



# Vielseitig

Leben aus der Mitte - mitten im Leben

# Herzensdinge

**Frauenherzen  
schlagen anders**

Im Interview:  
Helmut Bundschuh

**Verlieben - eine  
Herzensangelegenheit?**

Über die Illusion durch  
Neurohormone

**Was macht Ihnen  
Herzklopfen?**

Die große  
Umfrage



# AUS DEM LEBEN DER GEMEINDE

## Wussten Sie schon, dass ...

●●● unsere Kirchengemeinde zusammen mit dem Beirat für Soziales und Familie der Stadt Unterschleißheim das Projekt „Unterschleißheim hilft“ ins Leben gerufen hat?



Manchmal kann es schnell gehen und man gerät unverschuldet in Not. Gerade in Fällen von kleinen Notlagen, in denen das Geld für z.B. eine Brillenreparatur fehlt, unterstützt „Unterschleißheim hilft“. Mithelfen können auch Sie, indem Sie eine Spende auf das Spendenkonto der Kirchengemeinde unter dem Verwendungszweck „Unterschleißheim hilft“ überweisen (s. S. 12). Sie brauchen Unterstützung? Schicken Sie einen formlosen Antrag mit Anliegen, Name, Adresse und Kontaktdaten an: unterschleissheim-hilft@web.de oder melden sich im Pfarrbüro (s. S. 12).

●●● unsere Gemeinde jetzt eine Kirchen-App hat?

Mit „Churchpool“ können Sie ganz einfach auf dem Laufenden bleiben, was gerade in der Kir-



chengemeinde passiert. Sie bekommen regelmäßig alle wichtigen Neuigkeiten und Einladungen zu unseren Veranstaltungen bequem auf Ihr Handy. Scannen Sie einfach oben stehenden QR-Code, laden Sie die App herunter und abonnieren Sie die „Evang. Kirchengemeinde Unterschleißheim-Haimhausen“. Wir freuen uns, wenn viele mitmachen!

●●● man in den letzten Monaten im Genezareth-Haus immer wieder Rotkäppchen, Aschenputtel, den gestiefelten Kater und Co bestaunen konnte?



Das Marionettentheater Bille konnte aufgrund besonderer Coronabestimmungen und Brandschutzvorschriften seine bisherigen Räumlichkeiten nicht mehr nutzen. Daraufhin haben wir es kurzerhand im Gemeindesaal des Genezareth-Hauses aufgenommen! Wir freuen uns, dass es jetzt im Maria-Magdalena-Haus eine neue, längerfristige Bleibe finden konnte!

●●● Julia und Anja Faff in liebevoller Handarbeit wieder wunderschöne Osterkerzen für unsere Kirchen gestaltet haben?



Jedes Jahr überlegen sie sich hierfür ein neues, bezauberndes Motiv – ganz individuell für jede Kirche! Ein ganz herzliches Dankeschön mal zwischendurch für dieses jahrelange kreative Engagement! Die neuen Osterkerzen können wieder ab Ostersonntag in unseren Kirchen bestaunt werden!

●●● Vikarin Ella Albers aus der Elternzeit zurückkehrt?



Ab 23.05. ist sie wieder im Dienst und wie gewohnt per Telefon oder E-Mail zu erreichen (s. S. 12). Wir wünschen ihr Gottes segnende Begleitung für ihren Neustart in der Gemeinde und freuen uns auf viele weitere erfüllende gemeinsame Momente!



## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Wie beenden Sie Ihre E-Mails, WhatsApps, Postkarten oder Briefe? Das früher durchgehend verwendete „mit freundlichen Grüßen“ ist einer Vielfalt an Möglichkeiten gewichen. Ob ausgeschrieben oder abgekürzt hat man heutzutage die Wahl u.a. zwischen „(ganz) liebe Grüße“, „Gruß“ oder aber auch „mit herzlichen Grüßen“ oder einfach nur „herzlich“. Die letzten beiden gefallen mir persönlich am besten.

Denn für mich bedeuten sie, dass bei den Grüßen wirklich das Herz mit dabei ist. Man schickt nicht nur einen formellen Gruß oder schreibt eine Floskel, hinter der die echten Gefühle verborgen bleiben können. Der Unterschied zwischen den freundlichen und den herzlichen Grüßen ist für mich ähnlich wie bei dem Lächeln, das mir ein anderer Mensch schenkt. Manches Lächeln erreicht nur die Lippen. Aber bei anderen strahlen auch die Augen, strahlt der ganze Mensch mit. Ein solches echtes Lächeln aus vollem Herzen tut einfach gut und kann manchen schweren Tag erhellen.

Wir merken meist ganz schnell, ob jemand mit dem Herzen bei der Sache ist oder nicht. So fällt Ihnen



sicherlich auch beim Blättern durch diese Ausgabe auf, dass sich unserer Redaktionsteam dem Thema „Herzensdinge“ mit viel Herzblut gewidmet hat. Die Bandbreite reicht dabei von medizinischen Fragen über das spirituelle Herzensgebet bis zum Herzschmerz in Film und Fernsehen. Und weil sich die ganze Fülle dieses Themas längst nicht in ein Heft packen lässt, finden Sie auch diesmal wieder an verschiedenen Stellen QR-Codes, mit deren Hilfe Sie noch die verschiedenen Herzensdinge ergründen können.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und grüße Sie sehr herzlich.

Ihre Pfarrerin Mirjam Pfeiffer

# Herzensdinge

## THEMEN DIESER AUSGABE

Frauenherzen schlagen anders	4
Gott wohnt im Herzen	6
Was das Zuschauerherz begehrt! Herzkino im Fernsehen	8
EMPFEHLUNGEN & TIPPS	9
VERANSTALTUNGEN & GOTTESDIENSTE	10
NAMEN & ANSCHRIFTEN	12
UNSERE KONFIS 2022	13
KUNSTPROJEKT	13
REGELMÄSSIGE GRUPPEN, KREISE & VERANSTALTUNGEN	14
Verlieben – eine Herzensangelegenheit?	16
Die Angst vor dem Skisprung und die Kraft des Herzens	17
UMFRAGE: Was macht Ihnen Herzklopfen?	18
Inspiration zum Thema „Herzensdinge“	20

### IMPRESSUM

Herausgeber: Ev.-luth. Kirchengemeinde Unterschleißheim, Alleestr. 57a, 85716 Unterschleißheim

Verantwortlich:

Vi.S.d.P. Pfarrerin Manuela Urbansky

Redaktionsteam:

Achim Eckstein, Heike Köhler, Andreas Mann, Christiane Mann, Mirjam Pfeiffer, Dr. Ulrike Tangemann-Hübner, Manuela Urbansky

Fotos: Florian Bille, Hartmut Bundschuh, Christine Eckstein, Heike Köhler, Katrin Niegl, pixabay, Mirjam Pfeiffer, Wladyslaw Sojka, storyblocks, Ernst Stübler, Karina Szekely, Gudrun Stronski, Manuela Urbansky.

Anzeigenverwaltung: Redaktionsteam

Gestaltung/Produktion:

Tilo Wondollek (www.twowings.de)

Druck: Offsetdruck Dersch

(www.der-dersch.de)

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

# Frauenherzen schlagen anders

Im Gespräch mit Helmut Bundschuh, 1. Vorstand des „Verein für Psychisch belastete Herzpatienten e.V.“

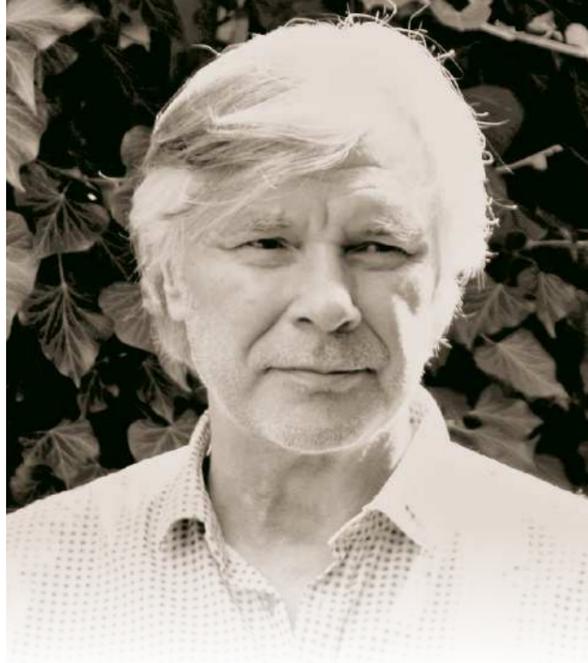
**Lieber Herr Bundschuh, aus der Sicht Ihrer Tätigkeit im „Verein für Psychisch belastete Herzpatienten e.V.“: Welche psychischen Voraussetzungen begünstigen Herzkrankungen wie z.B. einen Herzinfarkt?**

Stress, Angst, Depression, traumatisches Erleben, eine ungünstige Beziehung, Einsamkeit, Lethargie, nicht nein sagen können. Jeder Dritte, der an schweren Depressionen leidet, wird statistisch einen Infarkt erleiden. Panikattacken, eine streitsüchtige Ehefrau, ein cholerischer oder narzisstischer Ehemann können einen „Kummerinfarkt“, wie ich es nenne, auslösen. Einsamkeit und Rückzug ist wissenschaftlich erwiesen ein Risikofaktor für Herzpatienten.

**Warum ist Prävention von besonderer Bedeutung?**

Nach dem Herzinfarkt ist vor dem Herzinfarkt. Wir verlassen uns zu sehr auf die Angebote der Krankenkassen. Das ist nicht fair, denn die Gesellschaft kommt dafür auf, was der Einzelne vermässelt hat. Prävention heißt Eigeninitiative, selbst etwas zu tun, ich muss versuchen, mich gesund zu erhalten. In der Gesundheitssoziologie ist man sich einig, dass es einfacher ist, sich gesund zu erhalten als wieder gesund zu werden. Wer sekundäre – oder tertiäre Prävention betreibt (das sind die Bereiche, wo jeder in Eigeninitiative handeln muss), tut nicht nur etwas für sich selbst, sondern etwas für die Gesellschaft.

**Was kann Ihrer Meinung nach auch heute noch bei der Behandlung von Herzkrankten in der nachklinischen Zeit verbessert werden?**



Die Zusammenarbeit zwischen Rehakliniken und den Bemühungen der tertiären Prophylaxe müssen intensiviert werden. Entlassene Patienten sollten aktiver werden. Diese Prophylaxe können die Kassen nicht bieten; das würde alle finanziellen Möglichkeiten sprengen. Patienten müssen nach der Klinik eigenverantwortlich für ihre Gesundheit arbeiten. Herzsport ist gut entwickelt, aber jeder dritte Herzpatient ist psychisch belastet. Das behindert den Genesungsprozess für etwa vier bis fünf Millionen Herzpatienten. Die Patienten müssen schon in der Klinik informiert werden, wie sie nach der Entlassung weitermachen sollten. In ausgesuchten Rehakliniken halten wir Vorträge, in Höhenried am Starnberger See leiten wir eine Selbsthilfegruppe. Wir informieren und motivieren Herzpatienten, selbst tätig zu werden und an ihrer Genesung zu arbeiten.

**Die Patient:innen leiden unter sehr vielfältigen psychischen Belastungen. Wie gelingt es in Selbsthilfegruppen dies zu berücksichtigen?**

Das ist eine Kernfrage und wir haben lange gesucht, dabei war die Antwort so einfach. In Selbsthilfegruppen kann es gelingen, wissenschaftliche Erkenntnisse direkt anzuwenden. Das klingt groß, ist es aber nicht. Wenn z.B. in der Wissenschaft durch umfangreiche Studien herausgefunden wird, dass Einsamkeit und Isolation Risikofaktoren für Herzpatienten sind, dann überprüfen wir in den Gruppen, welche Mitglieder davon betroffen sind und durch welche Maßnahmen sie gefördert werden können

und wie sie motiviert werden können, wieder aktiv zu werden.

**Reagieren die Herzen der Frauen anders als die der Männer auf Stress? Müssen diese bei Herzkrankungen anders behandelt werden?**

In der Tat sprechen Sie ein sensibles Thema an, dem sich die Wissenschaft erst seit etwa 10 Jahren widmet. Medikamente sind auf Männer optimiert und bei Testphasen nehmen hauptsächlich Männer teil. Die Symptome des Herzinfarkts können bei Frauen völlig anders sein als es zum Teil noch heute in den Lehrbüchern beschrieben wird. Ärzte konnten Symptome, die bei Frauen auf einen Infarkt hindeuteten, nicht einordnen, sie tippten eher auf gastrointestinale oder urologische Probleme. Oder nehmen Sie die Stress-Myopathie, auch „Broken Heart Syndrom“ genannt, sie wurde bis vor wenigen Jahren notfallmäßig, wie ein Herzinfarkt behandelt, im EKG ist das nicht zu unterscheiden. Frauenherzen schlagen anders, da sind wir ganz nah am Thema Psychokardiologie dran.

**Was wird in der Medizin unter einem „Broken Heart Syndrom“ verstanden? Wie unterscheidet sich diese Erkrankung vom Herzinfarkt?**

Das „Broken Heart Syndrom“ oder Takotsubo ist eine Art Stressinfarkt. Noch vor wenigen Jahren konnte im EKG „Broken Heart“ nicht vom Infarkt unterschieden werden, deshalb wurde es im Notfallbetrieb wie Herzinfarkt behandelt, das hat viele Leben gerettet. In der Angiographie, also in der bildgebenden Röntgen-Darstellung der Blutgefäße, fanden sich in den Koronargefäßen aber keine Engstellen. Bei Stress-Kardiomyopathie, wie „Broken Heart Syndrom“ auch genannt wird, scheinen sich die Koronargefäße aufgrund von dauerhaftem Stress zu verkrampfen und zu vorübergehenden Engstellen zu führen.

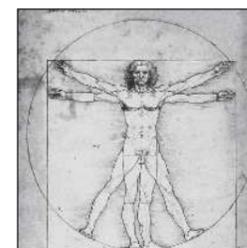
**Zum Schluss die Frage: Vermindert Ihrer Meinung nach ein religiöser Glaube das Risiko am Herzen zu erkranken?**

Ist es nicht sonderbar, dass sich alle Kulturen zumindest einen Gott geschaffen haben? Wir sind soziale Wesen, Rituale geben Ordnung, in der wir uns zurechtfinden, das gibt ein Gefühl der Sicherheit. Das sind Grundbedürfnisse des Menschen, seit Urzeiten. Wir haben nicht nur Ratio, sondern bestehen aus vielen Ebenen. Wer in die Kirche oder in die Moschee geht, wer Yoga oder Ähnliches betreibt, glaubt an eine höhere, beschützende Macht, die der Seele gut tut. Wir spüren Zuversicht und innere Balance, das wirkt stabilisierend, Glaube kann sinnstiftend sein und das stärkt die Selbstwirksamkeit. Aus neurologischer Sicht scheinen buddhistische Mönche während der Meditation in einen absoluten Entspannungszustand zu kommen. Bei christlichen Nonnen wurde eine ähnliche Wirkung bei kontemplativen Gebeten gemessen. Das sind Faktoren, die Stress entgegenwirken. Stress ist ein Risikofaktor für Herzpatienten.

Herzlichen Dank, Herr Bundschuh.

Achim Eckstein  
Ulrike Tangermann-Hübner

Helmut Bundschuh, 66, ist 1. Vorstand des „Verein für Psychisch belastete Herzpatienten e.V.“, der die Interessen von seelisch belasteten Herzpatienten in der Öffentlichkeit wahrnimmt. Er ist Journalist, Publizist und psychotherapeutischer Heilpraktiker.



**Thera-LOHHOF**

Raiffeisenstraße 1a, 85716 Unterschleißheim, Tel. 089 / 321 20 430

Massagen, Krankengymnastik, Lymphdrainagen, osteopathische Behandlungsformen, Magnetfeldtherapie, Kallaser, Elektrotherapie, Warm- und Kaltpackungen, EMS-Training, Computergesteuerter Vitality-Zirkel von Ergo-Fit

30-Minuten-Behandlungszeit auch für Kassenpatienten ohne Aufpreis

# Gott wohnt im Herzen

Das Herz spielt in der Bibel für die Beziehung zwischen Mensch und Gott eine besondere Rolle. Dabei hat das hebräische Wort „leb“ eine tiefgreifendere Bedeutung als das Herz im Deutschen.

Neben dem rein körperlichen Organ verbinden wir hierzulande mit dem Herzen den Sitz der Emotionen, besonders natürlich der Liebe. Im Hebräischen werden dagegen die Gefühle zumeist dem Bauch zugeschrieben. Wird dort das Herz angesprochen, geht es um mehr als nur Emotionen. Es geht um das ganze Sein des Menschen, um die Sinne, das Wesen, das Denken und das Fühlen. Und dieses Herz, dieses ganze Sein, kann von Gott durchdrungen werden – im Positiven, wie auch im Negativen.

## Von Verstockung und Weisheit

Davon wird im Alten Testament berichtet. So verstockt Gott in der Erzählung von Mose das Herz des Pharaos, der daraufhin das Volk Israel nicht in die Freiheit entlassen will. Weil der Pharao Gott von ganzem Herzen ablehnt, kann er nicht erkennen, was der richtige Weg gewesen wäre. Erst durch Gottes große Machtdemonstrationen wird der Pharao einsichtig und lässt Mose und das Volk ziehen. Im Kontrast dazu wird später König Salomo geschildert, der von allen Menschen für seine Weisheit bewundert wird. Und diese Weisheit hat Gott ihm in sein Herz gegeben. Das wird dadurch möglich, dass Salomo Gott Platz in seinem Leben eingeräumt hat. Er lässt sein Herz, sein ganzes Sein von Gott durchdringen. Und dadurch schafft er es, weise Entscheidungen für sich und seine Untertanen zu treffen. An verschiedenen anderen Stellen

berichtet die Bibel immer wieder davon, dass das Herz der Menschen bereit sein muss für Gott. Ein Psalmbeter formuliert deshalb auch: Schaffe in mir, Gott, ein reines Herz (Psalm 51,12). Und dieses Herz – und damit eben der ganze Mensch – wird von Gott auch auf den Prüfstand gestellt. Als Gott den Propheten Samuel ausschickt, um David zum neuen König zu salben, offenbart er diesem: Ein Mensch sieht, was vor Augen ist; der HERR aber sieht das Herz an (1. Sam 16,7). Gott erfasst uns in unserem ganzen Wesen. Nicht nur das Offensichtliche, sondern auch das tiefer Verborgene kann er erkennen.

## Verstand und Herz – jüdische Gebetsriemen

In der jüdischen Religion hat sich als eine Reaktion darauf die Tradition der sogenannten Tefillin entwickelt. Die Gebetsriemen mit kleinen Kapseln, die Texte aus der Tora enthalten, werden zum Gebet um den linken Arm und um die Stirn gebunden. Sie erinnern daran, dass man sich in seinem Beten und Leben mit Herz und Verstand auf Gott ausrichten soll.

## Wiederentdeckung der Spiritualität

Den Glauben zu durchdenken und verstandesmäßig zu durchdringen, liegt gerade uns Evangelischen nahe. Vielfach ist vom „verkopften“ Protestantismus die Rede, bei dem der Körper eher im Hintergrund steht. Doch seit einiger Zeit entdecken auch evangelische Christ:innen den Wert der spirituellen Erfahrung durch Gebet, Meditation

und Kontemplation gerade neu. Sie merken: in ihnen schlummert eine spirituelle Sehnsucht, die sich durch Konsum und weltliche Erfolge nicht stillen lässt. Sie sehnen sich nach mehr. Einer verbringt dazu einige Tage schweigend im Kloster, schaltet komplett ab von der Außenwelt, gibt sich ganz hinein in den Rhythmus von Gebet und Arbeit. Eine andere ist lieber unterwegs in der Natur. Sie packt ihren Rucksack und macht sich auf den Weg zum Pilgern. Ein anderer setzt sich morgens nach dem Aufstehen erstmal mit seiner Tasse Kaffee aufs Sofa, liest die Herrnhuter Losungen und betet. Wieder eine andere ist morgens eher knapp dran. Außerdem mag sie Digitales lieber und ihr Smartphone ist eh immer dabei. Darauf hat sie nun die Meditations-App „Evermore“ installiert. Mitten im hektischen und lauten Alltag meldet die sich zu Wort und liefert Impulse zum Innehalten und Nachdenken: kleine spirituelle Auszeiten, heilige Momente. Mittendrin, weil Gottes Gegenwart ohnehin immer mitten unter uns ist.

## Das Herzensgebet – Gott im Herzen wohnen lassen

Gott ist immer gegenwärtig. Aber wir sind nicht immer da. Manchmal sind wir zerstreut, in Gedanken, kreisen um uns selbst. Sorgen und Pläne in der Vergangenheit und Zukunft beschäftigen uns. Gott aber können wir nur in der Gegenwart begegnen. Wenn wir ihm unser Herz öffnen und ihn unser

ganzes Sein durchdringen lassen. Eine alte Übung auf dem Weg dahin ist das sog. Herzensgebet. Es verbindet Körper- und Atemübungen mit einem immer wiederkehrenden Stoßgebet: „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!“ Bei jedem Einatmen spreche ich den Namen aus, bei jedem Ausatmen die Gebetsbitte. Atemzug für Atemzug. Mit der Zeit spüre ich, wie sich Atem und Gebet immer weiter verbinden. Wie ich das Gebet immer mehr verinnerliche. Wie es zu einem Teil von mir wird. Indem ich beim eigenen Atem und bei seinem Namen verweile, nehme ich gleichzeitig mich selbst als lebendiges Geschöpf an – und Jesus als die Quelle meines Heils. Meine Sorgen, Gedanken, Erinnerungen und Pläne können zur Ruhe kommen. Ich kann einfach da sein vor meinem Gott, der uns in Jesus Christus seine Zuwendung bekundet hat. So zu beten bedeutet, nichts mehr erreichen zu wollen, sondern sich loszulassen in Gottes Hand. Denn die Zeit, in der ich versuche, vor Gott da zu sein, schenke ich ihm. Ich lasse mich, mein Herz und mein ganzes Sein ganz von ihm durchdringen.

Mirjam Pfeiffer und Manuela Urbansky

Hier geht's zur Evermore-App



**KULTUR LITERATUR GESCHICHTE FILM**

FORUM-UNTERSCHLEISSHEIM.DE

VERANSTALTUNGEN  
STADTBIBLIOTHEK  
STÄDTISCHES MUSEUM  
KINOPROGRAMM

KULTUR NAH FORUM UNTER SCHLEISSHEIM

STADT UNTERSCHLEISSHEIM

# Was das Zuschauerherz begehrt! Herzkinos im Fernsehen



Herzkinos – unter diesem Obertitel zeigt das ZDF regelmäßig am Sonntag romantische Filme. Dass sich aus einem überraschenden Anfangserfolg eine Reihe entwickelte, war ursprünglich nicht geplant. Unter den vielen Autor:innen, die die Vorlagen für das Herzkinos lieferten, ragt Rosamery Pilcher hervor. Alles begann 1993 mit „Stürmische Begegnungen“, einer Verfilmung eines Romans von Pilcher. Es folgten weitere 160 Pilcher-Verfilmungen, und

auch über ihren Tod hinaus (2019 – im Alter von 94 Jahren) wird die Serie fortgesetzt. Der Erfolg der Pilcher-Filme dürfte unter anderem darin liegen, dass der Realitätsbedarf der Zuschauer:innen nach der Tagesschau um 20 Uhr gedeckt ist. Man sucht nach einer Welt, die vom bekannten Alltag fernliegt. Dabei herrscht in den Pilcher-Filmen keinesfalls eine heile Welt. Auch in ihnen gibt es Tragik und Schicksalsschläge. Alle Geschichten spielen in England, wenn auch einem „Pilcher-England“. Im „Pilcher-Universum“ pflegt man gewählte Konversation beim Afternoon-Tea mit Scones und Clotted Cream. Man fährt auf kurvenreichen Küstenstraßen, gesäumt von verwitternden Feldsteinmauern, vorbei an alten Cottages. Man ahnt, dass dies nur wenig mit der Realität auf der Insel zu tun hat. Aber über 100.000 Deutsche machen sich jedes Jahr auf nach Cornwall, um die Spuren der Pilcher-Romane aufzunehmen. Dies ist auch in England inzwischen aufgefallen, wenn es auch wohl nie passieren wird, dass eine der Verfilmungen im britischen Fernsehen zu sehen sein wird. Zu sehr weichen die Klischees von der Wirklichkeit ab.

Aber für viele Menschen sind diese modernen Märchen einfach wichtig. Auch wenn ich noch nicht in Cornwall war, gehörten zu meinem letzten Besuch in England Scones und Clotted Cream zum Afternoon-Tea und Fish and Chips als Mahlzeit zwischendurch.

Einfach etwas für das Herz!

Andreas Mann

Trauerhilfe **DENK** TrauerVorsorge  
Bestattungstradition seit 1844

„Vielen Dank,  
dass Sie mir in dieser  
schweren Zeit geholfen haben.“

Ein Trauerfall stellt Hinterbliebene vor schwere Aufgaben. Wir gehen gern gemeinsam mit Ihnen die ersten Schritte in dieser schwersten Zeit.

Wir helfen Ihnen weiter.

089 - 32 12 06 30  
www.trauerhilfe-denk.de



## EMPFEHLUNGEN & TIPPS



Wilhelm Hauff,  
**Das kalte Herz**

In einer Hütte im tiefen Schwarzwald lebt der arme Kohlenbrenner Peter Munk. Er träumt von einem besseren Leben, von Ansehen und Geld – und davon, die schöne Lisbeth zu heiraten. Und so hofft Peter auf die Hilfe der guten Geister des Waldes, über die man sich erzählt, sie hätten schon manchem zum Glück verholfen. Auf seiner Suche begegnet Peter dem gefährlichen Holländer-Michel, der ihm einen teuflischen Pakt anbietet: Er verspricht Peter lebenslangen Reichtum. Doch im Gegenzug verlangt er Peters warmes, pochendes Herz. ISBN: 978-3458361749/7,- €  
Das kalte Herz ist auch im Marionettentheater Bille zu sehen! (marionettentheater-ush.de)



**Dieses bescheuerte Herz**

Eine wahre, zum Lachen und Weinen schöne Geschichte: Herzkinos im wahrsten Sinne! Lenny, 30-jähriger Sohn eines Herzspezialisten, führt ein unbeschwertes Leben in Saus und Braus: Feiern, Geld verprassen und auch mal den Supersportwagen seines Vaters im Pool versenken. Als Daddy ihm jedoch die Kreditkarte sperrt, wird Lenny herausgefordert: Er muss sich um den schwer herzkranken 15-jährigen David kümmern. Zwei Welten prallen dabei aufeinander. Bald stellt der

sonst so verantwortungslose Lenny jedoch fest, dass David ihm immer mehr ans Herz wächst und die beiden eine tiefe und bedeutende Freundschaft aufbauen.

ASIN: B07CPLY36X/DVD 7,79 €



Dee Brown, **Begrabt mein Herz an der Biegung des Flusses**

Kaum ein zweites Buch hat den Blick der Amerikaner auf die Geschichte ihrer Nation so radikal verändert wie dieser Bestseller. Fernab aller Wildwest-Romantik erzählt Brown in farbiger, kraftvoller Prosa von der Besiedlung des amerikanischen Westens aus der Sicht der ‚Native Americans‘, führt ergreifend die grausame Gier der weißen Siedler und den verzweifelten Kampf der Indianerstämme gegen die skrupellose Landnahme vor Augen. Die Leser der New York Times kürten Browns 1970 erstmals erschienenen Tatsachenbericht zu einem der einflussreichsten Bücher des 20. Jahrhunderts. ISBN: 978-3866478367/7,95 €



stets gemeinsame Sache – wussten Sie das? Eine Depression, Einsamkeit oder belastende Arbeitsbedingungen können das Risiko für einen Herzinfarkt ähnlich stark erhöhen wie klassische Risikofaktoren, z.B. das Rauchen. Umgekehrt kann auch ein krankes Herz Menschen in seelische Krisen stürzen. Mit dem Zusammenhang von Herz und Seele beschäftigt sich die Psychokardiologie. ISBN: 978-3432107578/19,99 €



Joachim Ringelnatz, **Mein richtiges Herz. Das ist anderwärts!**

Die schönsten und bekanntesten Gedichte von Joachim Ringelnatz zum Schmökern, Blättern und Lesen! Für die kleine Lektüre am Morgen, für ein paar besinnliche Minuten, für einen tröstlichen Augenblick oder ein heiteres Lachen. Oder einfach für ein kurzes Statement: Ja, ich mag Gedichte! ISBN: 978-3961113989/8,- €



**Lieblingslieder der Redaktion**

Lieder rund um das „Herz“ gibt es wie Sand am Meer! Was ist Ihr liebstes? Wir haben die Lieblingslieder der Redaktion für Sie zusammengestellt. Für jeden Musikgeschmack ist etwas dabei! Und mancher Ohrwurm ist sicher vorprogrammiert!

Hören Sie rein und lassen sich überraschen!



Volker Köllner, Eike Langheim, Judit Kleinschmidt, **Mein Herz + meine Seele: Das Zusammenspiel von Psyche und Herz: Spannende Einblicke in die Psychokardiologie**  
Ihr Herz und Ihre Seele machen



# VERANSTALTUNGEN & GOTTESDIENSTE

 = mit Abendmahl; grundsätzlich Saft in der Maria-Magdalena-Kirche

Datum	Veranstaltung	Ort	Wer
01.04.2022	17.00 Karmelkreuzweg zum Karmelkloster „Heilig Blut“ Dachau, Fußweg ca. 10 km (genauere Infos s. Homepage)	Start: St. Ulrich	Wolters + Team
03.04.2022	10.30 Gottesdienst	 Maria-Magdalena-Kirche	Frowein
06.04.2022	15.00 Treffen des Besuchsdienstkreises (s. S. 14/15)	 Genezareth-Haus	Urbansky + Besuchsdienstkreis
07.04.2022	20.00 Abends in der Kapelle – ökumenisches Abendgebet (s. S. 14/15)	 Kath. Pfarrsaal Haimhausen	Ökumenisches Team
09.04.2022	09.00 - 14.00 Osterbasteln für alle Grundschul Kinder, nähere Infos gibt's auf der Homepage	 Maria-Magdalena-Haus	Hütter + Evangelische Jugend
10.04.2022	10.30 Familiengottesdienst zum Palmsonntag	 Genezareth-Kirche	Pfeiffer + Team
14.04.2022	19.00 Gottesdienst zum Gründonnerstag	 Maria-Magdalena-Kirche	Pfeiffer
15.04.2022	10.30 Gottesdienst zum Karfreitag	Genezareth-Kirche	Pfeiffer
	15.00 Gottesdienst zur Todesstunde Jesu	Schlosskap. Haimhausen	Pfeiffer
17.04.2022	05.30 Osternacht mit Taufe und Tauferinnerung	Genezareth-Kirche	Pfeiffer
	09.00 Festgottesdienst zu Ostern	 Schlosskap. Haimhausen	Urbansky
	10.30 Festgottesdienst zu Ostern	 Genezareth-Kirche	Urbansky
18.04.2022	10.15 Gottesdienst unterwegs zum Ostermontag (s. S. 14/15)	 Start: Trinitatiskirche Oberschleißheim	Buck + Team
24.04.2022	10.30 Gottesdienst	Genezareth-Kirche	Urbansky
28.04.2022	20.00 Abends in der Kapelle – ökumenisches Abendgebet (s. S. 14/15)	Kath. Pfarrsaal Haimhausen	Ökumenisches Team
01.05.2022	10.30 Gottesdienst	Maria-Magdalena-Kirche	Mann
08.05.2022	09.00 Gottesdienst	 Schlosskap. Haimhausen	Pfeiffer
	10.30 Gottesdienst	 Genezareth-Kirche	Pfeiffer
12.05.2022	20.00 Abends in der Kapelle – ökumenisches Abendgebet (s. S. 14/15)	Kath. Pfarrsaal Haimhausen	Ökumenisches Team
13.-15.05.2022	Gemeindefreizeit mit der evangelischen Kirchengemeinde Garching (s. S. 14/15)	Langau	Frowein, Urbansky + Team
15.05.2022	10.30 Gottesdienst	Genezareth-Kirche	Köhler
	19.00 „Nacht der Lichter“. Ein Abendgebet mit Gesängen aus Taizé, Texten aus der Bibel, Zeit für Stille, jeder Menge Kerzen ...	 St. Ulrich	Taizé-Team
17.05.2022	19.30 Meditativer Tanz (s. S. 14/15)	 Garten oder Saal der Genezareth-Kirche	Wiedemann, Kittlaus
19.05.2022	20.00 Wort-Lese – ökumenischer Bibelabend (s. S. 14/15)	St. Korbinian	Wolters
22.05.2022	09.00 Vorstellungsgottesdienst der Konfirmand:innen (s. S. 13)	Schlosskap. Haimhausen	Konfis, Pfeiffer + Urbansky
	10.30 Vorstellungsgottesdienst der Konfirmand:innen (s. S. 13)	Genezareth-Kirche	Konfis, Pfeiffer + Urbansky
	15.30 Kirchenmäuse-Gottesdienst (s. S. 14/15)	 Genezareth-Kirche (Garten)	Kirchenm.-Team
26.05.2022	10.30 Gottesdienst zu Christi Himmelfahrt	Genezareth-Kirche (Garten)	Albers
	19.30 Musikalischer Abendgottesdienst zu Christi Himmelfahrt	 Trinitatiskirche Oberschleißheim	Buck

 = kinderfreundlicher Gottesdienst

 = seniorenfreundlicher Gottesdienst

 = anschließend Kirchcafé und mehr

 = mit besonderer Musik

Datum	Veranstaltung	Ort	Wer
29.05.2022	10.00 Ökum. Festgottesdienst 1.250 Jahre Haimhausen (genaue Infos s. Homepage!)	Schlossplatz Haimhausen	Pfeiffer + kath.
	10.30 Jubelkonfirmation, parallel: Kirchenspatzen (s. S. 14/15)	 Genezareth-Kirche (Garten)	Urbansky
02.06.2022	20.00 Abends in der Kapelle – ökumenisches Abendgebet (s. S. 14/15)	Kath. Pfarrsaal Haimhausen	Ökumenisches Team
05.06.2022	09.00 Festgottesdienst zum Pfingstsonntag	 Schlosskap. Haimhausen	Urbansky
	10.30 Festgottesdienst zum Pfingstsonntag	 Genezareth-Kirche	Urbansky
06.06.2022	11.00 Ökum. Gottesdienst zum Pfingstmontag	Festzelt oder Garten	Urbansky + kath.
12.06.2022	10.30 Gottesdienst	 Genezareth-Kirche	Albers
19.06.2022	10.30 Gottesdienst	Genezareth-Kirche	Pfeiffer
23.06.2022	20.00 Abends in der Kapelle – ökumenisches Abendgebet (s. S. 14/15)	Kath. Pfarrsaal Haimhausen	Ökumenisches Team
26.06.2022	09.00 Gottesdienst	Schlosskap. Haimhausen	Urbansky
	10.30 Gottesdienst	Genezareth-Kirche	Urbansky
	15.30 Familien-Gottesdienst mit Tauferinnerung (s. S. 14/15)	 Genezareth-Kirche (Garten)	Urbansky + Team
01.07.2022	19.00 Vorbereitungsgottesdienst zur Konfirmation	 Genezareth-Kirche (Garten)	Pfeiffer + Urbansky
02.07.2022	09.30 Konfirmation I (s. S. 13)	Genezareth-Kirche (Garten)	Pfeiffer+Urbansky
	11.30 Konfirmation II (s. S. 13)	Genezareth-Kirche (Garten)	Pfeiffer+Urbansky
	14.30 Konfirmation III – Bitte die Plätze für die Konfi-Familien freihalten. (s. S. 13)	Schlosskap. Haimhausen	Pfeiffer+Urbansky
03.07.2022	09.30 Konfirmation IV (s. S. 13)	Genezareth-Kirche (Garten)	Pfeiffer+Urbansky
	11.30 Konfirmation V (s. S. 13)	Genezareth-Kirche (Garten)	Pfeiffer+Urbansky
07.07.2022	18.00 Vernissage Kunstprojekt zum 60. Jubiläum der Genezareth-Kirche (s. S. 13)	Innenhof der Genezareth-Kirche	Pfeiffer + Nägele
	20.00 Abends in der Kapelle – ökumenisches Abendgebet (s. S. 14/15)	Kath. Pfarrsaal Haimhausen	Ökumenisches Team
10.07.2022	09.00 Gottesdienst	 Schlosskap. Haimhausen	Albers
	10.30 Gottesdienst	 Genezareth-Kirche	Albers
17.07.2022	10.30 Festgottesdienst 60 Jahre Genezareth-Kirche + Sommerfest	 Genezareth-Kirche (Garten)	Liess, Pfeiffer, Urbansky, Albers
19.07.2022	19.30 Meditativer Tanz (s. S. 14/15)	Genezareth-Kirche (Garten)	Wiedemann, Kittlaus
21.07.2022	20.00 Abends in der Kapelle – ökumenisches Abendgebet (s. S. 14/15)	Kath. Pfarrsaal Haimhausen	Ökumenisches Team
24.07.2022	09.00 Gottesdienst	Schlosskap. Haimhausen	Mann
	10.30 Gottesdienst	Genezareth-Kirche	Lopes
	15.30 Kirchenmäuse-Gottesdienst (s. S. 14/15)	 Genezareth-Kirche (Garten)	Kirchenm.-Team
31.07.2022	10.30 Gottesdienst mit Reisesegen	Genezareth-Kirche	Albers
07.08.2022	10.30 Gottesdienst, anschl. Kirchcafé u. mehr	 Maria-Magdalena-Kirche	Buck
14.08.2022	09.00 Gottesdienst	 Schlosskap. Haimhausen	Urbansky
	10.30 Gottesdienst	 Genezareth-Kirche	Urbansky

# NAMEN & ANSCHRIFTEN

Evangelisch-Lutherische  
Kirchengemeinde  
Unterschleißheim

Internet: [www.unterschleissheim-evangelisch.de](http://www.unterschleissheim-evangelisch.de)  
 Pfarrbüro: Alleestr. 57a, 85716 Unterschleißheim  
 Tel.: 089 3102114, Fax: 089 3211975  
 E-Mail: [pfarramt.unterschleissheim@elkb.de](mailto:pfarramt.unterschleissheim@elkb.de)  
 Bürozeiten: Mo., Di. jeweils von 9 bis 11 Uhr  
 Mi., Do. jeweils von 10 bis 12 Uhr  
 Am besten erreichen Sie uns per E-Mail  
 auch außerhalb der Öffnungszeiten.  
 Spendenkonto: Raiffeisenbank München-Nord,  
 IBAN: DE52 7016 9465 0102 5955 67  
 BIC: GENODEF1M08



## Pfarrerinnen



Mirjam Pfeiffer  
[mirjam.pfeiffer@elkb.de](mailto:mirjam.pfeiffer@elkb.de)  
 Tel.: 089 37497369  
 Mobil: 0151 10629513



Manuela Urbansky  
[manuela.urbansky@elkb.de](mailto:manuela.urbansky@elkb.de)  
 Tel.: 089 31781411  
 Mobil: 0171 3026497

## Kirchenvorstand



Gunnar Haun  
Vertrauensmann  
familiehaun@gmail.com  
 Tel.: 089 3108528



Heike Köhler  
Stellvertr.  
Vertrauensfrau  
heike.koehler@mnet-mail.de  
 Tel.: 089 3174445

## Vikarin



Ella Albers  
Ab 23.05. wieder  
erreichbar,  
[ella.albers@elkb.de](mailto:ella.albers@elkb.de)  
 Mobil: 0152 27119256

## Jugendbeauftragte



Ines Hütter  
[ines.huetter@elkb.de](mailto:ines.huetter@elkb.de)  
 Mobil: 0157 56312962

## Pfarrbüro



Sabine Lange



Pia Petzold

## Mesnerin



Gerlinde Salmen  
Tel.: 089 3102835

## Musiker



Andreas Lübke

## Zeitgeister



Sandra Nägele  
[www.zeitgeister-ush.de](http://www.zeitgeister-ush.de)  
 Tel.: 089 31781414  
[zeitgeister-ush@web.de](mailto:zeitgeister-ush@web.de)

## Weitere Mitarbeiter

Evang. Kinderhaus „Arche“  
 Katharina Schmid (Leitung)  
 Raiffeisenstr. 29; 85716 Unterschleißheim  
 Tel.: 089 37427753-0,  
[kinderhaus-arche-unterschleissheim@elkb.de](mailto:kinderhaus-arche-unterschleissheim@elkb.de)  
[www.kinderhaus-arche.de](http://www.kinderhaus-arche.de)

## Evangelische Jugend

Für alle Fragen wenden Sie sich  
 bitte an unsere Jugendbeauftragte  
 Ines Hütter.

Evang. Kindergarten „Hollerbusch“  
 Nathalie Lemire (Leitung) Gerhart-  
 Hauptmann-Straße 12; 85716  
 Unterschleißheim  
 Tel.: 089 37063050  
[kita.hollerbusch.unterschleissheim@elkb.de](mailto:kita.hollerbusch.unterschleissheim@elkb.de)

Verwaltung  
 Johanna König-Müller  
 Geschäftsführung EKIM Zweckverband  
 Tel.: 089 55116160  
[EKIM-Zweckverband@elkb.de](mailto:EKIM-Zweckverband@elkb.de)



## So können Sie uns unterstützen:

Förderverein zur Unterstützung  
 der Gemeindearbeit e.V.  
 c/o Ev.-Luth. Pfarrbüro, 1. Vorsitzen-  
 de Heike Köhler, Tel.: 089 3174445  
[heike.koehler@mnet-mail.de](mailto:heike.koehler@mnet-mail.de)  
 Bankverbindung: Raiffeisenbank  
 München-Nord eG  
 IBAN: DE64 7016 9465 0002 5752 56

## UNSERE KONFIS 2022



**In zwei Konfi-Gruppen bereiten sich derzeit 45 Jugendliche auf ihre Konfirmation am ersten Juli-Wochenende vor. Wir freuen uns, dass wir sie auf ihrem Glaubensweg bei diversen Konfi-Tagen, Aktionen, Übernachtungen, Gottesdiensten u.v.m. so intensiv begleiten dürfen! Die diesjährigen Konfis sind:**

Elias Appel, Katharina Benkert, Michael Berkholz, Maya Bogdan, Emma Bückle, Selina Bussner, Magdalena Büttemeyer, Emilio Emiliano, Marten Endres, Clementine Exel, Anna Lena Felber, Christian Folberth, Helena Franke, Theresa Gadelmeier, Daniel Hofmann, Lisa Kasper, Benjamin Kaun, Charlotte Kees, Sophie Kreitmeier, Lennard Kröninger,

Hannah Lauenroth, Romy Leibrock, Anni Lutz, Nathalie Maier, Carolin Mattner, Magdalena Neumeyer, Celine Schaser, Kailani Schild, Luana Schild, Lina Schöler, Emil Schütz, Inka Severloh, Pierre Siebeck, Erik Simon, Sebastian Sommer, Florentina Stimpfle, Luisa Stokar von Neuforn, Damian Szeke-ly, Torben Traut, Maxine Volz, Leopold Wagner, Eli-na Wenzel, Lahja Wielert, Elisabeth Wilke, Elias Ritter von Xylander.

Live in Aktion sehen können Sie unsere Konfis auch bei ihren Vorstellungsgottesdiensten am 22.05.! Diese Gottesdienste werden in den Konfi-Gruppen gemeinsam vorbereitet und von den Konfis gehalten. Herzliche Einladung!

## KUNSTPROJEKT ZUM 60-JÄHRIGEN JUBILÄUM DER GENEZARETH-KIRCHE

**Wir suchen kleine und große Künstler:innen! Im Juli findet in unserem wunderschönen Innenhof neben der Kirche eine Ausstellung statt. Dafür brauchen wir Dich und Sie und Eure Kreativität.**

Kunstwettbewerb für Kinder und Jugendliche, tolle Ausstellungsmöglichkeit für lokale Künstler. Um den See Genezareth ranken sich viele Geschichten, Vorstellungen und Träume. Ähnlich vielschichtig sind die Vorstellungen, Wünsche und Träume in unserer Kirchengemeinde. Was sind Ihre Vorstellungen und Träume? Was verbinden Sie mit dem See? Wie sieht Ihre Vorstellung von Genezareth aus? Was stellst Du Dir vor, was am See geschah? Wir freuen uns auf ganz unterschied-



liche Kunstwerke (Bilder, Collagen, Skulpturen ...). Die Abgabe ist bis zum 19.06. im Pfarrbüro zu den Öffnungszeiten oder nach Vereinbarung) möglich. Die Werke können nach der Ausstellung wieder abgeholt werden. Alle Teilnehmer:innen bekommen auf jeden Fall eine Kugel Eis. Auf die Gewinner:innen in den verschiedenen Altersklassen wartet zusätzlich ein Preis.

Wer gewinnt, entscheiden die Besucher:innen der Ausstellung durch ihre Stimmabgabe. Die Ausstellung wird am 07.07. mit einer Vernissage eröffnet und ist bis zu den Sommerferien zu sehen. Ansprechpartnerin und Koordinatorin für die Kunstausstellung ist Sandra Nägele (s. S. 12).

# REGELMÄSSIGE GRUPPEN, KREISE & VERANSTALTUNGEN

Tagesaktuelle Informationen finden Sie jeweils auf unserer Homepage und in der örtlichen Presse.

## Kirchenvorstand

- Gewähltes Leitungsgremium der Kirchengemeinde.
- Sitzungstermine und weitere Informationen bei den Vertrauensleuten Gunnar Haun und Heike Köhler (s. S. 12).

## Genezareth-Chor

- Probe – je nach Corona-Lage – Mi., 20.15-21.45 Uhr, Genezareth-Haus.
- Herzliche Einladung an alle, die gern singen!
- Leitung: Andreas Lübke, Infos über das Pfarrbüro (s. S. 12).



## Besuchsdienstkreis für Seniorinnen und Senioren

- Besuche und Anrufe im Haus am Valentinspark.
- Geburtstagsgratulationen für Jubilare aus der ganzen Gemeinde.
- Treffen ca. alle 2 Monate, nächster Termin: 06.04., 15 Uhr, Genezareth-Haus.
- Kontakt: Pfarrerin Urbansky (s. S. 12).

## Gottesdienste im Haus am Valentinspark

- Immer donnerstags im Wechsel evangelisch und katholisch, aber jeweils ökumenisch offen gestaltet.
- Aufgrund der Corona-Lage im Moment nur für Bewohner:innen des Hauses und ihren Besuch. Termine s. Homepage.
- Kontakt: Pfarrerin Urbansky (s. S. 12).

## Bibelkreis

- ca. alle 8 Wochen gemeinsamer bereichernder Austausch über Bibeltexte
- Herzliche Einladung an alle, die auf der Suche sind, wie sich Glaube im Leben auswirken und Antworten geben kann.
- Kontakt: Petra Schmieden, Tel.: 089 3131653  
E-Mail: p.schmieden@web.de.

## Wort-Lese – ökumenischer Bibelkreis

- ca. alle 8 Wochen Treffen in gemütlicher Atmosphäre und Austausch über einen Bibeltext auf kreative und moderne Weise.
- Kontakt: Pfarrbüro (s. S. 12).
- Nächster Termin: 19.05., 20 Uhr, St. Korbinian.

## Abends in der Kapelle – Ökumenisches Abendgebet

- 14-tägig donnerstags, 20-21 Uhr, kath. Pfarrsaal Haimhausen (Pfarrstr. 6).
- Gemeinsam singen, Bibel lesen und sich darüber austauschen.
- Kontakt: Angela Hupperich, Tel.: 0160 91727217, E-Mail: hoffea@web.de.
- Nächste Termine: 07.04., 28.04., 12.05., 02.06., 23.06., 07.07., 21.07.

## Ökumenischer Kreis

- Treffen alle 6-8 Wochen, Austausch über ökumenische Themen.
- Kontakt: Achim Eckstein, E-Mail: achimeckstein@googlemail.com.

## Kirchcafé und mehr

- Gemütliches Beisammensein bei Mittagessen und Kaffee und Kuchen im Anschluss an den Gottesdienst.
- Organisiert durch den Förderverein für christliche Gemeindearbeit in Unterschleißheim.
- Nächster Termin: 07.08.

## Tanzend den Weg finden – Meditative Kreistänze und Poesie

- Kreistänze zu meditativer aber auch internationaler und traditioneller Musik sowie Texte, die Herz und Seele berühren als Kraftquelle und Möglichkeit, zu sich selbst, zur eigenen Mitte zu finden.
- Herzliche Einladung an alle, die Freude an Rhythmus und Bewegung haben.
- Nächste Termine: 17.05., 19.07., 19.30 Uhr, Genezareth-Haus/Garten.

## Angebote für Familien

- Kleinkindergottesdienste (Kirchenmäuse):
  - Für Kinder bis zu 5 Jahren mit ihren Familien, jeweils um 15.30 Uhr.

- Nächste Termine: 22.05., 26.06. (Tauferrinnerung mit den Kirchenspatzen), 24.07.
- Kindergottesdienste (Kirchenspatzen):
  - Für Schul- und Vorschulkinder bis ca. 9 Jahre.
  - Sonntags parallel zum Hauptgottesdienst in der Genezareth-Kirche.
- Nächste Termine: 29.05., 26.06. (Tauferrinnerung mit den Kirchenmäusen, 15.30 Uhr Kirchengarten).



## „Zeitgeister“

- Eine Freiwilligenbörse, die Zeit-Spender mit Menschen zusammenbringt, die eine kleine, unentgeltliche Hilfestellung im Alltag brauchen.
- Für alle, die Unterstützung brauchen oder eine Dienstleistung anbieten möchten.
- Kontakt: Sandra Nägele (s. S. 12).

## Besondere Veranstaltungen

### Gottesdienst unterwegs zum Ostermontag – 18.04., 10.15 Uhr

Am Ostermontag machen sich die beiden evangelischen Schleißheimer Kirchengemeinden auf zu einem gemeinsamen Gottesdienst unterwegs. Wir starten an der Trinitatiskirche Oberschleißheim und gehen dann Stück für Stück gemeinsam zum frühlinghaft blühenden Schlosspark. Dort endet unser Spaziergang schließlich mit einer Osterüberraschung für alle Kinder! Bei schlechtem Wetter findet der Gottesdienst in der Trinitatiskirche statt. Weitere Infos insbesondere zu den dann gültigen Corona-Regeln finden Sie auf der Homepage der Trinitatiskirche: [www.trinitatiskirche.org](http://www.trinitatiskirche.org).

### Gemeindefreizeit – 13.-15.05.

Gemeinsam mit der evangelischen Kirchengemeinde Garching machen wir uns auf nach Langau! Umgeben von der herrlichen Allgäuer Natur verbringen wir dort ein entspanntes Wochenende. Beim abwechslungsreichen Programm ist für jede Altersgruppe und jeden Geschmack etwas dabei! Egal, ob Sie sich theologische und spirituelle Impulse wünschen, inspirierenden Austausch über Gott und die Welt, gemeinsames Singen und Musizieren, kreatives Gestalten, Ruhe und Entspan-

nung, ... Auch Kinder kommen dabei natürlich nicht zu kurz. Auch auf sie warten jede Menge Highlights! Genauere Informationen finden Sie auf unserer Homepage. Wir freuen uns auf alle, die mitfahren!

### Jubelkonfirmation – 29.05., 10:30 Uhr



Anlässlich des 60-jährigen Jubiläums der Genezareth-Kirche wird es dieses Jahr erstmals eine Jubelkonfirmation geben! Besonders eingeladen sind alle, die vor 25, 50, 60, 70, 75, ... Jahren konfirmiert wurden und derzeit in Unterschleißheim oder Haimhausen wohnen. Wir werden dafür eine Einladung an all unsere Gemeindemitglieder verschicken, die gerade 39, 64, 74, 84, 89, ... Jahre alt sind – ganz unabhängig davon, wann und wo sie konfirmiert wurden. Selbstverständlich sind auch all diejenigen herzlich eingeladen, die ihre Konfirmation in der Genezareth-Kirche gefeiert haben und mittlerweile anderswo wohnen. Leider ist es uns aus technischen Gründen nicht möglich, an sie eine Einladung zu verschicken. Geben Sie die Info also gern weiter! Parallel zum Gottesdienst treffen sich im Genezareth-Haus unsere Kirchenspatzen (s.o.). Im Anschluss daran freut sich Pfarrerin Urbansky, mit allen Anwesenden mit einem Gläschen Sekt oder Orangensaft auf ihr Jubiläum anzustoßen.

### Taufest im Schlosspark Schleißheim

Nachdem es letztes Jahr entfallen musste, starten wir dieses Jahr einen neuen Versuch! Bei einem fröhlichen Gottesdienst unter freiem Himmel werden Kinder mit Wasser aus dem Schlosskanal getauft. Im Anschluss feiern wir gemeinsam mit einem Picknick im Schlosspark. Es wird bestimmt ein ganz besonderes Ereignis, bei dem gerne auch ältere Kinder getauft werden können. Natürlich wird die Form von den dann geltenden Hygienebestimmungen abhängig sein. Haben Sie Interesse daran, Ihr Kind in diesem Rahmen taufen zu lassen? Dann nehmen Sie bitte Kontakt mit dem Pfarrbüro auf (s. S. 12).

Ach,  
Deine Neurohormone  
sind unwider-  
stehlich!!

# Verlieben – eine Herzensangelegenheit?

STADTBIBLIOTHEK  
UNTERSCHLEISSHEIM

LiteraturNah

FÜR JEDEN KOPF DAS RICHTIGE BUCH

*Ich bin sehr für  
geliebene Bücher.  
Besitzt man ein Buch selbst,  
so glaubt man:  
Ein andermal!*

» THEODOR G. HIPPEL «

Stadtbibliothek Unterschleißheim Rathausplatz 1  
Dienstag-Freitag 10-18 Uhr, Samstag 9-13 Uhr  
www.stadtbibliothek-unterschleissheim.de

Wenn Sie an Situationen in Ihrem Leben denken, in denen Sie sich verliebt haben, was fällt Ihnen spontan ein? Vielleicht Herzklopfen, Schmetterlinge im Bauch, Schweben auf Wolke Sieben und vieles mehr? In unserem subjektiven Erleben sind wir voll mit unserem Herzen und unseren Sinnen dabei und das Hirn wirkt eher weggeschaltet. Letzteres bestätigen uns gerne mehr oder weniger einfühlsame Menschen in unserem Umfeld ...

Trotz all dieser Erfahrungen und den unzähligen Darstellungen in Kunst und Literatur über die Jahrtausende: Physiologisch betrachtet ist unser Gehirn der eigentliche Ort des romantischen Geschehens. Sogenannte Neurohormone wie Oxytocin und Vasopressin werden dabei im Hypothalamus gebildet. Forschungen haben gezeigt, dass beim Anblick eines geliebten Menschen Hirnareale aktiviert werden, die reich an Rezeptoren für diese Neurohormone sind. Außerdem werden in den sogenannten Belohnungszentren Hirnzellen mit dem Hormon Dopamin aktiviert. Das funktioniert auch noch, wenn man über das Stadium des Verliebtseins hinaus ist.

Also alles nur durch geschickt gemischte Hormoncocktails gesteuert? Oder gar, wie es Platon zugeschrieben wird, dass Verliebtsein eine Geisteskrankheit sei?

Ich glaube nicht, dass sich die Komplexität von Liebe wirklich nur auf Neurochemie im Gehirn reduzieren lässt. Wenn wir Liebe erleben dürfen mit den vielfältigen Gefühlen, ist es ein wunderbares Geschenk.

Ulrike Tangermann-Hübner  
Heike Köhler

# Die Angst vor dem Skisprung und die Kraft des Herzens

Wie fühlt sich eine Skispringerin vor dem Absprung? Sie steht in luftiger Höhe, in eisiger Kälte, gebeutelt vom Wind. Vor ihr die erschreckende Tiefe; der Sicherheit des Grundes entrückt und die kreatürliche Angst vor dem freien Fall.

Das Bild der Skispringerin vor dem Absprung versucht die Situation des Menschen aus der Sicht von Blaise Pascal, einem Philosophen des 17. Jahrhunderts, verständlich zu machen. Auch für ihn ist die Lage des Menschen ausgesetzt und die Sicherheit des Grundes in weite Ferne gerückt. Ursache ist eine Erkenntnis dieser Zeit: Die Erde aus dem Mittelpunkt der Welt vertrieben und – mit ihr der Mensch, bewegt sich im freien Fall durch die unendlichen Weiten des Kosmos. Auch die religiöse Ordnung des Mittelalters ist damit infrage gestellt: Gott im Himmel, unten die Hölle und der Mensch als Gottes Geschöpf im Mittelpunkt. Damit verliert der Mensch die bisher gültige geistige Grundlage und den Bezugspunkt für sein Denken.

Rettung geschieht nach Blaise Pascal, wenn der Mensch sich auf die Kraft seines Herzens besinnt. Das Herz, in dem alles menschliche Vermögen konzentriert ist, ist für ihn gewissermaßen das „Organ“ für das Ganze. Es hat seine Gründe, die die Vernunft nicht kennt. Er nennt dies die „Logik des Herzens“. Sie stellt ihn in eine positive Weltbeziehung und lässt ihn Ja sagen zur Welt. Nach Pascal ist es das Herz, das Gott wahrnimmt. Gott ist fühlbar, indem er den Menschen in seinem Inneren, in seinem Herzen berührt.

Kommen wir zur Skispringerin zurück. Auch bei ihr ermöglicht die Kraft des Herzens, die Angst zu überwinden und abzuspringen. Sie hat sich planmäßig vorbereitet, hart trainiert, sich den Ablauf zig Mal durch den Kopf gehen lassen. Beim Sprung jedoch gibt sie sich selbst auf, schaltet den Verstand aus, überlässt sich voll Vertrauen den Winden der Luft und den unbewussten Reaktionen ihres Körpers. Rationale Erwägungen wären für sie

hinderlich, würden sie ängstlich machen und die Muskeln verspannen. Stattdessen hat sie den unerschütterlichen Glauben, dass sie von wunderbaren Kräften wohl geborgen an ihr Ziel getragen wird.

Vielleicht trifft dies auch für uns zu, wenn es darum geht, unter Unsicherheit Entscheidungen zu treffen, aber auch grundsätzlich, wenn im Zugrundegehen der Grund für das Leben erkennbar ist. Dabei mag die Kraft des Herzens hilfreich sein:

*Springe, wage zu springen –  
durch den Tod in das Leben.*  
(Liedtext von Ane Brun im Film „Astrid“ über Astrid Lindgren)

Achim Eckstein

Auf der Homepage finden Sie zu diesem Thema weiterführende Gedanken und Literaturhinweise.



HANRIEDER  
Bestattung geht auch anders



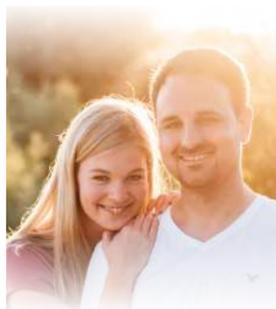
NOCH EINMAL  
UNSER LIED HÖREN.

Bestattungen so einzigartig wie das Leben.

hanrieder.de

# Was macht Ihnen Herzklopfen?

## Die Umfrage zum Thema



**Katrin und Matthias Niegl**

Herzklopfen kennt man schon aus der Kindheit: das Referat vor der Klasse, der Geburtstag, der flüchtige Blick des Schwarms auf dem Pausenhof. Ein bisschen nervös ist man dabei: Habe ich mich gut vorbereitet? Liegt mein Wunsch auf dem Geschenketisch? Sah ich gerade doof aus?

Dazu kommt aber auch immer die Vorfreude auf das, was einem Herzklopfen bereitet. Genau so geht es uns auch in Bezug auf unsere Hochzeit. Nervosität: Wird dieses Jahr alles stattfinden können? Klappt unsere Planung? Aber auch die riesengroße Vorfreude auf den Tag, an dem man das schönste Herzklopfen überhaupt feiert – die Liebe.



**Christine Eckstein**

Da muss ich nicht lange überlegen, denn immer wieder erfasst mich in meinem Leben eine tiefe innere Ergriffenheit beim Anblick eines Neugeborenen, die mein Herz höher schlagen lässt. Ein Wunder, immer wieder, das mich nicht unberührt lässt. Es ist mir vertraut seit Jugendtagen.

Schon in diesem zarten Alter durfte ich erste Erfahrungen bei der Betreuung eines Neugeborenen machen. Viele Jahre später dann die Geburten unserer Kinder. Diese kleinen Wesen anzusehen, im Arm zu halten war ein Glück, das für mich mit keinem anderen noch so wunderbaren Moment im Leben zu vergleichen ist, obwohl gesundheitliche Probleme manche Stunden überschatteten. Dann das freudige Herzklopfen beim ersten Blick auf unsere neugeborenen, gesunden Enkelchen.

In meinem nächsten Leben, so träume ich manchmal, werde ich Hebamme, um diese besonderen

Momente im Leben öfter erleben zu dürfen. Und doch gibt es auch andere unauslöschliche Erlebnisse, die mein Herz höher schlagen lassen: Erfahrungen von liebevoller Vertrautheit in der Familie, Staunen über die wunderschöne Natur in Nah und Fern oder beim Hören von himmlisch schönen Musikstücken. Beim Nachdenken darüber, was mein Herz erwärmt und höher schlagen lässt, reiht sich in mir ein Bild an das andere. Das Leben ist herrlich! Nicht immer, aber immer wieder! Dafür bin ich sehr dankbar!

Mein Herz klopft z.B., wenn ich schnell bin, oder wenn ich überrascht bin. Aber auch, wenn ich mich sehr freue, wie z.B., wenn ich die Glocke vom Christkind höre und gleich die Geschenke auspacken darf oder wenn die Oma vor der Tür steht.

Manchmal klopft es auch ganz laut, wenn ich aufgeregt bin. Das war so, als wir in den Urlaub an einen Ort gefahren sind, wo ich noch nie war.

Für mich gibt es zwei Arten von Herzklopfen.

Das positive Herzklopfen, welches ich bekomme, wenn ich sehe wie meine Kinder offen und respektvoll mit Mitschülern und Freunden umgehen. Wie ich miterleben darf, wie sich meine Kinder zu guten Menschen entwickeln und sie mir immer nahe sind. Wenn ich fühle, dass uns nichts auf der Welt trennen kann und wir immer füreinander da sein können. Wenn sie mir mit kleinen Gesten zeigen, dass ich nicht alles falsch, sondern in ihren Augen vieles richtig gemacht habe.



**Rebecca Pfeiffer**



**Karina Szekely**

Negatives Herzklopfen bekomme ich aus Angst vor einer ungewissen Zukunft. Aus Angst, dass unsere „heile Welt“, wie wir sie kennen, plötzlich aus den Fugen geraten könnte und meine Kinder dadurch ein schweres Leben vor sich hätten.

Aus Angst, dass die Corona-Pandemie nie mehr zu Ende geht und meinen Kindern jegliche Unbeschwertheit nimmt. Aus Angst, dass irgendjemand meinen Kindern Leid zufügen könnte, egal ob seelisch oder körperlich.

Ich hoffe für unser Leben, dass für uns alle das positive Herzklopfen immer überwiegen wird und weiß gleichzeitig, dass wir das Schicksal immer annehmen müssen, auch wenn es anders kommt.



**Ernst Stübler**

Ich betrachte hier Herzklopfen nicht von der medizinischen Seite her als ein mögliches Leiden, sondern als Ereignis einer Stimmung bzw. eines Gefühls. Ursächlich sind hier, in der Regel, subjektiv als gut empfundene Situationen gemeint, aber

meines Erachtens auch die Kehrseite mit, meist nicht beeinflussbaren, unschönen Ereignissen oder Tatsachen, die die Frequenz meines Herzschlags ansteigen lässt.

Schon die Vorfreude bei Besuchsankündigungen meiner Kinder, die samt Enkeln dann erscheinen, lässt den Herzschlag steigen. Und wenn sie dann anwesend sind und vor oder nach dem Essen von den Enkeln gebeten wird, gemeinsam zu spielen oder zum Baden zu gehen, hat dies bei mir großen Einfluss auf das Herzklopfen. Wenn die Enkel sich wünschen, dass wir auf den Sportplatz zum Fußballspielen gehen, ist mein Herzschlag knapp unter 140 Herzschlägen. Aber auch diese hohen Werte sind mit ausgesprochen viel Freude verbunden.

Genau dieses gute Gefühl bekomme ich auch beim Zusammensitzen mit Freunden oder weiteren lieb gewonnenen Personen, wenn wir eine gute Unterhaltung führen. Ganz anderes Herzklopfen habe ich, wenn ich sehe, wie respektlos und wie ignorant mit vielen Mitmenschen und mit unserer Umwelt umgegangen wird. Hier wünsche ich mir, dass es bald zu einem gesunden Miteinander von Mensch und Natur kommt, damit die vielzitierte Aussage „Die Zukunft gehört unseren Kindern“ umgesetzt wird. Dann hat sich bei mir diese Art von Herzrasen erübrigt.



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

### Gut für die Region.

Wir engagieren uns für die Menschen in den Landkreisen München, Starnberg und Ebersberg, denn dem Vertrauen unserer Kunden verdanken wir unser kontinuierliches Wachstum. Für eine Region, in der es sich zu leben lohnt.

 Kreissparkasse



*Ich wünsche dir, dass ein Blick in den Himmel  
dich erinnert: Gottes Herz ist weit.*

*Er gibt dir Raum. Dich zu entfalten.  
Er schenkt dir ein Zuhause bei sich.*

*Ich wünsche dir, dass du dich unter seinem  
weiten Herzen immer wieder auf den Weg  
machst in neues Land.*

Tina Willms