

**Wochenmitteilung der  
Grabeskirche St. Elisabeth  
für die Woche vom 16.03.2019 bis 23.03.2019**

**Gottesdienste in der Grabeskirche**

**Samstag, 16.03.2019, 17.00**

Gedenkmesse:

**Kollekte für die Pfarre St. Vitus**

*Zelebrant: Pater Wolfgang Thome*

**Samstag, 23.03.2019, 17.00**

Gedenkmesse:

**Kollekte für die Pfarre St. Vitus**

*Zelebrant: Kaplan Thomas Porwol*

**Bestattungen in der Grabeskirche und Krypta**

Wir bitten die aktuellen Aushänge und im Internet unter [www.grabeskirche-moenchengladbach.de](http://www.grabeskirche-moenchengladbach.de) zu beachten, die Sie über aktuelle Bestattungen in der Grabeskirche und Krypta informieren.

Alle aktuellen Informationen zu Angeboten der Trauerseelsorge an der Grabeskirche St. Elisabeth und unseren aktuellen Wochenbrief finden Sie auch im Internet: [www.trauerseelsorge-elisabeth-mg.de](http://www.trauerseelsorge-elisabeth-mg.de)

Anmeldungen für Gedenkgottesdienste (Sechswochenämter, Jahrgedächtnisse) können donnerstags von 9-12 Uhr im Gemeindebüro der Grabeskirche abgegeben werden. Gerne können Sie für diese Intentionen eine Spende geben. Ihre Ansprechpartnerin ist Frau Kreuzer, Tel.: 0 21 61 - 2 48 92 0.

**TROSTWORTE**

**„Den Schmerz annehmen“**

Manchmal scheint mein Kopf die Verbindung zum Herz verloren zu haben.  
Der Tag vergeht. Ich fühle mich, als wäre mein Herz von einer dicken Schicht Watte umgeben.  
Nichts dringt von außen zu meinem Herzen vor, und nichts dringt von innen hinaus.  
Es fühlt sich seltsam an,  
als wäre ich weit von mir selbst entfernt.

Dann begegnet mir ein Geruch,  
Ich höre eine Melodie.  
Ich gehe an einem Ort vorbei,  
an dem wir gemeinsam lachten.  
Und plötzlich scheint es zwischen Kopf und Herz keinen Kurzschluss zu geben  
Alle Gefühle sind mit einem Male wieder da:  
Die schönen Erinnerungen, die Freude darüber,  
dann der unendliche Schmerz,  
die unannehmbare Gewissheit,  
dass du nicht mehr da bist.

Alles stürmt gleichzeitig auf mich ein - Gedanken,  
Gefühle, Schmerz, Freude, Trauer,.  
Unendliche, tiefe Trauer.

So stolpere ich von der Gefühllosigkeit  
in einen Gefühlsorkan.  
Ich drohe darin zu versinken.

Ich habe versucht es zu verdrängen,  
habe versucht, es mit dem Verstand zu kontrollieren,  
aber der Sturm der Gefühle  
kommt und geht wie er will.

So sehr ich es auch versuche, ich kann diesen Weg der Trauer nicht abkürzen, ich muss ihn gehen.  
Jeden Tag einen kleinen Schritt,  
mal in Watte, mal im Orkan.“  
*„(aus.... “Deine Tränen sind geborgen von Wilma Lerchen“)*

**Beichtgelegenheiten** Donnerstag, 21. März, 16.30 Uhr, St. Barbara: fällt aus  
Samstag, 23. März, 10.00 Uhr, Citykirche: Pfarrer Wolfgang Bußler

**Musik zur Marktzeit am 23. März um 12.00 Uhr in der Citykirche**  
Preisträgerkonzert des Wettbewerbs „Jugend musiziert“, Leitung: Marion Bleyer-Heck

### **Ökumenischer Kreuzweg für Gerechtigkeit am Freitag, 22. März**

Am 22. März findet der Ökumenische Kreuzweg für Gerechtigkeit unter dem Leitgedanken „Soziales Mönchengladbach für alle – In welcher Stadt wollen wir leben?“ statt. Auftakt ist um 17.30 Uhr in der Evang. Friedenskirche, Margarethenstr. 20. Von da geht es in mehreren Stationen (u. a. Hauptbahnhof, Fußgängerzone) zum Arbeitslosenzentrum, in dem gegen 20.00 Uhr ein Abschluss bei Brot und Wein gefeiert wird. Wir laden zur Teilnahme am Ökumenischen Kreuzweg sehr herzlich ein!

### **Samstagsgespräch im Lesecafé an der Citykirche am 23. März**

Beim Samstagsgespräch im Lesecafé an der Citykirche, Kirchplatz 12, liest am 23. März Pfarrer Dr. Wilhelm Bruners aus seinem neuen Buch „Gottes hauchdünnes Schweigen“. Die Veranstaltung beginnt um 16.30 Uhr. Im Anschluss besteht die Einladung zur Mitfeier des Gottesdienstes um 18.15 Uhr im Münster.

### **Benefizkonzert des Bauvereins Hauptpfarrkirche am 24. März um 17.00 Uhr in der Citykirche**

Benefizkonzert mit alter und neuer Chormusik mit Werken von Allegri, Palestrina, Vasks und Chilcott  
Debüt-Konzert des neuen Kammerchor der Gladbacher Singschule unter der Leitung von Klaus Paulsen  
Eintritt: 10,- €, Vorverkauf: Buchhandlung Degenhardt Friedrichstraße und Abendkasse

### **Der Flyer „Fastenzeit und Ostern 2019“ mit vielen Terminen unserer Pfarre Sankt Vitus liegt in den Kirchen aus**

#### **Kurs „Letzte Hilfe“**

Das Lebensende und das Sterben machen uns im Umgang mit Betroffenen oft hilflos. „Letzte Hilfe Kurse“ vermitteln Basiswissen und Orientierung sowie einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und in der Nachbarschaft wünschenswert ist. Der Basiskurs „Letzte Hilfe“ vermittelt Grundwissen über die Bedürfnisse von Sterbenden und ermutigt die Teilnehmenden, sich dem Thema und vor allem den Menschen, die betroffen sind, zuzuwenden. Das Wissen um „Letzte Hilfe“ und das Umsorgen von schwerkranken Menschen soll damit - ähnlich wie die „Erste Hilfe“ - zum Allgemeinwissen werden. Inhalte des Kurses sind: Sterben als Teil des Lebens, Vorsorgen und entscheiden, Leiden lindern, Abschiednehmen  
Zeit: Freitag, den 22. März 2019, 14.00h bis 18.00h, Ort: Pfarrheim St. Elisabeth, Bökelstr. 178  
Anmeldung erforderlich bei: Ulrike Gresse, Telefon 02161/ 24 89 212, Mail: [u.gresse\(at\)gmx.de](mailto:u.gresse(at)gmx.de)

#### **„Bedenke Mensch, dass du „end-lich“ bist!“**

Mit diesem denkwürdigen Satz endete am Aschermittwoch die „Feier-Zeit“ des Karnevals und wird gleichzeitig die österliche Fastenzeit eingeläutet. Und obwohl die Fragen über Sterben und Tod viele Menschen beschäftigt, möchten sich die wenigsten zu „Leb-Zeiten“ mit diesem Satz „Bedenke Mensch, dass du end-lich bist!“ auseinandersetzen. Wir laden deshalb Frauen und Männer, zur Auseinandersetzung mit dem Thema „Endlichkeit des Lebens“ ein. In den Werkstatträumen des Volksvereins werden wir unter Anleitung eines Schreinermeisters gemeinsam einen Sarg schreinern und während des Arbeitens darüber ins Gespräch kommen, wie und ob uns der Gedanke an die Begrenztheit des Lebens beschäftigt, welche Chancen sich damit u.U. verbinden können. Vorkenntnisse zum Schreinern sind dabei nicht erforderlich! Der fertig gestellte Sarg wird einem Bestatter der Region Mönchengladbach für ein Ordnungsamtsbegräbnis zur Verfügung gestellt.

Ort: Betriebsgelände des Volksvereins, Schreinerei, Geistenbecker Str. 107, Mönchengladbach

Zeit: Samstag, 30. März 2019, 10.00h bis 16.00h

Leitung: Tobias Schröder, Schreinermeister, Ulrike Gresse, Seelsorgerin, Günter Gresse, Arbeitstherapeut

Kosten: 20,00€ (inklusive Imbiss und Getränke), Anmeldung bis 23. März bei Ulrike Gresse, 02161/2489212, mail: [u.gresse\(at\)gmx.de](mailto:u.gresse(at)gmx.de)

### **Sonntagsgottesdienste in St. Vitus**

St. Barbara: So 9.00, 12.15 und 18.00 Uhr • St Elisabeth: Sa 17.00 Uhr • St. Maria Rosenkranz: So 10.00 Uhr  
St. Mariä Himmelfahrt (Münster): Sa 18.15 Uhr und So 11.00 Uhr • Citykirche: So 19.30 Uhr (1. So. im Monat)