

21km²



Magazin der katholischen Pfarrei St. Jakobus Frankfurt
für Niederrad, Goldstein und Schwanheim

Ausgabe 13 – Sommer 2023



SCHWITZEN

Entdecken Sie Schweißperlen auf 21km²

Schwitzen beim Sitzen?

Neuer Innenhof für die Offene Kirche
Seite 10

Hauptberuf „schwitzen“

Nachwuchsathlet:innen in Goldstein
Seite 14

Oasen auf 21km²

zum Abkühlen, Erfrischen, Innehalten
Seite 20

Impressum

Herausgeber
Der Pfarrgemeinderat der
katholischen Pfarrei Sankt Jakobus Frankfurt
Kniebisstraße 27, 60528 Frankfurt/Main,
vertreten durch Rolf Karg, PGR-Vorsitzender (V.i.S.d.P.)
www.stjakobus-ffm.de

Redaktion
Anne-Kathrin Ball, Anja Baukmann, Monika Guth,
Inge Hampel, Lothar Höhn und Werner Portugall
magazin@stjakobus-ffm.de

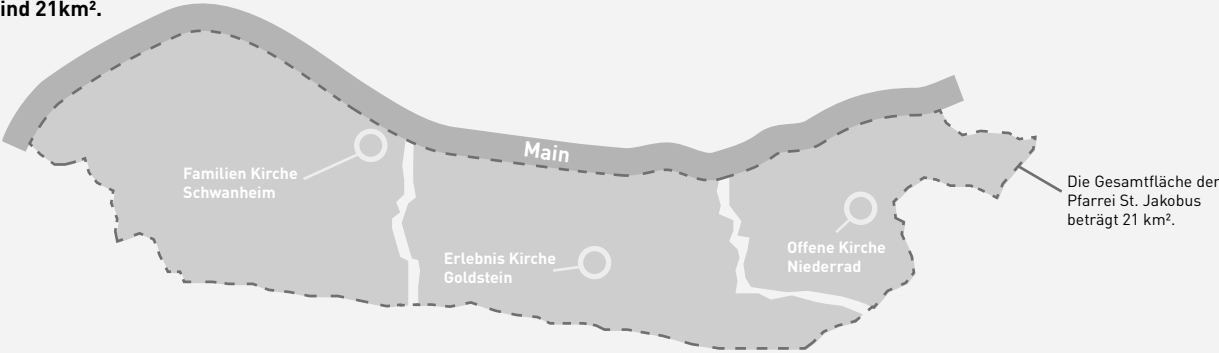
Haftungsausschluss
Sämtliche Beiträge geben ausschließlich die
Auffassung der Verfasser wieder.

Gestaltung
Manuel Pequeño

Layout
zentralmassiv.com

Fotos / Grafiken
Seite 1 Casarsa Guru - istock
Seite 3 Simone Krämer
Seite 6 Rolf Karg, Anja Baukmann
Seite 7 Isabel Sieper, mansong - AdobeStock
Seite 9 Lukas Cymbalski
Seite 10 Mann Landschaftsarchitektur Fulda
Seite 12 Thierry Milherou - pixabay
Seite 13 Anna Beeg Moreno
Seite 14 Andrey Burmakin - AdobeStock
Seite 16-17 Monika Guth
Seite 18 Isabel Sieper, KOOP Architekten
Seite 19 apinan - Adobe Stock, Lukas Cymbalski
Seite 20-21 matho - AdobeStock, Michael Faust, Mainfähre Frankfurt,
Simone Krämer, Anja Baukmann, Lothar Höhn, Monika Guth,
Anne-Kathrin Ball
Seite 22 Pixel-Shot - AdobeStock
Seite 23 Adamov - AdobeStock
Seite 24 Sophie Berz, tanycya - fotolia
Seite 25 Pavel Horak - fotolia
Seite 26 Isabel Sieper, Cäcilie Blume
Seite 27 Lothar Höhn
Seite 28-29 Christian Stejskal, Ben Wicks - unsplash,
Christine Sauerborn-Heuser, parusnikov - AdobeStock,
Christine Sauerborn-Heuser, Halfpoint - AdobeStock,
Hans-Peter Labonte, Siegfried Baier - pixelio, Monika Guth,
Patrick Tomasso - unsplash, Christine Sauerborn-Heuser - canva
Seite 30-31 Monika Guth, PGR-Wahlen Limburg,
micheile-dot-com - unsplash, mcclintock - unsplash, A. Kamlage,
Romolo Tavani - AdobeStock, elina fairytale - pexels, Björn Hirsch
Seite 34-35 Steffen Zender - zentralmassiv.com, Simone Krämer,
Lukas Cymbalski

Das sind 21km².



EDITORIAL

SCHWITZEN ... JETZT SCHON?

Liebe Leserinnen und Leser,

es scheint mir etwas seltsam, jetzt schon dieses Thema zu reflektieren, denn ich denke bei „Schwitzen“ als Erstes an die Sommerhitze. Wie an einem 18. Mai im schönen Sevilla, als unzählige Adler in der spanischen Sonne schwitzend auf das wohl größte Spiel ihres Lebens warteten. Für unseren Körper ist Schwitzen eine Schutzfunktion, bei der wir überschüssige Wärme abgeben und sich unser Körper abkühlt. Auch, meist negativ behaftet, ist Schwitzen vor Nervosität bzw. in Stresssituationen: Elfmeterschießen zwischen Glasgow und der SGE. Jeden Moment kann der Traum vom Titel platzen oder wahr werden. Positiver und sogar gesund ist Schwitzen in der Sauna. Ein Saunagang steigert das Wohlbefinden und kann das Immunsystem stärken. Zudem reinigt das Schwitzen die Poren der Haut. Haben Sie heute schon Sport gemacht? Auch beim Sport setzt die Schweißproduktion des Körpers ein, denn sportliche Betätigung erzeugt Wärme. Starkes Schwitzen beim Sport kann zudem auf einen gut trainierten Körper deuten. Was es auf unseren 21km² Spannendes zum „Schwitzen“ zu berichten gibt, erfahren Sie in diesem Heft. Und um noch einmal auf den o. g. Temperatenausgleich zu kommen: Nach dem Siegtreffer von Rafael Borré war bei uns Frankfurtern das zuvor erwähnte Schwitzen fast vergessen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen, gerne in einem Moment, in dem Sie weniger schwitzen.

Marco Rodriguez
Leitungsteam OFFENE KIRCHE

INHALT



Schwitzen beim Sitzen?

Das neue Außengelände der
OFFENEN KIRCHE Mutter vom
Guten Rat



Hauptberuf „schwitzen“

Nachwuchsathlet:innen in Goldstein

6 In Kürze

Schnipsel für die Pfarrchronik –
das hat uns zuletzt beschäftigt



WAS UNS BEWEGT

8 Im Schweiß Deines Angesichts

12 Sauna-Etikette

In der Sauna verhält man sich wie in
der Kirche

12 Schaaaaarf geht immer!

Wie nützlich Schärfe sein kann

13 Der Fächer

Eines der ältesten Accessoires der Welt

13 Wohin, wenn es heiß ist?

(Nicht nur) Kirchen bieten Schutz
vor der Hitze

WAS UNS ANTREIBT

17 Aus der Bibel

18 Aufwärmphase

neu in der Gemeinde

19 Du! - Ich? beim Magazin 21km²

... hätte Lust mitzuarbeiten

20 Oasen auf 21km²

zum Abkühlen, Erfrischen und Innehalten

22 Schwitzen – was ist das?

Hitzewallungen

23 Schwitzen im Takt

24 Kinder & Jugend

26 Gemeinsam gegen das Schwitzen

Was uns stark macht in Zeiten
kirchlicher Veränderungen

27 20 Jahre Partnerschaft

mit Salasa



Wüstenerfahrung in Israel

AKTUELLES

28 Highlights und Termine

März bis September 2023

32 Gottesdienste an Ostern

33 Regelmäßige Gottesdienste

34 Einrichtungen und Verantwortliche

Wer wir sind und wo man uns findet

IN KÜRZE



ELISABETHBROT

Die Legende erzählt, dass Elisabeth von Thüringen Brot an die Armen und Notleidenden ihrer Umgebung verteilt hat. Das Team der ERLEBNIS KIRCHE St. Johannes hat diese Idee am Gedenktag der Hl. Elisabeth am 19.11.2022 in Goldstein-Süd aufgegriffen. Um 10 Uhr waren die gekauften „Maronibrote“ geholt, in Tüten verpackt und ein kleiner Pavillon gegen das nasskalte Wetter aufgebaut. Die Reaktionen der Beschenkten spannten sich von Ablehnung bis zu großer Freude, von Ungläubigkeit, wieso jemand ein Brot verschenkt, bis hin zu großer Dankbarkeit. Viele kurze und längere Gespräche zeigten uns, dass wir den Ort richtig gewählt hatten. Gegen 11:45 Uhr waren alle 120 Brote verteilt.

ROLF KARG



BIST DU OFFEN FÜR STILLE?

Das war unser Motto der diesjährigen Tage der Stille, die in diesem Jahr in der OFFENEN KIRCHE Mutter vom Guten Rat stattgefunden haben. Sie begannen mit dem vom Team der OFFENEN KIRCHE vorbereiteten Wintergrillen am Freitag. Und wie bestellt, schneite es. Am Samstag haben viele Menschen die verschiedenen Angebote während der Marktzeit ausprobiert. „Diese Atmosphäre hier in der Kirche, das ist echt besonders.“, meldete ein Besucher zurück. Ob Impuls, Segensangebot oder meditative Aktionen, jede:r konnte frei tun, was gut tat. Am Sonntag brachte es Pfarrer Metzler im Abschlussgottesdienst noch einmal auf den Punkt: „Wir brauchen Unterbrechungen im Alltag.“ Und diese haben viele gern genutzt.

ANJA BAUKMANN



LEUCHTENDE ADVENTSFENSTER

beim lebendigen Advents- kalender

Kreativ gestaltete Fenster, liebevoll ausgesuchte Geschichten, warmer O-Saft und Glühwein erwarteten die Besucher an den 23 lebendigen Adventskalenderfenstern. Im letzten Jahr wurde diese schöne Tradition in Schwanheim und Goldstein das erste Mal durch ein ehrenamtliches Team organisiert, das mit Herz, Engagement und Einsatz zusammen mit 23 Gastgeber:innen an ganz unterschiedlichen Orten von Privathäusern über verschiedene Gruppierungen und Einrichtungen der beiden Stadtteile für einen besonderen Akzent in der Vorweihnachtszeit gesorgt hat.

ISABEL SIEPER



STAFFELÜBERGABE

Personalwechsel im Pastoralteam

2022 war ein Jahr großer personeller Veränderungen. Mit breiter Anteilnahme der gesamten Pfarrei wurde Hans-Peter Labonte in den Ruhestand verabschiedet. Simone Krämer übernahm das Referat für Beziehungspastoral der Diözese. Im Rahmen einer Tanzparty verabschiedete sich die OFFENE KIRCHE Mutter vom Guten Rat in Niederrad von ihr. Frau Rezagholinia übernahm vorerst eine neue Aufgabe in der Fachberatung der Kitas des Bistums, und Herr Lukosik wurde als Küster und Hausmeister beim Kirchcafé im Sommer verabschiedet. Neue Gesichter prägen nun unser Pastoralteam: Anja Baukmann, Isabel Sieper, Magdalena Schmidt und George Kurumthottikal bereichern die Arbeit an einem neuen Kapitel von Sankt Jakobus in stürmischen Zeiten.

WERNER PORTUGALL

IM SCHWEISSE DEINES ANGESICHTS

MONIKA GUTH

Erinnerungen bleiben, wenn jemand geht.
Bilder halten die Erinnerung wach,
detailliert, facettenreich, hell und dunkel, farbig, konturiert.
Mit was für einem Bild wollen wir die Erinnerung wach halten?

Veronika dreht sich nicht weg als sie Schmerz und Leid sieht.
Das schöne Bild aus frohen Tagen verblasst. Sie begleitet
mitfühlend auf dem letzten Wegstück, pflegt, nimmt Leid und
Kummer auf.

So entsteht während der Zeit der Pflege und des Abschiednehmens
ein reiches vollständiges Bild.
Welches Bild sehen wir?

Die Pflegekraft ohne Theologiestudium verkündet uns ihren lebendigen
Glauben aus praktischer Erfahrung ohne viele Worte.
Können wir ihrem Glaubenszeugnis Raum geben?



Fragment eines Altarflügels - Darstellung der Veronika mit Franziskanerbischof in der OFFENEN KIRCHE Mutter vom Guten Rat, Frankfurt Niederrad



Unser Plan für den neuen Innenhof

SCHWITZEN BEIM SITZEN?

Das neue Außengelände der OFFENEN KIRCHE
Mutter vom Guten Rat

DR. ANDREAS LEIMBACH

Heisse Sommer und grüne Oasen

Der letzte Sommer war sehr heiß. „Schwitzen beim Sitzen?“ – das ging wie von selbst. Über Plänen zur Neugestaltung des Freigeländes der OFFENEN KIRCHE brüteten in dieser Zeit der Bauausschuss des Kirchortes in Abstimmung mit dem Verwaltungsrat, der Kampagne „Frankfurt frisst auf“, dem Bischöflichen Or-

dinariat und dem Landschaftsarchitekten Dr. Mann aus Fulda. Obwohl es wieder das vertraute Grübeln über den finanziellen Druck gab, der auf dem Projekt lastet, ist nun doch ordentlich was geschehen. In 2023 passiert etwas. Ordentlich was! Das Außengelände der OFFENEN KIRCHE Mutter vom Guten Rat wird erstmalig als multifunktionaler und ökologischer Freiraum für den Kirchort angelegt. Es reiht sich planvoll ein in andere „Grünprojekte“ in Niederrad, etwa das Entstehen des Bürgerparks auf der ehemaligen Galopprennbahn und die Entwicklung des Bruchfeldplatzes. Grüne Oasen entstehen, die Raum bieten für Begegnung und spezielle Stimmungen, für verschiedene Feste – vor allem aber: Räume, die dem Temperaturausgleich dienen und die Überhitzung begrenzen.

Aufatmen, wenn die Puste ausgeht

Aus dem Schwitzen bei sommerlichen Temperaturen in den Schatten – diese Kombination kann ein herrliches Gleichgewicht des Wohlbefindens und des Aufatmens herbeiführen. Wir gleichen unsere inneren und äußeren Temperaturen aus. Wir „kommen runter“, körperlich und seelisch. Wir sind dann nicht so schnell unzufrieden oder aufgeregt über Dinge, die nicht funktionieren. Wir lassen uns im Schatten der Kirche inspirieren von der Ruhe dieser kleinen neuen Oase mitten in der Stadt, von Rosen, Clematis und mediterranen Kräutern mit ihren Düften; von Bienen und anderen Insekten, die in den Wildwiesenflächen reichlich Nektar finden sollen; von einem Rankgerüst, das der Verschattung dient und Intimität herstellt; von einem Korridor für Igel, Eichhörnchen und andere Wildtiere... wer weiß, was Sie dort noch alles entdecken werden.

Platz für Feste im Freien

Das Gelände wird „offen“ wirken mit seinen Flächen aus wassergebundenem Kies und durchlässigem Pflaster, das auch künftig erlaubt, etwa beim Kinder- und Gemeindefest Pavillons und Zelte mit Heringen im Boden zu befestigen. Wie wir es in der Zeit der Pandemie ausprobieren konnten, sollen dann auch künftig auf dem Gelände Programme der OFFENEN KIRCHE realisiert werden können – vom Poetry Slam über Gottesdienste im Freien, Wintergrillen und Tiersegnen je nach Jahreszeit und Laune. Mit Mispeln und Maronen, die zu einem trockeneren Klima passen und in einigen Jahren Schatten spenden, wird der vorhandene Baumbestand ergänzt. Kombiniert mit einer Regenwasserzisterne schaffen wir so ein besseres und nachhaltigeres Mikroklima und laden im lichten Schatten zum Verweilen ein.

Angstschweiß? Nein Danke!

Vielleicht führt die entspannte Nähe zur Kirche sogar dazu, dass uns auch das friedlicher, inspirierter und wohlmeinender sein lässt – vielleicht auch mit der katholischen Kirche an sich. Vielleicht sogar mit einem Lächeln, wenn Angst, Sorgen und Stress von unserer Seele abfallen. Schwitzen wollen wir nämlich eigentlich nur, wenn wir das selber wollen. Und nicht, wenn Klimawandel und Extremhitze, militärische Gewalt und Konflikte, Energiekrisen und unsere individuellen Problem-Themen uns gegen unseren Willen „ins Schwitzen bringen“.

Die Arbeiten am neuen Außengelände beginnen bereits im März 2023 und sollen bis Jahresende abgeschlossen sein. Freuen wir uns drauf.

SAUNA-ETIKETTE

In der Sauna verhält man sich wie in der Kirche

ANNE-KATHRIN BALL

Die Geschichte der Sauna lässt sich bis in die Steinzeit zurückverfolgen. Die Menschen gruben damals Erdlöcher und legten heiße Steine hinein. Auf die im Feuer aufgeheizten Steine wurde Wasser gegossen, was Dampf erzeugte und die Wärme noch verstärkte. Bei einigen Völkern entwickelten sich die Gruben offensichtlich zu spirituellen Orten. Forscher entdeckten bei den Mayas und Azteken Badehäuser in der Nähe von Kultstätten. Feuer gilt als machtvoll Symbol, was auf das Göttliche hinweist. Als die Finnen vor etwa 2000 Jahren von Asien nach Skandinavien übersiedelten, nahmen sie die Saunatraktion mit und gelten gemeinhin als „Erfinder“ der Sauna. Seit den frühesten Anfängen bestehen Regeln für das Verhalten in der Sauna. Ein finnisches Sprichwort besagt „in der Sauna soll man sich benehmen wie in einer Kirche“.



SCHAAAAARF GEHT IMMER!

Wie nützlich Schärfe sein kann

ANJA BAUKMANN

Wenn ich scharf esse, bekomme ich sofort einen roten Kopf, das Wasser schießt mir in Augen und Nase und ich fange an zu schwitzen. Aber das ist mir egal. Ich liebe scharfes Essen, diese Geschmacksexplosionen von indischen, arabischen oder ostasiatischen Kräutern und Gewürzen in meinem Mund sind es wert.

Und tatsächlich habe ich im Gespräch mit indischen Freunden gelernt, dass scharf wirklich gut ist. Scharfes Essen kühlt den Körper, deshalb schwitzt man dann. Und gerade in Ländern, in denen Kühlschränke nicht überall vorhanden sind, ist Schärfe auch ein Mittel, damit das Essen nicht verderbt. Bestimmte scharfe Gewürze sollen nämlich antibakteriell wirken.

Also gerade im Sommer, wenn es warm ist, lohnt sich der Besuch beim Inder oder Thai des Vertrauens. Frohes Genießen!



DER FÄCHER

Eines der ältesten Accessoires der Welt

JOAO FERREIRA

An heißen Tagen hat der Fächer noch in vielen Ländern große Anwendung, wie zur Pharaonenzeit. Wir kennen ihn heute als Faltfächer. In dieser Form soll er im 16. Jahrhundert von portugiesischen Händlern aus Japan zu uns gekommen sein.

Der Fächer ist quasi eine tragbare Klimaanlage. Durch das Hin- und Her-Wedeln entsteht ein Luftzug, der Kühlung bringt. In Europa werden Fächer fast ausschließlich von Frauen, in manchen Regionen Asiens genauso auch von Männern verwendet.

Handgemacht durch gekonnte Handwerker entsteht weiterhin eine Vielfalt an Fächern. In Spanien gilt er als nationales Accessoire, das zu lokalen Trachten gehört.

Frau Moreno, eine gebürtige Madrilénin, sagte uns, dass sie die Fächer schon seit ihrer Kindheit nutze. Die Nutzung des Fächers diene nicht nur der Abkühlung, er gehört zum



Anna Beeg Moreno mit Fächer und spanischer Tracht

Alltag aller Spanierinnen und hat in manchen Kreisen auch eine soziale Bedeutung.

Im Laufe der Zeit hat sich eine bestimmte Fächersprache entwickelt, die vor allem von Frauen angewendet wird. Die Art und Weise wie der Fächer benutzt, gehalten und bewegt wird kann eine bestimmte Bedeutung haben.

WOHIN, WENN ES HEISS IST?

(Nicht nur) Kirchen bieten Schutz vor der Hitze

KIRSTEN DUGGAN, ANTJE SAUER VOM
GESUNDHEITSAMT FRANKFURT

Die Sommer werden länger und heißer - das spüren wir in einer Großstadt wie Frankfurt ganz besonders. Das Gesundheitsamt hat daher das Projekt "Kühle Orte" ins Leben gerufen und eine Sammlung von Rückzugsorten zusammengestellt, an denen die Frankfurter Bevölkerung an heißen Tagen Schutz und Abkühlung finden kann. Dafür wurden unter anderem Frankfurter und Frankfurterinnen nach Orten gefragt, an denen sie sich auch bei Hitze wohlfühlen. An diesen Orten wurden dann Temperaturmessungen vorgenommen und zum Beispiel Kirchengemeinden wie St. Jakobus kontaktiert und um Unterstützung gebeten. Herausgekommen ist eine Liste von mehr als 140 kühlen Orten, von Kirchen über Wälder und Museen bis zu Bibliotheken und Wasserspielplätzen. Diese Rückzugsmöglichkeiten werden aktuell in einem Online-Portal erfasst und zusätzlich auch in Form eines Papierflyers veröffentlicht. Ein Link zum Flyer steht ab Mitte März auf unserer Homepage.

HAUPTBERUF „SCHWITZEN“

Nachwuchsatlet:innen in Goldstein

ANNE-KATHRIN BALL IM GESPRÄCH MIT DOMINIC ULLRICH, LEHRER/TRAINER LEICHTATHLETIK, KOORDINATOR LEISTUNGSSPORT AN DER CARL-VON-WEINBERG-SCHULE



Die Carl-von-Weinberg-Schule widmet sich der Talentsichtung und Nachwuchsförderung und schafft den Rahmen, um eine schulische Laufbahn mit Leistungssport zu verbinden.

Herr Ullrich, Ihre Schule ist „Eliteschule des Sports“, „Eliteschule des Fußballs“ und „Partnerschule des Leistungssports“. Was bedeutet das?

"Eliteschule des Sports" ist ein Prädikat, das der Deutsche Olympische Sportbund vergibt. Im Verbundsystem mit dem Sportinternat und dem Olympiastützpunkt Hessen sind wir ein Teil der "Eliteschule des Sports". Aufgrund der guten Förderung im Bereich des Fußballs weiblich haben wir das Label „Eliteschule des Fußballs“ vom Deutschen Fußballbund erhalten. Im Rahmen des Landesprogramms „Talentsuche - Talentförderung“, was das hessische Kultusministerium in Zusammenarbeit mit dem Landessportbund und den Landesfachverbänden aufgesetzt hat, sind wir zur „Partnerschule des Leistungssports“ ernannt worden. Die Kombination aus allen drei Auszeichnungen ist einzigartig in Deutschland.

Gott schenkt uns unterschiedliche Begabungen. Wie wird bei Ihnen an der Schule Talent für eine leistungssportliche Karriere festgestellt?

Talent bedeutet zunächst eine mögliche Spitzenleistung in der Zukunft. Aber eine überdurchschnittliche sportliche Leistung sagt noch nichts darüber aus, ob jemand später erfolgreich als Athlet:in ist. Neben dem Talentkriterium „Leistung“ sind noch vier weitere Aspekte entscheidend: die Persönlichkeit, das häusliche und soziale Umfeld, die Trainierbarkeit und

Körperbaumerkmale.

Im Bereich Leichtathletik bspw. gibt es bei uns einen Test mit den Disziplinen Laufen, Springen, Werfen. Es werden Punkte vergeben und während des Tests beobachten erfahrene Trainer:innen die Kinder und Jugendlichen. Die Punktezahl in Kombination mit den Beobachtungen ergeben eine Vorauswahl von Kindern, die dann gesichtet werden. Diese Sichtungen sind mehrperspektivisch und prozessorientiert und erstrecken sich über zwölf Wochen. Danach lässt sich eine gute Prognose abgeben, wer für eine Sportklasse geeignet ist und dort explizites Training erhält.

Wie viele der Schüler:innen können sich nach dem Schulabschluss den Traum von einer Karriere im Profisport erfüllen?

Grundsätzlich ist es für jede:n möglich an die Spitze zu kommen. Wir haben aktuell über 280 Sportler:innen an der Schule, da wird natürlich nicht jede:r Olympiasieger:in oder Weltmeister:in. Scheitern, nicht immer vorne mit dabei sein oder oben ankommen ist aber Normalität im Sport. Leistungssport sollte auch nicht auf Medaillen und Geld reduziert werden. Es geht im (Leistungs-)Sport vielmehr darum, Dinge aus Überzeugung zu tun, einer gesellschaftlichen Verantwortung nachzukommen, Vorbildfunktion auszuüben und eine persönliche Entwicklung zu durchlaufen. Fragt man die Sportler:innen selbst, machen sie es nicht fürs große Geld, sondern weil sie Bewegungserlebnisse haben, sich beim Sport wohlfühlen, Anerkennung erfahren und Spaß und Freude am Miteinander haben. Es gibt viele Absolvent:innen, die nach dem Abschluss einen anderen Weg als den von aktiven Athlet:innen einschla-

gen. Sie werden z. B. Trainer:in, Dozent:innen an Hochschulen, studieren Sportwissenschaften oder arbeiten im sportmedizinischen Bereich.

Die Schüler:innen stehen unter einer Doppelbelastung von zeit- und belastungsintensiven sportlichen Anforderungen und der schulischen Ausbildung. Was müssen die Lehrkräfte und Pädagog:innen hierfür leisten? Worauf muss geachtet werden?

Es ist eine Teamleistung von unseren Schüler:innen und unserem engagierten Kollegium. Für eine erfolgreiche Verbindung von Schule und Leistungssport ist die Flexibilisierung und Individualisierung von Unterricht wesentlich. Dafür haben wir unser Unterrichtskonzept verändert und das selbstgesteuerte Lernen eingeführt. Die Schüler:innen übernehmen eigenständig die Verantwortung für Lernprozesse. Das führt zu einer stärkeren Identifikation mit den Aufgaben, einem nachhaltigeren Lernen und einer Motivationssteigerung.

Selber schwitzen:

Wer sich anschauen möchte, wie Leichtathletiktraining an der Eliteschule des Sports Frankfurt aussieht, findet auf dem YouTube-Kanal „Dominic Ullrich - Athletics and more“ zahlreiche Ideen und Übungsbeispiele. Viel Spaß beim Ausprobieren!



AUS DER BIBEL

DEUTERONOMIUM KAPITEL 2 VERS 7 – BIBELÜBERSETZUNG „HOFFNUNG FÜR ALLE“

Denn der HERR, euer Gott, hat immer dafür gesorgt, dass es euch an nichts fehlt. Er hat euch gesegnet und all eure Arbeit gelingen lassen. Durch diese weite Wüste hat er euch begleitet und hat euch die ganzen vierzig Jahre lang beigestanden.



STECKBRIEF

Isabel Sieper
Gemeindereferentin, Leitung der
FAMILIEN KIRCHE

Guten Tag!

Seit dem 1. Oktober 2022 bin ich die Nachfolgerin von Hans-Peter Labonte in der FAMILIEN KIRCHE in Schwanheim. Ich freue mich, in so einer lebendigen Pfarrei bei Ihnen zu sein und gemeinsam Gottes Spuren in unseren Stadtteilen und Leben zu suchen und zu entdecken, Kirche offen und farbenfroh zu gestalten und viele von Ihnen/Euch (noch besser) kennenzulernen.

Zuvor war ich 9,5 Jahre in der Pfarrei St. Marien in Frankfurt und hatte auch dort meinen Schwerpunkt in der Kinder-, Jugend- und Familienarbeit. Neben dem Studium der Religionspädagogik habe ich auch eine Zusatzqualifikation zur Waldpädagogin. Wie schön, dass der Stadtwald hier direkt vor der Tür liegt.

Auf gute Zusammenarbeit, viele tolle Begegnungen und besondere Momente!

Isabel Sieper
Gemeindereferentin

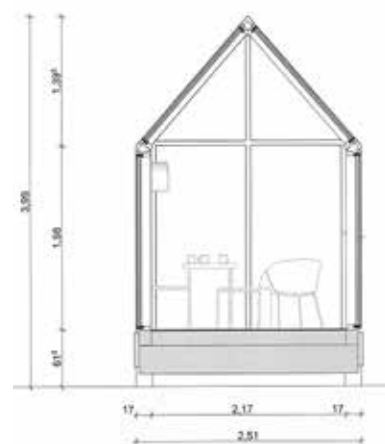
AUFWÄRM- PHASE

... hinter den Kulissen vom Tiny House

GEORGE KURUMTHOTTIKAL

Wer derzeit im Lyoner Quartier das Tiny House sucht, dem mag es noch fern vorkommen, wie Sommerhitze bei den winterlichen Minusgraden. Aber so sicher, wie der Sommer kommt, wenn die Tage langsam länger werden, so geht es vorwärts hinter den Kulissen: Baupläne sind angefertigt, Verträge geschlossen und Finanzierungen erstellt. Darüber hinaus findet unser Vorhaben bundesweit Beachtung und wird von vielen Seiten gefördert. Unser Projekt, das Quartier aufzuheizen, nimmt Gestalt an und so kann zusammen mit den Themenkirchen, der evangelischen Paul-Gerhardt-Gemeinde und dem Quartiersmanagement endlich geplant werden, was um und im Tiny House stattfindet - auch schon, bevor das Gebäude steht.

Wenn Sie Lust haben mitzumachen oder sogar im Lyoner Quartier wohnen, sind Sie herzlich eingeladen, mit zu gestalten und mit uns ins Schwitzen zu kommen.



STECKBRIEF

Magdalena Schmidt,
Gemeindeassistentin

Hallo zusammen,

mein Name ist Magdalena Schmidt und seit September 2022 bin ich mit 20 % in der Ausbildung zur Gemeindereferentin hier in Ihrer Pfarrei. Ab September dieses Jahres stocke ich 50 % für die nächsten 2 Jahre auf.

Ich freue mich schon auf viele interessante Gespräche mit Ihnen sowie Gottesdienste, Projekte und Feste. Meine beiden Mentorinnen sind Heike Roth und Christine Sauerborn-Heuser.

Studiert habe ich Religionspädagogik und kirchliche Bildungsarbeit, sowie Soziale Arbeit in Benediktbeuern (Bayern). Seit 2019 arbeite ich in der Seelsorge für Menschen mit Hörschädigung im Bistum Limburg und bin für den nördlichen Teil rund um Frankfurt zuständig. Für diese Arbeit durfte ich Gebärdensprache lernen.

Ich freue mich auf eine spannende Zeit in Ihrer Pfarrei und mit Ihnen.

Bis demnächst!

Viele Grüße
Magdalena Schmidt

DU! - ICH? BEIM MAGAZIN 21KM²

... hätte Lust mitzuarbeiten

MONIKA GUTH

Die Gedanken schweifen lassen, wenn ein Thema genannt ist, Stichworte finden und teilen. Etwa dreimal treffen wir uns zu einem Heft, das meiste geht mit freier Zeiteinteilung. Für die eigentlichen Beiträge bitten wir am liebsten Leute, die sich persönlich auskennen.

Habe ich eine Vorstellung, welches Bild zu einer Seite gehört, dann fotografiere ich das selbst oder wir wählen aus Vorlagen aus.

Damit das Magazin die Vielfalt der Pfarrei widerspiegelt, ist es gut, im Team sehr unterschiedliche Hintergründe und Interessen mitzubringen.

Ich spreche einfach jemand aus der Redaktion an, oder ich melde mich per Mail oder Telefon im Pfarrbüro und sage Bescheid, dass ich mitmachen möchte. Die freuen sich und rufen zurück.



OASEN AUF 21KM²

zum Abkühlen, Erfrischen und Innehalten

DAS REDAKTIONSTEAM

Wir haben uns für Sie auf die Suche nach unseren TOP 7 Stadt-Oasen gemacht. Und wir waren selbst überrascht, wie vielfältig das Angebot hier südlich des Mains ist. Viel Spaß beim Entdecken!



Der neue Rennbahn-Park

Er wurde im September 2022 eröffnet und hat seitdem schon viele Menschen angezogen. Ob Spielplatz, Sport oder einfach zum Flanieren. Rein aus Neugierde ein absolutes Muss diesen Sommer!

1

Die Mainfähre Frankfurt

Ob einfach nur eine nette Fahrt von Schwanheim rüber nach Höchst oder als geplantes Event mit den Freunden.



2



Unsere Weinbergkapelle an der OFFENEN KIRCHE

Eine Oase für die Seele oder Ruhe-Oase findet man im sonst geschäftigen Treiben mitten auf der Bruchfeldstraße 51. Eintreten, die kühle Luft einatmen und die Gedanken schweifen lassen.

3



Das Licht- und Luftbad (LiLu)

Unser urbanes Idyll in Frankfurt-Niederrad. Hier kann jede:r die Seele baumeln lassen. Im Ponton mit Terrasse wird eine kleine, leckere gastronomische Verpflegung angeboten.

4

Die Schleuse Griesheim

Unsere Staustufe lohnt sich vor allem für Technik- und Naturbegeisterte: Den Booten beim Schleusen zusehen und die Vögel beobachten.



5



6

Der Carl-von-Weinberg-Park

Die Waldluft genießen in einem unserer schönen Parks oder mit den Kindern den Waldspielplatz entdecken. Gerade wenn es richtig heiß wird, eine echte Oase.

Die Schwanheimer Dünen

Wir sind zwar nicht am Meer, aber Dünen haben wir trotzdem! Im Naturschutzgebiet lassen sich seltene Tiere und Pflanzen entdecken und man hat das Gefühl, man ist wirklich im Urlaub.



7

SCHWITZEN – WAS IST DAS?

Hitzewallungen

HEIKE RAATZ

Früher kannte ich Schwitzen nur vom Sport oder im Sommer. Ich fand‘ es sehr befremdlich, dass bei älteren Damen manchmal ein gewisser Schweißfilm im Gesicht zu sehen war und die Tropfen nur so über das Gesicht liefen. Kennenlernen „durfte“ ich das Problem dann aber später auch selbst. Nun lief auch mir oft der Schweiß am ganzen Körper herunter. Es wurde kalt, dann zu warm – keine schöne Situation. Die Hitzewallungen kündigten sich immer mit

einem heißen Gesicht an – frau konnte sich also darauf einstellen - jetzt ist es gleich wieder so weit. Besonders störend waren sie, wenn jemand direkt vor einem stand - sie/er sieht genau deinen Zustand! Nun, meiner Ansicht nach: am besten ignorieren und mit etwas Humor über die Situation hinweg “schwitzen“. Es wird nicht schöner, aber erträglicher. In diesem Sinn nehmen Sie die Wechseljahre leicht und akzeptieren Sie den Wandel in Ihrem Körper.



SCHWITZEN IM TAKT

MANUEL BLEUEL, KANTOR UND MUSIKER DER PFARREI

Wenn man über die Straßen läuft, begegnen einem immer wieder joggende Menschen mit Stöpseln im Ohr. Beim Sport kann Musik helfen, die Motivation zu steigern, höhere Leistungen abzurufen, Schmerzempfinden und Anstrengung zu übertönen. Dies funktioniert einerseits durch emotionale Unterstützung - aufputschende Musik treibt einen an, ruhige Musik entspannt. Andererseits ist es für eine runde und gleichmäßige Bewegung förderlich, wenn der Beat der Musik das gleiche Tempo wie der Rhythmus der Bewegung oder der Puls hat. Viele hören auch Musik bei eintönigen und reizarmen Übungen, beispielsweise beim Training auf dem Laufband, um mit anderen Eindrücken der schnell aufkommenden Langeweile entgegen zu wirken. Neben diesen positiven Auswirkungen bringt es Gefahren mit sich, beim Sport die Stöpsel im Ohr zu haben: sich zu überschätzen und zu sehr auszupowern, beim Joggen den Verkehr nicht mehr zu hören oder sich zu verletzen: Gerade im Bereich des Kraftsports ist die exakte

Ausführung von Bewegung sehr wichtig. Hier können Ablenkung oder ein falsches Tempoempfinden durch den Beat der Musik schnell zu Verletzungen führen. Bei Gymnastik-Kursen im Fitnessstudio oder bei Aqua-Kursen im Schwimmbad gehört Musik grundlegend zum Konzept der Sportarten. Hier hilft die Musik, die Bewegungen aller Teilnehmenden in Gleichklang zu bringen und alle anzustacheln und gute Laune zu verbreiten. In Mannschaftssportarten kann durch Musik eine Synchronisation der Bewegung der Sportler, auch ohne Blickkontakt, gefördert werden. Selbst der Herzschlag von Sängerinnen und Sängern kann beim Chorsingen synchronisiert werden. Was die moderne Sportwissenschaft aus all dem macht und was sich durch Künstliche Intelligenz in den nächsten Jahren noch entwickelt, bleibt ein spannendes Feld.

- Sonntag, 7.5. 16 Uhr, ERLEBNIS KIRCHE St. Johannes
BigBand – A warm breeze - Frühjahrskonzert
- Sonntag, 9.7. 17 Uhr, OFFENE KIRCHE Mutter vom
Guten Rat
Mirabilis – Wie lieblich sind deine Wohnungen, o Herr!
- Sonntag, 8.10. 17 Uhr, FAMILIEN KIRCHE St. Mauri-
tius
Junger Chor – God be in my Head - Englische Chormusik
aus vier Jahrhunderten

KINDER & JUGEND

EIS AUS BIBLISCHEN ZUTATEN

SOPHIE BERZ

Die Freude war groß, als wir unserer Wölflingsgruppe bei den Pfadfindern erzählten, dass wir bald einmal Eis selbst machen würden. Oft waren wir schon zusammen in der örtlichen Eisdiele, wenn es im Sommer unerträglich heiß wurde.

Dazu erhielten wir von Pastoralreferentin Anja Baukmann die Aufgabe, Eis „aus biblischen Zutaten“ zu gestalten. Um mit möglichst wenigen, aber alltäglichen Zutaten zurechtzukommen, entschieden wir uns für ein Sesameis-Rezept. Das Zusammenrühren der Zutaten bereitete der Wölflingsgruppe besonderen Spaß. Vor allem den Jungs und der Gruppenleitung schmeckte es anschließend sehr gut. Die Mädchen probierten zwar auch einen Löffel, stellten aber schnell fest, dass sie sich beim nächsten Mal mehr über selbstgemachtes Schokoladeneis freuen würden.

Mit dieser Erkenntnis freuen wir uns bereits auf das nächste Eis aus biblischen Zutaten.



ERSTKOMMUNION
Informationselementar-
abend zur
Erstkommunion
Mittwoch, 20.9., 19.30
Uhr, Gemeindezentrum
Mutter vom guten Rat

FIRMKURS 2023



Im Mai beginnt der neue Firmkurs für Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahren. Beginnend mit der Einschreibung zum Kurs am 13. Mai gestaltet ihr Euren Weg zur Firmung mit gemeinsamen Aktionen, aber auch mit je eigener Schwerpunktsetzung. Das Sakrament der Firmung wird am Sonntag, dem 19.11.23 um 10 Uhr ihr in Mutter vom Guten Rat von Weihbischof Dr. Thomas Löhr gespendet.

**Mach mit! -
Das neue
Jugendprogramm
ist da!**

Freizeitangebote, spirituelle Auszeiten,
aber auch Ideen, sich sozial zu engagieren
oder als Teamer:in auszuprobieren...

Also gleich reinschauen unter
www.stjakobus-ffm.de

KAR- UND OSTERTAGE FÜR KINDER UND FAMILIEN

ISABEL SIEPER

Palmsonntag, 2.4., 10 Uhr

Auftakt im Kinderreich, OFFENE KIRCHE
Familienmesse mit Palmzweigsegnung

Gründonnerstag, 6.4., 17 Uhr

ERLEBNIS KIRCHE, Kirchengelände outdoor
(bei schlechtem Wetter: Kita-Gelände)
An der Tafel Platz nehmen und erlebnisorientiert die
Zusammenhänge zwischen dem Auszug aus Ägypten
und unserer Abendmahlsfeier kennen lernen

Karfreitag, 7.4., 11 Uhr

Kreuzweg für Familien, OFFENE KIRCHE
Kreuzweg für Familien, FAMILIEN KIRCHE

Ostersonntag, 9.4., 11.30 Uhr

Osterbrunnenamt, ERLEBNIS KIRCHE
Der erste Teil wird besonders für Familien mit
jüngeren Kindern gestaltet, danach Ostereiersuche

Ostermontag, 10.4., 10 Uhr

Familienmesse zu Ostern, FAMILIEN KIRCHE
danach Ostereiersuche



Gottesdienst von, für und mit Familien mit kleinen Kindern

Am zweiten Sonntag im Monat um 10.30 Uhr treffen sich Familien zu einem besonderen und lebendigen Gottesdienst in der ERLEBNIS KIRCHE St. Johannes. Kleinkinder und Kindergartenkinder erleben mit ihren Mamas, Papas, Omas und Opas einen bunten, manchmal auch wusligen, aber immer liebevoll gestalteten Gottesdienst. Eine prima Gelegenheit für Kleine und Große auch neue Menschen kennenzulernen und Freundschaften zu schließen. Im Anschluss an den Gottesdienst wird oft noch gebastelt, gespielt und gequatscht. Herzlich willkommen!

Die nächsten Termine sind:
14.5. – Wir sagen Danke
9.7. – Sei behütet in der Sommerzeit
10.9. – Wie geht beten?
8.10. – Wir feiern Erntedank

Im Juni findet kein Gottesdienst statt, aber alle Familien sind am Donnerstag vorher, 8.6. dem Fronleichnamstag, herzlich zum Kinder- und Gemeindefest an der OFFENEN KIRCHE in Niederrad eingeladen.

Im August ist Sommerpause.



Ökumenischer Familiengottesdienst zum Adventsmarkt

GEMEINSAM GEGEN DAS SCHWITZEN

Was uns stark macht in Zeiten
kirchlicher Veränderungen

CÄCILIE BLUME

Ins Schwitzen kommen kann man ja schon als Pfarrerin, wenn man aktuelle Zahlen zu den Kirchenaustritten liest und von den daraus resultierenden Plänen unserer Kirchen erfährt. Klar ist: In Zukunft wird einiges anders und vielleicht nicht unbedingt leichter.

Für uns evangelische Gemeinden südlich des Mains bedeutet das, einen Schritt zu gehen, den unsere katholischen Geschwister schon längst gegangen sind: Wir rücken zusammen. Wie genau, das ist noch auszuhandeln, aber schon jetzt gehen die evangelischen Gemeinden in Schwanheim, Goldstein und Niederrad mehr und mehr aufeinander zu. Unsere gemeinsame Gemeindepädagogin Nadine Wendel lebt schon, was wir noch lernen.

Im letzten Frühjahr wurden wir – Pfarrpersonen und Kirchenvorstände – von unseren katholischen Kolleg:innen nach Niederrad eingeladen zum Austausch und Kennenlernen. Für mich war das eine Chance zu fragen: „Wie habt Ihr das damals gemacht, als Ihr zusammengegangen seid? Worauf müssen wir achten, wenn wir ähnliche Wege gehen?“

In meiner Gesprächsrunde bekam ich damals den Rat: „Ihr müsst erst eine Vision haben, was Ihr sein wollt, und dann planen, wie Ihr das macht.“ Das war sehr inspirierend für unseren Prozess. Erst positiv zu denken: Was wollen wir sein? Was ist uns wichtig? Und dann zu schauen, wie stellen wir das an?

Inzwischen gab es schon ein paar Treffen mit den Kirchenvorständen aller drei Gemeinden und wir merken, wie bereichernd das ist, wie viel die jeweils anderen Gemeinden mitbringen und wie groß das Potenzial einer vertieften Zusammenarbeit ist. Mehr Menschen können mehr.

Das macht mir klar: Wenn wir – sei es innerevangelisch oder ökumenisch – kooperieren, dann bringt uns keiner so leicht zum Schwitzen. Dann können wir von den Erfahrungen der anderen profitieren und uns gegenseitig Mut und Hoffnung machen. So dass wir nur schwitzen, wenn wir es wirklich wollen, vielleicht an einem schönen Sommerabend mit einem Glas Wein, wenn wir miteinander feiern.



Cäcilie Blume stammt aus einem schwäbischen Dorf. Sie studierte in Marburg, Sibiu/Hermannstadt, Berlin und Tübingen, promovierte zu populärer Musik bei kirchlichen Bestattungen und lebte mit ihrer Familie 5 Jahre lang auf dem Ölberg in Jerusalem. Seit Sommer 2020 ist sie mit 50% glückliche Pfarrerin in der Martinusgemeinde in Schwanheim.

20 JAHRE PARTNERSCHAFT MIT SALASA

LOTHAR HÖHN

Das Bistum Alaminos auf den Philippinen wurde 1985 gegründet und gehört zu den ärmeren Diözesen des Landes. Es liegt im Norden der Philippinen auf der Insel Luzon und besteht aus 20 großen Pfarreien. Die Bevölkerung lebt überwiegend von Fischerei, Ackerbau und Viehzucht. Im Rahmen einer entwicklungspolitischen Konferenz hat der frühere Limburger Bischof Franz Kamphaus mit dem damaligen Bischof von Alaminos Jesus Cabreira 1987 eine Bistums-Partnerschaft beschlossen. Um diese Partnerschaft mit Leben zu füllen, hat der ehemalige Pfarrer von Schwanheim und Goldstein Willi Hübinger Kontakte zum Bistum Alaminos hergestellt. Im Jahr 1993 kamen Besucher aus Alaminos nach Frankfurt, um die Partnerschaft mit Schwanheim/Goldstein zu aktivieren. In den folgenden Jahren gab es verschiedene Besuchsreisen in beiden Richtungen.

Nachdem auf Ebene des Bistums Limburg weitere Pfarreien für Partnerschaften gefunden wurden, ist die Partnerschaft von Schwanheim/Goldstein 2002 mit der Gemeinde Salasa in der Diözese Alaminos besiegelt worden. Seitdem wurden verschiedene Hilfsprojekte unterstützt. Der Schwerpunkt der Unterstützung liegt auf dem Scholarship-Programm, das jungen Menschen aus armen Familien eine Berufsausbildung ermöglicht. Im Laufe der Jahre sind zahlreiche Stipendiaten erfolgreich zu Ausbildung und qualifizierter Arbeit gelangt. Dies hilft auch den jeweiligen Familien. Zur Idee des Programms gehört, dass Absolventen nach Möglichkeit einen Teil der finanziellen Unterstützung zurückbezahlen, so dass langfristig ein Stipendien-Fond aufgebaut wird, der das Projekt aus eigenen Mitteln finanziert.

An dieser Stelle möchten wir allen Spenderinnen und Spendern danken, die dazu beigetragen haben, dass bisher insgesamt etwa 150.000 € nach Salasa überwiesen werden konnten.

Wir konnten zwar wegen Corona nicht gemeinsam feiern, aber in Salasa haben sie sich die Feier nicht nehmen lassen.



Aus dem Video zur Jubiläumsfeier

Über den QR-Code kommen Sie zu einem Video der Feier auf unserer Homepage.



HIGHLIGHTS MÄRZ - NOVEMBER 2023



OFFENE KIRCHE

DAS MARKUSEVANGELIUM KÜNSTLERISCH INSZENIERT

Erleben Sie das lebendig erzählte Markusevangelium mit selbst komponierter Musik, kombiniert mit 90 Schwarz-Weiß-Fotografien, die auf einer Leinwand gezeigt werden.

Freitag, 31.3., 19 Uhr
OFFENE KIRCHE



FAMILIEN KIRCHE

VIEL LÄRM UM KINDERRECHTE - SPIEL, SPASS UND STATIONEN

Ein Nachmittag zum Mit-Machen, Mit-Bestimmen, Spielen, Malen, sich Bewegen rund um die Kinderrechte. Denn Kinder haben Rechte!

Mittwoch, 24.5., 14-19 Uhr
Goldsteinpark



ERLEBNIS KIRCHE

GARTENGETUSCHEL - DA IST BIBEL DRIN

Ein Goldsteiner Garten, ein thematischer Impuls und eine kreative Aktion bilden die Grundlage. Die teilnehmenden Menschen sorgen fürs Getuschel!

Mittwoch, 7. + 28.6., um 19.30 Uhr
in den Goldsteiner Gärten



OFFENE KIRCHE

KINDER- UND GEMEINDEFEST

Endlich wieder da! Nach der Fronleichnamsprozession starten wir wegen des Umbaus im Innenhof um das Gelände herum.

Donnerstag, 8.6., 9.30 Uhr
Vor der Kirche Mutter vom Guten Rat und in der Kniebisstraße



OFFENE KIRCHE

INTERKULTURELLER ABEND

Wir sind interkulturell und vielfältig. Und das wollen wir feiern! Dieses Jahr unter anderem mit Leckereien und Bühnenacts aus Kroatien und Portugal.

Samstag, 1.7., 18 Uhr
Gemeindezentrum Mutter vom Guten Rat



ERLEBNIS KIRCHE

MIT BÄUMEN TRÄUMEN ÖKUMENISCHER WALDSPAZIERGANG

Ein ökumenischer, informativer und sinnreicher Nachmittag im Stadtwald. Mit Holger Scheel (Revierförster), Cäcilie Blume und Christine Sauerborn-Heuser.

Sonntag, 9.7., ab 16.30 Uhr
Spaziergang vom Waldfriedhof Goldstein bis Agendawaldruhe
18.30 Uhr Gottesdienst für alle Sinne an der Agendawaldruhe



TINY HOUSE

GRILLEN IM LYONER QUARTIER

Frankfurt wird reicher - an Menschen im Lyoner Quartier! Das Tiny House und die OFFENE KIRCHE laden deshalb dieses Jahr alle alten und neuen Frankfurter:innen zum Grillen ein am neuen ökumenischen Treffpunkt Tiny House.

Freitag, 21.7., 16-21 Uhr
Saonestraße



FAMILIEN KIRCHE

SOMMERFERIENSPIELE

Ein toller Start in die Sommerferien mit Spielen, Gemeinschaft, Spaß, Hüpfburg und Trampolin – was kann es besseres geben?

Für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren

Montag, 24.7. - Freitag, 28.7.
Noch nicht ganz klar: FAMILIENKIRCHE oder ERLEBNISKIRCHE



ST. JAKOBUS

TAGESTOUR MIT BESUCH DER BURGFESTSPIELE

Ein Ausflug für Familien mit kleinem Einkommen nach Bad Vilbel als Angebot unserer Pfarrei im Rahmen von „Urlaub ohne Koffer“.

Montag, 28.8., ganztags
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.



FAMILIEN KIRCHE

SANDFESTIVAL

Den Sand durch die Zehen rieseln lassen, den Cocktail in der Hand. Live Musik genießen und vieles mehr auf dem diesjährigen Sandfestival.

Mittwoch, 30.8. - Sonntag, 10.9.
An der FAMILIEN KIRCHE



ST. JAKOBUS

MACHBAR

So kann Kirche sein! Sich inspirieren lassen, Ideen austauschen, Lust zum Ausprobieren bekommen, kontakten bei der Börse für kirchlich Engagierte.

Samstag, 14.10.
ERLEBNIS KIRCHE St. Johannes



ERLEBNIS KIRCHE

FRÜHSTÜCKSCAFÉ

Den Tag gestärkt mit anderen beginnen

Das leckere Frühstücksbuffet mit Kaffeespezialitäten aus dem Café mobile wird auf Spendenbasis ausgerichtet. Lassen Sie es sich schmecken und kommen Sie miteinander ins Gespräch!

An jedem 2. Mittwoch im Monat um 9.30 Uhr
ERLEBNIS KIRCHE St. Johannes

GESUCHT

Gartenfreund:innen



Haben Sie Lust an Gartenarbeit? Finden Sie, dass naturnahe Bepflanzung, Biodiversität und Stadtbegrünung unterstützenswert sind? Dann werden Sie Teil unseres Ehrenamtliche Teams, das (neben professioneller Betreuung) die Bepflanzung unseres Grundstücks rund um die ERLEBNIS KIRCHE pflegt. Bei Interesse melden Sie sich gerne im Zentralen Pfarrbüro!

Pfarrgemeinderatswahlen

Am 25. / 26.11.2023 findet die Neuwahl des PGR statt. Das Gremium ist mitverantwortlich für die pastoralen Inhalte der Gemeindearbeit. Interessiert an einer Kandidatur? Wir freuen uns auf Sie!

ICHWÄHLEKIRCHE.DE

PFARRGEMEINDERATSWAHLEN
IM BISTUM LIMBURG – 25./26.11.23



Ehrenamtliche:r Köch:in gesucht



Gerne möchten wir auch in diesem Jahr den Kindern während der Ferienspiele wieder ein warmes Mittagessen ermöglichen, dafür sind wir auf ehrenamtliche Unterstützung angewiesen. Eine Beantragung für Sonderurlaub ist für 5 Arbeitstage beim Arbeitgeber möglich.

Nähere Informationen bei Gemeindereferentin
Isabel Sieper: i.sieper@stjakobus-ffm.de, Tel.: 0160-90844041

für die Sommerferien: 24. - 28. Juli
Sommer: voraussichtlich Gemeindezentrum Goldstein

Ehrenamtlicher Leiter für ein Vater-Kind-Wochenende



Damit es auch weiterhin in unserer Pfarrei ein Vater-Kind-Wochenende geben kann, suchen wir einen ehrenamtlichen Leiter dafür.

Eine Einführung durch den Vorgänger wird gegeben. Ein Unterstützer-Team durch teilnehmende Väter ist vorhanden.
Nähere Informationen bei Gemeindereferentin Isabel Sieper: i.sieper@stjakobus-ffm.de, Tel.: 0160 90844041



Mich finden in dir - Fotoexerzitien mit Angelika Kamlage

Mit Smartphone oder Kamera in der Hand sehen, was im eigenen Leben gerade wichtig ist. Kleinen Dingen der Umgebung auf die Spur kommen – eine Atempause im Alltag genießen und vielleicht Gott spüren.
Freitag, 2.6. - Sonntag, 4.6.
ERLEBNIS KIRCHE St. Johannes
Kosten: 230 €
Anmeldung: Bis zum 19.5. bei c.sauerborn-heuser@stjakobus-ffm.de
Referentin: Angelika Kamlage, Fotografin, geistliche Begleiterin, Coach

BusStop – Theater gegen Rassismus

„Erlebtes in Szenen zu Rassismus, Vorurteilen und dem alltäglichen Wahnsinn“
In kurzen Szenen an einer Bushaltestelle werden Vorurteile und Alltagsrassismus im Alltag thematisiert, wie jede und jeder sie in täglichen Begegnungen erleben kann, auch bei sich selbst. Die derzeit 13 Schauspieler:innen sind eine bunt gemischte Gruppe, Menschen mit verschiedener Herkunft und unterschiedlich kulturellem Hintergrund, die mit ihrem ehrenamtlichen Engagement ein Zeichen gegen Rassismus setzen. Ziel von BusStop ist es, zu einem guten Miteinander beizutragen, das Publikum zum Nachdenken anzuregen und sie zu Offenheit, Aufmerksamkeit und offenem Gespräch anzustiften.
Samstag, 17.6. um 19 Uhr
FAMILIEN KIRCHE St. Mauritius
Gemeindezentrum
Eintritt frei, Spende willkommen



Verwöhnwochenende - Für alleinerziehende Frauen mit ihren Kindern

Am Ende der Ferien ein Wochenende zum Kraft tanken mit Entspannungsübungen, Angebot zur TouchLife Massage, Freizeitprogramm und Kinderbetreuung.
Freitag, 1.9. - Sonntag, 3.9.
Jugendherberge Bad Hersfeld
Kosten: 60€ Eigenanteil für Erwachsene, Kinder kostenfrei
Anmeldung bis 15.4. an familienbuero@stjakobus-ffm.de



Was riecht hier so gut? - Ganzheitliche Dufttagung mit abschließendem Gottesdienst am Puls der Zeit

Riechforschung, Duftmarketing und Arbeit mit Düften in der Pastoral. Das Zentrum für angewandte Pastoralforschung stellt mit der Aerothek eine innovative Form der Raumbeduftung für pastorale Zusammenhänge vor.
Sonntag, 10.9. ganztägig, Gottesdienst um 18.30 Uhr
ERLEBNIS KIRCHE St. Johannes
Kosten und Anmeldung: Bitte informieren Sie sich über unsere Website
Referent: Björn Hirsch, ZAP



ZWEI UND ALLES

Auf zweiundalles.de finden Sie wieder verschiedenste Angebote für Paare. Ob eher Beratung oder einfach nur was nettes zu zweit. Dieses Halbjahr bei uns in St. Jakobus:

- Samstag, 29.7. Cocktailworkshop "A Couple of Drinks"
- Freitag/Samstag, 11./12.8. Sternschnuppen-Nacht zu zweit

GOTTESDIENSTE AN OSTERN

Osterbeichte

Samstag, 8.4., 11-12 Uhr, Mutter vom Guten Rat und St. Mauritius oder nach telefonischer Vereinbarung. Kontakt über das Zentrale Pfarrbüro.

Palmsonntag

Samstag, 1.4., 19 Uhr, Weinbergkapelle portugiesischer Gottesdienst

Sonntag, 2.4.,
10 Uhr, Mutter vom Guten Rat
Familienmesse zum Palmsonntag, mit Esel, Auftakt in der Kita Kinderreich
10 Uhr, St. Mauritius
Hochamt mit Palmweihe und Lesen der Passion
10 Uhr Uhr, St. Johannes mit Palmweihe

Gründonnerstag, 6.4.

17 Uhr St. Johannes
Outdoor-Tischgottesdienst für Familien
18.30 Uhr, St. Johannes
Darf's ein bisschen mehr sein? - Exodusfeier
19 Uhr, Mutter vom Guten Rat
Feier vom Letzten Abendmahl, anschl. Ölbergstunde
19 Uhr, St. Mauritius
Feier vom letzten Abendmahl

Karfreitag, 7.4.

11 Uhr, St. Johannes
"Darf's ein bisschen mehr sein?" - Kreuzweg durch Goldstein
11 Uhr, St. Mauritius
Kreuzweg für Familien
11 Uhr, Mutter vom Guten Rat
Kreuzweg für Familien
15 Uhr, Mutter vom Guten Rat
Feier vom Leiden und Sterben des Herrn
15 Uhr, St. Mauritius
Feier vom Leiden und Sterben des Herrn

Karsamstag, 8.4.

21 Uhr, Mutter vom Guten Rat
Feier der Osternacht mit Taufe und anschließend Agape
21 Uhr, St. Mauritius
Feier der Osternacht mit Taufe und anschließend Agape

Ostersonntag, 9.4.

9 Uhr, Goldsteiner Waldfriedhof
„Darf's ein bisschen mehr sein?“ - ökumenische Osterlichtfeier auf dem Goldsteiner Waldfriedhof
10 Uhr, Mutter vom Guten Rat
Hochamt am Ostertag
10 Uhr, St. Mauritius
Hochamt am Ostertag
11.30 Uhr, St. Johannes
„Darf's ein bisschen mehr sein?“ - Osterbrunnenamt mit Segnung des Osterwassers mit Taufe und Ostereiersuche
12 Uhr, Mutter vom Guten Rat
Hochamt am Ostertag in kroatischer Sprache

Ostermontag, 10.4.

10 Uhr, Mutter vom Guten Rat
Hochamt
10 Uhr, St. Mauritius
Familienmesse mit anschließender Ostereiersuche
11 Uhr, Altenzentrum St. Josef
Hochamt
12 Uhr, Mutter vom Guten Rat
Hochamt in portugiesischer Sprache

REGELMÄSSIGE GOTTESDIENSTE

OFFENE KIRCHE MUTTER VOM GUTEN RAT, NIEDERRAD

Samstag 19 Uhr Portugiesische Sonntagsmesse
Sonntag 9.30 Uhr Sonntagshochamt
Am letzten Sonntag im Monat
„Gottesdienst mit besonderer Note“,
musikalisches Programm siehe Flyer
11.30 Uhr Hochamt in kroatischer Sprache
Donnerstag 18.30 Uhr Abendmesse
1. Freitag im Monat
8.30 Uhr Herz-Jesu-Amt mit Aussetzung
des Allerheiligsten
12 Uhr Mittagsgebet mit sakramentalem Segen

FAMILIEN KIRCHE SANKT MAURITIUS, SCHWANHEIM

Sonntag 11 Uhr Sonntagshochamt
1. Sonntag im Monat als Familienmesse
Dienstag
8.30 Uhr Morgenmesse

ERLEBNIS KIRCHE SANKT JOHANNES, GOLDSTEIN

1., 3., 4., 5. Sonntag im Monat 11.30 Uhr Sonntagshochamt
2. Sonntag im Monat 10 Uhr Gottesdienst für Familien mit kleinen Kindern
Mittwoch 8.30 Uhr Morgenmesse
1. Sonntag im Monat 18.30 Uhr Licht und Stille - meditative Abendandacht
2. Sonntag im Monat 18.30 Uhr Am Puls der Zeit
3. Sonntag im Monat 18.30 Uhr GOTToffen am Abend

ALTENZENTRUM ST. JOSEF, NIEDERRAD

Montag
16.45 Uhr Konventsmesse der Nazarethschwestern
1. Dienstag im Monat 16 Uhr Heilige Messe

SENIORENRESIDENZ „ALLOHEIM“ NIEDERRAD

2. Dienstag im Monat
15.30 Uhr ev. und kath. Gottesdienste im Wechsel
letzter Sonntag im Monat
10.30 Uhr kath. Wort-Gottes-Feier
Die Gottesdienste sind bis auf Weiteres nicht öffentlich.

KATHOLISCHE FLUGHAFENSEELSORGE

Terminal 1, Bereich B, Ebene 2, 60549 Frankfurt,
Tel.: 069/69050611 Hl. Messe in der Flughafenkapelle:
Samstag 17.30 Uhr
Sonn- und Feiertage 10 Uhr
Werktage 9 Uhr

KRANKENHAUSSEELSORGE UNIVERSITÄTSKLINIEN FRANKFURT/MAIN

An der Uniklinik finden zur Zeit keine öffentlichen Gottesdienste statt.
T 069/630185620

UNSERE KIRCHEN SIND GEÖFFNET

OFFENE KIRCHE Mutter vom Guten Rat
Weinbergkapelle: Mo-Fr 8-18 Uhr
FAMILIEN KIRCHE St. Mauritius
Sonntag, 9-17 Uhr

Beichtgelegenheit: nach Vereinbarung

21km²
Sommer 2023



ST. JAKOBUS

Dekan Werner Portugall (Pfarrer)
T 069/6780865-0
w.portugall@stjakobus-ffm.de



ST. JAKOBUS

Anja Baukmann (Pastoralreferentin)
Leitung OFFENE KIRCHE
T 0152 336 02327
a.baukmann@stjakobus-ffm.de



ST. JAKOBUS

Heike Roth (Gemeindereferentin)
Sozialpastoral, Erstkommunionkatechese
T 069/6780865-73
h.roth@stjakobus-ffm.de



ST. JAKOBUS

Isabel Sieper (Gemeindereferentin)
Leitung FAMILIEN KIRCHE
T 069/6780865-72
i.sieper@stjakobus-ffm.de



ST. JAKOBUS

Christine Sauerborn-Heuser
(Gemeindereferentin), Leitung ERLEBNIS KIRCHE, T 069/6780865-76
c.sauerborn-heuser@stjakobus-ffm.de



ST. JAKOBUS

Joao Ferreira (Diakon im Zivilberuf)
T 069/6780865-0
j.ferreira@stjakobus-ffm.de



ST. JAKOBUS

Tomasz Kruszewski (Kaplan)
T 069/6780865-70
t.kruszewski@stjakobus-ffm.de



ST. JAKOBUS

George Kurumthottikal
(Projektreferent „Lyoner Quartier“)
T 069/6780865-16
g.kurumthottikal@stjakobus-ffm.de



ST. JAKOBUS

Magdalena Schmidt
(Gemeindeassistentin)
m.schmidt@stjakobus-ffm.de



ST. JAKOBUS

Adam Adhanom (Verwaltungsleiter)
T 069/6780865-0
a.adhanom@stjakobus-ffm.de



ST. JAKOBUS

Jutta Körner, Hanna Martin, Eileen Weber, Christine Kühnel
(Sekretariat Zentrales Pfarrbüro)
Kontaktadressen siehe "Unsere Standorte"

Seelsorglicher
Bereitschaftsdienst
24 Std.
Unser Notfalltelefon:
01802/520725

21km²
Sommer 2023



ST. JAKOBUS

Manuel Bleuel (Kirchenmusiker)
T 069/6780865-16
m.bleuel@stjakobus-ffm.de



ST. JAKOBUS

Sylwia und Andreas Adamiec (Küster)
T 069/6780865-0
zentralesbuero@stjakobus-ffm.de



ST. JAKOBUS

Sabine Mack, Corinna Skoppek, Elfriede Reissmüller (KiTa-Leiterinnen),
Caroline Malczewski (KiTa-Koordinatorin)



ST. JAKOBUS

Rolf Karg
(Vorsitzender des Pfarrgemeinderates)
r.karg@stjakobus-ffm.de



ST. JAKOBUS

Andreas Leimbach
(stellvertretender Vorsitzender des Verwaltungsrates)



ST. JAKOBUS

Rolf Kaifer (Pfr. i. R.),
Michael Metzler
(Priesterliche Mitarbeiter)



OFFENE KIRCHE

Marco Rodriguez, Monika Nicol
(Vorsitzende Kirchenteam OFFENE KIRCHE)



ERLEBNIS KIRCHE

Cornelia Fischer, Tanja Rausch
(Vorsitzende Kirchenteam ERLEBNIS KIRCHE)



FAMILIEN KIRCHE

Caroline Malczewski, Silke Meyer
(Vorsitzende Kirchenteam FAMILIEN KIRCHE)

UNSERE STANDORTE

Zentrales Pfarrbüro Niederrad
Kniebisstraße 27, 60528 Frankfurt
T 069/6780865-0
zentralesbuero@stjakobus-ffm.de

Öffnungszeiten Büro
Mo, Di, Do 9.30 bis 12 Uhr
und 15 bis 18 Uhr
Mi 15 bis 18 Uhr
Fr 9.30 bis 12 Uhr
Ausnahme in den Hessischen Ferien!

Büro Schwanheim
Mauritiusstraße 10, 60529 Frankfurt
T 069/6780865-70
familienbuero@stjakobus-ffm.de

Öffnungszeiten Büro
Mo, Di, Do, Fr 9.30 bis 12 Uhr
Mi 15 bis 18 Uhr (vorm. geschlossen)

1 FAMILIEN KIRCHE (Schwanheim) St. Mauritius
Mauritiusstraße 12, 60529 Frankfurt

2 Kapelle im Schwesternhaus
Kindertagesstätte St. Mauritius Drachenhöhle
Leitung: Caroline Groß
Am Abtshof 2, 60529 Frankfurt
T 069/355468
kita-drachenhoehle@stjakobus-ffm.de

3 Hilfenetz Goldstein/Schwanheim
Am Kiesberg 3, 60529 Frankfurt
T 069/66403806
hilfenetz@online.de

4 ERLEBNIS KIRCHE (Goldstein) St. Johannes
Am Wiesenhof 76a, 60529 Frankfurt

Kindertagesstätte St. Johannes
Leitung: Elfriede Reissmüller
Am Wiesenhof 76a, 60529 Frankfurt
T 069/47861330
kita-johannes@stjakobus-ffm.de

5 Zentrales Pfarrbüro Niederrad
Kniebisstr. 27, 60528 Frankfurt

6 Kindertagesstätte Mutter vom Guten Rat, Kinderreich
Leitung: Sabine Mack
Belchenstr. 14, 60528 Frankfurt
T 069/36605986
kita-kinderreich@stjakobus-ffm.de

7 Altenzentrum Sankt Josef
Goldsteinstr. 14, 60528 Frankfurt
T 069/677366-0
sankt.josef@caritas-frankfurt.de

Ök. Hilfenetz Niederrad
T 069/67725310 • hilfenetz-niederrad@web.de
Allg. Sozialberatung Niederrad
Goldsteinstr. 14b, 60528 Frankfurt
T 069/67725168

8 OFFENE KIRCHE (Niederrad) Mutter vom Guten Rat
Bruchfeldstr. 51, 60528 Frankfurt

9 Kapelle in der Uniklinik
Haus 23, 1. OG, Raum 1B 124

