

EVANGELISCH IN HENNEF

KURIER

Winter 2023/2024



EVANGELISCHE
KIRCHENGEMEINDE
HENNEF



Sturmfest

In dieser Ausgabe

■ Aufgezeigt & Angedacht

Liebe Gemeinde: Wie uns der Glaube sturmfest macht 4

■ Titelthema: Sturmfest

Die Kraft des Gebets 8
Interview mit Prof. Dr. Franziska Geiser 10

■ Evangelisch in Hennef

Interview mit Küster Helge Ippendorf 21
Kandidierende zur Presbyteriumswahl 29

■ Gottesdienste

Gottesdienstplan November – März 24
Weltgebetstag der Frauen 2024 26
Tauf feste 2024 27

■ Angesagt & Vorgemerkt

Kreistänze – tanz mit! 37
Fasten in der Fastenzeit 38
Ferienaktionen 2024 39

■ Über den Tellerrand

Segensfeier für werdende Eltern 47
Seelsorgeausbildung für Ehrenamtliche 47

und vieles mehr ...

Titelfoto:
Sturmfest -
Wie bleibt man resilient?



Resilienz –
Krisen aushalten
S. 5



92 gemeinsam unterwegs
S. 17



Mittagstisch mit Hirtenfeuer
S. 37

Mit diesem Kurier erhalten Sie einen Überweisungsträger zur Diakoniesammlung 2023. Seit über 60 Jahren ermöglicht diese jährliche Spendenaktion die diakonische Arbeit in Ihrer Kirchengemeinde, im Evangelischen Kirchenkreis an Sieg und Rhein und in über-regionalen Projekten des Diakonischen Werkes Rheinland-Westfalen-Lippe.

Impressum

Herausgeber: Evangelische Kirchengemeinde Hennef

Redaktion: Dorothee Akstinat, Petra Biesenthal, Wolfgang Brettschneider, Claudia Heider, Martin Heiermann, Stefan Heinemann, Alexandra Rauch

Anschrift: Redaktion Kurier, Ev. Kirchengemeinde Hennef
Beethovenstraße 44, 53773 Hennef · kurier.hennef@ekir.de

Bankverbindung: Ev. Kirchengemeinde Hennef

IBAN: DE17 3705 0299 0000 2001 21, Kreissparkasse Köln

Die nächste Ausgabe erscheint am 15.03.2024 · Redaktionsschluss ist der 09.02.2024 · Auflage: 5.400 Ex.

Für den Inhalt namentlich gekennzeichnete Artikel ist die Autorin/der Autor verantwortlich.

Das Redaktionsteam behält sich vor, eingereichte Beiträge gekürzt oder überarbeitet abzdrukken.

Satz und Layout: simply-communicate.de · **Druck:** tanMedia Köln



Den Advent mit uns erleben ...

„Die Nacht ist vorgedrungen, der Tag ist nicht mehr fern“, schrieb Jochen Klepper 1938 ein neues Adventslied. Solche Liedzeilen waren in den Jahren danach für viele ein Trost, denn „auch wer zur Nacht geweinet, der stimme froh mit ein“. Dass im Dunkel der Nacht schon der Morgen heraufdämmt, wenn Gott in die Welt kommt, das ist Kernbotschaft der Weihnacht. Schon in den Wochen zuvor soll das in unserer Gemeinde spürbar werden in vielen lichtvollen Momenten – etwa ...

... auf dem Weihnachtsmarkt

Advent ist im Dezember! Deshalb wird er ökumenisch eröffnet am **1. Advent, 3.12., 16.00 Uhr** auf der Bühne auf der Frankfurter Straße von Pastorin Katharina Opalka und Vertretern der anderen christlichen Kirchen.

Auf dem Weihnachtsmarkt finden Sie auch unseren Stand! Hier stimmen Ehrenamtliche unserer Gemeinde Besucher auf die Vorweihnachtszeit ein. Dort können Sie Kaffee und Mohnkuchen, Glühwein, Kinderpunsch und Kürbissuppe genießen.

Lichtvolle Momente werden möglich wie Gespräche über Gott und die Welt.

... bei einer Auszeit in der Christuskirche

Von **Montag, 4.12., bis Freitag, 22.12.**, montags bis freitags um 18.00 Uhr bietet das Abendgebet in der Christuskirche Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen. Im Vertrauen auf Gottes Segen kann der Tag gelassen und innere Ruhe gefunden werden.

... auf der SeniorInnenadventsfeier

Musikgruppen unserer Kirchengemeinde, die Mitarbeitenden in der Seniorenarbeit sowie Pfarrer Niko Herzner und Pfarrerin Antje Bertenrath gestalten am **Sonntag, 10.12. ab 15.00 Uhr** einen festlichen Nachmittag für Gemeindeglieder über 70 Jahren.

Mit Gespräch, Gemeinschaft, Segen – und musikalischem Programm. Anmeldungen bis zum 4.12. im Gemeindebüro (Tel.: 32 02).

... vor vielen Adventsfenstern

Gott kommt. Das bringt uns aus dem eigenen Häuschen. Beim lebendigen Adventskalender vom **1. bis 23.12.** feiern wir unsere Vorfreude mit Nachbarn, Bekannten und ganz Fremden. Jeweils um **18.00 Uhr** öffnet sich ein Adventsfenster an einem anderen Haus. Eine kurze Andacht rückt den Advent als besondere Zeit ins Bewusstsein:

Zeit miteinander teilen, zusammen singen, sich auf den Advent besinnen!

Wo die Fenster geöffnet werden, steht auf unserer Homepage.

... beim Bläserkonzert

Am **9.12. um 17.00 Uhr** spielt das Auswahlensemble des rheinischen Landesposaunenwerks „Con Spirito“ auf in der Christuskirche: Festliche Töne und virtuose Bläsermusik, berührende Klänge und adventliche Stimmung werden den Raum füllen.

Moin liebe Gemeinde,

als ich neulich zum Urlaub an der Nordsee war, da habe ich in den Souvenirläden auf jeder zweiten Tasse gelernt: „Sturm ist erst dann, wenn die Schafe keine Locken mehr haben.“

So gesehen dürfte sich auf meiner Seele nach den letzten Jahren kein Haar mehr kräuseln oder auch nur wellen. Corona-Pandemie, nahtlos der Ukrainekrieg, Energiekrise, Angriff der Hamas auf Israel ... allein die weltbestimmenden Sorgen schütteln mich. Unsere ganz persönlichen Schicksalsmomente, Verluste und Existenznöte sind da noch gar nicht mitgedacht. Ach ja, und die globale Klimakrise, in die wir sehenden Auges stürzen, auch noch. Da wird der Sturm mitunter ganz handfest, kombiniert mit Starkregen, Hitze, Waldbränden. „Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen. Woher kommt mir Hilfe?“ (Psalm 121).

In diesem Kurier werden Sie viele Gedanken dazu finden, wie uns der Glaube „sturmfest“ machen kann. Woher wir in der Tat, allen Stürmen des Lebens zum Trotz, Hilfe bekommen.

Wieder einmal eine besondere Ausgabe zum Advent, zu Weihnachten und zum Jahreswechsel. Während ich diese Zeilen schreibe, wird es so langsam November. Wenn der Kurier zu Ihnen kommt, wird es gerade Dezember. Viele Menschen mögen diese Zeit. Ich nicht. Die immer kürzer werdenden Tage ziehen mich herunter, das feuchtkalte Wetter in meine Knochen. Kraftlos stehe ich dann oft vor meinem Tagwerk. Da brauche ich gar keinen Sturm mehr. Die Schaflocks meiner Seele hängen auch so ohne jede Spannkraft herunter – um das Bild der friesischen Teetassen noch einmal zu bedienen. Es gibt viele Gründe sich zu fragen, woher uns denn noch Hilfe kommt, die Stürme des Lebens, die Dunkelheit belastender Tage, der ungewisse Blick in die Zukunft.

Das sind die Gedanken der Tage in denen ich diese Zeilen schreibe. Aber der Kurier wird über diese Tage hinaus bei Ihnen liegen.

Die Termine, auf die er schon heute hinweist, gehen bis weit in das neue Jahr. Auf dem Weg dorthin liegt das Weihnachtsfest. Der Wendepunkt. Das Ende der immer dunkleren Tage.



Die Erinnerung: „Wisst ihr noch, wie es geschehen?... Immer werden wir's erzählen, wie das Wunder einst geschehen und wie wir den Stern gesehen mitten in der dunklen Nacht, mitten in der dunklen Nacht.“ (Hermann Claudius. Evangelisches Gesangbuch Nr. 52).

Allein, dass es buchstäblich in der dunkelsten Zeit diesen Tag gibt, an dem wir die Geburt Christi feiern, lässt mich diese Zeit dann doch trotz allem lieben. Nicht zuerst, weil es ab dann heller wird, sondern vor allem, weil sie mir erzählt: Gott kommt mir näher, je dunkler es wird. Wenn ich in Sturm, Traurigkeit oder Not bin, dann kommt er nicht von außen, sondern dann ist er da. Mittendrin. Bei mir. Bei Dir. Bei uns. Das gibt mir Halt, macht mich sturmfest, ist mir Licht, das mich tröstet. Und das ist angenehm, schön und gut.

Apropos: „Moin“ kommt übrigens vom plattdeutschen „Moi“, was genau das bedeutet „angenehm, gut, schön“. So grüßen sich die Menschen in einer der stürmischsten Gegenden unseres Landes.

Wir nehmen all die Sorgen und Nöte mit in die Festtage und das neue Jahr, das wird so sein. Die weltbewegenden und die ganz persönlichen – aber eben auch Gott.

Seien sie gesegnet und behütet in allem, was kommt. ■

Ihr Pfarrer Niko Herzner

Resilienz: Krisen aushalten

„Resilienz“ ist ein Begriff, der in den letzten Jahren eine steile Karriere gemacht hat: Es gibt Resilienztrainings in Unternehmen. Eine Vielzahl von Ratgebern verspricht, die eigene Resilienz zu stärken. Resilient zu sein, ist eine erwünschte Eigenschaft bei Bewerbungen.

Der Begriff „Resilienz“

Was bedeutet dann „Resilienz“? Ganz vereinfacht gesagt, ist Resilienz eine Weise so mit Krisen umzugehen, dass man in und an dieser Krise nicht vollständig zerbricht. Sturmfest zu sein, sich von Krisen nicht umwerfen zu lassen – das ist ein verständlicher Wunsch vieler Menschen. Wie gut es wäre, wenn man Krisen nicht einfach nur überlebt, sondern vielleicht sogar gestärkt aus diesen hervorgehen könnte! Das ist die Sehnsucht, die mit dem Begriff „Resilienz“ verbunden ist.

Gleichzeitig weiß man in der Alltagserfahrung und in der Forschung, dass genau das oft nicht passiert: Krisen werfen Menschen vielmehr zu Boden, man verzweifelt und zweifelt an sich selbst, dem eigenen Leben und Fähigkeiten. Es braucht oft lange, bis ein „normales“ Leben wieder möglich ist.

Und: Ob ich resilient bin und gut mit einer Krise umgehen kann, weiß ich erst, wenn ich durch eine Krise hindurch gegangen bin.

Damit ist Resilienz aber gar nicht mehr so erstrebenswert – denn möglicherweise wäre es mir lieber, ich hätte diese Krise gar nicht erst erleben zu müssen.

Forschung zu Resilienz

Die Deutsche Forschungsgemeinschaft hat von 2019-2023 eine Forschungsgruppe zu „Resilienz in Religion und Spiritualität“ gefördert, die der Resilienz nachgegangen ist (und in der die Autorin als Postdoktorandin geforscht hat). Wissenschaftlerinnen und Wissenschaft-



ler aus Theologie, Philosophie, Psychosomatik und der Palliativmedizin sind gemeinsam die folgenden Fragen angegangen:

Wie sieht das Durchleben einer Krise aus und wie können Menschen in Krisen begleitet werden? Wie kann man Krisen resilient „aushalten und gestalten“? Und: Hilft der Glaube dabei, durch eine Krise zu kommen – und wenn ja, wie?

Vor der Krise

Zunächst bringt man in eine Krise einiges mit, das einem helfen kann, mit der Situation umzugehen: Das können angeborene Eigenschaften sein, die einen „sturmfest“ machen. Es können auch bestimmte Fähigkeiten sein, die man sich in der Kindheit und später aneignet: Das Vertrauen in der die eigene Handlungsfähigkeit, stabile Beziehungen oder die Möglichkeit, seine Emotionen zu benennen (vgl. das Interview mit Prof. Dr. Franziska Geiser auf S. 10). Es ist gut und sinnvoll, diese Fähigkeiten bei sich und anderen zu fördern.

An dieser Stelle enden oft die Ratgeber zu Resilienz. Es kann aber noch mehr bedacht

werden: Denn ebenso bringen Menschen auch Verletzlichkeiten und negative Vorerfahrungen in eine Krise mit, die das Durchleben der Krise erschweren können.

Zusätzlich prägt der kulturelle, aber auch der soziale und ökonomische Hintergrund, wie eine Krise erlebt wird.

In der Krise

Mit all dem im Gepäck gehen Menschen also in eine Krise und durchleben diese. Oder besser gesagt: Müssen diese Krise durchleben und sie aushalten.

„Aushalten“ ist ein wichtiger Begriff für das, was in der Krise passiert: Menschen empfinden sich nicht als aktiv, sind bestimmten Aspekten der Krise schlicht ausgeliefert. Gleichzeitig haben sie die Hoffnung, nicht vollständig in der Krise zu versinken, dass ihr Leben nicht gleichbedeutend mit der Krise wird.

Das Erleben in einer Krise ist also nicht eindeutig. Die Krise bleibt ambivalent: Menschen schwanken zwischen Verzweiflung und Hoffnung. Man könnte nun denken, dass ein resilienter Weg aus der Krise wäre, sich nur auf die Hoffnung auszurichten.

In der Forschungsgruppe ist uns jedoch immer wichtiger geworden, dass auch das Ringen mit der Krise, die Momente der Ver-

zweiflung und die Klage, ebenso Teil eines resilienten Umgangs mit der Krise sind.

Nach der Krise ..

Wann ist eine Krise vorbei? Manchmal lässt sich das benennen, wenn eine belastende Situation endet. Andere Krisen bleiben dauerhaft erhalten: Trauer bricht auch nach Jahren wieder auf und kann wie ein Grundton das ganze Leben begleiten. Eine Erkenntnis der Forschungsgruppe ist deswegen, dass es dann einen resilienten Krisenausgang geben kann, wenn man die Krise in die eigene Lebensgeschichte einbinden kann: Wenn ich von der Krise erzählen kann als Teil meines Lebens. Wenn ich einen Sinn in der Krise gewinnen kann – ohne die Härte und Abgründigkeit der Krisenerfahrung zu leugnen.

Wenn ich vielleicht erst Worte für meine Erfahrungen in der Krise finde.

Resilienz und das Christentum

An dieser Stelle können die christlichen Traditionen und biblische Erzählungen hilfreich sein: So finden wir z. B. in den Psalmen bildgewaltige Erzählungen von Menschen in tiefsten Krisen, die ihr Ringen mit der Verzweiflung und ihre Hoffnung gleichzeitig ausdrücken. Das Loblied der Maria erzählt von tiefer Niedrigkeit und höchstem Lob (vgl. S. 14). Diese Worte können wir uns in Krisen leihen – und darin vielleicht sogar einen neuen Blick auf unsere eigenen Krisen bekommen.

Und jeder Gottesdienst wird zwischen dem Kreuz auf dem Altar und der Osterkerze gefeiert: Zwischen Ringen mit dem Tod und Hoffnung auf das Leben. Das – so verstehe ich es – ist ein Raum der Resilienz. ■

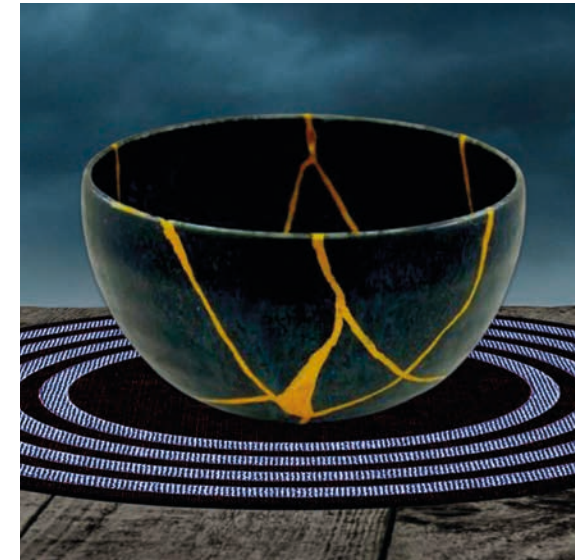
Katharina Opalka



Bildquelle: KRBBbyChris_pixelio

Zeitenwende, Stress und mehr

Liebe Leser der „Weihnachtsausgabe“, der Kurier trägt den Titel „Sturmfest“, bei dem Sie möglicherweise den Bezug zu Weihnachten vermissen? Lesen Sie die Beiträge zum Schwerpunktthema. Vielleicht helfen diese Ihnen, einen Bezug zu erkennen.



Stress

Es mag für manche diese Zeitenwende aber auch Stress bedeuten, da ihre bisherigen Lebensmodelle in Frage gestellt werden und sie nicht bereit sind eine neue Orientierung zu suchen und schlussendlich auch zu finden.

Hier hilft zweifelsfrei ein gesunder Optimismus, der, wenn möglich, sich auf positive Erfahrungen aus der Vergangenheit stützen sollte.

Ich möchte hierzu zur Verdeutlichung das Bild einer zerbrochenen Schale heranziehen, einer Schale die man liebt und mit der man viele Erinnerungen verbindet. Wenn diese Schale plötzlich zerbricht, bedeutet dies starken Stress, da man einen Verlust erleidet, der im ersten Moment ir-

Vorbemerkung

Resilienz ist eine wichtige Eigenschaft, die uns nicht angeboren ist, sondern sich im Laufe unseres Lebens entwickelt, zum Teil von uns aber auch erlernt werden kann. Details hierzu können Sie in mehreren Beiträgen in dieser Ausgabe finden.

Zeitenwende

Viele äußerliche Einflüsse bestimmen unseren Alltag und fordern von uns, diese zu verarbeiten und so einzuordnen, dass wir nicht Gefahr laufen, unseren eigenen Platz in unserem Umfeld nicht mehr oder nur unter großen Schwierigkeiten zu finden.

Der aktuell so häufig verwendete Begriff der Zeitenwende, verdeutlicht stark vereinfacht das, womit sich zur Zeit viele Menschen auseinandersetzen (müssen). Es geht um Zukunftsorientierung und Lösungsorientierung. Nur so lassen sich die Folgen der „ausgerufenen“ Zeitenwende für den Einzelnen bewältigen und führen am Ende zur Akzeptanz.

reparabel erscheint. Man muss nun versuchen, diese durchaus schwierige Situation und Herausforderung aus eigener Kraft erfolgreich zu bewältigen.

Zum Beispiel kann man die einzelnen Teile der Schale wieder zusammenkleben, womit der Schmerz des endgültigen Verlustes der Schale vermieden wird. Man nennt dies Selbstwirksamkeit, welche beim Aufbau der unter „Vorbemerkung“ genannten Resilienz, eine wichtige Säule darstellt.

Ich hoffe, Sie können in den Zeiten der Zeitenwende ein friedliches Weihnachtsfest feiern, und wünsche Ihnen genug Resilienz, um mit Optimismus den Herausforderungen des Jahres 2024 entgegen zu sehen und zu treten. ■

Wolfgang Brettschneider

Die Kraft des Gebets

„Da hilft nur noch Beten.“ Oft sagen wir diesen Satz, wenn die Dinge nicht so laufen, wie wir es uns erhofft haben, und die Lage aussichtslos scheint. Aber hilft Beten wirklich? Welche Rolle spielt unsere spirituelle Praxis für die Bewältigung der kleinen und großen Aufgaben, die unser Leben mit sich bringt?

Die Quelle innerer Stärke

In den stürmischen Zeiten des Lebens suchen viele Menschen nach einem Anker, der ihnen Halt gibt. Resilienz, die Fähigkeit, Krisen und Herausforderungen zu bewältigen, ist ein kostbares Gut. Eine Quelle, aus der wir diese innere Stärke schöpfen können, ist das Gebet.



Obwohl das Vaterunser, Psalm 23 oder andere vorformulierte Gebete helfen können, erfordert Beten an sich weder spezielle Textkenntnisse noch einen heiligen Raum. Ein Gebet kann einfach eine ehrliche Unterhaltung mit Gott sein, die auch in kurzen Momenten der Reflexion im Alltag praktiziert werden kann.

So vertiefen wir unsere Verbindung mit Gott und erinnern uns daran, dass wir nie alleine sind.

Wunschliste ans Universum?

Selbstverwirklichung und spirituelle Verbundenheit sind Ziele, die viele Menschen anstreben. Im Laufe der Zeit haben sich dabei verschiedene Ansätze entwickelt. Einer davon ist das Verfassen einer „Wunschliste ans Universum“. Die Idee dahinter ist, dass das „Universum“ auf Gedanken und Wünsche reagiert. Indem man seine Ziele und Träume aufschreibt oder visualisiert, versucht man, das Universum dazu zu bringen, diese zu erfüllen.

Dieser Ansatz ist oft auf materiellen Wohlstand, persönliche Wünsche und das Erreichen von persönlichen Zielen ausgerichtet.

Es ist also eine selbstzentrierte Herangehens-

weise, die den Fokus auf individuelle Bedürfnisse und Erfolge legt. Das ist zunächst nichts Schlechtes. Die „Wunschliste ans Universum“ kann eine praktische Methode sein, um sich seiner persönlichen Ziele klar zu werden und sich zu motivieren, an deren Verwirklichung zu arbeiten.

Ein Gebet ist jedoch etwas anderes, nämlich eine tief verwurzelte spirituelle Praxis, bei der wir unsere Sorgen und Freuden mit einer höheren Macht teilen und eine tiefere spirituelle Verbundenheit erfahren. Der Schwerpunkt liegt hier nicht (nur) auf persönlichen Bedürfnissen und Zielen, sondern ebenso auf Dankbarkeit, Vergebung und der Entwicklung einer Beziehung zu Gott. Das Gebet betont die Erkenntnis, dass es eine göttliche Führung gibt, und drückt die Bereitschaft aus, sich dieser unterzuordnen. Beten kann auf diese Weise Erleichterung, Trost, und Frieden bieten.

„Wie du willst, Herr, nicht wie ich will“, mit diesen Worten beschließt Jesus laut Matthäusevangelium sein Gebet im Garten Gethsemane.

Kontemplative Stille

In der Hektik des modernen Lebens verlieren wir oft den Kontakt zu uns selbst und zu einer tiefen spirituellen Dimension. In der Stille des Gebets finden wir für die Suche danach einen heiligen Raum. Eine besondere Form dieser Suche ist die Kontemplation.

In den Psalmen gibt es zahlreiche Verse, die uns einladen, einfach innezuhalten und Gott in der Stille zu begegnen. Beispielsweise sagt Psalm 46:11: „Seid stille und erkennt, dass ich Gott bin.“ Dieses Erkennen geschieht, wenn wir unsere Gedanken zur Ruhe kommen lassen und einfach in Gottes Gegenwart verweilen. Dietrich Bonhoeffer schrieb: „Nur, wenn wir zur inneren Ruhe kommen und unser Herz im Gebet still wird, können wir Gottes Wort hören.“ Die Kontemplation stärkt unsere Resilienz, indem sie uns hilft, uns von äußeren Ablenkungen, von vergangenem Leid und von Sorgen über Zukünftiges zu lösen und einfach in Gottes Stille zu verweilen. Indem wir ruhig werden, wird es leichter auch anderen mit Mitgefühl zu begegnen und in schwierigen Zeiten einen klaren Geist zu bewahren.

Wir erkennen, dass wir nicht alle Antworten wissen müssen, sondern uns darauf verlassen können, dass Gottes Weisheit uns leitet.

Vergebung

Nicht jedem liegt die wortlose Stille der Kontemplation. Viele Menschen fühlen sich mit rituellen Formeln wohler. Eine Sonderstellung unter den ausformulierten Gebeten des Christentums nimmt das Vaterunser ein, das Jesus selbst die Jünger gelehrt hat. In diesem Gebet geht es unter anderem um einen Aspekt, der im Hinblick auf Resilienz und innerem

Frieden von größter Bedeutung ist: die Vergebung. „Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.“ Groll loszulassen und zu verzeihen ist nicht einfach, insbesondere wenn uns Unrecht widerfahren ist. Doch das Vaterunser erinnert uns daran, dass die Bereitschaft zur Vergebung eine grundlegende spirituelle Tugend ist.

Die Stärkung unserer eigenen Resilienz beginnt mit der Fähigkeit, negative Gedanken und Gefühle loszulassen und darauf zu hoffen, dass auch uns vergeben wird. Wenn wir aufhören, an vergangene Verletzungen festzuhalten, befreien wir uns selbst von einer emotionalen Last. Dieser Akt der inneren Befreiung kann uns helfen, widerstandsfähiger gegenüber den Herausforderungen des Lebens zu werden. Die Vergebung im Vaterunser geht jedoch über die individuelle Ebene hinaus.

Sie erinnert uns daran, dass wir Teil einer größeren Gemeinschaft sind. Wenn wir anderen vergeben, fördern wir Heilung und Versöhnung in unseren Beziehungen und am Ende in der Gesellschaft als Ganzes.

Wir tragen zur Schaffung eines friedlicheren und harmonischeren Umfelds bei, das wiederum die Resilienz aller Beteiligten stärken kann ■

Sonja Haase



„Krise sinnhaft ins eigene Leben integrieren“

Prof. Dr. Franziska Geiser leitet seit 2012 die Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Bonner Universitätsklinikum. Die Forschungsschwerpunkte der Fachärztin und Mutter von drei Kindern sind die Psychophysiologie u.a. der Angst und die Psychoonkologie. Mit Franziska Geiser sprachen Dr. Katharina Opalka und Petra Biesenthal.



@J.F.Saba/Universitätsklinikum Bonn

Frau Prof. Dr. Geiser, im April 2020 haben Sie auf der Homepage der UK Bonn über Ängste in der Pandemie geschrieben. Seitdem sind mehrere weltumspannende Krisen dazu gekommen. Gehört es zum Leben dazu, mit Unsicherheiten konfrontiert zu werden?

Ja, wir haben keine Wahl. Unser Leben lang suchen wir nach Sicherheit und haben gleichzeitig den Wunsch, neues zu entdecken. Das beginnt schon in der Kindheit, zB mit dem Laufen lernen, geht weiter in der Pubertät, in der wir unsere Grenzen austesten bis in unser Leben als Erwachsene. Beruflich schätzen wir die Sicherheit, suchen aber gleichzeitig neue Herausforderungen. Auch im Austesten der Grenzen braucht jeder Mensch ein Minimum an Sicherheit. Diese Sicherheit in sich selbst

zu tragen ist nicht einfach – und gleichzeitig erstrebenswert.

Was kann man als Einzelperson tun, um mit angstauslösenden Situationen umzugehen?

Das Wissen um die eigene Unsicherheit ist wichtig, seine Ängste kennen und sie annehmen ein erster Schritt. Denn Angst ist eine Schutzreaktion und tief in uns angelegt. Wenn uns etwas wichtig ist, haben wir Angst es zu verlieren, das ist ganz natürlich.

Wenn wir uns dann unserer Angst bewusst sind, können wir hinspüren und überlegen, wovor wir Angst haben. Wenn es eine mir bekannte Angst ist, dann kann es helfen, mich zu

erinnern, wie ich sie schonmal bewältigt habe. Manchmal ist es gar nicht so klar. Dann ist es gut, nochmal hinzuspüren – finde ich es raus?

Dabei kann z.B. ein Gespräch oder auch ein virtueller Kontakt zu einem vertrauten Menschen helfen. Mit einem Menschen, der uns ein Gefühl der Geborgenheit vermittelt, ist es einfacher, über Ängste nachzudenken.

In Ihrem Artikel empfehlen Sie, sich von seinen Ängsten eine Auszeit zu nehmen. Wie könnte so eine Auszeit aussehen?

Es ist nicht gesund, sich über einen längeren Zeitraum in einem Angstzustand zu befinden. Zum Glück helfen uns unser Körper und unsere Seele dabei, dass wir uns nach dem ersten Erschrecken über die Zeit in einem gewissen Maße an das angstausslösende Ereignis

gewöhnen. Dieser Effekt wird als Habituation bezeichnet. Es kann sogar hilfreich sein, sich zeitweise abzulenken oder die Angst für eine Weile zu verdrängen und bewusst etwas Schönes zu erleben, das das Gefühl der eigenen Geborgenheit stärkt.

In einer interdisziplinären Forschungsgruppe in Medizin und Theologie / Philosophie befassen Sie sich mit dem Thema Resilienz. Was macht einen resilienten Menschen aus?

Der Begriff der Resilienz ist nicht klar definiert. Die Forschung spricht von der Fähigkeit, mit widrigen Umständen so umzugehen, dass man zu einem vorherigen Zustand ohne dauernde psychische Störung zurückfindet.

Für mein Empfinden ist diese Definition zu defizitär angelegt. Resilienz bedeutet für mich, sich von der Krise berühren zu lassen und weiter, trotz allem, einen Schritt vor den anderen zu setzen. Das vielleicht erschütternde Erleben annehmen, weitergehen und es letztendlich sinnhaft in das eigene Leben integrieren ist dann Ausdruck eines resilienten Menschen.

Der Begriff Resilienz stammt aus der Materialforschung. Am Beispiel einer gedrückten Federspirale ist es die Fähigkeit, nach einer Phase intensiver Belastung in den Ursprungszustand zurück zu springen. Funktioniert das auch bei uns Menschen?

Das kommt sehr auf die Art der Krise an. Genauso wie mein Körper heute in einem anderen Zustand ist als vor drei Wochen, kann ich nicht zweimal in den gleichen Fluss steigen.

Bei manchen, eher nicht existenziellen Krisen kann es aber durchaus das Ziel sein, wieder da anzuschließen, wo ich vor der Krise war. Bei anderen ist das nicht möglich, weil so vieles sich verändert hat.

Es gibt verschiedene Resilienz-Modelle, u.a. das von der Psychologin Ursula Nuber entwickelte Modell der sieben Säulen. Kann ein Modell hilfreich dabei sein, Resilienz zu entwickeln?

Es braucht Modelle, auch wenn man anerkennen muss, dass diese immer unvollständig sind. So gibt es Modelle von unterschiedlichen Eigenschaften, die hilfreich sind, die eigene Resilienz zu stärken.

Diese Eigenschaften sind aber auch unabhängig vom Thema Resilienz wichtig für einen ausgeglichenen inneren Zustand. Dazu gehören beispielsweise die Möglichkeit der emotionalen Selbstregulation, also die Fähigkeit, sich von den eigenen Gefühlen nicht überschwemmen zu lassen, sondern situationsabhängig handlungsfähig zu bleiben.

Wichtig ist auch eine gewisse kognitive Flexibilität, die einen Perspektivenwechsel ermöglicht. Letztlich sind ein gewisses Grundvertrauen ins Leben, das Erleben von Selbstwirksamkeit und Sinnhaftigkeit wichtige Parameter. Vieles davon ist genetisch angelegt, vieles in der Kindheit erlernt, anderes kann noch im Erwachsenenalter eingeübt werden.

Frühe Bindungserfahrungen haben eine große Auswirkung auf die Frage, wie wir mit einer Krise umgehen. Und die Resilienz hängt vom Umfeld ab, inwieweit meine sozialen Strukturen unterstützend sind.

Was haben Sie in der gemeinsamen Arbeit mit dem Fachbereich Theologie erfahren, wie der christliche Glaube für Resilienz hilfreich sein kann?

Der Glaube bietet dem Menscheneinen konkreten Ansprechpartner, an den er sich wenden kann. Das ist für viele Menschen hilfreich. Der Glaube gibt zudem die Möglichkeit, die Grenzen der Erfahrung und der sinnlich erkennbaren Welt zu überschreiten.

Dieses als Transzendenz bezeichnete Erleben kann man sowohl vertikal in der Verbindung zu etwas Größerem, das Unterstützung und Geborgenheit vermittelt, als auch horizontal in der Gemeinschaft mit anderen erleben. Das geht allerdings auch ohne Glauben, z. B. in der Verbindung mit Wertegemeinschaften.

Was können Kirchengemeinden konkret tun, um Menschen bei der Entwicklung ihrer persönlichen Resilienz zu unterstützen?

Gemeinden können einen Raum schaffen, in dem Menschen sich miteinander verbinden in Übereinstimmung ihrer ethischen Werte. Durch das gemeinsame Gebet oder den Gesang mit der gleichen innerlichen Zielrichtung wird horizontale Transzendenz möglich, bei der Grenzen geringer werden und ein Flow erlebt werden kann. Das ist ein starkes Gefühl, was aber in einem sehr verantwortungsvollen Rahmen stattfinden muss. Resilienz bedeutet zudem (mit dem sog. „Capability“-Ansatz), dass jeder Mensch die konkrete



Möglichkeit bekommt, seine individuellen Lebenschancen zu nutzen. Hier kann die Kirche ihren Einfluss auch gesellschaftlich zugunsten von Benachteiligten ausüben. ■

Auswendiglernen kann sturmfest machen

Manche ehemaligen Schüler erinnern sich mit einigem Grausen an Zeiten, als sie Vokabeln oder Gedichte auswendiglernen mussten. Auch frühere Konfirmanden berichten von vielen Liedstrophen oder Bibelversen, die sie lernen mussten und die regelmäßig abgefragt wurden. Kurz vor der Konfirmation gab es sogar eine richtige Prüfung dazu.

Trost aus bekannten Worten

Später wurden die Vorgaben an Schulen und für den Konfirmandenunterricht geändert und so erleichtert – das Auswendiglernen wurde als nicht mehr zeitgemäß eingestuft und bis auf minimale Reste abgeschafft. Entsprechend haben viele Jugendliche heute auch kaum noch Texte im Kopf – es ist ja sowieso alles per Handy leicht aufrufbar!

Von älteren Menschen habe ich bei meiner Arbeit oft gehört, dass sie im Nachhinein froh waren, in jungen Jahren viel auswendig gelernt zu haben. Das konnten sie sich in schwierigen Lebenslagen als Trost in Erinnerung rufen und fanden dadurch Halt. Davon berichten viele Soldaten aus ihrem Kriegseinsatz.

Auswendiglernen als Gehirntraining

Gedichte und Kirchenlieder-Strophen können also beruhigend wirken. Außerdem weiß man heute, wie wichtig es ist, das Gehirn regelmäßig zu trainieren. Das geht nachweislich u.a. mit dem Lernen von Texten – idealerweise kommt noch die Freude an schönen Sätzen dazu. Diese kognitiven Übungen halten fit, können beruhigen und dadurch auch „sturmfest“ machen ...

In einigen Jahren werden das manche Pädagogen – möglichst mit Professorentitel – als neue Erkenntnis verkaufen und wieder Auswendiglernen lassen. Davon bin ich überzeugt. ■

Dorothee Akstinat

Der Körper als Tempel der Seele?

Aus den Erfahrungen ihres Lebens wirft unsere neue Redakteurin Alexandra Rauch einen Blick auf Resilienz und Selbstfürsorge. Sie fragt, was ist mein Körper, wenn ich ihn spirituell sehe?

Der Körper ist das Gefäß für meine Seele, meines Geistes. Körper ist mehr als nur Fleisch und Blut. Der Körper beherbergt den Geist und die Seele, mit der ich mit Gott und mit anderen Menschen in Verbindung stehe. Unser Körper beherbergt das Lebendige, wie auch das Tote, alles gleichzeitig. Er scheidet Giftiges aus, trennt sich von Abgestorbenem. Habe ich etwa länger andauernden Stress, kann er sich im Körper niederlassen, manifestieren.

Im Körper lässt sich alles nieder, was ich seelisch erlebe. Daher kann ich mit meinem eigenen Körper sehr gut fühlen, wie es mir gerade geht. Die Ursache ist aber immer seelisch oder geistig, daher ist es gut und wichtig, wenn ich eine gute Selbstfürsorge für mich selber und für andere Menschen habe.

Wie mache ich Selbstfürsorge?

Einige Menschen glauben, dass Selbstfürsorge beim Körperlichen beginnt. Denn der Körper als Tempel sollte alles Gute haben, was ihn nährt und überhaupt glücklich macht. Ja, stimmt auch teilweise. Aber da mein Körper auch meine Seele und meinen Geist beherbergt, wäre es günstig, auch etwas für seine Seele zu tun. Also ist es gut, etwas zu essen oder zu tun beispielsweise, möglichst etwas, was den Körper und die Seele nährt. Auch ein gutes Gespräch mit einer befreundeten Person nährt meine Seele.

Beispiele und Gleichnisse

Man könnte eine Parallele ziehen: je ungesünder ich meinen Geist und meine Seele ernähre, desto ungesündere Lebensmittel ziehen mich magisch an. Man fragt sich, habe ich vielleicht etwas übersehen? Durstet meine Seele nach etwas oder ist mein Geist traurig? Dann greife ich zu den ungesünderen Lebensmitteln. Denn ich brauche jetzt etwas Süßes, oder ich brauche es nicht wirklich, sondern meine Seele braucht Süßes, Freude.

Wie schön, dass wir in dieser Zeit leben und dieses Wissen auch anwenden können! Und schön, oh Gott, wenn Gott uns dabei hilft, den richtigen Weg zu finden – probiert es einmal aus: habt ihr heute nur schöne Dinge erlebt – Dinge, die die Seele ernährt haben und die euch glücklich gemacht haben? Denn dann ernährt ihr auch euren Körper. Er wird erfüllt von Glück und Selbstliebe.

Flexibel wie eine Bambuspflanze

Unser Körper kann auch wie eine Pflanze angesehen werden. Etwa wie eine Bambuspflanze. Sie kann über 30 m hoch werden, ohne zu brechen. Und selbst, nachdem Lasten sie niedergebogen haben, richtet sie sich wieder auf. Das gelingt ihr, weil sie tief verwurzelt ist und sehr flexibel auf äußere Einflüsse reagiert. Wenn ich mir meinen Geist vorstelle wie einen Bambus, dann kann auch mein Geist, meine Seele Resilienz bekommen und ich nehme Krisen als etwas Anderes wahr.

Und wenn ich also den Körper als Gefäß meiner Seele betrachte, das oben offen ist und unten eine Öffnung hat, so mache ich niemals den Deckel zu oder schließe das untere Ventil, sondern ich kann immer wieder Neues oben aufnehmen, denn ich habe unten das Ventil und ich bin, als Körper wie auch im Geiste, der Katalysator.

Mein Körper ist mein Tempel

Mein Körper ist mein Tempel, ja und ich entscheide, wer oder was hereintritt und austritt. Das ist achtsame Selbstfürsorge, nein, sogar achtsame Selbstbeobachtung.

Der Körper ist nicht einfach nur mein Tempel, der Körper ist wie die Erde, eine unendlich große, für meine Seele, meinen Geist und ich spüre in ihm auch die Anderen. In ihm können Seelen wachsen und gedeihen. ■

Magnificat: Lob der Krise

Vor der Weihnachtsgeschichte,
erzählt nach Lukas,
wird der Blick auf Maria gerichtet.

Es ist ein krisenhaftes Leben,
dass Maria bisher hatte.
Arm ist sie, vermutlich.
Schwanger ist sie, ganz sicher.

Josef bleibt an ihrer Seite.
Und Elisabeth freut sich,
sie zu sehen,
das immerhin.



Maria blickt auf die Erde.
Maria öffnet den Mund.
Sie ruft.
Sie ruft ihr Lob.

Jahrhunderte später noch,
kennen die Menschen diese Worte:
Ihr Lob.
Marias Lob.
Magnificat.
Vertont und gesungen,
an Weihnachten, im Kerzenschein.

Aber was für ein Lob das ist!
„Meine Seele lobt und preist den Herrn,
denn er hat die Niedrigkeit
seiner Magd angesehen.“

Es ist ein Lob der Krise:
Ein Lob für die Krise,
in der Krise,
aus der Krise.

„Er hat die Niedrigkeit
seiner Magd angesehen.“

Maria benennt ihre Krise.
Sie gibt ihr einen Namen -
Niedrigkeit, der Erde nahe,
am Boden seiend.
Sie sagt Gott,
wie sie sich fühlt,
in ihrem Lob,
das in diesen Worten eine Klage ist.

„Meine Seele lobt und preist den Herrn,
denn er hat die Niedrigkeit
seiner Magd angesehen.“

Er hat mich angesehen.
Das ist Marias Lob:
Er hat das angesehen,
in mir, an mir,
was am Boden ist.

Maria wurde angesehen,
am Boden, in ihrer Niedrigkeit.

Was sieht Maria,
sie, die angesehen wurde?



Maria sieht, so stelle ich mir vor:
Den Weg zu ihren Füßen,
staubig und steinig,
hin nach Bethlehem.
Die Decke des Raumes,
in dem sie liegt,
und ihr Kind zur Welt bringt.

Sieht sie den Stern über dieser Decke,
von dem die Geschichten erzählen?
Sieht sie das Licht der himmlischen
Heerscharen?
Oder sieht sie nur die Decke des Raumes,
aus Erde gemacht, vom Boden, von der
Niedrigkeit genommen?
Es wird nicht erzählt,
was Maria sieht,
an Weihnachten,
sie, die angesehen wurde,
in ihrer Niedrigkeit am Boden.

Ich stelle mir vor:
Maria sieht ihr Kind.

Sie sieht die Menschen,
die hereinkommen,
die Erde in den Stall hereintragen,
und ihr Kind ansehen. ■

Katharina Opalka

Jubelkonfirmationen

**Sind sie 1960 geboren? Oder 1950? Oder
1945? Dann könnten Sie gemeint sein ...**

Am Palmsonntag, 24. März 2024, feiern wir die Konfirmationsjubiläen! Alle Gemeindeglieder, die im Jahr 1974 oder 1964 oder 1959 zur Konfirmation gegangen sind – ganz egal, wo sie damals gewohnt haben, sind herzlich eingeladen, dieses Jubiläum mit einem Festgottesdienst in der Christuskirche zu feiern. Wir wenden uns Gott zu mit Dank und Klage, Hoffnung und Bitten, und lassen uns Gottes Treue und Segen neu zusprechen.

Bitte melden Sie sich im Gemeindebüro (Tel. 3202), wenn Sie zu den Jubilaren gehören.



Wochenende sorgte für Muskelkater

Das Vater- und Sohn-Wochenende (VuS-WE) der Gemeinden Hennef und Schleidener Tal fand Mitte September statt. Untergebracht waren fast 50 Teilnehmer – ja, ausschließlich Männer! – im Adventure-Center Neunkirchen-Seelscheid. 19 Väter und 29 Söhne verteilten sich auf die Zimmer. Vom schweißtreibenden Höhepunkt des Wochenendes berichtet Mitorganisator Thorsten Filthaut.



Am Samstagmorgen war vom Orga-Team eine Spieleolympiade organisiert worden. Hierfür sollten sich die Teilnehmer noch am ersten Abend in neun Teams einteilen. Danach war es ratsam, das Bett früh aufzusuchen. Denn die „olympischen Spiele“ hatten es durchaus in sich ...

Um 9.30 Uhr startete jedes Team an einer der zehn Stationen. Bei einigen war körperliche Fitness gefragt: Sackhüpfen und Liegestütze.

Bei anderen ging es um Geschicklichkeit und Teamcleverness: Tischtennisbälle eintopfen, Minigolf, Basketball, Torwandschießen.

Bei anderen wiederum standen Allgemeinwissen und Religionskenntnisse im Fokus. Spezielle Fähigkeiten waren beim Erbsenschätzen – es waren 2.115 Stück in einem kleineren Behälter – und bei der Pantomime von Vorteil. Ein wenig Glück war natürlich auch immer mit dabei!

Danach waren alle und alles geschafft!

Die Auswertung durch das Orga-Team ergab Erstaunliches: Beim Religionsquiz hatte ein Team 80 von 93 möglichen Punkten er-

reicht. Beim Basketball warf ein fünfköpfiges Team innerhalb von 10 Minuten 106 Körbe. Und einem Team gelang es, innerhalb der ausgeschriebenen Zeit sage und schreibe fast 99 Liegestützen pro Teammitglied auszuführen.

Beim Grillabend nach der Siegerehrung konnten alle ihren Hunger mit Würstchen und Grillgut, Salaten und Baguette stillen.

Stationen-Gottesdienst OpenAir

Am Sonntagmorgen vor dem finalen Großreinemachen wurde noch der

gemeinsame Gottesdienst gefeiert, den Oliver Joswig und Stefan Heinemann mit einigen Freiwilligen am Vortag vorbereitet hatten.

Wie fast jedes Jahr fand auch dieser Gottesdienst unter freiem Himmel statt. Die Sonne wollte an diesem Tag offenbar auch nichts verpassen. Das Thema war diesmal die Reise des Paulus. Die Söhne reisten jeweils mit.

Sie konnten an Stationen wie Jerusalem, Damaskus, Ephesus, Korinth und Rom neben einigen Informationen zur Reise stadttypische Leckereien wie Fladenbrot, Rosinen und Eis zu sich nehmen. Die Väter gingen dabei auch nicht leer aus. Beseelt und beschwingt vom Gottesdienst wurde danach das Haus final aufgeräumt und gesäubert, Lebensmittelreste verteilt, und schließlich haben sich alle auf die Heimreise gemacht. ■

Nach dem VuSWE ist vor dem VuSWE.

Wer 2024 dabei sein will, kann sich gerne melden bei

Patrick Lenzen (patrick.lenzen@gmail.com) oder Thorsten Filthaut (thfilthaut@gmx.de).

92 gemeinsam unterwegs

Eine große Gruppe machte sich in der ersten Herbstferienwoche auf zur Konfirmandenfahrt: 92 Konfirmanden und Betreuer waren in diesem Jahr dabei. Im Haus an der Steinbachtalsperre machte auch eine Kindergruppe aus der Ukraine Urlaub, und auf dem angrenzenden Zeltplatz fand ein großes Pfadfindertreffen statt. Es war also viel los an dem sonst so beschaulichen Ort! Sehr laut ging es oft zu mit so vielen Menschen, aber mit Absprachen und Toleranz konnten alle Haus und Gelände gemeinsam nutzen.



Lernen, Beten, Singen

Gespräche und Gemeinschaft gehören auch im Unterricht dazu. Während der Konfirmandenfahrt wurde zu den Themen „Jesus“ und „Abendmahl“ gearbeitet. Das war viel Stoff, aber jede und jeder hatte die Möglichkeit eigene Gedanken einzubringen, so dass alle im Glauben wachsen können.

Morgen- und Abendandachten, die Abendmahlsfeier und ein Abschlussgottesdienst boten auch Momente der Ruhe und Besinnung. Gerade hier kommt aber ein Gemeinschaftsgefühl

besonders zum Tragen.

Eines darf nicht fehlen beim Thema „große Gruppe“: das Singen! Die meisten Konfirmandinnen und Konfirmanden sind am Anfang sehr zurückhaltend dabei. Aber mit 92 Menschen klingt es toll und macht gute Laune. ■

Claudia Heider

Highlight Erlebnispädagogik

Apropos gemeinsam: Während der Konfirmandenfahrt hatten die drei Tagesgruppen viele Gelegenheiten, sich besser kennenzulernen. So ist eine gute Gemeinschaft entstanden. Dazu beigetragen hat auch ein erlebnispädagogisches Programm, das an einem Nachmittag stattfand: Aufgaben wie Leiterklettern, Slackline oder „Gefängnisausbruch“ ließen sich nur im Team lösen.

Das war spannend und hat allen viel Spaß gemacht. Auch das Durchlaufen unter einem schwingenden Seil in immer größer werdenden Gruppen oder das Spiel „Wo ist mein Ball?“ erforderten viele Absprachen. Manchmal lief es chaotisch, aber alle Aufgaben wurden gemeistert und es wurde viel gelacht.



Wann hast Du zuletzt getanzt?

Mit dieser Frage begann die Eingangsrunde beim Frauenwochenende in Nümbrecht. Zwölf Frauen gaben ganz unterschiedliche Antworten auf diese Frage.



„In der Küche, zur Musik aus dem Radio.“, „Im Tanzkreis am Dienstagvormittag“, „Auf der Hochzeit meiner Nichte.“, „Auf einem Konzert.“, „In der Kneipe.“ ...

Fast alle Frauen verbinden mit Tanzen schöne Ereignisse: Freude und Fest, Ausgelassen-Sein und Gemeinschaft.

Und so wurde viel getanzt entlang von „Tanzgeschichten“ in der Bibel.

Miriam tanzt mit dem Volk Israel, nachdem sie durch das Schilfmeer gezogen sind (2. Mose 14); später wird um das goldene Kalb getanzt (2. Mose 32); König David tanzt, als die Gegenwart Gottes in Jerusalem gefeiert wird (2. Sam 6); Salome tanzt auf dem Geburtstagsfest von Herodes (Mt 14).

Es wird getanzt, auf dem Fest für den heimgekehrten Sohn (Lk 15) und in vielen Psalmen werden die Gläubigen aufgefordert Gott zu loben mit ihrer Lebensfreude, mit Jauchzen und Tanz oder Reigen! (Psalm 149) Tanzen bringt den ganzen Körper in Bewegung.

Es geht nicht um komplizierte Schrittfolgen, sondern darum, sich mitnehmen zu lassen von Rhythmus und Schwung und in Gemeinschaft im gleichen Takt zu schwingen und Leichtigkeit zu erleben.

So haben eher meditative Tänze im Kreis mit ganz einfachen Schrittfolgen die Gruppe immer wieder gesammelt. Eine größere Herausforderung war es

dann, Bibelverse zu tanzen, also ein Segenswort in einem Bewegungsablauf Ausdruck zu geben, der von anderen wiederholt und so mitgetanzt werden konnte. Es entstand z.B. eine Choreographie zu diesem Satz.

„Lass dich vom Bösen nicht überwinden, sondern überwinde Böses mit Gutem.“

(Röm 12,21) In der Bewegung wurde ausprobiert und erfahren, wie „Überwinden“ sich anfühlt und wie „Gutes“ sich durchsetzt. Ohne Worte und ohne Musik entstanden eindrückliche Szenen.

Zum neunzehnten Mal war eine Frauengruppe mit Pfarrerin Bertenrath unterwegs.

Ein „harter Kern“ hat schon viele Wochenenden miterlebt, doch auch in diesem Jahr waren zwei Frauen zum ersten Mal mit dabei. Die gemeinsamen Andachten und Mahlzeiten, das Programm rund um ein biblisches Thema stärken Leib und Seele und stiften gute Gemeinschaft. ■

Antje Bertenrath



Aus dem Presbyterium

Vorbereitung Presbyteriumswahl 2024

Am 18. Februar 2024 wird die Zusammensetzung unseres Presbyteriums neu bestimmt: 16 Gemeindeglieder und drei kirchlich Mitarbeitende stellen sich zur Wahl.

Sie alle wurden bei der Gemeindeversammlung am 17. September vorgestellt. Da sich nun 19 Menschen auf 17 Plätze im neuen Leitungsgremium bewerben, findet zum ersten Mal seit zwölf Jahren in unserer Kirchengemeinde wieder eine echte Wahl statt.

Gewählt wird vor und am 18. Februar 2024 – sei es per Urnenwahl am Wahltag selbst, per Briefwahl auf Antrag oder per Online-Wahl. Eine persönliche Wahlbenachrichtigung wird allen Gemeindegliedern bis Ende Januar zugestellt. Die zur Wahl stehenden Kandidatinnen und Kandidaten präsentieren sich noch einmal auf einer Gemeindeversammlung am Sonntag, 21. Januar 2024 um 11.00 Uhr. Am Montagabend danach stellt das ‚alte‘ Presbyterium das Wahlergebnis fest. Die Einführung des neuen Presbyteriums ist für den 10. März geplant.

Absehbarer Finanzdruck

Anders als in den Vorjahren sinken die Kirchensteuereinnahmen in diesem Jahr deutlich unter das Vorjahresniveau. Fachleute sprechen von einer „Trendwende“. Gründe dafür sind die schwierige wirtschaftliche Lage und die hohen Austrittszahlen.

Das Presbyterium befasst sich seit Monaten mit diversen Vorschlägen zur finanziellen Konsolidierung. In einer ersten Runde wurde nun beschlossen, bis auf Weiteres keine Maßnahmen zur Verbesserung der Akustik im Kirchraum zu ergreifen.

Auch sollen keine Audioanlage und Bühnenbeleuchtung in den Gemeindegäulen installiert werden – dies obwohl bereits 30.000€ für diesen Zweck für 2023 eingeplant waren.

Bauprojekt Deichstraße

Die lange gehegten Überlegungen zur Bebauung des gemeindeeigenen Geländes Deichstraße/Dickstraße wurden einer Wirtschaftlichkeitsberechnung durch das Architekturbüro Volker Langenbach und das Siegburger Verwaltungsamt des Kirchenkreises unterzogen. Im Ergebnis ist angesichts gestiegener Zinssätze und Baukosten eine eigene Bautätigkeit der Kirchengemeinde trotz hoher Rücklagen nicht zu empfehlen. Das Presbyterium hat sich für ein halbjähriges Moratorium ausgesprochen. Mit dem dann neu zusammengesetzten Leitungsgremium sollen ab Mai 2024 weitere Entscheidungen dazu herbeigeführt werden.

Ehrenamtskonzept und Visitation

Das Presbyterium hat eine vierköpfige Arbeitsgruppe beauftragt, bis spätestens Sommer 2024 eine Ehrenamtskonzeption zu entwickeln. Thema war das Ehrenamt auch bei der kooperativen Visitation des Kreissynodalvorstands mit den Gemeinden Bad Honnef, Beuel, Friedenskirchengemeinde Troisdorf und Hennef Mitte September. Im Hennefer Gemeindezentrum diskutierten etwa 60 Teilnehmende über Gebäudestrategie und Kirchenaustritte, Konzepte der Jugendarbeit, Kasualien und das Nachhaltigkeits-Label ‚Grüner Hahn‘. Viele der dieser Themen sollen in Zukunft noch mal aufgegriffen werden. ■

Stefan Heinemann

Eine bunte Mischung

Seit gut einem Jahr ist Helge Ippendorf im Minijob zur Unterstützung des Küsterhepaars Mehl als Nachfolge für den im Ruhestand gegangenen Vorgänger nun im Einsatz. Über seine Motivation und seine Erfahrungen sprach er mit Michael Heider.



Herr Ippendorf, wie sind Sie in Kontakt mit der evangelischen Kirchengemeinde in Hennef gekommen?

Ich wurde katholisch getauft, habe mich jedoch nach der Erstkommunion von der katholischen Kirche abgewendet. Durch die Teilnahme am evangelischen Religionsunterricht in der Schule und an der Jugendarbeit in Siegburg habe ich mich der evangelischen Kirche angenähert. Viele Jahre habe ich im Siegburger CVJM mitgearbeitet und dort auch Kinderfreizeiten betreut. Im Alter von 35 Jahren habe ich mich schließlich in die evangelische Kirche aufnehmen lassen. Vor 16 Jahren bin ich mit meiner Familie nach Hennef gezogen, um die Fahraufwände im Zusammenhang mit dem Besuch der Hennefer Gesamtschule unserer beiden Söhne zu reduzieren. Der Kontakt zur Hennefer Kirchengemeinde entwickelte sich erst durch die positive Rückmeldung meiner Mutter bezüglich der Gottesdienste im Helenenstift und der guten Betreuung durch die evangelische Gemeinde im Zusammenhang mit ihrem späteren Tod. Lange Zeit war ich dann ehren-

amtlich im Fahrdienst für den Seniorentreff unterwegs, auch um etwas von dem zurückzugeben, was mir durch diese Unterstützung gegeben worden ist.

Was haben Sie beruflich gemacht?

Ich habe Diplompädagogik studiert. Als VW-Bus-Fan habe ich mit 19 begonnen, mit kleinen Transporten mein Studium zu finanzieren. Das wurde dann schnell größer. Ich habe mich etabliert, sodass ich nach meinem Studium dabeigeblichen bin und mich in der Logistikbranche selbstständig gemacht habe.

Jetzt, mit 67 ziehe ich mich teilweise aus dem Betrieb zurück und übergebe das in die bewährten Hände der langjährigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Ich bin sozusagen in Altersteilzeit und ich suche mir die Sachen aus, die ich noch machen mag. Der Rest wird delegiert.

Warum haben Sie sich auf die Küstervertretungsstelle beworben?

Ich war gerade dabei, meine neu gewonnene Freiheit auszugestalten und da tat sich ganz zufällig diese Möglichkeit der Küstervertretung auf, die mit 20 Arbeitsstunden im Monat ja auch überschaubar ist. Die Tätigkeit hat für mich keine wirtschaftliche Bedeutung.

Ich habe gedacht, es könnte mir Spaß machen und genauso ist es auch gekommen. Es ist eine Beschäftigung mit Menschen, die sehr abwechslungsreich ist. Es wird nie langweilig, es sind immer wieder Menschen, die mit neuen Ideen auftauchen, von denen man etwas mitnehmen kann.

Ich habe Freude daran, das zu unterstützen, so dass Kreativität stattfinden kann.

Wie würden Sie Ihre Arbeit beschreiben?

Ich bin Vertretung für die hauptamtlichen Küster im Urlaubs- und Krankheitsfall und

Unterstützung in besonders arbeitsintensiven Phasen, wenn einfach ein paar Hände mehr gebraucht werden. Die Tätigkeit ist eine ganz bunte Mischung aus Anforderungen, aus dem täglichen Leben. Grundsätzlich werden die Einsätze und Tätigkeiten geplant.

Es besteht aber auch immer mal wieder der Bedarf, flexibel zu unterstützen, was mir durch meine wohnliche Nähe zur Christuskirche natürlich auch möglich ist.

Es ist insgesamt ein supernettes Team von Hauptamtlichen und Unterstützern, und man weiß, dass man sich aufeinander verlassen kann. Man hat kurze Wege in den Absprachen, das ist einfach angenehm.

Was gefällt Ihnen besonders an der Tätigkeit?

Mir gefällt die offene Arbeitsatmosphäre mit viel direktem Austausch und vielen Rückmeldungen. Besonders gefällt mir auch die viele Musik, die ich während meiner Tätigkeit in der Christuskirche so mitbekomme, weil etwa jemand Orgel übt. In der Gemeinde gibt es mit positiver Rückmeldung und gemeinsamen Veranstaltungen ein gutes System, wie ehrenamtliches Engagement gefördert wird.

Gibt es vielleicht ein besonderes Highlight in Ihrem ersten Beschäftigungsjahr als Küstervertretung?

Das letzte Gemeindefest: Etwas, das nur gelingen kann, wenn viele Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten zusammenarbeiten. Es ist ein ganz tolles Fest geworden.

Was machen Sie außerdem in Ihrer Freizeit?

Ich singe in einem klassischen Chor in Köln und wir bereiten uns auf anstehende Konzerte vor. Außerdem reise ich gerne. Wenn Not am Mann ist, trage ich auch mal den Kurier aus und berate als sachkundiges Gemeindeglied im Bauausschuss mit. Nach Lust und Laune unterstütze ich natürlich auch noch in meinem Unternehmen. ■

Kolumne Presbyteriumwahl: Wahlverfahren und Amtseinführung

Nach zwölf Jahren Pause findet in unserer Gemeinde wieder eine echte Wahl für den neuen Gemeindevorstand statt. 15 Plätze gibt es für Gemeindeglieder – 16 Menschen haben ihr Interesse daran bekundet. Für die beiden Plätze für kirchliche Mitarbeitende gibt es drei Bewerberinnen.

Vorstellung aller Kandidierenden

Am Sonntag, 21. Januar, findet um 11.00 Uhr eine Gemeindeversammlung statt, in der sich alle Kandidierenden der Gemeinde präsentieren. Bis zu diesem Termin sollten alle Wahlberechtigten eine Benachrichtigung erhalten haben, die über insgesamt drei Wahlmöglichkeiten informiert.

Online-Wahl ab dem 22. Januar

Vom 22. Januar bis 11. Februar kann jedes wahlberechtigte Gemeindeglied online wählen. Sollte eine Briefwahl gewünscht werden, muss diese bis zum 14. Februar schriftlich beantragt werden. Die Urnenwahl wird am Sonntag, 18. Februar, in den Räumen an der Christuskirche durchgeführt. Das Ergebnis wird noch an diesem Tag durch den Wahlvorstand festgestellt.

Amtseinführung Mitte März

Das neue Presbyterium wird im Anschluss an ein gemeinsames Klausurwochenende in Vallendar in sein Amt eingeführt. Am Sonntag, 10. März, endet dann die Amtszeit des aktuellen Presbyteriums mit der Amtseinführung der neu gewählten Presbyterinnen und Presbyter. ■

Stefan Heinemann / Petra Biesenthal

Was wir als Christen jetzt feiern ...

Advent: Die Vorfreude wächst

Dass Gott als Mensch zu uns kommt, darauf warten wir im Advent. Wenn der Herbst zur Wintersonnenwende hin immer dunkelgrauer wird, bereiten wir uns im Advent vor auf himmlischen Besuch. Ankündigung und Hoffnung bestimmen diese Zeit, gestärkt durch die Gewissheit: Gottes Liebe geht auf, da in der Dunkelheit. Als Zeichen der geistlichen Vorbereitung wurde die vierwöchige Adventszeit früher auch als Fastenzeit praktiziert. Denn wer fastet, kommt zu sich selbst und ist ganz konzentriert auf das, was wichtig ist. Im Advent wächst die innere Überzeugung: Gott wird unser Leben hell und friedlich machen, weil er barmherzig nach uns sieht und nicht urteilt, ob wir alles richtig gemacht haben. Seine Liebe ist größer als unser gutes Wollen. Gott neigt sich zur Erde, wie das aufgehende Licht aus der Höhe. Es wird sichtbar. Es umfasst sanft und heilt, was noch beschädigt und finster war.



Weihnachten: Hoherfreut

Hoherfreut werden – diesen Seelenzustand wünscht man sich doch. Aber wie kommt man dahin? Ganz einfach: Als sie den Stern sahen, ist es passiert. Besser noch, es hält an, ein Leben lang. So das Matthäusevangelium. Die Hirten fehlen ihm, Matthäus erzählt knapper, ganz auf Jesus konzentriert. Aber „Hoherfreut!“ – das ist seine Weihnachtsbotschaft.



Zugegeben, der Stern reichte damals nicht allein. Denn der Stern war ja mit einem Ereignis verknüpft – Jesu Geburt. Und die war Zeichen der Hoffnung: Ab jetzt wird alles nicht nur anders, sondern besser. Auch eine Erfahrung der biblischen Geschichte: Der Stern musste gesucht werden. Es gab die frohe Botschaft: Ein Retter kommt! Aber für die Weisen stand er nicht vor der Tür. Sie suchten ihn und fanden ihn. So mundgerecht, wie wir heute Weihnachten serviert bekommen, ist Weihnachten eben doch nicht. Zwar müssen wir keine beschwerliche Reise zum Christkind zurücklegen. Aber Hindernisse sind auch für uns aufgebaut auf dem Weg nach Betlehem. Es hat nämlich Konsequenzen, dem Kind offenen Herzens zu begegnen und sich bei Gott einzufinden. Hoherfreut heißt nicht nur, Freude zu empfangen und zu empfinden. Hoherfreut heißt, Freude zu teilen und zu ermöglichen, für sich selbst und für andere. Manchmal ein beschwerlicher Weg. Aber: „Da sie den Stern sahen, wurden sie hoherfreut!“

Epiphania: Das Licht kam in die Welt

In den Tagen um Epiphania ziehen die ‚Sternsinger‘ von Haus zu Haus. Doch der romantische Brauch täuscht. Denn am Feiertag Epiphania – im kirchlichen Kalender heißt er: „Erscheinung des Herrn“ – geht es gar nicht so sehr um den Auftritt der Weisen aus dem Morgenland. Es geht um den Mensch gewordenen Gott. Die Christen feiern am 6. Januar, knapp zwei Wochen nach Weihnachten, den Aufgang des Lichts, das keinen Untergang kennt. Den Einzug des Gottkönigs in die Welt. Das Offenbarwerden seiner Herrlichkeit. Von den weisen Männern, die dem Jesuskind im Stall von Betlehem ihre Aufwartung machen, weiß nur der Evangelist Matthäus – und sagt nichts über ihre Zahl oder ihre Herkunftsländer. Die spätere Tradition hat die Geschichte fantasievoll ausgeschmückt und die Weisen zu Königen gemacht. Wenn heute die Sternsinger von Haus zu Haus ziehen, bekommt die alte Geschichte einen neuen Sinn: Jugendliche aus christlichen Gemeinden kleiden sich in die malerische Tracht orientalischer Könige, singen Lieder, sprechen Segensge-



bete und sammeln Spenden für Projekte in den Ländern des Südens. Für Ernährungsprogramme und ärztliche Versorgung, für Straßen- und Flüchtlingskinder. Es ist die weltweit größte Hilfsaktion von Kindern für Kinder. ■

ANKUNFT

Wintergraue Tage,
Dunkelperspektive.
Da kommt der Advent.
Und streut seine Sterne aus:
Funkelperspektive!

LANGSAMER ADVENT

In diesem Jahr lasse ich mich **nicht hetzen**. Ich gehe langsam durch die Stadt und halte Ausschau nach dem **Wunder am Rande**. Plätzchen backe ich höchstens einmal. Um sie später **bewusst zu genießen**. Und auch in meiner Wohnung soll es langsam weihnachtlich werden. Jeden Tag suche ich ein **einzelnes Schmuckstück** aus und gebe ihm einen Platz, an dem es glänzen darf.

Tina Willms

| Gottesdienste | | Leitung | |
|---|------------------------|--|------------------------|
| November | | | |
| 26. November Totensonntag | 9.30 Uhr | Gottesdienst <i>mit Verlesen der Namen der Verstorbenen</i> | Bertenrath |
| | 11.15 Uhr | Kirche für Kleine und Große | Bieling |
| Dezember | | | |
| 3. Dezember 1. Advent | 9.30 Uhr | Gottesdienst mit Abendmahl | Herzner |
| | 11.15 Uhr | Gottesdienst mit Salbung, meditativ | Bieling |
| | 16.00 Uhr | Andacht auf dem Weihnachtsmarkt | Opalka |
| 9. Dezember | 15.00 Uhr | Taufgottesdienste im Kerzenschein | Heinemann/ Opalka |
| 10. Dezember 2. Advent | 9.30 Uhr | Gottesdienst | Gechert |
| | 11.15 Uhr | Gottesdienst musikalisch mit Taufen | Bertenrath |
| | 15.00 Uhr | SeniorInnenadventsfeier | Herzner/ Bertenrath |
| 17. Dezember 3. Advent | 9.30 Uhr | Gottesdienst | Heinemann |
| | 11.15 Uhr | Gottesdienst crossmedial | Opalka |
| 24. Dezember 4. Advent Heiligabend | 9.30 Uhr | Gottesdienst | Bertenrath |
| | 11.15 Uhr | Kirche für Kleine und Große | Bieling |
| | 14.00 Uhr | Familiengottesdienst mit Krippenspiel | Opalka/Hybala |
| | 15.30 Uhr | Familiengottesdienst im Kurpark | Herzner |
| | 15.30 Uhr | Familiengottesdienst mit Krippenspiel | Opalka/Hybala |
| | 17.00 Uhr | Jugendgottesdienst | Gechert + Team |
| | 18.30 Uhr | Christvesper | Heinemann |
| | 23.00 Uhr | Christnacht | Lexutt |
| 25. Dezember 1. Weihnachtstag | 11.15 Uhr | Gottesdienst mit Abendmahl | Herzner |
| 26. Dezember 2. Weihnachtstag | 11.15 Uhr | Gottesdienst | Opalka |
| 31. Dezember Silvester | 11.15 Uhr 18.00 Uhr | Familiengottesdienst zum Jahresabschluss Gottesdienst mit Abendmahl | Herzner Bertenrath |
| Januar | | | |
| 1. Januar Neujahr | 11.15 Uhr | Gottesdienst | Bertenrath |
| 7. Januar 1. Epiphantias | 9.30 Uhr 11.15 Uhr | Gottesdienst Gottesdienst meditativ | Jung Bertenrath |

| Gottesdienste | | Leitung | |
|--|------------------------|--|--------------------------|
| Januar | | | |
| 14. Januar 2. Epiphantias | 9.30 Uhr | Gottesdienst | Heinemann |
| | 11.15 Uhr | Gottesdienst musikalisch mit Flötenkreis | Bieling |
| 21. Januar 3. Epiphantias | 10.00 Uhr | Gottesdienst mit KonfirmandInnen | Gechert |
| | 11.00 Uhr | Gemeindeversammlung: Vorstellen der KandidatInnen für die Presbyteriumswahl | Heinemann |
| 28. Januar Letzter So. nach Epiphantias | 09.30 Uhr 11.15 Uhr | Gottesdienst Kirche für Kleine und Große | Bertenrath Bieling |
| Februar | | | |
| 4. Februar Septuagesimä | 9.30 Uhr | Gottesdienst mit Abendmahl | Neuhäus |
| | 11.15 Uhr | Gottesdienst meditativ | Bertenrath |
| 11. Februar Sexagesimä Estomihi | 09.30 Uhr | Gottesdienst | Lexutt |
| | 11.15 Uhr | Gottesdienst, musikalisch | Bieling |
| 18. Februar | 9.30 Uhr | Gottesdienst | Jung |
| | 11.15 Uhr | Gottesdienst, crossmedial | Heinemann |
| 25. Februar Reminiscere | 9.30 Uhr 11.15 Uhr | Gottesdienst Kids and Teens mit Abendmahl | Herzner Heinemann |
| März | | | |
| 1. März | 17.00 Uhr | Weltgebetstag | Bieling |
| 3. März Okuli | 9.30 Uhr | Gottesdienst mit Abendmahl | Bertenrath |
| | 11.15 Uhr | Gottesdienst meditativ mit Salbung | Bieling |
| 10. März Lätare | 9.30 Uhr | Gottesdienst | Steeger |
| | 11.15 Uhr | Gottesdienst mit Einführung des neuen Presbyteriums | Heinemann |
| 17. März Judika | 09.30 Uhr | Gottesdienst | Gechert |
| | 11.15 Uhr | Gottesdienst mit KonfirmandInnen, crossmedial | Bieling |
| 24. März Palmsonntag | 09.30 Uhr 11.15 Uhr | Gottesdienst Gottesdienst mit Jubelkonfirmation | Bertenrath Bertenrath |

Gottesdienste in den Seniorenresidenzen

| | | | |
|---|--------------------|--------------|---|
| Helena-Stift Bonner Straße 93 | donnerstags | 20. November | 17.00 Uhr, ökumenisch |
| | | 21. Dezember | 10.30 Uhr |
| | | 25. Januar | 10.30 Uhr mit Abendmahl |
| | | 22. Februar | 10.30 Uhr |
| | | 28. März | 10.30 Uhr mit Abendmahl |
| Kurhaus Kurhausstraße 27 | donnerstags | 16. November | 10.30 Uhr ökumenischer Gedenkgottesdienst |
| | | 21. Dezember | 10.30 Uhr, ökumenisch |
| | | 04. Januar | 10.30 Uhr mit Abendmahl |
| | | 01. Februar | 10.30 Uhr |
| | | 07. März | 10.30 Uhr mit Abendmahl |
| Curanum Residenz Kurhausstraße 45 | dienstags | 22. November | 15.30 Uhr ökumenischer Gedenkgottesdienst |
| | | 20. Dezember | 15.30 Uhr ökumenisch, Hennef-Mitte |
| | | 22. Dezember | 15.30 Uhr ökumenisch, Kurhausstraße |
| | | 23. Januar | 15.30 Uhr mit Abendmahl |
| | | 27. Februar | 15.30 Uhr |
| | | 26. März | 15.30 Uhr mit Abendmahl |

Weltgebetstag der Frauen 2024 – aus Palästina

Verbunden durch das „Band des Friedens“ – unter diesem Titel steht in diesem Jahr der Weltgebetstag der Frauen. Er findet statt am Freitag, 1. März um 17.00 Uhr in der Christuskirche.

Gemeinsam mit Christinnen und Christen verschiedener Konfessionen wird ein Gottesdienst gefeiert, der diesmal von Frauen aus Palästina vorbereitet wurde. Der Krieg im Gaza-Streifen, in Israel und Palästina, ist derzeit allgegenwärtig und erschüttert die Welt. Umso mehr braucht es Gebet und Einstehen für das, was Christinnen und Christen weltweit wichtig ist: Frieden und Menschenrechte.



Miteinander singen und beten, Gedanken aus Palästina hören, für Frieden eintreten, Fürbitte halten sowie miteinander Gemeinschaft haben – darum geht es bei dem Weltgebetstag. Im Anschluss an den Gottesdienst wird es einen Imbiss mit internationalen Speisen geben, um den Tag und das Erlebte ausklingen zu lassen.

Frauen, die den Gottesdienst zum Weltgebetstag mit vorbereiten möchten, melden sich gerne bei Pfarrerin Bieling: annekathrin.bieling@ekir.de ■

Annekathrin Bieling

Kinderkirche im Advent: 16. Dezember

Am 16. Dezember feiern wir in der Kinderkirche Advent. Wir bereiten uns mit viel Vorfreude auf Weihnachten vor, hören von Gottes großartiger Verheißung und lassen uns von ihm stärken und ermutigen. Neben spannenden Geschichten und schönen Liedern haben wir wieder Workshops mit kreativen Angeboten zum Advent geplant. Das eine oder andere Weihnachtsgeschenk wird hinterher sicher fertig sein. Los geht's um 10.00 Uhr in der Christuskirche. Teilnehmen können alle Kinder zwischen vier und elf Jahren. Um 12.00 Uhr findet eine kurze Abschlussandacht zusammen mit den Eltern statt. Um das Material besser planen zu können, freuen wir uns



über eine vorherige Anmeldung an annekathrin.bieling@ekir.de. Kurzentschlossene sind aber auch noch willkommen. Die nächste Kinderkirche findet am 17. Februar 2024 statt. ■

Annekathrin Bieling & Team

Save the Date: Tauffeste im Juni 2024

Weil Tauffeste OpenAir so schön sind, gibt es in 2024 gleich zwei Gelegenheiten daran teilzunehmen.

Am 8. Juni findet wieder das nun schon bewährte Hennefer Tauffest am Heisterschosser Teich statt. Je nach Anmeldezahlen sind die Gottesdienste um 11.00 Uhr und um 14.00 Uhr.

Außerdem können Familien erstmalig am großen Tauffest in der Bonner Rheinaue teilnehmen, das zusammen mit weiteren Gemeinden aus der Region am 29. Juni gefeiert wird. „Dich hat der Himmel geschickt“ - unter dieser Überschrift sind große und kleine Menschen zur Taufe eingeladen. Merken Sie sich schon jetzt den einen oder anderen Termin vor, wenn ein solches Tauffest für Sie in Frage kommt.

Für weitere Infos und zur Anmeldung melden Sie sich zu beiden Festen gerne bei Pfarrerin Bieling: annekathrin.bieling@ekir.de ■

Annekathrin Bieling



Foto:Privat

Ein Jahr lang Gutes tun – Der Kollektenplan

Zum ersten Advent beginnt ein neues Kirchenjahr. Dies ist auch immer der Beginn eines neuen „Kollektenplans“. Während der Haushalt der Kirchengemeinde an das Kalenderjahr angelegt wird, werden die Kollekten der Gottesdienste jeweils im Liturgischen Kreis vom 1. Advent bis zum Ewigkeitssonntag festgelegt. Für das neue Kirchenjahr 2023/24 geht es dabei um 64 Sonn- und Feiertage, sowie weitere Andachten und Kasualgottesdienste.

In den meisten Gottesdiensten gibt es zwei Sammlungen. Zum einen den Klingelbeutel, eine Kollekte, die innerhalb des Gottesdienstes gesammelt wird und vor allem für Aufgaben im direkten Lebensfeld der Gemeinde bestimmt sind. Überwiegend geht es hier um diakonische Projekte und Vereine, die von der Gemeinde unterstützt werden.

Nach dem Abschluss des Gottesdienstes sammeln wir eine Ausgangskollekte, die über unsere eigenen Räume hinausgedacht ist. Hier geht es um Aufgaben der Gesamtkirche, sei es im Rheinland, in Deutschland oder in der ganzen Welt.

Damit ergeben sich über 120 Kollektensammlungen im Jahr. Doch wer bestimmt darüber, wem diese Spenden zugutekommen?

Regionale und weltweite Projekte

Etwa 40% der Kollekten unserer Gottesdienste sind gemeinsame Sammlungen unserer Landeskirche. Diese sind allesamt Ausgangskollekten und unterstützen große überregionale Projekte. Bei manchen dieser Kollekten kann das Presbyterium in einem vorgegebenen Rahmen Schwerpunkte setzen.

Die übrigen 60 % der Kollekten werden vom Presbyterium bestimmt. Dazu bereitet der Diakonieausschuss in jedem Jahr einen „Kollektenplan“ vor, zu dem von allen Gemeindegliedern Vorschläge gemacht werden können.

Da wird besonders darauf geachtet, dass die geförderten Projekte einen direkten Bezug zur Gemeindegliederarbeit oder zur Stadt Hennef haben. So werden beispielsweise kirchliche Angebote unserer Region, wie die Notfallseelsorge, das

evangelische Beratungszentrum oder die Einrichtungen des Diakonischen Werkes unterstützt. Doch nicht nur kirchliche Initiativen erhalten im nächsten Jahr Kollekten, sondern auch zehn Vereine unter denen sich etwas der Lebenskreis e.V., das Frauenhaus in Troisdorf oder zwei Hennefer Vereine zur Unterstützung von Kliniken in Nepal und Waisenhäusern in Kenia.

Geben und Gutes bewirken

Aber lohnt sich das ganze denn, wenn da jeder seine ein oder zwei Euro einwirft?

Zum einen ist das ein Vorurteil. Etliche Gottesdienstbesucher geben bewusst und gerne eine höhere Kollekte. Sie spenden gerne, weil sie sehen, dass es die Aufgabe der Gemeinde ist, zu helfen. Zum anderen summieren sich auch die kleineren Beträge beachtlich auf.

Wenn man auf die vorliegenden Zahlen für das Kirchenjahr 2021/22 schaut, dann wurden allein mit den oben beschriebenen Kollekten, die in allen ca. 630 Gemeinden der Evangelischen Kirche im Rheinland gesammelt werden 3,46 Mio. Euro gesammelt – hochgerechnet auf die gesamten Kollekten wurden somit mindestens 8,6 Mio. Euro gespendet.

Ja, das lohnt sich und bewirkt an vielen Stellen Gutes.

Der Anteil der Evangelischen Kirchengemeinde Hennef lag übrigens bei etwa 34.500€. Eine Summe, die sich stolz sehen lassen kann. Großen Dank allen Geberinnen und Gebern! ■

Niko Herzner

Info:

Der neue Kollektenplan gilt ab dem 1. Advent und kann hier angeschaut werden: <https://evangelisch-in-hennef.de/kollektenplan>

Vorschläge für künftige Kollektenpläne können jederzeit beim Diakonieausschuss eingereicht werden.

Kandidierende für das neue Presbyterium

Alle vier Jahre wird das Presbyterium, das leitende Entscheidungsgremium unserer Kirchengemeinde, neu gewählt. Jetzt wieder am 18. Februar 2024. Per Briefwahl, online oder in der Urne können Gemeindeglieder ihre Stimme abgegeben. Abgestimmt wird über 15 Gemeindeglieder und zwei kirchliche Mitarbeitende, die dem neuen Leitungsgremium angehören werden. Auf beiden Listen stellt sich jeweils eine KandidatIn mehr zur Wahl.

Kandidierende aus der Gemeinde



Anke Bette wohnt seit ihrer Geburt 1968 in Hennef. Die 55-jährige Grundschullehrerin ist verheiratet und hat drei Kinder. Sie liebt Live-Musik und besucht deshalb gerne Konzerte. Seit Frühjahr 2023 gehört Anke Bette dem Presbyterium an. Außerdem engagiert sie sich im Team der Offenen Kirche. In der zukünftigen Arbeit im Presbyterium möchte sie die Wünsche der Menschen, insbesondere auch der jüngeren, aufnehmen und so Impulse für die Gemeindeentwicklung setzen.

Meine Kraftquellen im Alltag sind ein Spaziergang mit meinem Hund oder ein Ausritt mit meinem Pferd.

Gemeinde wünsche ich mir als ein lebendiges und immer volles Haus für Jung und Alt, Groß und Klein.

Gottesdienst bedeutet für mich, mich in einer besonderen Atmosphäre zu sammeln, Ruhe und Stille zu finden, einfach ich selbst zu sein, ohne Erwartungen von außen.



Petra Biesenthal kam 2012 nach Hennef. Seit drei Jahren arbeitet sie im Presbyterium mit, dort besonders im Diakonieausschuss und im Öffentlichkeitsausschuss. Zudem ist die 53-jährige Mitglied des Kreissynodalvorstandes. Darüber hinaus engagiert sich die pensionierte Verwaltungswirtin in der Psychologischen Beratung und in der Kurierredaktion sowie in der Offenen Kirche und beim Mittagstisch am Mittwoch. Besonders liegt ihr am Herzen die Einführung einer guten Ehrenamtskoordination. In ihrer Freizeit liest Petra Biesenthal gerne, seien es interessante und gut geschriebene Romane oder Fachliteratur aus dem Bereich Psychologie.

Glücklich bin ich, wenn ich mich mit vertrauten Menschen oder Gott verbunden fühle.

Gottesdienst bedeutet für mich die Möglichkeit, mich zu erden und mich zu allen Seiten zu verbinden.

Bei der Mitarbeit im Presbyterium freue ich mich auf den Wechsel von aktiven und passiven Phasen. Etwas gestalten und umsetzen mag ich genauso gerne wie einfach dabei zu sein und den Prozess mitzutragen.



Johnson David arbeitet als stellvertretender Betriebsleiter und lebt mit seiner Familie in Hennef. Der 34-jährige ist Vater einer 2-jährigen Tochter. Seit 2012 gehört er dem Hennefer Presbyterium und dessen Ausschuss für Kinder, Jugend und Familie an. Dort möchte er sich weiterhin dafür einsetzen, Kirche für Jung und Alt attraktiver zu gestalten – und damit auch das Klischeedenken über Kirche und Glaube stoppen, so dass sich wieder mehr Menschen damit identifizieren können.

Glücklich bin ich, wenn ich meine Tochter lachen sehe und ich auch wieder Kind sein kann.

Gebete sehe ich in meinem Glauben als die Möglichkeit an, den Draht mit Gott zu haben und meine Sorgen, Ängste und Dank auszusprechen.

Gemeinde wünsche ich mir bunt, hilfsbereit und lebendig.



Die Studentin **Nicole Fischer** ist in Hennef geboren. Ihren Bundesfreiwilligendienst absolvierte sie in unserer Kirchengemeinde. Sie bereits Mitglied im Ausschuss für Kinder, Jugend und Familie. In ihrer Freizeit gibt sie Schwimmkurse für Kinder, liest und malt gerne. Im Presbyterium will sie besonders Angebote für junge Erwachsene anregen.

Diese Eigenschaft hätte ich gerne:
Spannend Geschichten erzählen.

Diese Bibelstelle mag ich am liebsten: Mein Konfirmationspruch, 2. Timotheus 1,7 in seiner besonderen Übersetzung aus der Volxbibel

Diese Kraft, die Gott uns gegeben hat, lässt uns nicht ängstlich sein. Ganz im Gegenteil:
Sein Geist bewirkt, dass wir mutig sein können. Er gibt uns Kraft zu lieben und hilft uns, die Dinge im Griff zu haben, auch wenn es gerade mal nicht danach aussieht.

Gebete sehe ich in meinem Glauben an als Zuflucht und Gespräch. Sie bauen mich auf, wenn ich traurig bin, und lassen mich tanzen, wenn ich froh bin.



Dr. Anke Gresbrand ist Versicherungsmathematikerin und wohnt seit 2001 in Hennef auf der Warth. Die 57-jährige ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder. In ihrer Freizeit singt sie an vielerlei Orten: In der Kantorei der Kreuzkirche, ganz alte Musik in einem kleinen Ensemble, oder auch als Solosängerin in den Gottesdiensten in der Christuskirche. In Zukunft würde sie deswegen gerne mehr Lieder bekannt machen und die Mitsingmöglichkeiten verbessern.

Diese Bibelstelle mag ich am liebsten:
Aus der Passionsgeschichte Matthäus 57,54 „Wahrlich, dieser ist Gottes Sohn gewesen“, weil ich es in der Bachschen Vertonung die schönste Stelle überhaupt finde.

Glücklich bin ich, wenn aus selbstgemachten Tönen Musik wird.

Gebete sehe ich in meinem Glauben an als Meditation und Fokussierung.



Christoph Hack, der Psychologische Psychotherapeut, ist verheiratet und hat zwei Kinder im Alter von 10 und 13 Jahren. Der 48-jährige

beliefert die Kurier-Redaktion seit Jahren mit Bildern aus dem Gemeindeleben. Kirchliche Jugendarbeit hat er in guter Erinnerung. Deshalb möchte er im Presbyterium das gemeinsame Leben von Menschen gestalten und sich dafür insbesondere in der Jugendarbeit und mit Projekten für jüngere Erwachsene einbringen.

Gebete sehe ich in meinem Glauben an als unmittelbare und unzertrennliche Möglichkeit, der Nähe zu Gott.

Glücklich bin ich, wenn ich den Ausgleich zwischen Aktivität und Produktivität, Ruhe und Muße finde.

Gemeinde wünsche ich mir als Gemeinschaft von Menschen, die miteinander für Menschen da sein und Gutes tun wollen.

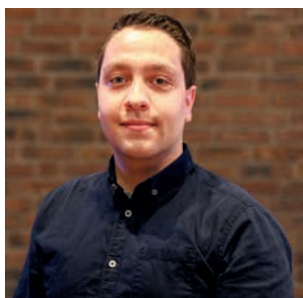


Lucas Hochgeschurz wohnt in Bergheim, ist der Gemeinde Hennef aber seit dem Konfirmandenunterricht durch ehrenamtliche Tätigkeit verbunden. Der gelernte IT-Systemelektroniker engagiert sich aktuell im Technik-Team der Kirchengemeinde. Er ist Mitglied im Bauausschuss sowie im Ausschuss für Kinder, Jugend und Familie – und will dort auch weiterhin die Räumlichkeiten, insbesondere die für die Kinder- und Jugendarbeit, fit für die Zukunft machen. Er reist gerne und besucht Freizeitparks weltweit.

Glücklich bin ich, wenn ich unterwegs bin, langwierige und komplexe Projekte erfolgreich abgeschlossen sind.

Gemeinde wünsche ich mir als modernen und lebendigen Ort.

Bei der Mitarbeit im Presbyterium freue ich mich auf den Austausch.



Clemens Hoffmann ist seit 2022 Jugendpresbyter und seit 2016 über das Technikteam in die Gemeinde hineingewachsen. Als Triebfahrzeugführer und Student der Elektrotechnik ist er seit 2020 Mitglied des Bauausschusses sowie seit 2022 des Ausschusses für Kinder, Jugend und Familie. Im Presbyterium möchte der 24-jährige darum die Zukunftsvisionen in einer herausfordernden werdenden Zeit gestalten.

Als konkretes Projekt im Presbyterium würde ich gerne an der Zertifizierung „Grüner Hahn“ arbeiten, um unsere Gemeinde nachhaltiger auszurichten und begrenzte Ressourcen möglichst sparsam zu nutzen.

Glücklich bin ich in verschiedenen Momenten. Manchmal kann es ein erfolgreich abgeschlossenes Projekt sein, aber auch in Momenten absoluter Ruhe, etwa wenn ich am Strand liege und das Rauschen des Meeres höre.

Mein liebstes Kirchenlied ist „Ein Schiff, das sich Gemeinde nennt“. Es beschreibt in besonderer Weise die Zusammengehörigkeit und die damit verbundenen Herausforderungen.



Michael Jobke war schon einmal, von 2005-2012 Mitglied des Presbyteriums und nun seit 2020 wieder mit dabei, zuletzt besonders im Diakonieausschuss und im Bauausschuss engagiert. Seine Kenntnisse als Architekt will der 67-jährige weiter für die Betreuung und den Werterhalt der kirchlichen Immobilien einbringen. Er reist und liest gerne, liebt seine Modelleisenbahn und verbringt Zeit mit seiner großen Familie.

Glücklich bin ich, wenn ich meine Ziele erreicht habe und meine Familie zufrieden ist und der FC Schalke 04 mal nicht wieder absteigt.

Gemeinde wünsche ich mir als einen Ort des, möglichst einvernehmlichen, Miteinanders. Die Gemeinde wünsche ich mir als ein zweites Zuhause.

Diese Bibelstelle mag ich am liebsten:
Das Gleichnis vom barmherzigen Samariter (Lukas 10, 25-37). Ich halte dieses Gleichnis, gerade in der heutigen Zeit, in der (fast) jeder sich selber im Mittelpunkt des Lebens sieht, für besonders wichtig. Jeder von uns kann sehr schnell in die Lage kommen, auf die Hilfe eines „Samariters“ angewiesen zu sein.



Carola Juschka ist verheiratet und hat zwei erwachsene Söhne. In ihrer Freizeit geht die 60-jährige wandern und laufen, liest oder macht Garten- und Handarbeiten. Seit 2016 ist die Finanzbeamtin Mitglied im Presbyterium und als Finanzkirchmeisterin fachkundig engagiert. Sie möchte den bereits angestoßenen Prozess der Fokussierung der Gemeindegemeinschaft an einem Ort fortsetzen, und ein für die Zukunft tragfähiges und finanziell solides Konzept erarbeiten, so dass Gemeinde für viele eine Heimat bleiben und werden kann.

Glücklich bin ich, wenn ich mit meiner Familie gemeinsam Zeit verbringen kann.

Gemeinde wünsche ich mir als Ort, an dem alle willkommen sind, an dem gelacht und gefeiert wird, an dem aber auch diskutiert und im positiven Sinn um Meinung und Haltung gestritten wird.

Gottesdienst bedeutet für mich eine Zeit der Ruhe, des Auftankens, des Gesprächs mit Gott.



Thomas Koch ist Fernsehtechniker beim WDR. Der 61-jährige verheiratete Familienvater von zwei Kindern ist seit 2017 Mitglied im Presby-

terium und aktuell Vorsitzender des Öffentlichkeitsausschusses. Er möchte dabei helfen, die Finanzen der Gemeinde auf den Weg zu bringen, ohne sich wesentlich einzuschränken und dabei auch Bauprojekte zu realisieren. Laufen, Wandern und Musik sind seine Hobbys.

Gebete sehe ich in meinem Glauben an wie Gespräche mit einem guten Freund.

Gemeinde wünsche ich mir als Ort der Zusammenkunft und des Austausches.

Mein liebstes Kirchenlied ist ‚Mercy is falling‘.



Stephanie Lang zog pünktlich zum Ende der Sommerferien 2023 nach Hennef. Die Steuerfachangestellte hat drei Töchter (9, 7 und 5 Jahre) und sagt von sich selbst, sie sei eine Leseratte. Mit ihrer Familie macht sie gerne Fahrradausflüge und Entdeckungstouren. Ganz neu ihre Versuche, Posaune zu lernen. Im Presbyterium würde sich die 41-jährige gerne um die Kinder- und Jugendarbeit oder um die Finanzen kümmern – als Steuerfachangestellte freut sie sich, wenn es um Zahlen und Tabellen geht.

Gebete sehe ich in meinem Glauben als Loslassen können und neu besinnen.

Gemeinde wünsche ich mir als große Gemeinschaft, ein positives Miteinander für Große und Kleine. Wo jeder willkommen ist und sich so einbringen darf, wie es ihm möglich ist.

Glücklich bin ich, wenn es all meinen Lieben gut geht. Wenn dann noch eine Nordseeprise um meine Nase weht, ist es perfekt.



Der gebürtige Frechener **Thomas Lueg** wohnt heute in Hennef-Egoven. Beruflich ist er als Einrichtungsleitung und in der Stabstelle Qualitätsmanagement Seniorenpflege tätig. Seit 2020 engagiert im Presbyterium, gehört er dem Ausschuss für Theologie, Gottesdienst und Kirchenmusik und dem Personalausschuss an. Ihm ist daran gelegen, die frohe Botschaft zu den Menschen bringen, damit sie sich wieder Gott und der Kirche zuwenden.

Gottesdienst bedeutet für mich Verbundenheit mit den Mitchristen und die Anwesenheit Jesu. „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.“

Glücklich bin ich, wenn ich gute Begegnungen habe, wenn ich mit meiner Frau auf der iberischen Halbinsel bin oder auf Müritz und Havel mit einem Boot unterwegs.

Gemeinde wünsche ich mir als Gemeinschaft im Angesicht Gottes in all' ihrer Vielfältigkeit und mit all ihren Gaben.



Helmut Scheid ist Presbyter seit 2016. Der Oberstleutnant a. D., aufgewachsen in Bad Kreuznach, ist als Baukirchenmeister und als Organisator des Gemeindefestes besonders bekannt. Im Presbyterium möchte sich der 67-jährige weiterhin für die Gebäudeplanung einsetzen, insbesondere für die Realisierung von Klimaschutzmaßnahmen. Neben dem Ehrenamt verbringt er Zeit mit seinen Enkelkindern und Fahrradfahren.

Gottesdienst bedeutet für mich zur Ruhe kommen, Stille genießen, feiern, etwas in den Alltag mitnehmen.

Gemeinde wünsche ich mir als lebendige, einladende und offene Begegnungsstätte, welche die Menschen über alle Generationen anspricht und in ihrem Glauben stärkt.

Glücklich bin ich, wenn ich aufwache und sehe, dass mich ein wunderschöner Tag mit viel Sonne erwartet.



Anette van Dillen wohnt seit 1996 in Hennef. Die Ministerialbeamtin i. R. möchte gerne Möglichkeiten finden, wie die gute Botschaft generationenübergreifend bewusst gemacht

werden kann, um Gemeinschaftsgefühl und Spiritualität zu stärken – etwa in einem Kreis, in dem Menschen jeden Alters über den Glauben reden. Sie will dazu beitragen, herauszufinden, welche Anstöße die Gemeindeglieder brauchen, um die Gemeinde als starke Gemeinschaft zu erleben, die jedem und jeder Einzelnen den Rückhalt gibt, um sich aktiv und segensreich für Menschen und Umwelt einzusetzen.

Glücklich bin ich, – zum Beispiel – wenn ich in unserem Garten in Hennef sitze und Tieren und Pflanzen einfach beim Leben zuschauen kann, aber auch, wenn ich Gemeinschaft erleben und lachen kann.

Gebete sehe ich in meinem Glauben als Kraftquelle, Entlastung und Möglichkeit zum Danken.

Gemeinde wünsche ich mir als Gemeinschaft, die sich bewusst „vergnügt, erlöst, befreit“ tatkräftig um ihre Mitwelt kümmert.



Peter Waidelich ist seit 2020 Mitglied im Presbyterium und aktuell sein stellvertretender Vorsitzender. Der Bau- und Umweltingenieur ist im Finanz- und Personalausschuss aktiv. Für die Arbeit im Presbyterium ist es dem 59-jährigen ein Anliegen, die Prinzipien der Nachhaltigkeit – also die Pluralität zwischen Umwelt, protestantischem Gemeindeleben und Wirtschaftlichkeit – immer mehr unserer Gemeindeaktivitäten einfließen zu lassen. In seiner Freizeit besucht er gerne Museen und Theater. Er ist zudem Mitglied des Bläserchores.

Diese Eigenschaft hätte ich gerne: Politikern und anderen verantwortlichen Menschen den Mut zuzusprechen, mutige Entscheidungen für unsere Erde im Sinne Gottes zu treffen.

Als Bibelstelle mag ich aktuell am liebsten die Geschichte von Noah aus dem ersten Buch Mose. Nach der Sintflut baute Noah einen Altar und dankte Gott, wodurch Gott die Erde um der Menschen willen hinfort nicht mehr verfluchen will. Die ist für mich derzeitig eine sehr tröstende und motivierende Bibelstelle.

Gebete sehe ich in meinem Glauben an als einen ständigen Austausch mit Gott, der mich in vielen Lebenslagen – sowohl den guten als auch den schlechteren – trägt und der mich in meinem turbulenten Alltag immer wieder auf das Wesentliche im Leben zurückführt.

Kandidierende aus der Mitarbeiterschaft



Jenny Gechert ist Religionspädagogin mit Schwerpunkt „Arbeit mit Jugendlichen“ im Kinder- und Jugendhaus ‚Klecks‘. Die 37-jährige ist Prädikantin und Mutter zweier Töchter. Von Berufs wegen ist sie bereits Mitglied im Ausschuss für Kinder, Jugend und Familie. Als Mitglied im Presbyterium möchte sie nun dafür sorgen, die Gemeinde lebendig zu halten und dafür auch über neue Gottesdienstformen, -orte und -zeiten nachdenken.

Gottesdienst ist für mich eine Herzensangelegenheit. Denn nur wenn ich authentisch und mit dem Herzen predige, habe ich eine Chance, mit meinen Worten auch die Herzen der Gottesdienstbesucher zu erreichen.

Meine Kraftquelle im Alltag ist gemeinsame erfüllte Langeweile mit meiner Familie.

Gemeinde wünsche ich mir als Ort, an welchem das Evangelium lebendig wird.



Heike Hyballa ist Religionspädagogin mit Schwerpunkt „Arbeit mit Kindern“ im Kinder- und Jugendhaus ‚Klecks‘. Sie wohnt seit 2009 in Hennef und hat zwei Söhne (10 & 17 Jahre). Sie ist im Ausschuss für Kinder, Jugend und Familie und im Öffentlichkeitsausschuss engagiert. Im Presbyterium will sie sich dafür einsetzen, die Kinder- und Jugendarbeit für die Zukunft gut aufzustellen, so dass sich die Kinder- und Jugendlichen mitgenommen und aufgehoben fühlen.

Gemeinde wünsche ich mir als eine Gemeinschaft, die sich traut, sich selbst zu hinterfragen und offen ist für neue Ideen.

Gottesdienst bedeutet für mich Innehalten, Gemeinschaft erleben und Stärkung für den Alltag.

Ihr liebstes Kirchenlied? Es gibt viele schöne Kirchenlieder, die mich durch meine Kindheit und Jugend getragen haben und die ich heute gerne mit meinen Kontaktstundenkinder singe. Wer mich kennt weiß, dass ich gerne in der Weihnachtszeit „Zumba, Zumba“ singe.



Galina Mehl wohnt als Küsterin mit ihrem Mann Andreas Mehl direkt neben der Christuskirche. Bekannt ist die 58-jährige vielen Gemeindegliedern auch aus der Seniorenarbeit und vom Gemeindeangebot ‚Offene Tür‘. Zu ihren Hobbys zählt sie Tanzen und Fotografieren, Inliner fahren, Lesen, Basteln. Seit 2000 ist die Mutter zweier Töchter Presbyterin und engagiert sich im Diakonieausschuss.

Meine Kraftquelle im Alltag ist ein Gebet in der Kirche, bevor ich meine Arbeit beginne.

Gemeinde wünsche ich mir als eine Gemeinschaft, die weltoffen ist und in der jeder Mensch bedingungslos aufgenommen wird.

Gottesdienst bedeutet für mich Gemeinschaft erleben, gemeinsam Gottes Wort hören, beten, singen und Kraft tanken.



Mittagstisch mit Hirtenfeuer

Am 1. Weihnachtstag findet ein besonderer Mittagstisch statt. Nach dem einzigen Gottesdienst um 11.15 Uhr lädt der Diakonieausschuss unserer Gemeinde alle Menschen zu einem gemeinsamen Mittagessen ein. Ob allein essend oder nicht, mit hohem, mittlerem oder geringem Einkommen – an diesem Tag ist der Mittagstisch offen für alle diejenigen in Hennef, die an diesem besonderen Tag Gemeinschaft erleben und zusammen essen möchten. Im Innenhof des Gemeindezentrums wird eine Feuerschale aufgebaut sein, um die Organisation und das Essen kümmern sich die Mitglieder des Diakonieausschusses unserer Gemeinde und des Teams Mittagstisch.

Seit mehreren Jahren organisiert die Vorsitzende des Diakonieausschusses, Christina Schramm zusammen mit vielen Unterstützenden dieses besondere Essen in einer Zeit, in der Gemeinschaft besonders wichtig ist.

Die Anmeldung für den 1. Weihnachtstag ist ab sofort bis zum 20. Dezember möglich unter der Telefonnummer: 02242/874625.



Bitte sprechen Sie auf unseren Anrufbeantworter und geben Sie an, dass Sie sich für den Mittagstisch mit Hirtenfeuer anmelden möchten.

Gemeindeglieder, die für den Mittagstisch mit Hirtenfeuer etwas spenden möchten, können sich ab sofort bei Christina Schramm, Telefon 816 42 melden. ■

Kreistänze – tanz mit!

Tanzen beflügelt Körper, Geist und Seele! Für den Kreistanz brauchst Du keine besonderen Vorkenntnisse und keinen Partner. Komm einfach vorbei und tanze mit! Wir tanzen traditionelle und moderne Tänze aus verschiedenen Ländern und Kulturen. Im Vordergrund steht dabei das Erlebnis in Gemeinschaft und die Freude an der Bewegung zur Musik.

Die Kreistanzgruppe ist ein neues Angebot der Gemeinde, das an folgenden Terminen von 19.00 bis 20.30 Uhr im Matthäus-Raum stattfinden wird: 29.1., 26.2., 25.3., 29.4. 3.6., 1.7.

Für Fragen und Anmeldung bitte eine E-Mail an inke.kolb@web.de ■



Fasten in der Fastenzeit

Zum Auftakt der Fastenzeit wird es im Jahr 2024 wieder das Angebot geben 7 Tage zu fasten. Dabei geht es um Fasten für Gesunde nach Buchinger.

Mit dem Aschermittwoch beginnt am 14. Februar die 40-tägige Fastenzeit vor Ostern. Fastenzeiten sind Zeiten der Umkehr und der Reinigung, es geht um die Hinwendung zu Gott, um Beten und Sichkonzentrieren auf das, was wichtig ist im Leben.

Fasten ist ein Grundmerkmal jüdischer und christlicher Frömmigkeit: Jesus, Mose und Elia haben gefastet. Durch den Nahrungsvorzicht kommt es zu einer körperlichen Umstellung, die die Aufmerksamkeit schärft und den Geist öffnet. Außerdem hat das Fasten viele gesundheitsfördernde Aspekte.

Die Fastengruppe trifft sich zu einem Informationsabend am Aschermittwoch. Donnerstag und Freitag sind dann Vorbereitungs-



tage mit reduzierter Nahrung und ab Samstag wird sieben Tage gefastet. In diesen Tagen gibt es nur flüssige Nahrung: Wasser, Tee, Saft, Gemüsebrühe. Nach einem gemeinsamen Fastenbrechen erfolgt der langsame Aufbau der Nahrungsaufnahme, so dass ab Montag, dem 26. Februar wieder normal gegessen werden könnte. Die Fastengruppe verabredet sich zu

täglichen Treffen, so dass es Gelegenheit zum Austausch und Nahrung für Leib (Gemüsebrühe) und Seele (geistlicher Impuls und Stille) gibt. Die Treffen finden im Gemeindezentrum statt. Nähere Informationen gibt es bei Pfarrerin Antje Bertenrath, melden Sie sich bei ihr, wenn Sie am Fasten teilnehmen wollen. Tel.: 2542 ■

EigenArt

Kunst und Mehr: ein neues Angebot für Jugendliche ab 13 Jahren

Einmal im Monat Kreativsein und Abschalten, Malen, Zeichnen, Drucken, Basteln, Töpfern, Sägen, Werken - All das und vieles mehr ist im „klecks“ jetzt möglich.

Es wird frei und ohne Vorgaben gearbeitet, aber grundlegende künstlerische Techniken werden vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jede und jeder ist herzlich willkommen, der Lust und Freude hat, sich künstlerisch zu entfalten. Eine angenehme Atmosphäre und der Austausch in der Gruppe helfen dabei, einen eigenen Stil zu finden.

Jeden ersten Dienstag im Monat von 16.00 - 19.00 Uhr, das Angebot ist kostenfrei. Kursort: Ev. Kinder- und Jugendhaus „klecks“, Deichstraße 30, Hennef



Eine Anmeldung unter natalia.schepp@ekir.de ist erwünscht, eine spontane Teilnahme auch möglich. Kursleitung: Natalia Schepp. ■

Der nächste Sommer kommt bestimmt

Auch in 2024 gibt es viele Angebote für Kinder und Jugendliche in den Ferien: im Kinder- und Jugendhaus, im Gemeindezentrum oder unterwegs. Hier sind schon mal zum Vormerken die verschiedenen Aktivitäten aufgelistet. Genauere Informationen und Anmeldeöglichkeiten gibt es über die Homepage „evangelisch-in-hennef“ zu unterschiedlichen Zeitpunkten. Bestimmt ist für jede und jeden etwas dabei!

Jugendfreizeit in der Toskana

09. – 17.07.2024

für Jugendliche von 14 bis 17 Jahren
Kosten: 460 € mit Anreise, Unterkunft und Verpflegung, Ausflüge nach Florenz und Pisa

Leitung: Jugendleiterin Jenny Gechert und ein erfahrenes Team ehrenamtlich engagierter junger Erwachsener
bei Fragen: jenny.gechert@ekir.de



Kinderfreizeit im Haus Niedermühlen in Asbach

15. – 21.07.2024

für Kinder von 9 bis 12 Jahren
Kosten: 290 € mit Unterkunft und Verpflegung, Anreise per Rad, Ausflüge, Spiele und Kreativangebote

Leitung: Gemeindepädagogin Heike Hyballa und Team
bei Fragen: Heike.hyballa@ekir.de

Musikalische Kinderbibelwoche in den Sommerferien

12. – 16.08.2024, jeweils 9.00 – 14.00 Uhr
für Kinder von 6 bis 12 Jahren

im Gemeindezentrum an der Christuskirche
Leitung: Heike Hyballa, Annette Marx und Team
bei Fragen: heike.hyballa@ekir.de, annette.marx@ekir.de

„Ferien ohne Koffer“ in den Osterferien

02. – 05.04.2024, jeweils 9.00 – 15.00 Uhr
für Kinder von 6 bis 12 Jahren
im Kinder- und Jugendhaus klecks
Leitung: Heike Hyballa und Team
bei Fragen: heike.hyballa@ekir.de

„Art out of the box“ – Kreativwoche

22. – 26.07.2024
Integratives Angebot für Jugendliche von 12 bis 17 Jahren
Im Kinder- und Jugendhaus klecks
Leitung: Natalia Schepp
Bei Fragen: natalia.schepp@ekir.de

„Ferien ohne Koffer“ in den Sommerferien

08. – 12.07.2024, jeweils 9.00 – 14.00 Uhr
für Kinder von 6 bis 10 Jahren
im Kinder- und Jugendhaus klecks
Leitung: Claudia Heider und Team
bei Fragen: claudia.heider@ekir.de

Regelmäßige Gruppen in unserer Gemeinde

Wenn Sie Näheres zu Inhalten und Themen der Gruppen erfahren möchten, schauen Sie bitte auf die Homepage (www.evangelisch-in-hennef.de) oder wenden Sie sich an die hier genannten Ansprechpartner. Alle Raumangaben außerhalb des Kinder- und Jugendhauses „klecks“ (Deichstraße 30) beziehen sich auf das Gemeindehaus an der Christuskirche (Beethovenstraße 42).

Angebote für Kinder und Jugendliche im Kinder- und Jugendhaus „klecks“

- **Miniclub** □ dienstags und freitags, 9.00–10.30 Uhr
Kontakt *klecks*, Tel. 83618
- **Treffen für geflüchtete Familien mit Kleinkindern**
dienstags und freitags 9.00–10.30 Uhr
In Kooperation mit Familienhilfe des DRK Siegburg
Kontakt *klecks* Tel. 86318
- **Kids-Café** □ freitags, 16.00–17.30 Uhr
Heike Hyballa, Tel. 86318, heike.hyballa@ekir.de
- **Jugendcafé** □ freitags, 18.00–21.30 Uhr
Clea Bajew, Tel. 86318
- **EigenArt** □ 1. Dienstag im Monat, 16.00–19.00 Uhr
Natalia Schepp, natalia.schepp@ekir.de
- **Naturforscher** □ 1. Mittwoch im Monat, 16.00 Uhr
Heike Hyballa, Tel. 86318, heike.hyballa@ekir.de
- **Koch-Pänz** □ 3. Donnerstag im Monat, 16.00 Uhr
Heike Hyballa, Tel. 86318, heike.hyballa@ekir.de

Gesprächskreise

- **FITT – Forum Interessanter Theologischer Themen**
jeden 2. Freitag, 19.30 Uhr, Markusraum
Athina Lexutt, Tel. 0172 8049064
- **Frauentreff/Gesprächskreis** □ jeden 2. Mittwoch im Monat, 15.00 Uhr, Markusraum
Ruth Meuser, Tel. 59 63
- **Midlife-Kreis für Frauen zwischen 35 und 60 Jahren**
Termine: 19. Januar, 16. Februar, 15. März, 19.00 Uhr, Matthäusraum
Beate Zacharias, Tel. 01 60/94 62 95 97, beate.za@icloud.com und *Beate Koch*, Tel. 55 94
- **Seniorentreff** □ donnerstags, 15.00 Uhr
Tanja Harrenberger, Tel. 9 17 31 47

Gesang, Musik und Tanz

- **Singen mit Kindern**
Annette Marx, annette.marx@ekir.de
- **Blockflötenkreis** □ montags, 19.30 Uhr, Matthäusraum
Ulrike Dernbach-Steffl, Tel. 9 69 24 77
- **Jungbläser** □ montags, 18.00 Uhr, Orgelempore
Christine Häusler, christine.haeusler@ekir.de

- **Posaunenchor** □ montags u. mittwochs, 19.30 Uhr, Orgelempore
Christine Häusler, christine.haeusler@ekir.de
- **Singkreis** □ donnerstags, 15.00 Uhr, Paulussaal
Ruth Meuser, Tel. 59 63 und *Tanja Harrenberger*, Tel. 9 17 31 47
- **Kirchenchor** □ donnerstags, 19.30 Uhr
Maximilian Berzon, Tel. 8 09 94, maximilian.berzon@ekir.de
- **Kreistänze – tanz mit!** □ montags, 19.00–20.30 Uhr, Matthäussaal
Termine: 29. Januar, 26. Februar, 25. März
Inke Kolb, inke.kolb@web.de

Weitere thematische Gruppen

- **Deutschkurs für ausländische Frauen und Aussiedlerinnen** □ montags, 14.30 Uhr
Christel Müller, Tel. 8 09 16
- **Freizeittreff für Menschen mit und ohne Behinderung** □ samstags, 14.30 Uhr
Matthias Morgenroth, Tel. 9 08 07 43
- **Kreativgruppe** □ 1. und 3. Mittwoch im Monat, 10.00–12.00 Uhr, Matthäusraum
Annemarie Spanier, Tel. 9 18 18 31
- **Nähwerkstatt** □ mittwochs, 20.00 Uhr, Markusraum
Susanne Haeffs, susanne.haeffs@gmx.de u. *Marianne Scheid*, marianne.scheid@gmx.net
- **Kreative Keramikgestaltung** □ dienstags, 19.00 Uhr (Keller, Eingang Bonner Straße)
Anmeldung bei: *Marie-Luise Lück*, Tel. 0 26 83 /4 23 63
- **Offene Tür – Treffpunkt für Aussiedler (deutsch/russisch)**
1. Mittwoch im Monat, 14.00 Uhr, Johannessaal
Galina Mehl, Tel. 91 25 32
- **Reparatur-Café** □ 3. Samstag im Monat, 10.00–13.00 Uhr
im „Machwerk“ Hennef, Chronos-Gelände, Frankfurter Straße

Besuchsdienst, Meditation

- **Besuchsdienst** □ Bitte erfragen Sie aktuelle Termine bei:
Antje Bertenrath, Tel. 25 42
- **Meditation – Gruppe I** □ montags, 19.00 Uhr, Paulussaal
Termine: 8. Januar, 19. Februar, 11. März
Marina Schoneberg, Tel. 86 92 27
- **Meditation – Gruppe II** □ dienstags, 19.00 Uhr, Paulussaal
Termine: 9. Januar, 20. Februar, 12. März
Marina Schoneberg, Tel. 86 92 27

Andere Gruppen in unserem Gemeindezentrum

- **Anonyme Alkoholiker** □ dienstags, 19.30 Uhr, Matthäussaal
Stefan, Tel. 8 98 23 21 oder 01 51 /12 78 35 08
- **Kochen in Gemeinschaft für Trauernde und andere Alleinessende „klecks“**
Termin: 17. Januar, 6. März
Anmeldung bis zum Freitag vorher bei *Waltraud Brüggemann*, Tel. 9 18 08 35,
waltraud.brueggemann@freenet.de
- **Mittagstisch am Mittwoch** □ Johannes-Saal
Anmeldung bis jeweils Montagmittag unter Tel. 87 46 25 (Anrufbeantworter)
oder per E-Mail an mittagstisch.hennef@ekir.de.

Wir sind für Sie da

- **Vorsitz im Presbyterium:** Pfarrer Dr. Stefan Heinemann, Tel.: 9 08 68 78
 - **Pfarrerinnen und Pfarrer:**
 - PfarrerIn Antje Bertenrath, Dickstraße 25, Tel. 25 42 (außer dienstags und samstags), antje.berentrath@ekir.de
 - PfarrerIn Annekathrin Bieling, Beethovenstraße 44, Tel. 9 08 70 63 (außer montags), annekathrin.bieling@ekir.de
 - Pfarrer Dr. Stefan Heinemann, Beethovenstraße 44, Tel. 9 08 68 78 (außer samstags), stefan.heinemann@ekir.de
 - Pfarrer Niko Herzner, Kurhausstraße 62 b, Tel. 8 06 18 (außer montags und freitags), niko.herzner@ekir.de
 - **Gemeindebüro:** Elke Moor / Christiane Dehmel
Beethovenstraße 44, Tel. 32 02, Fax: 8 45 95, gemeinde.hennef@ekir.de
Mo., Di., Mi., Fr. 10.00–12.00 Uhr, Do. nur 16.00–18.00 Uhr, ab 1. Juli: Do. 15.30–17.30 Uhr
 - **Homepage:** www.evangelisch-in-hennef.de
Auf Youtube, Facebook und Instagram finden Sie uns unter „Evangelisch in Hennef“
 - **Kindertagesstätte Regenbogen:** Leiterin Olga Graf
Kurhausstraße 88, Tel. 8 22 90, ev.kita-regenbogen@ekir.de
 - **Evangelisches Kinder- und Jugendhaus klecks:** Jenny Gechert / Heike Hyballa
Deichstraße 30, Tel. 8 63 18, jenny.gechert@ekir.de, heike.hyballa@ekir.de
 - **Arbeit mit Senioren:** Pastorin Tanja Harrenberger, Tel. 9 17 31 47, tanja.harrenberger@ekir.de
 - **Gemeindeschwester:** Margret Diedenhofen, Tel. 9 01 91 18, gemeindeschwester.hennef@ekir.de
 - **Kirchenmusik:** PfarrerIn Annekathrin Bieling, Tel.: 9 08 70 63, annekathrin.bieling@ekir.de
 - **Küster:** Andreas und Galina Mehl, Tel. 91 25 32 (außer montags), kuester.hennef@ekir.de
Sprechstunden: dienstags 10.00–12.00 Uhr
 - **Archiv:** Martin Heiermann, Tel. 0 22 47 / 9 69 67 25, martin.heiermann@ekir.de
-
- **Diakonie-Sprechstunde:** Rüdiger Matura, Tel. 87 46 24,
mittwochs 9.00–12.00 Uhr, im Gemeindezentrum, neuer Teil
 - **Geistliche Begleitung:** Antje Bertenrath, Tel. 25 42, antje.berentrath@ekir.de
 - **Psychologische Beratung:** Petra Biesenthal, Tel. 9 17 82 62, petra.biesenthal@ekir.de
 - **Ev. Beratungsstelle Bonn:** Tel. 02 28 / 68 80-150, www.beratungsstelle-bonn.ekir.de
 - **Zeitraum:** Ev. Zentrum für Diakonie und Bildung,
Ringstraße 2, Siegburg, www.diakonie-sieg-rhein.de
 - **Telefonseelsorge:** rund um die Uhr, kostenlos und anonym: Tel. 0800 / 111 0111

Segensfeier für werdende Eltern

Unter dem Motto „Segen berührt neues Leben“ findet am Mittwoch, den 24. Januar um 18.30 Uhr in der Auferstehungskirche in Siegburg, Annostraße 14, eine Segensfeier für werdende Eltern statt.

Schwangerschaft – was für eine berührende Zeit. Für die werdenden Eltern, für ihr Umfeld. Grenzenlose Freude, tiefe Sorgen, quälende Zweifel, unendliche Dankbarkeit und große Unsicherheit können diese Wochen und Monate der Schwangerschaft begleiten.

Gibt es Komplikationen? Schaffe ich, was auf mich zukommt? Wie richten wir uns als Paar ein? Wird es gut gehen? Wie wird dieses Kind das Leben verändern?

All diesen Gefühlen und Fragen wird Raum gegeben in einer Segensfeier für werdende Eltern. Und Gott um seinen Segen bitten für das ungeborene Leben, für die, die es erwarten und



begleiten. Kommen Sie alleine oder gemeinsam, bringen Sie Verwandte, Freundinnen oder Freunde mit. Egal ob evangelisch, katholisch oder anderen Glaubens. Lassen Sie sich segnen in dieser besonderen Zeit!

Veranstalter ist der Evangelische Kirchenkreis an Sieg und Rhein, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. ■

Seelsorgeausbildung für Ehrenamtliche

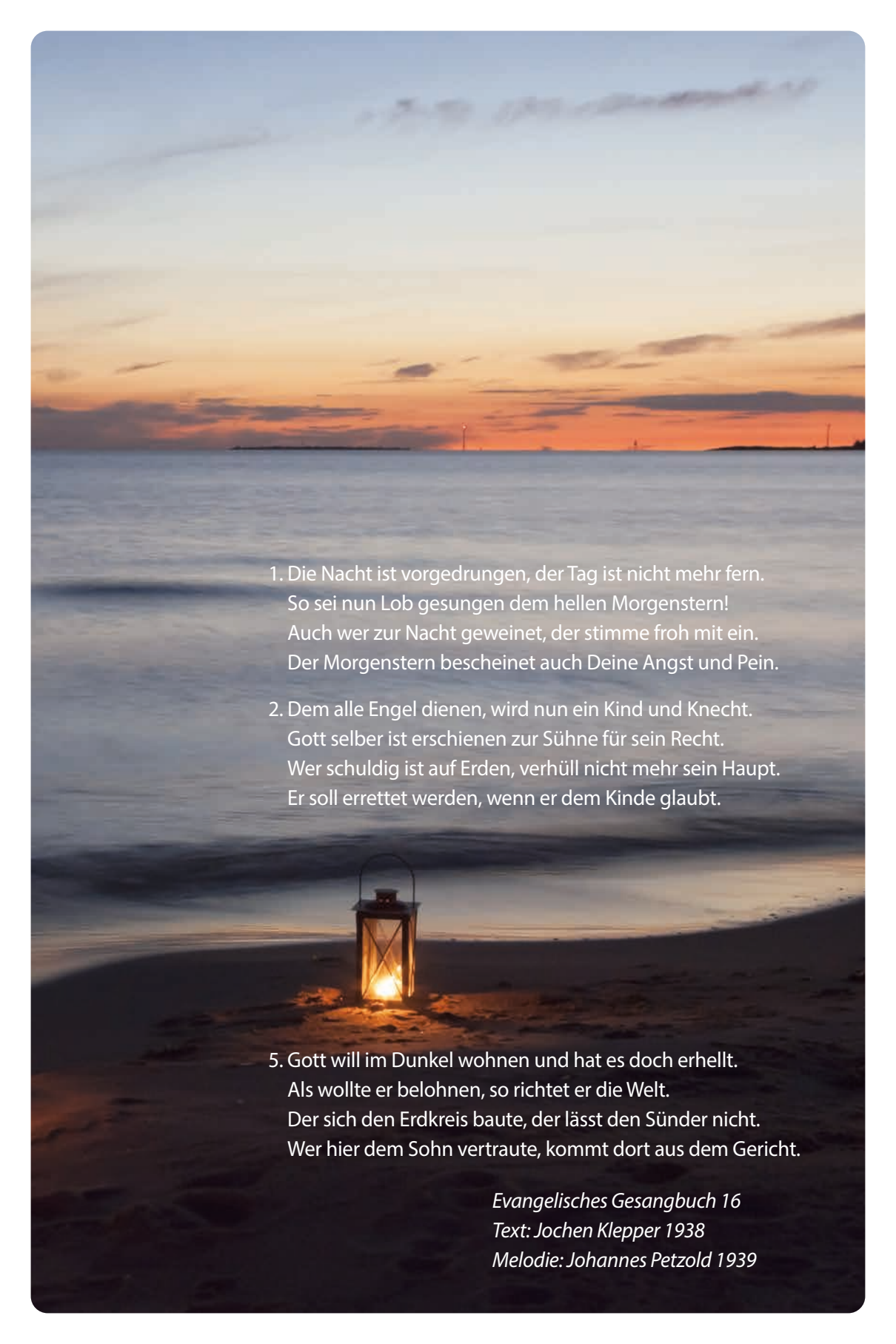


Der Kurs ist gedacht für Menschen, die in Kirchengemeinden, Krankenhäusern und Alten- und Pflegeheimen Menschen seelsorglich begleiten möchten. Menschen, die Freude daran haben, in einer Lerngruppe ihr theoretisches und Selbsterfahrungswissen zu erweitern und ihre Lebenserfahrung und ihre persönliche, christlich geprägte Spiritualität zu teilen.

Die Schulungen umfassen rund 50 Unterrichtsstunden plus 20 Stunden Praxis in dem bei der Bewerbung genannten Arbeitsfeld und zwei Supervisionen. Die praktischen Einsätze werden durch Mentorinnen und Mentoren begleitet. Das erlangte theoretische Wissen soll parallel zu den Schulungen direkt in die Praxis einfließen und die gesammelten Erfahrungen unmittelbar in den Schulungen reflektiert werden.

Der Evangelische Kirchenkreis an Sieg und Rhein bietet ab dem kommenden Jahr eine Seelsorgeausbildung in modularer Form nach den Richtlinien der Evangelischen Kirche im Rheinland (EKiR) an. Unter dem Motto „Lebensstationen begleiten“ beginnt im Februar 2024 der erste Ausbildungskurs in den Bereichen personale, ethische, kommunikative und geistliche Kompetenz, ergänzt um spezifisches Fachwissen im zukünftigen Einsatzbereich.

Nähere Informationen erhalten Sie bei der Koordinatorin Diakonin Gunhild Zimmermann, Telefon 0171-2066051 oder E-Mail gunhild.zimmermann@ekir.de. ■

- 
- A serene sunset over a calm sea. The sky transitions from a deep blue at the top to a vibrant orange and red near the horizon. The sea is still, reflecting the colors of the sky. In the foreground, a glowing lantern sits on a sandy beach, casting a warm light. The overall mood is peaceful and contemplative.
1. Die Nacht ist vorgedrungen, der Tag ist nicht mehr fern.
So sei nun Lob gesungen dem hellen Morgenstern!
Auch wer zur Nacht geweinet, der stimme froh mit ein.
Der Morgenstern bescheinet auch Deine Angst und Pein.
 2. Dem alle Engel dienen, wird nun ein Kind und Knecht.
Gott selber ist erschienen zur Sühne für sein Recht.
Wer schuldig ist auf Erden, verhüll nicht mehr sein Haupt.
Er soll errettet werden, wenn er dem Kinde glaubt.

5. Gott will im Dunkel wohnen und hat es doch erhellt.
Als wollte er belohnen, so richtet er die Welt.
Der sich den Erdkreis baute, der lässt den Sünder nicht.
Wer hier dem Sohn vertraute, kommt dort aus dem Gericht.

Evangelisches Gesangbuch 16
Text: Jochen Klepper 1938
Melodie: Johannes Petzold 1939