

Liebe Weggefährt\*innen im Karmel, nach einem ereignisreichen Jahr, das uns wieder in mancher Hinsicht Entbehrungen auferlegt hat, liegt nun die Fastenzeit vor uns.

40 Tage, die ich weniger mit Verzicht und Mangel verbinden möchte, sondern vielmehr mit der Einladung zu Besinnung und Innehalten. Ich darf mir bewusst Zeit nehmen, mir und meinem Leben Fragen zu stellen, genau hinzuschauen – auf mich selbst und mein Leben, auf meine Begegnungen und meinen Blick hin zum/zur Anderen und auf die Schöpfung.

Misereor hat das in diesem Jahr auf die kurze Formel

**„In sich gehen. Außer sich sein“**

gebracht. Dies sind zwei gegensätzliche Bewegungen, die es uns ermöglichen, uns selbst und die Welt in Balance zu bringen. Ich lade ein, sich diese 40 Tage wie eine Waage mit zwei Waagschalen vorzustellen.

„In sich gehen“ eröffnet den Blick auf mich selbst wie durch einen Spiegel. Das Bild der Waage lädt ein zu einem ehrlichen, aber auch wohlwollenden, liebenden Blick auf das, was mich ausmacht, was mich hält und trägt. Ich darf das Gute und Liebenswerte bewusst in die Schale legen und all das, was mich am gelingenden Leben hindert, hinausnehmen.

Ich bin eingeladen, den Blick auf den/die Andere/n zu richten, wertschätzend auf meine Begegnungen zu schauen und auch hier hinauszunehmen, was meinen Blick versperrt – und gerade die in die Waagschale zu legen, die so oft nicht in meinem Blick sind.

Dies führt meinen Blick nach Außen und lässt mich „außer mir sein“ angesichts der Not und Unterdrückung meiner Schwestern und Brüder und der geschundenen Schöpfung.

40 Tage dürfen wir neu versuchen, uns selbst und unsere Mitmenschen als Geschöpfe Gottes, als seine Ebenbilder wertzuschätzen. Er hat uns ins Leben gerufen, um miteinander und in gegenseitiger Achtung und in Würde zu leben und seine wundervolle Schöpfung zu schützen und für die Zukunft zu bewahren. Wenn wir uns auf diesen Weg machen, dann wird unser „Außer uns sein“ verwandelt in konkretes Handeln.

Das Bild der Waage, die in Balance gebracht wird, kann so zum Bild der Gerechtigkeit werden.

Dann können wir an Ostern „außer uns sein“ vor Freude: Über das Leben und die Hoffnung, über seine und unsere Auferstehung.

Ihre

Ingrid Jungbluth

# Gottesdienste und Intentionen und weitere Meldungen

Bitte tragen Sie im Gottesdienst eine FFP2 Maske und achten weiter auf Abstand – Danken

## 01.03. Dienstag

19.30 Uhr Tanzen und Schweigen

## 02.03. Mittwoch - Aschermittwoch

10.00 Uhr Eucharistiefeier (IJ; PH)

19.00 Uhr Eucharistiefeier (IJ; PH)



## 04.03. Freitag

### Weltgebetstag der Frauen

17.00 Uhr Gebetsstunde

20.00 Uhr zentraler Gottesdienst  
beide GD in der Karmelkirche

## 05.03. Samstag

10.30 Uhr Auferstehungsamt für Gerda Ricken

18.00 Uhr Taizégottesdienst mit Agape (ISJ, PJ)

## 06.03. Sonntag

11.00 Uhr Familiengottesdienst - auch online  
mit den Kommunionkindern (IJ, UW)

anschl. gemeinsame Zeit in der Begegnungsstätte  
16.00 Uhr Messe der ungarischen Gemeinde

## 07.03. Montag

15.00 Uhr Rosenkranzgebet

## 10.03. Donnerstag

15.00 Uhr Eucharistiefeier anschl. Café.komm (2G)

## 12.03. Samstag

11.00 Uhr Taufe von Giulia Maria Rodriguez

18.00 Uhr Eucharistiefeier (PH)

## 13.03. Sonntag

11.00 Uhr Eucharistiefeier - auch online (PH)

in Gedenken an Anna Schlottmann

Eine Welt Laden und Café Fair



## 19.03. Samstag

18.00 Uhr Eucharistiefeier (UW)

19.00 Uhr Nachtwal(l)d-Fahrt (siehe Text) (AT)

## 20.03. Sonntag

11.00 Uhr Agapefeier - auch online (PJ)

18.00 Uhr Friedensgebet (siehe Text) (SH, IJ)

Weinverkauf zu Gunsten des Fördervereins

## 26.03. Samstag

18.00 Uhr Eucharistiefeier (PH)

## 27.03. Sonntag

11.00 Uhr Eucharistiefeier – auch online - (PH)

mit meditativem Tanz im Gottesdienst

15.30 Uhr Kleinkinderkirche (IJ)

18.00 Uhr Bibiolog (siehe Text) (ThH)

## Kroatische Gemeinde

Sonntag 14.00 Uhr und Dienstag um 18.00 Uhr

## jeden Werktag - Mittagsgebet

Zeit der Stille 12.00-12.30 Uhr

## jeden Mittwoch

16.30 – 18.30 Uhr **Sprechzeit – Wir hören zu**

Möglichkeit für ein Gespräch zu zweit

## jeden Freitag

18.00 Uhr **Wege in die Stille – Kontemplation**

## jeden Samstag

ab 15.30 Uhr - Begegnung zwischen Erde und

Himmel *Kontakt: Ulla Beckers, [momimu@arcor.de](mailto:momimu@arcor.de)*



Verstorbene  
Bild: Karin Saberschinsky

**Wir bleiben verbunden mit allen,  
die uns durch Sterben und Tod  
hindurch vorausgegangen sind**

im **Februar** mit: Maria Wendt, Gerda Ricken,  
Margret Fross de la Roza

## **Gruppen und Termine**

Mi. 02.03.	17.00 Uhr	Bibelkreis 1
	20.15 Uhr	Karmelchor <i>im Josephshaus</i>
Do. 03.03.	17.00/19.00 Uhr	Alltagexerziten
Fr. 04.03.	18.00 Uhr	<b>Ideenschmiede</b>
Mo. 07.03.	15.00 Uhr	<b>Kreativkreis</b>
Di. 08.03.	10.30 Uhr	Bibelkreis 3
Mi im März	20.00 Uhr	Karmelchor <i>im Josephshaus</i>
Do. 10.03.	10.30 Uhr	Bibelkreis 4
	15.30 Uhr	<b>Café.komm (2G)</b>
	18.00 Uhr	<b>TaizéArbeitskreis</b>
	20.00 Uhr	Man(N) trifft sich
Fr. 18.03.	19.00 Uhr	<b>Projektchor</b>
Die. 22.03.	10.30 Uhr	Glaubenskreis
	16.30 Uhr	Frauenbibelkreis
	18.00 Uhr	Frauengesprächskreis
	16.30 Uhr	<b>meditatives Tanzen</b>
		<i>im Josephshaus, Anm.:u-walter2@web.de</i>
Mo. 28.03.	19.30 Uhr	Karmel-Rat
Die. 29.03.	19.00 Uhr	Liturgiekreis
Mi. 30.03.	15.30 Uhr	Vorstand Förderverein

## Die Kürzel stehen für folgende Personen:

Pater Herman (PH), Ulrich Wojnarowicz (UW), Ingrid Jungsbuth (IJ), Angela Tolle (AT); Simone Honecker (SH), Peter Jäger (PJ), Inge Schacher-Jäger (ISJ), Thomas Hoenig (ThH)

**Redaktionsschluss:** 21. März für April

## Dank für Ihrer Spende

Die **Sternsingeraktion 2022** ist abgeschlossen, die Häuser und Wohnungen sind gesegnet und die Spenden gezählt.

Im Karmel sind insgesamt **5.810,32 €** (plus weitere Spenden auf dem Pfarreikonto) zusammengekommen, mit denen Kindern in Not weltweit geholfen wird. In Zeiten der weltweiten Corona-Pandemie ist diese uneingeschränkte Solidarität wichtiger denn je. Wir danken allen Sternsinger/innen, den ehrenamtlichen Helfer/innen, den Begleiter/innen und natürlich den Spender/innen von Herzen!

## Neues Angebot im Karmel Zen - Kontemplation

Bei diesem neuen spirituellen Angebot geht es um das Üben des Sitzens (Zazen) in der Stille (gegenstandslose Meditation). Es besteht aus drei Sitzeinheiten zu je 25 Minuten, dazwischen je 5 Minuten Gehmeditation. Wir beenden den Abend mit einem erweiterten Kreuzzeichen, einem Impuls und den großen Verneigungen. Während der Sitzeinheiten ist in einem anderen Raum ein kurzes Gespräch (Dokusan) mit dem Meditations-Leitenden möglich, dass auch die Begleitung auf dem Koan-Weg einschließen kann.

Herzliche Einladung an alle Interessierte, Geübte, Ungeübte, Skeptiker, Neugierige! Jede/r ist willkommen. Bänke, Kissen und Stühle sind vorhanden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Es wäre schön, wenn Sie vor dem ersten Kommen dennoch Kontakt mit uns aufnehmen würden. Die Meditation findet zu den jeweils aktuell geltenden Corona-Regeln der Gemeinde statt (z.Zt. 3G).

Begleitung und Information:  
Zen-Lehrer und Diakon Peter Sommer und Gudrun Sommer, Tel. 0203/ 51 88 21 68

Karmel-Begegnungsstätte („Jugendwohnung“), Karmelplatz 3, 47051 Duisburg

Termin: **jeden Dienstag von 19.30 - 21.00 Uhr**  
(bitte mind. 10 Min. vor Beginn da sein)

Das Angebot „Wege in die Stille – Kontemplation“ freitags um 18 Uhr besteht weiter.

## Nacht-Wal(l)d-Fahrten Fastenzeit und an Karfreitag 19.03. und 02.04. um 19.00 Uhr

Herzliche Einladung zur **Nacht-Wal(l)d-Fahrt** am Samstagabend. **Treffpunkt** ist bei der Uni Duisburg am Gebäude LM / LKW Einfahrt, Forsthausweg 11, 47057 Duisburg / Nähe Parkplatz Carl-Benz-Ring

Nach einem Weg von ca. 2 km werden wir im Wald eine gemeinsame WortGottesFeier halten. Außerdem wird es einen **KreuzWeg-im Wald** geben. (Treffen am Karfreitag am 15.4.2022 um 19:00 – Uhr)

*InteressentInnen melden sich bitte bei:  
angela\_tolle@gmx.de*

## Friedensgebet in der Kirche Sonntag, 20. März um 18.00 Uhr

40 Tage Fastenzeit

40 Tage Zeit für den Weg zu sich selbst, zu den Mitmenschen und zu Gott.

40 Tage Zeit, um sich herauszuwagen, auf andere zu, mit anderen solidarisch.

40 Tage - Der Weg nach innen führt nach außen.

Dies bedeutet für uns auch, im gemeinsamen Gebet den Blick auf die Krisen dieser Welt zu richten.

*Simone Honecker, Ingrid Jungsbuth*

## Themenabend: häusliche Gewalt Dienstag, 22. März um 18.00 Uhr

Mehr Fälle von häuslicher Gewalt durch Corona – so oder so ähnlich lauteten die Überschriften vieler Artikel. Was zählt zu häuslicher Gewalt? Wie viele Frauen sind in Duisburg betroffen? Wer bietet Hilfen an?

Melanie Lüdtke und Anika Walther von der Frauenberatungsstelle Duisburg berichten über Ihre Arbeit

Der Frauengesprächskreis „Miteinander unterwegs“ lädt alle Interessierten ein.

Es gilt die 3 G-Regel und FFP 2 -Maske.

*Ulla Beckers, Renate Reichert*

## Tanztag Gaudete am 27. März 27. März 9.30-16.30 Uhr

Am Sonntag Laetare, dem Freudensonntag der Fastenzeit, lade ich herzlich ein, nach langer Zeit, sich wieder tanzend zu begegnen.

Sich zu bewegen zu wohlthuender Musik und miteinander zu erfahren, was im Leben trägt und uns lebendig sein lässt.

*Martina Pesch*  
Bitte um Anmeldung bis zum 20.03. bei [pe.martina@web.de](mailto:pe.martina@web.de)  
oder im Karmelbüro 0203/ 26409

## Bibliolog

Sonntag, 27.03.22 um 18.00  
in der Begegnungsstätte

Herzliche Einladung zum offenen Bibelkreis  
Am 27.03. wird es um das Gleichnis „vom verlorenen Sohn“ oder auch „vom barmherzigen Vater“ gehen. Es ist so bekannt, dass wir oft gar nicht mehr genau hinhören. So oft gehört, so oft belehrt worden. Gedacht ist es eigentlich aus der Perspektive des älteren Bruders: Jesu Zuwendung gilt den Sündern, den Gescheiterten, den Hoffnungslosen. Es erregt schon immer den Unmut der frommen Gläubigen.

In einem Bibliolog kann man aus verschiedenen Perspektiven auf den Text schauen. Dabei gibt keine richtige oder falsche Antwort, jede Antwort ist wichtig und erwünscht.

An diesem Abend können wir uns mit unseren eigenen sündigen Seiten auseinandersetzen. Jesus rettet uns, auch wenn wir Geld verprassen und im Schweinestall leben. Oder sind wir dem Bruder näher, der immer die Gebote befolgte, für den aber nie ein Freudenfest gefeiert wurde?

Das wird spannend und bereichernd.

*Ich freue mich, Thomas Hoenig*

## Fastenzeit In sich gehen Außer sich sein

Unter diesem Thema entsteht ab Aschermittwoch in der Karmelkirche wieder **eine Installation**, die in den Wochen der Fastenzeit und in der Karwoche immer wieder verändert wird und mit Impulsen und Musik zum Verweilen und zur Meditation einlädt.

Die Karmelkirche ist jeden Tag von 9.00-19.00 Uhr geöffnet.

## Frühschichten in der Fastenzeit

**Dienstagmorgen** laden wir in der Fastenzeit jeweils um **06.00 Uhr** zur **digitalen Frühschicht** ein.

*Karin Osses, Martina Pesch*  
Anmeldung und Informationen <https://karmel-duisburg.eu/>

## Täglicher Fastenimpuls ab dem 03. März

Die **Karmelkommunität** lädt in den Wochen der Fastenzeit von **Montag bis Samstag um 11.30 Uhr** zu einem Fastenimpuls auf dem Karmelplatz ein. Danach ist jede/r eingeladen, zu zweit oder allein gedanklich mit diesem Impuls spazieren zu gehen. Um 12.00 Uhr endet der Impuls mit dem Engel des Herrn in der Karmelkirche. Danach ist noch Gelegenheit zur Zeit der Stille in der Kirche

*Renate Reichert*

## Theologisches Seminar im Karmel

### Teil 1: Frauen in kirchlichen Ämtern – Wie kann das gelingen?

am 07.03.2022 um 19.30 Uhr, Referentin: Prof. Dr. Johanna Rahner (Universität Tübingen)

### Teil 2: Frauen fühlen sich berufen. Wie kann das sein?

am 14.03.2022 um 19.30 Uhr,  
Referentin: Sr. Philippa Rath (Benediktinerin der Abtei Sankt Hildegard in Rudesheim-Eibingen)

### Teil 3: Seelsorge ohne Missbrauch – Wie kann das gehen?

am 21.03.2022 um 19.30 Uhr,  
Referentin: Mirjam Gödeke (Pastoralassistentin im Erzbistum Paderborn)

Hinweis:

Es gelten die aktuellen Hygienebestimmungen (3G-Regel und FFP2-Maske)

## Ausblick April:



@pixabay.com

Sonntag  
03. April

Oster  
basar

Der Kreativkreis lädt an diesem Sonntag **vor und nach dem Gottesdienst** herzlich ein zum Stöbern, Schauen und Kaufen.

Große und kleine Osterhasen finden leckeres (Osterplätzchen), leuchtendes (Osterkerzen), wärmendes (Ostersocken) und viele schöne Basteleien. Der Erlös ist für soziale Projekte in der Gemeinde.

*Elisabeth Wiendieck, Susanne Lojewski*



Wer hat einen Garten und denkt beim Frühjahrsschnitt an **Buchsbaum** für unsere **Palmzweige**?

Wir freuen uns über Ihre Spende wenige Tage vor Palmsonntag.

Zur besseren Planung melden Sie sich bitte schon jetzt bei Frau Jungsbluth oder im Karmelbüro 0203/ 26409 Danke

[ingrid.jungsbluth@bistum-essen.de](mailto:ingrid.jungsbluth@bistum-essen.de)