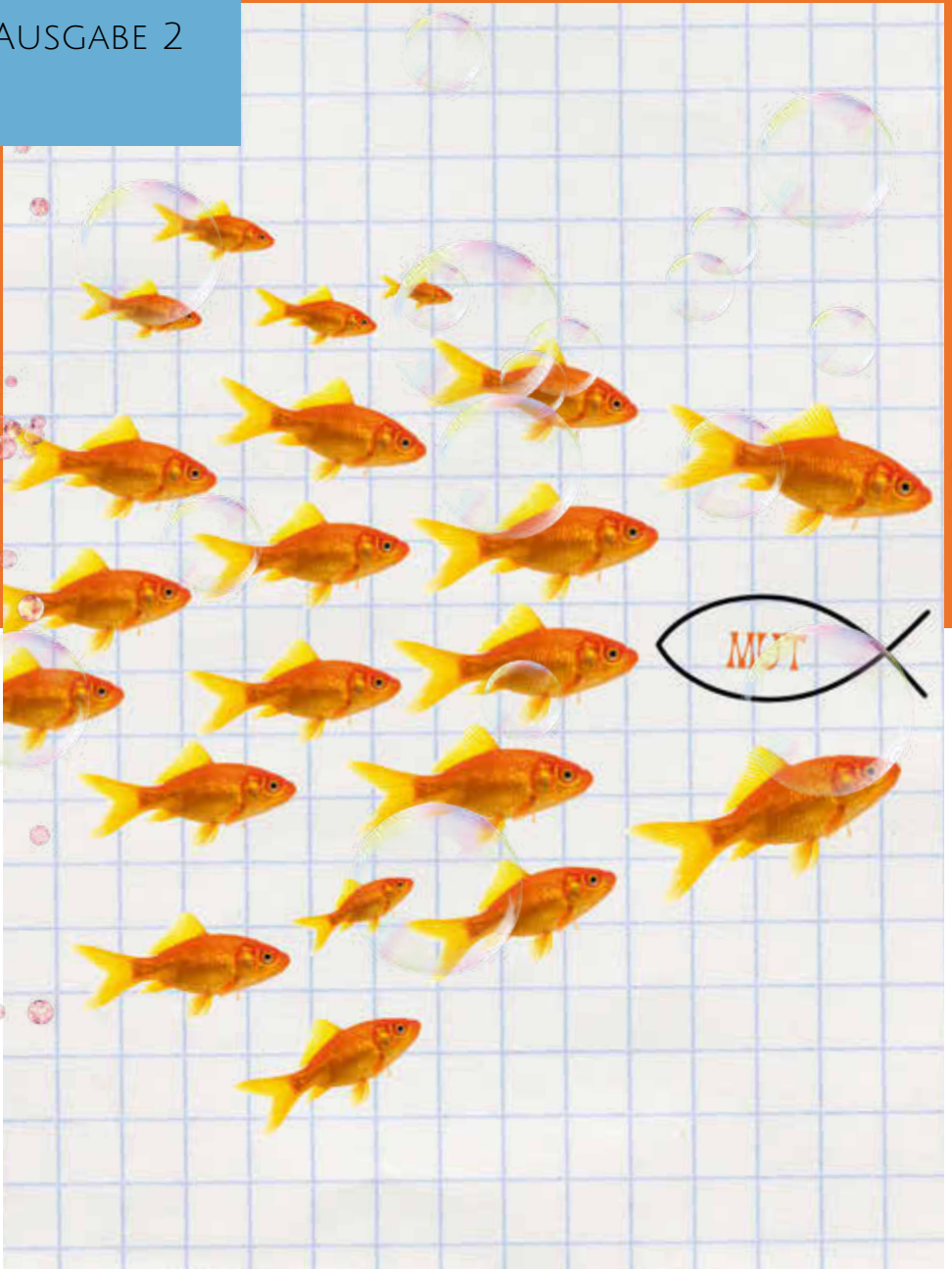


2026  
AUSGABE 2

JULI BIS SEPTEMBER



LIEBFRAUENEXPRESS

to be  
point of  
**Courage**  
enables  
face da  
fide



THEMEN	Seite
VORWORT	4-5
GOOD NEWS & EDITORIAL	6-7
SO SIEHT MUT AUS	8-9
RÜCKBLICK KINDERKREUZWEG	10-11
RÜCKBLICK OSTERNACHT	12-13
RÜCKBLICK ERSTKOMMUNION	14-15
RÜCKBLICK HELFERFEST	16-17
WUSSTEST DU SCHON...?	18-19
WIE EIN FELS IN DER BRANDUNG GLAUBENSZEUGNIS	20-21
BEWEGT VOM GEIST EINE KÜNSTLERISCHE SPURENSUCHE	22-23
FAHRT NACH TAIZÉ	24-25
MUT-MACH JOURNAL & GEISTLICHE ÜBUNG	26-27
TERMINE	28-29
UNSERE KONTAKTDATEN UND UNSER SPENDENKONTO	30-31

## **Liebe Gemeinde,**

Wenn wir das Wort „Mut“ hören, denken wir oft an die ganz großen Heldengeschichten aus Filmen oder Büchern. Wir denken oft an Menschen, die sich ohne Zögern in Gefahren stürzen oder die Welt retten.

Aber der wahre Mut zeigt sich meistens viel leiser und mitten in unserem Alltag.

***Mut bedeutet, die eigene Meinung zu sagen, auch wenn alle anderen imi Raum anderer Ansicht sind.***

***Mut bedeutet, zu den eigenen Fehlern zu stehen und jemanden um Verzeihung zu bitten.***

***Mut bedeutet, aufzustehen und sich für jemanden einzusetzen, der ungerecht behandelt oder ausgegrenzt wird.***

***Mut bedeutet auch, einfach mal „Nein“ zu sagen, wenn der Druck von außen zu groß wird und stattdessen den eigenen Werten treu zu bleiben.***

Gott ist uns treu und dieses Vertrauen ist wie ein unsichtbares Sicherheitsnetz, welches uns Stabilität schenkt. Es nimmt uns die Angst nicht komplett weg, aber es gibt uns Kraft, den ersten Schritt zu tun, auch wenn der Weg steinig aussieht. Mut bedeutet nicht die Abwesenheit von Angst, sondern die Überzeugung, dass Gott bei mir ist und mich auf jedem Schritt begleitet.

In den letzten Monaten haben wir die Kar- und Ostertage gemeinsam mit der spanischsprachigen Gemeinde zu gefeiert, am 19.04. haben 15 Kinder die 1. Hl. Kommunion in Liebfrauen empfangen, an Pfingstsonntag gab es einen schönen und vom Hl. Geist inspirierten Gottesdienst mit toller Blumendeko und einer neu ins Leben gerufenen Kunstausstellung von Jugendlichen, die Taizé-Fahrt, das Fronleichnamfest in der Dompfarrei, an der 5 Kommunionkinder mit ihren Familien aus Liebfrauen teilgenommen haben.

Nach der Erstkommunionvorbereitung ist der neue Firmkurs im Pastoralraum Mainz-City gestartet - es war einig es los...

Schon jetzt möchte ich Sie und Euch alle - im Namen des gesamten Pastoralteams - zum Pfarrfest am Samstag, 05.09. einladen. Ein Fest braucht viele Helfer. Melden Sie sich gerne im Pfarrbüro, wenn Sie sich vorstellen können am Getränke- oder Essensstand auszuhelfen oder einen Kuchen beisteuern möchten.

Lassen sie uns in den kommenden Wochen genau diesen Mut im Kleinen beweisen. Haben wir den Mut, aufeinander zuzugehen, neue Wege auszuprobieren und füreinander da zu sein.

Ich wünsche Ihnen und Euch allen - im Namen des gesamten Pastoralteams - eine schöne und erholsame Sommerpause.

**Ihre Gemeindeferentin**

**Sophie Born**



„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen,  
die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern,  
die ich ändern kann,  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“



## AUS KIRCHE UND BISTUM

### Erster Weihbischof mit außereuropäischen Wurzeln in Deutschland

Mit der Weihe von Weihbischof Joshy Pottackal im März wurde ein historisches Zeichen gesetzt: Der aus Indien stammende Karmelit ist der erste katholische Bischof in Deutschland mit außereuropäischen Wurzeln. Seine Ernennung unterstreicht die weltweite Verbundenheit der Kirche und die Vielfalt des katholischen Glaubens

### Mini-Wallfahrt bringt Jugendliche zusammen

Anfang Juni fand die traditionelle Ministrantenwallfahrt nach Seligenstadt statt. Junge Menschen aus dem Bistum Mainz kamen zusammen, um Gemeinschaft zu erleben, miteinander zu beten und ihren Glauben zu vertiefen. Solche Begegnungen stärken die Verbundenheit unter den Ministrantinnen und Ministranten des Bistums.

### Ehrenamt als Fundament der Kirche und Gesellschaft

Beim Katholikentag wurde die große Bedeutung des ehrenamtlichen Engagements hervorgehoben. Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier würdigte die vielen Menschen, die sich in Kirchengemeinden, Verbänden und sozialen Einrichtungen einsetzen. Gerade das Ehrenamt stärke den Zusammenhalt und mache christliche Nächstenliebe im Alltag sichtbar. Viele Gemeinden leben von diesem Einsatz, der Glauben und Gemeinschaft konkret werden lässt.

### Berliner Dom erinnert an Flüchtlingsschicksale

Am Berliner Dom wurde ein großes Kreuz aus Rettungswesten installiert. Die Aktion macht auf das Schicksal von Menschen aufmerksam, die auf der Flucht über das Mittelmeer ihr Leben riskieren oder verlieren. Damit setzt die Kirche ein sichtbares Zeichen für Menschenwürde und Solidarität.

# Editorial



Ramona Utro, Redaktuerin des  
Liebfrauenexpress

Liebe Gemeinde, liebe Leser\*innen

„Hab Mut, steh auf!“ – unter diesem Motto stand der diesjährige Kirchentag. Ein Motto, das mich auch beim Blick auf diese Ausgabe unseres Liebfrauenexpresses begleitet hat. Denn Mut hat viele Gesichter.

Wir blicken zurück auf die Erstkommunion, bei der Kinder mutig ihren Glauben gefeiert und einen besonderen Schritt auf ihrem Glaubensweg gegangen sind. Wir schauen auf das Jugendkunstprojekt an Pfingsten, bei dem Kreativität, Begegnung und die Bereitschaft, Neues auszuprobieren, gefragt waren. Manchmal braucht es schon etwas Mut, sich auf interaktive Stationen einzulassen, die eigene Perspektive zu verändern oder sich künstlerisch auszudrücken.

Besonders berührt hat mich in der Vorbereitung dieser Ausgabe, wie unterschiedlich die Vorstellungen von Mut in unserem Team sind. Für die einen bedeutet Mut, laut aufzustehen und Haltung zu zeigen. Für andere zeigt er sich leise: im Zuhören, im Durchhalten, im Eingestehen von Fehlern oder darin, einen ersten kleinen Schritt zu wagen. Vielleicht liegt genau darin eine wichtige geistliche Wahrheit: Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst. Mut wächst dort, wo Vertrauen größer wird als die Furcht.

Die Bibel kennt viele solcher Mutgeschichten. Immer wieder spricht Gott Menschen zu: „Fürchte dich nicht.“ Nicht, weil es nichts zu fürchten gäbe, sondern weil Gott seine Gegenwart verheißt. Christlicher Mut gründet nicht in unserer eigenen Stärke, sondern in dem Vertrauen, dass wir nicht allein unterwegs sind. Vielleicht bedeutet „Hab Mut, steh auf!“ deshalb auch, immer wieder aufzustehen, für das, was uns wichtig ist, füreinander einzustehen und darauf zu vertrauen, dass Gott uns dabei begleitet.

Passend dazu finden Sie in dieser Ausgabe eine kleine künstlerisch-geistliche Übung. Vielleicht entdecken Sie beim Sammeln Ihrer persönlichen Mut-Momente, dass Gott Ihnen im Alltag näher ist, als Sie manchmal denken. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren, kreative Gedanken und den Mut, auch die kleinen Schritte wertzuschätzen.

Nun wünsche ich Ihnen und euch eine gesegnete Sommerzeit mit vielen schönen Begegnungen, erholsamen Tagen und immer wieder neuen Gründen, mutig aufzustehen.

Und vielleicht sehen wir uns ja beim Pfarrfest am 5. September 2026 wieder. Darauf freue ich mich schon jetzt.

Herzliche Grüße und Gottes Segen

*Ramona Utro*

# So sieht MUT aus!!



Mut hat viele Gesichter. Für die einen bedeutet er, laut Stellung zu beziehen, für andere, einen leisen ersten Schritt zu wagen. Wir haben Menschen aus unserem Team gefragt, was Mut für sie bedeutet. Entstanden ist eine bunte Sammlung von Gedanken, Erfahrungen und Perspektiven – denn Mut ist so vielfältig wie die Menschen, die ihn leben.

Mut bedeutet für mich, nicht nur den eigenen Weg mit Haltung zu gehen, sondern auch dann für andere einzustehen, wenn Schweigen leichter wäre.


Simone Ohler, KiTa Leitung

Mut ist die Antwort auf eine Frage  
"Könntest du?"  
"Würdest du?"  
"Kannst du dir vorstellen?"  
"Traust du dir das zu?"  
Dann hört man in sich hinein und findet Interesse, Neugier, Motivation, Selbstvertrauen und vielleicht sogar Begeisterung – Man nimmt alles das zusammen und bittet Gott um seinen Segen  
tief einatmen – und los!

Erika Asamoah

„Mut bedeutet für mich, trotz Dunkelheit Widerständen und Narben den Schritt zu wagen. Mut heißt nicht, keine Angst zu sich ihr zu stellen und weiterzugehen auf Gott kann selbst Blindheit überwinden im Glauben daran, dass hinter dem Schlechten Heilung und neues Leben ist.“

Ramona Utro, Pfarrsekretärin



Mutig sind für mich zum Beispiel die jungen Leute, so zwischen 15 und 16 Jahren, die sich zur Firmung angemeldet haben in unseren Gemeinden. Mit den Schulen und den Gemeinden anderer Muttersprachen sind es vermutlich rund 200 in unserer Stadt. Vor den Klassenkameraden zuzugeben, dass man das mit der Firmung, der Kirche und Gott „mitmacht“ und dafür auch andere Termine sein lässt, braucht Mut. Wer sich heutzutage zur Kirche und zu Gott bekennt ist mutig, und bei jungen Leuten finde ich das besonderes bemerkenswert!

Mathias Berger, Pfarrer

Mut bedeutet für mich etwas zu tun oder zu sagen obwohl man Angst vor den möglichen ungewollten Folgen hat.

D.h. ohne Angst brauche ich auch keinen Mut. Was mutig für mich erscheint oder ist, hängt davon ab, wie viel Angst ich dabei hätte, oder habe.

Ich brauche z.B. Mut, um etwas zu sagen oder zu tun, was mehr als nur Fakt oder abgesprochene Tätigkeit ist, denn dabei kann es Missverständnisse geben, es kann mich verletzlich machen oder noch schlimmer, andere ärgern oder verletzen.

Monika Ofer-Gläßgen, 2. Vorsitzende im KVR

heit, Verletzungen,  
schritt ins Licht zu  
zu haben, sondern  
. Durch Vertrauen  
unden werden und  
schmerz Hoffnung,  
warten.“

etärin

Mut bedeutet für mich einen Weg in Gemeinschaft und dem Vertrauen auf Gott und seinem bedingungslosen Ja zu uns Menschen zu gehen und sich gegenseitig zu bestärken und das Beste für den anderen Menschen zu wollen. Dies gilt auch und besonders in Herausforderungen, wenn der Weg nicht geradlinig verläuft.

Sophie Born, Gemeindereferentin

## Ein Kreuz voller Hoffnung – Kinderkreuzweg

Am Karfreitag machten sich zahlreiche Kinder gemeinsam auf den Weg, um den Kreuzweg Jesu auf kindgerechte Weise nachzuvollziehen. Begleitet wurden sie dabei von der kleinen „Biene Emsig“, die von Station zu Station mitflog und den Kindern half, die Ereignisse rund um den Leidensweg Jesu besser zu verstehen.

Im Mittelpunkt des Kinderkreuzwegs stand ein großes Kreuz aus Volierendraht. Zu jeder Station brachten die Kinder eine Blume mit und flochten sie in das Kreuz ein. Jede Blume stand dabei für einen Gedanken des Weges Jesu: Mut, Hoffnung, Liebe, Trost, Hilfe und Vertrauen. So verwandelte sich das anfangs kahle Drahtkreuz Schritt für Schritt in ein farbenfrohes Blumenkreuz.

Diese Symbolik berührte die Kinder ebenso wie die Erwachsenen. Das Kreuz, das zunächst an Leid und Schmerz erinnerte, wurde durch die vielen Blumen zu einem Zeichen der Hoffnung und des Lebens. Die Kinder erfuhren auf anschauliche Weise die christliche Botschaft, dass Gottes Liebe selbst aus schweren und dunklen Momenten Neues wachsen lassen kann.

Besonders bewegend war der Abschluss des Kreuzwegs. Das fertige Blumenkreuz lag in der Mitte der Gemeinschaft, und jedes Kind durfte mit einem eigenen Gedanken, einem Gebet, einer Hoffnung oder einem Dank eine weitere Blume hinzufügen. So wurde das Kreuz zu einem gemeinsamen Werk aller Kinder, und zugleich zu einem sichtbaren Zeichen ihrer Verbundenheit mit Jesus und miteinander.

Die Resonanz auf diese Gestaltung des Kinderkreuzwegs war durchweg positiv. Viele Eltern und Gemeindemitglieder äußerten sich berührt von der einfachen und zugleich tiefen Symbolik des Blumenkreuzes. Besonders schön war zu erleben, wie die Kinder ihre Gedanken und Gefühle in die Gestaltung des Kreuzes einbringen konnten.

Eine besondere Bedeutung erhielt das Blumenkreuz schließlich am Nachmittag. In der Karfreitagsgliturgie um 15 Uhr wurde es auf den Sarg gelegt und begleitete so die Gemeinde auch in diesem Gottesdienst. Dieser Moment wurde von vielen als sehr bewegend empfunden. Das Kreuz der Kinder verband die Erfahrungen des Kinderkreuzwegs mit dem gemeinsamen Gebet der ganzen Gemeinde. Es wurde zu einem Zeichen dafür, dass Hoffnung, Trost und Gottes Liebe Menschen jeden Alters miteinander verbinden.

So bleibt die Erinnerung an einen gelungenen Kinderkreuzweg, der nicht nur die Kinder begeistert hat, sondern auch viele Erwachsene tief berührte. Das bunte Blumenkreuz zeigte eindrucksvoll: Aus dem Kreuz kann neues Leben wachsen – und aus vielen kleinen Blumen entsteht ein großes Zeichen der Hoffnung.



Fotos: Ramona Utro

# Die Osternacht – Vom Dunkel ins Licht

Die Feier der Osternacht gehört zu den eindrucksvollsten und bewegendsten Gottesdiensten des Kirchenjahres. Auch in diesem Jahr wurde sie für unsere Gemeinde zu einem ganz besonderen Erlebnis, das vielen noch lange in Erinnerung bleiben wird.

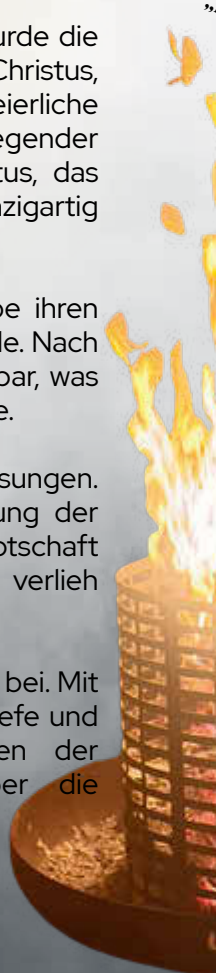
Bereits etwa eine Stunde vor Beginn des Gottesdienstes wurde vor der Kirche das Osterfeuer entzündet. Sein warmes Licht zog zahlreiche Besucher\*innen an und schuf eine einladende Atmosphäre. Viele nutzten die Zeit, um innezuhalten, miteinander ins Gespräch zu kommen oder sich in der Stille auf das bevorstehende Osterfest einzustimmen. So begann die Feier der Auferstehung bereits lange vor dem eigentlichen Gottesdienst.

Um 22 Uhr versammelte sich die Gemeinde um das Feuer. Dort wurde die Osterkerze entzündet – das sichtbare Zeichen des auferstandenen Christus, der das Dunkel der Welt erhellt. Von diesem Licht aus begann die feierliche Prozession in die zunächst völlig dunkle Kirche. Ein besonders bewegender Moment war das dreimalige, kraftvolle „Lumen Christi“ – „Christus, das Licht“. Spätestens dann wurde allen Anwesenden bewusst, wie einzigartig und tiefgründig dieser Gottesdienst ist.

Die Ministrant\*innen, die mit großer Aufmerksamkeit und Hingabe ihren Dienst versahen, verteilten das Licht der Osterkerze an die Gemeinde. Nach und nach erhellten unzählige Kerzen die Kirche und machten sichtbar, was Ostern bedeutet: Aus einem einzigen Licht wächst Hoffnung für viele.

Besonders bereichernd war in diesem Jahr die Gestaltung der Lesungen. Viele Kinder und junge Erwachsene übernahmen die Verkündigung der biblischen Texte und machten damit deutlich, dass die Osterbotschaft Menschen aller Generationen verbindet. Ihr engagiertes Mitwirken verlieh dem Gottesdienst eine lebendige und hoffnungsvolle Ausstrahlung.

Zu einer besonders festlichen Atmosphäre trug auch Erika Asamoah bei. Mit ihrem wunderbaren Gesang verlieh sie der Feier eine besondere Tiefe und Schönheit. Ihre musikalische Gestaltung berührte die Herzen der Gottesdienstbesucher\*innen und unterstrich die Freude über die Auferstehung Christi.



Nach dem feierlichen Gottesdienst klang die Osternacht in geselliger Runde aus. Bei Wein, Ostereiern und guten Gesprächen wurde die Osterfreude miteinander geteilt. Die Gemeinschaft, die sich dabei zeigte, war ein schönes Zeichen dafür, dass Ostern nicht nur gefeiert, sondern auch miteinander gelebt wird.

So wurde die Osternacht zu einer gelungenen Feier des Glaubens, der Hoffnung und der Gemeinschaft – eine Nacht, die eindrucksvoll daran erinnerte, dass Gottes Licht stärker ist als jede Dunkelheit und dass die Botschaft von Ostern bis heute Menschen bewegt und verbindet.

Möge das Licht der Auferstehung uns alle durch das Jahr begleiten und uns immer wieder daran erinnern, dass nach jeder Dunkelheit neues Leben und neue Hoffnung wachsen können.

Ich bin das Licht der Welt.  
Wer mit mir nachfolgt, wird nicht in



der Finsternis umhergehen, sondern wird das Licht des Lebens haben.“ (Joh 8,12)



# ERSTKOMMUNION

## 2026

15 Kinder aus den Neustadt-Gemeinden (St. Bonifaz, St. Josef und Liebfrauen) sind am 19.04.2026 in der Kirche Liebfrauen zum Tisch des Herrn getreten und haben zum ersten Mal die Heilige Kommunion empfangen.

In der Eucharistie haben diese fünfzehn Jungen und Mädchen erfahren, dass Christus selbst als „Brot des Lebens“ mit an Bord ihres Lebensschiffes geht. Sie sind nun Teil der großen Tischgemeinschaft und es war ein tiefes geistliches Zeugnis, ihren Glauben und ihre Freude mitzuerleben. Schön zu sehen war auch, dass die Kommunionkinder in der Vorbereitungszeit zu einer Gemeinschaft zusammengewachsen sind, die aufeinander achten, miteinander spielen und auch neue Freundschaften entstanden sind.

Die Kommunionvorbereitung stand unter dem Motto „Ihr seid meine Freunde“. Gemeinsam haben wir uns in den Gruppenstunden und Familiengottesdiensten immer wieder mit dem Thema beschäftigt. Jesus nennt jede und jeden einzelnen, ob groß oder klein, als Freund/Freundin. Unser Name steht in seiner Hand geschrieben und wir sind ihm nie egal und dürfen uns immer an ihn wenden. Wir sind alle geliebte Kinder Gottes!



Bilder





Pfarrgemeinde Liebfrauen

Neben den Gruppenstunden und Familiengottesdiensten gab es durch das Kirchenjahr verschiedene Angebote, bei denen die Kommunionkinder die Messdiener und Messdienerinnen kennenlernen konnte. Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle an euch für eure Unterstützung und euer Glaubenszeugnis.

Es gab einen Begrüßungsgottesdienst für die Erstkommunionkinder mit anschließender Begegnung im Gemeinderaum, eine Holzschnitzaktion, Nikolausfeier, eine Domführung mit eucharistischem Schwerpunkt mit DK Franz-Rudolph Weinert, Palmstockbasteln, Palmsonntagsgottesdienst, Kinderkreuzweg, einen Tag der Versöhnung mit der Erstbeichte. Es war eine schöne und intensive Zeit und wir wünschen euch alles Liebe und Gute und die Gewissheit, dass Gott alle Wege mit euch geht.

Sophie Born, Gemeindeferentin

## Helfer\*innenfest am 30. April

Am 30. April durften wir gemeinsam mit den Helfer\*innen der deutschsprachigen und der spanischsprachigen Gemeinde ein besonderes Fest feiern. Es war ein Abend voller Begegnungen, Freude und Dankbarkeit – und vor allem ein Abend, an dem deutlich wurde, wie sehr wir als Gemeinschaft miteinander verbunden sind.

Mit diesem Fest wollten wir all den Menschen von Herzen Danke sagen, die sich Woche für Woche, oft ganz selbstverständlich und im Hintergrund, für unsere Gemeinden einsetzen. Ob bei Gottesdiensten, Festen, in Gruppen, in der Musik, bei der Organisation oder in vielen anderen Bereichen: Ohne die zahlreichen Helfer\*innen wäre unser lebendiges Gemeindeleben kaum denkbar. Ihr Engagement, eure Zeit, eure Ideen und eure Verlässlichkeit tragen unsere Gemeinschaft und machen sie zu dem Ort, an dem sich Menschen willkommen und zuhause fühlen können.

An diesem Abend war die Freude über das gemeinsame Miteinander überall spürbar. Bei köstlichen Spezialitäten aus der lateinamerikanischen Küche, Pizza und einem guten Glas Wein kamen viele Menschen ins Gespräch. Es wurde gelacht, getanzt, Erinnerungen wurden geteilt und neue Begegnungen entstanden. Die herzliche Atmosphäre ließ die Grenzen zwischen den Sprachgemeinschaften verschwinden und machte deutlich, was uns verbindet: der Wunsch, gemeinsam Kirche zu leben und füreinander da zu sein.

Besonders schön war das Gefühl, Teil einer großen Gemeinde zu sein. Unterschiedliche Sprachen und Kulturen bereichern unser Miteinander und zeigen, wie vielfältig und lebendig unsere Gemeinschaft ist.

Allen Helfer\*innen möchten wir nochmals von Herzen danken. Euer Einsatz, eure Treue und eure Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen, sind ein wertvolles Geschenk. Schön, dass es euch gibt – und schön, dass wir gemeinsam Gemeinde gestalten dürfen.

razzjak  
esc  
Chokran  
grazie  
Maake



an  
Juspaxar  
Niry  
Kia

# WUSSTEST DU SCHON...?

5

... dass David vermutlich erst ein Teenager war, als er gegen Goliath kämpfte?

Mut hängt nicht vom Alter ab.

4

... dass Petrus auf dem Wasser gehen konnte, solange sein Blick auf Jesus gerichtet war?

Vertrauen macht oft Schritte möglich, die unmöglich erscheinen.

1

... dass in der Bibel sinngemäß 365-mal „Fürchte dich nicht“ oder „Hab keine Angst“ vorkommt?

Fast wie eine Ermutigung für jeden Tag des Jahres.

2

... dass Mut nicht bedeutet keine Angst zu haben?

Mut bedeutet, trotz der Angst das Richtige zu tun.

... dass Josua vor seiner großen Aufgabe gleich mehrfach den Zuspruch erhielt: „Sei stark und mutig“?

Gott wusste, dass große Herausforderungen Mut brauchen.

9

.. dass Jesus seine Jünger immer wieder ermutigte: „Habt Vertrauen!“

Glaube und Mut gehören eng zusammen.

12

MUT IST MEHR ALS EINE GROSSE HELDENTAT. OFT BEGINNT ER MIT EINEM KLEINEN SCHRITT UND DEM VERTRAUEN, NICHT ALLEIN ZU SEIN. DIE KURZEN IMPULSE AUF DIESER PINNWAND LADEN DAZU EIN, MUT AUS NEUEN PERSPEKTIVEN ZU ENTDECKEN. IN DER BIBEL, IM GLAUBEN UND IM EIGENEN LEBEN.

6

... dass viele biblische Helden zuerst gezwweifelt haben?

Mose, Gideon, Jeremia und andere fühlten sich ihrer Aufgabe zunächst nicht gewachsen.

... dass das Wort „Mut“ mit dem Herzen verbunden ist?

7

Im Althochdeutschen steht „muot“ für innere Kraft, Herz und Gesinnung.

8

... dass Gideon sich selbst für den Schwächsten hielt?

Gott sah in ihm dennoch einen mutigen Anführer.

... dass ein kleines Senfkorn in der Bibel zum Symbol für großen Glauben wird?

Gott kann aus kleinen Anfängen Großes wachsen lassen.

10

11

... dass Paulus und Silas im Gefängnis Loblieder sangen?

... dass Paulus Mut zeigte sich gerade mitten in einer schwierigen Situation.

3

mäßig  
ht“

t,

st

# Wie ein Fels in der Brandung

## **Gott hat sich meiner angenommen, als meine Not am größten war.**

Meine Kindheit war geprägt von schwierigen und belastenden Erfahrungen. Durch das Verhalten meines Vaters, der alkoholkrank war, erlebte ich früh Angst und Gewalt. Diese Erlebnisse hinterließen tiefe Spuren: Ich entwickelte Verhaltensauffälligkeiten und begann zu stottern.

Als ich zehn Jahre alt war, ließen sich meine Eltern scheiden. Die Situation zu Hause und die seelische Belastung wirkten sich auch auf meine schulischen Leistungen aus. Wegen meiner Sprachstörung wurde ich zudem häufig gehänselt und ausgegrenzt.

In dieser schweren Zeit gab es aber auch Menschen, die mir zur Seite standen. Eine engagierte Lehrerin setzte sich besonders für mich ein und unterstützte mich gemeinsam mit meiner Mutter durch viele Gespräche.

Nach meinem Schulabschluss durfte ich eine Ausbildung bei einem verständnisvollen Rechtsanwalt beginnen. Trotz meiner Sprachstörung konnte ich diese erfolgreich abschließen. Gerade in dieser Zeit erlebte ich viel Ermutigung.



Bild: Canva

„Der  
mein



Ein besonders schmerzlicher Moment war, als mein Vater mir sagte, ich hätte durch meine Existenz sein Leben zerstört. Diese Worte trafen mich tief. Doch auch hier stellte Gott mir Menschen zur Seite: Der Rechtsanwalt, bei dem ich meine Ausbildung machte, schenkte mir Mut und Zuversicht, weiterzugehen

Nach meiner Ausbildung erhielt ich eine Anstellung beim Landgericht in Mainz. Zunächst arbeitete ich drei Jahre in der Bewährungshilfe, später blieb ich dort bis zu meiner Pensionierung tätig. Auch wenn meine Sprachstörung mich weiterhin begleitete, durfte ich meinen Weg gehen.

In all den Jahren habe ich immer wieder unter Tränen zu Gott gebetet und ihn angefleht, mich vom Stottern zu befreien. Und dann geschah etwas, das ich bis heute als Wunder empfinde: Von einem Tag auf den anderen konnte ich plötzlich frei sprechen. Meine Sprachstörung war verschwunden.

Für mich ist das ein Zeichen von Gottes unendlicher Gnade. Er hat mein Gebet erhört und mir neues Leben geschenkt.

Heute bin ich dankbar für alles, was ich erfahren durfte – auch für die schweren Zeiten, durch die Gott mich getragen hat. Er war für mich wie ein Fels in der Brandung.

Mein besonderer Dank gilt auch Herrn Pfarrer Berger, Frau Ramona Utro und Frau Born für ihre Wertschätzung und dafür, dass ich mich in meiner Pfarrgemeinde willkommen und angenommen fühle.

Psalm 18,3

Herr ist mein Fels, meine Burg und Retter; mein Gott ist mein Fels, bei dem ich mich berge.“

# Bewegt vom Geist

## Eine künstlerische Spurensuche

Was prägt unser Bild von uns selbst?

Diese Frage stand am Anfang unseres *Jugendkunstprojekts*, das in den vergangenen Wochen mit einer Gruppe junger Erwachsener entstanden ist. In nur fünf gemeinsamen Treffen haben wir uns auf eine kreative und spirituelle Spurensuche begeben.

Ausgangspunkt war das Pfingstfest und die Frage, was es heute bedeutet, vom Heiligen Geist bewegt zu sein. Dabei haben wir den Heiligen Geist nicht als abstrakte Idee betrachtet, sondern als jene göttliche Kraft, die Menschen aufrichtet, befreit und an ihre Würde erinnert.

Im Zentrum unseres Projekts steht die Überzeugung, dass jeder Mensch mehr ist als die Worte, die andere über ihn sprechen. Mehr als Fehler, Zweifel und Verletzungen. Mehr als die Rollen und Masken, die das Leben manchmal von uns verlangt.

Unter dem Leitgedanken „Königskind“ sind verschiedene künstlerische Stationen entstanden, die Besucherinnen und Besucher auf einen inneren Weg einladen.

Dieser Weg beginnt bei der Erfahrung von Zerbrechlichkeit. Selbstportraits und Texte erzählen von Brüchen, von Verletzungen und von den Stimmen, die Menschen klein machen. Eine Spiegelinstallation lädt dazu ein, sich den eigenen Gedanken, Zuschreibungen und Unsicherheiten zu stellen. An einer interaktiven Station können Besucher ihre eigenen Labels, Masken und Belastungen benennen und sichtbar machen.

Im weiteren Verlauf führt die Ausstellung zur Erinnerung an die eigene Würde. Am Taufbecken besteht die Möglichkeit, innezuhalten, sich an die eigene Taufe zu erinnern und sich neu zusprechen zu lassen:

**Du bist Gottes geliebtes Kind.**

Ein Feuergang, inspiriert von den Feuerzungen des Pfingstereignisses, lädt dazu ein, sich vom Geist Gottes berühren und verwandeln zu lassen. Selbst geschriebene Texte begleiten diesen Weg und eröffnen neue Perspektiven auf das eigene Leben.

Besonders berührend ist auch die Beteiligung unserer Kindergartenkinder. Ihre Selbstportraits erinnern auf einfache und ehrliche Weise an eine Wahrheit, die Erwachsene oft vergessen:

**Jeder Mensch besitzt eine unverlierbare Würde und einen Wert, der nicht erst verdient werden muss.**

Diese Ausstellung möchte keine fertigen Antworten geben. Sie möchte Raum schaffen. Raum zum Nachdenken, zum Beten, zum Erinnern und zum Entdecken.

Vielleicht lässt sich zwischen Bildern, Worten, Feuer, Wasser und Spiegeln etwas von jener Wirklichkeit erahnen, die die Bibel Heiliger Geist nennt:

die leise Kraft Gottes, die Menschen aufrichtet, heilt und ihnen zuspricht:

**Du bist geliebt.  
Du bist gewollt.  
Du bist ein Königskind.**

## **Ausblick**

Die Pfingstausstellung bildet zugleich den Auftakt eines einjährigen Kunstprojekts.

Im zweiten Teil werden wir uns intensiv mit biblischen Texten, Worten und Verheißungen beschäftigen. Aussagen der Heiligen Schrift sollen künstlerisch verkörpert, neu interpretiert und in zeitgenössischen Ausdrucksformen sichtbar gemacht werden.

So möchten wir gemeinsam weiter danach suchen, wie Gottes Wort heute Gestalt annehmen kann, mitten in unserem Leben.

Neue Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen, Teil unserer Jugendkunstgruppe zu werden.



„Wo der Geist des Herrn wirkt, da ist Freiheit.“ (2 Kor 3,17)

## **Jugendfahrt nach Taizé**

### **MUT ins kalte Wasser zu springen**

Über Frohnleichnam machten sich 21 Personen aus 2 Gemeinden auf den Weg nach Taizé in Frankreich. Begleitet wurde die Gruppe von den drei Betreuenden Mathias Berger, Monika Ofer Gläßgen und Ramona Utro. Da alle Teilnehmenden zwischen 15 und 18 Jahren alt waren, entstand schnell eine sehr harmonische und homogene Gemeinschaft.

Die Anreise erfolgte mit drei Kleinbussen, die im Laufe der Fahrt liebevolle Spitznamen erhielten: den „Party-Bus“, den „18er-Bus“ und die „Schnarchnasen“. Schon auf der Fahrt wurde viel gelacht, erzählt und die Vorfreude auf die gemeinsame Woche wuchs.

Für viele Jugendliche war die Anmeldung zu dieser Fahrt ein Sprung ins kalte Wasser. Die meisten wussten nicht genau, was sie in Taizé erwarten würde. Umso spannender war es, die besondere Atmosphäre dieses Ortes kennenzulernen. Der Tagesablauf in Taizé ist geprägt von drei gemeinsamen Gebetszeiten, Bibeinführungen, Gesprächsgruppen, verschiedenen Arbeitsdiensten und dem Zusammenleben mit Jugendlichen aus aller Welt.

Besonders beeindruckend war für viele die Offenheit und Gemeinschaft, die in Taizé spürbar ist. Schon nach kurzer Zeit knüpften die Jugendlichen Kontakte zu anderen jungen Menschen aus unterschiedlichen Ländern. Sprachbarrieren spielten dabei oft keine Rolle, gemeinsame Interessen, Fußball und die besondere Stimmung vor Ort verbanden schnell.

Auch die Freizeit kam nicht zu kurz. Ob beim Fußballspielen, bei Spaziergängen durch die wunderschöne Landschaft Burgunds oder beim Verweilen am Oyak, dem beliebten Treffpunkt in Taizé – überall entstanden neue Freundschaften und viele schöne Erinnerungen.

Ein weiteres Highlight war natürlich das Essen. Während die Mahlzeiten in Taizé für viele bereits ihren ganz eigenen Charme hatten, sorgte insbesondere Flavio, der schnell den Spitznamen „Mozzarella“ erhielt, für kulinarische Begeisterung.

Nachdem endlich die passenden Zutaten besorgt werden konnten, bereitete er originale italienische Panini zu, die innerhalb kürzester Zeit großen Anklang fanden. Mit jedem Tag wurde deutlicher, wie besonders die Zeit in Taizé ist. Die Jugendlichen ließen sich immer mehr auf die spirituellen Angebote ein, genossen die Momente der Stille und erlebten Gemeinschaft auf eine Weise, die im Alltag oft selten geworden ist. Viele nahmen neue Perspektiven, wertvolle Begegnungen und zahlreiche schöne Erinnerungen mit nach Hause.

Die Tage in Taizé haben gezeigt, wie bereichernd es sein kann, gemeinsam unterwegs zu sein, den Glauben zu entdecken und offen auf andere Menschen zuzugehen. Für viele wird diese Fahrt sicherlich noch lange in Erinnerung bleiben.



# mut-MACH

## JOURNAL

*eine kleine Form des täglichen Exerzitiums*

Mut zeigt sich nicht nur in den großen Entscheidungen des Lebens. Oft steckt er in den kleinen Dingen: ein ehrliches Gespräch, ein neuer Schritt, ein „Ja“, obwohl man unsicher ist, oder ein „Nein“, wenn es nötig ist.

### **Gestalte dein persönliches Mut-Momente-Journal.**

Nimm dir ein kleines Notizheft oder einzelne Seiten und sammle darin alles, was Mut gekostet hat, egal wie klein es erscheinen mag. Schreibe Gedanken auf, klebe Fotos, Zeitschriftenausschnitte oder Fundstücke ein, male Farben und Formen oder gestalte eine Schnipsel-Poesie aus ausgeschnittenen Wörtern.

### **Verbinde das Journal mit einer kleinen geistlichen Übung: Nimm dir am Abend ein paar Minuten Zeit und frage dich:**

WO HABE ICH HEUTE MUT GEZEIGT, VIELLEICHT AUCH IM KLEINEN?

WO HABE ICH MICH GETRAGEN, GESTÄRKT ODER BEGLEITET GEFÜHLT?

Halte es fest:

Schreibe ein Wort, einen Satz, male eine Farbe, ein Symbol oder klebe einen Schnipsel ein, der diesen Moment beschreibt.

:  
Schließe mit einem kurzen Gebet:

***Danke, Gott, für den Mut, den du mir heute geschenkt hast. Schenke mir auch morgen Vertrauen für den nächsten Schritt.***

Gestalte auf jeder Seite einen kleinen Kreis, ein Herz oder dein Zeichen für Gott. Immer wenn du im Rückblick erkennst, dass Gott in diesem Mut-Moment gegenwärtig war, male das Symbol aus. *(Funktioniert besonders gut, wenn man immer mal wieder ein paar Tage zurückblättert und sich nochmal in die Momente fühlt)*

Nach einigen Wochen entsteht so nicht nur ein Mut-Journal, sondern auch eine persönliche Sammlung von „Gottes-Spuren“ im Alltag.

**Viel Freude dabei!**

Remona Utro

Wieviel MUT hast du?

courage



*It would have taken a long time to  
write this journal if it were not for  
the fact that I had the courage to  
write in the first place. I had the  
courage to write the first page, the  
second page, the third page, the  
fourth page, the fifth page, the  
sixth page, the seventh page, the  
eighth page, the ninth page, the  
tenth page, the eleventh page, the  
twelfth page, the thirteenth page,  
the fourteenth page, the fifteenth  
page, the sixteenth page, the  
seventeenth page, the eighteenth  
page, the nineteenth page, the  
twentieth page, the twenty-first  
page, the twenty-second page, the  
twenty-third page, the twenty-fourth  
page, the twenty-fifth page, the  
twenty-sixth page, the twenty-seventh  
page, the twenty-eighth page, the  
twenty-ninth page, the thirtieth  
page, the thirty-first page, the  
thirty-second page, the thirty-third  
page, the thirty-fourth page, the  
thirty-fifth page, the thirty-sixth  
page, the thirty-seventh page, the  
thirty-eighth page, the thirty-ninth  
page, the fortieth page, the forty-first  
page, the forty-second page, the  
forty-third page, the forty-fourth  
page, the forty-fifth page, the  
forty-sixth page, the forty-seventh  
page, the forty-eighth page, the  
forty-ninth page, the fiftieth page,  
the fifty-first page, the fifty-second  
page, the fifty-third page, the  
fifty-fourth page, the fifty-fifth  
page, the fifty-sixth page, the  
fifty-seventh page, the fifty-eighth  
page, the fifty-ninth page, the  
sixtieth page, the sixty-first page,  
the sixty-second page, the sixty-third  
page, the sixty-fourth page, the  
sixty-fifth page, the sixty-sixth  
page, the sixty-seventh page, the  
sixty-eighth page, the sixty-ninth  
page, the seventieth page, the  
seventy-first page, the seventy-second  
page, the seventy-third page, the  
seventy-fourth page, the seventy-fifth  
page, the seventy-sixth page, the  
seventy-seventh page, the seventy-eighth  
page, the seventy-ninth page, the  
eightieth page, the eighty-first page,  
the eighty-second page, the eighty-third  
page, the eighty-fourth page, the  
eighty-fifth page, the eighty-sixth  
page, the eighty-seventh page, the  
eighty-eighth page, the eighty-ninth  
page, the ninetieth page, the ninety-first  
page, the ninety-second page, the  
ninety-third page, the ninety-fourth  
page, the ninety-fifth page, the  
ninety-sixth page, the ninety-seventh  
page, the ninety-eighth page, the  
ninety-ninth page, the hundredth  
page.*



# Termine und Gruppen

## Seniorenachmittage:

18.07.2026  
15.08.2026  
19.09.2026

je ab 14:00 Uhr

## Taizé-Gebete

25.08.2026 18:30 Uhr  
23.09.2026 18:30 Uhr  
20.10.2026 18:30 Uhr

## Ferienzeit in Neuerkirch für Kinder ab 8 Jahren

19.07.-24.07.2024

Info über das Pfarrbüro

Nächste PGR- Sitzung  
18.06.2026 18:00 Uhr

## Messdienerstunde

Dienstags. 17:30 Uhr

## Sonstige Termine:

24.07.2026 Regenbogen-  
Gottedienst zum CSD  
Altes Postlager 17:00 Uhr

Werkstatt Frauenliturgie  
Wort-Gottes-Feier

## “Freiheit”

30.06.2026. 18:30 Uhr  
St. Antonius



Wir suchen noch Frauen für die  
Werkstatt Frauenliturgie. Für Infos gerne  
im Pfarrbüro melden!

## Pfarrfest 2026

**05.09.2026**

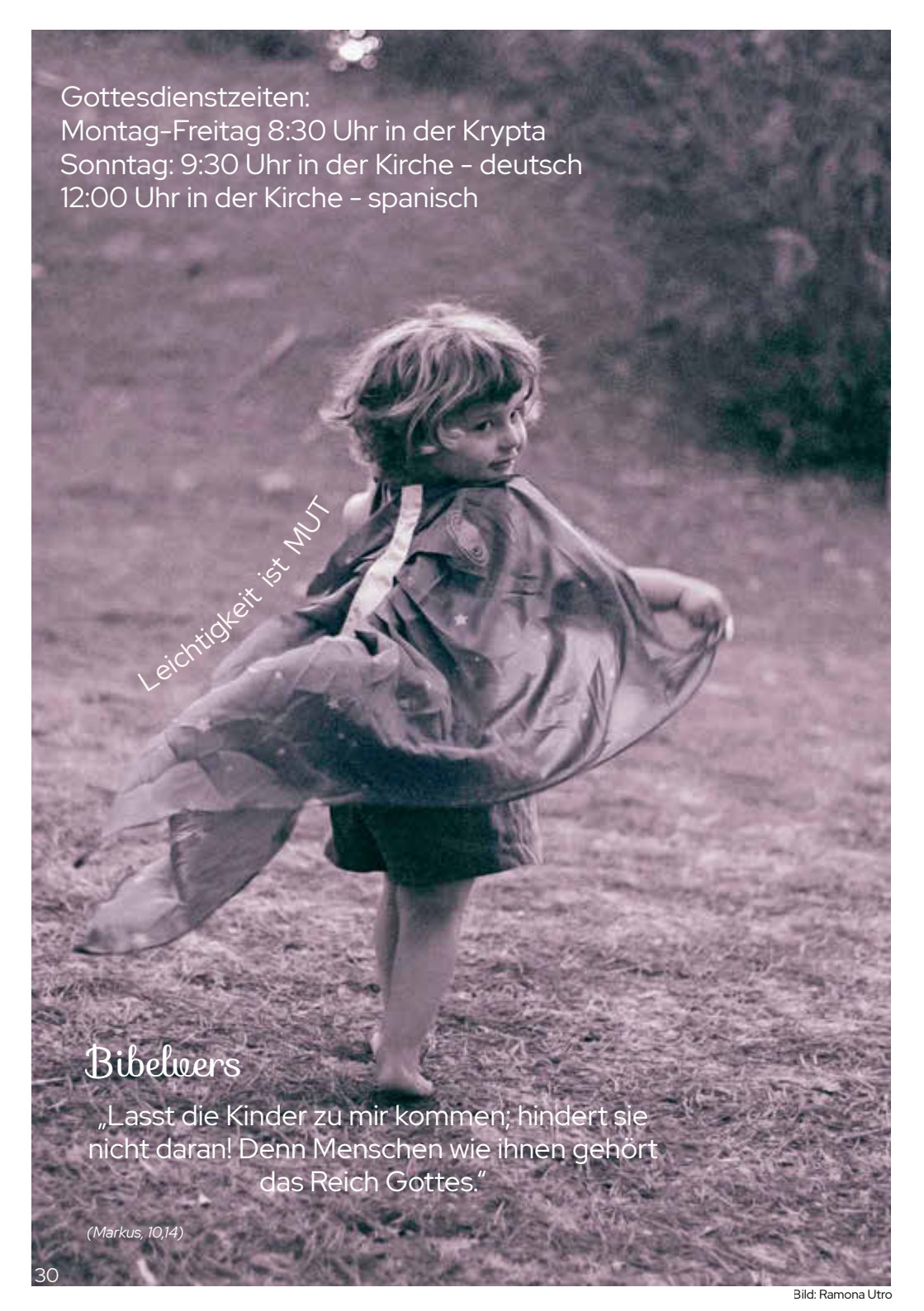
Haben Sie Lust sich am  
Fest zu beteiligen,  
melden Sie sich im  
Pfarrbüro oder sprechen  
Sie uns nach dem  
Gottesdienst an.  
Gemeinsam können wir  
ein unvergessliches Fest  
gestalten.



Bild: Ramona Utro

Pfarrbüro geschlossen  
25.06.-24.07.2026

Die nächste Ausgabe erscheint Ende September

A young child with curly hair, wearing a dark cape with a light-colored sash, is running barefoot in a field of dry grass. The child is looking back over their shoulder. The background is a blurred field with some trees in the distance.

Gottesdienstzeiten:  
Montag-Freitag 8:30 Uhr in der Krypta  
Sonntag: 9:30 Uhr in der Kirche – deutsch  
12:00 Uhr in der Kirche – spanisch

Leichtigkeit ist MUT

## Bibelvers

„Lasst die Kinder zu mir kommen; hindert sie nicht daran! Denn Menschen wie ihnen gehört das Reich Gottes.“

(Markus, 10,14)

## Katholische Pfarrgemeinde Liebfrauen

---

Moselstraße 30  
55118 Mainz  
06131 677502  
pfarre.liebfrauen-mainz@bistum-mainz.de

### **Pfarrer Mathias Berger**

mathias.berger@bistum-mainz.de

### **Sekretariat**

---

Ramona Utro

ramona.utro@bistum-mainz.de

Bürozeiten:

Mi - Do: 10- 12:30 Uhr

Freitags im Büro der Pfarrgemeinde St. Joseph

10 -12:00 Uhr

### **Gemeindereferentin**

---

Sophie Born

sophie.born@bistum-mainz.de

### **Gremien**

---

Pfarrgemeinderat 1. Vorsitzender:

Pietro Cusenza

Verwaltungsrat 2. Vorsitzende:

Monika Ofer-Gläßgen

Jugendvertreter\*innen:

Martin Gläßgen und Lisa Kowalkowski

### **Spendenkonto**

---

IBAN: DE94 3706 0193 4002 4690 08

BIC: GENODED1PAX

Bitte geben Sie an, für welchen Zweck wir Ihre Spende verwenden dürfen, damit wir ihnen eine Spendenbescheinigung zukommen lassen können.

Der Geist Gottes schenkt Mut.  
Mut, aufzustehen, zu sprechen, zu glauben .  
Denn wir sind Gotteskinder, getragen von  
einer Kraft, die größer ist als unsere Angst.

Gottes Geist geht mit uns und macht uns  
mutig für das Leben.

Ramona Utro



Pfarrgemeinde Liebfrauen  
Moselstraße 30  
55118 Mainz