moers e. V. sind schon 2010 hierzu Meldungen bekannt geworden und wurden im damals bekannten Umfang mit den Betroffenen aufgearbeitet.

Gleichwohl schließt sich auch der CVJM diesem erneuten Aufruf an. Betroffene oder Menschen, die Kenntnis über Fälle sexualisierter Gewalt haben, können sich an uns wenden.:

Folgende Kontaktstellen und Personen stehen bereit, um Hinweise entgegenzunehmen. Sie ste-

hen für vertrauliche Gespräche zur Verfügung und bieten Hilfe und Unterstützung an bzw. vermitteln diese:

Stabsstelle Prävention, Intervention und Aufarbeitung der **Evangelischen Kirche im Rheinland**

Claudia Paul E-Mail claudia.paul@ekir.de
Telefon 0211 4562-391

Vertrauenspersonen im **Kirchenkreis Duisburg**

Ulrike Stender E-Mail ulrike.stender@ekir.de
Mobil 0151 65121643

Pfarrer
Andreas Satzvey E-Mail andreas.satzvey@ekir.de
Mobil 0151 65158175

Vertrauenspersonen im **Kirchenkreis Krefeld-Viersen**

Zentrum Evangelische Kindertagesstätten
Kerstin Leuchten E-Mail kerstin.leuchten@ekir.de
Telefon 02151 7690402

Evangelische Kirchengemeinde Krefeld-Opium
Pfarrerin
Katrin Führoff E-Mail katrin.fuehroff@ekir.de
Telefon 02151 543386

Vertrauenspersonen im **Kirchenkreis Moers**

Andrea Kröger E-Mail andrea.kroeger@ekir.de
Telefon 02841 100284

Konrad
Donaubauer E-Mail konrad.donaubauer@ekir.de
Telefon 02841 100285

Lea Cerny E-Mail lea.czerny@ekir.de
Telefon 02841 100267

Vertrauenspersonen im **CVJM-Kreisverband Moers**

Die Vertrauenspersonen des CVJM-Kreisverband Moers, Meike Wittfeld und Martin Teuber, sind über die E-Mail-Adresse vertrauensperson@cvjm-moers.de erreichbar.

Externe Beratungsstelle

Weißer Ring Telefon 116 006
www.weisser-ring.de

EINFACH AUSFÜLLEN UND EINWERFEN

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal red lines, similar to notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

BILDRECHTE
Soweit nicht anders
gekennzeichnet, liegen
die Nutzungsrechte bei
der Redaktion.