

# IMPULSE / ZUR ÖSTERLICHEN BUßZEIT / 2018



**Titelbild: freiRAUM**

Dieses Bild besteht aus 70 einzelnen Leinwänden in Größe 20 x 20 cm.

Seit der Eröffnung des Kolpinghauses hängt es im Kolpinghaus in Mönchengladbach.

Der freiRaum wird durch Spenden finanziert und jede(r) kann ab 100 Euro Spende für den freiRaum einen Teil des Bildes mit seiner Unterschrift versehen.

Wir laden Einzelne und Kolpingsfamilien herzlich ein, sich zu beteiligen.

**Besinnungsangebote in der österlichen Bußzeit**

- Besinnungsnachmittag am 17. Februar von 14:00 bis 18:00 Uhr  
im Kolpinghaus Krefeld, Dionysiusstraße 16
- Besinnungsabend am 7. März von 19:00 bis 22:00 Uhr  
im Johanneshaus Mechernich, an der Kirche
- Wortgottesfeier am 18. März von 19:00 bis 20:00 Uhr  
in St. Maria Himmelfahrt, Jülich, Stiftsherrenstraße 15



## Vorwort

Liebe Kolpinggeschwister,  
liebe Leserinnen und Leser,

die Impulse der österlichen Bußzeit 2018 greifen das spirituelle Jahresthema  
des Kolpingwerkes im Bistum Aachen auf:  
„Gott befreit‘: frei werden für Gott – frei werden von...“

Dieses Thema eröffnet einen Kosmos verschiedener Sichten und Weisen, wie gläubige Menschen ihr Leben zu „entrümpeln“ versuchen, um Gott Raum in ihrem Leben zu verschaffen. Diese daraus folgenden Texte der Autorinnen und Autoren bieten den Leserinnen und Lesern der Impulse einen guten Anknüpfungspunkt, das jeweils eigene Leben in dieser österlichen Bußzeit in den Blick zu nehmen, um Gott Raum zu geben. Dies gilt auch für unsere Kolpingsfamilien, das Kolpingwerk und die Kirche. Wir dürfen in dieser österlichen Bußzeit neu beginnen, uns auf die Suche nach Gott in unserem Leben zu machen. Ich wünsche jeder/m Einzelnen und unseren Gemeinschaften viel Freude bei diesem spannenden Weg.

Mein herzlicher Dank gilt den Kolpinggeschwistern, die einen Impuls geschrieben haben. Sie teilen ihren Glauben und ihre Gedanken mit einer großen Zahl oft unbekannter Menschen. Sie alle freuen sich über Rückmeldungen. Im Namen der Autorinnen und Autoren sowie des Diözesanvorstandes wünsche ich allen Leserinnen und Lesern eine spannende österliche Bußzeit.

*Dietmar Prielipp*  
*Geistlicher Leiter*



## Aschermittwoch (zu Mt 6,1-6.16-18)

Spenden – Nächstenliebe:

Die Gemeinschaft leben,  
Nöte sehen, geben,  
helfen, unterstützen,  
Geldreserven nützen –  
Das ist „Fasten“-Zeit!

Beten – Gottesliebe:

Über Gott nachdenken,  
seinen Weg bedenken,  
Leben neu ausrichten,  
Glauben gut verdichten –  
Das ist „Fasten“-Zeit!

Fasten – Eigenliebe:

Seinen Körper hegen,  
waschen, salben, pflegen,  
Gutes tun, verwöhnen,  
sich mit ihm versöhnen –  
Das ist „Fasten“-Zeit!

Mehren so die Liebe  
zu sich selbst, zum Herren,  
zum Menschen, nicht versperren  
seinen Sorgen, allen,  
das wird Gott gefallen –  
Fasten-, Gnadenzeit!

*(Aus einem unveröffentlichten Manuskript)*

*Pfr. Erik Pühringer*

*KF Mechernich*



## Aufräumarbeiten

„Frei werden für Gott – frei werden von...“ – das hört sich nach Hausputz an! Ab und zu überkommt es mich und aus einem einfachen Wochenputz wird ein Hausputz. Ich bekomme Lust, auf-, weg- und umzuräumen. Und immer wieder entdecke ich Dinge, die irgendwie „verschwunden“ waren: der Kerzenständer aus dem letzten Urlaub, ein geliebtes Buch oder eine Muschel vom Strandspaziergang. Manches bleibt leider ganz verschwunden.

Aber immer braucht es bei den Neuentdeckungen des Alten eine Entscheidung: Bekommen diese wiederentdeckten und gefundenen Gegenstände und Erinnerungen wieder einen erkennbaren Platz oder verschwinden sie nun endgültig? Beides passiert und meistens rückt Wiedergefundenes – zumindest erst einmal – wieder in die erste Reihe. Dazu muss ich Platz machen, freie Räume, Freiräume schaffen.

Ich ahne, dass es mir so auch mit Gott geht. Wissend, glaubend, hoffend, dass er irgendwo da ist, lebe ich in der Regel ganz gut. Doch wenn ich IHN dann verstaubt hinter Aufgaben des Alltags, Gedanken, Sorgen und Freuden erst vermisste, dann suche und wiederfinden möchte, stimmt es mich traurig. Wie konnte das passieren und warum passiert es immer wieder? Warum fällt es mir so schwer, IHM einen Platz frei zu halten?

Ich ahne, es braucht einen Platz in mir, der nur uns beiden gehört, der – für IHN freigehalten – mich frei macht und befreit, auch von der Sorge des „Frei-werdens-von“ um „frei-zu-werden-für“. Ich spüre: In all meinen Unfreiheiten ist Gott längst schon frei für mich!

*Susanne Mertens  
KF Hinsbeck*



## Wann?

Für das Auto eine Garage, für das Handy eine Hülle, für uns Schirm und Schal:  
Stets sind wir bemüht uns und unsere wichtigen Dinge zu schützen und zu erhalten.  
Und wie schützen wir das, was unser Leben erst möglich macht?

„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein,...“ (5.Mose 8,3), heißt es in der Bibel, und dennoch steht dieses Brot für das Notwendigste: atmen, trinken, essen. Ohne können wir gar nicht leben.

Gottes Schöpfung, die Welt, bietet Luft, Wasser und Erde mit Pflanzen für unsere Nahrung. Beste Ausgangsbedingungen für ein gutes und gesundes Leben, über die wir uns freuen können und die wir schätzen sollten. Doch beinahe täglich gibt es aufrüttelnde Berichte darüber, wie wir mit unseren Lebensgrundlagen umgehen:

Wir verpesten die Luft mit Abgasen und Feinstaub.

Wir verschmutzen das Wasser mit Medikamenten, Chemikalien, Gülle und Plastik.

Wir vergiften unsere Gärten, Äcker und Pflanzen mit Insekten- und Unkrautvernichtungsmitteln.

Wir vernichten den Lebensraum für Wild-Bienen, die unsere Nahrungspflanzen bestäuben.

Wir zerstören Gottes Schöpfung.

Wann machen wir unseren Blick frei für die Realitäten?

Wann befreien wir uns von unserem zerstörerischen Lebensstil: Immer billiger, mehr, bequemer?

Wann entscheiden wir uns freiwillig umzudenken und

wann überlegen du und ich (eventuell zusammen), was wir im Alltag ändern können?

Wann sind wir bereit auf Gott zu hören?

Vielleicht bietet sich die österliche Buß- und Fastenzeit dafür an.

*Simone Pohl  
KF Willich*



## Gedanken kreisen

Wieso auch nicht?  
Die Welt ist doch zum Staunen!

So schau´ ich aus  
und frag´ warum  
stören manch´ seltsame Launen?

Das Leben ist schlicht.  
Was mach´ ich draus,  
dass ich mich krümm´ und buckle?

Es ist bald Schicht!  
Geduld geht aus!  
Woran hab´ ich geruckelt?

Nun werde mal ruhig,  
werde still –  
hör´ deinen eigenen Atem.

Was für ein Rhythmus,  
für ein Klang – .  
Ich bin –  
und atme – und höre  
und froh stimm´ ich Gott  
meinen Lobpreis an,  
dass ich leben kann  
und seine Liebe spüren.

Frei nun und mit neuer Kraft  
bin ich da

und höre und höre – ...  
Frage nach  
und sage, wie ich die Welt neu sehe,  
wo ich zu wem nun stehe –  
und was mich störe.

Gott sei Dank!

*Inge Glaremin  
KF Hüls*

(zu Isaias (58,9-ff))  
Wenn du die Fesseln\* aus deiner Mitte  
entfernst und aufhörst mit dem Finger zu  
zeigen und zu reden was nicht frommt,  
wenn du mit dem Hungernden Mitleid hast  
und die Seele des Bekümmerten tröstest,  
dann wird dein Licht erglänzen in der  
Dunkelheit und deine Finsternis wird sein  
wie Mittagshelle. Und der Herr wird dir Ruhe  
geben immerdar, mit Licht wird ER deine  
Seele erfüllen und dein Gebein kräftigen,  
und du wirst sein wie ein wasserreicher  
Garten, wie eine Quelle, deren Wasser nicht  
versiegt.

\*Mit denen du andere fesselst



## Frei werden... vom Handy...

Ja, ich nutze mein Smartphone sehr viel. Nicht nur fürs Telefonieren oder Kontakten zu Freunden und Familie. Über mein Handy verfolge ich meinen Kalender, führe die Einkaufsliste, nutze es als Navigator, Nachrichtensprecher, Fußball-Liveticker, Radio, Fahrplan, Ticketautomat, Fotoapparat. Zusätzlich bin ich im Job fast immer anschreibbar für Ehrenamtler oder Kollegen.

Eine Last? Nein.

Eine Abhängigkeit? Absolut!

Im letzten Jahr bin ich die Fastenzeit anders angegangen als sonst. Kein Alkoholfasten, sondern teilweises Handyfasten. Abends ab 18 Uhr bis morgens, wenn der Wecker klingelt Handy aus – das war die Devise.

Und da fing es schon an, erster Abend, beruflicher Termin in Mönchengladbach bei einer neuen Gruppe, direkt mal verfahren und keine Möglichkeit zur Kontaktaufnahme. Zwanzig Minuten zu spät beim Termin und die Gruppe leicht angesäuert, dass ich nicht Bescheid gesagt hatte.

Ansonsten: Zeit für anderes.

Nachrichten und Fußballergebnisse auf dem Handy? Kann ich auch am nächsten Morgen lesen. Whatsapp-Nachrichten? Sind selten so dringend, als dass sie nicht warten können.

Wer hat wann was bei Facebook, Twitter oder Instagram gepostet? Ist nicht so wichtig. Stattdessen: Endlich einen dicken Wälzer anfangen – kein Handybrummen oder -klingeln – herrlich. Sich abends mit dem Kumpel verabreden, so wie früher – und sich einfach wie abgesprochen treffen, ohne noch digital den Treffpunkt nachzufragen. Den Kindern zuhören, wie ihr Tag war – erstaunlich!

Handy aus – und sei es nur für 12 Stunden am Tag – probiere es aus!

*Paul Arns  
KF Aachen*

*Untertitel zum Bild: Auch ohne Handy verliert man sein Gesicht nicht.*





## Im Reich der Dinge

Vor etwa 150 Jahren besaß jeder Mensch durchschnittlich etwa 500 Dinge. Jetzt denken Sie mal darüber nach, wie viele Dinge Sie zurzeit besitzen; statistische Schätzungen gehen von mindestens 5.000 pro Person in unserem Land aus. Ich muss gestehen, dass ich selbst keinen Überblick mehr habe über das, was sich angesammelt hat in meiner Wohnung, in meinem Büro, in meinem Keller.

Man muss nicht so radikal denken wie die Band Silbermond, die vorschlägt, allen Ballast zu verbrennen und mit leichtem Gepäck sein Leben zu führen, aber mir kommt es schon ab und zu so vor, als ob die Dinge, die ich besitze, doch eigentlich mich besitzen. Auf was alles meine ich nicht mehr verzichten zu können? Und wie verschwindend gering dagegen ist die Zahl der Gegenstände, die ich beiseitelegen oder gar ganz weggeben könnte?

Ich gebe zu, ich kann nicht gut etwas wegwerfen, weil sich irgendwie ja doch mit fast jedem Ding eine Geschichte verbindet. Und diese Geschichten will ich auch nicht missen. Ich will nur nicht, dass mich die Dinge besitzen, dass mein Smartphone mehr Macht über mich hat als mein Freizeitbedarf; dass ich mich definieren lasse über die Größe meines Flachbildschirms; dass die Marke meiner Kleidung bestimmt, in welchem Lokal ich essen gehen kann – scheinbar tickt unsere Gesellschaft so, aber:

Selbst im Reich der Dinge muss der Mensch König bleiben!

*Albert Bettin  
KF Ohler/Ohlerfeld*



## Freiheit

**F**reiheit

**F**rei sein

**Fr**Ei sein für GOTT

**F**rei bleiben!

**H**immel

**E**rfahren

**I**m

Näch**sT**en

*Familie Wolters  
KF Dülken*



## Schätze

Verträumt gehen wir an frühen Herbst- und Wintermorgenden unsere Wege. Wir sehen vor lauter Müdigkeit und bei Dunkelheit noch nicht alles, was es an den Straßen und Wegen zu sehen gibt. Trotzdem finden wir fast immer zur rechten Zeit das richtige Ziel unserer Wege.

Wie aber ist es mit dem Lebensziel insgesamt? Wo verbergen sich Schätze im Alltag, die ich schon kenne – und gibt es vielleicht Schätze, die noch im Verborgenen schlummern, ohne dass wir sie ahnen können? Umgeben von Pflichten, gefangen in Ansprüchen, verstrickt in Erwartungen sind wir oft unfähig, diese zu heben. Machen wir uns frei für die Suche nach den Schätzen, die ermutigen und die ermächtigen, immer wieder neu sich aussenden zu lassen.

Manchmal liegen die eigenen Schätze in uns verborgen. Auch die Erfahrungen, durch die wir in Folge von Lebensbrüchen, von Fehlentscheidungen, ja auch von Schicksalen beschwert sind, können angesehen, gewandelt und zu einem kraftvollen Schatz gemacht werden. All die guten Erfahrungen, auch in der Begegnung mit Menschen und der Glaube an Gott sind Schätze, aus denen heraus wir leben und aus denen heraus wir gerufen sind, das Licht der Welt und das Salz der Erde zu sein.

*Christian Lehnen  
KF Hinsbeck*



## SoKo

Zuerst wusste ich nicht, was ich zu dem Thema „frei werden für Gott, frei werden von...“ schreiben könnte. Doch dann fiel mir das „SozialKompetenz-Projekt zur Förderung der Demokratie und Werteerziehung von Schülern“ an meiner Schule ein:

Das Lise-Meitner-Gymnasium in Willich bietet dieses Projekt für die Schüler der Jahrgangsstufe 8 an. Es ist vorgesehen, dass ich 60 ehrenamtliche Arbeitsstunden in einer gemeinnützigen Einrichtung leiste. Das finde ich toll, denn ich bin gerne mit Menschen zusammen und es macht mir Spaß, zum Beispiel bei Projekten unserer Kolpingsfamilie wie der Altkleidersammlung mitzuhelfen.

Deshalb freue ich mich total, dass ich mein SoKo-Praktikum bei der Kolpingjugend Diözesanverband Aachen absolvieren darf. Die Kolpingjugend hat das Schwerpunktthema „stark füreinander – fair miteinander“. Das entspricht genau dem Konzept des Soko-Projektes und ich bin schon sehr gespannt und neugierig, was mich in Mönchengladbach erwartet und wie ich mich nützlich machen kann.

*Johanna Marx  
KF Willich*



## Über den Wolken ...

- Dieser rücksichtslose Autofahrer, der mir die Vorfahrt nimmt
- Die unverschämte Kundin, die sich an der Fleischtheke vordrängt
- Die empathielose Kollegin, die immer nur ihre Sichtweise durchsetzen will
- Die Krankheit, die angefliegen kommt, wenn man sie gar nicht gebrauchen kann
- Der ganz auf sich selbst fokussierte Nachbar, der sein Auto immer da parkt, wo es stört, und auch nie seine Hecke schneidet
- Der ganze ‚Krempel‘ in den Schränken, den ich über Jahrzehnte horte, aber nicht wirklich brauche

Diese Liste kann sicher jeder endlos verlängern.

Soll all das meine Kraft und meine Nerven unnötig beanspruchen?

Nein, das lasse ich nicht zu, dafür ist mir mein Leben zu kostbar, ich habe nur eins.

Im regelmäßigen Gebet finde ich mit Gottes Hilfe die Kraft, mich frei zu kämpfen und damit Wertvollere Platz und Raum zu geben, nämlich all dem Schönen und Lebenswerten, das ER für uns bereithält:

- dem unscheinbaren Gänseblümchen am Wegesrand
- dem Zwitschern der Vögel im Garten
- dem herrlichen Sonnenuntergang
- der vom Schnee gepuderten Natur
- den netten Gesten und Worten meiner Mitmenschen
- meiner Zeit für Andere, die mich brauchen
- dem Schritt vom ich zum Du

*Regina Hanisch  
KF Grefrath*



## Geschenkte Zeit ist...

hier die Minute, um den Sorgen und Nöten anderer zu lauschen;

da ein scheinbar belangloses Gespräch über das Wetter.

Die Zeit, die wir anderen widmen, wird wertvoll durch das dahinter stehende Bedürfnis – den Wunsch, für andere da sein zu wollen.

Wir leben in Zeiten, in denen man ständig auf dem Sprung ist. Es wird erwartet, dass man jederzeit erreichbar und verfügbar ist.

Doch gerade das widerspricht dem, sich für einen anderen Menschen Zeit nehmen zu wollen.

Vielleicht ist das eine der größten Herausforderungen unserer Zeit: Lernen, nicht verfügbar zu sein, um eben doch verfügbar zu sein.

Mein Vorhaben für das Jahr 2018:

Die Zeit, die ich schenke, möchte ich bewusst schenken!

*Rebekka Prielipp*

*KF Willich*



Ich kann (mich) ...

**F**rieden suchen und leben  
**R**astlosigkeit durch Pausen beruhigen  
**E**goismus umwandeln in Hilfsbereitschaft  
**I**nspirieren lassen von Gottes Geist

**W**ohlstand miteinander teilen  
**E**ngel sein für die Mitmenschen  
**R**eichtum miteinander teilen  
**D**ankbar sein, auch für Kleinigkeiten  
**E**insame wahrnehmen und sich ihrer annehmen  
**N**iemanden ausgrenzen

**F**ähigkeiten zum Wohl meiner Nächsten einsetzen  
**Ü**ber ein Gebet Kontakt mit Gott aufnehmen  
**R**ücksichtslosigkeiten unterlassen

**G**ütig miteinander umgehen  
**O**ffen sein für Gottes Gnade  
**T**adel durch Lob ersetzen  
**T**oleranz üben gegenüber Andersgläubigen

*Anne Küpper  
KF Otzenrath*



## Frei nehmen für Gott

Manchmal muss man sich einfach einmal frei nehmen für Gott.

Das erfahre ich gerade während der Kommunionvorbereitung unseres Sohnes. Zusammen mit einer anderen Mutter bereite ich sechs Kinder auf die Erste heilige Kommunion vor und es kostet mehr Zeit als ich anfangs dachte. Neben den wöchentlich 90 Minuten in der Gruppenstunde kommen regelmäßige Katechetentreffen und Familienmessen sowie die Vorbereitung der jeweiligen Gruppenstunden hinzu. Für die Vorbereitung der Gruppenstunden, die ich meist abends mache, wenn die Kinder im Bett sind, lasse ich Haushalt Haushalt sein und das Fernsehen bleibt aus, weil ich mich darauf konzentrieren will. Ich mache mich also frei von Pflichten oder lieb gewordenen Gewohnheiten.

Ich merke, dass ich mich bzw. meinen Glauben immer wieder hinterfragen will und dass ich das eine oder andere einfach nochmal nachlesen muss, damit ich mit den Kindern darüber sprechen kann. So habe ich wieder bewusst in der Bibel gelesen und mich intensiver mit Glaubensthemen beschäftigt als in den letzten Jahren. Der Austausch mit den anderen Müttern aber auch mit den Kindern ist eine Bereicherung.

Ich glaube, dass nicht nur ich den Kindern Gott näher bringen kann, sondern dass es umgekehrt ganz genauso ist. Somit ist die Zeit, die ich dafür aufwende, gut angelegt.

*Karin Witte  
KF Elmpf*





## Frei werden...

...das kann ich mir ja kaum vorstellen; frei werden, was bedeutet das?

Nicht abhängig zu sein...

...von den Menschen, mit denen ich lebe?

...vom beruflichen Alltag mit den Anforderungen und den unausweichlichen Verpflichtungen?

...von dem eitlen Blick auf mich selbst: Wie sehe ich aus, wie wirke ich auf andere, was denkt mein Gegenüber?

...von meiner Gesundheit oder den Krankheiten, die mich beeinträchtigen?

...von meiner Leistung und meinem Tun...?

Frei werden...

...und dann...losgelöst, erleichtert aufatmen, die Augen schließen und ganz auf mich verwiesen in mich hineinschauen, in mich hineinhorchen und...

...ja und, was dann?

...bei mir ankommen...an nichts denken...um nichts sorgen...träumen, phantasieren...

irgendwann mich öffnen, vielleicht Neues entdecken...

Irgendwie ankommen bei Gott,

Gott, der mich annimmt ohne Leistung, ohne Vermögen – einfach so, wie ich bin, frei von allem!

Geht das?

Ankommen bei Gott ist irgendwie...wie sich leer fühlen und dann ganz frei und doch erfüllt sein mit Wärme und Nähe und innerem Frieden. Frei werden für Gott ist frei werden für mich.

*Andreas Bodenbenner*

*KF Viersen-Rahser / Kempen*



## Die Stille suchen

Weihnachten ist schon lange vorbei.

Es stapelten sich wieder die Geschenke unter dem Tannenbaum:

Wir wollten unsere Lieben mit vielen Geschenken – gekauften oder selbstgebastelten – glücklich machen.

Dabei übersehen wir das „Kind in der Krippe“. Der Konsum hat uns fest im Griff – besonders der Medienkonsum. 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche, ständig werden wir von den Medien – Fernsehen, Radio, Tablet oder Handy berieselt und bespaßt.

Wir müssen uns auf dem Laufenden halten.

Wie soll ich da Gott hören können?

Wir sind eingebunden in Verpflichtungen, Erwartungen werden an uns herangetragen.

Wir müssen unseren Alltag bewältigen. Wir fühlen uns gestresst und unfrei.

Gott verliert mich nicht aus dem Blick.

Wo kann ich Ihn suchen, wo kann ich Ihn finden?

Ein stiller Moment am Morgen, über Tag oder am Abend, läßt uns die Hektik um uns herum vergessen. Wir werden frei und still für ein Gebet, für seine frohe Botschaft und für seine Liebe.

*Bernd Pastors*

*KF Vorst*



## Entscheidungen treffen macht mich frei!

Ich merke immer wieder:

Je mehr Freiraum ich mir nehme, frei von Zwängen, frei von „du musst“ oder frei von „du sollst“, desto mehr bin ich im inneren Gleichgewicht und werde nicht zum Werkzeug anderer, sondern kann und darf auch meine eigenen Vorstellungen umsetzen.

Konkret heißt das, nicht um jeden Preis perfekt sein zu müssen, auch mal den Dingen ihren Lauf zu lassen. Wen stört es, wenn ich jetzt nicht alles perfekt geputzt habe oder die Vorräte erst nächste Woche aufgefüllt werden?

Komplizierter wird es da schon mit den Kindern. Wie erklärt man einem Zweijährigen, dass die Mama gerade Mal keine Lust hat und lieber ein Buch lesen möchte? Mein Sohn kommt so lange wieder zu mir und sagt: „Mama mitspielen“ bis ich aufgebe. Also wird gespielt und das ist auch gut so.

Ich könnte das jetzt noch für alle meine Aufgaben weiterspinnen. Letzten Endes entscheide doch ich, wo ich mir Grenzen setze und wo nicht. Und das glaube ich fest, ist von Gott auch so gewollt. Der freie Wille, die freie Entscheidung treffen zu können: Jenes ist mir wichtig und anderes eben nicht. Den Mut zu haben, Dinge sein zu lassen, empfinde ich persönlich als große Herausforderung, da durch zu viele verschiedene Baustellen der Blick auf das Wesentliche erschwert wird.

*Meike Kempkens  
KF Grefrath*



## Frei werden von Stress!

Als meine Mutter mir das Thema für den kommenden Impuls mitteilte, war ich überrascht, denn ich stellte fest, dass es perfekt zu meinem Vorsatz für das kommende Jahr passt: „Weniger Stress zu haben bzw. mir weniger Stress zu machen“ .

Ich hatte immer schon hohe Erwartungen an mich selbst (z.B. in der Schule, im Beruf). Früher, bevor unsere Töchter zur Welt kamen, hatte ich viel Zeit diesen Ansprüchen gerecht zu werden. Nun ist diese Zeit mit vielen anderen Dingen gefüllt und oft fehlt es mir an Zeit! Oftmals stelle ich aber fest, dass ich immer noch versuche meinen hohen Erwartungen gerecht zu werden. Auf eine „To-do-Liste“ folgt prompt die nächste! Dies hat zur Konsequenz, dass ich mich und teilweise auch meinen Partner stresse und dass mir Lebensqualität verloren geht, da ich neben Kindern, Haushalt und Beruf kaum noch Zeit für anderes habe.

Ich möchte dieses Jahr bewusst versuchen, frei zu werden vom Stress, von meinen hohen Erwartungen und somit frei zu werden für anderes – für Gott und die vielen Dinge, die Gott für mich in meinem Leben bereithält:

für Mitmenschen, die meine Hilfe brauchen  
für Meditation, Ruhe und Gebet  
für Bekannte, Verwandte, die sich über einen Besuch von mir freuen würden  
für ein Pläuschchen, ein entspanntes Kaffeetrinken mit Freunden ohne Termindruck  
für entspannte Zeit mit meiner Familie ohne „To-do-Liste“

*Julia van Dick  
KF Vorst*



„Herr, du erforschst mich und du kennst mich!“ (Psalm 139,1)

Frei werden für Gott heißt für mich, auf den Heiligen Geist in mir zu vertrauen. Ich höre auf meine innere Stimme und nutze meine Talente und Fähigkeiten, um anderen zu helfen. Ich sage bewusst „Ja“ zu einem Leben in Verantwortung. Menschlichkeit und Einfühlungsvermögen sind mir unentbehrlich, damit ich nachspüren kann, was um mich herum geschieht.

Mein Weg im Glauben an Jesus Christus lässt mich innerlich wachsen und reifen und er führt mich schlussendlich zu Gott. Wachstum bedeutet, dass ich mich bewegen muss und Schritte gehe, die keiner an meiner Stelle gehen kann. Mein Ziel ist die Beziehung zu Gott und Jesus Christus. Mit diesem Ziel vor Augen finde ich zu mir selbst. In stillen Stunden entwickle ich Ideen oder ich schaue mir an, was gerade in meinem Leben ansteht. Dabei vertraue ich immer auf die Führung durch Jesus Christus.

Frei werden für Gott heißt für mich auch, mich von äußeren Zwängen zu lösen. So gehe ich meinen Weg unbeirrt mit den Überzeugungen, die ich in mir trage und die ich mir manches Mal hart erarbeitet habe, denn Irrwege hat es auch in meinem Leben gegeben. Ich habe trotz allem immer wieder den Mut in Freiheit das zu sagen, was ich in meinem Herzen spüre. Ich habe mich für Gott entschieden und folge seinen Spuren in mir. So berühre ich meine innere Quelle und bekomme Freiraum, meinem Leben einen tiefen Sinn zu geben. Ich habe eine Aufgabe im Leben gefunden, die ich gern erfülle.

*Anna Rieve  
KF Willich*



## Endlich frei ...

So, als ob mir dieses Thema in den Schoß gefallen wäre: Vor vielen Jahren, als ich meinen letzten Arbeitstag hatte, nach jährlich zwischen 60- und 80-tausend Kilometern im Auto und oft harten Kundengesprächen, da bin ich sprichwörtlich frei geworden. Endlich frei von Zwängen, Pflichten, Erniedrigungen. Nicht, dass ich meine Arbeit nicht geliebt hätte, ich bin darin aufgegangen.

Aber nun war ich frei!

Ob ich auch damit frei geworden bin für Gott? In dieser modernen Zeit, wo viele Dinge angeboten werden, um seine Freizeit zu verbringen?

Ich denke „ja“, vielleicht zu wenig, doch Gott hat in meinen Gedanken einen willkommenen Platz.

*Peter Büsch  
KF Willich*



## „Freiwerden für“

Nach langen Zeiten der Unfreiheit in der Menschheitsgeschichte gab es die „Erklärung der Menschenrechte“ in den USA und Frankreich sowie später das menschenfreundliche „Deutsche Grundgesetz“.

Nun sind seit dieser Entwicklung der „Befreiungsgeschichte“ Jahrhunderte vergangen, aber wie frei sind wir Menschen von heute? Für viele Menschen bedeutet Freiheit ungebunden sein – nach dem Motto: „Alles ist erlaubt, man darf sich nur nicht erwischen lassen.“

Aber ist das Freiheit? Nicht nur die Freiheit von menschenunwürdigen Zwängen, sondern eine Freiheit, in der der einzelne Mensch sich als Maß aller gesellschaftlichen Dinge fühlt?

Freiheit bedeutet, dass mir keiner eine andere Religion aufzwingen darf, dass ich mein Leben mit Beruf und Lebensstand selber bestimmen und vor allen Dingen, dass ich mich freiwillig binden darf. Dem „Freiwerden von“ soll das „Freiwerden für“ entsprechen. Dazu muss ich in mich gehen können. Muss erforschen, was in mir ist, darf nicht einfach mitlaufen (dann bin ich ja wieder unfrei, abhängig vom Trend gleichwelcher Richtung).

„Freiwerden für“ ist ganz wichtig für meine Persönlichkeitsentwicklung, für das Wesentliche, für Gott in meinem Leben.

Um das auf den Weg zu bringen, darf ich mir immer wieder eine kleine Auszeit gönnen: einige Minuten am Tag, einige Stunden in der Woche und zumindest eine Woche im Jahr. Selbstdisziplin und Selbstkritik sind Helfer auf diesem Weg, um zu einer in sich gefestigten Person zu werden.

*Pfr. Dr. Peter Jöcken  
KF Jülich*



## frei werden für Gott – frei werden von ...

Freiheit?

frei werden für Gott?  
frei werden von  
dem, was mich ausbremst  
dem, was mich am Boden hält  
dem, was mir den Mut nimmt  
frei werden für Gott?  
frei werden von  
allem, was mir nicht gut tut  
vergeblichen Träumen und Hoffnungen  
allen Ängsten und Zweifeln

frei werden für Gott?  
frei werden für  
Mut. Begeisterung.  
Neue Träume. Neue Hoffnungen.  
Neue Wege.  
Freiheit.

frei werden für mich.  
frei werden für Gott.

*Julia Klütsch  
KF Düren*





## Blockaden lösen

Unser Rücken gibt uns Halt, Kraft und Stabilität.

Er muss aber auch eine Menge aushalten. Nicht ohne Grund gibt es Redewendungen wie „du hast dir zu viel auf deinen Rücken geladen“ oder „etwas auf dem Rücken eines anderen austragen“. Irgendwann haben wir es im Kreuz und fühlen uns stark eingeschränkt in unseren Bewegungen. Unser Rücken blockiert. Ich gehe dann gerne zu einem Osteopathen, der meine Blockaden löst, damit mein Rücken wieder frei und beweglich wird.

Unser Glaube ist wie unser Rücken. Er gibt uns Halt und Kraft. Aber auch er muss eine Menge aushalten, denn verschiedene Ereignisse können dazu führen, dass wir in unserem Glauben blockieren und nicht mehr uneingeschränkt agieren können. Dann benötigen wir jemanden, der unsere Blockaden löst. Manchmal geschieht dies durch ein gutes Wort, eine gute Predigt, eine Pilgerwanderung oder durch den Anblick der Natur, in der sich Gottes Vielfalt spiegelt. Um Gott wieder zu erkennen, müssen wir uns frei machen, müssen wir die Blockaden lösen und uns einen Menschen suchen, der uns wieder an Gott glauben lässt und uns Kraft und Halt zurückgibt.

*Kirsten Schwikkard  
KF Willich*



## ... frei werden von Angst vor dem Mitmenschen

Gott der Liebe,  
du hast dich in Jesus, deinem Sohn, uns zugewandt.  
Er hat als unser Bruder gelebt und uns seine Liebe geschenkt.  
Allen begegnete er ohne Vorbehalt.  
Seine besondere Sorge galt den armen,  
ausgegrenzten und bedürftigen Menschen.  
Wir danken dir für das Beispiel seiner Liebe.  
Wir bitten um die Kraft, ihm nachfolgen zu können  
und in unserer Welt zu Boten seiner Liebe zu werden,  
heute und an allen Tagen unseres Lebens.

Wir erleben an jedem Tag Dinge, die wir nicht erklären können und doch leben wir mit ihnen. Also nehmen wir doch unser Leben an, so wie es der Herr uns gibt.  
Irgendwo gibt es immer ein Licht.

*Erwin Küpper  
KF Otzenrath*



## Freiheit - Geschenk Gottes!

Wenn man 100 Menschen fragt, welche drei Werte ihnen besonders wichtig sind, dann haben sich 95 % auch für Freiheit entschieden. Das Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland garantiert die freie Entfaltung der Persönlichkeit.

Gott hat dem Menschen die Freiheit geschenkt. Er lässt ihm den freien Willen: Jeder kann sich jederzeit zwischen Gut und Böse entscheiden. Und Gott akzeptiert diese Entscheidung!

Trotzdem fühlen sich viele Menschen auch in Deutschland unfrei. Die Lebensumstände behindern, Geld und Gut regiert die Welt. Und auch Christen fühlen sich oft von den Gesetzen und Geboten ihrer Kirche gegängelt.

Was können wir dagegen tun?

Wenn wir uns Gott im Gebet zuwenden, wird die innere Freiheit wieder spürbar, die Liebe Gottes trägt uns.

Die Liebe zum Partner, zur Partnerin, zum Kind, zum Freund oder zur Freundin lehrt uns, wie einfach es ist, sich frei zu fühlen, in der Freude des Gebenden. All unser Streben fließt dem Gegenüber zu; wir fühlen uns beschenkt, glücklich und frei. Wenn es uns dann auch noch gelingt, diese Liebe auf den „Nächsten“ zu übertragen, haben wir das Optimum erreicht.

*Maria Taube  
KF Vorst*



## Leichtes Gepäck

Ich bin harmoniebedürftig und bemühe mich, dass es meinem Umfeld möglichst gut geht - will es stets allen Recht machen. Und weil ich die Menschen nicht ändern kann, wohl aber mich selbst, habe ich mich angepasst. Mich zu kümmern und anderen helfen zu können, macht mich glücklich. Umgekehrt fällt es mir schwer, Hilfe anzunehmen, geschweige denn darum zu bitten: Jeder hat sein eigenes Päckchen zu tragen und braucht meine Probleme nicht noch „on top“.

Nach und nach habe ich mich und mein Wohlergehen vollkommen aus dem Blick verloren. Doch der Druck, funktionieren zu müssen, steigt stetig.

Während ich das Lied „Leichtes Gepäck“ der Gruppe Silbermond höre, begreife ich: Um dieser Spirale zu entgehen, muss ich mich selber wahrnehmen und positionieren. „...du nimmst all den Ballast und schmeißt ihn weg, denn es reist sich so viel besser mit leichtem Gepäck“.

Ich muss für mich bestimmen, was Ballast ist und was mit in die Reisetasche meines Lebens soll.  
Und ich bitte Gott darum, dass er mir bei diesen Entscheidungen hilft!

*Brigitte Büschges  
KF Willich*



## Zielvorstellungen

Wir erleben eine Flut von Zielvorstellungen.

Aus der Wirtschaft kennen wir die Geschäftsziele, aus der Politik die Verhandlungsziele, aus dem Sport die Trainingsziele und alle Ziele sind mit Glücksversprechen verbunden.

Sind für uns Ziele von größter Bedeutung?

Dass unser Leben auf etwas hinauslaufen soll, scheint unbestritten.

Wir steuern unsere Ziele auf kürzestem Wege an, als wäre jede Anreise nur verlorene Zeit, als rechtfertige das Ziel jede Abkürzung. Es gibt aber auch Zwischenstationen. Dann die Ankunft - eine erschreckende Vorstellung? Auf die Ankunft folgt sogleich der nächste Aufbruch. Es muss weitergehen! Offenbar schwebt uns als Ideal ein Leben der kurzen Wege und der kleinen, vorläufigen Ziele vor. Mit anderen Worten: ein flüchtiges Leben.

Ankommen kann auch bedeuten, bei mir selbst anzukommen. Ich kann nur für andere da sein, wenn ich ganz bei mir selbst bin, wenn ich zwischendurch immer wieder zu mir selbst komme. Deshalb bete ich. Im Gebet gelingt mir die Ankunft bei mir selbst am leichtesten und ich kann frei werden für Gott. Im Gebet komme ich zur Ruhe. Ich komme ins Gespräch mit Gott. Ich setze meine Gedanken und Kräfte auf das ferne Ziel und versuche Abstand zu meinem alten Leben von Überfluss, Zwängen und Notwendigkeiten zu gewinnen. Der Versuch lohnt sich, denn, so heißt es in einem alten Gebet:

Die Zeit Gott zu suchen ist dieses Leben, die Zeit Gott zu finden ist der Tod, die Zeit Gott zu besitzen ist die Ewigkeit.

*Winfried Bergers  
KF Lobberich*



## Frühjahrsputz?

Brauche ich das alles wirklich?  
Ich habe doch keinen Platz mehr. Was will ich noch damit?

Aber - weniger fällt mir schwer. Der ständige Kampf mit dem zu viel...  
Begrenze dich, beschränke dich. Der Kopf sagt ja – aber...

Aufräumen, Hausputz nicht nur in meiner Wohnung, sondern auch in meinem Inneren.  
So viele Reize, Gedanken, Eindrücke, Informationen, Fragen! Was ist mir wichtig, was ist für mich wichtig, was bedrängt und verunsichert mich? Was nimmt mich in Beschlag? Lebe ich oder werde ich gelebt?

Loslassen, abschalten, manches zu den Akten legen, Ruhe finden.  
Am Aschermittwoch werden wir aufgefordert: „Kehrt um und glaubt an das Evangelium.“  
Mache es anders. Ändere die (Blick)Richtung. Entdecke die frohe Botschaft.  
Aber denke daran: Nicht nur glauben – auch handeln.

*Michael Maurer  
KF Grefrath*



## Abendgebet

„Die beten ja“, – erzählte der sechsjährige Lukas\* entrüstet seinen Eltern. Dabei wollte er doch nur einmal die Geschichte hören, die beim Ins-Bett-bringen unserer drei Kinder dazugehört.

Wir waren mit unseren Freunden über Silvester im Urlaub, haben gemeinsam gekocht und gegessen, miteinander gespielt und geredet, haben Spaziergänge gemacht und waren im Schwimmbad. Nur abends brachte jede Familie ihre Kinder selbst ins Bett.

Bei unseren Freunden gibt es dazu ein Hörbuch, während wir ein „personalintensives“ Ritual pflegen: Geschichte vorlesen, beten, Gute-Nacht-Lied(er) singen. Das dauert selten weniger als eine halbe Stunde. An diesem Abend durften Lukas und sein Bruder Johannes\* dabei sein, aber das Beten schreckte die beiden völlig ab.

Mir ist da wieder aufgefallen, welchen Schatz wir mit unserem Abendritual haben. Nach der Geschichte überlegen wir gemeinsam, was am Tag schön und was blöd war; wir fragen uns, in welcher Situation wir heute lieb zu jemandem waren; und nach der Reflektion beten wir gemeinsam. Wir danken dem lieben Gott für den schönen Tag, für unser Zuhause und dafür, dass wir gesund sind. Und wir bitten ihn, dass er auf die Menschen aufpasst, die wir lieb haben und die uns lieb haben. Und zum Schluss gibt's ein Lied. „Kein schöner Land“ steht dabei hoch im Kurs: „Nun, Kinder, eine gute Nacht! / Der Herr im hohen Himmel wacht. / In Seiner Güte uns zu behüten, ist Er bedacht.“

*Karin & Peter Witte  
KF Elmpf*

*\*Lukas und Johannes heißen eigentlich anders.*



## Hineinwachsen in die Gemeinschaft mit Gott

Wenn ich Menschen begegne, mit ihnen spreche, finde ich kaum jemanden, der nicht sein „Päckchen“ zu tragen hat. Welche Belastung es auch sein mag, sie beenzt und bedrückt und kann so unfrei machen.

Da ist ein Maschinengewehrschütze aus dem Weltkrieg, den die Fragen quälen:  
Wie viele Frauen habe ich zu Witwen gemacht und wie vielen Mädchen den Freund getötet?

Wie vielen Kindern den Vater genommen?

Da stehen Menschen am Grab ihrer Mutter und bedauern, dass sie ihr Blumen nicht zu Lebzeiten geschenkt haben.

Eltern von gestrauchelten Kindern fragen sich:

Was habe ich bei der Erziehung falsch gemacht?

Wo bin ich vor Gott oder meinen Mitmenschen schuldig geworden?

Wenn wir manches wieder gut machen können, werden wir freier, frei von Belastungen.

Vergebung finden wir in einer guten Beichte, wenn wir bekennen: „Ja, ich glaube an die Vergebung der Sünden.“ Dieser „Freiheit von“ entspricht nun die „Freiheit zu“.

Wir haben die Freiheit, Freundschaft zu schließen, für Gerechtigkeit einzustehen und uns in unserem eigenen Einflussbereich für Kirche und Gesellschaft einzubringen.

Wir dürfen die Beziehung zu unserem liebenden Gott pflegen und bei mir beginnend an einer besseren Welt bauen. Deshalb feiern wir in jeder Eucharistie das Werk der Erlösung: die Befreiung von Schuld und Sünde, zugleich aber auch die Befreiung zu unserem Hineinwachsen in die Gemeinschaft mit Gott.

*Pfr. Matthias Cremer  
KF Aachen*





## Frei werden von...

...vielen Worten  
um mehr zu hören und mehr zu schweigen

...dem Davonlaufen  
um mehr nach innen zu gehen

...dem Anspruch, alles selbst machen zu müssen  
um mehr loszulassen

...den selbstgemachten Verpflichtungen  
um mehr Zeit zu haben für das persönliche Gebet

...Unnützem  
um zu erkennen, worauf es wirklich ankommt

...Sündenböcke jagen und Selbstbeweihräucherung  
um einen heilsamen Umgang mit sich selbst und den anderen Menschen zu erreichen

Frei werden für Gott

*Waltraud Hermkens*  
*KF St. Tönis*



## Gott spricht:

„Ich schenke euch ein neues Herz und lege einen neuen Geist in euch“, so lautete die ökumenische Jahreslosung 2017. Was bedeutet das für uns? Wir müssen umdenken, alte und liebgewonnene Gewohnheiten ändern, um frei zu werden für Gott und zum Wohle unserer Mitmenschen.

Dazu bietet uns die österliche Bußzeit Gelegenheit.  
Doch wie sollte oder müsste dieses Umdenken aussehen?

### **N**achsicht

**E**insicht  
**U**ermütllichkeit  
**E**nergie  
**S**elbstlosigkeit

**H**ilfe  
**E**nthusiasmus  
**R**uhe  
**Z**eugnis

### **N**ächstenliebe

**E**ifer  
**U**mkehr  
**E**hrlichkeit  
**R**edlichkeit

**G**üte  
**E**inheit  
**I**dealismus  
**S**anftmut  
**T**reue

Wenn es uns gelingt, auch nur einige dieser Eigenschaften in unserem Leben selbstverständlich werden zu lassen, dann ist die Vorbereitung auf Ostern gelungen.

*Anne Lichtenberg  
KF Willich*



## Ballast abwerfen – Ruhe finden

Oft habe ich so viel anderes im Kopf, dass ich für das Wesentliche keinen Gedanken frei habe. Da muss ich überlegen: „Was lässt du jetzt, damit du die Dinge tun kannst, von denen du überzeugt bist, dass sie dir gut tun?“

Da hilft mir der Gang in die Natur. Ein Spaziergang, bei dem ich meine Gedanken sortiere und dann frei werde für Gott. Der Ballast, der mir die Gedanken schwer macht, wird verdrängt.

Ich finde in den Blumen und den Tieren in der Natur Ruhe und kann offen werden für Gott, mich Ihm öffnen und meine Gedanken austauschen.

Im Gottesdienst bin ich Gott sehr nahe und danke Kraft für meine weiteren Aufgaben. Dann bin ich frei vom Alltag und lasse mich in die Obhut Gottes fallen.

*Markus Holländer  
KF Jülich*



## „Heute bei Dir!“

In der Jahresabschlussandacht 2017 predigte Bischof Helmut Dieser zur Begegnung Jesu mit Zachäus (Lukas 19,1-10). „Heute noch will ich in Deinem Hause sein!“ Tags darauf diskutierten wir über diese Aussage.

„Wenn Gott Dir sagen würde, er käme jetzt zu Dir nach Hause, wie würdest Du reagieren?“

„Ich lebe allein und würde keinen fremden Mann hereinlassen!“

„Aber, wenn Du wüsstest, dass Jesus vor Dir steht?“

„Ich kann mir nicht vorstellen, dass er ausgerechnet zu mir will!“

„Und wenn doch, was geht durch Deinen Kopf?“

„Ich weiß nicht. Wie wäre das bei Dir?“

„Stünde er direkt vor der Tür, würde er mich sicher in meinem täglichen Chaos erwischen. Ich hoffe, dass es ihm nicht wichtig ist, er es nicht wahrnimmt. Er hat bestimmt etwas anderes im Sinn!“

„Du würdest ihn also herein bitten?“

„Ja, vermutlich wäre ich von seinem Charisma so eingenommen, dass alles automatisch abläuft und hinterher erst das Denken einsetzt!“

„Würdest Du auch versprechen, Dein Leben zu ändern und wiedergutzumachen, was bisher nicht im Sinne Gottes gelaufen ist?“

„Die Faszination Jesu bewirkt dies, glaube ich. Wer ihn persönlich kennenlernt, will gut sein, weil er seine Liebe und Zuwendung körperlich und seelisch spürt.“

„Das kann ich mir gut vorstellen. Bei vielen Heiligen wie Paulus, Franz von Assisi und Mutter Theresa war das so. Sie hatten in ihrem Leben persönlichen Kontakt mit dem Göttlichen und waren ge-heit, eben heilig in ihrem Handeln.“

„Ich glaube, jetzt habe ich das Evangelium vom Zachäus richtig verinnerlicht! - Heute bei Dir!“

*Resi Müller  
KF Mönchengladbach*



## Vom wahren Schatz

Ich fühle mich gut, wenn ich von allen Nahrungsvorräten noch ausreichend im Haus habe, nach einem opulenten Essen mit Gästen noch genügend Reste für kommende Tage vorhanden sind, die vorhandene Kleidung für mindestens vier Wochen reicht, ohne dass ich waschen muss und auf dem Schreibtisch und in meinem Kopf nie endende Arbeit auf mich wartet.

„Was ist schlecht daran, Vorräte zu haben und somit Sicherheit in sein Leben zu bringen? Das ist doch vollkommen normal“, sagen Menschen zu mir, wenn ich mich hinterfrage. Und ich kann mir gut erklären, warum ich so bin, wie ich bin, denn die Erfahrungen von Krieg und Wiederaufbau haben meine Eltern in meine Erziehung einfließen lassen.

Doch ein so oft gehörter und gelesener Satz bleibt immerwährender Stachel im Fleisch meiner Selbstgefälligkeit. „Du Narr! Noch in dieser Nacht wird man dein Leben von dir zurückfordern. Wem wird dann all das gehören, was du angehäuft hast? So geht es jedem, der nur für sich selbst Schätze sammelt, aber vor Gott nicht reich ist.“ (Lk 12, 20-21)

Wie viel Lebenszeit verwende ich auf meine materielle Grundsicherung und wie viel dafür, mit Gott in Kontakt zu kommen: hinhören, beten, ihn dort finden, wo er in Not mit Aussatz im Rinnstein unserer Gesellschaft und unserer Welt lebt?

*Dietmar Prielipp  
KF Willich*



## Momente

Nur wer sein Gestern und Heute akzeptiert, kann sein Morgen frei gestalten. Nur wer loslässt, hat freie Hände, die Zukunft zu ergreifen.

So viele Dinge sammeln wir über das Jahr an und wir verstauen sie in Kisten, Schränken und Vitrinen. Doch was ist mit den Momenten des Glücks, den Zeiten der Zufriedenheit und der Liebe?

Diese können wir nicht wirklich verstauen, aber wir können uns im Herzen und im Geist frei machen, um viele solcher Augenblicke zu erleben.

Lasst uns unsere Zwänge überwinden, die Augenblicke genießen und frei sein für Gott und seine Liebe.

*Nina Küpper  
KF Otzenrath*



## Frei werden!

Freiwerden bedeutet TRENNUNG.

TRENNUNG wovon?

Um sich von etwas zu trennen, muss man es  
erst besitzen oder vorher erworben haben.

Sich trennen heißt sich lösen von:

belastendem Besitztum  
Angeegnetem  
Aufgezwungenem  
Zustehendem  
von Vorurteilen  
Beeinflussungen  
Verhaltensweisen  
Unsozialem  
verhärteten Meinungen  
Besserwisserei  
Zweifeln

Dadurch entsteht Raum für mehr:

Einsicht  
Milde  
Güte  
Barmherzigkeit  
Erkenntnis  
Klarheit  
Glaube an Gott  
Familie  
Nähe zum Mitmenschen  
Wirken in Gemeinschaften  
wie Kf, Kfd, Caritas ...

Das kann man anwenden und in die  
Tat umsetzen durch:

Weitergeben  
Mit- Teilen  
Ausüben  
Andersmachen  
Freibleiben  
Unbeschwert sein  
im neuen Aufnehmen  
Unterscheiden  
Wachsen lassen  
Glücklich sein  
Glauben können  
Glauben leben  
FREISEIN FÜR GOTT.

*Hanne Richter  
Kf Willich*



## Mach es weiter gut

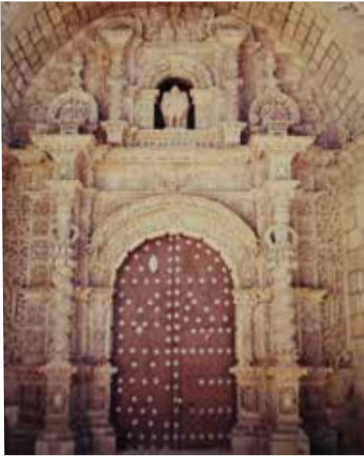
Andrea Pozzo, bedeutender Maler und Architekt, ist vor allem für seine Deckenfresken berühmt. 1642 in Trient geboren, erhielt er eine gründliche Ausbildung. 1665 wurde der 23-Jährige Jesuit. 1702 lud ihn Kaiser Leopold I. nach Wien ein, wo er einer der maßgeblichen Künstler wurde. Pozzo gelingt es, eine Decke durch die Illusion der Perspektive so zu malen, als wölbe sich über uns eine hohe Kuppel oder öffne sich der weite Himmel.

Im Katholischen Volkskalender von 1852 erzählt Adolph Kolping begeistert von dem christlichen Maler, wie er immer ärmlich gekleidet gegangen sei, sein verdientes Geld an die Armen gegeben habe. Als der Kaiser mit seinem ganzen Hofe zu ihm in das Haus der Jesuiten gekommen sei, waren die Oberen stolz darüber. Er aber antwortete: „Wenn ich mit Gott so gut stände wie mit dem Kaiser, würden mir eure Komplimente lieber sein.“ Auch liebte Pozzo seine Tadler um des Nutzens willen, den sie ihm schafften, und erwies ihnen jede Aufmerksamkeit.

Sich frei machen für Gott, heißt auch, mit sich selbst kämpfen. Sven ist 20 Jahre alt. Noch zu Hause bei seiner Mutter hatte er »ab und zu gekiff«t. Als er raus musste, wurde es zunehmend schlimmer. Drei Entgiftungen hat er hinter sich. Jetzt hat er sich gefangen. »Es geht mir gut. Ich nehme keine Drogen mehr und will das auch nie wieder tun. Mich hat ja selbst gestört, dass meine Freundinnen wegen der Kifferei immer abgehauen sind.«  
Mach es weiter gut, Sven, mit Gottes Hilfe!

*Pfarrer Dr. Christoph Zettner  
KF Krefeld-Zentral*





## Gleichmaß

Als ich jünger war, faszinierte mich die mönchische Lebensform – vor allem der benediktinischen Ordensgemeinschaften. Regelmäßigkeit und Gleichklang von Gebet, Arbeit und Entspannung sprachen mich an.

In meinem Alltag musste ich mich mühen und bewusst dafür sorgen, dass neben allen von mir erwarteten und zu leistenden Verpflichtungen noch Zeit für das blieb, was ich am monastischen Leben so faszinierend fand. Da gab es so vieles, was notwendig und wichtig war, was möglichst umgehend erledigt werden musste, weil...

Wenn ich mich dann in Exerzitien begab, merkte ich in dieser Zeit, dass es für mich auch eine andere Gewichtung im Alltag geben konnte. Da wurde mir – wieder – der monastische Gleich- und Dreiklang bewusst. Zwei Bilder aus dieser Zeit begleiten mich auch heute noch:

- Einmal lasen wir gemeinsam die Textpassage aus dem Markusevangelium, in der es heißt: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“. Obwohl mir dieser Satz sehr vertraut war, hatte mich der zweite Teil – mich selbst auch zu lieben – nie wirklich bewusst erreicht.
- Ein andermal wurde eine Geschichte von einem französischen Bauern erzählt, der regelmäßig vor dem Tabernakel seiner Dorfkirche in andächtiger Ruhe verharrte. Freunde und Verwandte beobachteten ihn und fragten, was er denn da allein in der Kirche mache; seine verblüffende Antwort war: „Gott schaut mich an und ich ihn“.

Beide Bilder helfen mir, im Alltag Zeit für Gott zu haben.

*Peter Vieten  
KF Mönchengladbach*



## Allein unterwegs

Wieder war ich unterwegs, drei Wochen im Oktober auf dem Camino de Levante, ganz allein, gut 400 km, Zeit, frei zu werden – für Gott und von „Aufgaben“, die ich mir selbst aufgegeben habe.

Bei Luise Reddemann (74) habe ich gelesen: „Ich lebe in einem Alter, in dem es – musikalisch gesprochen – nur noch Zugaben gibt. Zugabe ist Gabe, Geschenk. Geschenk des Lebens. Jetzt ist die Zeit der Dankbarkeit. Ich weiß: Im Konzert meines Lebens sind alle großen Sinfonien gespielt, jetzt ist die Zeit der kleinen Stücke – eben der Zugaben.“

Was bleibt nach dem Pilgern?

- „Wenn du es eilig hast, gehe langsam“.
- Ich brauche tatsächlich nur ganz wenig.
- Ich bin im besten Sinne unterwegs, „auch wenn ich nirgends so richtig ankomme“.
- Ich gehe meinen Weg, auch wenn ich ihn manchmal nicht erklären kann und auch, wenn ihn andere nicht verstehen; er ist ein „Buen Camino“.

Ich weiß nicht, wie viel Zeit mir noch bleibt, Zeit der Dankbarkeit, Zeit des langsamen Gehens. Ich habe schon alles, ich brauche kaum noch etwas. Ich brauche keine Engagements mehr, um anerkannt zu werden. Ich muss nicht mehr kämpfen, ich darf genießen. Meine Zeit ist mir geschenkte Zeit, und ich kann einen Teil davon weiter verschenken.

*Martin Thees  
KF Süchteln*



## Wieder hier

Nach Jahren das erste Mal wieder in dieser Kirche  
Es ist kühl, düster, die Bank unbequem  
Der Pastor wie immer  
Die Orgel langsamer als früher  
Und die Reihen weiter ausgedünnt.

Und doch fühlt es sich richtig an  
Hier zu sein  
Ich werde ruhig.

Die Gedanken verfliegen  
Job, Haus, Geld – egal  
Entspannung breitet sich in mir aus  
Und ich lächle!

Eine große Dankbarkeit erfüllt mich  
für meine Familie  
für unsere Gesundheit  
für das viele Gute im letzten Jahr,  
in den letzten Jahren.

Ich komme wieder!

*Peter Witte  
KF Elmpt*



## Selbstverständlich

Als Kind war die Fastenzeit für mich immer sehr spannend. Spannend deshalb, weil ich mir die Frage stellte: Wird mein Bonbonglas nun voll oder nicht? Es wurde von meiner Oma streng darauf geachtet, dass alles in das Glas wanderte und nicht in den Mund. Wir hatten damals nichts im Überfluss, trotzdem empfand ich es nicht als Zwang, auf etwas zu verzichten. Mein Opa wollte mir einmal etwas Gutes tun und besorgte Schokoladenpudding für mich, aber „das Kind“ mochte lieber Steckrüben. Ich wartete allerdings schon sehr auf Ostern, denn nach der Messe wurde mir das Glas mit den Süßigkeiten übergeben und, so lange mein Opa noch lebte, eine weitere Überraschung: Beim Hausputz vor Ostern wurde der Weihnachtsteller von Opa gefunden, den er immer für mich versteckte und an den niemand mehr gedacht hatte.

*Brigitte Büsch  
KF Willich*



## Altlasten

Hört das denn nie auf?

Anpacken, wegschaffen, abhaken und ehe man sich versieht ist der Berg wieder genauso groß wie zuvor. In meinem Alltag bin ich ständig genötigt, Prioritäten zu setzen und die Abfolge der Erledigungen nach ihrer Wichtigkeit und Dringlichkeit zu sortieren. Manches muss nicht sofort erledigt werden und bleibt lange auf der „To-do-Liste“. Je länger es dort verweilt, umso größer wird die Hürde, es in Angriff zu nehmen; nur in seltenen Fällen erledigen sich Dinge von selbst.

Mit der Zeit wird dieser Ballast immer schwerer, die freie Zeit zwischendurch wird den Geschmack nicht los, dass da noch etwas seit längerem wartet. Habe ich die Aufgabe endlich angepackt und erledigt, frage ich mich erstaunt, warum das denn so schwierig war. Ich fühle mich befreit, erleichtert und zufrieden.

Manchmal bemerke ich diese Mechanismen auch bei Begegnungen mit Freunden. Manches kommt im Alltag zu kurz und je länger man sich nicht mehr getroffen hat, desto schwieriger wird es scheinbar, einen gemeinsamen Wiedereinstieg zu finden. Wenn ich mich dann überwinde und nach längerer Zeit ein Treffen vereinbare, genieße ich diese gemeinsame Zeit, das Gespräch und den Austausch und frage mich danach erstaunt, warum das denn so schwierig war.

Das Gleiche gilt für die Begegnung mit Gott, den Gottesdienst und das Gebet. Mein Vorsatz in diesen Wochen vor Ostern: Ich versuche, die Dinge, die mir schwer auf der Seele liegen, direkt anzupacken, sodass keine Altlasten entstehen können.

*Florian Schneider  
KF Willich*



## Alltag! Freiheit?

Erfolg  
Karriere  
Reichtum  
Pläne  
Macht  
Zielzahlen  
Prämien

Worte, die toll klingen und heutzutage  
viel Einfluss auf unseren Alltag nehmen.

Krank sein  
Überarbeitung  
Erschöpfung  
Burn out  
Stress  
Niederlagen

Worte, die weh tun und immer öfter  
unseren Alltag prägen.

Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch drückt nicht und meine Last ist leicht.  
(Mt 11,28-30)

*Gerda Schilles  
KF Mechernich-Floisdorf*



## Gott befreit – der Weg geht weiter

Als ich diese Treppe in Israel im Mai 2016 sah, dachte ich:  
„Was mag diese Treppe schon alles erlebt haben?“.  
Wer ist auf ihr gegangen – hinauf oder hinunter? Menschen, Tiere, Lasten?  
Nicht ungefährlich, sehr mühsam, mit Vorsicht zu begehen, Sturzgefahr!

Sieht so nicht auch mein Lebensweg aus?  
Manchmal ebene Wege, manchmal aber auch mühsamer Aufstieg...

Es werden mir Steine in den Weg gelegt, ich muss unfreiwillige Pausen machen.

Was schleppe ich mit, das nur Last ist, mich am wahren Leben hindert?  
Manches bricht mir unter den Füßen weg, geht es noch weiter?  
Was oder wer gibt mir Kraft, weiterzugehen? Menschen, Erfahrungen, Gott?  
Oben ist das Licht, die Sonne – ich gehe weiter, voller Hoffnung auf meinen Wegbegleiter –  
zum Licht, zum Leben, zur Auferstehung!

*Pfr. Hans-Peter Jeandrée  
KF Otzenrath / KF Baesweiler*



## Bin ich wirklich frei?

In einer Zeit, in der Grenzen wieder aufgebaut werden, stellt sich die Frage:

„Bin ich wirklich frei?“

Frei werden— was heißt das?

Ich kann tun, was ich will!

Ich bin mein eigener Chef!

Ich lasse mich nicht bevormunden!

Ich lasse mich nicht in meiner Freiheit beschneiden!

Ich lebe mein Leben!

So oder ähnlich könnten die Antworten sein.

Gott lädt uns ein, frei zu werden. Frei zu werden für ihn,

um in dieser Freiheit frei zu werden für den Mitmenschen!

Jesus betete am Ölberg „Mein Vater, wenn es möglich ist, so lass diesen Kelch an mir vorübergehen! Doch nicht wie ich will, sondern wie du willst!“ . (MT 26,39)

Er war frei,

frei davonzulaufen,

frei, Gott zu verleugnen,

frei, Gewalt anzuwenden

frei, sein Leben vielleicht so zu retten.

Doch er ließ sich ein, ein auf den Weg, den Gott, der auch unser Vater ist, für ihn gewählt hat. Mit aller Konsequenz.

Er ging diesen Weg

freiwillig

mit Zuversicht

im Glauben

und in der Hoffnung

auf seinen Vater,

auf unseren Vater,

auf den Vater aller!

Lass mich im Vertrauen auf dich, Gott, auch meinen Weg gehen, der mich frei macht –

Frei für den Mut, unbequem zu sein.

Frei für den Blick, Unrecht zu erkennen.

Frei für die Kraft, Dinge zu ändern.

Frei für die Chance, frei zu werden für dich.

*Ralf Schröder  
KF Hinsbeck*





## Bin ich frei?

Manchmal ist mir alles zu schwer, bleischwer.

Ich fühle mich gefangen, meine Beine, besonders das rechte, tragen mich nicht mehr, nur mit Mühe komme ich voran. Ungeduld ist meine Begleiterin.

Meinem Kopf geht es ähnlich, auch er ist tonnenschwer... Gedanken kreisen um Schmerzen und um das, was trotzdem noch alles erledigt werden muss. Wie soll ich das alles schaffen? Diese Gedankenspirale lässt mich noch schwerer, unbeweglicher und ungeduldiger werden. Mir ist als würde ich von dieser Last zerdrückt werden.

Meine Schmerzen zwingen mich innezuhalten und ich blicke in das Licht unserer Kerze, ein Geschenk meines Mannes. Ich betrachte die Flamme, sie beruhigt mich und meine Gedanken... Plötzlich denke ich, warum ich mich so fesseln und zwingen lasse? Wer sagt mir, dass das Essen zu einer bestimmten Zeit auf dem Tisch stehen muss? Dass die Wäsche heute erledigt werden muss? Das Haus für die Feiertage blitzblank sein muss? Die Besorgungen heute noch erledigt werden müssen?

Ich bin es selbst. Schluss damit! Ich bin so frei!  
Ostern wird werden!

*Martina Beinhoff*  
*KF Dülken*



## Ostern – Fest der Freiheit

Der Auszug aus Ägypten ist das zentrale Thema im Alten Testament und das wichtigste Ereignis in der jüdischen Geschichte. Jedes Jahr werden Knechtschaft und Befreiung Gegenwart beim Pessach-Fest. Vom 10. bis 18. April wird in diesem Jahr dieses Fest gefeiert. Ungesäuertes Brot und bittere Kräuter werden in Salzwasser getunkt und symbolisieren die Bitterkeit der Knechtschaft; das Salzwasser die bitteren Tränen. Zum Dank für die Freiheit, die Gott schenkt, trinken die Befreiten vier Becher Wein. Auch Jesus hat in dieser Weise das Abendmahl gefeiert, jedoch eigene Akzente gesetzt.

Der Bericht vom Auszug ist fester Bestandteil der Osternacht. Der Durchzug durch das Rote Meer wird zum Vorbild für die Taufe: Jesus führt die Täuflinge in die Freiheit. In der Erneuerung des Taufversprechens bekennt sich der Christ zu Jesus Christus. So nimmt er als Erwachsener bewusst das Geschenk der Taufe an, das die meisten von uns in früher Kindheit empfangen haben.

In der Feier der Eucharistie sind Brot und Wein Zeichen der befreienden Gegenwart Jesu Christi. Die Freiheit, die Jesus schenkt, eröffnet neue Perspektiven. Sie führt vom Tod zum Leben. Sogar die gesamte Schöpfung soll von der Knechtschaft der Vergänglichkeit befreit werden und an der herrlichen Freiheit der Kinder Gottes teilhaben. (Röm 8,22)

*Pater Hubert Fuß  
KF Geilenkirchen / Übach-Palenberg*



## Ostern – das Fest der Auferstehung und des neuen Lebens

Wie oft musste ich in meinem Leben schon aufstehen, neue Wege gehen, Unvorhergesehenes akzeptieren und daraus das Beste machen, frei werden von alltäglichen Zwängen, vom Alltagsrott und mich neu orientieren: Was ist denn WESENTLICH für mich und mein Leben?

Das musste ich besonders dann, wenn ich krank wurde oder einen Unfall hatte. Im Krankenhaus war für mich NICHTS MEHR SELBSTVERSTÄNDLICH! Froh und dankbar nahm ich alles, was noch und was wieder ging, intensiv wahr: Die gute Versorgung, in guten Beziehungen zu leben, aufgefangen und begleitet zu werden; alle sonst so „großen Probleme“ wurden klein. Dieses Bewusstsein für das Wesentliche – auf Gott hin ausgerichtet zu sein, flacht im Alltag schnell wieder ab.

Dennoch glaube ich, dass ich in meinem Leben getragen und begleitet werde von Gott. Ich vertraue mich ihm an, tue, was ich kann, und spüre, es stimmt: „Nicht mein Wille, sondern dein Wille geschehe!“ Auch wenn es oft schwer ist, zwischen beiden zu unterscheiden. Niemand hat gesagt, dass es immer einfach ist, als Christ zu leben. Aber die Kraft dazu wird mir gegeben. Im Alter erkenne ich: Es ist nicht viel, was ich zum Leben wirklich brauche. Ich kann froh und dankbar sein und aus dieser Kraft heraus anderen Menschen Mut machen, ihnen beistehen, Freude bringen oder ein Stück des Weges mit ihnen gehen.

AUF-ER-STEHEN neue Wege gehen, mich selbst nicht zu wichtig nehmen und frei werden für das Wesentliche.

*Maria Maurer  
KF Grefrath*

### Impressum

Herausgeber: Dietmar Prielipp für das Kolpingwerk Diözesanverband Aachen

Satz und Layout: Conny Friedeler

Druck: Alwo Druck, Tönisvorst

Auflage 2000

Die Impulse zur österlichen Bußzeit 2018 sind für den privaten Gebrauch gedacht.  
Die Texte dürfen mit Einverständnis der Autorinnen und Autoren verwendet werden.  
Bildquellen private Aufnahmen, Publikationen des Kolpingwerkes und andere,  
z. B. pixabay.com

Ich möchte Monika Kothen und Simone Pohl für die Korrekturarbeit danken!

Mönchengladbach, Januar 2018