



Lebendige Gemeinden

Ihre katholische Gemeinde in Altbach, Deizisau, Hochdorf, Lichtenwald, Plochingen und Reichenbach

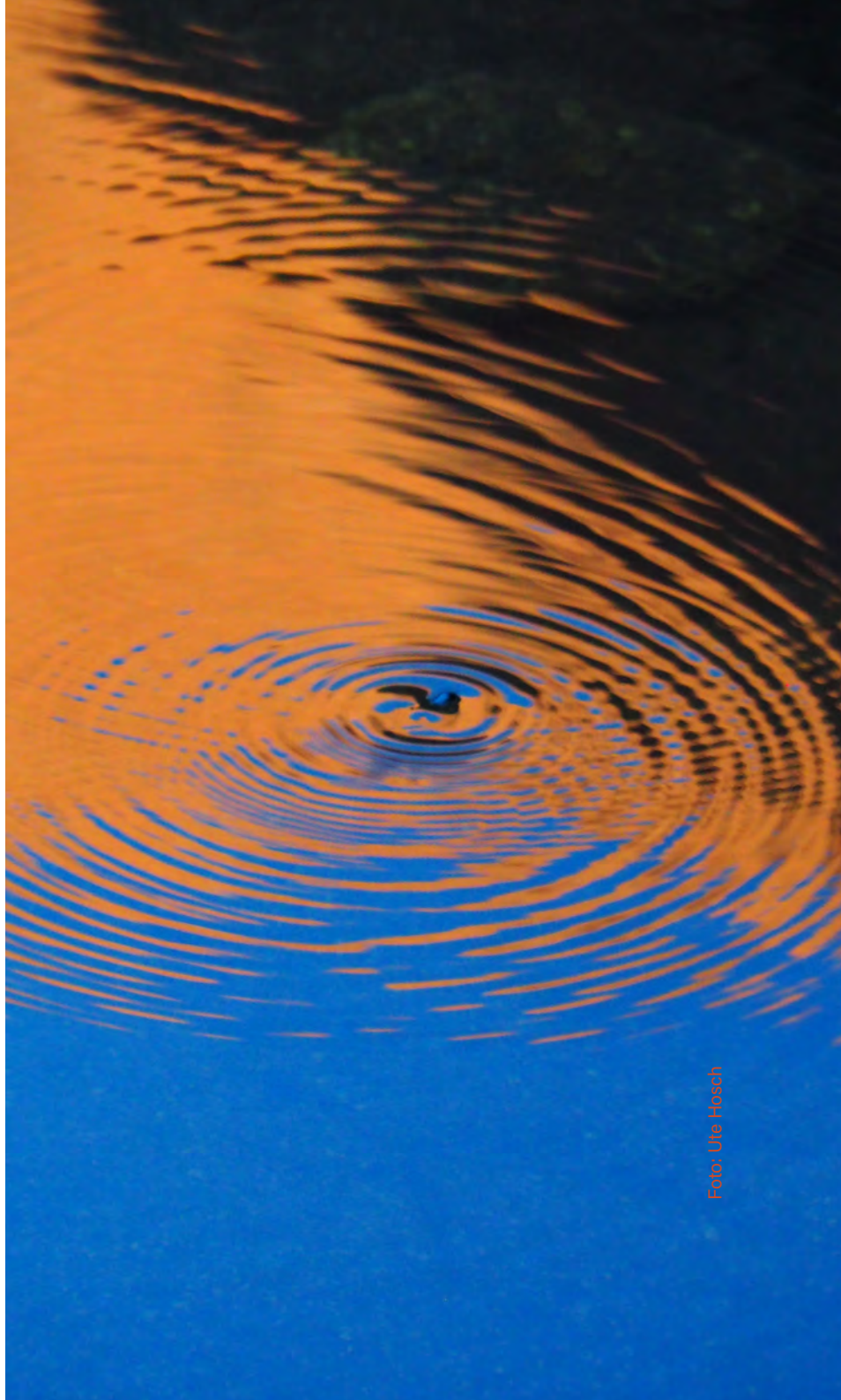


Achtsamkeit

Juni | Juli
62 - 2026

AUFFANGEN
EIN NETZ
SPANNEN
AUFMERKSAM
SEIN
MITFÜHLEN
MITLEIDEN
MITGEHEN
ÜBER MICH
HINAUSWACHSEN
WENIGSTENS
MANCHMAL

Aus: Peter Wieland,
Klarer Blick, Plochingen 2018



INHALT

4	Achtsamkeit	29	Experimenta 2026
6	Vierzigjähriges Priesterjubiläum	30	Mitarbeitervertretung Katholische Kirchengemeinde St. Konrad
7	Achtsamkeit – Woher kommt dieser Begriff?	32	Gemeindeversammlung St. Konrad
10	Das Labyrinth als Achtsamkeitsübung	34	Weltgebetstag 2026 in Reichenbach
12	Achtsamkeit – eine christliche Tugend?	36	Weltgebetstag 2026 in Plochingen
13	Achtsamkeit und Meditation des Tanzes	37	Patrozinium in Deizisau
16	Tanzworkshop – Auftanken für Körper, Geist und Seele	38	Misereor-Sonntag
17	Achtsamkeit mit christlichem Yoga nach Sela	38	Ostermarkt in Deizisau
19	ACHTSAMKEIT lehrt uns, ...	39	Ostern in der Kirchengemeinde St. Konrad
20	Hospiz- & Trauerbegleitung	42	Auftanken-Gottesdienst am 18. April im Café Deschawü
21	Termine	44	Benefiz-Konzert in St. Konrad
22	EA Kinoevent	46	Buchtipps
22	Regelmäßige Gottesdienste und Andachten an Werktagen	47	Impressum
23	Gottesdienste Juni Juli	48	Fronleichnam
25	Kasualien Stand		
26	Erstkommunion 2026		
27	#Baustelle Leben: Der Weg zur Firmung hat begonnen		

Redaktionsschluss

für die Ausgabe 63–2026 (Aug | Sept):

22. Juni 2026

Thema: „**Edith Stein**“.

Beiträge bitte an:

redaktion.gemeindebrief@gmx.de

ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit ist ein wichtiger Begriff in unserem religiösen und gläubigen Leben. Sie bringt uns auf den Kern unserer Lebens- und Glaubenshaltung. Unser Wort „achtsam“ kommt von der indogermanischen Wurzel „ok“, das „nachdenken, überlegen“ bedeutet. Achtsam sind also Menschen, die bei dem, was sie tun, überlegen, was da eigentlich geschieht. Sie leben nicht gedankenlos, sondern bewusst. Sie leben im Augenblick.

Das hört sich einfach an. Ist aber gar nicht so leicht, wie es den Anschein hat. Denn oft entferne ich mich in Gedanken vom jetzigen Augenblick. Hänge an meinen Sorgen um die Zukunft, an meinen Fehlleistungen der Vergangenheit, an den vielen Aufgaben, die mir gestellt werden, an dem, was ich in meinem Leben einstecken musste. So viele Gedanken schwirren in meinem Kopf herum.

Dazu lasse ich mich von der hektischen Stimmung dieser Zeit anstecken und komme nicht zur Ruhe. Wer hat nicht schon schlaflose Nächte erlebt, in denen sich die eigenen Gedanken wie in einem Karussell drehen? Teresa von Avila spricht in diesem Sinn von der Klappermühle der Gedanken. Und die rattert und rattert in meinem Kopf. Sie hindert mich, im Augenblick zu leben. Von dieser Unruhe ist gerade die heutige Zeit geprägt.

Wie können wir dieses Gedankenkarussell stoppen, diese Gedankenklappermühle abstellen? Wie ein Sportler, eine Sportlerin für den Wettkampf



trainieren muss, so will auch ein achtsames Leben geübt werden. Mir fällt dazu ein:

1. Schaffe am Tag mehrere Sammelstellen. Augenblicke, in denen du deine Gedanken sammeln und beruhigen kannst:
 - * Als erstes am Morgen. Gehe deine Termine, Aufgaben und Begegnungen innerlich durch. Vertraue alles Gott im Gebet an. Dann liegt der Tag auch in Gottes Gedanken und Händen.
 - * Stelle am Mittag ein Stoppschild vor deine



Gedanken. Dann überrollen dich nicht die negativen Gefühle.

- * Wenn du abends von der Arbeit zurückkommst, halte inne. Danke für die gelungene Arbeit. Schaffe Gott einen Raum für deine Misserfolge und Fehlleistungen. Er ist größer als deine Fehler, tiefer als deine Ängste, sanfter als die Nacht und die Finsternis. Lege in Gedanken den Tag in Gottes Hände. Sprich ein Wort der Versöhnung vor ihm aus. Dann belastet dich der Unfrieden in der Seele nicht.

2. Gehe in die Natur. Achte auf die Blüten, die im Frühling aus der Erde oder aus den Ästen der Bäume herauskommen. Erfreue dich am Farbenspiel der Blumen und Blüten.
3. Atme in kurzen Augenblicken gut durch. Bewusst zu atmen gibt der Seele Energie und Ruhe.
4. Sprich in Wartezeiten an der Ampel, an der Einkaufskasse, im Stau ein Stoßgebet. Zum Beispiel: „Jesus, erbarme dich. O Gott komm mir zu Hilfe.“ Das stoppt die Klappermühle der Gedanken.

Ein achtsames Leben hat positive Wirkungen:

- Du wirst nicht gelebt. Du lebst eigenständig.
- Du wirst nicht von negativen Gedanken überrollt. Sie beeinflussen deine Stimmung.
- Du entgiftest deine Seele.
- Du kommst dem Wirken Gottes auf die Spur. Rückblickend kannst du erkennen, wie er dich durch gute Menschen begleitet und geführt hat. Du nimmst im Hören wahr, wie er dich durch andere Menschen oder aus der Tiefe der Seele geführt hat.

Ein achtsames Leben ist so etwas wie ein Schwimmen gegen den Strom gängiger Meinungen, Stimmungsmacherei, negativer Gedanken. Gegen Kravalle, die Hektik und Unruhe dieser Zeit. Es ist eine Quelle für ein bewussteres und gläubigeres Leben.

Text: Pfarrer Bernhard Ascher

Foto: Olaf Klug. In: Pfarrbriefservice.de



VIERZIGJÄHRIGES PRIESTER- JUBILÄUM

Liebe Gemeinde,

je älter wir werden, desto mehr kommt der Satz über die Lippen: „Wie schnell vergeht die Zeit.“ So geht es mir persönlich anlässlich meines vierzigjährigen Weihetages, der am 28. Juni ansteht.

Wenn ich auf diese Zeit zurückblicke, dann muss ich mir erst einmal viele Fehlleistungen, Niederlagen, Irrtümer, Scheitern und Versäumnisse eingestehen.

Gleichzeitig aber habe ich viele Gründe zur Dankbarkeit. Für das, was mir gelungen ist. Für die Talente und Begabungen, die ich oft erst im Laufe der Jahre entdecken durfte und konnte. Vor allem aber für die vielen Menschen, die mich in dieser Zeit begleitet, gestützt und mir den Rücken gestärkt haben. Ich durfte vielen wunderbaren Menschen begegnen, deren tiefer Glaube mich ansteckte und beeinflusste. Ich durfte gerade in schweren Krisenzeiten den richtigen Menschen zur rechten Zeit begegnen. Ich sehe darin auch ein Zeichen, dass der lebendige Gott mich durch Höhen und Tiefen geführt hat.

In dieser Dankbarkeit lade ich Sie ein, das Weihejubiläum mit mir am 28. Juni um 10:30 Uhr in St. Konrad zu feiern.

Meine Dankbarkeit möchte ich gerne an andere weitergeben.

Anstelle von Geschenken erbitte ich eine Spende zugunsten des Behindertenzentrums Thanh Tam in Da Nang in Vietnam. Das Zentrum wird von Klosterschwestern eines französischen Ordens geleitet. Die andere Hälfte der Spendensumme ergeht zugunsten der Kinder- und Jugendstiftung der Kirchengemeinde St. Konrad in Plochingen.

Herzlichen Dank sage ich der Musikgruppe „Just be“ aus Deizisau für die musikalische Begleitung des Gottesdienstes.

Pfarrer Bernhard Ascher

Foto: Ulrike Ferrari

ACHTSAMKEIT – WOHER KOMMT DIESER BEGRIFF?

In den letzten Jahren hört man immer häufiger das Wort „Achtsamkeit“. Auch für uns im Redaktionsteam war dieser Begriff eine Ausgabe – nämlich diese – wert.

Viele Menschen versuchen heute, bewusster zu leben und besser mit Stress umzugehen. Achtsamkeitsübungen werden zum Beispiel in der Psychologie genutzt. Meditation und Yoga sind bei uns sehr beliebt geworden. Auch in unserer Kirche kommen meditative Elemente im Gottesdienst vor. Ich erinnere mich sehr gerne an die meditativen Gottesdienste und die Fastenmeditationen von Pfarrer Ascher, die für mich sehr beeindruckend waren. Ich selbst habe auch schon Meditationen abgehalten, zum Beispiel in der Ministrantengruppe meiner Heimatgemeinde im Advent oder in der Fastenzeit.

Die Herkunft

Dabei wissen viele Menschen gar nicht, dass die Idee der Achtsamkeit ursprünglich aus dem Buddhismus stammt. Schon vor über 2500 Jahren lehrte Siddharta Gautama (Buddha), der Begründer des Buddhismus, wie wichtig es ist, den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen. Deshalb lohnt es sich, einen Blick darauf zu werfen, was Achtsamkeit im Buddhismus eigentlich bedeutet.

Ein zentraler Begriff

Achtsamkeit ist ein zentraler Bestandteil der buddhistischen Lehre und spielt eine wichtige Rolle

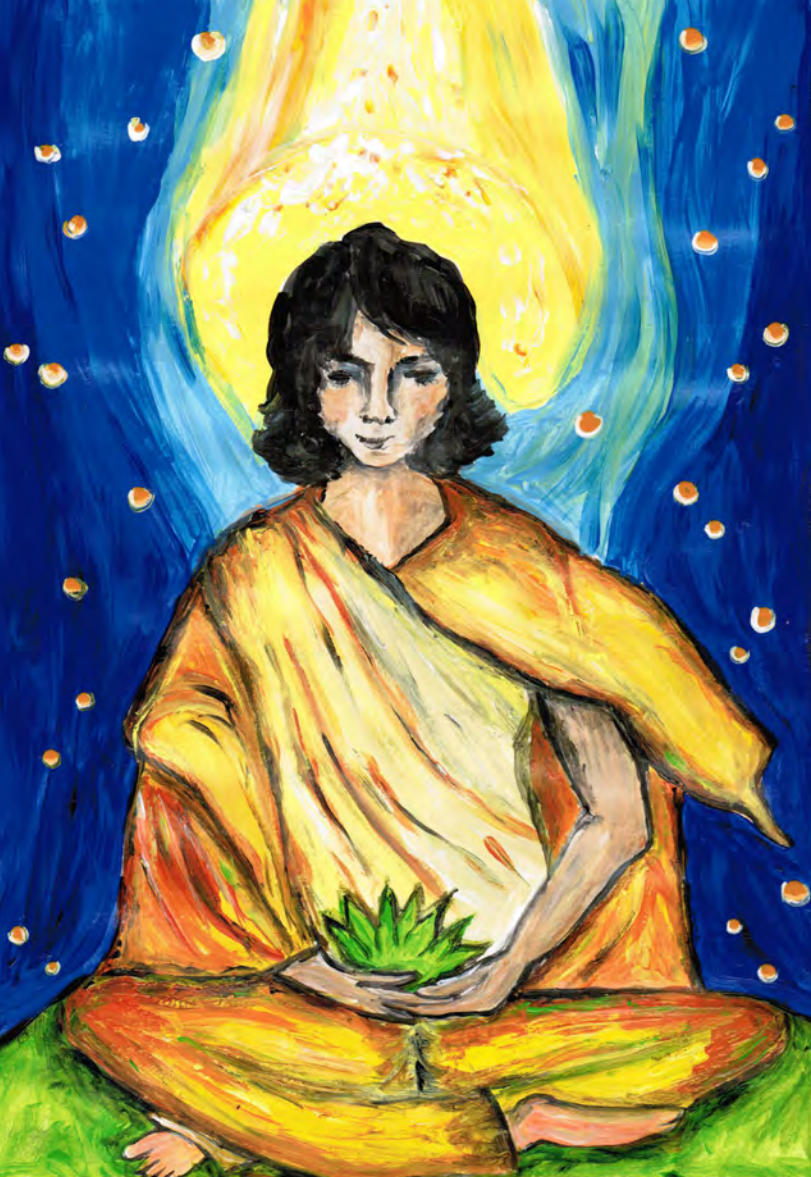
auf dem Weg zur inneren Ruhe und Erkenntnis. Im Buddhismus bedeutet Achtsamkeit, den gegenwärtigen Moment bewusst und ohne Bewertung wahrzunehmen. Es geht darum, Gedanken, Gefühle und körperliche Empfindungen aufmerksam zu beobachten, ohne sich von ihnen mitreißen zu lassen.

Der Ursprung der Achtsamkeit liegt in den Lehren von Siddharta Gautama. Eine tiefgreifende persönliche Erfahrung bewegte ihn dazu, bereits als junger Mann Familie und Heim zu verlassen, um herauszufinden, warum Menschen leiden und wie dieses Leid zu überwinden sei. Seine Erkenntnisse vermittelte Buddha im Laufe von Jahrzehnten in sogenannten Lehrreden, die bis heute überliefert sind. Er lehrte im Satipatthana Sutta, der Lehrrede zur Achtsamkeit, dass viele menschliche Leiden dadurch entstehen, dass Menschen ständig in der Vergangenheit oder Zukunft leben und sich von ihren Gedanken beherrschen lassen. Achtsamkeit hilft dabei, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und die Realität klarer wahrzunehmen.

Der Satipatthana Sutta beinhaltet einen Übungsweg der Einsicht, der in der westlichen Welt als Achtsamkeitspraxis bekannt ist und deren Übung zur Entfaltung dieser Einsicht Vipassana-Meditation genannt wird.

Achtsamkeit durch Meditation

Achtsamkeit wird im Buddhismus durch Meditation geübt. Während der Meditation konzentriert sich eine Person zum Beispiel auf ihren Atem. Wenn Gedanken auftauchen, werden sie wahrgenommen, aber nicht bewertet oder festgehalten. Stattdessen lässt man sie wieder vorbeiziehen und



kehrt zur Aufmerksamkeit auf den Atem zurück. Dadurch entsteht mit der Zeit mehr innere Ruhe und Klarheit.

Auch im Alltag spielt Achtsamkeit eine große Rolle; alltägliche Tätigkeiten wie Essen, Gehen oder Sprechen werden bewusster ausgeführt. Dadurch wird der Geist ruhiger und man entwickelt mehr Mitgefühl für sich selbst und andere.

Sattipatthana Sutta – die Achtsamkeit nach Buddha

Eine kurze Zusammenfassung:

Buddha spricht in der Satipatthana Sutta über vier Grundlagen der Achtsamkeit. Diese sind:

- Achtsamkeit auf den Körper (Kaya)
(Das Atmen – Körperhaltungen – Wahrnehmen, was man gerade tut – Reflexionen über den Körper)
- Achtsamkeit auf Empfindungen und Gefühle (Vedana).
(Entstehen, Vorhandensein und Vergehen aller Gefühle)
- Achtsamkeit auf Geist oder Bewusstsein (Citta)
(sich Zustände des eigenen Geistes achtsam bewusst zu sein)
- Achtsamkeit auf mentale Inhalte bzw. Elemente der buddhistischen Lehre (Dhamma)
(Achtsames Wahrnehmen des Vorhandenseins oder Nichtvorhandenseins von Hindernissen, Anhaftungen, Sinnen, Mittel zur Erleuchtung, die vier edlen Wahrheiten:
Alles Bedingte ist Leid – Leid hat eine Ursache – Es gibt ein Ende des Leids – Es gibt einen Weg zum Ende des Leids)

Der einzige Weg, der zum Ende des Leids, zur Verwirklichung der Erlösung führt, sind diese vier Grundlagen der Achtsamkeit.

Achtsamkeit praktizieren, ohne Buddhist zu sein

Der Buddhismus wird in verschiedenen Teilen der Welt als Religion praktiziert. Aber vor allem in westlichen Ländern wird er eher als ethische Grundlage einer ganzheitlichen Lebensphilosophie betrachtet. Die Einsichten Buddhas beziehen sich auf allgemein-menschliche Erfahrungen, die sich auch über die Jahrtausende nicht verändert haben.

Durch die Achtsamkeitspraxis wird zuerst gelernt, zu verstehen, wie der Geist funktioniert, wie Gedanken, Körpergefühle, Stimmungen und Emotionen zusammenhängen. Eine gute Wahrnehmung dafür, was in einem und um einem vor sich geht, ist eine Grundvoraussetzung dafür, mit Stress besser umzugehen, denn Stress hat viel mit Unbewusstheit und automatischen Reaktionen zu tun.

Buddhistische Sicht bei Hermann Hesse

Der Schriftsteller Hermann Hesse hat besonders in seinen Werken „Siddharta“ und „Das Glasperlenspiel“ buddhistisches Gedankengut verwendet. Im „Siddharta“ beschreibt er den Weg Buddhas, der auf den Grundlagen der Achtsamkeit fußt. Im dritten Kapitel „Gotama“ erzählt Hesse, wie seine Hauptfigur Siddharta Buddha kennenlernt, aber nicht wie sein Freund Govinda sein Schüler wird, sondern ihn wieder verlässt. Siddharta glaubt, erkannt zu haben, dass man nicht durch die Lehre eines anderen, sondern nur durch eigenes Sinnen, Erfahren und Meditieren diese Erlösung findet. Diesen Weg geht Siddharta bis zum Ende; erst als alter Mann, der als Fährmann arbeitet, findet er seine Vollendung.

Für Hesse ist dies das Fazit seiner „Indischen Dichtung“ Siddharta, dass man nur auf dem Weg zu sich selbst zur Vollendung findet. Dazu kann uns die Achtsamkeitslehre Buddhas weiter bringen.

Achtsamkeit im christlichen Kontext

In dieser Beziehung finden Meditationen und meditative Elemente der buddhistischen Achtsamkeitspraxis auch ihren Platz im christlichen Kontext. Sie können uns helfen und unterstützen, die christliche Botschaft besser zu verstehen und in unsere persönlichen Gefühle zu übernehmen. In dem wir offen sind für dieses Verständnis der Achtsamkeit, sowohl im privaten als auch im kirchlichen Bereich, wird unser Horizont erweitert.

Gerade die Frohe Botschaft des Christentums braucht den offenen, empfangsbereiten Geist in uns, um ihre volle Wirkung zu entfalten. So können wir in dieser oft so unmenschlichen Welt einen christlichen Gegenpol der Nächsten- und Feindesliebe setzen.

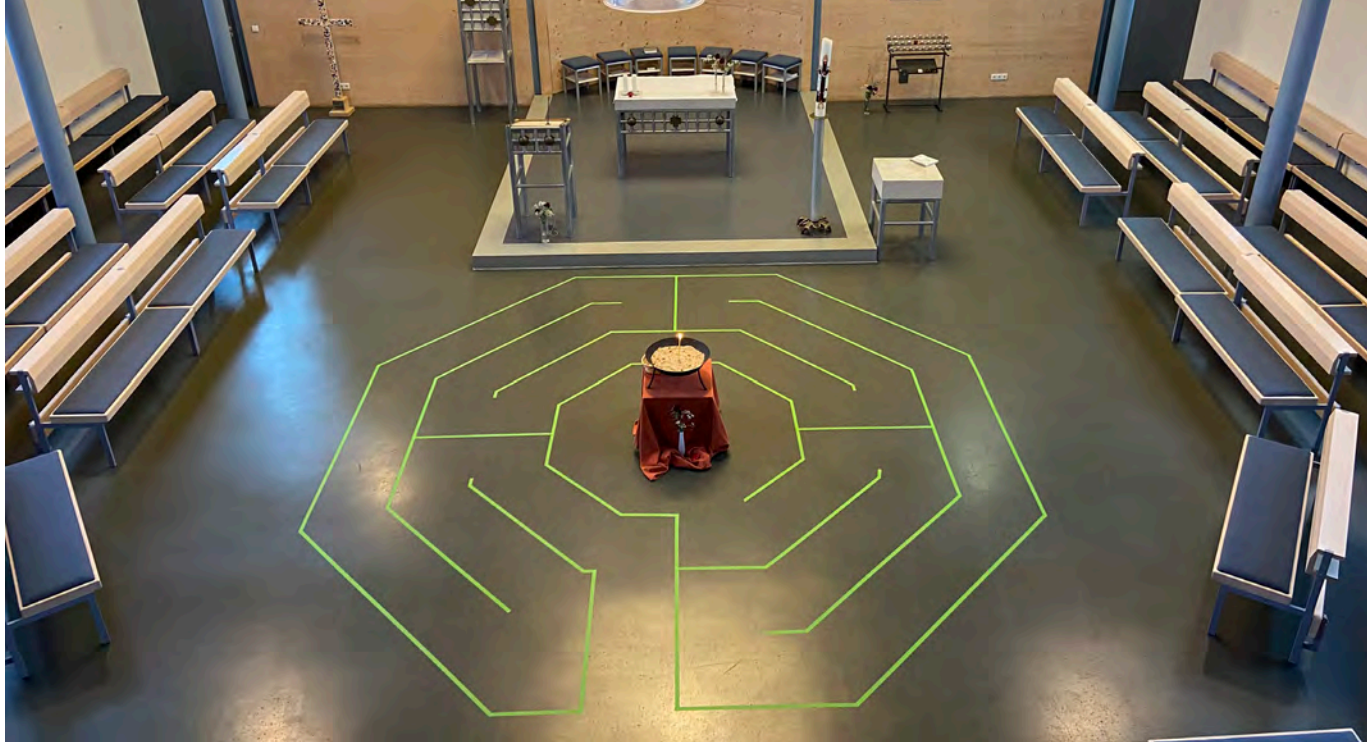
Literatur:

Hesse, Hermann: Das Glasperlenspiel. suhrkamp taschenbuch 79; Suhrkamp Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main, 14. Auflage 1980, ISBN 3-518-36579-7

Hesse, Hermann: Siddharta. Eine indische Dichtung. suhrkamp taschenbuch 182; Suhrkamp Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main, 8. Auflage 1977. ISBN 3-518-06682-X

Text: Bernhard Rudolf

Bild: Doris Hopf, dorishopf.de. In: Pfarrbriefservice.de



DAS LABYRINTH ALS ACHTSAMKEITSÜBUNG

Labyrinthe sind alte meditative Symbole und finden sich auch in einigen alten Kathedralen. Dabei gelten sie als Symbole für die Wendungen unseres Lebensweges, aber auch zum Innehalten und für die Übung der Achtsamkeit.

Seit den Zeiten von Corona findet sich ein Labyrinth auf dem Boden der Kirche in Altbach geklebt. Wir laden Sie ein, die Kirche und das Labyrinth zu besuchen und achtsam hindurch zu laufen. Vielleicht nehmen Sie eine angezündete Kerze mit? Eine Anleitung liegt aus.

Aber auch zu Hause können Sie sich mit einem Finger oder Stift auf den Weg machen. Folgen Sie dem Fingerlabyrinth, das dem Labyrinth in Altbach entspricht, und lassen Sie sich anhand der Fragen leiten.

Text: Dr. Martin Bald

Foto: Monika Siegel

1 Ich stehe vor dem Eingang. Vor mir beginnt der Weg. Mein Blick geht nach vorne.

2 Ich gehe los. Fast habe ich mein Ziel, die Mitte erreicht. Nur noch ein Schritt, ein Fingerbreit. Aber plötzlich ist der Weg zu Ende.

3 Ich sehe, der Weg ist nicht zu Ende. Er macht nur einen Knick und führt weiter.

4 Ich vertraue der Wegführung und gehe weiter. Immer mehr entferne ich mich von meinem Ziel.

5 Jetzt ist eine lange gerade Strecke vor mir, die ich schnellen Schrittes durchheilen kann, bis mich wieder eine Markierung stoppt.

6 Mein Weg führt mich in Schleifen wieder nahe an mein Ziel heran. Aber noch bin ich nicht angekommen.

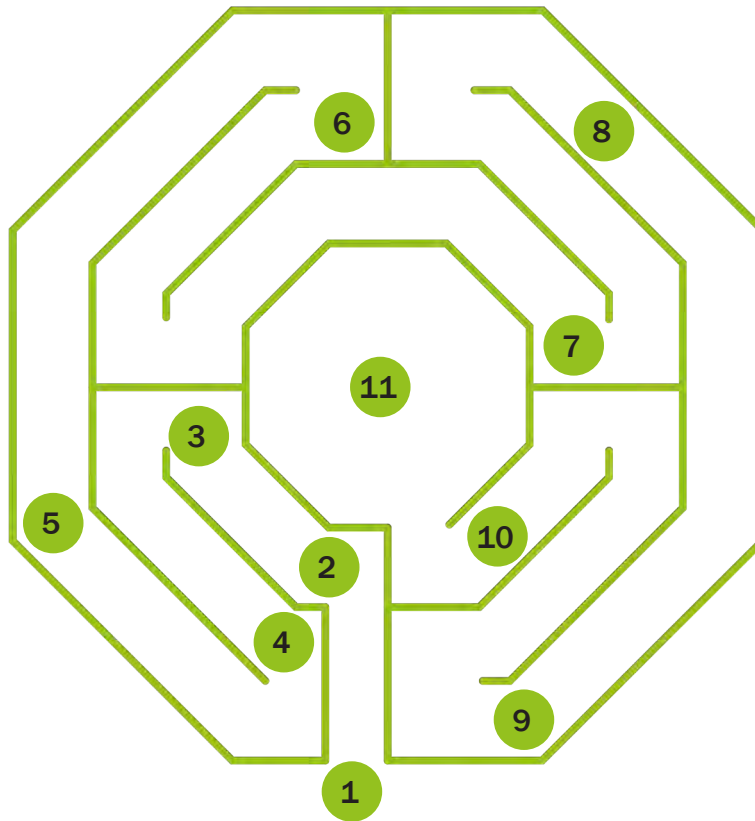
7 Mein Weg führt in verschiedenen Kehren weiter und wird immer beschwerlicher.

8 Endlich komme ich wieder auf einem geraden Wegstück an und ich beeile mich, voranzukommen.

9 Jetzt bin ich fast wieder am Eingang angekommen.

10 Jetzt ist es nicht mehr weit und ich habe mein Ziel erreicht.

11 Ich bin in der Mitte. Eine Stimme sagt mir: Du hast dein Ziel erreicht.



Grafik: Ute Hosch

ACHTSAMKEIT – EINE CHRISTLICHE TUGEND?

„Meine Vergangenheit kümmert mich nicht mehr, sie gehört dem göttlichen Erbarmen. Meine Zukunft kümmert mich noch nicht, sie gehört der göttlichen Vorsehung. Was mich kümmert und fordert, ist das Heute. Das aber gehört der Gnade Gottes und der Hingabe meines guten Willens.“ (Franz von Sales)
Achtsamkeit, das heißt, den jetzigen Moment bewusst wahrzunehmen, seine Gedanken frei zu machen vom Gestern und vom Morgen. Ich bin ganz bei mir und konzentriere mich auf den Augenblick. Achtsamkeit im christlichen Sinne ist aber noch mehr, denn wir sind uns sicher, dass Gott auf uns achtet. Wenn wir Achtsamkeit praktizieren, sollten wir deshalb Gottes Liebesgebote im Auge haben: „Darum sollst du deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele.... (und) du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“ (Markus 12, 29-31)

Ich achte auf mich

Ich sehe auf mich: Wie geht es mir? Bin ich freudig oder traurig? Bin ich müde und abgespannt oder wach und tatkräftig? Freue ich mich oder habe ich Angst? Stehe ich so zu mir, wie ich gerade bin?

Was kann ich tun, damit es mir gut geht? Nehme ich mir Zeit für mich, auch dann, wenn es stressig ist? Nehme ich mir etwas vor, auf das ich mich freuen kann? Kann ich mich frei machen von Forderungen und Beurteilungen anderer? Bin ich mir gut?

Ich achte auf meinen Nächsten

Ich sehe mich um: Wie geht es den Menschen um mich herum? Sehe ich die Bedürfnisse und Freude der Menschen in meiner Umgebung? Ist jemand alleine, hilfsbedürftig, krank? Kann ich mich mit jemandem freuen? Gibt es jemanden, mit dem ich nicht im Reinen bin?

Versuche ich, Menschen offen und ohne Vorurteile zu begegnen? Ziehe ich Kraft aus Begegnungen mit meinen Mitmenschen? Traue ich mich, über meine Überzeugungen und meinen Glauben zu sprechen?

Ich achte auf Gott und seine Schöpfung

Nehme ich meine Umgebung bewusst wahr? Was sehe, höre, fühle, schmecke ich? Ist es laut oder leise, sonnig oder neblig, windstill oder bläst mir der Wind ins Gesicht? Höre ich Autolärm oder Vogelgezwitscher, das Rufen und Laufen von Menschen oder das Rauschen der Blätter, laute Musik oder das Murmeln eines Baches? Riecht es nach Abgasen oder nach frisch gemähtem Heu, nach Müll oder nach Wald, nach Pizza oder Kuhfladen?

Kann ich Gott in meiner Umgebung finden? Begegne ich ihm in diesem Augenblick in einer Blume, einem Käfer, einem Regentropfen oder im Lächeln eines Fremden, im Spielen eines Kindes, im Wasserstrahl eines Rasensprengers?

Ich bin achtsam und finde mich, meinen Nächsten und Gott im Augenblick.

Text: Dr. Martin Bald



ACHTSAMKEIT UND MEDITATION DES TANZES

Die Sacred-Dance-Bewegung hat 1976 mit Bernhard Wosien in der spirituellen Lebensgemeinschaft von Findhorn in Schottland begonnen. Dort erwachte als Tanz-Meditation, was für viele Menschen ein Ausdruck ihres Glaubens geworden ist. „Diese Meditation wurde für mich und meine Schüler Gebet ohne Worte...“ So sagte es Wosien, der sowohl seine Erfahrungen als Balletttänzer wie auch sein Wissen über die Tänze der Völker (vor allem des Balkans) in diese Bewegung eingebracht hat.

Ich selbst habe bei einer Schülerin Wosiens, Friedel Kloke-Eibl, meine Ausbildung zur Tanzdozentin gemacht und praktiziere die Meditation des Tanzes seit fast 30 Jahren. Ich erlebe es beglückend, wenn ich choreographierte Tänze und Gebärdenmeditationen in einem Kreis von Frauen und Männern unterrichte. Die Meditation des Tanzes kann uns im achtsamen Miteinander aus der Zerstreuung in die Konzentration und Aufrichtung bringen. Wir erleben, was der buddhistische Mönch Thich Nhat Hanh so ausdrückt: „Die Achtsamkeit bringt die Kraft der Konzentration hervor. Sie hilft uns, unsere Aufmerksamkeit auf das zu richten, was wir gerade tun, und folglich zu wissen, was wir tun...“. Der Tanz verlangt unsere ganze Präsenz. Körper und Geist sind gleichermaßen auf die Schritte konzentriert. Jedes Abdriften in Gedanken kann uns aus dem Rhythmus bringen.

Wir tanzen unterschiedliche Tänze, aber es ist im-

mer das gleiche Ritual: Wir verbinden uns, geben einander die Hände, die rechte Hand empfängt, die linke Hand gibt. Wir sind ausgerichtet auf eine Mitte, eine Blume, eine Kerze. Die Mitte ordnet uns, holt uns aus dem Vielerlei und der Zerstreuung des Alltags und gibt uns eine Ausrichtung. Es entsteht eine Gemeinschaft. Ohne Worte wissen wir umeinander. Wenn eine Tänzerin krank ist, tanzen wir für sie mit, das ist unser Gebet für sie.

Immer hat man eine Nachbarin zur Rechten und zur Linken. Erfahrene Tänzerinnen nehmen die Anfängerinnen mit. Alle, die sich darauf einlassen, Musik in Bewegung zu bringen, sind willkommen. Anfänger zu sein, ist kein Hindernis! Jede hat einmal im Kreis neu begonnen und hat von der Achtsamkeit der anderen profitiert. Wer unsicher ist, hat jemand an der Seite, der weiß, wie es geht. Wer eine unerfahrene Tänzerin an der Seite hat, sieht darin eine Aufgabe, die Nachbarin so zu unterstützen, dass sie sich im Kreis angenommen fühlt. Die harmonische Bewegung im Kreis lebt von der Achtsamkeit jedes Einzelnen für sich selbst und für das Ganze. Alle verbindet die Freude am Tanz.

Wir tanzen armenisch und griechisch, israelisch und türkisch, und begreifen tanzend etwas von der Seele der Völker, für die der gemeinschaftliche Tanz ein wichtiger Lebensausdruck ist. Bei vielen Festen in Griechenland, die ich mitfeiern durfte, habe ich begriffen, dass es dort kein Fest geben kann ohne Tanz! Denn, so Bernhard Wosien, „der Mensch drückt seine reinste Freude und Glückseligkeit im Tanz aus. Dieser spendet ihm den Glanz und die Beschwingtheit zu den Festen und Feiern seines Lebens. Bei den Völkern, die dem Unsichtbaren noch einen Sinn beimessen, ist der Tanz noch heute Bitte und Gebet. Alle Urakte der Seele

zwischen Angst und befreiender Hingabe vermag der Mensch darin zum Ausdruck zu bringen. ... Nirgends sonst wird der Mensch so in seiner Ganzheit gefordert.“

Wir lassen uns von den Tänzen der Völker inspirieren, und tanzen auch zu Bach und Mozart. Wir tanzen zu sakraler Musik, tanzen ein Kyrie, ein Halleluja und ein Amen. Wir tanzen auch zu Musik, die spirituell kein Thema vorgibt. Wir setzen in Bewegung um, was unsere Ohren schon kennen. Wir verbinden Schritte mit Gebärden, öffnen die Arme nach oben, fühlen uns weit und frei. Tanzend geschieht für uns achtsame Begegnung von Mensch zu Mensch, von Mensch zu Gott. Tanzend geschieht auch Begegnung mit mir selbst. Die Meditation des Tanzes ist Ausrichtung und Aufrichtung, Sammlung und Innehalten, Stille und Konzentration, Sinn und Bejahung. Es ist Lebendigkeit und Freude, Dankbarkeit und Staunen...

Was im Tanzkreis geschieht, ist schwer zu fassen, aber am Ende eines Tanzabends sind wir leichter, heiterer, gesammelter als zuvor, manchmal auch schmerzfreier. Tanz ist für viele ein Gebet, mit Leib und Seele. Wir können mit dem Psalmisten sagen: „Mein Herz und mein Leib jauchzen ihm zu, ihm dem lebendigen Gott! (Psalm 84) Manchmal rührt ein Tanz eine alte Trauer an, auch das darf sein. Vielleicht erfahren wir: „Du hast mein Klagen in Tanzen verwandelt, mir das Trauergewand ausgezogen und mich mit Freude umgürtet.“ (Psalm 30)

Wir treffen uns in Kirchenräumen, obwohl viele der Frauen (Männer sind in der Minderheit) ihren spirituellen Weg außerhalb der Kirche gefunden haben. Wir sind gerne in Kirchenräumen, wo Menschen

nach Gott fragen, Gottesdienst feiern, beten und still werden. Dort fühlen wir uns zugehörig, wenngleich in den Ritualen der Kirche der liturgische Tanz nicht vorkommt. Wir haben eine tiefe Sehnsucht, nicht nur bei den Festen und in unserem Alltag zu tanzen, sondern den Tanz zu einem Gebet werden zu lassen.

Vielleicht ist es so, wie der katholische Theologe Hugo Rahner es sagt, und er spielt dabei an auf ein berühmtes Bild des Malers Fra Angelico, „Der Reigen der Seligen“: „...alles, was der tanzende Fromme mit Geste und Musik andeutet, ist nur eine heimliche Einübung auf das, was er ersehnt, auf den Reigentanz des ewigen Lebens. Was der Mensch am Urbeginn verloren hat, soll er wiedergewinnen, die begnadete Harmonie von Seele und Leib. Und mit keinem anderen Bild kann er darum am schönsten sprechen von dem Glück dieses endlosen Lebens als mit dem Bild vom himmlischen Tanzspiel.“

Text: Dr. Angelika Daiker,
Theologin, Buchautorin und Tanzdozentin

Foto Seite 13: Von Fra Angelico - Eigenes Werk Aufgenommen am 18. April 2014 Miguel Hermoso Cuesta, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=38079901>



TANZWORKSHOP – AUFTANKEN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Am Samstag, den 28. Februar fand bereits zum zweiten Mal ein Tanzworkshop in bewährter Form im Gemeindezentrum St. Konrad in Plochingen statt. Er wurde vom Auftanken-Team vorbereitet und von Frau Dr. Angelika Daiker begleitet. Frau Dr. Daiker ist eine Theologin und auch eine spirituelle Tanzdozentin.

30 Personen folgten der Einladung, sich gemeinsam zu bewegen, neue Schritte zu wagen und Freude am Tanzen zu erleben.

Im Mittelpunkt stand der meditative Kreistanz. Zu schöner, stimmungsvoller Musik wurden einfache Tänze eingeübt, bei denen Bewegung, Rhythmus und Gemeinschaft spürbar miteinander verbunden waren. Mit viel Einfühlungsvermögen führte Frau Dr. Daiker durch die einzelnen Tanzeinheiten. Sie unterstützte engagiert und sorgte dafür, dass sich jede und jeder sicher und willkommen fühlte.

Zwischendurch gab es eine gemütliche Pause mit einem liebevoll vorbereiteten Snackbuffet. Viele kleine Leckereien luden zum Essen und Trinken ein und boten eine schöne Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen und neue Kraft zu schöpfen für die zweite Runde.

Der Vormittag zeigte einmal mehr: Tanz verbindet – über Worte hinaus.

In den gemeinsamen Bewegungen wurde spürbar,

wie gut es tut, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, neue Energie zu tanken und Gemeinsamkeit zu erleben.

Viele Teilnehmer*innen gingen beschwingt und dankbar nach Hause – innerlich gestärkt und erfüllt.

Ein herzliches Dankeschön gilt Frau Dr. Daiker und allen Mitwirkenden.

Text: Viktoria Strobel, Auftanken-Team St. Konrad Plochingen

Fotos: Ulrike Ferrari (Seiten 15 und 16)



ACHTSAMKEIT MIT CHRISTLICHEM YOGA NACH SELA



Sela

Achtsamkeit ist die ungeteilte Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment, ohne zu bewerten. Wenn wir achtsam sind, können wir die Kostbarkeit und Schönheit des Augenblicks erkennen.

Gott ist da im gegenwärtigen Moment. Doch unsere Gedanken behandeln oft das Vergangene oder das Zukünftige. Wenn Grübeln und Sorgen überhandnehmen, dann verlieren wir Menschen kostbare Energie und Vertrauen.

Im Matthäusevangelium sagt Jesus:
„...Wer von euch kann mit all seiner Sorge sein Leben auch nur um eine kleine Spanne verlängern? ...“ (Mt 6,27)

Jesus ermutigt uns, Vertrauen zu haben und nicht an Gottes Fürsorge zu zweifeln.

Gott kann uns nur in der Gegenwart begegnen. Doch wir werden sein Wirken nicht wahrnehmen, wenn wir mit den Gedanken immer anderswo sind. Menschen, die sich in der Achtsamkeit üben, erleben auf körperlicher und geistiger Ebene das, was Jesus uns zuspricht: inneren Frieden.

Das Gehirn eines Menschen, der Achtsamkeit übt, verändert sich: Das Zentrum der Angst (Amygdala) wird kleiner, und der Hypocampus, Zentrum für Konzentration, wird stärker ausgebildet.

Die Übung der Achtsamkeit bringt dem Menschen

in der heutigen Zeit viele Vorteile, um mit den Anforderungen des Lebens klarzukommen: Entschleunigung, Ruhe und Stärkung des Vertrauens. Versuchen Sie es einmal selbst. Legen Sie den Gemeindebrief weg und machen Sie Radio und Fernseher aus. Am besten stellen Sie einen Wecker auf 5 Minuten. Setzen Sie sich in eine möglichst aufrechte Position in der Sie die 5 Minuten sitzen können ohne sich bewegen zu müssen. Schließen Sie die Augen. Hören Sie auf die Geräusche, die nun noch zu hören sind. (Kühlschrank, Vögel, Autos...). Wahrscheinlich werden auch andere Gedanken kommen. Wenn Sie das merken, bewerten Sie nicht, bearbeiten Sie diese nicht, sondern führen Sie liebevoll ihre Aufmerksamkeit wieder zurück auf das, was sie hören.

Sie werden merken, das ist gar nicht so einfach. – Wenn Sie das öfter machen, dann werden Sie entdecken, wie die Übung entspannen kann.

Im letzten Jahr habe ich meine Ausbildung als Leiterin im Christlichen Yoga nach SELA abgeschlossen. Über die Katholische Erwachsenenbildung biete ich seitdem einen Kurs an. Wenn Sie Lust haben, Achtsamkeit mit dem Körper zu üben, können

Sie im Juni und im Juli an vier einzelnen Terminen ins Christliche Yoga hineinschnuppern.

SELA ist das Pausenzeichen, das in der Bibel hinter manchen Psalmversen steht. Das Christliche Yoga ist eine Pause von all dem, was umtreibt. Wir stellen uns bewusst unter den liebevollen Blick Gottes, um dann gestärkt an Körper, Geist und Seele den Alltag zu meistern.

Achtsamkeit üben mit Christlichem Yoga nach SELA

Lerne mit verschiedenen Techniken der Achtsamkeit bei dir selbst anzukommen. Tu deinem Körper, deinem Geist und deiner Seele etwas Gutes! Verbinde körperliche Ertüchtigung, Entspannung und christliche Spiritualität. Spüre wie das Wort Gottes dich durch die Körperübungen tiefer bewegt und wie dein Geist und deine Seele frei werden. Finde eine Oase mitten im Alltag.

Elemente im christlichen Yoga nach SELA:

- * Kräftigende und dehnende Übungen aus dem Hatha-Yoga (lösen Verspannungen, machen beweglicher)
- * Atemübungen (erfrischen und entspannen)
- * Verse aus der Bibel (schenken neuen Mut)
- * Meditation (vertieft die kraftvolle Ruhe).

Termine (können einzeln gebucht werden):

4 Diensttage 17-18 Uhr: 16.06., 23.06., 7.07., 28.07.
Kursort: Klemens-Maria-Hofbauer-Kirche, Kirchstraße 32, 73779 Deizisau

Anmeldung:
www.keb-Esslingen.de
Tel. 0711 – 38 2174
info@keb-esslingen.de

Anmeldung bis jeweils Freitag vor dem Einzeltermin (soweit Plätze vorhanden)
Kosten: 12,00 € pro Einzeltermin

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (die Temperatur in der Kirche ist im Sommer häufig kühler als draußen), rutschfeste Matte, Sitzkissen, Decke, etwas zu Trinken

Kursleitung: Monika Siegel, Kursleiterin Christliches Yoga nach Sela, Gemeindereferentin

Veranstalter: keb Kath. Erwachsenenbildung im Landkreis Esslingen in Kooperation mit der katholischen Kirchengemeinde St. Konrad Plochingen



Text: Monika Siegel

Foto: SELA – Institut für Christliches Yoga

ACHTSAMKEIT LEHRT UNS, ...

... die kleinen Wunder des Lebens zu schätzen, die wir oft übersehen.

Auch bei uns im Michaeliskindergarten sind wir immer darauf bedacht, Momente der Achtsamkeit in unserem Alltag aufzuzeigen und zu fördern. Um dies im Alltag umzusetzen und unserer Umwelt achtsam gerecht werden zu können, beginnen wir



zuerst bei uns. Denn nur wer mit sich selbst einen guten Umgang pflegt, kann diesen auch nach außen selbstverständlich weitergeben.

Eine tragende Rolle spielt hierbei die eigene Körperwahrnehmung.

Durch verschiedene Sinnes- und Traumreisen, kleinen Massageeinheiten, Übungen aus dem Bereich Kinder-Yoga, lernen wir mit den Kindern, was uns und jedem einzelnen gut tut. Außerdem erleben wir die Kraft der Stille und Gelassenheit. Wir stärken automatisch unser soziales Miteinander durch respektvolle Begegnungen mit unserem Gegenüber, unseren Mitmenschen, unserer Natur und allem was so „kriecht und flüchtet“.

Wir lernen im Hier und Jetzt zu leben, den Moment zu schätzen und innere Ruhe zu finden.

Denn jeder Moment ist eine Chance, neu zu beginnen und sich neu zu besinnen.

Es grüßen herzlichst das Team und die Kinder vom Michaeliskindergarten!

Text: Yvonne Fernandez-Plaul

Fotos: Michaeliskindergarten Reichenbach



HOSPIZ- & TRAUERBEGLEITUNG

Im Bereich unserer Kirchengemeinde gibt es drei Hospizgruppen:

Für Plochingen:
Mobiltelefon 0162 – 246 6 248

Für Reichenbach, Hochdorf und
Lichtenwald:
Mobiltelefon 0175 – 83 96 780

Für Deizisau und Altbach,
mit Johanniterstift Plochingen:
Mobiltelefon 0174 – 30 00 397



Für Menschen auf dem Trauerweg bietet die Trauerbegleitungsgruppe Plochingen/Deizisau/Reichenbach in Zusammenarbeit mit den jeweiligen Hospizgruppen ein Trauercafé im Treff am Markt an – Marktstr. 7, gegenüber dem Alten Rathaus in der Plochinger Fußgängerzone – in der Regel jeden letzten Donnerstag im Monat von 16 bis 18 Uhr.

Außerdem bieten die TrauerbegleiterInnen auch gemeinsame Spaziergänge an, bei denen wir miteinander ins Gespräch kommen.

Sie sind willkommen in Ihrer Einzigartigkeit, mit Ihren Gefühlen und Ihren Sorgen, zum Reden und Schweigen, zum Füreinander-da-sein!

Trauercafé Regenbogen

Für Menschen auf dem Trauerweg

Termine 2026

<p>29.01.</p> <p>26.02.</p> <p>26.03.</p> <p>30.04.</p> <p>28.05.</p> <p>25.06.</p> <p>30.07.</p> <p>27.08.</p> <p>24.09.</p> <p>29.10.</p> <p>26.11.</p> <p>10.12.*</p>	<p>Zeit: Jeweils am letzten Donnerstag eines Monats von 16.00 bis 18.00 Uhr</p> <p>Ort: Treff am Markt Am Markt 7, 73207 Plochingen</p>
--	--

* vorgezogener Termin

Trauerbegleitungsgruppe Deizisau und Altbach, Plochingen, Reichenbach-Hochdorf-Lichtenwald in Zusammenarbeit mit den jeweiligen Hospizgruppen

Nähere Infos:

Kontakttelefon: 0162 – 246 6 248

E-Mail: trauercafe-regenbogen@web.de

Homepage: www.hospizdienste-neckar-fils.de

TERMINE



**about
heaven**

Katholische
Kirchengemeinde
St. Konrad

Mit der Band
*Just
be*

Sonntag, 21. Juni 2026
11.00 Uhr
Heilig-Kreuz-Kirche Altbach

"Widerstandskraft"



Achtsamkeit üben mit Christlichem Yoga nach SELA

Termine

(können einzeln gebucht werden):

4 Dienstage 17-18 Uhr:

16.06., 23.06., 7.07., 28.07.

Kursort:

Klemens-Maria-Hofbauer-Kirche,
Kirchstraße 32, 73779 Deizisau

Anmeldung:

www.keb-Esslingen.de,

Tel. 0711 – 38 2174

info@keb-esslingen.de

Anmeldung bis jeweils Freitag vor dem
Einzeltermin (soweit Plätze vorhanden)

Kosten: 12,00 € pro Einzeltermin

(Ausführliche Informationen siehe Seite 17)



In diesem Jahr möchten wir uns wieder herzlich bei allen unseren ehrenamtlich Engagierten bedanken – und zwar mit unserem traditionellen Kinoabend!

Merkt Euch dafür schon jetzt

Mittwoch, den 07. Oktober 2026 vor.

Euch erwartet ein entspannter und gemütlicher Kinoabend in guter Gesellschaft. Weitere Infos und die offizielle Einladung folgen.

Wir freuen uns sehr darauf, diesen besonderen Abend gemeinsam mit Euch zu verbringen und sagen schon jetzt: „Danke für Euer großartiges und wertvolles Engagement das ganze Jahr über!“

Euer Ehrenamtsteam

der Kirchengemeinde St. Konrad: Christina Bauer, Ulrike Ferrari, Frederik Proffen und Meike Pollanka

REGELMÄSSIGE GOTTESDIENSTE UND ANDACHTEN AN WERKTAGEN

Ökumenisches Friedensgebet

mittwochs um 19:00 Uhr

in der Ottilienkapelle

in Plochingen

Gebetsgruppe in kroatischer Sprache

montags um 19:00 Uhr

in der Heilig-Kreuz-Kirche Altbach

(außerhalb der Schulferien)

Gottesdienste in den Pflegeheimen

In den Pflegeheimen in Altbach, Deizisau,

Hochdorf, Plochingen und Reichenbach

feiern wir regelmäßig ökumenische

Gottesdienste.

Bitte erkundigen Sie sich in den Einrichtungen.

GOTTESDIENSTE JUNI | JULI

Stand 13.04.2026, Änderungen vorbehalten

Mi	03.06.	19:00	Ökumenisches Friedensgebet	Ottilienkapelle Plochingen
Do	04.06.	10:00	Eucharistiefeier zu Fronleichnam	Dettinger Park Plochingen
Sa	06.06.	18:00	Meditative Eucharistiefeier	Maria Immaculata Hochdorf
So	07.06.	09:00	Eucharistiefeier	Klemens-Maria-Hofbauer Deizisau
		10:30	Eucharistiefeier	St. Konrad Plochingen
Di	09.06.	18:00	Eucharistiefeier, anschließend Taufe	St. Johann Plochingen
Mi	10.06.	19:00	Ökumenisches Friedensgebet	Ottilienkapelle Plochingen
Sa	13.06.	18:00	Eucharistiefeier	Heilig-Kreuz-Kirche Altbach
So	14.06.	10:00	Eucharistiefeier - Firmung	St. Michael Reichenbach
		10:30	Eucharistiefeier	St. Konrad Plochingen
		18:00	Eucharistiefeier (italienische Sprache)	St. Konrad Plochingen
Mo	15.06.	19:30	Taizégebet	Saal Gemeindehaus Deizisau
Di	16.06.	19:00	Ökumenisches Friedensgebet	Evangelische Kirche Deizisau
Mi	17.06.	19:00	Ökumenisches Friedensgebet	Ottilienkapelle Plochingen
Sa	20.06.	18:00	Eucharistiefeier	St. Konrad Plochingen
So	21.06.	10:30	Eucharistiefeier	Maria Immaculata Hochdorf
		11:00	about heaven	Heilig-Kreuz-Kirche Altbach
Di	23.06.	18:00	Eucharistiefeier	St. Johann Plochingen
Mi	24.06.	19:00	Ökumenisches Friedensgebet	Ottilienkapelle Plochingen

Fr	26.06.	19:30	Taizégebet	evangelische Auferstehungs- kirche Thomashardt
Sa	27.06.	18:00	Eucharistiefeier	St. Michael Reichenbach
So	28.06.	10:30	Eucharistiefeier - 40. Priesterjubiläum von Pfarrer Ascher - mit der Band Just be	St. Konrad Plochingen
		18:00	Eucharistiefeier (italienische Sprache)	St. Konrad Plochingen
Mi	01.07.	19:00	Ökumenisches Friedensgebet	Ottlienskapelle Plochingen
Sa	04.07.	18:00	Meditative Eucharistiefeier	Klemens-Maria-Hofbauer Deizisau
So	05.07.	09:00	Eucharistiefeier	St. Johann Plochingen
		10:30	Eucharistiefeier, anschließend Taufe	Maria Immaculata Hochdorf
Di	07.07.	18:00	Eucharistiefeier	St. Johann Plochingen
Mi	08.07.	19:00	Ökumenisches Friedensgebet	Ottlienskapelle Plochingen
Sa	11.07.	18:00	Eucharistiefeier	St. Michael Reichenbach
So	12.07.	10:00	Ökumenischer Gottesdienst Marquardfest	Marktplatz Plochingen
		18:00	Eucharistiefeier (italienische Sprache)	St. Konrad Plochingen
Mo	13.07.	19:30	Taizegebet	Saal Gemeindehaus Deizisau
Di	14.07.	19:00	Ökumenisches Friedensgebet	Evangelische Kirche Deizisau
Mi	15.07.	19:00	Ökumenisches Friedensgebet	Ottlienskapelle Plochingen
Sa	18.07.	18:00	Wort-Gottes-Feier	Maria Immaculata Hochdorf
So	19.07.	09:00	Eucharistiefeier	Klemens-Maria-Hofbauer Deizisau
		10:00	Ökumenischer Gottesdienst zum Dorffest	Marktplatz Altbach
		10:30	Eucharistiefeier	St. Konrad Plochingen
Di	21.07.	18:00	Eucharistiefeier	St. Johann Plochingen

Mi	22.07.	19:00	Ökumenisches Friedensgebet	Ottilienkapelle Plochingen
Sa	25.07.	18:00	Eucharistiefeier	evangelische Auferstehungs- kirche Thomashardt
So	26.07.	09:00	Eucharistiefeier	St. Johann Plochingen
		10:00	Ökumenischer Gottesdienst zum Hauptfest	Festplatz Deizisau
		10:00	Ökumenischer Gottesdienst zum "City- feschtle"	Rathausplatz Reichenbach
		18:00	Eucharistiefeier (italienische Sprache)	St. Konrad Plochingen
Mi	29.07.	19:00	Ökumenisches Friedensgebet	Ottilienkapelle Plochingen
Fr	31.07.	19:30	Taizegebet	evangelische Auferstehungs- kirche Thomashardt

KASUALIEN, STAND 23.04.26

Verstorbene vom 23.01.2026 – 18.04.2026

Helmut Bönning, Plochingen
 Magnus Balluf, Plochingen
 Helmut Kittel, Deizisau
 Helga Pleil, Plochingen
 Rolf Dieter Ege, Plochingen
 Ingeburg Margarete Moser, Hochdorf
 Herta Schorsy, Reichenbach
 Rudolf Wallkamm, Plochingen
 Franz Mora, Deizisau
 Lieselotte Taxis, Altbach
 Adolf Bischl, Plochingen

Willibald Anderl, Reichenbach
 Hermann Gebhardt, Plochingen.
 Eckehard Mielenz, Hochdorf
 Albert Lachner, Deizisau
 Rudolf Berthele, Altbach

Austritte = 25

Nicht jede/jeder möchte eine Veröffentlichung ihres/seines Namens.

ERSTKOMMUNION 2026



Erstkommunion am 12. April in Plochingen



Erstkommunion am 19. April in Deizisau
Kinder aus Altbach und Deizisau



Erstkommunion am 26. April
in Reichenbach
Kinder aus Hochdorf, Lichtenwald und
Reichenbach

Fotos: Sakis Kondilis

#BAUSTELLE LEBEN: DER WEG ZUR FIRMUNG HAT BEGONNEN

Für 36 Jugendliche unserer Gemeinde hat eine besondere Zeit begonnen: am 9. März fiel der offizielle Startschuss für die diesjährige Firmvorbereitung. Ein erstes Stimmungsbild machte deutlich, mit welchen Erwartungen und Hoffnungen die jungen Erwachsenen in diese Vorbereitung gehen – vor allem der Spaß, die Freude und die Gemeinschaft stehen dabei im Vordergrund.

Am 21. März folgte bereits der erste große Block. Die Gruppe verbrachte einen intensiven Tag im Tagungs- und Jugendhaus in Wernau. Hier drehte sich alles um das Thema ‚Gott‘ und ‚Heiliger

Geist‘. In Workshops näherten sich die Jugendlichen diesen oft abstrakten Themen auf kreative und persönliche Weise an. Nach der gemeinsamen Mittagspause stand der Nachmittag ganz im Zeichen des Teambuildings. Durch verschiedene Gemeinschaftsspiele wuchs die Gruppe spürbar zusammen. Ein besonderes Highlight war die Aufgabe, den eigenen Gesprächspartner zu zeichnen – eine Übung, die nicht nur für viele Lacher sorgte, sondern auch einen genauen Blick auf das Gegenüber forderte.

Das Feedback am Ende des Tages fiel durchweg positiv aus. Die Gruppe lobte sowohl die inhaltliche Tiefe als auch die abwechslungsreiche Umsetzung der Themen. Ein besonderes Dankeschön der Gruppe geht an das Kernteam der Firmung, das mit viel Herzblut und Engagement diesen Weg gestaltet.

Wir freuen uns auf die weitere Firmvorbereitung!

Text und Foto: Anna Tran



Warum habe ich mich für die Firmvorbereitung entschieden?

Was erwarte ich von der Firmvorbereitung?



EXPERIMENTA 2026



Wissen ist Macht! Das wussten die Minis bereits, aber ihnen war auch klar, dass es noch weit mehr zu lernen gibt. Und wo könnte man das besser als in der Experimenta in Heilbronn? Also machten sich am 28. Februar über zwanzig Minis auf, um mehr über die Geheimnisse der Wissenschaften zu erfahren.

in Heilbronn an. Schnell wurden Gruppen eingeteilt, um direkt die Experimenta zu stürmen. Von Schwerkraft bis Hebelwirkungen, von Magneten über Schall und Aerodynamik, bis hin zu Turmbau und Wärmebildern, die Minis wollten alles lernen. Einige versuchten sogar, eine Künstliche Intelligenz in dem Spiel „Vier gewinnt“ zu schlagen.



Als dann wieder zum Heimweg gerufen wurde, war der Abschied nicht leicht, gerne hätten die Minis noch weiter das Gelände erforscht; aber schließlich kamen dann alle glücklich und mit neuem Wissen wieder zuhause an.

Text und Fotos: Minis

Schon bei der Abfahrt wurde gelernt, dass die Bahn eine Wissenschaft für sich ist, doch das konnte die wissbegierigen Minis nicht aufhalten, und so kamen nach einer langen Fahrt alle sicher

MITARBEITERVERTRETUNG KATHOLISCHE KIRCHEN- GEMEINDE ST. KONRAD

Seit ca. 6 Jahren hatten wir für die Mitarbeitenden der katholischen Kirchengemeinde St. Konrad keine Mitarbeitendenvertretung.

Um so dankbarer sind wir, dass sich nun wieder drei Kandidat:innen gefunden haben und eine Wahl stattfinden konnte.



IHRE NEUE MAV

Ein kurzes Hallo von mir,

mein Name ist Franziska Ortac und ich arbeite als Leitung im Albert-Schweitzer-Kinderhaus Hochdorf.

Ich wurde kürzlich in die Mitarbeitervertretung (MAV) der Kirchengemeinde St. Konrad gewählt und darf dort den stellvertretenden Vorsitz übernehmen. Darüber freue ich mich sehr und danke Ihnen herzlich für das entgegengebrachte Vertrauen.

Als neues Mitglied der MAV ist es mir besonders wichtig, die Anliegen, Wünsche und auch Herausforderungen aus unserem Arbeitsalltag gut zu verstehen. Ich sehe meine Aufgabe darin, Ihre Interessen zu vertreten, zuzuhören und gemeinsam Lösungen zu finden.



Ich freue mich darauf, mich aktiv einzubringen, den Austausch mit Ihnen zu suchen und die MAV-Arbeit engagiert mitzugestalten. Dabei ist es mir ein großes Anliegen, zu einer offenen, wertschätzenden und fairen Arbeitsatmosphäre beizutragen.

Gerne bin ich für Sie jederzeit ansprechbar – für Fragen, Anregungen oder auch Kritik.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen!

Franziska Ortac

Kontaktdaten:

Telefon: 07153 / 51 781
E-Mail: Franziska.Ortac@kiga.dr.s.de



Guten Tag zusammen

Ich wurde kürzlich in die Mitarbeitervertretung (MAV) gewählt der kath. Kirchengemeinde St. Konrad und möchte mich Ihnen daher kurz vorstellen. Mein Name ist Stephanie Hagendorn und ich arbeite als Leitung im Kath. Kinderhaus St. Johann in Plochingen.



Ich freue mich sehr über das entgegengebrachte Vertrauen und darauf, diese verantwortungsvolle Aufgabe zu übernehmen.

Als neues Mitglied der MAV ist es mir besonders wichtig, die Anliegen, Wünsche und auch Herausforderungen aus unserem Arbeitsalltag gut zu verstehen. Ich sehe meine Aufgabe darin, Ihre Interessen zu vertreten, zuzuhören und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten.

Da ich neu in der Rolle bin, freue ich mich über den Austausch mit Ihnen und bin jederzeit ansprechbar für Fragen, Anregungen oder auch Kritik.

Ich bin motiviert, mich aktiv einzubringen und gemeinsam mit meinen Kolleginnen und Kollegen in der MAV zu einer positiven und fairen Arbeitsumgebung beizutragen.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen!

Stephanie Hagendorn, Vorsitz

Email: stephanie.hagendorn@kiga.dr.s.de

Telefon: 07153/26510

Am 18.3.26 wurden folgende Kandidat:innen gewählt:

Frau Stephanie Hagedorn vom Katholischen Kinderhaus St. Johann in Plochingen (1. Vorsitzende)
Frau Franziska Ortac vom Katholischen Albert-Schweitzer-Kinderhaus Hochdorf (2. Vorsitzende)
Herr Niklas Liedke vom Katholischen Michaelis-Kindergarten Reichenbach (Schriftführer)

Wir gratulieren zur Wahl und bedanken uns recht herzlich, dass Sie sich für dieses Amt zur Verfügung stellen und wünschen Ihnen für die kommenden Aufgaben Gottes Segen.

Text und Foto: Christina Bauer

Guten Tag zusammen,

mein Name ist Niklas Liedke und ich arbeite seit September letzten Jahres als Erzieher im St. Michaeliskindergarten in Reichenbach.



In der kürzlich durchgeführten Wahl der MAV haben Sie mir mit Ihrer Stimme Ihr Vertrauen entgegengebracht und ich bedanke mich dafür. Die Rolle ist neu für mich und ich freue mich auf die neuen Aufgaben.

Ich finde es wichtig, dass wir als Arbeitnehmerschaft, eine Vertretung organisieren, um Wünsche und Anliegen an unseren Arbeitgeber heranzutragen, um Rechte einzufordern und Lösungen für Probleme oder Streitigkeiten zu finden. Daher möchte ich Sie ermutigen, mich bei Fragen, Anregungen und Kritik in Bezug auf Ihren Arbeitsplatz anzusprechen.

Dazu erreichen Sie mich per Mail oder unter folgender Nummer:

Niklas.liedke@kiga.drs.de / 07153 52919
Vielen Dank für Ihr Vertrauen!
Niklas Liedke





GEMEINDEVERSAMMLUNG ST. KONRAD

In der Gemeindeversammlung am 15.03. im Gemeindezentrum St. Konrad in Plochingen war ausreichend Zeit, um den aktuellen Stand des Entwicklungsprozesses „Kirche der Zukunft“ vorzustellen und zu besprechen. Im Rahmen dieses Projektes der Diözese sollen neue Strukturen unsere Kirche auf die Zukunft vorbereiten.

Neue, größere Kirchengemeinden sollen entstehen, Verwaltungsstrukturen werden vereinfacht und die pastorale Seelsorge wird neu aufgestellt.

Anlass sind zentrale Herausforderungen der katholischen Kirche in Deutschland wie rückläufige Mitgliederzahlen, steigenden Kosten, sinkende Finanzmittel und weniger pastorales Personal.

In der Gemeindeversammlung wurden die möglichen Folgen für unsere Kirchengemeinde offen und gemeinsam diskutiert sowie rückblickend

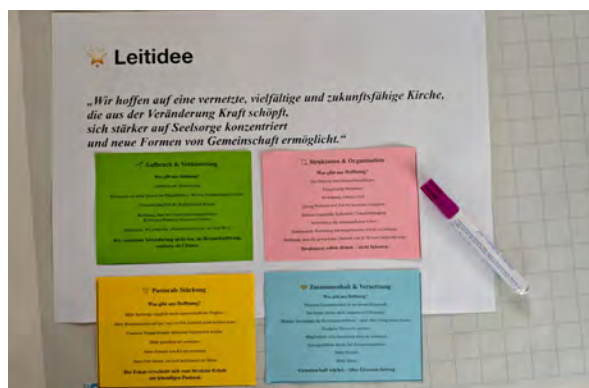


unsere Erfahrungen aus unserem Vereinigungsprozess besprochen.

Unser Vereinigungsprozess hat gezeigt, wie neues kirchliches Leben in neuen Strukturen erfolgreich gelingen kann. Vor diesem Hintergrund war die Gemeindeversammlung optimistisch, dass die anstehende Veränderung trotz aller Bedenken ein Schritt in eine gute Zukunft sein kann.

Text: Thomas Bernhardt

Fotos: Frederik Proffen



WELTGEBETSTAG 2026 IN REICHENBACH

Der WGT wird jedes Jahr von christlichen Frauen aus einem anderen Land vorbereitet. In diesem Jahr wurde die Liturgie von Frauen aus Nigeria (Afrika) ausgearbeitet. Immer am ersten Freitag im März wird dieser Gottesdienst in mehr als 120 Ländern rund um den Globus gefeiert. Allein in Deutschland machen jährlich mehr als 800.000 Menschen mit. Der Weltgebetstag ist die größte und älteste ökumenische Frauenbewegung. Jedes Jahr lassen wir uns begeistern von den Stärken der beteiligten Frauen, nehmen Anteil an ihren Sorgen und finden Ermutigung im Glauben.

Unter dem Motto „Kommt! Bringt eure Last!“ (angelehnt an Matthäus 11,28-30) trafen wir uns am 6. März zum Gottesdienst in Reichenbach im Kath. Gemeindezentrum. Wir feierten den Gottesdienst miteinander - im kleinen Kreis - und freuten uns sehr über Mitfeiernde aus anderen Gemeinden. Leider hatten wir zum Aufbau und zu Beginn des Gottesdienstes ein sehr kaltes Gemeindezentrum. Dies konnte aber dankenderweise von zwei anwesenden Herren behoben werden und so wurde es nach einiger Zeit doch noch warm und wir konnten unsere Winterjacken ausziehen.

Am Eingang erhielt Jede und Jeder einen Stein für den Gottesdienst, der symbolisch für die Lasten und Sorgen steht, die wir jeden Tag mit uns herumtragen.

Der Gottesdienst - gestaltet von katholischen und evangelischen Frauen aus Reichenbach - hat uns



sehr viel über das Land Nigeria erfahren lassen, er erzählte uns von den Lasten der Frauen in Nigeria, und dass ihnen ihr Glaube Kraft gibt und eine Quelle der Hoffnung ist. Die Frauen kämpfen dort für die Umsetzung ihrer Rechte und für eine Verbesserung ihrer Lebensumstände.

Es wurde spürbar, dass die Gemeinschaft wichtig ist und uns immer wieder neue Kraft gibt.

Ein nigerianisches Sprichwort sagt: „Der Schmerz von Einzelnen ist der Schmerz aller.“

Wir hörten sehr anschaulich drei Geschichten von Witwen, die Unterdrückung überwinden, von Müttern, die den Mut finden, ihre Töchter zur Schule zu schicken, und von täglichen Herausforderungen, die den Glauben der Menschen auf die Probe stellen. Das sind Erfahrungen, die berühren, sie gehen uns alle an - sie sollen uns aber nicht verzweifeln



lassen. Vielmehr wollen sie zeigen, dass Gott auch in den schwierigsten Situationen mit uns ist. Unter Mitwirkung zahlreicher Sängerinnen und Musikerinnen (Leitung: Frau Heier) erhielt der Gottesdienst mit sehr schönen und flotten Liedern das passende musikalische Gerüst.

Nach dem Gottesdienst saßen wir noch bei fremden und einheimischen Leckereien und guten Gesprächen im Gemeindezentrum beisammen.

Die Kollekte an diesem Abend ergab einen stolzen Betrag von € 517,50 und kommt verschiedenen Projekten für Frauen und Mädchen weltweit zugute, damit alle selbstbestimmt leben können und gestärkt werden.

Ein herzliches Vergelt´s Gott allen für die großzügigen Spenden.



Wir danken allen Frauen und Männern

- für die Planung und Durchführung des Weltgebetstags, im Vorfeld und an diesem Abend
- allen, die Gaben für unser Buffet mitgebracht haben und
- natürlich allen, die mit uns den diesjährigen Weltgebetstag in Reichenbach feierten.

Dieser Abend hat uns wieder gezeigt, wie wichtig es ist, mit den Frauen und Mädchen auf der ganzen Welt solidarisch zu leben und die Projekte zu unterstützen. Wir freuen uns aufs nächste Jahr!

Für das Team: Ulrike Schmierer

Fotos: Ulrike Schmierer

WELTGEBETSTAG 2026 IN PLOCHINGEN

Fotos: Frederik Proffen



PATROZINIUM IN DEIZISAU

„Fürchte dich nicht, du kleine Herde“, unter diesem Wort aus dem Evangelium stand der Gottesdienst zum diesjährigen Patrozinium der Klemens-Maria-Hofbauer-Kirche in Deizisau am 8. März. Diesen Satz hatte der damalige Erzbischof von Wien, Kardinal Schönborn, auch als Motto einer Predigt zum Gedenken an den Heiligen und Schutzpatron von Wien 2014 gestellt. Wie war es ihm gelungen, in Wien die katholische Kirche zu reformieren und das kirchliche Leben neu zu gestalten? In einer Dialog-Predigt wurden seine Gedanken übernommen und auf die heutige Zeit übertragen.

Drei Punkte stellte Kardinal Schönborn heraus, die den Erfolg des Heiligen ausmachten: Den ganzen Menschen im Blick haben, auch seine sozialen Umstände und Bedürfnisse, von seinem Glauben ernsthaft und überzeugend erzählen und Mut zu Neuem haben. Gerade das wird heute auch von uns erwartet, in einer Zeit von gesellschaftlichen und kirchlichen Umbrüchen. Am Ende des Gottesdienstes erhielt jeder Besucher ein Bild des Heiligen mit diesen drei Themen.

Im Anschluss bestand noch die Möglichkeit zu Gesprächen und Beisammensein bei einem sehr reichhaltig ausgestatteten Büffet. Dabei gab es auch die Möglichkeit, sich über den neuen diözesanen Prozess zur Neugestaltung der Gemeindestruktur zu informieren.

Text und Fotos: Dr. Martin Bald

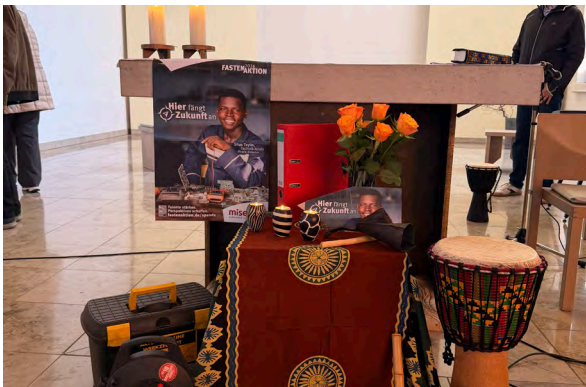


MISEREOR-SONNTAG

Am 5. Fastensonntag feierten wir in Deizisau den jährlichen Misereor-Sonntag. Dieses Jahr richtete sich, unter dem Leitwort „Hier fängt Zukunft an“, der Fokus auf die Zukunftschancen junger Menschen in Kamerun.

Text: Annelie Lepschy

Fotos: Karin Starz



OSTERMARKT IN DEIZISAU

Die katholischen und evangelischen Kirchengemeinden in Deizisau beteiligten sich dieses Jahr wieder mit einem eigenen Stand am traditionellen Ostermarkt am Samstag vor Palmsonntag auf dem Platz vor dem Rathaus. An einem langen Tisch konnten eigene Osterkerzen gestaltet werden, dazu wurde immer wieder die Ostergeschichte erzählt. Das Geschehen am Ostermorgen vor dem Grab wurde dabei mit Hilfe einer aufgebauten Szenerie dargestellt. Am Ende konnten die Kinder auch noch ein Freundschaftsbändchen mit nach Hause nehmen. Viele Stunden an Vorbereitung wurden vorher für die Aktion aufgebracht, vielen Dank an alle Beteiligten! Aber alle waren sich sicher, dass sich der Aufwand gelohnt hat.

Text und Fotos: Dr. Martin Bald



OSTERN IN DER KIRCHEN- GEMEINDE ST. KONRAD

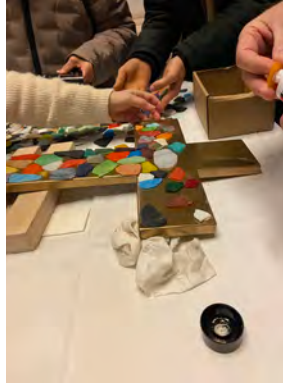


about heaven Osternacht





Nacht des Scheiterns



Kindergottesdienst Gründonnerstag



Ökumenischer Kinderkreuzweg



YouGoKreuzweg!

dahinter.
Tiefer sehen,
weiter gehen

Der Kreuzweg Jesu ist mehr als nur eine Geschichte. Er hat mit uns zu tun und schenkt uns einen neuen Blick für andere, für uns selbst, für dich ganz persönlich.



Osternacht für Kinder



Erwachsenenkreuzweg

Fotos: Monika Siegel, Ulrike Ferrari, Petra Kiess, Frederik Proffen und Karin Starz

AUFTANKEN-GOTTESDIENST AM 18. APRIL IM CAFÉ DESCHAWÜ

Zum 3. Mal feierte das Auftanken-Team einen Gottesdienst im Café Deschawü. Ein Gottesdienst in freier Form mit schöner Musik, Gebeten, stillen Momenten und vielen persönlichen Gedanken.



Nach dem Lesen der Bibelstelle aus Johannes 21,1-14 machte sich jeder Tisch in einem Schreibgespräch Gedanken zu der Frage „Was erfüllt mich, was macht mich lebendig?“ Eine wunderbare Form des Austausches ganz ohne Worte!

Nach dem Gottesdienst kam man bei Pizza und Getränken noch ins Gespräch, und wer wollte, konnte noch zum Singabend bleiben, bei dem nach Herzenslust Lieblingssongs gesungen wurden. Ein wunderbar erfüllender Abend!

Text und Fotos: Ulrike Ferrari



BENEFIZ-KONZERT IN ST. KONRAD

Am 26. April fand in der Kirche St. Konrad eine unterhaltsame Reise durch die Geschichte der Bläsermusik statt. Der Musikverein Stadtkapelle Plochingen spielte ein Konzert, dessen Erlös für die Renovierung der Kirche St. Konrad bestimmt war. Der 1. Vorsitzende Philip Schulz lobte bei seiner Begrüßung die gute Zusammenarbeit mit den Kirchen in Plochingen. Pfarrer Bernhard Ascher freute sich auf die Botschaft der Musik, ihre „Emotionen des Friedens“ in der aktuell krisenreichen Zeit. Durch das folgende Programm führte die Musikerin Lizzy Klement.

Von den prachtvollen Höfen des Barock ...

Der Konzertabend wurde mit der „Feuerwerksmusik“ eröffnet, deren fünf Sätze von Georg Friedrich Händel ausdrücklich für Bläser geschrieben wurden (1748/49) und sehr feierlich klangen.

...und die Loslösung von der traditionellen Marschmusik ...

Die „First Suite in Es“ von Gustav Holst (1909) war das erste Stück, mit dem sich die Blasmusik von der traditionellen Marschmusik löste und dem Blasmusik-Konzert den Weg bereitete.

... über Filmmusik ...

Die „Highlights from Exodus“ wurden 1960 von Ernest Gold für einen Film komponiert, der erzähl-



te, wie jüdische Überlebende nach dem Zweiten Weltkrieg auf einem Schiff namens „Exodus“ nach Palästina auswanderten. Dieses emotionale Werk vermittelte eindrucksvoll den Schmerz des Krieges und die Sehnsucht nach Frieden, damals wie heute.

... einen Festtag in Italien ...

2010 entstand das anspruchsvollste Werk des Abends. In „Neapolitan Holiday“ beschreibt Philip Sparke einen Festtag in Neapel.

... zu den modernen Fantasiewelten von heute.

„Dream“ wurde 2024 von der jungen österreichischen Komponistin Dana Schraml veröffentlicht und lies das Publikum in eine Welt voller verschie-

dener Träume eintauchen. Geheimnisvolle Soli, die eher an Albträume erinnerten, wurden von Fanfaren und treibendem Rhythmus abgelöst, sodass man beim „Aufwachen“ beruhigt das Ende genießen konnte.

Kirchenkonzert

Als Zugabe hatte der Dirigent Benedikt Strambach das Orchester aufgrund des Veranstaltungsorts „Baba Yetu“, eine afrikanische Vertonung des Vater Unser, einüben lassen. Für das tolle Programm gab es minutenlang stehenden Applaus.

Die Kirchengemeinde St. Konrad Plochingen bedankt sich herzlich beim Musikverein Stadtkapelle Plochingen und allen, die mit ihren Spenden zur Renovierung der Kirche St. Konrad beigetragen haben. Es sind 830€ zusammengekommen.

Text und Fotos: Beate Abele



BUCHTIPPS

Jörg Zink:
Die goldene Schnur.
Anleitung zu einem inneren Weg
978-3-8436-1594-5
Patmos Verlag
24,00 EUR

Das Buch von Jörg Zink bietet eine Einführung in die Jahrhunderte alte Tradition der christlichen Mystik als Anleitung für das Finden eines persönlichen Wegs. Der Autor gibt Schritt für Schritt – oft verbunden mit Beispielen aus seinem Leben – Anregungen, sich selbst auf die Suche zu begeben: Achtsamkeit, Konzentration und Schweigen einzuüben und so ein Bewusstsein für die tiefe Einheit von allem in Gott zu entwickeln.

Andreas Knapp
Lebensspuren im Sand
Spirituelles Tagebuch aus der Wüste
978-3-451-60139-2
Herder Verlag
20,00 EUR

40 Tage lang lebte Andreas Knapp in einer Einsiedelei mitten in der Sahara, fern jeder Zivilisation.



In seinem Tagebuch erzählt er vom Zauber der Landschaft und von der Schönheit des Lichtes. Das Geheimnis von Leben und Tod, dem man in der Wüste auf die Spur kommen kann, ist ständig präsent. Ein Buch für Glaubende und Sinnsucher.

Christoph Zehendner:
In der Stille Ankommen, aus der Stille aufbrechen.
Leben und Arbeiten in einem gesunden Rhythmus
978-3-7655-3627-4
Brunnen Verlag
16,00 EUR

Christoph Zehendner zeigt in seinem neuen Buch Wege auf, wie man auch in herausfordernden Zeiten Stille finden kann. Er macht Mut zu solchem Innehalten und gibt praktische Tipps, wie man mit den neu gewonnenen Gedanken und Impulsen das eigene Leben nachhaltig gestalten kann. Ziel ist es, aus der Stille heraus einen eigenen Rhythmus von Leben und Arbeiten zu entdecken, geprägt von tiefen Erfahrungen aus der Begegnung mit Gott.

Erhältlich im:
Buchdienst Wernau,
Antoniusstr. 3,
73249 Wernau
Öffnungszeiten:
Mo bis Fr 10 – 17 Uhr,
Donnerstag 10 – 18 Uhr



Telefon: 07153 30 01 164,
Fax: 07153 30 01 621
Mail: buchdienst@bdkj.info,
www.buchdienst-wernau.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Kirchengemeinde St. Konrad,
Plochingen

www.mein-konrad.de



Pfarramt Plochingen

Hindenburgstraße 57,
73207 Plochingen
07153 / 82512-0
StKonrad.Plochingen@drs.de

Sprechzeiten Pfarramt:

**Silvia Friederich, Christina
Bauer**

Montag, Mittwoch, Freitag
09:00 – 11:00 Uhr,
Donnerstag 16:00 – 18:30 Uhr

Sprechzeiten Kirchenpflege:

Beatrix Schäfer
Mo – Fr 09:00 – 12:00 Uhr
07153 / 82512-21
Beatrix.Schaefer@kpfl.drs.de

Bankverbindung (IBAN):

DE15 6119 1310 0847 2490 00

Pfarrbüro Altbach, Deizisau

Hartweg 17, 73776 Altbach
07153 / 22303
Pfarrbuero.Altbachneckar@drs.de

Sprechzeiten Pfarrbüro:

Margit Buwen
Montag 09:00 – 12:00 Uhr,
Dienstag 16:00 – 18:30 Uhr,
Mittwoch 08:00 – 11:00 Uhr,
Freitag 09:00 – 12:00 Uhr

Impressum

Herausgeber: Kirchengemeinde St. Konrad
Redaktionsteam:
Beate Abele, Dr. Martin Bald, Peter Bartholot, Christina
Bauer, Thomas Bernhardt (V.i.S.d.P.), Meike Pollanka,
Frederik Proffen, Bernhard Rudolf, Nicole Werling

Pfarrbüro Reichenbach, Hochdorf, Lichtenwald

Schulstraße 16, 73262 Reichenbach an der Fils
07153 / 957030
Pfarrbuero.ReichenbachFils@drs.de

Sprechzeiten Pfarrbüro:

Iris Richter
Dienstag und Donnerstag
10:00 – 12:00 Uhr,
Mittwoch 16:00 – 18:30 Uhr

Pastoralteam: Pfarrer Bernhard Ascher

Tel. 07153 / 82512-0
Mobil 0171 / 8178812
Bernhard.Ascher@drs.de

Pfarrvikar Pater Thomas Puthiyaparambil

tomputhen@gmail.com

Gemeindereferentin

Monika Siegel
Tel. 07153 / 75253
Monika.Siegel@drs.de

Gemeindeassistentin

Anna Tran
Anna.Tran@drs.de
Tel. 0157 / 80542762

Comunità Italiana Esslingen:

Pfarrer Charles
ccunaeze@yahoo.com
Tel. 0178 / 8812358

Gestaltung / Layout: Ute Hosch
Auflage: 5.480 Exemplare
Druck: Bechtel-Druck, Ebersbach / Fils
Coverfoto: © Christine Limmer. In: Pfarrbriefservice.de
Mailadresse Redaktion: redaktion.gemeindebrief@gmx.de

Mit meinem Gott
überspringe ich
Mauern



Fronleichnam 04. Juni 2026

10:00 Uhr Gottesdienst
Dettinger Park Plochingen
(bei schlechtem Wetter in der Kirche St. Konrad)

Prozession (mit Ende in der Kirche)
danach Umtrunk mit Fingerfood

