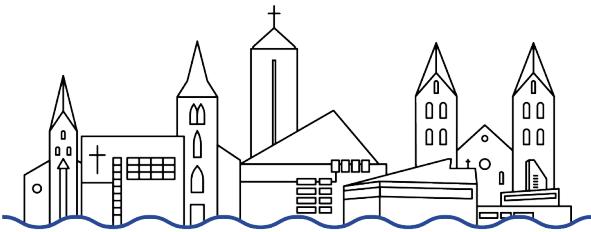


Pastoraler Raum
Ruhrseen –
Hagen Nord



verwandelt



Ladesäule
für die Seele



Grußwort

Liebe Leserinnen und Leser der Ladesäule,
diese Ausgabe steht unter dem Leitgedanken „verwandelt“. Verwandlungen sehen wir besonders im Herbst, in der Natur im Allgemeinen aber auch im Leben und im Glauben.

In der Kirche gibt es ein heiliges Zeichen, das die Verwandlung im Gottesdienst äußerlich anzeigt. Ich meine die Glocken. Glocken werden, bevor sie erklingen, geweiht. Das meint soviel wie in den Dienst Gottes gestellt. Im katholischen Weihegebet für Glocken heißt es:

„Herr des Himmels und der Erde, dich preist deine Schöpfung. Im Himmel und auf Erden erschallt dein Lob. Voll Vertrauen bitten wir dich: Segne + diese Glocke, die dein Lob verkündet. Sie soll deine Gemeinde zum Gottesdienst rufen, die Säumigen mahnen, die Mutlosen aufrichten, die Trauernden trösten, die Glücklichen erfreuen und die Verstorbenen auf ihrem letzten Weg begleiten. Segne alle, zu denen der Ruf dieser Glocke dringen wird, und führe so deine Kirche von überallher zusammen in dein Reich. Das gewähre uns durch Christus, unseren Herrn. Amen.“

Möge dieses Gebet uns inspirieren, uns, beim Klang der Glocken, innerlich verwandeln zu lassen.

Viel Freude bei der Lektüre dieser Ausgabe.

Ihr

Franz Drücke, Pfarrer

Impressum

Pastoraler Raum
Ruhrseen – Hagen Nord
Hospitalstr. 13
58099 Hagen
Tel. 02331/6 54 21,
Fax 02331/62 81 86
 Pfarrbuero@st-johannes-boele.de

Redaktionsteam:
Sandra Dorn, Viola Jaschke



Ebbe und Flut

Der Wandel der Gezeiten

Etwa alle 6 Stunden, also zweimal täglich, wandelt sich der Meeresspiegel an den Küsten von niedrigem Wasserstand, der Ebbe, in den hohen Wasserstand, die Flut. Dieser Wandel ist kein Chaos, sondern ein Teil eines verlässlichen Kreislaufs der Natur. Er zeigt, wie kosmische Kräfte (Mond, Sonne und Erde) zusammenwirken, um stetige Veränderungen hervorzurufen.

Der Mond zieht das Wasser auf der Erde an, wodurch sich ein Wasserberg auf der dem Mond zugewandten Seite der Erdkugel bildet – das ist die Flut. Auf der gegenüberliegenden Seite entsteht durch die Fliehkraft ebenfalls ein Wasserberg. Zwischen diesen beiden Flutbergen ist das Wasser niedriger – dort ist Ebbe.

Während sich die Erde dreht, wandern diese Wasserberge über die Erdoberfläche. So ist es möglich, dass wir an den Küsten diesen ständigen Wandel erleben können.

Mal steigt das Wasser – mal zieht es sich zurück.

Pflanzen, Tiere und die Menschen an den Küsten haben sich diesem Wandel angepasst.

Er ist ein Symbol für das Leben mit Veränderungen – ein Zeichen, dass Veränderung zum Leben gehört.

Wie ganz leis Verwandlungen geschehen...

Die Bibel ist voll von Geschichten, in denen Menschen sich wandeln, verwandelt werden, ihr Leben ändern, sie umkehren und neue Wege beschrieben. Zwei Geschichten sprechen mich persönlich sehr an. Zum einem ist es die Geschichte der Emmaus Jünger. Zwei Jünger sind auf dem Weg von Jerusalem nach Emmaus. Ihre Herzen sind voll Trauer und ihre Augen sind gehalten. Sie sind in ihrer Trauer gefangen, sodass sie den Wanderer nicht erkennen, der mit ihnen geht. Erst später wird sich herausstellen, dass es Jesus ist. Im Laufe des Gespräches mit ihm wandelt sich ihre Sichtweise und ihr Herz wird

leichter. Am Ziel des Weges laden sie den Unbekannten ein, bei ihnen zu bleiben. Denn sie haben gespürt, wie gut ihnen seine Nähe tut. Sie kehren in ein Gasthaus ein. Und als der Fremde Brot und Wein teilt, da gehen ihnen endgültig die Augen auf. Sie erkennen in dem Wanderer Jesus selbst. Von nun an sind sie verwandelt. Die Trauer ist der Freude gewichen, anstelle von Hoffnungslosigkeit ist der Mut getreten. Sie brechen auf und kehren nach Jerusalem zurück, um allen davon zu berichten, dass Jesus lebt.



Ebenso macht Maria aus Magdala die Erfahrung von Wandlung. Auch sie ist traurig über den Tod Jesu. Sie steht an seinem Grab und beugt sich tief

in die leere Grabhöhle hinein. Als sie einen vermeintlichen Gärtner sieht, möchte sie von ihm wissen, wo Jesus hingelegt wurde. Plötzlich hört sie ihren Namen: Maria. Als sie sich umwendet, erkennt sie in dem vermeintlichen Gärtner Jesus. Genau wie die Emmaus Jünger ist Maria mit einmal verwandelt. Ihr Blick, der vorher in die Grabhöhle gerichtet war, geht nach vorne. Auch sie fasst Mut, den anderen Jüngern von dieser Begegnung zu erzählen.



Was können uns diese alten Geschichten sagen? Manchmal genügt es den Kopf zu heben, die Blickrichtung zu ändern und offen zu sein für das Wort, das an mich gerichtet ist. Wandlungen vollziehen sich leise, passieren einfach so. Sie sind Geschenke, bedürfen aber auch unserer Ansprechbarkeit.

Eine der größten Wandlungen erleben die Emmaus Jünger, als sie Jesus am Brot brechen erkennen. In diesem Moment erkennen sie ihn selbst. Diese Wandlung von Brot und Wein in Jesu Leib und Blut ist ein Geheimnis. Auch wir sind

bei jeder Messfeier hinein genommen in diese Wandlung. Mit den Gaben von Brot und Wein dürfen wir auch unsere Sorgen, Nöte, unsere Freuden, unser Glück zum Altar bringen. Wir dürfen darauf vertrauen, dass sie mit Brot und Wein gewandelt werden. Und wir als neue, verwandelte Menschen in die Welt gehen dürfen.

Gemeindereferentin Susanna Mirzaian

Anziehpüppchen

Anziehpüppchen, auch „Paper Dolls“ genannt, sind Papierfiguren, die man ausschneidet und mit verschiedenen Papierkleidungsstücken und Accessoires anziehen kann. Die vorher nach Lust und Laune angemalte Kleidung wird mit den kleinen Papierlaschen an der Figur befestigt und macht lustige Verwandlungen möglich 😊

Anleitung:

1. Anmalen:

Suche dir Stifte deiner Wahl, und male die Puppen und Kleidungsstücke nach deinen Wünschen an.



2. Ausschneiden:

Schneide vorsichtig entlang der Linien:

- Zuerst die Puppe
- Dann jedes Kleidungsstück einzeln

Tipp: Lass dir von einem Erwachsenen helfen, wenn es schwierig ist!

Vorsicht: Nicht die Laschen mit abschneiden!

3. Laschen umknicken:

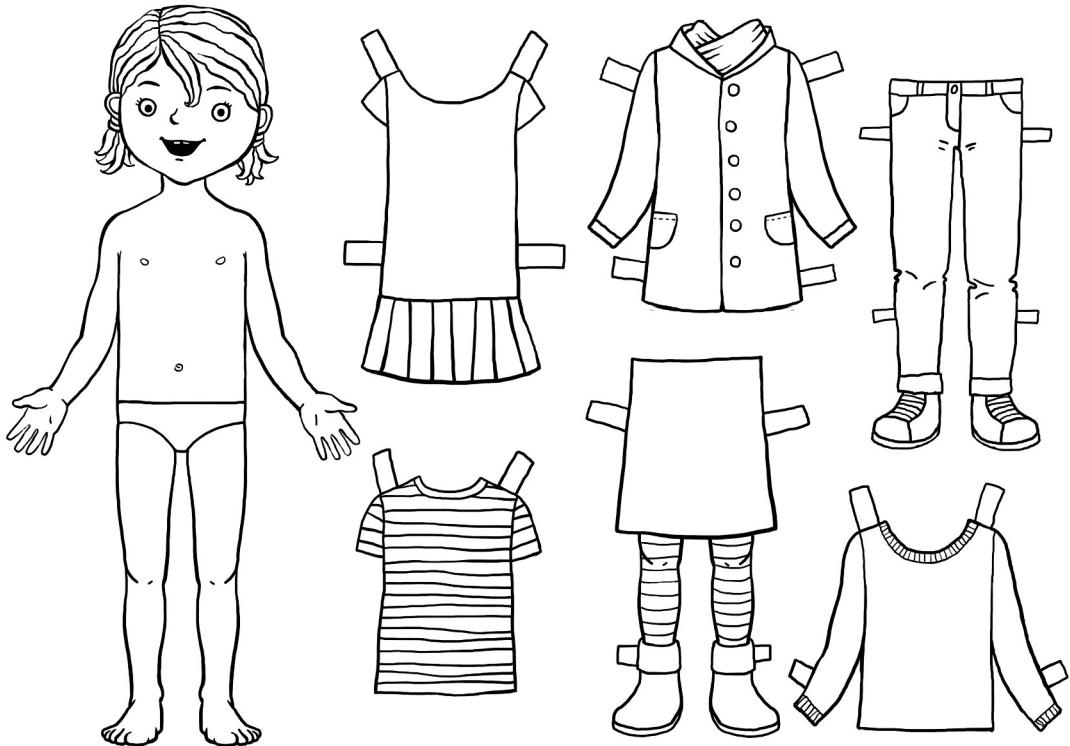
Die Kleidungsstücke haben kleine Laschen an den Seiten. Diese knickst du nach hinten um – damit kannst du die Kleidung später auf der Puppe befestigen.

Viel Freude beim Basteln und Ankleiden!

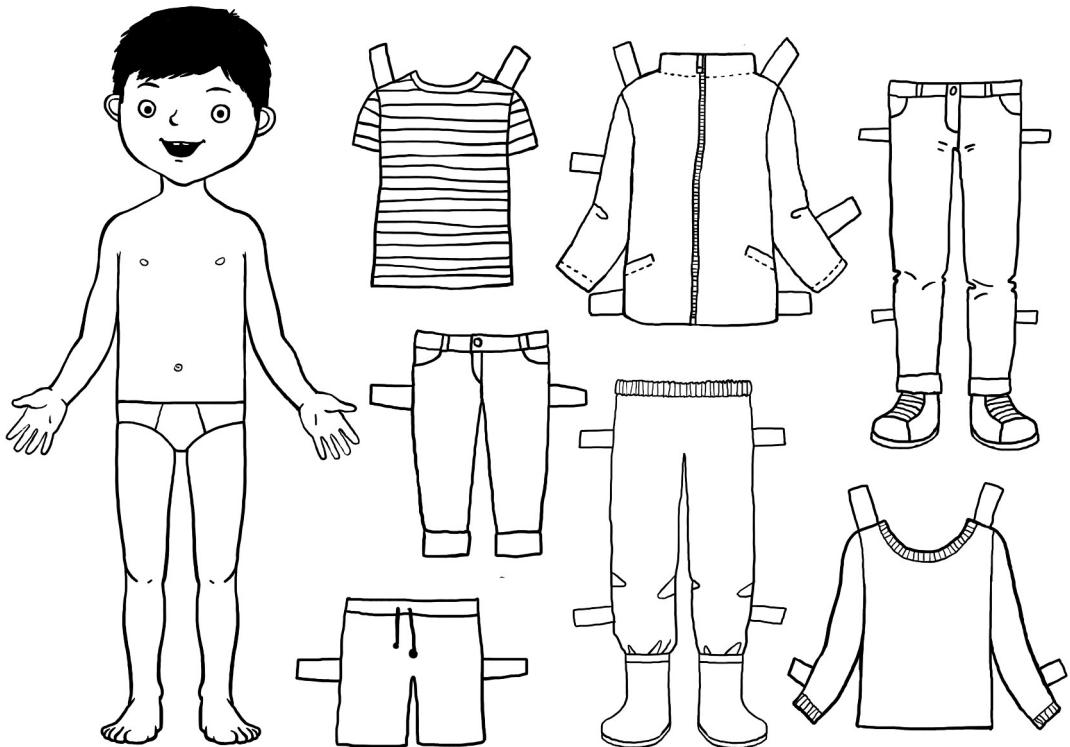
PS: Es gibt im Zeitschriftenhandel auch noch viele tolle Bastelhefte mit ähnlichen Anziehpuppen zu erwerben...

Vorlagendateien können auch hier heruntergeladen werden:
<https://www.pr-ruhrseen-hagennord.de/news/ladesaeule-advent-2025/>





<https://www.constanzevonkitzing.de/blog>



Loslassen

Der Herbst macht es uns jeden Tag vor:

Bäume lassen ihre Blätter fallen. Ganz selbstverständlich, ohne Widerstand, ohne Bedauern.

Für uns sieht es wunderschön aus – Straßen, die wie mit goldenen Teppichen bedeckt sind. Und gleichzeitig spüren wir: Da geht etwas verloren. Die Bäume werden kahl, es wird leer, es wirkt manchmal fast traurig. Doch die Natur macht uns etwas vor, das wir im Alltag oft vergessen:

Das Fallen ist nicht das Ende, sondern ein Teil des Kreislaufs. Nach dem Loslassen kommt Neues.



In unserem Leben fühlt es sich selten so leicht an. Wir wissen alle, wie schwer es sein kann, loszulassen. Eine Beziehung, die nicht mehr so ist, wie sie einmal war. Pläne, die wir lange verfolgt haben und die doch nicht aufgehen. Sorgen, die uns nachts wachhalten und uns den Schlaf rauben. Wir halten fest, manchmal bis die Hände schmerzen – aus Angst, etwas zu verlieren, aus Angst, nicht zu wissen, was danach kommt. Doch je länger wir festhalten, desto mehr spüren wir: Es kostet Kraft, es raubt Energie, es nimmt uns die Freiheit.

Das Schwerste am Loslassen

Velleicht ist genau das der Kern: Das Schwerste am Loslassen ist nicht das Loslassen selbst, sondern das Zulassen.

Zulassen, dass der Verlust weh tut.

Zulassen, dass etwas zerbricht, vergeht, vielleicht sogar für immer verschwindet.

Zulassen, dass mit dem Loslassen auch die Verzweiflung kommt. Dass wir Leere spüren, Chaos, Orientierungslosigkeit. Dass wir Gefühle zulassen müssen, die wir am liebsten wegschieben würden: Unsicherheit, Trauer, Angst.

Das Schwerste ist, zuzulassen, dass die Zukunft, die wir uns ausgemalt haben, nicht eintreten wird. Dass es nie wieder genauso sein wird wie jetzt. Dass wir nicht die Person mit der Zukunft sind, die wir uns so lange vorgestellt haben. Loslassen bedeutet, genau das zu akzeptieren – auch wenn es schmerzt.

Was nach dem Loslassen kommt

Und doch liegt in diesem Zulassen eine tiefe Chance. Denn nach dem Loslassen kommt kein Vakuum.

Da bleibt kein Nichts. Da entsteht Raum. Raum für Neues, das wir nicht planen konnten. Raum für Begegnungen, Ideen, Chancen. Für Veränderungen, die wir uns selbst nie zugetraut hätten.

Loslassen heißt nicht, alles aufzugeben oder schwach zu sein. Es heißt, die Kontrolle loszulassen über Dinge, die wir ohnehin nicht ändern können. Erwartungen abzugeben, die uns nur unter Druck setzen. Sorgen wegzulegen, anstatt sie immer wieder im Kopf kreisen zu lassen. Loslassen bedeutet, zu vertrauen – dass das Leben weitergeht, dass wir getragen sind, auch wenn wir es gerade nicht spüren.

Ein kleines Loslass-Ritual

Ein Freund von mir hat ein kleines Ritual entwickelt. Am Ende des Tages schreibt er auf einen Zettel, was ihn belastet. Dann faltet er das Papier und legt es unter ein Kreuz. Für ihn bedeutet das: Ich muss das nicht alleine tragen. Ich gebe es ab.

Es klingt simpel, fast unscheinbar – aber es wirkt. Denn dieser Moment, bewusst etwas aus den Händen zu geben, verändert die Haltung. Es entsteht eine kleine Lücke zwischen der Sorge und dem eigenen Herzen –



und durch diese Lücke kann wieder Luft, Freiheit, Hoffnung einziehen.

Was Loslassen verändert



Loslassen verändert selten sofort die Umstände. Aber es verändert uns. Plötzlich spüren wir, dass wir freier atmen können. Dass wir nicht alles festhalten müssen, um sicher zu sein. Dass auch in der Leere ein Versprechen liegt: dass etwas Neues wachsen kann.

Vielleicht ist genau dieser Herbst eine Einladung. Nicht, alles auf einmal loszulassen. Aber vielleicht eine Sorge, die schon lange drückt. Eine Erwartung, die uns nur Kraft raubt. Eine Verletzung, die immer wieder hochkommt. Schritt für Schritt. Loslassen ist kein Ende, sondern ein Neubeginn. Und wer die Hände frei macht, wird merken: Sie bleiben nicht leer. Sie füllen sich neu – mit Frieden, mit Hoffnung, mit Leben.

Drei kleine Schritte, um loszulassen

1. Schreib's auf und lass los:

Alles, was dich belastet, einmal aufschreiben – Sorgen, Erwartungen, alte Konflikte. Dann bewusst beiseitelegen oder unter ein Kreuz legen. Zeichen setzen: Ich gebe es ab, ich muss nicht alles allein tragen.

(Das Lied der Sängerin Sefora Nelson „Lege deine Sorgen nieder“ passt perfekt zu diesem Ritual und kann nochmal Kraft schenken)

2. Mini-Loslass-Momente im Alltag:

Lass heute etwas bewusst liegen, das nicht perfekt sein muss – die unaufgeräumte Küche, eine offene Mail, ein kleiner Streit. Schritt für



Schritt merken wir: Loslassen tut gut.

3. Atmen und Vertrauen üben:

Nimm dir ein paar tiefe Atemzüge.

Beim Ausatmen stell dir vor, wie deine Sorgen wegfließen. Sag innerlich:
„Herr, ich gebe es dir.“ Kleine Momente, große Wirkung.

Text: Michelle Engel
Gemeindereferentin in St. Dionysius in Krefeld
Instagram: diokirche_krefeld



Buchempfehlung

Eine Geschichte für kleine und große Menschen.

Die Schnecke Schmierle und die Raupe Schwatz verbindet eine dicke Freundschaft: Sie verbringen gemeinsam den Tag, erkunden die Welt und haben jede Menge Spaß!

Bis ..., ja bis eines Tages Schwatz traurig ist und von Veränderung spricht. Und dann am nächsten Tag wartet Schmierle vergeblich auf seinen besten Freund...

Eine alte Schnecke gibt einen Tipp.

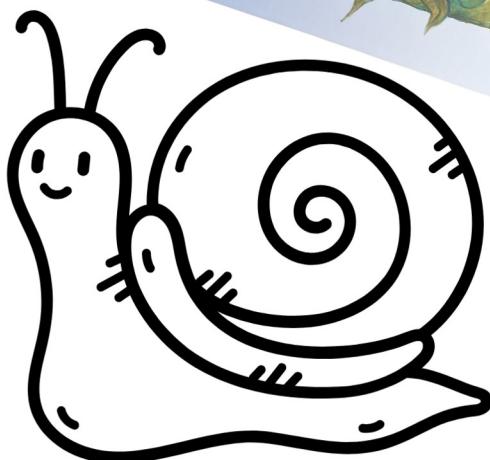
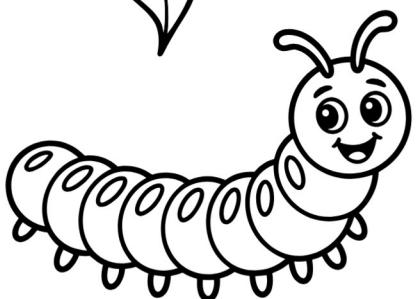
Ein wundervolles, sehr liebevoll illustriertes Buch, mit vielen bunten Bildern, die zum Erzählen und Entdecken für Groß und Klein einladen.
Für jedes Alter.

Titel: Abschied von der kleinen Raupe

Autoren: Heike Saalfrank und Eva Goede

Verlag: Echter

ISBN: 978-3-429-01995-2



Was gehört zusammen?

Findest du die Paare?



Das Gleichnis vom Senfkorn (Mk 4,30-32)

Jesus sagte: Womit sollen wir das Reich Gottes vergleichen, mit welchem Gleichnis sollen wir es beschreiben? Es gleicht einem Senfkorn.

Dieses ist das kleinste von allen Samenkörnern, die man in die Erde sät.

Ist es aber gesät, dann geht es auf und wird größer als alle anderen Gewächse und treibt große Zweige, sodass in seinem Schatten die Vögel des Himmels nisten können.

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift

© 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten.



Wandel eines Senfkorns



Feigensenf – für ca. 3 Gläser à 100 g

Zutaten:

- 250 g frische Feigen
- 100 g brauner Zucker
- 10 g Apfelessig
- 25 g Rotwein
- 50 g Senfkörner (milder Senf), wenn er schärfer werden soll, mehr Senfkörner
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- $\frac{1}{2}$ Tl frischer Thymian, gehackt
- 1 Prise Salz
- Gläser



Zubereitung:

1. Feigen waschen, Stiele entfernen. Feigen vierteln und pürieren.
2. Zucker und Apfelessig in einen Topf geben und vorsichtig den Zucker ganz auflösen.
3. Feigen, Rotwein, Salz, Zitronensaft und Thymian hinzufügen, vermischen und ca. 20 min köcheln lassen.
4. Senfkörner im Mörser gut zermahlen. Nach 20 min hinzufügen und sehr gut umrühren, weitere 20 min köcheln lassen.
5. Heiß in Gläser abfüllen.

Tipp: Schmeckt gut zu Käse!



Das Farbenwunder

Rot und **Gelb** die tanzen froh,
sie verwandeln sich in **Orange**, oh!

Blau und **Gelb**, wie wunderbar,
verwandeln sich in **Grün** ganz klar.

Rot mischt sich mit **Blau** geschwind,
und schon entsteht **Lila** wie der Wind.

Farben spielen, mischen sich fein –
und können etwas Neues sein!

Sie verwandeln sich, sie sind ganz klug,
ein kleiner Pinsel – und schon genug!

Doch schau mal hoch, was Farben tun –
nach Regen und mit Sonnenschein:

Ein **Regenbogen** spannt sich weit,
und verwandelt den Himmel – so schön
und breit!



Farbkreis Itten

Rot, Orange, Gelb und mehr,

Grün und Blau – ein Farbenmeer!

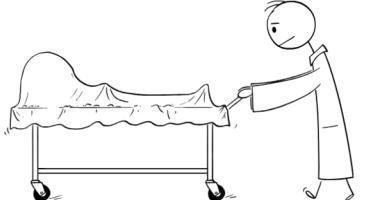
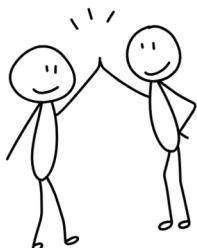
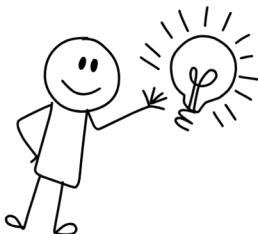
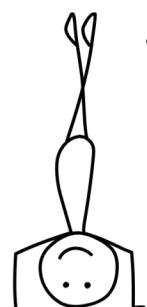
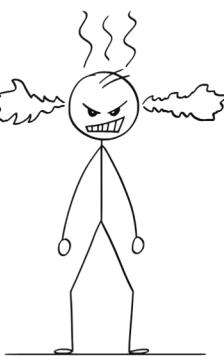
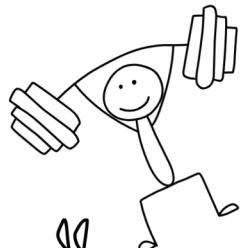
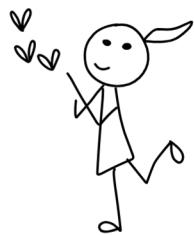
Indigo und **Violett** ganz zum Schluss,

ein Bogen, der leuchtet – welch ein Genuss!

Farben sind Freunde, das siehst du genau,
sie machen das Grau wieder bunt und schau:
Sie tanzen, sie malen, sie singen im Licht –
ein **Farbenwunder**, das Freude verspricht!

Farben können sich verwandeln – und die Welt auch! 

Dein Leben ist eine Achterbahnfahrt?!



Und immer ist Gott dabei.

Zaubertrick für Kinder – Das magische Sechseck

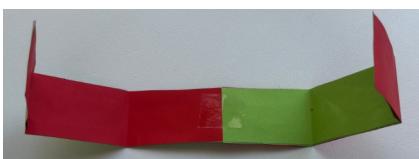
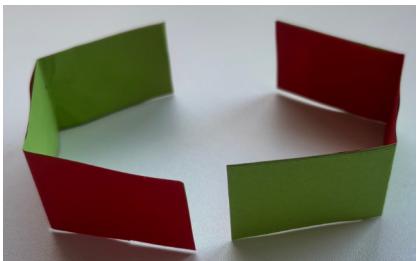
Du brauchst:

- 2 Blätter Papier mit unterschiedlicher Farbe
- Schere
- Klebestift
- Klebeband (transparent)



So geht's:

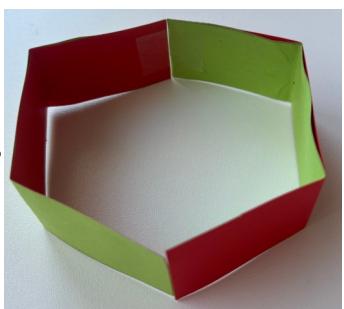
1. Schneide von jedem Blatt Papier einen ca. 3 cm breiten und 30 cm langen Streifen ab.
2. Klebe dann die beiden Papierstreifen aufeinander.
3. Schneide den Streifen in der Mitte durch.
4. Falte die beiden Streifen zwei Mal, sodass drei gleichlange Stücke entstehen.
5. Klebe die Stücke nun mit Klebeband aneinander, sodass sich die Farben der Streifen abwechseln.



Wenn du nun das entstandene Sechseck in deinen Händen hältst und vor und zurück drehst denkt jeder, du kannst das Sechseck von der einen Farbe in die andere Farbe verwandeln!



Viel Spaß beim
Verzaubern
deines Publikums



Zaubertrick für Kinder – Die aufgehende Blüte



Du brauchst:

- Papierblätter in bunten Farben
- 2 runde Deckel (z.B. von einem kleinen Marmeladenglas oder einer Ketchupflasche in unterschiedlichen Größen)
- Schere
- Großen Teller
- Etwas Wasser

So geht's:

1. Zeichne auf das farbige Papier mit Hilfe der Deckel einen kleineren und einen größeren Kreis.
2. Male Blütenblätter zwischen die beiden Kreise.
3. Schneide nun die Blüten mit der Schere aus.
4. Falte die Blütenblätter nun vorsichtig nacheinander ein.
5. Fülle etwas Wasser auf den Teller.

Wenn du nun deine gefalteten Blüten vorsichtig auf den Teller mit dem Wasser legst, öffnet sich die Blüte wie von Geisterhand – ganz von allein.



Weihnachts - Apfelgelee

Zutaten:

- 1,5 kg Äpfel entsaften oder 1 l Apfelsaft
- 500 g Gelierzucker 2:1
- 1 Bio-Zitrone: Saft und Abrieb
- 1 Stange Zimt
- Gewürznelken
- 1 Bio-Orange
- Gläser, sterilisiert



Zubereitung:



1. Apfelsaft, Zitronensaft und Zitronenabrieb in einen Topf geben und aufkochen.
2. Den Orangenabrieb, Zimt und die Gewürznelken hinzufügen und alles über Nacht ziehen lassen.
3. Am nächsten Tag alles aufkochen und die Gewürze herausnehmen.
4. Gelierzucker hinzufügen und nach Packungsanleitung sprudelnd kochen lassen.
5. Gelierprobe machen und evtl. weiter kochen bis sie gelingt.
6. Den Gelee sofort in Gläser füllen.

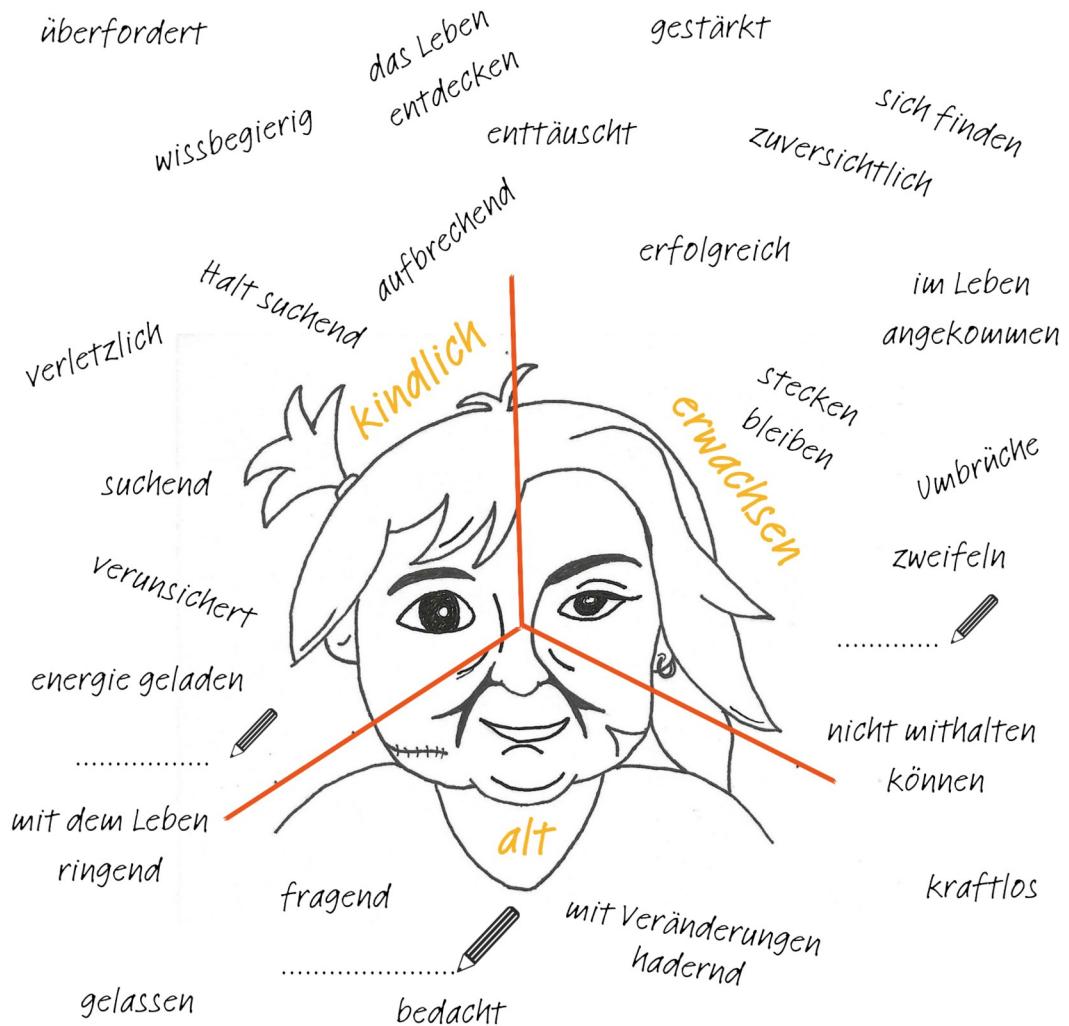
Ca. 1 Jahr haltbar.

Varianten:

1. Anstelle der Weihnachtsgewürze etwas frisch gehackten Thymian verwenden.
2. Zum Apfelsaft und der Zitrone etwas Pfefferminze oder Vanille geben.



VIELES WANDELT SICH, ABER GOTTES LIEBE ZU DIR
BLEIBT UNERSCHÜTTERLICH.



Ich verändere mich im Laufe
des Lebens - innerlich
und äußerlich.
Wo bin ich gerade?



VIELES WANDELT SICH, ABER GOTTES LIEBE ZU DIR BLEIBT UNERSCHÜTTERLICH.

GOTT...

Wie ist Gott
für mich?

der alles auf
seine Art gut
macht

der
kleinliche

der Wunden
heilt

der ver-
schwenderisch
mit seiner
Güte ist

der strenge

der mich nie
im Stich
lässt

der
liebende

der Wege
ermöglicht



der
scheinbar
abwesende

der mich un-
sichtbar durch
meine Not
trägt

der
zärtliche

VIELES WANDELT SICH, ABER GOTTES LIEBE ZU DIR BLEIBT UNERSCHÜTTERLICH.



Wie stehe ich zu dir, Gott?

Manchmal staune ich, was du möglich machen kannst.

Manchmal bin ich dankbar, dass du stärker bist als der Tod, die Angst und die Dunkelheit.

Manchmal ist da ein ganz tiefes Gefühl zu dir, eine Verbundenheit, die Gewissheit: Du bist da.

Manchmal sehe ich, wie groß deine Liebe zu mir ist, und ich kann sie nur staunend annehmen.

Manchmal weiß ich nicht, wie ich mit dir reden soll, du bist gefühl so weit weg. Hörst du mich?

Manchmal stehe ich sprachlos vor dir, dem Allmächtigen, für den ich so wertvoll bin.

Manchmal ärgere ich mich, weil ich mich alleine und hilflos fühle, da ich dich nicht spüre.

Manchmal verletzen mich andere Menschen und dann habe ich Angst, dass auch du menschlich handelst und mich verletzt.

Manchmal bin ich super glücklich, weil du mir einen Herzenswunsch erfüllt hast.

Über die Geduld

Man muss den Dingen

die eigene, stille,

ungestörte Entwicklung lassen,

die tief von ihnen kommt

und durch nichts gedrängt

oder beschleunigt werden kann,

alles ist austragen – und dann gebären.

Reifen wie der Baum,

der seine Säfte nicht drängt

und getrost in den Stürmen des Frühlings steht,

ohne Angst,

dass dahinter kein Sommer

kommen könnte.

Er kommt doch!

Aber er kommt nur zu den Geduldigen,

die da sind, als ob die Ewigkeit

vor ihnen läge,

so sorglos, still und weit.

Man muss Geduld haben.

Mit dem Ungelösten im Herzen,

und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben,

wie verschlossene Stuben,

und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache

geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben.

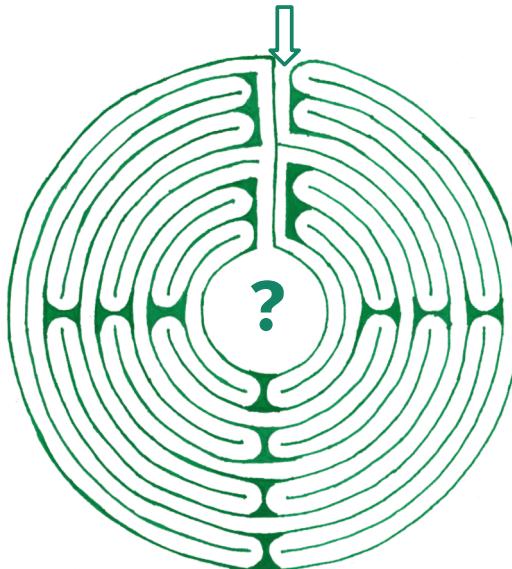
Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich,

ohne es zu merken,

eines fremden Tages

in die Antworten hinein.

– Rainer Maria Rilke –



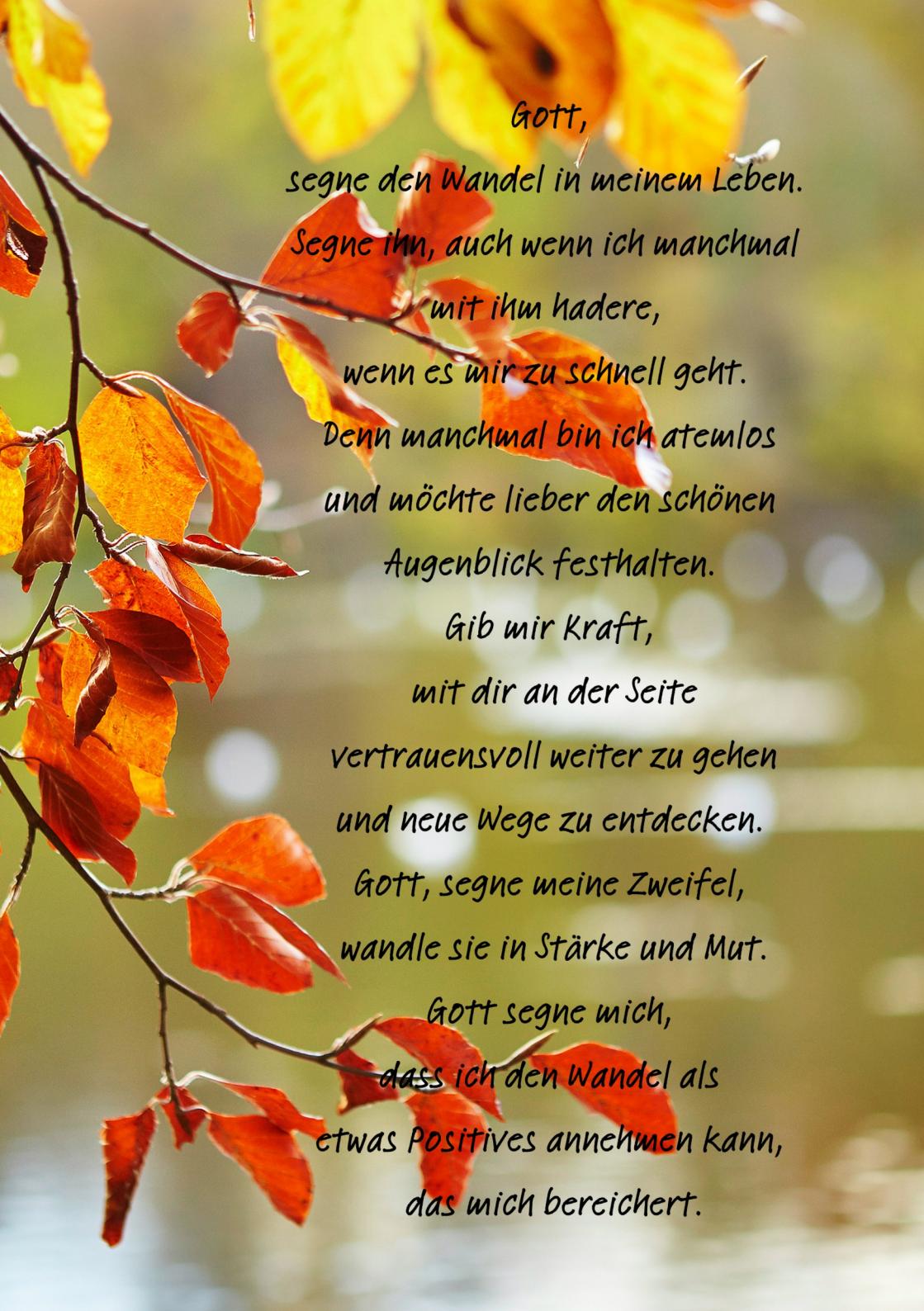
Nimm dir einen Stift und mal dich
durch das Labyrinth.

Hat dieser Weg durch das Labyrinth
etwas mit meinem Lebensweg
gemeinsam?

Was erhoffe ich mir von der Mitte?

„Alle wollen die Welt verändern,
aber niemand sich selbst.“

Leo Tolstoi



Gott,

segne den Wandel in meinem Leben.

Segne ihn, auch wenn ich manchmal
mit ihm hadere,

wenn es mir zu schnell geht.

Denn manchmal bin ich atemlos
und möchte lieber den schönen
Augenblick festhalten.

Gib mir Kraft,
mit dir an der Seite
vertrauensvoll weiter zu gehen
und neue Wege zu entdecken.

Gott, segne meine Zweifel,
wandle sie in Stärke und Mut.

Gott segne mich,
dass ich den Wandel als
etwas Positives annehmen kann,
das mich bereichert.

Kirche an anderen Orten

Bank der Begegnung auf dem Boeler Friedhof



Wir laden ein: ... zu verweilen,
miteinander ins Gespräch zu
kommen, Trost zu finden ...

Dienstag 01.10.
Donnerstag 03.10.

Dienstag 09.10.
Donnerstag 11.10.

Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222
(täglich, rund um die Uhr, kostenlos)

Nummer gegen Kummer (anonym und kostenlos):

Kinder und Jugendliche: 116111

Elterntelefon: 0800 111 0550

Helpline Ukraine: 0800 500 225 0

Info-Telefon Depression: 0800 33 44 533 (kostenlos)

weitere Kontaktmöglichkeiten: www.deutsche-depressionshilfe.de

Silbernetz gegen Einsamkeit im Alter: 0800 470 80 90
ab 60 Jahren, täglich 8 – 22 Uhr, anonym, kostenlos

Hilfetelefon:

Gewalt an Männern: 0800 123 9900

Gewalt an Frauen: 0800 116 016

Sexueller Missbrauch: 0800 225 553 0

Die Bank geht in die Winter Saison

neue Zeit: ab 7. Oktober immer dienstage

Die Bank steht im Trauerhalle,
neuer Ort: im Nebenraum der Trauerhalle

neuer Ort: im wind- und regenschutz

neuer Ort: im Nebenraum der Trauerhalle

neuer Ort: im wind- und regenschutz

neuer Ort: im Nebenraum der Trauerhalle

neuer Ort: im wind- und regenschutz

neuer Ort: im Nebenraum der Trauerhalle

neuer Ort: im wind- und regenschutz

neuer Ort: im Nebenraum der Trauerhalle

neuer Ort: im wind- und regenschutz

neuer Ort: im Nebenraum der Trauerhalle

neuer Ort: im wind- und regenschutz

neuer Ort: im Nebenraum der Trauerhalle

neuer Ort: im wind- und regenschutz

neuer Ort: im Nebenraum der Trauerhalle

neuer Ort: im wind- und regenschutz

neuer Ort: im Nebenraum der Trauerhalle

neuer Ort: im wind- und regenschutz

neuer Ort: im Nebenraum der Trauerhalle

neuer Ort: im wind- und regenschutz

neuer Ort: im Nebenraum der Trauerhalle

neuer Ort: im wind- und regenschutz



Im Pastoralen Raum
An den Ruhrseen Hagen-Nord

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden
Worte.

Achte auf Deine Worte, denn sie werden
Handlungen.

Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden
Gewohnheiten.



Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden
Dein Charakter.

Achte auf Deinen Charakter, denn er wird
Dein Schicksal.

nach Charles Reade