WIR IN ST. CHRISTOPHORUS

Nachrichten und Termine vom 27. Januar bis 11. Februar 2024 – Nr. 02 /2024

Jedes Jahr sterben in Deutschland etwa 10.000 Menschen durch einen Suizid.

Das sind mehr als durch Verkehrsunfälle, illegale Drogen und Aids zusammen.

Die Zahl der versuchten Selbsttötungen ist sogar noch zehn bis zwanzig Mal höher!

Und doch spricht kaum jemand über das Thema.

MITTENDRIN

ÜBER SUIZID REDEN

„Es gibt eine unglaublich große Berührungsangst – als würden die Leute meinen, sich anzustecken, wenn sie darüber reden“, sagt Christoph Hutter, Leiter der Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberatungsstellen im Bistum Osnabrück. „Dazu kommt, dass viele Angst haben, einen Suizid erst herauszufordern, wenn sie darüber sprechen. Aber das ist Quatsch! Es hat sich noch niemand umgebracht, weil man mit ihm darüber gesprochen hat. Im Gegenteil: Reden hilft und ist eine der wenigen Strategien, die einen Suizid verhindern können!“

SUIZID IST ALLTAG

Um das Thema zu enttabuisieren und die Sensibilität für betroffenen Menschen und ihre Nöte zu erhöhen, ist es wichtig, dass darüber gesprochen wird. Christoph Hutter: „Wir müssen in der Gesellschaft einen Raum eröffnen, in dem man mit dem Thema umgehen kann – wenn man selbst mit dem Gedanken spielt oder wenn man sich Sorgen um jemand anders macht. Und natürlich ist ein offener Umgang mit dem Thema auch wichtig für alle, die einen Angehörigen oder Freund*innen durch Suizid verloren haben.“

ZUR WORTWAHL

„Selbstmord“ oder „Freitod“ sind weitere Begriffe, um den Themenkomplex Suizid zu beschreiben. Auf dieser Internetseite sind jedoch durchgängig die Wörter **Suizid** oder **Selbsttötung** gewählt. Das geschieht bewusst, denn auch Experten*innen und Betroffene vermeiden andere Begriffe.

Der Begriff „Freitod“ vermittelt den Eindruck einer freien Willensentscheidung zum Tod, häufig in Verbindung mit edlen Motiven. Das beschreibt allerdings nicht die Situation von Menschen, deren Entscheidung von Ausweglosigkeit geprägt ist.

Fortsetzung auf Seite 2

SELBSTTÖTUNGS-VERSUCH IN HERZ JESU

Am Nachmittag des 14. Januar diesen Jahres, also am Sonntag, hat in unserer Kirche Herz Jesu ein Mann versucht, sich das Leben zu nehmen. Er ist gefunden und noch lebend ins Krankenhaus eingeliefert worden.

Ich bitte Sie, den Mann in Ihr Gebet einzuschließen.

Seitdem ist die Kirche geschlossen. Alle liturgischen Feiern sind in dieser Zeit nach St. Gertrudis verlegt.

Mit der Sonntagsmesse am 4. Februar um 11.30 Uhr werden wir die Kirche wieder öffnen.

Ihr Pfarrer Frank Schürkens

Mord ist eine schwere Straftat und bezeichnet das Töten von anderen aus niederen Beweggründen. Das hat nichts zu tun mit der Situation eines verzweifelten Menschen, der sich das Leben nimmt. Der Begriff „Selbstmord“ schädigt das Gedenken an die Toten. Hinzu kommt: Suizidtrauernde sind nicht Hinterbliebene einer Mörderin oder eines Mörders.

10.000 Tote durch Suizid pro Jahr – das bedeutet, dass sich durchschnittlich alle 53 Minuten ein Mensch das Leben nimmt. Selbsttötung ist ein alltägliches und kein Randphänomen. Das berichtet auch Christoph Hutter aus seinen Erfahrungen: „Überspitzt gesagt: Jeder Mensch hat Suizid-Gedanken, vor allem kommt keiner ohne solche Gedanken durch die Pubertät. ‚Ich kann nicht mehr, ich halte das nicht mehr aus, ich will endlich meine Ruhe haben‘ – das hat sicher jede*r schon mal gesagt. Der Wunsch nach Ruhe ist für mich schon eine Art der Todessehnsucht, aber die Spanne bis zu einem Suizidversuch ist natürlich groß. Zum Glück führen diese Gedanken bei den meisten Leuten nicht zum Äußersten. Bei vielen aber doch und deswegen muss man bei dem Thema immer genau hinschauen!“

SUIZID IST NIE EINE LEICHTE ENTSCHEIDUNG

Besonders gefährdet sind grob gesagt junge Menschen, alte Menschen und Männer. In keinem anderen Lebensabschnitt gibt es so viele Suizidversuche, wie vor Beendigung des 25. Lebensjahrs: Nach Unfällen sind Suizide hier die zweithäufigste Todesursache. Auch im Alter über 70 Jahren steigt die Suizidrate sprunghaft an. Besonders gefährdet sind in allen Altersgruppen die Männer: 75 bis 80 Prozent aller Suizidtoten sind männlich – sowohl in Deutschland, als auch weltweit.

Für eine Selbsttötung gibt es ganz unterschiedliche Hintergründe: jugendliche Identitätskrise oder Lebenskrise in späteren Jahren, Schicksalsschläge oder Krankheit. Gleich ist oft: Suizid ist keine Kurzschlussreaktion, sondern eher ein Prozess und ist nie eine leichte Entscheidung, sondern immer der vermeintlich letzte Ausweg.

Christoph Hutter erläutert: „Aus philosophischer Sicht ist die Selbsttötung ein Akt der Freiheit. Darauf, wann und wie wir geboren werden, haben wir keinen Einfluss. Auf unser Sterben aber schon, wenn wir durch einen Suizid selbst darüber entscheiden. Klinisch gesehen hat ein Suizid allerdings nichts mit Freiheit zu tun, sondern ist in den allermeisten Fällen das Ergebnis eines Prozesses der Verengung: Ich sehe keinen Ausweg mehr, ich sehe niemand anderen mehr, nur noch mich und meine unlösbare Situation, die unweigerlich in einen Suizid führen muss.“

Suizidgedanken ernst nehmen und thematisieren

Damit es nicht so weit kommt, empfiehlt Christoph Hutter, das Thema ernst zu nehmen und offen damit umzugehen: „Wenn Sie ein komisches Gefühl oder einen Verdacht haben, sprechen Sie diesen konkret an. Nicht drum herum reden oder vermuten, sondern einfach fragen: Spielst du mit dem Gedanken, dich umzubringen? Wenn es auf diese Antwort kein klares Nein gibt, dann muss ich etwas unternehmen.“

Das heißt konkret: mit dem Menschen weiter darüber zu sprechen und gegebenenfalls sein Umfeld einzubeziehen, die Hausärzt*innen, Beratungsstellen.

Genauso wichtig, wie über die Suizidgedanken zu reden, sei es, den Fokus immer wieder auf das Leben zu richten: Parallel zum Gespräch über das „Nicht-mehr-leben-wollen“ müsse es auch ein Gespräch über das „Leben-wollen“ geben. „Die gleichen Empfehlungen gelten im Übrigen auch für jemanden, die oder der selbst merkt, dass sie oder er suizidgefährdet ist“, fügt Hutter hinzu: „Sprechen Sie mit jemandem darüber!“

Quelle: https://bistum-osnabrueck.de/ueber-suizid-reden/

verantwortlich: Frank Schürkens

HIER FINDEN SIE HILFE IN EINER SUIZIDALEN KRISE

In Deutschland existiert eine Vielzahl verschiedener Hilfsangebote, an die sich Betroffene wenden können.

Neben den Angeboten von Einrichtungen in Ihrer Nähe können Sie auch per Telefon oder online Hilfe erhalten.

TELEFONSEELSORGE

bundeseinheitliche Nummern

katholisch 0800 111 0 222

evangelisch 0800 111 0 111
116 123 Tag und Nacht

NUMMER GEGEN KUMMER

für Kinder und Jugendliche

116 111 Mo–Sa 14.00–20 .00 Uhr

NUMMER GEGEN KUMMER

für Eltern

0800 111 0 550

Mo–Fr 09.00–17 .00 Uhr

Di +Do bis 19 .00 Uhr

AKUTE HILFESTELLUNG IN KREFELD

ALEXIANER KRISENTELEFON

02151 653 52 53

Mo-Fr 9.00-22.00 Uhr

Sa., So. und an Feiertagen
9.00-21.00 Uhr

KREFELDER KRISENHILFE

Oberdießemer Str. 111

47805 Krefeld

PSYCHOLOGISCHER DIENST

02151 363 26 70

Petersstraße 122

47798 Krefeld

EIN HERZLICHES DANKESCHÖN AN ALLE STERNSINGER:INNEN, DIE IN DEN LETZTEN WOCHEN DEN SEGEN IN ALLE GEMEINDEN GEBRACHT HABEN.

Fotos:
Herz Jesu: H. Coester-Manthey
St. Gertrudis: M. Latzberg
St.Hubertus: Fr. von Gehlen
St.Josef: I. Ehlers
Christus König: K. Bohnen

MATTHIAS-BRUDERSCHAFT TRAAR
... MAL EIN PAAR TAGE RAUS AUS DEM ALLTAG?

Wandern durch die herrliche Eifel, Stille und Gebet, Zeit für Gott und die Welt sowie für Kopf und Seele, gute Gespräche, eine einzigartige Gemeinschaft, Ankommen und überwältigt sein.

Möchten Sie das erleben, dann nehmen Sie doch einfach einmal an der Wallfahrt zum Apostelgrab des Hl. Matthias nach Trier teil!

Es gibt verschiedene Möglichkeiten:

3-Tage-Fußwallfahrt (ab Christi Himmelfahrt) von Waldkönigen bis Trier

8-Tage-Fußwallfahrt von Traar nach Trier

5-Tage-Radwallfahrt von Traar nach Trier

Eine Buswallfahrt findet am 25.05.24 statt – Infos hierzu folgen zu einem späteren Zeitpunkt!

In diesem Jahr findet die Wallfahrt vom 4. - 12. Mai statt mit dem Leitwort „Hab festen Mut und hoffe auf den Herrn“ (Psalm 27). Interessiert? Wir freuen uns über jeden neuen Pilger!

Infos und (zeitnahe!) Anmeldung über Christof Rinsch und Angelika Blümke (fon 56 12 71).

AUS DEN GEMEINDEBÜROS

Die Büros sind geschlossen am 30.01. und 08.02. in Christus König, am 31.01. und 09.02. in St. Hubertus, sowie am 01. und 02.02. in St. Josef.

EXERZITIEN IM ALLTAG (M)EIN WEG DURCH DIE FASTENZEIT 2024 – BEZIEHUNGSWEISE

Gestalten Sie die Fastenzeit ganz bewusst und gönnen Sie sich Zeit für sich und mit Gott!

Wöchentliche Treffen in der Austauschrunde:

5 × montags, 19.00 Uhr, Beginn 19.02.2024,

5 × dienstags, 10.00 Uhr, ab 20.02.2024

Ort: Herz Jesu

Zum Abschluss der Exerzitien Agapefeier: Montag, 15.04.2023

Die Teilnehmergebühr beträgt 10 Euro und beinhaltet das Begleitheft und alle Treffen.

WELTGEBETSTAGS-GOTTESDIENST „DURCH DAS BAND DES FRIEDENS“

am Freitag, 1. März 2024 15.30 Uhr in ev. Christus-Kirche, Schönwasserstraße, mit nachfolgendem Beisammensein mit landestypischen Speisen.

Den Gottesdienst haben christliche Palästinenserinnen vorbereitet.
Herzliche Einladung!

pixabay.com

HERZLICHE EINLADUNG ZUM TAG DER OFFENEN TÜR IN DER KITA ST. GERTRUDIS

Wir veranstalten am 24.02.2024 von 10-12 Uhr einen Tag der offenen Tür für alle, die gerne uns und unsere Einrichtung kennenlernen möchten. An diesem Tag stehen wir Ihnen für Ihre Fragen zur Verfügung.

Gerne können Sie auch ein Anmeldeformular mitnehmen, wenn Ihr Kind im Sommer 2025 in die Kindertageseinrichtung kommen soll. Zeitgleich veranstaltet der Förderverein einen Trödelmarkt von 10–14 Uhr.

Wir freuen uns auf Sie.

pixabay.com

KINDERKARNEVALSFEIER IN ST. JOSEF

HELAU, HELAU heißt es am 09.02. von 17 – 19 Uhr im Gemeindeheim St. Josef besonders für die Kommunionkinder und ihre Freunde

GOTTESDIENSTE AM WOCHENENDE

SAMSTAGS

17.00 Uhr St. Gertrudis

18.30 Uhr Christus König

SONNTAGS

10.00 Uhr St. Josef und St. Hubertus

11.30 Uhr Herz Jesu

www.st-christophorus-krefeld.de

IMPRESSUM

Pfarrbrief Nr. 02 / 2024
Herausgeber:
Pfarrei St. Christophorus
Uerdinger Str. 627
47800 Krefeld
fon 02151 / 59 23 50
redaktion@
st-christophorus-krefeld.de

Inhaltlich verantwortlich:
Pfarrer Frank Schürkens

Illustrationen: Fisch: freepik.com
Gestaltung: Stefanie Schweers
Titelbild: pixabay.com, Andrew Poynton

GOTTESDIENSTORDNUNG
27. JANUAR BIS 11. FEBRUAR 2024

Samstag, 27. Januar
4. Sonntag im Jahreskreis

Kollekte für die Aufgaben in der Pfarrei

17.00 Uhr St. Gertrudis Sonntagvorabend-messe zum Gründungsfest.
Der Kirchenchor singt die Messe bréve C-Dur von Charles Gounod mit Primelverkauf zum Weltlepratag für die dt. Lepra- und Tuberkulose-stiftung

Sonntag, 28. Januar
4. Sonntag im Jahreskreis

Dtn 18,15-20, 1 Kor 7,32-35, Ev: Mk 1,21-28

Kollekte für die Aufgaben in der Pfarrei

10.00 Uhr St. Josef Hl. Messe mit Parallelgottes-dienst
anschl. Gebet um Frieden
mit Primelverkauf zum Weltlepratag für die dt. Lepra- und Tuberkulose-stiftung

10.00 Uhr St. Hubertus Wort-Gottes-Feier mit Kommunionausteilung
11.30 Uhr St. Gertrudis Hl. Messe

Montag, 29. Januar

08.15 Uhr St. Josef Rosenkranz
08.30 Uhr St. Hubertus Laudes

Dienstag, 30. Januar

17.55 Uhr St. Hubertus Rosenkranz vor der Abendmesse
18.30 Uhr St. Hubertus Hl. Messe

Mittwoch, 31. Januar

08.30 Uhr St. Hubertus Schulgottesdienst der Montessori-Grundschule (b/d-Flügel)
09.00 Uhr St. Josef Morgengebet
Den Tag mit Gott beginnen
18.00 Uhr St. Hubertus Vesper
18.30 Uhr St. Gertrudis Hl. Messe

Donnerstag, 01. Februar

06.00 Uhr St. Josef Frühschicht
08.25 Uhr St. Gertrudis Schulgottesdienst der Sollbrüggenschule
09.00 Uhr St. Josef Laudes
10.00 Uhr St. Hubertus Hl. Messe
10.30 Uhr Altenheim Wilhelmshof Wort-Gottes-Feier
18.00 Uhr St. Gertrudis Stille Anbetung

Freitag, 02. Februar
Darstellung des Herrn - Lichtmess

Ev: Lk 2,22-40

17.30 Uhr St. Hubertus Stille Anbetung mit Beichtgelegenheit
18.30 Uhr St. Hubertus Herz-Jesu Messe die Bibelschule Niederrhein lädt ein
18.30 Uhr St. Gertrudis Hl. Messe

Samstag, 03. Februar
5. Sonntag im Jahreskreis
Hl. Blasius

Kollekte für die Arbeit in der Gemeinde

17.00 Uhr St. Gertrudis Sonntagvorabendmesse mit Kerzenweihe und Erteilung des Blasius-Segens
18.30 Uhr Christus König Wort-Gottes-Feier mit Kommunionausteilung, Kerzenweihe und Erteilung des Blasius-Segens

Sonntag, 04. Februar
5. Sonntag im Jahreskreis

Ijob 7,1-4.6-7,1 Kor 9,16-19.22-23, Ev: Mk 1,29-39

Kollekte für die Arbeit in der Gemeinde

10.00 Uhr St. Josef Familien-Wort-Gottes-Feier mit Kommunionausteilung, Kerzenweihe und Erteilung des Blasius-Segens
10.00 Uhr St. Hubertus Hl. Messe mit Kerzenweihe und Erteilung des Blasius-Segens
11.30 Uhr Herz Jesu Hl. Messe mit Kerzenweihe und Erteilung des Blasius-Segens

Montag, 05. Februar

08.15 Uhr	St. Josef	Rosenkranz
08.30 Uhr	St. Hubertus	Laudes
09.00 Uhr	Herz Jesu	Laudes

Dienstag, 06. Februar

17.55 Uhr	St. Hubertus	Rosenkranz vor der Abendmesse
18.30 Uhr	St. Hubertus	Hl. Messe
18.30 Uhr	St. Josef	Wort-Gottes-Feier

Mittwoch, 07. Februar

08.30 Uhr	St. Hubertus	Schulgottesdienst der Montessori-Grundschule (a/c-Flügel)
09.00 Uhr	St. Josef	Morgengebet Den Tag mit Gott beginnen
11.15 Uhr	Altenheim am Tiergarten	Wort-Gottes-Feier
18.00 Uhr	St. Hubertus	Vesper
18.30 Uhr	St. Gertrudis	Hl. Messe

Donnerstag, 08. Februar

08.30 Uhr	St. Hubertus	Wort-Gottes-Feier
09.00 Uhr	St. Josef	Laudes
10.00 Uhr	St. Gertrudis	Hl. Messe der Frauen Kollekte für das SKF
18.00 Uhr	St. Gertrudis	Stille Anbetung

Freitag, 09. Februar

17.00 Uhr	St. Hubertus	Rosenkranz
18.30 Uhr	Herz Jesu	Hl. Messe

Samstag, 10. Februar
6. Sonntag im Jahreskreis

Kollekte für die Aufgaben in der Pfarrei

14.00 Uhr	Herz Jesu	Wort-Gottes-Feier für Gehörlose
17.00 Uhr	St. Gertrudis	Sonntagvorabendmesse
18.30 Uhr	Christus König	Sonntagvorabendmesse

Sonntag, 11. Februar
6. Sonntag im Jahreskreis

Lev 13,1-2.43ac.44ab.45-46,1 Kor 10,31-11,1, Ev: Mk 1,40-45

Kollekte für die Aufgaben in der Pfarrei

10.00 Uhr	St. Josef	Hl. Messe anschl. Gebet um Frieden
10.00 Uhr	St. Hubertus	Familien-Wort-Gottes-Feier mit Kommunionausteilung
11.30 Uhr	Herz Jesu	Wort-Gottes-Feier mit Kommunionausteilung

www.st-christophorus-krefeld.de

GEMEINDETERMINE

ANDERE UND AUSWÄRTS

Sa, 03.02.	**12.00 Uhr**	Ausflug der Chor- und Kommunionkinder zum Jungen Theater Bonn

ST. GERTRUDIS

Di, 30.01.	**09.00 Uhr**	Aphasikertreffen
Di, 30.01.	**19.30 Uhr**	Nova Cantica
Mi, 31.01.	**20.00 Uhr**	Kirchenchor St. Christophorus
Di, 06.02.	**19.30 Uhr**	Nova Cantica
Mi, 07.02.	**20.00 Uhr**	Kirchenchor St. Christophorus

HERZ JESU

Di, 30.01.	**17.00 Uhr**	Kinderchor
Di, 30.01.	**18.00 Uhr**	Messdiener-Gruppenstunde
Di, 06.02.	**17.00 Uhr**	Kinderchor
Di, 06.02.	**18.00 Uhr**	Messdiener-Gruppenstunde
Do, 08.02.	**15.00 Uhr**	Spielenachmittag Zeit für Gemeinschaft

CHRISTUS KÖNIG

So, 04.02.	**10.30 Uhr**	Kinderladen geöffnet „Winter-Sale“

ST. JOSEF

Di, 06.02.	**19.15 Uhr**	Bibelabend
Mi, 07.02.	**15.30 Uhr**	Jupps Café Seniorennachmittag

ST. HUBERTUS

jeden So,	**11.00 Uhr**	Offenes Treffen mit Imbiss
Mi, 07.02.	**19.00 Uhr**	Mittwochs-Bibelkreis

BIBELSCHULE NIEDERRHEIN IN ST. HUBERTUS

Di, 06.02.	**19.30 Uhr**	Vortrag Aggression-die andere Seite der Liebe