

[www.kath-sigmaringen.de](http://www.kath-sigmaringen.de)

Ausgabe 7 vom 03. Oktober – 09. November 2025

# FIDELISBRIEF

Mitteilungen der Seelsorgeeinheit Sigmaringen



## Depression, Suizidgedanken, Burnout – Wenn das Leben innehält

Depression, Suizidgedanken und Burnout sind Themen, die vielen Menschen Angst machen; nicht nur den hiervon Betroffenen, sondern auch ihrem Umfeld. Diese Themen wirken schwer, dunkel und manchmal auch unaussprechlich. Umso wichtiger ist es, solche Erfahrungen in einem neuen Licht zu betrachten: nicht als Randthemen, sondern als Ausdruck menschlicher Verletzlichkeit und als Teil des Lebens, das wir gestalten.

In unserer Beratungsstelle begegnen wir Menschen, die sich in persönlichen Krisen befinden, manchmal auch ausgelöst oder verstärkt durch die großen Krisen unserer Zeit wie bspw.



Sylvia Fuller-Wüst, Foto: privat

gesamtes Beziehungsnetzwerk, wie bspw. Familie, Partnerschaft, Freundeskreis oder Arbeitsumfeld. Bei Depressionen, einem Burnout oder auch

ziehungen, Freundschaften, Familie, unterstützende Gemeinschaften, berufliche Netzwerke oder professionelle Hilfsangebote. Ebenso sind spirituelle Ressourcen, die Halt geben durch Gebet, Glauben, Rituale oder das Vertrauen, in Gott geborgen zu sein, für viele Menschen von großer Bedeutung. Ressourcen sind wie Anker die helfen, in stürmischen Zeiten nicht verloren zu gehen. Sie schaffen Momente der Hoffnung, auch wenn das große Ganze unüberschaubar und übermächtig erscheint.

Ein weiterer, oft wenig beachteter Aspekt im Zusammenhang mit Depression, Suizidgedanken und Burnout ist die Scham, die viele Betroffene wie ein unsichtbarer Schatten begleitet. Die Scham schwach zu sein, nicht zu genügen oder Hilfe zu benötigen isoliert und verhindert genau das, was so heilsam wäre, nämlich über die eigene Not zu sprechen und Unterstützung anzunehmen. Der biblische Gedanke „Einer trage des andern Last [...]“ (Galater 6,2) kann uns ermutigen, Scham zu überwinden, Hilfe anzunehmen und uns gegenseitig beizustehen. In unserer Arbeit wollen wir Räume schaffen, in denen Scham erkannt, benannt und überwunden werden kann, damit Betroffene wieder ein Gefühl der Zugehörigkeit entwickeln können. Depressive Episoden gehören zum Leben. Sie sind nicht nur Krankheit, sondern manchmal auch Ausdruck einer notwendigen Pause, einer inneren Auseinandersetzung oder einer Einladung zur Veränderung. Schmerz und Krise können zu Wendepunkten werden, die Wachstum ermöglichen.

In dieser Ausgabe des Fidelisbriefs möchten wir sowohl Betroffenen als auch deren sozialem Umfeld Mut machen das Schweigen zu brechen, die Scham zu überwinden, Hilfe anzunehmen und Depression, Suizidgedanken oder Burnout nicht als Endpunkte, sondern als einen möglichen Wendepunkt zu begreifen.

Sylvia Fuller-Wüst,  
Leiterin der  
Psychologischen Beratungsstelle  
für Ehe-, Familien- und Lebensfragen



Bild: Inka Keller

Kriege, Klimawandel, wirtschaftliche Unsicherheiten oder gesellschaftliche Spaltungen. Diese können wie Verstärker für das wirken, was Menschen ohnehin schon tragen, z. B. Beziehungsprobleme, Überlastung im Alltag, familiäre Spannungen oder Gefühle von Überforderung und Ohnmacht.

Wir arbeiten in unserer Beratungsstelle mit einer systemischen Haltung. Das bedeutet, in den Gesprächen nicht nur den einzelnen Menschen im Blick zu haben, sondern dessen

bei Suizidgedanken handelt es sich nicht um individuelle „Fehler“, sondern meist um Signale, dass etwas ins Ungleichgewicht geraten ist. So können wir gemeinsam Wege finden, Ressourcen zu stärken, Lösungsstrategien zu entwickeln und damit neue Perspektiven zu eröffnen.

Jeder Mensch verfügt über innere Ressourcen, wie bspw. Erinnerungen an überstandene Krisen, persönliche Stärken und Fähigkeiten oder Kreativität. Aber auch äußere Ressourcen spielen eine Rolle, z. B. tragende Be-

Bild Titelbild & Rückseite:  
Canva

## Öffnungszeiten der Pfarrbüros

Das Pfarrbüro MITTENDRIN ist während der Herbst-Ferien vom 27. bis 31. Oktober 2025 freitags geschlossen!

Die Außenbüros in St. Fidelis, Bingen und Sigmaringendorf sind während den Ferien geschlossen.

Bitte wenden Sie sich an das zentrale Büro mittendrin!

**Bitte beachten:**

### Abgabetermin

für die Ausgabe 8/2025:

**Bitte beachten: MONTAG, 20.10.2025 um 14:00 Uhr!**

Wir bitten Sie, diesen Abgabetermin unbedingt einzuhalten. Später eingehende Artikel werden nicht mehr berücksichtigt.

Senden Sie Ihre Artikel bitte an:  
[fidelisbrief@kath-sigmaringen.de](mailto:fidelisbrief@kath-sigmaringen.de)

Veranstaltungszeitraum  
07.11.-21.12.2025

#### HINWEIS:

Bitte schicken Sie uns Ihre Texte **ausschließlich** als Word-Dokument und die dazugehörigen Fotos separat als jpg. Hier genügt im Text ein Hinweis, welches Foto wo platziert werden soll. Vielen Dank!

## Aktuelle Informationen

auf unserer Homepage: [www.kath-sigmaringen.de](http://www.kath-sigmaringen.de)

 <https://www.facebook.com/Seelsorgeeinheit-Sigmaringen>

 [https://www.instagram.com/katholische\\_kirche\\_sigmaringen](https://www.instagram.com/katholische_kirche_sigmaringen)

## IN SEELSORGLICHEN NOTFÄLLEN

erreichen Sie uns an Wochenenden  
von Samstag 12:30 bis Montag 09:30  
sowie an Feiertagen unter der Rufnummer

**01520 9366637**

# Inhalt

## Ausgabe 7/25

03. Oktober – 09. November 2025

<b>Ein Wort auf den Weg</b> Sylvia Fuller-Wüst	<b>2</b>
<b>Gottesdienste</b>	<b>4</b>
<b>Aus unseren Gemeinden</b> Geburten, Hochzeiten und Sterbefälle	<b>9</b>
<b>Aus der Seelsorgeeinheit</b> Informationen und Nachrichten	<b>9</b>
<b>Themenseiten</b> Depression?	<b>20</b>
<b>Kindergarten</b>	<b>26</b>
<b>Familien</b>	<b>26</b>
<b>Jugend</b>	<b>28</b>
<b>Senioren</b>	<b>30</b>
<b>Caritas</b>	<b>30</b>
<b>Bildung</b>	<b>32</b>
<b>Gruppen &amp; Verbände</b> Aktionen und Aktivitäten	<b>34</b>
<b>Buch-Tipp</b>	<b>38</b>
<b>Zum Kirchenjahr</b>	<b>39</b>
<b>Kirchenmusik</b>	<b>39</b>
<b>Unser Team</b> Das Team der Seelsorgeeinheit	<b>41</b>
<b>Soziale Einrichtungen</b> Wichtige Adressen und Kontakte	<b>42</b>
<b>Büros &amp; Öffnungszeiten</b> Alle wichtigen Kontaktinformationen	<b>42</b>
<b>Seite des Ehrenamts</b> Frau S. (Anonym)	<b>43</b>

In jeder Pfarrei wird in den Werktagsgottesdiensten das Jahrtagsgedächtnis unserer Verstorbenen der letzten Jahre gefeiert.

### Freitag, 03.10.

Herz-Jesu-Freitag

10:00 Josefinenstift  
Eucharistiefeier

### Samstag, 04.10.

Patrozinium St. Meinrad,  
Laucherthal

14:00 St. Johann, Sigmaringen  
Taufe von Ruben Eichelmann

14:00 St. Peter und Paul,  
Sigmaringendorf  
Trauung des Paares  
Nicole Schiefer & Simon Rebholz

16:00 St. Fidelis, Sigmaringen  
Eucharistiefeier

der kroatischen Gemeinde

18:00 St. Anna, Unterschmeien  
keine Eucharistiefeier, ver-  
schoben auf den 11. Oktober

18:00 St. Meinrad, Laucherthal  
Festgottesdienst  
zum Patrozinium St. Meinrad

### Sonntag, 05.10.

Erntedank,  
Segnung der Erntegaben  
in allen Gottesdiensten  
Ev: Lk 17,5-10

09:00 St. Wendelin, Hochberg  
keine Eucharistiefeier; siehe  
19. Oktober Patrozinium

09:00 Krankenhauskapelle  
Eucharistiefeier

09:30 St. Johann, Sigmaringen  
Eucharistiefeier  
für Francesco und Giovanna  
Fronte, Irmgard und Karl  
Stroppel, Fanny und Stefan  
Riester

10:00 Schmeientalhalle,  
Oberschmeien  
Wortgottesfeier  
zum Weinfest der Musikkapelle

10:30 Mariä Himmelfahrt, Bingen  
Wortgottesfeier, anschließend  
Gemeindeversammlung  
in der Kirche

11:00 St. Fidelis, Sigmaringen  
Eucharistiefeier

für Gerda Skowera

18:00 Kirche Herz-Jesu,  
Gorheim Sigmaringen  
Eucharistiefeier  
zum Franziskusfest,  
für Erika Wizigmann

### Montag, 06.10.

08:30 St. Peter und Paul,  
Sigmaringendorf  
Morgengebet

### Dienstag, 07.10.

18:00 Hospiz Johannes  
Ökumenischer Gottesdienst  
mit Kommunionfeier

### Mittwoch, 08.10.

08:30 St. Peter und Paul,  
Sigmaringendorf  
Beginn der Anbetung  
Abschluss der Anbetung  
mit Eucharistischem Segen  
um 17:45 Uhr vor dem  
Gottesdienst

18:00 St. Anna, Jungnau  
Andacht

18:00 St. Peter und Paul,  
Sigmaringendorf

Eucharistiefeier  
für Helmut Stumpp,  
Hermann Hammer

18:00 Krankenhauskapelle  
Keine Eucharistiefeier

### Donnerstag, 09.10.

09:00 Fideliskapelle, Sigmaringen  
Eucharistiefeier  
Fidelismesse zur Marktzeit  
für Marianne Kühnle

09:00 St. Fidelis, Sigmaringen  
Frauengottesdienst  
anschließend Frühstück  
im Begegnungsraum

18:00 Mariä Himmelfahrt, Bingen  
Eucharistiefeier

### Freitag, 10.10.

18:00 Herz-Jesu,  
Gorheim Sigmaringen  
Eucharistiefeier  
mit Anbetung

### Samstag, 11.10.

15:00 St. Fidelis, Sigmaringen  
Gedenkfeier  
für die verstorbenen Gäste  
im Hospiz Johannes,  
mitgestaltet vom Chorus B

16:00 Herz-Jesu,  
Gorheim Sigmaringen

Seelsorgliche Gespräche und  
Beichte mit Pater Stefan Havlik

18:00 St. Anna, Unterschmeien  
Eucharistiefeier  
mit Segnung der Erntegaben

18:00 St. Peter und Paul,  
Sigmaringendorf  
Eucharistiefeier  
mit Segnung der Erntegaben  
für Dietmar Schell, Karl  
Kropf, Karl Glaser

### Sonntag, 12.10.

Ev: Lk 17,11-19

09:00 St. Anna, Jungnau  
Eucharistiefeier  
mit Segnung der Erntegaben

09:00 Krankenhauskapelle  
Eucharistiefeier

09:30 St. Johann, Sigmaringen  
Eucharistiefeier mit Aufnahme  
der neuen Ministranten,  
anschließend Begegnung vor  
der Kirche

für Walburga Heinrich,  
Werner Stroppel, Manfred  
Widmer und Pauline Kotz

10:00 Josefinenstift  
Wortgottesfeier

10:30 Mariä Himmelfahrt, Bingen  
Eucharistiefeier

11:00 St. Fidelis, Sigmaringen  
Wortgottesfeier,  
anschließend Begegnung  
beim Kirchenkaffee

18:00 Herz-Jesu,  
Gorheim Sigmaringen  
ANDers geDACHT  
Gottesdienst  
mit Kommunionfeier

### Montag, 13.10.

08:30 St. Peter und Paul,  
Sigmaringendorf  
Morgengebet

18:00 Herz-Jesu,  
Gorheim Sigmaringen  
Marienandacht  
im Rosenkranzmonat

### Dienstag, 14.10.

18:00 St. Fidelis, Sigmaringen  
Eucharistiefeier

### Mittwoch, 15.10.

18:00 St. Anna, Jungnau  
Andacht

18:00 St. Peter und Paul,  
Sigmaringendorf  
Eucharistiefeier  
für Helmut Stumpp

18:00 Krankenhauskapelle  
Eucharistiefeier

**Donnerstag, 16.10.**

- 09:00 **Fideliskapelle, Sigmaringen**  
Eucharistiefeier  
Fidelismesse zur Marktzeit
- 10:30 **Haus Löwen, Sigmaringendorf**  
Eucharistiefeier
- 18:00 **Mariä Himmelfahrt, Bingen**  
Eucharistiefeier
- 18:00 **Sigmaringen**  
Alte Krauchenwieser Straße  
Segnung des renovierten  
Hohkreuz

**Freitag, 17.10.**

- 10:00 **Josefinenstift**  
Wortgottesfeier
- 15:30 **Fideliswiesen**  
Wortgottesfeier
- 18:00 **Herz-Jesu, Gorheim Sigmaringen**  
Eucharistiefeier  
mit Anbetung

**Samstag, 18.10.**

- 10:30 **St. Johann, Sigmaringen**  
Impuls zur Marktzeit

**Sonntag, 19.10.**Patrozinium St. Wendelin Hochberg

Ev: Lk 18,1-8

- 09:00 **St. Wendelin, Hochberg**  
Wortgottesfeier  
zum Patrozinium,  
mit Segnung der Erntegaben  
mitgestaltet vom Chorus B
- 09:00 **Krankenhauskapelle**  
Wortgottesfeier  
mit Kommunionfeier
- 09:30 **St. Johann, Sigmaringen**  
Eucharistiefeier  
für Agnes und Albert Demmer,  
Anna Marquard
- 10:30 **St. Peter und Paul, Sigmaringendorf**  
Eucharistiefeier  
für Georg Lösch,  
Kindergottesdienst  
im Gemeindesaal
- 11:00 **St. Fidelis, Sigmaringen**  
Eucharistiefeier  
AbenteuerKirche
- 18:00 **Herz-Jesu, Gorheim Sigmaringen**  
Taizègottesdienst  
Wortgottesfeier  
mit Kommunionfeier

**Montag, 20.10.**

- 08:30 **St. Peter und Paul, Sigmaringendorf**  
Morgengebet
- 18:00 **St. Johann, Sigmaringen**  
Andacht Unvergessen  
– für die Verstorbenen  
Sigmaringens

**Dienstag, 21.10.**

- 18:00 **St. Fidelis, Sigmaringen**  
Eucharistiefeier  
für Ilse Panhans,  
anschließend Fidelishock

**Mittwoch, 22.10.**

- 18:00 **St. Anna, Jungnau**  
Andacht
- 18:00 **St. Peter und Paul, Sigmaringendorf**  
Eucharistiefeier
- 18:00 **Krankenhauskapelle**  
Eucharistiefeier  
mit Krankensalbung

**Donnerstag, 23.10.**

- 09:00 **Fideliskapelle, Sigmaringen**  
Eucharistiefeier  
Fidelismesse zur Marktzeit
- 18:00 **Mariä Himmelfahrt, Bingen**  
Eucharistiefeier

**Freitag, 24.10.**

- 15:30 **Fideliswiesen**  
Wortgottesfeier
- 18:00 **Herz-Jesu, Gorheim Sigmaringen**  
Eucharistiefeier mit Anbetung  
für Ernst Baar,  
Anna und Richard Scherer,  
Pater Stephan Krenzer

**Samstag, 25.10.**

- 10:30 **Fideliskapelle, Sigmaringen**  
Andacht  
zum Jahrgängertreffen 1960
- 13:30 **St. Johann, Sigmaringen**  
Taufe von Feline Noemi Steß  
und Sebastian Franz Hiller
- 16:00 **Herz-Jesu, Gorheim Sigmaringen**  
Seelsorgliche Gespräche  
und Beichte mit Pfarrer Senft
- 18:00 **St. Fidelis, Sigmaringen**  
Eucharistiefeier  
der polnischen Gemeinde

**Sonntag, 26.10.**

Ev: Lk 18,9-14

- 09:00 **St. Anna, Jungnau**  
Wortgottesfeier

- 09:00 **St. Georg, Oberschmeien**  
Eucharistiefeier
- 09:30 **St. Johann, Sigmaringen**  
Eucharistiefeier  
für Walburga Heinrich,  
Werner Stroppel und  
Manfred Widmer,  
Dietmar Schell
- 10:00 **Josefinenstift**  
Wortgottesfeier
- 10:30 **Mariä Himmelfahrt, Bingen**  
Eucharistiefeier
- 10:30 **St. Peter und Paul, Sigmaringendorf**  
Wortgottesfeier
- 11:00 **St. Fidelis, Sigmaringen**  
Eucharistiefeier  
für Eugen und Konrad  
Huthmacher, Franz Sauter  
und Hans Hanner und  
verstorbene Angehörige
- 16:30 **Kapelle Hornstein**  
Wortgottesfeier -  
Hubertusfeier
- 18:00 **Herz-Jesu, Gorheim Sigmaringen**  
Eucharistiefeier

**Montag, 27.10.**

- 08:30 **St. Peter und Paul, Sigmaringendorf**  
Morgengebet

**Dienstag, 28.10.**

- 18:00 **St. Fidelis, Sigmaringen**  
Eucharistiefeier

**Mittwoch, 29.10.**

- 18:00 **St. Anna, Jungnau**  
Andacht
- 18:00 **St. Peter und Paul, Sigmaringendorf**  
Eucharistiefeier  
für Helmut Stumpff
- 18:00 **Krankenhauskapelle**  
Eucharistiefeier

**Donnerstag, 30.10.**

- 09:00 **Fideliskapelle, Sigmaringen**  
Eucharistiefeier  
Fidelismesse zur Marktzeit
- 18:00 **Mariä Himmelfahrt, Bingen**  
Eucharistiefeier

**Freitag, 31.10.**

- 15:30 **Fideliswiesen**  
Wortgottesfeier
- 18:00 **Herz-Jesu, Gorheim Sigmaringen**  
Eucharistiefeier  
für Marianne Kühnle

18:00 **St. Anna, Jungnau**  
Festgottesdienst  
zu Allerheiligen

## Samstag, 01.11.

### Allerheiligen

09:00 **Mariä Himmelfahrt, Bingen**  
Festgottesdienst  
zu Allerheiligen,  
mitgestaltet vom Kirchenchor

09:30 **St. Johann, Sigmaringen**  
Festgottesdienst  
zu Allerheiligen

10:00 **St. Anna, Unterschmeien**  
Allerseelenandacht  
auf dem Friedhof,  
mitgestaltet vom Projektchor,  
anschließend Gräberbesuch

10:30 **St. Peter und Paul,  
Sigmaringendorf**  
Festgottesdienst  
zu Allerheiligen,  
mitgestaltet vom Kirchenchor

14:00 **St. Anna, Jungnau**  
Allerseelenandacht  
auf dem Friedhof,  
anschließend Gräberbesuch

14:00 **St. Georg, Oberschmeien**  
Allerseelenandacht  
auf dem Friedhof,  
anschließend Gräberbesuch

14:00 **St. Peter und Paul,  
Sigmaringendorf**  
Allerseelenandacht  
auf dem Friedhof,  
anschließend Gräberbesuch

14:00 **St. Wendelin, Hochberg**  
Allerseelenandacht  
auf dem Friedhof,  
anschließend Gräberbesuch

15:00 **Aussegnungshalle  
Hedinger Friedhof**  
Allerseelenandacht  
mit dem Bläserquintett,  
anschließend Gräberbesuch

15:00 **Mariä Himmelfahrt, Bingen**  
Allerseelenandacht  
auf dem Friedhof,  
anschließend Gräberbesuch

## Sonntag, 02.11.

### Allerseelen

09:00 **St. Wendelin, Hochberg**  
Eucharistiefeier

09:30 **St. Johann, Sigmaringen**  
Eucharistiefeier

11:00 **St. Fidelis, Sigmaringen**  
Eucharistiefeier

18:00 **Erlöserkirche Hedingen**  
Eucharistiefeier  
- Allerseelenmesse  
mitgestaltet von der  
Männerschola

## Montag, 03.11.

08:30 **St. Peter und Paul,  
Sigmaringendorf**  
Morgengebet

## Dienstag, 04.11.

14:30 **Haus Löwen,  
Sigmaringendorf**  
Gedenkgottesdienst  
der Senova Tagespflege

18:00 **Hospiz Johannes**  
Eucharistiefeier

## Mittwoch, 05.11.

18:00 **St. Anna, Jungnau**  
Andacht

18:00 **St. Peter und Paul,  
Sigmaringendorf**  
Eucharistiefeier  
für Helmut Stumpp

18:00 **Krankenhauskapelle**  
Eucharistiefeier

## Donnerstag, 06.11.

### Patrozinium St. Wolfgang, Hitzkofen

09:00 **Fideliskapelle, Sigmaringen**  
Eucharistiefeier  
Fidelismesse zur Marktzeit

18:00 **St. Wolfgang, Hitzkofen**  
Eucharistiefeier zum  
Patrozinium St. Wolfgang  
für die Gemeinde Hitzkofen,  
verstorbene Priester,  
alle Gefallenen und Verstorbenen  
der Gemeinde

## Freitag, 07.11.

08:30 **Herz-Jesu,  
Gorheim Sigmaringen**  
Beginn der Anbetung  
Abschluss der Anbetung  
mit Eucharistischem Segen  
um 17:45 Uhr vor dem  
Gottesdienst

10:00 **Josefinenstift**  
Eucharistiefeier

18:00 **Herz-Jesu,  
Gorheim Sigmaringen**  
Eucharistiefeier

## Samstag, 08.11.

16:00 **Herz-Jesu,  
Gorheim Sigmaringen**  
Seelsorgliche Gespräche und  
Beichte mit Pater Stefan Havlik

18:00 **St. Peter und Paul,  
Sigmaringendorf**  
Eucharistiefeier  
Mutmachergottesdienst

## Sonntag, 09.11.

Ev: Joh 2,13-22

09:00 **St. Anna, Jungnau**  
Eucharistiefeier

09:00 **Krankenhauskapelle**  
Eucharistiefeier

09:30 **St. Johann, Sigmaringen**  
Eucharistiefeier  
für Walburga Heinrich,  
Werner Stroppe und  
Manfred Widmer;  
Karl Zimmerer; Carina Arndt;  
Berta und Karl Wegener,  
Pauline Kotz

10:30 **Mariä Himmelfahrt, Bingen**  
Wortgottesfeier

10:30 **St. Peter und Paul,  
Sigmaringendorf**  
Kindergottesdienst  
im Gemeindesaal

11:00 **St. Fidelis, Sigmaringen**  
Wortgottesfeier,  
anschließend Begegnung  
beim Kirchenkaffee

18:00 **Herz-Jesu,  
Gorheim Sigmaringen**  
Eucharistiefeier

## Rosenkranzgebete

Im Josefinenstift täglich um 16:00  
Uhr in der Kapelle.

In Sigmaringendorf immer mitt-  
wochs vor dem Werktagsgottes-  
dienst um 17:15 Uhr.  
Jeden Montag um 8:30 Uhr Mor-  
gegebet und jeden 2. Montag im  
Monat mit Anbetung.

In Bingen immer sonntags um  
17:30 Uhr. Im Oktober täglich um  
17:30 Uhr.

In Gorheim von Montag bis  
Freitag um 7:45 Uhr Laudes und  
anschließend Rosenkranz.

In Jungnau immer mittwochs vor  
der Andacht.

Wenn die Werktagsgottesdienste  
entfallen, findet auch kein Rosen-  
kranz statt.



# ANders geDACHT

SonntagAbend  
Gottesdienst mit Kommunionfeier

Leitung:  
Gemeindefereferentin Maritta Lieb

Musikalische Gestaltung:  
Bruno Hamm, Orgel  
Nadine Hamm, Gesang

**RUHE  
FINDEN**

**GOTT  
NAHE  
SEIN**

**12. Oktober  
23. November**

**18:00 Uhr**

Herz Jesu Kirche Gorheim  
Gorheimer Str. 28  
Sigmaringen



# Impuls zur Marktzeit

Ein Moment der Ruhe  
Ein Moment für den Frieden  
Ein Moment für mich

**Stadtkirche St. Johann Sigmaringen**

Samstag 16.08.2025  
Samstag 20.09.2025  
Samstag 18.10.2025  
Samstag 22.11.2025  
Samstag 13.12.2025

immer 10.30 Uhr



# TAIZÉ- GOTTESDIENSTE

mit Kommunionfeier  
Sonntag, 18:00 Uhr  
Herz Jesu Gorheim

—

19. Oktober  
16. November  
21. Dezember



# Unvergessen

Andacht in der  
Stadtkirche St. Johann

**WIR GEDENKEN  
DER VERSTORBENEN  
UNSERER STADT  
IM GLAUBEN AN DAS  
EWIGE LEBEN**

Montag 28.07.2025  
Montag 22.09.2025  
Montag 20.10.2025  
Montag 24.11.2025  
Montag 15.12.2025

immer um 18:00 Uhr

SAMSTAG, 08. NOVEMBER 2025 | 18 UHR |  
PFARRKIRCHE SIGMARINGENDORF

# MUTMACHER

## GOTTESDIENST

„Und dann kommt alles anders“ -

Hoffungswege  
in den Stürmen  
des Lebens

Talkgast  
CAROLA ROMER



- Diplommusikerin und Lehrerin
- Schulseelsorgerin
- Naturliebhaberin
- Kochkünstlerin
- Mutmacherin...

## Abendgebet mit Liedern aus Taizé



Am **Dienstag, 07.10.2025**, um 19 Uhr findet in der Kapelle der Liebfrauenschule ein Abendgebet mit Liedern aus Taizé statt – wie immer am Vorabend des schulinternen Franziskustages. Das Abendgebet steht diesmal unter dem Motto „In allem bist du“ und greift auf den Sonnengesang zurück, der vor 800 Jahren vom Hl. Franz von Assisi abgefasst wurde. Eine kleine Band aus Schüler:innen und Lehrkräften wird die mehrstimmigen Taizé-Gesänge instrumental begleiten und zu einer Atmosphäre beitragen, in der innere Ruhe und Besinnung möglich werden. Im Anschluss an das Gebet gibt es Tee, Gebäck und Gelegenheit zum Gespräch. Herzliche Einladung an Groß und Klein!

Marlene Keller  
Schulseelsorgerin

## Hubertusfeier auf der Ruine Hornstein

Am **Sonntag, 26. Oktober 2025** laden die Jagdhornbläser „Hubertus Gruß“ Bingen-Sigmaringendorf zur Hubertusfeier auf die Ruine Hornstein ein. Die Wortgottesfeier beginnt um 16.30 Uhr.

Der Heilige Hubertus wurde um 655 geboren und lebte als Pfalzgraf am Hof des Frankenkönigs Theoderich III. in Paris und später in Metz. Eine alte Legende erzählt, dass Hubertus an einem Karfreitag auf der Jagd ein mächtiger Hirsch mit einem leuchtenden Kreuzifix zwischen dem Geweih erschienen sei. Nach dem frühen Tod seiner Frau hatte er sich von allen Ämtern in die Ardennen zurückgezogen. Nach einer Wallfahrt nach Rom, wo er zum Priester geweiht wurde, wirkte er als Glaubensbote in



Brabant und in den Ardennen. Um 705 wurde er Bischof von Tongern-Maastricht und rettete bei einer Hungersnot vielen Menschen das Leben. Später verlegte er den Bischofssitz nach Lüttich und erbaute die Kathedrale an der Stelle, an der sein Lehrer Lambert zuvor ermordet worden war. Hubertus starb am 30. Mai 727 in Tervuren bei Brüssel in Belgien.

Im Anschluss an die Hubertusfeier ist wieder Gelegenheit zur Begegnung in der stimmungsvollen Herbstatmosphäre auf der Ruine Hornstein. Für Speis und Trank sorgen die Jagdhornbläser.

Hermann Brodmann  
Pastoralreferent



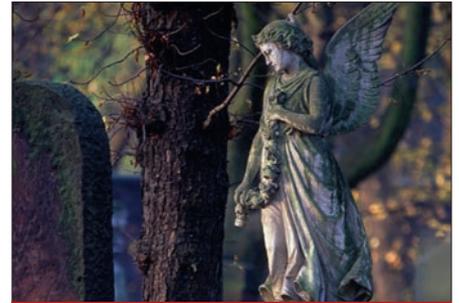
### Das Sakrament der Taufe empfangen

Enno Luis Bohnenberger  
Gabriel David Hassa  
Elias Lacher  
Romy Graf  
Jake Lange  
Mira Kleiser  
Amalia Grace Hofmann  
Mailina Wolf  
Emil Üryan  
Luisa Marie Theurer  
Kate Sophie Seek  
Nora Pepe  
Isabella Haseloff  
Mateo Klasen  
Karla Müller  
Lorenz Carl Bischofberger



### Das Sakrament der Ehe spendeten sich

Franziska Zepf & Oliver Lukas  
Sandra Levko & Edwin Sieg  
Saskia Bartknecht &  
Matthias Bartknecht



### Zum Herrn heimgekehrt sind

Werner Stroppel  
Winfried Molitor  
Horst Eckhardt  
Ralf Hartmann  
Olav Kaiser  
Hugo Rebholz  
Reiner Kraske  
Manfred Widmer  
Sigrid Beck  
Helmut Stumpp  
Christian Nilkes  
Georg Hering  
Anna Maria Del Solio  
Andreas Walter Datzmann  
Fidelia Stehle  
Helga Reimers  
Friedrich Häberle  
Renate Zuber

## Informationen zu den Taufwochenenden

Ab dem 1. Januar 2026 wird die bisherige Seelsorgeeinheit Teil der neuen Pfarrei Herz Jesu Sigmaringen. Diese setzt sich aus allen kirchlichen Gemeinden aus dem bisherigen Dekanat zusammen. In diesem Zuge passen wir die organisatorischen Abläufe mit den zur Verfügung stehenden Zelebranten an.

Konkret heißt das für die Planung in der jetzigen SE Sigmaringen, dass bei jeder Taufe bis zu drei Kinder gemeinsam in die Gemeinschaft der Gemeinde aufgenommen wird. In St. Johann gibt es die Möglichkeit, am 1. und 3. Samstag um 11:30 Uhr, in Sigmaringendorf und Bingen sonntags um 11:45 Uhr nach der Messe

abwechselnd und in St. Fidelis um 12:30 Uhr nach dem Gottesdienst (ausgenommen nach der AbenteuerKIRCHE).

In Jungnau, Hochberg, Unter- und Oberschmeien werden die Termine angepasst.

## Hauskommunion

Für Personen, die nicht zum Gottesdienst kommen können, besteht jederzeit die Gelegenheit, die heilige Kommunion zu Hause in einer kleinen liturgischen Feier zu empfangen. Durch die sakramentale Kommunion wird die Verbindung mit der Eucharistiefeier der Gemeinde und die Zugehörigkeit der Kranken zum Leib



Foto: peter\_weidemann\_pfarbrbriefservice

Christi, der die Kirche ist, erfahrbar. Die pastoralen Mitarbeiter und die Kommunionhelfer sind zu diesem Dienst stets gerne bereit. Auch regelmäßig (z.B. monatlich, auch öfter oder nach Absprache). Bitte melden Sie sich im Pfarrbüro oder über eine pastorale Bezugsperson. Stefan Thron

## Das Sakrament der Krankensalbung

Die Krankensalbung ist eine Stärkung aus der Kraft des Glaubens in den Krisen, die durch Erkrankungen, Leiden und Gebrechen hervorgerufen werden können. Bitte nutzen Sie diese religiöse Hilfe, wenn es Ihnen schlecht geht! Sprechen Sie auch nahestehende Personen daraufhin an, wenn Sie den Eindruck haben, dass die Krankensalbung angebracht ist. Die Priester sind jederzeit gerne bereit, Sie zu Hause oder in einer Einrichtung zu besuchen.

Wichtige Elemente bei der Spendung dieses Sakramentes sind die

Handauflegung auf den Kopf und die Salbung mit dem Kranken-Öl auf die Stirn und in die Handflächen.

Das Sakrament kann wiederholt werden, wenn der Kranke wieder zu Kräften gekommen war oder wenn eine weitere Verschlechterung eintritt.

Vor einem chirurgischen Eingriff kann ebenfalls die Krankensalbung gespendet werden. Die Wirkung dieses Sakramentes in diesem Fall habe ich 1995 am eigenen Leib (und an eigener Seele) verspürt.

Alten und geschwächten Menschen kann die hl. Salbung gespendet wer-

den, auch wenn keine akute Erkrankung ersichtlich ist.

Auch Kinder sollen die heilige Salbung empfangen, wenn sie verstehen können, dass sie durch die Salbung eine Stärkung erfahren können. Ob das Verständnis vorliegt, entscheiden die Eltern. Im Zweifelsfall ist das Sakrament zu spenden.

Bitte melden Sie sich im Pfarrbüro (Tel.: 07571 73 0930) oder bei mir direkt (Tel.: 07571-74 71 493).

Stefan Thron

## Einladung zum Kirchenputz



Unsere Kirche St. Johann in Sigmaringen würde sich über einen Herbstputz freuen.

Diese Freude wollen wir ihr gerne machen und zwar am **Fr, 10.10.2025** ab 14:00 Uhr.

Eingeladen sind alle Putzwilligen und Putzwütigen. Utensilien wie Eimer, Wischer, Lappen, Tücher oder Besen werden gestellt, dürfen aber auch mitgebracht werden. Wir freuen uns, wenn viele Menschen mit Lust und Spaß daran teilnehmen. Für alle gibt es kleine oder größere Aufgaben zur Auswahl. Im Voraus schon ein herzliches Vergelt's Gott.

Auf Ihr und euer Kommen freuen sich das Gemeindeteam und die Mesner  
Rolf Eichelmann

## Ein Hoch auf alle Ehrenamtlichen vom Mittagstisch



Da es mir wichtig ist auch was an mein tolles und zuverlässiges Team zurückzugeben habe ich unser Team vom Mittagstisch zum leckeren Frühstück ins Tante M in Jungnau eingeladen.

Wir hatten einen schönen gemeinsamen Vormittag mit einem sehr üppigen und leckeren Frühstück und vielen tollen Gesprächen und einer sehr wertvollen Zeit. Zu guter Letzt kamen zufällig ein paar Jakobuspilger an uns vorbei, mit denen wir kurzerhand ein paar sehr erquickende Gespräche hatten.

Mal schauen welche Aktion wir uns für das nächste Jahr ausdenken.

Silke Böhler und ihr Team vom Mittagstisch

### Wir sind wieder da

Nach einer, für unser Team erholsamen Sommerpause, sind wir nun wieder **jeden Donnerstag** für Sie im Fidelishaus mit leckerem, frisch gekochtem und warmem Mittagessen bereit.

Wir freuen uns, Sie wieder begrüßen zu dürfen und auf viele nette Gespräche und Begegnungen mit Ihnen.

Ihr Team vom Mittagstisch und mehr

## Unsere Kandidaten zur Pfarreirats-Wahl

**Andreas Bruder**



Mein Name ist Andreas Bruder und ich wohne in Bingen. Ich bin 55 Jahre alt, verheiratet, und habe einen Sohn. Beruflich bin ich Offizier und Jurist.

„Für den Pfarreirat kandidiere ich, weil es mir wichtig ist, dass auf dem pastoralen Weg gute Entscheidungen getroffen werden und für die Zukunft ein harmonisches Zusammenwachsen gelingen kann. Hierbei baue ich auf meine Erfahrungen als Gemeindebeauftragter und Wortgottesfeierleiter. Meine Grundüberzeugung ist nicht den Mangel zu verwalten, sondern eine gute Zukunft für christliches Leben mit zu gestalten.“

**Rolf Eichelmann**



Mein Name ist Rolf Eichelmann und ich bin 63 Jahre jung. Ich bin gläubiger Christ. Meine aktuellen Tätigkeiten in der Seelsorgeeinheit Sigmaringen: Gemeindebeauftragter, Mesner, Wortgottesdienstleiter und Kommunionhelfer sowie 2. Vorsitzender des Förderverein Zukunft St. Johann. Ich möchte als Pfarreirat ihren Anliegen eine Stimme geben, sowie Gesicht der neuen Pfarrei Herz Jesu Sigmaringen sein. Des Weiteren ist es mir wichtig das Kirchenleben vor Ort aktiv mitzugestalten und mitzuentcheiden, welchen Weg wir in Zukunft gehen. Grundlegend bei allen Überlegun-

gen ist für mich der Gemeinschaftsgedanke, dass alle Menschen bei uns vor Ort mitbedacht werden, für eine lebendige Kirchengemeinde.

**Max Stöhr**



Mein Name ist Max Stöhr, ich bin 65 Jahre alt, verheiratet und habe zwei Söhne und vier Enkelkinder. Beruflich bin ich aktuell noch zuständig für die Kommunalaufsicht über die Städte und Gemeinden und den Nahverkehr im Landkreis Sigmaringen.

In meiner Kindheit und als Jugendlicher war ich in der Kirche in Gorheim als Ministrant bzw. Oberministrant, Leiter in der KJG und bei den Pfadfindern aktiv tätig.

Seit zehn Jahren bin ich Mitglied im Pfarrgemeinderat und im Stiftungsrat der Seelsorgeeinheit Sigmaringen. In diesem Zusammenhang vertrete ich auch die Kirchengemeinde Sigmaringen als geborenes Mitglied im Verwaltungsrat des Kinderheimes Haus Nazareth.

Als Kirchengemeinderat der Seelsorgeeinheit Sigmaringen mit den Kirchengemeinden Ober- und Unterschmeien, Jungnau, Gorheim, St. Johann, St. Fidelis, Sigmaringendorf, Bingen und Hochberg war und ist es mir immer ein wichtiges Anliegen und Aufgabe gewesen, in Zusammenarbeit mit dem pastoralen Team und den Mitgliedern des Pfarrgemeinderates hier die verschiedenen Interessen und Wünsche zusammenzuführen und trotzdem den Gläubigen in jeder Kirchengemeinde kirchliche Heimat und den Freiraum für eigene Projekte/Veranstaltungen und Feste zu ermöglichen.

Dies ist für mich auch der Grund für meine Bewerbung als Mitglied in den neuen Pfarreirat. Denn eine große Aufgabe, neben dem nicht minder wichtigen kirchlichen Auftrag für die neue „große“ Pfarrei Herz Jesu Sig-

maringen-Gorheim, wird die vertrauensvolle Zusammenführung der bisher zwölf selbständigen Seelsorgeeinheiten mit ihren 72 Kirchengemeinden und die hierfür zu entwickelnden und erarbeitenden Schwerpunkte, Ziele und übergreifende Maßnahmen darstellen. Für diese Aufgabe möchte ich mich als Pfarreirat mit voller Kraft einsetzen und engagieren.

**Sandro Wicklein**



Sandro Wicklein, 55 Jahre Meine Frau und ich wohnen in Unterschmeien. Unsere beiden erwachsenen Söhne haben das Haus schon seit geraumer Zeit verlassen und gehen ihre eigenen Wege.

Nach der Schulzeit mit Abitur in der Bischofsstadt Bamberg hat mich mein Werdegang bei der Bundeswehr vor etwas mehr als 25 Jahren über diverse Stationen in Bayern und Baden-Württemberg nach Sigmaringen geführt.

Zum Ende der aktiven Dienstzeit nutzte ich die Gelegenheit für einen beruflichen Neuanfang mit einem Studium zum Dipl.-Verwaltungswirt beim damaligen Arbeitsamt Balingen.

Neben meiner beruflichen Tätigkeit als Teamleiter im Jobcenter Sigmaringen bin ich als Reservist als Beauftragter der Bundeswehr für die Zivil-Militärische-Zusammenarbeit im Landkreis Sigmaringen ehrenamtlich tätig.

Ich würde mich freuen, wenn ich meinen Anteil zum Aufbau unserer neuen Kirchengemeinde beitragen könnte: Eine Gemeinde in einer Kirche, die im Sinne des Marketings ein Alleinstellungsmerkmal von unschätzbarem Wert hat wie sonst keine Organisation oder Vereinigung: Die Frohe Botschaft!

## Segnung des Hohlkreuzes

Das Hohlkreuz an der Alten Krauchenwieser Straße in Sigmaringen markiert den alten Kirchweg über die heutige Bergstraße von Hedingen nach Laiz. Mit Unterstützung der Stiftung ‚Wir für Sigmaringen‘, privaten Spenden und der Katholischen Kirchengemeinde konnte das Kreuz durch die Stadt Sigmaringen renoviert werden. Am Do, 16.10.2025 findet um 18:00 Uhr die Segnung des wieder errichteten Kreuzes statt. Hierzu ist die Bevölkerung herzlich eingeladen. Im Anschluss an die Feier lädt die Stadt vor Ort zu einem kleinen Umtrunk ein.

Das Hohlkreuz ist ein Werk des Sigmaringer Bildhauers Franz Xaver Marmon und wurde 1874 errichtet. In den Jahren 1931, 1955 und 1990 wurde das Kreuz erneuert, wobei die ursprüngliche Christusfigur jeweils wieder angebracht wurde. Bei Abnahme der Christusfigur für die aktuelle Restaurierung wurde im Längsbalken des Kreuzes ein Glasbehälter gefunden, der in ein kleines Päckchen geschnürt war. Das pergament-ähnliche Papier ließ sich nicht ohne weiteres entfernen, so dass fachmännische Hilfe angebracht schien. Mit seiner Restaurierungswerkstatt und dem Fachwissen des dortigen Restaurators Peter Stratmann konnte das Staatsarchiv Sigmaringen bei der Öffnung der Phiole und der Sicherung des Inhalts behilflich sein.



Foto: Staatsarchiv Sigmaringen

Restaurator Stratmann entfernte die möglicherweise wertvolle Verpackung der Phiole mittels eines Ultraschallverneblers, der unter einer Abdeckhaube Wasserdampf auf das Objekt leitet und die Verpackung wieder geschmeidig machte. Nach Abnahme der Verpackung konnte die mit einem Korken ver-

schlossene Phiole endlich geöffnet werden.

Heraus kamen mehrere dicht zusammengerollte Schriftstücke sowie ein paar metallene Anhänger und Münzen. Die Schriftstücke waren ebenfalls aus Pergamin, einem Spezialpapier, das auf den ersten Blick wie sehr feines Pergament aussieht. Drei Schriftstücke waren mit Klebefolie überzogen und sehr eng zusammengerollt, das vierte Stück war separat zusammengefaltet und eingerollt worden. In sehr gleichmäßiger Handschrift, mit altertümlich angehauchtem Schriftbild, berichten die Texte auf den Schriftstücken von der Geschichte des Hohlkreuzes, seiner Stifter und der Pflege durch Katholische Kirchengemeinde und Stadt – seit der Errichtung 1874 und über drei Restaurierungen (1931, 1955, 1990) hinweg.

Die Münzen und Anhänger mit Heiligenbildnissen sind Zeugnis der unterschiedlichen Epochen, zu denen diese Restaurierungen stattfanden: von der Marienverehrung in Lourdes und christlicher Mission in Ostasien Ende des 19. Jahrhunderts, über ein frühes 50-Pfennig Stück Bank deutscher Länder von 1949 hinweg bis zu Geldstücken aus den späten 1980er Jahren.

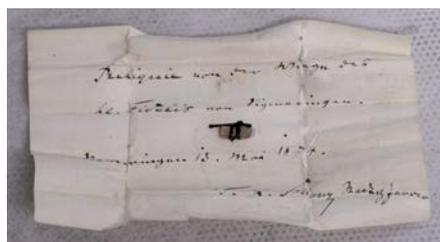


Foto: Staatsarchiv Sigmaringen

Als besonderes Highlight enthielt die Phiole noch ein weiteres Papier, an das mit einem feinen Faden ein winziges Stückchen Holz gebunden war. Einem kurzen Text, den der damalige Stadtpfarrer Schanz 1874 aufs Papier geschrieben hatte, ließ sich entnehmen, dass das Hölzchen von der Wiege des Heiligen Fidelis stammt und wahrscheinlich anlässlich der ersten Weihe des Hohlkreuzes 1874 als Reliquie in das Hohe Kreuz eingefügt worden war.

Die Öffnung der Phiole und die Sicherung des Inhalts hielt das Staatsarchiv fotografisch und auf Video fest. Der aufgefundenen Tradition folgend galt es nun, die erneute Restaurierung des Hohlkreuzes schriftlich festzuhalten und der ‚Zeitkapsel‘ einige Zeugnisse der Gegenwart des Jahres 2025 beizugeben, darunter zwei aktuelle Euro-Münzen. Ebenfalls mit Unterstützung des Staatsarchivs wurde der Glasbehälter sachgerecht verschlossen und wieder ins Hohlkreuz integriert. Bei einer späteren Renovierung lässt sich so auf das gesammelte Wissen zurückgreifen.



Foto: H. Brodmann

Christa Ehlers, die in Sichtweite des Hohlkreuzes wohnt, hatte die dringend notwendige Renovation angeregt. Die Renovierung der Kreuzbalken, der Rückwand mit den farbigen Glasfenstern und der Überdachung übernahmen die Mitarbeiter des Städtischen Bauhofs. Die von 1874 stammende Christusfigur aus der Werkstatt Marmon war durch Witterungseinflüsse und unsachgemäße Restaurierung in der Vergangenheit sehr in Mitleidenschaft gezogen. Zusammen mit seiner Mitarbeiterin und Restauratorin Susanne Gabriel hat sie der Bildhauer Josef Alexander Henselmann in mühevoller Arbeit wieder in Ordnung gebracht. Ebenso wurde die Spruchtafel neu angefertigt.

Hermann Brodmann, Pastoralreferent und Christoph Schlemmer, Staatsarchiv Sigmaringen

## Erntedankgottesdienste mit Segnung der Erntegaben

**Sa, 04.10.2025**

18:00 Uhr

Kirche St. Anna, Unterschmeien:  
Eucharistiefeier

10:30 Uhr

Kirche Mariä Himmelfahrt, Bingen:  
Wortgottesfeier

**Sa, 11.10.2025**

18:00 Uhr

Kirche St. Peter und Paul,  
Sigmaringendorf: Eucharistiefeier

**So, 05.10.2025**

09:00 Uhr

Kirche St. Wendelin, Hochberg:  
Eucharistiefeier

11:00 Uhr

Kirche St. Fidelis, Sigmaringen:  
Eucharistiefeier

**So, 12.10.2025**

09:00 Uhr

Kirche St. Anna, Jungnau:  
Eucharistiefeier

09:30 Uhr

Kirche St. Johann, Sigmaringen:  
Eucharistiefeier

18:00 Uhr

Kirche Herz-Jesu, Gorheim:  
Eucharistiefeier

Sonja Steinhart

## Erntedank-Aktion 2025

In den Seelsorgeeinheiten Sigmaringen ist es eine lange Tradition, dass am Erntedankfest Gott für die reichen Gaben gedankt wird. Für einige Menschen in den Gemeinden ist dieses Fest auch Anlass, nicht nur die Freude, sondern auch die Gaben mit Menschen zu teilen, die in Not geraten sind. Ein gut gefülltes Erntedankkörbchen ist für viele eine große Freude.

Alle sind eingeladen, für den Erntedankaltar ein Körbchen oder Obst- und Gemüse zusammenzustellen mit frischem Obst und Gemüse, aber auch unverderblichen Grundnahrungs- und Genussmitteln (Kaffee oder Schokolade) mit dem Vermerk „Zum Weitergeben“. Die Mitarbeiter\*innen von Caritasverband geben diese dann an bedürftige Menschen in den Pfarrgemeinden weiter. – Zu bedenken ist

allerdings, dass die Körbchen aus organisatorischen Gründen nicht zurückgegeben werden können. Der Caritasverband möchte sich bereits im Vorfeld für die Spenden bedanken.

Für den Caritasverband Sigmaringen  
Stefanie Thiel  
(Referentin für  
Caritassozialdienst und Migration)

## Wir für Bingen –

## Gemeindeversammlung und Gründung eines Fördervereins



Foto: H. Brodmann

Am **Erntedanksonntag, 05.10.2025** lädt das Gemeindeteam Mariä Himmelfahrt nach dem Sonntagsgottesdienst zu einer Gemeindeversammlung ein. Die Wortgottesfeier beginnt um 10:30 Uhr in der Pfarrkirche. Die Gemeindeversammlung schließt sich an und findet ebenfalls in der Kirche statt. Danach gibt es im Kath. Gemeindehaus ein einfaches Mittagessen. In der Gemeinde-

versammlung wird die aktuelle Kirchenentwicklung 2030 vorgestellt. In diesem Zusammenhang findet am 19.10.2025 die erste Pfarreiratswahl für die neue Kirchengemeinde Herz Jesu Sigmaringen statt, zu der auch die Katholiken der bisherigen Pfarrei Mariä Himmelfahrt Bingen mit der Filiale St. Wendelin Hochberg aufgerufen sind.

Bei der Gemeindeversammlung am 05.10.2025 in Bingen wird zudem für das Gebiet der bisherigen Pfarrgemeinde Bingen mit Hochberg unter dem Namen Wir für Bingen ein neuer Förderverein für Caritas und Pastoral gegründet. Er soll in das Vereinsregis-

ter eingetragen werden. Der Verein will das kirchliche Leben auf dem Gebiet der Gemeinde Bingen mit Hochberg, Hitzkofen und Hornstein materiell und ideell fördern.

Der Förderverein unterstützt kirchliche und gemeinnützige Zwecke zum Beispiel im sozial-caritativen Bereich, in der Jugend- und Altenhilfe, im Bereich von Kunst und Kultur und bürgerschaftlichem Engagement. Mitglieder kann jede natürliche oder juristische Person werden, welche die Ziele des Vereins unterstützt.

Hermann Brodmann  
Pastoralreferent

## Förderverein „Zukunft Kirche St. Johann Sigmaringen“

Der Förderverein „Zukunft St. Johann Sigmaringen“ wurde am 29.04.2025 gegründet. 32 Personen waren anwesend, 27 Mitglieder zählt der Verein bis heute. Der Verein macht es sich zur Aufgabe, Bewährtes zu bewahren, Neues zu erproben und Kirche vor Ort weiter zu entwickeln. Dies beinhaltet zum einen den Erhalt der Bauwerke (Kirche St. Johann, Pfarrhaus, Bernhardshütte) und zum anderen die

Unterstützung und Förderung der Religion, Kunst und Kultur (z.B. Verehrung des hl. Fidelis) und die Förderung des bürgerschaftlichen Engagements zugunsten gemeinnütziger, mildtätiger und kirchlicher Zwecke (z.B. Jugendarbeit, Senioren...) – Auszüge aus der Satzung des Vereins.

Die Kolpingsfamilie und die Schbialumbaschlecker waren auch in diesem Jahr beim Stadtfest aktiv. Martin Bösch und Julia Maiwald haben dem

Verein aus dem Erlös 100.- € Spende zukommen lassen – herzlichen Dank!

Mitgliedsformulare gibt es im Pfarrbüro „mittendrin“ sowie in diesem Fidelisbrief. Der Jahresbeitrag beträgt 12.-€ - nach oben offen.

Für den Förderverein „Zukunft St. Johann“  
Heidi Schleyer

## Rosenkranzfest



Foto: Bernadette Vees

Am **Dienstag, 07.10.2025** feiert die Kirche das Rosenkranzfest. Der Oktober gilt daher als Rosenkranzmonat. Besonders wird für den Schutz Mariens gedankt. Die Hilfe des Gebets soll im Mittelpunkt stehen.

Am **Montag, 13.10.2025** um 18 Uhr findet in Gorheim eine Andacht zu Maria, der Königin des Rosenkranzes, statt.

Sie sind herzlich eingeladen, die Kraft und das Wirken des gemeinsamen Gebets zu spüren und weiterzutragen.

Bernadette Vees

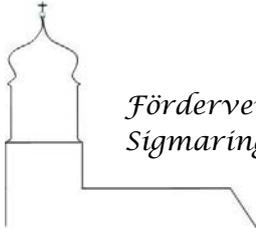
## Herzliche Einladung zum Patrozinium St. Meinrad in Laucherthal

Am **Samstag, 04.10.2025** feiern wir das Patrozinium unserer St. Meinradkirche in Laucherthal. Seit 2021 feiert auch die rumänisch-orthodoxe Gemeinde Sigmaringen dort ihre Gottesdienste und nutzt die Kirche für ihr lebendiges Gemeindeleben. Ihre Anwesenheit ist Ausdruck gelebter Ökumene und bereichert unser Miteinander – wie wir im letzten Jahr bei der Kirchenführung durch Pfarrer Andrei und dem anschließenden Beisammensein erfahren



konnten. Um 18:00 Uhr beginnt der Festgottesdienst, der vom Kirchenchor Sigmaringendorf unter Leitung von Ferdinand Ehni musikalisch gestaltet wird.

Das Gemeindeteam Sigmaringendorf lädt herzlich ein!



*Förderverein Zukunft St. Johann  
Sigmaringen e.V.*

Kirchberg 2  
72488 Sigmaringen

Beitrittserklärung zum Förderverein Zukunft St. Johann Sigmaringen e.V.  
Gegründet 2025

Hiermit erkläre(n) ich/wir den Beitritt zum Förderverein Zukunft St. Johann Sigmaringen e.V.  
Mitgliedsnummer: \_\_\_\_\_

Name, Vorname: \_\_\_\_\_  
 Straße, Hausnummer: \_\_\_\_\_  
 PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_  
 Telefon/Mobil: \_\_\_\_\_  
 E-Mail: \_\_\_\_\_

Als Jahresbeitrag bezahle ich \_\_\_\_\_ EURO (Mindestjahresbeitrag natürliche Personen 12,00 EURO)  
 (Mindestjahresbeitrag juristische Personen 50,00 EURO)

Die gültige Vereinssatzung habe(n) ich/wir zur Kenntnis genommen.  
 Die Mitgliedschaft ist unbefristet. Sie kann mit einer Frist von 3 Monaten zum Ende eines Kalenderjahres gekündigt werden. Die Kündigung muss schriftlich erfolgen.  
 Meine persönlichen Daten dürfen vom Förderverein zwecks Verwaltung im Rahmen des Datenschutzes elektronisch gespeichert werden.  
 Adressen und Kontoänderungen sind dem Förderverein aktuell mitzuteilen.

\_\_\_\_\_, den \_\_\_\_\_  
 Ort Datum Unterschrift Antragsteller/in

Einzugsermächtigung – SEPA Basis – Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE0512300002842852 Mandatsreferenz: wie Mitgliedsnummer

Ich/wir ermächtige(n) den Förderverein Zukunft St. Johann Sigmaringen e.V. wiederkehrende Zahlungen von Meinem/unserem Konto mittels Lastschriften einzuziehen. Zugleich weise/weisen ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom Förderverein Zukunft St. Johann Sigmaringen e.V. auf mein/unser Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich/wir kann/können innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Belastungen.

Kontoinhaber/in: \_\_\_\_\_  
 IBAN: \_\_\_\_\_  
 BIC: \_\_\_\_\_  
 Kreditinstitut: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, den \_\_\_\_\_  
 Ort Datum Unterschrift Kontoinhaber/in



Seelsorgeeinheit  
Sigmaringen

In der katholischen Pfarrei St. Peter und Paul in Sigmaringendorf ist die Stelle eines nebenberuflichen

## Blumenschmücker (m/w/d)

neu zu besetzen. Die Aufgabe umfasst die Gestaltung des Blumenschmucks in der Pfarrkirche.

Wir suchen eine engagierte Person oder ein kleines Team, die sich gerne im kirchlichen Umfeld betätigen. Schöne Blumen schmücken den Kirchenraum und helfen, die Frohe Botschaft unterstützend zum Ausdruck zu bringen. Der Blumenschmuck ist auch von Einfachheit geprägt, der sich am Kirchenraum wie auch an die liturgischen Zeiten orientiert.

Die Anstellung und Vergütung erfolgt nach den dienstrechtlichen Vorschriften der Erzdiözese Freiburg.

Haben Sie Interesse an dieser kreativen Aufgabe? Dann wenden Sie sich an Frau Margarete Knisel, Verwaltungsbeauftragte unter der Telefonnummer: 07571 73 02 21 oder per Mail an: margarete.knisel@vst-sigmaringen.de zur Klärung aller weiteren Fragen.

Margarete Knisel

## Herbstpilgern von Beuron nach Gnadeweiler zur Kapelle Maria Mutter Europas

### Herzliche Einladung mitzupilgern:

Auf dem Rundweg von Beuron aus nach Gnadeweiler, dort Einkehr mit anschließender Vorstellung der Kapelle und Innehalten.

Wieder über das Bäratal zurück nach Beuron.

### Am Samstag, 25.10.2025

Abfahrt Bahnhof Sigmaringen **07:28 Uhr**, Rückkehr ca. 16:30 Uhr oder 18:30 Uhr.

**Mitzubringen** sind Grundkondition (ca. 18 km), Rucksackvesper

**Anmeldung** bis Freitag, 17.10.2025 und Infos:

Michaela Lauer, E-Mail: M.Lauer@kath-sigmaringen.de

Pfarrbüro mittendrin, E-Mail: info@kath-sigmaringen.de  
Tel.: 07571-730930

## Unterwegs auf dem Pilgerweg der Hoffnung

Foto: Kurt Glaser



Am Sa, 06.09.2025 brach eine Pilgergruppe bei schönstem Wetter auf, um von Sigmaringendorf nach Jungnau zu pilgern. Eingeladen hatte das Gemeindeteam in Zusammenarbeit mit dem Albverein Sigmaringendorf.

Wir wollten Zeit füreinander haben, loslassen, die herrliche Natur genießen und uns von Impulsen zum Thema „Hoffnung“ inspirieren lassen.

Nach einem Eingangsgebet in der Dorfkirche St. Peter und Paul wanderten wir auf herrlichen Wegen durch Feld, Wald und Wiesen in Richtung Jungnau. An markanten Plätzen auf unserer Wegstrecke

hielten wir inne und wurden von teils interaktiv gestalteten Impulsen zum Nachdenken über die vielen Aspekte des Themas „Hoffnung“ angeregt. Wir hörten eine sehr persönliche Hoffnungsgeschichte, erfuhren, dass der Jesuitenpater Alfred Delp während seinem Widerstand gegen den Nationalsozialismus und im Angesicht des Todes stets aus der Hoffnung heraus lebte, dass Gottes Kraft alle Wege mit uns geht. Anschließend erzählten die Teilnehmer, was ihrem Leben Hoffnung gibt und welche Hoffnungsbilder sie in sich tragen. Zudem wurden wir als Hoffnungsträger aufgerufen, unsere Hoffnung zur Tat werden zu lassen,

uns aufzumachen und Gutes zu tun. Nach jedem Impuls regten uns Minuten der Stille an, uns mit dem Gehörten auseinanderzusetzen.

Nach etwa fünf Stunden erreichten wir Jungnau, wo wir in der Kirche mit einem Friedensgebet unserer Hoffnung auf eine friedlichere Welt zum Ausdruck brachten. Dankesworte galten anschließend Anni und Claus Bayer, die als erfahrene Mitglieder des örtlichen Albvereins die Wegstrecke erkundet haben. Ein weiteres Dankeschön gilt Gaby Roppelt und Richard Schmucker, die für die inhaltliche Ausgestaltung der Impulse zuständig waren. Zum Abschluss ließen wir uns auf der Terrasse eines Cafés in Jungnau mit Kaffee und Kuchen verwöhnen.

Für das Gemeindeteam  
Sigmaringendorf  
Gabriele Roppelt

## Projekt „Du hast Würde“ – königlich unterwegs!



„Königlich unterwegs!“ – so lautete das Motto des ökumenischen Festgottesdienstes beim Straßenfest in Sigmaringendorf. Im Mittelpunkt standen dabei die Botschaft der unantastbaren Würde eines jeden Menschen, versinnbildlicht durch die Würdekönige des Bonner Diakon

und Künstlers Ralf Knoblauch. Mittlerweile sind sie schon viele Monate im Raum Sigmaringen unterwegs und wurden von verschiedensten Gruppierungen, Familien oder Institutionen beherbergt. In kurzen Statements wurde im Gottesdienst von den Erfahrungen mit dem Königspaar berichtet.

Ob sie nun in der Vesperkirche, der LEA, in verschiedenen Schulen, dem Hospiz, auf der Ministrantenfreizeit oder der Polizeiwache Station machen, überall wird deutlich: die Botschaft der unumstößlichen Würde, die jedem Menschen geschenkt ist und innewohnt benötigt unsere Zeit, unsere Gesellschaft, unsere Kirche so dringend. Und es ist spürbar: diese Botschaft nimmt ihren Weg zu den Menschen. In ihrer Schlichtheit und doch mit großer Intensität machen die Königsfiguren nachdenklich und berühren. Ihre Botschaft kommt an. Ganz unterschiedlich, jedoch immer königlich. Konkrete Berichte und weitere Bilder finden Sie unter: [www.bildungszentrumgorheim.de/du-hast-wuerde/](http://www.bildungszentrumgorheim.de/du-hast-wuerde/) oder durch Scannen des QR-Codes:



Regina Schmucker

## Friedhof in Hochberg gesegnet



Friedhöfe sind mehr als nur die letzte Ruhestätte – sie sind Orte des Gedenkens, der Besinnung und der Verbundenheit. Für viele ist der Begriff Gottesacker nach wie vor geläufig und drückt diese Bedeutung aus. Die Formen der Bestattung haben sich im Laufe der Zeit gewandelt. Auch auf dem Friedhof in Hochberg

war es daher ein Anliegen, neue Bestattungsformen zu integrieren. Künftig besteht die Möglichkeit zur anonymen Bestattung. Zusätzlich wurde ein neues Feld für Urnengräber geschaffen. Familien- und Einzelgräber können wie bisher gewählt werden. Für die Hinterbliebenen ist der Friedhof auch ein Ort der Begegnung. Ein

barrierefreier Zugang sowie mehrere neue Sitzbänke wurden eingerichtet. Ein neu gestalteter Brunnen sorgt für eine angenehme Atmosphäre und dient zugleich als Wasserstelle. Die Baumaßnahmen konnten früher als geplant abgeschlossen werden. Zur feierlichen Einweihung kamen zahlreiche interessierte Bürgerinnen und Bürger aus Hochberg. Gemeinsam mit Bürgermeister Marco Potas, seiner Mitarbeiterin Petra Hem, Mitgliedern des Gemeinderats sowie einem Vertreter des Planungsbüros wurde der neu gestaltete Bereich von **Herrn Andreas Bruder** (Leiter der Wortgottesfeier) gesegnet.

Christine Brueckner

## Patrozinium Mariä Himmelfahrt in Bingen

Klein aber fein feierte am Sonntag, 17.08.2025 die Pfarrkirche Mariä Himmelfahrt in Bingen ihr diesjähriges Patrozinium. Im Anschluss an den Gottesdienst konnten sich die Kirchenbesucher bei Kaffee, Kuchen und schönem Wetter austauschen. Unter den Besuchern verweilte auch der Ministerpräsident Baden-Württembergs Herr Winfried Kretschmann mit seiner Gattin Gerlinde Kretschmann. Der Ehrentag wurde durch eine gern angenommene Vesperfeier abgeschlossen. Besonderer Dank gilt allen beteiligten Helfern und Spendern.

Andreas Bruder

## Anna-Fest in Unterschmeien



Am Sonntag, 20.07.2025 feierte Pfarrer Senft zusammen mit vielen Gläubigen in der schön geschmückten Unterschmeier Kirche das Patrozinium der Heiligen Anna. Besonders freuen wir uns darüber, dass Jonas Dreher in diesem sehr feierlichen Gottesdienst als neuer Ministrant aufgenommen wurde. Viele Besucherinnen und Besucher sind der Einladung zum anschließenden Umtrunk auf den Dorfplatz gefolgt und verweilten noch einige Zeit bei Getränken, Hefezopf und guten Gesprächen.

Für das Gemeindeteam  
Gabi Hoch

## Hoher Besuch aus Indien Generaloberin der Franziskanerinnen im Josefinenstift



Anfang September besuchte Schwester L. Jeya Mary, Generaloberin der *Franciscan Sisters of the Immaculate Heart of Mary (FIHM)* aus Pondicherry in Südindien, zusammen mit ihrer Assistentin Sr. Ethelvina Mary die Niederlassung ihrer Kongregation im Josefinenstift in Sigmaringen. Dieser Besuch war der erste, seit die Schwestern im Jahre 2018 auf Bitten des damaligen Freiburger Weihbischofs Michael Gerber nach Sigmaringen gekommen sind. Der Konvent umfasst derzeit vier Schwestern, von denen zwei als Pflegekräfte im Josefinenstift arbeiten. Die anderen beiden bereiten sich derzeit intensiv auf die Sprachprüfung vor.

Am 09.09.2025 fand im Josefinenstift eine Begegnung mit den örtlichen Verantwortlichen statt, darunter Juliane Linder, Hausleitung des Josefinenstifts, Michael Schmidt, Referent für die Ordensgemeinschaften in der Erzdiözese Freiburg und Pastoralreferent Hermann Brodmann für die Katholische Kirchengemeinde Sigmaringen. Einen Tag zuvor wurde die Generaloberin



Fotos: FIHM

zusammen mit ihren Mitschwestern von Erzbischof Stefan Burger und Peter Kohl, Bischofsvikar für die Ordensgemeinschaften im Ordinariat in Freiburg empfangen.

Die Generaloberin zeigte sich beeindruckt vom Leben und der Arbeit im Seniorenwohn- und Pflegeheim der *Vinzenz von Paul gGmbH - Soziale Dienste und Einrichtungen*. Mit herzlichen Worten auf Deutsch bedankte sie sich für die große Unterstützung, die das Projekt in den vergangenen Jahren von allen Beteiligten erfahren hat. Ihre Mitschwestern rief sie dazu auf, das religiöse Gemeinschaftsleben zu pflegen und sich im Josefinenstift und der Kirchengemeinde weiterhin mit allen Kräften zu engagieren.

Hermann Brodmann

## Austausch- und Besuchsdiensttreffen: Zuhören, Dasein, Mittragen

Im Juli kamen engagierte Menschen zusammen, die im Besuchsdienst tätig sind. Sie hören zu, sie kümmern sich, sie machen sich auf den Weg – zu den Menschen hin.

Wie wohltuend es war, sich einmal Zeit zu nehmen: zum Austausch, zum Zuhören, zum gemeinsamen Nachdenken. Fragen standen im Raum wie: Wie geht es dir eigentlich in deinem Dienst? Wie organisiert ihr euch? Was habt ihr erlebt – und was motiviert euch, immer weiterzumachen?

Die Gespräche waren spannend, berührend, stellenweise auch heiter – und sie machten deutlich, wie

wertvoll und bereichernd die Begegnungen bei den Menschen zu Hause und in unseren Seniorenheimen sind. Welche Geschichten dort erzählt werden, wie viel Nähe entsteht – und wie oft auch kleine Gesten Großes bewirken.

Ein besonderer Höhepunkt war der „Verwöhngottesdienst“ in der Kirche in Sigmaringendorf. Nach der Feier lud Pater Havlik alle Frauen aus dem Besuchsdienst in den Altarraum ein. Dort segnete er ihre Hände – Zeichen der Zuwendung – und legte ihnen ein kleines Kreuz in die Hand. Als liebevolle Geste gab es von der Seelsorgeeinheit dazu noch eine pflegende Handcreme.

Die Atmosphäre war besonders: still, warm, beinahe feierlich. Und so gingen alle erfüllt und dankbar nach Hause – getragen von der Erfahrung der Gemeinschaft und von Gottes Zusage:

„Ich bin bei euch.“

Wer sich von diesem Dienst angesprochen fühlt, ist herzlich eingeladen, sich im Pfarrbüro „mittendrin“ zu melden.

Wir freuen uns über jede helfende Hand und jedes offene Herz.

Christine Brückner

c.brueckner@kath-sigmaringen.de

## Die EFL (Ehe-, Familien- und Lebensberatung) stellt sich vor: Inka Keller

„Die Freiheit zu sehen und zu hören, was im Moment wirklich da ist – anstatt das, was sein sollte, gewesen ist oder erst sein wird“. Dieses Zitat stammt von Virginia Satir, eine der bekanntesten Mitbegründerinnen der Systemischen Familientherapie, manchmal auch Mutter der Familientherapie genannt.

Es erinnert mich an die tiefe Überzeugung, die auch der christlichen Haltung gleicht, dass jeder Mensch richtig ist mit all seinen Gefühlen und Gedanken, dass alles da sein darf und wir alle die Freiheit in uns tragen uns so zu akzeptieren und zu mögen wie wir sind.

Dass Verhalten, auch wenn es manchmal „störend“ oder auffällig ist, immer einen Sinn erfüllt für die handelnde Person und der derzeit beste zur Verfügung stehende Lösungsversuch ist.

Mein Name ist Inka Keller und ich arbeite seit Januar 2025 als Beraterin in der Psychologischen Beratungsstelle für Ehe, Familien und Lebensfragen in Sigmaringen. Meine Stelle ist bis Dezember 2025 befristet, auf Grund einer Elternzeitvertretung. Mir bereitet die Tätigkeit in



der Beratungsstelle große Freude, die Vielfalt der Menschen und individuellen Lebensgeschichten, die mir hier im Beratungsalltag begegnen und die ich begleiten darf.

In meiner Arbeit in der Psychologischen Beratungsstelle für Ehe, Familien und Lebensfragen ist die wertschätzende Haltung meinen Klienten gegenüber und die Überzeugung, dass sie Expert:innen für ihr System sind und die Lösungen bereits in sich tragen, die Basis meiner beratenden Arbeit.

Mein Selbstverständnis als Beraterin ist das einer Besucherin in dem System meiner Klienten. Ich unterstütze und begleite auf dem Weg, neue funktionierende Lösungen, Ideen und Strategien zu entwickeln, mit dem Ziel, meine Klienten zu-

rück in die Handlungsfähigkeit und Selbstverantwortung zu begleiten. Den Blick immer wieder auf die eigenen Ressourcen zu richten und auf die Dinge die gut laufen und diese mehr werden lassen.

In meine Arbeit fließen Elemente aus der achtsamkeitsbasierten Therapie, der systemischen Haltung und der gewaltfreien Kommunikation ein.

In meiner Grundausbildung bin ich Diplompädagogin und Systemische Therapeutin / Familientherapeutin (DGSF). Viele Jahre habe ich an der Universität Konstanz in der Personalentwicklung gearbeitet und habe hier Menschen begleitet im Bereich Hochschullehre & Lehrberatung. Aktuell lebe ich mit meinen drei Kindern, meinem Mann im schönen Überlingen am Bodensee.

Die Arbeit in der Psychologischen Beratungsstelle fühlt sich sehr sinnstiftend für mich an und ich bin dankbar, dass dieses Angebot allen Menschen durch Förderung des kirchlichen Trägers zur Verfügung gestellt wird und somit einen niedrigschwelligen Zugang ermöglicht.

Inka Keller

## Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Depression, Burnout und Suizidgedanken verstehen – und Wege zur Hilfe finden



Psychische Krisen gehören zum Leben und sie betreffen nicht nur Einzelne, sondern immer auch das persönliche Umfeld. Als Beratungsstelle arbeiten wir mit einer systemischen Haltung. Das bedeutet, wir sehen den Menschen nicht isoliert, sondern in seinen Beziehungen, Rollen, sowie privaten und beruflichen Kontexten. Eine Depression, ein Burnout oder auch Suizidgedanken entstehen nicht „aus dem Nichts“ heraus, sondern haben immer mit Belastungen, Erwartungen, Lebensumständen und inneren wie äußeren Konflikten zu tun. Wege in Richtung Stabilisierung und Heilung entstehen im Zusammenspiel von Unterstützung, Entlastung und tragenden Beziehungen.

Begleittext Sylvia Fuller-Wüst,  
EFL-Beratungsstelle

Sollten Sie unsere fachliche Unterstützung brauchen, begleiten wir Sie gerne durch schwere Zeiten. Die Beratung ist vertraulich.

**Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen**

In der Vorstadt 2  
(Eingang Burgstraße 2-4)  
72488 Sigmaringen

**Kontakt:**

Tel. 07571 5787  
beratung@efl-sigmaringen.de  
www.efl-sigmaringen.de  
Telefonische Information und Terminabsprache:  
Mo-Fr von 8:30-12:00 Uhr  
Mo, Di, Do von 14:00-16:00 Uhr

### Depression in der Partnerschaft gemeinsam tragen



Grafik: Inka Keller  
EFL Beratungsstelle

„In guten wie in schlechten Zeiten.“ Ein Versprechen, welches sich viele Paare am Anfang einer Beziehung wünschen und sogar geben. Erst in schwierigen Zeiten zeigt sich, wie belastbar eine Beziehung wirklich ist. Wenn eine Krise zur enormen Herausforderung wird und unüberwindbar erscheint.

Eine Depression kann eine Partnerschaft sehr belasten und auf die Probe stellen. Der betroffene Partner verändert sich und der nicht betroffene Partner gerät schnell an seine Grenzen.

Mona und Tom waren ein sehr verliebtes, glückliches Paar. Sie hatten viele Pläne für die Zukunft und dachten, gemeinsam können sie alles schaffen. Nach einigen Jahren veränderte sich Mona. Sie zog sich immer mehr zurück und hatte keine Lust mehr auf das was ihr sonst so viel Freude machte. Einladungen von Freunden wurden zunehmend abgesagt. Sie war antriebslos und dauernd müde. An manchen Tagen schaffte sie es kaum aus dem Bett. Tom verstand nicht was los war. Er machte sich große Sorgen und Selbstvorwürfe, was er falsch gemacht habe. Er fühlte sich hilflos und überfordert mit der Situation. Tom übernahm alle Alltagsaufgaben und kümmerte sich um Mona, was für ihn sehr belastend wurde. Gespräche drehten sich hauptsächlich darum wie schlecht es Mona geht und endeten meistens im Streit. Für Tom war es als würde er sich auf dünnem Eis bewegen und alles wurde ihm negativ ausgelegt. Es dauerte einige Zeit bis Tom

erkannte, dass Mona an einer Depression litt, die nichts mit fehlender Liebe oder Schwäche zu tun hat. Depressionen sind eine ernsthafte psychische Erkrankung – niemand ist selbst daran schuld.

### Auswirkungen auf die Partnerschaft

Das Beispiel macht deutlich, wie sehr sich die psychische Erkrankung auf die Partnerschaft auswirkt. Menschen, die an Depressionen leiden, ziehen sich oft zurück. Sie sprechen weniger, wirken reizbarer oder sogar aggressiver – was leicht zu Verletzungen auf beiden Seiten führen kann. Auch die körperliche Nähe und Intimität leiden oft unter der Krankheit. Viele Betroffene fühlen sich unzulänglich oder schuldig, was Missverständnisse und Vorwürfe innerhalb der Partnerschaft noch verstärken kann. Häufig bekommt der/die Betroffene die Beachtung und Aufmerksamkeit, sowohl vom nahen als auch vom außenstehenden Umfeld. Die Bedürfnisse und Belastungen des gesunden Partners geraten dabei leicht aus dem Blick, obwohl sie es sind, die im Alltag die Verantwortung übernehmen und sich um alles kümmern. Sie halten die Symptome einer Depression wie bspw. negative und widersprüchliche Gefühle des erkrankten Partners aus. Dabei verständnisvoll und liebevoll zu bleiben, ist herausfordernd und anstrengend. Nicht selten leidet schließlich auch der gesunde Partner unter Stress, Ängsten oder sogar eigenen depressiven Symptomen.

### Was Partnerschaften stärken kann

Gerade in dieser schwierigen Zeit ist es wichtig, die Verbindung zueinander nicht zu verlieren. Eine offene und ehrliche Kommunikation bildet das Fundament. Über Gefühle, Ängste und Bedürfnisse zu sprechen, und einander wirklich zu zuhören. Für eine langanhaltende positive Partnerschaft spielt vor allem die partnerschaftliche Unterstützung eine bedeutende Rolle. Das zeigt sich insbesondere in der Art und Weise, wie sich Paare in Krisenzeiten beistehen und sich im Umgang mit Alltagsstress gegenseitig unterstützen.

Konkret bedeutet dies:

- füreinander da sein und sich aufeinander verlassen können, wenn man gebraucht wird
- sich für die Belange, Sorgen und Probleme des Partners interessieren
- persönliche negative Erfahrungen miteinander teilen
- in Momenten von Schwäche, Ängsten und Unvermögen zusammenstehen

Wissen über das Krankheitsbild der Depression kann helfen zu verstehen, dass der/die Partner:in sich nicht absichtlich zurückzieht, sondern unter einer Krankheit leidet. Letztendlich leiden beide unter der schwierigen Situation der Krankheit. Mit mehr Verständnis für die Sichtweise des anderen können falsche Erwartungen verhindert werden.

Gemeinsame Aktivitäten, die beiden Freude bereiten, können helfen, die Beziehung wieder zu beleben. Bereits ein kurzer Spaziergang, ein gutes Gespräch oder ein gemeinsames Gebet helfen die Verbindung zueinander aufrechtzuerhalten. Manchmal ist es nicht der große Ausflug, sondern das stille Dasein nebeneinander auf dem Sofa, das Trost spendet.

### Veränderung braucht Zeit

Akzeptanz ist einer der wichtigsten, aber auch schwierigsten Schritte. Eine Depression verschwindet nicht von heute auf morgen. Heilung ist ein Weg. Es braucht Zeit, Geduld und die Bereitschaft, immer wieder neu aufeinander zuzugehen. Für den erkrankten Partner bedeutet das, die eigene Erkrankung anzuerkennen. Für den gesunden Partner heißt es, zu lernen, dass der geliebte Mensch sich verändert hat – und trotzdem derselbe bleibt.

Es gibt Tage, an denen kleine Fortschritte wie große Siege wirken. Und es gibt Tage, an denen alles stillzustehen scheint. Wichtig ist: Jede noch so kleine Bewegung in Richtung Hoffnung zählt.

### Professionelle Unterstützung annehmen

Es ist ein Zeichen von Stärke, sich Hilfe zu holen. Ermutigen Sie den betroffenen Partner/die betroffene Partnerin professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, und begleiten Sie ihn/sie, wenn möglich, auf diesem Weg. Dabei darf die eigene Selbstfürsor-

ge nicht zu kurz kommen. Zeiten der Ruhe, Gespräche mit Freunden oder auch das Gespräch mit einer Beratungsstelle sind wertvoll und stärken für den Weg, der oft lang und mühsam ist.

In einer Partnerschaft, die durch eine Depression auf die Probe gestellt wird, können Glaube, Hoffnung und gegenseitige Liebe eine große Kraftquelle sein.

Andrea Lichtenberger,  
EFL-Beratungsstelle

Quelle:

Bodenmann, *Depression und Partnerschaft: Hintergründe und Hilfen*, 2013

### Burnout - mehr als nur Erschöpfung



Grafik: Inka Keller  
EFL Beratungsstelle

### Was versteht man unter dem Begriff Burnout?

Der vom US-amerikanischen Psychotherapeuten Herbert Freudenberger in den 1970er Jahren geprägte Begriff beschreibt den Zustand einer tiefen Erschöpfung und des Gefühls von innerlichem „ausgebrannt-seins“. Der zunächst vor allem in helfenden Berufen verortete Begriff findet sich heute in vielen Bereichen des täglichen Lebens wieder. Ein Burnout-Syndrom kann jeden treffen, der sich mit den Belastungen im Job oder durch die Anforderungen des Alltags dauerhaft überfordert fühlt. Ist man erstmal in diesem Zustand angekommen, steigt das Risiko für psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen.

### Wie kann es zu einem Burnout kommen?

Für jeden Menschen können sich die Belastungen, welche evtl. zu einem Burnout führen, aus verschiedenen Situationen und Gegebenheiten darstellen. Die Ursachen können sowohl in der belastenden (Arbeits-) Situation an sich oder in der Persönlichkeit des betroffenen Menschen liegen. Ein Burnout entsteht nicht plötzlich, sondern bahnt sich langsam an. Freudenberger entwickelte ein 12-Phasen-Modell des Burnouts. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Warnzeichen ein übertriebener Ehrgeiz, Perfektionismus, Einsatzbereitschaft über die eigenen Kräfte hinweg und Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse sein können. Im weiteren Verlauf geht ein Burnout mit Desinteresse und dem Gefühl von Sinnlosigkeit einher. Zuletzt entsteht eine völlige geistige, körperliche und emotionale Erschöpfung.

### Welche Anzeichen kann es geben?

Das Burnout-Syndrom wird als Ergebnis eines längeren Prozesses zunehmender mentaler und körperlicher Erschöpfung betrachtet. Vor allen Dingen drei Symptome sprechen für ein Burnout:

Enorme Erschöpfung: Gefühl der Überforderung, Antriebslosigkeit, Müdigkeit und Niedergeschlagenheit. Es können auch körperliche Beschwerden wie Schmerzen oder Magen-Darm-Probleme auftreten.

Leistungsabfall: die eigene Tätigkeit wird zunehmend infrage gestellt. Empathie anderen gegenüber kann abnehmen. Eine zynische Haltung und emotionale Distanz kann entstehen.

Verminderte Leistungsfähigkeit und Rückzug: mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Lustlosigkeit und Probleme Entscheidungen zu treffen führen dazu, weniger am sozialen Leben teilnehmen zu wollen.

### Was kann ich tun, wenn ich das Gefühl habe an einem Burnout zu leiden?

Das Gespräch mit einem Arzt hilft dabei die eigenen Symptome besser einschätzen zu können. Die oben genannten Beschwerden können auch Anhaltspunkte für andere psychische Erkrankungen sein, darum ist es wichtig dies von einer Fachperson abklären zu lassen.

### Was ist der Unterschied zwischen Burnout und Depression?

Die Symptome dieser beiden Erkrankungen können sich sehr ähneln. Auch bei der Depression stehen Antriebsminderung, Interessenverlust und Niedergeschlagenheit im Vordergrund. Zusätzlich können weitere Symptome auftreten, die untypisch für ein Burnout sind: vermindertes Selbstwertgefühl, Hoffnungslosigkeit, Schuldgefühle und Suizidgedanken. Während beim Burnout vor allem der Bereich des Arbeitslebens Vordergrund ist, beziehen sich die negativen Gedanken bei der Depression auf alle Lebensbereiche. Das Gefühl sich von seiner Arbeit zu entfremden tritt jedoch öfter bei einem Burnout ein. Da die beiden Krankheitsbilder sich so ähnlich sind, bedarf es in jedem Fall einer diagnostischen Abklärung.

### Was kann ich präventiv gegen ein Burnout tun?

Das Wichtigste ist für regelmäßige Entspannung und Erholungsphasen zu sorgen. Zudem kann es helfen, die persönlichen Ziele und Werte im Beruf und Privaten zu reflektieren. Vielen Betroffenen helfen die Möglichkeiten mit neutralen, außenstehenden Personen zu sprechen oder ein berufliches Coaching. Ziel sollte es sein, eine gesunde Work-Life-Balance zu finden.

### Wie wird ein Burnout behandelt?

Es gibt die unterschiedlichsten Behandlungsansätze beim Burnout-Syndrom. Vielen Betroffenen helfen Gesprächstherapien, in denen gemeinsam reflektiert und Ziele gesetzt werden. Eine andere Möglichkeit ist es, eine Entspannungsmethode zu lernen, die auch zuhause angewandt werden kann, wie Achtsamkeitstraining oder Meditation. In speziellen Gruppen können die Stressbewältigung und das durchbrechen von negativen Gedankenmustern bearbeitet werden (z.B. bei einem ACT-Kurs). In einem beruflichen Coaching kann durch ein Kommunikationstraining die eigene Haltung und Abgrenzung im Beruf eingeübt werden.

Vanessa Baumgärtner,  
EFL-Beratungsstelle

#### Quellen:

<https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psychologie/burnout-so-merken-sie-ob-sie-betroffen-sind/>

<https://www.schlosspark-klinik-dirmstein.de/burnout-phasen/>

### Des Lebens müde sein – Suizidalität als Lösungsversuch



Grafik: Inka Keller, EFL Beratungsstelle

Unter dem Begriff „Suizidalität“ werden selbstzerstörerische Gedanken, Gefühle, Impulse und Handlungen zusammengefasst. Der eigene Tod kann dabei aktiv angestrebt oder durch Unterlassung (eigener Schutz wird nicht mehr beachtet) in Kauf genommen werden.

Bei allen Menschen mit Suizid-Gedanken ist eine unfassbare Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit anzutreffen, ein tiefer Schmerz und das Gefühl, dass nie wieder etwas gut werden kann. Gründe dafür können in allen Lebensbereichen zu finden sein:

- Verlust des Arbeitsplatzes
- Verlust (auch Trennung) eines Partners
- Alter und Gebrechlichkeit
- Körperliche Erkrankungen (z.B. Krebs)
- Psychische Erkrankungen (z.B. Burnout, Depression, Ängste, Zwänge, Psychosen)
- Bedürfnis, anderen zu zeigen, was sie einem angetan haben
- Kränkungen
- Scham
- Sich überflüssig / einsam fühlen
- Probleme nicht mehr in Griff bekommen
- Sinn des Lebens nicht (mehr) finden
- ...

Dabei lehnen die Menschen oft nicht das Leben „an sich“ ab, sondern sie kommen mit den Lebensumständen nicht mehr klar.

Zeitlich gesehen gibt es sowohl sog. Kurzschluss-Reaktionen, als auch die Entwicklung lebensmüder Gedanken über einen längeren Zeitraum bis sogar zu Jahren, in denen zwiespälti-

ge und widersprüchliche Gedanken Menschen begleiten. Impulsive suizidale Handlungen können seltener verhindert werden. Sich langsam entwickelnde oder sogar chronische Selbstmord-Gedanken lassen sich erfolgreicher therapeutisch mit unterschiedlichen Konzepten verändern.

Diese beginnen i.d.R. mit dem Wunsch nach Ruhe, Pause, Unterbrechung bevor sie über einen Todeswunsch, erste Suizidgedanken, die klarere Suizidabsicht letztlich in einer Suizidhandlung enden. Von außen kann nur schwer beurteilt werden, in welcher Phase sich jemand befindet.

Wenn ein Mensch jemanden anvertraut, dass er des Lebens müde ist, keine Lust mehr hat, keine guten (Aus-)Wege mehr sieht, dann ist das Gegenüber in der Regel zuerst einmal sehr hilflos und besorgt. Oft ist die Schwere kaum zu ertragen und es wird deutlich, dass es letztlich um eine Frage von Leben oder Tod geht.

Häufig reagieren Menschen aus dem sozialen Umfeld darauf, indem sie dem/der Betroffenen dann Lösungsvorschläge machen, z. B. auf die Schönheiten des Lebens hinweisen oder gar an dessen Gewissen appellieren, dass er/sie doch dankbar sein solle für das, was schon mal gut war, und auch an die Angehörigen und Freunde denken möge.

Eine sehr menschliche Reaktion mit einer guten Absicht und doch in einem solchen Fall keine hilfreiche. Ein suizidaler Mensch ist meist so verzweifelt, dass er diese Optionen nicht mehr denken kann. Ein Fühlen von Zuversicht, Hoffnung, Mut und Tatkraft ist nicht mehr möglich – alles Positive scheint aus der Welt gewichen zu sein. Gedanken und Gefühle sind stark eingeengt.

Doch was kann eine hilfreiche Reaktion sein? Dazu gibt es von Haim Omer und Avshalom Elitzur eine Art „Handlungsanweisung“ unter dem Titel „Was sagt man dem Menschen auf dem Dach?“

Omer und Elitzur beschreiben, dass ich mich als Mensch, der helfen möchte, zuerst einmal neben den verzweifelten Menschen stellen muss. Ich muss mit ihm/ihr in den Abgrund schauen, in seine/ihre Welt, in die Hoffnungslosigkeit, die Verzweiflung und die Einsamkeit. Ich muss es als die Empfindungen akzeptieren und auch respektieren, die ein anderes Individuum fühlt. Es ist unwichtig, dass ich nicht so empfinde und in einer solchen Situation vielleicht Lösungen parat hätte. Ich soll aber auch nicht in das andere Extrem kippen und das Schlechte betonen. Ich muss in diesem Moment versuchen ohne Bewertung nur den Blick des anderen als seine/ihre ganz individuelle Sicht in die Welt anzunehmen.

Erst wenn ich versucht habe, diese Welt zu sehen, vielleicht auch ein bisschen zu verstehen, erst dann kann ich mich diesem Menschen gegenüberstellen und ihm klar sagen, dass ich mir trotz alledem wünsche, dass sein/ihr Leben weitergehen kann.

Es geht in diesem Moment darum, klar Stellung zu beziehen, ohne zu bewerten oder gar zu verurteilen. Die Botschaft muss lauten: „Ich danke dir, dass du mir einen Einblick in deine Welt gegeben hast. Ich habe eine Ahnung davon bekommen, weshalb du so hoffnungslos und verzweifelt bist. Ich würde dir aber trotz alledem gerne helfen, am Leben zu bleiben. Nur wenn du weiterlebst, gibt es überhaupt die Möglichkeit, dass sich etwas verändert.“

Nur wenn sich ein selbstmordgefährdeter Mensch ernst genommen fühlt, kann er sich vielleicht noch darauf einlassen, Hilfe anzunehmen. Dann kann der Weg in eine Therapie überhaupt erst angedacht werden. Diese kann, je nach Umständen, stationär oder ambulant erfolgen. Dabei wird ganz pragmatisch entschieden, ob neben einer psychotherapeutischen ggf. auch eine medikamentöse Therapie zur Entlastung beitragen kann.

Nachdem eine akute Gefährdung von „Leib und Leben“ verhindert wurde und eine erste Krisenintervention schützend, entlastend und stützend sein soll, kann dann eine längerfristige Psychotherapie erfolgen. In dieser wird vom äußeren Anlass ausgehend versucht, zu den inneren Motiven vorzudringen, Ressourcen zu stärken und wieder Zuversicht und Taten- drang zu entwickeln.

... und dann dürfen die Helfenden, die Angehörigen und die Freunde nicht vergessen werden. Wer einem suizidalen Menschen geholfen hat, muss danach unbedingt auf sich schauen und mit sich ehrlich sein, wie stark das Ganze belastet hat. Auch das Umfeld braucht manchmal Entlastung, Erholung und Pause, und zuhörende Ohren...

Nina Müller-Martin, EFL-Beraterin

Quellen:

*Eink & Haltenhof, Basiswissen Umgang mit suizid- gefährdeten Menschen, 2009*

*Omer & Elitzur, Was sagt man dem Menschen auf dem Dach?, 2025*

Auch wenn der Weg aus der Krise Zeit braucht, muss niemand diesen Weg allein gehen. Unterstützung aus dem persönlichen Umfeld, z. B. durch Familie, Freundeskreis, Kolleg:innen oder Gemeinde, können neben einer professionellen Hilfe zu einer emotionalen und psychischen Stabilisierung beitragen.

Gesprächstermine in unserer psychologischen Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen können entlastend und stärkend wirken. Unsere Arbeit ist begleitend und beratend, ersetzt aber keine fachärztliche oder psychotherapeutische Behandlung bei klinisch relevanten Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen. Diesbezüglich sind Hausärzt:innen, Psychothera-

peut:innen oder Psychiater:innen wichtige professionelle Ansprechpartner:innen.

Als Beratungsstelle können wir von Depression oder Burnout betroffene Menschen bei Bedarf auch begleiten, bis eine passende, weitere Hilfe (z. B. Psychotherapie oder Klinikaufenthalt) gefunden ist. Bei akuter Gefährdung, etwa bei konkreten, wiederkehrenden oder anhaltenden Suizidgedanken, ist allerdings ein sofortiger Klinikaufenthalt erforderlich.

Ebenso wie den direkt Betroffenen, bieten wir auch deren Partner:innen und Familienangehörigen einen Raum für ihre Sorgen, Fragen und Belastungen.

Sylvia Fuller-Wüst

### Notfall-Nummern – Hilfe rund um die Uhr

112 – Notfall  
oder bei akuter Lebensgefahr

116 117 – ärztlicher Bereitschaftsdienst (auch für psychiatrische Themen)

0800 111 0 111  
oder 0800 111 0 222  
– Telefonseelsorge  
(kostenfrei und anonym)

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)  
– Online-Chat und E-Mailberatung

## TelefonSeelsorge Deutschland e.V. Ein Ohr bei Einsamkeit

**DIESE APP KANN LEBEN RETTEN!**

**Krisen Kompass**  
DIE APP ZUR SUIZIDPRÄVENTION

Kostenloser Download unter  
[krisenkompass.app](https://www.krisenkompass.app)

Apple Google

TelefonSeelsorge®

rechnung zu sehen. Auch der eigene Name muss nicht genannt werden. Das Telefonat über Festnetz ist kostenfrei, da die „Deutsche Telekom AG“ die Kosten übernimmt. Bei Handyanrufen können Gebühren anfallen.

Die „TelefonSeelsorge Deutschland e.V.“ ist ein Netzwerk aus 104 Stellen in Deutschland. Träger der Telefonseelsorge sind die katholische und evangelische Kirche in Deutschland. Jeder kann das Angebot wahrnehmen. Religionszugehörigkeit ist keine Voraussetzung.

TelefonSeelsorge®

0800-1110111  
0800-1110222

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

**WIR HÖREN ZU**

Die „TelefonSeelsorge“ ist rund um die Uhr und an allen Tagen in der Woche, 365 Tage im Jahr erreichbar. Ratsuchende können bei allen Problemen oder Krisen und in jeder Lebenslage bei der „TelefonSeelsorge“ anrufen. In den Gesprächen können sich Anrufer und Anruferinnen ihre Sorgen von der Seele reden. Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen möchten helfen, die Ge-

danken zu sortieren oder neue Wege zu erkennen.

Laut eigener Homepage sind die Anrufe, Mails und Chats anonym. Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen unterliegen der Schweigepflicht. Die Rufnummer erscheint nicht auf dem Display. Das Telefonat ist nicht im Einzelverbindungsanruf der Telefon-

Telefon: 0800 / 11 10 111 ,  
0800 / 11 10 222 oder 11 61 23

per Mail und Chat unter:  
[online.telefonseelsorge.de](mailto:online.telefonseelsorge.de)

Ronja Goj,  
TelefonSeelsorge

### Telefonseelsorge Wenn "Dark Rainbow" sich meldet

Mit der Chatberatung erreicht die Telefonseelsorge Menschen, die einen direkten oder telefonisch vermittelten Seelsorgekontakt nicht aufnehmen wollen oder können. Der Bedarf an Beratung ist so groß, dass noch nicht allen Ratsuchenden auf Anhieb ein Chattermin angeboten werden kann. Die Überwindung ist manchmal einfach zu groß. Nicht alle Menschen

können am Telefon mit einem Fremden über ihre Sorgen sprechen. Gerade bei sensiblen Themen wie Selbstmordgedanken, Selbstverletzung, sexuellem Missbrauch oder Gewalt ist es deshalb von Vorteil, dass die Telefonseelsorge auch per Chat oder Web-Mail berät. "Manche Ratsuchenden wären überfordert von dem unmittelbaren Kon-

takt, wie er am Telefon vorausgesetzt wird", sagt Pastor Bernd Blömeke von der bundesweiten Fach- und Koordinierungsstelle der Telefonseelsorge im Internet. "Der Chat bietet manchen einen leichteren Zugang als das Telefon, gerade bei Themen, über die Betroffene nur sehr schwer reden können."

Der Chat hat – wie die Web-Mail – gegenüber einem Gespräch am Telefon den Vorteil, dass er nicht so unmittelbar ist. Die schriftliche Kommunikation über die neuen Medien ist weniger nah als die mündliche am Telefon. Die Kommunikationspartner können nach jeder Äußerung nachdenken und ihre Worte wägen, sie nach dem Aufschreiben sogar noch einmal überdenken, bevor sie auf "Absenden" drücken.

Große Nachfrage bei jungen Ratsuchenden

Das kommt gerade bei jüngeren Ratsuchenden gut an: Immer mehr Menschen machen von diesem ergänzenden Angebot der Telefonseelsorge Gebrauch. Pastor Blömeke berichtet von rund 6.500 Chat-Kontakten im Jahr. Und es könnten noch mehr sein: "Der Bedarf ist entschieden höher." Allein: Es mangelt an Ehrenamtlichen in der Chatberatung. Bisher bieten 27 von 105 Telefonseelsorgestellen in Deutschland Chatberatungen an. Die mitarbeitenden Stellen tragen freie Termine in einen gemeinsamen Dienstplan ein, der für alle Ratsuchenden drei Tage im Vorhinein zugänglich ist. Der Zugang erfolgt stets über die zentrale Homepage [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de).

Um das Chatangebot nutzen zu können, muss sich der Ratsuchende zuvor registrieren, einen Benutzernamen und ein Passwort auswählen. "Das ist wichtig, damit sichergestellt werden kann, dass auch nur der Betroffene Zugang zu seinem Chat bekommt", erläutert Blömeke. Wichtig ist auch, dass das Chatangebot der Telefonseelsorge nicht in einem virtuellen Gruppenraum spielt, in dem sich Berater und Ratsuchende treffen, sondern dass grundsätzlich Einzelchatberatungen vereinbart werden. Nach seiner Registrierung sieht der Nutzer die angebotenen Termine der Chatberatung und kann sich für einen freien Termin anmelden. Zum angekündigten Termin treffen sich dann Berater und Ratsuchender in einem virtuellen Raum zum Chat.

Häufig sind die Termine sehr schnell vergeben, so dass Ratsuchende schnell zugreifen sollten. Wer zunächst keinen Termin bekommt, kann aber das Glück haben, dass kurzfristig ein Termin frei wird und er quasi "last minute" eine Beratung wahrnehmen kann. Bernd Blömeke weiß: "Nicht jeder Chat dauert eine Stunde, und häufig kommen die Angemeldeten

nicht zum vereinbarten Termin."

Das Gespräch auf der virtuellen Ebene ist laut Blömeke durchaus vergleichbar mit der Beratung am Telefon. Während bei der Mailberatung meist sehr lange Texte gesendet werden, schreiben die Chatter eher weniger und dafür häufiger hin und her. Teilweise erreicht die Telefonseelsorge über die Chatberatung eine eigene Klientel, die auch gewohnt ist, anders zu kommunizieren. "Die Chatter sind im Durchschnitt entschieden jünger als die Ratsuchenden am Telefon", sagt Blömeke. Während der Durchschnitt am Telefon 45 bis 50 Jahre beträgt, sind die Chatter zwischen 20 und 25 Jahre alt. 2011 waren 72 Prozent der Chatkontakte Frauen und zwölf Prozent Männer; bei den übrigen 16 Prozent konnte das Alter nicht festgestellt werden.

Weniger Druck, weniger Zwischentöne Blömeke berichtet, dass der Druck, etwas sagen zu müssen, im Chat wesentlich geringer ist als am Telefon. Zudem transportiert das Medium weniger Emotionen; Zwischentöne wie Schluchzen oder Seufzen werden nicht übermittelt. Stattdessen bedienen sich viele Chatter eine Zahl zusätzlicher Zeichen, um ihren Empfindungen Ausdruck zu verleihen. Der erfahrene Chatter hat ein großes Repertoire an Zeichen, etwa Emoticons oder die Hervorhebung wichtiger Wörter durch Großbuchstaben bei konsequenter Kleinschreibung.

Um diese Feinheiten wissen auch die Berater, die eigens für die Chatberatung geschult werden. Grundsätzlich müssen aber auch Chatberater der Telefonseelsorge zunächst die gewöhnliche Ausbildung absolvieren und am Telefon beraten haben, bevor sie in die Chatberatung wechseln. In den fachspezifischen Workshops geht es um die Unterschiede zwischen sprechender und schreibender Beratungsarbeit und um die Frage, wie man in dem besonderen Medium dem Ratsuchenden Raum geben kann für seine Anliegen.



Dass sich Ratsuchende im Medium Chat anders öffnen, beobachten auch die Berater der Telefonseelsorge Recklinghausen. Der stellvertretende Leiter Werner Greulich berichtet, dass jeder zweite Ratsuchende über eine psychische Erkrankung schreibt, über Themen wie Depressionen, Selbstverletzungen oder Essstörungen. "Auch der Anteil der Menschen, die suizidal sind, ist deutlich höher." Nach Werner Greulich fällt es vielen Ratsuchenden leichter, schreibend von schlimmen Erlebnissen oder Gedanken zu berichten als am Telefon: "Die dunklen, schweren Themen des Lebens, quälende, tabuisierte Erfahrungen finden in diesem Medium der Distanz einen eigenen Raum." Das spiegelt sich in den Benutzernamen mancher Ratsuchender wider: etwa "Dark Rainbow" oder "Nobody Hope".

#### Weitere Informationen

Werner Greulich und Pfarrerin Gunhild Vestner von der Telefonseelsorge Recklinghausen beschreiben in einem lesenswerten Beitrag die "Chancen und Herausforderungen der Seelsorge und Beratung im Chat":

#### Weitere Informationen

So erreichen Sie die Telefonseelsorge Telefon: 0800-1110111 oder 0800-1110222 (der Anruf ist kostenfrei)  
Chatberatung: [chat.telefonseelsorge.org](http://chat.telefonseelsorge.org)  
Mailberatung: [www.ts-im-internet.de](http://www.ts-im-internet.de)

Sascha Stienen, [www.katholisch.de](http://www.katholisch.de),  
In: [Pfarrbriefservice.de](http://Pfarrbriefservice.de)

Pfarrgemeinde St. Fidelis SIGMARINGEN  
veranstaltet  
in Kooperation mit dem Kinder- und Familienzentrum

# Kleiderbasar

Herbst- und Winterbekleidung für



# Kinder

im **Gemeindehaus St. Fidelis**

Adolph-Kolping-Straße 7

<b>Listenausgabe</b>	<b>13. Oktober</b>	<b>15:30 – 17:30 Uhr</b>
	im Gemeindehaus	St. Fidelis
<b>Annahme</b>	<b>17. Oktober</b>	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>
<b>Verkauf</b>	<b>17. Oktober</b>	<b>18:00 – 19:30 Uhr</b>
<b>Abrechnung</b>	<b>18. Oktober</b>	<b>11:00 Uhr</b>

Was wird angenommen? 30 Teile - gut erhaltene

**Baby-, Kinderbekleidung**, Kinderwägen, Spielsachen,  
maximal 5 Paar Schuhe pro Anbieter

## Guter Zweck

Der Erlös des Basars wird für Projekte in St. Fidelis verwendet.

Haben Sie noch Fragen an uns?

Telefon: Stösser 07571-1501, Lose 07571-14153

## Martinsfeiern in unserer Seelsorgeeinheit



Grafik: sonja-haeusl, pfarrbriefservice

**Montag, 10.11.2024,**  
um 17:00 Uhr in der Kirche St. Fidelis

**Dienstag, 11.11.2024,**  
um 17:00 Uhr in der Kirche St. Johann

**Dienstag, 11.11.25,**  
um 17:00 in der Kirche in Jungnau

Herzliche Einladung an alle Kinder mit  
ihren Eltern!

## Jubiläumstaffel: 10 Jahre AbenteuerKirche



Abenteuer  
**KIRCHE**

Die „Abenteuerkirche“ der Seelsorgeeinheit Sigmaringen wird zehn Jahre alt. Dieser „runde Geburtstag“ wird während dieses ganzen Jahres mit einer Jubiläumstaffel gefeiert. Geburtstagsgäste sind neben den Kindern und den Gottesdienstbesuchern immer wieder andere „Gäste“ aus den bisherigen Staffeln.

Im Oktober wird uns ein quirliges Mädchen mit roten Haaren und einem tollen Pferd besuchen. Habt Ihr bereits eine Ahnung? Kommt und seid dabei!



**Sonntag, 19.10.2025**  
10:15 Uhr starten Spielstraße und Elterncafé und um 11:00 Uhr beginnt der Familiengottesdienst in der Fideliskirche Sigmaringen.

**Herzliche Einladung an alle kleinen und großen Besucher!**

Für das Vorbereitungsteam  
Regina Schmucker und Hilda Stösser

# Familienseite



## Wir feiern Erntedank

Am Erntedanksonntag sind viele Kirchen besonders geschmückt. Vor dem Altar liegen Obst und Gemüse, mit denen wir vor allem im Herbst reich beschenkt werden: Kartoffeln, Kürbisse, Äpfel, Birnen und vieles mehr.

Darüber hinaus gibt es jedoch auch viele Erlebnisse, Begegnungen, Ereignisse für die wir dankbar sind. Diese „Gaben“ fallen uns meist nicht gleich auf. Wenn wir jedoch darüber nachdenken, kommt uns vieles in den Sinn. In einer „Familien-Erntefeier“ können wir diese Geschenke auf kleine Blüten und Blätter aus Tonpapier schreiben. Unser ganz persönlicher Erntestrauß kann uns in den nächsten Wochen daran erinnern, wie reich wir von Gott und unseren Mitmenschen beschenkt werden!



## Herbstfrüchte-Mobile

Bei einem Spaziergang im Herbst lassen sich im Wald oder auf der Wiese tolle Sachen finden. Diese kann man einfach nur sammeln oder mit ihnen schöne Dinge basteln.

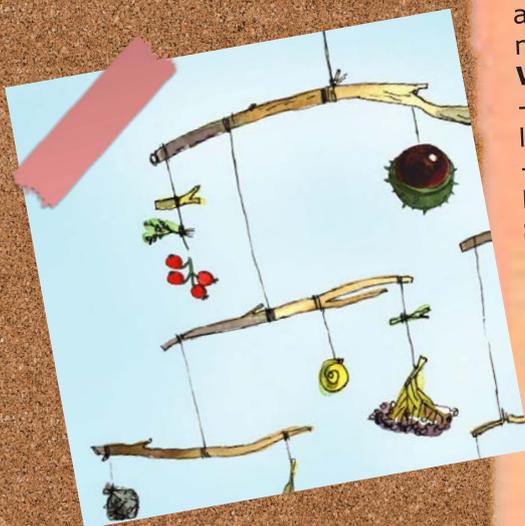
### Was du brauchst:

- viele gefundene Dinge (Blätter, Rinde, Kastanien, Eicheln, leere Schneckenhäuser, bunte Steinchen, Federn usw.)
- Kleber, Draht und dünner Bindfaden, lange schmale Äste, Holzstäbe oder Schilfrohr

### So wird`s gemacht:

- Befestige an jedem der gefundenen Dinge einen Draht.
- Dann kannst du die ersten zwei Dinge an die Enden eines der Holzstäbe oder Äste binden. Ermittle dann die Waage. Hast du sie herausgefunden, machst du an diese Stelle mit einem weiteren Bindfaden einen Knoten.
- An das andere Ende dieses Bindfadens kannst du dann wiederum das Ende eines weiteren Hölzchens fest knoten usw.

Christian Badel, [www.kikifax.com](http://www.kikifax.com), In: Pfarrbriefservice.de



## Ministrantenlager 2025



Foto: Lilli Maier

Mit dem Motto: „Von Piraten entführt in ein fremdes Land, suchen den Schatz im Minigewand! Wir zeigen den Schwachmaten: Minis sind stärker als Piraten!“

ging es vom 24.08.2025 bis zum 02.09.2025 mit rund 60 Teilnehmern, 28 Leitern und 4 mega Köchen los in die schöne Schweiz nach Sedrun. Doch mitten auf dem Weg wurden die Kinder von ministrösen Piraten überfallen und mussten anschließend

einen Fußmarsch von einer halben Stunde auf sich nehmen, um ihre Piratenunterkunft mitten in den Bergen zu erreichen. Über die zehn Tage lernten die Kinder, wie man sich als perfekter Pirat benimmt, wie man zusammenhält und auch bei Überfällen von Eindringlingen die Flagge verteidigt – auch wenn das dieses Jahr leider nicht ganz so erfolgreich war... Von vielen Geländespielen, über Beiboote selbst bauen, draußen

übernachten, einem Casinoabend, so manchen Hausspielen, lustigen Abendshows, einer Wanderung bis hin zu besinnlicheren Abenden – wir alle genossen die Zeit miteinander und lernten uns auf eine ganz neue Art kennen. Unsere Hütte lag mitten im Grünen, direkt an einem Skihang, mit einem gigantischen Ausblick über das umliegende Bergpanorama. Zumindest meistens – denn ab und zu wurden wir auch mal von Regen und Nebel überrascht. Nicht zu vergessen: unser phänomenales Küchenteam, unsere Smutjes! Sie schufteten, rührten, schmeckten ab, würzten und zauberten mit ganz viel Liebe jeden Tag leckere Gerichte, die uns nicht nur satt machten, sondern uns mit viel Vitamin C vor dem Skorbut bewahrten. Leider verging das Lager wieder viel zu schnell, aber nach diesen intensiven zehn Tagen waren wir auch alle müde, aber sehr erfüllt – und kamen schließlich unversehrt und noch mit allen Zähnen wieder in Sigmaringen zuhause an.

Wir freuen uns schon auf nächstes Jahr 😊  
Ministranten St. Johann & Fidelis

## Mini-Sommerlager 2025



Am Montag, den 25.08., ging's los! 17 Ministranten und Ministrantinnen haben sich zusammen mit Regina Schmucker mit dem Zug auf die Reise nach Aulendorf ins Schönstatt-

zentrum gemacht. Das Programm der folgenden fünf Tage stand unter dem Motto "Mensch, bist du wertvoll". Hierfür waren auch die Könige von Ralf Knoblauch mit dabei und immer

wieder Thema. Die Minis haben viel erlebt: So haben sie zum Beispiel am ersten Mittag mithilfe von Folie, Seife und Wasser eine Wasserrutsche gebaut. Auf dem Programm standen außerdem eine Stadtrallye durch Aulendorf, ein Besuch im Naturfreibad am Steegersee, Workshops und Gruppenstunden sowie ein Gottesdienst in der Schönstattkapelle mit Pater Stefan Havlik. So verflogen die 5 Tage wie im Flug und am Freitag, den 29.08., trat die Gruppe dann die Heimreise an. Ein großes Dankeschön gilt Regina Schmucker, die die Gruppe begleitete und die Leiter unterstützte. Zudem bedanken wir uns bei Richard Schmucker für seine Hilfe beim Stelzenbau und bei Pater Stefan für das Feiern des Gottesdienstes.

Lore Halmer

## Ministranten Mariä Himmelfahrt Bingen

DU fehlst noch bei uns!



Wir sind von den **Ministranten aus Bingen** und würden uns sehr freuen wenn

auch DU (egal ob katholisch oder evangelisch) ein Teil von uns wirst. In unseren Gruppenstunden können wir **ZUSAMMEN** viele tolle Sachen

erleben, etwas kochen oder backen, auch mal Eis essen gehen oder auch einfach zusammen Spiele spielen.

Und das wichtigste:  
**GANZ VIEL SPAß HABEN!**

Als Ministrant/in dürft ihr natürlich auch in der Kirche tätig sein beim ministrieren. **Wie? Was? Wann? Wo?** All das erfährst du in unseren Gruppenstunden.

Zurzeit treffen wir uns immer **freitags von 17.00 - 18.00 Uhr im Miniraum im Pfarrgemeindehaus (Kirchberg 11).**

Also, wenn DU Lust und Zeit hast, komm doch das nächste Mal einfach vorbei!

Außer guter Laune brauchst du nichts mitbringen.

Falls Ihr oder Eure Eltern noch Fragen habt, sind wir unter folgenden Nummern erreichbar:

+49 151 41619650

+49 177 6990186

Wir freuen uns auf DICH.  
Maria und Anneli

## Unterwegs auf der Wilden Wiese



Foto: Sonja Beckert

Anfang der Sommerferien begaben sich 45 Kinder und Jugendliche der Malteser Jugend aus der Erzdiözese Freiburg auf dem Weg in die Mitte von Deutschland, darunter 25 junge Menschen aus Sigmaringen. Das Ziel war die Wilde Wiese, das Bundeslager der Malteser Jugend. Unter dem Motto „Wilde Wiese ist das, was du draus machst!“ begaben wir uns in ein neues Abenteuer. Jeden Tag wurden verschiedene Workshops angeboten, bei denen die Kinder und Jugendlichen selbst entschieden, woran sie teilnehmen konnten. Es wurde fleißig gebas-

telt, gespielt und getobt, so wurden Taschen bestickt, T-Shirts gestaltet, aus Kronkorken Buttons hergestellt, im Lagerfeuer Brennnesselchips zubereitet, mit den Jugendlichen der Malteser Jugend aus der Ukraine getanzt und verschiedene Großgruppenspiele gespielt. Highlights innerhalb der Diözesangruppe waren der Ausflugs-tag ins Schwimmbad und ein auf die Gruppe angepasstes Gefragt-Gejagt, in dem die Gruppenleitungen als Jäger gegen alle Teilnehmenden antraten. Die Gruppenkinder holten sich knapp den Sieg, dank der Unterstüt-

zung eines Gruppenleiters, und durften so am nächsten Tag ausschlafen. Im Schwimmbad sorgten vor allem die Rutschen, die teilweise zum gleichzeitig rutschen freigegeben waren, und Wasserbälle für großen Spaß. Gegen Ende der Woche erhielten zwei unserer Gruppenkinder ihr Halstuch bei der Aufnahme. Das besondere Feeling eines Bundesjugendlagers kam an den Abenden auf, als wir zusammen mit über 500 Malteser-Jugendlichen aus verschiedenen Ländern am Lagerfeuer saßen und gemeinsam sangen. Hier hat man sehr deutlich die Vielfalt unserer Bunten Bande gespürt.

Willst auch Du Teil unserer Bunten Bande werden, dann schau freitags bei den Gruppenstunden der Malteser Jugend in der Allee 9 in Sigmaringen vorbei.

Unsere Kindergruppe (Grundschüler) findet von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr statt.

Unsere Teeniegruppe (5.-8. Klasse) findet von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr statt.

Unsere Jugendgruppe (ab 9. Klasse) findet von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr statt.

Conny Beckert, Sonja Beckert

## „Blütenpracht“ in den Fideliswiesen



Foto: Dikanska Greber

Eine Kunstausstellung mit großer Farbvielfalt und hoher Expressivität ist in der Seniorenwohnanlage Fideliswiesen eröffnet worden. Die Künstlerin Temi Dikanska-Greber aus Schweningen-Heuberg präsentiert in ihrer Ausstellung „Blütenpracht“ fünfzig Öl- und Acrylbilder, inspiriert von der Natur. Vor allem heimische Pflanzen, die gefährdet sind und unter Naturschutz stehen, bilden die Motive. Dies sind zum Beispiel der Gelbe Frauenschuh, die Königin der europäischen Orchideen oder der Bienen-Ragwurz.

In einer Vernissage erläuterte die Künstlerin ihre Bilder: „Durch meine farbenfrohen Bilder möchte ich die dunklen und düsteren Gefühle in Freude und Glückseligkeit verwandeln. Der Betrachter soll abschalten können, seine Ängste und seinen Kummer kurze Zeit vergessen und neuen Mut schöpfen, Kraft tanken und mit einem befreiten Gefühl die Ausstellung wieder verlassen.“ Und gerade darin verbirgt sich auch das Ziel der Ausstellung in der Seniorenwohnanlage. Sowohl die Leiterin Cristina Szedlak als auch die Initiatorinnen Dr. Monika Ganal und Rosi Bulach stehen hinter dem Motto: „Wir pflegen Lebensfreude!“ Dies soll nicht nur für die Bewohner des Hauses gelten, sondern für alle Besucher.

Die Ausstellung ist noch bis Fr, 01.05.2026 geöffnet und kann jederzeit besichtigt werden.

Hilda Stösser  
Gemeindebeauftragte St. Fidelis

## Familie und Psychose – gemeinsam einsam Arbeitskreis lädt zu Themenabend ein



Angehörige von psychisch kranken Menschen stehen oft vor großen Herausforderungen. Sie müssen nicht nur mit den Auswirkungen der Erkrankung auf ihre Beziehung zu dem betroffenen Familienmitglied umgehen, sondern auch oft mit den gesellschaftlichen Stigmatisierungen und dem Mangel an Verständnis seitens des Umfelds.

Der Arbeitskreis Welttag seelische Gesundheit, der sich aus Vertretern verschiedener psychiatrischer Dienste und Einrichtungen zusammensetzt, stellt in einem Themenabend in diesem Jahr Angehörige psychisch kranker Menschen in den Fokus.

Die Referentin des Abends, Gabriele Glocker vom Landesverband Baden-Württemberg der Angehörigen, ist selbst Mutter eines an einer Psychose erkrankten Sohnes. Unter dem Titel „Familie und Psychose – gemeinsam einsam“ berichtet sie über ihre Erfahrungen mit dem Umgang der psychischen Erkrankung ihres Sohnes. In einem Mosaik von Texten, Musikstücken und Bildern möchte sie das Erleben von Psychosen aus verschiedenen Perspektiven beleuchten. Wie

erleben Betroffene und wie die einzelnen Familienmitglieder die seelische Erkrankung? Was macht es mit ihnen, wenn es nicht mehr gelingt, sich die unterschiedlichen Wahrnehmungen gegenseitig mitzuteilen? Welche Rolle spielt die Resilienz beim Umgang mit einer psychischen Erkrankung? Dies sind unter anderem die Fragestellungen, auf die sie in ihrem Vortrag eingehen möchte.

Die Besucher können sich an diesem Abend bei anwesenden Vertretern von verschiedenen psychiatrischen Diensten und Einrichtungen auch über Angebote für psychisch kranke Menschen und ihre Angehörige informieren.

Der Vortrag von Gabriele Glocker mit dem Titel „Familie und Psychose: Gemeinsam einsam“ findet am Di, 14.10.2025, um 18:00 Uhr im Saal des Hauses Bethlehem (Konviktstraße 19, 72488 Sigmaringen) statt. Der Eintritt ist frei, Spenden für die Arbeit des Arbeitskreises „Welttag seelische Gesundheit“ sind willkommen.

Norbert Stauss

## Interkulturelle Wochen 2025

Noch bis zum 12.10.2025 finden verschiedene Veranstaltungen statt.

Die Interkulturellen Wochen laufen aktuell im Landkreis Sigmaringen noch bis So, 12.10.2025. Bei insgesamt 15 Veranstaltungen laden die Interkulturellen Wochen seit mehreren Jahren dazu ein, Menschen zusammenzubringen und Brücken zu bauen. „Die Qualität unserer landkreisweiten Veranstaltungen ist sehr hoch. Wir haben bereits sehr interessante Veranstaltungen erlebt und freuen uns auf weitere Veranstaltungen bis So 12.10.2025“, sagt Sanja Mühlhauser, Integrationsbeauftragte des Land-



kreises Sigmaringen. Organisatoren der Interkulturellen Wochen sind die Integrationsbeauftragten des Landkreises Sigmaringen, der Stadt Sigmaringen sowie der Caritasverband Sigmaringen.

Den festlichen Abschluss bildet das bereits siebte Fest der Kulturen am Sa, 12.10.2025 in der Sigmaringer In-

nenstadt. Von 11:30 – 18:00 Uhr können die Besucherinnen und Besucher ein Bühnenprogramm mit Musik und Tanz für die ganze Familie bestaunen und lokale und internationale Köstlichkeiten genießen.

Weitere Infos zur Interkulturellen Woche 2025 und zu den Veranstaltungen im Landkreis Sigmaringen unter [www.landkreis-sigmaringen.de/ikw25](http://www.landkreis-sigmaringen.de/ikw25)

Janneck Keller

### Psychosoziale Krebsberatungsstelle Sigmaringen

## Zweiteilige Veranstaltung

## zum Thema „Wohlbefinden und Kraft aus der Küche“

Eine ausgewogene, auf die individuellen Bedürfnisse angepasste und nährstoffreiche Ernährung spielt eine wichtige Rolle bei der Unterstützung von Krebspatienten. Sie kann helfen, Nebenwirkungen der Behandlung zu lindern, das Immunsystem zu stärken und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

Vor diesem Hintergrund lädt die Psychosoziale Krebsberatungsstelle des Caritasverbandes Sigmaringen am 09. und 16. Oktober 2025 jeweils um 17:30 Uhr zu einer zweiteiligen Veranstaltung unter dem Titel „Wohlbefinden und Kraft aus der Küche“ ein. Das Projekt verbindet einen informativen Vortrag mit einem praktischen Kochkurs.

Im ersten Teil, der in den Räumlichkeiten der Krebsberatungsstelle in Sigmaringen stattfindet, informiert Sie Ernährungsberaterin Juliane Isbrecht über einfache und effektive Möglichkeiten, die Ernährung zu optimieren. Sie erfahren, wie Sie gesunde Veränderungen nachhaltig in Ihren Alltag integrieren und sich hilfreiche Routinen aneignen können.

Im Kochkurs, dem zweiten Teil in den Räumlichkeiten der Billharzschule in Sigmaringen, werden mit Ernährungs-



beraterin Janine Schmieder die erworbenen theoretischen Kenntnisse in die Praxis umgesetzt. Gemeinsam werden schmackhafte und nährstoffreiche Gerichte zubereitet, die den Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen. Kleine Tricks helfen dabei, Nährstoffe besser verträglich und verwertbar zu machen – auch das eine oder andere heimische „Superfood“ wird mit einbezogen. Danach dürfen die Teilnehmer sich an den zubereiteten Gerichten satt essen und die Gelegenheit zum Austausch nutzen.

Das Angebot richtet sich an Menschen mit einer Krebserkrankung und deren An- und Zugehörige. Die Teil-

nahme ist kostenlos, eine vorherige Anmeldung ist jedoch erforderlich.

Das Projekt wird unterstützt durch die AOK Baden-Württemberg, alb. gesund, Bohner's Hofladen, Buck Nudelspezialitäten sowie der Billharzschule Sigmaringen.

#### Anmeldung und Information:

Psychosoziale Krebsberatungsstelle  
Laizer Str. 1

72488 Sigmaringen

Telefon: 07571 7296450

E-Mail:

[krebsberatung@caritas-sigmaringen.de](mailto:krebsberatung@caritas-sigmaringen.de)

Web: <https://caritas-sigmaringen.de/psychosoziale-krebsberatungsstelle>

### „Wohlbefinden und Kraft aus der Küche“

#### Vortrag:

09.10.2025

17:30 Uhr

Krebsberatungsstelle Sigmaringen

#### Kochkurs:

16.10.2025

17:30 Uhr

Küche der Billharzschule Sigmaringen

## Veranstaltungen im Bildungszentrums Gorheim

**BILDUNGSWERK**

der Erzdiözese Freiburg

**Bauernleben und Bauernleid - Bal-laden zum Mitsingen mit Bernhard Bitterwolf am Mittwoch, 08.10.2025 von 19 - 21 Uhr im Kath. Gemeindehaus Sigmaringendorf**, in Zusammenarbeit mit dem Albverein und dem Arbeitskreis Christliche Erwachsenenbildung Sigmaringen. Eintritt frei, um Spenden wird gebeten.

**Solawi-Blubberspaß im Glas: Wir fermentieren am Freitag, 10.10.2025 von 14:00 - 16:30 Uhr.** Für Kinder ab 10 und Erwachsene

**Experimentelles Aquarell am Freitag, den 10.10.2025 von 16 - 18:30 Uhr** im Bildungszentrum Gorheim. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Aquarellmalerei. Welche Farben eignen sich besonders gut? Welche Papiersorten gibt es -und worauf kommt es bei der Auswahl an? Statt exakter Darstellungen lassen wir die Farben fließen, mischen, klecksen und verlaufen. Mit einfachen Mitteln wie Luftpolsterfolie, Taschentüchern oder Salz verleihen wir unseren Bildern spannende Strukturen und überraschende Effekte.

**Entdecke dein kreatives Potential! 3 Samstage ab 11.10. von 14:00 - 17:00 Uhr** im Bildungszentrum Gorheim. Lern verschiedene Mal-, und Drucktechniken kennen und gib dir in ungezwungener kreativer Atmosphäre eine Auszeit!

**Die Krauchenwieser Baggerseen - ein Paradies für Wasservögel.** Vortrag vom Naturschutzbund am Mittwoch, 15.10.2025 von 19 - 21 Uhr im Bildungszentrum Gorheim.

**Sigmaringen liest: Wenn die Welt aus den Fugen gerät mit Christian Firus am Freitag, 17.10.2025 von 19 bis 21 Uhr.** Ängste in unsicheren Zeiten sind

normal, doch sie können uns hand-lungsunfähig machen. Christian Firus regt dazu an, die Angst nicht zu verleugnen, sondern konstruktiv zu nutzen. Er beschreibt konkret, was gegen Angst hilft und was wir tun können, um zuversichtlicher in die Zukunft zu schauen.

**Sigmaringen liest: Drei ??? Kids- mit Boris Pfeiffer am Samstag, 18.10. von 10- 12 Uhr.** Wenn Boris Pfeiffer anfängt Geschichten zu erzählen und vorzulesen, dann möchte man eigentlich, dass er damit gar nicht mehr aufhört - so spannend ist es! Ein echter Hör- und Lesegenuss für alle ab 8 Jahren. Mit anschließendem Kreativ-workshop.

**Sigmaringen liest: Literarische Herbstauslese mit Dorothee Grütering am Montag, 20.10. von 19:30 bis 21 Uhr.** Eine unterhaltsame Reise durch die Welt der Neuerscheinungen dieses Herbstes. Steigen Sie einfach ein. Vorab: **Ab 18 Uhr sind alle Ehrenamtlichen der Erwachsenenbildung aus dem Landkreis Sigmaringen eingeladen** zum Herbstempfang bei einem kleinen Imbiss und einem Glas Wein zur Eröffnung der neuen Bildungs-saison. Interessierte herzlich willkommen!

**Süße Köstlichkeiten in Aquarell am Samstag, 18.10.2025 von 10 bis 12:30 Uhr.** Aquarell Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene mit fachkundiger Unterstützung und angenehmer Atmosphäre.

**Kreativer Samstag für Frauen - Zeit für dich am Samstag, 25.10. von 9 bis 14 Uhr.** Ein Vormittag voller Achtsamkeit, Kreativität und echter Me-Time. Wir starten mit einer wohl-tuenden Fantasiereise, begleitet von ausgewählten ätherischen Ölen, die dich sanft zur Ruhe und ganz bei dir ankommen lassen. Danach darfst du deine inneren Bilder beim intuitiven Malen frei entfalten - ganz ohne Anspruch, nur mit Freude und Farbe.

**Kino & Cappuccino - Filmabende zum Aufwärmen.** In diesem Winter wollen wir uns einmal im Monat freitags zum Kinoabend treffen: Mit einem guten Film, in netter Atmosphäre und span-

nenden Gesprächen. Los geht's **am Freitag, den 31.10. um 19 Uhr:** Ein amüsanter und doch anspruchsvoller Roadmovie, bei dem Menschen verschiedener Religionen aufeinander-treffen, miteinander unterwegs sind und sich gegenseitig in Frage stellen. Lassen Sie sich überraschen!

Der Eintritt ist frei, die Großbildleinwand und der Cappuccino-Automat stehen bereit: Wir freuen uns auf euch!

Und: *Save the date:* Kino & Cappuccino im November am **Freitag, 14.11.2025 um 19 Uhr!**

**Engel aus dem Tonatelier - Begleiter in der dunklen Jahreszeit**, 3 Donnerstage ab dem 6.11. jeweils von 18:30 - 21:00 Uhr in der Jugendkunstschule. Engel sind friedvolle Begleiter in der dunklen Jahreszeit. Sie tragen Kerzen und lassen sich verschenken. Sie beruhigen und wärmen und sind eng mit Weihnachten verbunden.

**Weitere Informationen und Anmeldung** unter [www.bildungszentrum-gorheim.de](http://www.bildungszentrum-gorheim.de). Gerne beraten wir Sie auch persönlich im Bildungszentrum oder telefonisch unter 07571-1843020 jeden Vormittag.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Irene Tokarski  
Leitung Bildungszentrum Gorheim

Erzdiözese Freiburg  
Bildungszentrum Gorheim  
Gorheimer Straße 28  
72488 Sigmaringen

Tel.: 07571 1843021  
Mobil: 0157 8305 4115  
E-Mail: [irene.tokarski@bildungszentrum-gorheim.de](mailto:irene.tokarski@bildungszentrum-gorheim.de)  
Internet:

[www.bildungszentrum-gorheim.de](http://www.bildungszentrum-gorheim.de)

## Wenn die Welt aus den Fugen gerät - vom Umgang mit Angst in unsicheren Zeiten Lesung mit Christian Firus in der Reihe „Sigmaringen liest“

Am **Freitag, 17.10.2025**, um 19:00 Uhr im Bildungszentrum Gorheim liest Dr. med. Christian Firus aus seinem Buch *Wenn die Welt aus den Fugen gerät - vom Umgang mit Angst in unsicheren Zeiten*. Ängste in unsicheren Zeiten sind normal, doch sie können handlungsunfähig machen. Christian Firus regt dazu an, die Angst nicht zu verleugnen, sondern konstruktiv zu nutzen. Er beschreibt konkret, was gegen Angst hilft und was wir tun können, um zuversichtlicher in die Zukunft zu schauen.

Der Autor ist Facharzt für Psychiatrie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Er ist Oberarzt in der



Christian Firus, Foto: privat

Rehaklinik Glotterbad/Schwarzwald. Die Lesung ist eine Veranstaltung der

Kath. Kirchengemeinde und des Bildungszentrums Gorheim in Kooperation mit Partnern der Christlichen Erwachsenenbildung Sigmaringen. Die Lesung war bereits für das Jahr 2024 angekündigt, musste jedoch wegen Erkrankung des Autors abgesagt werden. Das Thema ist angesichts der aktuellen Weltlage nach wie vor aktuell.

Eintritt 8.00 €  
(VVK/Buchhandlung Rabe)/  
10.00 € (Abendkasse)

Weitere Informationen unter:  
[www.sigmaringen-liest.de](http://www.sigmaringen-liest.de)

Hermann Brodmann

## Bauernleben und Bauernleid – Balladen gegen die Ungerechtigkeit Liederabend mit Bernhard „Barny“ Bitterwolf

500 Jahre nach dem Bauernkrieg lädt die Kath. Kirchengemeinde Sigmaringen zusammen mit dem Schwäbischen Albverein Sigmaringendorf und Partnern der Christlichen Erwachsenenbildung Sigmaringen am **Mi, 08.10.2025** um 19:00 Uhr im Kath. Gemeindehaus Sigmaringendorf zu einem Liederabend zum Mitsingen ein.

Bernhard „Barny“ Bitterwolf ist bekennender Oberschwabe. Als Vollblutmusiker nimmt er sich der alten schwäbischen Lieder und Tänze an, die fast in Vergessenheit geraten sind. Durch diese Volks-Musik im besten

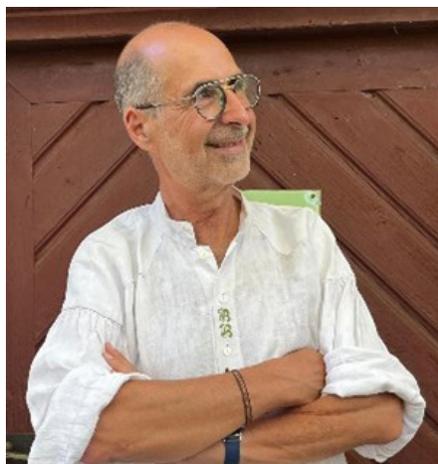


Foto: privat

Sinne erfahren wir von Lebensumständen und politischem Gedankengut unserer Vorfahren. Bernhard Bitterwolf wurde mit der Staatsmedaille in Gold des Landes Baden-Württemberg ausgezeichnet.

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Frei durch das Evangelium?! Aufstehen für Gerechtigkeit – 500 Jahre nach dem Bauernkrieg“ des Bildungszentrums Gorheim sowie des Kulturschwerpunktes 2025 im Landkreis Sigmaringen. Der Eintritt ist frei.

Hermann Brodmann

**mittendrin**  
...in den Gemeinden  
...im Geschehen  
...im Leben

## Kostenfreier Kurs für pflegende Angehörige & engagierte Bürger ab Januar 2026 in Bingen

Herzliche Einladung an alle, die Angehörige zu Hause versorgen und an alle, die sich ehrenamtlich in der Betreuung älterer Menschen engagieren möchten, zum kostenfreien Pflegekurs in 72511 Bingen. Der Kurs verteilt sich über acht Termine, sechs davon wochentags abends und zwei davon samstags ganztags, so dass auch Berufstätigen eine Teilnahme möglich ist.

Neben den Wissensgrundlagen der Pflege wie medizinische Grundkenntnisse, Veränderungen im Alter sowie Kommunikation, rechtliche Grundkenntnisse, Hygiene und ein ausführliches Zusatzmodul zum Thema Demenz lernen die Teilnehmenden auch

Möchten Sie mehr über die Betreuung pflegebedürftiger Menschen erfahren?

Fühlen Sie sich allein gelassen und überfordert mit dieser Aufgabe?

### Pflegekurs

Nehmen Sie teil an einem Kurs nach §45 SGB XI für pflegende Angehörige und ehrenamtlich Engagierte

Ein kostenfreies Angebot von



Verband  
Katholisches Landvolk

Achtsamkeit sich selbst gegenüber und wie sie sich abgrenzen können. Der Kurs wird vom Verband Katholisches Landvolk e.V. organisiert. Finanziert wird er von der AOK und ist daher für alle Teilnehmenden kostenlos. Am Ende des Kurses erhalten die Teilnehmenden ein Teilnahmezertifikat.

Lassen Sie sich schon heute vormerken bei

Andreas Bruder,  
Gemeindebeauftragter,  
E-Mail: a.bruder@kath-sigmaringen.de  
oder unter Tel. 0171 98 92 473.

Sarah Faris Bibawi

## "Letzte Hilfe" Ein Kurs, der Mut macht

### Einladung zum Kurs der Ambulanten Hospizgruppe Sigmaringen am 18. Oktober 2025

Sterben gehört zum Leben – doch viele Menschen fühlen sich hilflos, wenn sie mit schwerer Krankheit oder dem nahenden Tod eines Angehörigen oder Freundes konfrontiert werden. Dabei ist Sterbebegleitung keine Aufgabe allein für Fachleute. Jeder kann lernen, einen Menschen auf seinem letzten Weg zu begleiten – mit Herz, mit Respekt und mit einfachen, praktischen Handgriffen.

Die Ambulante Hospizgruppe Sigmaringen lädt herzlich ein zu einem „Letzte Hilfe“-Kurs am **Samstag, den 18. Oktober 2025**, von 09:00 bis 13:00 Uhr, im Hospiz Johannes, Bittelschießer Straße 21, Sigmaringen. In diesem Kurs erhalten interessierte Bürgerinnen und Bürger in kurzer Zeit einen Einblick in die Begleitung schwerstkranker und sterbender Menschen. Die Teilnehmenden werden ermutigt, sich dem Thema offen zu nähern und erhalten grundlegendes Wissen sowie einfühlsame, praktische Unterstützung. Ziel ist es, Unsicherheiten abzubauen, Orientierung zu geben und die Teilnehmenden zu ermutigen, selbst aktiv zu werden – sei es in der Familie, in der Nachbarschaft oder im Ehrenamt.

Der Kurs ist in vier Module gegliedert:

- 1. Sterben als Teil des Lebens** – Umgang mit dem Tod in unserer Gesellschaft und persönliche Haltungen
- 2. Vorsorgen und Entscheiden** – Informationen zu Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung
- 3. Leiden lindern** – Grundlagen der Palliativversorgung und einfache Maßnahmen zur Linderung von Beschwerden – Vorstellung des regionalen Palliativnetzwerks
- 4. Abschied nehmen** – Wie Nähe, Trost und Präsenz in der letzten Lebensphase helfen können – Kommunikation, Trauer und liebevolles Begleiten

Geleitet wird der Kurs von erfahrenen und speziell geschulten Mitarbeitenden der ambulanten Hospizgruppe. Sie schaffen eine offene, vertrauensvolle Atmosphäre und bringen neben Fachwissen vor allem viel Menschlichkeit mit.

### Organisatorisches auf einen Blick

**Datum:** Samstag, 18. Oktober 2025

**Uhrzeit:** 09:00 – 13:00 Uhr

**Ort:** Hospiz Johannes, Bittelschießer Straße 21, 72488 Sigmaringen  
**Kosten:** 20 € (inkl. Kursbroschüre, Getränke und kleinem Imbiss) Teilnahme: Max. 20 Personen

**Anmeldung bis spätestens 07. Oktober 2025** bei: Koordinatorin der Ambulanten Hospizgruppe Sigmaringen  
Telefon: 0171 7233665

E-Mail:

koordinatorin@hospiz-sigmaringen.de

### Bankverbindung zur Überweisung nach Teilnahmezusage:

Hohenzollerische Landesbank Sigmaringen  
IBAN: DE50 6535 1050 0000 9901 10  
BIC: SOLADES1SIG

Wir freuen uns, wenn Sie sich eingeladen fühlen – ganz unabhängig von Vorerfahrung oder persönlichem Hintergrund. Der „Letzte Hilfe“-Kurs kann ein erster Schritt sein, um im Alltag, in der Familie oder Nachbarschaft mit mehr Ruhe und Zuversicht für andere da zu sein – am Ende des Lebens.

## Achtung Theologie!

Impuls – Austausch  
– kritische Diskussion

„Gut, ich werde also zu den Israeliten sagen: Der Gott eurer Väter hat mich zu euch gesandt. Da werden sie mich fragen: Wie heißt er?“ (Ex 3,13)

Am nächsten Abend von „Achtung Theologie“ wollen wir uns mit oben genanntem Thema beschäftigen. In diesem Zusammenhang möchte ich auch die „Bibel in gerechter Sprache“ vorstellen und auf die Besonderheiten dieser Bibelübersetzung ausführlich eingehen.

Leider kommt die „Bibel in gerechter Sprache“ in Predigt und Liturgie selten bis nie zum Einsatz. Dabei erweitert diese Übersetzung unser Bild und unsere Rede von Gott massiv und kommt so dem unbegreiflichen Geheimnis, das wir Gott nennen, vermutlich näher als alle anderen Übersetzungen.

Herzliche Einladung  
am **Dienstag, 07.10.2025** um 19:00 Uhr  
im Pfarrhaus Sigmaringendorf!

„Mutter unser im Himmel, geheiligt werde dein Name...“

Am zweiten Oktober-Termin von „Achtung Theologie“ werden wir nicht über das Vater Unser sprechen, sondern über die Notwendigkeit und die Möglichkeiten nicht-patriarchaler Gottesrede, wie sie Annette Jantzen in ihrem Buch „Gotteswort weiblich“ aufzeigt.

Die Frage ist doch: Wenn Gott nicht männlich ist, warum reden wir dann ständig über „Schöpfer“, „Vater“, „König“, „Hirte“, „Herr“?

Herzliche Einladung  
am **Mittwoch, 29.10.2025** um 19:00 Uhr  
im Pfarrhaus Sigmaringendorf!

Anja Munding, Theologin

## Gebets- und Gesprächskreis über Glaubensthemen

Dieser Kreis ist entstanden insbesondere durch die Anregung von Teilnehmern aus den drei Alpha-Glaubenskursen. Diese haben wir in den letzten Jahren in unserer Seelsorgeeinheit in Sigmaringendorf angeboten. Besonders wertvoll und wichtig war für die Teilnehmer bei diesen Kursen die Erfahrung von Gemeinschaft sowie der gegenseitige Austausch über die Themen und vor allem darüber, was diese Glaubensthemen mit dem persönlichen Leben zu tun haben. So starten wir nun mit unseren 14-tägigen Treffen zu Fragen des Glaubenslebens. Nach einem thematischen Impuls werden wir uns über das jeweilige Impulsthema austauschen, gemeinsam beten und singen.

**Zeit: Dienstag 19:00 Uhr**  
**Ort: Frauenraum des Kath. Gemeindehauses Sigmaringendorf (EG)**

**14.10.25**  
Gesprächskreis zum Thema  
„Erntedank des Lebens“

**28.10.25**  
Gesprächskreis zum Thema  
„Wenig haben und glücklich sein“

**11.11.25**  
Gesprächskreis zum Thema  
„Teilen mit Hand und Herz“

**25.11.25**  
Gesprächskreis zum Thema  
„Endlichkeit“

**09.12.25**  
Gesprächskreis zum Thema  
„Ankunft und Wiederkehr“

Eingeladen sind alle Interessierten.  
Wir freuen uns auf Sie!

**Ansprechpartner:**  
Ulrike Stengele,  
Sigrid und Harald Reiser

Bei Fragen können Sie uns gerne kontaktieren:  
ulrike.stengele@web.de,  
Tel.: 07571/748 291  
haraldreiser@web.de,  
Tel.: 07571/756564

## Tanze dein Leben

Mit Freude möchte ich wieder zum Tanzen einladen.

Ich freue mich, bekannte und neue Menschen begrüßen zu dürfen.

Wir treffen uns immer dienstags von 10:00 - 11:00 Uhr.

Ort: Gemeindehaus St. Fidelis.

Birgitt Knubben

Die weiteren Termine 2025 sind am  
**Dienstag, 21. Oktober**  
**Dienstag, 18. November** und  
**Dienstag, 16. Dezember**

## Handarbeiten, Basteln, Schwätzen

Die Kreativgruppe trifft sich wieder am **Montag 13. Oktober** im Gemeindehaus St. Fidelis um 14:30 Uhr. Herzliche Einladung dazu!

Nächstes Treffen dann am **Montag, 10. November 2025** um 14:30 Uhr.  
Kontakt:  
Anita Fischer, Tel. 07571-12 959  
Conny Mattes, Tel. 07576-96 29 733

Die nächsten Treffen in Bingen finden am **Dienstag 07. Oktober** und **4. November** statt.  
Nähere Infos bei  
Adelgunde Hartmann, Tel. 07571 28 67.

## Foto-Ausstellung und Benefizkonzert zum 25jährigen Jubiläum von donum vitae Hohenzollern

Der donum vitae Regionalverband Hohenzollern feiert in diesem Jahr sein 25jähriges Bestehen. Im Rahmen dieses Jubiläums finden in der Alten Schule in Sigmaringen zwei öffentliche Veranstaltungen statt: eine Ausstellung mit dem Titel LebenskunstLeben und ein Benefizkonzert des Chores ‚Wir für Euch‘.

Die Ausstellung mit 12 mehrdimensionalen Fotoinstallationen der Heidelberger Fotokünstlerin Gülay Keskin zeigt in einer eindrucksvollen Bildsprache Menschen im Schwangerschaftskonflikt, die sich mit ihren Nöten und Schicksalen an donum vitae gewandt haben. Geöffnet ist die Ausstellung vom 09. bis 24.10.2025, donnerstags und freitags von 14:00 bis 17:00 Uhr, samstags von 10:00 bis 13:00 Uhr und sonntags von 11:00 bis 15:00 Uhr.

Am 24.10.2025, dem letzten Öffnungstag der Ausstellung, findet um 19:00 Uhr ein Benefizkonzert des sozial engagierten Sigmaringer Chores ‚Wir für Euch‘ statt. Der Eintritt ist frei und um Spenden zugunsten der Arbeit von donum vitae wird gebeten.

Donum vitae wurde vor 25 Jahren in Deutschland von katholischen Laien gegründet, als sich die katholische Kirche auf Anordnung des damaligen Papstes Johannes Paul II. aus der Schwangerschaftskonfliktberatung zurückziehen musste. Grundlage der Arbeit von donum vitae ist der Kompromiss des §218, der eine Beratungspflicht im Schwangerschaftskonflikt vorsieht, um dem Lebensrecht des Embryos und dem Selbstbestimmungsrecht der Frau gleichermaßen gerecht zu werden.

zurückziehen musste. Grundlage der Arbeit von donum vitae ist der Kompromiss des §218, der eine Beratungspflicht im Schwangerschaftskonflikt vorsieht, um dem Lebensrecht des Embryos und dem Selbstbestimmungsrecht der Frau gleichermaßen gerecht zu werden.

# LebenskunstLeben

Fotoinstallation  
von Gülay Keskin



**8. - 24. Oktober 2025**

**Alte Schule**

Schulhof 4 | 72488 Sigmaringen

**Öffnungszeiten:**

Do + Fr 14 - 17 h | Sa 10 - 13 h | So 11 - 15 h

**Schwanger? Wir helfen.**

[www.donum-vitae-hohenzollern.de](http://www.donum-vitae-hohenzollern.de)

**donum vitae**  
beraten - schützen - weiter helfen

Im Jahr 2000 wurde auch der donum vitae Regionalverband Hohenzollern gegründet, der mit Beratungsstellen in Sigmaringen, Bad Saulgau und Hechingen vertreten ist, vom Land Baden-Württemberg und den beiden Landkreisen Sigmaringen und Zollernalb finanziert wird, darüber hinaus aber auch auf Spenden angewiesen ist.

Die Beratungsthemen reichen mittlerweile weit über die Schwangerschaftskonfliktberatung hinaus und umfassen auch die allgemeine Schwangerschaftsberatung, Fragen der Pränataldiagnostik, Beratung bei Kinderwunsch und Sexualkundeunterricht in Schulen und bei Jugendgruppen.

# WIR FÜR EUCH

POPCHOR

24. Oktober 19 Uhr  
Alte Schule  
Schulhof 4, Sigmaringen



## Benefizkonzert

EINTRITT FREI. UM SPENDEN WIRD GEBETEN.  
DER ERLÖS KOMMT DER SCHWANGERENBERATUNGSSTELLE  
DONUM VITAE ZUM 25-JÄHRIGEN JUBILÄUM ZUGUTE.

Darüber hinaus werden jährlich von den drei donum-vitae-Beraterinnen bis zu vier Informationsveranstaltungen für werdende Eltern zu den Themen Mutterschutz, Elternzeit sowie zu allen rechtlichen und finanziellen Fragen rund um die Schwangerschaft durchgeführt.

In den zurückliegenden 25 Jahren wurden über 10 000 Beratungsgespräche zu Fragen der Schwangerschaft und zum Schwangerschaftskonflikt geführt und bei fast 10 000 Jugendlichen im Schulunterricht die Themenbereiche Körperwissen, Verhütung, Beziehung, Liebe, Sexualität und zwischenmenschliche Beziehungen behandelt.

Weitere Informationen:  
[donum-vitae-hohenzollern.de](http://donum-vitae-hohenzollern.de)

Katharina Jakob

Das donum-vitae-Team von links  
Christa Schlegel, Vorstandsmitglied,  
Regine Gaerte, zweite Vorsitzende,  
Martin Bösch, erster Vorsitzender,  
Katharina Jakob, Verwaltung,  
Angélique Rieken-Grom, Beraterin,  
Ingrid Weinmann, Beraterin,  
Rabea Weisschuh, Beraterin,  
Susanne Scham, Vorstandsmitglied,  
Martina Walz, Vorstandsmitglied



## Termine



# Kolping

nicht nur Mitglieder gern gesehen, auch Freunde und Gäste sind selbstverständlich herzlich willkommen.

### Rückblick:

Am 06.08.2025 fand das Altpapierladen statt.

Pünktlich um 10:00 Uhr waren zehn Helfer:innen beim Papierlager. Voller Elan und in Arbeitskleidung standen die Frauen und Männer bereit. Doch weit und breit waren die bestellten zwei Container nicht zu sehen. Nach etlichen Telefonaten wurden diese dann am rechten Platz angeliefert und gegen Mittag hieß es dann Ärmel hoch und so waren am Abend zwei Container gefüllt. Am Schluss waren 23,5 Tonnen Papier verladen. Ein stolzes Ergebnis. Herzlichen Dank allen Helfern. Den Erlös spendet die Kolpingsfamilie zum größten Teil für soziale Zwecke.

### Aktion: Mein Schuh tut gut.

Auch diese Aktion der Kolpingsfamilie war ein voller Erfolg.

Die Mühe hat sich wieder gelohnt. Wir haben ca. 1.500 Paar Schuhe gesammelt. Der Erlös daraus zu Gunsten der Internationalen Adolph Kolping



Stiftung ca. € 320,--

Ab 06.12.2025 sammeln wir wieder Schuhe. Haltet Euere nicht benutzten Schuhe für uns bereit. Herzlichen Dank!!

Am 10.09.2025 war wieder Feierabendhock. Diesmal mit dem Kolpingchor. Der Dirigent des Chores Wolfgang Schnitzer brachte seine Gitarre

mit und über 20 Kolpings-Geschwister sangen aus vollem Halse alte Volkslieder. Ein gelungener Abend.

**Termine: Oktober / November 2025**

**Der letzte Feierabendhock für 2025**  
**Mittwoch, 01.10.2025, 18:00 Uhr**  
 Feierabendhock Zwiebelkuchen, Suppe und guten Gesprächen bei der Altpapierannahmestelle.

**Sonntag, 12.10.2025, 13:00 bis 18:00 Uhr**  
**Fest der Kulturen, Innenstadt** vor der Tourist-Info.

Wir haben wie im vergangenen Jahr ein Info-Mobil vom Kolpingwerk aus Köln geordert. Zwei Mitarbeiter vom Kolpingswerk aus Köln bringen uns das Thema Flucht und Integration näher.

**Freitag, 07.11.2025, 20:00 Uhr,**  
**Pfarrhaus St. Johann, Bibel im Gespräch mit Prof. Dr. Christian Heckel.**  
 Weitere Infos bei Martin Bösch, Tel.: 63349.

**Jeden 4. Dienstag im Monat Seniorenstammtisch: 19:00 Uhr**  
**Weinstube Engel Sigmaringen**  
**Nächster Stammtisch: Di, 28.10.25**

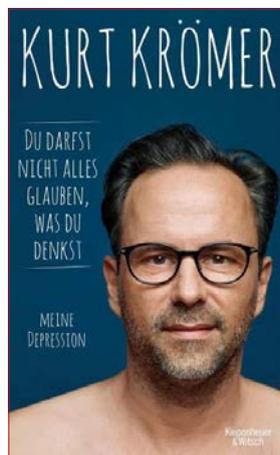
## Du darfst nicht alles glauben, was du denkst

Meine Depression von Kurt Krömer

**I**ch war dreißig Jahre depressiv. Ich muss damit leben. Und ich habe keinen Bock, das zu verheimlichen.

Kurt Krömer ist einer der beliebtesten und bekanntesten Komiker des Landes. In seiner Sendung »Chez Krömer« sprach er offen über seine schwere Depression und seine Zeit in der Tagesklinik und hat damit Millionen von Menschen erreicht.

Alexander Bojcan ist 47 Jahre alt, trockener Alkoholiker, alleinerziehender Vater und er war jahrelang depressiv. Auf der Bühne und im Fernsehen spielt er Kurt Krömer. Er will sich nicht länger verstecken. »Du darfst nicht al-



les glaubst. Alexander Bojcan bricht ein Tabu und das tut er nicht um des Tabubrechens willen, sondern um

les glauben, was Du denkst« ist der schonungslos offene und gleichzeitig lustige Lebensbericht eines Künstlers, von dem die Öffentlichkeit bisher nicht viel Privates wusste. Alexander Bojcan bricht ein Tabu und das tut er nicht um des Tabubrechens willen, sondern um

Menschen zu helfen, die unter Depressionen leiden oder eine ähnliche jahrelange Ärzte-Odyssee hinter sich haben wie er selbst.

Dieses Buch wirbt für einen offenen Umgang mit psychischen Krankheiten und ist gleichzeitig kein Leidensbericht, sondern eine komische und extrem lebenswerte Liebeserklärung an das Leben und die Kunst. Ein großes, ein großartiges Buch. »Und ab dafür«, würde Kurt Krömer sagen.

© Thalia  
 ISBN 978-3-462-00254-6  
 Erscheinungsdatum: 10.03.2022  
 Verlag: Kiepenheuer & Witsch  
 20,00 €

## Meditation zum Gedenktag Allerseelen



**Im Haus meines Vaters gibt es viele Wohnungen.  
Wenn es nicht so wäre, hätte ich euch dann gesagt:  
Ich gehe, um einen Platz für euch vorzubereiten? Joh 14,2**

**Erinnerung flackert auf  
im Lichtermeer auf den Friedhöfen –  
Erinnerung an all die Menschen  
die herausgestorben sind  
aus unserem Leben  
und die wir so schmerzlich vermissen**

**Dankbarkeit flammt auf  
in dem Lichtermeer –  
Dankbarkeit für all das  
was uns geblieben ist  
und uns auf immer verbindet  
mit denen, um die wir trauern**

**Vertrauen glimmt auf  
in dem Lichtermeer –  
Vertrauen in die Zusage Jesu,  
dass im Haus seines Vaters Platz ist für alle  
und er selbst den Platz dort bereitet  
für jeden, den er heimholt zu sich**

**Hoffnung leuchtet auf  
in dem Lichtermeer –  
Hoffnung, die auf Christus gründet,  
der uns durch seine Auferstehung glauben lässt,  
dass all unsere Toten hineingestorben sind  
in ein neues, unvergängliches Leben bei ihm**

**Gewissheit strahlt auf  
über dem Lichtermeer –  
Gewissheit, dass Christus auch mir nahe bleibt,  
dass er mir Weg ist zur Wahrheit,  
die mich frei macht  
und mich hier und heute leben lässt**

Hannelore Bares, In: Pfarrbriefservice.de

## Orgelvariationen aus Europa

**J.S. Bach  
und seine Zeitgenossen**



Prof. Stefan Johannes Bleicher, Foto: privat

**Sonntag 12. Oktober 2025,  
19:00 Uhr, St. Johann**

Prof. Stefan Johannes Bleicher spielt ein Benefizkonzert zum 375. Todestag von J.S. Bach zugunsten des Nothilfevereins "Wir im Ländle e.V."

Stefan Johannes Bleicher ist seit 2009 Professor für Orgelspiel an der Musikhochschule in Trossingen. 2011 wurde er mit dem deutschen Musikpreis Echo Klassik in der Kategorie "Beste Konzerteinspielung Orgel des Jahres" ausgezeichnet.

Eintritt frei!  
Spenden für den Verein "Wir im Ländle e.V." sind herzlich willkommen.

## Haec dies – Spirit of polish choral music



Am **1. November** konzertiert um 18:00 Uhr in St. Johann der Landesjugendchor-Baden-Württemberg unter der Leitung von Agnieszka Frankow-Zelazny mit Chormusik renommierter polnischer Komponisten aller Epochen, wie Penderecki, Górecki und Szymanowski.

Mit Agnieszka Frankow-Zelazny kommt im Herbst eine echte Größe der polnischen Chorwelt zum Landesjugendchor. Agnieszka Frankow-Zelazny ist Professorin an der Musikakademie Karol Lipiński in Breslau, Initiatorin und Leiterin des polnischen nationalen Jugendchores, sowie Direktorin der Oper Breslau.

Im Landesjugendchor singen junge begabte Sängerinnen und Sänger zwischen 15 und 25 Jahren und präsentieren unter Leitung eines renommierten Chordirigenten bedeutende Werke der Chorliteratur in Städten von Baden-Württemberg und im Ausland. Schon seit 1979 haben begabte junge Sängerinnen und Sänger in BW die Möglichkeit, neben ihren Tätigkeiten in anderen Chören im Landesjugendchor auf hohem Niveau anspruchsvolle Chorarbeit zu erarbeiten. Die jungen Sängerinnen und Sänger im Alter von 15 bis 25 Jahren präsentieren danach unter der Leitung eines renommierten Chordirigenten bedeu-

tende Werke der Chorliteratur in Orten von Baden-Württemberg.

Neben dem langjährigen Künstlerischen Leiter Dan-Olof Stenlund aus Malmö/Schweden (bis 2018) dirigierten zuletzt insbesondere Jan Scheerer (Kopenhagen/Leipzig) und Dennis Rouger (Stuttgart) den Chor. Mit konzertanten Operaufführungen und chorsinfonischen Werken liegt ein Schwerpunkt vor allem auf anspruchsvoller a-cappella-Chormusik. Konzertreisen führten nach Skandinavien, Ungarn, Russland, Polen und Skandinavien.

Der Eintritt ist frei – wir freuen uns über ihre Spende.

### Menschen helfen

Unterstützen Sie uns in caritativen Anliegen über Ihren Beitrag für den Fidelisfonds.

### Herzlichen Dank

Ihre Spenden werden entsprechend weitergeleitet.

Ihre  
Spenden

### Fidelisfonds

Römisch Katholische  
Kirchengemeinde Sigmaringen  
IBAN: DE27 6009 0700 0664 9320 70  
BIC: SWBSE333

In allen anderen Anliegen freuen wir uns über Ihre Spende auf unser

### Geschäftskonto

Römisch Katholische  
Kirchengemeinde Sigmaringen  
IBAN: DE14 6535 1050 0000 9600 09  
BIC: SOLADE33

**Stefan Schmid**  
 Dekan, Pfarradministrator  
 der Seelsorgeeinheit

**Kontakt**  
 Tel. Pfarrbüro  
 Meßkirch St. Martin:  
 07575 - 923 44 80  
 Tel. 07571 - 749 09 1  
 stefan.schmid@  
 dekanat-sigmaringen-messkirch.de

Röm. Kath. Dekanatsverband  
 Sigmaringen-Meßkirch  
 Gorheimer Str. 28  
 72488 Sigmaringen



**Maritta Lieb**  
 Gemeindereferentin

**Kontakt**  
 Tel: 07571 - 730 93 15  
 m.lieb@kath-sigmaringen.de

**Hermann Brodmann**  
 Pastoralreferent

**Kontakt**  
 Tel: 07571 - 730 93 18  
 h.brodmann@kath-sigmaringen.de

**Regina Schmucker**  
 Gemeindereferentin

**Kontakt**  
 Tel: 07571 - 68 41 55  
 r.schmucker@kath-sigmaringen.de

**Stefan Thron**  
 Kooperator

**Kontakt**  
 Tel: 07571 - 747 14 93  
 s.thron@kath-sigmaringen.de

**Christine Brückner**  
 Ehrenamtskordinatorin

**Kontakt**  
 Tel: 07571 - 730 930  
 c.brueckner@kath-sigmaringen.de

**Stefan Havlik**  
 Militärpfarrer

**Kontakt**  
 Tel: 07573 - 504 10 10 1  
 Stefanhavlik@bundeswehr.org

**Bruno Hamm**  
 Bezirkskantor

**Kontakt**  
 Tel: 07571 - 52 367  
 b.hamm@bezirkskantorat-sigmaringen.de

**Margarete Knisel**  
 Verwaltungsbeauftragte

**Kontakt**  
 Tel: 07571 - 730 221  
 margarete.knisel@vst-sigmaringen.de



Von links:  
**Sandra Schmid, Sonja Steinhart, Andrea Stroppel,  
 Doris Neusch und Marica Walz**  
 Auf dem Bild fehlt Stephanie Bregenzer

das  
**Team**  
 der

**Seelsorgeeinheit  
 Sigmaringen**

**Impressum**  
 Fidelisbrief

Herausgeber  
 Seelsorgeeinheit  
 Sigmaringen

Verantwortlich  
 Seelsorgeeinheit  
 Sigmaringen

Redaktionelle  
 Verantwortung  
 Maritta Lieb

Gestaltung/Layout  
 Bateau Blanc

Druck  
 RCDRUCK GmbH & Co.  
 KG

Auflage  
 5800 Stück

## Soziale Einrichtungen

### Kinder- und Familienzentrum St. Fidelis

Bittelschießerstr. 19b, 72488 Sigmaringen  
 Leitung: Beate Böhler und Ilona Raible-Stephan  
 Telefon: 07571 - 13 909  
 E-Mail: kiga.fidelis@kath-sigmaringen.de

### Ehe-, Familien- und Lebensberatung

In der Vorstadt 2, 72488 Sigmaringen  
 Leitung: Sylvia Fuller-Wüst, Telefon: 07571 - 57 87  
 E-Mail: beratung@efl-sigmaringen.de  
 Web: www.efl-sigmaringen.de

### Caritasverband Sigmaringen

Sie finden hier u.a. den Caritassozialdienst, die Schwangerenberatung, die Erziehungsberatung, die Altenhilfe, die Beratungsstelle bei häuslicher Gewalt oder auch die Migrationsdienste  
 Fidelisstr.1, 72488 Sigmaringen  
 Telefon: 07571/73 01 - 0  
 E-Mail: info@caritas-sigmaringen.de  
 Web: www.caritas-sigmaringen.de

### KleiderReich

#### Öffnungszeiten:

Dienstag	10:00 - 14:00
Mittwoch	14:00 - 18:00
Donnerstag	10:00 - 14:00
Freitag	14:00 - 18:00
Samstag	10:00 - 14:00



Kleiderspenden werden ab sofort zu den angegebenen Öffnungszeiten angenommen. Weitere Informationen auf der Homepage des KleiderReichs: <https://kleiderreich-sig.de/>

### Sozialstation Thomas Geiselhart

Leopoldplatz 1, 72488 Sigmaringen  
 Telefon: 07571 - 72 99 70  
 Telefax: 07571 - 72 99 72 99

### Sozialstation Vinzenz v. Paul

Antonstraße 7, 72488 Sigmaringen  
 Telefon: 07571 - 74 12 50

### Sozialdienst Seniorenwohn- und Pflegeheime Josefinen- und Michaelstift

Verantwortlich: Frau Kruthoff  
 Telefon: 07571 - 74 12 44

### SENOVA Tagespflege & Sozialstation

Weingartenstraße 4, 72517 Sigmaringendorf  
 Telefon: 07571 - 74 12 50

### Hospizgruppe Sigmaringen

Begleitung sterbender und schwerkranker Menschen  
 Telefon: 0171 - 72 33 665  
 E-Mail: info@hospiz-sigmaringen.de  
 Web: www.hospiz-sigmaringen.de

### Amb. Kinder- und Jugendhospizdienst

#### LKR Sigmaringen

Malteser Hilfsdienst e.V.  
 Allee 9, 72488 Sigmaringen  
 Koordinatorin: Sandra Rupp  
 Telefon: 0170 882 85 56  
 E-Mail: Sandra.rupp@malteser.org

## Unsere Pfarrbüros

### Pfarrbüro Seelsorgeeinheit Sigmaringen

**Mittendrin - Kirche am Markt**  
 Kirchberg 2, 72488 Sigmaringen  
 Telefon: 07571 - 730 93 0  
 Telefax: 07571 - 730 93 99  
 Web: www.kath-sigmaringen.de  
 E-Mail: info@kath-sigmaringen.de

#### Öffnungszeiten:

Montag	09:30 - 12:30	14:00 - 17:00
Dienstag	09:30 - 12:30	14:00 - 17:00
Mittwoch	Geschlossen	
Donnerstag	09:30 - 12:30	Geschlossen
Freitag	09:30 - 12:30	14:00 - 17:00
Samstag	09:30 - 12:30	

Montagnachmittag und Freitagvormittag ist das Büro im mittendrin von Frau Schaarschmidt (evangelisches Gemeindebüro) besetzt.

Gerne bearbeiten wir beiderseits Ihre Anliegen.

### Büro St. Fidelis im Kinder- und Familienzentrum

Bittelschießer Str. 19b, 72488 Sigmaringen  
 Telefon: 07571 - 13 895  
 Telefax: 07571 - 13 812

#### Öffnungszeiten:

Freitag 09:00 - 12:00

### Pfarrbüro St. Peter und Paul

Hauptstraße 24, 72517 Sigmaringendorf  
 Telefon: 07571 - 68 67 090  
 Telefax: 07571 - 68 67 092

#### Öffnungszeiten:

Mittwoch 15:00 - 18:00  
 Freitag 09:30 - 11:30

#### Präsenzzeit

Gemeindebegleiterin Regina Schmucker  
 Freitag 09:30 - 11:30

### Pfarrbüro Mariä Himmelfahrt

Kirchberg 11, 72511 Bingen  
 Telefon: 07571 - 4968  
 Telefax: 07571 - 4960

#### Öffnungszeiten:

Donnerstag 15:00 - 18:00

### Gemeindebeauftragte St. Johann

Silke Böhler:  
 E-Mail: s.boehler@kath-sigmaringen.de  
 Tel. 015238418804  
 Rolf Eichelmann:  
 E-Mail: r.eichelmann@kath-sigmaringen.de  
 Tel. 01733272856

#### Präsenzzeit im Büro:

Donnerstag 9:30 bis 12:30 und 14:00 - 15:00

### Gemeindebeauftragte St. Fidelis

Hilda Stösser, E-Mail: h.stoesser@kath-sigmaringen.de  
 Michaela Lauer, E-Mail: m.lauer@kath-sigmaringen.de  
 Telefon: 07571 - 7208743 (Anrufbeantworter)

### Präsenzzeit (NEU) im Büro – Gemeindehaus St. Fidelis/UG

Freitag 9:30 - 11:30

## „Ich darf sein, wie ich bin.“ – Eine Frau über Depression, Mut und Hilfe

*Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung Sigmaringen ist eine Einrichtung, die von der Diözese Freiburg finanziert wird und hier in Sigmaringen zur Seelsorgeeinheit Sigmaringen, also zur Kirche gehört. Die Beraterinnen sind angestellt bei der Diözese Freiburg und vertreten die christlichen Werte. Für die Betroffenen heißt es, dass die Beratung „leistbar“ (lediglich ein geringer Kostenbeitrag) bleibt.*

*Dieses Interview ist auch dieses Mal eine ganz besondere Begegnung. Heute drehe ich die Perspektive dahin, wo Menschen Hilfe von Menschen empfangen. Es kann jeden treffen, doch nicht jede:r sieht seine Situation ein oder gesteht sich ein, Hilfe zu brauchen. Depression, eine Krankheit, die man nicht sieht, die gegebenenfalls nur die nächsten Angehörigen spüren: da stimmt was nicht. Man würde ja gerne, aber es geht einfach nicht!*

### **Vorstellung der Person:**

Frau S. (Anonym) in der Mitte des Lebens, verheiratet, zwei Kinder in der Pubertät. In einer katholisch geprägten Familie aufgewachsen. Ihr Vater braucht ihre Unterstützung. Sie ist berufstätig und kümmert sich um den Haushalt und was so dazugehört. Sie hat sich bereit erklärt einiges von ihrem Leidensweg mit dieser Krankheit zu erzählen. Auf die Frage, wer sie ist, zögert sie, denn dies ist nicht so leicht. „Ich bin eine Frau, auf der Suche nach mir selbst – und mein seelisches Gleichgewicht zu finden.“

### **Was schätzen Sie an dieser Unterstützung der EFL?**

Ich habe hier sehr schnell Hilfe bekommen. Hier ging dies deutlich schneller, Wartezeit 6 Wochen waren im Vergleich zu anderen Therapieangeboten anfragen nicht lange. Besonders gefällt mir hier, dass es hier für jeden möglich ist, Hilfe zu bekommen unabhängig vom Einkommen. Der Zugang zur Beratung ist einfach und für alle Menschen möglich. Ich fühle mich hier sehr wohl, alle sind total freundlich und das ist wichtig, alle sind zugewandt, und motiviert.

### **Wie sind Sie auf diese Möglichkeit der Hilfe gekommen?**

Ich wusste über eine Bekannte von

der Möglichkeit dieser Beratungsstelle. Da habe ich direkt angerufen.

### **Wie konnten Sie diese Hilfe annehmen?**

Ich konnte diese Hilfe gut annehmen... bin ja freiwillig gekommen (keiner hat mich gezwungen). Nach wie vor denken, Leute, dass Sie nicht krank sein dürfen und kämpfen sich durch den Alltag. Ich komme seit einem halben Jahr hierher in die Beratungsstelle und habe schon viel über mich gelernt.

### **Gibt es besondere Belastungen in Ihrem Alltag?**

Es ist schwierig, wenn es Dir selber nicht gut geht, im familiären Umfeld zu funktionieren. Es ist ein Teufelskreis, und ich bin sehr schnell überfordert. Die Spirale geht dann nur noch abwärts. Manche Sachen verschwimmen, und manchmal finde ich für mich selber schwer Hilfe oder Lichtblicke. Es gibt so eine große Bandbreite an Krankheitsbildern, die man nicht sieht. Es ist nach wie vor ein Tabuthema. Mehr Verständnis bekommt man bei sichtbaren körperlichen Beschwerden.

### **Fühlen Sie sich im Glauben gehalten?**

Dieses Thema fällt mir schwer, da finde ich keinen Halt – aber es gibt Menschen, denen der Glaube hilft. Für mich ist dies keine Ressource.

### **Was schätzen Sie an der katholischen Kirche besonders?**

Es ist toll, dass solche Beratungsstellen von der Kirche angeboten werden. Im Krisenfall wird man dort schnell versorgt.

### **Sie haben drei Wünsche frei, was wünschen Sie sich von der Beratungsstelle, Ihrem Umfeld und der Gesellschaft?**

Ich wünsche mir, dass Kapazitäten für alle Hilfesuchenden gegeben sind. Dass sie mehr Anerkennung von außen, also der Öffentlichkeit bekommen. Und dass solche Angebote weiterhin von der Kirche finanziert werden.

Von meinem Umfeld wünsche ich mir mehr Sensibilität und Verständnis. Das Thema Depression sollte offener

Kommuniziert werden. Und kein Tabuthema bleiben.

Als Mensch mit einer Depression sollte man von der Gesellschaft nicht als hoffnungsloser Fall abgeschrieben werden.

### **Ein besonderes Erlebnis**

Für mich ist es jedes Mal, wenn ich hier bin, ein besonderes Erlebnis, und ich gehe mit einer anderen Blickweise nach Hause. Ich selber werde aufmerksamer, wie ich Dinge sage. Ich bin achtsamer mit mir selber geworden. Hier ist es sehr praxisnah, ich kann versuchen die Inhalte, die wir besprechen in meinem Alltag einzubauen und umzusetzen. Ich verstehe manches besser. Auch sind es nicht immer die anderen, sondern mein Verhalten, dass Auswirkungen auf andere hat. ODER Ich verstehe manches besser und habe gelernt mich selbst und mein Verhalten zu reflektieren. Das Verständnis für mein „so sein“ – ich darf sein wie ich bin – muss mich nicht verstellen. Das tut mir jedes Mal so gut. Vielen Dank! (Hier darf ich sein, wie ich bin und muss mich nicht verstellen. Das tut mir jedes Mal gut) Manchmal fühlt sich die Depression an wie innerliches ertrinken.

*Vielen Dank liebe Frau S. für diese Offenheit, über Ihr Krankheitsbild zu sprechen. Sie haben damit nicht nur Menschen, die an dieser stillen Krankheit leiden eine Stimme gegeben, sondern auch der EFL eine große Anerkennung und Wertschätzung erbracht. Ich selber kann ein Wortlaut eines Depressionskranken zitieren, dass mich ebenfalls motiviert auch sensibler mit dieser Thematik umzugehen. Wortlaut: „Die Depressionsgeschichte ist etwas, die würde ich gerne mit jedem tauschen, der nicht davon betroffen ist. Es sollte keiner über jemanden urteilen, der nicht in der gleichen Situation ist. Es ist furchtbar, wenn man sich nicht mehr traut sich selbst zu vertrauen.“*

Dieses Gespräch führte  
Christine Brückner

# Jesus ist mit im Boot

Jesus ist mit im Boot –  
auch wenn ich in einen Strudel gerate,  
wenn die Fluten mich mitreißen  
und mich zu überschwemmen drohen.

Jesus ist mit im Boot –  
auch wenn die Nacht hereinbricht,  
wenn ich kein Ufer mehr sehe  
und die Angst mich umklammert.

Jesus ist mit im Boot –  
auch wenn meine Kräfte schwinden,  
wenn ich das Steuer kaum halten kann  
und mehr und mehr die Richtung verliere.

Ja, Jesus ist mit im Boot!  
Ich darf hören auf seine Stimme,  
die mich Vertrauen lehrt und mir zusagt:  
„Ich bin bei dir! Fürchte dich nicht!“

*Hannelore Bares, In: Pfarrbriefservice.de*

