

# Herausfordernde Wege

## Einladung zu den spirituellen Angeboten der Katholischen Kirche in Brühl



### Ein Wort vorweg

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein. Gute Beziehungen und eine inspirierende Lebensenergie ermöglichen ein gelingendes Leben. Beziehungen wie auch Quellen der Lebensenergie sollten gepflegt werden, damit sie nicht austrocknen. Alle Religionen kennen lebensförderliche, spirituelle Wege. Christ\*innen sehen im Wirken der Geistkraft Gottes eine spirituelle Energie, die Kraft für den Alltag wie auch für ein solidarisches Handeln geben kann.

Menschen suchen und fragen nach (verborgenen) Quellen der Lebensgestaltung, nach einem „Ort“, wo sie Lebensdeutung und Lebenshilfe erfahren und sich ihnen die Chance bietet, als Mensch im Leben und im Glauben zu wachsen und zu reifen. Spirituelle Angebote verstehen sich - mit Blick auf die gesellschaftlichen und kirchlichen Wandlungsprozesse - als ein Dienst an den Menschen, die danach suchen, wie Geschehen und Erleben ihrer Alltagswirklichkeit zu gläubiger Erfahrung und Lebensgestaltung werden kann.

Mit dieser Broschüre regen wir an, solch einen „Ort“ zu entdecken, zu kultivieren und eigene Erfahrungen zu machen. Sie finden nachfolgend Anregungen für persönliche Zugänge wie auch gemeinschaftliche Angebote mit Anleitung und Begleitung.

Herzliche Einladung!

Pfarrer Jochen Thull

## Jesusgebet – Online-Meditation

### Auszeit - innehalten - loslassen – Dasein



Das Jesusgebet ist eine Meditationsform, bei der unser Alltag unterbrochen wird. In unserem Dasein sind wir auf Jesus Christus ausgerichtet. Wir versuchen uns in die eigene und in Gottes Gegenwart zu versetzen, um sein Wirken in uns zu erkennen. Eine achtsamere Beziehung zu uns, zu unseren Mitmenschen und zu Gott ist dann möglich. Wir lauschen dem inneren Gebet und versuchen wahrzunehmen, was sich in der Stille zeigt.

An sechs Abenden wollen wir das Jesusgebet einüben bzw. vertiefen. Der Kurs beinhaltet geführte Meditationseinheiten und inhaltlich aufeinander aufbauende Impulse. Er ist an christlich geprägte Menschen mit Meditationserfahrung gerichtet.

Voraussetzung:

- PC oder Notebook mit Webcam und Mikrofon, stabile Internetverbindung
- Bequeme Kleidung, Meditationshocker, -kissen oder Stuhl
- Ruhige Umgebung.

Referentin:

Rita Vey, Brühl (langjährige Referentin zur Praxis und Theorie des Jesusgebets in der Benediktinerabtei Kornelimünster, Aachen)

### Online-Termine

- Montags von 19.30 - 21.30 Uhr  
am 16.1., 23.1., 30.1. und 6.2.2023
- Mittwochs von 19.30 - 21.00 Uhr  
am 19.4., 26.4., 3.5. und 10.5.2023
- Montags von 19.30 - 21.00 Uhr  
am 6.11., 13.11., 20.11. und 27.11.2023

Über das Onlineportal Zoom sind wir während der Meditationszeiten miteinander verbunden. Nach der Anmeldung erhalten Sie per mail einen Link, der Sie in den virtuellen Meditationsraum führt.

### Präsenz-Termine

- Mittwochs von 19.30 - 21.30 Uhr  
am 1.3., 8.3. und 15.3.2023  
Ort: Begegnungszentrum margaretaS, Heinrich-Fetten-Platz, Brühl
- Montag/Dienstag von 19.30 - 21.30 Uhr  
am 5.6., 12.6. und 20.6.2023  
Ort: St. Stephan, Helma- Meyers-Raum, Rheinstr. 65 in Brühl
- Montags von 19.30 - 21.30 Uhr  
am 14.8., 21.8. und 28.08.2023  
Ort: St. Stephan, Helma- Meyers-Raum, Rheinstr. 65 in Brühl

Teilnahmegebühr für 3 bzw. 4 Kursabende: 20 Euro

Anmeldung und Rückfragen: Valeria Aebert,  
t. 02232.50161-15 oder [valeria.aebert@kkibw.de](mailto:valeria.aebert@kkibw.de)

## Klangschalenmeditation



Lernen Sie die Faszination der Klangschalen kennen. Spüren Sie, wie der Ton Ihr Innerstes berührt und Körper und Geist Entspannung schenkt. Abschalten –entspannen –ankommen. Die Klangreise kann im Liegen als auch auf einem Stuhl sitzend ihre Wirkung erzielen.

Die Meditation dauert etwa 45 Minuten. Bitte bringen Sie eine Isomatte o.Ä. und gegebenenfalls eine Decke zum Zudecken mit!

Meditationsleiterin: Uta Beer

**Termine: freitags 13.1., 3.2., 3.3. und 7.4.2023 jeweils von 18– 19 Uhr**  
im Begegnungszentrum margaretaS, Heinrich Fetten-Platz, Brühl

## Schreibend in die Begegnung gehen. Mit sich selbst. Mit anderen. Mit dem Leben.

„Warum bloß habe ich nicht früher damit begonnen! Man ist nicht richtig wach, wenn man nicht schreibt. Und man hat keine Ahnung wer man ist. Ganz zu schweigen davon, wer man nicht ist.“ (Pascal Mercier)

Biografisches Schreiben ist vielfältig und kreativ. Jede und jeder kann es. Sie benötigen nur einen Block und einen Stift.

Wir laden zu einem gemütlichen und kreativen Schreibnachmittag im margaretaS ein.

**Referentinnen:** Claudia Ley und Gisela Göllner-Kesting, Referentinnen für kreative, potentialorientierte Biografearbeit.

**Termine: 20.1., 10.2. und 10.3.2023, jeweils von 15 – 18 Uhr** (Termine sind unabhängig voneinander).

im Begegnungszentrum margaretaS, Heinrich-Fetten-Platz, Brühl

**Kosten:** 5 Euro pro Nachmittag

**Anmeldung:** [pastoralbuero-bruehl@kkibw.de](mailto:pastoralbuero-bruehl@kkibw.de) oder 02232.50161-0

## „Selig die arm sind vor Gott, denn ihnen gehört das Himmelreich“ - Das Matthäusevangelium im Gespräch

Im Jahr 2023 stellt uns die Kirche in ihrer Leseordnung das Matthäusevangelium vor Augen.

- Was sind zentrale Botschaften des Matthäusevangeliums?
- Was sagt es mir persönlich?
- Was sagt es der Gemeinde?

An ausgewählten Stellen des Matthäusevangeliums werden durch Impuls und Gespräch das theologische Anliegen von Matthäus und sein spezifischer Blick auf Jesus erschlossen. Matthäus richtet sich an eine judenchristliche Gemeinde mit ihrem in der Tradition Israels verankerten Gottesverständnis. Im Zentrum – damals wie heute – steht die Frage nach Gott.

Ziel der Reihe ist es, in der Fastenzeit anhand von Textstellen aus dem Matthäusevangelium den eigenen Glauben zu reflektieren und vielleicht neue Perspektiven zu gewinnen.

Begleitung und Impulse:  
Markus Dörstel und Werner Höbsch

**Die Termine: 27.1., 6.3., 13.3., 20.3., 27.3., 3.4., jeweils von 19.00 – 20.30 Uhr**

im Begegnungszentrum margaretaS, Heinrich-Fetten-Platz, Brühl

Anmeldung: Online auf [www.kkib.de](http://www.kkib.de) (siehe Link im Online-Kalender),  
oder unter t. 02232 501610.

Informationen zur Veranstaltung: 02232-5016117

### „Wohl dem Mann...“ (Psalm 1,1)

Spirituelle Einkehr für Männer mit Bibliodrama-Elementen, Erfahrungsaustausch, Reflexion, biographischer Einstieg, Spiel, prozessorientierter Weg in einer Männergruppe.

**Samstag 11. Februar 2023 von 10-17 Uhr**

Im Pfarrsaal St. Heinrich, Zum Rodderbruch 17 in 50321 Brühl

Kostenbeteiligung: 8 € Euro mit Verpflegung

Organisation: Christoph Groeger und PR Markus Dörstel

Begleitung und Impuls: Markus Roentgen, Theologe, Geistlicher Begleiter, über viele Jahre hin Männerseelsorger im Kölner Bistum

Anmeldung: Online auf [www.kkib.de](http://www.kkib.de) (siehe Link im Online-Kalender),  
oder unter t. 02232 501610.

Informationen zur Veranstaltung: 02232-5016117

### RHYTHMUS.ATEM.BEWEGUNG.

„Steht mit den Füßen auf der Erde und wohnt mit dem Herzen im Himmel.“ (Johannes Bosco)



RHYTHMUS.ATEM.BEWEGUNG.  
nach H. L. Scharing basiert auf anatomischen Grundlagen, die sich am menschlichen Skelett orientieren. Diese Übungsweise richtet von den Füßen her das ganze Skelett auf und ordnet es,

wodurch sich Verspannungen lösen können und zu einem guten inneren Gleichgewicht hingeführt wird. Die vermittelten Übungen und Prinzipien regen die Selbstheilungskräfte des Körpers an. Es handelt sich um einen eigenständigen Übungsweg der körperlichen Wahrnehmung, Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis. Wenn die Seele Lust hat im eigenen Leib zu wohnen, kann sich dies auch positiv auf die Beziehungen zu den Mitmenschen und zu Gott auswirken.

Übungsmatten sind vorhanden. Aus hygienischen Gründen bringen Sie hierzu bitte ein Bettlaken bzw. ein großes Handtuch und eine Wolldecke mit. Empfehlenswert sind auch bequeme Kleidung und warme Socken.

Zur leiblichen Stärkung bringen Sie bitte auch Ihre eigene Brotzeit mit.

#### Schnupperkurse:

- Dienstag 17.2.2023 von 10.00 - 16.45 Uhr
- Mittwoch 14.06.2023 von 10.00 - 16.45 Uhr
- Samstag 9.9.2023 von 10.00 - 16.45 Uhr

Teilnahmegebühr: 25,00 Euro

### Grundkurse am Wochenende:

- Freitag 13.1.2023 von 18.00 - 20.15 Uhr
- Samstag 14.1.2023 von 10.00 - 16.45 Uhr
- Sonntag 15.1.2023 von 10.00 - 13.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 70,00 Euro

- Samstag 25.3.2023 von 10.00 - 16.45 Uhr
- Sonntag 26.3.2023 von 10.00 - 13.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 50,00 Euro

- Freitag 18.8.2023 von 18.00 - 20.15 Uhr
- Samstag 19.8.2023 von 10.00 - 16.45 Uhr
- Sonntag 20.8.2023 von 10.00 - 13.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 70,00 Euro

- Samstag 28.10.2023 von 10.00 - 16.45 Uhr
- Sonntag 29.10.2023 von 10.00 - 13.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 50,00 Euro

**Ort: Pfarrsaal St. Heinrich, Zum Rodderbruch 19 in Brühl**

Referentin:

Rita Vey, Brühl, Dipl. Lehrerin für RHYTHMUS.ATEM.BEWEGUNG.

Lehr- und Übungsweise nach H.L. Scharing

Weitere Informationen: [www.scharing.de](http://www.scharing.de)

**Anmeldungen und Rückfragen:**

Valeria Aebert, t. 02232.50161-15, [valeria.aebert@kkibw.de](mailto:valeria.aebert@kkibw.de)

### Samstagspilgern für Einsteiger

Einsteiger und Interessierte sind herzlich eingeladen zu einer Pilger-  
runde rund um den See in Maria Laach. Die Wegstrecke ist ca. 9 km  
lang und stellt keine hohen Anforderungen an Kondition und Weger-  
fahrung. Es besteht die Möglichkeit zum Besuch der Abteikirche und  
zur Einkehr. Die Anreise nach Maria Laach erfolgt in Fahrgemeinschaf-  
ten mit Privat-PKW.

Begleiter:

Winfried Müller

**Samstag, 18.3.2023, wir treffen uns zur Abfahrt um 8 Uhr am Park-  
platz an der Kirche St. Margareta, Heinrich-Fetten-Platz, in Brühl**

Bitte melden Sie sich bis zum 11.3.2023 unter [winf.mueller@me.com](mailto:winf.mueller@me.com)  
oder m. 0171 2028 457 an.

### Nachtwanderung - Durch die Nacht in den Tag - Nachtwan- derung für Männer

Eine Nacht des Pilgerns für Männer jeden Alters. Eine Nacht, in der Zeit  
ist für die eigenen Gedanken, in der die Möglichkeit besteht, mit an-  
deren ins Gespräch zu kommen, in der jeder die Freiheit hat, für sich  
zu bleiben. Der Weg führt durch den Ville-Wald. Wir gehen in mode-  
ratem Tempo, jedoch sollten Sie /solltest Du in der Lage sein, 15-20  
Kilometer zu wandern. Selbstverpflegung für die Nacht.

**Gründonnerstag 6.4. 2023, 23.00 Uhr - Karfreitag 7.4.2023, 7.00 Uhr**

**Start- und Zielort:** Begegnungszentrum margaretaS, Heinrich-Fetten-  
Platz, Brühl.

Informationen und Anmeldung bei Pastoralreferent Markus Dörstel: t.02232-5016117 oder E-Mail [markus.doerstel@kkibw.de](mailto:markus.doerstel@kkibw.de) .

**Anmeldung bis 4. April!**

## Samstagspilgern auf dem linksrheinischen Jakobsweg



In 2022 hat uns das gemeinsame Pilgern auf dem linksrheinischen Jakobsweg in mehreren Etappen von Bad Godesberg bis nach Bad Salzig geführt. In 2023 wollen wir unseren Weg nun rheinaufwärts in weiteren Etappen bis nach Bingen fortsetzen. Dazu fahren wir an den Pilgertagen gemeinsam mit der Bahn ab Bahnhof Brühl zum Ausgangspunkt der einzelnen Etappen. Die Streckenlängen werden jeweils ca. 17 km betragen. Bei einer

Abfahrt etwa um 7.15 Uhr ab Brühl werden wir gegen 18:00 Uhr wieder zurück in Brühl sein.

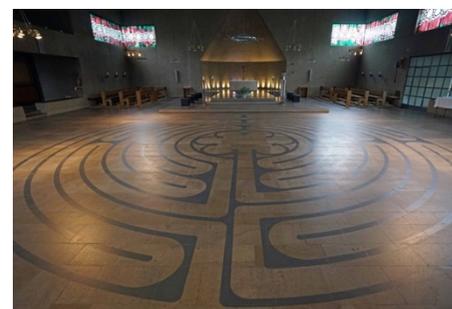
Begleiter:  
Winfried Müller

**Die Pilgertage in 2023 sind jeweils samstags und zwar am 20.5., 1.7., 19.8., 30.9. und 21.10.2023. Die detaillierten Informationen zu Abfahrtszeiten und Etappen werden rechtzeitig im Terminkalender auf [www.kkib.de](http://www.kkib.de) veröffentlicht.**

Die erste Etappe findet am 20.5.2023 statt und wird uns von Bad Salzig nach St. Goar führen.

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Pilgertag unter [winf.mueller@me.com](mailto:winf.mueller@me.com) oder m. 0171 2028 457 an, damit rechtzeitig ein Gruppenticket gekauft werden kann.

## labyrinth IN BRÜHL



Mit dem labyrinth IN BRÜHL bietet sich eine einzigartige Möglichkeit in einem modernen Kirchenraum ein Labyrinth zu begehen - ein 5.000 Jahre altes Urbild des Lebens.

Das Brühler Labyrinth ist kein Irrgarten. Der Weg führt über

über Wende- und Umkehrpunkte zur Mitte und zurück.

In dieser Tradition wird das Labyrinth zum „Gleichnis des Lebens“, „Spiegel der Seele“, „Weg zur Mitte“, „Weg zu Gott“, „Orientierungs- und Abenteuerreise“.

Kontakt: Pastoralreferent Markus Dörstel, t. 02232.5016117 oder [labyrinth@kkib.de](mailto:labyrinth@kkib.de)

Website: [www.labyrinth-bruehl.de](http://www.labyrinth-bruehl.de)

## Offenes Labyrinth

Das Labyrinth IN BRÜHL steht allen offen, die auf dieses Symbol neugierig sind. Alles, was Sie brauchen ist Zeit und Freude daran, etwas auszuprobieren.

Vielleicht ist Gehen im Labyrinth auch für Sie...

- \* absichtslos gehen
- \* zurück und nach vorne schauen
- \* geistliches Lernen und Wachsen
- \* religiöse Erfahrung machen
- \* leibhaftes Beten, die Mitte suchen.

Vielfältige Formen der Begleitung und Angebote für Gruppen können Sie erfragen unter: t. 02232.5016117 oder [labyrinth@kkib.de](mailto:labyrinth@kkib.de)

### Täglich von 10 – 18 Uhr

Ort: Kirche St. Stephan, Rheinstr. 71- 75, Brühl

## Führungen, Impulse, Besinnungstage etc. im Labyrinth

Das Labyrinth eignet sich auch dazu, Team- und Gruppenprozesse zu unterstützen. Ebenso bieten wir nach individueller Absprache Termine für Kindertagesstätten und Schulen an. Auf Anfrage unterstützen wir Sie gern. Auf der Internetseite können Sie unter „Belegungsplan“ einsehen, ob das Labyrinth bereits durch eine Gruppe belegt ist. Zu den Kosten für die Begleitung und die Nutzung der Räume sprechen Sie uns bitte an.

Gruppen oder Einzelpersonen, die keine Begleitung wünschen, können jederzeit und ohne Anmeldung die Kirche und das Labyrinth kostenlos besuchen. Gruppen von mehr als fünf Personen bitten wir darum, ihren Besuch anzumelden.

Kontakt: Pastoralreferent Markus Dörstel, t. 02232-50161-17 oder [labyrinth@kkib.de](mailto:labyrinth@kkib.de)

## REGELMÄßIGE ANGEBOTE

### Raum für Stille – Meditation

#### Still werden – Atem spüren – offen sein für Gott

Kontemplatives Beten für Menschen mit und ohne Meditationserfahrung. Nach einer kurzen Einführung und Körperarbeit sitzen wir in drei Meditationszeiten à 20 Minuten. Raum für Stille ist ein offenes Angebot, eine Anmeldung oder eine Verpflichtung zur regelmäßigen Teilnahme ist nicht erforderlich. Stühle und Meditationshocker sind vorhanden. Die Meditation wird angeleitet.

### Dienstags von 19 – 20.30 Uhr

Ort: Kirche St. Stephan, Rheinstr. 71- 75, Brühl

## Frauengesprächskreis 50 und dann?

Gemeinsame Themen gibt es genug: Älterwerden. Kinder aus dem Haus. Alleine Leben. Spiritualität. Neue Weichenstellung im Beruf. Gesund bleiben. Wohn- und Lebensformen im Alter... Ein neuer offener Kreis mit wechselnden Themen-Akzenten für Frauen mit Lust auf Austausch und neue Impulse. Herzlich willkommen! Keine Anmeldung nötig.

**Jeweils am ersten Mittwoch im Monat**

**Die nächsten Termine: 4.1., 1.2., 1.3. und 5.4.2023, jeweils von 19:30 – 21:30 Uhr**

Ort: Begegnungszentrum margaretaS, Heinrich-Fetten-Platz, Brühl

Kontakt:

Valeria Aebert, t. 02232.50161-15 oder [valeria.aebert@kkibw.de](mailto:valeria.aebert@kkibw.de)

## Männergesprächskreis Was mich betrifft mit 55+

Männer in der Gesellschaft befinden sich in einer Umbruchphase. Sie beginnen, sich Gedanken über ihre Stellung in Familie, Gesellschaft und Beruf zu machen. Der Gesprächskreis für Männer bietet die Möglichkeit eine Entwicklungsreise im Austausch mit anderen Männern anzutreten.

Eine geleitete und strukturierte Gesprächsgruppe. Jeder kann seine Themen und Anliegen einbringen. Keine Anmeldung nötig!

**Jeweils am letzten Mittwoch im Monat.**

**Die Termine im 1. Halbjahr 2023: 25.1., 22.2., 29.3., 26.4., 31.5. und 28.6.2023 jeweils von 20 – 22 Uhr**

Ort: Begegnungszentrum margaretaS, Heinrich-Fetten-Platz, Brühl

Kontakt:

Christoph Gröger, t. 02232.148815 oder [groeger@netcologne.de](mailto:groeger@netcologne.de)

## Männerbibel

### Meditation auf dem Weg zur Freiheit

Der Franziskanerpater Richard Rohr hat in seiner Männerbibel 366 spirituelle Texte für Männer verfasst. Wir treffen uns einmal im Monat, lesen den Text des jeweiligen Tages und tauschen uns darüber aus.

Das Angebot ist offen für alle Männer. Dauer: ca. 1 Std.

**Jeweils am 1. Samstag im Monat von 11-12 Uhr**

**Die Termine im 1. Halbjahr 2023: 7.1., 4.2., 4.3., 1.4., 6.5., 3.6. und 1.7.2023**

Ort: Begegnungszentrum margaretaS, Heinrich-Fetten-Platz, Brühl

Kontakt:

Christoph Groeger, t. 01575.2212906

## PERSÖNLICHE GESPRÄCHSANGEBOTE

**Ein offenes Ohr – wenn Sie einmal zu jemand neutralem reden wollen; wenn Freund/-in gerade nicht kann, wenn Sie eine andere Perspektive hören wollen**

- \* **Seelsorgliche Gespräche und Beratung**
- \* **Beratung in aktuellen Krisen- und Konfliktsituationen, sowie in herausfordernden Lebenssituationen.**
- \* **Kostenlos. Aber nicht umsonst. Und Sie bekommen in der Regel schnell einen Termin bei Seelsorgerinnen oder Seelsorgern, die erfahren sind.**

Es gibt Zeiten, da läuft alles glatt, da fügt sich eins zum anderen und es könnte immer so weitergehen. Das fühlt sich gut an. Und es gibt Zeiten, da ist alles anders. Da kommen gefühlt fünf Probleme gleichzeitig. Und es wäre gut mit jemanden zu sortieren, so dass Sie Ihre eigenen Kräfte und Ressourcen wiederfinden und entfalten können. Und dass Sie sich mit kleinen Schritten weiterentwickeln können. Wir hören vorurteilsfrei zu. Hören vielleicht auch die leisen Töne, die zu Wort kommen wollen. Das führt zu einer anderen Klarheit und manchmal auch zu überraschenden Lösungen. Die vertiefte Reflexion mit einem Zuhörer, der sich auf Sie konzentriert, auf Ihre Bedürfnisse, kann Sie nach emotionaler Klärung in ihre eigene Kreativität führen. Auch spirituelle Fragen können gerne von Ihnen angesprochen werden.

Sie erreichen die Seelsorgerinnen und Seelsorger über das Pastoralbüro t. 02232.501610 oder per Mail [pastoralbuero-bruehl@kkibw.de](mailto:pastoralbuero-bruehl@kkibw.de)

Gerne können Sie sich aber auch direkt an die Seelsorgerinnen und Seelsorger wenden. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Homepage [www.kkib.de](http://www.kkib.de)

## GOTTESDIENSTE

Zeiten und Orte der Gottesdienste finden Sie auf unserer Internetseite [www.kkib.de](http://www.kkib.de) sowie in der 14-tägig erscheinenden Informationsschrift „aktuell“.