BASILIKA
ST. MARIA IM KAPITOL

Die Seligpreisungen

In jener Zeit, als Jesus die vielen Menschen sah, die ihm folgten, stieg er auf den Berg. Er setzte sich und seine Jünger traten zu ihm.
Und er öffnete seinen Mund, er lehrte sie und sprach:
Selig, die arm sind vor Gott; denn ihnen gehört das Himmelreich.
Selig die Trauernden; denn sie werden getröstet werden.
Selig die Sanftmütigen; denn sie werden das Land erben.
Selig, die hungern und dürsten nach der Gerechtigkeit; denn sie werden gesättigt werden.
Selig die Barmherzigen; denn sie werden Erbarmen finden.
Selig, die rein sind im Herzen; denn sie werden Gott schauen.
Selig, die Frieden stiften; denn sie werden Kinder Gottes genannt werden.
Selig, die verfolgt werden um der Gerechtigkeit willen; denn ihnen gehört das Himmelreich.
Selig seid ihr, wenn man euch schmäht und verfolgt und alles Böse über euch redet um meinetwillen.
Freut euch und jubelt: Denn euer Lohn wird groß sein im Himmel.

(Mt 5,1-12a.)

IMPULS

„Selig seid ihr …“ – Ein Aufruf zur Umkehr des Blicks?
Jesus eröffnet die Bergpredigt mit einem Paukenschlag: Selig sind die Armen, die Trauernden, die Sanftmütigen, die, die hungern und dürsten nach Gerechtigkeit. Wer diese Worte hört, merkt, dass Jesus die Maßstäbe dieser Welt auf den Kopf stellt. Nicht Erfolg, Macht oder Besitz machen selig, sondern eine Haltung, die sich Gott anvertraut und dem/der anderen Raum gibt.
In den Seligpreisungen geht es nicht um gefühlsbetontes Ideal, sondern um eine neue Sicht aufs Leben: um das mutige Vertrauen, dass Gottes Nähe gerade dort spürbar ist, wo menschliche Schwäche sichtbar wird. Die Seligpreisungen sind keine Vertröstung auf ein Jenseits, sondern eine Einladung, schon heute ein anderes Miteinander zu leben — in Barmherzigkeit, in Gerechtigkeit, in Frieden – gerade in der heiteren Karnevalszeit.
Wer die Seligpreisungen ernst nimmt, kann die Welt nicht bleiben lassen, wie sie ist. Sie fordern uns heraus, inmitten aller Widersprüche auf Gottes Wirklichkeit zu setzen.
So lade ich Sie ein zum Weiterdenken:
Welche „Seligpreisung“ spricht mich heute am stärksten an – und warum fällt es mir so schwer, sie wirklich zu leben?
Oder anders gefragt: Wo in meinem Alltag könnte ich heute mithelfen, dass jemand spürt: Du bist selig, weil Gott Dich sieht – gerade jetzt?

Pater Daniel Stadtherr OP
Kirchenrektor an St. Andreas | Pfarrvikar in Köln-Mitte

Mariä Lichtmess

Vor der Liturgie-Reform endete erst mit diesem Fest traditionell die Weihnachtszeit.
Als Mariengemeinde möchten wir diesem symbolträchtigen Feiertag in unseren Liturgien gerne einen gebührenden Raum schenken.

(Bild: bboellinger/Pfarrbriefservice)

Zur Kerzenweihe und zum gemeinschaftlichen Empfang des Blasiussegens in und nach den Gottesdiensten am Sonntag, dem **1. Februar 2026 um 9.30 Uhr und um 10.30 Uhr**, laden wir herzlich ein. (RH)

Kapitolsrat

Am heutigen Sonntag, dem **1. Februar**, trift sich unser Kapitolsrat sowohl zum Rückblick auf die Aktivitäten und Veranstaltungen des Jahres 2025, als auch zum Planen und Koordinieren der 1. Jahreshälfte 2026.

Vergelt`s Gott allen, die das Gemeindeleben mitgestaltet, bereichert und ermöglicht haben. Schön auch, dass alle bei den Kreuzganggesprächen Anfang des Jahres 2025 angedachten und geplanten Veranstaltungen im Jahr stattfinden konnten. Der Bogen unseres Programmes spannte sich vom Neujahrsempfang über die Fastenzeit, Ostern, Pfingsten bis zur Pfarrprozession. Besonders unsere „Sonntagstreffs“ ermöglichten im Anschluss an die gemeinsamen Eucharistiefeiern ein Beisammensein und die Kontaktpflege.

Im Blick nach vorne freuen wir uns schon jetzt auf all` die angedachten und geplanten Begegnungsmöglichkeiten im 1. Halbjahr 2026.

Eine herzliche Einladung zum Teilnehmen, Vorbeischauen, oder Mitmachen darf ich im Namen des Kapitolsrates aussprechen. (RH)

Unterstützer-Kreis

Mit dem Einrichten eines Kordinierungskreises für unser Gemeindeleben, genannt Kapitolsrat, unmittelbar verbunden war und ist die Gründung eines „Unterstützerkreises“.
Zu diesem Kreis gesellten sich all` die, die z.B. gerne bereit waren im Jahresverlauf den einen oder anderen „Sonntagstreff“, sowie die Osteragape, oder die Ostereiersuche der Kinder mit zu organisieren, oder helfend mit durchzuführen.
Altersbedingtes und wegzugsbedingtes Ausscheiden des einen oder der anderen Engagierten, hat den Kreis kleiner werden lassen.
Um auch zukünftig die wenigen, aber doch sehr geschätzten Begegnungsmöglichkeiten der Gemeinde nach unseren Gottesdiensten anbieten und vorhalten zu können, suchen wir neue, helfende Hände!
Wenn Sie sich ein Mittun vorstellen können, melden Sie sich doch bitte diesbezüglich einmal bei unseren Kapitolsräten – oder bei Frau Nowakowski, oder bei mir.
Wir stellen Ihnen gerne einmal vor, welches überschaubare Engagement und welche konkreten Hilfen von Nöten sind; so dass Sie sich ein Bild machen können, ob Sie schlussendlich mitmachen können und möchten. Über Ihr Interesse würden wir uns sehr freuen. Schon dazu ein Vergelt`s Gott! (RH)

Heilige Adelheid von Vilich

Am **5. Februar** gedenkt die Kirche der Hl. Adelheid von Vilich.
Sie wurde zwischen 965 und 970 als jüngstes Kind einer Adelsfamilie aus dem Bonner Raum geboren und genoss als Kind ihre Ausbildung am Stift von St. Ursula zu Köln. Sie wurde Äbtissin des von ihren Eltern gestifteten Klosters in Vilich und galt als gebildete Frau, die großen Wert auch auf die Bildung ihrer Mitschwestern legte und sich sozial und caritativ über ihr Kloster hinaus engagierte. Ihr Ruf, eine umsichtige Frau und ein Vorbild zu sein, bewog Erzbischof Heribert von Köln, sie zusätzlich auch mit der Leitung des Benediktinerinnenklosters an St. Maria im Kapitol zu beauftragen. Hier bei uns in St. Maria im Kapitol starb Adelheid am 5. Februar vermutlich des Jahres 1015. Auf Wunsch der Vilicher Schwestern wurde sie in Vilich bestattet, wo ihr Grab schon früh zur Wallfahrtsstätte wurde. Mitte des 17. Jh. wurde auch Pützchen, ein benachbarter Ortsteil von Vilich, zum Zielort von Pilgern und Wallfahrern. Der Legende nach hat Adelheid dort in einer bedrohlichen Dürre-Zeit eine Quelle aufgetan. Dem Quellwasser wurden heilsame Kräfte zugeschrieben, gerade bei Augenleiden. „Pützchens Markt“, einer der bis heute großen Jahrmärkte Deutschlands geht zurück auf die Pilgerkultur zu der Volksheiligen. 2008 wurde sie neben den römischen Märtyrern Cassius und Florentius zur Stadtpatronin von Bonn erhoben. **Gerne wollen auch wir ihrer am 05.02. in der Messe anlässlich ihres Festtages gedenken** und sie um ihre Fürsprache für unsere Gemeinde und für unsere Basilika hier in St. Maria im Kapitol bitten.
Herzliche Einladung (RH)

Vorschau
Lange Nacht der Kirchen

Auch in diesem Jahr gibt es die Nacht der offenen Kirchen am **Freitag, dem 6. März von 19 bis 23 Uhr.** Wir gestalten unsere Basilika mit vielen Lichtern, 600 Kerzen stehen uns zur Verfügung. Der Kirchenraum wird illuminiert und mit leiser geistlicher Musik beschallt. Eine ruhige meditative Atmosphäre ist uns hierbei wichtig.
In der Krypta bietet die AG Spirituelles Zentrum Köln „Me & YOU - Mystic Shots“ an. Die Zeit in der Krypta wird gestaltet durch mystische Texte, Stille und Musik.
Ab dem Montag, 2. Februar werde ich wieder eine Liste auslegen für alle, die mithelfen wollen. Werktags liegt die Liste im Ordner für den Kirchenempfang aus, der uns jedes Jahr wertvolle Unterstützung leistet. Am 6. März ist um 18 Uhr Aufbau, Verteilung der Kerzen im Kirchenraum, hierbei benötigen wir viele Helfer*innen und auch stundenweise benötigen wir je 2 Helfer*innen. Diejenigen, die sich für den letzten Dienst um 22 Uhr eintragen, werden gebeten, für den Abbau um 23 Uhr zur Verfügung zu stehen. (Werner Köhmstedt, Koordinator)

Krankenkommunion

Allen, Kranken, die es nicht mehr schaffen - aus welchen Beschwernissen heraus auch immer - am Sonntagsgottes-dienst teilzunehmen, bieten wir die häusliche Krankenkommunion an. Wenn Sie an Haus und Wohnung gebunden sind, besucht Sie einer unserer Kommunionhelfer gerne im Anschluss ans Hochamt und bringt Ihnen sonntags die Eucharistie. Gerne ermutigen wir Sie, sich im Bedarfsfalle an unser Pfarrbüro (Tel. 29240564) oder an unseren Kommunionhelfer Herrn Köhmstedt (Tel. 51 48 87) zu wenden, um einen Besuch zu vereinbaren. (RH)

„Der Hörende“

In unmittelbarer Nähe zum Kunstwerk des Fastentuches von Fr. Kreutzer-Temming vor dem Kreuz von 1300 in der Kreuzkapelle, dürfen wir in dieser **Fastenzeit** in der Hirzkapelle ein weiteres, beachtenswertes Kunstwerk beheimaten und meditieren.

(Bild: Toni Zenz/Foto: Hartmut Stedem)

Es handelt sich um die sehr bekannte Figur „Der Hörende“ des Kölner Künstlers Toni Zenz.

Unser Gemeindemitglied, Herr Hartmut Stedem – ein Neffe des verstorbenen Künstlers – hat uns in diesem Jahr mit der Ausstellung der Figur hier in unserer Basilika ein großes Geschenk gemacht. Ansonsten hat die Figur ihren festen Standort im ehemaligen Atelier von Toni Zenz und ist dort Bestandteil einer Sammlung verschiedenster Werke des Künstlers (geb. 1915 – verst. 2014). Vielleicht motiviert das Betrachten des Kunstwerkes den einen oder die andere auch einmal zu einer Besichtigung des besagten Ateliers hier in Köln!? Motivieren möge uns die ausgestellte Figur auf jeden Fall dazu, über unsere Hörbereitschaft auf Gott und Welt nachzusinnen. Das beeindruckende und berührende Kunstwerk lädt dazu ein. Möge diese Fastenzeit im derzeitigen Verlust von Hörbereitschaft, Achtsamkeit und Dialogbereitschaft mittels des Kunstwerks eine ermutigende und uns nachdenklich stimmende Einladung und Herausforderung sein. (RH)

Eine persönliche Geschichte mit diesem Kunstwerk: Erstmalig in Kontakt mit der Gestalt des Hörenden kam ich, als in einem Jugendgebetbuch meiner früheren Jugend eine Abbildung mir ins Auge sprang; mich berührte und herausforderte: Bin ich ein Hörender!? Höre ich genug hin auf die leisen Botschaften Gottes in meinem Leben!? Höre ich die Bedürftigkeit und Nöte der Menschen um mich herum!? Ganz zur Leitfigur wurde das Kunstwerk mir später dann bei meinem Einstieg in die Krankenhausseelsorge unseres Erzbistums 1987: Für Patienten, Angehörige und Betriebsangehörige an meinen Einsatzorten ein offenes Ohr zu haben, das war mein Auftrag und meine Aufgabe als Krankenhausseelsorger. Die Darstellung visualisierte mir stets auch König Salomons Bitte an Gott: „Herr, schenke mir ein hörendes Herz“ als persönlichen Leitspruch meiner beruflichen Tätigkeit. Berührend war dann der besondere Moment im Atelier von Toni Zenz im Herbst 2025, vor dem Original des Kunstwerkes zu stehen und es auf mich wirken zu lassen. Möge es auch Sie berühren und motivieren. (RH)

Gottesdienste in ST. MARIA IM KAPITOL

Sonntag, 1. Februar	09:30 Uhr	Gottesdienst für Familien und Kinder (Msgr. Rainer Hintzen)
	10:30 Uhr	Heilige Messe der Gemeinde (Msgr. Rainer Hintzen) mit Kerzenweihe und Blasiussegen Gebet für Ursula und Werner Kropf Jahrgedächtnis für Hans Zilleken **Kollekte: KAPITOL**Sonntag
Donnerstag, 5. Februar	18:30 Uhr	Heilige Messe der Gemeinde (Msgr. Rainer Hintzen) Gebet für Msgr. Prof. Dr. Heinrich Molitor
Sonntag, 8. Februar	09:30 Uhr	Gottesdienst für Familien und Kinder (Msgr. Rainer Hintzen)
	10:30 Uhr	Heilige Messe der Gemeinde (Msgr. Rainer Hintzen) Gebet für Br. Otto Herber

KONTAKT/ANSPRECHPARTNER:

Domkapitular Pfarrer Dr. Dominik Meiering
dominik.meiering@katholisch-in-koeln.de

Msgr. Rainer Hintzen, Pfarrvikar
Tel 0221/292405 64 (in Notfällen: /314440)
st.maria-kapitol@katholisch-in-koeln.de

Tanja Nowakowski, Pfarramtssekretärin
Tel 0221/292405 64
st.maria-kapitol@katholisch-in-koeln.de
Marienplatz 17-19, 50676 Köln

KATHOLISCH IN KÖLN-MITTE

ÖFFNUNGSZEITEN PFARRBÜRO:
Montag bis Donnerstag von 9 bis 12 Uhr
Dienstag und Donnerstag 14 bis 16 Uhr

Alle Sonntags-Nachrichten und weitere Infos unter : katholisch-in-koeln.de/ueber-uns/st-maria-im-kapitol/

Konto St. Aposteln
PaxBank IBAN: DE17 3706 0193 0010 3820 17/
BIC: GENODED1PAX
(bitte im Betreff den Kirchort und den Verwendungszweck erwähnen)