

Mai bis
Juli 2025

evangelisch
in Köln-Dünnwald

4 „GANZ SCHÖN BLÖD“

6 Startklar für das 1. Jahr mit Baby

13 3. Lesenacht in der Tersteegenkirche

15 Scheiß-auf-Noten-Segen, 2. Runde

16 Neue Klänge in der Jugendkirche



Wer gewinnt denn jetzt? (mehr auf S. 15)

Impressum und Kontakte

Herausgeber von *evangelisch* ist die Ev. Kirchengemeinde Köln-Dünnwald, Berliner Str. 944, 51069 Köln

Website:
evangelisch-in-duennwald.de

Redaktionsteam sind die Mitglieder des Öffentlichkeitsausschusses v.i.S.d.P.: Hanno Sparbier-Conradus

Druck: Druckerei Brathuhn, Köln-Dünnwald gedruckt auf CyclusOffset

Verteilung:
Durch unsere ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer

Auflage: 1600 Stück
Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:
30.06.2025
Beiträge bitte per E-Mail an sparbier-conradus@t-online.de



Pfarrer Torsten Krall
Am Mutzbach 1 – 3,
E-Mail: torsten.krall@ekir.de, Tel. 60 10 78,

Sprechzeit nach Vereinbarung



Mark Tomzig
Presbyteriumsvorsitzender
E-Mail: mark.tomzig@ekir.de



Beate Conradus
Diakoniekirchmeisterin
E-Mail: beate.conradus@ekir.de



Sandra Kuech
E-Mail: sandra.kuech@ekir.de



Walter Maier
Baukirchmeister
E-Mail: walter.maier@ekir.de



Imke Schreiber
E-Mail: imke.schreiber@ekir.de



Pfarrerin Astrid Krall-Packbier
E-Mail: astrid.krall-packbier.1@ekir.de
Tel. 0178 870 55 33



Pfarrer Thomas Fresia, E-Mail: thomas.fresia@ekir.de



Markus Dietz
E-Mail: markus.dietz@ekir.de



Marcel Lefèvre
E-Mail: marcel.lefevre@ekir.de



Beate Scheidt
Finanzkirchmeisterin
E-Mail: beate.scheidt@ekir.de



Annika Lützenkirchen
Mitarbeiterpresbyterin
Gemeindebüro,

Berliner Str. 944 (Café mittendrin)
E-Mail: koeln-duennwald@ekir.de,
Tel. 57 00 72 57, Bürozeit:
dienstags 14 bis 18 Uhr
donnerstags 8 bis 13 Uhr

Vera Schraml **Jugendreferentin**

E-Mail: vera.schraml@ekir.de
Tel. 61 80 09

Martina Kegel
SeniorenNetzwerk Dünnwald
E-Mail: martina.kegel@csh-koeln.de
Tel. 450 87 108

Kölsch Hätz Dünnwald
Nachbarschaftshilfe
Berliner Str. 944 (Café Mittendrin)
Tel. 57 00 72 58

Konto der Gemeinde
Sparkasse KölnBonn
BIC: COLSDE33XXX, IBAN:
DE31 3705 0198 0010 0523 55

Liebe Leserinnen und Leser!

mutig – stark – beherzt

Seit Mittwoch feiern Christinnen und Christen den Kirchentag in Hannover. Bis Sonntag probieren mehr als 100.000 Menschen aus, wie es gehen kann, mutig, stark und beherzt zu sein. Denn so lautet das Motto, das über allem steht. Es entstammt einem Aufruf, den einer der ersten Christen, Paulus, seiner kleinen Gemeinschaft geschrieben hat: *„Bleibt hellwach und aufrecht – im Gottvertrauen – seid stark und zeigt, was in euch steckt! Euer Tun und Lassen soll in Liebe geschehen.“*

Ich kann kaum glauben, dass diese Worte schon vor 2000 Jahren verfasst worden sind, man könnte sie heute wieder schreiben oder in sozialen Medien posten. Aufrecht zu bleiben bei dem, was wir glauben und vertreten, das ist auch heute gefordert. Es hilft, wenn man dabei nicht alleine ist, sondern sich gegenseitig unterstützt. Denn manchmal habe ich das Gefühl, dass nur noch andere Werte und Botschaften Gehör finden. Paulus erinnert mich aber auch daran, dass gar nicht Unmögliches verlangt ist. Es reicht schon zu zeigen, was in mir steckt. Oder anders ausgedrückt: zu zeigen, was mich wirklich bewegt und auf was und wen ich vertraue.

Es sind keine Fähigkeiten und Leistungen, die ich in den Vordergrund zu stellen bräuchte. Es reicht, davon zu sprechen, was mein Herz bewegt, was mich glücklich macht und wonach ich mich sehne. Schon das allein wäre eine

neue Botschaft im Konzert der hysterischen Meldungen, die permanent auf uns einprasseln. Ich bin mir sicher, dass es andere Menschen ermutigen wird, genauso etwas von sich zu zeigen. Beim Kirchentag habe ich es erlebt. Menschen haben etwas von sich geteilt, die sich vorher noch nie vorher getroffen hatten.

Auch in unserer Gemeinde kann ich davon berichten. Menschen haben den Mut gefunden, beherzt miteinander zu sprechen und in Liebe miteinander umzugehen. An vielen Stellen merken wir gerade, wie wenig selbstverständlich das ist. Und es zeigt sich immer mehr, dass es auf jede Einzelne und jeden Einzelnen ankommt. Die Voraussetzungen, dass wir auch etwas bewirken können, sind gar nicht so schlecht. Zur Zeit des Paulus gab es viel weniger Christinnen und Christen. Und hat sich ihr Glaube und ihre Werte weiter ausgebreitet. Stark waren die ersten Christinnen und Christen nicht, weil sie viele waren. Stark waren sie, weil sie dem vertraut haben, von dem sie ihren Namen hatten. Mutig, stark und beherzt zu sein, auf dem Kirchentag in Hannover kann die Welt sehen, wie das möglich ist.

Ihr Torsten Krall

Tipps und Termine

SeniorenNetzwerk Dünwald

Wir suchen Lesepatinnen und Lesepaten – engagierte Personen, die die Lesekompetenz von Kindern fördern möchten. Zur Reaktivierung der Rikscha-Fahrten im Netzwerk suchen wir ehrenamtliche Piloten und Pilotinnen. Ebenfalls suchen wir weitere ehrenamtliche Digitalhelfer und Digitalhelferinnen.

Mehr Infos unter: 45087108

Boule-Gruppe

Dienstags, donnerstags und sonntags ab 14 Uhr auf dem Bouleplatz am Waldbad. Infos: Erika Eckes Tel. 60 42 15

Wandern weiter weg (10 bis 14 km)

Tagestouren außerhalb Kölns; jeden 1. Dienstag im Monat. Mehr Infos: Marianne Kemper-Conradi Tel. 16 84 80 33

Kulinarische Fußgängerreise Köln – kulinarische Erkundungen

Anmeldung erforderlich. Weitere Infos unter Tel. 450 87 108

Stadtteilfrühstück

Jeden 2. Dienstag im Monat um 9.30 Uhr. Anmeldung bis 10 Uhr am Vortag

unter Tel. 60 45 45 (Frau Krämer).

Eigenbeitrag: 3 Euro

Gedächtnistraining

Montags, 10 bis 11.30 Uhr.

Anmeldung und Infos: Tel. 601449

Französisch lernen

für Fortgeschrittene donnerstags, 15 bis 16.30 Uhr. Anmeldung und Infos zu Kosten: Tel. 450 87 108

„GANZ SCHÖN BLÖD“

Zartbitter Präventionstheater für Kinder im Grundschulalter

Mitten im Umzugsgewusel der Familie Ufferkamp plumpst ein Teugel in Tines Kinderzimmer. Halb Teufel und halb Engel. Schutzengel will er werden und um seine Prüfung zu bestehen, soll er Tine beschützen. 24 Stunden lang. Und während Teugel mit Vulkanausbrüchen und Aliens rechnet, weiß Tine, dass die Sorgen und Nöte von Kindern ganz anders aussehen können. Gut, dass die beiden nun füreinander da sind!

Mit viel Lebensfreude und Musik stärkt „Ganz schön blöd“ das Vertrauen

von Kindern in die eigene Wahrnehmung und fördert ein gesundes Misstrauen gegenüber Grenzerletzungen. Das Theaterstück vermittelt Mädchen und Jungen, dass es mutig ist, zu den eigenen Ängsten zu stehen und sich in komischen und belastenden Situationen Hilfe zu holen – denn „Hilfe holen ist kein Petzen und kein Verrat!“.

Unsere Kirche, unsere Räume, die wir für Kinder und Jugendliche öffnen, sollen sichere Orte sein, darauf legen wir großen Wert. Ein Baustein, um die Widerstandskraft und Solidarität der Kinder untereinander zu fördern und um einen lustigen Nachmittag miteinander zu verbringen, ist der Besuch von „Ganz schön blöd!“.

6. Juni, 15.30 Uhr in der Tersteegenkirche

Mehr Infos: www.zartbitter.de

Die Diakoniesammlung ...

... geht vom **7. bis 28. Juni** und steht unter dem Motto „Füreinander“. Überweisungsträger sind dieser Ausgabe beigelegt.

7. Dünnwalder Musiknacht Samstag, 14. Juni, 20 bis 24 Uhr

An 16 Spielorten, darunter unser Gemeindehaus und die Tersteegenkirche, tobt das Konzertgeschehen der Dünnwalder Musiknacht. Fünf Traktorgespanne bringen Sie von Ort zu Ort. Mehr dazu unter: www.duennwaldermusiknacht.de

Kurrendeblasen in Höhenhaus und Dünnewald

Am Nachmittag des 29. Juni ist es wieder so weit: die Blechbläser des Höhenhauser Posaunenchores sind mit dem Trecker unterwegs, um ein Ständchen für Sie und Ihre Lieben zu spielen. Wir kommen mit einer Auswahl von Volksliedern und Chorälen zu Ihnen, Ihren Nachbarn, Menschen, die Ihnen am Herzen liegen und denen Sie eine musikalische Freude machen wollen.

Mitsingen ist absolut erwünscht! Gerade die Gemeindemitglieder, die nicht (mehr) so mobil sind, möchten

Tipps und Termine

wir erreichen: Stuhl oder Bett ans Fenster gerückt und schon haben Sie beste Konzertplätze. Gerne können Sie sich im Gemeindebüro unter Tel. 0221 57007257 melden, wenn Sie eine Station auf unserer Route vorschlagen möchten. Wir nehmen auch „Sammelbestellungen“ entgegen: Plätze, Straßenecken, Gemeinschaftsgärten, an denen wir direkt mehrere Menschen erreichen können.

Wir freuen uns auf einen musikalischen Sommertag mit Ihnen!

Imke Schreiber

Das Café Mittendrin sucht dringend Verstärkung

Das Café Mittendrin gibt ca. 25 netten Ehrenamtlern die Möglichkeit, durch gemeinsames Arbeiten mit Mitmenschen neue Bekanntschaften oder Freundschaften zu schließen.

Für die Organisation der gemeinsamen Arbeit gibt es zwei angestellte Mitarbeiterinnen, die z.B. einkaufen, Schichtpläne machen, bedienen, aufräumen, um Spenden werben usw.

Leider musste sich eine der beiden organisatorisch verantwortlichen Mitarbeiterinnen aus der Arbeit verabschieden, daher suchen wir ab Juni eine/einen Mitbürger:in, der Lust und Zeit hat, sich für ca. 10 Stunden die Woche auf dieses bunte Miteinander im Rahmen eines Minijobs einzulassen. Informationen bei Astrid Krall-Packbier oder einfach im Café vorbei kommen.

Perspektive: Startklar für's erste Jahr mit Baby

Infos und Austausch in der Schwangerschaft

Ausgestattet mit den Infos aus diesem Treffen, kannst du eine gute Balance finden, um dein Wissen zu nutzen, deinem Bauchgefühl zu vertrauen und Tipps einordnen zu können ... und das Rätselraten – gerade für die erste Zeit nach der Geburt – wird etwas erleichtert.

Ihr habt die Chance mit der erfahrenen Kinderkrankenschwester eure Fragen zu klären und Infos zu bekom-

men, was z.B. den Babyschlaf ausmacht. Sie hat hilfreiche Tipps wie du dein Baby beruhigen kannst und seine Signale besser verstehen lernst. Ihr werft einen Blick in die Entwicklungsthemen des Babys im ersten Lebensjahr, sie erklärt, wie die Hausapotheke jetzt aufgestockt werden sollte und auch, wo es Rat und Hilfe gibt.

Außerdem lernst du hilfreiche Handgriffe, um dein Baby sicher und unterstützend zu wickeln, zu drehen und zu tragen. Neben den Infos zu diesen praktischen Seiten des Lebens nach der Geburt bleibt genügend Raum, um sich über weitere Fragen, Sorgen oder Ängste rund um die Zeit nach der Geburt auszutauschen.

Svenja Balf, Gesundheits- und Kinderkrankenschwester

Samstag, 05.07.2025 | 15:00 bis 17:30 Uhr | 9,00 Euro

Eine Veranstaltung der Familienbildungsstätte Köln im Gemeindehaus der Ev. Kirchengemeinde Dünnwald, Amselstr. 22, 51069 Köln.

Ökumenischer Familiengottesdienst im Kölner Dom

Zu einem ökumenischen Tauferinnerungsweg laden ganz verschiedene christliche Kirchen, die der ACK – Arbeitskreis christlicher Kirchen- angehören, ein. Unter der Überschrift „Wachsen mit Gott“ gibt es für Kinder und ihre Erwachsenen einen Nachmittag lang eine Menge rund um das Thema „Taufe“ zu erleben. Wir ziehen von Deutz aus zu Fuß über die Brücke, machen noch Station an verschiedenen Kirchen in der Innenstadt und feiern zum Abschluss des Nachmittags den allerersten Ökumenischen Familiengottesdienst im Dom. Die Musik an diesem Tag steuert das Dünwalder Familien-Projektorchester bei. Wir freuen uns wirklich sehr, dass wir im Dom zu Gast sein werden und sogar unser Taufbecken einen Platz unter dem Drei-Königs-Schrein finden wird.

Wir hoffen, ihr seid dabei. Ökumenischer Tauferinnerungsweg, **Sonntag, 15. Juni ab 13.30 Uhr**. Wir starten an Alt-Sankt-Heribert/Deutzer Rheinufer.

Abschluss um 16.30 Uhr im Kölner Dom.

Ihr dürft spontan kommen. Zur besseren Planung freuen wir uns aber auch über Anmeldungen unter astrid.krallpackbier.1@ekir.de.

Gottesdienst im Waldbad

Am Pfingstmontag treffen wir uns schon seit vielen Jahren zum Gottesdienst unter freiem Himmel am Becken-

rand des Waldbades. Mit den Gemeinden der Region feiern wir einen bunten Gottesdienst für Klein und Groß.

Pfingstmontag, 9. Juli, 17 Uhr, Dünwalder Waldbad, Peter-Baum-Weg

Ordination von Ulrike Plath

Herzliche Einladung zu einem besonderen Fest!

Ulrike Plath wird im Gottesdienst von Superintendentin Kerstin Herrenbrück ordiniert. Das heißt, sie wird beauftragt, Gottesdienste zu feiern, das Abendmahl auszuteilen, zu taufen, zu trauen und zu beerdigen. Bei uns können nicht nur hauptberufliche Pfarrpersonen ordiniert werden, sondern auch Gemeindemitglieder im Ehrenamt. Sie tragen die Bezeichnung „Prädikantin“ oder „Prädikant“. Die Ordination bildet den Schlusspunkt einer längeren Ausbildung, in der sich Praxis vor Ort und Wochenendseminare abwechseln. Wir freuen uns, dass wir mit Ulrike Plath, die sich schon an anderen Stellen in unsere Gemeinde eingebracht hat, Ordination feiern können.

Gottesdienst mit Ordination von Ulrike Plath durch Superintendentin Kerstin Herrenbrück, Sonntag, 1. Juni, 10.00 Uhr, Tersteegenkirche

Sommerkirche

Die Gottesdienste der Sommerferienzeit beginnen um 10.30 Uhr, abwechselnd in der Pauluskirche, Höhenhaus, Dreisamweg 9, und in der Tersteegenkirche, Amselstr. 22.

Wir feiern Gottesdienst

4. Mai	Misericordias Domini
10.00 Uhr	Gottesdienst, Pfarrer Torsten Krall
11. Mai	Jubilae
10.00 Uhr	Konfirmationsgottesdienst Pfarrerinnen Astrid Krall-Packbier
18. Mai	Kantate
10.00 Uhr	Konfirmationsgottesdienst Pfarrerinnen Astrid Krall-Packbier
25. Mai	Rogate
10.00 Uhr	Gottesdienst, Pfarrer Martin Langenberg
11.15 Uhr	Kindergottesdienst Pfarrerinnen Astrid Krall-Packbier und Team
29. Mai	Christi Himmelfahrt
11.00 Uhr	Gottesdienst, Pfarrer Torsten Krall
1. Juni	Exaudi
10.00 Uhr	Gottesdienst, Ordination von Ulrike Plath Superintendentin Kerstin Herrenbrück
8. Juni	Pfingstsonntag
10.00 Uhr	Gottesdienst mit Abendmahl Pfarrerinnen Astrid Krall-Packbier
11.15 Uhr	Kindergottesdienst Pfarrerinnen Astrid Krall-Packbier und Team
9. Juni	Pfingstmontag
17.00 Uhr	Gottesdienst mit den Gemeinden der Region im Dünwalder Waldbad, Peter-Baum-Weg

15. Juni	Trinitatis
10.00 Uhr	Gottesdienst, Pfarrer Martin Langenberg
16.30 Uhr	Ökumen. Gottesdienst im Kölner Dom Pfarrerinnen Astrid Krall-Packbier und Familienorchester
22. Juni	1. Sonntag nach Trinitatis
10.00 Uhr	Gottesdienst, Pfarrer Torsten Krall
29. Juni	2. Sonntag nach Trinitatis
10.00 Uhr	Gottesdienst, Pfarrer Thomas Fresia
6. Juli	3. Sonntag nach Trinitatis
10.00 Uhr	Gottesdienst mit Amnesty International Pfarrerinnen Astrid Krall-Packbier
11.15 Uhr	Kindergottesdienst Pfarrerinnen Astrid Krall-Packbier und Team
13. Juli	4. Sonntag nach Trinitatis
10.30 Uhr	Gottesdienst in der Tersteegenkirche Pfarrerinnen Astrid Krall-Packbier
20. Juli	5. Sonntag nach Trinitatis
10.30 Uhr	Gottesdienst in der Pauluskirche Pfarrerinnen Kerstin Herrenbrück
27. Juli	6. Sonntag nach Trinitatis
10.30 Uhr	Gottesdienst in der Tersteegenkirche Pfarrerinnen Astrid Krall-Packbier
3. August	7. Sonntag nach Trinitatis
10.30 Uhr	Gottesdienst in der Pauluskirche, Vikarin Rebekka Rüger

Dünnwalder Treffs

Kinderkreis „Tersteegen-Kids“

monatlich mittwochs von 16.15 bis 17.30 Uhr.

Am 21. Mai und **25. Juni**.

Kontakt: Isabell Heinen und Annika Lützenkirchen.

Kreis für ehrenamtliche Jugend-Mitarbeiter:innen

monatlich mittwochs 19.30 Uhr. Kontakt: Vera Schraml

Fritte

für Jugendliche ab Konfi-Unterricht vierzehntägig freitags um 19 Uhr. Kontakt: Vera Schraml, Tel. 0163 8821663

Gospelchor

mittwochs, 20 bis 21.30 Uhr,

Kontakt: Norman Kunz, Tel. 96 49 74 84

Frauengesprächskreis „Gott und die Welt“

jeden 3. Mittwoch im Monat, 15 Uhr: Am 21. Mai und 18. Juni.

Kontakt: Astrid Krall-Packbier

Freizeitgruppe für Menschen mit Behinderung

vierzehntägig, freitags von 17 bis 19 Uhr.

Kontakt: Beate Conradus, Tel. 60 39 70

Lebenskreis – Kreis für die Mitte des Lebens

Eingeladen sind alle über 35 und unter 55 Jahren.

Dienstags, 20 Uhr. Am 20. Mai, 17. Juni und 8. Juli.

Kontakt: Astrid und Torsten Krall, Tel. 60 10 78

Kindergottesdienstteam

monatlich mittwochs, 19.30 Uhr. Kontakt: Astrid Krall-Packbier

Für pflegende Angehörige: Kraft schöpfen

monatlich mittwochs von 16.30 bis 18 Uhr.

Am 21. Mai, 18. Juni und 16. Juli.

Kontakt: Margot van de Berg Tel. 605478 oder über das Gemeindebüro – um Anmeldung wird gebeten.

Wenn nicht anders vermerkt, finden die Veranstaltungen im Gemeindehaus Amselstraße 22 statt.

Little Lights

Alle zwei Wochen treffen wir uns bei uns zu Hause zum Gebet für die Siedlung (Aeltgen-Dünwald-Str./Auguste-Kowalski-Str./Leimbachweg/Am Donewald).

Wenn du ein Herz für die Menschen in der Siedlung hast und dabei sein und mit beten möchtest, bist du uns herzlich willkommen. Auch für persönliche Anliegen wollen wir beten.

Familie Konopatzki, Tel.: 0221 64793694 (ab 18 Uhr)

E-Mail: ZWEIoderMEHR@web.de

Rück- und Ausblicke

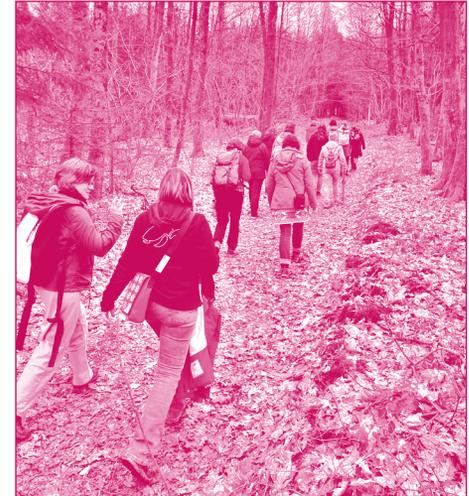
Champagner für die Seele – endlich wieder Frauenfreizeit!

Der 21. bis 23. Februar 2025 war schon lange im Kalender geblockt und sicherlich hätten wir den Termin nicht vergessen, doch wie schön war es, als sich ein paar Tage vorher ein Brief im Briefkasten einfand! Ein lieber Gruß war es und eine kleine Aufgabe dazu: Jede von uns sollte einen Gegenstand zur Freizeit mitbringen, der unsere „Augen leuchten lässt“ ...

So konnten wir uns etwas einstimmen und wurden auch eingestimmt vom Team aus Susann, Isabell, Melanie und Astrid. Sehr liebevoll wurden wir dann im Bergischen, im Haus Wiesengrund empfangen. Für jede Teilnehmerin gab es ein eigenes Zimmer und immer wieder erstmal etwas Zeit, sich zurückzuziehen und dann zurückzukehren in die gemeinsame Zeit.

Wunderbar ausgewogen, hoffnungsvoll – himmelwärts. Über dieses Motto konnten wir uns begegnen,

nachdenken, basteln, malen, gestalten: Wir, eine gute Truppe von Frauen, die sich auf etwas Freizeit freuen und ge-



Gemeinsam auf dem Weg

meinsam genießen konnten – das gute Essen, das nicht selber gekocht werden musste, die geistige Speise, die so liebevoll vorbereitet war, aber auch eine kleine Rundwanderung, an deren Ende ein Café O'berg mit leckerem Kaffee und selbstgebackenem Kuchen (und

einem kleinen Laden mit erlesenen Kleinigkeiten) auf uns wartete.

Bei einem Spiel- und Bastelabend zum Seele-baumeln-lassen klang das Wochenende langsam aus. Aber was wäre eine Frauenfreizeit ohne einen gemeinsam gestalteten Abschlussgottesdienst? Es war genau richtig: Eine wahre *Frauenfreizeit* – von der ersten Frühlingssonne himmlisch überstrahlt. Vielen Dank!

Alexandra Daues

Lesenacht am 22. März In der Tersteegenkirche

Was für ein schöner Moment, wenn über 100 Paar leuchtender Kinderaugen die voll besetzte Tersteegenkirche erstrahlen lassen und ihre Finger zu „Segne Vater 1000 Sterne“ über sich tanzen lassen. Ein segensreicher Abschluss für einen segensreichen Abend voller Geschichten, duftender Waffeln und viel Herzenswärme, die das Team um Astrid Krall-Packbier in der 3. Dünwalder Lesenacht für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren bereit hielt.



Vorleseteam und Publikum

Die Kinder kamen voller Vorfreude zum gemeinsamen Start in die Kirche, wo sechs Bücher vorgestellt wurden, aus denen dann in fünf Einheiten vorgelesen wurde. Von spannend bis lustig: für Jede und Jeden war was dabei.

Viele waren schon vertraut mit den Wegen zu den sechs Räumen in Kirche und Gemeindehaus, die in kuschelig gemütliche Vorleseecken verwandelt worden waren. Während die Einen sich von Raum zu Raum durch die Geschichten treiben ließen, blieben die Anderen gebannt lauschend einem Buch treu und gaben ihre Kissenplätze nur kurz für eine Trink- und Knabberpause auf. Ob Waffeln an der Theke oder Süßes und Salziges aus den Bauchläden der großartigen Konfi-Helfer:innen: Auch dafür war bestens gesorgt.

Wenn die Hände vom Kinn-darauf-ablegen müde wurden, gab es eine Bastecke, in der geschnipelt und geschrieben werden konnte. Kinder, Eltern und Team sind sich einig: Es war wieder ein kulturelles Highlight für Kinder und wir freuen uns auf die nächste Dünwalder Lesenacht.

Imke Schreiber

Rück- und Ausblicke

Mit dem Scheitern leben – Radikale Verbundenheit wahrnehmen

Zu diesem Themenabend der Melanchthon-Akademie führte der Weg nicht in die Südstadt Kölns, sondern in unser Gemeindehaus.

Studienleiterin Antje Rienecker hatte als Sinnbild des Scheiterns einen Haufen von Tonscherben zum Nachdenken und Be – greifen in die Mitte des Stuhlkreises gelegt. Was durch einen Riss, dem Zerspringen eines Gefäßes entsteht, kann Licht ins Dunkel des Inneren bringen. Die Scherben sind aber nicht nutzlos: Mit der richtigen Reparaturkunst können sie zu einem veränderten, aber heilen Ganzen zusammen finden.

In einer gemeinsamen Meditation wurde bewusst, dass Menschen als Teil von Gottes Schöpfung weltweit ständig Veränderung bewirken. Ob im gelingenden oder glücklosen Scheitern, aber in radikaler gegenseitiger Abhängigkeit.

Hanno Sparbier-Conradus

Fasten mit Volker

Zum 6. Mal bin ich in Volkers Fastengruppe dabei und habe mich sehr darauf gefreut. In dieser Zeit erfahren mein Körper und Geist ein Reset. Der Körper gewinnt Energie, weil die Kraft und Zeit für die Essenzubereitung und Verdauung entfällt. Der Kopf ist frei und ich bin viel offener, freier für andere Gedanken. Spätestens am dritten Tag bin ich soweit, dass sich in mir ein Glücksgefühl breit macht.

Die Gruppe, in der wir uns jeden Abend treffen, hilft bei Fastenflauten, da unser Fastenleiter Volker Gehrke immer gute Tipps und Informationen parat hat. Dazu kommen die unterstützenden 'Schnäpse' und Tees. Als Abschluss gibt es eine kleine Meditation zum inneren Lächeln, welches mich in den nächsten Tag begleitet. Am Ende wird mit einem Apfel das Fasten gemeinsam gebrochen. So intensiv hat ein Apfel schon lange nicht mehr geschmeckt, die Geschmacksnerven sind nicht mehr überladen und

ich kann wieder mehr genießen. Auch der Körper fühlt sich entspannter an und das ein oder andere Zipperlein ist verschwunden.

Mittlerweile gab es 50 Teilnehmer:innen, davon 23 Wiederholer:innen und vier fasten dieses Frühjahr zum 6. Mal. Im letzten Jahr gab es auch die ersten Zwei-Wochen-Faster, was ich auch probiert habe. Es gibt dem Körper noch mehr Energie zur Selbstheilung.

Dazu kann ich die Doku „Fasten – ein Phänomen wird erforscht“ unter <https://www.youtube.com/watch?v=SiMqk50mwuQ> empfehlen.

Der WDR4 hatte auch Interesse an unserer Fastengruppe und wir waren in der Live-Schaltung dabei, um kurz über das Fasten zu berichten.

Für Fragen und Informationen stehen Volker Gehrke oder ich gerne zur Verfügung: VG@heiter-fasten.de

Sabine Kasperski

Scheiß-auf-Noten-Segen geht in die zweite Runde

Schon im letzten Jahr haben wir an einem Nachmittag in der Zeugniswoche gefeiert, dass das Leben mehr ist als die Noten auf dem Zeugnis suggerieren.



Die Schulkinder der umliegenden Grund- und weiterführenden Schulen kamen zum Gemeindehaus mit ihren Freundinnen und Freunden oder mit ihren Eltern und wir haben mit Konfetti-Segen und Eis gefeiert, dass alle Kinder wunderbar gemacht sind.

Auch in diesem Jahr treffen wir uns vor den Sommerferien und feiern einen „Scheiß-auf-Noten-Segen“ und hoffen, dass wieder viele Kinder kommen und gestärkt und vom Segen berührt in die Sommerferien starten. Egal, wie das Zeugnis aussieht – gut, mittel oder schlecht – alle sind willkommen!

Einfach irgendwann am **Mittwoch, 9. Juli zwischen 15.30 und 17.30 Uhr** zum Kirchplatz an der Tersteegenkirche kommen.

Wir freuen uns auf euch.

Neue Klänge in der Jugendkirche

Seit November ist die Jugendkirche mit neuen Klängen gefüllt: Live-Musik von Jimi Hendrix über die Beatles bis Hillsong UNITED. Meistens mittwochs abends. Interpretiert von vier Jugendlichen, manchmal auch mit eigenen Improvisationen und Texten.



Die Musikwerkstatt

Alles Ausdruck, was die Jugendlichen gerade denken, fühlen, glauben.

Das hat Raum in den verschiedenen Texten und Musikrichtungen. Dazu kommt die Freude, miteinander schöne Klänge zu schaffen, sich auszuprobieren und musikalisch wie technisch viel Neues herauszufinden. Gerade wird noch viel ausprobiert, doch bald sind sie auch bei unseren Veranstaltungen zu hören, wo in letzter Zeit weniger Musik zu finden war.

Die Freude über mehr Musik ist riesig, sowohl bei den anderen Jugendlichen als auch bei uns Jugendreferent:innen. Dabei war das gar nicht so geplant. Die Band, die sich projektmäßig für den geistreich-Gottesdienst am 31.10. aus Jugendlichen aus Höhenhaus und Mülheim gebildet hatte, wollte weiter bestehen. Und da wird unser Motto „Jugend macht Kirche“ konkret: Jugendlichen Raum geben, ihre Gedanken, Gefühle und ihren Glauben selbstständig auszudrücken, sie darin ermutigen, begleiten und unterstützen. Und in diesem Fall auch: die schönen Klänge selbst genießen.

Konfirmiert werden am 11. bzw. 18. Mai

Nicolas Bergmann,
Johann Daues,
Elisabeth Dück,
Lennart Engstenberg,
Lennox Heil,
Kasimir Hellwig,
Jule Höfer,
Robin Kessler,
Johanna Kunstmann,
David Liss,
Mimi Luther,
Julie Luther,
Ingmar Püschel,
Annika Quadt,
Fynn Rübenacker,
Florian Jedwabny,
Lotta Schulte