

## Eine Zukunftswerkstatt für Bardenberg

Ideen sammeln und umsetzen: Örtliche SPD lädt alle Bürger zum Mitmachen ein

**WÜRSELEN** Mit einer neuen Initiative möchte die Bardenberger SPD das „Dörflein an der Wurm“ nach vorne bringen, die Menschen zum gemeinsamen Handeln bewegen: die Zukunftswerkstatt. Hier sollen sich

alle Bewohner zusammenfinden, um Bardenberg zu gestalten, Ideen zu finden und umzusetzen. Dazu sollen zunächst die Meinungen zu Bürgerbeteiligung, Zukunftsfähigkeit, Nachhaltigkeit, Barrierefrei-

heit oder Lebensqualität gesammelt werden. Zum ersten Treffen der Zukunftswerkstatt lädt die SPD alle Bardenberger für Freitag, 15. März, 19 Uhr, in den Saal der Gaststätte Kolberg ein, Dorfstraße 23. (da)

## „Champions-League Ü 40“

Turnier beim Fußballclub Accordia Niederbardenberg

**HERZOGENRATH** Zum 100-jährigen Bestehen veranstaltet der Fußballclub Accordia Niederbardenberg am Samstag, 16. März, das Alte-Herren-Fußballturnier „Champions-League Ü 40“. Beginn ist um 14

Uhr in der Sporthalle am Schulzentrum, Bardenberger Straße. Die acht besten Mannschaften aus dem Verband Mittelrhein spielen hier ihren Champion aus. Die Siegerehrung findet gegen 19.30 Uhr statt. (fs)

### KURZ NOTIERT

#### Jan van Weyde kommt erst im November

**ALSDORF** Jan van Weydes ursprünglich für Samstag, 30. März, im Fördermaschinenhaus Alsdorf geplanter Auftritt musste aus terminlichen Gründen verschoben werden. Zum Glück konnte schon ein Nachholtermin gefunden werden: Am Samstag, 9. November, 20 Uhr, tritt Jan van Weyde dann mit „Große Klappe, die Erste!“ im Fördermaschinenhaus Alsdorf auf. Tickets behalten ihre Gültigkeit für den neuen Termin.

#### Kinderbibelwoche in den Osterferien

**ALSDORF** KiBiWo – das heißt Singen, Basteln, Spielen, Geschichten von Jesus und Petrus erleben und vieles mehr ... auf jeden Fall ganz viel Spaß, versprechen die Veranstalter. Von Montag bis Mittwoch, 15. bis 17. April, sind Kinder von fünf bis elf Jahren in die Martin-Luther-Kirche, Martin-Luther-Straße, eingeladen zur Kinderbibelwoche in den Osterferien, das Motto: „Mensch Petrus!“ Kosten für Material und Imbiss: 5 Euro. Zum Abschluss findet ein Familiengottesdienst statt am Ostersonntag, 21. April, 10 Uhr, mit anschließendem Osterfrühstück und Eiersuche. Anmeldung bis Freitag, 5. April, im Gemeindebüro, Bodelschwingweg 4, Alsdorf, 02404/1266, oder per E-Mail: alsdorf@ekir.de. Infos bei Pfarrerin Annegret Helmer, 02404/5965685.

#### Hauptversammlung des Tennisclubs Rot-Gold

**HERZOGENRATH** Die Jahreshauptversammlung des Herzogenrather Tennisclubs Rot-Gold ist am Freitag, 15. März, 19.30 Uhr, im Vereinsheim, Wiesenstraße 30. Alle Mitglieder sind eingeladen. (fs)

# Vom ursprünglichen Sinn des Fastens

Autorin Laura Ngaba Tinzoh aus Bergheim referiert beim Herzogenrather Montagsgespräch

VON ANNA-LOUISA GOBLIRSCH

**HERZOGENRATH** Die Fastenzeit hat begonnen, passend dazu gab es das jüngste Montagsgespräch im Pfarrzentrum St. Gertrud in Herzogenrath. Referentin Laura Ngaba Tinzoh aus Bergheim erzählte von ihren persönlichen Erfahrungen mit dem Fasten, ihren Hochs und Tiefs, und gab Impulse und Anregungen. „Heute ist das Montagsgespräch von Anfang an ein Miteinander, die Beteiligung der Zuhörer steht hier im Vordergrund“, erklärte Gastgeber Pfarrer Dr. Guido Rodheudt. Laura Ngaba Tinzoh kam mit 19 Jahren nach Deutschland und studierte hier Lebensmittelchemie. Mit ihrem Ehemann Paul hat sie fünf Kinder im Alter von drei bis 14 Jahren und lebt in Bergheim. „Fasten war für mich immer sehr wichtig. Jedoch habe ich lange nur gefastet, um abzunehmen. Ich habe dann aber immer wieder den Jo-Jo-Effekt erlebt.“ Tinzoh machte sich also Gedanken, wieso sie eigentlich fastet, und erkannte schließlich den ursprünglichen Sinn dahinter. „Fasten ist nicht da, um abzunehmen“, sagt sie. „Zwar kann das ein guter Nebeneffekt sein, aber die Fastenzeit ist weder eine Zeit der Selbstzerstörung noch der Traurigkeit. Fasten

ist so viel mehr als das.“ Was aus Reihen des Publikums bestätigt wurde: Eine Zuschauerin etwa verzichtete während der Zeit auf Kaffee. „Ich habe gemerkt, dass ich kaffeestützig bin und hatte das erste Mal richtige Entzugserscheinungen, als ich ihn weggelassen habe. Das hat mich so erschreckt, dass ich viel gebetet habe und nach Hilfe gefragt habe. Danach ging es mir viel besser“, betonte sie.

#### Ein „Rezeptbuch“

Laura Ngaba Tinzoh teilte ihre Gedanken damals mit ihren Freunden auf Facebook. Nach positiver Resonanz entschied sie sich, ein Buch zu schreiben. „Aus dem Inneren heraus“ ist eine Art Wegweiser, ein Rezeptbuch durch die Fastenzeit. Das Buch behandelt jeden der 40 Tage einzeln mit immer unterschiedlichen Themen, Gebeten, Impulsen und Tipps. „Ich kann natürlich nur meine Erfahrungen weitergeben, aber ich habe viele Gedankengänge aus der Heiligen Schrift oder von anderen Menschen übernommen und diese weitergeführt. Es ist wichtig, dass man sich in der Fastenzeit auf den Ursprung des Fastens besinnt und nach Gottes Willen handelt.“ Auch tägliches Beten ist für Tinzoh

während dieser Zeit von großer Bedeutung. Auf die Frage, wie sie das mit fünf Kindern schaffe, konnte sie nur schmunzeln: „Ich kann auch beten, wenn meine Kinder im Raum sind. Ich finde es sogar sehr wichtig, dass sie mich so oft wie möglich beten sehen, denn es ist ein Teil meines Lebens. Sie müssen nicht mitmachen, aber Kinder lernen am besten von dem, was sie mit ihren Augen aufnehmen.“

„Aus dem Inneren heraus“ von Laura Ngaba Tinzoh kann man unter der ISBN-Nr. 978-3940879554 online und in Buchhandlungen erwerben.

Beim nächsten Montagsgespräch am 1. April wird die NS-Zeit thematisiert. Prälat Prof. Dr. Helmut Moll, Beauftragter der Deutschen Bischofskonferenz für das Martyrologium des 20. Jahrhunderts, hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Schicksale von Märtyrern im Nationalsozialismus aufzuarbeiten. Unter den knapp 1000 Lebensbildern katholischer Blut- und Glaubenszeugen und -zeuginnen hat er in Zusammenarbeit mit 160 Fachleuten aus 27 Diözesen und Ordensgemeinschaften Fakten zusammengetragen, darunter auch die Schicksale zur NS-Zeit im Bistum Aachen.



Gab Einblicke in ihr Leben und beeindruckte mit ihren Erkenntnissen: Autorin Laura Ngaba Tinzoh beim Gespräch in Herzogenrath. FOTO: ANNA-LOUISA GOBLIRSCH

HERREN  
JACKE  
JE **19,90€**



DAMEN  
RAINTEX JACKE  
JE **39€**



FEEL GOOD FASHION

**DONNERSTAG 14.03.2019 AB 11 UHR**

**NEW**

**Die ersten 100 Besucher gewinnen einen Einkaufsgutschein im Wert zwischen 30 und 100 Euro.**

C&A Aachen  
Stiftstraße 1-9 · 52062 Aachen  
MEHR INSPIRATION AUF C-A.COM