

Magazin der Pfarrei Heilig Geist

# SPIRIT



” Impulse - Berichte aus den Gemeinden

Aktuelle Meldungen - Termine “

## Unsere Gemeindeteams

.....  
Wer engagiert sich in den  
Teams für unsere Pfarrei?  
Und was sind die konkreten  
Aufgaben? In unseren  
Portraits erfahren  
Sie mehr.



# Auf(er)stehen!

Impulse für unseren Glauben und unser Handeln

.....

**St. Antonius – St. Bonifatius – St. Elisabeth**

Comunidad católica en idioma español – Hamburg English Speaking Catholic Community



Die blau gedruckten Themen beschäftigen sich in diesem Heft mit unserem Schwerpunktthema Auf(er)stehen

Liebe Leserinnen und Leser,

der Frühling ist für mich eine Zeit des Umbruchs und des Aufbruchs. Die Natur erwacht und die wärmende Sonne vertreibt das Grau der Herbst- und Wintertage. Aber vor allem spüre ich auch innerlich, dass es eine Zeit des Aufräumens und des Neubeginns ist. Die Osterbotschaft soll uns daran erinnern, dass das Leben über den Tod und die Wahrheit über die Lüge siegt. Gerade in diesen Zeiten.

Als Redaktionsteam haben wir deshalb für dieses Heft den Themenschwerpunkt „Auf(er)stehen“ gewählt. Wir lassen Gemeindemitglieder zu Wort kommen, die Haltung zeigen gegen Demokratiefindlichkeit (S. 7), und mit kleinen Dingen helfen, etwas mehr Licht und Zuversicht in die Welt zu tragen (S. 10). Auch der Brief der nord-ostdeutschen Bischöfe ruft zu verantwortungsbewusstem Handeln auf (S. 6). Das Netzwerk St. Elisabeth trägt seit zehn Jahren dazu bei, dass Menschen sich gegenseitig unterstützen (S. 44). Nicola Sauter-Wenzler erzählt von einem Moment, der einen Hebel im Denken umgelegt hat (S. 42). Seit der Neugründung unserer Pfarrei gibt es die Gemeindeteams. Diese haben ein offenes Ohr für die Belange aller Gemeindemitglieder – und arbeiten allesamt ehrenamtlich (S. 16).

Und natürlich finden Sie in diesem Heft viele weitere Themen wie das zehnjährige Priesterjubiläum von Pavlo Vorotnjak (S. 9), einen Bericht über unsere Gemeindesekretärinnen (S. 40) und alle Termine für Gottesdienste und Veranstaltungen in der Buß- und Osterzeit und darüber hinaus.

Viel Freude beim Lesen!  
Julia Kuttner und die Spirit-Redaktion

**IMPULS**

- von Pfarrer Dr. Thomas Benner 4
- „Das Fasten lieben“ von Bruder Lukas Boving 22
- „Dieser Tag“ von Christoph Meckel 36

**KURZ+KNAPP**

12

**GLAUBEN LEBEN**

- Eintreten für die Demokratie 6
- Beheimatet in zwei kirchlichen Welten 9
- „Kann ich denn überhaupt etwas bewirken?“ 10
- Einladung zum Familienwochenende im Kloster Nütschau 15
- Bibelwoche zum Thema Schöpfung 24
- Karneval in St. Bonifatius 26
- Catering aus unserer Pfarrei 28
- Kinderkirche 30
- „We are his hands“ 42
- Gut Älterwerden, aber wie? 46

**KIRCHE GESTALTEN**

- Im Team für die Gemeinde 16
- Altarrenovierung in St. Elisabeth 29
- Die drei guten Geister unserer Pfarrei 38
- Im Partnerbistum am Ende der Welt 40
- Netzwerk St. Elisabeth 44

<b>REGULÄRE GOTTESDIENSTE</b>	32
<b>KAR- UND OSTERGOTTESDIENSTE</b>	34
<b>KINDER- UND FAMILIEN- ANGEBOTE IN DER HEILIGEN WOCHE</b>	31
<b>TERMINE</b>	48
<b>KINDERKRAM</b>	58
<b>KONTAKTE</b>	60



Wir wünschen allen eine gesegnete Osterzeit!

Titelbild: iStock  
Bild: Larisa Birta/Unsplash

**Impressum**

**Herausgeber:** Pfarrei Heilig Geist, Am Weiher 29, 20255 Hamburg, Tel. 040 696 3838 0, spiritredaktion@heiliggeist.org  
**Druck:** wir-machen-druck.de **Redaktion:** Gabriele Klemm, Julia Kuttner, Marlies Niedermaier, Lucia Niederwestberg  
**Verantwortlich:** Pfarrer Pavlo Vorotnjak, Pfarrer Thomas Benner

Gedruckt auf Recyclingpapier, das mit dem BLAUEN ENGEL ausgezeichnet ist.



## Gut Älterwerden, aber wie?

Die Lotsinnen von QplusAlter beraten ältere Menschen ab 65 Jahren und ihre Angehörigen dabei, den Alltag nach ihren Vorstellungen zu organisieren und die passende Unterstützung zu finden. Sie richten dabei den Blick auf Ressourcen, sodass ein passgenaues Hilfenetzwerk entstehen kann: aus Selbsthilfe, Hilfsmitteln, sozialen Netzen, Angeboten und Profileistungen im Stadtteil.

### Was steckt genau hinter „QplusAlter“?

Die Lotsinnen beraten ältere Menschen zu Themen wie Alltagsgestaltung, Gesundheit, Pflege und Soziales. Sie unterstützen Seniorinnen und Senioren dabei, die passenden Hilfen für ihren Alltag zu finden. Dazu werfen sie gemeinsam mit dem älteren Menschen einen Blick darauf, wie der Alltag im Moment aussieht. Der ältere Mensch entscheidet dann selbst, welche Art der Unterstützung die Rich-

tige ist, sodass er möglichst lang nach den eigenen Vorstellungen leben kann.

### Kann sich jeder an QplusAlter wenden?

Das individuelle Beratungsangebot ist kostenfrei und richtet sich an ältere Menschen ab 65 Jahren und Angehörige, die in den Bezirken Hamburg-Nord und Hamburg-Altona wohnen. Einmalige Beratungen und auch mehrere Gespräche sind möglich, bei denen die Lotsin die

nächsten Schritte begleitet und die Menschen unterstützt, die passenden Hilfen zu organisieren.

### Hilfe zu suchen und anzunehmen, ist oft eine Herausforderung. Warum sollte man manchmal nicht zögern?

Im Leben gehören Veränderungen dazu – doch nicht für alle Umbruchsphasen kann man allein den richtigen Umgang damit kennen. Das können auch „kleine“ Veränderungen sein, wie zum Beispiel zunehmende Schwierigkeiten beim Staubsaugen. Wir können aufgrund der positiven Erlebnisse unserer Klientinnen und Klienten, nur dazu ermutigen, sich frühzeitig über passende Unterstützung Gedanken zu machen – die Lotsinnen können dabei Ansprechpartnerinnen für Sie sein.



Die QplusAlter Lotsinnen von links nach rechts: Johanna Schöler, Tanja Fink, Martina Pankow, Alena Neven und Catharina Klein

### Wie könnte die Unterstützung durch QplusAlter aussehen?

Die Lösungen, die die Menschen zusammen mit den Lotsinnen entwickeln sind ganz unterschiedlich: vom passenden Rollator über eine Begleitung beim Einkaufen, eine Nachbarschaftshilfe, einen Spielepartner im Stadtteil, eine Smartphone-Sprechstunde oder der Kontakt zur Tagespflege um die Ecke. Die meisten älteren Menschen wollen in ihrer bekannten Umgebung wohnen bleiben, und dafür gilt es kreative Lösungen zu finden. Am einfachsten ist es, die Lotsinnen anzurufen oder eine Mail zu schreiben. So können sie persönlich sprechen, gerne auch bei einem Hausbesuch.

### Ist QplusAlter auch im Stadtteil ansprechbar?

Ja. Manchmal ist ein Gespräch zuhause für den oder die Ratsuchende nicht das Passende. Wenn jemand keinen Hausbesuch wünscht, bieten wir Gespräche an verschiedenen Orten in den Bezirken Hamburg-Altona und Hamburg-Nord an. Dort stehen uns zeitlich flexible Büros zu Verfügung. Außerdem gibt es offene Sprechstunden im AWO Gesundheitstreff Osdorf-Lurup, im LAB Fuhlshüttel und im Nachbarschaftstreff Dulsberg.

.....

### So können Sie Kontakt zu den QplusAlter Lotsinnen aufnehmen:

Telefon: 040 5077 3354 (Hamburg-Nord)  
040 5077 3355 (Hamburg-Altona)

E-Mail: [lotsinnen@qplusalter.net](mailto:lotsinnen@qplusalter.net), Internet: [www.q-acht.net/qplus/qplusalter](http://www.q-acht.net/qplus/qplusalter)