



GIB Fastenaktion
2020
FRIEDEN

Misereor-Fastenaktion 2020

Hilfe für syrischen Flüchtlingen im Libanon - Pontifical Mission

Misereor-Partner „Pontifical Mission“ bietet syrischen Flüchtlingen im Libanon eine Anlaufstelle, damit sie ihren Alltag besser bewältigen können. Das Ziel ist, vor allem die Frauen in die Lage zu versetzen, besser für sich und ihre Familien zu sorgen und Entscheidungen zu treffen: für den Beruf, für den harten Alltag im Libanon und für das Familienleben. Der Alltag ist nicht immer leicht, wenn viele traumatisierte Personen auf engstem Raum zusammen leben und keine Beschäftigung, kein Geld und keine Perspektive haben.

Förderung von Gesundheit, Bildung und Integration in Syrien und im Libanon - Flüchtlingsdienst der Jesuiten

Syrien ist geprägt vom Krieg und seinen Folgen. In den sozialen Brennpunkten von Damaskus, Aleppo und Homs nimmt sich der „Flüchtlingsdienst der Jesuiten“ derer an, die keinerlei Perspektiven mehr haben, Binnenvertriebene und Rückkehrer. Im Libanon ist Misereor-Partner „Flüchtlingsdienst der Jesuiten“ ebenfalls vor Ort. In Bourj Hamoud im Osten Beiruts und in der Bekaa-Ebene in der Stadt Baalbek und Umgebung, wo sich die allermeisten syrischen Flüchtlinge konzentrieren, betreibt der „Flüchtlingsdienst der Jesuiten“ Schulen und Integrationszentren.

Quelle: Misereor

MISEREOR
IHR HILFSWERK



28./29.
März

FASTEN
KOLLEKTE

MISEREOR
IHR HILFSWERK

Gib Frieden

So lautet das Leitwort der Fastenaktion 2020. Es zielt ab auf das Engagement von Misereor und dessen Partnerorganisationen für eine freie, offene und gerechte Gesellschaft, damit Frieden wachsen kann. Für alle, die mehr dazu erfahren möchten oder die Aktionen in der Fastenzeit für ihre Gemeinden oder Gruppen planen, gibt es wieder einen Info-Abend in der Marienkirche. Er findet am Montag, 10. Februar, um 19.00 Uhr statt. Wie immer wird eine sachkundige Referentin von Misereor durch den Abend führen. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen beim Büro der Regionen, unter thomas.toennesen@bistum-aachen.de bzw. 02421-280227.

Thomas Tönneßen



Abschied Susanna Jung



„Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe bereit zum Abschied sein und Neubeginn.“ So heißt es in Hermann Hesses Gedicht „Stufen“. Nach über zehn Jahren in der Pfarre St. Lukas sage ich Adieu und verabschiede mich in den Ruhestand. Wie bei jedem Abschied schwingt Wehmut mit, aber auch Kribbeln, Spannung auf die dritte Lebensphase. Ich möchte mich bei allen bedanken,

mit denen ich hier in St. Lukas, in Düren, in den verschiedensten Konstellationen und Projekten zusammen gearbeitet habe. Ich habe wunderbare Menschen mit viel Engagement kennengelernt und habe mit Freude mit ihnen zusammen gearbeitet. Ein herzliches Dankeschön! Ihnen in St. Lukas wünsche ich Gottes Segen, Mut und Kraft um Neues zu wagen. Gestalten Sie eine offene, tolerante Kirche für alle Menschen, die Kirche der Zukunft!

Susanna Jung
Gemeindereferentin

Beauftragung neuer Wortgottesdienstleiter

Am Sonntag 12. Januar, dem Winteranna-Fest, fand in der Hl. Messe in St. Anna die Beauftragung von vier neuen Wortgottesdienstleitern statt. Nach der Predigt wurden Herbert Gerigk und Peter Hardt, beide St. Cyriakus, sowie Edith Kemmer und Horst Peters, beide St. Marien aufgerufen. Sie legten ihr Versprechen ab, ihren Dienst in den Gemeinden von St. Lukas verantwortungsvoll zu versehen, und Zeugnis von der Botschaft Gottes an uns Menschen abzulegen. Neben einem

Exemplar der heiligen Schrift, die sie als Werkzeug und Grundlage für Ihren Dienst nutzen sollen, erhielten sie ihre Beauftragungsurkunden. Auch einige langjährige Wortgottesdienstleiter/innen nahmen am Gottesdienst teil und hießen ihre neuen Mitstreiter in ihrem Kreis willkommen. Musikalisch wurde die Messfeier durch den Kirchenchor St. Anna / St. Marien gestaltet. Wir wünschen den neuen Wortgottesdienstleitern Gottes Geist und Segen für ihren Dienst. Hier stellen sie sich vor.

Petra Bungarten

Peter Hardt

70 Jahre, verheiratet, vier Kinder, neun Enkel. In der Pfadfinderschaft gewesen, seit über 50 Jahren in der Schützenbruderschaft als Jungschützenmeister und Schießmeister. Auch als Rentner in der Gemeinde tätig.



Edith Kemmer

Seit ich pensioniert bin, habe ich mehr Zeit sowohl für internationale Begegnungen als auch für das Ehrenamt. Insofern möchte ich wieder anknüpfen an die Mitgestaltung von Kinder- und Jugendgottesdiensten in meiner Tätigkeit als Religionslehrerin. Ich freue mich auf anregende Gespräche.





Horst Georg Peters

Geboren am 9.4.1960, verheiratet seit dem 5.5.1989, ein Kind. Hobbys: Schützen, Shanty-Chor Merken. Ich sehe meine Berufung darin, das Wort Gottes an alle, die es hören möchten, weiterzugeben.



Herbert Gerigk

Geboren am 28.4.1963, verheiratet, Sparkassenbetriebswirt. „Kind von St. Lukas“, getauft in St. Bonifatius, Messdiener, Kommunion, Firmung in St. Anna. Viele Jahre wohnhaft im Gemeindegebiet St. Marien, z.Zt. Mitglied der Leitungsgruppe St. Cyriakus und dort zuständig für das Themengebiet „Liturgie“, Lektor, Kommunionhelfer. Singe im Kammerchor St. Cyriakus.

Gemeinschaft Leben Angebote für Senioren in St. Lukas

Kumm loss mer fiere ...

... am 19. Februar ab 14.11 Uhr beim Seniorenkarneval im Papst-Johannes-Haus. Die Musik ist bestellt, das Prinzenpaar samt Tanzgarde und der Kinderprinz haben bereits zugesagt.

Unterstützung gesucht!

Gesucht werden noch TeilnehmerInnen, die einen karnevalistischen Beitrag zu dieser Feier beitragen möchten.

Auch ein paar fleißige Mitstreiter beim Tischeindecken und beim Aufräumen sind herzlich willkommen. Bitte melden Sie sich bei GR Petra Bungar-

ten 02421/3889822, oder im Pfarrbüro, denn „jet Spass un Freud, dat hät noch keinem Minsch jeschad“.

Petra Bungarten

Angebote in der Paul-Kuth-Begegnungsstätte

5.2., 15.00 Uhr: Bewegung im Sitzen mit Spaß und Musik mit Paula Schütz

12.2., 9.00 Uhr: Morgenbesinnung, anschließend Frühstück

13.2., 14.00 Uhr: Spielenachmittag

19.2., 15.00 Uhr: Offener Treff

25.2., 15.11 Uhr: Alaaf - Senioren feiern Karneval!

27.2., 14.00 Uhr: Spielenachmittag

Christina Hüser

Spielenachmittag im Papst-Johannes-Haus,
28.2., 14.00 - 17.00

Doris Eikermann

Liturgie

Schließung des Flügelschreins der Trösterin der Betrübten

In der heiligen Messe am Sonntag, 2. Februar um 9.45 Uhr in St. Josef wird der Flügelschrein des Gnadenbildes der Trösterin der Betrübten aus dem Muttergotteshäuschen wieder verschlossen. Das Bild ist dann erst wieder am Ostersonntag (12. April) sichtbar zu verehren. Seien Sie nach dem Gottesdienst herzlich zum Sonntagscafé eingeladen.

Pastor Stinkes

Blasisussegen

Die Kirche feiert am 3. Februar den Gedenktag des heiligen Blasius. In den heiligen Messen am

Samstag, 1. Februar, sowie am Sonntag, 2. Februar wird in den Messen der Blasiussegen erteilt. Der Blasiussegen ist ein Sakramentale der katholischen Kirche. Er kann auch in einem Wortgottesdienst gespendet werden. Blasius von Sebaste war der Überlieferung zufolge Bischof von Sebaste in Kleinasien und erlitt 316 das Martyrium. Der Heilige zählt zu den vierzehn Nothelfern. Die bekannteste Erzählung über Blasius berichtet, wie er während seiner Gefangenschaft in einem römischen Gefängnis einem jungen Mann, der an einer Fischgräte zu ersticken drohte, das Leben rettete. Deshalb erteilt die Kirche den Blasiussegen zum Schutz gegen Halskrankheiten. Darin kommt das gläubige Vertrauen auf die Heilzusage Gottes gerade auch für das leibliche Wohlergehen des erlösungsbedürftigen Menschen zum Ausdruck. Die Spendung des Segens ist seit dem 16. Jahrhundert nachgewiesen. Andere Segnungen am Blasiusstag (wie die von Wasser, Brot, Wein und Früchten) sind heute nicht mehr gebräuchlich. Bei der Spendung des Blasiussegens hält der Priester oder der Diakon dem Gläubigen zwei gekreuzte brennende Kerzen in Höhe des Halses vor. Der Segen aus dem Benediktionale lautet: „Auf die Fürsprache des heiligen Blasius bewahre dich der Herr vor Halskrankheit und allem Bösen. Es segne dich Gott, der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.“

Segnungsgottesdienst zum Valentinstag

Zum neunten Mal laden wir herzlich alle Liebenden, Verliebten, Verlobten, langjährigen oder erst kürzlich verbundenen Paare zu einem „sinnlichen Abend“ mit Musik, Text und persönlichem Segen am Valentinstag, 14. Februar um 19.00 Uhr nach St. Josef ein. Der Valentins-



tag fällt in diesem Jahr auf einen Freitag, was sicherlich für viele zeitlich sehr passend ist, besteht doch damit die Möglichkeit mit Gottes Segen einen guten Start nicht nur in das Wochenende zu beginnen. Eingeladen sind bewusst auch all jene, deren Liebe und Leben momentan eher in schwierigeren Bahnen verläuft, die Singles oder verwitwet sind. Das Thema des Gottesdienstes stand zur Drucklegung des Pfarrbriefes noch nicht fest. Lassen Sie sich überraschen und seien Sie herzlich willkommen.

Inge und Wolfgang Rastetter
Pastor Stinkes

Die Krankenhaus-Seelsorge im Krankenhaus Düren lädt ein:

15. Februar 18.00 Uhr Festlicher Hallengottesdienst im Foyer, musikalisch gestaltet vom Kirchenchor St. Heribert, Kreuzau unter der Leitung von Regina Unger.

Gottesdienste an Karneval und an Aschermittwoch

An den Karnevalstagen fallen einige Gottesdienste aus, dazu bitten wir, die dann aktuelle Gottesdienstordnung zu beachten.

Am Aschermittwoch gibt es folgende Gottesdienste, jeweils mit Austeilung des Aschenkreuzes:

7.30 Uhr	Karmel	Hl. Messe
7.50 Uhr	St. Anna	
	Schulgottesdienst	Angela-Schule
7.50 Uhr	St. Antonius	
	Schulgottesdienst	Angela-Schule
8.00 Uhr	St. Marien	
	Schulgottesdienst	Gymnasium am Wirteltor, Jahrgang 5
9.00 Uhr	St. Anna	
	Hl. Messe	
16.00 Uhr	Haus St. Anna	
	Hl. Messe	
17.00 Uhr	St. Antonius	
	Wort-Gottes-Feier	



- 17.30 Uhr St. Peter Julian
Hl. Messe in der Klosterkapelle
- 18.00 Uhr St. Anna
Familienmesse zu Aschermittwoch
- 18.30 Uhr St. Marien
Wort-Gottes-Feier
- 18.30 Uhr Krankenhaus Düren
Hl. Messe
- 18.30 Uhr St. Josef
Wortgottesdienst
- 18.30 Uhr Grabes- und Auferstehungskirche
Hl. Messe
- 20.00 Uhr St. Anna
Hl. Messe in polnischer Sprache

Karneval in St. Marien

Am Sonntag, 23.2. um 11.00 Uhr feiern wir Karneval in St. Marien mit karnevalistischen Texten und mit einer Karnevalspredigt. Die musikalische Gestaltung hat wieder die "Raritätenband" mit kölschen Liedern zum Mitsingen übernommen. Nach der Messe gibt es noch ein kleines Konzert der Band zum Frohsinn und zum Schunkeln. Herzliche Einladung.

Pfarrer Toni Straeten

„Kölsche Weihnacht in Düren“ ein voller Erfolg

Überraschenderweise mehr als 150 Gäste kamen am dritten Adventssonntag zum Konzert „Kölsche Weihnacht in Düren“ in die Josefskirche. Ingrid I-tel-Fernau (Klavier & Gesang) und Monika Kampmann (Gesang & Gitarre) trugen dabei heitere und besinnliche Lieder in Kölner Mundart vor, darunter solche von den Bläck Fööss („Wigg es d'r Wäch“ sowie „Bethlehem im Lande Juda“) und Brings („Halleluja“), aber auch weniger bekannte von Hans Knipp, Henner Berzau und vielen mehr. Ferner lasen sie überwiegend nachdenkliche Texte u. a. von Hans Dieter Hüsck und Heri-

bert Klar vor. Zum Schluss durfte auch das Lied „Stelle Naach“ (kölscher Text von Ludwig Sebus) nicht fehlen. Neben der wunderbaren Musik diente auch die festlich illuminierte Kirche und die Sitzordnung, bei der die Stühle – wie im Advent in St. Josef üblich – rings um den Adventskranz angeordnet waren, zur besonderen Atmosphäre des 90-minütigen Konzertes bei. Anschließend waren die Besucher des Konzerts, das vom Gemeindeausschuss St. Josef veranstaltet wurde und im Advent 2020 wiederholt werden soll, zum adventlichen Beisammensein bei „Bibelkuchen“ und Glühwein eingeladen.

Dr. Thomas Rubel

Ökumene

Christliche Kunst im Februar

„Denn meine Augen haben das Heil gesehen,...“ Mit diesen Worten nahm Simeon im Tempel das kleine Jesuskind in den Arm. Rembrandts Bilder über dieses Ereignis stehen im Zentrum der Betrachtungen neben anderen Bildwerken zum Fest Jesu Darstellung im Tempel, 2. Februar (Mariä Lichtmess). Giotto macht gewissermaßen den Anfang im 13. Jahrhundert, mit ihm beginnt ein neuer Weg in der Kunst, die Renaissance.

Mittwoch, 5.2., 19.00 - 20.30 Uhr
Vortragsraum neben der Christuskirche.
Gebühr: 6,00 €, Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Richard Köchling

„und Himmel und Erde berühren sich doch!“

Ein Abend mit Peggy M. Kanacher

Viele Menschen sind heute verunsichert. Sie blicken der Zukunft mit Skepsis und Angst entgegen. Die Bildhauerin Peggy M. Kanacher hat zahl-

reiche Skulpturen aus Bronze geschaffen, die in ihrem künstlerischen Ausdruck Orientierung geben. Drei dieser Skulpturen werden an diesem Abend ausführlich vorgestellt und interpretiert. Während der Veranstaltung liest die Künstlerin aus ihren neu erschienenen Buch „Anfassen.Erkennen.Festhalten.“ und sie lädt ein, über Kunst und Spiritualität in einen Dialog einzutreten.

Donnerstag, 30. Januar, 19.00 bis 20.30 Uhr in der Marienkirche

Veranstalter: Lebens- u. Trauerhilfe e.V. in Kooperation mit der Pfarre St. Lukas, Gemeinde St. Marien

Grabes- und Auferstehungskirche St. Cyriakus



Kerzen-Gedenkmesse zu Mariä Lichtmess / Darstellung des Herrn

Am Samstag, 1. Februar feiern wir in der Gedenkmesse um 17.00 Uhr in der Grabes- und Auferstehungskirche die Vorabendmesse zum Fest Mariä Lichtmess. In diesem Gottesdienst zum Fest werden traditionellerweise auch alle Kerzen im liturgischen, aber auch privaten Gebrauch gesegnet. Die Gedenkmesse feiern wir daher ganz bewusst an diesem Abend nur im Kerzenschein. Dazu können Sie vor Beginn der Messe Kerzen kaufen. Ihre Kerzen für den Hausgebrauch dürfen Sie gerne auch zur Segnung vor den Altar abstellen. In der heiligen Messe werden wir mit Kerzen in den Händen eine Prozession durch unsere Grabes- und

Auferstehungskirche machen und für all unserer verstorbenen Angehörigen und Freunde singen und beten. Das kirchliche Fest Darstellung des Herrn geht auf das 4. Jahrhundert zurück. Es entstand in Jerusalem als Nebenfest von Christi Geburt. Bezeugt ist es bereits im Bericht der Egeria über ihre Reise ins Heilige Land (um 400). Das Festdatum war anfangs der 14. Februar (40 Tage nach dem Fest der Erscheinung des Herrn am 6. Januar), ab dem 6. Jahrhundert der 2. Februar (40 Tage nach dem Hochfest der Geburt Jesu Christi am 25. Dezember). Der 25. Dezember ist nach liturgischer Zählweise als erster Tag des Vierzig-Tage-Zeitraums mitzuzählen. Seien Sie herzlich zu diesem besonderen Gottesdienst eingeladen.

Regelmäßige Termine in der Grabes- und Auferstehungskirche

Donnerstag, 6. Februar, 18.00 Uhr „Lesequelle“. Wir laden Sie ein, aus der Kraftquelle des Wortes mit uns zu schöpfen und zu leben.

Freitag 14. Februar ab 15.30 Uhr öffentliche Führung in der Grabes- und Auferstehungskirche. Eine Anmeldung ist dazu nicht erforderlich.

Informationsflyer liegen zur Mitnahme aus. Sollten Sie Fragen zum Bestattungsritus oder den Modalitäten zur Urnengrablege haben, können Sie uns gerne auch über das Büro der Geschäftsführung unter 02421-3889868 anrufen.

Öffnungszeiten der Grabes- und Auferstehungskirche zu Karneval

Bitte beachten Sie, dass aus Sicherheitsgründen am Altweiber, Donnerstag, 20. Februar und am Rosenmontag, 24. Februar die Grabes- und Auferstehungskirche geschlossen bleibt. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Aschermittwochsgottesdienst mit Gedenkstein-Aktion

Am Mittwoch, 26. Februar feiern wir um 18.30 Uhr die heilige Messe zum Aschermittwoch mit Ertei-



lung des Aschenkreuzes am Beginn der österlichen Vorbereitungszeit. In dieser heiligen Messe beginnen wir wieder mit der „Gedenkstein-Aktion“. Bis zu den Auferstehungsfeierlichkeiten am Kar Samstag, 11. April haben Sie die Gelegenheit, die Namen Ihrer lieben Verstorbenen auf einen kleinen Stein zu schreiben und diesen zu Füßen der Osterkerze abzulegen. In den Auferstehungsfeierlichkeiten werden wir diese Steine dann wieder gemeinsam draußen am Hochkreuz ablegen. Seien Sie herzlich willkommen!

Pastor Stinkes

Demenzkurs für Angehörige und Interessierte



„Die Diagnose Demenz ist für Betroffene und deren Angehörige häufig ein Schock. Das Leben verändert sich und stellt pflegende Angehörige vor besondere Herausforderungen“, weiß Daniela Groß von der Caritas-Fachstelle Demenz und Hospiz aus vielen Gesprächen. Angehörige sind häufig einer Mehrfachbelastung ausgesetzt, da neben der häuslichen Pflegetätigkeit andere Aufgaben bestehen bleiben oder

sogar zunehmen.

„Sich frühzeitig über die Krankheit und mögliche Unterstützungsangebote zu informieren, wappnet für die anstehenden Herausforderungen“, rät die Demenzexpertin. Ab dem 30. Januar bietet der Caritasverband Düren-Jülich wieder – in Zusammenarbeit mit der Alzheimer Gesellschaft – kostenlos einen intensiven Kurs zur Pflege und Betreuung demenziell veränderter Menschen in Jülich an. An zehn Abenden werden in 30 Stunden unter anderem Grundkenntnisse zum Krankheitsbild vermittelt, Hilfsmöglichkeiten bei seelischen und körperlichen Belastungen, rechtliche Aspekte und professionelle Unterstützungsangebote be-

sprochen.

Der zusammenhängende Kurs findet ab dem 30. Januar, an zehn Donnerstagen, von 17.00 bis 20.00 Uhr, in der Caritas-Tagespflege St. Georg, Artilleriestraße 66 in Jülich statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldungen nimmt die Fachstelle Demenz und Hospiz der Caritas unter der Telefonnummer 02421 967614 entgegen.

Erik Lehwald

Kommunikation und Sozialmarketing.

Gedankengänge

Ein rotes Sofa steht im Altarraum der Annakirche und ist ein ungewöhnlicher Anblick. Ich setze mich darauf, schaue mich um und sehe einige Menschen, die vereinzelt in den Bänken sitzen. Ob sie sich durch mich gestört fühlen? Ich krame aus meinem Gedächtnis mein Wissen über die Vorgeschichte dieses Gotteshauses hervor und suche nach Anhaltspunkten. Flüchtig durchblättere ich das ausgelegte Heft, das dezent auf die Fenster hinweist. Ach ja, es sind Fenster, die Ludwig Schaffrath geschaffen hat. Sie fügen sich bestens in die Gesamtarchitektur ein, obwohl sie nicht die ursprünglichen Fester sind. Ich verlasse irritiert die Kirche.

Im familiären Kreis reden wir über das Erlebnis Annakirche mit dem Experiment „rotes Sofa“ als Ort der Kontemplation. Da hört jemand aufmerksam zu und macht eine Bemerkung, die mir nicht aus dem Kopf geht. „So kenne ich dich gar nicht. Ich kenne dich experimentierfreudig und allem Neuen gegenüber aufgeschlossen!“

Einige Tage später setze ich mich zum zweiten Mal auf das Sofa. Es steht an der gleichen Stelle. Dieses Mal bin ich ganz allein im Kirchenraum. Ich denke an mein Lieblingssofa zu Hause als Ort des Ausruhens, des Auftankens, der Möglichkeit, seinen Gedanken freien Raum zu lassen und

neue Ideen zu entwickeln. Es kommt mir plötzlich in den Sinn, dass ich es in all meinen durchlebten Jahren als natürlich angenommen habe, in meiner Kirche genauso beheimatet zu sein, wie – im übertragenen Sinne – auf meinem Sofa. Jetzt bin ich mir dessen nicht mehr so sicher; doch heimatlos, wer will das schon sein?

Ich schaue wieder auf die Fenster. Gedämpftes Licht in unterschiedlicher Intensität dringt in den Raum. Durch die dezent abgestuften blassen Farbtöne der Verglasung wird das Licht gefiltert. Plötzlich wünsche ich mir Fenster, die sich weit öffnen und den Pfingststurm hereinlassen, kraftvoll - und Licht, das ungefiltert alle Ecken ausleuchtet. Reines Wunschdenken? Zu viele Fragezeichen, die nach Antworten verlangen – ist das der/mein Perspektivwechsel?

Luci W. Zolk

Einfache Achtsamkeitstipps für den Alltag

von Theologin und Achtsamkeitslehrerin
Susanne Kienast

1. Eine Mahlzeit am Tag ganz bewusst einnehmen

Ein schneller Snack in der Mittagspause, das Frühstück isst man im Stehen oder auf dem Weg in die Arbeit. Erkennen Sie sich wieder? Das geht auch ganz anders: Zuerst einmal hinsetzen, das Radio ausmachen und dann das Essen ganz bewusst genießen: Wie riecht es? Wie schmeckt es? Wie fühlt sich die Konsistenz im Mund an? Schmeckt es mir wirklich? Welche Gewürze sind drin? Muss ich nachsalzen? Die Übung lässt sich leicht in den Tag integrieren, denn essen muss schließlich jeder.

2. Die täglichen Wege genau nachspüren
Egal, ob es der Weg zum Bus, zur U-Bahn oder zum Supermarkt ist, häufig haben wir nur das Ziel



vor Augen, sind gedanklich schon in der Arbeit, im Büro oder im Laden. Versuchen Sie doch einmal, die Wege im Alltag ganz bewusst zu gehen. Spüren Sie Ihren Körper, die Bewegung Ihrer Beine, das Schlenkern der Arme, den kühlen Kontakt mit der Luft. Was riechen Sie? Was sehen Sie? Was hören Sie? Seien Sie einmal ganz im Moment, ganz ohne Ablenkung.

3. Routinetätigkeiten ganz bewusst wahrnehmen
Duschen, Zähneputzen, Schuhebinden. Routinetätigkeiten führen wir häufig ganz automatisch, fast wie Roboter aus. Kein Wunder, dass wir uns danach kaum daran erinnern können. Auch gedanklich ist man häufig schon ganz woanders. Eine Übung in der Dusche: Spüren Sie das Wasser auf Ihrer Haut. Wie reagiert der Körper beim Temperatureinstellen? Ist das Wasser zu heiß oder zu kalt? Wie riecht es? Wie fühlen Sie sich? Versuchen Sie alles wahrzunehmen, aber den Moment auch zu genießen.

4. Begrüßen und Verabschieden ohne Zeitdruck
Ein Bussi hier, eine schnelle Verabschiedung da, manchmal nur ein Blick aus dem Augenwinkel. Aber sind unsere Lieben nicht mehr wert? Versuchen Sie beim Verabschieden und Begrü-



ßen nichts anderes zu tun. Machen Sie sich den Moment des Verabschiedens ganz bewusst. Sehen Sie Ihr Kind, Ihren Partner, Ihre Freunde noch einmal ganz genau an. Umarmen oder küssen Sie sie zum Abschied. Bleiben Sie aufmerksam. Wie geht es ihnen? Welchen Gesichtsausdruck haben sie?

5. Die ersten fünf Begegnungen am Tag
Wissen Sie noch, wem Sie heute Morgen als erstes begegnet sind? Die Antwort ist sicher nicht so schwer, aber wer waren die ersten fünf Menschen, die Sie gesehen haben? Darauf haben wahrscheinlich die wenigsten eine Antwort, weil wir den Menschen um uns herum, kaum Aufmerksamkeit schenken.

Versuchen Sie doch mal, sich die ersten fünf Menschen, die sie treffen, zu merken - kurz anschauen und wahrnehmen. Ist es eine angenehme Begegnung? Ist es schwierig? Gibt es eine Spannung oder ist Freude da? Sehe ich diesen Menschen häufiger oder heute zum ersten Mal?

Die Theologin Susanne Kienast ist im Erzbistum München und Freising in der Eheberatung Oberbayern tätig. Sie ist ausgebildete Achtsamkeitslehrerin (MBSR) und bietet auch Kurse zum Thema an

*Text: Andrea Wojtkowiak für den Sankt Michaelsbund
In: Pfarrbriefservice.de*

Adressen unserer Gottesdienstorte

St. Anna: Annaplatz 7
Haus St. Anna: Waisenhausstraße 8
Kloster St. Peter Julian: Kölnstraße 8
Ritastift, Rütger-von-Scheven-Str. 81
Seniorenwohnanlage am Holzbendenpark

St. Antonius: Grüngürtel 41

St. Bonifatius: BHB, Friedenstraße 93
Krankenhaus Düren: Roonstraße 30
Anna-Schoeller Haus: Roonstrasse 8
Karmel: Kölner Landstraße 261;

St. Cyriakus (Alte Kirche): Cyriakusstraße 30
Grabes- und Auferstehungskirche: Cyriakusstraße 6
Marienkloster: Kreuzauer Straße 211
St. Augustinus Krankenhaus Lendersdorf: Renkerstraße 45
Schenkel-Schoeller-Stift, Niederau

St. Josef: Piusstraße 40
Muttergotteshäuschen (MGH), Zülpicher Straße
Herrmann-Koch-Seniorenheim, Im Weyerfeld 1-3

St. Marien: Hoeschplatz

IMPRESSUM

Der Pfarrbrief St. Lukas erscheint monatlich. Wir bitten um Ihr Verständnis, wenn einzelne Artikel aus Platzgründen gekürzt erscheinen.

Herausgeber:
Pfarre St. Lukas, Annaplatz 8, 52349 Düren
Tel: 0 24 21 / 388 98 - 62 Fax: 0 24 21 / 388 98 - 69
pfarrbrief@st-lukas.org

Besuchen Sie uns online: www.st-lukas.org
Redaktion: GR Stefan Uerschelen (verantw.), Markus Schnitzler, Eva Franke, Bernd Ollig

**Redaktionsschluss für den März-Pfarrbrief:
7. Februar 2020**

Anschrift der Redaktion:

Pfarre St. Lukas
Annaplatz 8
52349 Düren
Tel. 0 24 21 / 388 98 - 62
pfarrbrief@st-lukas.org
Druck: Häuser KG, Köln



Übersicht über die regelmäßigen Gottesdienste in St. Lukas

Samstag		Montag		Donnerstag	
7.30	Karmel, hl. Messe	7.30	Karmel, hl. Messe	7.30	Karmel, hl. Messe
8.30	St. Anna, Laudes / Morgenlob	9.00	St. Anna, hl. Messe	9.00	St. Anna, hl. Messe
9.00	St. Anna, hl. Messe	17.30	Kloster St. Peter Julian, hl. Messe	9.00	St. Antonius, hl. Messe
9.30	St. Anna, Beichtgelegenheit	Dienstag		17.00	Marienkloster Niederau, hl. Messe
17.00	Grabes- und Auferstehungskirche, Gedenkmesse (Rosenkranzgebet ab 16:30 Uhr)	7.30	Karmel, hl. Messe	17.30	Kloster St. Peter Julian, hl. Messe
17.30	Kloster St. Peter Julian, hl. Messe	9.00	St. Anna, hl. Messe	18.00	St. Josef, Eucharistische Anbetung
18.00	St. Marien: Wort-Gottes-Feiere	17.30	Kloster St. Peter Julian, hl. Messe	18.30	St. Josef, hl. Messe
18.30	St. Bonifatius, hl. Messe* im BHB, Friedenstraße 93	18.30	St. Augustinus Krankenhaus, hl. Messe	20.00	St. Antonius, Nachtgebet (nur 2. und 4. Do im Monat)
Sonntag		18.30	St. Cyriakus (alte Kirche) hl. Messe	Freitag	
8.00	Karmel, hl. Messe	19.00	Am 4. Dienstag im Monat: St. Anna, Worship / Singen und Beten für alle	7.30	Karmel, hl. Messe
8.30	St. Anna, hl. Messe in polnischer Sprache	Mittwoch		9.00	St. Anna, hl. Messe
9.00	St. Augustinus Krankenhaus, hl. Messe	7.30	Karmel, hl. Messe	15.00	Am 1. und 3. Fr im Monat: Seniorenzentrum Weyerfeld, Gottesdienst
9.00	Krankenhaus Düren, hl. Messe	9.00	St. Anna, hl. Messe	15.30	Anna Schoeller Haus, hl. Messe
9.45	St. Josef, hl. Messe*	17.30	Kloster St. Peter Julian, hl. Messe	16.00	Haus St. Anna, hl. Messe
9.45	Marienkloster Niederau, hl. Messe	18.30	Krankenhaus Düren, hl. Messe	17.30	St. Anna, Eucharistische Anbetung
10.30	St. Anna, hl. Messe	19.00	St. Anna, hl. Messe in polnischer Sprache	17.30	Kloster St. Peter Julian, hl. Messe
10.30	Kloster St. Peter Julian, hl. Messe			18.30	St. Marien, hl. Messe
11.00	Ritastift, hl. Messe			18.30	Krankenhaus Düren, hl. Messe
11.00	St. Marien, hl. Messe*				
11.15	St. Antonius, hl. Messe*				
18.00	St. Anna, hl. Messe				
19.00	Nur am 1. So im Monat: St. Marien, Taizégebet				

* falls möglich, ansonsten Wort-Gottes-Feier

Beichtgelegenheit haben Sie samstags nach der hl. Messe um 9.00 Uhr in St. Anna, im Eucharistienkloster und nach Absprache mit den Priestern.

Wir sind gerne für Sie da:

Büros

Bitte beachten Sie unsere veränderten Öffnungszeiten!

Zentrales Pfarrbüro: Annaplatz 8

 **38898-0** Fax: 38898-11

Öffnungszeiten: Mo - Fr 8.30 - 11.30 Uhr,
Mo, Di und Do 14.00 - 17.00 Uhr
sowie nach vorheriger telefonischer Vereinbarung.

Alle Büros haben eine zentrale E-Mailadresse:

pfarre@st-lukas.org

Die Gemeindebüros vor Ort stehen Ihnen zu folgenden Zeiten zur Verfügung:

St. Bonifatius und St. Antonius,

Grüngürtel 41, Tel. 38898-40
Di 16.30 - 18.00 Uhr

St. Josef, Sakristeieingang / Kirchturm, Tel. 38898-50

Di 9.00 - 11.00 Uhr, Do 16.00 - 17.30 Uhr

**Gemeinde St. Cyriakus und
Verwaltung Grabes- und Auferstehungskirche,**

Cyriakusstraße 8 Tel 388 98 68

Mo, Di, Do 9.30 - 15.00 Uhr, Fr 9.30 - 12.30 Uhr

info@grabeskirche-dueren.de

Verwaltungsleiterin St. Lukas, Frau Anja Keldenich

Annaplatz 8 Tel. 38898-96 pfarrverwaltung@st-lukas.org

Mo—Fr 9.00 - 14.00 Uhr

Verbundleitung der Kindertagesstätten Frau Marlis Graf

Annaplatz 8 Tel. 3889886 marlis.graf@st-lukas.org

Caritas - Sprechstunden:

St. Anna: Mo 15.00 - 17.00 Uhr

St. Antonius: Di 16.30 - 17.30 Uhr

St. Bonifatius: vorletzter und letzter Donnerstag im Monat

15.00 - 17.00 Uhr (im Bürgerhaus Ost, Nörvenicher Str. 7 - 9)

Keine Sprechzeiten in der
ersten Woche eines Monats

Aktuelle Informationen finden Sie auf
unserer Homepage:

www.st-lukas.org



Pastoralpersonal in St. Lukas

Gemeindereferentin Petra Bungarten

Annaplatz 8 Tel. 38898-22

petra.bungarten@st-lukas.org

Pfarrer Hans-Otto von Danwitz,

Annaplatz 8 Tel. 38898-12

hans-otto.von-danwitz@st-lukas.org

Gemeindereferentin Marga Fleischmann

Annaplatz 8, Tel. 38898-42

marga.fleischmann@st-lukas.org

Gemeindeassistentin Susanne Krüttgen

Annaplatz 8 Tel. 38898-63

susanne.kruettgen@st-lukas.org

Pastoralreferent Florian Sobetzko

Annaplatz 8 Tel. 38898-45

florian.sobetzko@st-lukas.org

Pfarrer Ernst Joachim Stinkes

Piusstr. 40 Tel. 38898-52

ernst-joachim.stinkes@st-lukas.org

Gemeindereferent Stefan Uerschelen

Annaplatz 8 Tel. 38898-62

stefan.uerschelen@st-lukas.org

Pastoralreferent Wolfgang Weiser

An St. Bonifatius 5 Tel. 491049

wolfgang.weiser@st-lukas.org

Pfarrer Anton Straeten Poliusstr. 3 Tel. 15982

toni.straeten@st-lukas.org

Pfarrer Rainer Mohren, rainer.mohren@st-lukas.org

Priesternotruf: 5990 Telefonseelsorge: 0800 - 111 0 111 und 0800 - 111 0 222

Spendenkonto St. Lukas: Sparkasse Düren, IBAN: DE20 3955 0110 0000 6133 72 BIC: SDUEDE33XXX

Durch die Zweckangabe kommt das Geld dem jeweiligen Zweck in den sechs Gemeinden oder den Hilfswerken zugute.