

Kostenlos zum Mitnehmen!

**Zueinander finden!
Unsere Türen
stehen offen**

Evangelium im März

INHALTSANGABE

Evangelium im März	Seite 3
Geburtstage	Seite 5
Dies und Das	Seite 6-9
Musik in der Pfarrei	Seite 10+11
Gottesdienst	Seite 12-14
Verstorbene der Pfarrei	Seite 17
Pinnwand	Seite 18+19
Neues von der Poln. Mission	Seite 20
Paradies des Menschen	Seite 21
Rätsel und Bibelkuchen	Seite 24+25
Fastenzeit	Seite 26
Kath. Frauen Deutschland (kfd)	Seite 27



Pfarrer Norbert Lach

„Die Seelen begegnen sich fast nie ...“

Gedichte sind beweglich wie Türangeln. Aus dem Alltäglichen heraus eröffnen sie neue Räume. Es sind Möglichkeitsräume. Erfasst werden sie durch einen zärtlichen Blick, durch den Menschen „Zueinander finden!“ wie es auf dem Titelbild der Märzausgabe Sankt Marien Aktuell heißt.

Als „Pilger der Hoffnung“, so lautet das Motto des Heiligen Jahres, sind Christinnen und Christen eingeladen, die Heiligen Pforten in Rom zu durchschreiten, sie stehen symbolisch für Christus, um durch einen zärtlichen Blick auch neu zu Gott zu finden.

Der damit verbundene Ablass, der lateinische Begriff lautet Indulgentia, und kann mit „Zärtlichkeit“ übersetzt werden. Gedichte, wie „Zärtlichkeit“, sind beweglich wie Türangeln. Sie führen in Möglichkeitsräume der Solidarität mit unseren Mitmenschen, den Flüchtlingen, die „gebückt unter der Last, die manchmal sichtbar, manchmal unsichtbar ist, ... wie zu einem anderen, besseren Planeten“ (Adam Zagajewski, Flüchtlinge).

Sie führen in Räume voller Sinnlichkeit, Mystik, Geschichte – auch der Geschichte Gottes mit uns Menschen, und seines Sohnes Jesus Christus, der uns einlädt durch seine Tür, die ins Leben führt, hineinzugehen.

Der Dichter Adam Zagajewski hält uns mit seinem Gedicht „Juli“ die Tür auf:

*Juli, die Amseln singen nicht mehr.
Ich sitze auf einer Bank am Ufer des trägen Flusses,
höre einen hasserfüllten Streit zwischen Liebenden,
die ich nicht kenne und nie kennenlernen werde.*

*Verschwitzte Sportler laufen durch die Allee.
Gleichgültig glänzt die Morgensonne
Auf dem ruhigen dunklen Wasser,
das die Verkörperung der Passivität ist.
Ein kleiner Junge trägt eine Plastiktüte
Mit der grellen Aufschrift Men's Health.
Die Seelen begegnen sich fast nie,
die Körper kämpfen im Schutz der Dunkelheit.*

*In der Nacht kommt Regen, zart wie ein Haiku.
Gegen Morgen plappern leichte Glocken über der Stadt.
Solange wir leben.*

**Achter Sonntag im Jahreskreis Lesejahr C 1. Lesung: Sirach 27,4-7
2. Lesung: 1. Korinther 15,54-58**

Was in der Liebe wurzelt, bringt gute Früchte.

Zwischen zwei Menschen, in der Familie, in der Nachbarschaft, am Arbeitsplatz, in Kirche und Gemeinde, in der Gesellschaft und zwischen den Nationen

**Erster Fastensonntag Lesejahr C 1. Lesung: Deuteronomium 26,4-10
2. Lesung: Römer 10,8-13**

Was von Angesicht zu Angesicht schwerer fällt, ist im Netz so einfach: Zu beschimpfen, zu verleumden, zu lügen, sich lustig zu machen, zu diffamieren, zu hetzen. Eine der größten und gefährlichsten Versuchungen. Ganz anders als die Versuchungen, denen Jesus ausgesetzt war: das waren Versuchungen zum Guten. Jesus konnte ihnen dennoch widerstehen. Sollten wir dann nicht Nein sagen können zu den Versuchungen zum Bösen?

**Zweiter Fastensonntag Lesejahr C 1. Lesung: Genesis 15,5-12.17-18
2. Lesung: Philipper 3,17 – 4,1**

Verklärung ist Umwandlung, nicht Behübschung oder Überhöhung. Im Leben Jesu, das eher unspektakulär verlief, ist es ein einmaliges und unwiederholbares Erlebnis auf der Höhe, „Grenzland“ zum Heiligen. Zu schön, um wahr zu sein? Er hat es wohl selbst nicht gehaut, er wurde überrascht. Und wir dürfen dabei sein, wo Wunderbares, Faszinierendes aufleuchtet. Wir sind Ohrenzeugen, keine Augenzeugen. Wir stieren nicht mit dem Fernglas ins Weite, sondern erleben den nahen Gott. Wir werden zum Horchen, zum Gehorchen bewegt. Ist uns nach „Aufstieg“ zumute? Oder sind wir eher „auf dem absteigenden Ast“, wollen eher „über den Bergkommen“ als auf diesen Gipfel?

**Dritter Fastensonntag Lesejahr C 1. Lesung: Exodus 3,1-8a.10.13-15
2. Lesung: 1. Korinther 10,1-6.10-12**

Was es bei Straßen und Wegen geben kann, gibt es bei Gott nicht: Dass es keine Wendemöglichkeit, keine Chance zur Umkehr gibt. Und deshalb wird mein Leben auch nicht zur Sackgasse, denn Gottes Gnade und Geduld ermöglichen immer wieder neue Wege.

**Vierter Fastensonntag Lesejahr C 1. Lesung: Josua 5,9a.10-12
2. Lesung: 2. Korinther 5,17-21**

Der Vater ist auf eine radikale Weise barmherzig. Dem heimgekehrten Sohn macht er keine Vorwürfe. Stellt ihm keine Bedingungen. Er schließt ihn einfach in die Arme. Ich finde mich wieder in dem Sohn, der seinem Vater weggelaufen ist. Ich erfahre mich auch als einer, der vor Gott wegläuft. Immer wieder. Der wieder zurückkommt. Und immer wieder seine Umarmung.



Evangelium:
Lukas 6,39-45



Evangelium: Lukas 4,1-13



Evangelium: Lukas 9,28b-36



Evangelium: Lukas 13,1-9



Ev.: Lukas 15,1-3.11-32

IMPRESSUM HERAUSGEBER:

Kath. Kirchengemeinde St. Marien
Louisenstr. 22 / 27749 Delmenhorst
Redaktion: Pfarrer Guido Wachtel (V.i.S.d.P.)
Pfarrbüro Tel.: 04221-5866670
Verwaltung Tel.: 04221- 5866690
Redaktion/Layout/Realisation:
Christian Krzefski/Sabine Nochowitz (V.i.S.d.P.)
Druck: Gemeindebriefdruckerei
Bilder/Text: image online, pixelio, privat, pixabay,
freepik, Kirchengemeinde
Kontakt zum Pfarrbüro und für
Beiträge für die Aktuell:
pfarramt@marienportal.de
www.st-marien-delmenhorst.de



Redaktionsschluss für die April-Ausgabe ist der
15.03.2025

Tag der offenen Tür: bei uns immer!

Unsere Türen stehen immer offen.....

Das tut gut zu wissen, einfach willkommen sein, ohne Umwege, einen Rat finden, oder Trost.

Eine offene Tür—ein offenes Ohr

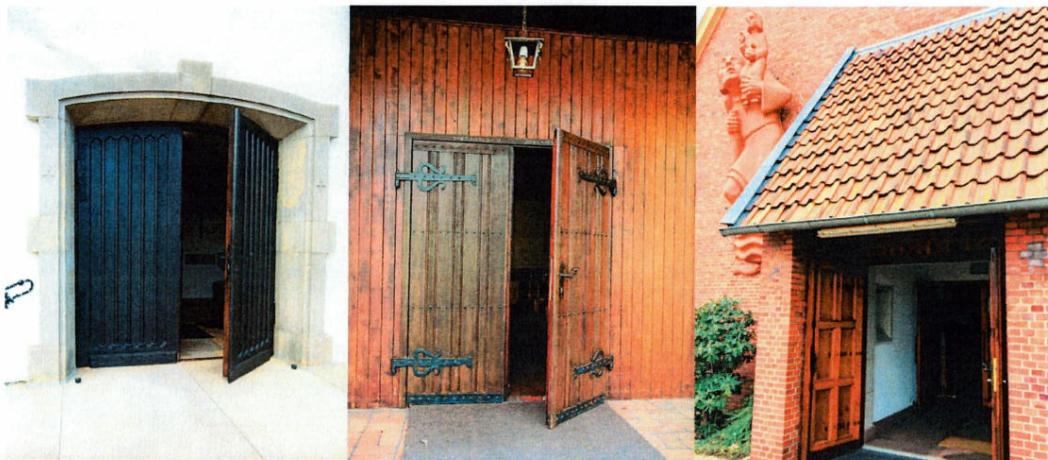
Gelegenheiten sich zu treffen, aufeinander zugehen, gemeinsam etwas bewegen.

Ein kostbares Geschenk—Zeit—miteinander — füreinander—oder ganz für sich alleine....

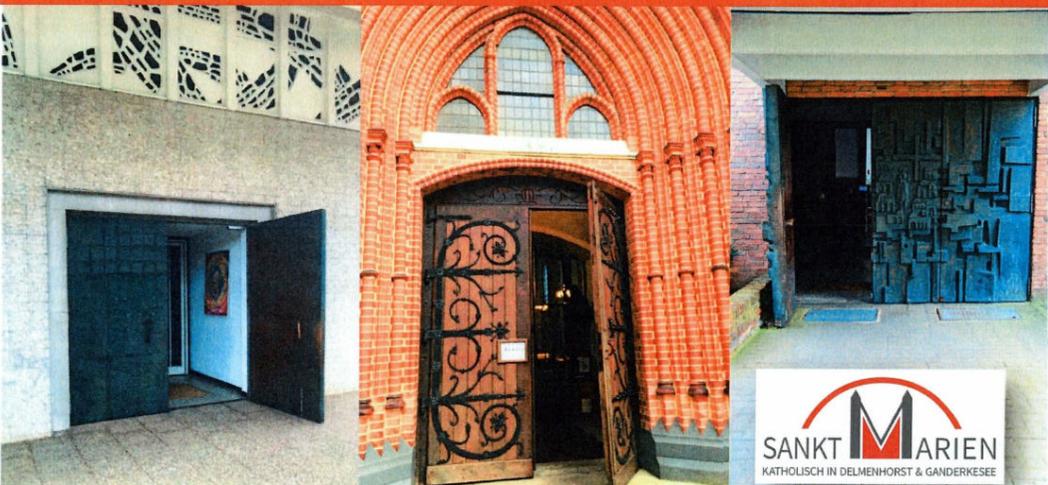
St. Hedwig—Ganderkesee

St. Michael—Stenum

St. Christophorus



.....an Orten mit offenen Türen...an unseren Orten.



Allerheiligen

St. Marien - Pfarrkirche

St. Bernhard—Bookholzberg



„Wandlung ist notwendig wie die Erneuerung der Blätter im Frühling.“
(Vincent van Gogh)

DELBUS

...für die Menschen
dieser Stadt!



Delmen



Unternehmung nach Cuxhaven-Sahlenburg

Mit großer Zufriedenheit sind acht Mitglieder/innen von einer Fahrt nach Cuxhaven-Sahlenburg ins Haus STELLA MARIS Anfang Dezember 2024 zurückgekehrt. Dort verbrachten sie vier schöne Tage im Kolping-Haus.

Für einen morgendlichen religiösen Impuls in der Kapelle sorgte wieder Marianne Kleinert.

Auch die Angebote, die sie mitgebracht hat, wurden gerne angenommen.

Das kalte, aber trockene Wetter lud zu diversen Spaziergängen ein. Die Fahrt zur „Alten Liebe“ im Hafen von Cuxhaven wurde zum Kurzereignis, weil der kalte Ostwind ein längeres Verweilen verhinderte. Dafür schmeckte dann der Glühwein und der heiße Kakao auf dem Weihnachtsmarkt beim Ritzenbütteler Schloss.

Besonders gefreut haben sich alle über den Besuch unseres Präses, Pfr. Guido Wachtel.

Der gemeinsame, gemütliche Abend wurde mit interessanten Gesprächsthemen verbracht.

Berichterstatter: Michael Kleinert

Kolpinggedenktag am 7. Dezember 2024

Hoch erfreut zeigten sich Vorsitzender Michael Kleinert und Präses Pfr. Guido Wachtel über die rege Teilnahme am Kolpinggedenktag. Beide gestalteten den Ablauf gemeinsam. Nach dem Verlesen des Grußwortes vom Diözesanverband wurden für besonders lange Mitgliedschaft im Kolpingwerk mit einer Urkunde geehrt: Bernhard Kindler (70 Jahre), Paul Schöbel (65 Jahre).

Nach der gemütlichen Kaffeerunde wurde mit der Gemeinde um 17.00 Uhr die Hl. Messe gefeiert und der Gedenktag beendet.



Adolf Kolping (1813-1865) war ein deutscher Priester und Sozialreformer, der die Kolpingbewegung gründete. Er setzte sich für die Bildung und soziale Unterstützung von Handwerkern und Jugendlichen ein. Sein Erbe lebt in zahlreichen Kolpingfamilien und sozialen Projekten weltweit fort.



"IN DER GEGENWART MUSS UNSER WIRKEN DIE ZUKUNFT IM AUGEN BEHALTEN"
Adolph Kolping



Moin Zusammen,

mein Name ist Kevin Hellmuth und ich freue mich darauf vom 23. März bis Ostern als Praktikant in Ihre Gemeinde zu kommen. Gebürtig komme ich aus Kleve am Niederrhein, habe in Innsbruck Theologie studiert und danach noch eine Ausbildung zum Bankkaufmann gemacht. Seit letztem Sommer bin ich nun im Priesterseminar. In Kleve war ich in verschiedenen Ehrenämtern tätig und freue mich sehr darauf nun eine andere Gemeinde, an einem völlig anderen Ort des Bistums zu erleben und für 4 Wochen in ihr leben und Erfahrungen sammeln zu dürfen.



Aber wer kommt da überhaupt zu Ihnen?
Ich bin ...
... ein begeisterter Theologe und Musiciansfan
...begeistert von der Arbeit in Gemeinden und deren Möglichkeiten.
... ein humorvoller Schnellsprecher und Freund guter Gespräche.
...Bücherwurm und in der Regel nicht zu übersehen, da größer als ihm manchmal lieb ist.

Ich freue mich auf Sie und die gemeinsame Zeit!

Ihr Kevin Hellmuth

Buchtipps des Monats:



Sally Page: Das Glück der Geschichtensammlerin
414 Seiten, dtv, Preis: 14,00 Euro

Janice lebt allein mit ihrem Mann in Cambridge. Um zum gemeinsamen Lebensunterhalt beizutragen, arbeitet sie als Reinmachefrau. Sie ist so gut in ihrem Beruf, dass ihre Kundschaft beständig wächst.

Während sie ihren Pflichten nachgeht, lauscht sie den Erzählungen ihrer Arbeitgeberinnen, um sie in ihrem Inneren zu sammeln in Ermangelung eigener Geschichten. Meint sie doch, keine eigene Geschichte zu haben. Doch ist das wirklich so? Jeder Mensch hat doch seine Geheimnisse und damit auch eine Geschichte. Eines Tages wird die Putzfrau gebeten, sich um einen weiteren Haushalt zu kümmern. Mrs B., wie Janice ihre Auftraggeberin nennt, ist äußerst gewitzt. Denn, wie Janice erfährt, war sie in einem früheren Leben Spionin. Mrs B. ist überzeugt, dass auch Janice geheime Qualitäten verbirgt und trachtet danach, diese ans Tageslicht zu befördern. Janice' Fähigkeiten, Geschichten zu sammeln,



Sabine Jünemann

spielen dabei eine nicht unerhebliche Rolle. Wie ein altes Sprichwort sagt, „stille Wasser gründen tief“. Was mag also das Geheimnis der Putzfrau sein, die gleich Scheherezade für das Wohlbefinden anderer sorgt? Sally Pages „Geschichtensammlerin“ ist die poetische Geschichte einer Frau, die ihr Leben lang für ein wenig Glück kämpfen muss. Humorvoll, nachdenklich und manchmal hintergründig – ein besonderes Lesevergnügen

Neues aus der Messdienergruppe St. Marien



Jeden Donnerstag von 16.30- 17.30 Uhr treffen sich einige Messdiener/innen mit ihren Gruppenleiterinnen. Ungefähr 10 Mädchen und Jungen sind jede Woche da und es erwartet sie immer ein abwechslungsreiches Programm, das die Gruppenleiterinnen für sie vorbereitet haben: In den letzten Gruppenstunden wurde gespielt, Steine als „Hosentaschen-Engel“ bemalt. Die Zutaten für einen „Bibelkuchen“ wurden erforscht und aufgegessen und natürlich wird auch für den Dienst im Gottesdienst geübt, was wichtig ist. Die Kinder kommen gerne und haben eine nette Gemeinschaft. Ein großes Dankeschön an unsere tollen Gruppenleiterinnen Yakira, Nancy und Sara, die diese Treffen möglich machen!
Marianne Etrich

Herzlich Willkommen zum Alleinstehenden-Treff

Seit April letzten Jahres gibt es einmal im Monat ein Treffen von alleine Lebenden. Sonntags um 16 Uhr trifft sich die Gruppe zum Kaffeetrinken und Spielen im Gemeindehaus St. Marien, zu einem Ausflug oder gemeinsamen Bummel über den Weihnachtsmarkt. Das Programm wird zusammen geplant und abgestimmt. Wer noch dazu kommen möchte, ist gerne gesehen. Barbara Winterhagen kümmert sich um die Schlüssel für den Raum und gibt gerne Auskunft, wann das nächste Treffen stattfindet. Ihre Telefonnummer kann über das Pfarrbüro erfragt werden.

Religiöse Kindertage in den Osterferien: Mit Moses unterwegs!

Vielleicht hast du schon mal von Moses gehört? Er war ein Mann, der besondere Abenteuer mit Gott erlebt hat- und der Pharaos von Ägypten kommt auch in der Geschichte vor! Wenn du mehr über Moses erfahren möchtest und diese spannende Bibelgeschichte kennenlernen willst, dann komm zu unseren Kindertagen! Wir singen, spielen, basteln und viele nette junge Gruppenleiter/innen machen dabei mit.

Wann? Dienstag, 15. – Donnerstag 17. April 2025
Jeweils von 10.00 – 16.00 Uhr

Abschlussgottesdienst in der Kirche St. Marien:
Donnerstag, 17. April, 15.00 Uhr – alle Eltern sind herzlich dazu eingeladen!

Manuela Steffan, Pfarrbriefservice.de

Wo? Gemeindehaus St. Marien, Delmenhorst

Für wen? Kinder von 6 – 12 Jahren

Kosten: 18,- € (Geschwister: 15,-€ pro Kind)
für warmes Mittagessen, Äpfel, Getränke,
Bastelmaterial, ...

Anmeldung: Solange Plätze vorhanden:
bis Freitag, 28. März – im Pfarrbüro St. Marien
Bitte das Geld abgezählt mitbringen (Briefumschlag)

Wir freuen uns, wenn Du mitmachst!



Firmkatechese 2025 ON FIRE

dieses Motto haben wir in diesem Jahr über die Firmkatechese gestellt. Am 7. Februar feierten KatechetInnen, FirmbewerberInnen und einige Eltern den Startgottesdienst zur Firmkatechese in der farbig beleuchteten St. Christophoruskirche. Zur Katechese haben sich 60 Jugendliche angemeldet.

Wir sind gespannt auf die gemeinsame Zeit in der Katechese, in den Firmprojekten und Gottesdiensten und freuen uns auf den feierlichen Festgottesdienst am 21. Juni 2025. An diesem Tag kommt Weihbischof Theising um den Jugendlichen das Sakrament der Firmung zu spenden.

Wir wünschen allen Jugendlichen viel Freude und eine gesegnete Zeit der Vorbereitung. Mit dem ganzen Katecheseteam, Sabine Ciomber-Günther und Thomas Krause

Kirchenmusik St. Marien, Delmenhorst

Konzerte 2025



- März**
Sonntag, 23.03. ORGELKONZERT – 17 Uhr (nähere Infos s. Plakat)
 Eintritt frei, mit Spende Orgel: Udo Honnigfort
- April**
Sonntag, 20.04. Ostersonntag -10 Uhr-Festmesse, Messe mit dem
 St.-Marien-Chor, Streichorchester und Solisten (Missa brevis B-Dur von J. Haydn)
- Mai**
Sonntag, 25.05. Konzert mit Vokalensemble Marien & Organist Eeuwe Zijlstra (NL) – 16 Uhr
- Juni**
Sonntag, 15.06. Konzert mit dem St.-Marien-Chor u.a. – 16 Uhr
Sonntag, 29.06. „Chöre singen“ drei unterschiedliche Chöre singen - 16 Uhr
- September**
Sonntag, 21.09. „Chöre singen“ drei unterschiedliche Chöre singen - 16 Uhr
- Oktober**
Dienstag, 07.10. ORGELHERBST – 19 Uhr Orgel plus Eintritt frei, mit Spende
Dienstag, 28.10. ORGELHERBST – 19 Uhr Orgel plus Eintritt frei, mit Spende
- November**
Dienstag, 11.11. ORGELHERBST – 19 Uhr Orgel plus Eintritt frei, mit Spende
- Dezember**
Sonntag, 07.12. ADVENTSKONZERT – 16 Uhr St.-Marien-Chor, u.a.

(Kontakt: Dekanatskantor Udo Honnigfort 0160-4810626)



Udo Honnigfort
Dekanatskantor

Messfeiern mit Chören und Instrumentalisten

- Sonntag, 09. März** 10 Uhr Messfeier mit Vokalensemble
- Sonntag, 16. März** 10 Uhr Messfeier mit Englisch-Horn
Samstag, 22. März 17 Uhr Messfeier Calypso-Chor
Samstag, 29. März 17 Uhr Messfeier mit dem **St.-Marien-Chor**
- Gründonnerstag, 17. April** 20 Uhr Liturgiefeier mit Calypso-Chor
Karfreitag, 18. April 15 Uhr Liturgiefeier mit Vokalensemble
Ostersonntag, 20. April 10 Uhr Festhochamt mit **St.-Marien-Chor**
Sonntag, 27. April 11 Uhr Messfeier mit Calypso-Chor *in Lemwerder*
- Samstag, 10. Mai** 17 Uhr Messfeier mit „SchulChorSingen & Kirche“
Sonntag, 11. Mai 11.15 Uhr Messfeier mit Calypso-Chor *in Allerheiligen*
Sonntag, 25. Mai 16 Uhr Konzert mit dem Vokalensemble
- Sonntag, 15. Juni** **Konzert mit dem St.-Marien-Chor u.a. – 16 Uhr**
Sonntag, 29. Juni „Chöre singen“ drei unterschiedliche Chöre - 16 Uhr
- Samstag, 23. August** 17 Uhr Messfeier mit Calypso-Chor
- Sonntag, 07. September** 10 Uhr Messfeier mit dem St.-Marien-Chor
Sonntag, 21. September „Chöre singen“ drei unterschiedliche Chöre - 16 Uhr
Sonntag, 28. September 11.15 Uhr Messfeier mit dem St.-Marien-Chor in Allerheiligen
- Sonntag, 12. Oktober** 11 Uhr Messfeier mit dem Calypso-Chor in St. Bernhard, B'berg

„Das Huder Chörchen in Concert“, zusammen mit dem „Choro Aquaflumini“, dem Partnerchoraus Fiume Veneto Italien

Das Huder Chörchen lädt ganz herzlich ein zu 2 Konzerten in unserer Region. Diese finden, zusammen mit seinem Partnerchor aus Italien, statt:



Huder Chörchen

am Fr. den 02.05. um 18:00 Uhr
 St. Elisabeth Kirche am
 Kloster Hude

am Sa. den 03.05. um 18:00 Uhr
 St. Bernhard Kirche,
 Bookholzberg.



„Choro Aquaflumini“



St. Christophorus Kirche, Delmenhorst

Orgelkonzerte März - August 2025

Sonntag 02. März - 18.00 Uhr
 Frescobaldi, Bach, Albinoni u.a.
 (Norbert Müller, Orgel)

Sonntag, 06. April - 18.00 Uhr
 Sweelinck, van Noord, John Bull u. a.
 (Fabian Beron)

Sonntag 04. Mai - 18.00 Uhr
 (Hans-Dieter Renken)

Pfingstmontag 09. Juni

Sonntag 06. Juli

Sonntag, 03. August

jeweils 18.00 Uhr

Die Orgelchoräle der sog. Kirmberger Sammlung von J. S. Bach u. a.



Norbert Müller
Organist St. Christophorus

Gottesdienste im März 2025

-ACHTUNG! Wegen Krankheit kann sich die Gottesdienstordnung kurzfristig ändern. Achten Sie auf das Publikandum-

Samstag 1.03. 8. Sonntag im Jahreskreis		
11:00 Uhr	HI. Messe NL	Haus am Wald
16:00 Uhr	Beichtgelegenheit W/8	St. Marien
16:00 Uhr	HI. Messe TM	Hildegard-Stift
17:00 Uhr	HI. Messe mit Büttendpredigt W/8 Sechswochenamt für Mateusz Dabek, Sechswochenamt für verst. Irmgard Kania, für verst. Hedwig, Johanna und Heinrich Hupasch und Ang.	St. Marien
17:00 Uhr	HI. Messe fällt aus!!	St. Hedwig
18:00 Uhr	Vorabendmesse TM für verst. Maria u. Paul Hanschke	St. Christophorus
Sonntag, 2.03. 8. Sonntag im Jahreskreis		
09:30 Uhr	HI. Messe (poln.)	Allerheiligen
09:30 Uhr	HI. Messe TM für verst. Elisabeth und Walter Katzer	St. Christophorus
10:00 Uhr	Familiengottesdienst W/8 für die Leb. und Verst. der Pfarrei	St. Marien
11:00 Uhr	HI. Messe NL	St. Bernhard
11:15 Uhr	HI. Messe TM	Allerheiligen
13:30 Uhr	HI. Messe (arabisch)	Allerheiligen
18:00 Uhr	Orgelkonzert mit Norbert Müller	St. Christophorus
18:30 Uhr	HI. Messe W/8	St. Marien
Montag, 3.03. Rosenmontag		
08:30 Uhr	HI. Messe NL	St. Christophorus
18:00 Uhr	Rosenkranz	St. Christophorus
Dienstag, 4.03.		
08:30 Uhr	HI. Messe W/8	Allerheiligen
08:30 Uhr	HI. Messe NL	St. Hedwig
09:15 Uhr	Wortgottesdienst	Hildegard-Stift
12:00 Uhr	HI. Messe "Mittags mit Gott", SCG+ SM	St. Marien
15:00 Uhr	Rosenkranz	St. Marien
Mittwoch, 5.03. Aschermittwoch		
07:30 Uhr	Frühschicht	St. Christophorus
08:00 Uhr	Aschermittwochsgottesdi. ME	Allerheiligen
08:30 Uhr	Aschermittwochsgottesdi. TK	GS Overberg
10:00 Uhr	HI. Messe für die Gemeinde und der Niermann-Schule W/8	St. Marien
9:00 Uhr	HI. Messe	St. Bernhard
10:00 Uhr	Gottesdienst zu Aschermittwoch NL	St. Bernhard
15:00 Uhr	HI. Messe	St. Christophorus
15:00 Uhr	Aschermittwochsgottesdienst mit den Kommunionkindern NL	St. Hedwig
17:00 Uhr	Wortgottesdienst im Gemeindehaus	St. Marien
17:00 Uhr	HI. Messe (pol)	St. Marien

Donnerstag, 6.03.		
08:30 Uhr	HI. Messe fällt aus!!	St. Marien
08:30 Uhr	HI. Messe, anschl. Donners- tagskreis NL	St. Hedwig
09:15 Uhr	HI. Messe SM	Hildegard-Stift
18:30 Uhr	Rosenkranz	St. Christophorus
19:00 Uhr	Anbetung	St. Christophorus
19:30 Uhr	HI. Messe W/8	St. Christophorus
Freitag, 7.03. Herz-Jesu-Freitag		
08:30 Uhr	HI. Messe W/8	St. Marien
08:30 Uhr	HI. Messe fällt aus!!	St. Christophorus
10:00 Uhr	Wortgottesdienst C. Legowski	am Fuchsberg
18:00 Uhr	Kreuzwegandacht fällt aus!!	St. Christophorus
Samstag, 8.03.		
16:00 Uhr	Beichtgelegenheit W/8	St. Marien
16:00 Uhr	HI. Messe SM	Hildegard-Stift
17:00 Uhr	Jugendmesse mit Firmlingen W/8	St. Marien
17:00 Uhr	Familiengottesdienst NL Sechswochenamt für Christiane Maria Körner, für Leb. und Verst. Fam. Schlüter und Leopold, für Leb. und Verst. Fam. Schlüter und Leopold, verst. Konrad Goldberg	St. Hedwig
18:00 Uhr	Vorabendmesse Pfr Steffen	St. Christophorus
Sonntag, 9.03. 1. Fastensonntag		
09:00 Uhr	HI. Messe fällt aus!!	St. Michael
09:30 Uhr	HI. Messe (poln.)	Allerheiligen
09:30 Uhr	Familiengottesdienst NL	St. Christophorus
10:00 Uhr	Hochamt mit Vokalensemble W/8 für die Leb. und Verst. der Pfarrei	St. Marien
11:00 Uhr	Familiengottesdienst NL	St. Bernhard
11:15 Uhr	HI. Messe Pfr Steffen	Allerheiligen
18:30 Uhr	HI. Messe W/8	St. Marien
Montag, 10.03.		
08:30 Uhr	HI. Messe W/8	St. Christophorus
18:00 Uhr	Rosenkranz	St. Christophorus
Dienstag, 11.03.		
08:30 Uhr	HI. Messe TM Jahresgedenken für verst. Dieter Rhode und für leb. u. verst. der Familien Rhode, Thume und Müller	Allerheiligen
08:30 Uhr	HI. Messe fällt aus!!	St. Hedwig
09:15 Uhr	Wortgottesdienst	Hildegard-Stift
12:00 Uhr	HI. Messe W/8 Sechswochenamt für verst. Maria Schüttler und Leb. u. Verst. Fam. Wübbelt und Schüttler	St. Marien
15:00 Uhr	Rosenkranz	St. Marien

Mittwoch, 12.03.		
07:30 Uhr	Frühschicht	St. Christophorus
09:00 Uhr	HI. Messe, anschl. Mittwochs- kreis NL	St. Bernhard
15:00 Uhr	HI. Messe SM	St. Christophorus
17:00 Uhr	HI. Messe (pol)	St. Marien
17:30 Uhr	Kreuzwegandacht	St. Hedwig
Donnerstag, 13.03.		
08:30 Uhr	HI. Messe fällt aus!!	St. Marien
08:30 Uhr	HI. Messe NL	St. Hedwig
09:15 Uhr	HI. Messe W/8	Hildegard-Stift
18:30 Uhr	Rosenkranz	St. Christophorus
19:00 Uhr	Anbetung	St. Christophorus
19:30 Uhr	HI. Messe SM	St. Christophorus
Freitag, 14.03.		
08:30 Uhr	HI. Messe W/8	St. Marien
08:30 Uhr	HI. Messe fällt aus!!	St. Christophorus
17:00 Uhr	Kreuzwegandacht	St. Christophorus
Samstag, 15.03.		
11:00 Uhr	Gottesdienst für kleine Leute TK	St. Christophorus
16:00 Uhr	Beichtgelegenheit Pfr Bohne OL	St. Marien
16:00 Uhr	HI. Messe Pfr Sibbel OL und PRin Ratte-Püschel OL/SCG	Hildegard-Stift
16:00 Uhr	HI. Messe NL	Kapelle Ellerbäke
17:00 Uhr	HI. Messe Pfr Bohne OL und PRin Waldschmidt Sechswochenamt für verst. Elfriede Rzonisk, für verst. Anna u. Josef Gawlista, Schwester Rozalie und Bruder Josef	St. Marien
17:00 Uhr	HI. Messe Pfr Kativallu OL und PRin Duesmann OL für verst. Josef Krieger	St. Hedwig
18:00 Uhr	Vorabendmesse Pfr Sibbel OL und PRin Ratte-Püschel OL für verst. Alois u. Julianna Janocha und Großeltern	St. Christophorus
Sonntag, 16.03. 2. Fastensonntag		
Zählung der Gottesdienstbesucher		
09:30 Uhr	HI. Messe (poln.)	Allerheiligen
09:30 Uhr	HI. Messe Pfr Bohne OL und PRin Waldschmidt	St. Christophorus
10:00 Uhr	Hochamt mit Englisch-Horn Pfr Kativallu OL und PRin Waldschmidt OL	St. Marien
11:00 Uhr	HI. Messe Pfr Arntz OL	St. Bernhard
11:15 Uhr	HI. Messe Pfr Bohne OL und PRin Waldschmidt	Allerheiligen
18:30 Uhr	HI. Messe Pfr Sibbel OL und PRin Waldschmidt OL	St. Marien
Montag, 17.03.		
08:30 Uhr	HI. Messe NL	St. Christophorus
18:00 Uhr	Rosenkranz	St. Christophorus

Dienstag, 18.03.		
08:30 Uhr	HI. Messe	Allerheiligen
08:30 Uhr	HI. Messe fällt aus!!	St. Hedwig
09:15 Uhr	Wortgottesdienst	Hildegard-Stift
12:00 Uhr	HI. Messe SM für Leb. und Verst. Fam. Hubert Gödecke	St. Marien
15:00 Uhr	Rosenkranz	St. Marien
Mittwoch, 19.03. HI. Josef, Bräutigam der Gottesmutter Maria		
07:30 Uhr	Frühschicht	St. Christophorus
09:00 Uhr	HI. Messe NL	St. Bernhard
15:00 Uhr	HI. Messe	St. Christophorus
17:00 Uhr	HI. Messe (pol)	St. Marien
17:00 Uhr	Kreuzwegandacht	Allerheiligen
17:30 Uhr	Kreuzwegandacht	St. Hedwig
Donnerstag, 20.03.		
08:30 Uhr	HI. Messe fällt aus!!	St. Marien
08:30 Uhr	HI. Messe NL	St. Hedwig
09:15 Uhr	HI. Messe	Hildegard-Stift
18:30 Uhr	Rosenkranz	St. Christophorus
19:00 Uhr	Anbetung	St. Christophorus
19:30 Uhr	HI. Messe	St. Christophorus
Freitag, 21.03.		
08:30 Uhr	HI. Messe W/8 Sechswochenamt für verst. Heinrich Schüttler und Leb. und Verst. Fam. Wübbelt und Schüttler	St. Marien
08:30 Uhr	HI. Messe fällt aus!!	St. Christophorus
17:00 Uhr	Kreuzwegandacht	St. Christophorus
Samstag, 22.03. Sel. Clemens August Graf von Galen		
15:30 Uhr	HI. Messe W/8	Hildegard-Stift
16:00 Uhr	Beichtgelegenheit NL	St. Marien
17:00 Uhr	HI. Messe mit dem Calypso- Chor NL für verst. Maria u. Bernhard Famulla, verst. Anna und Josef Muss	St. Marien
17:00 Uhr	HI. Messe W/8	St. Hedwig
18:30 Uhr	Vorabendmesse NL	St. Christophorus
Sonntag, 23.03. 3. Fastensonntag		
09:00 Uhr	HI. Messe fällt aus!!	St. Michael
09:30 Uhr	HI. Messe (poln.)	Allerheiligen
09:30 Uhr	HI. Messe W/8	St. Christophorus
10:00 Uhr	Hochamt NL für die Lebenden und Verstorbenen der Pfarrei	St. Marien
11:00 Uhr	HI. Messe	St. Bernhard
11:15 Uhr	HI. Messe W/8	Allerheiligen
17:00 Uhr	Orgelkonzert	St. Marien
18:30 Uhr	HI. Messe fällt aus!!	St. Marien

Update Prozessgruppe

7. Sitzung | 14.01.2025 | 19:00–21.00 Uhr | Heilig-Geist Lemwerder

Wie gewohnt hat die Gruppe sich in der Kirche getroffen und von den Gastgebern ein paar interessante Infos über die Pfarrei erfahren.

Als nächstes wurde ein Blick auf unseren Zeitplan geworfen: Was haben wir als Prozessgruppe bereits erreicht? Welche Fragen sind noch offengeblieben? Und was wollen wir konkret 2025 angehen?

Um festzustellen, wie bereits jetzt Synergien und Vernetzungen zu bestimmten Themen im Pastoralen Raum hergestellt werden können, wurde dann gemeinsam eine Tabelle erstellt.

Diese soll eine Konkretisierung der Listen „Erhebung Seelsorge im Pastoralen Raum OL-DEL“, an der die Pfarreiräte gearbeitet haben, darstellen. Hierfür wurden Oberthemen gesammelt (z. B. Erwachsenen Katechese) und exemplarisch durchdacht, welche Aufgaben zu diesem Thema auf Ebene der Pfarrei bleiben sollen, welche Aufgaben gemeinsam mit der Nachbar-Pfarrei oder im Pastoralen Raum gedacht werden können, welche Personen zusammengebracht werden müssen und ob es hauptamtlicher Begleitung bedarf.

An dieser Tabelle soll zu folgenden Themen zukünftig weitergearbeitet werden:

- Wortgottesfeiern von Ehrenamtlichen
- Maria 2.0
- Beerdigungsdienst
- Kirchenmusik
- Diakonische Maßnahmen

Sicher tauchen im Laufe der Zeit noch weitere Themen auf, die die Gruppe anhand der Tabelle beleuchten und für die sie Empfehlungen für den Pastoralen Raum aussprechen kann.

Die nächste Sitzung findet als Klausurtagung vom 01.03. auf den 02.03.2025 im Evangelischen Bildungshaus Rastede statt.

 <https://ol-del.kkol.de>



Liturgieplan – Abkürzungen:

W/8 Pfarrer Guido Wachtel
NL Pfarrer Norbert Lach
TM Pfarrer Thomas Mappilaparambil
SM Pater Sajive Varghese Maliakal
SCG Sabine Ciomber-Günther
ME Marianne Etrich
TK Thomas Krause
SK Silvia Kramer
Kurzfristige Änderungen sind möglich!

-ACHTUNG! Wegen Krankheit kann sich die Gottesdienstordnung kurzfristig ändern. Achten Sie auf das Publikandum

Das Heilige Sakrament der Ehe spenden sich :
Marta und Martin Burdyn

Besondere Gottesdienste im Pastoralen Raum zum 2. Fastensonntag:

Der Pastorale Raum Oldenburg-Delmenhorst soll am 15. und 16. März durch einen Predigttausch erlebbar werden. Das heißt: Alle Gottesdiensten im Delmenhorst und Ganderkesee werden an dem Wochenende von den Pfarrern und Pastoralreferentinnen aus Oldenburg gestaltet.

Wie ist das, wenn man von einer Kirche Abschied nimmt?

Zu diesem Thema wird am 3. Fastensonntag (22. und 23. März) Jutta Winkelhaus aus Vreden in einigen Sonntagsgottesdiensten sprechen. In Allerheiligen (11.15 Uhr) und einigen anderen Kirchen wird sie aus



eigener Erfahrung berichten. Sie war Gemeindemitglied und Vorsitzende des Pfarreirates, als in ihrer Heimat Vreden die Marienkirche aufgegeben wurde.



Kirchensteuern machen es möglich!

Mit Hilfe der Kirchensteuer können wir für die Jugendlichen in der Firmvorbereitung ein vielfältiges und kostenfreies Angebot gestalten. So werden etwa alle anfallenden Fahrtkosten, aber auch Eintrittsgelder - z.B. für den Besuch der KZ-Gedenkstätte Esterwegen - aus Kirchensteuern finanziert. Zudem können wir die Kirche für die Firmfeier ansprechend gestalten und den Gottesdienst kirchenmusikalisch untermalen.

Montag, 24.03.		
08:30 Uhr	Hi. Messe SM	St. Christophorus
18:00 Uhr	Rosenkranz	St. Christophorus
Dienstag, 25.03. Verkündigung des Herrn		
08:30 Uhr	Hi. Messe W/8	Allerheiligen
08:30 Uhr	Hi. Messe fällt aus!!	St. Hedwig
09:15 Uhr	Wortgottesdienst	Hildegard-Stift
12:00 Uhr	Hi. Messe SM	St. Marien
15:00 Uhr	Rosenkranz	St. Marien
Mittwoch, 26.03.		
07:30 Uhr	Frühschicht	St. Christophorus
09:00 Uhr	Hi. Messe	St. Bernhard
15:00 Uhr	Hi. Messe SM	St. Christophorus
17:00 Uhr	Hi. Messe (pol)	St. Marien
17:30 Uhr	Kreuzwegandacht	St. Hedwig
Donnerstag, 27.03.		
08:30 Uhr	Hi. Messe fällt aus!!	St. Marien
08:30 Uhr	Hi. Messe W/8	St. Hedwig
09:15 Uhr	Hi. Messe SM	Hildegard-Stift
18:30 Uhr	Rosenkranz	St. Christophorus
19:00 Uhr	Anbetung	St. Christophorus
19:30 Uhr	Hi. Messe SM	St. Christophorus
Freitag, 28.03.		
08:30 Uhr	Hi. Messe fällt aus!!	St. Marien
08:30 Uhr	Hi. Messe	St. Christophorus
17:00 Uhr	Kreuzwegandacht	St. Christophorus
Samstag, 29.03.		
15:30 Uhr	Hi. Messe SM	Hildegard-Stift
16:00 Uhr	Beichtgelegenheit	St. Marien
17:00 Uhr	Hi. Messe mit dem St.-Marien-Chor N für verst. Sophie Lürßen, verst. Hans Merkel	St. Marien
17:00 Uhr	Hi. Messe W/8 für verst. Marlis Buchmann	St. Hedwig
18:30 Uhr	Vorabendmesse	St. Christophorus
Sonntag, 30.03. 4. Fastensonntag (Laetare)		
09:30 Uhr	Hi. Messe (poln.)	Allerheiligen
09:30 Uhr	Hi. Messe	St. Christophorus
10:00 Uhr	Hochamt N für die Leb.u. Verstorbenen der Pfarrei	St. Marien
11:00 Uhr	Hi. Messe W/8	St. Bernhard
11:15 Uhr	Hi. Messe	Allerheiligen
18:30 Uhr	Hi. Messe fällt aus!!	St. Marien
Montag, 31.03.		
08:30 Uhr	Hi. Messe W/8	St. Christophorus
09:15 Uhr	Wortgottesdienst TK	GS Overberg
18:00 Uhr	Rosenkranz	St. Christophorus

SCHRITT FÜR SCHRITT. AUFEINANDER ZUGEHEN



palmsonntagskollekte.de
2025

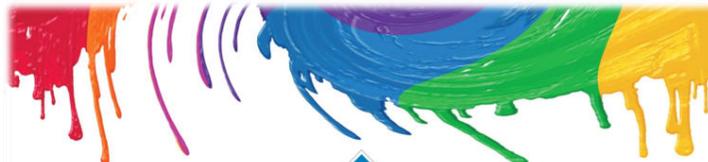


Aufruf zur Solidarität mit den Christen im Heiligen Land (Palmsonntagskollekte 2025)

Liebe Schwestern und Brüder, liebe Gemeinde,

wie in jedem Jahr ist die Kollekte am Palmsonntag für die Christen im Heiligen Land bestimmt. Insbesondere seit dem 7. Oktober 2023 haben Terror und Krieg dort vielen Menschen den Tod gebracht; Angst und Hass machen ein Zusammenleben unmöglich. Die Gräben scheinen unüberbrückbar, jede Perspektive auf Dialog und Verständigung utopisch.

Und doch gibt es Menschen, die aufeinander zugehen und dabei religiöse, ethnische und nationale Grenzen überwinden. Es sind Christen, Juden und Muslime, die sich trotz aller Widerstände als Brückenbauer für Verständigung und Versöhnung engagieren.



H. BUSING

Maler- und Bodenbelagsarbeiten • www.h-busing.de

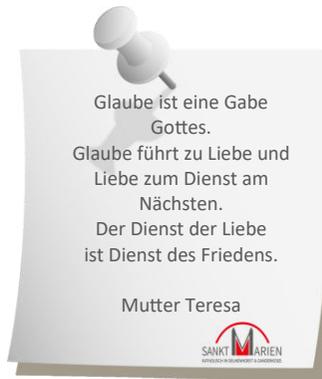


Im zwischenmenschlichen und interreligiösen Dialog setzen sie sich dafür ein, dass ein gesellschaftliches Miteinander wieder möglich wird.

„Schritt für Schritt. Aufeinander zugehen“ – so lautet das Motto über der diesjährigen Palmsonntagskollekte. Mit ihr unterstützen wir Projekte und Initiativen des Deutschen Vereins vom Heiligen Lande und der Franziskaner im Heiligen Land, insbesondere auch im Bereich der Dialog- und Versöhnungsarbeit. Mit unserer Hilfe wollen und können wir dort den Frieden fördern, wo die Gewalt So viele Wunden gerissen und Trauer hinterlassen hat.

Wir Bischöfe bitten Sie ganz herzlich um Ihre Anteilnahme, um Ihr Gebet und auch um Ihre Spende für die Menschen im Heiligen Land.

Fulda, den 26.09.2024
Für das Bistum Münster



Glaube ist eine Gabe Gottes.

Glaube führt zu Liebe und Liebe zum Dienst am Nächsten.
Der Dienst der Liebe ist Dienst des Friedens.

Mutter Teresa



Zum Gedenken an unsere Verstorbenen

- Lydia Alles
- Monika Buck
- Mateusz Dabek
- Felicitas Friske
- Mariluisse Gellermann
- Agnes Hillmann
- Irmgard Kania
- Ursula Kleinert
- Christiane Körner
- Katrin Nagel
- Manuela Pischla
- Elfriede Rzonsik
- Gerlinde Radtke
- Roman Szczepanski



Herr, gib ihnen und allen Verstorbenen das ewige Leben und das ewige Licht leuchte ihnen. Lass sie ruhen in Frieden. Amen.

VORSORGE | BEGLEITUNG | ABSCHIED

FREUER
Beerdigungsinstitut

Wir gehen den Weg gemeinsam



Geschäftsführer
Maciej Kubiak

Zentral erreichbar
Rosenstraße 42
27749 Delmenhorst

allg. Bürozeiten
Montag - Freitag
08:30 - 17:00 Uhr

Seit über 90 Jahren an Ihrer Seite
24/7 04221 - 14181



info@freuerbestattungen.de

www.freuerbestattungen.de

Herzliche Einladung zum
„Biblischer“
in der Fastenzeit

18h, St. Hedwig, Ganderkesee



Wir hören einen biblischen Text, vollziehen ihn innerlich nach, drücken das Erlebte aus und geben einen kurzen Einblick.
Auch Jugendliche und junge Erwachsene sind eingeladen, sich auf diese Weise einem biblischen Text zu nähern.
Bitte Isomatte und ggf. eine Decke mitbringen.

27. März und 3. April

Andreas Magin

Sonntag, 10.00 Uhr
St. Marien Delmenhorst

FAMILIENMESSE

Faschingssonntag 2. März 2025
Alle Kinder dürfen verkleidet kommen!

RUND UM DEN KIRCHTURM

St. Christophorus

Kein Café Christophorus im März!

Dienstag | 11. März | 19.30 Uhr
Offener Frauentreff (Pfarrhaus)

Mittwoch | 12. März | 15.00 Uhr
KAB-Treff, Gottesdienst, danach
Kaffee und Kuchen im Pfarrhaus

Sonntag | 16. März | 10.30 Uhr
Frühstücken nach der Messe

März 2025

ZELTLAGER 2025

- MINILAGER ST. MARIEN
Hude-Vielstedt
6.-9. Juni 2025
Pfingsten (7-14 Jahre)
 - SOMMERLAGER ST. MARIEN
Goldenstedt
24. Juli - 2. August 2025
(9-15 Jahre)
 - ZELTLAGER ST. HEDWIG
Franziskushof
6.-9. Juni 2025
Pfingsten (7-14 Jahre)
 - ZELTLAGER ST. CHRISTOPHORUS
Zeltplatz noch geheim!
7.-16. Juli 2025
(9-15 Jahre)
 - MINILAGER ST. CHRISTOPHORUS
Franziskushof
16.-18. Mai 2025
(1.-4. Klasse)
- Bitte geändertes Rückreisetermin beachten!

Weltgebetstag

Frauen aller Konfessionen laden ein
7. März 2025

St. Marien-Kirche
(Louisenstr. 22)

17 Uhr

Herzliche Einladung

Cookinseln wunderbar geschaffen!

www.weltgebetstag.de

11. Kirchenmusiktag Nord-West

15. März 2025 Kirchenmusiktag

Katholische Akademie Stapelfeld

9:30 Uhr Eintreffen, Stehkafee
10:00 Uhr Mein! Begrüßung und Warm-up, „Perlentauchen im Gotteslob“ mit Prof. Dr. Rebecca Voss
12:30 Uhr Mittagessen
13:30 Uhr Workshops:
- liturgisches Orgelspiel
- kreative Harmonien
- Aufführungsideen - Liedkantaten
- Chorliteratur
15:00 Uhr Kaffee und Abschluss

Infos: www.kkol.de/kirchenmusiktag

Dienstag, 4. März 16.00 Uhr, Buchvorstellung
„Klara und der Geschmack der Schokoladentreusel“

Liebe KAB – Mitglieder und alle Interessierten!

„Frohe Botschaften und positive Beziehungen wirken gut auf unsere Gesundheit“

Stabile, harmonische Beziehungen halten uns gesund, machen uns glücklicher, können die Gesundheit schützen. Das gilt nicht nur für Paarbeziehungen, sondern auch für Familien, Freundschaften und andere soziale Gruppen!

Freude zeigen über ein Wiedersehen, eine Umarmung, das Beachtet werden, sich dazu gehört zu fühlen, einmal mehr sich Zeit nehmen für andere, dem anderen Zuhören, das Ansprechen oder nur ein Lächeln bewirken Positives, machen schon im Kleinen eine bessere Welt!

Das nächste Treffen ist am 12. März 2025 um 15.00 Uhr zur Messe und anschließendem Kaffee im Pfarrhaus St. Christophorus.

Gäste sind herzlich willkommen! Mit herzlichen Grüßen

Kontakt: KAB-Gruppen-sprecherin
Brigitte Ubrich
Tel.: 24451

Erzähl-Café

Als queerer Mensch im Oldenburger Münsterland

Sie sind eingeladen, von Ihren Erfahrungen zu erzählen, von Schwierigem und Schönerem, von Früher und Heute. Voneinander zu hören, kann bereichern und Gemeinschaft erleben lassen.

Angesprochen sind Menschen, die sich als lesbisch, schwul, bisexuell, trans, inter, non-binär oder queer verstehen. Das Erzähl-Café bietet einen safe space. Erzähltes wird vertraulich behandelt und nicht bewertet oder diskutiert. Jeder darf, keiner muss erzählen. Wir treffen uns gemütlich bei einem Getränk im Café der Kirche am Campus Vechna. Es ist abends geschlossen, so dass wir den Raum für uns haben, nach dem moderierten Erzähl-Teil ist Zeit für informelle Begegnung.

Do., 13. März 2025
19 – 21 Uhr
Café der Kirche am Campus
Feldmannskamp 1, Vechna

Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an die Moderatoren:
Stephan Treischer
streischer@ka-fachstelle.de
0170 5566993

Achten sie bitte auf die Aushänge in den Gemeinden.
Aktuelle Informationen finden sie wie immer auch in den Pfarrnachrichten und auf unserer Homepage. Dort finden sie auch die Anmeldebögen:
<https://www.st-marien-delmehorst.de/gruppen/jugendarbeit>

Ökumenischer Weltladen Delmenhorns

Wir laden Sie ein, einfach mal unseren Weltladen an der Bahnhofstraße zu besuchen.
Sie werden eine große Auswahl fair gehandelter Geschenkartikel, Taschen, Geldbörsen, Schals, Decken und vieles mehr entdecken.
Und auch mit dem Kauf fair gehandelter Produkte wie Kaffee, Tee, Wein, Schokolade, Reis, Honig und Gewürzen unterstützen Sie unsere sozialen Projekte. Gemeinsam, durch Ihren Kauf und unsere ehrenamtliche Arbeit



POLSKA MISJA KATOLICKA OLDENBURG

POLNISCHE KATHOLISCHE MISSION

BIURO PARAFIALNE | PFARRBÜRO

WTOREK (DI.) | 9:00-13:00 | KLINGENBERGSTR. 20B
 ŚRODA (MI.) | 14:00 - 17:30 | 26133 OLDENBURG
 PIĄTEK (FR.) | 8:00 - 13:00 | TEL. 0441-3401978
 | 14:00 - 17:00 | INFO@PMK-OL.DE

PRZYGOTOWANIA WIELKOPOSTNE

Wielki Post jest czasem, w którym wierni mają okazję do refleksji nad swoją wiarą i relacją z Bogiem. To okres, który zachęca do modlitwy, pokuty, postu oraz jałmużny, które pomagają w duchowym oczyszczeniu i zbliżeniu do Jezusa. W przygotowaniach do Wielkiego Postu warto zacząć od przeanalizowania swojego życia, wyrzutów sumienia i pragnienia nawrócenia.

Praktyki wielkopostne są tradycyjnie skoncentrowane na trzech filarach: modlitwie, poście i jałmużnie. Modlitwa w tym czasie nabiera szczególnego znaczenia. Wiele osób decyduje się na intensyfikację swojej modlitwy, np. poprzez codzienne uczestnictwo w Mszy Świętej, odmawianie różańca, czy specjalne rozważania drogi krzyżowej.

Nasza Misja w Wielkim Poście organizuje Nabożeństwo Drogi Krzyżowej w **środy o godz. 16.30 w Delmenhorst w Kościele St. Marien**. Także pomocne w przeżywaniu i rozważaniu Męki i Śmierci Pana Jezusa oraz jest **Nabożeństwo Gorzkich Żali, które będą pół godziny przed Mszą Św.**

Post jest ważnym elementem, który ma na celu nie tylko ograniczenie jedzenia, ale także wyciszenie i umartwienie ciała, co pozwala na lepsze skupienie się na duchowym wymiarze życia. Istotne jest także praktykowanie jałmużny, czyli pomocy potrzebującym, co wyraża się nie tylko w finansowych darach, ale i w czasie poświęconym innym. Warto także w tym czasie skorzystać z sakramentu spowiedzi, by przeżyć ten okres w zgodzie z własnym sumieniem.



Przygotowanie do Wielkiego Postu to także decyzja o rezygnacji z niektórych przyjemności czy nawyków, które mogą stać na drodze do duchowego wzrostu. Dobrze jest zastanowić się nad tym, co w naszym życiu jest przeszkodą w zbliżeniu się do Boga i skupić się na umocnieniu wewnętrznej postawy pokory i skruchy. Wielki Post to czas, w którym możemy otworzyć nasze serca na łaskę Bożą, oczyszczając je z nadmiaru rzeczy przyziemnych i koncentrując się na tym, co najważniejsze.

Wielki Post podsumowuje Triduum Paschalne, które jest szczytem roku liturgicznego w Kościele katolickim. Trwa od wieczora Wielkiego Czwartku do niesporów Wielkiej Niedzieli. Choć chronologicznie są to trzy dni, liturgicznie są jednym dniem, który odświeża przed wiernymi jedność misterium paschalnego Chrystusa: Jego męki, śmierci i zmartwychwstania. Celebracja Triduum kończy okres Wielkiego Postu, a najważniejszym jej punktem jest liturgia Wigilii Paschalnej o Zmartwychwstaniu Pańskim. Liturgiczne celebracje, które odbywają się w czasie Triduum to: Msza Wieczery Pańskiej, Wielki Piątek Męki Pańskiej oraz Msza św. Wigilii Paschalnej o Zmartwychwstaniu Pańskim.

Paradies des Menschen Haushaltstipps zum Frühjahrsputz



1 Fenster putzen mit Klarspüler: Für ein glänzendes Ergebnis geben Sie zum Beispiel einen Spritzer Klarspüler und zwei Spritzer Geschirrspülmittel in zwei Liter Wasser. Darüber hinaus hat Klarspüler noch einen anderen positiven Effekt, denn er bildet für einige Zeit einen unsichtbaren Schutzfilm

Der Frühjahrsputz ist eine ideale Gelegenheit, um frischen Wind in die eigenen vier Wände zu bringen. Beginne mit einer gründlichen Planung: Erstelle eine Liste der Räume und Aufgaben, die du angehen möchtest. Setze Prioritäten und arbeite Raum für Raum. Nutze natürliche Reinigungsmittel wie Essig und Natron, um umweltfreundlich zu putzen. Spende oder entsorge nicht mehr benötigte Gegenstände, um Platz zu schaffen. So wird dein Zuhause wieder einladend und frisch!

3 Ein effektiver Reinigungstipp ist die Kombination von Soda und Zitronensäure. Mische einen Esslöffel Soda mit einem Esslöffel Zitronensäure in einer Schüssel. Diese Mischung eignet sich hervorragend zur Entfernung von hartnäckigen Flecken und Ablagerungen. Trage die Paste auf die verschmutzten Stellen auf, lasse sie einige Minuten einwirken und wische sie dann mit einem feuchten Tuch ab. Diese natürliche Reinigungslösung ist besonders wirksam in der Küche und im Bad, da sie Fett und Kalk mühelos löst. Achte darauf, die Mischung nicht auf empfindlichen Oberflächen wie Marmor zu verwenden.

5 Verwenden Sie Schwämme als „Reinigungs-Skates“. Wer erinnert sich nicht an die lustige Szene aus Pippi Langstrumpf, in der sie sich Schwämme an die Füße bindet, um zu wischen? Ziehen Sie einfach Ihre Schuhe und Socken aus, zerreißen Sie alte Tücher und binden Sie diese um Ihre Füße. Der größte Spaß entsteht, wenn die ganze Familie mitmacht und gemeinsam über die Böden gleitet!

2 Eine wirkungsvolle Methode zur Reinigung von Oberflächen ist die Verwendung eines leicht feuchten Tuchs. Das Wasser hilft, Staubpartikel zu binden, sodass sie nicht in die Luft gelangen. Achte darauf, dass das Tuch nicht zu nass ist, da empfindliche Oberflächen Schaden nehmen können. **Achtung:** Die häufig empfohlenen Mikrofaserlappen eignen sich nicht für hochglänzende und sehr kratzempfindliche Oberflächen

4 Nutzen Sie die frische Luft für Ihre Reinigungsarbeiten. Viele verbinden Putzen mit Innenräumen, doch im Frühling können zahlreiche Aufgaben nach draußen verlagert werden. Hängen Sie Ihre Wäsche im Garten auf, anstatt im Keller. Reinigen Sie Ihre Schuhe bei schönem Wetter auf der Terrasse oder bringen Sie Ihre Kräuter endlich auf den Balkon.

Tipp der Redaktion:

**Lassen Sie sich Zeit!
Gott hat die Welt auch nicht an einem Tag erschaffen.**

**In diesem Sinne:
Frohes Putzen!**

MSZE ŚW. W TYGODNIU

OLDENBURG wtorek i piątek | 18:00 | St. Michael
 DELMENHORST środa | 17:00 | St. Marien
 CLOPPENBURG czwartek | 18:00 | St. Bernhard
 EDEWECHT I. środa m-ca | 19:30 | St. Winzenz
 Edeweicht modlitwa różańcowa w każdą środę o 19:00.

MSZE ŚW. NIEDZIELNE

OLDENBURG | SOBOTA | 17:30 | St. Michael
 DELMENHORST | 9:30 | Allerheiligen
 CLOPPENBURG | 10:30 | St. Bernhard
 OLDENBURG | 11:30 | St. Michael
 VECHTA | 14:30 | Maria Frieden
 WILHELMSHAVEN | 14:30 | St. Marien

W III. SOBOTĘ (15.02):
 BAD ZWISCHENAHN | 16:00 | St. Marien
 W III. NIEDZIELE (16.02):
 NORDENHAM | 17:00 | St. Willehad



Förderverein Hildegard-Stift e.V. hat neuen Vorstand

Hans-Georg Frenzel

Peter Schmitz

Dr. Michael Adam

Monika Claußen



Im Spätherbst des vergangenen Jahres fand nach mehrjähriger „Corona-Pause“ wieder eine Mitgliederversammlung des Fördervereins statt, der in Pandemiezeiten zwar nicht tagte, aber doch seine Förderaktivitäten für die Heimbewohnerschaft fortsetzte. Ganz zentral dabei war die Unterstützung von Ausflügen, wo diese möglich waren, die Finanzierung von Weihnachtspresents an die Bewohnerinnen und Bewohner sowie die Finanzierung der Orgelbegleitung in den regelmäßigen Gottesdiensten in der Hauskapelle. Dies alles war möglich und hat auch in schwierigen Zeiten der Bewohnerschaft das Leben in unserem Heim bereichert. Weiterhin wurde ein neuer Vorstand gewählt, nachdem Frau Renate Schütte (Kassenführerin) so-

wie Herr Bernhard Wulfange (Schriftführer) leider verstorben sind. Ihrer wurde besonders gedacht. Herr Wolfgang Wolf stand als Vorsitzender nicht wieder zur Verfügung, er wurde mit Dank verabschiedet. In den neuen Vorstand wurden gewählt als Vorsitzender Herr Hans-Georg Frenzel, bestätigt als zweiter Vorsitzender Herr Dr. Michael Adam, zur Kassenführerin Frau Monika Claußen sowie als Schriftführer Herr Peter Schmitz. Der neue Vorstand wünscht sich, die erfolgreiche Arbeit für die alten Menschen fortführen zu können. Gern informieren wir Sie, wie Sie den Verein unterstützen können, Spenden sind selbstverständlich abzugsfähig. Ganz toll wäre es, wenn Sie sich für eine Mitgliedschaft interessieren würden, dies

schafft eine besondere Verbindung und kostet nicht viel. Sprechen Sie uns an, gern per Email unter schmitz-delmhorst@t-online.de oder persönlich im Gemeindeleben. Und wenn Sie einfach eine Notiz im Hildegard-Stift hinterlassen, wird diese ganz sicher an uns weitergeschickt.



Pfarrversammlung

Am 19. Januar waren die Gemeindeglieder eingeladen zu einer Pfarrversammlung in die St. Marien Kirche zu kommen. Themen für diesen Tag waren Informationen zum Pastoralen Raum Oldenburg / Delmenhorst und dem Fortschritt bei der Umsetzung des Immobilienkonzepts in der Gemeinde.

Die Prozessbegleiterin im pastoralen Raum Oldenburger Land – Delmenhorst des Offizialats, Laura Tietzel berichtete über die derzeitige personelle Situation und welche Prognosen es diesbezüglich für die Jahre 2030 und 2040 gibt. So wird die Anzahl der Pastoralreferent:innen von derzeit 19 in 2030 auf 12 und in 2040 auf 2 zusammenschrumpfen. Von derzeit 18 Priestern sind 2030 voraussichtlich noch 12 und 2040 noch 4 in diesem Bereich tätig. Als Grund dafür wurde das fehlende Interesse an theologischen Berufen, nicht allein in der kath. Kirche genannt. So ist festzustellen, der Job in der Kirche, ob evangelisch oder katholisch, hat nicht mehr den Reiz wie früher einmal.

Die gleiche Beobachtung macht aber auch bei den Gottesdienstbesuchern, die Jahr für Jahr weniger werden. Waren es im Bistum Münster in 1980 noch 700.000, so sank die Zahl bis 2018 auf 150.000. Die Freiburger Studie aus 2017 rechnete bis 2057 im Pastoralen Raum im besten Fall noch mit 200.000 Mitgliedern, im ungünstigsten Fall mit 150.000, wobei man bei dem derzeitigen, rapiden Schwund wohl eher von 120.000 ausgehen sollte. Die Gründung der pastoralen Räume im Bistum Münster ist eine Reaktion mit dieser Situation zukünftig umgehen zu können.

Betrifft die Gründung erst einmal nur die Kindergärten in dem Raum, die bereits seit Mitte 2024 in einen Verbund zusammengeschlossen sind, so soll das zukünftig auch auf andere Einrichtungen der kath. Kirche erweitert werden, wie z.B. die Friedhöfe. Auf diese Weise sind Synergieeffekte zu erreichen, die einzelnen Gemeinden entlastet und der Erhalt langfristig gesichert. Tietzel meinte dazu: „so wie bisher können wir das in Zukunft nicht mehr stemmen“ und regte zum Umdenken an.

Im weiteren Verlauf der Versammlung informierte der Pfarreirat und der Kirchenausschuss über den Verlauf im Zusammenhang mit dem Immobilienkonzept. So wurde zuerst einmal alle Immobilien aufgenommen und bewertet, um anschließend zu entscheiden, welche Immobilien zu erhalten sind und wie diese in Zukunft mit weniger Besuchern und Personal genutzt werden könnten. Gleichzeitig wurde überlegt, wie die zu erhaltenden Einrichtungen für die Zukunft fit gemacht werden können. Das Ergebnis des Prozesses wurde bereits in der Pastoralplan-Broschüre der Gemeinde 2021 vorgestellt. Darin ist festgehalten, dass die Allerheiligenkirche und die St. Michael Kapelle auf Dauer nicht zu halten sind und wenn möglich, geeignete Nach-

nutzungsmöglichkeiten gesucht werden müssen.

In seinen abschließenden Worten betonte Pfarrer Wachtel, dass die genannten Prozesse keine Abwicklung darstellen, sondern eine Entwicklung die zuversichtlich angegangen werden sollten. Die Diskussionen über die Zukunft der Kirche laufen bereits seit seinem Dienstbeginn vor 30 Jahren. Andererseits ist festzustellen, dass weiterhin Ehrenamtliche sich in Bereichen der Gemeindegarbeit ausbilden lassen. Auch die ökumenische Zusammenarbeit in Delmenhorst ist sehr erfolgreich. Die kath. Kirche müsse lernen in den passenden Schuhen zu gehen.

https://www.st-marien-delmhorst.de/fileadmin/user_upload/delmhorst.offizialat-vechta.de/Download/Pastoralplan_2021-07-02.pdf
https://www.st-marien-delmhorst.de/fileadmin/user_upload/delmhorst.offizialat-vechta.de/Pfarrei/Gemeindeausschuesse/Pastoralplan_2021-07-02-Anhang.pdf



ALLERHEILIGEN ST. BERNHARD ST. CHRISTOPHORUS ST. HEDWIG ST. MARIEN ST. MICHAEL



Bibelkuchen

kleines Raubtier	die Gestirne betreffend	Anstecknadel	Ritter der Artusrunde	Fahrradfahrerin	kernig-gemütlich	Wacholder-schnaps	im Großen (franz.)	Vorname der Meysel †	norddt.: ein-jähriges Fohlen	Abkochbrühe	Gipfel im Himalaja
				Beobachter			10				4
alte franz. 5-Centime-Münze			Teichpflanzen	eilig	9					massiv unterstützt	
Schiff Noahs		Stoffteil, Schlaufe						Asphaltgrundstoff	argent. Provinz (Santa ...)		
				Abk.: für eigenen Gebrauch		mutige Retter	hohe Männerstimme	3			M
				Klebstoff	6	Tiroler Freiheitsheld				Maß der Magnetfeldstärke	
Teil des Fahrrads		Fluss durch Winsen	altrömischer Grenzwall		5		Arktisvögel		Abk.: Touring-Club der Schweiz		
Schauer	Wenduruf beim Segeln	offen anerkennen				Schmerz-laut	berufliche Tätigkeit				
			engl. Fürwort: es	Stand des 'Blauen Blutes'				Alle-Zufluss in Gifhorn			Abk.: Handzeichen
Baumaterial		Hinterlist			2				Abk.: links-rheinisch		
				begeisteter Anhänger			Be-helfs-stück				
		1				8					

Menge	Bibelstelle	Lösung: Zutat
1,5 Tassen	Deuteronomium 32,14a	
6 Stück	Jesaja 10,14	
1-2 Tassen	Richter 14,18a	
4 1/2 Tassen	1.Könige 5,2	
2 Tassen	Hosea 3,1	
3/4 Tasse	1.Korinther 3,2	
2 Tassen (kleingeschnitten)	Nahum 3,12	
1 Tasse (gemahlen)	Numeri 17,23b	
1 Prise	Levitikus 2,13	
1 Teelöffel	Sprüche 7,17 (3. Zutat)	
3 Teelöffel	Gibt es nicht in der Bibel!	Backpulver

Rosenkranz
 Mo. 18-18.30 Uhr + Do. 18.30-19 Uhr in St. Christophorus
 Di. 15-16 Uhr in St. Marien

Kreuzweg
 Mi. 17-17.30 Uhr in Allerheiligen
 Mi. 17.30-18 Uhr in St. Hedwig, Ganderkesee
 Fr. 17-17.30 Uhr in St. Christophorus (7.3. fällt aus!)

Caritasverband Delmenhorst e.V.

Bei uns bist Du richtig.
 Wir haben gute Stimmung
 und freuen uns
 auf helfende Hände

Ehrenamtliche für Babykorb und Kleiderkammer gesucht
 Bei Interesse bitte anrufen unter
04221 9834 90

Zubereitung:

Teig nach 2.Samuel 13,8 bearbeiten: _____

Dann den Kuchen in den (Hosea 7,4) _____ schieben.

Backzeit: ca. 60 Minuten bei 180 Grad.

Guten Appetit!

Eine Empfehlung unserer
 Pastoralreferentin **Marianne Etrich**



Die Fastenzeit 2025 beginnt am Mittwoch, den 5. März 2025, und endet am Samstag, den 19. April 2025. Warum ist die Fastenzeit vor Ostern? In den Wochen vor Ostern wird Jesu Christi 40-tägigem Aufenthalt in der Wüste gedacht.



KATHOLISCHE KIRCHE
IM OLDENBURGER LAND
BISTUM MÜNSTER

...der besondere Einstieg in die Fastenzeit an verschiedenen Orten für Frauen

"Pilgerin der Hoffnung"

...das Angebote für Frauen am Aschermittwoch möchte einen besonderen und bewussten Einstieg in die Fastenzeit bieten.

Es geht darum, sich Zeit zu nehmen, um diese geprägte Zeit des Kirchenjahres persönlich bewusst zu gestalten.

Die Angebote finden an vielen Orten statt und werden von unterschiedlichen Referentinnen gestaltet. Die Uhrzeiten und konkreten Orte werden zeitnah bekannt gegeben.

5. März 2025 – Aschermittwoch
17:00 Uhr Gemeindehaus St. Marien in Delmenhorst
mit Pastoralreferentin Sabine Colmer-Günther, Marianne Kleinert und Angela Wiesner

Das Fasten- oder Hungertuch verhüllt in der Fastenzeit in katholischen und evangelischen Kirchengebäuden die bildlichen Darstellungen Jesu, in der Regel das Kruzifix. Damit sich ganz auf das gesprochene Wort konzentriert werden kann, es wird sozusagen mit den Augen gefastet.



Das Fasten hat in der katholischen Kirche eine lange Tradition und dient mehreren wichtigen Zwecken. Es ist eine Zeit der inneren Einkehr, in der Gläubige ihre Beziehung zu Gott vertiefen können. Durch den Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel oder Gewohnheiten wird nicht nur der Körper gereinigt, sondern auch der Geist geschärft. Fasten fördert die Solidarität mit den Bedürftigen und erinnert uns an die Notwendigkeit der Buße. In der Fastenzeit, besonders während der Karwoche, bereiten sich die Gläubigen auf das Osterfest vor, indem sie sich auf das Wesentliche konzentrieren und ihre spirituelle Disziplin stärken. So wird Fasten

kfd KATHOLISCHE FRAUENGEMEINSCHAFT DEUTSCHLANDS



Sind Sie interessiert? Frau Barbara Kleine Stüve hilft Ihnen gerne weiter.
Tel: 42509
Treffen: jeden 2. Mittwoch im Monat im Gemeindehaus St. Marien gegen 19.30 h

Die kfd - eine Gemeinschaft, die bewegt.
Die kfd ist mehr als eine Gemeinschaft: Als größter katholischer Frauenverband in Deutschland vereint sie rund 265.000 Mitglieder in einem starken Netz, das trägt.

Reiseveranstalter i.S.d. Reiserechts:
UNIQUE Reisen GmbH & Co. KG
Barnsdorferstraße 130
22767 Hamburg
Tel.: 040-75305115
E-Mail: info@uniquereisen.de

PILGERREISE DER KATHOLISCHEN FRAUENGEMEINSCHAFT DEUTSCHLANDS

ROM & ASSISI

10.10. - 17.10.2025

Leistungen & Preise

TERMIN: 10.10. - 17.10.2025
PREIS p.P. im Doppelzimmer: € 1.519,-
PREIS p.P. im Einzelzimmer: € 1.599,-
TEILNEHMERZAHL: mind. 22 Personen*

INKLUDIERTE LEISTUNGEN:

- Direktflug mit Einwahl in die Economy Class
- abhies Düsseldorf inkl. aller zollender Steuern & Gebühren sowie 23 kg Aufgabegepäck
- Reisebegleitung ab/bis Deutschland durch Mæchtild Pille
- Flugtickets ab/bis Vechta
- 4 x Übernachtung im Hotel Villa Monte Mario** in Rom
- 3 x Übernachtung im Hotel Villa Monte Mario** in Rom
- Verpflegung: tägliches Frühstück & Abendessen
- Alle Eintritte, Aufträge & Assistenzen gemäß Reisevertrag
- Qualifizierte deutschsprachige Reiseleitung 10.10.-17.10.2025
- 5 x ganztägige Busanreise 10.10.-14.10.2025
- 3 x Flughafentransfer in Rom
- 2-Tageskarte für öffentliche Verkehrsmittel

NICHT INKLUDIERTE LEISTUNGEN:

- zusätzliche Mahlzeiten & Getränke
- Persönliche Ausgaben
- Versicherungen
- Trinkgelder für lokale Reiseleiter & Fahrer
- Vatikan Museum & vatikanische Skizze mit dt. sprachiger Führung (€ 25,- pro Person)

UNSER ANSPRECHPARTNER:
Bischöflich Münsterisches Büro für
Mæchtild Pille
Barnsdorferstraße 8, 49377 Vechta
Tel.: 04441-872282
E-Mail: Mæchtild.Pille@kuno-vechta.de

kfd KATHOLISCHE FRAUENGEMEINSCHAFT DEUTSCHLANDS
Landesverband Oldenburg

Frauenreise nach Irland

31.08.-07.09.2025

mit
Mæchtild Pille, Frauengemeinschaftskfd
Sabine Lutkat, Reiseleitung

2025 wird der Tag der Entgeltgleichheit (Equal Pay Day) am 7. März begangen. Es ist der Tag, der kennzeichnet, wie far Frauen länger arbeiten müssen, um das Entgelt zu erhalten, das Männer bereits zu Beginn des Jahres haben. Immer noch belegen wir europaweit einen der letzten Plätze um das zu ändern, werden wir wieder einen Aktionstag mit einem Frauenfrühstück anbieten, auf dem wir mit Ihnen ins Gespräch kommen wollen, diskutieren möchten, warum wir die Lohnlücke haben und was wir tun können, um sie endlich zu überwinden. In diesem Jahr heißt es: ...endlich finanziert werden - für Frauen! mit Finanzberaterin Andrea Meyer aus Brookstrek. Sie spricht darüber, wie Frauen von 'Sparerinnen' zu 'Investorinnen' werden. Ein cleverer Umgang mit den eigenen Finanzen ist für Frauen ein Teil der gut geplanten Altersvorsorge, die in jungen Jahren beginnt...

15. März 2025; 9:00 Uhr
Gaststätte Sieverding
Kirchstr. 29 – 49632 Bevern

Nach einem schmackhaften Frühstück wird das Thema vorgestellt und zum Austausch eingeladen. Von der humoristischen Seite beleuchten **Visbeker-Bunten-Frauen** den Vormittag...

Frauenfrühstück zum Equal Pay Day

Aktionstag der Entgeltgleichheit
...endlich finanziert werden - für Frauen!

Kaffee- und Frühstücksbuffet: 19,50 Euro
Kartenbestellung: anmeldung@kfd-ly-oldenburg.de und 04441-872282

Ein Power-Tag mit Immunschutz

Für Mittags oder Abends: **Paprikagulasch** mit viel Vitamin

Morgens:

Schon zum Frühstück ein Vitaminbooster.

Haferflocken mit Heidelbeeren, Banane, Cranberries, Nüssen mit Milch /Hafermilch und Honig. Der Tag kann kommen!



Zwischendurch:

1 Kopfsalat (alternativ Eisberg- oder Römersalat)
Dressing: Schmand, Zitronensaft, Zucker, Salz, dazu eine Scheibe Vollkornbrot oder Croustons. Tipp. Salat nach Belieben mit Kräutern bestreuen.



500g gemischter Gulasch
1 Gemüsezwiebel
evtl. ½ Knoblauchzehe
1 Pastinake
1 Karotte
Staudensellerie 2 Stangen
Thymian und Rosmarin
1 Lorbeerblatt
Chayennepfeffer oder Chili
Salz
Pfeffer
2EL Edelsüßpaprika
2EL Paprika, rosenscharf
3 Paprikaschoten, rot und gelb
Bio Gemüsebrühe ca. 200 ml.

Rezept Paprikagulasch: Paprika putzen und in Stücke schneiden. 1 Paprika zur Seite legen. Pastinake, Gemüsezwiebel, Staudensellerie und Karotte putzen und klein schneiden. Das Gemüse in einer Pfanne mit Butterschmalz dünsten (ca. 1/4 Stunde). Anschließend das Gemüse pürieren. Die zur Seite gelegte Paprika in Stücke schneiden und scharf anbraten. Beiseite stellen.

Das gewürfelte Fleisch im Butterfett in einer großen Pfanne scharf von allen Seiten anbraten. Das pürierte Gemüse und die Gemüsebrühe hinzufügen. Gewürze hinzugeben. 1 1/2 Std. mit Deckel auf kleiner Hitze köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Jetzt die gewürfelte Paprika zugeben und ca. 20 Minuten weiterköcheln.

Dazu gibt es bei mir Reis und einen Schlag saure Sahne.

Tipp: Fleisch weglassen, stattdessen Tofu



Sabine Nochowitz