

### Lachen ist gesund!



Nun ist es wieder so weit! Für manche ist jetzt die fünfte Jahreszeit: der Karneval. Freude und Ausgelassenheit, Spaß und Komik haben Hochkonjunktur, aber auch das Verstecken hinter einer Maske und das Hineinschlüpfen in eine andere Rolle. Auch wenn Sie mit dieser fünften Jahreszeit wenig anfangen können, lachen sollten Sie in dieser Jahreszeit auch, und nicht nur zu dieser Jahreszeit, denn das Lachen ist nicht an einen bestimmten Kalendertermin gebunden. Lachen soll ja sehr gesund sein. Humor und Lachen stärken nach Aussage von Ärzten und Psychologen Körper und Seele. Durch beschleunigte Atmung kommt Sauerstoff ins Blut, Muskeln entspannen sich, Glückshormone und Immunstoffe werden frei. In einer Zeit, in der viele von uns durch Hektik, durch Leistungsdruck und vielerlei Ängste belastet sind, da ist Lachen als entkrampfender und befreiender Faktor besonders wichtig. Es ist gleichsam Medizin pur, gerade, wenn wir es schaffen, einmal über uns selbst zu lachen.

Allein in Deutschland gibt es immerhin mehr als 1000 Personen, die in sogenannten Lach-Clubs organisiert sind! Kommt Ihnen bei diesen Informationen nicht auch ein kleines Lächeln ins Gesicht? Über die Mitgliedsbeiträge bei diesen Clubs habe ich nichts erfahren. Auch nicht, ob sie für Otto-Normalverbraucher erschwinglich sind. Ich bin wirklich Gott überaus dankbar, dass er uns Menschen allen einen guten Humor mitgegeben hat, und dass wir Christen zum Lachen nicht in den Keller gehen müssen, trotz aller Sorgen, Nöte und Belastungen des Alltags. Wenn es jedoch einmal besonders dunkel wird, dann lassen wir uns doch einfach mal anstecken von der Fröhlichkeit der Kinder. Ein Tag, an dem man nicht lacht, ist ein verlorener Tag, hat einmal jemand behauptet. Ich meine, verlorene Tage sollten wir uns nicht gönnen. Darum eine frohe Zeit und ein frohes Schaffen.

Und Helau!

Ihr Propst

**André Müller, Propst**  
andre.mueller@bistum-essen.de  
Mobil: 0170 3267600

[www.pankratius-osterfeld.de](http://www.pankratius-osterfeld.de)

[St.Pankratius.Oberhausen-Osterfeld@bistum-essen.de](mailto:St.Pankratius.Oberhausen-Osterfeld@bistum-essen.de)

**Pfarrbüro St. Pankratius**  
Nürnberger Str. 6, 46117 Oberhausen  
Tel.: 0208 40920710, Fax: 0208 40920719  
E-Mail: [St.Pankratius.Oberhausen-Osterfeld@bistum-essen.de](mailto:St.Pankratius.Oberhausen-Osterfeld@bistum-essen.de)  
Öffnungszeiten: Mo 09.30 - 12.00, Di 09.30 - 12.00, Mi geschlossen,  
Do 16.00 - 18.00, Fr 09.30 - 12.00.

**M-Punkt** Nürnberger Str. 6, Tel.: 0208 40920760  
Öffnungszeiten: So 12.00 - 14.00 sowie 1. Mo im Monat: 17.00 - 19.00,  
1. Do im Monat: 15.00 - 17.00, 1. Sa im Monat: 18.30 - 20.30.

**Gemeindebüros:**  
St. Jakobus, An St. Jakobus 1 Tel.: 0208 6946182 Mo-Fr 10.00 - 12.00  
St. Marien, Leutweinstr. 17 Tel.: 0208 890446 Di 09.15 - 10.15

**Herausgeber**  
Katholische Kirchengemeinde Propstei St. Pankratius  
Kontakt über das Pfarrbüro

Redaktion: Heinrich Baumgarten, Matthias Kempkens,  
Oliver Schmitz und Ralf de Wys

Druck: Flyeralarm  
Auflage 1000 Stück

Ihre Ankündigungen und Intentionen für die nächste Ausgabe schicken Sie bitte bis **Montag, dem 20.02.2023, 18.00 Uhr** an [redaktion@pankratius-osterfeld.de](mailto:redaktion@pankratius-osterfeld.de). Sie können Ihre Anliegen auch in den Gemeindebüros oder im Pfarrbüro in den Briefkasten werfen.

## Sa, 11.02.2023

### Gedenktag Unserer Lieben Frau in Lourdes

- 16.30 LSH Wortgottesfeier mit Kommunion  
17.30 Pa Beichtgelegenheit  
18.00 Pa Vorabendmesse mit der Möglichkeit,  
eine Krankensalbung zu empfangen

## So, 12.02.2023

### 6. Sonntag im Jahreskreis

- 10.00 Ant Hl. Messe mit der Möglichkeit, eine  
Krankensalbung zu empfangen  
f. + Adrian Regies Benjamin  
11.15 Pa Hl. Messe (musikalische Gestaltung:  
Singschule)  
18.00 Jak Abendmesse  
f. + Uta Brand u. ++ d. Fam. Rouenhoff

## Mo, 13.02.2023

- 09.00 Pa Hl. Messe

## Di, 14.02.2023

### Hl. Cyrill und hl. Methodius, Fest

- 08.30 Ma Wortgottesfeier  
09.00 Pa Festmesse  
10.30 HaB Wortgottesfeier  
18.00 GzQ Abendmesse zum Fest

## Mi, 15.02.2023

- 15.00 Pa kfd Frauenmesse  
f. Leb. u. ++ Mitglieder d. kfd  
anschl. Begegnung im Pfarrsaal  
18.00 Jak Wortgottesfeier mit Kommunion

## Do, 16.02.2023

- 09.00 Pa Hl. Messe  
15.00 Jak Wortgottesfeier der Senioren mit  
Kommunion  
f. + Ursula Werrmann  
anschl. Kaffee und Kuchen  
18.00 Ma Abendmesse

## Fr, 17.02.2023

### Hll. Sieben Gründer des Servitenordens

- 09.00 Ant Hl. Messe  
18.00 Pa Abendmesse  
1. JG f. + Klaus Reichstein, 5. JG f. + Mario di Vendi

## Sa, 18.02.2023

### Marien Samstag

- ~~17.30 Pa Beichtgelegenheit entfällt~~  
~~18.00 Pa Vorabendmesse entfällt~~

## So, 19.02.2023

### 7. Sonntag im Jahreskreis

- 10.00 Ant Hl. Messe  
SWA f. + Karl Piella, f.++ Ehel. Ewald u. Marta Piella u.  
in bes. Meinung, f. ++ Ehel. Wilhelm u. Gertrud  
Böcker, f. + Pastor Klaus-Peter Janert, f. + Pastor  
Johannes Pluskota u. seine + Schwester Regine  
Pluskota  
10.00 GzQ Ökumenischer Durstlöscher, Thema:  
Seid also vollkommen! (musikalische  
Gestaltung: Halleluja Workshop)  
PGR-Mitglieder sind für Gespräche präsent  
11.15 Pa Hl. Messe  
f. + Irmgard Kroppenber  
18.00 Jak Abendmesse

## Mo, 20.02.2023

### Rosenmontag

- 09.00 Pa Hl. Messe

## Di, 21.02.2023

### Hl. Petrus Damiani

- 08.30 Ma Wortgottesfeier  
09.00 Pa Hl. Messe  
JG f. + Heinz Reichstein  
18.00 GzQ Abendmesse

## Mi, 22.02.2023

### Aschermittwoch, Fast- und Abstinenztag

- 08.00 Pa Schulgottesdienst (Overbergschule)  
15.00 Ma Wortgottesfeier mit Kommunion  
18.00 Pa Abendmesse mit Austeilung des  
Aschenkreuzes

Ant	St. Antonius (Klosterhardt) Klosterhardter Str. 10, 46119 Oberhausen
AuK	Evangelische Auferstehungskirche (Heide) Vestische Str. 86, 46117 Oberhausen
GzQ	Evangelisches Gemeindezentrum Quellstraße (Borbeck) Quellstraße 26, 46117 Oberhausen
Jak	Schul- & Sozialkirche St. Jakobus (Tackenberg) An St. Jakobus 1, 46119 Oberhausen
Ma	St. Marien (Rothebusch) Leutweinstr. 15, 46119 Oberhausen
Pa	St. Pankratius (Osterfeld-Mitte) Bottroper Str. 173, 46117 Oberhausen

BKH	Kapelle im Bischof-Ketteler-Haus Kettelerstr. 10-14, 46117 Oberhausen
ELH	Eduard-Lieberz-Haus Vestische Str. 114, 46117 Oberhausen
HaB	Haus am Buschkämpfen Buschkämpfen 2C, 46117 Oberhausen
LSH	Kapelle im Louise-Schroeder-Heim Siepenstr. 30, 46119 Oberhausen
MH	Kapelle im Marienhospital Nürnberger Str. 10, 46117 Oberhausen
vWH	von-Wenge-Haus (Altentagesstätte St. Antonius) Hasenstr. 19, 46119 Oberhausen

## Do, 23.02.2023

### Hl. Polykarp

- 09.00 Pa Hl. Messe  
18.00 Ma Abendmesse  
f. + Gertrud Schenkel  
19.00 Pa Taizégebet

## Fr, 24.02.2023

### Hl. Matthias, Apostelfest

- 09.00 **Jak** Festmesse  
18.00 Pa Abendmesse zum Fest  
f. + Josefine Böker, f. ++ d. Fam. Hamm

## Sa, 25.02.2023

### Hl. Walburga

- 15.00 **Pa** Kinderkirche  
16.30 LSH Wortgottesfeier mit Kommunion  
17.30 Pa Beichtgelegenheit  
18.00 Pa Vorabendmesse  
in bes. Meinung

## So, 26.02.2023

### 1. Fastensonntag

- 10.00 **Jak** Hl. Messe  
f. ++ Ehel. Wilhelmine u. Josef Roth  
11.00 **Jak** Vietnamesische Beichte  
12.00 **Jak** Vietnamesische Hl. Messe  
11.15 **Ma** Hl. Messe  
SWA f. + Werner Lischetzki, f. ++ Leonhard Seiler u.  
Sohn Christian, f. + Alexander Basgall u. seine ++  
Brüder, f. ++ d. Fam. Basgall, f. ++ d. Fam.  
Mildenberger, f. ++ d. Fam. Appelgan, f. +  
Wolfgang Blümer  
11.15 **Pa** Hl. Messe (musikalische Gestaltung:  
Pfarreichor)  
18.00 **Jak** Abendmesse  
f. + Uta Brand u. ++ d. Fam. Rouenhoff,  
f. + Christoph Leslaw Morawka

Durch die Taufe werden in die christliche  
Gemeinschaft aufgenommen:

In unserer Pfarrei schließen den  
Bund der Ehe:

Aus unserer Pfarrei sind verstorben:

Katharina Ingeborg Powalla (92 J.), Christoph Leslaw Morawka (73 J.), Reimunde Kohn (82 J.), Walburga Maria Behrends (62 J.), Hildegard Häuser (92 J.)

## Besondere Termine und Einladungen

- 11.02.2023** 10.30 – 14.00 Sterkrader Wald: Die Baumpflanzaktion wird nachgeholt. Informationen dazu finden sich auf der Website und den Plakaten.
- 14.02.2023** 16.30 Pfarrheim St. Pankratius: Paw Patrol - ein Theater für Kinder, Eintritt 10 €, kein Vorverkauf.
- 19.02.2023** Kolping Mitgliederversammlung im M-Haus Musik nach der 10.00 Messe.
- 22.02.2023** 15.00 – 17.00 Kirche / Pfarrsaal St. Pankratius: Es werden in der Kirche Lebensmittel an Personen ausgegeben, die bereits eine Kundenkarte der Oberhausener Tafel haben und aus Osterfeld kommen. Zur gleichen Zeit sind alle Menschen aus dem Stadtteil, deren Geld knapp ist oder die in Gemeinschaft mit anderen Essen möchten, zu einer warmen Mahlzeit im Pfarrsaal eingeladen.

## Kurznachrichten und Hinweise

- **Kollekten:** Am 22.02.2023 (Aschermittwoch) Beginn des Opferstocks MISEREOR.
- **St. Franziskus:** Die Kirche St. Antonius wird voraussichtlich wegen Umbaumaßnahmen vom 20.02. bis 26.03.2023 und vom 22.05. bis 11.06.2023 geschlossen. Die Hl. Messen finden dann in St. Jakobus statt.
- **Pfarrbüro und Verwaltung:** Am Rosenmontag, 20.02.2023, sind das Pfarrbüro, die Friedhofsverwaltung und die Verwaltung ganztägig geschlossen.
- **Pfarrchor:** Wir laden alle, die gerne mitsingen möchten, herzlich ein, doch einmal unverbindlich zu unseren Proben zu kommen. Geprobt wird jeden Dienstag von 19.30 - 21.30. Der Probenort ist im „Haus der Musik“ - im früheren Antoniusheim, Klosterhardter Str. 10, 46119 Oberhausen.
- **St Jakobus:** Die Radler fahren noch bei gutem Wetter, montags um 10.00 ab Turm. Bitte Nachfragen bei Clemens Franke unter 0177 6208758 oder 0208 6946182.
- **St. Jakobus:** Mittagstisch am Mittwoch und Freitag um 12.00. Wir suchen für den Mittagstisch noch ehrenamtliche Helfer die alle 14 Tage entweder mittwochs oder freitags von 9.00 - 13.30 sich Zeit nehmen würden, uns zu unterstützen. Bitte meldet Euch im Büro unter der Tel.-Nr.: 0208 6946182.
- **Karnevalssamstag:** Am Samstag, den 18.02.2023, entfallen in der Propsteikirche St. Pankratius die Beichtgelegenheit um 17.30 und die Vorabendmesse um 18.00 wegen des Kinderkarnevalszugs in Osterfeld. Die Kirche wird ab 12.00 geschlossen.
- **Aufarbeitung sexuellen Missbrauchs im Bistum Essen geht weiter:** Was begünstigt sexualisierte Gewalt im Bistum Essen – und wie kann man diese Gewalt am besten verhindern? Um dies zu beantworten, hat das Bistum Essen eine sozialwissenschaftliche Studie in Auftrag gegeben. Für diese 2020 begonnene Untersuchung hat ein Team des Münchener Instituts für Praxisforschung und Projektberatung (IPP) erforscht, welche strukturellen und systemischen Bedingungen sexualisierte Gewalt in der katholischen Kirche im Bistum Essen begünstigt haben und bis heute begünstigen. Am 14.02.2023 wird diese Studie um 11.00 vorgestellt. Auch die Konsequenzen, die daraus abgeleitet werden müssen. **Alle weitergehenden Informationen finden Sie als gedruckte Auslage in unseren Kirchen und auch auf unserer Homepage!**

## Bitte vormerken

- |                   |   |                   |  |
|-------------------|---|-------------------|--|
| <b>01.03.2023</b> | Während der Fastenzeit werden in St. Marien vom 01.03.2023 bis 05.04.2023 jeden Mittwoch um 6.00 Frühschichten angeboten.                           | <b>03.03.2023</b> | 15.00 St. Jakobus: Weltgebetstag, Thema: Taiwan - Glaube bewegt. Ökumenischer Gottesdienst mit anschließendem Beisammensein. |
| <b>02.03.2023</b> | 19.00 Pastorat St. Marien: Erster von drei Gesprächsabenden zum Thema Glauben. Weitere Termine: 09.03. und 16.03.2023. Bitte die Aushänge beachten. | <b>04.03.2023</b> | 18.30 M-Punkt: Spieleabend.  |
|                   |   | <b>11.03.2023</b> | 8.00 - 11.00 Altkleidersammlung in den Bezirken St. Jakobus und St. Josef.   |