



Gemeindebrief

der Evangelischen Militärpfarrämter in Koblenz



Foto: Roger Mielke

Überfordert – unterfordert?

Im Dienst zwischen „Burnout“ und „Boreout“

Herbst 2019 bis Frühjahr 2020

Geistliches Wort

Denn bei dir, Gott, ist die Quelle des Lebens. Psalm 36,10

Jesus sagt: Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erfrischen. Matthäus 11, 28

Den Hydranten für Löschwasser (siehe Titelseite) fand ich vor Jahren in Essen.

„Jesus lebt“ hat einer mit Filzstift ganz oben auf das mit Stickern vollgeklebte Teil geschrieben. Passt irgendwie, finde ich. Löschwasser, wenn es im Leben brennt; frisches Wasser, das neue Kraft spendet; Kraftquelle für die Entmutigten. Genauso redet die Bibel von Jesus und so erfahren es viele glaubende Menschen Tag für Tag.

Darin liegt auch eine Ermutigung für den Dienst in der Bundeswehr. Als Seelsorger spreche ich oft mit unzufriedenen und frustrierten Menschen. Die einen haben zu viel Arbeit, werden zerrieben von immer neuen Anforderungen bei knappen Ressourcen. Andere fragen nach dem Sinn ihres Dienstes, weil sie nicht den Eindruck haben wirklich gebraucht, gesehen und gefördert zu werden. Dabei haben die allermeisten Soldaten und Zivilangestellten ein hohes Maß von Identifikation mit ihrem Beruf.

Zwischen Überforderung und Unterforderung: Die erste Frage ist, was ich selbst tun kann für einen sinnvollen Dienst, das zweite ist die Verantwortung der Vorgesetzten. Es ist gut, Probleme beim Namen zu nennen und Lösungen anzunehmen. Dazu braucht es Mut und Klarheit. Der Glaube an Gott ist eine wichtige Quelle für diesen Mut.

„Wer vor Gott kniet, kann vor den Menschen stehen“, sagte der Pastor und Evangelist Wilhelm Busch.

Was aber, wenn sich nichts ändert? Bei der Bundeswehr sagt man „Is so.“ Oft ist Geduld wichtig, genau so wichtig aber auch eine klare Einschätzung, wann die Zeit für echte Veränderungen gekommen ist. Das berühmte „Gelassenheitsgebet“ des amerikanischen Theologen Reinhold Niebuhr bringt es auf den Punkt:

Gott, gib mir die *Gelassenheit*,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.
den *Mut*,
Dinge zu ändern, die ich ändern kann
und die *Weisheit*,
das eine vom andern zu unterscheiden.

Gelassenheit, Mut und Weisheit wünscht Ihnen
Ihr

Militärdekan Dr. Roger Mielke (Ev. Militärpfarramt Koblenz III, ZInFü)

Evangelische und Katholische Militärseelsorge Koblenz I

Termine 2019 / 2020



Militärdekan Thomas Balzk

Foto: ZInFü Schönbrodt

Ökumenische Standortgottesdienste 2019/2020

Koblenz / Falckenstein-Kaserne, jeweils um 8 Uhr:

1. Okt., 5. Nov., 3. Dez. 2019

07. Jan., 4. Febr., 03. März, 07. Apr., 05. Mai, 02. Juni 2020

Schlosskapelle Oranienstein Diez, jeweils um 9 Uhr:

15. Okt., 19. Nov., 17. Dez. 2019

21. Jan., 18. Febr., 17. März, 21. Apr., 19. Mai, 16. Juni 2020

Alsberg-Kaserne Rennerod, jeweils um 9 Uhr:

17. Okt., 21. Nov., 19. Dez. 2019

23. Jan., 20. Febr., 19. März, 23. Apr., 14. Mai, 18. Juni 2020

Adventskonzert in der Florinskirche Koblenz mit dem Heeresmusikkorps Koblenz

11.12.2019 1. Konzert 17:00 Uhr

11.12.2019 2. Konzert 19:30 Uhr

- Änderungen vorbehalten -

Bericht aus dem Auslandseinsatz MilDek Balzk

Im Auslandseinsatz ist nichts „normal“ ...

Camp Castor Gao / Mali

Seit 45 Tagen bin ich nun mit meinem Unterstützungssoldaten in Mali/Gao. An die unerträgliche Hitze haben wir und ein bisschen gewöhnt. Die Tagestemperaturen sind um die 45 Grad, schon mal höher, nachts immer noch über 30 Grad. Sandstürme und Staub gehören zum Alltag hier in Westafrika. Die Sandstürme tragen den sympathischen Namen „Haboob“. Leider gibt es an den Stürmen so gar nichts Sympathisches. Es gibt sie in schwarz und hell. Die schwarzen Haboobs sind wie eine „Wand“ und wenn sie plötzlich auftauchen sollte man schleunigst eine feste Behausung aufsuchen.

Am 6. Juni bin ich mit meinem Hauptfeldwebel René Eberhardt von Köln aus Richtung Afrika /Bamako gestartet. In Bamako mussten alle Soldaten, die weiter nach Gao fliegen, eine Nacht in einem Quartier mit 30 Doppelstockbetten übernachten, an Schlaf war kaum zu denken, bevor es am nächsten Morgen nach Gao weiterging. Um 14 Uhr sind wir müde und kaputt in Gao gelandet und ins Camp Castor transportiert worden.

Die ersten Tage waren angefüllt mit dem Kennenlernen des Lagers, Besuch beim Kommandeur, Besuche im Stab und natürlich den „Übergabeaktivitäten“ vom katholischen Pfarrer.

Die Arbeit der Militärseelsorge ist vor allem bestimmt durch Seelsorgegespräche. Es kommen Soldaten mit kleinen und großen Problemen. Einige Soldaten rufen vorher an und wünschen einen Termin andere versuchen es einfach mal zwischendurch, ganz unverbindlich und bleiben dann zum Erzählen. Traurige Geschichten von Todesfällen in der Heimat haben mich sehr berührt. Ein junger Soldat hat seinen drei jährigen Neffen und seinen geliebten Onkel mit einem Schlag verloren. Zugunglück mit einem Quad auf dem beide verunglückten Personen eine kurze Spritztour vor dem Abendessen gemacht haben. Da bleibt die Welt stehen. Da geht auf einmal gar nicht mehr. *„Ich hätte nicht gedacht, dass das Sprechen mir so gut tun würde“*, so der Soldat. Der trauernde Soldat ist nach Hause geflogen und wird wohl nicht wieder zurück in den Einsatz verlegen. Die Militärseelsorge wird jedenfalls in Anspruch genommen im

Auslandseinsatz.

Darüber hinaus laden wir zum Wochenprogramm ein:



Zum „SaMali-Treff“ kommen 20 Soldaten um Salami und frischgebackenes Brot zu genießen. Natürlich gibt es auch Kaltgetränke – ohne Getränke geht hier gar nichts. Außerdem erzähle ich eine kleine biblische Geschichte und wir singen gemeinsam ein Lied.

Die „Taizé-Andacht“ lädt Soldaten ein zur Ruhe zu kommen, Zeit für Stille, Zeit für sich selbst, Zeit für Gott. Auch der *besondere Filmabend* ist eine beliebte Veranstaltung, Filme mit Tiefgang und guter Botschaft laden ein zu Verweilen. Auch in der eigenen Seele.

Der Sonntagsgottesdienst um 19 Uhr ist das Aushängeschild der Militärseelsorge. Gemeinsames Beten und Singen, Still sein und Zuhören. Nachher gibt's Getränke und Kuchen.



Foto: Thomas Baizk

Und dann passiert dass, woran man nicht zu denken wagt im Einsatz...

Montagnachmittag. Wir sind im neuen Kirchenzelt das gerade gebaut wird... plötzlich ein Pistolenschuss ... dann noch einer und dann drei hintereinander... die Soldaten sind sofort gewarnt, hier stimmt was nicht... plötzlich ein mächtiger Knall... eine Explosion... Rauchwolken... Anschlag in unserer Bubble! Wir wissen erst nichts. Haben uns auf den Boden geschmissen. Rennende Soldaten, Befehle werden unmissverständlich gerufen. Ich laufe irgendwann geschützt von Soldaten in den nächsten „Save Heaven“. Schnell Sicherheitswesten an. Gefechtshelm aufziehen. Die Stimmung im Lager ist angespannt. Ich sitze relativ sicher im Büro, warte, lausche und versuche meine Gedanken zu ordnen. Versuche mich ein bisschen abzulenken. Auch mein Herz schlägt bis zum Hals. Tausend Gedanken schießen gleichzeitig durch meinen Kopf. Momentan kann ich nichts anderes tun... beten, still und brüchig – immer wieder unterbrochen durch sorgende Gedanken. Hoffentlich ist kein Mensch zu Schaden gekommen. Dann hören wir dass es Verletzte und Schwerverletzte gibt. Drüben bei den Franzosen. Der Anschlag war also nicht in unserem Lager. Aber gleich daneben. Zwei abgelenkte Gewehrschüsse sind hier im Lager eingeschlagen. Da wo die Raucher sitzen. „*Smoking kills*“ werden wir nach zwei Tagen witzeln. Gott sei Dank ist keinem unserer Soldaten etwas geschehen. Andere Kameraden, nicht weit von unserem Lager kämpfen ums Überleben. Die Anspannung im Lager ist hoch. Und das, was man im Auslandeinsatz manchmal und ja auch glücklicherweise(!) vergisst, ist an diesem Montagnachmittag Wirklichkeit geworden... wir sind in einem gefährlichen Auslandseinsatz. Die Ruhe täuscht. Und an diesem Abend schlafen die meisten Soldaten schwer ein.

Inzwischen ist wieder Alltag eingekehrt. Alltag? Ja, so etwas gibt es auch im Camp Castor. Nicht zu vergleichen mit dem Alltag zu Hause. Aber auch hier ... jeden Tag gleiche Abläufe ... gewohnte Gesichter, Büroarbeit, Unterbrochen durch Essenszeiten... Plastikgeschirr jeden Tag... Abendrituale, Lagebesprechungen... und endlich abends zwei Minuten duschen am Tag. Mehr geht nicht. Das T-Shirt ist schon um 8 Uhr morgens pitschenass... und es riecht... egal... erst heute Abend kann ich duschen. Man gewöhnt sich an vieles. Aber nichts ist normal... So manches dem wir kaum Beachtung in unserem Alltag zu Hause schenken und es möglicherweise für selbstverständlich erachten, gewinnt im Auslandseinsatz ganz neue Wertigkeit.

Die Hälfte des Einsatzes ist noch nicht ganz rum. Wir haben bereits viel erlebt und um das alles zu erzählen reicht hier nicht der Platz... gerne irgendwann mehr...

Beste Segenswünsche aus Afrika!

Einladung zur Rüstzeit

Christliches Freizeitheim

Gästehaus Krebs, Oberstdorf.



Zum Thema: Das Innere Kind.

Das Innere Kind gehört zu einer modellhaften Betrachtungsweise innerer Erlebniswelten. Es bezeichnet und symbolisiert die im Gehirn gespeicherten Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus der eigenen Kindheit. Hierzu gehört das ganze Spektrum intensiver Gefühle wie unbändige Freude, abgrundtiefer Schmerz, Glück und Traurigkeit, Intuition und Neugierde, Gefühle von Verlassenheit, Angst oder Wut. Das Innere Kind umfasst alles innerhalb des Bereiches von Sein, Fühlen und Erleben, welches speziellen

Gehirnarealen zugeordnet wird.



 **Familien - Rüstzeit vom 15.02. – 22.02.2020**

 **Soldaten – Rüstzeit vom 21.03. – 28.03.2020**

Evangelische Militärseelsorge Koblenz II

Termine 2019



Foto: ZinFü Schönbrodt

Militärpfarrer Bernd Bazin

Ökumenische Standortgottesdienste im BwZK

Immer Donnerstags von 12.00 Uhr – 13.00 Uhr Mittagskirche
mit Imbiss (im Wechsel mit Kath. Militärseelsorge)

24.12. Ökum. Christvesper 15.00 Uhr Haupttreppenhaus BwZK

Burn-out und Bore-out – zwei extreme Erfahrungen im Dienstalltag

Es gibt Krankheitsbilder, die auch schon mal umgangssprachlich benutzt werden. „Ich glaube ich habe einen Burn-out.“ hat man vielleicht schon einmal gehört. Für Betroffene ist diese Erkrankung nichts, worüber man salopp hinweggehen könnte. Immer mehr Menschen leiden unter ihr, was die Weltgesundheitsorganisation (WHO) dazu veranlasst hat, das Burn-out-Syndrom in die neueste Variante der „International Classification of Diseases“, die ICD 11, aufzunehmen. Sie ist allerdings noch nicht in Geltung gesetzt. In der vermutlich noch zwei Jahre genutzten Vorgängerversion, der ICD 10, wird der Burn-out eher unter „ferner liefern“ erwähnt. Doch gleichgültig, wie das Phänomen von der medizinischen Fachwelt eingeordnet wird, wer unter dauerhaftem Ausgebrannt-Sein leidet, hat ein riesiges Problem.

- Das Gefühl völligen Erschöpfseins gehört dazu.
- Schlafstörungen treten häufig auf.
- Betroffene erleben eine zunehmende Distanz oder negative Haltung zum eigenen Job.

- Das berufliche Leistungsvermögen sinkt rapide.
- Fachleute weisen zudem darauf hin, dass die Engführung auf die berufliche Situation dem noch viel breiter auftretenden Krankheitsbild nicht gerecht wird. Auch unzählige Pflegende von Angehörigen sind von ihm betroffen.
- Manchmal geht es bis zum völligen Zusammenbruch. Auch kleinere alltägliche Aufgaben werden nicht mehr bewältigt.

Bei einem lebenskundlichen Unterricht vor einem Instandhaltungstrupp, dessen Soldaten permanent international unterwegs waren, informierte ich vor ca. 8 Jahren über Stressphänomene. Einige Zeit nach dem Unterricht rief mich der Kommandeur an, bedankte sich und teilte mit, dass sich in der Folgewoche zum LKU drei Mitarbeiter krankgemeldet hatten, weil sie nun wussten, warum es ihnen so schlecht geht. Das war zunächst einmal schlecht für die Instandsetzung am Material, aber wichtig und umso besser für die Erstellung einer präzisen Diagnose und die Genesung der Soldaten.

Nicht immer kommt es in der Negativspirale des Burn-out zum Vollbild der Krankheit, also dem totalen Ausgebrannt-Sein. Doch das Lebensgefühl, wie eine Kerze zu sein die an beiden Enden brennt, kennen viele Menschen. Möglicherweise hat die Fixierung auf die Belastungen des Einsatzes mit zahlreichen traumatischen Erfahrungen dazu geführt, die frustrierenden und krank machenden Alltagsbelastungen in der Truppe weniger intensiv zu betrachten. Das ist verständlich. Dennoch ist es wichtig alle Soldatinnen, Soldaten und zivilen Mitarbeiter im Blick zu behalten.

Überarbeitung, manchmal verstärkt durch Personalmangel und wenig effektive Abläufe, kennen viele Menschen in der Bundeswehr. Manchmal gesellt sich noch eine mangelnde Sichtbarkeit von Erfolg hinzu. Grundsätzlich sind diejenigen am stärksten gefährdet die für ihre Arbeit „brennen“. Sie brennen, wie im eben genannten Bild der Kerze, doppelt schnell ab. Es bleibt keine Zeit zum Regenerieren. Private Stressoren addieren sich zum beruflichen Stress hinzu.

Angelehnt an den Begriff des „Burn-out“ beschrieben zwei Autoren in ihrem Buch „Diagnose Boreout“ 2007 erstmalig vor einer breiten Öffentlichkeit ein Phänomen, welches das Gegenteil des Ausgebrannt-Seins ist. Nach ihrer These gibt es auch ein Ausgelangweilt-Sein. Der Bore-out stellt sich ein, wenn Menschen über einen langen Zeitraum unterfordert sind, am falschen Arbeitsplatz eingesetzt werden, ihre Ideale nicht umsetzen können oder sich nicht beruflich und persönlich weiterentwickeln können. Ebenso wie vom Burn-out betroffene Personen verfügen sie über die Fähigkeit, für eine Sache zu „brennen“. Aber es kommt nicht zum Entzünden ihrer Flamme bzw. sie wird gelöscht.

Paradoxerweise können die Symptome des Bore-out ähnliche sein, wie beim Burn-out. Die Betroffenen tun das ihre um ihre tatsächliche Wirkungslosigkeit, die für sie scham-

besetzt ist, zu vertuschen. So entwickeln sie ein vielfältiges Instrumentarium, das lediglich dazu dient, Beschäftigung vorzutäuschen. Oft kündigen sie innerlich und blühen in anderen Teilbereichen ihres Lebens auf, in denen sie es zu wahrer Meisterschaft bringen. Aber ihr Leben am Arbeitsplatz bleibt ohne Freude und kann sie krank machen. Der Bore-out ist keine in der medizinischen Welt anerkannte Krankheit. Dennoch ist das Phänomen vorhanden. Möglicherweise kennen auch Sie Menschen die unter dem Ausgelangweilt-Sein leiden.

In einem Marine-Stab arbeitete ein junger Mann der sich hilfeschend an mich wandte. Er hatte seine Tagesarbeit in 15 Minuten getan. Seinen Kameraden ging es ähnlich, doch sie litten nicht unter der Situation, sondern spielten den ganzen Tag Computerspiele. Da sich der beruflich stark motivierte Soldat den Dienst in der Marine anders vorstellte und dies auch ansprach, geriet er in Konflikt mit den Kameraden.

Ein im Einsatz traumatisierter Soldat hatte sich durch eine lange Psychotherapie gesundheitlich stabilisiert und konnte wieder den Dienst aufnehmen. Im Wechsel ging er zur Arbeit in die Kaserne oder arbeitet von Zuhause. Aber es gab keine Arbeit. Halbstündlich checkte er den Lotus Notes-Briefkasten, doch es kam nie etwas, was für ihn ein Auftrag gewesen wäre. Der Unglückliche saß zudem mit mehreren anderen Soldaten in einem Büro, die voreinander ihre Untätigkeit verbargen. Alle hatten Gründe an der Situation nichts zu verändern, z.B. weil sie im Falle einer Änderung und Versetzung nicht mehr heimatnah eingesetzt gewesen wären.

Aus den genannten Beispielen sollte deutlich werden, dass das Ausgelangweilt-Sein für Betroffene eine schwere Last ist. Nicht immer gelingt es dem Dienstherrn, Arbeit so zu verteilen, dass jede und jeder gut gefordert und niemand unterfordert ist. Es braucht die Fähigkeit zur Selbstbeobachtung, um die Über- sowie die Unterforderung zu erkennen und es braucht innere Stärke, um sich den jeweiligen destruktiven und krank machenden Spiralen zu entziehen. Wenn Sie selbst betroffen sind oder Betroffene kennen, suchen Sie das Gespräch, z.B. mit den Mitarbeitenden der Militärseelsorge. Hier können Sie unter Verschwiegenheit Ihre Erlebnisse schildern, eigene Worte finden und Ideen für die nächsten Schritte in Richtung einer Veränderung zum Guten entwickeln.

Bernd Bazin war Militärpfarrer bei der Marine, traf in 5 Auslandseinsätzen auf Soldatinnen und Soldaten aller Teilstreitkräfte und arbeitet jetzt im Bundeswehrzentral Krankenhaus.

Evangelische und Katholische Militärseelsorge Koblenz III Zentrum Innere Führung Termine 2019/2020



Foto: ZInFu Schönbrodt

Militärdekan Dr. Roger Mielke

Ökumenische Standortgottesdienste am Zentrum Innere Führung in der Regel an jedem letzten Donnerstag im Monat um 7.25 Uhr im „Forum“

31. Oktober, 28. November, 12. Dezember 2019

30. Januar, 13. Februar, 26. März, 30. April, 28. Mai, 25. Juni 2020

Frühstück und geistlicher Impuls, jeweils um 9 Uhr in den Räumen der Militärseelsorgen, Augustakaserne (Ellingshohl 69), Gebäude 4

5. Dezember 2019,

9. April, 4. Juni, 17. September, 10. Dezember 2020

- Änderungen vorbehalten, aktuelle Informationen:
www.KoblenzIII.militaerseelsorge.bundeswehr.de -



Motorradrüstzeit

Schwarzwald und Schwäbische Alb

24. bis 28. August 2020

Kloster Kirchberg ist wunderschön in die Landschaft des Nordschwarzwaldes eingebettet. Dort ist das Standquartier der Motorradrüstzeit, die in Tagestouren durch die Schwäbische Alb und den Schwarzwald führen wird.

Leitung: Pfarrer Dr. Roger Mielke und Pfarrhelfer Walter Horre.

Informationen und Anmeldeunterlagen:

EvMilpfarramtKoblenzIII@bundeswehr.org

+49 261 679992-5231

**Evangelisches
Militärpfarramt
Koblenz III**





7. bis 11. September 2020

Der Pilgerweg vom Kloster Loccum zum Kloster Volkenroda verläuft über 300 km durch die grüne Mitte Deutschlands, durch Wälder, an Flüssen entlang, durch eine alte Kulturlandschaft (<http://www.loccum-volkenroda.de/>).

Wir wandern die ersten vier Etappen, zwischen 16 und 21 Km lang, von Loccum nach Hameln. Übernachtet wird in Hotels, ein Begleitfahrzeug übernimmt den Gepäcktransport. Geistliche Impulse auf dem Weg gliedern den Tag.

Leitung: Pfarrer Dr. Roger Mielke, Pfarrhelfer Walter Horre und Holger Knieling.

Informationen und Anmeldeunterlagen:

EvMilpfarramtKoblenzIII@bundeswehr.org

+49 261 679992-5231

**Evangelisches Militärfarramt
Koblenz III**



Evangelisches Militärpfarramt Koblenz I
Falckenstein-Kaserne
Von-Kuhl-Straße 50
56070 Koblenz

ist zuständig für die Standorte Diez, Koblenz, Lahnstein, Rennerod und zugehörig zum Militärdekanat Köln.



Foto: ZInFu Schönbrodt

Telefon: +49 261 896-83015
Mobil: +49 173-8797492
(BwNetz: 9097 0173-8797492)
AllgFspWNBw: 90-4400-83015
EvMilPfarramtKoblenzI@bundeswehr.org
Militärdekan Thomas Balzk
Pfarrhelfer: Friedhelm Klumb
AllgFspWNBw: 90-4400-83016

Evangelisches Militärpfarramt Koblenz II
Bundeswehrzentral Krankenhaus
Rübenacher Straße 170
56072 Koblenz

Zuständig für die Standorte Koblenz (Bundeswehrzentral-krankenhaus), Ulmen (Schule für Diensthundewesen der Bundeswehr) und zugehörig zum Militärdekanat Köln.

Telefon: +49 261 281-48150
Mobil: +49 173-8797473
(BwNetz: 9097 0173-8797473)
AllgFspWNBw: 90-4425-48150
EvMilPfarramtKoblenzII@bundeswehr.org
Militärpfarrer Bernd Bazin
Pfarrhelfer: Holger Knieling
AllgFspWNBw: 90-4425-48151



Foto: ZInFu Schönbrodt

Evangelisches Militärpfarramt Koblenz III
Augusta-Kaserne (Geb. 4, EG)
Ellingshohl 69-75
56076 Koblenz

Zuständig für das „Zentrum Innere Führung“ und zugehörig
zum Militärdekanat Köln.



Foto: ZInFü Schönbrodt

Telefon: +49 261 679992-5230
Mobil: +49 173- 2096198
(Bw-Netz: 9097 173- 2096198)
AllgFspWNBw: 90-4813-5230
EvMilPfarramtKoblenzIII@bundeswehr.org
Militärdekan Dr. Roger Mielke
Pfarrhelfer: Walter Horre
AllgFspWNBw: 90-4813-5231

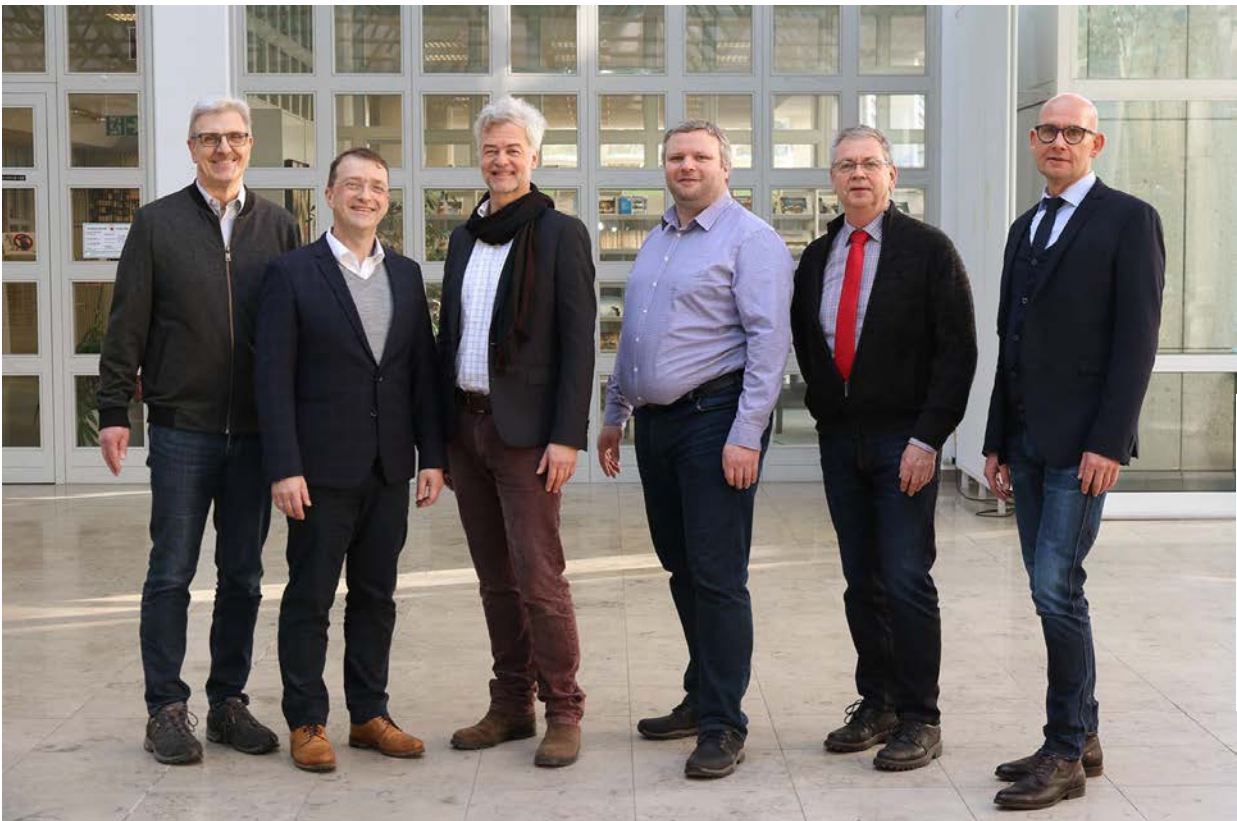


Foto: ZInFü Schönbrodt

IMPRESSUM

Pfarrbrief für Koblenz

Herausgeber

Evangelische Militärpfarrämter in Koblenz

Redaktion

Militärdekan Dr. Roger Mielke (verantwortlich)

Pfarrhelfer Walter Horre

Anschrift der Redaktion

Evangelisches Militärpfarramt Koblenz III

Zentrum Innere Führung

Von-Witzleben-Straße 17

56076 Koblenz

Tel.: 0261 / 679992 – 5231

E-Mail: EvMilPfarramtKoblenzIII@bundeswehr.org

Auflage:

Druck 200 Exemplare

Online:

www.eka.militaerseelsorge.bundeswehr.de

Haftungsausschluss:

Namentlich gezeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers oder der Redaktion wieder.

Der „Pfarrbrief für Koblenz“ erscheint 2 mal jährlich und wird kostenfrei verteilt.