

Ökuriier

ÖKUMENISCHE ZEITSCHRIFT FÜR GONSENHEIM | OSTERN 2023



„Tu deinem Leib
etwas Gutes,
damit deine Seele
Lust hat darin zu
Wohnen.“

(Teresa von Ávila)

HIGHLIGHTS

Interview mit
Peter Krawietz

Seite 4

Interview mit einer
Sportlehrerin und
einem Schulpfarrer

Seite 8

Nachts unterwegs

Seite 11

Inhalt

03 ... GEISTLICHES WORT

Körperliche und spirituelle Beweglichkeit

04 ... INTERVIEW MIT PETER KRAWIETZ

„Es ist wichtig, das richtige Spiel zu verlieren“



06 ... **Sport ist für mich wichtig, weil ...**

08 ... INTERVIEW MIT EINER SPORTLEHRERIN UND EINEM PFARRER

Körper und Seele gehören untrennbar zusammen



10 ... NEUE VIKARIN

„Ohje ... wie spricht man das aus?“

11 ... NACHTS UNTERWEGS

Männer auf dem Weg durch die Nacht in den Tag

12 ... AUS DEN GEMEINDEN

– **Gymnastikgruppe Evangelische Gemeinde**
– **ZEN-Meditationsgruppe**
– **Gymnastikgruppe in Petrus Canisius**
– **Messdiener in Bewegung**

14 ... FEIERABENDMAHL AN GRÜNDONNERSTAG

Leib und Seele werden richtig satt

TERMINE

15 ... **Mittwochs um 18 Uhr: Beten für den Frieden**

KONTAKTE

16 ... ÖKURIERCHEN



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

der Frühling ist im Anflug, die Natur erwacht, unsere Lebensgeister regen sich. Viele von uns zieht es jetzt zum Joggen, Walken oder Wandern ins Freie.

Ostern steht vor der Tür. Auf himmlische Weise zeigt dieses Fest, wie wieder Bewegung ins Leben kommt. Vielleicht kann Bewegung uns auf die Sprünge helfen und wir ahnen etwas von dieser österlichen Kraft, wenn wir Leib und Seele in Schwung bringen. Besonders jetzt im Frühling.

Daher haben wir für die Osterausgabe des Ökurier das Thema Sport und Religion gewählt.

Ab Seite 4 finden Sie das Interview mit einem, der sich im Profisport bestens auskennt, nämlich mit dem Gonsenheimer Peter Krawietz, der rechten Hand des FIFA-Welttrainers Jürgen Klopp.

Auf Seiten 8 – 10 erfahren Sie mehr über zwei sehr sportliche Religionslehrer:innen und über deren Ansichten zum Zusammenspiel zwischen Bewegung und Spiritualität.

Ab Seite 12 stellen wir Ihnen verschiedene Gruppen und Kreise unserer Gemeinden vor, die sich sportlich betätigen und denen Sie sich vielleicht gerne anschließen möchten.

Und last but not least unser „Ökurierchen“ mit einem Bewegungsspiel, einer Bastelidee und Büchertipps für die Kleinen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre!

Für die Redaktion: Birgit Bartosch, St. Stephan (re.) und Pfarrerin Anne-Bärbel Ruf-Körver, Evangelische Gemeinde (li.), Foto: Michael Ohler



Impressum

Herausgeber:

Evangelische Kirchengemeinde Gonsenheim
Pfarreiverbund St. Petrus Canisius und St. Stephan

Redaktion:

Birgit Bartosch, Joachim Keßler, Monika Nellessen,
Pfarrer Andreas Nose, Michael Ohler,
Pfarrerin Anne-Bärbel Ruf-Körver, Renate Sans

Vi.S.d.P. Diakon Joachim Keßler

E-Mail: info@oekurier.de

Gestaltung: www.becker-glajcar.de

Redaktionsadresse:

Ökurier · Diakon Joachim Keßler
Alfred-Delp-Straße 64 · 55122 Mainz-Gonsenheim

Der nächste Ökurier erscheint im Sommer 2023.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Redaktion behält sich vor, Artikel gegebenenfalls zu kürzen.



Geistliches Wort

Körperliche und spirituelle Beweglichkeit

Zu meinem Tagesablauf gehört das regelmäßige Gebet, aber auch Gymnastik. Beides, spirituelle Impulse und ruhige Bewegung helfen mir, mich zu sammeln. Sowohl die geistliche als auch die körperliche Beweglichkeit wird gefordert, beides brauche ich für mein Wohlbefinden.

Beide Dimensionen verbinden sich in besonderer Weise, wenn ich beim Bergwandern oder Wandern bin. Im zügigen, gleichmäßigen Gehen erfahre ich körperliche Kraft, aber auch Grenzen, kann in der Ruhe gut meditieren und mich in der Schönheit der Schöpfung Gott öffnen.

Noch intensiver erfahre ich die Körperlichkeit, wenn ich mit dem Fahrrad sportlich, teils auch im Bergland unterwegs bin. Viele, auch längere Strecken fahre ich bewusst mit dem Fahrrad, ein kleiner Beitrag meinerseits zur Bewahrung der Schöpfung.

Bei Religion und Sport kann man auch Gemeinschaft erfahren. Ein lebendig gefeierter Gottesdienst in einer gut besuchten Kirche vermittelt ein Zusammengehörigkeitsgefühl ähnlich dem Anfeuern der Fans für ihre Mannschaft. Beide folgen Ritualen: So singen die Fans von Mainz 05 vor Beginn eines Spiels stets das Lied „You’ll never walk alone“ und ein Tor wird mit dem Narrhallamarsch bejubelt. Auch das Spielen in einer Mannschaft, das gemeinsame Ziel, den Sport möglichst gut auszuüben, vermittelt ein Zusammengehörigkeitsgefühl.

Sport, richtig verstanden, ist immer dem Fairnessgedanken verpflichtet und Religion, richtig verstanden, will, dass es den Menschen gut geht. Beide, Religion und Sport, sind auf ihre Weise gut für ein gelungenes Leben. Ich möchte keine von beiden vermissen.

Joachim Keßler, Diakon St. Petrus Canisius



Fotos: Privat



Vom 7. bis 11. Juni 2023 findet in Nürnberg der 38. Deutsche Evangelische Kirchentag unter der Losung „Jetzt ist die Zeit“ (Markus 1,15) statt. Fünf Tage lang bringt der Kirchentag Menschen zusammen, die sich im Glauben stärken und über Fragen der Zeit austauschen: Wie können wir gemeinsam die Welt von morgen gestalten? Welchen Beitrag können wir als mutige Christ:innen leisten? Der Kirchentag ist ein buntes Glaubens-, Kultur- und Musikfestival, eine Plattform für kritische Debatten, ein Anlass um Gemeinschaft zu erleben!

Anmeldung: Über das Ev. Stadtjugendpfarramt Mainz ist bis zum 22. Mai eine Anmeldung möglich. Mehr unter www.SJPA.de



„Es ist wichtig, das richtige Spiel zu verlieren“

Peter Krawietz, Co-Trainer des FC Liverpool, über christliche Werte im Fußball, Talent als Verpflichtung und das Erfolgsgeheimnis seiner Zusammenarbeit mit Jürgen Klopp



Foto: Peter Krawietz privat

Herr Krawietz, in Ihrer Jugend waren Sie Pfadfinder. Für die gilt: „Jeden Tag eine gute Tat“. Geht das im Profifußball?

Natürlich! Profifußball ist Teamwork. Je stärker die Gemeinschaft, umso erfolgreicher ist die Mannschaft.

Wenn man sich die Regeln für gute Zusammenarbeit anschaut, ist man ganz schnell bei einer Werteliste, die vergleichbar mit christlichen Werten ist. Unsere tägliche gute Tat ist es zum Beispiel, zwar zielstrebig, aber fair mit den Kollegen umzugehen. Wir Trainer wollen immer auch den Menschen hinter dem Spieler beachten und respektieren.

Aber nicht jedes Genie auf dem Platz ist auch sonst ein feiner Mensch.

Man schaut bei jedem Spieler auf mehrere Talente. Was kann er am Ball, wie schnell läuft und handelt er? Wie verhält er sich taktisch auf dem Fußballfeld? Aber auch Charakterstärke, Willenskraft und Teamfähigkeit sind Auswahlkriterien.

Als hoffnungsvoller Jugendspieler des SV Gonsenheim sollen Sie für Ihr elegantes Spiel mit weiten Pässen bekannt gewesen sein. Ihr Chef und Freund Jürgen Klopp galt als 05-Spieler eher als robuster Kämpfer. Gilt für Ihre Zusammenarbeit: „Gegensätze ziehen sich an“?

Ehrlich gesagt, war ich mir nie zu schade für die Drecksarbeit. Insofern passt das sehr gut mit Jürgen und mir. Wir halten es so lange miteinander aus, weil wir ein ähnliches Menschenbild haben. Wir sind uns meistens einig, welches Verhalten richtig und welches falsch ist. Und wir können oft über die gleichen Sachen lachen.

Im hochkommerziellen Spitzenfußball werden Millionen bewegt. Kein Schritt der Akteure entgeht dem gnadenlosen Auge der Kameras. Finden Sie da noch die kindliche Freude am Spiel wieder, die Sie einst auf dem Sportfeld am Wildpark empfunden haben?

Von Zeit zu Zeit müssen wir uns tatsächlich daran erinnern, denn wir machen das ja professionell, unser Job ist nervenaufreibend und anstrengend. Aber die Liebe zum Fußball ist die Quelle, aus der sich alles speist. Wenn diese Begeisterung nicht mehr da ist, kann das kein Geld der Welt aufwiegen. Das sagt auch Jürgen von Zeit zu Zeit in Teamsitzungen, gerade wenn schwierige Spiele vor uns liegen: „Achtung Freunde, ich weiß, es ist gerade nicht leicht. Aber ihr habt davon geträumt, genau das zu machen. Und ihr dürft es tun. Also genießt es, auch wenn es harte Arbeit ist!“

Der Fußball in England hat ein noch engeres Terminkorsett als in Deutschland. Wann und wo finden Sie Zeit zum Durchatmen?

Wenn ich das Gefühl habe, ich bin gar nicht mehr bei mir, nehme ich mir zumindest ein paar Stunden lang eine Auszeit. Die wichtigste Erholungsphase aber ist der Sommer. Das sind die Wochen, in denen ich mich auch psychisch-mental erhole. Profifußball hat ja zwei Herausforderungen: Man kann wahnsinnig erfolgreich sein, und das sollte die Persönlichkeit nicht verändern. Genauso

muss man Misserfolg und Niederlagen aushalten können, ohne die Zuversicht zu verlieren.

Wie leben Sie Ihren christlichen Glauben?

Ich habe die Idee, dass der liebe Gott jedem Menschen ein bestimmtes Talent auf den Weg gibt. Meine Gabe ist es, Fußball gut sehen, also lesen zu können. Dafür bin ich dankbar und strengte mich an, aus diesem Talent etwas zu machen. Ich versuche, zuverlässig und bescheiden zu bleiben. Und es liegt mir am Herzen, mit anderen zu teilen. Gemeinsame Zeit und Erlebnisse, aber auch Wissen, Erfahrungen und Sorgen meine ich damit.

Die Zeremonien im Stadion werden oft mit der Liturgie in der Kirche verglichen. Ist Fußball eine Art Ersatzreligion?

Dagegen wehre ich mich. Religion und Glaube sind für mich eine Einladung an jeden Menschen, persönliche Erkenntnis zu erlangen und Werte zu leben, die man miteinander teilt. Unbestritten bietet Fußball ein Gemeinschaftserlebnis. Aber das hat eher Eventcharakter. Profifußball gehört zur Unterhaltungsbranche. Und Spieler wollen viel lieber anerkannt und respektiert werden, als verehrt.

Seit Sepp Herberger gibt es so eine Art Katechismus der Fußball-Weisheiten: „Der Ball ist rund“, „Ein Spiel dauert 90 Minuten“ „Das nächste Spiel ist immer das Schwerste“. Was wollen Sie beisteuern?

„Hauptsache, drei Punkte!“ Nein, das wäre zu simpel! Aber ich habe tatsächlich im vergangenen Jahr etwas gelernt: „Es ist wichtig, das richtige Spiel zu verlieren.“ Wir hatten eine lange Siegesserie, es war klar, irgendwann würde sie enden. Glücklicherweise passierte es in einem Spiel, das wir aufgrund des Hinspiel-Ergebnisses ver-

lieren „durften“. So haben wir die nächste Runde in der Champions League doch noch erreicht.

Gibt es eine Bibelstelle, die Ihnen viel bedeutet?

„Wachet, stehet fest im Glauben, seid mutig und stark.“ Dieser Satz aus dem Korintherbrief ist unser Ehespruch. Meine Frau und ich haben ihn in unsere Ringe gravieren lassen. Pfarrer Weindorf hat uns getraut.

Herr Krawietz, herzlichen Dank für das Gespräch.

Das Interview führte Monika Nellessen, Evangelische Gemeinde.

Foto: Peter Krawietz privat



Zur Person

Peter Krawietz (junior), geboren 1971, ist der älteste von drei Söhnen des ehemaligen Mainzer Schul- und Kulturdezernenten Peter Krawietz und dessen Frau Gabriele.

Er wuchs in Gonsenheim auf und arbeitet seit vielen Jahren mit Erfolgstrainer Jürgen Klopp zusammen.

Seit 2015 ist er Klopps Co-Trainer beim FC Liverpool. Krawietz ist verheiratet und hat zwei Söhne.

..., weil es einfach Spaß macht, sich auszupowern.

Peter, 58 Jahre

Sport ist für

..., weil ich dabei zur inneren Ruhe finde.

Markus, 55 Jahre

..., weil ich nirgendwo sonst so gut mit meiner besten Freundin reden kann.

Sahra, 27 Jahre

..., weil ich dort Freunde treffen kann.

Ben, 43 Jahre

..., weil ich da meinen Alltagsfrust rauspowern kann.

Steffi, 38 Jahre

..., weil es mir hilft, nach einem langen Arbeitstag den Kopf freizubekommen.

Peter, 55 Jahre

..., weil ich mich danach gut fühle, da ich etwas für mich getan habe.

Uta, 56 Jahre

..., weil ich auf andere Gedanken komme und mein Kopf wieder frei wird.

Thomas, 49 Jahre

mich wichtig, ...

..., weil ich Spaß
dabei habe.

Laetizia, 21 Jahre

..., weil ich vom
Alltagsstress
abschalten kann.

Uschi, 59 Jahre

..., weil ich im Sport
mein Hobby finde und er mir
Freude bereitet
(egal welche Sportart es ist)
und ich so die meisten
meiner Freunde
kennen gelernt habe.

Lorenz, 14

..., weil geistige, seelische
und körperliche
Aktivität gefördert wird.

Ute, 83

..., weil man, wenn es gut läuft,
in einen Flow geraten kann.
Das hat dann etwas Meditatives.

Jutta, 53 Jahre

..., weil mir Sport hilft,
meinen Kopf frei zu kriegen
und meinen
Alltag zu bewältigen.

Tobi, 24

..., weil ich auch
im hohen Alter sowohl
körperlich, als auch
geistig beweglich bleibe.

Margot, 84 Jahre

... solange, ich das als Kind
machen musste. Heute habe ich
damit nichts mehr am Hut.

Gisela, 60 Jahre



Quelle: Privat

Körper und Seele gehören untrennbar zusammen

Über die tiefe und spirituelle Dimension der Bewegung

Was verbindet Sport und Religion?

Wir haben bei Regine Reinländer und Dr. Dirk Kutting nachgefragt, wie man beides als erfüllende Einheit erlebt.

Die Lehrerin für Sport, kath. Religion und Ethik und den evangelischen Pfarrer im Schuldienst verbindet neben der Theologie die Leidenschaft für den Sport.

Ökurier: Beginnen wir mit einem kleinen warming up: Kniebeuge oder Liegestütze?

Reinländer: Beides sehr gut.

Kutting: Bei uns im Training heißt es nur „Sit up, push up, squat!“ Und natürlich „Burpees“ (Liegestütze mit Hock-Streck-Sprung). Mit diesen Übungen hat man alles trainiert, was man braucht: Beine, Bauch, Rücken, Arme.

Ökurier: Fahrradtour oder Wandern?

Reinländer: Wieder beides sehr gut.

Kutting: Ich fahre zwar fast jeden Tag Fahrrad, aber das ist ein Fortbewegungsmittel, viel schöner ist es zu wandern.

Ökurier: Halle oder Open Air?

Reinländer: Je nach Sportart. Manche Sportarten lassen sich nur in der Halle durchführen, aber eigentlich lieber Open Air.

Kutting: Ich trainiere gerne in Hallen, es darf auch nach Schweiß riechen.

Ökurier: Gottesdienst in der Kirche oder Waldspaziergang?

Kutting: Im Gottesdienst wird die Wahrheit Gottes verkörpert. Beim Wandern kann man die Schönheit von Gottes Welt bewundern. Beides sollte sich nicht gegenseitig ausschließen.

Reinländer: Gottesdienst im Freien fände ich eine tolle Kombination.

Ökurier: Von Teresa von Avila ist überliefert: „Tu deinem Leib etwas Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Was fällt Ihnen spontan dazu ein?

Reinländer: Seele, Geist und Körper bilden eine Einheit. Kommt die Seele oder der Körper aus dem Gleichgewicht, wirkt sich das auch auf den anderen Bereich aus.

Kutting: Ja, Seele und Körper sind untrennbar. Ich bin ein lebendiger Leib. Wenn ich meinem Körper etwas Gutes tue, dann tue ich mir etwas Gutes, das gleiche gilt für die Seele, wenn ich ihr etwas Gutes tue, dann tue ich mir etwas Gutes.

Ökurier: Wie wichtig ist Bewegung für die Seele?

Reinländer: Bewegung ist unersetzlich. Für mich als Sportlehrerin steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund, nicht die sportliche Leistung. Es geht mir darum, sich und seinen Körper kennen und spüren zu lernen. Ich versuche, für Bewegung zu begeistern, weil sich das positiv auf Seele und Selbstbewusstsein von Kindern auswirkt.

Kutting: Wenn ich morgens mit dem Fahrrad zur Schule fahre, bin ich glücklich. Wenn ich morgens den Kopf hängen lasse, dann geht es mir schlecht. Dann stelle ich mich hin, strecke die Arme nach oben und denke an meinen Konfirmationsspruch: „Ich vermag alles,

durch den, der mich stärkt: Christus.“ (Philipper 4,13) Für mich bedeutet das: Ich vermag alles, das Gute von Gott zu nehmen, aber auch das Schlechte, was mir begegnet. Wenn man so will, ist das eine Bewegung für die Seele oder ein auch verkörpertes Gebet.

Ökuriert: Welchen Sport treiben Sie und was tut Ihnen dabei besonders gut?

Reinländer: Ich war Turnerin und habe das Turnen auf Leistungssportniveau betrieben. Später kam die Leichtathletik dazu. Mittlerweile würde ich mich im Bereich allgemeine Fitness und Tanz „einordnen“. Besonders gut tut mir Sport an der frischen Luft z.B. joggen, Tennis spielen oder beim Tanzen kreativ sein, z.B. Choreographien zu entwickeln, die stark aussehen lassen. Die Freude in den Augen der Kinder ist unbezahlbar für mich und beflügelt mich in meiner Leidenschaft als Lehrerin.

Ökuriert: Was ist Ihr aktuelles Projekt in der Schule?

Reinländer: Neben dem normalen Sportunterricht bin ich im Bereich der Ganztagschule für die Tanz-AG mit ca. 200 Tänzer:innen verantwortlich. Im Moment üben wir neue Tänze ein, die bei der nächsten Tanzshow 2024 gezeigt werden. Die Themen der Tänze sind unterschiedlich und werden von den Kindern mitbestimmt. Wichtig ist, dass die Kinder hinterher stolz auf sich und das Gemeinschaftsprojekt sind und dass sich alle in der Gruppe gut aufgehoben fühlen, unabhängig vom eigenen Leistungsstand. Alle sind wichtig, denn unterschiedliche Aufgaben im Tanz erfordern unterschiedliche Fähigkeiten.

Ökuriert: Sie haben Sport und kath. Theologie auf Lehramt studiert. Wie kamen Sie zu dieser besonderen Kombination?

Reinländer: Mein Glaube gab mir schon immer Kraft und Zuversicht. Beim Leistungssport gab es durch Verletzungen einige Rückschläge. Mit dem Gefühl einer spirituellen Geborgenheit konnte ich schwierigere Zeiten immer gut durchstehen, auch privat. Mein Mann hat den Kampf gegen den Krebs leider 2014

verloren. Auch wenn ich in manchen Momenten verzweifelt nach dem „warum?“ frage, so geben mir mein Glaube und meine Freunde enormen Halt und Kraft. Und seit ich denken kann, ist Bewegung wichtig für mich. Ich wollte es meinem Trainer gleichen und meine Leidenschaft für den Sport weitergeben. Die Fächer Religion und Sport geben mir die Möglichkeit, die Kinder „ganzheitlich“ kennenzulernen. Diese Kombination ist für mich der absolute „Jackpot“ und bereitet mir außerordentlich Freude.

Ökuriert: Herr Kutting, erzählen Sie uns von Ihrem besonderen Sport!

Kutting: Seit einigen Jahren trainiere ich Selbstverteidigung auf die israelische Weise, d.h. KRAV MAGA (übersetzt „Nahkampf“; wer sich informieren will: www.retzev.de). Das macht mir unglaublich Spaß, weil es immer darum geht, nicht aufzugeben. Wir werden sehr gefordert, schlagen uns gegenseitig und lernen, uns zu verteidigen. Das geschieht aber gemeinsam mit supernetten Menschen (auch vielen Frauen), die sich achten.

Für mich bedeutet das, dass ich im Fall der Fälle Zivilcourage zeigen kann, weil ich nicht zuschauen möchte, wenn es Übergriffe auf Frauen gibt oder wenn ich antisemitischen bzw. rassistischen Angriffen begegne. Bisher ist mir in der Hinsicht noch nichts passiert, aber

wie gesagt, im Fall der Fälle möchte ich nicht weggucken, weil ich Angst habe, sondern eingreifen.

Ökuriert: Passt Kampfsport zu einem Pfarrer?

Kutting: Es ist vielleicht schwer nachvollziehbar, wie man als Pfarrer Kampfsport machen kann. Ich glaube aber nicht, dass das dem Gebot der Feindesliebe von Jesus widerspricht. Eine gewisse körperliche Präsenz kann auch deeskalierend wirken. Beim KRAV MAGA ist das Ziel, in Frieden seinen Weg gehen zu können. Was allerdings nicht heißt, zum Opfer werden zu müssen.

Ökuriert: Würden Sie sagen, in Ihrem Sport liegt etwas Spirituelles? Und was könnte Sport mit Religion zu tun haben?

Kutting: In der Schule unterrichte ich evangelische Religion, aber das kann für mich nicht nur in der Vermittlung von Inhalten liegen. Die Schülerinnen und Schüler bekommen bei mir auch immer „leibhaftig“ etwas zu erleben. Mit den Fünftklässlern habe ich ein Ritual, bei dem wir beten und uns bewegen. Mit den Älteren wird manchmal meditiert oder auch zwischendurch Körperübungen gemacht: Braingym mit Qi Gong! Für mich ist das aber keinesfalls irgendwie fernöstlich religiös, sondern einfach ein gemeinsames Bewegen.

Es gibt nicht nur Körper oder nur Seele, sondern wir sind leibhaftige Wesen, die



sich immer ganz begegnen. Im Schulgottesdienst ist für mich Gottes heiliger Geist überall, in allem Beten, Musizieren, Singen. Gottes Geist oder Jesu Leibhaftigkeit sehe ich in all unseren lebendigen Körpern. Deshalb mache ich mir keine Gedanken über Sport und Religion, denn wir sind alle immer bewegt von Gottes Geist.

Reinländer: Für mich liegt generell im Sport wie konkret im Tanzen sehr viel

Quelle: Bildermuth (www.bildermuth.de)



Spiritueller. Meine Persönlichkeit, mein Geist, kann sich entfalten und ich kann meiner Seele durch tänzerische Bewegungen Ausdruck verleihen. In den Tanz-AGs z. B. ist mit den Jahren eine enorme Entwicklung zu beobachten. Die Kinder werden selbstbewusster, sie trauen sich mehr zu, sie lernen, sich zu vertrauen und aufeinander zu achten, sie werden selbstsicherer und sind motivierter. Durch den Spaß an der Bewegung treiben sie auch außerhalb der Schule mehr Sport. All das trägt zu einer gesunden Seele bei und ist ein Weg zu mehr Spiritualität.

Ökuriert: Zum Schluss noch eine Frage, wie wir alle mehr in Bewegung kommen. Was ist Ihre Empfehlung für den oft so schweren ersten Schritt?

Reinländer: Wenn man im Freundes- oder Bekanntenkreis jemanden hat, mit dem man sich zu einem gemeinsamen Spaziergang oder einer Aktivität verabredet, fällt der erste Schritt leichter. Die soziale Komponente hilft! Meist bieten auch Vereine Schnupperkurse an, um verschiedene Angebote zu testen. Wichtig: Die Bewegung soll Freude machen und den Körper nicht überfordern. Lieber klein anfangen!

Kutting: Während der Corona-Zeit musste man schauen, wie man beweg-

lich bleibt. Unser Trainer Benny Klein sandte uns jeden Tag ein Tutorial, das er auf Youtube gefunden hatte. Heute mache ich das auch so: Ich nehme mir vor, etwas Neues zu lernen und dann schaue ich mir Tutorials an und übe. Das führt zwar nicht immer zum gewünschten Ergebnis, aber manches Ritual hat sich schon daraus ergeben. Wer ganz klein anfangen möchte und etwas für seinen Rücken tun will, kann mithilfe des „Jefferson Curl“ (Youtube) lernen, bei ausgestreckten Beinen mit den Fingern den Boden zu berühren.

Ökuriert: Vielen Dank für Ihre Zeit!

Das Interview führte Pfarrerin Anne-Bärbel Ruf-Körper, Evangelische Gemeinde

Zur Person

Regine Reinländer

Seit 2005 Lehrerin für Sport, katholische Religion und Ethik am Otto-Schott-Gymnasium in Gonsenheim, 46 Jahre alt, verwitwet.

Pfarrer Dr. Dirk Kutting

Seit 2000 Schulpfarrer und Schulseelsorger am Rabanus-Maurus-Gymnasium in Mainz, 61 Jahre alt, verheiratet, drei erwachsene Töchter, lebt in Gonsenheim.

„Ohje ... wie spricht man das aus?“

Annette Lüstraeten ist die neue Vikarin der Evangelischen Gemeinde

Mein Name ist Annette Lüstraeten und ich bin das neue Gesicht im Pfarrteam der evangelischen Gemeinde Gonsenheim. Der Name klingt ungewöhnlich, schreibt sich etwas kompliziert, ist aber ganz einfach: Das E nach dem A ist ein Dehnungs-E, also stumm. Also „Lüstraeten“ geschrieben, aber „Lüstraeten“ gesprochen. Auch ich musste mich erst an den Namen gewöhnen. Verdanken tue ich ihn meinem Mann, mit dem ich in Mainz-Weisenau wohne. Er, ein katholischer Theologe, und unser Kind, eröffnen mir so manche neue Perspektive und interessante An- und Einsichten auf Gott und die Welt. Die gleiche Wirkung hatte oft auch das Theologiestudium an der Mainzer Universität auf mich.

Im Studium habe ich mich vor allem für die Arbeit mit Kindern und die Formenvielfalt christlicher Gottesdienste interessiert. Nun freue mich darauf, Sie kennenzulernen und mich in die bunte und aktive Gemeinde in Gonsenheim einzubringen. Ich bin gespannt auf die gemeinsamen Momente, die neuen Perspektiven, die vielen Gesichter und vielen Namen – auch die komplizierten.

Vikarin Annette Lüstraeten, Evangelische Gemeinde · Foto: Ruf-Körper



Männer auf dem Weg durch die Nacht in den Tag

Nicht erst seit dem Bestseller „Ich bin dann mal weg“ von Harpe Kerckeling erfährt das Pilgern wieder neue Wertschätzung.

Eine Wanderung ganz besonderer Art findet seit vielen Jahren von Gründonnerstag auf Karfreitag von Mainz auf den Jakobsberg oberhalb von Gau-Algesheim statt – eine Wanderung nur für Männer. Alljährlich brechen bis zu 50 Teilnehmer zwischen 17 und 78 Jahren in Mainz-Gonsenheim auf und pilgern durch die schlafenden Vororte, den nächtlichen Wald und entlang des Rheins, um bei Sonnenaufgang und nach 25 km den Klosterberg zu ersteigen.

War die Pilgertour bis dato ein Angebot der Erwachsenenseelsorge des Bistums Mainz, wird sie seit diesem Jahr von Ehrenamtlichen der Männergruppe aus der Pfarrei Don Bosco Hartenberg-Münchfeld getragen. Markus Welschof ist seit über 20 Jahren dabei und hat gemeinsam mit Gemeindeferent Bardo Zöller die Organisation übernommen. Eingeladen sind Männer, die die nächtliche Herausforderung nicht scheuen. Unterwegs werden die Teilnehmer biblische Texte hören und meditieren, beten, singen, schweigen und miteinander ins Gespräch kommen.

Die Situation von Jesus in der Nacht von Gründonnerstag auf den Karfreitag steht dabei im Mittelpunkt: Römische Soldaten und ein römischer Prokurator haben Jesus von Nazareth verhaftet, verurteilt und gefoltert. Er ist auf dem Weg, sein Leben am Kreuz zu verlieren. Und was ist die Kraft gewesen, seine Kraft von innen – seine Kernkraft, die ihn in dieser Todesnacht getragen hat? Als er am Ende war. Diese Frage steht im Fokus dieser Nacht und berührt auch die Teilnehmer ganz persönlich. Die Männerwanderung verbindet Weg und Orte Jesu mit unserem Leben, unseren Erfahrungen und der Frage nach unserer Kern-Kraft.

Feuer, Gedanken, Ängste, Lachen und das Gehen auf glatten, rauhen, holpri-



gen, dunklen und hellen Wegen – all das begegnet uns in dieser Nacht. Spirituelle Impulse begleiten uns und machen die Nacht zu einer besonderen Erfahrung. Neben der individuellen körperlichen Herausforderung ist es die Möglichkeit, die Dunkelheit und die Gemeinschaft mit anderen Männern neu zu erfahren. In der Dunkelheit der Nacht liegt die Chance, mich selbst intensiver zu erleben und diese Erfahrung in einer Gruppe von Männern zu teilen. Schweigen ist dabei ein wichtiges Element auf dem Weg, aber es gibt auch Raum für das persönliche Gespräch auf Wegesbreite zu zweit oder zu dritt.

Ein solches Angebot für Männer halten wir für wichtig. Viele von uns Männern „funktionieren“ gut im Alltag. Sie erfüllen ihre Rollen als Mitarbeiter, Ernährer, Ehemann, Vater oder Kumpel. Eigentlich müsste es den meisten Männern also innerlich gut gehen. Aber viel zu oft unterdrücken Männer dabei ihre wirkliche Persönlichkeit, ihre Intuition und Gefühle, die eigentlich innere Wegweiser und Spiegel unserer Lebendigkeit sind. Früher oder später erwacht jeder Mann aus dem Traum, dass Leistung, Erfolg und Zerstreung uns dauerhaft glücklich machen können. Leider führen viel zu oft erst schwere Krisen in Gesundheit, Partnerschaft oder im beruflichen

Umfeld zu diesem „Erwachen“, denn vorher funktioniert „es“ ja noch.

Zudem sind Männer in unseren Gemeinden oft von der Bildfläche verschwunden. Viel zu selten finden sie Gelegenheiten, sich mit Anderen offen auszutauschen, über ihre Sehnsüchte und Ängste, ihre Gefühle und die Überforderungen, die der Alltag von Beruf und Familie mit sich bringt.

Aber auch das Gespräch über die Generationengrenzen hinweg ist eine große Chance. Das niedrigschwellige Angebot der Männerwanderung an Gründonnerstag will auch Personen ansprechen, die keine Verbindung zu ihrer Kirchengemeinde mehr haben. Daher geht die Einladung auch an alle Männer, egal welchen Alters, welcher Konfession oder Orientierung. Wir würden uns freuen, wenn viele Teilnehmer aus unserem Pastoralraum sich beteiligen würden. Die Teilnehmergebühr in Höhe von 15,- Euro pro Person für Frühstück auf dem Jakobsberg und Busfahrt nach Hause wird vor Ort eingesammelt. Benötigt werden feste Schuhe, Regenkleidung, etwas zum Essen und Trinken und Platz für ein Holzsplit für ein Feuer in der Nacht.

Treffpunkt am 6. April um 22.00 Uhr ist das Pfarrheim St. Stephan, Pfarrergrimm-Straße 1 in Mainz-Gonsenheim. Mit dem Bus geht es dann am Folgetag um 8.00 Uhr vom Jakobsberg wieder zurück nach Gonsenheim.

Nähere Infos über bardozoeller@gmx.de Eine Mailadresse zum Anmelden wird über Plakate und die Homepages der katholischen Kirchengemeinden des Pastoralraumes Mainz Nord-West noch veröffentlicht werden.

Bardo Zöller, Gemeindeferent und Koordinator Pastoralraum Mainz Nord-West

Zur Ruhe kommen

In der ZEN-Meditationsgruppe geht es um die Kraft der Stille

Freitag, 18 Uhr, Ev. Gemeindehaus. Hildegard Weil beginnt, in die Stille zu führen und rezitiert einen Besinnungsspruch. Wöchentlich wählt sie einen neuen aus, z.B. von Ricarda Huch „Gott ist nicht im Unsichtbaren und auch nicht im Sichtbaren, sondern in der Wirkung des Unsichtbaren auf das Sichtbare.“ Dann folgen zweimal 25 Minuten Sitzmeditation (Zazen), unterbrochen von einer Geh-Meditation (Kinhin). Das Zitat zu Beginn soll ein Geländer für die eigenen Gedanken sein. Letztlich ist das Ziel, in der Stille ganz frei den Weg in die eigene Mitte gehen zu können – und womöglich bis zur persönlichen Gotteserfahrung.

Obwohl ZEN ursprünglich im Buddhismus entstanden ist, ist er seinem Wesen nach an keine bestimmte Religion gebunden. ZEN führt vielmehr zu Erfahrungen, die in allen Religionen gemacht werden können. Die aus dem Osten übernommene Praxis der Versenkung im Sitzen und Schweigen findet ihre Bestätigung in der Weisheit und Gottesschau der christlichen Mystiker, wie z.B. Meister Eckhardt (13./14. Jh.)

Die Gruppe freut sich über Interessierte! Immer freitags von 18:00 bis 19:00 Uhr im Evangelischen Gemeindehaus. Kontakt: Hildegard Weil, Tel. (06131) 4 52 73.

Pfarrerin Anne-Bärbel Ruf-Körver, Evangelische Gemeinde

Foto: Joachim Bauer



Bewegung für Körper, Geist und Seele

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren in der Evangelischen Gemeinde

Immer dienstags von 10 bis 11 Uhr ist gute Laune und Fitness im Ev. Gemeindehaus angesagt. Dabei bedingt das eine das andere. Eine Teilnehmerin erzählt: „Ich war frisch hierher gezogen und hab durch diese Gruppe sofort tollen Anschluss gefunden. Der Kreis ist integrativ! Es ist nicht nur die Bewegung, die mir

gut tut. Auch das Miteinander spielt eine große Rolle“. Leiterin Ute Gürlet hört gespannt zu und nickt. Der gelernten Übungsleiterin für Freizeit und Breitensport liegt das Wohlergehen der Senior:innen sehr am Herzen – und zwar ganzheitlich. Es wird gelacht und sich bewegt. Der Kreislauf kommt ordentlich

in Schwung und die Seele auch. Dabei kommen das Training von Koordination und Sturzprophylaxe nicht zu kurz. Eine richtige Aktivierungshilfe! Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich. Herzlich Willkommen!

Kontakt: Ute Gürlet, Tel. 06131-474226, Evangelische Gemeinde



Foto: Ruf-Körver

Bewegungsspiele zu Beginn der Messdienergruppenstunde

Messdiener-Minis aktiv

Wir, die jüngste Gruppe der Messdiener Sankt Petrus Canisius, lieben es, zu Beginn unserer wöchentlichen Gruppenstunde mit einem Bewegungsspiel zu starten. Die Kinder sind begeistert, sich auszupowern und herumzutoben. Hierbei sind bei den 9-jährigen besonders die Spiele „Wer hat Angst vorm weißen Hai?“, „Das doppelte E“ und „Ninja“ beliebt. Da die Kinder oftmals in die Gruppenstunde kommen, nachdem sie einen langen Schultag hinter sich haben, haben sie Spaß daran, sich nach dem langen Sitzen zu bewegen. Für schnelle Laufspiele eignet sich unser großes Pfarrgelände besonders gut. Im Gespräch mit den Kindern erfahren wir immer wieder, dass sie es lieben, Ausgleich zu ihrem Schulalltag bei uns zu finden. Denn oft kommt die Bewegung im Alltag einfach zu kurz. Gemeinsam stärken wir durch diese Spiele auch unsere Gruppendynamik, da wir viel lachen und herumalbern. Danach ist es an der Zeit, in unsere zwei Jugendräume zu gehen oder wir gehen in die Kirche, um das Messdienern zu üben. Insgesamt sind Bewegungsspiele ein wesentlicher Bestandteil unserer Gruppenstunde und nicht mehr wegzudenken.

Ferdinand Farhad, Gruppenleiter St. Petrus Canisius



Gemeinsam macht es mehr Spaß

Gymnastikgruppe in St. Petrus Canisius



Im Sommer diesen Jahres gibt es sie 45 Jahre, eine Gruppe von Frauen, die sich regelmäßig einmal in der Woche zur Gymnastikstunde trifft. Schwerpunktmäßig wird rhythmische Gymnastik nach passender Musik angeboten, außerdem gibt es Übungen zur Lockerung und Dehnung der Muskeln, Gleichgewichts- und Partnerübungen, Polonaisen, kleine Tänze, Ballspiele und vieles mehr.

Die Gruppe bewegt sich auch nach draußen. Einmal im Jahr wird ein Ausflug in die nähere Umgebung gemacht. Unser letzter Ausflug ging zur Maaraue.

Eingeübte Tänze werden bei gegebenen Anlässen, zum Beispiel bei Feiern im Altenheim oder bei der Gemeindefastnacht aufgeführt.

Der Zusammenhalt in der Gruppe ist groß. Es gibt eine Adressenliste mit persönlichen Angaben, Geburtstagsterminen, Telefonnummern, E-Mailadressen.

Jahresbeginn und Jahresende werden festlich miteinander begangen. Im Januar beginnen wir das neue Jahr mit einem Grillen im Freien. Vor Weihnachten gestalten wir einen festlichen Abend, zu dem jede Frau etwas beiträgt. Dabei wird auch der Leiterin Elisabeth Brunkhorst und ihrer Stellvertreterin Jutta Kasimir ein herzliches Dankeschön ausgesprochen.

Hilde Gahr, St. Petrus Canisius · Foto: Renate Sans

Leib und Seele werden richtig satt

Feierabendmahl an Gründonnerstag in der Evangelischen Gemeinde

Am Gründonnerstag feiern wir in der Evangelischen Gemeinde einen besonderen Abendmahlsgottesdienst. Die Form wird „Feierabendmahl“ genannt und bedeutet, dass wir einen Gottesdienst zelebrieren, bei dem wir richtig essen und trinken und genauso miteinander Abendmahl feiern. Auch gibt es Musik und Lieder, Gebete und Gespräche.

Die Form des Feierabendmahls kommt aus der Kirchentagsbewegung und hat seine Wurzeln in den Mahlgemeinschaften, die uns von Jesus Christus überliefert sind und im Ursprung des christlichen Gottesdienstes ganz allgemein. Dieser hat sich im Kern aus der Feier des Abendmahls entwickelt. Das Abendmahl hatte

zu Beginn seiner Entwicklung zwar noch keine einheitliche Form, war aber meist eingebettet in ein richtiges Essen. Hier spielt eine wichtige Rolle, dass es für die ersten Christinnen und Christen ganz selbstverständlich war – auch durch die jüdische Prägung – die Hauptmahlzeiten mit religiösen Riten zu rahmen und dass man zum gemeinsamen Gottesdienstfeiern vor allem zu Hause zusammenkam.

An Gründonnerstag wollen wir daher an Leib und Seele satt werden. Wir feiern Abendmahl und Mahlgemeinschaft. Auf besondere Weise erinnern wir uns so an den letzten Abend von Jesus im Kreise seiner Jüngerinnen und Jünger.

Wir laden herzlich ein: Feierabendmahl an Gründonnerstag, 6. April, 19 Uhr, Evangelisches Gemeindehaus.

Anmeldungen bis 2.4. erleichtern die Vorbereitung, spontane Gäste sind genauso willkommen!

*Pfarrerin Anne-Bärbel Ruf-Körver,
Evangelische Gemeinde*



Termine

Pfarreienvorbund St. Petrus Canisius und St. Stephan

1.4., **Palmsamstag**, 17.30 Uhr, Vorabendmesse, St. Petrus Canisius

2.4., **Palmsonntag**,

9.30 Uhr, Gottesdienst, St. Stephan
11.00 Uhr, St. Petrus Canisius,
Beginn jeweils draußen
18 Uhr, Kreuzweg-Meditation, St. Stephan
Morgenlob in der Karwoche,
Mo – Do, 9.00 Uhr, St. Petrus Canisius

Abendlob in der Karwoche,
Mo – Mi, 19.00 Uhr, St. Stephan

6.4., **Gründonnerstag**

19.00 Uhr, Gottesdienst anschließend
Agapefeier, St. Petrus Canisius
19.30 Uhr, Gottesdienst mit Kirchenchor,
St. Stephan

7.4., **Karfreitag**, 9.00 Uhr, Morgenlob,
St. Petrus Canisius

10.00 Uhr, Kinderkreuzweg, St. Stephan
15.00 Uhr, Gottesdienst mit Kirchenchor,
St. Stephan

15.00 Uhr, Gottesdienst – parallel Kreuzweg der Kinder, St. Petrus Canisius
20.00 Uhr, Abendlob, St. Stephan

8.4., **Karsamstag**

9.00 Uhr, Morgenlob, St. Petrus Canisius
21.00 Uhr, Osternachtfeier, St. Stephan
22.00 Uhr, Osternachtfeier mit Projektchor, St. Petrus Canisius

9.4., **Ostersonntag**

9.30 Uhr, Gottesdienst mit Kirchenchor, St. Stephan
11.00 Uhr, Gottesdienst,
St. Petrus Canisius
18.00 Uhr, Vesper mit Kirchenchor,
St. Petrus Canisius

10.4., **Osternmontag**

9.30 Uhr, Gottesdienst, St. Stephan
11.00 Uhr, „Gottesdienst für alle“,
Vom Tod zum Leben, Gemeinde und
Behindertenseelsorge St. Petrus Canisius

Evangelische Gemeinde

2.4., **Palmsonntag**, 10 Uhr, Gottesdienst mit Abendmahl, Inselkirche

6.4., **Gründonnerstag**

19 Uhr, Gemeindehaus Feierabendmahl
7.4., **Karfreitag**, 10 Uhr, Gottesdienst mit
Abendmahl, Inselkirche

9.4., **Ostersonntag**

6 Uhr, Osternacht anschließend Osterfrühstück, Inselkirche

10 Uhr, Festgottesdienst mit Abendmahl, Inselkirche

10.4., **Osternmontag**, 11 Uhr, Familiengottesdienst, Gemeindehaus

Ökumenische Termine

Jeden Mittwoch, 18.00 Uhr, Ökumenisches Friedensgebet, Inselkirche
Mittwoch, 24.5., 19.00 Uhr, Ökumenische Pfingstandacht, 14-Nothelfer-Kapelle

Gemeindefeste

17./18.6., Gemeindefest der Evangelischen Gemeinde
10.00 Uhr, Festgottesdienst mit Begrüßung der neuen Konfirmand:innen, Inselkirche
24.6., Sommerfest der Evangelischen Kindertagesstätte
1./2.7., Pfarrfest, St. Petrus Canisius
Samstag, 18.00 Uhr, Abendlob, gemütliches Beisammensein
Sonntag, 11.00 Uhr Familiengottesdienst, Pfarrfest

Weitere Termine entnehmen Sie bitte den Pfarrblättern, den Schaukästen und der jeweiligen Homepage.

Mittwochs um 18 Uhr: Beten für den Frieden

Gemeinsam hoffen wir auf ein Ende des Krieges und treffen uns in der Inselkirche

Über ein Jahr dauert der Krieg in der Ukraine schon an. Bald nach Kriegsbeginn begannen sich auch in Gonsenheim Menschen zu treffen, um gemeinsam für den Frieden in der Ukraine und auf der Welt zu beten. Die Hoffnung war, dass der Schrecken in der Ukraine bald ein Ende haben würde. Doch leider ist es anders gekommen. Inzwischen hat sich eine kleine Gruppe zusammengefunden, die seither das Friedensgebet organisiert und weiter jeden Mittwoch

eine etwa 15-minütige Andacht vorbereitet. Das Glockenläuten der Inselkirche lädt kurz vor 18:00 Uhr zum Friedensgebet ein.

Die Gruppe besteht aus Laien und Hauptamtlichen, die abwechselnd eine Andacht vorbereiten, die Kirche aufschließen und die Kerzen anzünden. Es werden biblische und andere Texte gelesen, gemeinsam gesungen (manchmal auch mit musikalischer Begleitung), gemein-

sam gebetet. Etwa acht bis zwölf Menschen kommen regelmäßig aus unterschiedlichen Gemeinden, an manchen Mittwochen auch mehr. Auch haben sich schon Menschen auf der Breiten Straße durch das Glockenläuten oder die Kerze an der Eingangspforte zur Kirche einladen lassen.

Sie sind herzlich willkommen!

*Daan Apeldoorn,
Evangelische Kirchengemeinde*

Wir sind für Sie da – Ihre Ansprechpartner:innen!

Pfarreienverbund St. Petrus Canisius und St. Stephan



Thorsten Geiß,
leitender Pfarrer,
Administrator,
pfarrer@
canisius-mainz.de,
pfarrbuero@
st-stephan.net,
Tel. über Pfarrbüros



Markus Konrad,
Pfarrvikar,
markus.konrad@
bistum-mainz.de
Tel. über Pfarr-
büros



Martin Djegbate,
Kaplan,
martin.djegbate@
bistum-mainz.de
Tel. 06131/475949
u. 0157/51366644



Simon Krost,
Kaplan,
pfarrbuero@
st-stephan.net
Tel. über Pfarr-
büros



Joachim Kessler,
Diakon,
diakon.kessler@
canisius-mainz.de
Tel. 06131/24090-44



Susanne Jäger,
Gemeindereferentin,
jaeger@
canisius-mainz.de
Tel. 06131/24090-41



Anette Schäfer,
Gemeindereferentin,
schaefer@
canisius-mainz.de
Tel. 06131/24090-45



Pfarrbüro St. Petrus Canisius
Claudia Gockel, Pfarrsekretärin
Alfred-Delp-Str. 64
55122 Mainz-Gonsenheim
pfarrbuero@canisius-mainz.de
Tel. 06131/24090-40



Pfarrbüro St. Stephan
Helga Funk, Pfarrsekretärin
Sylvia Penk, Pfarrsekretärin
Alexandra Mayer, Pfarrsekretärin
Andrea Neumer, Pfarrsekretärin (o. Abb.)
Pfarrstr. 3, 55124 Mainz-Gonsenheim
pfarrbuero@st-stephan.net
Tel. 06131/41409

Evangelische Kirchengemeinde



Andreas Nose,
Pfarrer,
andreas.nose@
ekhn.de
Tel. 06131/43272



**Anne-Bärbel
Ruf-Körver**,
PfarrerIn,
anne-baerbel.
ruf-koerver@
ekhn.de
Tel. 06131/9458091



Annette Lüstraeten
Vikarin,
annette.luestraeten
@ekhn.de
Tel. 0174/5134021



Pfarrbüro Ev. Kirchengemeinde
Annette Klaiber-Schuh, Pfarrsekretärin
Friedensstr. 35,
55122 Mainz-Gonsenheim
kirchengemeinde.
mainz-gonsenheim@ekhn.de
Tel. 06131/44188

Alles zu aktuellen Terminen und weitere Kontakte finden Sie unter:

<https://bistummainz.de/gonsenheim-st-petrus-canisius>
<https://bistummainz.de/pfarrei-gonsenheim-st-stephan>
<https://www.ekg-gonsenheim.de>



Hannah Ballmann
Jugendpädagogin,
hannahballmann@
ekg-gonsenheim.de
Tel. 0172/5256969

Hallo liebe Kinder,

heute gibt es wieder eine Bastelidee für Ostern. Rund um die Osterfeiertage gibt es auch extra Gottesdienste für euch, die ich hier zusammengestellt habe. Außerdem stelle ich ein Bewegungsspiel für Gruppen vor. Wenn ihr noch mehr Ideen bekommen wollt, macht eure Eltern auf die zwei Buchtipps aufmerksam. Da gibt es eine Menge zu Religion, Bewegung und Liedern zu entdecken.

Viel Spaß.

Euer Ökurierrchen



Beweglicher Hase

Du brauchst drei Schablonen:

1. Körper 12 cm hoch
2. Kopf mit Beinen 15 cm hoch
3. Kopf mit Ohren 8,5 cm hoch



Übertrage die Schablonen auf braunes Tonzeichenpapier.

Der Kopf mit den Ohren wird auf den anderen Kopf draufgeklebt.

In den Körper musst du zwei kleine Kreise für die Augen, einen sehr kleinen Kreis für die Nase und in den Bauch zwei Schlitz für die Beine schneiden.

Dann steckst du die Beine von hinten durch die zwei Schlitz. Von vorne schiebst du eine Lüsterklemme durch die zwei Nasenlöcher und biegst sie hinten auseinander. Nun kannst du den Kopf des Hasen hin und her bewegen. Restliches Gesicht und Pfoten malst du mit einem feinen Stift noch darauf.



„Prinzessin und Bär“

Ein Bewegungsspiel für Gruppen

Für das Spiel werden mindestens sechs Spieler benötigt. Zuerst werden eine „Prinzessin“ und ein „Bär“ ausgewählt. Der Rest der Gruppe wird zunächst in Zweier-Paare aufgeteilt, welche sich einhaken und verteilen. Ziel ist nun zunächst, dass der „Bär“ die „Prinzessin“ fängt. Diese versucht zu fliehen und sich bei einem der Pärchen einzuhaken. Schafft es die „Prinzessin“, sich an ein Paar zu haken, beginnt die Jagd erneut, jedoch mit getauschten Rollen. Die dritte Person des vorherigen Zweierpaars beginnt nun, in der Rolle des „Bärs“, Jagd auf den vorherigen „Bär“ zu machen, welcher wiederum zur „Prinzessin“ wird. Hierbei ist wichtig, dass eine Runde vergehen muss, bevor man sich erneut am neu gebildeten Paar anhängen darf. Tritt der Fall ein, dass der „Bär“ mit einer Berührung die „Prinzessin“ fängt, tauschen beide die Rollen.

Die Jagd zwischen „Bär“ und „Prinzessin“ kann beliebig lange gespielt werden.

Henryk Schierholz, KJG St. Stephan

Literatur für alle, die mit Kindern arbeiten

Martina Helms-Pöschko
„Kinder Bibelgeschichten
in Bewegung“

Verlag: Don Bosco 18,00 €

Von 3 – 8 Jahren

Wilma Osuji
„Neue Bibel-Klanggeschichten“
Mit Liedern, Tänzen und Spielideen
– mit Musik-CD

Verlag: Don Bosco 20,00 €

Von 4 – 8 Jahren

Termine für Kinder

Karfreitag, 7. April

- 10 Uhr, Kinderkreuzweg St. Stephan
- 15 Uhr, Kreuzweg der Kinder St. Petrus Canisius

Ostermontag, 10. April

„Gottesdienst für alle“ Vom Tod zum Leben
in Zusammenarbeit mit der Behindertenseelsorge
in St. Petrus Canisius

Samstag, 13. Mai

Kirchenführung für Kindergarten- und Schulkinder
Nachmittags in St. Stephan

Pfingstmontag, 29. Mai

Familiengottesdienst im Evangelischen Gemeindehaus