



4 Jahreszeiten, Gemälde einer Person in der Psychiatrie, (damals: Irrenanstalt), Beginn 20. Jhd. Lentos, Museum moderne Kunst Linz/ Donau

Ja-Worte (oder Resilienz I)

- Ein unbedingtes Ja.
- Leidenschaft für das Leben.
- Widerstandskraft.
- Seelische Stabilität.
- Stressbewältigungsfähigkeit.
- Resilienz.
- Unerschütterlichkeit.
- Zähigkeit.
- Mich nicht brechen lassen.
- Innere Robustheit.
- An Träumen festhalten.
- Mir eine innere Freiheit bewahren.
- Hoffnung.
- Auch dem Schlimmsten noch Gutes abgewinnen.
- Lebensstärke.
- Lebensmut.
- Aufrichten nach dem Schlag.
- Im Rückblick das Leben neu deuten.
- Aus unheilvollen Zusammenhängen lösen.
- Mich nicht als Opfer eines Schicksals verstehen.
- Wege finden.
- Vertrauen.
- An Verheißungen klammern.
- Ich nenne das: **TROTZKRAFT**.

Aus: Christina Brudereck, „Trotzkraft“ (Verlag Flügel).

Resilienz, Kurzdefinition: psychische Widerstandskraft; Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen.

Das Schweigen brechen

Gedanken zur Erzählung: Jesus und die Jünger im Sturm (Mk 4,35-41)

„Plötzlich erhob sich ein heftiger Wirbelsturm, und die Wellen schlugen in das Boot.“

Liebe Gemeindemitglieder,

kennen Sie solche Situationen aus ihrem Leben? Saßen Sie schon selbst in einem Boot, als die Wellen stärker wurden? Oder zeigte sich der Wirbelsturm in Form einer Nachricht? Jeder und Jede von uns musste schon heftige Wirbelstürme erleben. Vielleicht befinden Sie sich auch noch mittendrin...

Die Hilflosigkeit, die die Jünger in dieser Erzählung erfahren müssen, wird aber noch gesteigert: „Er – Jesus – aber lag hinten im Boot auf einem Kissen – und schlief.“

Würde das Evangelium an dieser Stelle enden, wäre das ziemlich niederschlagend. Aber es geht zum Glück weiter. Die Jünger werden aktiv. „Sie weckten ihn und riefen: ‘Meister, kümmert es dich nicht, dass wir zugrunde gehen?’“ Jesus kommt ihnen zur Hilfe. Er erhebt seine Stimme und weist den Wind in seine Schranken. „Und der Wind legte sich, und es trat völlige Stille ein.“

Diese Erzählung passt so gut zu meinen Erfahrungen, die ich an meiner zweiten Praktikumsstelle im Rahmen meines Studiums der Religionspädagogik und der Sozialen Arbeit – die Frauenberatung und das Frauenhaus der Caritas – gemacht habe. Die Frauen, die sich bei uns melden, befinden sich mittendrin im heftigen Wirbelsturm.

Das Thema häusliche Gewalt ist seit der Pandemie viel mehr in das öffentliche Blickfeld gerückt. Nur wenn häusliche Gewalt kein Tabuthema mehr ist, wenn immer mehr Menschen wissen, was im Fall von häuslicher Gewalt zu tun ist, dann kann ein Hilfsnetzwerk entstehen: die Wege werden kürzer und den Frauen und Kindern kann besser geholfen werden.



Unsere Stimme zu erheben wie Jesus, kann für uns bedeuten: den betroffenen Personen unsere Hilfe anbieten, sie ermutigen, einen Weg aus der Situation zu suchen, die Frau dabei unterstützen, sich an die zuständige Frauenberatung oder andere Fachdienste zu wenden.

Manchmal, wenn wir unsere Stimme für jemanden erheben, kann es sein, dass diese Person das gar nicht will. So unverständlich es auch von außen ist – jede/r muss für sich selbst entscheiden, wann er welchen Weg geht.

In den letzten Monaten durfte ich auch lernen: wenn wir unsere Stimme für andere erheben, dann muss uns bewusst sein: Wir müssen auch die Stimme für *uns* erheben! Auch wir haben Grenzen, die *andere* nicht überschreiten dürfen.

Ich wünsche uns, dass wir aus dieser Erzählung ein tiefes Vertrauen auf Gott mitnehmen. Gott lässt uns in den Stürmen des Lebens nicht allein. Er wird nicht aufhören seine Stimme für uns zu erheben – damit auch wir die Stimme für andere und für uns erheben können.

Lisa Fluhr, Semesterpraktikantin (Religionspädagogik und Soziale Arbeit)

Aus dem Gemeindeleben

Danke für engagiertes Wirken in und für die Gemeinde

Mit Frau Klothilde Buck und Herrn Paul Lischka sind in den letzten Monaten 2 Personen aus unserer Gemeinde verstorben, die auf unterschiedliche Weise sehr in und für die Gemeinde gewirkt haben.

Herr Paul Lischka war 14 Jahre lang – von 1989 bis 2003 – Hausmeister und Mesner in Heilig Geist und erledigte in dieser Zeit seine Aufgabe mit Hingabe und Korrektheit. Als gelernter Elektriker wusste er, wie mancher (elektrische) Widerstand eingesetzt bzw. auch überbrückt werden musste, damit wieder etwas ging. Seine Anstellungszeit fiel wesentlich in die Zeit von Pfr Snoeren.

Frau Klothilde Buck engagierte sich von Anfang an vielfältig in der Gemeinde und für Menschen in ihr. Sie war eine aufrechte Persönlichkeit und brachte so auch ihre Anliegen ein.

Gemeinsam war beiden: immer ansprechbar, immer bereit, sich für die Gemeinde und damit für ein größeres Ganzes einzubringen.

Möge Ihr jeweiliges Leben – wie das der weiteren Verstorbenen aus der Gemeinde – in der Wirklichkeit Gottes seine Fülle erfahren dürfen.

Firmung

Am 06. Juni 2021 wurden in zwei Gottesdiensten 42 Jugendliche aus unserer Seelsorgeeinheit von Domkapitular Monsignore Martin Fahrner in unserer Heilig Geist-Kirche gefirmt. Trotz der coronabedingten Schutzmaßnahmen waren es zwei lebendige und feierliche Gottesdienste mit einer sehr an-



sprechenden Predigt. Zu der guten Stimmung hat auch die Band „Begeisterung“ mit ihrer tollen musikalischen Begleitung beigetragen. Herzlichen Dank an alle, die zum Gelingen dieser schönen Feier beigetragen haben!

Sonja Konrad, Gemeindefereferentin

Erstkommunion 2021

Wie? Haben wir da etwas nicht mitbekommen? Wäre nicht am Weißen Sonntag nach Ostern die Erstkommunion für unsere Kinder aus der Kirchengemeinde gewesen?

Ja, wäre gewesen, in einem normalen Jahr ohne Pandemie zumindest. Guter Dinge sind die Drittklässler nach den Sommerferien 2020 in das neue Schuljahr gestartet und die Planungen für die Erstkommunion 2021 starteten ebenfalls. Alle hatten gehofft, eine schöne Vorbereitung in kleinen Gruppen hinzubekommen, wie es die letzten Jahre üblich war.



Ziemlich schnell musste der Plan wegen steigender Corona-Zahlen über den Haufen geworfen werden. Elternabend, Gruppentreffen, Auftakt-Veranstaltung, Tafernerneuerungs-Gottesdienst, alles wurde abgesagt bzw. verschoben. So wurde dann auch die angedachte Erstkommunionsfeier von Ostern (10.04.2021) auf den Sommer (03.07.2021) verlegt. Dieses Datum wurde dann auch der Fest- und Feierterminein.

Dank einem super engagierten Konzeptionsteam und vielen alternativen Ideen haben die Kinder eine andere, aber doch eine gute Vorbereitung zu diesem besonderen Ereignis erleben können. Das Team hat Taschen mit Aufgaben, Infos und Aufmerksamkeiten an die Kinder persönlich verteilt. Es gab Online-Sitzungen, um sich zu sehen und über bestimmte Themen zu sprechen. Auch hat das Konzeptionsteam mit einer liebevoll gestalteten Wand in der Kirche die Gottesdienstbesucher über die Aktionen zur Erstkommunion auf dem Laufenden gehalten. Die Kinder haben Hände ausgeschnitten und ein Bild von sich angefügt.

Am Palmsonntag sind alle mit ihren bunten Palmstecken in den Gottesdienst gekommen. Ein Highlight war auch die Kirchenführung von Holger Schlumpberger, vielen Dank dafür!



Die Band BeGEISTERung begleitet und bereichert den Erstkommunions-Gottesdienst

Sehr schade bleibt trotzdem, dass sich die Kinder nie wirklich alle begegnen und in einer Gruppe zusammenfinden konnten (eine perfekte Gelegenheit dazu ist immer die gemeinsame Übernachtung in einem Kloster oder Bildungshaus, das natürlich nicht durchgeführt werden konnte).

In schöner Erinnerung wird den Kindern hoffentlich die Vorbereitung für eine Familienfeier bleiben und ebenfalls der feierliche Gottesdienst (mit der Band BeGEISTERung) sowie die anschließende Familienfeier mit allen!

Nadine Ambrosch



Unser Konzeptionsteam, Silvia Hafner, Tanja Schlumpberger und Claudia Grabensee. Die drei stecken jedes Jahr aufs Neue unglaubliches Herzblut in die Vorbereitung der Erstkommunion-Kinder! Das ist unbezahlbar und wir können nicht genug Danke dafür sagen!

Weitere Impressionen von der Feier der Erstkommunion:



Die liebevoll gestaltete Wand der Erstkommunion-Kinder 2021

Ein kleiner Rückblick mit einem GROSSEN DANK des Kindergartens St. Elisabeth

Der Kindergarten St. Elisabeth wurde in der Elisabethenstraße im August 2019 abgerissen. Seit ca. 1952 wurden dort viele Familien mit ihren Kindern begleitet.

Die Zeit war aber reif, für etwas Neues!



Was für ein Glück hatten wir, dass die Gemeinde Hl. Geist für uns ein schönes Plätzchen hatte, an dem wir uns sehr wohl fühlen konnten.

Und kaum schaut man sich um, sind die zwei Jahre der Neubauphase schon fast vorüber.

Drei Kindergartengruppen mit ca. 65 Kindern und 12 pädagogische Fachkräfte konnten zwei Jahre lang erlebnisreiche Tage im unteren Gemeindehaus und im Anbau verbringen.



Auch die naturnahe Umgebung hier oben auf dem Kuhberg war ein Genuss und bot viele Erfahrungen.

Ganz gleich ob im Herbst mit dem Drachen in der Hand, im Winter mit dem Schneerutscher, im Frühling Blümchen pflücken oder im Sommer barfuß durch die Wiese... der Gemeindegarten mit seinem Hügel war eine große Freude für alle!

Auch die Kirche Hl. Geist war ein schöner Raum für religiöse Feiern und besinnliche Angebote.

Wir, alle Fachkräfte, alle Kinder mit ihren Familien und auch die Gemeinde St. Elisabeth, bedanken uns von Herzen für eine „Unterkunft mit Wohlfühlfaktor“!



**„Vergelt`s Gott“ im Namen
des ganzen Kindergarten-Teams St. Elisabeth**

Christine Ringelstetter

DANKBARKEIT

entfesselt die *Fülle* des Lebens.

Sie verwandelt das was wir haben in
genug und *mehr*.

Durch sie wird eine einfache Mahlzeit
zu einem *Festessen*,

ein Haus zu einem *Heim*,

und ein Fremder zu einem *Freund*.

Sie gibt unserer Vergangenheit einen *Sinn*,

bringt *Frieden* in unsere Gegenwart und schafft
eine *Vision* für die Zukunft.

Verfasser/in unbekannt

Dumm gelaufen

ist es mit dem eingereichten Artikel der Kita HG: er verschwand irgendwo im Datenverkehr. Dafür bittet die Redaktion um Entschuldigung bei Frau Frontzek und dem Team. Wir freuen uns auf Neues aus dem neuen Kita-Jahr ab September in der Adventsausgabe.

Verabschiedung Lisa Fluhr



DANKE!

Liebe Heilig Geist-Gemeinde,

seit Februar konnte ich nun hier in der Seelsorgeeinheit Ulmer Westen sein. Es war für mich eine sehr bereichernde Zeit, in der ich viel lernen durfte. Egal ob in den Kirchengemeinderatssitzungen, bei den Vorbereitungen für einen

Familiengottesdienst, bei den Treffen der Sozialausschüsse, in den Pastoralteamsitzungen, bei der Zusammenarbeit mit Mesner und Organist*innen oder dem (Mail-) Kontakt mit den Pfarramtssekretärinnen – ich wurde immer sehr herzlich aufgenommen, mir wurde stets ein offenes Ohr geschenkt und ich wurde tatkräftig unterstützt.

Besonders habe ich mich gefreut, dass ich in den letzten Monaten junge Menschen aus unserer Seelsorgeeinheit auf dem Firmweg begleiten durfte! Liebe Jugendliche – es hat mir sehr viel Spaß mit Euch gemacht! :)

So ist es nun an der Zeit Abschied zu nehmen. Ich danke Ihnen und Euch für die Begleitung, bin froh über jede einzelne Begegnung und für das Miteinander. Ein ganz besonderer Dank gilt meiner Mentorin Sonja Konrad: Danke für Deine Offenheit, für das gemeinsame Ideen spinnen und erarbeiten, für die Einblicke in Deinen Arbeitsalltag als Gemeindereferentin.

Ich wünsche Ihnen und Euch von ganzem Herzen alles Gute, viel Zuversicht und Gottes Segen für die kommende Zeit.

Lisa Fluhr

Liebe Lisa,

so schön, dass du dein Semesterpraktikum bei uns gemacht hast! Es war eine große Bereicherung und Freude mit dir zusammen zu arbeiten. DANKE für dein großes Engagement, deine Freundlichkeit und Aufmerksamkeit! Für dein Studium wünschen wir dir von Herzen alles Gute und Gottes Shalom für alle deine Wege!

Sonja Konrad, Gemeindereferentin

Ausblick

Caritassonntag 26.9.2021 – Infostand auf dem Wochenmarkt am Weststadthaus wie in Hl. Geist

Liebe Gemeinde,

#DasMachenWirGemeinsam – so das Leitmotiv des Deutschen Caritasverbandes 2021/22 und des Caritas-Sonntags am 26. September 2021.

Eine Gesellschaft wird nicht gemacht von „denen da oben“. Eine Gesellschaft wird geprägt von allen Menschen, die in ihr leben. Daher versteht die Kampagne der Caritas *Das machen wir gemeinsam* als eine Einladung, unsere Gesellschaft mitzugestalten. Das erfordert nicht die große Heldentat. Es erfordert viele kleine Schritte. Und es erfordert Haltung. Jeder und Jede möge zum Gelingen der Gesellschaft das beitragen, was er und sie kann.

Zum Gelingen der Gesellschaft beitragen – das macht die Caritas Ulm-Alb-Donau nun seit 75 Jahren! Sie bezieht vor Ort Position für Menschen am Rande und für den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Mitarbeiter*innen

und Ehrenamtliche stellen sich täglich und tatkräftig mit anderen Akteuren den Herausforderungen unseres Zusammenlebens. Auch in der Gemeinde wird Caritas, caritatives Handeln für andere geübt, tatkräftig und doch oft im Verborgenen. Caritas – also tatkräftige Liebe – wird auch in Zukunft eine wesentliche Aufgabe sein – als Verband und vor Ort.

Im Vorfeld des Caritas-Sonntages gibt es auf dem Wochenmarkt am Weststadthaus einen Infostand. Ziel ist, mit den Menschen vor Ort in Kontakt kommen und über Angebote der Caritas im Ulmer Westen informieren. Lisa Fluhr wird am Stand wie im Gottesdienst ihre Praktikumserfahrungen aus Kirchengemeinde und Frauenhaus der Caritas einbringen.



Einweihung Roncalli-Haus, St. Elisabeth am Sonntag, 17. Oktober 2021

Es war ein wahrlich langer Weg: Im Frühjahr 2010 wurde der städtebauliche Wettbewerb ausgeschrieben, um das zu dieser Zeit 42 Jahre alte und sanierungsbedürftige Roncalli-Haus neu zu errichten, mit deutlich verringertem Raumangebot, integriertem Kindergarten und Pfarrbüro, aber ohne Pfarrhaus. Am 17. Oktober 2021 wird das neue Haus nun nach zweijähriger Bauzeit eingeweiht und seiner Bestimmung übergeben.

Die Gemeinde Heilig Geist wünscht St. Elisabeth, dass mit und in dem neuen Haus das Gemeindeleben und das Leben in der Kita auf bewährte und neue Weise zugleich Fuß fassen und sich etablieren können.

Die einzelnen Phasen des Neubaus seit dem Abriss des alten Gebäudes sind mit Bildern festgehalten auf <https://st-elisabeth-ulm.de/aktuelles-zu-unserem-bauprojekt/>.

Stefan Cammerer

Ökumene



Wie in allen Bereichen kehrt auch die ökumenische Zusammenarbeit so langsam wieder in ein normales Miteinander zurück. Telefonische und Mail-Kontakte und Ideenaustausch bestanden ja die ganze Zeit.

Auch drei **abends♦ern**- Gottesdienste konnten wir, wenn auch in verkürzter Form und mit viel Abstand, feiern.

Und weitere sind geplant:

Wenn es geht, sollen sie am **14.11.21**, **27.03.22**, **26.06.22** und **23.10.22** stattfinden.

Die genauen Themen erfahren Sie noch auf den Homepages, in den Kirchenblättern, den Vermeldungen und auf Plakaten.

Ilse Koneczny

Katholikentag in Stuttgart 2022

Leben teilen als Leitwort für den 102. Deutschen Katholikentag vom 25.-29.5.2022 in Stuttgart.

Bei mehreren hundert Veranstaltungen werden während dieser fünf Tage Themen aus Kirche und Gesellschaft diskutiert. Erwartet werden mehrere Zehntausend TeilnehmerInnen aus dem gesamten Bundesgebiet. Veranstalter des Katholikentags ist das Zentralkomitee der deutschen Katholiken, Gastgeber die Diözese Rottenburg-Stuttgart.

Aktuelle Informationen gibt es hier auf www.katholikentag.de und über die Social-Media-Kanäle des Katholikentags bei [Facebook](#), auf [Twitter](#) sowie auf [Instagram](#).

Wer nichts verpassen möchte, abonniert am besten den elektronischen Newsletter des Katholikentags unter katholikentag.de/newsletter. Sind Sie dabei, klicken Sie sich ein!

„Mit dem Leitwort **leben teilen** wollen wir unseren Glauben an einen Gott zum Ausdruck bringen, der in seinem Wesen personale, liebende und barmherzige Selbst-Mitteilung ist, der selbst Mensch wird, das menschliche Leben teilt, Menschen Anteil an sich gibt und sie in die Gemeinschaft des Lebens einlädt“, so der Präsident des ZdK, Prof. Dr. Thomas Sternberg. „Diesen Glauben leben wir in einer kirchlichen Gemeinschaft, die von Anfang an und durch die Jahrhunderte aus dem Brechen des Brotes und dem Teilen des Kelches, im Teilen des Lebens in solidarischer Nächstenliebe und schließlich im Verkünden des selbst Erfahrenen untereinander und mit anderen lebte und heute lebt.“



Mit seinem Leitwort will der Katholikentag ganz ausdrücklich an das Zeugnis eines der weit über die Kirche hinaus bekanntesten europäischen Heiligen, des hl. Martin von Tours, anknüpfen, der mit dem Armen seinen Mantel teilt und darin Christus begegnet. Als Patron der gastgebenden Diözese Rottenburg-Stuttgart hat Bischof Dr. Gebhard Fürst in den vergangenen Jahren den hl. Martin auch über den europäisch verbindenden Martinus-Pilgerweg (Szombarthely-Tours), der durch Stuttgart und die Diözese führt, neu erschlossen. Über die damit verbundene Pilgerbewegung und das Netz der Martinskirchen in der Diözese wurde eine erkennbare Struktur der Mobilisierung der Gläubigen in der Diözese geschaffen, auf die der Katholikentag aufbauen will.



Der Zahn der Zeit an himmlischen Gemälden



WarenTauschTage Weststadt

Gemeindehaus Heilig Geist, Neunkirchenweg 63

Fr. 15.10. + Sa. 16.10.2021
14:00 - 16:00 Uhr

„TAUSCHEN STATT KAUFEN“ – „VERSCHENKEN STATT WEGWERFEN“

Unter diesen Mottos finden auch in diesem Jahr die WarenTauschTage in Ulm statt. Sinn der WarenTauschTage ist die Abfallvermeidung und die Wiederverwendung.

Hausrat, Geschirr, Bettzeug, Spielwaren, Sportartikel, Klein elektrogeräte oder ähnliche Dinge, die Sie nicht mehr verwenden, die aber zum Wegwerfen zu schade sind, können Sie bringen, Gegenstände tauschen und kostenlos mitnehmen. Voraussetzung: Die Waren sind intakt, sauber und gebrauchsfähig. Zu schwere Gegenstände wie Kleiderschränke oder Elektroherde sind aufgrund des Gewichts und aus Platzgründen nicht geeignet.

Bitte beachten Sie die aktuell geltenden Coronabestimmungen und die Weisungen der Veranstalter!

Annahme der Tauschwaren:

Freitag, 15. Oktober, zwischen 14:00 und 16:00 Uhr,
Gemeindehaus Heilig Geist, Neunkirchenweg 63

Weitergabe der Waren:

Samstag, 16. Oktober, zwischen 14:00 und 16:00 Uhr,
Gemeindehaus Heilig Geist, Neunkirchenweg 63

Die Gegenstände können von jedermann mitgenommen werden – allerdings nur für den privaten Gebrauch. Händler sind nicht zugelassen.

Zur Stärkung wird Kaffee und Kuchen angeboten, soweit es die Coronabestimmungen zulassen. Nach Möglichkeit wird eine Kinderbetreuung organisiert.

Ansprechpartner & mehr Infos:

- Kath. Pfarramt Heilig Geist, Rupert-Mayer-Haus, Neunkirchenweg 63
Herr Forster 0731/ 384 916 alfons.forster@drs.de
- EBU Entsorgungsbetriebe der Stadt Ulm
Frau Praeder 0731/166-3553 m.praeder@ebu-ulm.de

Helfer/innen gesucht für Vorbereitung und Durchführung des Tages.
Bitte rufen Sie beim Pfarrbüro an: 0731 384 916.

Halte deine Träume fest – Liederabend mit Eugen Eckert und der Band Habakuk

2. Oktober 2021 um 19.30 Uhr in Kirche Heilig Geist – zum Hören und (soweit coronamäßig möglich) Mitsingen.



Eugen Eckert,
Stadionpfarrer im
Deutsche Bank Park,
Frankfurt/Main,
Referent der Evan-
gelischen Kirche in
Deutschland (EKD)
für Kirche und Sport,
i.R., Musiker in der
Band HABAKUK,
[www.habakuk-
musik.de](http://www.habakuk-musik.de).

Foto: Friederike Schaab

Seine Lieder begleiten uns im neuen Gotteslob („Meine engen Grenzen“, „Bewahre uns Gott“, ...) – sie regen an, sind griffig, bringen Glauben heute auf ihre Art auf den Punkt.

Anmeldung für die (nach Coronavorgaben) begrenzten Plätze beim Gemeindebüro der Christuskirche.

Tel.: Gemeindebüro Christuskirche: 0731/ 38 12 38;

E-Mail: gemeindebuero.ulm.christuskirche@elkw.de mit Angabe Ihrer Kontaktdaten (Name, Adresse, Telefonnummer sowie der Anzahl der Personen).

Evtl. gibt es kurzfristig weitere Plätze – zu erfahren auf der Homepage der Christuskirche (www.christuskirche-ulm.de) oder in der Presse.

Freier Eintritt – dennoch: Ihre Spende hilft unsere Kosten zu decken.

Eine ökumenische Einladung der Gemeinden Christuskirche, Mariä Himmelfahrt, Heilig Geist



Besinnungsweg Nesselwang



Wenn viele Hände tragen helfen, können wir aufrechter gehen (Anke Maggauer-Kirsche)

**Sie haben Interesse und etwas Zeit? – Wir begrüßen Ihr ehrenamtliches Tun
Ihre Hände, Ihre Ideen, Ihr Engagement für Ihre Gemeinde Heilig Geist**

**Und jetzt? – Wieder klein anfangen! – Im Team
gemeinsame Impulse in die Gemeinde einbringen**

**Meine Stimme im Gottesdienst einbringen –
Als Lektor/in das Wort Gottes vortragen**

**Teilen als Dienst – Als Eucharistiehelfer/in
Menschen den Leib Christi austeilen**

**Platz für thematische Kunst – Regelmäßig ein
Thema eigen-willig und eigen-sinnig gestalten**

**Ehre das Alter, Dank ist gewiss – Geburtstagskarten
zu älteren Geburtstagskindern bringen**

**Den Nächsten nicht übersehen – Interesse an
einer Mitarbeit im zu gründenden Caritastreff**

**Blumenschmuck für die Kirche – Kreativität als
Vertretung bei Urlaub oder Krankheit einbringen**

**Drecksarbeit oder: Sauber wäre auch schön – Containerplätze
Kirchturm und/ oder Grimmelfinger Weg säubern**

Transparenz vermitteln – 3 x im Jahr Gemeindebriefe austragen

Näheres bei:

Pfarrbüro Hl. Geist, Tel 384 916; heiliggeist.ulm@drs.de

**Pastoralreferent Alfons Forster: 175 598 16// 0160 955 098 67;
alfons.forster@drs.de**

Weitere Artikel

Herbergsuche – Wohnungssuche

Immer sind Menschen mobil, suchen Menschen eine Bleibe, eine Wohnung. Soweit nichts Neues. Doch wie oft scheitert ein Miet- oder Kaufvertrag und damit ein Stück Lebens-Sicherheit am Preis! Vor allem für Familien mit 2 und mehr Kindern und einem nicht über-üppigen Einkommen wird es fast aussichtslos. Es stimmt, der Markt lässt horrend Preise zu. Das Grundrecht auf Wohnen ist aber in Schieflage. Dazu kommt: manche Wohnung/ Haus wird aus Erbgründen verkauft; die Erben bekommen etwas, wofür andere vor ihnen gearbeitet und bezahlt haben. Auch auf unserem Gemeindegebiet bekomme ich das mit. Warum nicht freierwerbende Wohnungen/ Häuschen gezielt Familien anbieten? Faire und bezahlbare Miet- oder Kaufpreise vereinbaren und so der Verantwortung des Eigentums gerecht werden. Man kann es utopisch nennen oder ethisch und sozial. Kein leichter Schritt, gewiss. Vermutlich auch eine Selbst-Überwindung. Ein kleiner Schritt jedoch für sozialen Frieden.

Psalm 23 – Resilienz II

Der Herr versorgt mich.

Warum sollte ich mir Sorgen machen?

Er gibt mir Nahrung für Geist und Herz,
wenn sonst keiner meinen (inneren) Hunger stillt.
Wenn alles andere mir zwischen den Fingern zerrinnt,
mit dem Menschen mich abspeisen.

Er gibt das Wasser, das den Durst löscht,
den Durst nach dem wirklichen Leben.
Wo immer er mich hinführt.
Er gibt Lebensfülle und Kraft.

Er gibt mir einen sicheren Schritt.
Er zeigt mir einen Weg
Durch das Gewühl der Menschen.
Durch die Flut der Lichter.
Durch das Rauschen der vielen Stimmen.
Durch die Manipulation der Medien.
Einen klaren Weg,
so gewiß es Gott ist, der mich führt.
Und wenn die Lichter verlöschen,
und es dunkel wird,
wenn ich einsam bin,
wenn ich krank bin
und den Tod fürchte, den Bruder Tod –
wenn ich schuldig bin vor dir, Herr,
und deine Hand verloren habe,
fürchte ich doch nicht,
dich ganz zu verlieren.

Denn du bist bei mir.
Dein Kreuz tröstet mich,
es ist das Zeichen, daß du mich liebst,
daß du mir nahe bist,
und daß ich zu dir gehöre.

Jetzt und immer.

(ursprgl. Verfasser unbekannt)

Bundestagswahl 2021

Es steht – wie immer – viel auf dem Spiel. Vielleicht aber doch ein bisschen mehr. Wer und welche Partei und Koalition haben das Zeug, die Ideen, die Überzeugungs- wie die Umsetzungskraft, die Menschen in Deutschland in den nicht kleiner werdenden Krisen gut zu leiten, für sozialen Ausgleich zu sorgen und dabei ebenso die Menschen in den anderen, von uns abhängigen Ländern zu be-achten?

Auf jeden Fall gilt: wählen gehen!

Familiennachrichten

In Heilig Geist wurde getauft:

Hack, Denny Luan

Verstorben sind aus unserer Gemeinde:

Wersching, Anna

Kienzle, Marie-Luise

Reiner, Karl

Buck, Klothilde

Lischka, Paul

Möbius, Johanna

Semlitsch, Helmut

Sawetzki, Georgeta

Hofmann, Ernst

Schlecker, Anna

Kälin, Lotte

Hirzel, Walter

Aumüller, Erwin

Die Gemeinde Heilig Geist wünscht

Freude den Eltern und Familien über das neue Leben

Hoffnung den neu Vermählten für ihren gemeinsamen Lebensweg

Licht den Verstorbenen in ihrem neuen Sein

Trost den Angehörigen in ihrer Trauer

Statistik 2020 für Heilig Geist

Anzahl Katholiken 31.12.2020:

2474 Mitglieder

Gottesdienstbesucher (2 Zähltag):

91 / 50 Teilnehmer/innen

Erstkommunion:

25 Kinder

Firmung:

6 Jugendliche

Trauungen:

1 Trauung

Taufen:

4 Taufen

Bestattungen:

9 Gemeindemitglieder

Kirchenaustritte:

38 Personen

Kircheneintritte:

0 Personen

Zahlen, in und hinter denen viel an Freud und Leid, an Hoffnung und Begrenztheit lebt.

Geht's gut? Das Glück des Gehens

Häufiges Gehen, vor allem im Wald oder naturnaher Umgebung, ist gesund

Die Füße der meisten Menschen stecken einen Großteil des Tages unbeweglich in Schuhen. **Barfußlaufen** stärkt die Fuß- und Gelenkknochen und verstärkt unter anderem die Ausschüttung von Wachstumshormonen. Dadurch werden die Wände der Blutgefäße stabilisiert. Weiterhin werden die Lymphgefäße und -bahnen aktiviert. Waldboden ist optimal zum Laufen und der **Aufenthalt im Wald**, besonders auch die **Waldluft**, verstärkt die heilende Wirkung bei Stress, Depressionen und sogar Krebserkrankungen.



Depressionen

Studien belegen, dass Gehen und Joggen bei Depressionen in einem ähnlichen Maße wirksam sind wie eine medikamentöse Therapie.



Gehirn

Bewegung regt die Hirnaktivität stark an. Konzentrationsfähigkeit, Aufmerksamkeit und das Lernvermögen nehmen zu.



Cortisol senken

20 bis 30 Minuten Gehen in einer naturnahen Umgebung reichen aus, um den Spiegel des Stresshormons Cortisol effektiv zu senken.



Immunsystem

Studien belegen, dass häufiges Gehen das Immunsystem stärkt. So können Krankheitserreger besser bekämpft werden.



Knochen und Gelenke

Regelmäßige Spaziergänge stärken Knochen und Gelenke. Arthritis wird gebessert und die Bewegungsfähigkeit nimmt zu.



Herz-Kreislauf

Regelmäßiges Gehen stärkt den Kreislauf und die Gefäße. Damit sinkt das Risiko für Bluthochdruck und Herzinfarkt.



Übergewicht und Bauchfett

Tägliches Gehen senkt das Risiko für Bluthochdruck und Herzinfarkt. Wer jeden Tag 30 - 60 Minuten zügig geht, nimmt ab und verliert entzündungsförderndes Bauchfett.



Sturzrisiko im Alter

Viel Bewegung reduziert den altersbedingten Abbau der Muskeln und verbessert den Gleichgewichtssinn, was das Sturzrisiko verringert.



Diabetes

1000 Schritte pro Tag senken den Blutzucker von Diabetikern doppelt so stark wie ein gängiges Medikament (Metformin).



Demenz

Ältere Menschen, die häufig spazieren gehen, können den Fortschritt einer beginnenden Demenz um etwa 50 Prozent verlangsamen.

Aus der SWP vom 15.5.2021; mit frdl. Erlaubnis: Stuttgarter Zeitung, Mein Magazin Wochenende; 15./16. Mai 2021; Fachliche Quellen: Prof. Shane O'Mara, Universität Dublin: Das Glück des Gehens (Rowohlt Verlag 2021); Helmholtz Zentrum München; Klinik für Naturheilkunde Essen-Mitte; Barefoot-academy.com



Besinnungsweg
Nesselwang

Das letzte Wort

„Da aufgrund Corona ein Kaffeeklatsch mit Freundinnen nicht möglich war, ist das Ersparte für Renovabis.“ Eine Blumenkarte mit diesem (in doppelter Hinsicht) bedankenswerten Inhalt kam im Pfarrbüro an. Danken ist eine Haltung des Über-sich-Hinausdenkens: sich hineinstellen in ein Gewebe aus vielen und sich dafür auch in je eigener Weise verantwortlich wissen. Weil man/ frau sich selber verdankt weiß. Vielleicht haben wir mehr Grund zu danken, als wir so täglich wahrhaben wollen. Vergelt's Gott!



Katholische Kirchengemeinde **HEILIG GEIST**

Regelmäßige Gottesdienste in Heilig Geist:

Bitte beachten Sie: Die regelmäßigen Gottesdienste am Donnerstagabend und am Sonntag finden statt.

Sonntag / Feiertag 9.30 Uhr

Donnerstag 18.30 Uhr

Kontaktdaten

Pfarrbüro:

Neunkirchenweg 63, 89077 Ulm

Telefon: 0731/ 38 49 16, Fax: 0731/ 38 49 91

E-Mail-Adresse: HeiligGeist.Ulm@drs.de

Homepage: www.heilig-geist-ulm.de

Sekretärinnen: Frau Eckerth und Frau Reinisch

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag, 09.00 bis 11.00 Uhr

Dienstag, 14.30 bis 17.30 Uhr

In den Ferien oder bei Krankheit eingeschränkte Öffnungszeiten

Leitender Pfarrer SE:

Stefan Cammerer, 0731/ 9 38 63 90

Pastoralreferent und Pastorale Ansprechperson:

Alfons Forster, Tel. Büro: 0731/ 175 598 16 oder über das Pfarrbüro.

Handy: 0160 95 50 98 67, E-Mail: alfons.forster@drs.de

Erreichbar i.d.R. mittwochs ab 9.30 Uhr im Pfarrbüro.

Pastorale Mitarbeiter*innen in der SE Ulmer Westen:

Sonja Konrad, Gemeindeferentin 0731/ 9 38 63 90

Josef Miller, Pfarrer 0731/ 3 72 88

Jörg Gebele, Diakon, über 0731/ 9 38 63 90

Hausmeister und Mesner:

Karl Heinz Bernhard, 0176 29 28 40 11

Impressum

Herausgeber: Kirchengemeinderat Heilig Geist

Redaktion: Nadine Ambrosch, Alfons Forster

Layout: Dominik Stierle

Fotos: privat, sofern keine Bezugsquelle genannt

Druck: Druckwerk, Söflingen

Der Gemeindebrief besteht aus 100% Recyclingpapier.

Alle Texte, soweit nicht namentlich gekennzeichnet, von Alfons Forster.

Ausgabe 2/2021

Die nächste Ausgabe erscheint zum ersten Advent 2021.

Redaktionsschluss: **Freitag, 29. Oktober 2021**

Ihre Beiträge, Anliegen, Kritik sind gefragt.