

Ausgabe 3/2023
Advent/Weihnachten

Der *neue* Pfarrbrief

St. Elisabeth in Postbauer-Heng mit Hl. Geist in Ezelsdorf

Furcht(los)

JETZT RED I

EINE SPRECHSTUNDE
FÜR DIE PFARREI

TRAGWERK7

„HIER ENTSTEHT EIN
NEUER ZUGANG“

DENNOCH

KONFERENZ HANNOVER



ADVENT		WEIHNACHTEN	
1. Advent 3.12. Sonntag 10:00 Uhr musikalische Ankommen im Advent 10:30 Uhr Familiengottesdienst		Heilig Abend 24.12. 15:00 Uhr Kinderkrippenfeier 16:30 Uhr Familienmatta 22:00 Uhr Christmette	
2. Advent 9./10.12. Sonntag 18:00 Uhr Ankerstunde Komete am Weg Sonntag 10:30 Uhr Pfarrgottesdienst		Weihnachten 25.12. 10:30 Uhr Festgottesdienst Weihnachten 26.12. Sonntag 9:00 Uhr Messe in H. Gest. 10:30 Uhr Festgottesdienst anschl. Kindereignung	
3. Advent 17.12. Sonntag 10:30 Uhr Pfarrgottesdienst mit Jazzmusik		Dreikönig 6.1. 10:30 Uhr Festgottesdienst	
4. Advent 23.12. Sonntag 18:00 Uhr Ankerstunde Komm näher Friede		Während der Weihnachtswoche bis hin- ein in das neue Jahr laden wir unsere Kirchen mit Musik, Wippen und Christ- baum zu einem Besuch ein.	
ANKERSTUNDE Bei Kr. sich helfen in Vorweihnachtsstress, das bietet die Ankerstunde. Musikalische Aktionen und Geschichten kommen im Vorweihnachtsabend auf den Feiern der Weihnacht an. Im Anschluss an die Feiern laden wir zu Punsch an der Pevarschale.		Der Anker ist ein altes christliches Symbol für die Hoffnung. Gerade in unserer Zeit, in der Hoffungslosigkeit sich ausbreitet, braucht es Mut, in diesen wir stehen. Gottes weises, das keine Nacht in Gott uns führt. Für unseren Weg durch die Zeit.	
Weitere Informationen finden sich auf unserer Website.			

IMPRESSUM

Herausgeber

Kath. Pfarrei St. Elisabeth
Centrum 1
92353 Postbauer-Heng
Tel.: 09188/903333

Redaktion

Anina Englert, Ulrike Englert,
Markus Fiedler (V.i.S.d.P.),
Christoph Härthl, David Hink,
Kathrin Nemeth, Stephanie
Pielhofer, Renate Seitz,
Regina Vogelgesang

Gestaltung

Christoph Härthl

Druck

Medienwerk 7

Bildrechte

Pfarrei St. Elisabeth, Open Source
Bilddatenbanken

EDITORIAL



Markus Fiedler, Pfarrer von St. Elisabeth

Liebe Leserinnen und Leser

die Welt ist aus den Fugen. Die schlechten Nachrichten häufen sich. Manchmal ist es einfach zu viel, und ich blende aus und verdränge, um nicht überflutet zu werden. Ich erlebe viele Menschen, die ähnlich handeln, und ich merke: So viele stehen unter Druck, sind belastet und werden dünnhäutig und gereizt. All dem Negativen wollen wir als Redaktion das „Fürchtet Euch nicht!“ der Heiligen Nacht entgegensetzen und haben Beiträge zusammengestellt, die Mut machen: Wir schauen zurück auf ansprechende Veranstaltungen der Pfarrei, haben spannende Interviews mit Menschen, die Grenzerfahrungen machen und geben natürlich weiter, was wir mit Ihnen im Advent und an Weihnachten feiern wollen.

Ein großer Brocken bleibt die uns durch die Diözese auferlegte Erstellung eines Pastorkonzeptes für den Pfarrverband und das Projekt „Veranstaltungskirche St. Elisabeth“, das langsam aber sicher ins Rollen kommt. „Furchtlos“ und „Angst-frei“ dürfen wir diese Wochen des Advents durchleben, weil Gott in Jesus mit uns geht.

So wünschen wir Ihnen und Ihren Familien eine gesegnete Adventszeit, ein gnadenreiches Weihnachtsfest und Gottes Begleitung für alle Tage des kommenden Jahres 2024.

Für die Redaktion

Ihr und Euer Pfarrer



WAS ANSTEHT

- 20 PFARRJUGEND
- 21 IN DER STILLE ANGEKOMMEN
Beten ist Mediation und umgekehrt
- 22 EINE NEUE TRADITION?
Krippe Ezelsdorf
- 23 NACHBARSCHAFTSHILFE
- 26 AUS DEM KINDERGARTEN
Kindergarten unterm Himmelzeit
- 27 KINDERSEITE
- 28 AUS DEM KINDERGARTEN
St. Elisabeth
- 27 JETZT RED I
Die Pfarreisprechstunde

INHALTE

- 06 FÜR UNSER ARCHIV
Rückblick
- 31 WUSSTEN SIE SCHON...

FURCHT (LOS)

- 08 FÜRCHTE DICH NICHT
Heute wie vor 2000 Jahren
- 15 AUF EINEN KAFFEE MIT...
Einer Mutmacherin
- 16 PSALM
- 17 ZUKUNFT KIRCHE
Kommentar zu Kirche und Welt
- 19 GEISTLICHE WORTE
- 30 FÜRCHTET EUCH NICHT
Papst Franziskus am WJT



AKTUELLES

- 32 HIGHLIGHTS
- 34 VERANSTALTUNGEN & GOTTESDIENSTE
- 38 ORTE & VERANTWORTLICHE

FÜR UNSER ARCHIV



Renate Seitz

NACHTS IN DER KLOSTERKIRCHE

von Renate Seitz

Seit vielen Jahren gibt es eine Taizéandacht oben beim Chorgestühl der Klosterkirche in Seligenporten. Heuer habe ich mir zum ersten Mal die Zeit genommen, auch dabei zu sein. Ich muss sagen: Wow! Dieser Ort hat was. Der abgedunkelte Raum im Kerzenschein. Die Vorstellung, dass hier schon vor sehr langen Zeiten gebetet und gesungen wurde. Die gemeinsam gesungenen Taizégesänge, die Bibelworte. Danke an Querbeet & Friends! Das zur Ruhe und ins Gespräch mit Gott kommen. Schön, dass so viele Fürbitten beigetragen haben. Und mich hat's riesig gefreut, dass so viele aus dem gesamten Pfarrverband und darüber hinaus gekommen sind. Im nächsten Jahr bin ich auf jeden Fall wieder dabei!

KINDERBIBELTAG

von Stephanie Pielnhöfer

„Berühren-Aufrichten-Glücklich sein“ - so lautete das Motto des diesjährigen Kinderbibeltages am 31.10.2023. Den ganzen Tag beschäftigen sich über 60 Kinder der 1. - 6. Klasse und 14 Mitarbeitende mit der Geschichte der gekrümmten Frau, die von Jesus geheilt wurde. Rund um das Thema wurde gesungen, gebastelt, gespielt, gebetet und auch gelacht. Natürlich darf bei einem rundum gelungenen Tag auch ein leckeres Mittagessen nicht fehlen, bei dem sich alle die Nudeln wahlweise mit Tomatensoße, Bolognesesoße oder Ketchup schmecken ließen. Wir haben uns sehr darüber gefreut, dass der Kinderbibeltag dieses Jahr wieder so gut angenommen wurde und erste Pläne für nächstes Jahr werden schon geschmiedet.



Stephanie Pielnhöfer



Christoph Härtl

MEET&EAT

von Christoph Härtl

So manche Veranstaltung ist von langer Hand geplant, steht der Termin dann unmittelbar bevor, kommt einem die Frage: Muss das jetzt auch noch sein? So ging es mir dieses Jahr mit meet&eat, unserem Dinnermarathon. Gleich im Nachgang der Ausgabe 2022 terminiert, hielt sich meine Begeisterung bis kurz vor Beginn der neuen Auflage sehr in Grenzen. Doch sobald sich dann am Samstag, 28. Oktober meine Haustür zum ersten Mal öffnete, war ich wieder voller Begeisterung für dieses Format. Die Überraschung: Wer steht da vor meiner Tür, oder wer öffnet mir die Tür? Das macht einfach den besonderen Reiz von meet&eat aus. Und ich wurde auch 2023 nicht enttäuscht, nach einem Wiedersehen mit „alten“ Dinnermarathon-Bekanntem bei der Vorspeise, durfte ich zum Hauptgang an einem mir unbekanntem Esstisch Platz nehmen. Nicht nur stimmte die deftige Österreichische Küche sehr gut auf die anstehende Winterzeit ein, auch eine hochprozentige Entdeckung aus Seligenporten tat der super Stimmung keinen Abbruch. Der tiefdunkle Schokoladenkuchen beim Dessert rundete dann schlussendlich erneut einen wunderbaren Abend mit tollen Essen und noch besseren Gastgebern ab. Nun muss es 2024 wohl doch wieder eine Wiederholung geben.

KAFFEE & MEHR

von Renate Seitz

Seit ein paar Jahren bietet der AK Willkommen nach dem Gottesdienst am Sonntag der Weltmission Kaffee & mehr an. Kaffee & mehr? Das sind zum einen landestypische Gerichte und Getränke aus den jeweiligen Beispielländern des Missionssonntags. Wir vom Team freuen uns immer schon beim Aussuchen und Vorbereiten, auch was die Deko betrifft. Wichtiger als Speis und Trank sind allerdings die Begegnungen im Kirchhof. Mal etwas länger als für einen Ratsch nach dem Gottesdienst zusammenstehen. Und mit Leuten reden, mit denen man bisher noch nicht so ins Gespräch gekommen ist. An den Stehtischen im Innenhof, mit Fingerfood in der Hand, fällt es leicht, öfter mal den Platz von einer Person zur anderen zu wechseln. Kaffee & mehr darf es gerne öfter geben! Und vielleicht hat ja noch jemand Lust, zum Team dazuzustoßen?



Renate Seitz



Dieses Bild ist nicht gemalt, es wurde über einen KI-Bildgenerator erstellt. Hierfür reicht die Eingabe: Psalm 23, Der gute Hirte.

FÜRCHTE DICH NICHT!

Heute, wie vor 2000 Jahren

In einer Zeit, die von Unsicherheiten und Bedrohungen geprägt ist, finden sich viele von uns vor der tiefgreifenden Frage: Was macht mir Angst? Diese Ängste spiegeln oft die drängenden Herausforderungen wider, denen unsere Welt gegenübersteht. Inmitten von Kriegen und der zunehmenden Klimakrise mögen wir uns mit Ängsten konfrontiert sehen, die unser Innerstes erschüttern.

Der Psalm 23, der Hirtenpsalm, entfaltet sich vor uns wie ein spiritueller Leitfaden in diesen bewegten Zeiten. "Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln." Diese Worte sind ein Halt in stürmischen Zeiten, eine Erinnerung daran, dass, selbst wenn Kriege toben und die Erde erzittert, wir in Gott eine Quelle der Stärke und des Trostes haben.

Die Furcht vor Krieg und Konflikten, die Nationen spaltet und Gemeinschaften entzweit, ist eine schmerzhaft realistische Realität. Doch der Psalm 23 gibt uns Gewissheit: "Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich." Diese Worte sind wie ein Balsam für die Seele, sie erinnern uns daran, dass in den dunkelsten Stunden der Menschheitsgeschichte Gott an unserer Seite steht.

Der Klimawandel, eine Krise, die die Grundfesten unserer Welt erschüttert, kann Ängste vor einer unsicheren Zukunft auslösen. Doch der Psalm mahnt uns, dass wir Hüter der Schöpfung sind: "Du lässt mir die Tafel bereiten vor meinen Feinden." Diese Worte rufen uns dazu auf, verantwortungsbewusst mit der Erde

umzugehen und gegen Umweltzerstörung anzutreten, um der Furcht vor einer geschädigten Natur entgegenzuwirken.

Die Angst vor dem Unbekannten, vor dem, was die Zukunft bringen mag, kann uns lähmen. Aber der Psalm 23 verankert uns in der Gewissheit: "Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang, und ich werde bleiben im Hause des Herrn immerdar." Diese Worte sind ein Versprechen, dass Gottes Liebe und Gnade uns sicher durch jedes Unwetter führen, selbst wenn die Welt um uns herum in Aufruhr ist. In den Herausforderungen von Krieg und Klimawandel finden wir im Psalm 23 Trost und Hoffnung. Diese Worte des Hirtenpsalms erinnern uns daran, dass unser Glaube uns befähigt, Ängste zu überwinden und gemeinsam an einer besseren, von Gottes Liebe erfüllten Welt zu arbeiten. Möge dieser Psalm uns leiten und uns in Zeiten der Angst und Unsicherheit festigen, während wir danach streben, Licht in die Dunkelheit zu bringen.

Die vorangegangenen Sätze machen mir Angst. Warum werden Sie sich nun fragen? Nun, sie stammen nämlich gar nicht von mir. Ich habe sie ein Programm namens ChatGPT schreiben lassen. Dazu musste ich lediglich ein paar wenige Worte in ein entsprechendes Feld eingeben. Meine Anweisung lautete: „Schreibe mir einen Text mit 1500 Zeichen für eine kirchliche Zeitschrift über das Thema: „Was macht mir Angst?“



Hierin sollten die Themen Krieg und Klimawandel vorkommen, verwende dazu den Psalms 23". Schwups und wenige Sekunden später erhalte ich einen fertigen Text!

Dafür müsste ich mir lange Gedanken machen, mit Hilfe der Technik schreibe ich so diesen Artikel in weniger als einer halben Stunde. Auch wenn ich nun nicht unmittelbar Angst vor dem Verlust meines Arbeitsplatzes habe und sicherlich auch alles andere als technikfeindlich eingestellt bin, mache ich mir doch so meine Gedanken, welche ich ohne weiteres als Sorgen bezeichnen kann. Was kommt da noch an Veränderungen auf mich zu, in den kommenden Jahren? Der Psalm 23, der mir als erstes in den Sinn kam, als ich über das Thema dieses Textes nachdachte und so seinen Weg in die KI (Künstliche Intelligenz) fand, soll hier aber nicht lediglich als bloße Phrase stehen. Die Texte der Bibel, im besonderen der Psalmen, haben eine Zeitlosigkeit, die auch heute noch verblüfft. Genau so geht es mir mit dem Ausspruch des Engels Gabriel: „Fürchte dich nicht, Maria“ Lk 1,30, auf den unser Pfarrbriefthema dieses mal rekurriert. Wer auf der Suche nach genau diesem Ausspruch ist und hierzu eine Suchmaschine nutzt, der wird feststellen, dass dies beileibe nicht die einzige Stelle in der Bibel ist, in der ein „Fürchte dich nicht“ ausgesprochen ist. 2020 wählten die Malteser „Fürchtet euch nicht!“ als ihr Jahresthema, Frederik Brand stellte hierfür in einem Dokument alle Stellen der Bibel mit diesem Ausspruch, in singularer und pluraler Form zusammen. 126 Stellen zählt der Autor, beginnend mit dem Buch Genesis, bis zu dem Text der Offenbarung. Die Häufung dieses Ausspruchs und seine Ausdehnung vom Alten bis hinein in das Neue Testament, vom Anfang bis zum Ende der heiligen Schrift, das schmälert die Kernaussage dabei nicht im Mindesten. Die Göttliche Zusage: Ich bin bei euch, immer und überall, ihr könnt daher ohne Furcht leben, das ist etwas Wunderbares. Damit kann ich auch der furchteinflößendsten technischen Neuerung entgegentreten, ganz so wie diese Maria, die vor 2000 Jahren bestimmt auch nicht so recht wusste, worauf genau sie sich denn da nun einlässt.



CHRISTOPH HÄRTL
Pfarrgemeinderat



Zum Auftaktgottesdienst am Christkönigfest entstand dieses „Baustellen“-Bild. Genauso wie die Baustelle, ist auch der neue Zugang rein symbolisch.

TRAGWERK7

„HIER ENTSTEHT EIN NEUER ZUGANG“

Am Christkönigssonntag, eine Woche vor dem ersten Advent, fand nun endlich der Auftakt zu einem Projekt statt, welches wie keines zuvor eine sehr lange Planungsphase hatte. Über ein Jahr lang wurde nun schon an einem Konzept gearbeitet und gefeilt. Was zunächst als eine bloße, nur schemenhaft erkennbare Idee einer „Veranstaltungskirche“ begann, nahm dann mit einem Antrag im Rahmen des Programms „Räume des Glaubens eröffnen“ des Bonifatiuswerks der deutschen Katholiken langsam Form an. Sicherlich ist hier noch viel zu tun, aber die Grundsteine und -Linien sind gesetzt. Räume eröffnen, das ist hier in unserem Projekt, welches mittlerweile nicht mehr nur einen Arbeitstitel trägt, sondern nun Tragwerk7 heißt, der zentrale Gedanke. Räume eröffnen, für Sie, für mich, für jemanden, an den wir gerade noch nicht denken und nicht zuletzt Raum für Gott.

Symbolisch wurde dieses Raumschaffen zum Einstieg mit einer fingierten Baustelle am Eingang zu St. Elisabeth dargestellt. Der rechte Türflügel, durch den normalerweise die Gottesdienstbesucher eintreten, wurde abgesperrt, „Hier entsteht ein neuer Zugang“ war lediglich auf den Baustellenschildern zu lesen.

Die Baustelle genauso wie der vermeintlich „neue“ Zugang, das sind natürlich nur Bilder für die Idee hinter Tragwerk7.

Die zwei folgenden Statements von Pfarrer Markus Fiedler und Pastoralassistentin Kathrin Nemeth möchten Sie ein wenig mit hineinnehmen in diese neue Konzeption.

**IHR/EUER
REDAKTIONSTEAM**

„Wie kann man nur auf so eine bescheuerte Idee kommen, unsere Kirche umzubenennen? Ist der Name „St. Elisabeth“ etwa verstaubt und untauglich?“ – So hörte ich es in letzter Zeit immer wieder. Und ich darf Ihnen sagen: Offiziell bleiben wir auch die Pfarrei St. Elisabeth. Dazu tritt aber ein neuer Titel. Wir firmieren künftig als „Tragwerk7“.

Hinter diesem Namen steckt ein langer kreativer Denkprozess, den ich Ihnen kurz skizzieren möchte.

- Was unseren Kirchenbau einzigartig macht, ist das Gestänge des sogenannten Mero Tragwerkes. Es hat einen hohen Wiedererkennungswert und wird daher im neuen Logo aufgegriffen.
- Das Mero Tragwerk ist eine Konstruktion, die viel Gewicht tragen kann. Sind nicht Tragen und Getragenwerden wichtige Grundpfeiler unserer christlichen Existenz? Einander tragen, das Kreuz tragen, tragen helfen?
- Werk eines Architekten ist unsere Pfarrkirche. Werk Jesu ist die Kirche Jesu generell. Die Kirche entspringt aus seiner Seitenwunde, aus seiner Hingabe an die Menschen.
- Bleibt noch die „7“ zu erklären. Unsere Pfarrpatronin, die hl. Elisabeth, sagte einmal „Gott ist meine Sieben.“ Das bedeutet so viel wie „Gott ist mein Ein und Alles“, steht doch die Zahl 3 immer für Gott und die Zahl 4 für die Welt. Das greifen wir auf, und ebenso den Gedanken, dass jeder einzelne der sieben Wochentage gespeist ist aus göttlicher Fülle.

Der neue Name ist sicher zunächst ungewohnt, aber er bringt eine neue Perspektive ins Denken hinein. Mit „Tragwerk7“ werden wir „weltlicher“ in dem Sinn, dass wir zugehen auf ganz unterschiedliche Menschen und Willkommen noch einmal ganz neu buchstabieren – auf Augenhöhe: Lass dich tragen! Trage mit! Genieße es, erlöst zu sein! Nimm dir Elisabeth zum Vorbild! Wende dich den Menschen zu! Diese Imperative werden unser Programm sein!

Pfarrer Markus Fiedler

Immer wieder höre ich von Außenstehenden: „Toll, was Ihr alles auf die Beine stellt – aber bei Euch kann man das auch machen! Ihr habt diese Ideen, die nötige Ausrüstung und tatkräftige Menschen, die mit anpacken!“.

Ja, das stimmt und ich fühle mich damit auch als Hauptamtliche nicht nur beschenkt, sondern auch selbst inspiriert. Umso mehr freut mich das Projekt Tragwerk7, das es ermöglichen wird, Räumlichkeiten, Ausrüstung und das technische Know-How in St. Elisabeth auch für andere nutzbar machen zu können.

Ich bin ebenso davon überzeugt, dass das Projekt zugleich eine Bereicherung für uns als Gemeinde ist, zumal es unserem Wunsch entspricht, auch über den eigenen Tellerrand zu sehen und nicht nur im eigenen Süppchen zu schwimmen. Glaube hat so viele Sprachen und Ausdrucksformen, diesen wollen wir im wahrsten Sinne des Wortes Raum geben. Ich hoffe, da finden auch Sie (weiterhin) einen Platz!

Ich wünsche mir mit dem Projekt ein buntes Miteinander: etwa von Menschen, die Musik mit dem Wort Gottes kunstvoll verbinden. Jugendliche und andere, die sich an unsere Licht- und Soundtechnik heranwagen oder ein Theaterstück mit Mehrwert einstudieren und aufführen. Ich bin sicher, es gibt noch viele Ideen, die von uns noch gar nicht angedacht sind.

Ich bin auch gespannt, auf die neuen Möglichkeiten, die sich durch kleine Umgestaltungen im Kirchenraum ergeben werden: Für größere Gruppen oder kleine Zusammenkünfte, für die Messe genauso wie für die Andacht oder...?!

Ich freue mich auf die Vielfalt aus Bewährtem und neu Gewagtem, aus Traditionellem und Modernem, aus Tragendem und dem Getragen werden. Ich freue mich, wenn Sie dabei sind!

Pastoralreferentin Kathrin Nemeth

LUST BEKOMMEN?

Wir freuen uns über weiteren Zuwachs im Tragwerk7 Team.

Gemeinsam arbeiten wir an einer Kirche der Vielen, die Zukunft hat. Ganz egal, welches Talent oder welche Fähigkeit Sie mitbringen, bei Tragwerk7 können wir Sie brauchen.

Sprechen Sie uns an!



Mutmacherin
haben wir unsere Interviewpartnerin genannt, für
die es nach einer Zeit der Angst nun bergauf geht.

Für diese Ausgabe habe ich mich mit einer Frau getroffen, die Mut machen will, sich Hilfe zu suchen, wenn die Angst zu viel wird. Ihr Name ist für dieses Interview egal. Sie steht mitten im Leben mit Job, Familie und hat sich - wie wohl fast jede/r einmal - mit Corona angesteckt, womit diese Episode in ihrem Leben beginnt.

Wir starten wie immer mit der Einstiegsfrage: Kaffee oder Tee?

Die kann ich ganz schnell beantworten: Ganz klar Kaffee!

In unserem Pfarrbrief thematisieren wir diesmal den Umgang mit Angst. Hier hast du im vergangenen Jahr einige Erfahrungen gemacht bzw. machen müssen. Wie geht es dir heute?

Das mag vielleicht für dich etwas komisch klingen, aber ich freue mich gerade einfach, dass es klappt und ich hier mit dir sitzen, Kaffee trinken und reden kann. Auch wenn ich ehrlicherweise danach heute nicht mehr viel schaffen werde, obwohl es erst Vormittag ist.

AUF EINEN KAFFEE MIT... *einer Mutmacherin*

Vielleicht willst du den Leserinnen und Lesern einmal schildern wie es dir in den letzten Monaten gegangen ist?

Klar, ich hatte im Sommer 2022 eine Covid-Infektion, eigentlich dachte ich erst, ich habe es gut überstanden - nur beim Joggen habe ich ein paar Einschränkungen gemerkt. Im letzten Herbst kam jedoch dann der Zusammenbruch: Nach einem Herz-Kreislauf-Kollaps und unzähligen Untersuchungen bei einer Menge von Ärzten stand die Diagnose „Long-Covid“ fest. Daraus entwickelte sich bei mir - neben den gravierenden physischen Einschränkungen - unter anderem eine Depression. Ich war in psychosomatischer Behandlung und bin jetzt auf dem sehr langsamen Weg der Besserung.

Hat das Thema Angst dabei eine Rolle gespielt?

Oh ja - auf jeden Fall. Ich erinnere mich an eine Zeit voller Angst zurück: Die Ärzte konnten eigentlich zunächst keine Ursachen für meine körperlichen Einschränkungen feststellen, aber ich lag tagelang zuhause auf dem Sofa und konnte einfach nicht mehr, sogar Fernsehschauen war mir manchmal zu anstrengend. Da gehen einem Gedanken durch den Kopf, ob man jemals wieder arbeiten kann oder auch die Angst, dass man sich alles nur einbildet und eigentlich gar nicht krank ist. Diese Unsicherheit und Angst war wohl auch ein wesentlicher Faktor, der bei mir eine Depression ausgelöst hat.

Du warst dann in psychosomatischer Behandlung in einer stationären Therapie. Wie muss man sich das vorstellen?

Genau, ich habe dann in verschiedenen Gesprächen für mich festgestellt, dass ich nicht nur physisch, sondern auch psychisch Hilfe in dieser Situation brauche. Und ja: Das Thema psychische Erkrankungen ist in unserer Gesellschaft tabuisiert und ich hatte tatsächlich auch ein flaes Gefühl im Magen, als ich in der Klinik ankam. Aber das hat sich schnell gewandelt: Ich habe gemerkt, dort sind nicht alle „verrückt“. Sondern da sind „ganz normale“ Menschen wie du und

ich und es tat mir unglaublich gut, offen über meine Gefühle, meine Ängste, meine Erkrankung sprechen zu können. Es gibt da Gruppenangebote und Einzeltherapiestunden. Auch das Thema Angst war ein Schwerpunkt meiner Therapie: Wie komme ich zum Beispiel mit Entspannungstechniken raus aus dem Gedankenkarussell? Die Therapie hat meinen Fokus verschoben: Weg vom „was geht nicht“ hin zum „was geht heute“. Manchmal sind das ganz kleine Dinge, auf die man selbst nicht kommt: Warum nicht einen Rollstuhl nutzen, wenn weites Laufen oder langes Stehen zu anstrengend ist? Das hat mir ein Stück Leben zurückgegeben und auch die Furcht vor der Zukunft genommen. In der Gemeinschaft dort ist es einfacher zu lernen, um Hilfe zu bitten und Hilfe anzunehmen. Oft werde ich jetzt etwas zurückhaltend gefragt, wie es denn „bei meiner Kur“ gewesen sei und dann antworte ich ganz selbstverständlich: Die Zeit in der psychosomatischen Klinik war eine gute Zeit, die mir Perspektive und Lebensqualität gegeben hat. Eine Zeit, in der ich gelernt habe, dass Geduld nicht heißt, auf bessere Zeiten zu warten, sondern sich den jetzigen Zustand anzusehen und daraus Perspektiven zu entwickeln, um ein glückliches Leben zu führen.

Du hast es schon angesprochen: Über psychische Erkrankungen redet man nicht so offen wie beispielsweise über einen Knochenbruch. Ich höre aber einen Appell heraus?

Auf jeden Fall! Ich möchte dieses Interview auf jeden Fall dazu nutzen, auch Erkrankungen der Seele in den Fokus zu stellen. Jede/r von uns kennt alle möglichen Symptome einer Corona-Infektion. Schon bei Long-Covid wissen sehr wenige Bescheid aber eigentlich spricht niemand offen darüber, dass viele physische Erkrankungen eben auch psychische Begleiterscheinungen haben. Da gibt es ja die unterschiedlichsten Auslöser. Ich möchte dazu aufrufen, offen mit dem Thema umzugehen. Wer betroffen ist, der soll und darf und kann sich Hilfe holen und ihr oder ihm wird geholfen. Bei mir war der erste Ansprechpartner der Hausarzt, das kann aber auch eine andere Stelle sein. Seelische Erkrankungen können jeden treffen, da spielen Geschlecht, Alter, Bildung, Beruf oder sozialer Status oft keine Rolle. Niemand braucht sich zu schämen oder sich schwach fühlen, wenn er sich in psychische Behandlung begibt!

Darf ich fragen, welche Rolle dein Glauben in dieser Situation gespielt hat?

Das war tatsächlich auch ein Indiz für mich, in die Klinik zu gehen: Ich konnte nicht mehr beten. Das klingt jetzt vielleicht plump, aber ich habe da gemerkt, wie die Hoffnungslosigkeit sich in mir breit gemacht hat, wo ich doch einen so hoffnungsvollen Glauben hatte.

Genau das hat mir die Therapie wieder zurückgegeben. In der Klinik hatte ich einen Kurs mit einer Gemeindefreizeit und es war tatsächlich Trauerarbeit - um mein altes Ich. Ich bin sehr dankbar, dass ich heute wieder beten kann.

Was möchtest du unseren Leserinnen und Lesern noch mitgeben?

Haben Sie keine Angst auf eine Person zuzugehen, die krank ist, die in einer Krise steckt. Ich habe mich immer gefreut, über einen Anruf, eine E-Mail, eine WhatsApp-Nachricht von Freunden oder Bekannten. Mir selber hat manchmal die Kraft gefehlt, selbst aktiv zu werden und mich zu verabreden, und da habe ich gemerkt, wie wertvoll es ist, wenn jemand vielleicht trotz einer gewissen Unsicherheit auf mich zukommt. Da ist es dann eigentlich egal, dass die Frage „Wie geht es dir?“ nicht passend ist, wenn man merkt, dass man nicht alleine mit der Situation ist. Sowa gibt dann Zuversicht.

Vielen Dank an dich und deine Offenheit und für deine mutmachenden Worte.

Wenn Sie Hilfe suchen, steht Ihnen neben den Hausarztpraxen in akuten Situationen auch der Krisendienst unter der kostenfreien Telefonnummer der Krisendienste Bayern 0800/6553000 rund um die Uhr zur Verfügung.



DAVID HINK
Pfarrgemeinderat



JORDANIENREISE EIN RÜCKBLICK DER PILGERGRUPPE

Gruppenbild nach dem Gottesdienst im Amphitheater in Gadara

Anfang November 2023 war eine Pilgergruppe unserer Pfarrei auf einer einwöchigen Reise nach Jordanien. In dieser Ausgabe des Pfarrbriefs teilen wir ein paar Eindrücke von der Reise. Ein ausführlicher Reisebericht ist online auf der Webseite der Pfarrei zu finden.

Tag 1 und 2 Am Freitag, 03.11.2023, sind wir per Direktflug nach Amman, der Hauptstadt Jordaniens, gereist. Bereits während der Busfahrt nach Frankfurt haben wir uns mit Liedern und Gebet auf die Pilgerwoche eingestimmt. Nach einem langen Abend am Flughafen, ist die Gruppe nach Mitternacht Ortszeit im Hotel angekommen.

Am Samstag haben wir uns zunächst auf eine Zeitreise in die Geschichte Jordaniens begeben und das landestypische Leben kennengelernt. Wir haben eine alte Karawanserei besichtigt. Mit 35 x 35 m war das Bauwerk beeindruckend anzusehen. Am Nachmittag haben wir die Zitadelle von Amman besichtigt. Diese älteste Sehenswürdigkeit der Stadt blickt auf eine 7000 Jahre alte Geschichte zurück und hat sich in der späten Nachmittagssonne in ihrer ganzen Schönheit präsentiert. Ein Besuch im Amphitheater von Amman mit seiner beeindruckenden Akustik sowie ein Spaziergang durch einen typisch jordanischen Markt haben den Samstag abgerundet.

Tag 3 Am Sonntag hat es uns in die nordwestlichste Ecke des Landes, in das griechisch-römische Gadara, verschlagen. Auch bei dieser Reise in vergangene Zeiten konnten wir Relikte aus verschiedenen Epochen bestaunen. Der heutige Name Umm Quais verweist in seiner Bedeutung

auf die geografische Lage der Stadt. Der Begriff Quais bedeutet Grenzstadt und so konnten wir auf den südlichen Zipfel des etwa 10 km entfernten Sees Genezareth in Israel sowie auf die Golanhöhen in Syrien blicken.

Der Höhepunkt des Sonntags war der Gottesdienst, den wir in einem schattigen Eck des Amphitheaters von Gadara gefeiert haben. Pfarrer Markus Fiedler hat in der Predigt nicht nur Bezug zur Örtlichkeit genommen, indem er auf das Wunder der Heilung zweier „Besessener“ eingegangen ist. Er hat auch tief gehende Worte gefunden und daran erinnert, dass wir alle Brüder und Schwestern sind, die alle zusammen nur einen Lehrer haben: Jesus.

Am Nachmittag ging es dann weiter nach Jerash, eine der schönsten und am besten erhaltenen Städte der griechisch-römischen Zeit. Eine atemberaubende Ausgrabungsstätte mit Handelsstraße, Amphitheater, Kirchen und vielem mehr.

Tag 4 Am Montag, 06.11.2023, stand zunächst der Berg Nebo auf unserem Reiseplan. Gleich am Eingang des Geländes baut sich vor den Besuchern jenes Denkmal auf, welches anlässlich des Besuches von Papst Johannes Paul II im Jahr 2000 errichtet wurde. Die dortige Inschrift „Ein Gott und Vater aller über alle“ kann man als Impuls verstehen, Grenzen zu überwinden, indem man die Gemeinsamkeit aller drei monotheistischen Weltreligionen im Blick behält: Gott. Dieses Miteinander über Religionsgrenzen hinweg haben wir während unserer Reise auch so erfahren.

In einer Andacht haben wir die Bibelstelle aus dem Buch Deuteronomium gehört, nach welcher Gott seinen Propheten Mose auf diesen Berg rief, um ihm das versprochene Heilige Land Israel zu zeigen. Er selbst sollte dieses Land jedoch nie betreten, sondern am Ende der 40-jährigen Wanderung durch die Wüste sterben. Beim anschließenden Besuch der St. Georgskirche in Madaba durften wir die ausgegrabenen Reste der in Mosaik gearbeiteten, ältesten Landkarte Palästinas ansehen.

Das Ziel der längeren Busfahrt Richtung Süden war die Felsenstadt Petra. Ein einzigartiges Erlebnis war „Petra by Night“. Unzählige Kerzen haben den Siq, eine tiefe Felschlucht, in eine unbeschreiblich schöne Kulisse verwandelt.

Tag 5 Der Dienstag war vollständig dem Besuch von Petra gewidmet. Aufgrund der rosafarbenen Felsen, in denen ihre Fassaden eingearbeitet sind, nennt man die damalige Hauptstadt der Nabatäer auch rosa Stadt. Eine Höhle haben wir zur Kirche umfunktioniert und in ungewöhnlichem Ambiente Gottesdienst gefeiert. Pfarrer Fiedler hat in dieser Umgebung, die im Kleinen so friedlich erscheint, wieder die passenden Worte gefunden, dass jeder Einzelne im Kleinen zu Frieden beitragen kann.

Eine kleine Gruppe hat dann am späten Nachmittag noch den Aufstieg über ca. 900 Stufen hin zum Ad Deir, dem s.g. Kloster, auf sich genommen. Auf fast 1000m über dem Meeresspiegel thront eine mehr als 48m hohe, in Fels gearbeitete Fassade, hinter der sich Räumlichkeiten befinden, die einst als christliche Kirche genutzt wurden.

Tag 6 Nach einer weiteren Nacht nahe der verborgenen Stadt haben wir uns noch Klein Petra angesehen. An diesem Teil der Felsenstadt war der frühere Handelsplatz der Nabatäer. Danach ging es weiter ins Wadi Rum. Die beeindruckende Wüstenlandschaft hat uns überwältigt und die

Weite und Stille haben zum Innehalten und Nachdenken angeregt. Bei einer Wüstentour sind wir noch am früheren Camp des als Lawrence von Arabien bekannten britischen Abenteurer vorbeigekommen, bevor wir unser Übernachtungscamp in der Wüste erreicht haben.

Die karge Landschaft und die schlichte Umgebung in dem Beduinencamp, in dem wir den Abend und die

Gottesdienst an der
Taufstelle Jesu

Thomas Rümmler

Thomas Rümmler

Nacht zum Donnerstag verbracht haben, haben sehr gut getan. Ein Ort ohne Handyempfang und Internet, lediglich die Gemeinschaft am Lagerfeuer mit Begegnung und Gesang, hat eine ganz besondere Wirkung und trägt zur Entschleunigung bei.



Das Schatzhaus in Petra bei Nacht

Tag 7 und 8 Der Donnerstag wartete noch mit einem weiteren Highlight auf. Wir besuchten die Taufstelle Jesu, also jenen Ort, an dem Johannes der Täufer vor ca. 2000 Jahren Jesus im Jordan getauft hat.

Von der jordanischen Seite des Grenzflusses kann man auf die Palmenstadt Jericho und den Berg der Versuchungen hinüberblicken. So leicht man den Blick über die Landesgrenze zwischen Jordanien und Israel schweifen lassen kann, so stark wird die Grenze heute militärisch bewacht.

An diesem Heiligen Ort eine Messe zu feiern, bei der wir unser Taufversprechen erneuert haben, war für die Pilgerinnen und Pilger sehr ergreifend. Pfarrer Markus Fiedler war in seiner gewohnten Art sehr „großzügig“ mit Weihwasser, was angesichts der Temperaturen nicht nur geistlich erfrischend war. In der Predigt hat Pfarrer Fiedler die Taufe als Sendung mit dem Geist Gottes aufgegriffen. Dieses Bild an einem Fluss, der aktuell mehr trennt als verbindet, hat uns allen noch einmal bewusst gemacht, dass dieser Fluss förmlich nach Versöhnung und Frieden schreit.

Mit solch tief gehenden Worten haben wir sichtlich gerührt das Ende unserer Pilgerreise eingeläutet. Die letzte Nacht vor der Heimreise haben wir direkt am Toten Meer verbracht. Am Freitag, den 10.11.2023, sind wir dann wieder zurück nach Frankfurt geflogen und haben auf der Busfahrt nach Postbauer-Heng eine Woche reflektiert, die wir alle als großes Geschenk betrachten.



THOMAS RÜMMLER
Pilger

WEM-KANN-ICH-TRAUEN-PSALM

Mich überfluten Informationen,
täglich neue in großer Zahl,
welche sind richtig,
wem kann ich trauen?
Unterscheiden will ich,
was klug-kompetent recherchiert,
was mit Vorsicht, gewissenhaft
und wahrheitstreu formuliert,
unterscheiden will ich es
von allem, was schnell daher gesagt,
vom verblendeten Schwarz-Weiss -
Gezeter,
von faktenscheu-arroganter
Besserwisserei.

Oh ihr selbsternannten
egomanischen Hobbyexperten,
zu allem und jedem habt ihr
etwas zu sagen - ungefragt.
Mit gezücktem Halbwissen
stürmt ihr nachdenkliche
Diskussionen,
erklärt uns schwatzend die Welt,
eure Hybris ist grenzenlos.
Dem Sanft-Nachdenklichen
will ich aufmerksam zuhören,
die facettenreich denken,
bevor sie es wagen zu reden,
denen schnelle Sprüche
schon immer fremd waren,
die lieber erst schweigen,
als inkompetent blöken.
Mein Respekt vor allen,
die sich dem Zeitdruck
verweigern,
die alles gewissenhaft ausloten,
bevor sie die Stimme erheben.
Ihnen gib mutige Kraft,
unvergleichlicher Ewiger,
dein Segen ummantele sie,
deine friedvolle Rüstung.
Trotzen sollen sie
dem leichtfertigen
Schubladendenken,
den Blick weiten für alles, was
komplex

aber wahrhaftig ist.
Mir aber, Ewiger, stärke die Geduld,
die mir so schnell schwindende,
erst Worte zu finden,
wenn fair-echt sie zu sprechen sind.
Damit ich behutsam-fair
und doch unbeugsam
erschütterbar sage, was zu sagen ist,
auch im rastlos tobenden
Gegenwind.



Von Stephan Wahl am 26. Oktober 23 auf Facebook gepostet



Theresa Meier

Kommentar zu Kirche und Welt

DENNOCH BIN ICH IN DIESER KIRCHE

Rückblickend mag dies vielleicht ein wenig verwundern, aber als die Einladung zu einer Konferenz mit dem Titel „dennoch – Konferenz für Neues in Kirche“ ins Haus flatterte, da dachte ich mir nur: Nicht schon wieder eine weitere Konferenz, wo ich im Nachgang konkrete Vorschläge vermisste und sich eigentlich nur genervte kirchliche MitarbeiterInnen zum gemeinsamen Jammern treffen. Meinem ersten Eindruck ist hier durchaus zu entnehmen, dass ich solche Erfahrungen schon das ein oder andere Mal gemacht habe. Auf den zweiten Blick dachte ich mir dann: die Einladung sieht optisch überraschend gut aus (was in Kirche wirklich nicht so oft vorkommt) und wir haben aktuell wieder ein neues Projekt in Planung, welches nun den Namen „Tragwerk7“ hat und unser Projektpartner, das Bonifatiuswerk, ist Mitorganisator der Tagung. Das jährliche Vernetzungstreffen ist auch gleich noch Bestandteil des Programms, es wäre so ja doch ganz spannend, Mitglieder aus anderen Projekten zu treffen und sich ein wenig zu vernetzen. Also: QR-Code scannen und die Online-Anmeldung öffnen. In der Anmeldemaske werde ich dann aufgefordert, auch gleich zwei Workshops für Samstag Vor- und Nachmittag auszuwählen und so langsam merke ich: Hier sind Vollprofis am Werk, nicht nur sieht die Website gut aus,

sondern auch die Inhalte sind knackig formuliert. Tatsächlich fällt es mir überraschend schwer, mich zwischen den 24 verschiedenen Angeboten mit Titeln wie: „Urbanes Kirchesein“ oder „Customer Journey“ zu entscheiden. Schlussendlich wähle ich dann „Marketing und Werbung“ und „kirchliches Fundraising“ beides Bereiche, die ich schon ein wenig kenne, aber auch gerne noch so manchen Kniff und guten Tipp abgreifen möchte. Anmeldung abschließen und Kalendereintrag erstellen und dann heißt es erst mal wieder zurück zur Tagesordnung. Wochen später geht es dann auf nach Hannover, die Woche davor war natürlich wieder vollgepackt mit 100 Dingen, da blieb für konkrete Erwartungen wenig Zeit. Auf der Zugfahrt in den Norden plopt dann wieder die Frage nach dem Sinn hinter der Veranstaltung auf. Hätte dir nun ein Wochenende mal ohne Termine nicht auch gut getan? Ich hätte ja stattdessen X oder Y nachholen können und so weiter. Angekommen in Hannover checke ich kurz mein Gepäck ins Hotel ein und laufe auch schon zum Kongresszentrum. Einer überaus freundlichen Begrüßung folgt die Anmeldung und ich bekomme ein ganzes Messe-Kit überreicht mit Namensschild auf dem sogar nochmal meine Workshops für den kommenden Tag aufgeführt

werden und wieder einmal zeigt sich, hier wurde doch einen ganzen Schritt weitergedacht, hier waren Personen involviert, die sich mit der Materie auskennen. Ein Umstand der eigentlich nicht weiter verwundern sollte, Personen mit Aufgaben zu betrauen, in die sie ihre ganz eigene Fachkompetenz einbringen können. Leider ist dies im Zusammenhang mit Kirche aber dann doch eine Überraschung, denn hier ist eigentlich fast ausschließlich der oder die Allrounderin gefragt. In Kirche machen viel zu viele Menschen Dinge, für die sie nicht ausgebildet wurden, für die sie sich noch nicht mal groß interessieren, sondern ausschließlich, weil es offenbar irgendwie nötig ist. Das empfinde ich oftmals mindestens als sehr schade, zumal für eine Institution, die sich selbst ja zur Aufgabe gemacht hat, Menschen zu helfen, die sich bittend an Sie wenden. Den gleichen Vorgang selbst zu wiederholen, zugegeben in einem anderen Zusammenhang, dass fällt ihr augenscheinlich schwer.

Aber hier in Hannover, da scheint man diese ausgetretenen Wege verlassen zu haben, hier wurden Personen und Institutionen mit an Bord geholt, die aus ihrem jeweiligen Fach Expertise einbringen können. Ein Umstand, der mich dann als ich am Messecounter stand, doch wieder hoffnungsvoller stimmte. Der Auftakt der Tagung mit über 500 Teilnehmenden setzte dies fort, die Musik stammte nicht wie üblich aus den 80er Jahren (was niemanden in Kirche davon abhält sie „neues geistliches Liedgut“ zu nennen, was für ein schrecklicher Begriff) sondern von einer kleinen Formation ungefähr in meinem Alter, die sphärische Elektroklänge einbrachten. Der Begrüßung durch den Ortsbischof von Hildesheim bangte ich aber dann doch wieder etwas entgegen. Wird er nun den schönen Schein durchbrechen und mit vielen schönen, aber dann doch nichtssagenden Worten die immer gleiche Leier von Innovation in der Kirche beschwören? Einer Innovation, der dann doch immer mindestens drei Meter hohe Leitplanken an die Seite gestellt werden... Aber nein, von solch einer Innovation spricht Bischof Wilmer nicht, er konzentriert sich wirklich auf das, was er gut kann: der theologischen Ausdeutung. In klaren verständlichen Worten und auf mehreren Sprachen versteht er es seine ZuhörerInnen auf die Konferenz einzustimmen.

Wenn man sich in einer solch großen Runde auch gut unsichtbar machen kann, so geht das in den fast

schon berüchtigten Kleingruppen nicht. Sie bergen ein paar Risikofaktoren: Auf wen treffe ich da denn nun? Wie ticken die denn da? Das sind die Fragen, die ich mir immer im Vorfeld stelle und so auch im weiteren Verlauf der Konferenz. Mit der Überschrift: „Share your Why“ – Warum und wozu sind wir dennoch Kirche? sollte die Zeit bis zum Abendessen überbrückt werden, so dachte ich zumindest. Aber wenn ich nun auf die Konferenz zurückblicke, dann war dies eigentlich die zweitwichtigste Sache. Mit nur acht Personen sich zwei Stunden diese Frage zu stellen, das ist intensiv. Da kann viel hochkommen, denn diese Frage bekomme ich gerade auch als junger Mensch immer öfter gestellt, egal, ob am Arbeitsplatz oder im Freundeskreis.

Mit der Überschrift: „Share your Why“ – Warum und wozu sind wir dennoch Kirche?“ sollte die Zeit bis zum Abendessen überbrückt werden, so dachte ich zumindest. Aber wenn ich nun auf die Konferenz zurückblicke, dann war dies eigentlich die zweitwichtigste Sache. Mit nur acht Personen sich zwei Stunden diese Frage zu stellen, das ist intensiv.

Wieso bist du denn eigentlich noch in dieser Kirche? Darauf gilt es dann eine Antwort zu finden: Wieso bin ich eigentlich dennoch in dieser Kirche? In dem Gespräch in Hannover habe ich die Antwort für mich aus den vielen anwesenden MitchristInnen abgeleitet: Das Aufeinandertreffen mit vielen spannenden Menschen aus ganz Deutschland und darüber hinaus, die doch einen gemeinsamen Kern haben, die etwas bewegt und die etwas bewegen wollen. Das treffen verschiedener Alter, verschiedener Passionen, unterschiedlicher Talente, die dennoch dieselbe Mitte haben. Darum!

Die guten Workshops am Samstag, die weiterhin durchaus impulsiven Vorträge, eine abwechslungsreiche Preisverleihung, sie alle konnten das Zusammentreffen und den Austausch nicht übertrumpfen. Ich denke an die Schilderungen zweier ehrenamtlicher Wortgottesleiterinnen aus den neuen Bundesländern, die über weitere Strecken hinweg versuchen so etwas wie Gemeindeleben zu ermöglichen. Ich denke an eine Gruppe aus dem Badischen, die mit ihrer Heiterkeit auch große gesellschaftliche Sorgen nicht überernst zu nehmen wusste. Und ich denke an einen Pfarrer aus Hannover, der täglich sein Bestes gibt und am Abend voller Gottvertrauen Jesus wirken lässt.



CHRISTOPH HÄRTL
Pfarrgemeinderat

“ANGUSTIAE”

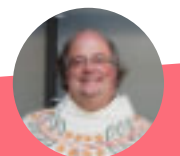
Wussten Sie eigentlich schon, dass unser deutsches Wort „Angst“ ein Lehnwort aus dem Lateinischen ist? Hinter „Angst“ steht „Angustiae“ im Sinne von Enge/Engstellen. Angst ist demnach etwas, das das Leben eng macht, einschnürt, am Pulsieren hindert. Die Redewendung von der Angst, die „einem die Kehle zuschnürt“, ist vielen bekannt. Angst engt Leben ein. Es gibt Menschen, die von einer Angststörung geplagt sind und darunter leiden, im Alltag so gehandicapt zu sein. Ihnen kann oft nur noch eine Therapie weiterhelfen. Angst wirkt tatsächlich lähmend. Als die biblischen Autoren daran gingen, ihre Bücher und Briefe zu schreiben, überlegten sie, wie sie ihre Werke denn überschreiben könnten. Und Markus, der Verfasser der ältesten Lebensgeschichte Jesu, hatte eine Idee. „Ich nenne mein Werk „Evangelium“!“, beschloss er. Das war mutig! Zuvor bezeichnete man mit Evangelium die kaiserlichen Anordnungen und Gesetze, die auf den Marktplätzen des Römischen Weltreichs vorzulesen waren, so in dem Stile „Evangelium von Kaiser Augustus: Ihr dürft jetzt mehr Steuern zahlen!“. Die Staatsdoktrin lehrte tatsächlich, dass jedes Wort des Kaisers ein Evangelium, eine gute Nachricht, ist. Damit räumt der Evangelist Markus auf: Es gibt nur eine einzige wirklich gute Nachricht für diese Welt, und das ist Jesus Christus. Und der handelt ganz anders als der Kaiser im fernen Rom. Ihm geht es nämlich tatsächlich um die Menschen, um ihr Glück, um ihr Leben, um ihre Zukunft. Wenn das kein Evangelium, keine wirklich gute Nachricht ist! Die Evangeli-

en, die wir kennen, enthalten Worte gegen die Angst und für die Weite. Wenn Jesus in der Bibel einen Gelähmten heilt, dann kann diese Heilung durchaus ein Bild dafür sein, dass Jesus einen Menschen von der Angst befreit, sodass dieser wieder springen kann. Wenn Jesus eine gebeugte Frau aufrichtet, dann kann das in die



Bild: Markus Weimänder, in: Pfarrbriefservice.de

gleiche Richtung gehen: Diese Frau soll nicht mehr niedergedrückt sondern hoffnungsfroh sein. Und so ließen sich all diese Heilungserzählungen der Evangelien deuten. Jesus ist Heilmittel gegen die Angst! Jesus ist Leben pur!



MARKUS FIEDLER
Pfarrer von St. Elisabeth

PFARRJUGEND

Ende Juli wurden wir gefragt, ob wir im nächsten Schuljahr die neue Pfarrjugendleitung bilden wollen. Wir, das sind Magdalena Nagl und Jonas Zinke. Gerade bereiten wir uns auf das Abitur bzw. das Ende der Ausbildung vor. Neben der Pfarrjugend beschäftigt sich Magdalena gerne mit Nähen und Reiten. Jonas spielt Schlagzeug und schneidet kleine Filme zusammen.

Als wir vor dieser großen Entscheidung standen, kann keiner von uns behaupten, keine Angst gespürt zu haben. Angst vor einer neuen Aufgabe. Pfarrjugendleitung, was macht die überhaupt? Sind wir dafür nicht noch viel zu jung, zu kurz Teil der Pfarrjugend?

Aber gleichzeitig ist das Ganze ziemlich reizvoll. Wir müssen das ja nicht komplett allein bewältigen. Und es heißt ja nicht umsonst: Man wächst mit seinen Aufgaben! Wie dem auch sei, nach einer nahezu einstimmigen Wahl sind wir die neue Pfarrjugendleitung. In unsere damit verbundenen Aufgaben haben wir zwar schon vorher ein paar Einblicke bekommen, doch wenn man dann selbst die Verantwortung trägt, ist es doch noch einmal eine ganz andere Sache.

Die erste Aktion, welche wir aus dieser Sicht mitbekommen haben, war das Gruppenleiterwochenende. Zusammen mit Renate Seitz fuhren wir, die Pfarrjugend, in ein Selbstversorger-Jugendheim. An diesem Wochenende besprachen wir einige Themen der Pfarrjugend wie zum Beispiel den Missio-Gottesdienst, der auch dieses Mal mit viel Elan und mehr oder weniger ausgeschlafenen Gesichtern vorbereitet wurde.

Aber am wichtigsten war an diesem Wochenende das Zusammensein. Zusammen essen, spielen, lachen und sich besser kennenlernen. Und das hat auch super funktioniert. Uns wurde beispielsweise an diesen Tagen das Schafkopfspiel beigebracht. Aber auch das traditionelle Fußballspiel ist nicht zu kurz gekommen. Alles in allem war es ein sehr spaßiges aber leider auch viel zu kurzes Wochenende.

Das nächste Highlight in unserer bisherigen Zeit als Pfarrjugendleitung ließ nicht lange auf sich warten: Der Jugendgottesdienst mit dem Titel „Trial and Error“. Dieser wurde sowohl von Kindern als auch von uns Leitern sehr gut besucht. Somit hatten wir eine tolle, ausgelassene Stimmung. Wir haben gemeinsam Pizza gebacken, aber auch über Themen wie Ängste überwinden, Neues versuchen und aus seinem Scheitern ler-

nen, gesprochen. Alles Themen, die uns auch als Pfarrjugendleitung begleiten.

Als wir uns mit diesen Themen für den Gottesdienst, genauer beschäftigt haben, sind wir aber auf ein paar Punkte gestoßen, die uns auch selbst weitergeholfen haben. Hauptsächlich der Fakt, dass wir nie allein sind! Wir haben Freunde und Familie, die uns unterstützen. Aber vor allem haben wir Jesus! Jesus ist immer an unserer Seite und reicht uns die Hand, egal wie stürmisch es gerade bei uns ist.

Wenn aus all dem nun ein Resümee gezogen werden soll, steht auf jeden Fall fest, dass wir als Pfarrjugendleitung noch einiges zu lernen haben, aber auch, dass wir dabei nicht allein sind. Es lohnt sich, seine Komfort-Zone zu verlassen und neue Wege zu beschreiten. Denn wie heißt es so schön:

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.



Hier zu sehen, das Gruppenfoto aus dem diesjährigen Ministranten Zeltlager „Minis auf Spurensuche“. Wie immer hatten wir alle gemeinsam viel Spaß! Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen im nächsten Zeltlager vom 3. bis 8. August 2024!



MAGDALENA & JONAS
Pfarrjugend

IN DER STILLE ANGEKOMMEN BETEN IST MEDITATION UND UMGEKEHRT

Beten Sie? Was bedeutet Ihnen das Beten? Kommen Sie beim Beten zur Ruhe?

Das Thema „Beten“ hat mich in letzter Zeit beschäftigt. Angeregt wurde ich durch die Frage, was denn Beten und Meditieren gemeinsam haben, die ich mir selbst gestellt habe.

Beten. Gebete bestanden für mich als Kind darin, etwas auswendig Gelerntes aufzusagen. Das „Vater unser“ oder das „Ave Maria“ konnte ich fehlerfrei herunterrattern, in der Kirche immer mit einer leicht belegten Stimme. Ich wollte ja nicht laut herausstechen und ein wenig Ehrfurcht war auch dabei. Nichtsdestotrotz dachte ich beim Beten schon oft an das gute sonntägliche Mittagessen. Im Erwachsenenalter achtete ich vor allem auf die Worte. „Was wollen mir diese sagen“, überlegte ich.

Meditieren. Vor einem halben Jahr habe ich angefangen zu meditieren. Zunächst unter Anleitung jetzt alleine für mich, 20 Minuten in der Stille im Schneidersitz verbringen, möglichst mit freiem Kopf, um sich im Hier und Jetzt zu verankern. Den Atem spüren, einatmen, ausatmen: „Ja, ich bin.“ Wenn ich draußen meditiere, nehme ich die Vogelstimmen wahr, den Windhauch, der mich streift, die Sonne, die in meiner Nase kitzelt. Ich sitze mitten in der Schönheit der Natur und nehme Gottes Schöpfung einschließlich mir selbst mit jedem Atemzug auf.

Ich besuchte auch einen Kurs mit dem Namen „Christliche Meditation“. Ich war neugierig: „Wie soll die fernöstliche Tradition mit unserer christlichen zusammengehen? Dort habe ich gelernt, dass Meditieren das Eintauchen in Gottes Welt bedeutet, und sich als Teil seiner wunderbaren Schöpfung zu spüren. Ich lernte im Gehen zu Meditieren, indem ich auf meine Schritte achtete und die Füße ganz bewusst setzte, Schritt für Schritt.“

In diesem Kurs lernte ich auch das Meditieren mit einem kurzen Gebet als sich wiederholendes Mantra. Am besten geht es mit nur zwei Worten beim Ein- und beim Ausatmen. In der Meditation fiel mir sofort „Du stellst meine Füße auf weiten Raum.“ ein. (Psalm 31). Ich meditierte auf die Worte „Weiter Raum“. Einatmen: „Weiter“. Ausatmen: „Raum“. Das Gefühl von Geborgenheit durchströmte mich. Gott gibt mir Sicherheit für alle Entscheidungen, die ich treffen möge, denn er ist bei mir. Da sind wir doch schon wieder beim Beten!

Beten = Meditation. Mittlerweile sehe ich das Beten als Meditation und umgekehrt. Die bekannten Worte des Gebetes lassen den Betenden ins Hier und Jetzt eintauchen. Im Gebet versunken wird der Kopf frei. Die Gebete sind wie das Mantra beim Meditieren. Psalmen beten oder das Allerheiligste am Gründonnerstag anzubeten sehe ich jetzt als christliche Meditation, um sich mit Gott in innerer Ruhe zu verbinden und zu spüren: „Ich bin bei euch“. Das Rosenkranzbeten ist christliche Meditation mit einem sich wiederholenden Mantra. Durch die Wiederholung wird der Geist frei. Prozessionen sind für mich nun Gehmeditationen, bei der man bewusst in einem festen Ritual seine Schritte tut. Schritt für Schritt.

Herzensgebet. Ich gebe meinen Artikel einer guten Freundin, die Pastorin ist, zum Lesen. Sie sagt zu mir: „Ich würde noch das Herzensgebet mit einbauen.“ Ich bin neugierig: Tatsächlich gibt



Eine gestaltete Raummitte.

es in der christlichen Tradition eine Meditation, das sogenannte „Herzensgebet“. Es ist eine spirituelle Praxis, die in verschiedenen religiösen Traditionen verwendet wird. Es hat seinen Ursprung vor allem im Mönchtum der Ostkirchen. Die Grundidee des Herzensgebets besteht darin, ein einfaches Gebetswort oder eine kurze Gebetsphrase immer wieder zu wiederholen, um die Aufmerksamkeit und das Bewusstsein auf das Herz zu lenken und eine tiefere Verbindung zu Gott oder dem Göttlichen herzustellen. Das Herzensgebet kann ein Stoßgebet sein, oder ein kurzer Psalmvers, die beständig wiederholt werden. Erstmals findet sich das kurze Mantra, das heute noch praktiziert wird, in Gaza bei Abt Dorotheus im 6. Jhd.:

„Herr Jesus Christus erbarme dich meiner.“ (s. Katharina Gattiker: Christliche Spiritualität, S. 106.)

Und das Beten findet mit dem Atmen statt: Beim Einatmen „[Herr] Jesus Christus“ denken, beim Ausatmen „erbarme dich meiner“.

Ich erkenne: meine christliche Meditation ist ein Herzensgebet. Beten ist Meditation und umgekehrt.

In der Stille angekommen. Wenn du es schaffst, innerlich loszulassen sei es bei der Meditation und/oder dem Gebet, dann bist du ganz bei dir und damit bei unserem Schöpfer. Und wenn man sich selbst am Ende der Meditation Wünsche sagt, wie „Mögest du glücklich sein. Mögest du gelöst in den Tag gehen.“, dann ist dies wie ein Segen, den Gott spendet.



ULI ENGLERT
Pfarrgemeinderat



EINE NEUE TRADITION? KRIPPE IN EZELSDORF

Eine Tradition ist es noch nicht. Aber es könnte eine werden. Auch in diesem Jahr kann in Ezelsdorf die handgemachte Weihnachtskrippe von Ludwig Erk bestaunt werden. Der Stall mit vielen Details wurde mit Liebe gebaut. So können z. B. Fenster und Türen auf und zu gemacht werden. Viele Figuren vervollständigen das Bild.

Zu sehen ist die Abendland Krippe im Gruppenraum der Ezelsdorfer Heilig Geist Kirche:

- Zu den Gottesdiensten in der Adventszeit.
- Ab dem 24.12.2023 bis zum 06.01.2024 an jedem Sonn- und Feiertag zwischen 9:00 Uhr und 16:00 Uhr.

Ein Besuch lohnt sich, nicht nur für Kinder. Wir freuen uns auf Ihren / euren Besuch.



CLAUS REINLEIN
Pfarrgemeinderat

NACHBARSCHAFTSHILFE

Flexible, unbürokratische und kostenlose Hilfe für jeden

Wo: Postbauer-Heng mit allen Ortsteilen, Ezelsdorf, Oberferrieden, Unterferrieden und Lindelburg
Tel: (09188) 905150

- Begleitung zu Ärzten und Ämtern
- Begleitung zum Einkaufen
- Fahrten zur Therapie
- Verteilung von Lebensmitteln jeden Samstag um 16.00 Uhr im Pfarrheim St. Elisabeth

Achtung: Auf Grund der steigenden Infektionserkrankungen sind die Fahrer berechtigt das Tragen von Masken im Auto zu verlangen. Bitte deshalb Masken stets bereithalten.

Info: Der Zeitaufwand der Mitarbeiter der Nachbarschaftshilfe ist kostenfrei. Da die Kosten für Benzin, etc. gestiegen sind, beträgt die Kilometerpauschale bei Fahrten außerhalb der jeweiligen Gemeindebereiche 0,40 Euro pro Kilometer. Innerhalb der Ortschaften gibt es die Pauschale pro Einsatz in Höhe von 3 Euro.

Die Nachbarschaftshilfe kann leider keine Rollstuhlfahrer und Personen mit Atemunterstützung transportieren. Auch die Mitnahme von Rollatoren ist nur beschränkt möglich. Bei Bedarf bereits beim Anruf mitteilen.

Verteilen statt Vernichten:

Die erste Verteilung im Januar 2024 ist am 13. Januar!

Auch bei der Verteilung bitten wir Sie, Masken bereit zu halten und bei bestehender Erkrankung ohne Aufforderung zu tragen.

Eine generelle Maskenpflicht bei der Verteilung wird bekannt gegeben.

Kleiderspenden für Verteilen statt Vernichten dürfen nicht ohne Rücksprache mit dem Team an der Kirche abgelegt werden! Dies gilt auch für alle anderen Sachspenden, vor allem für Spielzeug und ähnliches.

Die Nachbarschaftshilfe bedankt sich sehr herzlich für die Spenden der Lebensmittel an die Aktion „Verteilen statt Vernichten“ an Erntedank.

ON TOUR

Nach über 10 Jahren unternahm die Ökumenische Nachbarschaftshilfe Postbauer-Heng, Ezelsdorf und Oberferrieden wieder einen Ausflug mit den Mitarbeiter*innen.

Leider konnten aus verschiedenen Gründen nicht alle dabei sein. Mit dem Bus ging es zum Steinberger See mit der Erlebnisholzkuugel. Nach einer Informationsfahrt durch die Seenlandschaft und dem Besuch der Wallfahrtskirche Zu Unserer lieben Frau vom Kreuzberg in Schwandorf ging's zum Mittagessen und anschließend zur Erlebnisholzkuugel mit der schnellen Rutschfahrt nach unten. Die Rutsche wurde von ein paar Aktiven sogar mehrmals probiert. Nach dem Kaffee am Ausflugsziel ging es wieder zurück nach Hause.



Petra Jgl

5 FRAGEN AN...**Herbert Götz**

Grüß Gott, mein Name ist Herbert Götz, bin verheiratet, komme aus der Pfarrei Berg und bin Diakon mit Zivilberuf. Geweiht wurde ich am 17.07.2010 in der St. Vitus-Pfarrkirche in Berg durch Weihbischof Adolf Bittschi-Mayer aus Sure in Bolivien. Er ist gebürtiger Ingolstädter.

Beruflich bin ich Fachlehrer für den Ausbildungsberuf des Malers und Lackierers in einem Berufsbildungswerk.

1. Herbert, wie bist du zu deiner Aufgabe gekommen und was waren die Voraussetzungen dafür?

Zum Dienst als Notfallseelsorger bin ich über meinen Feuerwehrdienst, den ich bei der Stützpunktfeuerwehr in Berg seit über 42 Jahren leiste, gekommen.

"Es wird so vielen Menschen geholfen, doch wer hilft den Helfern vor Ort - vor allem bei schweren Einsätzen", dies war immer schon mein Ansinnen, hier tätig zu werden.

Meine Einsatzfähigkeit als Notfallseelsorger unterteilt sich in zwei Bereiche:

- Psychosoziale Notfallversorgung für Betroffene (PSNV-B)
- Psychosoziale Notfallversorgung für Einsatzkräfte (PSNV-E)

Um diesen Dienst leisten zu können und auch das nötige "Rüstzeug" zu erhalten, müssen viele Stunden in einer zusätzlichen Ausbildung absolviert werden. Zum einen erfolgen diese Zusatzausbildungen über die Diözese Eichstätt für die Einheit "PSNV-B" und zum anderen bei der Staatlichen Feuerweherschule in Geretsried für die Einsatzkräfte der Feuerwehren im Bereich "PSNV-E".

**2. Du hast bei deinen Einsätzen ja schon einiges erlebt. Wie gehst du mit der Ungewissheit um, was genau dich am Unfallort erwartet?**

Ja - man erlebt bei den Einsätzen auf die Jahre sehr viel und man richtet sich erst einmal nach dem Einsatzstichwort der Integrierten Leitstelle. Zunächst überlege ich, was könnte mich beim heutigen Einsatz erwarten; sicherlich spielen auch Erfahrungen früherer Einsätze immer eine Rolle. Aber jeder Einsatz ist und bleibt stets individuell. Es kann sich zum Beispiel um eine laufende Reanimation einer Person handeln, wo die Angehörigen vor Ort betreut werden. Aber auch das Überbringen einer Todesnachricht zusammen mit der Polizei sowie die weitere Betreuung von Angehörigen nach einem Suizid gehören zu meiner Aufgabe als Notfallseelsorger. Dabei versuche ich den Betroffenen eine Hilfestellung zu geben, wie es für sie jetzt weiter gehen kann. Wichtig ist dabei, dass Betroffene in einer solchen Ausnahmesituation spüren und sehen, dass sie in diesem Augenblick nicht alleine sind und jemand für sie da ist, der ihnen zuhört und auch weitere Hilfestellungen gibt. Am Wichtigsten ist in diesem Moment für sie einfach nur da zu sein und ihnen das Gefühl zu geben, dass sie mit solchen Nachrichten nicht alleine gelassen werden.

Mein Leitwort hier ist JAHWE:

Der Name bedeutet im Wesentlichen "Ich bin da" - ein Ausdruck für Gottes Erfahrbarkeit. Dies möchte ich den Betroffenen vermitteln, in dem ich für sie in solchen Situationen da bin. Für gläubige Christen kann dies auch die Erfahrbarkeit von Gottes Nähe sein, auch wenn sie es im ersten Augenblick nicht wahrnehmen können, weil Schmerz und Trauer noch überwiegen.

3. Du stehst zusätzlich als Seelsorger für die Einsatzkräfte zur Verfügung. Wie muss ich mir diese Aufgabe vorstellen?

Es handelt sich hier um die sog. Psychosoziale Notfallversorgung für Einsatzkräfte (PSNV-E) - bekannt auch als Feuerwehrseelsorge.

Der Schwerpunkt liegt bei Feuerwehreinsätzen in der Beratung der Einsatzleitung sowie in der Unterstützung und Begleitung der Einsatzkräfte vor allem bei belastenden Einsätzen.

Es gibt verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten für die Feuerwehreinsatzkräfte wie zum Beispiel:

- Als Ansprechpartner im Einsatz zur Verfügung zu stehen und den Einsatzkräften während und auch nach solchen Einsätzen jederzeit zur Verfügung zu stehen.

- Einzel-/Gruppeninterventionen während und/oder nach einem Einsatz sowie einer im Auftrag der Einsatzleitung organisierten Einsatznachsorge zur Stressverarbeitung. Hier werden den betroffenen Einsatzkräften auch noch verschiedene Handreichungen zur Verfügung gestellt.

- Hilfestellung für einzelne Feuerwehrkräfte bei der Verarbeitung der Geschehnisse nach schweren Einsätzen - auch über einen längeren Zeitraum - sowie für das familiäre Umfeld der Einsatzkräfte.

Einsatzkräfte sind zwar gewohnt mit Stress und Belastung umzugehen. Manche Einsätze können jedoch eine außergewöhnliche seelische Belastung für sie darstellen und bei ihnen zu ernsthaften Erkrankungen führen. Es sind nämlich nicht nur die Opfer von Unfällen, Katastrophen und Gewalt dem Risiko ausgesetzt, traumatisiert zu werden, sondern auch die Helfer selbst.

4. Welche Rolle spielt es, dass du Christ bist? Macht es einen Unterschied, ob die Personen vor Ort gläubig sind oder nicht?

Da ich im Glauben fest verankert bin, gibt Gott mir die Kraft, mich auf solche Einsätze und Situationen einzulassen. Dabei spielt es für mich keine Rolle, ob die zu betreuenden Personen gläubig sind oder nicht. Wichtig ist in einem solchen Augenblick nur, für die Betroffenen da zu sein. Sollte jemand religiös sein, stellt sich dies ohnehin erst in den folgenden Gesprächen heraus. Jeder weitere Dialog mit den Betroffenen erfordert somit situationsabhängig ein überlegtes Vor-

gehen. Man darf nämlich nicht vergessen, dass diese Menschen in solch' besonderen Momenten viel Schweres zu verarbeiten haben.

4. Wie verarbeitest du einprägende Erlebnisse? Was oder wer hilft dir, mit den „Bildern im Kopf“ umzugehen?

Dies ist eine gute Frage. Ich denke, da hat jeder seinen individuellen Weg.

Natürlich bin ich auch ein Mensch mit Gefühlen, die auch ich als Notfallseelsorger zeigen darf. Das heißt, in schwierigen emotionalen Ausnahmesituationen kommen auch mir so manches Mal die Tränen. Auch dies darf sein und das ist auch gut so.



Selbstverständlich haben wir als Notfallseelsorger auch regelmäßig Gesprächsbedarf. Hierzu werden Supervisionsgespräche angeboten, wo wir einen "Blick von außen" auf verschiedene Ereignisse bekommen und diese zusammen reflektieren.

Für das Verarbeiten all dieser Einsätze hilft mir vor allem mein tägliches Gebet im Stundenbuch, welches alle Geistlichen beten. Dies ist für mich der "Draht nach oben", wo ich meine Einsatzerlebnisse an meinen Gott und Schöpfer weitergebe und somit an ihn abgebe, zugleich aber auch wieder die Kraft erbitte, um meinen Dienst am Nächsten weiter leisten zu können.

Herzlichen Dank für die interessanten Einblicke und dass du dir die Zeit für die Beantwortung unserer Fragen genommen hast!

Renate Seitz



RENATE SEITZ
Gemeindereferentin

...AUS DEM KINDERGARTEN „UNTERM HIMMELSZELT“

Viele Eltern kennen diese Situation: Ihr Kind fürchtet sich und vernünftige Erklärungen helfen nicht. Was kann ich als Mama oder Papa dann tun?

Um einem ängstlichen Kind zu helfen, kann der erste Schritt sein, die Angst als das zu sehen, was sie ist:

Eine große Entwicklungchance!

Was ist Angst?

Angst gehört zur emotionalen Grundausstattung eines jeden Menschen und ist ein angeborenes Gefühl. Komplexe Vorgänge im Gehirn und im Hormonsystem versetzen den gesamten menschlichen Organismus in Alarmbereitschaft. Beklemmung, Zittern, Mundtrockenheit, Herzklopfen, Übelkeit, Harndrang, Schweißausbrüche und Schlafstörungen können mögliche Symptome der Angst sein.

Oftmals wird der Angstzustand als unangenehm und störend empfunden. Dennoch ist er ein wesentlicher Bestandteil der gesunden seelischen Entwicklung. Eine erfolgreiche Entwicklung der Menschheit wäre ohne Angst nicht möglich. Sie lehrt uns im Umgang mit Gefahren.

Außerdem fördert sie Entwicklungsprozesse. Wenn man eine furchtauslösende Situation bewältigt hat, wächst das Gefühl der Selbstwirksamkeit und die eigene Autonomie.

Welche Ängste begleiten Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren?

- Vernichtungsängste (z.B. Urelemente und Phantasiewesen)
- Realängste (z.B. Warnung vor echten Gefahren)
- Trennungsängste (z.B. Übergang von zu Hause in eine Betreuungseinrichtung, Kindergarten-> Schule, Trennung der Eltern, usw.)
- Sozialisationsängste (z.B. Angst vor Kontakt mit Fremden, Angst vorm Alleinsein, usw.)
- Todesängste (z.B. Angst, vertraute Menschen oder Tiere zu verlieren.)
- Medienbasierte Ängste (z.B. Nachrichten von einem Vulkanausbruch oder Krieg, usw.)

Wie kann ich mein Kind bei Ängsten unterstützen?

- Ich ermutige mein Kind über seine Gefühle zu sprechen.
- Ich nehme mein Kind ernst und vermeide es, die Gefühle zu bewerten oder herunterzuspielen.

- Ich gehe geduldig mit der Situation um und unterstütze das Kind dabei achtsam.
- Ich nehme mir Zeit zum Kuscheln, es wirkt sehr beruhigend.
- Ich gebe meinem Kind Rituale und Sicherheit.
- Kuschtier als Freund und Beschützer.
- Ich lese Märchen und Geschichten vor.
- Ich gebe meinem Kind verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten z.B. durch Malen und Basteln der Kinderängste.
- Gemeinsames Beten.

Kindergebete schenken Hoffnung und Mut. Sie stärken unsere Kinder, geben Ihnen Vertrauen und vermitteln die Gewissheit, dass Gott immer an Ihrer Seite ist und Sie auf Ihrem Lebensweg begleitet.

Hier ein Beispiel, für einen Abendsegen, denn Sie mit Ihrem Kind beten können:

Abendsegen

So wie meine Hände auf deinem Kopf

(Hände auf den Kopf)
beschützt dich Gottes Segen.

So wie ein Mantel dich umhüllt

(Hände streichen von Kopf bis Fuß außen am Körper entlang)
ganz leicht und warm,
umgibt dich Gott auf allen deinen Wegen.

Nun schließe die Augen

(Hände auf die Augen)
und atme ruhig ein,

(Hände auf die Brust)
denn du sollst heut und morgen
gut behütet sein.

(Kreuzeszeichen auf die Stirn oder Hände an beide Wangen)

Amen.

Christiane Dusza



JANA KLUG

Leiterin Kindergarten „Unterm Himmelszelt“

Fürchte dich nicht

von Stephanie Pielhofer

„Fürchte dich nicht!“ spricht der Erzengel Gabriel. Deswegen haben wir für euch eine einfache und sehr schöne Bastelanleitung für einen Engel ausgesucht. Vielleicht könnt ihr ja sogar mehrere davon basteln und dann verschenken. Viel Spaß!

Du brauchst

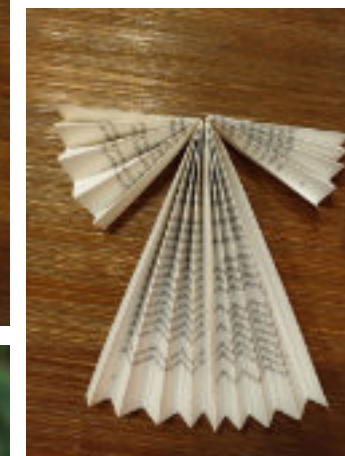
- 2 alte Buchseiten
- Holzperle (2cm Durchmesser)
- Golddraht (oder Faden), Stifte, Kleber



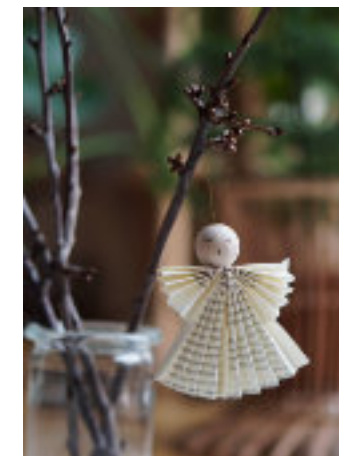
Schritt 1: Falte die Buchseiten wie eine Ziehharmonika. Je schmaler du faltest, desto filigraner wirkt der Engel.



Schritt 2: Biege von der gefalteten Harmonika rund 3cm nach unten, das werden die Flügel.



Schritt 3: Wenn du zwei Stück davon hast, klebe die beiden gefalteten Teile aneinander.



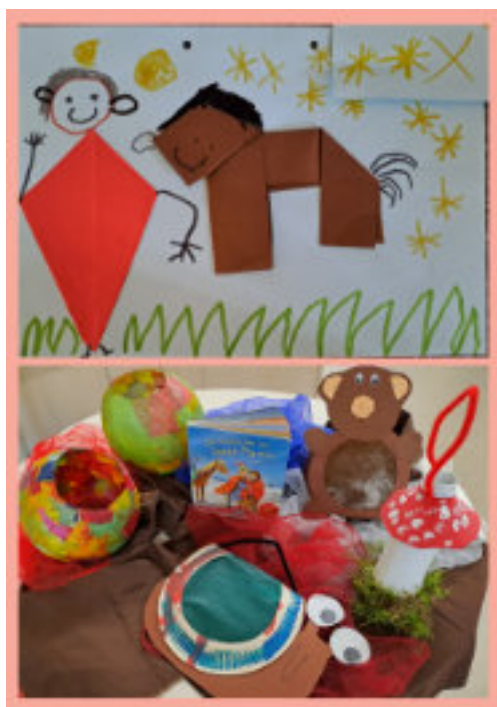
Auf dem Bild rechts siehst du, wie der Engel am Ende aussehen soll und unter dem QR-Code findest du ein Video mit Anleitung



Schritt 4: Sobald sie getrocknet sind, binde ein Stück Golddraht unter dem „Flügelanz“ durch nach hinten und biege ihn nach oben. Fädle die Holzperle auf und male dem Engel ein Gesicht. Zum Schluss klebe noch die Flügel seitlich am Kleid fest und zieh die Falten vorsichtig etwas auseinander.

KINDERGARTEN ST. ELISABETH

Im November feierten wir mit den Kindergartenkindern das Fest des hl. St. Martin. Hierzu bastelten wir tolle Laternen, die am 8.11.23 und 09.11.23 stolz zum Laternenumzug präsentiert wurden.



So durch die dunkle Nacht, mit einem Lichterschein, Hand in Hand mit einer vertrauten Person und zusammen mit der Kindergartengruppe.

Mit einem guten WIR-Gefühl stimmten wir verschiedene bekannte Martinslieder an. „Ich geh mit meiner Laterne“, ein Klassiker, der hierbei nicht fehlen durfte. Unsere Woche rundeten wir mit einer religiösen stillen Stunde im Kindergarten mit Herrn Pfarrer Fiedler ab. Hierbei spielten die Kinder die Geschichte und im Gespräch erörterten wir mit den Kindern, was wir alle in unserem täglichen Leben TEILEN können: die gemeinsame Freude, das Traurigsein, eine Brotzeit, ein Spielzeug, Zeit – die wir mit jemandem teilen können.

Vor uns liegt nun eine wunderbare gemeinsame Weihnachtszeit, die wir gerne mit vielen schönen Eindrücken und Erlebnissen für unsere Kindergartenkinder gestalten.

Der Kindergarten St. Elisabeth wünscht allen eine zauberhafte Adventszeit!



BETTINA LUKAS

Leiterin Kindergarten St. Elisabeth

BARRIEREFREIES PFARRZENTRUM

Unser Pfarrheim St. Elisabeth soll endlich barrierefrei werden. Derzeit ist die Eingangstüre das größte Hindernis für ältere Menschen mit Rollatoren, für Mütter mit Kinderwägen, für Menschen im Rollstuhl, für Kinder, wenn sie Gruppenstunden oder Chorangebote besuchen wollen. Die Kirchenverwaltung hat nun beschlossen, die bisherige Eingangstür durch eine automatische Schiebetür zu ersetzen. Die Maßnahme

wird mindestens 15000 € kosten. Um diese Investition zu stemmen, sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen und bitten um eine großzügige Spende! Selbstverständlich erhalten Sie auch eine Spendenquittung über Ihren Spendenbeitrag. Hier die Kontodaten: Katholische Pfarrkirchenstiftung St. Elisabeth, Liga-Bank IBAN DE77 7509 0300 0005 1183 01. Oder Sie spenden online über unsere Homepage!



JETZT RED I DIE PFARREISPRECHSTUNDE

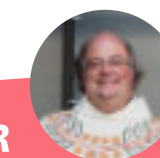
„Wer will, dass alles bleibt, wie es ist, will nicht, dass etwas bleibt.“ – Vor vielen Jahren habe ich diesen Satz das erste Mal gehört und seitdem immer wieder erlebt, dass er tatsächlich stimmt. Alles ist im Wandel, und in Kirche und Pfarrei soll alles bleiben, wie es ist, nein, wie es schon immer war? Das kann nicht angehen! Beständiger Wandel ist aber auch eine Zumutung und darf nicht zu schnell gehen, um nicht zu überfordern. Unsere Botschaft als Kirche bleibt: „Christus ist der Retter der ganzen Schöpfung!“ Aber die Gestalt von Kirche wandelt sich:

- Immer wieder wagten wir in den letzten Jahren Projekte, um Glauben neu zu buchstabieren.
- Seit 1. Juli 2023 gehören die Pfarreien Postbauer-Heng und Seligenporten fest zusammen.
- Wir haben eine neue Gottesdienstordnung mit neuen Gottesdienstzeiten
- Wir planen, St. Elisabeth als „Veranstaltungskirche“ neu zu denken.

Das ist wirklich viel! In den Gremien wurde daher beschlossen: Am Donnerstag, den 22. Februar 24 laden wir um 19:00 Uhr ins Pfarrheim St. Elisabeth ein zur Pfarrversammlung. Pate für diesen Abend stehen die kommunalen Bürgerversammlungen und das Fernsehformat „Jetzt red I“.

Stellen Sie Fragen, äußern Sie konstruktive Kritik, lassen Sie sich aus erster Hand informieren, mischen Sie sich ein und bringen Sie Ihre Ideen ein!!!

Wir freuen uns auf viele, die durch ihre Teilnahme zeigen, dass sie interessiert sind an der Entwicklung unserer Pfarrei und weiter lebendige Bausteine im Bau der Kirche sein wollen. Leitend bleibt der Gedanke: Selbsterhalt ist kein Ziel für Kirche. Wir haben eine Sendung – für die Menschen, und die will zu allen Zeiten neu gesagt werden.



MARKUS FIEDLER

Pfarrer von St. Elisabeth

FÜRCHTET EUCH NICHT WELTJUGNETAG IN LISSABON

„Liebe Jugendliche und junge Erwachsene, ich würde jetzt gern jedem von euch in die Augen schauen und ihm sagen: Fürchte dich nicht! ... Aber ich sage euch etwas viel Schöneres: Gar nicht mehr ich, sondern Jesus selbst schaut euch an in diesem Moment. Er sieht uns an. Er kennt euch, er kennt das Herz eines jeden von euch, er kennt das Leben eines jeden von euch, die Freuden und Leiden, die Erfolge und das Scheitern, er kennt euer Herz... Er sagt euch heute hier in Lissabon, auf diesem Weltjugentag: Habt keine Angst, habt keine Angst! Vorwärts, habt keine Angst!“

Diese Worte rief Papst Franziskus am 06.08.2023 ungefähr 1,5 Millionen Jugendlichen zu, die sich am Tejo-Ufer zum Abschlussgottesdienst des Weltjugentags versammelt hatten. Er ermutigte die jungen Menschen sich einzubringen in der Welt und sich mit Phantasie für Gerechtigkeit und Frieden zwischen den Völkern einzusetzen. Unter den Pilgerinnen und Pilgern auf dem „Campo de Graça“ - zwischen Isomatten, bunten Fahnen, Konservendosen saßen unter einem Sonnensegel auch 20 junge Menschen aus Postbauer-Heng und Umgebung.

Sie erlebten eine Woche lang ein Glaubensfest mit vielen Höhepunkten in der portugiesischen Hauptstadt. Da sind einerseits die beeindruckenden Großveranstaltungen mit dem Papst, die endlosen Menschenmengen in der Stadt und die gute Stimmung zu nennen. Dazu kommen aber die ganz wertvollen kleinen Momente: Die Gastfreundschaft in der Unterkunft oder die Begegnung mit Pilgerinnen und Pilgern aus der ganzen Welt - so auch mit der Gruppe aus Kolumbien um den Künstler Sebastian Sanchez, die nach dem Weltjugentag noch mit nach Deutschland reiste. Nach Berlin, München und Nürnberg stand natürlich auch Postbauer-Heng auf dem Programm und bevor es in Tracht auf das Neumarkter Volksfest ging, wurde die Delegation sogar im Rathaus empfangen. Ein paar Eindrücke haben wir hier gesammelt:



DAVID HINK
Pfargemeinderat



Beim Eröffnungsgottesdienst auf dem "Colina do Encontro"
Pilger/innen aus Kolumbien beim Besuch in Postbauer-Heng



In der Kirche São Domingos betete die Gemeinschaft von Taizé
Aufwachen mit 1,5 Millionen Menschen beim Abschlussgottesdienst



...für den nächsten Oktober erstmals ein gemeinsamer Gottesdienst auf Pfarrverbandsebene stattfinden soll? Einladende wird bei der Premiere die Pfarrei St. Elisabeth sein.

...wir uns über Verstärkung im Pfarrbriefteam freuen würden? Bei Interesse gerne melden!

...es heuer nach dem Taufgedächtnisgottesdienst erstmals einen Stehempfang gab?

WUSSTEN SIE SCHON, DASS...

...wir heuer im Pfarrverband 68 Erstkommunionkinder haben? 35 in der Postbauer-Heng und Ezelsdorf, 18 in Seligenporten sowie 15 in Pyrbaum.

...sich unsere Pfarrjugend im April zum 4. Mal an der 72-Stunden-Aktion „Uns schickt der Himmel“ beteiligen wird? Mal sehen, wem nach dem Kindergarten, dem Wurzhof und dem Seniorenheim diesmal ihr Einsatz gilt.

...sich in unserem Pfarrverband 38 Firmlinge auf das Firmsakrament vorbereiten? Wir freuen uns über die 26 Jugendlichen aus der Pfarrei St. Elisabeth Postbauer-Heng.

HIGHLIGHTS IM ADVENT



Christoph Härtl

ANKERSTUNDEN

von Christoph Härtl

Mit nur drei Adventssonntagen wird der Advent 2023 noch ein Stück anstrengender als diese eigentlich ja besinnlich abgedachte Zeit eh schon immer ist. Ein Konzert oder ein Programm jagt das andere. In St. Elisabeth wählen wir heuer ganz bewusst den entgegengesetzten Weg: Nicht noch mehr Veranstaltungen sind eingeplant, sondern vielmehr gibt es in den Abendgottesdiensten in unserer Pfarrkirche Akzente. Ich freue mich hier auf eine stimmungsvolle Beleuchtung, abwechslungsreiche Musik sowohl mit Klassikern als auch Neuem und dem ein oder anderen wegbereitenden Gedanken für meinen Alltag. Besonders freue ich mich auf den Gottesdienst am 23. Dezember, hier liegt dann der ganze Stress der Vorbereitung hinter mir und ich kann mich einstimmen auf Weihnachten. Nicht zuletzt auch mit einer Tasse Glühwein am Lagerfeuer, ganz ohne Gedränge.

ADVENTSFENSTER

von Angelika Fein

Ein lebendiger Adventskalender – „Von Fenster zu Fenster“ – jeden Tag um 17 Uhr, eine kleine Station hin auf dem Weg nach Weihnachten. Draußen vor einem geschmückten Fenster ca. eine halbe Stunde innehalten, gemeinsam singen und beten und einer Advents- oder Weihnachtsgeschichte lauschen – so wird die Aktion der Adventsfenster-Andachten der evangelischen Kirche Oberferrieden beschrieben.

Die katholische Kirche Ezelsdorf beteiligt sich auch dieses Jahr wieder an der schon mehr oder weniger zur Tradition gewordenen Aktion.

Machen Sie mit uns zusammen Halt auf dem oft so hektischen Weg hin zu Weihnachten. Gönnen Sie sich ein paar besinnliche Minuten. Lassen Sie sich überraschen, was sich hinter dem geschmückten Fenster verbirgt. Gerne können Sie zum Abschluss bei warmen Getränken und weihnachtlichem Gebäck noch gemütlich miteinander plaudern.

Herzliche Einladung an Jung und Alt am 14.12.2023 um 17 Uhr an der Katholischen Kirche Ezelsdorf, Pfaffenherdstrasse 27a.



Uli Englert

JUBILÄUM: 25 JAHRE OKUMENISCHE NACHBARSCHAFTSHILFE

von Markus Fiedler

Die ökumenische Nachbarschaftshilfe Postbauer-Heng feiert am Freitag, 09.02.2024 ihr 25-jähriges Jubiläum. Los geht es mit einem ökumenischen Festgottesdienst in der Henger St. Jakobus-Kirche, anschließend ist ein gemeinsames Abendessen im Gasthaus Stiegler geplant. An diesem Abend schauen wir zurück auf die Anfänge und suchen Perspektiven für das künftige Wirken zum Wohle der Menschen bei uns vor Ort.

Die ökumenische Nachbarschaftshilfe ist eine wichtige Säule des caritativen Engagements in unserem Ort. Nach dem Vorbild der Hl. Elisabeth kümmern sich zahlreiche Ehrenamtliche um Fahrten zu Ärzten oder zum Einkaufen - Anderen ist die Ausgabe von Lebensmitteln im Rahmen der Aktion „Verteilen statt Vernichten“ wichtig. Auch die ökumenische Nachbarschaftshilfe Postbauer-Heng lebt von den Menschen, die sich einsetzen.

Wenn auch Sie Lust haben, in diesem Bereich einzusteigen, dann melden Sie sich bitte im Pfarrbüro oder direkt bei der Nachbarschaftshilfe.

Sie sind herzlich eingeladen, das Jubiläum dieser wichtigen, ökumenischen Institution zu feiern.



Thomas Meier

TRAGWERK7

von Markus Fiedler

"Hier entsteht ein neuer Zugang" hieß es am Christkönigssonntag vor der verbarrikierten Eingangstüre unserer Pfarrkirche. Dieser Satz war bewusst mehrdeutig gewählt. Zu erledigende Bauarbeiten wurden zur Metapher für den Zugang zu Kirche und Glauben, die Menschen haben oder auch nicht. Beim Projekt "Tragwerk7" geht es genau darum, andere Zugänge zu unserem Kirchenraum und auch zum christlichen Glauben zu ermöglichen. Mit Tragwerk7 wird unser Pfarrzentrum zu einem Experimentierfeld für Menschen, die einfach mal etwas ausprobieren wollen. Und darauf freue ich mich.

VERANSTALTUNGEN

Krippenausstellung 03.12. - 17.12.

10.00 - 17.00 Uhr Reitstadel Neumarkt

KAB Adventsfeier 01.12.

19.00 Uhr Pfarrheim St. Elisabeth

Nikolausaktion 5. & 6.12.

Am Abend bietet die Jugend wieder den Besuch des hl. Nikolaus an. Anmeldung an: nikolaus@pfarrjugend-ph.de

Adventsfeier Offener Frauentreff 07.12.

19.30 Uhr Pfarrheim St. Elisabeth

Adventsfeier 07.12.

14.00 Uhr, Seniorenkreis Ezelsdorf, Pfarrheim Hl. Geist

Adventskonzert der Marktkapelle 10.12.

16.00 Uhr, Kirche St. Elisabeth

Adventsfeier 11.12.

14.00 Uhr, Seniorenkreis St. Elisabeth, Pfarrheim St. Elisabeth, Bernd Bischoff erzählt sein Stück „Am 4. Advent morgens um 4“

Adventsfenster Hl Geist Kirche 14.12.

17.00 Uhr Hl. Geist Kirche, zum Thema „Engel im Alltag“

Kleine Adventsmusik der Blaskapelle

Eppelein 15.12.

19.30 Uhr, St. Jakobus

Advents- und Weihnachtsfeier in der Klosterkirche 17.12.

16.00 Uhr, Seligenporten, mit dem „Duo Doppelherz“

KAB-Treff 20.12.

14.00 Uhr im Pfarrheim St. Elisabeth

LizzySingers Konzert 05.01.

17.00 Uhr, Klosterkirche Mariä Himmelfahrt

KAB-Treff 20.01.

14.00 Uhr im Pfarrheim St. Elisabeth

Vortrag Seniorenkreis 22.01.

Hl. Land Jordanien
14.00 Uhr, Referent: Pfarrer Fiedler, Pfarrheim St. Elisabeth

KAB Fasching 26.01.

19.00 Uhr im Pfarrheim St. Elisabeth

Filmabend 16.02.

19.00 Uhr, im Pfarrheim St. Elisabeth

STERNSSINGER

Mach mit beim Sternsingen!

Nicht alle Helden tragen ein Cape! Oder doch? Für die Sternsingeraktion 2023/2024 suchen wir noch nach Helden, Heldinnen und denen, die noch welche werden wollen. Gehst du mit? Möchtest du dabei sein, wenn Sternsingergruppen den Menschen den Segen bringen? Möchtest du mithelfen, dass es Kindern in Not überall auf unserer Erde besser geht?

Dann melde dich bei uns! Im Pfarrbüro und in den Kirchen liegen Anmeldungen. Diese ausfüllen und einfach in den Briefkasten oder per E-Mail an das Pfarrbüro.

Aktion Dreikönigssingen 2024

Unter dem Motto „Gemeinsam für unsere Erde – in Amazonien und weltweit“ stehen die Bewahrung der Schöpfung und der respektvolle Umgang mit Mensch und Natur im Fokus der Aktion Dreikönigssingen 2024. Brandrodung, Abholzung und die rücksichtslose Ausbeutung von Ressourcen zerstören die Lebensgrundlage der einheimischen Bevölkerung der südamerikanischen Länder Amazoniens. Dort und in vielen anderen Regionen der Welt setzen sich Partnerorganisationen der Sternsinger dafür ein, dass das Recht der Kinder auf eine geschützte Umwelt umgesetzt wird.

Die Aktion Dreikönigssingen 2024 bringt den Sternsängern nahe, vor welchen Herausforderungen Kinder und Jugendliche in Amazonien stehen. Sie zeigt ihnen, wie die Projektpartner der Sternsinger die jungen Menschen dabei unterstützen, ihre Umwelt und ihre Kultur zu schützen. Zugleich macht die Aktion deutlich, dass Mensch und Natur am Amazonas aber auch hier bei uns eine Einheit bilden. Sie ermutigt die Sternsinger, sich gemeinsam mit Gleichaltrigen aller Kontinente für ihr Recht auf eine gesunde Umwelt einzusetzen.

In der Pfarrei Postbauer-Heng planen wir die Sternsingeraktion in folgender Weise:

- Treffen (ca. 60 Min.) und Kleiderausgabe
Freitag, 15.12.2023 um 16:00 Uhr im Pfarrheim
- Aussendungsgottesdienst Ezelsdorf
Dienstag, 26.12.2023 um 09:00 Uhr
- Aussendungsgottesdienst Postbauer-Heng
Dienstag, 26.12.2023 um 10:30 Uhr
- Haustürbesuch 1
Mittwoch, 27.12.2023: 09:00 bis 12:00 Uhr, 14:00 bis 17:00 Uhr
- Sternsinger-Mittagessen:
Freitag, 29.12.2023: 12:00 – 14:00 Uhr
- Haustürbesuch 2
Freitag, 05.01.2024 von 09:00 - 12:00 Uhr, 14:00 bis 17:00 Uhr
- Dreikönigsgottesdienst St. Elisabeth mit dem Kirchenwecker Samstag, 06.01.2024 um 10:30 Uhr

Zusätzlich: Die Sternsingergruppen besuchen auch Haushalte straßenweise, so viele sie halt schaffen.

Wenn Sie viel Wert auf Besuch legen, gilt: bitte anmelden – telefonisch oder per E-Mail im Pfarrbüro oder schriftlich mit den in den Kirchen ausliegenden Formularen bis spätestens 22.12.2023.

GOTTESDIENSTE

1. Advent 03.12.

10.30 Uhr in St. Elisabeth, auch als Live-Stream

Ankerstunde 09.12.

18.00 Uhr St. Elisabeth mit besonderer musikal. Gestaltung

2. Advent 10.12.

10.30 Uhr Pfarrgottesdienst, auch als Live-Stream

Bußgottesdienst 13.12.

19.00 Uhr in St. Elisabeth

Waldweihnacht der Jugend 16.12.

18.00 Uhr Beginn am Pfarrzentrum St. Elisabeth

3. Advent 17.12.

10.30 Uhr Jazzmesse mit dem Kirchenwecker, auch als Live-Stream

Ankerstunde 23.12.

18.00 Uhr St. Elisabeth mit besonderer musikal. Gestaltung

Heiliger Abend 24.12.

15.00 Uhr Gottesdienst für Familien mit kleinen Kindern in St. Elisabeth mit dem Kinderchor

16.30 Uhr Familienmette in St. Elisabeth mit dem Kirchenwecker

22.00 Uhr Christmette in St. Elisabeth, musikalisch gestaltet vom Kirchenchor, auch als Live-Stream

1. Weihnachtsfeiertag 25.12.

9.00 Uhr Messe in Maria Himmelfahrt in Seligenporten

10.30 Uhr Messe in St. Elisabeth

2. Weihnachtsfeiertag 26.12.

9.00 Uhr Messe in Hl. Geist, mit Aussendung der Sternsinger

10.30 Uhr Festgottesdienst in St. Elisabeth, mit Kindersegnung und Aussendung der Sternsinger, auch als Live-Stream

Jahresschluss 31.12.

16.00 Uhr Gottesdienst zum Jahresende in St. Elisabeth mit dem Kirchenchor

Neujahr 01.01.

10.30 Pfarrgottesdienst in St. Elisabeth

18.00 Uhr Abendmesse in St. Elisabeth

Dreikönigsfest 6.1.

10.30 Uhr Festgottesdienst zum Abschluss der Sternsingeraktion in St. Elisabeth mit dem Kirchenwecker

Kleinkindergottesdienst 26.01.

16.30 Uhr St. Elisabeth

Lichtmess 02.02.

18:00 Uhr Festgottesdienst zum Fest Darstellung des Herrn in St. Elisabeth mit den Erstkommunionkindern und Segnung der Kerzen

Pfarrgottesdienst an Fasching 11.02.

10.30 Uhr St. Elisabeth, mit dem Kinderchor

Aschermittwoch 14.02.

16.00 Uhr Schülerwortgottesdienst, St. Elisabeth

19.00 Uhr Gottesdienst zum Aschermittwoch, St. Elisabeth

REGELMÄßIGE GOTTESDIENSTE

St. Elisabeth

2., 4. & 5. Samstag im Monat 18.30 Uhr
Sonntag 10.30 Uhr

Seelsorgerische Gespräche nach tel. Vereinbarung **immer möglich!**

Hl. Geist

1. & 3. Samstag im Monat 18.30 Uhr

St. Jakobus

Donnerstag 18.00 Uhr

St. Johannes

Dienstag 18.00 Uhr

Rengersricht

Mittwoch 9.00 Uhr

Seligenporten

1. Samstag im Monat 18.00 Uhr

Freitag 18.00 Uhr

Sonntag 9.00 Uhr

Seniorenheim

1. Montag im Monat um 10.00 Uhr
(nur für BewohnerInnen)

Veränderungen entnehmen Sie bitte der Gottesdienstordnung oder unserer Homepage

LIVE STREAM IMMER UM 10.30 UHR AUF YOUTUBE

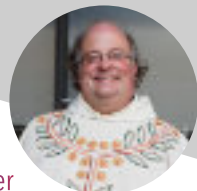
Viele Pfarrgottesdienste am **Sonntagmorgen** streamen wir **um 10.30 Uhr auf YouTube.**

Zusätzlich übertragen wir auch an allen kirchlichen Festtagen die Messfeier um 10.30 Uhr (an besonderen Tagen auch am Abend) live aus St. Elisabeth.

Die genauen Termine entnehmen Sie hierbei bitte der Gottesdienstordnung oder unserer Homepage.



ÜBER UNS



Pfarrer
MARKUS FIEDLER
T 09188/903333
M 0151 27561548
fiedler-markus@web.de



Gemeindeferentin
RENATE SEITZ
T 09188/903333
rseitz@bistum-eichstaett.de



Pastoralreferentin
KATHRIN NEMETH
T 09188/903333



PFARRGEMEINDERATSVORSITZENDE
LUITGARD ALTMANN
T 09188/600



KIRCHENPFLEGERIN
MARLIES THIEL
T 09188/2658



NACHBARSCHAFTSHILFE
CORNELIA PRÖPSTER
T 09188/905150



CHRISTA SCHEDL



STEPHANIE PIELHOFER



NICOLE PÄTZOLD

PFARRBÜRO



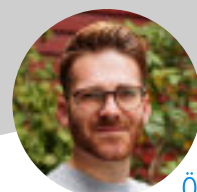
KINDER & JUGENDCHOR
SIGRID HÖNIG
T 09188/2120
info@element-musik.de



KIRCHENCHOR
JOSEF SCHWARZ
schwarz.schwarzenbruck@freenet.de



KIRCHENWECKER
BRIGITTE BLANK
09181/296 355
kirchenwecker@gmail.com



CHRISTOPH HÄRTL



DAVID HINK

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

SCHREIBT UNS ÜBER DIE FACEBOOK-PAGE
ODER DEN MESSENGER DER PFARREI



**KINDERGARTEN „UNTERM
HIMMELSZELT“**
JANA KLUG
T 09188/5777007



KINDERGARTEN ST. ELISABETH
BETTINA LUKAS
T 09188/59980900



CARITAS KREISSTELLE

FRIEDENSTR. 33
92318 NEUMARKT
T 09181/511270

CARITAS-SOZIALSTATION
FRIEDENSTR. 23
92318 NEUMARKT
T 09181/47650



MAGDALENA NAGL



PFARRJUGEND

JONAS ZINKE

pfarrjugendleitung@pfarrjugend-ph.de

UNSERE STANDORTE

KIRCHE UND PFARRZENTRUM ST. ELISABETH

Centrum 1, 92353 Postbauer-Heng

PFARRBÜRO

Centrum 1, 92353 Postbauer-Heng

T 09188/903333

Postbauer-heng@bistum-eichtaett.de

ÖFFNUNGSZEITEN BÜRO

Mi, Fr 8.30 - 11.30 Uhr

Do 14.30 - 17.00 Uhr

HL. GEIST KIRCHE UND PFARRHEIM IN EZELSDORF

Pfaffenherdstr. 27a

90559 Burgthann

SPENDENKONTO Liga Bank DE7775 0903 0000 0511 8301

ST. JAKOBUS IN HENG

Neumarkter St. 54

92353 Postbauer-Heng

ST. JOHANNES IN POSTBAUER

Ezelsdorfer Str. 1

92353 Postbauer-Heng

KINDERGARTEN ST. ELISABETH

Am Schauerholz 2

92353 Postbauer-Heng

T 09188/59980900

KINDERGARTEN „UNTERM HIMMELSZELT“

Centrum 1a

92353 Postbauer-Heng

T 09188/5777007

Pfarrei St. Elisabeth
mit Hl. Geist in Ezelsdorf
Centrum 1, 92353 Postbauer-Heng



www.postbauer-heng.bistum-eichstaett.de