

Kath. Pfarrei St. Hildegard von Bingen, Marzahn-Hellersdorf

Kurze Str. 4, 10315 Berlin | Homepage: www.st-hildegard-von-bingen.de

Leitender Pfarrer: Pfarrer Witold Wójcik • Tel.: 030 64384972

witold.wojcik@erzbistumberlin.de

Gemeindereferent*in: Susanne Siegert susanne.siegert@erzbistumberlin.de

Zentralbüro: Tel.: 030 64384970 • Fax: 030 64384971

Öffnungszeiten: Di 10:00 - 12:00 Uhr, Mi 9:30 - 12:00 Uhr,

Fr 14:00 - 18:00 Uhr

kontakt@st-hildegard-von-bingen.de

Seelsorgeteam der Pfarrei: seelsorgeteam@st-hildegard-von-bingen.de

Notfall-Rufnummer: 0151 27184356 (für Krankensalbung, Sterbefall etc.)

Pfarreisozialarbeiterin: Alexandra Schröder Tel.: 0170 1821760

alexandra.schroeder@erzbistumberlin.de

Kirchenvorstand: kv@st-hildegard-von-bingen.de

Pfarreirat: pr@st-hildegard-von-bingen.de

Präventionsbeauftragter: Dominik Tischler • Tel.: 0151 42095465

praevention@st-hildegard-von-bingen.de

Pfarreimagazin: magazin@st-hildegard-von-bingen.de

Newsletter: newsletter@st-hildegard-von-bingen.de

Bankverbindung: Pfarrei St. Hildegard von Bingen

IBAN: DE57 3706 0193 6004 2600 05; GENODED1PAX

Katholische Gemeinde „Von der Verklärung des Herrn“

Neufahrwasserweg 8 • 12685 Berlin • Tel.: 030 5429192 • Fax: 030 5406802

Homepage: www.kirche-marzahn.de

Pfarrvikar: Pater Wilhelm Steenken SDB

Tel.: 030 5429192 (Ruf-Umleitung)

steenken@st-hildegard-von-bingen.de

Gemeindebüro: Tel.: 030 5429192

Öffnungszeit: Mittwoch 15:00 - 17:00 Uhr, Sprechzeit Pater Steenken

Kirchenmusiker: Sebastian Sommer • sebastian.sommer@erzbistumberlin.de

Gemeindereferent: Torsten Drescher • Tel.: 0174 3732329

drescher@st-hildegard-von-bingen.de

Gemeinderat: grmarzahn@st-hildegard-von-bingen.de

Krankenhaus-Seelsorge:

Vivantes-Klinikum Kaulsdorf: Andreas Theuerl

UKB: Reiner Klein • Tel.: 0175 2499716

Don-Bosco-Zentrum: Otto-Rosenberg-Straße 1, 12681 Berlin

Pater Wilhelm Steenken SDB, Direktor

berlin@donbosco.de

Homepage: www.donbosco-berlin.eu

Pfarrei St. Hildegard von Bingen



Gemeindeblatt Marzahn

„Von der Verklärung des Herrn“



AUGUST 2026





Liebe Leserinnen und Leser

Es ist wieder diese besondere Zeit im Jahr: Die Kalender lichten sich, der Alltag wird ein bisschen langsamer – zumindest theoretisch. Die Ampel springt auf Gelb: Achtung, es wird ruhiger. Oder vielleicht: Endlich!

Sommerzeit. Ferienzeit.

Zeit, in der das Leben ein paar Gänge runterschaltet - oder es zumindest versuchen darf.

Zeit, in der Menschen beginnen, ihre To-do-Listen gegen Packlisten zu tauschen.

Oder einfach mal den Satz sagen: Heute mache ich nichts. Und das ziemlich gründlich.

Und mittendrin: eine Einladung. Nicht laut. Nicht dramatisch. Eher wie ein warmer Windhauch. Eine Einladung zum Aufatmen. Nicht alles muss geschafft, geregelt, beantwortet sein. Nicht jeder Tag braucht ein Ergebnis. Manche Tage dürfen einfach... sein. Unperfekt. Leicht. Frei.

Spiritualität beginnt oft genau dort:

Wo der Druck nachlässt Wo wieder Platz ist zum Staunen, für Sonne auf der Haut, für ein kaltes Getränk auf einem warmen Balkon, für ein gutes Gespräch - oder ein langes Schweigen.

Der Sommer lehrt, was auch im Glauben gilt:

Nicht alles hängt von uns ab. Manches wächst von selbst. Manches trägt der Wind weiter. Und manches darf einfach liegen bleiben - bis nach den Ferien.

Gott ruht am siebten Tag. Vielleicht, weil er wusste, dass Ruhe nicht Stillstand ist, sondern Schöpfungspause. Ein Moment, in dem Neues heranreifen kann - ganz leise. Auch in uns.

P. Wilh. Steenken SDB

WICHTIGES

Cafeteria

Jeden Sonntag nach dem Gottesdienst

ROSENKRANZ

Jeden Donnerstag um 18:00 Uhr

BIBELKREIS

Jeden 2. Donnerstag um 17:00 Uhr

GRUPPEN UND KREISE

Bläsergruppe

Freitags 19:00 Uhr

Ökumenische Kantorei

Di 18:30 Uhr Choralschola
19:30 Uhr Chor

Ökumenische Kinder- und Jugendkantorei

Do 16:00 Uhr für Kinder von 4 – 6 Jahren
16:45 Uhr für Kinder von 7 – 11 Jahren
17:30 Uhr ab 12 Jahren

Entfällt in den Ferien

Senioren

Entfällt im August

PROBENWOCHE FÜR DEN „KLEINEN PRINZEN“

Montag, 17.08. – Freitag, 21.08.2026
jeweils 10:00 – 16:00 Uhr

FIRMUNG

Sonntag, 30.08.2026, 10:00 Uhr

Samstag 01.08. **keine Vorabendmesse**

Sonntag 02.08. 10:00 Uhr Hl. Messe

18. Sonntag im Jahreskreis

Montag 03.08. 07:30 Uhr Hl. Messe Don-Bosco-Zentrum

Dienstag 04.08. 07:30 Uhr Hl. Messe Don-Bosco-Zentrum

Mittwoch 05.08. 09:00 Uhr Hl. Messe

Donnerstag 06.08. 18:00 Uhr Rosenkranz
18:45 Uhr Hl. Messe

Freitag 07.08. 07:30 Uhr Hl. Messe Don-Bosco-Zentrum

Samstag 08.08. **keine Vorabendmesse**

Sonntag 09.08. 10:00 Uhr Hl. Messe

19. Sonntag im Jahreskreis

Montag 10.08. 07:30 Uhr Hl. Messe Don-Bosco-Zentrum

Dienstag 11.08. 07:30 Uhr Hl. Messe Don-Bosco-Zentrum

Mittwoch 12.08. 09:00 Uhr Hl. Messe

Donnerstag 13.08. 18:00 Uhr Rosenkranz
18:45 Uhr Hl. Messe

Freitag 14.08. 07:30 Uhr Hl. Messe Don-Bosco-Zentrum

Samstag 15.08. **keine Vorabendmesse**

Sonntag 16.08. 10:00 Uhr Hl. Messe

20. Sonntag im Jahreskreis

Montag 17.08. 07:30 Uhr Hl. Messe Don-Bosco-Zentrum

Dienstag 18.08. 07:30 Uhr Hl. Messe Don-Bosco-Zentrum

Mittwoch 19.08. 09:00 Uhr Hl. Messe

Donnerstag 20.08. 18:00 Uhr Rosenkranz
18:45 Uhr Hl. Messe

Freitag 21.08. 07:30 Uhr Hl. Messe Don-Bosco-Zentrum

Samstag 22.08. **keine Vorabendmesse**

Sonntag 23.08. 10:00 Uhr Hl. Messe

21. Sonntag im Jahreskreis

Montag 24.08. 07:30 Uhr Hl. Messe Don-Bosco-Zentrum

Dienstag 25.08. 07:30 Uhr Hl. Messe Don-Bosco-Zentrum

Mittwoch 26.08. 09:00 Uhr Hl. Messe

Donnerstag 27.08. 18:00 Uhr Rosenkranz
18:45 Uhr Hl. Messe

Freitag 28.08. 07:30 Uhr Hl. Messe Don-Bosco-Zentrum

Samstag 29.08. 16:00 Uhr Anbetung und Beichtgelegenheit
17:00 Uhr Vorabendmesse

Sonntag 30.08. 10:00 Uhr Hl. Messe mit Firmung

22. Sonntag im Jahreskreis

Montag 31.08. 07:30 Uhr Hl. Messe Don-Bosco-Zentrum

VORABENDMESSE

bis 22. August **keine Vorabendmesse**

KOLLEKTENVORSCHAU:

02.08. Caritassonntag – für die Förderung der Familienhilfe

09.08. Gemeindegeldkollekte

15.08. Gemeindegeldkollekte – Mariä Himmelfahrt

16.08. Gemeindegeldkollekte

23.08. Gemeindegeldkollekte

30.08. Für weltkirchliche Aufgaben im Erzbistum Berlin



Allen Geburtstagskindern und Jubilaren
Herzliche Glück- und Segenswünsche

Langsamkeit lernen

Ein Erfahrungsbericht

„GERADE AUCH OHNE HANDY UND WENN ES NICHTS GESCHEITES AUF NETFLIX GIBT“, schreibe ich diese Tage in mein Journal.

Dieses Jahr steht für mich unter einem ganz besonderen Stern: Langsamkeit. Ja, ich erlaube mir langsam zu sein.

Es ist ein Gegenpol zu ständig überall und nirgends sein und zum Dauerscrollen.

Und ich praktiziere das so ähnlich ja schon seit vielen Jahren - aus dieser Ruhe-Praxis heraus ist zum Beispiel auch die Bibelstudie "Die Ruhe ist gut" entstanden. Gleichzeitig merke ich, wie es immer noch neue Ebenen und Vertiefungen zu entdecken gibt.

Gestartet bin ich vor Jahrzehnten mit einem Tag, an dem so ziemlich jede Minute ausgeplant war. Ich übertreibe nicht – es mussten die Dinge auf die Minute passen, damit ich alles schaffen konnte. Und ich habe viel geschafft zu dieser Zeit: Schule, Nebenjobs unter der Woche und am Wochenende (seit ich 13 bin durchgehend), zu Hause helfen, Geschwister betreuen, in der Gemeinde aktiv sein, Abitur usw.

Im Studium kam mir das entgegen, weil ich dann plötzlich ganz viel Freizeit gespürt habe. Nun hatte ich "nur" ein Vollzeitstudium, einen Nebenjob, meinen eigenen Haushalt und die ehrenamtliche Arbeit in der Gemeinde. Es fiel weg, dass ich zu Hause helfen musste und mehrere Nebenjobs gleichzeitig hatte. Und wo andere sich beklagt haben, wie viel Arbeit der eigene Haushalt neben dem Studium noch so macht, konnte ich aufatmen.

Aus heutiger Sicht war dieses Pensum natürlich viel zu viel, aber ich kannte es nicht anders und habe es auch gar nicht hinterfragt.

Bis ich krank wurde.

Und das war mein Weg zur Ruhe.

Eins der ersten Rituale, die ich unbedingt in meine Woche integrieren wollte, war der Sabbat. Einen Ruhetag halten. Zum Feiern und Genießen. Wäre das nicht wunderbar?

Als ich angefangen habe, das zu integrieren, war ich oft so erschöpft, dass ich den Großteil des Tages mit Schlafen verbracht habe. Okay, das ist einfach.

Next level war dann, einen Tag lang Schönes zu tun (z. B. malen, Yoga, tanzen) oder Ausflüge zu unternehmen –

ohne dazwischen noch eine Wäsche rein zu schmeißen oder das Handy zu checken.

Anfangs konnte ich das gar nicht genießen. Es war mir wirklich fremd, dass ich wach war, aber nicht arbeiten sollte. Kannst du das nachvollziehen?

So kann auch das gemeindliche Ehrenamt (oder jede andere "Leistung") ein Deckmantel sein, ein kleines Schlupfloch, weil wir zwar in dieser Zeit keiner Erwerbsarbeit nachgehen, aber doch unsere Komfortzone nicht verlassen müssen.

Und nun habe ich an mir bemerkt, dass es mir noch immer schwer fällt, einfach nur zu gammeln. Das lerne ich noch zu genießen :)

Ermutigende Texte von Dr. Franziska Kruppa können jeden Freitag kostenlos über den „love letter“ bezogen werden:

franletters.com/newsletter-anmeldung

Dr. Franziska Kruppa, franletters | www.franletters.com |

franziska@franletters.com,

In: Pfarrbriefservice.de



© Congerdesign / Pixabay.com – Lizenz
In: Pfarrbriefservice.de