

Gruß zum Sonntag der Pastoralen Einheit Wuppertal Südhöhen

5. Juli 2026



Evangelium: Mt 11,25–30

„Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch Ruhe verschaffen.“

Ein Pfarrer berichtete einmal schmunzelnd von einem Mann, der ihm sagte: „Herr Pfarrer, ich bin so gestresst, dass ich sogar einen Termin vereinbaren musste, um Ihnen zu sagen, wie gestresst ich bin!“ Manchmal organisieren wir unser Leben so gut, dass wir vergessen, zur eigentlichen Quelle des Friedens zu gehen.

Das heutige Evangelium steht in einer Zeit, in der viele Menschen Jesus bereits abgelehnt hatten. Dennoch verliert er nicht den Mut. Er preist zuerst den Vater und lädt dann alle ein, die unter den Lasten des Lebens leiden: „**Kommt alle zu mir.**“ Jesus spricht besonders zu denen, die unter der Last strenger Gesetzesauslegung, der Sorgen und der Sünde leiden.

Der Schlüssel des Evangeliums ist das Wort „**Joch**“. Ein Joch verbindet zwei Zugtiere. Wer Jesu Joch auf sich nimmt, geht den Weg des Lebens nicht mehr allein – Christus trägt mit. Darum sagt er: „**Mein Joch drückt nicht, und meine Last ist leicht.**“ Nicht weil das Leben ohne Kreuz wäre, sondern weil seine Liebe unser Kreuz mitträgt.

Die Botschaft dieses Sonntags ist deshalb einfach und tief zugleich: Wer seine Lasten Jesus anvertraut, wird innerlich frei. Das Kreuz verschwindet nicht immer, aber es wird mit Christus tragbar. Bitten wir den Herrn, dass wir in den Belastungen unseres Alltags immer wieder den Mut finden, seiner Einladung zu vertrauen: „**Kommt alle zu mir.**“ Denn nur bei ihm findet unser Herz den Frieden, den die Welt nicht geben kann. Amen.

Pater Paul

Die Katholische Kirche auf den Südhöhen lädt ein:

Die evangelische **Kirchengemeinde Unterbarmen Süd** lädt ein zum **Gemeindefest am 5. Juli 2026** in der und um die **Lichtenplatzer Kapelle**, Obere Lichtenplatzer Str. 303, 42287 Wuppertal. Beginn ist um 10.30 Uhr mit einem Familiengottesdienst und dem Kindermusical "Felicitas Kunterbunt", danach geht es rund um die Kapelle mit einem bunten und vielfältigen Programm weiter. Herzliche Einladung zu zahlreichen Gesprächen und Begegnungen im Zeichen der Ökumene.

Herzliche Einladung zur kommenden Veranstaltung der **Vortragsreihe „Das Gespräch“** am Dienstag, dem **7. Juli 2026 um 19.30 Uhr** im **Gemeindezentrum St. Joseph Ronsdorf**, Remscheider Straße 8. Das Thema lautet „**Sakramentaler Diakoniat - ein frauengerechtes Amt?**“, Referentin ist Dr. Jutta Mader-Schömer. Viele Frauen, die heute schon in diakonischen Feldern ehrenamtlich tätig sind, streben die Weihe, den sakramentalen Diakoniat, an. Was dieses Amt beinhaltet, wie Frauen es ausfüllen könnten, und was die Kirche durch die Annahme ihres Dienstes durch die Weihe gewinnen könnte, ist Thema dieses Abends. Dr. Jutta Mader-Schömer, Vorsitzende des Netzwerks Diakoniat der Frau, bringt zur Einführung in die Thematik einen Film mit, der Frauen in diakonischen Leitungsdiensten zeigt sowie die Tätigkeit des Netzwerks illustriert. Die Durchführung von drei Fortbildungsgruppen für Frauen, die den Ruf zur Diakonin haben, und auch die kirchenpolitische Vernetzungsarbeit innerhalb Deutschlands wie international kommen zur Sprache. Anschließend ist Zeit für Ihre Fragen und für einen gemeinsamen Austausch. Frau Dr. Mader-Schömer freut sich auf einen interessanten Abend mit Ihnen. Der Teilnehmer*innenbeitrag für die Veranstaltung beträgt 3,00 €.

Am **31. August um 18 Uhr** findet in Hl. Ewalde eine weitere **Präventionsschulung** statt. Sie richtet sich besonders an Teilnehmende an der Firmvorbereitung sowie neu gewählte Gemeinderatsmitglieder. Anmeldungen bitte direkt an Beate Gassel, Präventionsfachkraft St. Joseph Wuppertal-Südhöhen und Schulungsreferentin für das Erzbistum Köln unter 01573 7063008 bzw. Beate.gassel@erzbistum-koeln.de

Das Team der Lektoren von St. Hedwig hat eine **Lektorenschulung am 26. September 2026** organisiert, zu der ein Referent des Erzbistums Köln in die Gemeinde St. Hedwig kommt. Die Teilnahme an dieser Schulung steht allen Lektoren auf den Südhöhen offen. Bei Interesse, Anmeldung und Rückfragen melden Sie sich bitte bei Frau Meyer melden: elisabet.meyer@web.de.

Das Pfarrbüro St. Christophorus ist bis zum 13. Juli urlaubsbedingt geschlossen. Die Pfarrbüros von St. Joseph und Hl. Ewalde bleiben am 7. Juli vormittags wegen einer Dienstbesprechung geschlossen.

Beichtgelegenheit

Die Seelsorger unserer Gemeinden bieten Termine für eine Beichtgelegenheit oder für eine Krankenkommunion an. Dazu melden Sie sich gerne in unseren Pfarrbüros, wir leiten Ihr Anliegen umgehend zur Terminvereinbarung weiter.

Dienstag, 7. Juli	J	19.30	„Das Gespräch“, s. besonderen Hinweis
Mittwoch, 8. Juli	J	19.30	Gemeinderatssitzung , die Tagesordnung kann zu den Öffnungszeiten im Pfarrbüro eingesehen werden
	J	20.00	„Frauenstärke“ – Ökum. Frauen-Bibel-Kunstprojekt
Donnerstag, 9. Juli	J	16.00	Kindertreff
Samstag, 11. Juli	J	19.00	Dämmerschoppen vor dem Pfarrfest
Sonntag, 12. Juli	J	12.30	Pfarrfest
	H	12.30	12-Uhr-Café
	H	17.00	Tanzen für Alt und Jung, Standard und Modern

Musik auf den Südhöhen

Hl. Ewalde	Dienstag, 19.15 Uhr	Chorprobe Cäcilia
Hl. Ewalde	Mittwoch, 19.30 Uhr	Probe der „Exbrassionisten“
Hl. Ewalde	Donnerstag, 20.00 Uhr	Chorprobe „InTakt“
St. Hedwig	Freitag, 16.30 Uhr	Chorprobe Hedwigkids
St. Joseph	Freitag, 18.00 Uhr	Chorprobe „aCHORd“
St. Christophorus	Freitag, 10. Juli, 18.30 Uhr	Familienchorprobe

Gottesdienste auf den Südhöhen

3. – 12. Juli 2026



Freitag, 3. Juli Hl. Thomas, Apostel <i>Herz-Jesu-Freitag</i>	9.00 Uhr Kirche St. Hedwig 18.00 Uhr Kirche St. Christophorus	Hl. Messe Ökumenisches Friedensgebet in der Lichtenplatzer Kapelle
Samstag, 4. Juli Peterspfennigkollekte	16.00 Uhr Kirche St. Christophorus 17.30 Uhr Kirche St. Christophorus	Taufeier Sonntagvorabendmesse für die Südhöhen
Sonntag, 5. Juli <i>14. Sonntag im Jahreskreis</i> Peterspfennigkollekte	9.30 Uhr Kirche Hl. Ewalde	Familienmesse , mitgestaltet von InTakt
	9.30 Uhr Kirche St. Christophorus	Hl. Messe
	11.30 Uhr Kirche St. Joseph 11.30 Uhr Kirche St. Hedwig	Hl. Messe Hl. Messe
Dienstag, 7. Juli	9.00 Uhr Unterkirche St. Joseph	Hl. Messe
Mittwoch, 8. Juli	11.30 Uhr Kirche Hl. Ewalde	Hl. Messe zur Marktzeit
	18.00 Uhr Kirche Hl. Ewalde	Abendoase
Donnerstag, 9. Juli	9.00 Uhr Kirche St. Christophorus	Hl. Messe
	17.00 Uhr Kirche St. Hedwig	Lobpreis und Anbetung und Rosenkranzgebet
	19.00 Uhr Unterkirche St. Joseph	Gebetszeit für alle!
Freitag, 10. Juli	9.00 Uhr Kirche St. Hedwig	Hl. Messe
Samstag, 11. Juli	17.30 Uhr Kirche Hl. Ewalde	Sonntagvorabendmesse für die Südhöhen
Sonntag, 12. Juli <i>15. Sonntag im Jahreskreis</i>	9.30 Uhr Kirche Hl. Ewalde	Hl. Messe , mitgestaltet vom Kirchenchor "Cäcilia"
	9.30 Uhr Kirche St. Christophorus	Hl. Messe
	11.30 Uhr Unterkirche St. Joseph	Kindergottesdienst
	11.30 Uhr Kirche St. Joseph	Hl. Messe , mitgestaltet von aCHORd
	11.30 Uhr Kirche St. Hedwig	Familienmesse , mitgestaltet von den Hedwigkids, im Anschluss 12-Uhr-Café

Herausgeber: Pastorale Einheit Wuppertal Südhöhen, Hauptstr. 96, 42349 Wuppertal
verantwortlich: Pfr. Norbert Grund • Änderungen vorbehalten

St. Christophorus	Schliemannweg 64, 42287 Wuppertal Tel.: 0202 89017736 pfarrbuero-st.christophorus@suedhoehen.de	Öffnungszeiten des Pfarrbüros Dienstag 15.00 – 17.30 Uhr Mittwoch 15.00 – 18.00 Uhr Donnerstag 09.00 – 12.00 Uhr
Hl. Ewalde	Hauptstr. 96, 42349 Wuppertal Tel.: 0202 474711 pfarrbuero-hl.ewalde@suedhoehen.de	Öffnungszeiten des Pfarrbüros Montag - Donnerstag 09.00 – 12.00 Uhr Dienstag und Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr
St. Hedwig	Am Friedenshain 30, 42349 Wuppertal Tel.: 0202 420590 pfarrbuero-st.hedwig@suedhoehen.de	Öffnungszeiten des Pfarrbüros Dienstag 15.00 – 18.00 Uhr Mittwoch und Freitag 09.00 – 12.00 Uhr
St. Joseph	Lilienstr. 12a, 42369 Wuppertal Tel.: 0202 4660778 pfarrbuero-st.joseph@suedhoehen.de	Öffnungszeiten des Pfarrbüros Montag 16.00 – 18.00 Uhr Dienstag, Mittwoch, Freitag 09.00 – 12.00 Uhr Donnerstag 15.00 – 18.00 Uhr