

3/2023

CHRISTUS
KIRCHE 

mittendrin

Das Magazin der Christuskirche in Neuhausen/Nymphenburg

Im besten
Alter!



TREFFPUNKT GENERATION

Begegnung einer 101-Jährigen mit
einem 18-Jährigen

LEBENDIGE DYNAMIK

Vikarin Rahel Pereira verabschiedet
sich aus der Christuskirche



Liebe Leserin, lieber Leser,

Mit 66 Jahren fängt das Leben an, sang einst Udo Jürgens. Heute, so scheint es, sind 76 oder gar 86 Jahre das neue 66. Denn man ist immer so alt wie man sich fühlt. Die eine frisch und vital wie die Prophetin Mirjam, der andere gebrechlich wie Methusalem, der mit 969 Jahren das höchste biblische Alter erreicht hat.

Wann sind Frauen und Männer eigentlich alt? Die Bibel kennt keine Vorgaben, wann ein Mensch alt zu sein hat. Wer aber alt ist, dem gebührt besonderer Respekt. Denn nach biblischer Überzeugung nehmen mit dem Alter Weisheit und Erfahrung zu. Deshalb steht im Sprüchebuch: Graue Haare sind eine Krone der Ehre!

Allerdings verheimlicht die Bibel auch nicht, wie mühsam das Alter sein kann. Der Prediger Salomo zählt schonungslos die Gebrechen auf: Arme und Beine zittern, die Zähne fallen aus und die Ohren werden taub. Deshalb schrieb schon Joachim Fuchsberger: Altwerden ist nichts für Feiglinge.

Ich glaube, damals wie heute ist eine der wichtigsten Aufgaben in der Gesellschaft und ganz konkret in unserer Christuskirchengemeinde, das Zusammenleben der Jungen und der Alten gut zu gestalten. Wie das aussehen kann beschreibt der Prophet Sacharja in einer wunderschönen Vision: Es werden Greise und Greisinnen auf den Plätzen Jerusalems sitzen, den Gehstock in der Hand, weil hochbetagt. Und die Plätze der Stadt werden voll sein von Jungen und Mädchen, die dort spielen.

In welchem Alter auch immer Sie diese Ausgabe unseres Gemeindemagazins lesen: Sie finden spannende Artikel zum Thema Älterwerden. Allen Alten und Jungen wünsche ich viel Freude bei der Lektüre.

Christoph Jahnel

Inhalt

3 Thema • Im besten Alter!

4/5 Generationen Gipfel

6 „Aktiv und mobil bleiben“

7 Der älteste Baum Münchens steht in Nederling

8 Mit Rückenwind nach Ober- sendling

9 Besuch aus Tansania

10 Kinder • Geschenktüten basteln

11 Termine in der Gemeinde

12/13 Termine Gottesdienste

14 Musik

15 Adressen und Impressum

Gutes Alter, schlechtes Alter

Thema



Ein Baby. Es hat sein Leben vor sich und wird älter werden. Erst jugendlich, dann erwachsen, schließlich gereift und zu guter Letzt ein alter Mensch. Wie wird wohl die Welt aussehen, wenn dieser Mensch auf sein Leben zurückblickt? Und: welches Alter seines Lebens war dann das beste? Ein **mittendrin**-Heft rund ums Alter. Verteilt im Heft sind Tipps für ein besseres älter werden. Gutes Gelingen!

Tipp 1:
Ausreichend Schlaf: Schlaf ist das beste Anti-Aging-Mittel. Bei rund sieben Stunden Schlaf schaltet der Körper in den Verjüngungsmodus um, schüttet Wachstumshormone aus und regeneriert den Körper.

Generationen-Gipfel

Wie blickt man aufs Leben, wenn einen rund 80 Jahre Lebenserfahrung trennen? Manches ist gar nicht so anders, haben die 101-jährige Marianne Breit und der 18-jährige David Wist festgestellt.

Inga Nobel

mittendrin: Heutzutage werden Mobilität und Flexibilität vorausgesetzt, wenn es um den Beruf geht. Wie war das bei Ihnen?

Marianne Breit: Das Normale war, dass man an einem Ort blieb. Nur ich bin weggegangen. Mein Chef hat mich 1946 nach München geholt, zum Kösel Verlag. Und da war ich dann fünf Tage auf der Flucht von Leipzig. In München bin ich am 29. Mai angekommen. Und hier bin ich geblieben. München war aber immer schon meine Lieblingsstadt.

David Wist: Ich könnte mir schon vorstellen auch woanders zu studieren. Aber vielleicht nicht die ganze Zeit. Ein Semester oder so. Ich war schon ein Jahr in Amerika, in einem kleinen Ort in Kentucky. Da würde ich gerne wieder hin.

mittendrin: Keine Lust, etwas Neues zu entdecken?

David Wist: Ich glaube, ich bin ein Gewohnheitsmensch. Ich kenne die Leute da, habe bei einer Familien gewohnt und habe Freunde dort. Das würde es einfacher machen, wenn ich dort studiere. Also, wenn es was Neues sein soll, dann was Bekanntes.

Marianne Breit: Was hat Dir so gut in Amerika gefallen? Was ist dort besser als hier?

David Wist: Ich würde nicht sagen besser, es ist anders. Dort sind die Menschen so offen. Die Schüler und Lehrer an der Schule waren ein

Team, man hat versucht Dinge miteinander zu machen. Das war einfach schön! Und das habe ich hier so noch nie erlebt.

Marianne Breit: Wir haben immer nur für einen Lehrer geschwärmt. Aber ich bin immer gerne in die Schule gegangen.

David Wist: Ich gehe auch gerne in die Schule. Jetzt kommt das letzte Jahr, und das versuche ich schon zu genießen. Wenn man so über die Zukunft nachdenkt, merkt man, was man an der Schule hat. Aber natürlich habe ich auch Phasen, in denen ich nicht so Lust habe und die keinen Spaß machen.

mittendrin: Wie ist es denn mit Freundschaften? Braucht man eine beste Freundin, einen besten Freund fürs Leben? Oder lieber viele wechselnde?



Marianne Breit

*11. Dezember 1921 in Leipzig

- zwei Kinder
- Sie hat lange Französisch gelernt und bei Erinnerungsschreibgruppen mitgemacht
- ehemalige Sekretärin im Kösel Verlag

Marianne Breit: Man braucht einen besten Freund – und viele mit denen man sich trifft. Ich habe noch zwei Freundinnen, mit denen ich damals 1932 auf die höhere Schule gekommen bin. Die sind auch beide über 100, eine lebt in Ulm, die andere in Leipzig – und wir haben immer noch Kontakt.

David Wist: Ich kenne meinen besten Freund auch seit der fünften Klasse, aber erst in der zehnten haben wir uns richtig gut kennengelernt. Das ist die Person, mit der ich alles bespreche und mit der ich mich am besten verstehe.

mittendrin: Was machst Du denn mit Deinen Freunden?

David Wist: Am liebsten treffe ich sie auf der Wittelsbacher Brücke.

Marianne Breit: Sie treffen sich auch auf einer Brücke? Hier in Gern ist das ja auch so. Die jungen Leute sehen immer ganz glücklich und zufrieden aus.

David Wist: Vor allem, wenn es schönes Wetter und lange hell ist, ist es am schönsten draußen zu sein. Und da kommen immer so viele Leute, die man kennt. Ich bin da gerne.

Marianne Breit: Wir sind früher zusammen ins Theater gegangen. Aber ich habe immer neue Freundinnen kennengelernt, selbst mit 80 noch im Schreibkurs. Wir saßen beieinander und haben uns auf Anhieb verstanden. Es ist nie zu spät neue Freunde zu finden!

David Wist: Was würden Sie denn heute Ihrem 18-jährigen Ich mit auf den Weg geben?

Marianne Breit: Das kann ich gar nicht sagen, was ich anders machen würde. Ich habe immer Glück gehabt. Wenn etwas passiert, dann passiert es und dann hat es auch seine Daseinsberechtigung. Man muss positiv auf die Sachen zu gehen und Mut haben.

Tipp 2:
Rauchen aufhören: Nichts beschleunigt den äußeren Alterungsprozess so sehr, wie Zigarettenkonsum. Die giftigen Substanzen setzen die Durchblutung herab.

David Wist

*11. September 2004 in München

- eine Schwester
- 2024 Abi am Theresien-Gymnasium
- Er mag Fußball und Basketball
- Berufswunsch: Sport- oder Eventmanagement



Tipp 3:
 Achte auf eine gute Ernährung: Streiche Zucker und „leere Kohlenhydrate“ wie Toast und Nudeln weitgehend von Deiner Einkaufsliste. Dagegen fangen Zitrusfrüchte und Olivenöl mit ihren Antioxidantien freie Radikale ab und stärken die Zellstruktur.

„Aktiv und mobil bleiben“

Die Altersmedizin hat mit dem Aufstieg der Geriatrie zu einer eigenen Klinik des Krankenhauses Barmherzige Brüder eine Aufwertung erfahren. Chefärztin Dr. Stefanie Martin leitet die Klinik für Geriatrie und hat mit ihrem leitenden Oberarzt Dr. Dominik Rahammer Fragen zum „richtigen Altern“ beantwortet.

Alexander Schaffer

Was kann der Einzelne/die Einzelne tun, wenn man ans eigene „Altern“ denkt?

Ein „richtiges Altern“ gibt es nicht, vielleicht ein individuell als gelungen empfundenenes Altern. Wichtig erscheinen aus geriatrischer Sicht eine lebenslange Mobilität und deren Erhaltung, eine Teilhabe am sozialen Leben, sich Interessen und Herausforderungen bewahren und sie aktiv suchen, um kognitiv gefordert zu sein. Essen als Genuss wahrnehmen und eine ausgewogene, eiweißbasierte Ernährung helfen ebenso. Insgesamt kann man sagen, dass ein maßvoller Genuss, Mobilität, Aktivität und soziale Teilhabe förderlich sind.

Schauen wir in Ihren Klinik-Alltag. Worin bestehen die größten Herausforderungen des Alters?

Die großen Probleme, die wir in der Klinik sehen, sind vor allem Immobilität mit deren Folgen wie Sturz, Brüche, Muskelschwund. Intellektueller Abbau mit sozialer Isolation, Inkontinenz als schambelegtes Thema muss auch in der Klinik einfühlsam behandelt werden. Nicht zu vergessen: Iatrogene Probleme, also durch uns Ärzte verursachte Probleme wie viele Medikamente, viele Untersuchungen mit dadurch multiplen neuen Diagnosen.



Was kommt in einer „alternden Gesellschaft“ auf uns zu, in der Geriatrie immer wichtiger wird? Betroffen sind ja auch z.B. begleitende Angehörige oder seelsorgerliche Einrichtungen (wie die der Christuskirche, mit einer eigenen Klinik-Pfarrerin!)

Wir alle müssen uns bewusst sein, dass ältere Menschen sehr viel in ihrem Leben geleistet haben und wichtig und wertvoll für eine ausgewogene Gesellschaft sind. Ich würde den Blick darauf legen, die älteren Bürger aktiv in unsere Gesellschaft einzubinden. Angehörige spielen hier die essentielle Rolle und natürlich auch die Seelsorge, selbst in einer immer säkularen Gesellschaft. Oftmals sind ältere Menschen vereinsamt, da spielt gerade Seelsorge eine besonders wichtige Rolle, um sie in die Mitte der Gemeinschaft zu holen und auch ihre seelischen Fragen und Probleme wahrzunehmen.

Der älteste Baum Münchens steht in Nederling

Susanne Vellmer



Hier steht eine ca. 1,65 m große, erwachsene Frau



Standort:	im Stadtteil Nederling, unmittelbar neben dem Gut Nederling
Alter:	300-350 Jahre
Auszeichnung:	Ältester Baum Münchens
Gattung:	Winter-Linde (Kennzeichen: herzförmige Blätter)
Namensgebung:	Durch den Maler Phillip Röth (1841-1921), der seine Landschaftsbilder unter dem Baum sitzend malte
Fakten:	etwa 23 Meter hoch, Stammumfang etwa 6,24 Meter



Liebe Rahel, vielen Dank!
Wir wünschen dir alles Gute und
Gottes reichen Segen.

Mit Rückenwind nach Obersendling

Rahel Pereira, geboren 1988, war seit Frühjahr 2021 als Vikarin an der Christuskirche und vollendete in dieser Zeit auch ihre Promotion. Die gebürtige Württembergerin hat das gemeindliche Leben an der Christuskirche intensiv begleitet. Ab September wird sie ihre erste Stelle als Pfarrerin in der Passionskirche in Obersendling antreten.

Wolfram Schrag

mittendrin: Rahel, du bist schon vor dem Vikariat nach München gekommen, weil dein Mann hier eine Stelle fand. Hier hast du die Doktorarbeit geschrieben. Wie groß war der Wechsel vom beschaulichen Tübingen, wo du studiert hast, ins quirlige München?

Rahel Pereira: Es war ein sehr großer Schritt. Ich kam in eine Umgebung, die ganz vielfältige Lebensentwürfe vorsieht und damit selbstverständlich lebt. Ich musste mit meinem Mann, der noch einmal von wo ganz anders herkommt und auch ganz anders geprägt ist, erst einmal einen gemeinsamen Platz finden. Einige Jahre war das auch die englischsprachige internationale Kirchengemeinde, die „Peace Church“.

mittendrin: Wie stellt sich die Gemeinde der Christuskirche dar?

Rahel Pereira: Also ich spüre in der Christuskirche eine ganz lebendige Dynamik, die sich auch dem Frust über Kirche entgegenstellt. Die ganz bewusst guckt, wo sind wir vor Ort? Und was passt zu uns? Es passiert gerade auf ganz vielen Ebenen, im Bereich des Gottesdienstes und der Umweltarbeit. Wie können wir eigentlich unsere Gebäude sinnvoll nutzen, um diese, ich sage das jetzt mal groß, der Zivilgesellschaft zur Verfügung zu stellen?

mittendrin: Was ist dein Lebensmotto?

Rahel Pereira: Es gibt einen Spruch, Psalm 1, der heißt „Wie der Baum gepflanzt am Wasser“. Das ist für mich ein ganz starkes Bild. Das Wasser, damit ein Baum wachsen kann, das darf nicht zu wenig sein und auch nicht zu viel. Der Baum soll sich entfalten und er soll Schatten spenden. Und dieses Wasser ist das Symbol. Es gibt bestimmte Dinge, für die ich nicht sorgen muss. Das gibt mir eine Leichtigkeit. Das ist sozusagen in Gott verankert, was mir Kraft gibt. Es gibt Dinge, die muss ich mir nicht selber geben, dafür wird gesorgt.

mittendrin: Was nimmst du mit in deine neue Stelle?

Rahel Pereira: Ich nehme Rückenwind mit und Mut. Es lohnt sich, was auszuprobieren und es ist nicht schlimm, wenn mal was nicht klappt. Ich bin gut ausgestattet, dass wir zusammen in der Welt sind und nicht in dieser Kirchen-Depression landen müssen. Es geht um die Kunst zu versuchen, sozusagen die Welt und die schöne Ernsthaftigkeit des Glaubens miteinander zu verbinden. Da habe ich Bock drauf.



Tipp 4: Stress vermeiden: psychische Belastung schadet nicht nur der Haut, sondern auch dem Körper. Unter Stress schüttet der Körper Cortisol aus und wirkt somit negativ auf Herz, Atmung und Wohlbefinden. Soziale Kontakte pflegen schützt vor Stress durch Alleinsein.

Besuch aus Tansania

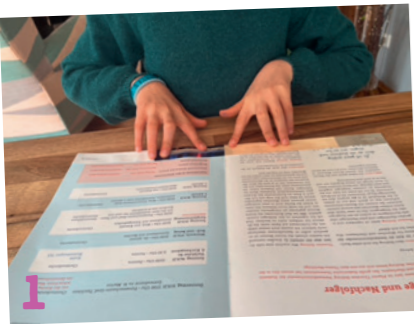
Im Sommer waren Gäste aus Tansania aus der Konde-Diözese zu Besuch. Schwerpunkt war ein Austausch zu Ausbildung und Klimaschutz in Deutschland und Tansania. Vor allem die persönliche Begegnung hat die Partnerschaft spürbar werden lassen.



Geschenktüten aus mittendrin

Susanne Vellmer

1 Rechteckiges Stück *mittendrin* im Querformat vor uns ablegen. den Rand einige Zentimeter nach oben falten und festkleben



2 Das Papier um 180 Grad drehen. Die kurzen Seiten zur Mitte falten (etwas überlappend) und zusammen kleben.



3+4 Nun von unten ein Stück nach oben falten. So breit wir ihr dieses Stück faltet, wird später die Tasche werden. Oberste Schicht wieder nach unten klappen. Dadurch entstehen seitlich zwei Dreiecke. Nun die Enden zur Mitte hin falten und festkleben



5 Nun drehen wir die fast fertige Tüte nochmals um 90 Grad und falten die ganze Länge nach oben. Auf der anderen Seite machen wir das gleiche. Dann komplett umdrehen und auf der anderen Seite wiederholen.



6 Jetzt Tasche formen, die Geschenktüte ist fast fertig. Zum verschließen könnt ihr nun den oberen Teil einmal umschlagen, mit dem Locher ein Loch stanzen und mit einem alten Bindfaden oder Geschenkband verschließen.



Highlights

Jubelkonfirmation
Sonntag, 8.10., 10.00 Uhr, Christuskirche
 Wenn Sie vor 25, 50, 60 oder mehr Jahren Konfirmation in der Christuskirche oder an einem anderen Ort gefeiert haben, feiern Sie mit uns Jubelkonfirmation mit anschließendem Empfang. Wir freuen uns auch über Ihr Kommen, wenn Ihre Jubelkonfirmation wegen Corona ausfallen musste. *Anmeldung im Pfarramt.*

Kreuz - Wort - Rätsel
Gottesdienst von Frauen für alle im Prodekanat West
Sonntag, 22.10., 10.00 Uhr
 Christuskirche
 In diesem Gottesdienst schauen Frauen aus sehr unterschiedlichen Perspektiven auf das Kreuz. Den einen ist das Kreuz (nach Paulus) eine Torheit oder es gibt ihnen zumindest Rätsel auf. Den anderen ist es eine Kraft Gottes. Dem nachzuspüren soll dieser Gottesdienst Raum anbieten - Gedankenraum und Raum sich zu verorten.

Kino in der Christuskirche - Auf der Suche nach dem Glück
 Kinowoche für alle Generationen vom 10.-15.10. in Kooperation mit der katholischen Medienzentrale. Kino in der Kirche - mit Popcorn und Getränken.
Dienstag, 10.10., 14.00 Uhr: Wir sind die Neuen - in diesem humorvollen Film nähern sich Alte und Junge auf unterschiedliche Weise dem Glück.

Freitag, 13.10., 19.00 Uhr: La La Land - ein Filmmusical das einfach nur glücklich macht.

Samstag, 14.10., 18.30 Uhr: Alles steht Kopf - Trickfilm für Kinder und Familien mit einer aufregenden Reise durch Gefühle.

Sonntag, 15.10., 17.00 Uhr: Glück auf einer Skala von 1 bis 10 - Tragikomödie über eine besondere Freundschaft (im Rahmen von Sonntags um 5).

Öffentliche Sitzungen des Kirchenvorstands
Mittwochs 4.10./29.11., 19.30 Uhr

Spiritualität

Meditation - Sitzen in der Stille
Mittwochs 19.30 Uhr
 (nicht in den Schulferien)
 Teilnahme nur mit Anmeldung möglich
Information und Anmeldung: Caroline von Czetztritz, 15 39 56

Vorankündigung Advent: „Diesmal mache ich es anders!“
Der andere Advent für jüngere Menschen. Keine Plätzchen, kein Glühwein, kein Vortrag. Nur die Weihnachtsgeschichte und wir.
Jeden Donnerstag im Advent von 19.30-20.30 Uhr, Bibliothek, Gemeindehaus Christuskirche. Mit Steffi Wist und Konstantin Bischoff.
Verbindliche Anmeldung bei stefanie.wist@elkb.de

Gespräche und Treffpunkte

Kreativ mit Nadel und Faden
Montags 9.10./23.10./6.11./20.11., 14.00 Uhr
 Teilnahme nur mit Anmeldung möglich.
Information und Anmeldung: Brigitte Dietl, 16 34 20

Eine-Welt-Kreis
Donnerstag, 20.10., 19.00 Uhr
 Gemeindehaus Christuskirche
 Vortrag und Diskussion über Nachhaltigkeit mit Regionalbischofin i.R. Susanne Breit-Keßler

Kinder und Familien

Ich-Du-Gott (Kindergottesdienst)
22.10./19.11./17.12., 10.00 Uhr
 Gemeindehaus

Mini-Club für Kinder ab 9 Monaten bis KiTa:
Dienstags von 9.30-11.00 Uhr
Nähere Infos und Anmeldung unter www.elly-muenchen.de

Kleinkinderbetreuung
Mittwochs von 9.00-11.30 Uhr
 Kult9, Blütenburgstr. 71
Information und Anmeldung: Brigitte Dietl, 16 34 20

Erntedank-Gottesdienst für alle Generationen
Sonntag, 1.10., 11.00 Uhr
 Stephanuskirche

Flohmarkt rund ums Kind:
Samstag, 7.10. von 9.30-12.30 Uhr
 Gemeindehaus.
www.evnn.de

Kino in der Kirche für Familien
Alles steht Kopf
Samstag, 14.10., 18.30 Uhr
 Christuskirche

St. Martinsumzug:
Samstag, 11.11., 17.30 Uhr
 am Dom-Pedro-Platz mit St. Martinreiter und Pferd

Aktion „Hände reichen“: Päckchenpatenschaften für Kinder in der Gemeinschaftsunterkunft in der Landsberger Straße. Abgabe Christuskirche

mittendrin_Gottesdienst am 1. Advent:
Sonntag, 3.12., 10.00 Uhr
 Christuskirche

„Dem Advent auf der Spur“ - Adventsnachmittage für Familien:
Mittwoch 6.12./13.12./20.12. von 16.00-18.00 Uhr, Gemeindehaus

Jugendliche

Jugendtreff „Spezi-Treff“
Jeden zweiten Mittwoch (immer in den ungeraden Kalenderwochen) ab 19.00 Uhr, Jugendhaus (Sindoldstr. 3): Wir treffen uns im Jugendkeller zum gemütlichen Beisammensein, Quaseln und Spielen. Jeder ist willkommen. Wir freuen uns auf DICH!

Freitag, 13.10., 19.00 Uhr: La La Land - ein Filmmusical das einfach nur glücklich macht! Christuskirche

Senioren

Senior:innenclub
Jeden Dienstag 14.00 Uhr
 (nicht in den Schulferien)
Auskunft bei Brigitte Dietl, 16 34 20 und Robert König, 157 74 97

Gymnastik 60plus
Jeden Mittwoch 10.30 Uhr
 (nicht in den Schulferien)
Brigitte Dietl, 16 34 20 und Robert König, 157 74 97

Hilfe finden und helfen

Nachbarschaftshilfe
Telefonzeiten:
Montag-Freitag 12.30-14.00 Uhr
Brigitte Dietl, 16 34 20

Blaues Kreuz
 Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige
Montags 16.30-18.00 Uhr
Dienstags 19.30-21.00 Uhr
 Braganzastr. 11
Information und Anmeldung: 0151 / 64 43 50 31



www.evnn.de

Sonntag, 1.10. Erntedank	10.00 Uhr • Häfner Gottesdienst zum Erntedankfest mit Konfirmandinnen und Konfirmanden	Christuskirche
Sonntag, 8.10. 18. Sonntag nach Trinitatis	10.00 Uhr • Wist Jubelkonfirmation mit Abendmahl (Wein)	Christuskirche
Sonntag, 15.10. 19. Sonntag nach Trinitatis	11.30 Uhr • Jahnel Gottesdienst im kult9 17.00 Uhr • Jahnel Sonntags um 5 – Kino in der Kirche mit dem Film: Glück auf einer Skala von 1 bis 10	Kult9, Blumen- burgstr. 71/I Christuskirche
Sonntag, 22.10. 20. Sonntag nach Trinitatis	10.00 Uhr • Häfner und Team Frauengottesdienst des Prodekanats München-West 10.00 Uhr • Pinsenschaum-Graf Ich-Du-Gott – Gottesdienst für Kinder und Familien	Christuskirche Gemeindehaus Christuskirche
Sonntag, 29.10. 21. Sonntag nach Trinitatis	10.00 Uhr • Wist Gottesdienst	Christuskirche
Dienstag, 31.10. Reformationstag	19.00 Uhr • Wist Reformationsgottesdienst Anschließend Stiftungsfest	Christuskirche
Sonntag, 5.11. 22. Sonntag nach Trinitatis	10.00 Uhr • Griesbeck Gottesdienst	Christuskirche

Samstag, 11.11. Martinstag	17.30 Uhr • Jahnel St. Martinsumzug	vor der Christuskirche
Sonntag, 12.11. Drittletzter Sonntag des Kirchenjahres	10.00 Uhr • Wieberneit Gottesdienst mit Abendmahl (Saft) 11.30 Uhr • Wieberneit Gottesdienst im kult9	Christuskirche Kult9, Blumen- burgstr. 71/I
Sonntag, 19.11. Vorletzter Sonntag des Kirchenjahres	10.00 Uhr • Pinsenschaum-Graf Ich-Du-Gott – Gottesdienst für Kinder und Familien 17.00 Uhr • Wist Sonntags um 5 – Taizé – Nacht der Lichter	Gemeindehaus Christuskirche Christuskirche
Mittwoch, 22.11. Buß- und Bettag	19.00 Uhr • Häfner und Team Gottesdienst – von Konfis gestaltet	Stephanus- kirche
Sonntag, 26.11. Ewigkeitssonntag	10.00 Uhr • Jahnel Gottesdienst mit Totengedenken	Christuskirche
Sonntag, 3.12. 1. Advent	10.00 Uhr • Jahnel mittendrin_Gottesdienst mit dem Kindergarten	Christuskirche

**Tipp 6:**

Gehirntraining: Geistig lange fit zu bleiben ist für alle erstrebenswert. Aber auch das Gehirn muss trainiert werden, sonst baut es ab. Memory spielen, eine Fremdsprache lernen oder ein neues Hobby wirken dagegen.

Tipp 5:

Tägliche Dosis Sport: Kraft- und Ausdauertraining könnten den Alterungsprozess gehörig verringern. Krafttraining erhöht die Knochendichte und baut Muskelmasse auf. Vorteil: ein Sturz kann weniger schwerwiegende Verletzungen zur Folge haben und man kommt auch leichter wieder auf die Beine.

Tipp 7:

Alkohol nur in Maßen: denn er entzieht dem Bindegewebe das Wasser und führt zu Faltenbildung



Sonntag, 12.11., 18.00 Uhr

Mozart-Requiem, KV 626

Händel: Anthem for the Funeral of Queen Caroline (HWV 264)

Chor der Christuskirche unter der Leitung von Christoph Demmler

Ute Ziemer, Sopran • Dominika Hirschler, Alt
Eric Price, Tenor • Sebastian Myrus, Bass
Seraphin-Ensemble

Sonntag, 17. Dezember, 18 Uhr

Magnificat von Carl Philipp Emanuel Bach (Wq 215) und Johann Sebastian Bach (BWV 243)

Chor der Christuskirche unter der Leitung von Christoph Demmler

Anna-Maria Palii, Sopran • Franziska Bader, Alt
Eric Price, Tenor • Manuel Kundinger, Bass
Seraphin-Ensemble

Sonntag, 26.11., 19.00 Uhr

Konzert Munich Mass Choir:

Let your heart sing!

Der Munich Mass Choir ist mit über 100 Sängerinnen und Sängern wohl einer der größten Gospelchöre Münchens. Bereits seit acht Jahren singt der Chor mit großer Freude und Begeisterung unter der Leitung von Michael Flannagan, der in Virginia mit Gospelmusik aufgewachsen ist und den Chor mit viel Humor, Spontanität und Leidenschaft dirigiert. In dem diesjährigen Novemberkonzert stehen wieder wunderschöne klassische Gospels und Spirituals, Kompositionen von Michael Flannagan sowie Ausflüge in die Welt der Popmusik auf dem Programm.

Weitere Infos und Tickets finden Sie unter: www.munich-mass-choir.de

Roderich Kreile: „Viele wunderbare Erlebnisse“

Steffi Wist

mittendrin: Ein Jahr Interimskantor, lieber Roderich, wie ist es dir in diesem Jahr ergangen?

Roderich Kreile: Es waren eine Vielzahl von Eindrücken und Erlebnissen, allen voran die menschlichen Begegnungen. Ich bin von Herzen Chorleiter und möchte Menschen in ihrem Singen voranbringen, daher habe ich auch ambitionierte Programme geplant in diesem Jahr. Der Chor der Christuskirche ist seinem Ruf als sehr guter Chor gerecht geworden. Wir konnten eine ganze Anzahl von Gottesdiensten musikalisch mitgestalten. Ganz besonders war für mich die Lebendigkeit in der Gemeinde, der freundschaftliche Umgang auf verschiedenen Ebenen und das gemeinsame Ziel, für die Menschen da zu sein.

mittendrin: Gab es ein Erlebnis, das dir besonders in Erinnerung bleiben wird?

Roderich Kreile: Es gab viele wunderbare Erlebnisse. Besonders die Matthäuspassion am Karfreitag wird mir in Erinnerung bleiben, ebenso das Erarbeiten des Programms im Herbstkonzert, aber auch immer wieder das Weihnachtsoratorium. Besonders waren für mich ebenso die guten Gespräche mit verschiedenen, durch die Musik verbundenen Menschen. Ich bin sehr dankbar für dieses Interimsjahr. Es hat mich persönlich bereichert.

Am 1. September hat Christoph Demmler seinen Dienst als Kantor in der Christuskirche begonnen.

Adressen

Pfarramt

Susanne Kleinschroth
Matthias Fritz
Dom-Pedro-Platz 5
80637 München

Telefon 15 79 04 - 0
pfarramt.christuskirche.m@elkb.de

Telefonzeiten Pfarramt
Montag bis Freitag, 9.00–12.00 Uhr

Öffnungszeiten Pfarramt:
Montag bis Donnerstag
9.00–12.00 Uhr
Mittwoch & Donnerstag
15.30–17.00 Uhr

Konto Christuskirche (für alle Überweisungen und Spenden)

IBAN: DE79 7019 0000 0000 1586 82
PayPal: pfarramt.christuskirche.m@elkb.de

Seelsorger*innen

Dekanin Dr. Claudia Häfner
Telefon 15 56 12
claudia.haefner@elkb.de

Dekan Dr. Christoph Jahnel
Telefon 15 56 12
christoph.jahnel@elkb.de

Pfarrerinnen Ilka Wieberneit
Klinikseelsorge
Klinik: 13 03 - 28 40
Mobil: 0160 / 97 08 44 04
ilka.wieberneit@elkb.de

Pfarrerinnen Stefanie Wist
Telefon 15 79 04 - 13
stefanie.wist@elkb.de

Bereitschaftstelefon Pfarrer*innen

Telefon 0151 / 21 66 49 05

Vertrauensleute Kirchenvorstand

Wolfram Schrag, Ulrike Siegle
vertrauensleute.christuskirche.m@elkb.de

Kirchenmusik

KMD Christoph Demmler
Telefon 15 79 04 - 17
christoph.demmler@elkb.de

Angebote für Kinder und Familien

Religionspädagogin
Kerstin Pinsenschaum-Graf
Telefon 15 79 04 - 15
kerstin.pinsenschaum-graf@elkb.de

Jugendarbeit

Diakonin Lisanna Täschlein
Telefon 17 14 50 16
Mobil 0176 / 56 99 58 47
ejnn.m@elkb.de

Mesnerin

Eva Giesler
Telefon 15 79 04 - 20
eva.giesler@elkb.de

Hausmeister

Dirk Thiem
Telefon 15 79 04 - 14

Stiftung Christuskirche

Dr. Gotthard von Czettritz,
Vorsitzender
stiftung.christuskirche.m@elkb.de
IBAN: DE85 5206 0410 0005 3562 70

Förderverein Kirchenmusik

Dr. Stephan Gerken, Vorsitzender
Telefon 01577 / 195 73 42
foerderverein.christuskirche.m@elkb.de

Augustinum Kindergarten

Christuskirche
Dom-Pedro-Platz 3
80637 München
Telefon 89 83 99 17
kiga.sth@augustinum.de

Nachbarschaftshilfe

Brigitte Dietl
Telefon 16 34 20
Montag bis Freitag, 12.30–14.00 Uhr

Evangelische Telefonseelsorge

Telefon 0800 / 111 01 11
(gebührenfrei)



Impressum

Herausgeber: Ev.-Luth. Christuskirche München, Dom-Pedro-Platz 5, 80637 München

Redaktion: Steffi Wist (verantwortlich, Adresse s.o.), Inga Nobel, Alexander Schaffer, Wolfram Schrag, Katharina Sommer, Susanne Vellmer

Gestaltung, Satz, Illustrationen: Katja Muggli

E-Mail pfarramt.christuskirche.m@elkb.de

Auflage 6.300

Bildnachweis: pexels.com (Cover, S. 2, 3, Rückseite), depositphotos.com (S. 7), privat (S. 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14), Barmherzige Brüder (S. 6)

Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier aus nachhaltiger, verantwortungsvoller Waldwirtschaft

Kino in der Christuskirche – Auf der Suche nach dem Glück

Kinowoche für alle Generationen vom 10.–15.10. in Kooperation mit der katholischen Medienzentrale. Kino in der Kirche – mit Popcorn und Getränken.

Dienstag, 10.10., 14.00 Uhr: Wir sind die Neuen – in diesem humorvollen Film nähern sich Alte und Junge auf unterschiedliche Weise dem Glück

Freitag, 13.10., 19.00 Uhr: La La Land – ein Filmmusical das einfach nur glücklich macht

Samstag, 14.10., 18.30 Uhr: Alles steht Kopf – Trickfilm für Kinder und Familien mit einer aufregenden Reise durch Gefühle

Sonntag, 15.10., 17.00 Uhr: Glück auf einer Skala von 1 bis 10 – Tragikomödie über eine besondere Freundschaft (im Rahmen von Sonntags um 5)

**Informieren Sie sich gerne aktuell
und kurzfristig auf www.evnn.de**