



ANDERS ALS ERWARTET Trost – Wie kann kann man Trost geben, empfangen und auch ermöglichen? S. 4-11 PRAKTISCHES INNENLEBEN Alle Termine im Advent und der Weihnachtszeit finden Sie auf S. 16-18 GRANDIOS SCHÖPFERISCH Ein ganz besonderes Weihnachtsgebäck mit Geschichte dazu und dem Rezept auf S. 28-29



Willkommen

Sie halten zu Beginn des neuen Kirchenjahres die aktuelle Ausgabe unseres Pfarreimagazins "4Licht" in der Hand und wir hoffen, dass Sie der Titel "Anders als erwartet" neugierig gemacht hat.

Wie oft machen wir Pläne und haben bestimmte, oft freudige Erwartungen und dann - kommt alles ganz anders. Nicht selten sind wir entsprechend traurig und enttäuscht. Hier braucht es TROST. Und dieser so dringend benötigte Trost kann ganz unterschiedlich aussehen und ist für jeden Menschen anders und individuell. In den nachfolgenden Beiträgen kommen Menschen zu Wort, die auf unterschiedliche Art mit Trost zu tun haben. Sie haben nach einer Enttäuschung selbst Trost empfangen oder ein besonderes Talent und die Gabe, Trost zu geben und wissen, wie vielfältig Trost sein kann, aber auch, dass es manchmal keinen Trost gibt.

Auch die Menschwerdung Gottes vor mehr als 2000 Jahren war wohl eher enttäuschend und "anders als erwartet". Ein König war angekündigt, der Retter der Welt. Aber dann kam ein Kind in einem armseligen Stall zur Welt und lag in der Krippe mit Stroh, weil in der Herberge kein Platz war. Gab es damals Trost? Hoffnung gab es auf jeden Fall! Die Hirten sagten zueinander: "Kommt, wir gehen nach Betlehem, um das Ereignis zu sehen, das uns der Herr verkünden ließ". So eilten sie hin und fanden Maria und Josef und das Kind, das in der Krippe lag. Als sie es sahen, erzählten sie, was ihnen über dieses Kind gesagt worden war. Und alle, die es hörten, staunten über die Worte der Hirten.

Uns fehlt heute oft die Hoffnung, dass sich durch Gott, der uns seinen Sohn geschickt hat, die Welt zum Besseren wendet. Wir erleben eine zunehmend gespaltene Gesellschaft in unserem Land, ein Gegeneinander statt Miteinander, eine Welt mit Kriegen und Aufruhr statt des allseits ersehnten Friedens. Wir sind enttäuscht und brauchen Trost.

Dieser Trost will und kann – auch wenn es widersprüchlich klingt – dieses kleine Kind in der Krippe sein! Gott ist so unfassbar und mächtig, dass uns seine Größe zu erdrücken scheint. Aber wenn wir das Kind in

der Krippe sehen, sollen wir daran denken, dass er uns in dieser vertrauten Gestalt nah sein will. Wir Christen glauben, dass er immer da ist. Und er lässt uns in unserem Tun alle Freiheiten. So sind wir ALLE selbst verantwortlich für unser Handeln.

Lasst uns nicht nur in der kommenden Adventszeit und an Weihnachten, dem Fest der Familie und der Liebe, die Notwendigkeit des Friedens in der Welt vergegenwärtigen. Und machen wir uns dabei klar: Der Frieden beginnt bei MIR!

In diesem Sinne wünschen wir Euch und Ihnen eine gesegnete Advents- und Weihnachtszeit und einen guten Start in ein gesundes, glückliches, trostreiches und vor allem friedliches Neues Jahr.

Heike Hecker und Theresia Liebich im Namen des gesamten Redaktionsteams von "4Licht"



→INHALT

- 1 WILLKOMMEN
- 4 TROST EMPFANGEN GEBEN ERMÖGLICHEN Eine Textcollage
- 10 LICHTBLICKE WAS SAGST DU DAZU?

In Musik Trost finden Ein Grundbedürfnis analysiert Sakramente kurz erklärt – Das Sakrament des Heiligen Geistes

- 12 BLICKWINKEL ZUM KIRCHENJAHR
- 14 NÄHER BELEUCHTET LITURGISCHE VIELFALT TEIL 1
- 15 ÜBER UNS UND UM UNS HERUM
- 16 WAS IST LOS? IM ADVENT
- 18 WAS IST LOS? WEIHNACHTEN BIS DREIKÖNIG
- 19 AUSBLICK IN DIE PFARREI
- 20 SCHLAGLICHTER DES JAHRES

Was gibt es Neues in unseren Gemeinden?

22 KIRCHLICHE ORTE VERBUNDEN

Kulturhauptstadt Chemnitz 2025 und Kulturkirche 2025

- 24 INS LICHT GERÜCKT NACHBETRACHTUNGEN
- 26 KINDER UND JUGEND

Minis in Rom Was sagt der Papst...

... und was sagen die Minis?

- 28 GRANDIOS SCHÖPFERISCH
- 30 ALLIANZ FÜR DIE SCHÖPFUNG WAS TUN?
- 31 IMPRESSUM UND SCHLUSSLICHT
- 32 RÜCKSEITENKUNST

mit Constanze Hohaus

KLEINER UMWELTTIPP

Wer das **4Licht** gern als digitale
Ausgabe lesen möchte,
wendet sich bitte per
E-Mail an das zuständige
Gemeindebüro (siehe S. 15).
Ab der nächsten Ausgabe
werden wir nach Bedarf
einen Verteiler einrichten.



Das nächste Licht kommt zu Pfingsten 2025.



SIE SIND GEFRAGT...

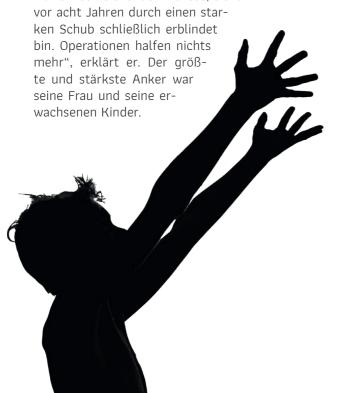
Haben Sie Anregungen, Themenvorschläge oder Sie möchten uns etwas anderes mitteilen, können Sie dies gerne an unsere E-Mail-Adresse richten. Kontakt: redaktion.pfarrmagazin@selige-maertyrer-dresden.de

ontakt: redaktion.pfarrmagazin@selige-maertyrer-dresden.de Das Redaktionsteam

Trost geben, Trost empfangen

Wir brauchen ihn alle, irgendwann, in jedem Alter und immer wieder: TROST. Ausgelöst durch Verluste, die uns entgleisen lassen, Veränderungen, die uns zu schnell überrumpeln, Wut oder Ärger, der uns ungefragt vereinnahmt oder Trauer mit Schmerzen in Körper und Seele, die so schwer wiegen. Das Leben hält so viele Gelegenheiten bereit, in denen wir Trost benötigen. Was kann andere aufrichten, wenn sie niedergeschlagen sind? Sind wir bereit diese Geste namens TROST zu geben? Oder fehlt uns der Mut, die Sprache oder sind wir zu unsicher, diese Geste zu zeigen? TROST empfangen und geben – wir Menschen können beides, wie diese Lebensgeschichten zeigen:

"Ich möchte kein Mitleid, niemand kann etwas dafür, dass es so ist wie es ist", sagt Uwe (68 Jahre aus Kamenz) bestimmt und ruhig. Das war nicht immer so. Es gab Tage, da hat der gestandene Mann an Aufgeben und über den Freitod nachgedacht. "Ich fühlte mich überflüssig oder anders gesagt flüssiger als Wasser". Schließlich konnte er nichts mehr tun, was ihm einst immer Spaß gemacht hatte: Weder Hobby noch Beruf. Schuld war zu hoher Druck in seinen Augen. Seit seinem siebten Lebensjahr leidet Uwe an "Grünem Star" (Glaukom). Durch zu hohen Augeninnendruck wird die Durchblutung in den Zellen behindert, was die Sehnerven schädigt. Uwe erinnert sich: "Damals war es eindämmbar, qut behandelbar, aber nicht heilbar. Es war ein schleichender Prozess, bis ich



Das erste Jahr war am schlimmsten für ihn: Wut, Depression, Trauer ... Es war nichts mehr, wie es war. Unterstützt haben ihn vor allem zwei blinde Menschen aus dem Blinden- und Sehbehindertenverband Sachsen, Kreisorganisation Bautzen. "Sie haben mich aufgefangen und mir gezeigt, dass es sich lohnt weiterzuleben, auch wenn ich nichts mehr sehe. Das Leben geht immer WEITER, diesen Trost gebe ich meiner Tochter weiter, die dieselbe Krankheit hat".



Erfüllung und Halt geben ihm auch seine Ehrenämter im Blinden- und Sehbehindertenverband und im Landesbeirat für Inklusion der Menschen mit Behinderungen. Als Atheist findet er vorwiegend seinen Trost in der Welt und flüchtet sich gern und mit viel Herzblut in das Ehrenamt, in dem er rund 40 Stunden in der Woche als Rentner arbeitet. Heute braucht sich der ehemalige Ingenieur und Qualitätsmanager nicht mehr überflüssig fühlen, sondern GEBRAUCHT!

ANDERS ALS ERWARTET

GEISTLICHE BEGLEITUNG - eine Antwort auf das Bedürfnis nach Trost

"Tröstet, tröstet, mein Volk, spricht euer Gott. Redet Jerusalem zu Herzen ..." [Jesaja 40,1f.] Diese biblischen Worte waren den Israeliten in der babylonischen Gefangenschaft zugesprochen. Ihre Situation war aussichtslos. Auch heute empfinden die Menschen so: Nicht nur in Kriegssituationen, sondern auch in alltäglichen Erfahrungen von Not, Sorge und Angst. Das Bedürfnis nach Trost, Zuspruch, nach Ganzheit, Heilung und Segen ist groß. Dies erfahre ich zumindest in meiner Arbeit als Geistliche Begleiterin. Mir selbst stellt sich da die Frage: Wie kann ich diesem Bedürfnis gerecht werden, Antwort

Die Jesaja-Worte geben Orientierung, denn dort heißt es nicht: Ich (Gott) tröste mein Volk, sondern "... (r)edet Jerusalem zu Herzen." Wir Menschen sind also gefragt und angesprochen, dem Trost Raum zu geben. Letztlich weil der Mensch in vielerlei Arten von Beziehungen lebt - in Beziehung zu Gott, zu sich selbst, zu seinen Mitmenschen, zur Umwelt. So wird verständlich, dass die "Geistliche Begleitung" in der ignatianischen Spiritualität ein wichtiger Bestandteil gelebter Gottesbeziehung ist. In Begegnung, Austausch und Gespräch kommt zur Sprache, was den Menschen bewegt und beschäftigt: frohe, erfüllende Erfahrungen wie auch Bedrängendes. Zentrale Glaubens- und Lebensfragen in ihrer Dynamik von Sehnsucht und Enttäuschung, Trauer und Hoffnung, Schuld und Vergebung finden hier Zeit und Raum. Grundhoffnungen, Visionen und auch der Wunsch nach Trost kommen in den Blick. Dies geschieht schon, indem ich den anderen Menschen, meinen Nächsten, in seiner Notsituation wahrnehme, ihm zuhöre und mit ihm ein Stück seines Weges gehe.

Nichts anderes meint Ignatius von Loyola (1491-1556, Ordensgründer), wenn er in seinem Exerzitienbuch schreibt: "Wenn der, welcher die Übungen gibt, sieht, dass sich der, welcher sie empfängt, in Trostlosigkeit und Versuchung befindet, soll er sich ihm gegenüber nicht hart und mürrisch, sondern freundlich und sanft verhalten. Er soll ihm für künftig Mut und Kräfte geben [...] und ihn veranlassen, sich auf die kommende Tröstung vorzubereiten und einzustellen." (Vorbemerkung Nr. 7) Grundlage für alles ist die warmherzige, stützende, tröstende Zuwendung. Mit der "kommenden Tröstung" verweist Ignatius darauf, dass Tröstung immer Wirkung und Gabe Gottes ist. Geistliche Begleitung ist auf das Handeln Gottes hin offen, also ein trialogisches Geschehen. Gott selbst ist der Handelnde. Welch tröstliche und lebensspende Antwort!

Patricia März/ah

Gemeindereferentin in der Röm.-kath. Pfarrei St. Martin, Dresden Weitere Infos siehe QRCode:



Quelle: https://www.kathpedia.de/index.php? title=Ignatius_von_Loyola:_Geistliche_Uebungen

"Es waren zwei Fehlgeburten hintereinander, jeweils am Anfang der Schwangerschaft mit ambulanter Ausschabung. Der Arzt machte davor immer noch einen Ultraschall, ob wirklich kein Herzschlag mehr da war", denkt Tilda [heute 34 aus Dresden] zurück und ihr Blick ruht wo ganz anders. "Die Schmerzen des Eingriffs waren nicht schlimm, aber die tiefe Trauer fühle ich heute manchmal noch, es waren Schmerzen am und im ganzen Körper. All die Vorfreude und die Sehnsüchte flossen dahin". Es war eine schwere Zeit für die junge Frau, die bereits ein gesundes Kind hatte. Um sie herum waren damals schwangere Freundinnen. "Wen sollte ich da um

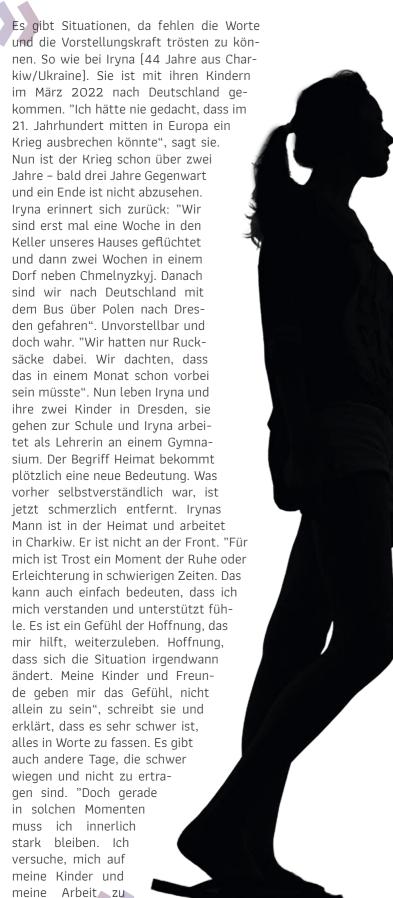
Trost bitten, vielmehr habe ich es beim ersten Mal versucht mit mir selbst auszumachen, aber bei der zweiten Fehlgeburt brauchte ich Hilfe von außen für meine Seele, denn ich fühlte keinen Boden mehr unter meinen Füßen", sagt Tilda nun mittlerweile offen. Fünf Jahre sind inzwischen vergangen. Trost und Halt gab ihr: "Natürlich in erster Linie die psychologische Unterstützung und meine eigene innere Selbsthilfe. Ich habe mir wie ein Mantra innerlich gesagt: "Was recht ist, wird wiederkommen" Sie glaubte, hoffte und hatte eine starke Zuversicht. Heute ist Tilda voller Stolz Mutter von zwei Kindern.

Trösten können wir andere durch Worte, Berührungen, ihn oder sie umsorgen, wirklich zuhören... Tilda erzählt noch, "Es tut mir so leid", fand sie damals berührend und ehrlich. Es brauchen keine langen Sätze sein, um Mitgefühl zu zeigen.

Wenn etwas uns fortgenommen wird, womit wir tief und wunderbar zusammenhängen, so ist viel von uns selber mit fortgenommen. Gott aber will, dass wir uns wiederfinden, reicher um alles Verlorene und vermehrt um ienen unendlichen Schmerz.

Rainer Maria Rilke





konzentrieren".

"Hoffnung ist gerade so schwer Zu finden Ich suche sie Ich schau' nach links und fühl' mich blind Für Perspektiven, die uns weiterbringen Und plötzlich spür' ich hinter mir Was schiebt (was schiebt) mich an (mich an)" Herbert Grönemeyer

[Lied: Deine Hand]

bei Sonne und Spielzeit im Garten. Obelix, Asterix und Maxifix hat er sich geschnappt. Das waren die Meerschweinchen von Martha [10 Jahre] aus Dresden. "Ich war erschrocken, Mama hat den Fuchs noch weglaufen sehen, ich habe geweint und war eine Woche lang traurig", erzählt das Mädchen rückblickend. Die Meerschweinchen waren noch jung und hatten ihr Tierleben noch vor sich. "Getröstet haben mich unsere anderen Haustiere oder die Gespräche mit meiner besten Freundin, der es ähnlich erging. Sie hat auch schon ein Haustier verloren. Eigentlich möchte ich normal mit dem Ereignis umgehen und ich wünsche mir, dass mich nicht jeder anspricht und ich allen alles darüber erzählen muss. Ich weiß. dass ich nicht die Einzige bin, der so etwas passiert ist", sagt die Viertlässlerin mit fester Stimme. Dennoch schreibe sie hin- und wieder einen Brief an ihre Meerschweinchen.

Der Fuchs kam am Nachmittag

ÜBER DIE BRÜCKE

"Vielen Dank für Ihre Unterstützung. Ohne Sie hätten wir das nie geschafft. Es ist so gut, dass es die "Brücke" gibt!" Wenn diese Worte gesagt werden, ist in der Regel ein Mensch verstorben. Doch bei aller Trauer spricht aus diesen Worten auch Trost. Die Brücke, über die ich schreibe, ist eine Einrichtung am Krankenhaus St. Joseph-Stift. Dort wurde vor inzwischen 20 Jahren zunächst als Pilotprojekt durch Dr. Barbara Schubert ein Team zur ambulanten palliativen Betreuung Schwerstkranker und Sterbender gegründet. Die Palliativstation des Krankenhauses, die erste und damals auch einzige in Dresden, konnte den Bedarf an palliativer medizinischer Versorgung nicht annähernd decken. Zugleich wurde deutlich, dass viele Patienten zwar einer spezialisierten Betreuung bedürfen, diese aber nicht unbedingt im Krankenhaus erfolgen muss. So entstand diese "Brücke" aus Ärztinnen und Ärzten, Krankenschwestern, Pflegern sowie Seelsorgern zwischen Krankenhaus und Häuslichkeit zur spezialisierten palliativen Versorgung, das heißt zur Behandlung von Patienten, die am Lebensende unter starken Beschwerden wie beispielsweise Schmerzen, Luftnot, Übelkeit und Erbrechen leiden und dennoch zu Hause bleiben möchten. Damit den Patienten dieser Wunsch erfüllt werden kann, ist jedoch die Mitarbeit der pflegenden Angehörigen entscheidend. In dieser Zusammenarbeit ist bei allem Leid, das die Situation mit sich bringt, aber auch viel Tröstliches erfahrbar. Die Beschwerden des Patienten können gelindert werden. Der

Patient kann bei seinen Angehörigen und in vertrauter Umgebung bleiben. Die Angehörigen können ihrem Kranken diesen Wunsch erfüllen und ihm nahe sein, ihn pflegen und versorgen, sie kennen ihn am besten. In einem gut gestalteten Lebensende liegt viel Trost.

Für die Mitarbeitenden des Brückenteams, hauptberuflich oder nebenberuflich wie bei mir, ist diese spezielle Arbeit für Schwerstkranke am Lebensende und ihre Angehörigen oft menschlich und körperlich fordernd. Jede Krankengeschichte und familiäre Konstellation braucht ihre eigene Herangehensweise. Dennoch machen wir unsere Arbeit gern und empfinden sie als sinnstiftend. Ich bin dankbar für viele tolle Menschen, mit denen ich zusammenarbeiten darf.

Dr. Burkhard Knoppik

Nicht vergessen werden soll die wertvolle unterstützende Arbeit durch Ehrenamtliche, beispielsweise zur Entlastung von Angehörigen. Wenn Sie sich vorstellen können, hier mitzuarbeiten, können Sie gern Kontakt aufnehmen zum Christlichen Hospizdienst oder zunächst einen Letzte Hilfe-Kurs besuchen.

Kontakt zum Christlichen Hospizdienst: www.hospizdienst-dresden.de + 49 351 444 029 10

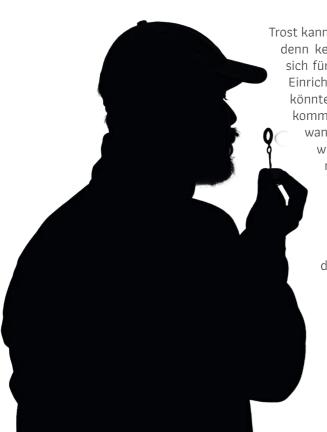
In Sachsen werden über 260.000 Pflegebedürftige zu Hause betreut. Die Mutter von Alexander ist eine davon, die von ihm und seinem Bruder gepflegt wird. "Die Wut dominiert momentan mein Leben, da meine eigenen Grenzen überschritten sind und meine innere Zündschnur bei null liegt," sagt er so wie es ist und die tiefe Ehrlichkeit ist zu spüren. Er meint es nicht abwertend oder gemein, sondern ist ausgelaugt und müde. Seit drei Jahren betreut er seine Mutter, die Tagespflege bringt zwar Entlastung, dennoch ist der Morgen, der späte Nachmittag, der Abend und das Wochenende mit Betreuung zu organisieren. "Mein Restleben muss ich um

die Pflege meiner Mutter arrangieren und drumherum schlängle ich meine Arbeit". Die Mutter von Alexander hat schwere Demenz. Sie ist nicht mehr die kluge, drahtige und bewegliche Frau, die gerne bestimmt klare Ansagen gegeben hat. Alltägliche und selbstverständliche Abläufe münden in Erklären, Zeigen, Vormachen und Diskutieren: "Sie weiß einfach nicht, was sie machen soll. sie kapiert es schlicht und einfach nicht mehr, was zu tun ist". Alexander verdeutlicht es: Zum Beispiel das Aufstehen aus dem Bett und das Umziehen, was unter gesunden und normalen Umständen fünf Minuten dauern könnte, kann an schlechten Tagen eine Stunde

ter nicht mehr, was sie mit der Tasse in der Hand tun soll – nämlich etwas trinken oder wozu die Zahnbürste zu benutzen ist. Anfangs konnte sich die Mutter noch selbst beschäftigen und daheim ohne Aufsicht sein, mittlerweile geht dies nicht mehr. Sie benötigt eine 24-h-Pflege. Der tägliche Zeitdruck setzt zu, die eigenen Bedürfnisse sind zurückgestellt, der Widerstand und die Sturheit der zu Pflegenden zehren an Geist und Körper. Die Mutter kann mittlerweile nicht mehr deutlich sprechen, klare Sätze sind selten. Themen, die sie früher interessierten, zählen nicht mehr.

Zeit brauchen. Oft weiß die Mut-

4Licht Anders als erwartet 4Licht



Trost kann dem 49-Jährigen momentan keiner geben, denn keiner kann das Problem lösen. Er wünscht sich für seine Mutter eine gute Betreuung, in zwei Einrichtungen steht sie auf der Warteliste. "Dort könnte ich sie besuchen und zu hohen Festen kommt sie nach Hause", stellt er sich vor. Doch wann das sein wird und ein normales Leben

wieder möglich sein kann, steht in den Sternen. Halt gibt ihm sein Hund, die Natur und sein Sport und wenn es geht ein Buch lesen. Und nach längerem Überlegen, was ihm Trost geben könnte, fällt ihm noch ein: "Mit den besten Kumpels Essen gehen oder einfach nur einen Schwatz mit der Nachbarschaft".

"Ich bin das Licht der Welt", so sprach Jesus in der Bergpredigt im Johannesevangelium. Wir Christen dürfen das Licht weitergeben und "Lichtgeber" für andere sein. Wir sind eingeladen zur Nächstenliebe. Was für eine schöne Vorstellung. Fangen wir jetzt damit an.

Christine Jeglinsky

TROST GEBEN? WAS IST DAMIT GEMEINT?

Was tue ich, damit ein Mensch Trost erfährt, sich getröstet fühlt? Ist es nicht eher so: Ich gebe dem anderen die Gelegenheit, Trost zu erhalten. Denn Trost geben bedeutet für mich: Einen Menschen wahrnehmen und nicht allein lassen in seinem Leiden, in seiner Notlage. Seit acht Jahren bin ich in der Klinikseelsorge im Städtischen Krankenhaus Dresden tätig. Den meisten Menschen, die ich besuche, begegne ich nur einmal und kenne anfangs nur ihren Namen. Für sie ist mein Besuch überraschend, für mich spannend: Wie fühlt sich der Patient heute? Wie schwer ist die Erkrankung? Wie ist die derzeitige Stimmung? Wie steht er/sie zur Kirche? Wie ist die politische Einstellung? Meist ergeben sich eher kurze Gespräche, aber auch sehr intensive längere. Da bin ich eher die Hörende, denn ich habe Zeit für den anderen. Zeit, die es braucht, um ihn zu verstehen; Zeit, die mein Gegenüber braucht, um sich mal alles von der Seele zu reden. Oft erschrecken sie darüber, wieviel sie erzählen und bemerken dann aber: "Es hat mir gutgetan". Ich brauche manchmal kein Wort zu sagen, vielleicht mal eine Verständnisfrage, um nachspüren zu

Begegne ich christlichen Menschen, dann ist ein gemeinsames Gebet ein schöner Abschluss: Alles Ausgesprochene und Unausgesprochene in die Hände Gottes legen. Denn als Christen dürfen wir auch Last abgeben und darauf vertrauen, dass uns die Kraft geschenkt wird, die wir für das Leben brauchen. Manchmal gibt es von mir einen Handschmeichler in Form eines Kreuzes oder ein Herz mit Engel in die Hand. Als Kraft- und Trostquelle, zum Festhalten in langen Nächten, wenn Fragen ohne Antwort bleiben, wenn Einsamkeit aufkommt. Gern empfangen Patienten auch einen ihnen persönlich zugesprochenen Segen. Bei längeren Klinikaufenthalten gibt es für katholische Patienten die Möglichkeit, die Krankenkommunion und das Sakrament der Krankensalbung zu empfangen. Es ist ein Sakrament der Stärkung auf dem Weg zur Genesung und des Trostes. Es kann daher immer wieder (und nicht erst im Sterbeprozess) gespendet werden.

Ich bin davon überzeugt, dass einerseits wir alle die Gabe zum Trösten haben und andererseits dies zugleich "keine Einbahnstraße" ist. Denn auch ich empfange (oft unerwartet) Tröstliches aus den Begegnungen im Klinikum. Der Tröster ist für mich letztlich der Heilige Geist, der in uns allen wirkt. Es liegt nur an uns, diesen Trost zu ermöglichen, indem wir uns Zeit füreinander nehmen und uns gegenseitig so richtig, also aktiv zuhören.

Angela Brinker/ah

TROST ERFAHREN oder warum es manchmal nicht reicht, eine Tafel Schokolade zu essen

Wenn wir jemanden trösten, geht es nicht um Mitleid. Es geht um Mitgefühl und darum, dass wir das Schmerzvolle, das Leidvolle bei dem, was da geschehen ist, wahrnehmen und anerkennen.

Wir alle haben aber vielleicht auch schon erlebt, dass gut gemeinter Trost vollkommen daneben gegangen ist. Dass das, was da jemand sagte, uns gar nicht erreicht hat. Und sicherlich hat jeder schon einmal die Erfahrung gemacht, dass das, was wir selbst formuliert und ausgesprochen haben, nicht unbedingt das ausgedrückt hat, was wir ausdrücken wollten. Keiner von uns ist perfekt. Dabei bedarf es oft nicht vieler Worte, um in diesen Situationen getröstet zu werden. Manchmal ist schon die bloße Anwesenheit eines vertrauten Menschen wertvoll und die Gewissheit, dass dieser Mensch für mich da ist und dass ich nicht alleine bin. Es geht nicht darum, mit Ratschlägen oder gar mit Lösungen versorgt zu werden. Auch Beschwichtigungen, wie: "Das wird schon wieder.", helfen nicht wirklich weiter.

Mir ist es wichtig, dass jemand bei mir ist und zuhört, wenn ich mir etwas von der Seele reden möchte. Es ist ein großes Geschenk, wenn dieser Mensch ein offenes Ohr für mich hat und wenn er mir sein Mitgefühl zeigt. Und das kann auch vollkommen wortlos geschehen. Wenn ich dabei die Hand meines Zuhörers auf meiner Hand spüre, kann das durchaus wohltuend sein. Eine Erfahrung, die mich immer mit meinem Vater verbunden sein lässt. Er beherrschte diese Kunst des wortlosen Tröstens auf ganz wundervolle Weise. Vielleicht auch deswegen, weil ihm in den letzten Jahren seines Lebens die Worte genommen waren.

Einen anderen Menschen zu trösten, ist etwas zutiefst Existenzielles und froh Machendes. Und es ist Teil unseres christlichen Auftrags. In den Seligpreisungen heißt es: "Selig sind die, die Leid tragen; denn sie sollen getröstet werden." Wenn wir einem Menschen Trost zusprechen, wirken wir mit an der Umsetzung dieser Zusage, getröstet zu werden. Trösten hat etwas mit Heilung zu tun und mit Heil-Werden. Ein Auftrag, der schöner gar nicht sein kann, denn dadurch wird immer auch etwas von dem Göttlichen in uns sichtbar sein.

Um getröstet zu werden brauchen wir nicht immer die Hilfe anderer. Es gibt durchaus Dinge, mit denen wir uns Gutes tun, mit denen wir uns trösten können. Ein Waldspaziergang, eine leise, uns tragende Musik gehören zu diesen Möglichkeiten. Oder vielleicht auch die bereits erwähnte Tafel Schokolade.

Bei meinem Schwiegervater erlebt unsere Familie eine ganz einzigartige Geschichte des Getröstet-Seins und Heil-Werdens. Vor einem Jahr starb seine Frau. Seit dem Tod seiner Frau geht er jeden Tag auf den Friedhof und besucht sie. Er nimmt Blumen mit, spricht mit ihr, er erzählt ihr von dem, was in der Familie passiert und wie er seinen Tag füllt. Und bevor er wieder nach Hause geht, betet er. All das sind tröstende Rituale.

Und dennoch ist dies nur ein Teil der Geschichte. Für das alles bräuchte er vielleicht nur eine halbe Stunde Zeit. Oft aber ist er zwei Stunden und länger unterwegs. Und das liegt an der Gemeinschaft, die er auf dem Friedhof gefunden hat. Menschen aus dem Ort, die er aus seinen Berufsjahren oder auch aus seinen aktiven Jahren in der Gemeinde kennt. Und diese Menschen geben ihm das Gefühl, in seiner Trauer nicht alleine zu sein.

Christian Morgenstern hat das einmal so formuliert: "Alles fügt sich und erfüllt sich. Du musst es nur erwarten können."

Andreas Herda Freier Trauerredner www.trauerredner-herda.de

Sich selbst etwas Gutes tun:

Beten und zur Ruhe kommen, in der Natur spazieren gehen, Musik hören und das persönliche Lieblingslied lauter drehen, sich mit Tieren umgeben, vielleicht lässt sich die Nachbarskatze streicheln, sich an Tee oder Kerzenlicht wärmen oder ein wohliges Bad nehmen, Buch/Zeitschriften lesen, Bewegung/Tanz/Sport treiben, in Fotoalben blättern und auf Lieblingsorte zurückblicken, sich Notizen machen und alles "Belastende" von der Seele schreiben, kreativ werden: zeichnen, nähen, backen, kochen...

Für andere ein Lichtgeber/Trost sein:

Mut haben zuzuhören und nachzufragen, was braucht mein Gegenüber oder was braucht diese oder dieser eben nicht, Einfühlungsvermögen/Mitgefühl zeigen, Beten für eine vertraute Person, jemanden zu einem Ausflug einladen, jemanden einen Stück Kuchen als Überraschung vorbeibringen, eine gute Lektüre verschenken oder verleihen, einen handgeschriebenen Brief versenden, gemeinsam kochen und essen und dabei über "Gott und die Welt sprechen", gemeinsam Erinnerungen teilen... Oder was fällt Ihnen noch ein?

Danke an alle Interviewpartner für Ihre Bereitschaft über ihre Situation zu sprechen oder zu schreiben. Bewusst sind nur Vornamen oder Wunschvornamen verwendet worden.



4Licht Anders als erwartet 4Licht

LICHTBLICKE WAS SAGST DU DAZU?

IN MUSIK TROST FINDEN

Seit jeher beschäftigen sich Komponisten und Wissenschaftler mit Fragen zur Wirksamkeit von Musik. Warum können Klänge uns innerlich so berühren, die Stimmung beeinflussen und uns zum Lachen oder Weinen bringen? Neben dieser psychologischen, vor allem die Emotionen betreffenden Seite vermag Musik aber durchaus auch physiologische Effekte auszulösen, indem sich bei den Hörenden z. B. Blutdruck und Herzschlag verändern, ja sogar Muskelanspannungen lösen können. Dabei drückt Musik menschliche Gefühle mitunter ganz ohne die Kraft von Worten aus. Ihre Einzigartigkeit besteht gegenüber anderen Kunstformen im Grunde darin, unser Unterbewusstsein, unsere Emotionen und Erinnerungen anzusprechen. So kann sie insbesondere im Moment von Verlust und Trauer Kraft spenden und trösten.

Ohnehin ist ihre Wirkung zweifellos sehr individuell und altersspezifisch. Als elfjähriger Dresdner Kapell-knabe in Brittens "War Requiem" bei der DDR-Erstaufführung aus Anlass des 20. Jahrestages der Zerstörung unserer Stadt mitzuwirken, empfand ich emotional kaum berührend. Erst später und durch die musikwissenschaftliche Ausbildung begriff ich nicht nur rational manche Zusammenhänge, sondern erlebte auch emotionale Tiefe bei Interpretationen solcher Musik.

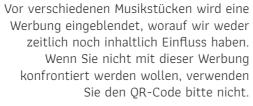
So kennt bestimmt jeder aus eigener Erfahrung instrumentale oder vokale Werke unterschiedlichster Musikrichtungen, die eine trostreiche Grundstimmung

bewirken können und liebevollen Erinnerungen und Gedanken Raum geben. Beispielhaft wären u. a. Bachs "Air" oder "Präludium C-Dur" neben aktuelleren Titeln wie "Irgendwas bleibt" oder "In meiner Erinnerung" der Band Silbermond zu nennen.

Mit beruhigenden und wärmenden Klängen ist Musik in Lebenssituationen voll Schmerz und Verzweiflung oft zugleich auch helfende Kraft, wieder neuen Mut zu fassen und einen Neubeginn zu ermöglichen. Trostsuchende bedürfen deshalb weniger Besänftigung, sondern Erlebnisse, die dazu beitragen, die Widerstandskraft zu stärken und das seelische Gleichgewicht wiederherzustellen. Solcher Zuspruch lässt sich durch Musik, etwa beim Singen oder Zuhören, immer wieder erleben. Nicht zuletzt hätte in diesem Kontext ihre Funktion als musikalische Seelsorge auch eine gewisse Berechtigung.

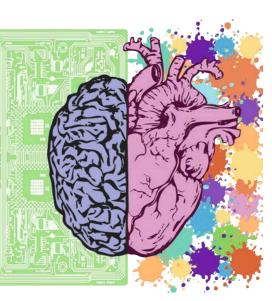
Andreas Gutsche

Durch Scannen des QR-Codes gelangen Sie zu einer Trost-Musik-Youtube-Playlist, welche von der Redaktion zusammengestellt wurde.





EIN GRUNDBEDÜRFNIS ANALYSIERT



Trost ist ein menschliches Grundbedürfnis und spielt bei der emotionalen Bewältigung schwieriger Situationen eine wichtige Rolle. Besonders wichtig ist Trost in Zeiten von Verlust, Trauer, Enttäuschung oder in persönlichen Krisen.

Aus psychologischer Perspektive ist Trost Teil der emotionalen Regulation und hilft, negative und belastende Gefühle zu verarbeiten, um innere Stabilität [wieder]herzustellen.

Jeder Mensch ist von Geburt an trostbedürftig und lernt Trost. Durch Zuwendung erfahren schon

Kleinkinder, dass sie sich auf andere verlassen und schmerzhafte Gefühle gelindert werden können. Kinder und Jugendliche lernen durch ein tröstendes Gegenüber, mit Enttäuschungen und Verlusten umzugehen und entwickeln Resilienz. Resilienz ist die Fähigkeit, trotz Herausforderungen, Stress oder Rückschlägen psychisch und emotional stabil zu bleiben und sich erfolgreich anzupassen. Die Trosterfahrungen aus der Kindheit beeinflussen, wie Menschen später im Leben auf Stress und emotionale Herausforderungen reagieren. Im

Erwachsenenalter entwickelt sich die Fähigkeit, Trost zu geben und zu empfangen, weiter. Menschen mit positiven Trosterfahrungen neigen dazu, auch anderen Trost zu spenden und entwickeln dadurch häufig tiefe und intensive Beziehungen zu ihren Mitmenschen.

Wichtig ist, dass Tröstende sich auf die Bedürfnisse der Betroffenen einstellen. Dabei spielen einfühlsame Kommunikation durch Worte oder nonverbale Signale, manchmal aber auch ganz einfach praktische Unterstützung, eine wichtige Rolle. Es geht beim Trösten nicht allein um das Vermitteln von Hoffnung und Zuversicht, sondern vielmehr auch um das Anerkennen von Schmerz und Untröstlichkeit. Untröstlichkeit ist ein Zustand, in dem jede Form von Trost als unzureichend empfunden wird.

Dabei ist das Aushalten von Untröstlichkeit für den Tröstenden häufig eine große Herausforderung. Untröstlichkeit ruft ein Gefühl von Hilflosigkeit hervor. Sie kon-

frontiert uns mit der Unfähigkeit, eine schnelle Lösung zu bieten, und fordert Geduld, Empathie und Akzeptanz, dass nicht alles sofort "repariert" werden kann. Zudem kann sie auch eigene unangenehme Gefühle wie Angst oder Traurigkeit verstärken, die schwer auszuhalten sind. Es heißt, die eigene Hilflosigkeit anzuerkennen. Oft ist der beste Trost das Aushalten der Gefühle des anderen, ohne sofortige Lösungen anzubieten.

Neben dem Trost von außen gibt es aber auch die Fähigkeit, sich selbst zu trösten. Dies umfasst Strategien, die die innere Regulation unterstützen und das Wohlbefinden steigern: Musik, Wärme, Düfte, Natur, Meditation, Schreiben, Malen oder positive Selbstgespräche. Hinzu kommt Selbstmitgefühl: sich selbst in schwierigen Momenten mit Freundlichkeit und Wohlwollen zu begegnen, anstatt sich zu kritisieren. Es ist wichtig, dass schon Kinder und Jugendliche beim Erwerb dieser lebenswichtigen Kompeten-

zen unterstützt werden. Menschen, die in der Lage sind, sich selbst zu trösten, entwickeln ein Gefühl der Kontrolle über ihre Emotionen und Situationen und sind psychisch stabiler als jene, die nicht über diese Fähigkeit verfügen.

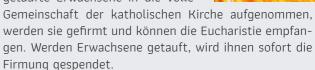
Trost ist ein komplexer Prozess, der verschiedene psychologische Mechanismen umfasst. Gleichzeitig verlangen Trost und Trösten kein mehrjähriges Studium, sondern vor allem eines: Mensch sein. Mit Mitgefühl, Akzeptanz, Wohlwollen und

Maria Janisch Dr. rer. medic. und Diplom-Sozialpädagogin im Sächsischen Kinderpalliativzentrum

Sakramente kurz erklärt FIRMUNG – DIE SALBUNG MIT DEM GEIST DES TROSTES

Hat Firmung etwas mit einer Firma zu tun? Ich denke schon. Beides leitet sich von "firmare" ab – festigen, bestätigen. Hier, weil das Sakrament die Taufgnade bestätigt und vollendet. Dort, weil der Kaufmann unter dem Konstrukt seiner Firma rechtlich handlungsfähig wird. Schließlich, weil der Firmling in die volle Gemeinschaft der Firma, der Kirche nämlich, aufgenommen wird. Früher lagen Taufe und Firmung viel dichter beieinander. Aber blicken wir etwas zurück. Menschen haben wohl schon immer ein Gefühl dafür, dass Lebensphasen und wichtige Momente einen kultischen Rahmen brauchen. Eine Geburt etwa. Das möchte man in Worte und Gesten bringen, es feiern und auch geschützt wissen. Genauso die Phase, in der Menschen erwachsen werden. Übergangssituationen. Die manchmal sehr schmerzhaft und irritierend sein können. Alle sieben Sakramente finden wir an solchen wichtigen Lebenspunkten: Geburt, Initiation, Berufung, Vermählung, Krankheit, Schuld und über und in all dem die Christusbeziehung. Taufe, Eucharistie und Firmung gehören, da sie in einer frühen Lebensphase angesiedelt sind, zu den Zugangssakramenten im Blick auf die anderen Sakramente. Ordentlicher Firmspender ist der Bischof, der den Firmling unter

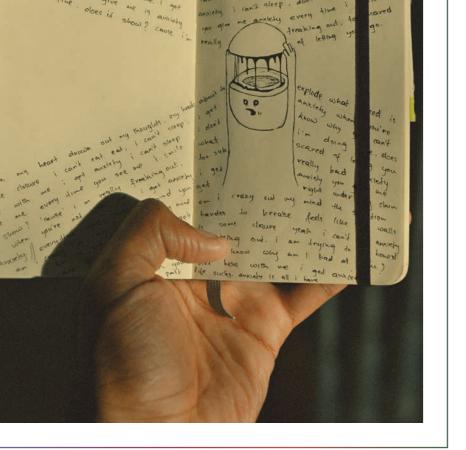
dem Zeichen der Handauflegung mit Chrisam salbt: "Sei besiegelt durch die Gabe Gottes, den Heiligen Geist!" Als außerordentlichen Firmspender kann der Bischof einen Priester beauftragen. Werden getaufte Erwachsene in die volle



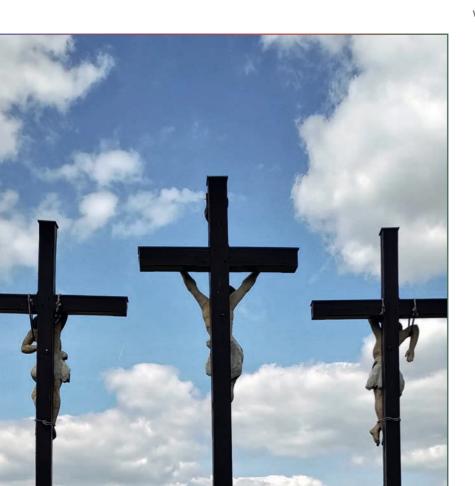
"Allmächtiger Gott, Vater unseres Herrn Jesus Christus, du hast diese jungen Christen in der Taufe von der Schuld Adams befreit, du hast ihnen aus dem Wasser und dem Heiligen Geist neues Leben geschenkt. Wir bitten dich, Herr, sende ihnen den Heiligen Geist, den Beistand. Gib ihnen den Geist der Weisheit und der Einsicht, des Rates, der Erkenntnis und der Stärke, den Geist der Frömmigkeit und der Gottesfurcht. Durch Christus, unsern Herrn."

Volker Babucke





BLICKWINKEL zum KIRCHENJAHR



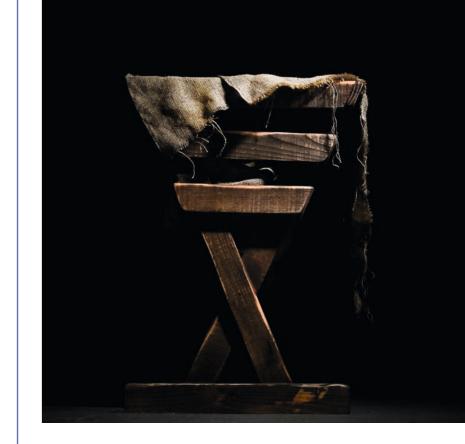
Wo bleibst du, Trost der ganzen Welt?

Wenn wir Weihnachten als Trostthema verstehen möchten, müssen wir weiter schauen. Denn wen würde es wirklich und grundlegend trösten können, dass wir in x Monaten ein Fest im Kalender stehen haben.

"Weihnachten ist wegen der Sünde" – das ist die schwer verdauliche und provokante Antwort der Bibel auf diese Frage. hen, ist nie vollständig das, was er sein könnte und ist hineingestellt in Differenzerfahrungen: Krankheit, Tod, Einsamkeit, Lieblosigkeit, Verlassenheit ... Das ist einfach so, weil es mit unser aller Entscheidungsfreiheit zu tun hat. Und es bedeutet zunächst nicht, dass wir persönlich da immer etwas falsch gemacht haben. Diesen Umstand kann und will Gott nicht einfach wegwischen. Aber er hat da etwas für uns ... Inkarnation. Durch die "Fleischwerdung", die Geburt des Gottessohnes Jesus Christus aus der Jungfrau Maria durch den Heiligen Geist geschieht etwas völlig anderes. Neuschöpfung. "Als die Fülle der Zeiten heraufgekommen war ..." Wie ein Komet durchschlägt dieses Neue unsere Zeit-Raum-Dimension. Und es ist so anders als das, was wir kennen und erwarten würden. Und doch Er-Füllung. Besonders in der adventlichen und weihnachtlichen Zeit lässt die Liturgie im Blick auf das Trostthema die Sehnsuchts- und Verheißungstexte des Alten Testaments korrespondieren mit den Evangelien. Und diese Texte nähern sich auf ganz unterschiedliche Weise diesem Trost- und letztlich Erlösungsgeheimnis. Eingebettet in ganz viel Menschliches: Verzweiflung, Flucht, existentielles Ausgeliefertsein. Da ist die blanke Angst, der allzu verständliche Wunsch, einfach abzuhauen. Da ist auch Intuition und Fürsorge. Die Erfahrung, dass Irrwege Zielgeraden sein können. Und auch, dass es nach dem "Fest" erbärmlich alltäglich und trivial zugehen kann und das kein Ende hat. Dass das Wunder des Lebens flankiert ist von Hass und Gewalt und bedroht ist wie kaum etwas. Gott geht diese Wege mit uns. In Jesus Christus. Nicht, weil es ihm "im Himmel zu langweilig ist", oder weil er "etwas mit uns erleben will". Gott ist Gott. Er braucht das alles nicht um seinetwegen. Aber er will es für uns. Er will "mit uns" sein. Unser "Immanuel".

Der Mensch lebt in einem Trennungsgesche-

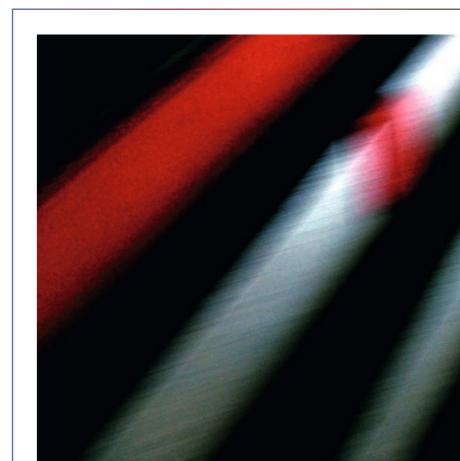
Weihnachten – das ist der Beginn von Inkarnation. Sie findet ihren Höhepunkt im Karfreitagsgeschehen: der verwundete und mitleidende Gott. Und ihre Erfüllung im Pfingstereignis: Der Geist Gottes nimmt Wohnung in uns. Wir Menschen können aus diesem Geheimnis heraus wirklich "menschlich" sein. Weil Gott sich uns an-vertraut und angetraut hat.



Tröstet das? Bildlich gesprochen stehe ich oft vor einer leeren Krippe. Versuche vergeblich, das Stroh einzusammeln und packe all meine Erwartungen in dieses kümmerliche Lager. Oder lasse sie schon vorher fallen. Aber es gibt auch Momente, wo ich das Gefühl habe: Da bewegt sich eine winzige Hand. Und ein dünner Lichtschein drängt in das dunkle Gewölbe ...

Heilige Nacht. Tröstliche Weihnacht. Sogar mitten im Hochsommer.

Volker Babucke



Im Gespräch mit Gott und über Gottes Wort lässt sich Trost finden. Das ist in verschiedenen liturgischen Formen und an vielen Orten möglich in unseren Stadtteilen. Das gemeinsame Gebet, ebenso wie füreinander zu beten, ist beides eine Form, Trost zu schenken oder zu erfahren.

Taizé

Für mich ist am Taizégebet die Ruhe und Freiheit wichtig. Man kann sich herunterfahren und fallen lassen. Zeitgleich ist die Gestaltung des Gebetes sehr flexibel gestaltbar und kann nach eigenem Belieben angepasst werden.

Jakob Kretschmer, St. Antonius

Nächster Termin:

St. Petrus: 13.12.24, 19:00 Uhr mit den Firmlingen und Jugendgruppen Weitere Termine an verschiedenen Orten: 04.02. | 18.03. | 29.04. | 10.06. | 19.08. | 30.09. | 11.11.25

Lobpreis

Lobpreisgottesdienste trösten mich mit Melodien und Texten, die mich berühren und mindestens für einen kurzen Moment eine tiefe Nähe zu Jesus spüren lassen... mit ruhigen und lebhafteren Liedern, die meine Seele erhellen, trösten und stärken... mit der Möglichkeit des Einzelsegens, der mir ganz persönlich zugesprochen wird.

Anonym

Nächster Termin:

St. Petrus: 26.01.25, 10:30 Uhr

Friedensgebet

Das Friedensgebet in seiner vielfältigen liturgischen Ausgestaltung holt mich ab in meiner Trauer, meinem Schweigen, meiner Hilflosigkeit und meinem Entsetzen über das Geschehen in der großen, weiten Welt, aber auch im Kleinklein. Es schenkt mir im Gebet, Gesang, Wort Gottes und im Austausch untereinander immer wieder Hoffnung und Zuversicht, Mut und Kraft, die Welt im Kleinen mitzugestalten und zu verändern.

Gerit Ballani, St. Paulus

St. Paulus: dienstags, 14tägig, 19:00 Uhr

Das Wort Gottes meditieren

Das gemeinsame Lesen der Bibel hilft mir, die Bibel besser zu verstehen. Im Austausch mit anderen erhalte ich viele Anregungen, die meinen Glauben bereichern, und kann Fragen und Zweifel besprechen. Reinhild Garrelts, St. Marien

St. Marien: monatliche Treffen

Termine für 2025 sind in Planung

St. Paulus: Bibel teilen

jeden zweiten Freitag im Monat, 20:00 Uhr

St. Petrus: Schriftmeditation

jeden ersten Dienstag im Monat, 19:30 Uhr

Fokolar: Wort des Lebens

ieden zweiten Donnerstag im Monat, 19:00 Uhr

Rorate

Im Advent sind für mich die Rorate-Gottesdienste eine gesetzte Zeit. An keinem anderen Tag starte ich so entspannt in den Arbeitsalltag, wie nach dem gemeinsamen zeitigen Gebet in der Kirche. Die Stille der dunklen Morgenstunden und das Miteinander der Gläubigen stärkt mich sehr.

Evelyn Eulitz, St. Antonius

Termine und Zeiten finden sich auf S.17. In der Fastenzeit findet in St. Marien die Frühschicht statt.

Im nächsten Magazin stellen wir Ihnen weitere liturgische Angebote unserer Gemeinden vor.

Sollten Sie hier nicht Ihre Gebetsform gefunden haben, können Sie sich gerne in den Gemeindebüros oder auf unserer Website über Weiteres informieren.

ÜBER UNS UND UM UNS HERUM

DAS PASTORALTEAM



Pfarrer Winfried Kuhnigk Leitender Pfarrer 0351 270 39 25 0174 751 71 63 winfried.kuhnigk@pfarrei-bddmei.de



Pater Jobin Joseph SVD Mitarbeiter im Seelsorgeteam 0157 572 059 52 jobin.joseph@pfarrei-bddmei.de



Jeremiah Kaumbal SVD Mitarbeiter im Seelsorgeteam 0152 140 324 71 P.Jeremiah.Kaumbal@pfarrei-bddmei.de



Elisabeth Schwope Gemeindereferentin 0157 834 598 69 elisabeth.schwope@pfarrei-bddmei.de



Volker Babucke Ständiger Diakon im Zivilberuf 0351 402 21 42 volker.babucke@selige-maertyrer-dresden.de



Pater Josef Ulrich SJ Mitarbeitender Priester in St. Petrus 0351 479 98 91



Stefanie Sonntag Ehrenamtsbeauftragte Caritasprojekt 0173 600 82 82 Sonntag@caritas-dresden.de

Kantoren: Elke Wartenberg elke.wartenberg@pfarrei-bddmei.de Ulrich Heine ulrich.heine@pfarrei-bddmei.de Marco Gulde marco.qulde@pfarrei-bddmei.de

KONTAKTE DER PFARREI:

SELIGE MÄRTYRER VOM MÜNCHNER PLATZ

Zentralbüro: 0351 467 67 51 selige-maertyrer-dresden@pfarrei-bddmei.de Öffnungszeiten: Dienstag 8:00 - 10:00 Uhr Freitag 12:00 - 15:00 Uhr Verwaltungsleiterin: Yvonne Fischer yvonne.fischer@pfarrei-bddmei.de Präventionsbeauftragter: Joachim Guzy



info@joachimquzy.de

Kath, Gemeinde ST, PETRUS Dresden-Strehlen

Gemeindebüro: 0351 27 03 90 st-petrus@selige-maertyrer-dresden.de cornelia.rechenberger@pfarrei-bddmei.de Öffnungszeiten: Montaq: 13:00 - 15:00 Uhr Donnerstag: 9:00 - 12:00 Uhr



Kath. Gemeinde ST. PAULUS Dresden-Plauen

Gemeindebüro: 0351 467 67 51 st-paulus@selige-maertyrer-dresden.de cornelia.rechenberger@pfarrei-bddmei.de Öffnungszeiten: Dienstag 8:00 - 10:00 Uhr Freitag 12:00 - 15:00 Uhr



Kath. Gemeinde ST. ANTONIUS Dresden-Löbtau

Gemeindebüro: 0351 421 33 13 st-antonius@selige-maertyrer-dresden.de manuela.boerner@pfarrei-bddmei.de Öffnungszeiten: Dienstag: 8:30 - 9:30 Uhr 12:00 - 14:00 Uhr Freitag: 8:30 - 11:00 Uhr



Kath. Gemeinde ST. MARIEN Dresden-Cotta

Gemeindebüro: 0351 421 32 73 st-marien@selige-maertyrer-dresden.de silke.brestrich@pfarrei-bddmei.de Öffnungszeiten: Dienstag: 14:00 - 17:00 Uhr

Mittwoch: 8:30 - 12:30 Uhr





1. ADVENT

Gottesdienst

mit dem Kinderchor

Adventsvesper

17:00 Uhr in der Ev.-Luth. Kirche in Leubnitz-Neuostra mit den Chören der beiden Gemeinden

und Vortrag

Rorate-

5:30 Uhr

gottesdienste

Do, 05.12. | 12.12.

anschl. Frühstück

2. ADVENT

Malawibasar

nach den

Gottesdiensten

Sa, 07.12. Frühstück Fr, 13.12. 5:30 Uhr

Seniorenadventsfeier

Familien gottesdienst

mit Ministrantenaufnahme 10:30 Uhr anschl. Kirchenkaffee mit Weihnachtsbasar

ADVEN

Rorategottesdienste

6:00 Uhr anschl.

Samstag, 14:30 Uhr

Gottesdienst

anschl. Pauluskaffee mit Adventsspiel der Jugend

ADVENT

GAUDETE:

14:00 Uhr Aussendung des Friedenslicht in der Kathedrale

Das Licht wird von den Pfadfindern anschließend in unsere Pfarrei in alle Gemeinden gebracht.

mit Gemeindebeteiligung und Auftritt des Gospelschors der Gemeinde WortGottRaum Frieden und Hoffnung 18:30 Uhr Wortgottesfeier

Tisch der Geselligkeit

15-18 Uhr im Antoniuszimmer

Rorategottesdienste Di, 03.12. | 10.12. 5:45 Uhr anschl. Frühstück

ADVENT

mit Advents-

kranzsegnung

Gemeindeadvent

10:30 Uhr Familiengottesdienst mit dem Nikolaus anschl. Mittagsimbiss, Adventsfeier mit Programm und musikalischer Andacht Außerdem Verkauf fair gehandelter Waren

Kinderkirche

Rorategottesdienste Fr, 06.12. | 13.12. 5:30 Uhr

anschl. Frühstück

Familiengottesdienst 9:00 Uhr

Jungen Ensemble Dresden 4. ADVENT 16:00 Uhr

BITTE BEDENKEN:

Im Advent kann es zu kurzfristigen Änderungen und auch weiteren Angeboten kommen.

Konzert des

Bitte beachten Sie die Vermeldungen in den Kirchen und auf der Website!

4Licht

WAS IST LOS? WEIHNACHTEN BIS DREIKÖNIG

24.12. HEILIGABEND

Krippenspiel 16:00 Uhr

mit Kinderchor

21:40 Uhr musikalische Einstimmung

22:00 Uhr Christnacht Krippenspiel 15:30 Uhr



22:00 Uhr Christnacht Krippenspiel 15:30 Uhr

21:30 Uhr musikalische Einstimmung

22:00 Uhr Christnacht

10:30 Uhr

Hl. Messe

10:30 Uhr

Hl. Messe

anschl. Agape

MITTWOCH 25.12.

DONNERSTAG 26.12.

22:00 Uhr Christnacht

9:00 Uhr

Hl. Messe

9:00 Uhr

Hl. Messe

MITTWOCH 25.12.

DONNERSTAG 26.12.

SAMSTAG 28.12.

SONNTAG 29.12.

Gottesdienstzeiten

Jahresschlussandacht

Krippenspiel

14:30 Uhr

25.12.. 26.12. und 28.12. WEIHNACHTSOKTAV

31.12. FEST DER HEILIGEN FAMILIE JAHRESENDE

MITTWOCH 25.12.

10:30 Uhr Hl. Messe

DONNERSTAG 26.12.

10:30 Uhr Hl. Messe

SAMSTAG 28.12.

18:30 Uhr

Erwachsenenkrippen-

Jahresschlussandacht

spiel

SONNTAG 29.12.

17:00 Uhr

regulär

MITTWOCH 25.12.

9:00 Uhr Hl. Messe

DONNERSTAG 26.12.

9:00 Uhr Hl. Messe

10:30 Uhr Holy Mass

SAMSTAG 28.12.

SONNTAG 29.12.

reguläre Gottesdienstzeiten

Jahresschlussandacht

SAMSTAG 28.12.

reguläre

SONNTAG 29.12.

Gottesdienstzeiten

17:00 Uhr

reguläre

17:00 Uhr Jahresschlussandacht

10:30 Uhr Hl. Messe

17:00 Uhr Hl. Messe

01.01. JAHRESANFANG

10:30 Uhr Hl. Messe

17:00 Uhr Hl. Messe

9:00 Uhr

Hl. Messe

17:00 Uhr

05.01. DREIKÖNIG STERNSINGEN IN DEN GEMEINDEN AM 04., 05. UND 07.01.

10:30 Uhr

Familiengottesdienst

mit Rückkehr der Sternsinger

17:00 Uhr

Musikalische Vesper

ST. PETRUS

mit den Sternsingern

ST. PAULUS

10:30 Uhr Hl. Messe

Familiengottesdienst

mit Aussendung der Sternsinger

ST. ANTONIUS

9:00 Uhr Hl. Messe

mit Aussendung der Sternsinger

ST. MARIEN

AUSBLICK IN DIE PFARREI





EHRENAMT

Ehrenamtliches Engagement in der Pfarrei – Grundlage und Basis des christlichen Miteinanders

Seit dem 1. Mai 2024 ist in der Pfarrei Stefanie Sonntag als Ehrenamtsbeauftragte in einer Projektstelle mit dem Caritasverband für Dresden e.V. tätig.

Das Engagement in der gesamten Pfarrei zu fördern und zu stärken wird in den kommenden drei Jahren im Fokus des Projektes "Neuausrichtung der Ehrenamtlichen Arbeit" stehen. Ehrenamtliche Arbeit in Pfarrei und Verband soll zukunftsfähig gestaltet werden, angepasst an eine sich wandelnde Gesellschaft und veränderte persönliche Bedürfnisse der Engagierten. Seit dem 16. Juni 2024, der Feier des Pfarreipatrozinium in St. Marien, wurden in Fragebögen und persönlichen Gesprächen viele Rückmeldungen gesammelt.

Danke – für das Mitdenken, die Bereitschaft und Ehrlichkeit! Neben der Erstellung von Leitlinien werden aktuell neue Formate für Vernetzung, Wertschätzung und Austausch der Engagierten gesucht und ausprobiert.

STERNSINGEN 2025

Erhebt eure Stimme

Die Dreikönigsaktion 2025 vermittelt den Sternsingerinnen und Sternsingern, wie wichtig die Kinderrechte sind. Sie zeigt auf, dass alle Menschen geliebte Kinder Gottes sind und ein Recht auf ein Leben in Würde haben. Die Aktion ermutigt die Kinder und Jugendlichen, sich gemeinsam mit Gleichaltrigen aller Kontinente für die Achtung, den Schutz und die Umsetzung ihrer Rechte einzusetzen. Gleichzeitig erfahren Sternsingerinnen und Sternsinger, wie sie mit ihrem Engagement dazu beitragen, Kinderrechte weltweit ganz konkret zu stärken. Jedes Jahr stehen ein Thema und Beispielprojekte exemplarisch im

Mittelpunkt der Sternsingeraktion. Für 2025 ist der Fokus auf Kolumbien gerichtet. Die Spenden, die die Sternsinger sammeln, fließen in Hilfsprojekte für Kinder in rund hundert Ländern weltweit. Die Sternsingergruppen in allen Gemeinden werden Anfang Januar unterwegs sein, um die Häuser und Wohnungen zu segnen.



Wer mitmachen und wer besucht werden möchte, kann sich ab 1. Advent hier anmelden und alle Termine erfahren:



SCHLAGLICHTER DES JAHRES



KRIPPENSPIEL

Herzliche Einladung zum Mitmachen beim Krippenspiel. Wir singen und spielen die Geburt Jesu am 24.12.2024 um 16 Uhr. Proben sind ab dem 15.11.2024 immer freitags von 15:15 bis 16:00 Uhr. Am 23.12.2024 ist schon eine Probe in Kostümen. Also meldet euch schnell an, auch Jugendliche und Eltern als Helfende. mg

Kirche St. Petrus Kontakt: marco.qulde@pfarrei-bddmei.de



ADVENT. ADVENT

Wir beginnen unseren Gemeindeadvent in St. Antonius mit einem Familiengottesdienst am 2. Adventssonntag. Im Gemeindesaal geht es dann weiter mit gemütlichen Mittagessen, Singen und kreativen Angeboten für Jung bis Alt. Ganz besonders möchten wir dazu alle Neuzugezogenen einladen. cj

Kirche und Gemeindesaal St. Antonius 08.12.24 ab 10:30 Uhr



TAUET IHR HIMMEL

Schon traditionell feiern wir in St. Marien in der Adventszeit freitagmorgens um 5:30 Uhr in der dunklen Kirche bei Kerzenschein die Messe zu Ehren der Gottesmutter Maria. Im Anschluss ergeht die herzliche Einladung zum Frühstück. das jeweils von einer Gruppe vorbereitet wird. hm

Rorate-Gottesdienste: 06.12.24 und 13.12.24 um 5:30 Uhr



AM HIMMEL GEHT EIN FENSTER AUF

Eine große Besetzung von Schauspielern, Sprechern und Sängern aus St. Marien wird beim Musical zur Weihnachtsgeschichte im Einsatz sein. Diese besondere Art des Krippenspiels für die ganze Familie verspricht wieder ein besonderes Highlight zu werden. hm

Kirche St. Marien Weihnachtsmusical 24.12.24 um 14:30 Uhr



RORATEMESSE

Die Antiphon "Rorate caeli desuper... Erde sprosse den Heiland hervor" erinnert uns an das Kommen Gottes in unsere Welt. In diesem Sinne lädt St. Petrus im Advent donnerstags um 5:30 Uhr zur Roratemesse im Kerzenschein und anschließend zum Frühstück mit ofenfrischen Bäckerbrötchen herzlich ein. me

Kirche St. Petrus 05.12.24 und 12.12.24 um 5:30 Uhr



ALPHAKURS

Was gibt meinem Leben Halt, Sinn, Perspektive? Der Alphakurs umfasst 12 Treffen und ein gemeinsames Wochenende. An jedem der Treffen gibt es ein gemeinsames Essen, einen Impulsvortrag und Gesprächsgruppen. Eingeladen sind alle, die den christlichen Glauben kennenlernen möchten oder die schon immer einmal ihren Glauben auffrischen wollten! Der nächste Kurs beginnt im Januar, wenn sich genügend Interessenten finden. ma

Anmeldungen an: matthias.arnhold@gmx.de



WENN ES HIMMEL WIRD

Unter diesem Thema wollen wir uns im Februar/März 2025 wieder gemeinsam mit unseren evangelischen Nachbargemeinden, der Zions-, der Auferstehungs- und der Paul-Gerhardt-Gemeinde im Rahmen der Ökumenischen Bibelwoche mit der Bedeutung des Wortes Gottes für unser Leben beschäftigen. Dabei werden sieben Zeichen aus dem Johannesevangelium genauer unter die Lupe genommen. tl

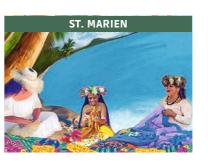
Ökumenische Bibelwoche 23.02.-02.03.25 Wo? siehe Website



FASTENESSEN

Auch im nächsten Jahr findet wieder das Fastenessen in unserer Gemeinde statt. Der Termin ist gleichzeitig der Misereor-Sonntag mit dem Thema: "Auf die Würde. Fertig. Los!" Von mehreren fleißigen Köchinnen werden verschiedene leckere Suppen angeboten. Der Erlös wird für ein Projekt wie z.B. unser Schulprojekt "Mwana wa Mzako" in Malawi gespendet. tl

Gemeindesaal St. Paulus 06.04.25



WONDERFULLY MADE

Am Freitag, dem 07.03.25 findet der Weltgebetstag der Frauen statt, den wir gemeinsam mit unseren evangelischen Nachbargemeinden in der Heilandskirche in Cotta feiern. rg

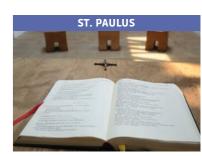
Der Weltgebetstag am 07.03.25 findet in allen Gemeinden statt. Weitere Informationen dazu gibt es auf den jeweiligen Gemeindeseiten auf der Website und in den Vermeldungen.



KLEIN UND GROSS

Eltern und Kinder (O bis 3 Jahre) aus unserer Gemeinde und der Partnergemeinde "Frieden und Hoffnung" treffen sich regelmä-Big zum Spielen, Singen, Teilen der Sorgen und zum Lachen über das Familienleben oder zum Austausch über unseren Glauben, der uns verbindet. Die Eltern-Kind-Gruppe kommt wöchentlich montags ab 9:15 Uhr im Gemeindesaal St. Antonius. Bünaustraße 10 (in der kalten Jahreszeit) zusammen. cj

Gemeindesaal St. Antonius Bei Fragen: ElternKindKreis@web.de



MIT DER BIBEL BETEN LERNEN

In der Fastenzeit wird es unter dem Thema "Mit der Bibel beten lernen" in St. Paulus eine besondere Form der Exerzitien im Alltag geben. Geleitet wird diese von Pater Holzknecht SJ (Haus Hoheneichen]. Diese Woche wird dabei eine Mischung aus gemeinsamen Präsenzveranstaltungen und bilateralem Austausch mit Personen sein, die selbst Exerzitien im Alltag anleiten. wt

Gemeinderäume St. Paulus 24.03.-30.03.25



TIEF VERBUNDEN

Die Gemeindepartnerschaft zwischen St. Antonius und St. Clemens Saratow (Südrussland) lebt weiter, trotz großer Schwierigkeiten. Der Saratowkreis schickt die Osterkerze für die Kirche sowie Pakete mit Erstkommunionund kleinen Osterkerzen. Wir beten um Frieden und hoffen weiter auf ein Wiedersehen. cj

> Weitere Infos und Termine finden Sie auf

www.selige-maertyrer-dresden.de

4Licht KIRCHLICHE ORTE KIRCHLICHE ORTE 4Licht

KIRCHLICHE ORTE VERBUNDEN

KULTURKIRCHE 2025 ALS PROGRAMMPARTNER DER KULTURHAUPTSTADT CHEMNITZ 2025



Kulturhauptstadt Chemnitz 2025

"Zentrales Element des Kulturhauptstadtprogramms ist die Aktivierung so vieler Menschen wie möglich als Macher:innen – als des Wertschätzens eingeübt wird. kreative und selbstwirksame Personen, die ihr Können und Wissen in die Gestaltung ihres gesellschaftlichen Umfelds einbringen. Dieses kreative und unternehmerische Potential schlummert in Chemnitz und der Region oft det 38 Kommunen und Gemeinnoch im Verborgenen, was jedoch den, die gemeinsam mit Chemnitz (aus www.kulturkirche2025.de/ bei genauerem Hinsehen entdeckt die Kulturregion bilden. Der Pfad material

und erlebt werden kann." (von www.chemnitz2025.de)

Kulturkirche 2025

Das Motto der Kulturhauptstadt Chemnitz 2025 "C the unseen" ["Sieh das Ungesehene", das "C" ein, ungesehene Orte zu entdecken, Altbekanntes neu zu sehen und schätzen zu lernen und auch Geschichten Raum zu geben. Gemeinsam erleben wir, wie Verborgenes (neu) entdeckt und eine Kultur der Aufmerksamkeit und

PURPLE PATH

Der Kunst- und Skulpturenpfad "Purple Path" ("lila Pfad") verbin-

lädt ein, Heimatgeschichte unter anderem durch Kunstwerke (neu) zu entdecken und miteinander ins Gespräch zu kommen. Veranstaltungen, Workshops, Konzerte und Ausstellungen wollen zudem Toleranz, das Verständnis für ein friedliches und respektvolles Mitsteht hier für Chemnitz] lädt uns einander und einen nachhaltigen Umgang mit der Natur fördern. Auf dem Weg können viele innovative Ideen von Machern aus der übersehenen Menschen und ihren Region entdeckt und bestaunt

> Die Kulturkirche 2025 repräsentiert die ökumenische Zusammenarbeit der christlichen Kirchen. Ihr Programm belebt das Motto "C the unseen" und die Leitthemen aus christlicher Perspektive. Sie engagiert sich, dass Glaube und Hoffnung die Kultur und Kunst inspirieren.

Das Signet ist abstrakt genug, um verschiedene Deutungen zuzulassen, und gleichzeitig wird es vom Betrachter konkret auch als Engel erkannt.

In diesem Bild eines Engels, dessen Flügel von Bruchkanten durchzogen sind, kommen drei für den Kulturhauptstadtprozess bedeutsame Aspekte zum Ausdruck:

C (See) the unseen

Engel sind selbst Ungesehene, Boten des Herrn. Als Christen lesen wir in das C des Kulturhauptstadtmottos "C the unseen" (welches ursprünglich für Chemnitz steht) immer auch Christus mit hinein. Die Kulturkirche in ihrer multiplikatorischen und vernetzenden Funktion übernimmt diese Botenrolle der Verkündigung (des Evangeliums und der christlichen Lebensweise], die mit dem "Ungesehenen" schon fest im allgemeinen Kulturhauptstadtkontext verankert ist.

Brüche

Chemnitz ist eine Stadt voller Brüche und Wunden. Sie ist gezeichnet von gesellschaftlichen, historischen, politischen und persönlichen Narben, die es im Rahmen eines Heilungs- und Versöhnungspro-

zesses in den Blick zu nehmen gilt. Die Bruchkanten der Engel-Flügel greifen das Motiv der gebrochenen Stadt Chemnitz auf und versprechen gleichzeitig einen neuen Auftrieb und eine besondere Gottesnähe, weil ER es versteht, Bruchstellen und Wunden in Federkanten zu verwandeln.

Gemeinschaft

Durch die Symbolik des gebrochenen Brotes steckt im Signet auch die Gemeinschaft als zentraler Kern der Eucharistie. Gemeinschaft ist aber nicht nur ein wichtiger Aspekt liturgischer Festlichkeiten, sondern prägt Kultur, Gesellschaft und ein soziales, wertschätzendes Miteinander gleichermaßen. Gemeinschaftliches Engagement, Kreativität und Inspiration, aber auch ein achtsamer Umgang, Augenhöhe und eine dienende Haltung gegenüber dem Nächsten sind wichtige, wegweisende Schlagworte für ein gelingendes und gottvolles Kulturhauptstadtjahr. Der gebrochene Leib Christi - neu und anders zusammengelegt - wird in der Gemeinschaft der Feiernden lebendig und verspricht SEINE Gegenwart mitten unter uns.

> Dr. Ulrike Lynn Beauftragte der Katholischen Kirche für die europäische Kulturhauptstadt Chemnitz 2025



DER GEBROCHENE LEIB WIRD ZUM ENGEL

Das Kulturkirchensignet entstand aus einem langen Prozess der Auseinandersetzung mit dem, was wir als christlicher Verbund zum Kulturhauptstadtjahr beitragen möchten. Die Frage nach unserem Auftrag wurde bereits 2021 thematisiert und entwickelte sich in Bezug auf eine aussagekräftige Symbolik weiter. Inspiriert war das Kulturkirchen-Logo von der Begegnung mit IHM in der Eucharistie: im gebrochenen Brot schenkt ER sich uns, so wie wir uns und unsere Arbeit in dienender Weise auch den Menschen schenken wollen.

Weitere Informationen:

Auf den Websites der Kulturkirche 2025 und der Kulturhauptstadt Chemnitz 2025 finden sich spannende Veranstaltungen, Mit-Mach-Projekte und das umfangreiche Programm, welches schon jetzt zu Vielerlei einlädt. Das wird ein tolles und ereignisreiches Jahr für die Region Chemnitz, für Sachsen und für alle Besuchenden. Treffen wir uns dort?!



Kulturhauptstadt Chemnitz 2025



INS LICHT GERÜCKT NACHBETRACHTUNGEN



WARUM IN DIE FERNE SCHWEIFEN...

Die Frühjahrswanderung des Midlife-Kreises führte uns in diesem Jahr an die Triebisch. Es war mehr ein Seminar als eine Wanderung, denn wir hatten Führungen am Mundloch des Rothschönberger Stollens, in der Burkhardswalder Kirche und im Rothschönberger Schloss. Nach insgesamt etwa zehn Kilometern schmerzte eher der Kopf als die Beine! dp



UNVERGESSEN

In einem bewegenden Gottesdienst haben wir am 26. Mai unsere Gemeindereferentin verabschiedet. Jadwiga Günther hat über lange Jahre die Geschicke der Pfarrei und insbesondere der Gemeinde St. Paulus mit Herzblut und außergewöhnlichem Engagement gestaltet und gelenkt. So konnten alle lautstark und mit einer Träne im Auge in den Refrain zur Überreichung der selbst gestalteten Decke einstimmen: "Wir vergessen dich nie" hh



AUF DEN SPUREN GOTTFRIED SILBERMANNS

Erste Station der ökumenischen Seniorenausfahrt am 8. Mai nach Frauenstein und Nassau war das neu eröffnete Silbermann-Museum am Markt mit vielen Informationen über Gottfried Silbermann sowie die Geschichte der Bergstadt. Nach der Mittagspause und einem kurzen Besuch in der Burgruine standen noch die Besichtigung der Dorfkirche Nassau mit Vorspiel an der Silbermann-Orgel und der Aufstieg auf den König-Johann-Turm auf dem Programm. pb



BESUCH DES KLIMAMOBILS

Ein Highlight für die Kolpingfamilie St. Marien im Juni 2024 war der Besuch des Klimamobils: Ein Fahrrad, um selbst Energie zu erzeugen. Eine Weltkarte, um Klimagerechtigkeit zu erörtern. Ein Stehtisch, um gemeinsam Lösungen zu entwickeln. Das und vieles mehr ist das Klimamobil. Das ist



KOLPINGWALLFAHRT

Für die Dresdner Kolpingsfamilien begann die Wallfahrt in Radeberg. Wir haben dieses Jahr die "Ich bin" Worte Jesu in Form von Rosenkranzgesetzen betrachtet. Nach jeder Station wurde 5 min schweigend gepilgert. Dauerregen und windiges Wetter sorgten für eine hohe Geschwindigkeit. Übernachtet wurde in Pulsnitz und Lehndorf. Dort haben wir mit Pater Josef Ulrich SJ die heilige Messe gefeiert. Am Sonntag trafen wir andere Kolpinger in Rosenthal. Höhepunkt dort war das Hochamt mit unserem Bischof. jm



uns Kolpingern sehr wichtig! mw



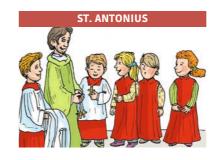
70 JAHRE KINDERGARTEN

Die Jubiläumsfeier des Kindergartens Pater Bänsch am 7. Juni begann mit einem Musical der Kinder und hatte zahlreiche Zuschauer. Die gut gelaunten Gäste feierten anschließend im Pfarrgarten bei Kaffee und Kuchen. Bei bestem Sommerwetter wurden Spaß und Spiel vom Bläserchor begleitet und auch nach der Dankandacht war noch Zeit für Gespräche und Begegnungen, bevor ein schöner Tag mit vielen Erinnerungen zu Ende ging. hh



ORGATEAM VERABSCHIEDET

Nach über zehn Jahren verabschiedete sich das Organisationsteam des Kindertreffs. Der Treff bot Mädchen und Jungen der 1. bis 5. Klasse einen festen Raum für Singen, Spaß, Spiel, Basteln und Wissenswertes. "Die Kinder waren immer wissbegierig, so dass wir etwas Thematisches eingebaut haben", so das Orgateam. Danke für die schöne Zeit! Nachfolger sind gesucht und willkommen. Interessenten melden sich im Gemeindebüro. cj



AUFNAHME DER MINIS

Sieben Kinder sind als

Ministranten im Herbst 2024 eingekleidet worden. Albe und Zingulum haben sie feierlich im Gottesdienst angezogen bekommen, samt Brustkreuz. Alle Symbole sind im Gottesdienst erklärt worden und der Priester gab jedem einen persönlichen Segen auf den Weg. Auf dieses Amt haben sich die Kinder gut vorbereitet mit sechs Ministrantenstunden und praktischen Übungen. Schön, dass ihr nun den Gottesdienst mitgestaltet! cj



PROJEKT LIEDERWALDCHOR

Das "Projekt Liederwaldchor" ist eine bunt gemischte Gruppe von Sängern jeden Alters. Was uns eint, ist die gemeinsame Leidenschaft für die Musik und den Glauben. So konnten wir bereits in einigen Gottesdiensten die Kirche mit schwungvollem, neuem geistlichem Liedgut erschallen lassen. Wer Lust hat mitzusingen oder uns mit einem Instrument zu unterstützen, sei herzlich eingeladen, mittwochs 20:00 Uhr in der Kapelle. age



NEUER ANSTRICH

Nach vielen Jahren hat die Jugend den Jugendraum renoviert! Mit der Hilfe von einigen Eltern haben wir dem Raum einen neuen Anstrich verpasst. Wenn du in der 9. bis 12. Klasse bist, kannst du gerne bei den Jugendtreffen jeden Dienstag ab 19:00 Uhr vorbeikommen und dir das Ergebnis anschauen. gg



FRIEDENSGEBET

anlässlich des Beginns des 2. Weltkriegs vor 85 Jahren Evangelische und katholische Christ:innen versammelten sich am 31.08.24 in der Heilandskirche in Dresden Cotta, um für den Frieden in der Welt zu beten. Angesichts der vielen aktuellen Kriegsherde dringender denn je. ag



AUFGENOMMEN

Im Herbst fand die Aufnahme in die Jugend statt. Nun sind drei Mädchen und zwei Jungen mehr dabei. Kennenlernen konnten sich die Jugendlichen bei einem gemeinsamen Abend mit Übernachtung und Brettspielen. Jeden Freitag ab 18:30 Uhr trifft sich die Gruppe von nun 15 Personen ab der 8. Klasse, um in erster Linie gemeinsam Spaß zu haben. Ihr Plan für das neue Schuljahr vereint Sport, Spiel und Glaube. Treff ist im Jugendraum. cj

4Licht KINDER UND JUGEND KINDER UND JUGEND 4Licht

KINDER UND JUGEND

MINIS IN ROM

Internationale Ministrantenwallfahrt in Rom "MIT DIR" [Jes 41.10]

Vom 28. Juli bis 3. August 2024 fuhren wir zur Internationalen Ministrantenwallfahrt nach Rom.

Die Gebetsanliegen, die wir aus unseren Gemeinden im Gepäck hatten, haben wir immer wieder vor Gott gebracht. Eindrücklich war die Gebetsrunde im Petersdom, wo wir alle Anliegen ausgesprochen haben. Die meisten Bitten haben wir danach am Grab der Hl. Katharina von Siena in der Kirche S. Maria sopra Minerva niedergelegt. Es war ein Moment, in dem viele selbst noch Bitten dazugeschrieben haben. Ein Gebetsheft liegt jetzt im Dom von Orvieto neben den Opferlichtern. Die Reaktion des Dompfarrers war: "Kann ich dieses Heft länger hier liegen lassen? Es kommen so viele Deutsche in den Dom, so können sie ihre Anliegen mit dazu schreiben."

Aus unserer Pfarrei reisten insgesamt 31 Ministrantinnen und Ministranten und 9 Begleiterinnen und Begleiter. Mit unserer Bistumsgruppe nahmen wir teil an der Wallfahrt mit ca. 50.000 Minis aus 15 Ländern. Zur Papstaudienz waren es etwa 80.000.

Winfried Kuhnigk



WAS SAGT DER PAPST...

Die Ansprache von Papst Franziskus am 30. Juli 2024 im Wortlaut:

Liebe Jungen und liebe Mädchen, auch für den Vater! guten Abend!

Der Petersplatz ist immer schön, aber mit euch ist er noch viel leicht ist es für einige von euch kommen!

rer Wallfahrt: "Con te". "Mit dir". gonist dieses "mit dir" Gott ist. "With you". Wisst ihr, warum es Jesus sagte: »Wo zwei oder drei in mich beeindruckt? Weil es alles meinem Namen versammelt sind. in zwei Worten sagt. Das ist sehr da bin ich mitten unter ihnen« [Mt hoffe, dass ich mich verständschön und lässt Raum, um zu su- 18,20]. Und das verwirklicht sich chen und die möglichen Bedeu- in der Heiligen Messe, in der Eu- Jesu wird dank seiner Liebe zu tungen zu finden.

das Geheimnis unseres Lebens, konkreten Gegenwart Gottes im schenken können. Auf diese Weidas Geheimnis der Liebe, enthält. Leib und Blut Christi. Der Priester se können wir sein Gebot erfüllen: Wenn ein Mensch im Mutterleib sieht, wie sich dieses Geheimnis "Liebt einander, wie ich euch geempfangen wird, sagt die Mutter jeden Tag in seinen Händen ereig- liebt habe". Wenn du als Ministzu ihm oder zu ihr: "Hab keine net; und auch ihr erlebt es, wenn rant, wie Maria, in deinem Herzen Angst, ich bin mit dir". Aber auf ihr am Altar dient. Und wenn wir und in deinem Leib das Geheim-

die Mutter, dass dieses kleine Wesen zu ihr sagt: "Ich bin mit dir". Und das gilt, auf andere Weise, "mit uns" ist. Er sagt zu dir: "Ich

Wenn ich an euch denke und euch jetzt anschaue, füllt sich dieses "mit dir" mit neuen Bedeutungen! schöner. Danke! Danke, dass ihr Ich möchte euch gern jene nen- der Kommunion zum Herrn Jesus nach Rom gekommen seid; viel- nen, die ich am schönsten und sagen: "Ich bin mit dir", nicht mit wichtigsten gefunden habe.

Mit dir. Das ist ein Ausdruck, der wird das "mit dir" zur realen und "mit dir", das wir den anderen

geheimnisvolle Weise spürt auch die heilige Kommunion empfangen, können wir erfahren, dass Jesus geistlich und körperlich bin mit dir", aber nicht mit Worten, sondern in jener Tat, in jenem Zeichen der Liebe, das die Eucharistie ist. Und auch du kannst bei Worten, sondern mit deinem Herdas erste Mal. Benvenuti! Will- Eure Erfahrung des Dienens in der zen und deinem Leib, mit deiner Liturgie lässt mich daran denken, Liebe. Gerade dank der Tatsache, Mich beeindruckt das Thema eu- dass das erste Subjekt, der Prota- dass er mit uns ist, können auch wir wirklich mit ihm sein.

Und dies, liebe Jungen und Mädchen, ist das Entscheidende! Ich lich machen kann: Das "mit dir" charistie, bis zum Äußersten: Dort meinem, zu deinem, zu unserem nis Gottes bewahrst, der mit dir dir, die du anders bist als ich; mit Jesus zu gehören, Diener seiner ist, dann wirst du fähig, mit den dir, der du ein Fremder bist; mit Liebe zu sein, Diener seines veranderen auf neue Weise zu leben. Auch du kannst – dank Jesus, immer und nur dank ihm – zu dei- in die Kirche kommst; mit dir, die nem Nächsten sagen: "Ich bin mit du sagst, dass du nicht an Gott ben schenkt. dir", nicht mit Worten, sondern mit Taten, mit Zeichen, mit dem Herzen, mit konkreter Nähe: mit für ein großes Geheimnis steckt in Jesus! jemandem weinen, der weint, sich mit jemandem freuen, die sich freut, ohne Urteile und Vorurteile, ohne Verschlossenheit, ohne Ausgrenzung. Auch mit dir, der du hierhergekommen seid, um mitmir nicht sympathisch bist; mit einander die Freude zu teilen, zu

dir, von der ich mich nicht verstanden fühle; mit dir, der du nie glaubst.

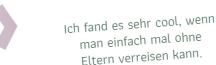
Liebe Jungen, liebe Mädchen, was diesen zwei kleinen Worten: mit dir! Ich danke denjenigen, die sie ausgewählt haben und vor allem danke ich euch, dass ihr als Pilger

wundeten Herzens, das unsere Wunden heilt, das uns vor dem Tod rettet, das uns das ewige Le-

Danke, liebe junge Freunde! Und einen guten Weg zusammen mit

Vatican News (gefunden von Winfried Kuhnigk)

... UND WAS SAGEN DIE MINIS?



Das Frühstück im Hotel war sehr gut.

Der Kulturtag, weil ich schon immer mal das Kolosseum sehen wollte.

Es war eine sehr interessante Wallfahrt mit vielen neuen Findrücken. Mir hat der Gottesdienst im Petersdom besonders qut gefallen.

Mich hat auf der Ministrantenwallfahrt vor allem die große und nette Gemeinschaft geprägt. Der Gedanke, dass alle wegen Gott und dieser Gemeinschaft kamen, hat mich sehr berührt.

Für uns als Betreuer der I öhtauer Jugend war es super zu merken, dass man sich auf die Teenies verlassen konnte.

Mein Highlight war die Ausstrahlung des Papstes zu spüren und Rom als Urstadt der Christen zu erleben.

Unterwegs mit Weltkirche und vom Ursprung bis in die Gegenwart - die Nachfolge Jesu erleben, gemeinsam Glauben und Hoffnung feiern und spüren, dass wir gemeinsam auf dem Weg sind und die frohe Botschaft weitertragen – von der Urkirche bis in unsere Zeit. Eine zutiefst froh machende Erfahrung

Für mich war es ein tolles Gefühl, mit so vielen, jungen Menschen zu singen und zu beten.

Uns als Familie hat die Wallfahrt besonders die Gemeinschaft. sowohl in den Kleingruppe als auch in der Pfarreigruppe, gestärkt

Ich fand es erstaunlich, die vielen jungen Christen zu sehen. Unglaublich stark und prägend war es für mich, den Papst so nahe zu sehen.

Die Besichtigung des Petersdomes als kleine Mädchengruppe.

Das eine war der Abend, als wir nach der Papstaudienz vom Petersplatz zurückgelaufen sind. Das war zwar nur unsere Kleingruppe, aber es hat gutgetan, ein wenig Ruhe zu haben, sich über den Gottesdienst austauschen und die leerere Stadt im Abendlicht genießen zu können. Es war schön, mit der Gruppe ein wenig herumzualbern oder zu diskutieren. Jeder nimmt das Erlebte ja anders wahr, deshalb war es unfassbar bereichernd zu erfahren, was die anderen von dem Gottesdienst, der Predigt oder dem Papst selbst gehalten haben.

Das zweite war die letzte Kirche, die wir besichtigt haben, die Basilica di Santa Prassede. Da dort gerade sehr wenige Menschen waren, war das der perfekte Ort, um noch einmal richtig zur Ruhe zu kommen, die Zeit zu reflektieren, vielleicht ein bisschen zu beten oder einfach die Atmosphäre zu genießen. Ich hatte dort Zeit, MEINE persönlichen Gebetsanliegen vor Gott zu bringen und ein wenig nachzudenken. Stille in Rom zu finden, ist ja leider nicht so einfach, aber dadurch umso wertvoller, wenn man sie dann hat.



28 4Licht KREATIVES KREATIVES

GRANDIOS SCHÖPFERISCH

EIN WEIHNACHTSREZEPT MIT GESCHICHTE

Liebe Leserinnen und Leser,

als das Redaktionsteam mich bat, einen Artikel zu schreiben und ein Weihnachtsrezept aus meiner Heimat zu teilen, habe ich keinen Moment gezögert. Diese Ausgabe widmet sich dem wunderschönen Thema des Trostes – eine Realität, der wir alle begegnen und in der wir manchmal tröstende Worte von anderen suchen.

Wir alle ringen mit der Frage: Wie können wir andere trösten?

Die beste Antwort auf diese Frage finden wir im Lukasevangelium 24,13-35, in der bekannten Geschichte von Emmaus. Was können wir aus dieser Geschichte lernen? Das aufmerksame Zuhören.

Sind wir bereit, den Menschen zuzuhören, mit denen wir auf dieser Lebensreise unterwegs sind?

Meine Mutter hat mir diese Lektion auf die schönste Weise beigebracht. Als Kind, wenn ich von der Schule nach Hause kam, wartete sie auf mich mit etwas Besonderem – manchmal ein Schokoladenpudding, manchmal ein paar Kugeln Eis oder etwas anderes. Sie wollte wissen, wie mein Schultag gewesen war, aber ich wollte nach einem langen Tag im Unterricht nur noch spielen gehen. Doch um dieser köstlichen Leckereien willen setzte ich

mich zu ihr und beantwortete ihre Fragen oder teilte Momente, in denen ich mich nicht so gut gefühlt hatte.

Heute erkenne ich, dass diese Momente mit ihr, auch wenn sie selten traurige Augenblicke enthielten, meine Emmaus-Reise waren. Meine Eltern gaben mir viele Geschenke – ein Fahrrad, eine Kamera und so weiter. An diese Dinge habe ich heute nur noch vage Erinnerungen, aber die Zeit mit ihr bleibt lebendig in meinem Gedächtnis, als wäre es gestern gewesen.

Mit diesen nostalgischen Erinnerungen und großer Freude teile ich mit Ihnen ein Rezept, das meine Mutter jedes Weihnachten gemacht hat – einen Kuchen, der mit in Rum eingelegten Rosinen, Aprikosen und Datteln zubereitet wird. Ich muss gestehen, dass ich mich immer freute, heimlich in die Küche zu schleichen und eine in Rum getränkte Rosine zu kosten, ohne dass sie es bemerkte – eine meiner freudigsten Erwartungen an Weihnachten.

Ich wünsche Ihnen allen eine gesegnete Adventszeit und ein frohes Weihnachtsfest, in dem wir menschlicher werden, an dem wir uns Zeit für unsere Liebsten nehmen. Frohe Weihnachten!

Ihr Kaplan P. Jobin Joseph SVD

UND SO GEHT ES ...



Zutaten:

Für die eingelegten Trockenfrüchte:

- ½ Tasse Rosinen
- 1/2 Tasse getrocknete Cranberries
- 6-8 Aprikosen
- 5 Datteln [entkernt]
- ½ Tasse Cashewkerne
- ½ Tasse Mandeln
- 1 Tasse Rum (oder mehr)

Für den Karamellsirup:

- 1 Tasse Zucker
- ½ Tasse Wasser

Für den Teig:

- 2 Tassen + 2 EL Mehl
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Natron
- ¼ TL Salz
- 125 Gramm Butter (weich)
- 1½ Tassen Puderzucker
- 4 Eier (auf Zimmertemperatur)
- Schale einer Orange (abgerieben)
- 2 TL Vanilleextrakt
- 1/2 TL Zimtpulver
- 1/2 TL gemahlener Ingwer
- ¼ TL Muskatnuss
- 2 EL Rum (aus den eingelegten Trockenfrüchten)



Zubereitung:

Vorbereitungszeit ca. 1 Stunde Marinieren der Früchte beachten!!! Backzeit ca. 1 Stunde 5 Minuten Gesamtzeit ca. 2 Stunden 5 Minuten

Früchte vorbereiten:

- 1. Trockenfrüchte und Nüsse klein schneiden, in ein Glas geben und mit Rum bedecken.
- 2. Gut verschließen.
- 3. Mindestens zwei Tage, besser vier Wochen einweichen. Bei Bedarf Rum nachfüllen.
- 4. 2-2½ Tassen der eingelegten Früchte für den Kuchen verwenden.

Tipps:

Weichen Sie die Trockenfrüchte mindestens 48 Stunden in Alkohol ein, für intensiveren Geschmack auch länger, bis zu sechs Monate. Schneiden Sie die Früchte in kleine Stücke und lagern Sie sie in einem sauberen, luftdichten Glas. Schütteln Sie das Glas regelmäßig und füllen Sie bei Bedarf Rum nach.

Vor dem Backen die abgetropften Früchte mit Mehl bestäuben, damit sie im Teig nicht auf den Boden sinken.

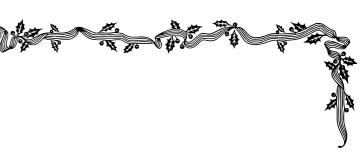
Karamellsirup zubereiten:

TROST, GANZ NACH BEDARF

Ach, wenn ich doch jetzt nur …! Wie oft wünschen wir uns kleine Wunder oder Hilfen oder einfach eine kleine Portion Trost und Unterstützung herbei! Wie wäre es, diese als Vorrat zu verschenken? In Buchform, als Adventskalender oder kleine Überraschungskiste, die dem Beschenkten zum Beispiel Traubenzucker oder einen Energieriegel anbieten für den Fall "Wenn dir die Energie ausgeht … " oder ein Blasenpflaster "Wenn der Schuh drückt …".

Man nehme einfach ein leeres Fotoalbum, einen kleinen Ordner, eine hübsche Kiste oder einfach ein unbedrucktes Buch und gestalte die einzelnen Seiten mit diversen Angeboten für alle Fälle. Hier nur ein kleiner Auszug an Möglichkeiten und den passenden Lösungsangeboten dazu. jk

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt und das Internet bietet unzählige weitere Vorschläge. Viel Freude beim Nachbasteln und Verschenken!



- 1. Zucker mit 1 EL Wasser bei mittlerer Hitze schmelzen, bis er goldbraun wird.
- 2. Restliches Wasser langsam einrühren, abkühlen lassen.

Teig zubereiten:

- 1. Ofen auf 175°C vorheizen. Springform mit Backpapier auslegen und einfetten.
- 2. Abgetropfte Früchte mit 2 EL Mehl mischen.
- Eiweiß steif schlagen.
- 4. Mehl, Backpulver, Natron und Salz sieben.
- 5. Butter und Puderzucker cremig schlagen, Eigelbe und Gewürze hinzufügen.
- 6. Karamellsirup, trockene Zutaten und Eiweiß leicht unterheben.
- 7. Früchte und 2 EL Rum unterheben.
- 8. Teig in die Form füllen und 55–65 Minuten backen. Abkühlen lassen und genießen.



Wenn deine Nerven einfach blank liegen … Schokolade Wenn dir mal der Durchblick fehlt … Brillenputztücher Wenn du im Dunkeln tappst … Teelicht/Streichhölzer Wenn du Sicherheit brauchst … Sicherheitsnadeln Wenn du ein Wunder brauchst … Wunderkerze Wenn du Halt brauchst … Büroklammer

ALLIANZ FÜR DIE SCHÖPFUNG WAS TUNZI

TROSTDEM

Wenn ich Straßenbahn fahre und ich meine Jüngste mit dabeihabe, spielen wir oft ein Spiel. Wir nennen es das "Ginqpuin"-Spiel. Ginqpuin kommt von Pinquin - wir haben nur zwei Buchstaben verschtaut äh: vertauscht. Eine sagt ein Wort, die andere muss die Buchstaben oder Silben miteinander tauschen. Dann wird aus Schneewittchen Weeschnittchen, aus Wandlampe wird Landwampe oder aus Rotkäppchen wird K... Ein Heidenspaß – nur, weil sich kleine Buchstaben miteinander vertauschen.

Kleinigkeiten können einen Unterschied machen. Das Salz im Nudelwasser oder die Gummibärchen in einer Gremiensitzung zum Beispiel, oder fünf Brote und zwei Fische, ein Senfkorn ...

Aber ich gebe zu: Ich habe auch so meine Schwierigkeiten mit den Kleinigkeiten. Gerade in Anbetracht der unfassbar größer werdenden Herausforderungen in dieser Welt: der Erderhitzung, dem Artensterben, der Verschmutzung der Böden und Gewässer, der Zunahme von Hunger in der Welt ... Ich werde unruhig – geradezu verzweifelt. Es heißt so oft, jeder kleine Schritt zählt und sei so wichtig. Aber wir haben a b s o l u t keine Zeit mehr für kleine Schritte! Kleine Schritte sind Symbole und allenfalls nett, aber wir erreichen damit nur Gewissensberuhigung und damit Verschleppung der dringend notwendigen Maßnahmen. Schön, wenn wir Holzzahnbürsten benutzen. Aber wir dürfen uns damit doch nicht zufriedengeben, wenn gerade ganze Inseln im Meer versinken, Wälder in Flammen stehen, Äcker unfruchtbar werden, Häuser weggespült werden, jede fünfte Art vom Aussterben bedroht ist.

Immer wieder beschäftigt mich dieses Senfkorn. Oder die fünf Brote und zwei Fische: Das ist lachhaft wenig für 5000 Menschen. Wie soll das gehen? Na gut: Niemand wird damals ohne Essen und Trinken aus dem Haus gepilgert sein. Und sobald die Körbe mit den Broten herumgereicht werden, holen alle ihren kleinen Proviant aus den Taschen und teilen

Aus einer Kleinigkeit wird Fülle – man wird mutiq und traut sich, zu teilen – am Ende ist mehr als genug da. Da ist das Wunder, die Schönheit des Reiches Gottes. Aus dem Senfkorn ist ein Baum geworden, der allen Schatten spendet.

So machen die kleinen Schritte tatsächlich Sinn. Klar, China verballert abertausend Tonnen CO2. Da wirkt es kleinlich, ob ich die Heizung zudrehe oder mit dem Fahrrad statt mit dem Auto fahre. Aber trotzdem: Jedes Kilo CO², das nicht absorbiert wird, zählt. Recyclingpapier im Drucker, obwohl gleichzeitig tonnenweise Hochglanzwerbung in die Briefkästen gestopft wird? Dafür wird 80% weniger Energie verbraucht, und kein weiterer Baum muss gefällt werden. Das ist doch ein Unterschied!

Fairer Kaffee, faire Schokolade? Trotzdem macht das Sinn – denn für die Bäuerin und ihre Kinder ist es ein großer Unterschied, ob sie anständig bezahlt werden oder nicht.

Einen Baum pflanzen, wenn zeitgleich Tausende Hektar Wald gerodet werden? Klingt auch bisschen wenig. Trotzdem macht es für die Tausenden von Insekten, die Vögel, die dort leben werden, die Alte auf der Schaukel, die Kinder im Schatten einen Unterschied, ob der Baum steht oder nicht.

Kleinigkeiten reichen nicht aus, um das große Ganze zu wuppen - darauf dürfen wir uns nicht und nie ausruhen. Aber wir müssen damit anfangen. Wir müssen verstehen, dass das vermeintlich Kleine der Anfang oder Teil des Wunders ist.

Da ist das Trotzdem auch ein Trostdem.

Anna Groschwitz Ökumenisches Informationszentrum e.V.

Lust auf kleine oder große nachhaltige Schritte in der Gemeinde?

Im Projekt "Nachhaltige Gemeinde leben" beim ÖIZ finden Sie Anregungen, Austausch, Begleitung und den besten Newsletter in town!

www.infozentrum-dresden.de/was-wir-tun/nagel

IMPRESSUM

Herausgeber

Römisch-Katholische Pfarrei Selige Märtyrer vom Münchner Platz Dresden Bernhardstraße 42

O1187 Dresden

www.selige-maertyrer-dresden.de

Redaktion (mit Kürzel)

Volker Babucke (vb), Andreas Groß (ag), Heike Hecker (hh), Franziska Herrmann (fh), Agnes Holfeld (ah), Christine Jeglinsky (cj), Tina Kern (tk), Jana Kreutziger (jk), Theresia Liebich (tl), Dietmar Palme [dp], Winfried Kuhnigk (V.i.S.d.P.), Elisabeth Schwope [es]

An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet:

Matthias Arnhold [ma], Peter Büchner [pb], Michael Elgner [me], Katrin Finger [kf], Reinhild Garrelts [rg], Antonia Georgi [age], Georg Grund (gg), Marco Gulde (mg), Andreas Gutsche, Hubert Mangold (hg), Sigrun Pohl, Josef Staubach, Wolfgang Trümper [wt], Martina Weser [mw]

Kontakt: redaktion.pfarrmagazin@selige-maertyrer-dresden.de Haftungsausschluss

Sämtliche Beiträge geben ausschließlich die Auffassung des Verfassers wieder. Für versehentliche Fehler bitten wir um Nachsicht.

Unser Beitrag

zur Bewahrung

der Schöpfung:

Gestaltung/Layout

Tina Kern

Druck

OsirisDruck, Leipzig

Auflage 6000 Stück

Erscheinungsweise

2mal jährlich, vor Ostern und vor Weihnachten

Redaktionsschluss (NEU: VOR PFINGSTEN!!)

für die nächste Ausgabe: 01.04.25

Spendenkonto der Pfarrei

LIGA-Bank

DE59 7509 0300 0008 2288 33 Wir freuen uns sehr über Unterstützung.

Gerne können Sie uns Ihre Spende

auch zweckgebunden zukommen lassen.

Seite 1 unsplash

Seite 2 - 3 André Schiemann, tk, Pixabay

Seite 4 - 5 Pixabay

Seite 6 - 7 unsplash

Seite 8 - 9 Pixabay, unsplash

Seite 10 - 11 Pixabay, Peter Weidemann - pfarrbriefservice.de

Seite 12 - 13 unsplash, Peter Weidemann/Christian Schmitt - pfarrbriefservice.de

Seite 14 - 17 Pixabay, es, privat, Peter Weidemann - pfarrbriefservice.de

Seite 18 - 19 Pixabay, es. sternsinger

Seite 20 - 21 Thomas Finger, Dominik Schaack - pfarrbriefservice, vb, Christian Schmitt - pfarrbriefservice, dp. Matthias Arnold, Beatrice Rummel, Welt-

gebetstag, Alfred Herrmann, Christa Blank, ElternKindGruppe, Saratowkreis Seite 22 - 23 Kulturhauptstadt Chemnitz 2025, Kulturkirche 2025, purple path

Seite 24 - 25 dp, Peter Büchner, Josef Müller, hh, Martina Weser, Kindertreff, Thomas

Finger, Yohanes Vianey Lein - pfarrbriefservice, Gerog Grund, Jugend Löbtau

Seite 26 - 27 Michael Baudisch

Seite 28-29 unsplash, Pixabay, jk

Seite 30 - 31 Lawrence Kayku - unsplash, tk

Seite 32 Constanze Hohaus

Grafiken:

Seite 2, 3, 14 - 19 minnemedia

Wir möchten, dass sich jeder Mensch von unseren Texten angesprochen fühlen kann. Und wir möchten eine Vielfalt an Textbeiträgen anbieten. Andererseits sollen unsere Texte flüssig lesbar sein und auch sprachliche Schönheit besitzen. Das ist nicht immer ganz einfach zu vereinen. Aber wir geben unser Bestes.

SCHLUSSLICHT

Sie haben in diesem Heft einiges über "Trost" gelesen. Vielfach mit religiösem oder christlichem Bezug. Zum guten Schluss wollen wir den Blick noch auf einen wichtigen, aber eher profanen Aspekt zu diesem Thema richten: Das "Trostessen". Es ist hinlänglich bekannt, dass kulinarische Genüsse sich positiv auf unser Seelenleben auswirken. Dazu gibt es zahlreiche wissenschaftliche Abhandlungen. In aller Kürze: Die Schlüsselsubstanz für gute Laune ist der Nervenbotenstoff Serotonin. Damit der schnell steigt, isst man Kohlenhydrate, Fett und Zucker - am besten alles auf einmal. Den in diesem Zusammenhang oft verwendeten Begriff "Frustessen" sollte man unbedingt vermeiden. Verhindert er doch im schlechtesten Fall das, was ein besonderes Essen in schwierigen Situationen wirklich schafft: TROST spenden, indem man sich damit selber etwas Gutes tut. Essen ist eben eine zutiefst emotionale Angelegenheit. Und sehr häufig ist es so, dass es ganz einfache Speisen aus unserer Kindheit sind, die

diese Emotionalität besitzen. Sie haben uns als Kind geholfen, wenn z.B. mal wieder eine Klassenarbeit danebenging. Und auch wenn wir gelernt haben, mit solch einfachen Enttäuschungen umzugehen, gibt es auch im Erwachsenenalter ausreichend Situationen, in denen ein "Kindheitsessen" seine tröstende Kraft entfaltet. Lassen Sie es sich Ihr besonderes Trostessen also gut schmecken. Wann immer es nötig ist. Ihr Redaktionsteam

Einer mag Milchreis mit Zucker und Zimt, ein andrer viel lieber Spinat zu sich nimmt. Ihr schmecken Nudeln, und Suppe mag er, ich ess gern Gemüse, du Fisch aus dem Meer. Eine Fülle an Gaben wir tagtäglich haben, wir können uns auch zum Trost daran laben. Dem Schöpfer sei Dank und Lob seinem Namen heute und alle kommenden Tage - Amen!





Die "Sieben Tröstungen" von Thomas von Aquin bieten eine tiefgreifende Auseinandersetzung mit der menschlichen Erfahrung und dem Bedürfnis nach Trost. Welches Fundament hat unser Dasein? Aus der Erkenntnis, dass das höchste Gut in Gott zu finden ist, können wir Trost und Hoffnung schöpfen, selbst wenn die Umstände herausfordernd sind. Lassen wir eine Umarmung als Geste des Mitgefühls, Freude durch ein Lächeln, Lebendigkeit und Erholung in unser Weihnachtsfest einfließen.

Farbholzschnitt "Die Tröstenden" und Gedanken von Constanze Hohau

