



### Ars vivendi & moriendi = Die Kunst zu leben und zu sterben

„Der andere November“ – von Oktober bis Dezember



Die Kunst des heilsamen Sterbens entwickelte sich im Spätmittelalter unter Pesteinfluss. Das Ernstnehmen der Sterblichkeit führt zur intensiven Gestaltung eines gelingenden Lebens. Die Entwicklung von Persönlichkeitsstärke, Verantwortung, Freude und Hingabe sind Voraussetzung eines erfüllten Daseins. Als Gläubige gehört für uns die Perspektive des himmlischen Lebens mit Jesus maßgeblich dazu. Solches Erleben und eine starke Gottverbundenheit ermöglicht am Lebensende, es dankbar loszulassen in einem hoffentlich sanften Sterben mit dem Vertrauen auf einen Neuanfang in Gottes Reich, zu dem wir schon jetzt gehören. Dieses Thema betrifft uns alle in jedem Alter.

### Drei Angebote für eine geistliche Intensivzeit im Spätherbst

#### 1. Die Predigtreihe zu *Ars vivendi & moriendi*

- |   |   |
|---|---|
| 26.10. Allgemeine Eröffnung: Der Sinn des Lebens      | 30.11. Die Kunst, sich am Schönen zu erfreuen                               |
| 2.11. Gut leben - „Best off“ der Lebensweisheiten     | 7.12. Gerechtfertigt leben – nichts leisten müssen                          |
| 9.11. Verzichtsethik – weniger ist mehr               | 14.12. Himmlische Aussichten – was uns die Bibel über den Tod hinaus verrät |
| 16.11. Was ist unser Vermächtnis für die Nachfahren?  | 21.12. Vorfreude ist die schönste Freude – von der Kraft der Freude         |
| 23.11. Versöhnt sterben anhand von Jesu Kreuzesworten |   |

#### 2. E-Mail-Tagesimpulse sechs Wochen von Mo–Fr

- Woche ab 27.10. Von der Bestimmung des Menschen aus göttlicher Perspektive
- Woche ab 3.11. Auf biblischer Spurensuche nach dem guten Leben
- Woche ab 10.11. Von der Kunst den teuflischen Versuchungen zu trotzen
- Woche ab 17.11. Nimm dir die Zeit! – Von Herausforderungen im Zeitmanagement
- Woche ab 24.11. Von der Kunst, das eigene Sterben gut vorzubereiten
- Woche ab 1.12. „Wer Ostern kennt, braucht nicht verzagen“ (Bonhoeffer) – und hat Weihnachten längst gefeiert

Diese Tagesimpulse werden von den sechs Mitgliedern des AK Spirit täglich wechselnd in Form einer kurzen Andacht geschrieben. In diesem Arbeitskreis, der das geistliche Leben in der Gemeinde fördert, denken, beten und planen mit: Daniel Groß, Stefan Comes, Uli Hänsch, Markus Heeser, Conny & Jürgen Seinwill.

Die Tagesimpulse beziehen sich jeweils auf einen Bibeltext und legen diesen im Kontext aus. Wer diese immer am Vorabend ab 22.00 Uhr per Mail empfangen möchte, melde sich auf der Homepage (Kachel „Lebenskunst“ auf Startseite) für den Emailverteiler an bis zum 25.10.

Das dritte Modul mit Vorträgen weitet den Horizont und nimmt weitere Aspekte auf. Besonders freuen würden wir uns, wenn Du, liebe Leserin, lieber Leser, ein unbekanntes Gesicht zu Vorträgen mitbringst.

### 3. Vorträge im FRITZ-Familienzentrum mittwochs um 20:00 Uhr

#### 29.10. Nachhaltiges Leben im Alltag

Elektroauto, PV-Anlage, Wärmepumpe, Batteriespeicher, Dynamischer Stromtarif, Müllvermeidung, Garten für die Zukunft – wir geben Tipps, wie man nachhaltig seinen Alltag gestalten und Kosten einsparen kann.

Tomas Hecker gibt eine verständliche Einführung in die Themenbereiche E-Mobilität (Ladelösungen zu Hause & im Betrieb), Photovoltaik & Speicher (Autarkie, Spitzenlastkapung, Wirtschaftlichkeit) und Dynamische Tarife (Lastverschiebung, günstige Zeitfenster), und er erklärt, wie es gelingt, durch eine geschickte Abstimmung Geld zu sparen (Strom- plus Investitionskosten) und gleichzeitig Ressourcen zu schonen. Vom Einfamilienhaus bis zum kleinen Fuhrpark – einfache Beispielrechnungen zeigen, dass gute Lösungen möglich sind.

Der Klimawandel wirft seine Schatten voraus in unsere Gärten. Pflanzen leiden durch Hitzezeiten. Conny Seinwill gibt Tipps zur Umgestaltung in trockenheitsresistentere Gartenlandschaften. Plastikteilchen überall. Wie kann ein persönlicher Beitrag zur Plastikreduktion ausschauen? Digitale CO<sub>2</sub>-Verbräuche im Alltag steigen. Anregungen, den eigenen digitalen Handabdruck zu überblicken und zu verkleinern.

Referentinnen: Tomas Hecker, Klimatechnik, Dr. Matthias Donath, Umweltbeauftragter, Conny Seinwill

#### 5.11. „Tu deinem Leib Gutes, damit deine Seele gern darin wohnt!“

Dieses Zitat von Theresa von Avila bringt auf wunderbare Weise die Verbindung zwischen Körper u. Seele zum Ausdruck. Es könnte auch von Hildegard von Bingen stammen, denn es entspricht ihrer Geisteshaltung und erinnert uns daran, dass wir als Menschen nicht nur Geist oder nur Körper sind – sondern beides – untrennbar miteinander verbunden. Wenn wir unseren Körper vernachlässigen, verliert auch die Seele an Kraft und Freude.

Wenn wir hingegen gut mit uns umgehen, entsteht innere Harmonie und Lebensfreude. Die hl. Hildegard empfiehlt einen bewussten Lebensstil, einen ausgewogenen Tagesablauf und gute Heilmittel um gesund zu werden oder zu bleiben.

Ich freue mich über das Interesse an der Hildegard Heilkunde

Referentin: Cornelia Heeser, Hildegardreferentin und Heilpraktikerin

#### 12.11. Die persönliche Widerstandskraft stärken und Zuversicht wecken dank Resilienz!

Dieser Abend ist ein Reinschnuppern in ein großes Thema, und er kann Lust machen auf mehr!

Resilienz ist eine Fähigkeit, die wir erlernen können. Ein gutes Beispiel für Resilienz ist der Bambus im Wind! Er hat die Fähigkeit sich zu biegen, aber er zerbricht nicht.

Jeder von uns ist Fachfrau/Fachmann des eigenen Lebens, geprägt durch die eigene Geschichte.

Was verstehst du unter Resilienz? Warum ist sie nötig? Was zeichnet resiliente Menschen aus? Wie kannst du persönlich deine eigenen Ressourcen erweitern, um stressige Zeiten gut zu meistern?

Um genau solche Fragen kann es an diesem Abend gehen.

Resilienz ist ein Prozess, und der 12. November 2025 könnte der Einstieg sein. Wir werden an diesem Abend im gemeinsamen Gespräch hilfreiche Bausteine anbieten, die das Leben leichter machen können.

Beim Einstieg begleiten Sie:

Anette Krüger + Hiltrud Blau, Seelsorgerinnen

#### 19.11. Alt werden – aber bitte gesund! Longevity = Langlebigkeit

Warum erreichen manche Menschen ein hohes Alter bei bester Gesundheit, während andere schon mit 60 Jahren mit Krankheiten kämpfen? In meinem Vortrag möchte ich auf einige Geheimnisse gesunder Langlebigkeit eingehen, und zeigen, dass wir mehr selbst in der Hand haben, als wir denken!

Ich werde sprechen über Ernährung, die fit hält, warum Bewegung mehr als nur Kalorien verbrennt, und wie Schlaf, Psyche und soziale Beziehungen unser biologisches Alter beeinflussen.

Untermauert mit wissenschaftlichen Studien wird klar: Glück, Humor und Dankbarkeit wirken stärker auf unser Leben, als viele vermuten.

Und für alle, die sich für moderne Medizin interessieren, gehe ich auch auf die Rolle von Medikamenten und innovativen Ansätzen wie GLP-1-Agonisten ein – inklusive anschaulicher Praxisbeispiele, die zeigen, wann sie sinnvoll sind und wann Lebensstil der wichtigste Faktor bleibt.

Mein Ziel ist es, medizinisch fundiert und zugleich anschaulich und praxisnah Ihnen ein wenig die Forschung der Langlebigkeit näher zu bringen, ein Thema, was mir sehr am Herzen liegt.

Referentin: Dr. Katharina Kohler, Allgemeinmedizinerin

#### 21.11. Freitag, Totentanz – Vom Diesseits ins Jenseits (Kooperation mit FRITZ)

Schon seit Jahrtausenden gibt es bildliche Zeugnisse, dass Sterben und Tod zum menschlichen Leben gehören und wie sich Menschen damit auseinandersetzen.

Die Darstellung sogenannter Totentänze in Form von Bildern begann im Mittelalter, wurde über Jahrhunderte fortgesetzt und findet sich auch eindrucksvoll in der Gegenwart wieder. Man kann diese Darstellungen an vielen Orten in ganz Europa finden (jetzt mit politischen Dimensionen). Den Begriff des Totentanzes gibt es auch in der Literatur und der Musik. Sogar J.W. v Goethe hat ein Totentanzgedicht verfasst.

Totentänze lassen uns nicht nur schauern, sie sind auch ein Zeugnis einer seit langem währenden Kultur des Todes in der Mitte des Lebens und können Türöffner für eine angeregte Diskussion sein.

Der Vortragsschwerpunkt liegt in den bildlichen Darstellungen; Dichtung und Musik werden am Rande gestreift.

Referent: Dr. Thomas Umscheid, Gefäßchirurg + Mitglied Hospizbewegung im Idsteiner Land

### 26.11. Verletzlichkeit als Grundverfassung des Menschen

Verletzlichkeit: der Zustand zwischen Geburt und Tod. Leben findet zwischen „heil“ und verletzt statt. Dazu wird der Film Rōbi gezeigt: Ein Film über den Tod, der das Leben feiert. Ein Palliativarzt teilt dazu im Austausch seine ermutigenden Gedanken, Verletzlichkeit als Chance zu erleben.



Robert Widmer-Demuth, liebevoll „Rōbi“ genannt, ist ein Mann, der Zeit seines Lebens für andere da war und nun mit derselben Hingabe seinen letzten Weg geht. Er weiß, dass er bald sterben wird. Statt sich gegen das Unvermeidliche zu wehren, nimmt Rōbi diesen Weg an, ohne die Liebe am Leben zu verlieren. Der kleinen Filmcrew öffnet er sein Zuhause und sein Herz. Er nimmt uns mit auf die Reise durch Erinnerungen an sein bewegtes Leben, seine Begegnungen mit Freund\*innen, Spaziergänge mit seinem Hund und die unermessliche Liebe zu seiner Familie - und widmet sich den großen Fragen, die sich am Ende eines Lebens stellen. Ein intimer und zugleich universeller Film, der den Tod nicht als Ende, sondern als Teil des Lebens begreift und ihm mit berührender Ehrlichkeit und großer Behutsamkeit begegnet. (Produktionsjahr: 2023)

Referent: Dr. I. Hornke, Palliativmediziner

### 3.12. Patientenverfügung/Betreuungsvollmacht als wichtige Vorbereitung für ein gutes Lebensende

Aus der Sicht eines Mediziners: Warum man sich über den eigenen Tod Gedanken machen sollte und wie man am besten festhält, was getan werden soll, wenn man nicht mehr selbst entscheiden kann.

Referent: Dr. T. Umscheid, Gefäßchirurg + Mitglied Hospizbewegung im Idsteiner Land

### 10.12. Ewiges Leben, aber wo? Digital, als Avatar, tiefgekühlt, im Himmel?

Der Wunsch, dass nach dem Tod nicht alles aus ist, treibt Stilblüten mit Konsequenzen in der virtuellen Welt und in der medizinischen Forschung, die hofft, den Tod in den nächsten Jahrzehnten weit hinauszuzögern oder abzuschaffen. Möchten wir das? Zu welchem Preis?

Referentin: C. Seinwill, Pfarrerin mit speziellem Interesse an nachtodlichen Lebensformen

### Zusatzveranstaltungen

#### 16.11. Vermächtnis schreiben – Praktisches Angebot mit kurzer Einführung; 12:00–13:00 Uhr FRITZ

Was möchten wir den Menschen hinterlassen, die wir lieben, außer dem materiellen Erbe? Welches geist(l)iches Vermächtnis soll einmal wer bekommen vor oder nach unserem Tod? - Das können unsere wichtigsten Werte sein, wie auch Glaubens- bzw. Lebenserfahrungen, Erkenntnisse in Form von Merksätzen oder Aphorismen. Eine Zeichnung oder unser Lieblingslied kann Nachfahren erfreuen, wie auch ein Buch, das uns (außer der Bibel) geprägt hat.

Darüber nachdenken und im FRITZ persönlich etwas aufschreiben. Deshalb bitte Schreibzeug/digitales Gerät mitbringen. Das Vermächtnis kann in dieser relativ kurzen Zeit fertig werden oder ein Anfang sein.

#### 22.11. „Letzte-Hilfe-Kurs“; Samstag, 10:00–14:00 Uhr im Diakoniehaus.

Vermittelt wird das Basiswissen, wenn jemand im persönlichen Umfeld schwer erkrankt ist, oder sich am Lebensende befindet. Dieses Wissen soll Begleitpersonen für ihre Aufgabe ermutigen und ihnen Sicherheit geben.

Die Anmeldung über die Homepage ist bis zum 15.11. erforderlich!

Referenten: Dr. I. Hornke und Anette Krüger (beide Palliativteam Frankfurt)

Conny Seinwill



# Weihnachtsmarkt in Niedernhausen

**Samstag, 29. November und Sonntag, 30. November 2025**

Auch in diesem Jahr findet am 1. Adventswochenende der Niedernhausener Weihnachtsmarkt statt. Und wir werden wieder mit unserem Stand dabei sein und so die Gelegenheit nutzen, uns in der Öffentlichkeit zu zeigen.

Neu und nicht zu übersehen, weil rot, ist unser Zelt. Das Alte hat uns über viele Jahre gute Dienste geleistet, war jetzt aber so porös und brüchig, dass ein Neues angeschafft werden musste.

Wenn ihr neugierig seid, besucht uns auf dem Markt oder noch besser, tragt euch in die Aufbau-/Abbau- oder Standdienstlisten ein. Wir brauchen hierfür unbedingt eure Unterstützung!

Der Aufbau des Standes ist am Samstagvormittag, der Abbau am Sonntagabend. Für den Standdienst sind zwei Stunden einzuplanen. Die Mitwirkenden beim Standdienst sind für den Verkauf von heißen Getränken, Plätzchen und Marmeladen sowie für die Betreuung des Feuerkorbes bzw. für das Stockbrot zuständig. Pro Schicht sind vier bis fünf Personen aktiv in der Standbetreuung.



Außerdem bauen wir auf eure Plätzchen- und Marmeladen-spenden, damit wir diese in unserem schönen, neuen Zelt neben dem Glühwein und Punsch auch zur kulinarischen Freude anbieten können. Sowohl unsere bunt gemischten Plätzchentüten als auch die liebevoll gekochten Marmeladen sind immer heiß begehrt und werden gern auch als Geschenk erstanden.

Abzugeben sind Marmeladen und Plätzchen (in Dosen mit Namensaufklebern) im Pfarrbüro während der Öffnungszeiten bzw. mit Pfarrhausschlüssel oder spätestens am Freitag, 28. November 2025 direkt um 9:00 Uhr im Gemeindesaal. Dort findet dann am Vormittag die Verpackung der Plätzchen und Auspreisung der Fruchtaufstriche (bitte so etikettieren) statt.

Die Standzeiten sind am Samstag, 29. November 2025 von 13:00 bis 21:00 und Sonntag, 30. November 2025 von 13:00 bis 20:00 Uhr.

Die Listen zum Eintragen für die Mitarbeitenden hängen ab November im Gemeindehaus an der Innentür. Bitte tragt euch frühzeitig in diese Listen ein, damit wir weiterplanen können. Schön wäre es, wenn keine Lücken offenbleiben und die Aktion auf viele Schultern verteilt wird.

Wer unschlüssig ist, Fragen hat oder noch nie dabei war, braucht keine Bedenken haben, es sind immer „alte Hasen“ vor Ort bzw. ihr könnt uns auch vorab telefonisch (0162 9856201 Bernd Schuhmann) bzw. per Email über das Pfarramt erreichen.

Gemeinsam mit dem Bläserchor „Wellblech“, der uns am Samstag, 16 Uhr und Sonntag, 15 Uhr am Stand mit weihnachtlichen Klängen auf die Adventszeit einstimmen wird, hoffen wir natürlich auf viele Besucherinnen und Besucher.

In diesem Jahr werden wir mit dem Erlös wieder unser Kongo-Projekt unterstützen. Seit 2010 helfen wir dort mit Spenden, u. a. Ausbildungsplätze für Frauen als Handwerkerinnen zu finanzieren mit dem Ziel, den Frauen eine berufliche und soziale Perspektive zu geben.

Das Weihnachtsmarktteam  
Bernd Schuhmann, Sabine Desch,  
Daniela Glöckner, Jürgen Seinwill

Unsere Gemeinde trinkt „fair“ ...  
für eine gerechte Entlohnung der  
Kleinbauern in den Entwicklungsländern!



# Büchertisch Adé

## Willkommen Literaturcafé

*„Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe  
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
In andre, neue Bindungen zu geben.“*

Diese Zeilen aus dem Gedicht „Stufen“ von Hermann Hesse sprechen von Abschied und Neubeginn. Auch wir Frauen vom Büchertisch-Team mussten uns in den letzten Wochen mit dem Thema Abschied auseinandersetzen und Entscheidungen treffen, die uns nicht leichtgefallen sind. Wie vielleicht schon „durchgesickert“ ist, hat der Büchertisch durch die Insolvenz der Buchhandlungskette ALPHA seine Einkaufsquelle in Frankfurt verloren. Und so stellte sich uns die Frage, wie bzw. ob überhaupt weitermachen. Wir haben mögliche Alternativen vor Ort bzw. in der näheren Umgebung recherchiert und angesprochen – leider mit keinem einzigen positiven Ergebnis.

Somit haben wir beschlossen, den Büchertisch, der immerhin seit 20 Jahren fester Bestandteil am Kirchen-Sonntag war, mit Ende nächsten Monats einzustellen. Die letzte Möglichkeit, sich mit Büchern und Non-Book-Artikeln einzudecken, wird es am 16.11.2025 nach dem Gottesdienst geben. Nach dem Motto „Alles muss raus“ hoffen wir auf zahlreiche Kundschaft. Der Erlös sowie die dato erwirtschafteten Einnahmen werden wie immer einem guten Zweck zugeführt.

Nun sind wir vom Büchertisch-Team umtriebige Frauen. Gute Literatur liegt uns allen am Herzen und schnell war die Idee

geboren, doch in anderer Form den Austausch über Lieblings-Bücher und -Autoren zu ermöglichen. Und so werden wir (zunächst) einmal im Vierteljahr in Zusammenarbeit mit dem FRITZ Familienzentrum ein Literaturcafé anbieten.

**Am 21. November 2025 um 16:00 Uhr** laden wir ein zum **ersten Literatur-Café im FRITZ Familienzentrum**.

In gemütlicher Runde werden wir bei Kaffee und Kuchen über Lieblings-Bücher sprechen. Wir freuen uns auf Sie.

Das Büchertisch-Team: Marlies Sauerborn, Gaby Heinrich, Hilde Blau, Andrea Harms, Elke Oestreich, Sabine Hornke

## Dank an das Büchertisch-Team

Ihr habt sehr viel zum geistlichen Leben unserer Gemeinde durch Euer Angebot nach den Gottesdiensten beigetragen. Die christliche und andere Literatur zum selbst Lesen oder verschenken, sowie die Geschenkartikel und Karten waren eine Bereicherung, die schon länger fehlt. „Alles hat seine Zeit“, so schreibt der weise Prediger im AT. Und diese schöne Zeit mit Euch, liebes Büchertisch-Team, endet nun leider. Von Herzen DANKE für Eure Zeit, für Eure Buch-Begeisterung und freundliche Beratung, sowie für die Organisation, die hinter dem Verkauf steckt. – Schön, dass immer genug übrigblieb, um es an andere Bedürftige Eurer Wahl zu spenden.

Viel Freude und gute Gespräche im Literatur-Café!

Conny Seinwill

## Neues Regal

### für die Abendmahls-Gläschen



Aufmerksame Gottesdienst-Besucher\*innen haben es bestimmt schon gesehen: das neue Regal für die Abendmahls-Gläschen. Norbert Meller, vor allem an der Technik aktiv, hat in den letzten Wochen zusammen mit Nils Gneiting nicht nur fleißig Kabelstränge im Gemeindehaus gezogen, sodass sie aus den Füßen sind, sondern auch noch dieses schöne Regal gebaut. Wir freuen uns, dass die Gläser nun einen sicheren Platz im Gottesdienst haben.

**Herzlichen Dank, Norbert Meller und Nils Gneiting** für euer unermüdliches Engagement!

PS: Wer das Foto genau anschaut, kann im Hintergrund – nein, nicht das Eichhörnchen, sondern: das Kreuz im Garten erkennen!

Jürgen Seinwill

## Erzählcafé wird Sprachcafé

### FRITZ plant neues Angebot – Mitarbeitende gesucht

Die beiden Abende anlässlich der Interkulturellen Woche 2025 im gemütlichen FRITZ Familienzentrum mit 20 und 25 Zuhörerinnen und Zuhörern ließen niemanden unbeeindruckt. Menschen erzählten, wie sie aus einem anderen Land nach Niedernhausen kamen. Flucht vor den verheerenden Zuständen im (west-europäischen!) Herkunftsland waren bereits in den 1970er Jahren ein Grund, ohne irgendjemanden zu kennen, hier in Rhein-Main ein neues Leben zu beginnen. Au-pairs sind gekommen, um zu bleiben. Arbeitsplatz und deutsch-britischen Ehefrau führten nach Niedernhausen, die Kinder werden dreisprachig erzogen (deutsch-englisch-hindu). Alle diese Erzählgäste waren bereits bei ihrer Ankunft mit guten Deutschkenntnissen ausgestattet. Ganz anders erging es den Gästen, die am internationalen Tag des Flüchtlings berichteten. Deutschkurse, beginnend mit dem ehrenamtlichen Angebot von Fluchtpunkt Niedernhausen, und Kontakte zu Deutsch sprechenden Menschen waren der Schlüssel für erfolgreiche Integration, als Anlagenmechaniker (Sanitär- und Heizungsbau) und als Teamleiter, der verantwortlich ist für die Sozialarbeit in mehreren Gemeinschaftsunterkünften im Untertaunus. Alle Gäste sehen den stetigen Bedarf, regelmäßige Begegnungsmöglichkeiten zu schaffen zwischen deutschen Muttersprachlern und weiterhin deutsch Lernenden Einwohnerinnen und Einwohnern Niedernhausens. Und

nicht allen fällt der Spracherwerb so einfach wie dem 14jährigen Ukrainer, der im Wettbewerb 2024 die besten Sprachkenntnisse aller Ukrainer in Hessen zeigte. Er lernt jetzt Spanisch-Vokabeln via Bild-Telefonie mit seinem Papa, der in der Ukraine blieb.

Regelmäßige Kontaktflächen zur Sprach-Anwendung möchte Fluchtpunkt Niedernhausen unter dem Dach vom FRITZ Familienzentrum gerne anbieten: im SPRACH-CAFÉ. Erforderlich hierfür sind 6–8 Freiwillige, die jeweils im Tandem den geplante Dienstag-Abend 19–21 Uhr begleiten: Aufschließen, willkommen heißen, Getränke bereit stellen und Themen setzen, die am Abend besprochen werden können. Ein Schnupper-Besuch in Offenbach ist geplant, wo regelmäßig ein Sprachcafé stattfindet mit spielerischer Methodik der Themenfindung. Eigentlich braucht es nur die Freude an der Begegnung und die Bereitschaft, etwa einmal im Monat 2–3 Stunden Zeit zu schenken an Menschen, die sich gerne weiter integrieren möchten und Deutsch anwenden wollen in Alltags-Gesprächen.

Kontaktaufnahme für interessierte Ehrenamtliche ist möglich über die Homepage [FRITZ-Niedernhausen.de](https://fritz-niedernhausen.de) oder Email an [patricia.garnadt@fritz-niedernhausen.de](mailto:patricia.garnadt@fritz-niedernhausen.de)

Patricia Garnadt

## Heizungsumbau startet

### Luft-Wärme-Pumpe und PV-Anlage

In den nächsten Wochen wird es im Gemeindehaus immer mal wieder laut werden. Die Handwerker-Betriebe sind beauftragt und werden in den Kellerräumen die bisherige Gasheizung entfernen und eine Luft-Wärme-Pumpe installieren. Dazu werden auch in einigen Räumen die Heizkörper vergrößert.

Auf dem Gemeindehausdach werden wir eine große Photovoltaik-Anlage installieren. Dadurch können wir Strom selbst erzeugen, über Wall-Boxen E-Autos beladen und in Batterien Strom speichern.

Das Kostenvolumen für die Kirchengemeinde wird durch Beteiligung der Landeskirche und staatliche Zuschüsse reduziert. Der dann noch immer selbst zu übernehmende Betrag wird durch Rücklagen abgedeckt. Wenn es im Gottesdienst heisst: „Die Kollekte ist heute für die eigene Gemeinde“, ist das genau das Geld, was wir jetzt einsetzen. Wenn die Bauarbeiten abgeschlossen sind, werden wir in einer Gemeindeversammlung die Kosten offenlegen.

Wir gehen davon aus, dass die wesentlichen Arbeiten bis Jahresende durchgeführt werden können.

Für die „Projektgruppe Energy“, Jürgen Seinwill





## Nachlese: Segelfreizeit auf dem IJsselmeer

15.–19. September 2025

13 wagemutige Männer des Männerforums Niedernhausen machten sich am frühen Montagmorgen auf den Weg nach Enkhuizen, an der linken Seite des IJsselmeeres gelegen. Die Fahrt dorthin ließ schon erahnen, dass das Segelwetter zunächst nicht so gut sein würde. Regen, schlechte Sicht und Sturm mit Windstärke 7. Wir waren richtig scharf darauf, schon gleich nach der Ankunft auf dem IJsselmeer die Segel zu hissen: „doch bei Windstärke 7 fahr ich nicht raus auf's Meer“, sagte Sander, der Skipper. Es war ihm zu stürmisch und zu riskant den Hafen zu verlassen.

Einigen stand die Enttäuschung ins Gesicht geschrieben. Also gut, dann den Nachmittag genutzt für Stadterkundungen, Einkauf der Zutaten fürs Abendessen.

Der Besuch des Zuiderzeemuseum in Enkhuizen gab uns viele Einblicke und Eindrücke in die Zeit der Landgewinnung im Bereich des IJsselmeers, die erst vor ca. 100 Jahren gestartet wurde.

Bei leckerem selbsthergestelltem Abendessen wurden erste Kontakte innerhalb der Segelmannschaft geknüpft und bestehende vertieft.

Nach abwechslungsreichem Frühstück am darauffolgenden Morgen führte der Skipper Sander und die Matrosin Larissa uns in die Arbeitsabläufe beim Navigieren eines Plattbodenschiffes ein. Das heißt: wie werden Segel gehisst, seemannisch Seile und Tauen zur Stabilisierung verknotet und die Funktion der einzelnen Segel erklärt. Die Schiffsunterweisung für sein Plattbodenschiff „Medusa“ war die Voraussetzung für unsere Seemannsarbeit, bevor es richtig los ging bei Windstärke 6 nach Lemmer.

Die Häfen haben wir immer mit Motorkraft verlassen, bevor die Segel auf offenem Meer gehisst wurden. Sehr sinnvoll war es, wasserdichte Kleidung zu tragen, denn es war stürmisch, kalt und viel nass.



Nach Ankunft im Hafen von Lemmer wurden noch mal die letzten Einkäufe getätigt, Stadt erkundet und der Leuchtturm aufgesucht. Die Freude war groß, beim Abendessen über die selbstgebackenen Brote, Käse aus der Käserei und selbstgekochtes Essen mit iranischer Ausrichtung. Zum Abschluss des Abends gab es noch ein paar Seemannslieder, bevor sich alle in ihren Kojen legten.

Am nächsten Tag hatte der Regen nachgelassen, doch vor dem Frühstück brachte uns Bernd wie jeden Morgen mit seinen abwechslungsreichen Gymnastikübungen auf Betriebstemperatur.

Mit viel Wind verließen wir den Hafen Richtung Urk und mussten unter großer Kraftaufwendung alle Segel kontinuierlich am Wind halten. Das geschah immer auf Kommandos von Skipper Sander. Der eine oder andere hatte damit seine Wasserdichtigkeit durch die Gicht im Bugbereich testen müssen.



Urk und Medemblik waren die nächsten Häfen, die wir ansteuerten.

Ein großes Thema war die Selbstverpflegung an Bord, denn es gab jeden

Morgen ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Frühstück. Jeden Abend wurde ein schmackhaftes warmes Essen zubereitet, dass von wechselnden Kochteams mit viel Liebe, Engagement und Kreativität gezaubert wurde.

Am 5 Tag erreichten wir wieder unserem Ausgangshafen „Enkhuizen“. Von dort konnten wir die Heimfahrt – erfüllt von dem Segelerlebnis – antreten.



Wolfgang Göbel

# Über den Gemeinde-Tellerrand geschaut

## Die Kirche der Zukunft ist ökumenisch?!

In einer Zeit zunehmender Kirchenaustritte treten konfessionelle Unterschiede für die meisten Gläubigen immer mehr in den Hintergrund. Das gemeinsame Bekenntnis zu Jesus Christus und seine Botschaft eint Christen längst in Gebet und in vielen Teilen kirchlichen Lebens, und das nicht nur in der katholisch-evangelischen Ökumene.

Pfarrer Kirsten Brast von der katholischen Pfarrei St. Martin Idsteiner Land und Pfarrerin Heike Beck vom Evangelischen Dekanat Rheingau-Taunus begeben sich mit den Teilnehmenden zusammen auf eine Reise in die Geschichte der Ökumene seit dem Zweiten Weltkrieg. Sie schauen auf das, was heute ökumenisch bereits möglich ist und gelebt wird, auch in

der katholischen Region Wiesbaden-Rheingau-Taunus bzw. den Nachbarschaftsräumen des evangelischen Dekanats. Schließlich wagen sie einen Blick, wie eine Zukunft der Kirchen aussehen kann, in der Ökumene noch selbstverständlich gelebt werden könnte als heute.

Die Veranstaltung findet statt am

**Freitag, den 7. November, um 20: 00 Uhr**

im Ev. Gemeindesaal, Albert-Schweitzer-Str. 4, 65510 Idstein, im Anschluss an den Abendsegen in der Unionskirche. Veranstalter ist der Ökumene-Ausschuss Idstein in Kooperation mit dem evangelischen Dekanat Rheingau-Taunus.

## Kompass für die Weiterarbeit im Prozess ekhn2030

**ekhn**  
**2030**

Im Rahmen des Reformprozesses ekhn2030 hat die Evangelische Kirche in Hessen und Nassau (EKHN) zentrale strategische Ziele für die Kirchenentwicklung formuliert. Sie basieren auf theologischen Impulsen, den bisherigen Erfahrungen aus dem Prozess und den notwendigen organisatorischen Veränderungen. Alle strategischen Ziele berücksichtigen die unterschiedlichen Anforderungen in Stadt und Land. Sie zeigen, wie die EKHN in den kommenden Jahren Kirche leben und gestalten möchte und wirksam sein will.



### ZIELE

Bereits seit Beginn von ekhn2030 wurde Kirche bewusst ganzheitlich gedacht – geistlich, strukturell, gesellschaftlich und zukunftsorientiert. Daraus ergeben sich die folgenden grundlegenden Zielsetzungen:

#### GEISTLICHE AUSRICHTUNG UND GESELLSCHAFTLICHER AUFTRAG

- 1 Die EKHN lebt eine geistliche, glaubwürdige, menschen- und sichtbare Gestalt des Evangeliums und orientiert sich immer wieder neu am Evangelium.
- 2 Die EKHN ist im gesellschaftlichen und politischen Raum präsent und vertritt ihre Werte aktiv in der Öffentlichkeit.

#### SCHUTZ UND DIVERSITÄT

- 3 Die EKHN ist eine diversitätssensible und diskriminierungskritische Kirche.
- 4 Die EKHN ist ein sicherer Raum. Sie schützt vor Machtmissbrauch, sexualisierter Gewalt und anderen Formen von Gewalt.

#### RESSOURCEN UND NACHHALTIGKEIT

- 11 Einnahmen und Ausgaben der EKHN sind langfristig ausgeglichen und sichern die Erfüllung des kirchlichen Auftrags.
- 12 Die EKHN wird bis 2035 zu 90 % und bis 2045 vollständig klimaneutral. Grundlage sind die 17 UN-Nachhaltigkeitsziele.
- 13 Der Gebäudebestand ist konzentriert und zukunftsfähig entwickelt. Die Dekanate entscheiden über die Bewirtschaftung. Alternative Nutzungskonzepte sind erarbeitet.

#### KIRCHLICHES LEBEN UND ORGANISATION

- 5 Die EKHN hat verschiedene Formen kirchlichen Lebens im Nachbarschaftsraum und in digitalen Gemeindeformen.
- 6 Es gibt neue gemeinwesenorientierte und gesellschaftsbezogene Formen kirchlicher Praxis. Kooperationen mit diakonischen Trägern und anderen zivilgesellschaftlichen Akteuren stärken das soziale Engagement in der EKHN.
- 7 Die EKHN hat neue Modelle von Zugehörigkeit und Kommunikation entwickelt und ausprobiert und die Mitgliederorientierung gestärkt.
- 8 Die Leitungsstrukturen auf Dekanats- und gesamtkirchlicher Ebene sind neu geordnet und rechtlich umgesetzt.

#### VERWALTUNG UND KOOPERATION

- 14 Die Verwaltung ist digital und serviceorientiert über alle Ebenen aufgebaut. Dabei geht sie von den Bedarfen des Nachbarschaftsraums aus.
- 15 Die EKHN vereinheitlicht Dienstleistungen in Verwaltung und Facharbeit zunehmend landeskirchenübergreifend.

#### EHRENAMT UND HAUPTAMT

- 9 Ehrenamtlich Mitarbeitende prägen wesentlich die Gestalt der EKHN. Ihr Engagement wird gestärkt und neue Formen des Engagements werden unterstützt und weiterentwickelt. Qualifizierungsangebote fördern Beteiligung und Kompetenz. Die Zusammenarbeit von Haupt- und Ehrenamtlichen wird gestärkt.
- 10 Personalgewinnung und Personalentwicklung sind neu aufgestellt. Berufsbilder werden weiterentwickelt, Quereinsteige gefördert und die EKHN bleibt eine attraktive Arbeitgeberin.



# Rise like a Phoenix

Wenn Niederlagen Flügel bekommen

Menschen aus Gesellschaft, Politik und  
Kirche erzählen über persönliches  
Straucheln, Fallen und Wiederaufstehen

Offen über prägende Wendepunkte, Umwege und Herausforderungen in seiner Lebensgeschichte zu sprechen, gehört in unserer Gesellschaft leider noch nicht selbstverständlich dazu. Oft übertönen schnelle Urteile und öffentlicher Druck und Prinzipien die leisen, wichtigen Stimmen, die erzählen, wie man nach einem Fall wieder aufsteht.

Die erste sogenannte „FuckUp-Night“ fand 2012 in Mexiko-Stadt statt: Fünf junge Menschen aus der Startup-Szene hatten die Idee, ihre Geschichten über das persönliche Scheitern öffentlich zu teilen – als Ausgleich zu den allgegenwärtigen Erfolgsgeschichten. Das Ziel: voneinander lernen, Mut schöpfen und den Wert des Weitergehens erkennen. Denn Rückschläge markieren selten das Ende – oft sind sie der Beginn eines Lern- und Wachstumsprozesses, der neue Perspektiven schenkt.

Auch in der Bibel finden sich zahlreiche Geschichten von Menschen mit Höhen, Tiefen und echten Misserfolgen. In unserem Abendformat „Rise like a Phoenix“ erzählen bekannte

Persönlichkeiten aus Gesellschaft, Politik und Kirche von Momenten, in denen ihre Pläne zerbrachen – und wie daraus neue Wege entstanden. Diese Gespräche sollen Impulse liefern und inspirieren, die eigenen Herausforderungen mit neuer Kraft anzugehen.

Im Gespräch mit uns – Sara Gürer und mir – sind Bürgermeister Christian Herfurth, die Schulleiterin der Limeschule Svenja Herfurth, Ex-Kommissarin, Autorin & Burnout-Coach Tanja Gatzke, der stellvertretende Dekan des Dekanats Westertal Benjamin Schiwietz und die Vorsitzende der Hospizstiftung Dr. Doris Ahlers. In entspannter Atmosphäre bei einem Cocktail und Knabbereien widmen wir uns einem besonderen Blick auf prägende Erlebnisse – und entdecken darin die Energie und den Selbstwert, die entstehen, wenn wir weitergehen.

Freitag, 14.11.2025 im Ev. Gemeindehaus, Albert-Schweitzer-Str. 4 in Idstein. Beginn um 19:00 Uhr.

Sara Gürer und Daniela Opel-Koch

Der nächste Newsletter erscheint als  
Doppelnummer für Dez. 25/Jan. 26  
am 5.12.2025.  
Einsendeschluss: 29.11.2025



## So erreichen Sie uns

Evangelische Kirchengemeinde • Fritz-Gontermann-Straße 4 • 65527 Niedernhausen

Stiftung  
**Lebens räume**  
der Ev. Kirchengemeinde Niedernhausen

### Pfarrer Stefan Comes

Pfarrstelle I, Fritz-Gontermann-Straße 2  
Tel. 06127 999274

[SComes@christuskirche-niedernhausen.de](mailto:SComes@christuskirche-niedernhausen.de)

### Evangelisches Pfarrbüro

Fritz-Gontermann-Straße 4  
Tel. 06127 2405

[Kirchengemeinde.Niedernhausen@ekhn.de](mailto:Kirchengemeinde.Niedernhausen@ekhn.de)

### Pfarrer/in Jürgen & Cornelia Seinwill

Pfarrstelle II, (Post: Fritz-Gontermann-Straße 4)  
Tel. 06127 993015

[CJSeinwill@christuskirche-niedernhausen.de](mailto:CJSeinwill@christuskirche-niedernhausen.de)

### Gemeindepädagogin Lena Grossmann

Bereich Kinder, Fritz-Gontermann-Straße 2  
Tel. 06127 999271 oder 0157 37860018

[Lena.Grossmann@christuskirche-niedernhausen.de](mailto:Lena.Grossmann@christuskirche-niedernhausen.de)

### Diakoniestation Niedernhausen

Ilfelder Platz 1  
Tel. 06127 2685

[diakoniestation.niedernhausen@ekhn.de](mailto:diakoniestation.niedernhausen@ekhn.de)

### FRITZ Familienzentrum

Leiterin: Carola Hehner, Fritz-Gontermann-Straße 4  
Tel. 01511 7668459

[carola.hehner@fritz-niedernhausen.de](mailto:carola.hehner@fritz-niedernhausen.de)

### Ansprechpartnerinnen Seelsorge-Netz

Hiltrud Blau Tel. 0176 47981550

Anette Krüger Tel. 0178 5322998

[seelsorge@christuskirche-niedernhausen.de](mailto:seelsorge@christuskirche-niedernhausen.de)

**Impressum:** Der Newsletter wird im Auftrag des Kirchenvorstands der evangelischen Kirchengemeinde Niedernhausen herausgegeben und verantwortlich redigiert von Conny Seinwill. Layout: Annette Prenzer