



BASILIKA ST. MARIA IM KAPITOL

Vom Salz der Erde und vom Licht der Welt

In jener Zeit sprach Jesus zu seinen Jüngern: Ihr seid das Salz der Erde. Wenn das Salz seinen Geschmack verliert, womit kann man es wieder salzig machen? Es taugt zu nichts mehr, außer weggeworfen und von den Leuten zertreten zu werden.

Ihr seid das Licht der Welt. Eine Stadt, die auf einem Berg liegt, kann nicht verborgen bleiben.

Man zündet auch nicht eine Leuchte an und stellt sie unter den Scheffel, sondern auf den Leuchter; dann leuchtet sie allen im Haus. So soll euer Licht vor den Menschen leuchten, damit sie eure guten Taten sehen und euren Vater im Himmel preisen.

(Mt 5,13-16)

IMPULS

„Liebe Leserinnen und Leser, liebe Gemeindemitglieder,

„Ihr seid das Salz der Erde“ (Mt 5,13)

Jesus spricht diese Worte nicht als Lob oder moralischen Aufforderung aus, sondern als Zusage. Er setzt große Hoffnung in seine Jünger. Er überträgt Verantwortung für diese konkrete, oft verletzte Welt, in der wir leben. Salz und Licht sind unscheinbar, sie wirken still, aber kraftvoll. Licht vertreibt die Dunkelheit, ohne zu kämpfen. Salz verändert den Geschmack von Speisen, ohne im Mittelpunkt zu stehen. Genau so stellt sich Jesus die Wirkung des Glaubens vor: still, aber wirksam; verborgen, aber unverzichtbar.

Zur Zeit Jesu war Salz unbezahlbar. Es schützte Lebensmittel vor dem Verderben und galt als Heilmittel und Symbol der Reinheit. Die alten Römer behaupteten, dass Salz das reinste Lebensmittel sei, da es aus dem Meer und der Sonne stamme. Salz wurde „weißes Gold“ genannt, und es wurden sogar Kriege um seine Verfügbarkeit geführt. Wenn Jesus von Salz spricht, spricht er von etwas Lebensnotwendigem. Zu viel Salz verdirbt den Geschmack, zu wenig macht alles fade und geschmacklos, wie ein Fest ohne Musik, wie ein Leben ohne Freude. Aber eine kleine Prise genügt. Jesus glaubt, dass unser Leben etwas bewirken kann; er glaubt an die stille Kraft des Guten, die Wirksamkeit der Liebe und den Reichtum eines gelebten

Glaubens. Er sagt nicht: „Ihr sollt Salz sein“ aber: „Ihr seid das Salz der Erde“. Das ist unsere Identität. Salz wirkt jedoch nur, wenn es sich auflöst. Salz, das im Streuer bleibt, erfüllt seinen Sinn nicht. Ein Glaube, der nur für sich selbst bewahrt wird, bleibt wirkungslos.

Die Welt braucht heute keine lauten oder dominanten Christen, sondern weise, liebevolle und mitfühlende, die da sind, wenn sie gebraucht werden. In dieser Zeit, in der viele Themen polarisiert und lautstark diskutiert werden, brauchen wir Menschen, die schützen statt zerstören, vereinen statt spalten und Hoffnung säen, wo Resignation wächst. Letztlich bleibt eine Frage: Hat mein Christentum noch Kraft?

Jede und jeder von uns lebt an einem ganz konkreten Ort dieser Erde: in der Familie, im Beruf, in unserer Gemeinde. Genau dort sind wir gerufen, unserem Umfeld Geschmack zu verleihen – durch Aufmerksamkeit, Ehrlichkeit Mut und Liebe. Lasst uns so leben, dass man es schmeckt.

**Ihre und Eure Schwester Andrea Spyra
Seelsorgerin in der Pastoralen Einheit
Köln Mitte, in St. Agnes**

Kapitolsrat

Am vergangenen Sonntag, dem **1. Februar**, traf 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 „Sonntagstreffe“ ermöglichten im Anschluss an die gemeinsamen Eucharistiefiern 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. (RH)

Unterstützer-Kreis

Mit dem Einrichten eines Koordinierungskreises 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 Osterercherche 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)

Kinderkarneval

Am Karnevalssonntag, dem **15. Februar 2026**, seid ihr, liebe Kinder, herzlich eingeladen zur Kindermesse um **9.30 Uhr** wieder in eurem diesjährigen **Karnevals-kostüm** zu kommen. Zeigen wir Jesus unsere bunte und jecke Seite vor dem Gang zum Schull- und Veedelszoch.

Und: Wisst ihr schon, als wer oder was ihr euch in dieser Session verkleiden möchtet!?



Ich lass mich wieder gerne von euch und eurer Kreativität freudig überraschen. (RH)

Sessionsmotto

“Alaaf - mer dun et för Kölle” - ist das Motto der diesjährigen Session. Damit möchte das Festkomitee Kölner Karneval den Fokus auf die geschätzt 200.000 Männer und Frauen jeden Alters und jeder Herkunft richten, die ehrenamtlich in und für Köln tätig sind. “Sie alle bilden das Rückgrat der Stadtgesellschaft und haben es verdient, aus der zweiten Reihe auf die große Bühne geholt zu werden”, so Präsident Christoph Kuckelkorn.

Was für die Stadtgesellschaft gilt, gilt auch für unser Gemeindeleben: Möge alles ehrenamtliche Engagement in und um unsere Gemeinde hier am Kirchort St. Maria im Kapitol dankbar gewürdigt und anerkannt sein und bleiben. Vergelt's Gott allen Ehrenamtlichen bei uns und in ganz Köln für ihr Mitsorgen um ein solidarisches und menschenwürdiges Miteinander. (RH)

Kleinkindermesskreis

Am Donnerstag, am **19.02.2026**, trifft sich unser Kleinkindermesskreis um **20 Uhr** im Pfarrsaal zum Planen und Abstimmen der nächsten Kindermessen. Dazu laden wir auch stets gerne Interessierte in, die sich vorstellen könn(t)en, mitzutun. Wir freuen uns für unsere Kleinsten, wenn sie weiterhin von Engagierten katechetisch, musikalisch oder sonst wie betreut und beschenkt werden. Schauen Sie gerne einmal vorbei und informieren Sie sich. Sie bestimmen stets, was, und wenn wie viel, Sie sich zeitlich einbringen können; und mit welchem Talent. Herzliche Einladung! (RH)

Frühschicht

Auch in diesem Jahr bieten wir wieder eine „**Frühschicht**“ in der **Fastenzeit** an, jeweils **freitags**: *Gebet und gemeinsames Frühstück als Vorbereitung auf die Heilige Woche.* Von Freitag nach Aschermittwoch bis zum Freitag vor Karfreitag (**20.02. – 27.03.2026**) **findet jeweils um 6.30 bis 7 Uhr** ein Gebet in unserer Krypta statt (Eingang über den Lichhof). Von 7 Uhr bis ca 7.45 Uhr schließt sich die Gelegenheit zu einem gemeinsamen Frühstück im Pfarrsaal (Kasinostrasse) an. Herzliche Einladung! (Werner Köhmstedt)

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.

Seit dem Montag, 2. Februar liegt für alle, die mithelfen wollen, vor und nach der Messe eine Liste aus. 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 Sonntagsgottesdienst 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)

Firmung in Köln-Mitte



Das Sakrament der Firmung wird auch als Sakrament des Heiligen Geistes betitelt. Es bestärkt und hilft dabei, jeden Tag vom Glauben zu erzählen und die Zuneigung Gottes tatkräftig in die Welt zu tragen. Das Firmalter beträgt im Erzbistum Köln in der Regel 16 Jahre. Ältere Jugendliche und junge Erwachsene sind aber auch herzlich willkommen. Im Normalfall wird die Firmung von einem Bischof (Weihbischof) oder einem durch den Bischof beauftragten Priester gespendet. In der Firmung, die in St. Agnes alle zwei Jahre stattfindet, bestätigt der junge Mensch den Glauben, den bei seiner Taufe seine Eltern und Paten noch stellvertretend für ihn bekannt haben. Abend der Versöhnung in St. Ursula 6.11., 18h; Probe für Firmung 20.11., 19h.

Die Firmung findet am 22. November 2026 um 11.30 Uhr in St. Kunibert statt.

Es gibt verschieden Möglichkeiten zur Firmvorbereitung: Angebot 1: Fahrt nach Taizé/ Angebot 2: Pilgern auf dem Jakobsweg/ Angebot 3: Alpha4Youth + Specials/ Angebot 4: Chor Angebot

Die Anmeldung zur Firmvorbereitung muss bis 27. März erfolgt sein. Wenn Ihr Euch anmelden möchtet, geht das über: <https://www.katholisch-in-koeln.de/st-agnes/sakramente/firmung/>

Gottesdienste in ST. MARIA IM KAPITOL

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
Donnerstag, 12. Februar		Abendmesse entfällt aufgrund des närrischen Treibens in der Innenstadt
Sonntag, 15. Februar	09:30 Uhr	Gottesdienst für Familien und Kinder (Msgr. Rainer Hintzen) mit Kostümen
	10:30 Uhr	Heilige Messe der Gemeinde (Msgr. Rainer Hintzen), Gebet für Brigitte Merzenich Jahrgedächtnis für Heinz Mohr
Mittwoch, 18. Februar	09:00 Uhr	Hl. Messe zum Aschermittwoch (Msgr. Rainer Hintzen), Austeilung des Aschenkreuzes
	11:00 Uhr	Aschermittwoch-Messe des DiCV Köln (Pfr. Dr. Joachim Windolph)

ERREICHBARKEIT/ ÖFFNUNGSZEITEN KARNEVAL 2026

KIRCHE und KREUZGANG

Do, 12.02. ganztägig geschlossen / So, 15.02. nach den Messen geschlossen /
Mo, 16.02. ganztägig geschlossen

PFARRBÜRO

Von Do, 12.02. bis einschl. Mi, 18.02. geschlossen. *Vielen Dank für Ihr Verständnis!*

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

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)



KATHOLISCH
IN KÖLN-MITTE