



Gemeindebrief der Evangelischen Kirchengemeinde St. Reinoldi Rupelrath

# Rupelrath: AKTUELL

**Ach du liebe Zeit ...**

Nr. 44: Juli / August / September 2018

## IMPRESSUM



### Ev. Kirchengemeinde St. Reinoldi Rupelrath

Opladener Straße 5-7  
42699 Solingen

Redaktion:

Matthias Clever  
Heike Drees  
Jutta Hartkopf  
Corinna Ohlendorf  
Andreas Salzmann

Sie erreichen uns unter:  
(02 12) 2 64 17 14  
gemeindebrief@rupelrath.de

Stand der Drucklegung:  
Juni 2018

Druckfehler und Änderungen  
vorbehalten

Redaktionsschluss für die  
nächste Ausgabe: **01.09.2018**

Auflage: 2300 Exemplare

Druck: Gemeindebriefdruckerei

Weitere Infos im Internet unter:  
**www.rupelrath.de**

**Konten für Spenden an unsere  
Gemeinde  
(Förderverein Rupelrath):**

Laufende Ausgaben:

IBAN:  
DE85 3425 0000 0005 4047 93

Baukonto „rupelrath 3.0“:

IBAN:  
DE33 3425 0000 0001 6280 64

Bitte immer Name, Adresse und  
Verwendungszweck angeben!

Foto Titelseite:  
Günter Havlena @ pixelio.de

# Rupelrath: KONTAKT

## Pastoraler Dienst

Pfarrer Matthias Clever

Vorsitzender des Presbyteriums  
Opladener Straße 9  
(02 12) 22 66 06 73  
clever@rupelrath.de



Pastorin Petra Schelkes

(02 12) 4 22 53  
schelkes@rupelrath.de



## Jugendbüro

Aufderhöher Str. 125  
Jugendreferent Lukasz Kasprowicz  
(02 12) 6 10 92  
jugend@rupelrath.de



## Gemeindezentrum Christuskirche

Opladener Straße 5-7  
Küsterin Andrea Tetzlaff  
(02 12) 6 75 31  
tetzlaff@rupelrath.de



## Kapelle Rupelrath

Rupelrath 52  
Sonja und Jörg van Bargaen (Trauungen, Gottesdienste)  
(02 12) 6 15 24 (ab 17:00 Uhr oder AB)  
vanbargaen@rupelrath.de  
Simone Sauthoff (Beerdigungen)  
sauthoff@rupelrath.de



## Gemeindebüro

Aufderhöher Str. 125  
Jutta Hartkopf  
(02 12) 2 64 17 14  
hartkopf@rupelrath.de



## Gemeindesachbearbeitung

Kölner Straße 17  
Dirk Werner  
(02 12) 287-119



## Friedhofsamt

Angelika Nickel  
(02 12) 287-134



## Verlorene Zeit oder gewonnene Zeit?

Neulich habe ich auf der Autobahn eine falsche Abfahrt genommen und mich dann über den Umweg auf der Landstraße geärgert: Wie viel Zeit jetzt wieder verloren geht! Werde ich mein Ziel noch rechtzeitig erreichen? Als ich dann im Radio hörte, dass die Autobahn für etliche Stunden vollständig gesperrt worden war, war ich für meinen Umweg plötzlich sehr dankbar und fuhr in aller Ruhe meinem Ziel durch die schöne Landschaft entgegen. Diese Fahrt war nun eine gewonnene Zeit und nicht mehr eine verlorene Zeit.

Auch die Bibel fordert uns an vielen Stellen auf, endlich einmal eine Abfahrt zu nehmen und von der hektischen Lebensautobahn abzufahren. Runter vom breiten Weg, den alle nehmen, und auf die kleinen Landstraßen, die zwar etwas kurvenreicher sind, uns aber auf viel mehr Details aufmerksam machen. Der Monatsspruch für den Juli ist einer von diesen Wegweisern auf diese so wichtigen kleinen, lebenswerten Wege. Beim Propheten Hosea heißt es:

**„Wenn ihr Gerechtigkeit sät, werdet ihr meine Liebe und Treue ernten. Fangt ganz neu an wie ein Bauer, der ein brachliegendes Feld zum ersten Mal wieder bestellt! Denn die Zeit ist da, mich, den HERRN, zu suchen. Dann werde ich kommen und Gutes vom Himmel regnen lassen.“**

*(Hosea 10, 12 – „Hoffnung für alle“)*

Die Zeit ist da, Gott zu suchen! Damit meint Hosea aber nicht, sich etwas mehr Zeit für den Glauben zu nehmen; er spricht vielmehr von einem tiefgreifenden Neuanfang: Es soll ein ganz anderes Feld neu bewirtschaftet werden: Das Saatgut ist Gerechtigkeit, der Regen für das Wachstum kommt von Gott, die Ernte ist Gottes Liebe und Treue.

Um besser zu verstehen, worum es dem Propheten geht, muss man das ganze Kapitel betrachten und langsam diese kleine „Landstraße“ der Bibel durchfahren.



Foto: Jochen Bohne

Dabei entdecke ich: Ist dieser Text wirklich schon so alt – oder könnte er nicht auch in unserer Zeit geschrieben sein? Einige Auszüge:

Hosea berichtet, dass das Volk immer wohlhabender wurde, bis der Glaube nur noch eine Verzierung dieser schönen bequemen Welt war: *„Je besser es ihnen ging, desto mehr Altäre bauten sie. Je größer der Wohlstand im Land wurde, desto schöner verzierten sie die heiligen Steinsäulen. Doch ihr Herz gehörte nicht mehr dem Herrn. Darum müssen sie nun die Folgen tragen.“*

Erinnert uns das nicht auch ein wenig an die Geschichte unserer Kirche? Und auch der Staat versagte damals: *„Die Könige haben nur leere Reden geschwungen. Im ganzen Land lassen sie das Unrecht wuchern.“*

Gott kann nur zu einer Schlussfolgerung kommen: Vollsperrung der Autobahn mit kompletter Verkehrskontrolle: *„Ihr seid widerspenstig und lehnt euch ständig gegen mich auf. Ich selbst werde euch zur Rechenschaft ziehen“*, so heißt es im Text. Der Prophet Hosea ruft uns aber auch zu, dass es noch eine Abfahrt von dieser mehrspurigen Sackgasse gibt. Auch hier ist die Botschaft nicht minder aktuell als damals: Gestaltet eure Lebenszeit anders. Bestellt ein ganz neues Feld. Gott wird diesen Weg segnen!

Es ist Zeit für einen neuen Aufbruch, nicht nur als Einzelner, sondern auch als Gemeinde. Endlich die Kurve kriegen und von der öden Asphaltwüste mit ihrem Kolonnenverkehr abfahren. Nur mal einen Rastplatz besuchen, das reicht nicht. Auch ständiges Drängeln oder Spurwechseln bringen letztlich nichts. Es geht vielmehr um einen ganz neuen Weg: am Rand der Landstraßen Entdeckungen machen, mitten in die Orte der Menschen kommen, die saubere Luft Gottes atmen. Dieser Weg bekommt im zweiten Teil der Bibel einen Namen: Jesus. Die Zeit ist da, ihn zu suchen.

*Ihr Jochen Bohne, Presbyter*

# Leben ist nicht morgen – Leben ist jetzt!

Leben ist jetzt! – das ist ein Wunsch, ein Traum, ein Ideal – aber es fällt uns schwer, es wirklich zu leben. Wir fühlen uns im Alltag oft so gehetzt und getrieben, fühlen uns unter Druck durch eigene Erwartungen oder die Erwartungen anderer.

Wir leben in einer schnellen und lauten Zeit. Wir reisen schnell, wir arbeiten schnell, wir leben ein Leben voller Verpflichtungen und Termine. Eine Frau war beruflich unterwegs, wie immer knapp dran zwischen zwei Terminen. Sie setzte sich in ein Taxi und drängte den Taxifahrer freundlich zu etwas Eile. Dieser, ein Afrikaner, spürte, wie gehetzt sie war, und sagte: „Ja, ihr Deutschen immer mit eurer Eile. In Afrika sagen wir: Ihr habt die Uhr, aber wir haben die Zeit!“ Wie wahr! Immer unter Zeitdruck, immer in Eile – es fällt uns schwer, wirklich im Jetzt zu leben. Den Augenblick wahrzunehmen und zu genießen.



Foto: Rainer Sturm @ pixelio.de

Eine Tagesmutter erzählte, wie oft sie von gestressten Eltern hört: „Ich bin so froh, wenn der Kleine endlich aus dem Größten raus ist!“ Von denselben Eltern hört sie Jahre später dann: „Ach, was war das schön, als die Kinder klein waren!“ Jeder von uns kennt auch die

Situation, in der wir mit einem anderen reden – auf einer Feier oder nach dem Gottesdienst – und plötzlich spüren: Der andere ist gar nicht bei mir mit seinen Gedanken. Der überlegt schon, mit wem er noch sprechen muss oder will. Oder wir sitzen in einem Konzert und ganz schnell ist die Wahrnehmung nicht mehr bei der Musik, sondern bei dem, was mich zurzeit beschäftigt, bei Menschen, um die ich mich Sorge, und die Gedanken beginnen zu kreisen. Wie schade.

Wir sind Meister darin, das Jetzt zu verpassen. Meister der Planung vielleicht – aber Lebenskünstler? Die Kunst zu leben – haben wir die gelernt? Oder sie vielleicht verlernt?

In der vergangenen Woche musste unser Sohn zusätzlich zu Schule und Hausaufgaben für mehrere Klassenarbeiten üben, so dass wenig Zeit übrig blieb, um zu spielen. Abends seufzte er trotzdem richtig erfüllt: „Das war ein schöner Tag!“ Ich war erstaunt. Ein seltsames Fazit für diesen Tag. Aber auch: wie großartig! Offensichtlich war die Arbeit nicht nur Qual gewesen. Und die freie Zeit ganz genossen, ganz im Jetzt gelebt, von keinen bösen Gedanken vergällt. Von spielenden Kindern können wir lernen. Denn ein spielendes Kind lebt ganz in der Gegenwart. Was für eine Kunst und – was für eine Gnade.

Haben wir es verlernt? Ein alter Mann, der einmal nach dem Geheimnis seiner inneren Ruhe gefragt wurde, antwortete: „Wenn ich sitze, sitze ich. Wenn ich stehe, stehe ich. Und wenn ich gehe, gehe ich.“ – „Das tue ich doch auch“, sagte der Fragende. „Nein“, widersprach ihm der Alte. „Wenn du sitzt, stehst du schon. Wenn du stehst, gehst du schon. Und wenn du gehst, bist du schon mal Ziel.“

Wir verpassen die Gegenwart, weil wir so oft gar nicht bei dem sind, was wir gerade tun. Unsere Gedanken, unsere Sorgen sind oft schon beim nächsten Problem, bei den nächsten Aufgaben. Aber wenn wir die Gegenwart verpassen, verpassen wir unser Leben. Was vergangen ist, ist vorbei, wieviel Zukunft wir haben, wissen wir nicht. Unsere Lebenszeit ist begrenzt. Wir haben hier auf der Erde nur dieses eine Leben. Und es ist ein Geschenk Gottes. Kostbar. Unwiederbringlich.

**Unser Leben ist endlich – also: Lebe endlich!**

# Vier Erste-Hilfe-Maßnahmen zur „Lebensrettung“:

## 1. Versöhnung mit der Vergangenheit

Was hält uns ab, im Jetzt zu leben? Für viele ist es die Vergangenheit, die Schatten auf die Gegenwart wirft. Situationen, in denen wir versagt haben; verpasste Chancen; zerbrochene Beziehungen. Wir tragen Bitterkeit in uns gegenüber Menschen, die uns enttäuscht und verletzt haben; Zorn gegen Gott, weil ein schweres Schicksal mein Leben erschüttert hat.

Wenn ich mit meiner Vergangenheit nicht versöhnt bin, dann behält sie mich im Griff und macht mich unfähig, die Gegenwart zu leben. – Gott, der unser Herz kennt, weiß, wie sehr wir das brauchen, frei von der Macht des Vergangenen zu werden. Deshalb ist die Versöhnung so ein starkes Thema im Neuen Testament. *„Gehört jemand zu Christus, so ist er eine neue Kreatur; das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden; aber das alles von Gott, der uns mit sich selber versöhnt hat.“* (2. Kor 5, 17–18)

In Gottes Gegenwart kann ich eingestehen, was ich bis heute mit mir herumtrage: meine Trauer, meine Bitterkeit und meine Schuldgefühle. Ich kann das Vergangene nicht ändern, aber ich kann es ihm hinhalten und um Freiheit für mich bitten, um Vergebung, um Versöhnung. Gott hat die Macht, uns frei zu machen von dem, was wir als Last mit uns tragen. Wo ich versöhnt bin mit meiner Vergangenheit, da kann ich mich auf die Gegenwart konzentrieren und das Leben neu entdecken.

## 2. Vertrauen lernen

Die Vergangenheit ist das eine, was uns von der Gegenwart ablenkt – die Zukunft das andere. Uns fällt es schwer, im Jetzt zu sein, weil wir immer schon in Gedanken einen Schritt weiter sind. Wir planen und organisieren, sorgen uns heute schon um den morgigen Tag. Ich will Ihre Sorgen nicht kleinreden. Aber wir müssen uns fragen, was wir mit unserem kostbaren Leben anstellen, wenn wir der Sorge so viel Macht geben über unser Leben.

Jesus sagt: *„Wer von euch kann durch Sorgen sein Leben auch nur um einen einzigen Tag verlängern? Seht euch die Lilien an! Sie wachsen, ohne sich abzumühen und*

*ohne zu spinnen und zu weben. [...] Lasst euch nicht von der Sorge um Essen und Trinken umtreiben und in Unruhe versetzen! Euer Vater weiß, dass ihr das alles braucht. Es soll euch vielmehr um sein Reich gehen, dann wird euch das Übrige dazugegeben.“* (Lk 12, 25–31)

Unser ständiges Sorgen und Planen ist letztlich Ausdruck unserer Entfernung von Gott. Jesus ermutigt uns, unser sinnloses Sorgen in Gottes Hände zu legen und das Vertrauen neu einzuüben – nicht immer nur selbst die Macher unseres Lebens zu sein. Wir können nur tageweise damit beginnen. Jeden neuen Tag in Gottes Hand legen und ihn bitten: Sei du der Herr dieses Tages. Hilf mir, die Entscheidungen zu treffen, die mir und meinen Mitmenschen gut tun. Und am Abend den Tag zurücklegen in Gottes Hand. Auch alles Ungeklärte. Alle Fragen, die offen sind, die ungelösten Probleme, die Last, die auf meiner Seele liegt: Herr, ich bringe alles vor dich und bitte dich: Schenke mir Ruhe in der Nacht, lass meine Seele ausruhen in deinen Armen. Zeig mir den Weg, den ich gehen kann.

## 3. Prioritäten setzen

Vielleicht ist Ihr Punkt aber ein anderer: Mein Leben ist so voll. Voll mit Dingen, die ich tun muss: Beruf, Familie, Verpflichtungen, die ich eingegangen bin. Ich fühle mich oft nur gehetzt. Nie bleibt wirklich Zeit für mich. Leben ist nicht morgen – Leben ist jetzt! Schön gesagt. Aber ich habe einfach keine Zeit! Das ist jetzt der Punkt für alle mit den vollen Terminkalendern und für die Mütter, die immer alles unter einen Hut bekommen müssen: Prioritäten setzen.

Wir leben nur einmal. Und ich habe noch nie bei einem Menschen, dessen Leben auf das Ende zugeht, gehört: Hätte ich es doch bloß noch geschafft, meinen Schreibtisch leerzuarbeiten, das ganze Haus mal in Ordnung zu haben. Hätte ich doch bloß diesen Auftrag bekommen. Nein. – Was ich aber gehört habe, ist: Hätte ich mir doch mehr Zeit für meine Kinder genommen, als sie noch klein waren. Hätte ich mir doch Zeit genommen, mit meinem Mann das Leben zu genießen, als er noch lebte. Hätte ich mich doch damals entschuldigt, als noch Zeit war. Wie oft halten wir Dinge für wichtig, die doch ganz unwichtig sind. Wie oft lassen wir uns unter Druck setzen, sind gehetzt und haben das Gefühl: Ich kann ja nichts daran ändern.

Aber wir sind viel weniger den Umständen ausgeliefert, als wir oft denken. Jeder von uns hat die Freiheit und Verantwortung von Gott bekommen, sein Leben zu gestalten. Bewusst zu entscheiden: Wo kann ich etwas ändern in meinem Leben? Wo lasse ich mich verplanen, statt selbst die Entscheidung zu treffen? Wo muss ich „Nein“ sagen lernen? Wir haben dieses eine kostbare Leben als Geschenk von Gott. Und wir sollen es leben – nicht leben lassen. Jesus sagt: „*Ich bin gekommen, damit sie Leben haben und es im Überfluss haben!*“ (Joh 10)

**Leben haben. Im Überfluss. – Nicht erst später. Heute.**

Wenn das Realität werden soll, dann ist es gut, uns bewusst Zeiten der Stille einzuplanen, kurze Pausen im Tagesablauf, in denen wir mit Gott reden, bei ihm Kraft tanken und ihn um Weisheit bitten für eine gute Struktur unseres Tages, unseres Lebens. Nach einiger Zeit werden wir spüren, wie sich etwas verändert. Wie unsere Seele sich öffnet für Gott und den Überfluss, den er in jedes Leben gelegt hat. Wie unsere Beziehungen weniger von Eile geprägt sind. Wir beginnen, schöne Augenblicke bewusster wahrzunehmen. Wie wir einen Blick bekommen für das, was wirklich wichtig ist.

#### 4. Sinn im Alltäglichen sehen

Wenn ich denke: „Es gibt so viele Dinge, die getan werden müssen – ich komme gar nicht zum Wesentlichen!“, dann ist das falsch. Das Wesentliche ist verborgen in jeder Stunde des Tages, in jeder Aufgabe, die ich bewältige, in manchem, was wie unnützer Kram aussieht und einfach getan werden muss. Das Wesentliche zeigt sich nicht nur in unseren freien Stunden, wenn wir tun können, was wir wollen. Nicht nur im Urlaub. Nicht nur an einem schönen Abend mit Freunden.

Ob ich das erlebe, hängt ganz entscheidend davon ab, ob ich mich als Menschen begreifen lerne, der von Gott an diesen Platz gestellt ist. Der eine Aufgabe hat, an dem Ort an den er gestellt ist. Ob ich begreife: Ich kann diese Aufgabe ausfüllen und Gott und den Menschen um mich herum dienen. Das gilt für jedes Leben – nicht nur für die mit großen Ämtern und Aufgaben. Das gilt auch für jede Lebensphase – Gott will uns brauchen an der Stelle, an der wir gerade mit unserem Leben stehen.

Es geht nicht immer darum, was wir tun, sondern ob wir es mit Liebe und Hingabe tun. Den Sinn entdecken,



Foto: Fotokruemel @ pixelio.de

den Gott in diese Aufgabe und Lebensphase gelegt hat. Wenn wir die Aufgaben unseres Alltags als Aufgaben sehen, die wir nach Gottes Willen ausfüllen; danach fragen, wie Gott uns dort gebrauchen will – dann gewinnen wir eine neue, positive Einstellung zu dem, was wir tun.

**Gott möchte, dass wir unser Leben nutzen. Die Chancen ergreifen, die jeder Tag bietet. Unsere Umwelt prägen durch unser Verhalten; Menschen etwas spüren lassen von der Liebe Gottes. Gott will uns in vielfältiger Weise gebrauchen. Jeden Tag. Gott will, dass wir Leben haben. Ein erfülltes Leben – manchmal anstrengend, mit Ecken und Kanten, mit dunklen Tälern, aber auch immer wieder mit der Erfahrung: Es lohnt sich, weil Er an meiner Seite ist. Weil Er mich braucht. Weil Er meinem Leben Sinn gibt. Heute.**

#### Leben ist nicht morgen – Leben ist jetzt!

Petra Schelkes

*Könnte ich mein Leben noch einmal von vorn beginnen,  
würde ich versuchen, mehr Fehler zu machen.  
Ich würde albern sein, würde ganz locker werden,  
nur noch ganz wenige Dinge ernst nehmen.  
Ich würde entschieden verrückter sein.  
Und weniger reinlich.  
Ich würde mehr Gelegenheiten beim Schopf packen.  
Und öfter auf Reisen gehen.  
Ich würde mehr Schuhsohlen durchlaufen,  
mehr Eis und weniger Bohnen essen.  
Ich würde mehr echte Probleme  
und weniger eingebildete Nöte haben.*

(Verfasser unbekannt)

# „Wer soll es denn sonst machen?!“

## – Mein Weg in den Burn-out

Oh nein, die Deadline für den Gemeindebrief naht! Hätte ich den Artikel doch bloß nicht zugesagt. So ganz „geheilt“ bin ich offenbar immer noch nicht ... Abgezeichnet hat sich der Burn-out quasi seit meiner Geburt: Hineingeboren in eine Familie von Leistungsethikern wuchs ich mit dem unbewussten Familienmotto auf: „Wer soll es denn sonst machen?!“ Daraus entwickelte sich eine gefährliche Eigendynamik. Nachdem ich mit 18 mein Abitur und anschließend ein freiwilliges soziales Jahr in Bethanien absolviert hatte, nahm ich 1988 ein Studium mit zeitweilig fünf Fächern auf, das ich trotzdem in der Minimal-Zeit beendete. Auch in den Semester-„Ferien“ war ich natürlich nicht untätig.

Damals hätte ich (noch) nicht sagen können, was mich eigentlich drängte und antrieb. Im Gegenteil definierte ich mich über diesen „positiven Stress“ und meine Leistungsfähigkeit. Eine Freundin witzelte, der liebe Gott habe mir offenbar als Zeichen seiner besonderen Wertschätzung eine 25. Stunde am Tag geschenkt, die nur ich nutzen dürfe. Und eine WG-Mitbewohnerin schrieb mir zum Abschied: „Fast vier Jahre teilten wir Küche, Bad und Telefon. Dennoch sah ich dich oft nur im Vorbeihuschen, hetzend von Termin zu Termin. Echt eine Power-Frau, die, so hoffe ich, weiter viel wirbelt und frischen Wind in ihre Umwelt bringt!“

In der Tat wurde der Wirbel stärker, nur merkte ich anfangs nicht, wie der Eu- allmählich in Dis-Stress umschlug. Direkt im Anschluss ans Studium erhielt ich einen der begehrten Plätze für ein Volontariat bei einer der größten deutschen Regionalzeitungen. Nach dieser zweijährigen Ausbildung verschlug es mich als Lokalredakteurin nach Solingen. 50-Stunden-Wochen waren an der Tagesordnung. Kein Wunder, dass ich liebend gern auf Teilzeit gegangen wäre, als 2003 unser Sohn geboren wurde. Ein Ansinnen, das nach meiner zweijährigen Elternzeit von der Chefredaktion abgelehnt wurde. Soweit zum Thema „Vereinbarkeit von Familie und Beruf“ ...

Mit der Zerrissenheit, weder meiner Familie noch meinem mir selbst gesetzten Qualitätsanspruch in

meinem einstigen Traumjob gerecht zu werden, nahm der innere Druck zu. Sowohl zu Hause als auch in der Redaktion war ich immer nur halbherzig da. Unser Familienleben war „auf Kante genäht“. Da durfte niemand krank werden; alle mussten „funktionieren“. Dieser Druck verschlimmerte sich, als ich nach gut vier Jahren in einem sehr kollegialen Team in eine andere Lokalredaktion versetzt wurde – mit einer sehr schwierigen Vorgesetzten.

Der berühmte Tropfen, der das Fass nach zwei Jahren zum Überlaufen brachte, war die Tatsache, dass ich mir entgegen anderer Absprachen am achten Geburtstag meines Sohnes keinen Urlaubstag nehmen durfte. Die Schuldgefühle meinem Sohn gegenüber, die zunehmenden Vorwürfe meines Mannes und die Verzweiflung angesichts meiner eigenen Ohnmacht ließen mich letztlich zusammenbrechen – innerlich und äußerlich. Ich ging zu meiner Hausärztin und sagte: „Ich kann nicht mehr. Ich brauche eine Auszeit.“ Mit der Diagnose „Depressive Erschöpfung“ (im Volksmund auch „Burn-out“ genannt) kam ich im April 2011 für sechs Wochen in eine christliche Fachklinik im Taunus.

Trotz aller wertvollen „Inputs“, hilfreichen Strategien, psychologischen und seelsorgerlichen Ratschläge: Leicht war und ist es keineswegs, das über Jahre zementierte Profil des Leistungsethikers zu demontieren. Zu verwoben sind die „roten Fäden“ meines Lebens – die Definition über meine Leistung, um wahrgenommen und wertgeschätzt zu werden, das „Funktionieren müssen“, sich keine Schwäche(n) leisten dürfen, die irrige Annahme, keiner außer mir könne die Dinge „richtig“ machen und daraus resultierend ein mich und meine Mitmenschen belastender „Kontrollwahn“, um nur einige „Fäden“ zu nennen. In der Klinik wurde mir geholfen, dieses Knäuel in die Hand zu nehmen, zu entwirren und zu einem neuen Lebens-Muster zu verknüpfen. Auch in den Gesprächen mit Mit-Patienten habe ich viel gelernt. Nachhaltig in Erinnerung geblieben ist mir der Satz: „Wenn sich die Umstände nicht ändern, dann musst du selbst dich verändern.“

Diese Herausforderung wurde ganz konkret, als es gegen Ende meines Aufenthalts um meine berufliche Perspektive ging. Immer noch war ich eine Herzblut-Journalistin, die sich keinen anderen Job vorstellen konnte. Doch meine berufliche Wiedereingliederung im Juli 2011 entpuppte sich als Farce: Bereits in meiner zweiten Arbeitswoche saß ich an einem Tag schon wieder zwölf Stunden in der Redaktion. Irgendwann sagte ein Kollege: „Entweder du lernst, mit diesen Belastungen umzugehen, oder du musst dir einen anderen Job suchen.“ Da erinnerte ich mich an eine Stellenanzeige, die ich vor meinem Klinikaufenthalt gesehen hatte: Die Stadtverwaltung suchte eine Journalistin auf 50-Prozent-Basis für die Solinger Pressestelle. Eigentlich hätte der Job schon längst vergeben sein müssen, doch es liefen gerade die letzten Vorstellungsgespräche – als ob die Stelle auf mich gewartet hätte.

Für mich war und ist sie ein echtes Gottesgeschenk. Natürlich haben wir als Familie jetzt deutlich weniger Geld zur Verfügung, aber meine zunehmende Lebensqualität ist mir wesentlich wertvoller! Seit Oktober 2011 arbeite ich drei volle Tage pro Woche in einem sehr netten und kooperativen Team. Ich habe wieder mehr Zeit für Fa-

milie und Freunde, kann mich stärker in der Gemeinde engagieren und lerne, auch mir selbst mal eine Auszeit zu gönnen. Denn das „Doppelgebot der Liebe“ aus Matthäus 22, 37–39 ist ja eigentlich ein Dreifachgebot: Nur wer achtsam mit sich selbst umgeht, kann auch Gott und seinen Nächsten lieben. Daran arbeite ich.



Stefanie Mergenhenn

Der ungekürzte Artikel ist erschienen in: „Es ist genug! Wie Christen ihr Burn-out erleben und überwinden“.



**Buchtipp:**

**Es ist genug!**  
Wie Christen ihr Burn-out erleben und überwinden

Herausgegeben von Claudia Filker  
Aussaat-Verlag, Neukirchen 2013  
(9,99 Euro)

**Kollektenplan Juli bis September 2018**

Datum	Klingelbeutel	Ausgangskollekte
<b>Juli</b>		
01.07.2018	Haus der Stille	Förderverein Kgm. Rupelrath (allgemeine Gemeindegarbeit)
08.07.2018	upendo e. V.	Diakonische Aufgaben der Evangelischen Kirche in Deutschland
15.07.2018	Communität Koinonia, Südafrika	Uganda: Frauen stärken und befähigen
22.07.2018	Alabaster Jar e. V., Berlin	Förderverein Kgm. Rupelrath (allgemeine Gemeindegarbeit)
29.07.2018	Felix Kids Club Solingen	Gesamtkirchliche Aufgaben der Evangelischen Kirche in Deutschland
<b>August</b>		
05.08.2018	Open Doors e. V.	Gemeinsame Verantwortung von Christen und Juden
12.08.2018	Köln-Projekt/Stephan Siewert	Afrika und Asien: HIV und Aids besiegen
19.08.2018	Wycliff-Bibelübersetzer Martin u. Helga Schröder, Kenia	Förderverein Kgm. Rupelrath (allgemeine Gemeindegarbeit)
26.08.2018	Communität Koinonia, Südafrika	Kreuznacher Diakonie
<b>September</b>		
02.09.2018	Alabaster Jar e. V., Berlin	Hilfe für Frauen in Not
09.09.2018	upendo ev V.	Afrika und Asien: Kinder schützen und fördern
16.09.2018 (Früh-GD)	Felix Kids Club Solingen	Vereinte Evangelische Mission
23.09.2018	Open Doors e. V.	Förderverein Kgm. Rupelrath (allgemeine Gemeindegarbeit)
30.09.2018	Köln-Projekt/Stephan Siewert	Afrika und Asien: Elternlose Kleinkinder versorgen

## Wie wir helfen können

### Projekte, die wir mit unseren Kollekten unterstützen

*An dieser Stelle sollen zukünftig in lockerer Folge Menschen oder Vereine zu Wort kommen, für die wir im Laufe des Kirchenjahres eine oder mehrere Kollekten im Gottesdienst erbitten.*

*Wie wird überhaupt festgelegt, wohin eine Kollekte geht? Ein Teil ist von der Landeskirche vorgegeben, d. h., das Presbyterium sucht für diese Sonntage aus einer großen Liste Projekte aus. Einige sind uns freigestellt. Wir können für uns als Gemeinde sammeln, z. B. für unsere Kinder- und Jugendarbeit oder für diakonische Aufgaben. Wir haben aber auch unterstützungswürdige Menschen, Vereine oder Projekte außerhalb unserer Gemeinde im Blick – und die sollen an dieser Stelle vorgestellt werden. Meist aus persönlichen Beziehungen entstanden, werden sie durch gelegentliche Besuche der Verantwortlichen im Gottesdienst oder in Gemeindeguppen mit Leben gefüllt. Diese Rubrik soll auch als Impuls verstanden werden, sich intensiver über die Homepage oder auch durch persönliche Kontakte mit den Projekten zu beschäftigen. Neben der finanziellen Unterstützung brauchen sie vor allem unser Gebet, das sie in ihrer täglichen Arbeit begleitet.*

*Bei Fragen oder weiteren Vorschlägen sprechen Sie mich einfach an: Christian Mitt, docmitt@gmx.de oder auch telefonisch 0212-66838 (AB, ich rufe zurück).*

## FELIX Kids-Club

Im Jahr 2007 wurde von „Christen in Aktion pro Solingen“ durch das Pastorenehepaar Gunter und Theresa Opitz die inzwischen stark expandierte sozialpädagogische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in der Solinger City ins Leben gerufen.

„Lasst uns ALLES tun, um Kindern und Jugendlichen einen geschützten Raum zu schaffen, in dem sie Geborgenheit, Liebe, Annahme und positive Impulse bekommen. Für Kids da zu sein, ist nicht unser Job, sondern unser Herzensanliegen. Wir fördern sie von Herzen und mit viel Liebe, Kreativität, guten Ideen, Empathie, Freude, guten Grenzen, Humor und Hingabe, damit sie zu selbstbewussten, fröhlichen, erfolgreichen, sozialen Jugendlichen in ein verantwortungsbewusstes Erwachsenenleben hineinreifen.“

Aus diesen Vorstellungen heraus hat sich in den letzten gut zehn Jahren eine so umfangreiche Arbeit für Kinder und Jugendliche entwickelt, dass sie nur mit einem großen Stamm an freiwilligen, gut geschulten Mitarbeitern (die immer wieder neu gesucht werden) und mit vielen Spenden zu bewältigen ist. Für die Kinder und Jugendlichen sind die Angebote kostenfrei. Dabei ist es beeindruckend, welche Vielzahl von Angeboten für sie angeboten wird.

In eigenen Räumen am Breidbacher Tor 9 in Solingen-Mitte gibt es die „Offene Tür“, die auf alle Wochentage ausgedehnt werden soll. Das Angebot holt die Kinder von der Straße und bietet ihnen eine Anlaufstelle, in der sie Aufmerksamkeit und Wärme, aber auch ein warmes, gesundes Essen erhalten. Hier können die Kin-

der ihren kreativen Neigungen nachgehen, sich sportlich betätigen, aber auch Hilfe in schulischen Belangen erhalten, sprachliche Förderung bekommen und soziale Fertigkeiten lernen. Kinder und Jugendliche aus über 60 Nationen mit den verschiedensten sozialen, kulturellen und religiösen Hintergründen kommen so, von geschulten Betreuern unterstützt, zusammen, lernen miteinander umzugehen und sich zu achten. Erweitert werden soll die Arbeit auch mit den Eltern und Familien der Kinder, aber auch mit Menschen über 60.

Als besondere Anliegen neben der Unterstützung für die alltägliche Arbeit benennt die Homepage für dieses Jahr: „Daneben sind wir derzeit auf der Suche nach günstigen Bussen und Vans, mit denen wir Ausflüge in kleineren Gruppen unternehmen können, denn viele unserer Kids kommen fast nie aus Solingen raus. Die Fahrzeuge sollen durch Werbeflächen finanziert werden. Interessenten werden noch gesucht! Um diese Ausflüge möglich zu machen, aber auch um unsere Öffnungszeiten auszuweiten, suchen wir außerdem weiterhin zuverlässige Ehrenamtler, die die Aufsicht im Kids-Club führen können, während wir unterwegs sind oder Elterngespräche führen. Um den Kids-Club für unsere kleinen Besucher zu öffnen sind jeweils zwölf Betreuer erforderlich, damit auf jeder Etage, am Buffet, bei der Hausaufgabenhilfe usw. Ansprechpartner zur Verfügung stehen. Wir freuen uns sehr, dass wir in den letzten Wochen schon zahlreiche kinderliebe Ehrenamtler einarbeiten konnten, und hoffen, dass es bald noch viel mehr werden!“

Wer mehr über den Felix Kids-Club erfahren möchte, gehe einfach auf die bunte Homepage unter [www.felixkidsclub.de](http://www.felixkidsclub.de). Es ist ein lohnender Ausflug!

## Juli

- 01.07. So** 10:00 **Gottesdienst** mit Abendmahl (Pfr. Clever)  
 10:00 **Gottesland** – der Kindergottesdienst  
 anschl. Kaffeetrinken  
 12:00 Gottesdienst **freiraum+**  
 19:30 **Worship**-Gottesdienst
- 02.07. Mo** 19:30 **Bibelgesprächskreis**  
 im Gemeindehaus
- 03.07. Di** 18:00 **Beten für ...**  
 Gebetstreff im Gemeindehaus
- 04.07. Mi**
- 05.07. Do** 15:00 **Frauenkreis:** Bergisches Kaffeetrinken  
 – Beiträge in bergischer Mundart
- 06.07. Fr** 19:00 Jugendgottesdienst **Gipfeltreffen**
- 07.07. Sa** 14:00 **KIWI** – der Action-Samstag für Kinder  
 19:00 Jugendcafé **Scandalon**
- 08.07. So** 10:00 **Gottesdienst** (Pfr. Clever)  
 10:00 **Gottesland** – der Kindergottesdienst  
 anschl. Kaffeetrinken u. Eine-Welt-Laden  
 12:00 Gottesdienst **freiraum+**
- 09.07. Mo**
- 10.07. Di** 9:00 **Muckefuck** Frühstück für Frauen
- 11.07. Mi**
- 12.07. Do** 14:15 **55+:** Besuch des Bibelgartens in  
 Weltersbach, Treffpunkt: 14:15 Uhr  
 an der Christuskirche
- 13.07. Fr** 10:15 ökumenischer **Schulabschluss-**  
**gottesdienst** in der Kath. Liebfrauen-  
 kirche Löhdorf (mit Pfr. Clever u. a.)  
 19:00 Jugendgottesdienst **Gipfeltreffen**
- 14.07. Sa** 19:00 Jugendcafé **Scandalon**
- 15.07. So** 10:00 **Gottesdienst** (Pfr. Clever)/J. Bohne  
 anschl. Kaffeetrinken  
 12:00 Gottesdienst **freiraum+**  
 12:00 **Taufgottesdienst** in der  
 St. Reinoldi Kapelle (Pfr. Clever)
- 16.07. Mo**
- 17.07. Di**
- 18.07. Mi**
- 19.07. Do**
- 20.07. Fr** 19:00 Jugendgottesdienst **Gipfeltreffen**
- 21.07. Sa** 19:00 Jugendcafé **Scandalon**
- 22.07. So** 10:45 „Coffee to come“  
 11:00 **FreiRaum-Gottesdienst** (Pfr. Clever)  
 (Predigtreihe: Mt 5, 27–32)  
 anschl. Kaffeetrinken u. Mitbring-Buffer

- 23.07. Mo**
- 24.07. Di**
- 25.07. Mi**
- 26.07. Do**
- 27.07. Fr** 19:00 Jugendgottesdienst **Gipfeltreffen**
- 28.07. Sa** 19:00 Jugendcafé **Scandalon**
- 29.07. So** 10:00 **Gottesdienst** (Pfr. Clever)  
 anschl. Kaffeetrinken  
 12:00 Gottesdienst **freiraum+**  
 12:00 **Taufgottesdienst** in der  
 St. Reinoldi Kapelle (Pfr. Clever)
- 30.07. Mo**
- 31.07. Di**

## August

- 01.08. Mi**
- 02.08. Do**
- 03.08. Fr** 19:00 Jugendgottesdienst **Gipfeltreffen**
- 04.08. Sa** 19:00 Jugendcafé **Scandalon**
- 05.08. So** 10:00 **Gottesdienst** mit Abendmahl  
 (Pfr. i. R. Ermen)  
 anschl. Kaffeetrinken  
 12:00 Gottesdienst **freiraum+**
- 06.08. Mo**
- 07.08. Di** 18:00 **Beten für ...**  
 Gebetstreff im Gemeindehaus
- 08.08. Mi**
- 09.08. Do**
- 10.08. Fr** 19:00 Jugendgottesdienst **Gipfeltreffen**
- 11.08. Sa** 19:00 Jugendcafé **Scandalon**
- 12.08. So** 10:00 **Gottesdienst** mit Aussendung der  
 Mitarbeiter der Jugendfreizeit  
 (Prädikant Goltz)  
 anschl. Kaffeetrinken  
 12:00 Gottesdienst **freiraum+**
- 13.08. Mo**
- 14.08. Di**
- 15.08. Mi**
- 16.08. Do**
- 17.08. Fr**
- 18.08. Sa**
- 19.08. So** 10:00 **Gottesdienst** (Superintendentin  
 Dr. Werner)  
 anschl. Kaffeetrinken  
 12:00 Gottesdienst **freiraum+**
- 20.08. Mo**

21.08. Di  
22.08. Mi  
23.08. Do  
24.08. Fr  
25.08. Sa

26.08. So 10:45 „Coffee to come“  
11:00 **FreiRaum-Gottesdienst**  
(Prädikant Genscher)  
(Predigtreihe: Mt 5, 38–42)  
anschl. Kaffeetrinken und Mitbring-Bufferet

27.08. Mo  
28.08. Di  
29.08. Mi

30.08. Do 8:10 ökumenischer **Einschulungs-  
gottesdienst** in der Kath. Liebfrauen-  
kirche Löhndorf (mit Pfr. Clever u. a.)  
15:00 **Frauenkreis:** „Alles hat seine Zeit“  
– Jahreszeiten des Lebens (Pfr. Clever)  
17:30 **Besuchsdienstkreis**

31.08. Fr 19:00 Jugendgottesdienst **Gipfeltreffen**

## September

01.09. Sa 14:00 **KIWI** – der Action-Samstag für Kinder  
19:00 Jugendcafé **Scandalon**

02.09. So 10:00 **Gottesdienst** mit Abendmahl  
(Pfr. Matthias Schmid)  
10:00 **Gottesland** – der Kindergottesdienst  
anschl. Kaffeetrinken  
12:00 Gottesdienst **freiraum+**

03.09. Mo

04.09. Di 19:00 **Beten für ...**  
Gebetstreff im Gemeindehaus

05.09. Mi

06.09. Do 15:00 **55+:** Christliche Symbole – kleine  
Predigten im Alltag mit Pfr. Clever

07.09. Fr 19:00 Jugendgottesdienst **Gipfeltreffen**

08.09. Sa 19:00 Jugendcafé **Scandalon**

09.09. So 10:00 **Gottesdienst** (Pfr. Clever)  
10:00 **Gottesland** – der Kindergottesdienst  
anschl. Kaffeetrinken und Eine-Welt-  
Laden

12:00 Gottesdienst **freiraum+**

12:00 **Taufgottesdienst** in der  
St. Reinoldi Kapelle (Pfr. Clever)

10.09. Mo

11.09. Di 9:00 **Muckefuck** Frühstück für Frauen

12.09. Mi

13.09. Do 14:00 **Kita-Gottesdienst** (Pfr. Clever)  
14:00 **Frauenkreis:** Ausflug Brückenpark  
Müngsten

14.09. Fr 19:00 Jugendgottesdienst **Gipfeltreffen**

15.09. Sa 19:00 Jugendcafé **Scandalon**

16.09. So 9:30 **Frühgottesdienst** in der  
St. Reinoldi Kapelle (Pfr. Clever)  
10:45 „Coffee to come“  
11:00 **Elf-Uhr-Gottesdienst** mit Begrüßung  
der neuen Konfirmanden  
(Pastorin Schelkes)  
11:00 **Gottesland** – der Kindergottesdienst  
anschl. Kaffeetrinken und Pizzateassen

17.09. Mo

18.09. Di

19.09. Mi

20.09. Do 15:00 **55+:** Bericht über die Projekte von  
upendo – Neues aus Tansania mit  
Fred Heimbach

21.09. Fr 19:00 Jugendgottesdienst **Gipfeltreffen**

22.09. Sa 19:00 Jugendcafé **Scandalon**

23.09. So 10:45 „Coffee to come“  
11:00 **FreiRaum-Gottesdienst** (Pfr. Clever)  
(Predigtreihe: Mt 7, 1–6)  
11:00 **Gottesland** – der Kindergottesdienst  
anschl. Kaffeetrinken, Eine-Welt-Laden  
und Mitbring-Bufferet

24.09. Mo

25.09. Di

26.09. Mi

27.09. Do 15:00 **Frauenkreis:** „Bingo & Co.“  
(Spielenachmittag)

17:30 **Besuchsdienstkreis**

28.09. Fr 19:00 Jugendgottesdienst **Gipfeltreffen**

29.09. Sa 19:00 Jugendcafé **Scandalon**

30.09. So 10:00 **Gottesdienst** (Prädikant Goltz)  
10:00 **Gottesland** – der Kindergottesdienst  
anschl. Kaffeetrinken  
12:00 Gottesdienst **freiraum+**

**Aktuelle Veränderungen und Informationen finden Sie  
auf unserer Homepage im Internet: [www.rupelrath.de](http://www.rupelrath.de).**

*Parallel zum Gottesdienst findet nebenan im Gemeinde-  
haus der Kindergottesdienst „Gottesland“ statt (nicht in  
den Ferien).*

„Es war schön, dass viele Generationen vertreten waren, das hat das Wochenende wertvoll gemacht.“

## Viel Freiraum am Wochenende in Köttingen

Nach der Wochenendfreizeit im Bergischen Land vom 25. bis zum 27. Mai sprechen viele Teilnehmer davon, dass sich dort eine große Familie unter Gottes Segen zusammengefunden hat. Nun ja, bei 57 Teilnehmern aus verschiedenen Generationen ist das keine Selbstverständlichkeit, aber die Zitate der Teilnehmer auf dieser Seite zeigen, dass wirklich ein kleiner Aufbruch zu neuen Beziehungen in der Gemeinde gelungen ist. Das Motto der Freizeit, auf der überwiegend junge Familien und junge Erwachsene aus den freiraum+ -Gottesdiensten dabei waren, war somit gut gewählt: „Together“.

„Wir haben uns so wohlgefühlt in dem Kreis der Jugend und jungen Familien. Es ist mir um die Zukunft unserer Gemeinde nicht bange bei solch einer quicklebendigen jungen Generation. Wir werden die neuen Räume mit Leben und Freude füllen, da bin ich mir sicher.“

„Für mich war beeindruckend die generationenübergreifende Gemeinschaft, Impulse gerade jüngerer Geschwister und der musikalische Worship. Spitze, gerne wieder.“

Foto: Wolfgang Arzt

„Wir fanden das Programm-Konzept sehr gelungen, dass wir viel ‚Freiraum‘ hatten und sich immer wieder von selbst, tolle Gespräche, spaßige Gruppenspiele und eine super Gemeinschaft ergeben haben. Spitze, gerne wieder.“

„Ich hatte großartige Gespräche mit großartigen Menschen. Ich habe viele Gemeinsamkeiten erfahren, wo ich bisher immer dachte, mit vielem alleine da zustehen. Auch freut es mich, dass ich die Jugendmitarbeiter etwas näher kennenlernen durfte. Es freut mich, so engagierte und nette Mitarbeiter in der Gemeinde zu wissen, als gute Vorbilder, die die Kleineren mitziehen.“

## Chor-Projekt zur Neueröffnung der Christuskirche



Foto: Thomas Fresia @ pixelio.de

Wir hoffen und arbeiten darauf hin, dass wir noch (kurz) vor Weihnachten wieder in unsere dann neu gestaltete Kirche einziehen können. Dazu möchten wir alle einla-

den, die Freude am mehrstimmigen Singen haben, um nach den Sommerferien ein Chorprojekt zu starten.

Die musikalische Leitung wird unser Kirchenmusiker Philipp Sprinc übernehmen, der organisatorisch unterstützt wird von Presbyter Jochen Bohne. Die genaue musikalische Auswahl (im Bereich der modernen Chormusik) ist z. Zt. noch offen.

Wer hat Lust und Zeit, mit dabei zu sein? Zeitraum ist Mitte September bis Mitte Dezember (ca. 10 Proben) Zeitpunkt: wöchentlich montags oder dienstags, 20:00 Uhr (entscheidet sich je nach dem Schwerpunkt der Rückmeldungen).

Interessierte können sich ab sofort melden bei: Jochen Bohne: bohne@fingerdruck.de oder bei Pfr. Matthias Clever.

Wir freuen uns nach einer längeren Pause wieder auf Chormusik in unserer Gemeinde!



## Erster Bauabschnitt ist geschafft!

Am 24. Juni konnten wir nach einem dreiviertel Jahr Bauzeit unseren ersten Gottesdienst im neuen Gemeindesaal mit dem benachbarten Foyer feiern. In den kommenden Monaten wird hier innen und außen noch einiges nach und nach ergänzt und auch gestaltet werden. Die großen Tür-Elemente, die dem Saal die nötige Ruhe verleihen, können erst Ende der Sommerferien eingebaut werden. Die sorgfältig geplante Licht-, Ton- und Beamer-Technik hingegen hat ihren Probelauf bereits bestanden. So fühlte sich die Gemeinde sichtlich wohl in den hellen und zu den Seiten transparenten neuen Räumen.

Im Außengelände ist der neue Vorplatz fertig, und wir erwarten nun die Außenbeleuchtung und die nötigen Geländer, die zur Sicherung des unterschiedlichen Niveaus zum Parkplatz hin erforderlich sind. Später werden noch Bänke und im vorderen Bereich eine Außenbestuhlung zum Verweilen nach dem Gottesdienst und den Veranstaltungen einladen. Zusätzlich zur breiten Treppe gegenüber der Einfahrt wird es im

hinteren Bereich beim Kirchturm einen normgerechten barrierefreien Zugang für Rollstuhlfahrer und Rollatoren geben. Die deutlich steilere Rampe vorne an der Straße sollte nur in eigener Verantwortung genutzt werden. Auch auf der Rückseite des Saales ist eine kleine Terrasse angelegt worden, hier wird dann später neben der Bepflanzung zum Nachbargrundstück der Zugang zum geplanten Spielbereich für Kleinkinder und zur großen Wiese sein. Auch der Wald-Bereich hinter bzw. neben der Kirche, vom Saal aus einsehbar, soll noch neu gestaltet werden.

Wir freuen uns, dass wir nach und nach rund um Kirche und Gemeindehaus eine neue Aufenthaltsqualität erreichen werden und blicken jetzt gespannt auf die Umbau- und Renovierungsarbeiten in der Kirche, die dafür bis Weihnachten geschlossen bleibt.

*Pfr. Clever*



Fotos: Trapp Architekten, Wuppertal



## Veränderung in der Jugendarbeit

Lukasz Kasprovicz, der nun über fast drei Jahre in unserer Jugendarbeit hauptamtlich tätig war, wird seine Aufgabe als Jugendleiter in unserer Gemeinde zum Ende der Sommerferien beenden.

Ab 2015 hatte Lukasz zunächst sein Anerkennungsjahr bei uns absolviert und sich danach für die Leitung der Jugendarbeit beworben. Mit viel Herz und Leidenschaft hat er sich in dieser Zeit für die Kinder und Jugendlichen unserer Gemeinde engagiert. Nicht nur bei KIWI-Kindern, Teenagern und Konfirmanden, denen seine besondere Liebe galt, bleibt sein erfrischendes Temperament und seine authentische

Art der Begegnung in Erinnerung. Die persönlichen Gespräche, die seelsorgliche Begleitung und die Stärkung im Glauben waren ihm ebenso wichtig wie die Ermutigung junger Menschen, ihre eigenen Gaben zu entdecken und sich durch die Mitarbeit weiter zu entwickeln.

Wir sagen Danke für all die Kraft und Energie, die Du, lieber Lukasz, in diese Aufgabe hinein gelegt hast für wichtige Impulse und Begegnungen in unserer Gemeinde. Nun gehen die Wege in unterschiedliche Richtungen, und wir wünschen Dir für alle weiteren Schritte Gottes Leitung und seinen Segen!

Die hauptamtliche Begleitung unserer Jugendarbeit wird auch in Zukunft weitergehen, und wir sind in verschiedenen Richtungen darüber intensiv im Gespräch.

*Pfr. Clever*



## Salat, Gurke, Tomate, Paprika ... Schinken oder Salami? Oder beides?

Diese Fragen stellen sich regelmäßig jeden Samstag für viele Jugendliche unter uns. Wer jetzt den familiären Wochenendeinkauf vermutet, hat weit gefehlt. Nein, es geht um den Bestellzettel eines Scandalon-Toasts – DEN Snack der Jugend in Rupelrath schlechthin!

Doch haben wir uns eigentlich schon mal richtig vorgestellt? Natürlich sieht man unsere Leuchtreklame auf der Opladener Straße leuchten und irgendwo stehen wir ja auch unter den Terminen der Gemeinde –  
**samstags, 19:00 Uhr: Jugendcafé Scandalon.**



### Aber wir sind viel mehr als das!

Hinter dem Scandalon steckt eine uralte Tradition, es gibt ihn schon immer, den Treffpunkt für Jugendliche zum Quatschen, gemeinsam Zeit verbringen und – neben dem geistlichen Input, den das Gipfeltreffen tags zuvor vermittelt – zum Gemeinschaft erleben.

Und wem das nicht reicht, dem soll gesagt sein: Das ist nicht alles!



Unser Jugendcafé hat einen legendären Kickertisch und darauf wurden in der Vergangenheit bereits einige hochdatierte Weltmeisterschaften dieses Hochleistungssports ausgerichtet.

Regel Nr. 1 lautet dabei: Wer 10:0 verliert, muss kriechen! Bitte was? Kriechen? Ja! Dann heißt es für die Verlierer auf die Knie und einmal unter dem Tisch her krabbeln. Verweigern gibt es nicht, richtige Kickerspieler nehmen auch solch eine Niederlage in Kauf, wobei selbstverständlich eine Revanche gefordert wird, um die verletzte Ehre wiederherzustellen.

Neben dem beliebten Kickerspiel bieten wir auch einen Billardtisch und viele Gesellschaftsspiele, die jederzeit zur Verfügung stehen (es sei gesagt, dass vor allem die Kinderversion von Halli-Galli ein erhöhtes Gefahrenpotential für hochmotivierte Jugendliche birgt!).

Doch wie war das mit dem Essen, dem eigentlichen Herzstück des Scandalons? Dahinter steht ein inzwischen 19-köpfiges Team, das jeden Samstag erneut, vertreten durch vier Ehrenamtliche pro Abend, die Toasts zubereitet. Dabei handelt es sich nicht um bloßes Toastbrot, sondern Fladenbrot, das nach eigenem Belieben belegt und anschließend mit Käse überbacken wird.

Oftmals sieht man dann, wie die hungrigen Jugendlichen mit leuchtenden Augen ihren fertigen Toast entgegennehmen und in Sauce regelrecht ertränken – ein weiterer Klassiker der Scandalon-Tradition, diese sagenumwobene „Thousand Islands“-Sauce.

Seit kurzem kann man wahlweise auch diverse Gewürze ergänzen und seinem Toast eine individuelle Note verpassen. Daneben bieten wir eine ganze Reihe Softdrinks und natürlich die erlesenste Hintergrundmusik an, die man sich vorstellen kann.

**Überzeugt? Hungrig?  
Dann kommt vorbei!  
Samstags, von 19:00 bis 22:00 Uhr  
im Jugendcafé Scandalon.**

Und nicht nur als Gast seid Ihr jederzeit willkommen. Unser Team freut sich auch immer über neue Gesichter hinter der Theke, denn gemeinsam „arbeiten“ macht uns Spaß und je mehr, desto besser!

Oder fehlt euch eure Lieblingszutat auf dem Bestellzettel? Dann quatscht uns einfach an – wir erfüllen (fast) jeden kulinarischen Wunsch!

*Laura Wenske*

---

## Kontakt Jugendbüro

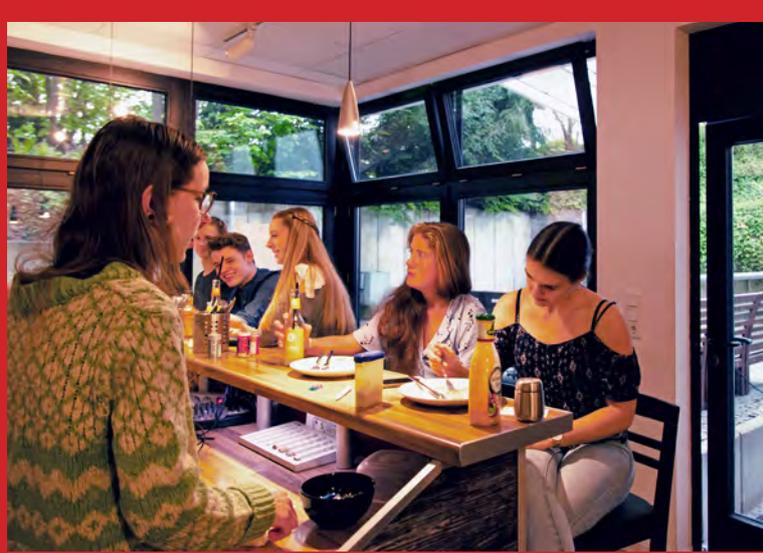
Aufderhöher Str. 125, 42699 Solingen  
(02 12) 6 10 92  
jugendbuero@rupelrath.de

## Jugendgottesdienst Gipfeltreffen

Freitag, 19:00 – 21:00 Uhr  
**Leben teilen • Gott erfahren • Musik & Message**

## Jugendcafé Scandalon

Samstag, 19:00 – 22:00 Uhr  
**Jugendcafé mit Billard, Kicker,  
Toasts und netten Leuten**





Sa., 07.07.2018, und Sa., 01.09.2018  
jeweils 14:00 bis 18:00 Uhr:  
Gemeindezentrum Christuskirche,  
**KIWI – der Action-Samstag für Kinder**  
für Kinder aus Aufderhöhe und  
Umgebung zwischen 5 und 12 Jahren

## Besondere Gottesdienste

So., 22.07.2018, So., 26.08.2018 und  
So., 23.09.2018,  
jeweils 11:00 Uhr:

### FreiRaum-Gottesdienst

parallel dazu: **Gottesland – der Kindergottesdienst**



So., 16.09.2017, 11:00 Uhr:

### Elf-Uhr-Gottesdienst

**Highway to hell – stairway to heaven  
– Hat Gott einen Gegenspieler?**

mit Begüßung der neuen Konfirmanden

parallel dazu: **Gottesland – der Kindergottesdienst**



## Frauenfreizeit im Kloster Steinfeld

Bei der diesjährigen Rupelrather Frauenfreizeit in der Zeit vom 08.06. bis zum 10.06.2018 verbrachten 26 Teilnehmerinnen ein ereignisreiches Wochenende im Kloster Steinfeld in der Eifel.

Auf dem Programm standen u. a. Barfußfahrten im Garten der Stille mit geistlichem Input und anschließender Fußwaschung, eine Wanderung über

den Milchwanderweg, Übungen zur Achtsamkeit, der obligatorische bunte Abend zum Kennenlernen, intensive Gespräche, viel Gesang und gemeinsames Musizieren, sehr viel gutes Essen, und zum Abschluß ein Besuch der Messe in der Basilika.

Planungen für weitere Aktivitäten und die nächste Freizeit sind schon in Arbeit.



TEILNEHMERINNEN DER FRAUENFREIZEIT IN DER EIFEL



*Der Herr ist mein Begleiter – ich brauche nicht zu hetzen.  
Er verschafft mir immer wieder einige ruhige Minuten,  
eine Atempause, wo ich auftanken und zu mir kommen kann.  
Er macht meine Seele ruhig, er hilft mir zu neuer Gelassenheit.*

*Er führt mich durch das Dickicht des Alltags – um seines Namens willen.  
Manchmal lässt er mir Dinge mühelos und unverhofft gelingen, und ich  
kann erstaunlich getrost sein.  
Ich merke: wenn ich mich diesem Herrn anvertraue, bleibt mein Herz ganz  
ruhig.*

*Und ob ich schon eine Überfülle an täglichen Verpflichtungen habe,  
brauche ich doch nicht nervös zu werden.  
Seine stille Gegenwart tröstet mich und befreit mich von aller Nervosität.  
Weil er über aller Zeit und über allen Dingen steht, verliert manches  
Bedrohliche an Gewicht.*

*Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner täglichen Herausfor-  
derungen: Mitten im Gedränge des Alltags lädst Du mich ein, anzuhalten  
und abzulegen. Oft gibst du mir ein ermutigendes Erlebnis.  
Das ist, als ob einer mir eine Erfrischung darreicht.*

*Freude erfüllt dann mein Herz, und eine tiefe Geborgenheit umfängt mich.  
Du füllst meine Gedanken mit neuer Tatkraft.*

*Ausgeglichenheit und Gelingen werden mir folgen, wenn du es schenkst,  
Und ich werde bleiben in den Spuren meines Herrn immerdar –  
und weiß: Bei ihm finde ich eine offene Tür – allezeit!*

*(nach Psalm 23)*