

STADTTEILE  
NORD

## KÖLNER STRASSENAMEN

**Venloer Wall in Neustadt-Nord:** Die niederländische Stadt Venlo liegt in der Provinz Limburg und hat rund 100 300 Einwohner. Schon den Römern diente Venlo als Logistikstandort. Die Stadt ist über 2000 Jahre alt. Als besonders sehenswert gilt die „Martinikerk“. Die dreischiffige gotische Hallenkirche wurde im Jahre 1430 geweiht.

# Eigene Grabrede für ein zufriedeneres Leben

„Ein Tag rund um die Zeit“ erwartete die Ehrenamtler des Kirchenkreises Nord in der Erlöserkirche

Von HANS-WILLI HERMANS

**WEIDENPESCH.** Günter A. Menne denkt die Sache konsequent vom Ende her durch, zumindest vom Ende des mühseligen und beladenen Erdenlebens her: „Verfassen Sie doch einfach mal Ihre eigenen Grabrede“, rät der zertifizierte Coach und Leiter des Amtes für Presse und Kommunikation des evangelischen Kirchenverbandes Köln und Region an seinem Workshop. Verblüfftes Schweigen beherrscht die Runde, Menne legt einige Sekunden Kunstpause ein, in der sich Spannung aufbauen kann. Dann fährt er fort: „Wenn Sie darüber nachdenken, was Ihre Familie und Ihre Freunde alles über Sie erfahren sollten, dann kommen sie ganz von selbst darauf, was Ihnen im Leben wichtig ist.“

Und dann, so spinnt der Coach den Gedankengang weiter, werde man auch eini-

ges über seine innersten Werte und Haltungen erfahren und diese künftig als Zielvorstellung stärker bei allem Handeln und Tun berücksichtigen, mithin erfüllter und zufriedener leben. „Die Zeit ist reif – wofür?“ hatte Menne seine Veranstaltung im Rahmen des Ehrenamtstages unter der Überschrift „Ein Tag rund um die Zeit“ in der Erlöserkirche genannt. Parallel fanden zwei weitere Workshops statt. „Alles hat seine Zeit“, wo es um Entspannungs- und Stressbautechniken ging, sowie „Meine Zeit steht in Gottes Händen“: Dort sollte erkundet werden, wie sich Spiritualität im Alltag leben lässt.

In jedem zweiten Jahr – abwechselnd mit dem Frauentag – bietet der Kirchenkreis Köln-Nord seinen ehrenamtlichen Mitarbeitern einen Tag an, an dem sie sich intensiv mit einem Thema auseinandersetzen können. Diesmal also ging



**Als Symbol** für mehr Zeit im Glauben und Gebet präsentierten Zimmermann (l.) und Noack-Mündemann eine Sanduhr. (Foto: Hermans)

es um die „Zeit“: „Das soll jetzt aber keineswegs so verstanden werden, als ginge es um bloßes effizientes Zeitmanagement,

wie es vielleicht unter rein ökonomischen Gesichtspunkten sinnvoll erschiene“, stellte Susanne Zimmermann, Pfar-

rerin der Gemeinde Mauenheim-Weidenpesch und Synodalbeauftragte für das Ehrenamt im Kirchenkreis Nord, klar. „Es geht eher darum, wie man in den Zwängen des Alltags noch Zeit für Glauben und Frömmigkeit, für Muße findet.“

Daher, so Sybille Noack-Mündemann, Pfarrerin in Osendorf und ebenfalls Synodalbeauftragte für das Ehrenamt, sei es eben wichtig, dass man „auf die richtige Spur“ kommt, was die eigenen Werte angeht, und nicht falschen Versprechungen von effektivem Zeitmanagement Glauben schenkt: „Moderne Technologien wie das Internet oder das Handy erweisen sich sogar häufig als regelrechte ‚Zeitfresser‘“

Dem stimmte auch Günter A. Menne zu, der bei seinem Vortrag auch gleich auf „Power-Point“ verzichtete und stattdessen mit einem Flip-

chart arbeitete: „Man hat herausgefunden, dass sich die Arbeit seit der Einführung des Internets um rund 35 Prozent ‚verdichtet‘ hat, dass man also durchschnittlich 35 Prozent mehr an Anforderungen bewältigen muss.“ Er ermunterte seine Zuhörer, lieber langfristig zu denken: „Stellen Sie sich die Frage: ‚Was will ich erreichen, wo will ich sein in fünf, zehn oder 15 Jahren‘, und überprüfen Sie regelmäßig, wie weit Sie gekommen sind!“

Ziele hat nun auch Jessica Golitz. Sie gehörte zu den rund 50 Ehrenamtlern aus dem Kirchenkreis Köln-Nord, die am Tag in der Erlöserkirche teilnahmen. „Wichtig fand ich den Gedanken, dass man seine Balance finden muss, auch psychisch“, meinte sie. „Man muss auch mal ‚nein‘ sagen können, wenn die Zeit einfach nicht reicht. Das gilt leider manchmal auch für die ehrenamtliche Arbeit.“