

1 | 2014

# fünfkant

Magazin der katholischen Gemeinden An Bröl und Wiehl



## *Keine Zeit?*

*Vom Umgang mit der Zeit*

### **BURN-OUT**

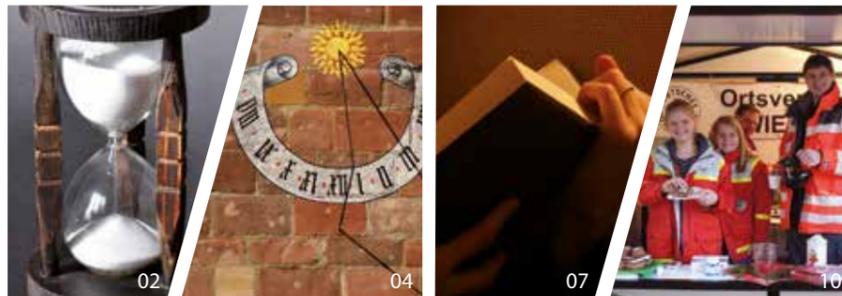
– eine Zeiterscheinung?

### **ZEIT FÜR ANDERE**

Ehrenamtler berichten von Motivation und Tätigkeit

### **ZEIT FÜR MICH – ZEIT FÜR GOTT**

Statements zur Bedeutung des Sonntags



Liebe Leserinnen und Leser!

Das Thema Zeit ist sehr vielschichtig. Schon unser Sprachschatz ist von Zeitbegriffen durchdrungen und erschöpft sich nicht in Wortverbindungen mit „Zeit“. Auch die anderen Zeitbegriffe wie z. B. Datum, Kalender, Tag, Uhrzeit, gestern, heute, morgen usw. sind allgegenwärtig.

Sie finden in diesem „fünfkant“-Magazin Beiträge zu beiden Seiten der Medaille: Zeit und keine Zeit haben. Anscheinend ist Zeitmangel heutzutage ganz normal. Schon Kindern und Jugendlichen wird

das z. B. im Schlagertext von Tim Bendzko „...noch 148 Mails checken ...“ suggeriert.

Sie lesen wie die fortschreitende Technik unser Leben in Beruf und Freizeit beeinflusst, welche Faktoren „Burn-out“ begünstigen, wie ein Krankenhausaufenthalt die Perspektive verändern kann. Menschen mit Ehrenamt berichten über ihre Motivation und Tätigkeit, andere über die Bedeutung des Sonntags als Geschenk Gottes, das Zeitverständnis bei Ordensleuten. Ferner bieten wir zur Lektüre an: Einige Beispiele zum Zeitbegriff in der

Bibel, eine Auswahl von Redewendungen, die historische Entwicklung zur Zeitrechnung neben weiteren Informationen.

Die Redaktion wünscht Ihnen viel Freude mit „fünfkant“, kleine Atempausen in der Fasten- und Osterzeit und mit Elli Michler „Zeit zu haben zum Leben!“.

Vielleicht nehmen Sie sich die Zeit und lesen mit dem Augenmerk auf „Zeit sparen, Zeit-Diebe“ von Antoine de Saint Exupéry „Der kleine Prinz“ und „Momo“ von Michael Ende. Zwei bezaubernde Bücher, nicht nur für Jugendliche.

Marianne Röhrig

- 02 *Auf ein Wort: »Keine Zeit?« – Vom Umgang mit der Zeit*
- 04 *Eine kleine Geschichte der Zeitrechnung*
- 07 *»Biblische Zeiten« – eine kleine Auswahl*
- 08 *Gedanken zur Zeit*
- 10 *Interviews: Warum sind Sie im Ehrenamt tätig?*

Thema:

## Keine Zeit? Vom Umgang mit der Zeit



13 *Zeit ist Leben! Meine Erfahrungen in Brasilien*

14 *Interviews: Bedeutung des Sonntags*

16 *»Burn-out« – eine Zeiterscheinung?*

17 *Umgang mit der Zeit*

18 *Zeit im Wechsel von Perspektiven*

19 *Buchvorstellung: »Die Entdeckung der Langsamkeit«*

20 *Fasten-Zeit*

22 *Auszeit mit Gott? Wie denn? Hier einige Gedanken ...*

23 *Gedanken zur Zeit*

24 *Zeit für: Ein Gebet und ein Gedicht*

25 *Die Beschleunigungsgesellschaft – Zeitnot als Dauerproblem*

28 *Zeitlos und unzeitgemäß – das Leben der Mönche*

30 *»Reformation und Ökumene 2017 – Neue Perspektiven mit Luther?«*

32 *Aktuelles und Veranstaltungen*

36 *Termine und Gottesdienste*

40 *Leserbriefe*

40 *Redaktion und Impressum*



## »Keine Zeit?« – Vom Umgang mit der Zeit

### Auf ein Wort

#### ■ Liebe Leserinnen und Leser!

Das Thema unserer neuen Ausgabe von „fünfkant“ berührt eines der wichtigsten Themen unserer Zeit. Denn die „Zeit“ und der richtige Umgang mit ihr ist ein zentrales Thema unseres Menschenlebens geworden.

Niemand hat mehr Zeit. Jeder klagt über Zeitdruck und Zeitnot. Vielen stockt vor lauter Stress der Atem. Warum ist das so?

Nun, wir alle haben das Gefühl, dass das Leben immer schneller wird. Dies ist nicht nur eine Erfahrung unserer Zeit, sondern auch schon früherer Generationen. Durch die einsetzende Industrialisierung im 18. Jahrhundert kamen Bewegung und Geschwindigkeit in das bis dahin eher beschauliche Leben der Menschen. Mit dem Wiederaufbau nach dem 2. Weltkrieg und dem deutschen Wirtschaftswunder in den 50er Jahren setzte zusätzlich eine verstärkte Beschleunigung ein. Immer mehr Geräte wurden erfunden, die dabei halfen, kostbare Zeit einzusparen.

Schneller, höher, weiter – dieses Motto gilt heute mehr denn je. Alle Bereiche des Lebens sind von der

zunehmenden Beschleunigung betroffen. Bekommen wir auf eine Kurzmitteilung, die wir mit dem Handy verschicken, nicht sofort eine Antwort oder schreibt unser E-Mail-Empfänger nicht innerhalb von 24 Stunden zurück, werden wir ungeduldig. In Mikrowellen bereiten wir uns in wenigen Minuten ein Fertiggericht zu, digitale Fotokameras zeigen uns sofort, ob der Schnapsschuss gelungen ist. Alles muss schnell gehen. Wir haben keine Zeit.

Die Folgen dieser Entwicklung treffen uns alle. Unsere Gesundheit leidet genauso darunter wie unsere menschlichen Beziehungen. Das Leben verliert an Qualität und Menschlichkeit.

Was können wir tun? Können wir überhaupt etwas tun? Gibt der Glaube vielleicht eine Hilfe?

„Übe dich in Langsamkeit!“ So lautete der Ratschlag des deutschen Dichters Novalis bereits Ende des 18. Jahrhunderts. Schalten wir zurück in ein gesünderes und vernünftigeres Lebenstempo und lassen wir wieder mehr Langsamkeit in unser Leben!

Unsere Kinder machen es uns vor. Sie sind wahre Meister darin, nach ihrer eigenen Zeit zu leben.

Sie scheren sich nicht um Zeiträume oder Uhrzeiten, weil diese einfach keine Bedeutung für sie haben. Ist es nicht erstaunlich, wie hoch konzentriert sich Kinder ausschließlich einer Sache widmen, fast meditativ in ihr Tun versinken und alles andere um sich herum ausblenden? Ist dies nicht sehr beneidens- und unbedingt nachahmenswert?

**»Schalten wir zurück in ein gesünderes und vernünftigeres Lebenstempo und lassen wir wieder mehr Langsamkeit in unser Leben!«**

Mehr Langsamkeit und Gelassenheit bringen wir in unser Leben, wenn wir uns jeden Tag ganz bewusst wenigstens ein paar Minuten Zeit ganz allein für uns selbst nehmen.

Wichtig ist auch, dass wir lernen, das Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden. Man kann nicht alles tun, nicht allem in gleicher Weise gerecht werden. Und man braucht es auch nicht. Denn nicht alles ist gleich wichtig.

Hier können wir sehr viel von Jesus lernen. Er war offensichtlich

ein Mensch, der sich nicht ständig überfordert hat. Er tat das, was er konnte, was ihm möglich war. So hat er z. B. nicht alle Kranken geheilt, sondern nur einige. Er wollte nicht allen gerecht werden, nicht alle Erwartungen erfüllen. Er wollte vielmehr Zeichen setzen. Wer ihm darin naheifern will, der muss lernen, sich abzugrenzen, der muss „Nein“ sagen lernen.

Nur das „Nein“ schützt vor Überforderung und hilft, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden. Dies ist nicht immer einfach. Denn mit unserem „Nein“ haben wir Angst, dass wir uns die Zuneigung der anderen verspielen.

Ein Weiteres: Wir dürfen nicht vergessen, dass die Zeit ein kostbares Geschenk Gottes an uns Menschen ist. Weil sie begrenzt ist, darum ist jeder Augenblick wichtig und kostbar. Die Vergangenheit können wir nicht mehr ändern und die Zukunft nicht nach unseren Plänen meisteln. Allein den kurzen Augenblick der Gegenwart sind wir in der Lage zu gestalten. Das Wissen um die Begrenztheit unserer Zeit gibt jedem Augenblick unseres Lebens sein großes, einmaliges Gewicht. Vor 700 Jahren hat es in Köln Meister Eckart so formuliert: „Der wichtigste Augenblick in deinem Leben ist

eben der jetzt. Und der wichtigste Mensch in deinem Leben ist der, mit dem du eben jetzt zusammen bist.“ Jesus hat so gelebt. Nichts war ihm wichtiger als der gegenwärtige Augenblick: Gerade dieses Gespräch, gerade diesem Menschen zuhören, gerade diesen Menschen heilen – darauf kam es ihm an. Alles Wichtige geschieht im Augenblick! Achten wir darum auf die vielen kostbaren Augenblicke und Momente in unserem Leben! Manchmal sagen wir: Ach jetzt habe ich die Zeit vergessen. Ist das nicht etwas Wunderbares? Wir haben den Moment ganz und gar genossen, ganz intensiv gelebt.

Die Zeit ist nicht nur ein kostbares Geschenk Gottes an uns Menschen, sie ist auch das größte Geschenk, das wir aus Liebe machen können.

Wenn ich einem Menschen sage, ich habe keine Zeit, dann mag das oft wirklich stimmen, besonders bei einem stressigen, aufreibenden Beruf. Aber allzu oft bedeutet es, wenn wir ehrlich mit uns selbst sind: Ich hätte Zeit, ich würde sie mir auch nehmen oder sogar stehlen, aber diese Aufgabe, dieser Mensch ist mir nicht wichtig genug, ich habe daran zu wenig Interesse. Für unseren Mitmenschen scheint in unserer Zeit eben dieses Interesse, diese Aufmerksamkeit, diese Liebe nachzulassen.

Wenn ich auf Jesus und sein Leben schaue, dann bin ich mir ziemlich sicher, er hätte auf die Frage, wann hast du mal Zeit, geantwortet: Ich habe Zeit! Und das Erstaunliche, er hatte diese Zeit, obwohl ihm nur

33 Lebensjahre vergönnt waren. Er hatte die Zeit für Gott und die Menschen, weil er liebte.

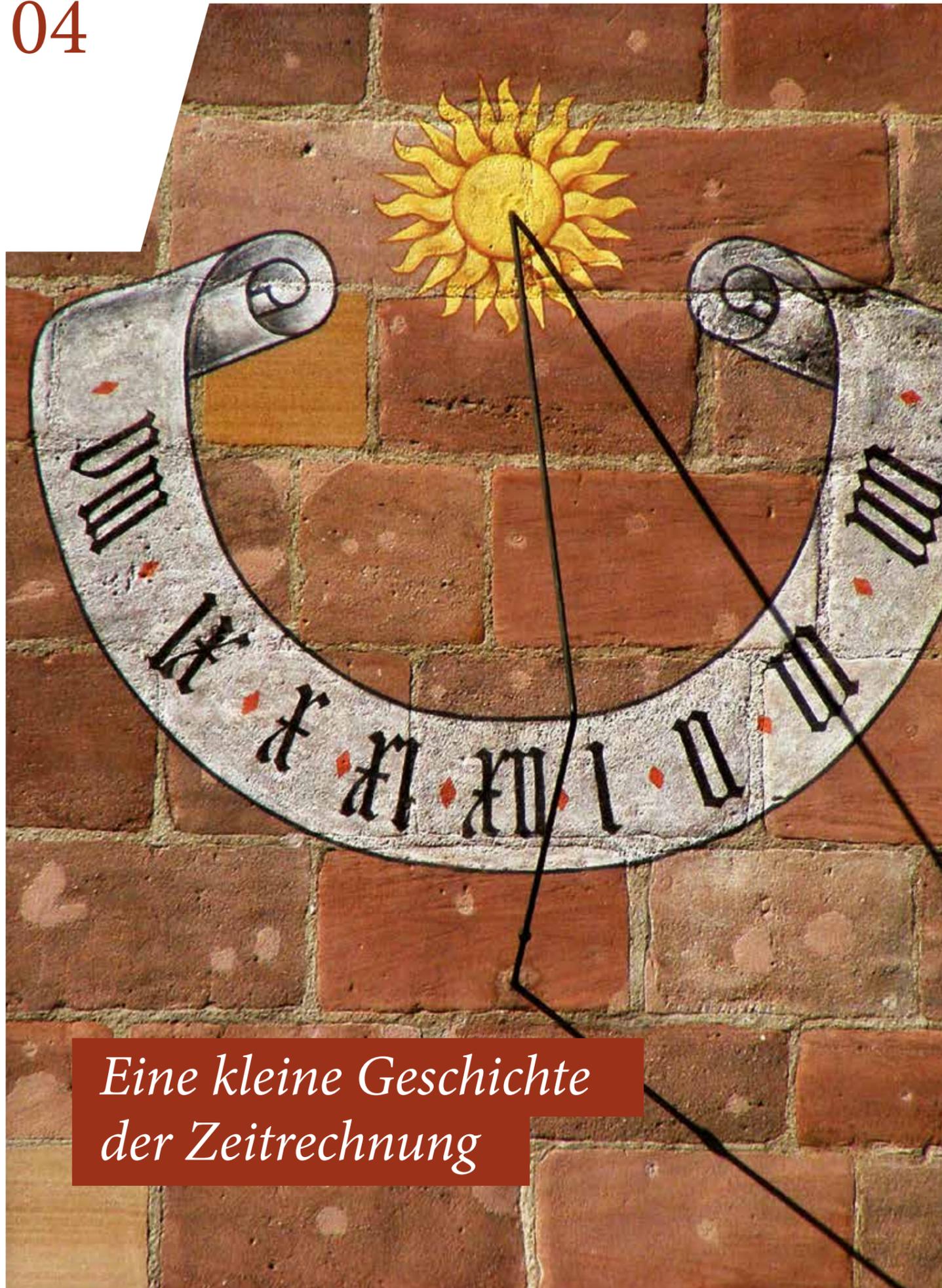
Ich möchte meine Gedanken zusammenfassen in den folgenden Worten, die ich in einem interessanten Buch gefunden habe: „Kennen Sie das beklemmende Gefühl, nicht Herr der eigenen Zeit zu sein und dabei Ihre Bedürfnisse aus den Augen zu verlieren? Dabei ist es so einfach, sich kleine Zeitoasen im atemlosen Alltag zu schaffen: Entkrampfen Sie Ihren täglichen Stundenplan, entlarven Sie Zeitdiebe wie

**»Die Zeit ist nicht nur ein kostbares Geschenk Gottes an uns Menschen, sie ist auch das größte Geschenk, das wir aus Liebe machen können.«**

Internet und Fernsehen, kümmern Sie sich mehr um Ihre Familie, pflegen Sie Ihre Freundschaften. Kurz: Nehmen Sie sich mehr Zeit fürs Wesentliche – und vor allem: Genießen Sie es einfach mal, nichts zu tun!“. ■

**Ihr Pfarrer  
Klaus-Peter Jansen**





## Eine kleine Geschichte der Zeitrechnung

■ Stress durch Zeitdruck? Gab es das immer schon? War der Jäger unter Zeitdruck, der vor 3000 Jahren durch unsere Wälder zog? Gewiss, wenn ihm ein Bär auf den Fersen war! Aber auch so wie wir? Weil er Termine im Kalender stehen hatte? Oder der Germane, der vom Ackerbau lebte. Hat der auf die Uhr geschaut? Wann, wie, warum hat das mit der Zeitmesserei überhaupt begonnen?

Schon der steinzeitliche Jäger wird im Wechsel der Jahreszeiten das Regelmäß erkannt haben. Vollmondnächte waren besonders geeignet für die Jagd. Früh hat man sich deren gleichmäßige Wiederkehr gemerkt und die gleichbleibende Zahl von Sonnenauf- und untergängen dazwischen auch.

»Nicht nur der ubische Händler in Köln wird dankbar gewesen sein für Caesars Kalenderreform.«

Bauern brauchten Gewissheit, wann die Aussaat beginnen konnte. Den Zeitpunkt der Sonnenwende, der Tag- und Nachtgleiche im Frühjahr wie im Herbst, haben die Menschen vermutlich schon sehr früh gekannt. Das Bauwerk von Stonehenge/Südengland scheint als überdimensionale Sonnenwenduhr bereits vor 5000 Jahren funktioniert zu haben.

Der ubische Händler, der etwa zur Zeitenwende in Köln lebte, brauchte etwas detailliertere Angaben zum Verlauf der Zeit. Da wurde z. B. wichtig, wann Markttag war und welche Termine er mit

Lieferanten und Kunden vereinbaren wollte. Letztere waren vor allem Römer. Die hatten einen Kalender. 12 Monate wurden dort aufgeführt entsprechend den Mondphasen. Ihre Namen sind bis heute gebräuchlich. Der 1. Monat war in ältester Zeit der Martius (März). In diesen Monat fällt die Frühjahrs-sonnenwende, Nacht und Tag sind gleich lang. Feiertage in jedem Monat waren die Iden, die Nonen, die Terminalien und die Kalenden. Letztere waren der 1. Tag des Monats, im Namen klingt noch ihre ursprüngliche Funktion an: Calare heißt (wichtige Termine) ausrufen. Lange vor den Römern teilten bereits die Babylonier und die Ägypter das Jahr nach Mondphasen auf. Wie jene mussten sie bald bemerken, dass sie mit ihren Datierungen dem Sonnenlauf hinterher hinkten. Die Erde braucht nun einmal  $11 \frac{1}{4}$  Tage länger, um die Sonne zu umrunden als der Mond, um zwölfmal die Erde zu umkreisen. Man musste Schalttage einfügen, damit z. B. der Tag der Sonnenwende im Frühjahr in der 2. Märzhälfte blieb und nicht mit der Zeit im Juni landete. Jährlich bestimmten also in Rom die Priester, wie viel Tage jeweils nach dem Februar eingeschoben werden sollten. Sehr verwirrend nicht zuletzt, wenn man bedenkt, dass so Verbindlichkeiten in einem Weltreich geschaffen werden sollten, das keine schnellen Kommunikationswege kannte. Nicht nur der ubische Händler in Köln wird dankbar gewesen sein für Caesars Kalenderreform und den fünften Monat darum

gerne nach ihm "Julius" benannt haben. Caesars Ziehsohn Augustus korrigierte auch ein wenig und verewigte sich dafür im 6. Monat, dem August. Ab 45 v. Chr. wurde das Jahr um 10 Tage verlängert, die Monate hatten 30 oder 31 Tage bis auf den Februar, der alle vier Jahre um einen

»Erst im 6. Jh. tauchte erstmalig die Datierung Anno Domini auf.«

Schalttag ergänzt wurde. Alles, wie wir es bis heute kennen!

Die Frage nach der Jahreszahl hätte unseren Ubier allerdings verwirrt: Bemüht um eine gefällige Antwort hätte er vermutlich mal nach Regierungszeit der römischen Konsuln datiert oder nach Olympiaden oder nach dem legendären Gründungsjahr der Stadt Rom. Ab Christi Geburt konnte er ja schlecht sagen, schließlich wusste er noch nichts von dem, was sich dort in der Provinz Judäa gerade abspielte.

Die Christen und mit ihnen die Juden kamen im 4. Jh. ins Spiel, als sich das Christentum als Hauptreligion im römischen Reich durchsetzte. Konstantin d. Gr. versprach sich von ihm und den Strukturen der frühen Kirche eine Stabilisierung seines Riesenreiches. Nun wurde der 1. Tag in Anlehnung an den jüdischen Sabbat zum Tag des Herrn. Die nach römischen Göttern benannten Tage wurden – teils nach germanischen Göttern umbenannt – übernommen. Beim Konzil von Nicäa im Jahre 325, das unter der Ägide Konstantins stattfand, wurde u. a. das Osterfest verbindlich auf den Sonntag nach dem Passah verlegt. Dieses war



traditionell der erste Sabbat nach der Frühjahrs-sonnenwende. Die Jahre zählte man weiterhin "römisch". Erst im 6. Jh. tauchte erstmalig die Datierung Anno Domini auf, die sich dank des Geschichtsschreibers Beda Venerabilis seit dem 8. Jh. durchgesetzt hat.

Das julianische Jahr ist 11 Minuten länger als das natürliche Sonnenjahr. Wer im 16. Jh. sein Getreide nach dem Kalender aussäte, konnte Pech haben. Denn der kleine Mangel hatte inzwischen zu einem

**»Das julianische Jahr ist 11 Minuten länger als das natürliche Sonnenjahr.«**

Überschuss von 10 Tagen geführt. Kalendarischer Frühling und Sonnenwende klappten weit auseinander. Papst Gregor XIII. strich in der gregorianischen Reform kurzerhand 10 Tage aus dem Kalender und verfügte zudem zusätzliche Schaltjahre, die der mittleren Jahresdauer von 365,2425 Tagen gerecht werden sollten. Dumm, dass ein großer Teil des deutschen Reiches im Verlauf des 16. Jh. protestantisch geworden

war und Ideen aus Rom nicht folgen mochte, selbst wenn die gut waren. Die einheitliche Zeitrechnung des christlichen Abendlandes war dahin. Sie hat sich erst ganz allmählich, aber nicht überall (orthodoxe Kirche) durchgesetzt. Bedingt durch die politische und wirtschaftliche Dominanz der "1. Welt" hat sich die abendländische Zeitrechnung durchgesetzt. Allerdings bestehen religiös bedingte Alternativen z. B.

im arabischen Raum mit dem muslimischen Mondkalender. Kehren wir zum Ubiere im Jahre 1 zurück. Ließ der sich schon wie wir von der getakteten Zeit malträtiert? Von Stunden, Minuten, Sekunden? Die Hora, die Stunde, maß er mit der Sonnenuhr, dem Stundenglas oder der Wasseruhr. Die Hora der Sonnenuhr betrug 1/12 eines lichten Tages und dauerte im Sommer natürlicherweise länger als im Winter. Diese Art der Zeitmessung war völlig ausreichend, solange man nicht in Konkurrenz zu der an einem anderen Breitengrad gemessenen Zeit trat.

Mit zunehmender Mobilität des Menschen, mit der Möglichkeit eines Ortswechsel in immer kürzerer Zeit, spätestens aber mit Beginn des industriellen Zeitalters reichte diese Art von Stundenmessung nicht mehr aus. Die äquinoktiale Zeitmessung, für astronomische Berechnungen bereits im 4. vorchristlichen Jh. erfunden, unterteilt einen Tag-Nacht-Zyklus in jeweils 24 gleich große Einheiten. Für jedermann ohne komplizierte Berechnungen nachvollziehbar wurde das seit dem 14. Jh. durch die Erfindung der Räderuhr. Bis zur Uhr für jedermann mit einer Minuten- und Sekundenanzeige sollten allerdings noch Jahrhunderte vergehen. Sie wurde auch erst notwendig, als man z. B. mit der Eisenbahn verschiedene Zeitzonen in kurzer Zeit durchmessen konnte

**»Die Beschleunigung in allen Lebensbereichen zwang zu zunehmender Kleinteiligkeit der Zeit.«**

und eine verbindliche Zeitangabe brauchte. Seit dem Ende des 19. Jh. kam die Einrichtung von Zeitzonen hinzu. Die Beschleunigung in allen Lebensbereichen, die Eroberung von Mikro- und Nanobereichen, zwangen zu zunehmender Kleinteiligkeit der Zeit. Damit erhöhte sich auch der Druck, sich selber ebenfalls kleinteilig zu organisieren.

Plautus beschwerte sich um 200 v. Chr. bereits über das Diktat der Sonnenuhren, die den Tag in kleine Fetzen zerhacken. Was hätte er wohl heute gesagt? ■

**Barbara Degener**  
 QUELLE: Wikipedia und BR Mediathek "Was macht die Zeit, wenn sie vergeht?"



Ein Jahr hat 12 Monate, 52 Wochen, 365 Tage und 8760 Stunden: Eigentlich, so scheint es, viel Zeit! Und doch heißt es heute auf Schritt und Tritt: Keine Zeit! Zeit ist kostbar, Zeit ist Geld! Wir brauchen Zeit und haben sie nicht. Wenn ein anderer sich Zeit für uns nimmt, sind wir dankbar. Der rechte und verantwortliche Umgang mit der Zeit gehört zur Kunst des Lebens. Er hat aber auch etwas mit dem Glauben zu tun, weil

Gott etwas mit der Zeit zu tun hat. Gott hat Zeit. Bei Gott sind 1000 Jahre wie ein Tag und er hat sich Zeit gelassen, er hat sich in die Zeit eingelassen. So ist er in Jesus Christus unser Zeitgenosse geworden. Mit ihm ist die Zeit erfüllt. Als aber die Zeit erfüllt war, so Paulus in Eph 1,10, sandte Gott seinen Sohn. Das Beste, was wir mit der Zeit machen können, ist: Wir können sie verschenken. Wir können anderen

Zeit schenken! Sie kann eines der kostbarsten Geschenke werden. Denn wir können mit der Zeit nicht nur etwas geben, sondern uns selbst. Augustinus sagt: "Kostbar ist mir jeder Tropfen Zeit." Unsere Zeit soll keine vertane, leere Zeit sein, sondern angefüllt sein. Vor allem auch die Zeit, die wir für Gott und sein Reich auf Erden investieren in der Liebe zum Nächsten. ■

**In der Heiligen Schrift gibt es u. a. folgende Aussagen über die Zeit:**

**Prediger 3,1** "Alles hat seine Zeit, alles unter dem Himmel geht vorüber nach seiner Zeit."

**Buch der Weisheit 2,5** "Wie der Vorübergang des Schattens ist unsere Zeit."

**Jesus Sirach 4,23** "Mein Sohn benütze die Zeit."

**Jesaia 49,8** "Zur Zeit der Gnade erhö-re ich dich."

**Matthäus-Evang. 26,18** "Der Meister spricht: Meine Zeit ist nahe."

**Markus-Evang. 13,33** "Denn ihr wisst nicht, wann es Zeit ist."

**Johannes-Evang. 7,6** "Meine Zeit ist noch nicht gekommen; eure Zeit aber ist immer da."

**Apostelgeschichte 1,7** "Es steht euch nicht zu Zeit oder Stunde zu wissen."

**Römer-Brief 8,18** "..., dass die Leiden dieser Zeit nicht zu vergleichen sind mit der zukünftigen Herrlichkeit."

**1. Korinther-Brief 4,5** "Darum richtet nicht vor der Zeit."

**Galater-Brief 6,10** "Lasst uns, da wir Zeit haben, Gutes tun."

**Epheser-Brief 2,12** "..., dass ihr in jener Zeit ohne Christus wart."

**2. Timotheus-Brief 4,3** "Es wird eine Zeit kommen, da sie die gesunde Lehre nicht mehr ertragen können."

**Text und Auswahl: Diakon Alexander Frey**



Über der Vielfalt der Zeit steht ein ewiger  
Gott, dessen Weisheit uns führt, dessen Stärke  
uns stützt, dessen Liebe uns erhält.

–  
Martin Luther King

Den Zug der Zeit anhalten

Nimm Dir Zeit  
und nicht das Leben.

Die Zeit ist reif

## Gedanken zur Zeit

Am Puls der Zeit

Es gibt Wichtigeres im Leben, als  
beständig dessen Geschwindigkeit  
zu erhöhen.

–  
Mahatma Gandhi

Zeit heilt alle Wunden.

Wer nicht kommt zur rechten Zeit,  
der muss nehmen, was übrig bleibt.

–  
Deutsches Sprichwort

Die Zeit vergeht nicht  
schneller als früher, aber wir  
laufen eiliger an ihr vorbei.

–  
George Orwell

Man hat keine Zeit  
– man muss sie sich nehmen.

–  
Bernhard Pollak

Zeit ist keine Rennstrecke  
zwischen Geburt und Tod,  
sondern ein Weg menschlicher  
Begegnungen.

–  
Ernst Reiling

Meine Zeit steht in Deinen Händen.

–  
Psalm 31,6

Sich Zeit stehlen

In jeder Minute, die man mit  
Ärger verbringt, versäumt man  
60 glückliche Sekunden.

–  
William Somerset Maugham

Wir brauchen viele Jahre bis  
wir verstehen, wie kostbar  
Augenblicke sein können.

–  
Ernst Ferstl

Carpe diem  
– Nutze den Tag!

Mit der Zeit gehen

Kommt Zeit, kommt Rat.

–  
Johann Wolfgang von Goethe

Zeit ist Geld.

–  
Benjamin Franklin

Manche halten einen ausge-  
füllten Terminkalender für  
ein ausgefülltes Leben.

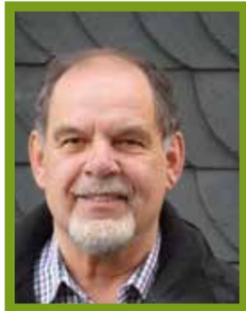
–  
Gerhard Uhlenbruck

Die wichtigste Stunde in unserem  
Leben ist immer der gegenwärtige  
Augenblick.

–  
Leo Tolstoi

Alles zu seiner Zeit

## Warum sind Sie im Ehrenamt tätig?



**Alfred Freitag**  
Mitglied der  
Evang. Gemeinde  
Waldbröl

»Etwas Sinnvolles zu tun, trägt zu meinem positiven Lebensgefühl bei.«

In meinem Leben haben sich immer wieder Menschen Zeit für mich genommen und mir geholfen. Daher ist es für mich selbstverständlich, für andere Menschen da zu sein. Auch mein christliches Verständnis vom Gebot der Nächstenliebe motiviert mich dazu.

Seit 1987 bin ich in der kirchlichen Männerarbeit tätig. Seit Beendigung meines Berufslebens 2005 engagiere ich mich ehrenamtlich bei

der Waldbröler Tafel. Diese Tätigkeit bereitet mir viel Freude. Besonders die Gemeinschaft mit den anderen Helfenden und die Begegnung mit vielen Menschen sind für mich sehr bereichernd. Etwas Sinnvolles zu tun, trägt zu meinem positiven Lebensgefühl bei.

Ich kann für mich sagen, ich bekomme bei meiner ehrenamtlichen Tätigkeit mehr geschenkt, als ich investiere.

»Ich möchte Mut machen für diesen wunderbaren Dienst.«



**Brigitte Roth**  
Gemeindemitglied in Waldbröl

Ich möchte mir als "Grüne Dame" Zeit nehmen für Menschen in Ausnahme-Situationen im Krankenhaus.

Immer rühren mich Menschen an, die wissen, dass sie unheilbar krank sind, die aber den Glauben an eine höhere Macht, an Gott, nicht verloren haben. Einen Glauben, der dann trägt – auch nach vielem Ringen und Hadern –, weil sie glauben und „wissen“, wohin sie gehen: „Den Rest macht dann der Arzt, da oben“. Er hat mir schon eine Wohnung bereitet, Gott macht keine Fehler.“ So wurde beispielsweise ein nicht mehr ansprechbarer Mann, der äußerst unruhig war, nach den Worten

„Christus macht alles heil“ ruhig und konnte später in diesem Frieden sterben.

Seit rund 20 Jahren gibt es uns Ehrenamtler unter dem Dach der Ökumenischen Krankenhaushilfe im Waldbröler Krankenhaus. Z. Zt. sind wir 37 Damen und zwei Herren.

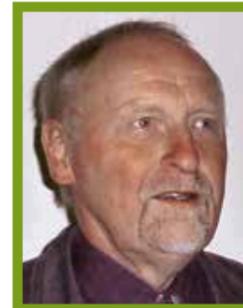
Ich möchte Mut machen für diesen wunderbaren Dienst, der Empathie und Diskretion erfordert. Patienten müssen sich sicher sein können, dass nichts weitergetragen

wird: Schweigepflicht ist oberstes Gebot!

Einmal je Woche drei Stunden, die sich mehr als lohnen! Ich möchte trösten – und gehe selber gestärkt

und getröstet heim. Was mich zu sehr belastet, versuche ich abzugeben: „Herr, mach´ du, dein Wille geschehe.“

Ich bin dabei sehr dankbar geworden für meine Gesundheit und für die mir geschenkte Lebenszeit.



**Paul Brochhagen**  
Gemeindemitglied  
in Denklingen

»Mich sinnvoll für die Gemeinschaft einsetzen.«

Nach dem vergleichsweise frühen Ausscheiden aus dem aktiven Dienst wartete zu Hause nicht nur die Familie, sondern auch die Pfarrgemeinde auf den rüstigen Pensionär.

Alles nur Pflicht, Belastung, Stress oder gar Ehrgeiz oder Gel-

Ich engagiere mich seit fast 10 Jahren im Roten Kreuz. Begonnen hatte ich als Schulsani am Gymnasium. Da wusste ich gerade mal, dass das Rote Kreuz Rettungsdienst fährt und des öfteren als Krisenhelfer im Fernsehen zu sehen ist.

Heute nimmt das DRK den größten Teil meiner Freizeit ein: Ich leite eine Jugendgruppe, bin in der Bereitschaft Wiehl tätig, helfe bei Sanitätsdiensten, Blutspenden, Altkleidersammlungen, aber auch

großen Einsätzen. So war im Sommer auch meine Tasche für Magdeburg gepackt.

Warum ich das mache? Neben manch nützlicher Subvention wie meiner Rettungssanitäter-Ausbildung, LKW-Führerschein und freiem Zutritt zu vielen Veranstaltungen, bringt es vor allem eines: Freude daran, Leid zu lindern und dieses komplexe System „Leben“ zu erhalten und oft die Dankbarkeit meiner Patienten zu erleben. Schlussend-

»Freude daran, Leid zu lindern und dieses komplexe System ›Leben‹ zu erhalten.«

tungssucht? Nein! Ich profitiere zweifellos auch vom Investment ins Ehrenamt:

Ich habe durch das Engagement in der Militärseelsorge viel gesehen, interessante Menschen kennengelernt, meinen Horizont erweitert. Jetzt im Ruhestand kann ich mich – nicht dass ich Langeweile hätte – sinnvoll für die Gemeinschaft einsetzen und so dankbar etwas an meine Kirche zurückgeben.

»Für mich spielt dabei der christliche Glaube als Motivation die entscheidende Rolle.«

Meiner Meinung nach ist ehrenamtliches Engagement ein wesentliches Element von Solidarität und humanitärer Verantwortung in der heutigen Gesellschaft. Ehrenamt ist heute in aller Munde und scheint so wichtig wie nie zuvor. Dabei stellt es nicht nur Hilfe für andere dar, sondern bedeutet auch Weiterentwicklung für sich selbst – es ist ein Einsatz mit beiderseitigem Gewinn.

Für mich spielt dabei der christliche Glaube als Motivation die entscheidende Rolle, denn gerade im Ehrenamt kann das solidarische Miteinander unter den Menschen

wirklich gelebt werden. In der Arbeit mit Kommunionkindern kann der Glaube praktisch vermittelt und gelebt werden, und der Spaß kommt dabei auch nicht zu kurz. Beim Einsatz für ältere Menschen oder Hilfsbedürftige wird der Einzelne bedeutend, da ein anderer Mensch sich die Zeit für ihn nimmt. Es geht längst nicht darum, den Leuten Kaffee einzuschicken, sondern mit

lich sei erwähnt, dass fast mein gesamter Freundeskreis dem Roten Kreuz entspringt, nicht nur in Wiehl und dem Oberbergischen, sondern in ganz NRW und in Ländern wie Kroatien, Malaysia und Italien.



**Christian Köhn**  
Student aus  
Wiehl

**Birgit Brockhöft**  
Gemeindemitglied  
in Wiehl



ihnen zu sprechen und sie zu unterstützen.

Gott hat uns Menschen so viele Talente geschenkt, dass man sie mit anderen teilen sollte, und wo ginge dies besser als in der ehrenamtlichen Arbeit?



**Monika Clees**  
Gemeindemitglied  
in Waldbröl

»Etwas Sinnvolles zu tun, trägt zu meinem positiven Lebensgefühl bei.«

Seit 1996 arbeite ich ehrenamtlich im Eine-Welt-Shop Waldbröl. Es gefällt mir, mit Menschen zusammen zu sein und ihnen Produkte aus den sogenannten Eine-Welt-Ländern anzubieten. Ich informiere die Kunden, wo und unter welchen Bedingungen z. B. Kaffee, Tee oder Schokolade hergestellt werden. Seitdem ich mich mit dem fairen Handel beschäftige, ist mit sehr bewusst, welch ein Glück ich habe, in Europa zu leben. Das ist nicht mein Verdienst! Ich sehe, welche Möglichkeiten wir haben unser Leben zu gestalten im Gegensatz zu vielen Men-

schen in Afrika oder Südamerika. Oft können sie keine Schule besuchen, haben daher keine Ausbildung und müssen ihren Lebensunterhalt oft unter schwierigsten Bedingungen erarbeiten. Diese Menschen nicht auszubeuten, sondern ihnen einen fairen Preis für die von ihnen geleistete Arbeit zu zahlen, ist mir sehr wichtig. Durch das Wissen um diese Hintergründe wurde mir bewusst, dass der (Ver-)Kauf von fair gehandelten Lebensmitteln und Kunstgewerbe ein kleiner Schritt ist, unsere Welt ein wenig gerechter zu machen.

»Gott hat übrigens auch immer auf »Ehrenamtler« gesetzt, selbst Maria hat sich »verpflichten« lassen!«



**Andreas Hombach**  
Gemeindemitglied in Waldbröl

denke da nur z. B. an Abraham, Moses, die vielen Propheten, ja selbst Maria hat sich „verpflichten“ lassen! Bereits als Kind profitierte ich in Gruppenstunden und Ferienfreizeiten vom ehrenamtlichen Engagement anderer.

Geprägt hat mich hier auch das vielfältige Engagement meiner Eltern. Mit meinem persönlichen Engagement danke ich Gott für all das Gute, das er mir in meinem Leben schenkt – und werde selbst mit der Dankbarkeit und Freude anderer beschenkt!

Es gibt in unserer Gesellschaft eine Fülle von Aufgaben, die nicht von Hauptamtlichen bzw. bezahlten Kräften geleistet werden können – sei es aus finanziellen oder personellen Gründen. Gott hat aber einem jeden von uns Talente mit auf den Weg gegeben. Diese Talente gilt es zu erkennen und überall dort einzusetzen, wo sie gebraucht und ein Gewinn für andere werden. Gott hat übrigens auch immer auf „Ehrenamtler“ gesetzt – man

Warum ich ehrenamtlich tätig bin? Dazu ein Gebet aus dem 14. Jahrhundert:

*Christus hat keine Hände, nur unsere Hände, um seine Arbeit heute zu tun.*

*Er hat keine Füße, nur unsere Füße, um Menschen auf seinen Weg zu führen.*

*Christus hat keine Lippen, nur unsere Lippen, um Menschen von ihm zu erzählen.*

*Er hat keine Hilfe, nur unsere Hilfe, um Menschen an seine Seite zu bringen.*



## Zeit ist Leben! Meine Erfahrungen in Brasilien

Zeit in Brasilien ist gleich Leben! Die Uhr ist Nebensache. Man orientiert sich vielmehr an der Natur. In Maranhão, dem Nordosten von Brasilien, wird es das ganze Jahr über um 6:00 h hell und um 18:00 h dunkel. So war es vor 50 Jahren, und

»Zeit hat man auch in der Kirche.«

so ist es auch heute noch. Geändert hat sich aber der Kreislauf des Tages. In den ersten 15-20 Jahren meines Brasilienaufenthaltes bestimmte die Sonne das Erwachen. Der Vollmond ermöglichte es den Kindern und Großen, bis spät abends auf der Straße zu spielen.

Mir war es damals unbegreiflich, dass ich auf meinem Weg nach Barreto Gruppen von Männern antraf, die am hellen Morgen um 9:00 h vor ihren Häusern Domino oder Mühle spielten.

Das einzige Verkehrsmittel zum Stadttinnern war die Straßenbahn. Fiel der Strom aus, so blieben die Leute in der Bahn sitzen und unterhielten sich, bis der Strom zurückkam und die Bahn wieder anfuhr. Das konnte auch eine gute Stunde dauern; Eile kannte man nicht.

Das war einmal...

Heute bestimmen auch hier der Arbeitsmarkt, das Schul- und Bildungswesen die Menschen. Aus den Vororten der Stadt brechen Arbeiter schon sehr früh mit dem Fahrrad auf, um Fahrgeld zu sparen. Von 5:00 h an leisten sich ungezählte Busse und Massen von Autos einen wahren Straßenmarathon! Keiner hat Zeit. Die Zeit wird bestimmt vom Tempo. Der Verkehr ist zum Chaos geworden. Aber dann, an Ort und Stelle angekommen, hat man wieder alle Zeit der Welt!

Zeit hat man auch in der Kirche. Wenn die Messe später beginnt als angesagt, wenn sie eine Stunde und länger dauert, niemanden stört es. Wichtig ist singen, klatschen, jubeln, mit Bewegungen des ganzen Körpers feiern und beten zu können. Das schafft Freude und macht glücklich. Die Zeit spielt dabei überhaupt keine Rolle.

Man findet leicht und immer wieder einen Anlass und Zeit zum Feiern: sei es im kirchlichen Raum, zu Volksfesten, zu Karneval, zum Johannesfest oder zur Petrusprozession. Das Leben ist ein Fest, bei reich und arm, ob klein oder groß, ob jung oder alt. Gott gab uns die Zeit ...

Ebenso viel Zeit haben die Men-

»Die Uhr ist Nebensache.«

schen, besonders die Armen, für ihre Nachbarn und Bekannten, wenn z. B. jemand ins Krankenhaus muss. Die Familie muss dafür sorgen, dass Tag und Nacht jemand bei dem Kranken ist. Dazu wird genau geplant, wer sich zu welcher Zeit frei machen kann. Ich habe erlebt, dass Teresa, die Frau eines Querschnittgelähmten, über zwei Monate in verschiedenen Hospitälern lag. Täglich hat eine ältere Nachbarin den Ehemann Paulo versorgt, und immer waren Jüngere und Ältere im Begleitdienst der Kranken.

Gott gab uns die Zeit zum Feiern, zum Helfen, zum Hinsehen, wo Not ist, zum Teilen auch unserer Zeit. ■

**Sw Maria Goretti  
Olper Franziskanerin**

(Sie lebte und arbeitete 50 Jahre in Brasilien)





## Bedeutung des Sonntags



### »Zeit für Gespräche und gemeinsame Spiele.«

Für uns als große Familie bedeutet der Sonntag, dass in der Regel keine Termine anstehen und alle Zeit haben. Wir gehen zur Kirche oder schlafen auch mal länger, bevor wir ausgiebig frühstücken.

Nachmittags ist Zeit für Gespräche und gemeinsame Spiele. Außerdem hat auch jeder etwas Zeit für sich, so dass wir alle Kraft schöpfen können für die kommende Woche.

**Familie Melo**  
Gemeindemitglieder in Waldbröl

### »Am Sonntag wird immer festlich gekocht.«

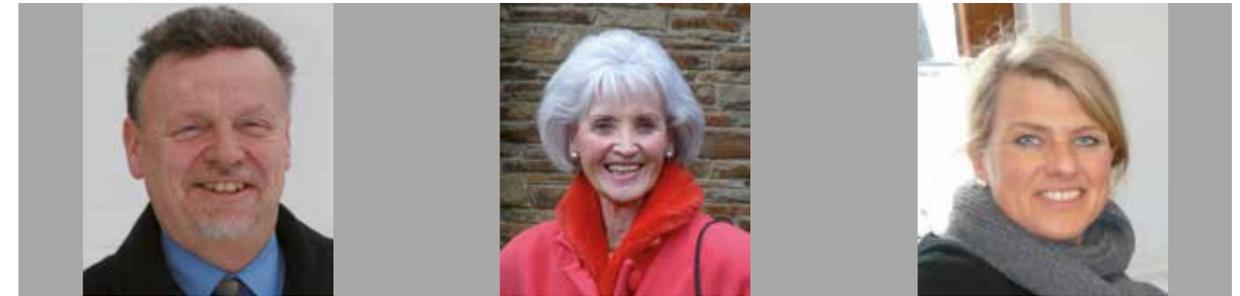
Bei uns in Uganda, Ost-Afrika, bedeutet der Sonntag viel. Viele Leute gehen nicht arbeiten. Die meisten Aufgaben sind am Samstag erledigt, z. B. was am Sonntag gekocht werden soll, wird aus dem Garten geholt. Es wird Wasser aus dem Brunnen geholt, nach Hause gebracht, es wird gewaschen und eingekauft und alle anderen Hausarbeiten werden erledigt. Außer einzelnen Händlern, die ihre eigenen Geschäfte leiten und Menschen, die im Gesundheitsbereich arbeiten,

bleiben alle zu Hause.

Die Gläubigen gehen in ihre entsprechende Kirche. Normalerweise dauert eine Messe 3 Stunden, danach gehen die Gläubigen nach Hause und kochen das Mittagessen.

Am Sonntag wird immer festlich gekocht, weil der Sonntag der Tag des Herrn ist und die ganze Familie zusammen ist. Verwandte und Freunde besuchen einander, weil die meisten Zeit haben und zu Hause sind.

**Caterine Nayiga aus Uganda**  
Gemeindemitglied in Dieringhausen



### »Unterwegs über "Gott und die Welt" nachdenken und zu mir selber finden.«

Der Sonntag ist für mich ein Tag des Gesprächs und der Begegnung mit Gott, mit mir selbst, mit meiner Familie und mit den christlichen Gemeinden.

Auch die Mitfeier der Heiligen Messe gehört für mich unbedingt zum Sonntag! In all dem hole ich neuen Atem und schöpfe neue Kraft für den Alltag.

Wie geht das praktisch?

Für mich als Pastoralreferent ist der Sonntag bzw. das Wochenende mit Gemeindeterminen gut gefüllt – entweder durch die vielfältigen Veranstaltungen im Seelsorgebereich oder durch Arbeiten am Schreibtisch. Da bleibt oft wenig Zeit für die Familie, für deren Sorgen und Nöte und zum Spazierengehen. Unterwegs im schönen Oberbergischen Land kann ich gut über "Gott und die Welt" nachdenken und so wieder zu mir selber finden. Gottseidank gibt es für uns alle im Pastoralteam bei unserer Sechs-Tage-Woche den Montag als Tag zum Atemholen und zum Ausruhen!

**Michael Grüder**  
Pastoralreferent im SB

### »Sonntage mit viel Zeit für Hausmusik, Gebet und Gesang.«

Mir ist der Sonntag sehr wichtig. Am schönsten ist es, wenn ich ihn mit meinem Mann und der hl. Messe beginne und wir uns auch tagsüber immer mal an den „Tag des Herrn“ erinnern.

Diesen Tag mit der eigenen Familie zu verbringen und an Kirchen-Konzerten teilzunehmen, machen den Sonntag für uns zu einem besonderen Erlebnis. Ich erinnere mich gerne an die Sonntage meiner Kindheit und Jugend in einer großen Familie mit viel Zeit für Hausmusik, Gebet und Gesang.

Seit ich 15 war, habe ich schon in der 1. Sonntagsmesse um 7.00 Uhr vorgebetet und ging mit 16 in den Kirchenchor, wo ich mit meinem Mann seit über 50 Jahren mit sehr viel Freude zur Ehre Gottes singe.

**Christiane Klein**  
Gemeindemitglied in Waldbröl

### »Besondere Freude bereitet mir dabei die Mitgestaltung der Messfeier oder ein Konzert aufzuführen.«

Ein schöner Sonntag beginnt bei mir meistens schon samstags mit der Vorabendmesse. So bin ich bereits am Samstagabend auf den Sonntag eingestimmt und kann am Sonntag ausschlafen. Diese wöchentliche „Verabredung“ mit Gott ist eine wichtige Konstante in meinem Leben und gibt mir ein Gefühl von Geborgenheit.

Seit über 20 Jahren bin ich im Kirchenchor aktiv. Besondere Freude bereitet mir dabei die Mitgestaltung der Messfeier oder ein Konzert aufzuführen. Dafür stehe ich dann sogar am Sonntag auch gerne früher auf! So wird der Sonntag für mich zu einem besonderen Ereignis. Aber auch die Stunden, die ich an diesem Tag mit meiner Familie verbringen kann, sind mir wichtig und kostbar, weil dafür die Woche über oft nur wenig Zeit bleibt.

**Christiane Vollmer-Splete**  
Gemeindemitglied in Bielstein



## »Burn-out«

### – eine Zeiterscheinung?

Im vergangenen Sommer wurde in der Presse viel über drei Selbstmorde von Schweizer Spitzenmanagern berichtet. Das Wort „Burn-out“ machte die Runde....

Unter dem Begriff „Burn-out“ (Ausgebrannt sein) wird ein Zustand totaler seelischer Erschöpfung verstanden, die durch anhaltenden, übermäßigen Stress hervorgerufen wurde. Es handelt sich nicht um eine anerkannte Krankheit, sondern um ein Problem der Lebensbewältigung.

»Burn-out: ein Zustand totaler seelischer Erschöpfung.«

#### Wie kann es dazu kommen?

Die meisten Betroffenen haben längere Zeit ihre Aufgabe mit großem Idealismus und Engagement erledigt. Aus ihrer Sicht stand ihnen für ihre überdurchschnittliche Leistung Lob und Anerkennung zu, die jedoch in dem erwarteten Umfang ausblieben. Also verstärkten sie ihre Bemühungen, vernachlässigten Freunde, Familie und andere soziale Kontakte und stürzten sich immer mehr in ihre Arbeit.

Als die Grenze ihrer körperlichen und seelischen Belastbarkeit über-

schritten war, brachen sie zusammen und zeigten Depressionen, körperliche Erkrankungszeichen seelischen Ursprungs (psychosomatische Störungen), erhöhte Suchtgefährdung oder aggressives Verhalten, manchmal auch Selbstmord (als gegen sich selbst gerichtete Aggression).

#### Welche Faktoren begünstigen das Auftreten von „Burn-out“?

Sichere Arbeitsplätze sind seltener geworden. Gleichzeitig hat sich die „Arbeitsdichte“ stark erhöht. Wer hätte nicht beobachtet, dass in den letzten 20 Jahren die Gelegenheiten zu Gesprächen mit Kollegen zunehmend seltener werden, die Pausenzeiten kürzer und die verlangte Arbeitsleistung pro Zeiteinheit höher?

Stichwort: Kostensenkung durch Personalabbau!

In unserer Gesellschaft sind subtile Formen der Ausbeutung, Unterdrückung, Ausgrenzung und Entfremdung vorhanden, die Papst Franziskus in seinem Schreiben „Evangelii gaudium“ benannt hat.

Wenn Menschen sich jedoch nicht sicher einer Gemeinschaft zugehörig fühlen können, wenn ihnen Anerkennung und Respekt versagt wird, sind sie in Gefahr, psychisch zu erkranken.

#### Wo gibt es Hilfe bei „Burn-out“?

Oft sind Menschen mit übersteigerten Erwartungen an sich selbst und Hang zur Perfektion betroffen. Schon bei ersten Anzeichen (Schlafstörungen, häufiges Grübeln, Zerstreuung) sollte fremde Hilfe in Anspruch genommen werden. Dies könnten – bei leichten Zuständen – Gespräche mit Freunden sein oder berufsbegleitendes Coaching. Bei stärkeren Symptomen werden psychotherapeutische Behandlungen (als Leistung der Krankenkasse) empfohlen.

#### Was schützt vor „Burn-out“?

Die Beziehung zu Gott, zu uns selbst und den Mitmenschen immer wieder in den Blick nehmen!

Wir fragen: Was treibt uns an? Sind es immer größere Konsumwünsche? Die Bedeutung der eigenen Person in den Augen anderer? Unsere Angst, eigene/fremde Erwartungen nicht zu erfüllen? In dieser Leistungsgesellschaft als Versager dazustehen?

Es ist an uns, das richtige Gleichgewicht im Leben zu finden.

„Gott schuf die Zeit – von Eile hat er nichts gesagt.“ ■

Dr. med. C. Heusgen-Schlöter

## Mein Umgang mit der Zeit

sein vor Gott, oder auch im Umgang mit seinem Wort, bekomme ich Kraft und Hilfe für den Tag.

Der Geist Gottes durchdringt mich, führt und leitet mich in den verschiedenen Situationen des Tages. Ich muss nicht immer verfügbar sein, sondern darf auch Zeit haben, die Seele baumeln zu lassen, das zu tun, was mir Freude macht, ohne Schuldgefühle zu haben.

Jesus hat es mir vorgelebt, denn er ist die Fülle der Zeit. Nachdem er die Menschen gelehrt und geheilt hat, nahm er sich die Zeit, um in der Stille, zurückgezogen auf einem Berg, zu beten.

In unserer aller Zeit sollte jeder dem Geist Jesu nachfolgen. Wichtig ist dabei in jeder Lebensphase ganz gegenwärtig im Gebet zu sein. Mit zunehmenden Lebensjahren tritt Gott mehr und mehr ins Innere des Herzens ein.

Gott legt jedem Menschen seine Zeit in die Hände, und so kann die Zeit zum Sakrament des Augenblicks werden (s. Eph.3, 14-21 und Eph.4, 13). ■

Sr. Maria Plum O.P.  
Missionsdominikanerin Kloster St.  
Dominikus, Roding – Strahlfeld



»Ich muss nicht immer verfügbar sein, sondern darf auch Zeit haben, die Seele baumeln zu lassen«

Zeit ist Gottes Geschenk an uns! Zeit ist ein Talent, das er uns anvertraut hat.

Der Ungeist dieser Zeit hat nicht an der Klosterpforte halt gemacht. Stress und Druck sind auch hier oft spürbar. Die gute alte Zeit ist vorbei, in der Schwestern viele Stunden am Tag zu sehen waren, stets verfügbar z. B. in einem Krankenhaus.

Auch wir sind Kinder unserer Zeit.

Das Motto unseres Ordens hat mich von früh an fasziniert. Laudare, Praedicare, Contemplare (= loben, verkündigen, betrachten) das ist, was meine Lebenszeit erfüllt: Was ich in der Besinnung geschenkt bekomme,

das gebe ich ins Apostolat, also in das Lob Gottes. Hier geht es nicht nur darum, die Gebetszeiten einzuhalten, sondern die Zeit des Lebens als eine wahrhafte geistliche Zeit zu gestalten, ein ganzheitliches Leben zu führen. Ein Leben von Empfangen und Geben. Ich kann nur das weitergeben, was ich in meiner persönlichen Zeit im Gebet empfangen habe. Während der Kontemplation oder stillen Zeit, im einfachen Da-

# ZEIT im Wechsel von Perspektiven

Das heute so gern befragte Internetportal „Google“ gibt 152 Millionen Treffer an, wenn Sie das Wort ZEIT in die Suchmaske eingeben. Möglicherweise gibt es noch weit mehr Gedanken oder Aspekte zum Thema. Nur drei davon möchte ich aus meiner Perspektive als Krankenhaus-Seelsorgerin näher beleuchten.

Im Alltag laufen wir Menschen in den gewohnten Bahnen: Familien und Berufstätige erleben Wochentage und Wochenenden, dazu vielleicht regelmäßige Termine wie Sport oder Zeit mit Freunden. Wer

kennt die Kalender nicht, die mit den Namen der Familienmitglieder in den Küchen hängen und auf denen die verschiedenen Termine der

»Steht ein gefüllter Terminkalender für gut gelebte Zeit?«

Einzelnen sichtbar werden? Schon Kinder haben Terminkalender, und auch „Senioren“ sind – dem Namen entsprechend – nur die Älteren unter uns. Dass ihre Kalender nicht ruhiger geworden sind im Vergleich

zu den Jüngeren, zeigen die Zahlen der Ehrenamtlichen in den Kirchengemeinden und auch in der Gesellschaft. Steht ein gefüllter Terminkalender für gut gelebte Zeit? Was ist eigentlich gut gelebte Zeit?

In der Klinik begegne ich täglich Menschen, die aus ihrem Alltag und Lebensrhythmus herausgenommen sind. Manchmal war eine Operation an einem Gelenk erforderlich, manchmal haben Patienten sich auf die OP vorbereiten können. Wenn OP und Reha gut verlaufen, kann es sein, dass Patienten die Zeit in der Klinik wie einen vor-

übergehenden Einschnitt erleben. Danach können sie ihren vertrauten Rhythmus langsam wieder aufnehmen. – In der neurologischen Abteilung erleben Menschen oft eine ganz andere Wirklichkeit. Ein Schlaganfall reißt jäh und ohne Vorankündigung aus allem heraus, was das eigene Leben ausmacht. Von jetzt auf gleich können Lähmungen alle Körperteile befallen. Solche Wochen in der Klinik sind geprägt von Erwartung und Hoffnung auf Besserung, aber immer gibt es auch Sorgen, Ängste, Enttäuschung oder Lebensveränderungen, mit denen die Menschen umgehen müssen. In der Klinik erleben Menschen – gezwungenermaßen – einen Perspektivwechsel im Blick auf die Zeit. Objektiv vergehen Stunden immer in der gleichen Geschwindigkeit. Wenn Menschen Schmerzen haben oder wenn Einschränkungen die Zukunftsperspektiven verändern und sich Angst und Sorge in der Seele einnisten, wird Zeit subjektiv ganz anders wahrgenommen. Manchmal

schleichen die Minuten. Manchmal scheint es so, als wolle die Zuversicht nie mehr einkehren. Wie nennt man solche Zeit im Leben?

Haben Sie schon einmal Exerzitionen oder Einkehrtage erlebt? Oder einen Urlaub, der Körper und Seele zur Ruhe kommen ließ und Sie den

»In der Klinik erleben Menschen einen Perspektivwechsel im Blick auf die Zeit.«

Abstand vom Alltag als Luxus und Geschenk wahrgenommen haben? Im November habe ich 10 Tage auf einer norddeutschen Hallig verbracht. Dort leben 100 Menschen, es gibt nur eine Straße und der eine Kaufmann öffnet im Winter an jedem Tag für eine Stunde. Die Ruhe und das langsame Verstreichen der Zeit empfand ich als wohltuend. Ich habe Kraft aus Wind und Stille

genommen. Für eine Person, die täglich allein zuhause ist und die Stunden zählt, klänge ein solcher Satz wiederum ganz anders.

Es ist die Blickrichtung, aus der wir die Zeit betrachten: Sie macht den Unterschied.

Es gibt keine objektive Zeit. Aber eines gilt: Jeder Mensch hat nur eine Lebenszeit. Wenn es gelingt, diese eigene Zeit in unserem je persönlichen Verständnis gut zu gestalten, dann haben wir viel erreicht. ■

**Kerstin Brokhage**  
Kath. Klinikseelsorgerin in der Rhein-Sieg-Klinik Nümbrecht



## Buchvorstellung: "Die Entdeckung der Langsamkeit" von Stan Nadolny

Dieses Buch erzählt das Leben des Forschers John Franklin, der Ende des 19. Jahrhunderts lebte und als Entdecker des Inselgebietes im nördlichen Kanada gilt, dem „District of Franklin“.

Als Kind wird Franklin gehänselt und verhöhnt, denn er ist immer und bei allem deutlich langsamer als andere Kinder. Nur seinem Lehrer fällt auf, dass dieser Junge alles begreift und alles behält.

Als Franklin später zur See fährt, gelingt es ihm mehrfach aufgrund intensivster Beobachtung des Mee-

res Schiff und Mannschaft vor dem Untergang zu bewahren.

Diese Fähigkeit zur Langsamkeit und damit zu überdurchschnittlicher Wahrnehmung des Lebens bringt ihm zwar die Hochachtung seiner Mitmenschen ein, lässt ihn jedoch im Leben scheitern.

Nadolnys geniale Erzählweise erzeugt beim Leser ein Mitleiden an der Langsamkeit von Franklin und gleichzeitig eine neue Sichtweise auf unsere schnelllebige Zeit. Nadolny bremst den Leser, bis er sich an die Geschwindigkeit des John

Franklin angepasst hat.

Diese Selbsterkenntnis des Lesers bereitet Vergnügen und Unterhaltung auf eine einzigartige Weise. ■

Unbedingt lesen!

Iris Lomnitz



## Fasten-Zeit

■ Eine Zeitlang auf Dinge zu verzichten, mit denen man sich gerne verwöhnt, wird im Allgemeinen als „fasten“ bezeichnet. Die positiven Effekte eines solchen Fastens sind längst von der Fitness- und Wellness-Maschinerie entdeckt worden. Ist das aber wirklich gemeint, wenn man im religiösen Sinne vom Fasten spricht oder gar eine Phase des Jahres als „Fastenzeit“ bezeichnet?

Hier hilft ein Blick auf die Bedeutung des Wortes „fasten“. Es steckt das Wort „fast“ darin, in der Bedeutung von „nahe dran sein“. Aber auch das Wort „fest“ ist mit

»Bleibe unruhig und hungrig nach dem, was Gott von Dir möchte!«

diesem verwandt und gemeint ist: „etwas fest machen“. Wir kennen es aus dem Englischen: „Fasten your seat belts, please!“, das bedeutet ja, dass man den Gurt „fest machen“ soll. Das Wort „fasten“ scheint also im religiösen Bereich etwas damit

zu tun zu haben, dass man „nah an etwas dran ist“ und man „sich fest machen soll“.

Die Fastenzeit als Vorbereitungszeit auf das Osterfest lässt die beiden Dimensionen erkennen: Man bereitet sich auf etwas Wichtiges vor und muss sich innerlich festigen und stärken, um das Zukünftige erwarten und in Angriff nehmen zu können. Dies scheint aber dann auch nicht nur punktuellen Charakter zu haben, sondern deutet auf eine Haltung hin. Was ist also tatsächlich gemeint, wenn aus christlicher Sicht vom Fasten und der Fastenzeit die Rede ist?

Eine Antwort kann in Jesu Verhalten selbst entdeckt werden. Das vierzig tägige Fasten Jesu in der Wüste findet nach seiner Taufe im Jordan statt. Johannes der Täufer hat auf den Messias hingewiesen und ihn der Öffentlichkeit präsentiert. Seine Aufgabe war damit erfüllt. Jesu Auftrag beginnt nun, aber er führt nicht einfach die Mission des Johannes fort, sondern es geschieht etwas Neues, etwas, das viel größer

ist. Dafür bedarf es aber der Vorbereitung. Jesus geht in die Wüste, um Zwiesprache zu halten mit seinem Vater. Er muss sich für die bevorstehende Auseinandersetzung

»Mit dem „Ruhem“ ist gemeint, dass es eine Zeit der Wertschätzung geben muss.«

innerlich festigen und sich auf das konzentrieren, was wirklich wichtig ist: Die Rettung des Menschen und der ganzen Schöpfung. Deshalb widersteht er den Versuchungen des Teufels, der ihn von seiner Mission abbringen will. Es geht nicht um Macht und Reichtum. Jesus geht es um mehr: Um einen neuen Himmel und eine neue Erde. Das ist sein Auftrag.

Nachdem Jesus die Wüste verlassen hat und er sein öffentliches Wirken beginnt, geschieht das Ungeheuerliche. Er bringt nicht das Reich Gottes, dass man nun sagen könnte: „Seht her! Hier ist es! Nehmt es euch!“ Nein so nicht, sondern

er ermutigt jeden einzelnen Menschen dazu, das Reich Gottes auf eine andere Weise zu suchen und Wirklichkeit werden zu lassen: „Die Zeit ist erfüllt. Das Reich Gottes ist nahe! Kehrt um und glaubt an das Evangelium!“ (Mk 1,14-15). Die Erfüllung der Zeit kann in diesem Sinne ja nur heißen, dass das Warten nun ein Ende hat. „Jetzt“ ist die Zeit, auf die es ankommt. Dieses „Jetzt“ fordert zum unmittelbaren Handeln heraus. Es gibt keine Vertröstungen mehr auf ein Später. Wer noch nicht bereit ist, der verpasst die rechte Zeit. Das Reich Gottes ist (fast) da! Ergreife die Gelegenheit und mach Dich stark und fest für das Kommen! Es kommt nun auf Dich an. Du bist gerufen, umzukehren und zu glauben.

Diese Umkehr ist kein einmaliger Akt, sondern die permanente Herausforderung an den Menschen, der Jesus folgen möchte! Sei wachsam, vor allem gegenüber Dir selbst! Zufriedenheit und Satttheit bringen Dich vom eigentlichen Weg ab! Bleibe unruhig und hungrig nach dem, was Gott von Dir möchte! Vertraue

IHM! Das ist es, was Jesus mit dieser Aufforderung ausdrücken möchte.

In diesem Zusammenhang sei ein Blick auf das Judentum erlaubt, der helfen kann, das Problem der Erfüllung der Zeit besser zu erfassen. Für den jüdischen Glauben ist der Höhepunkt der Welterschaffung der siebte Tag, an dem Gott ruhte. Das Ruhen Gottes wird fälschlicherweise oft als ein Ausruhen verstanden. Mit dem „Ruhem“ ist gemeint, dass es eine Zeit der Wertschätzung geben muss. Es geht um die Qualität des Seins. Alle geschaffenen Dinge haben einen Selbstwert. Diesem Selbstwert muss man Raum geben. Zeichen dafür ist der Sabbat, an dem die Ruhe deshalb nicht gestört werden darf, weil es den Wert des Geschaffenen nicht respektiert. Der höchste Tag, an dem diese Ruhe ihre Vollendung findet, ist das Jubeljahr, das schabbat schabbaton, an dem ohne Unterlass das Hallel(uja) dem Ewigen entgegengebracht wird! Hier geht es um eine endzeitliche Hoffnung. Auch die meisten Juden erwarten dann das Erscheinen des Gesalbten, des Christus, des Messias.

Die Parallele zu Jesu Botschaft ist unverkennbar: Wenn jetzt die Zeit erfüllt ist, dann haben alle, die an die Frohe Botschaft glauben, allen Grund zum Jubeln. Dann muss jetzt der Frohen Botschaft und damit Gott selbst Raum gegeben werden. Damit wird klar, worum es in der Fastenzeit geht: Gott und seiner Botschaft Raum geben und alle Sinne darauf auszurichten, was dem Aufbau des Reiches Gottes dient. Nicht irgendwann, sondern hier und jetzt. Dabei sich selber immer wieder kritisch zu hinterfragen, ob man noch auf dem Weg Jesu ist

und ggf. umzukehren, um sich neu auszurichten.

Das Fasten und die Fastenzeit verfolgen also keinen Selbstzweck, sondern stehen immer in einem engen Zusammenhang mit der Hoffnung auf das Kommen Jesu und die Erlösung durch seinen Tod und seine Auferstehung. Die Fastenzeit ist die günstige Gelegenheit, in der

»Fasten und Fastenzeit verfolgen keinen Selbstzweck.«

ich mich immer wieder neu auf die Sendung Jesu einlassen kann und selber Teil des Heilswirkens Gottes werde. In dem ich meine Mission ernst nehme, mich festige und sie ergreife, kann ich den Menschen dienen. Dann kann Ostern kommen und ich brauche mich nicht vor dem Tod zu fürchten, denn ich weiß ja nun: Der Herr ist da! Er ist bei mir! Halleluja! ■

**Hans Wilhelm Schmitz**  
Gemeindemitglied in Waldbröl





## Auszeit mit Gott? Wie denn? Hier einige Gedanken...

### ... zur Kirchenwache:

Am Neujahrstag erreichte ich abgehetzt St. Michael, um dort für eine Stunde die geöffnete Kirche zu beaufsichtigen. Es kamen währenddessen etwa 10 Besucher. So saß ich da und wurde ruhiger, gelassener. Nach einer Weile erfüllte mich große Dankbarkeit über diese Stunde im Haus Gottes. Es war genau das, was ich brauchte! Die Pflicht wurde zu Freude. Wie schön ist es doch, eine Stunde mit Gott zu verbringen!

Und wie schön, dass ich dort nicht alleine saß! Eigentlich wollte ich etwas lesen, aber es war nicht nötig, denn es war wie bei der Aussetzung des Allerheiligsten: Seine Anwesenheit genügt! Erfrischt und fröhlich verließ ich die Kirche!

### ... zum Ölberggang:

Nach der Gründonnerstagsmesse gab es die Möglichkeit mit dem Kreuz in der Dunkelheit von Waldbröl nach Nümbrecht zu gehen, um dem Weg Jesu zu seiner Verurteilung nachzuspüren. Unterwegs wurden Pausen gemacht, die mit

Texten, Gebeten und Liedern ausgefüllt waren. Andreas Hombach hat diese Stationen vorbereitet.

Obwohl wir nur zu dritt waren, haben wir zwei erfüllte Stunden erlebt, wir haben tiefe Gespräche geführt, gebetet, gesungen und gemeinsam geschwiegen. Als wir müde und leicht verfroren zur stillen Anbetung die Nümbrechter Kirche betraten, war es wie bei der Kirchen-

»Die Nähe unseres liebenden Gottes ließ alle müden Beine und die feuchte Kälte vergessen!«

wache: Die Nähe unseres liebenden Gottes ließ alle müden Beine und die feuchte Kälte vergessen! Wie schön war das!

### ... zur Frühschicht in der Advents- und Fastenzeit:

Für mich als absoluter Morgenmuffel ist es sehr schwer, bei Kälte und Dunkelheit so früh aus dem Bett zu finden! Aber dann, beim Verlassen des Hauses, wenn eine zarte Dämmerung am Himmel zu

sehen ist, dann beginnt die Vorfreude. Die Vorfreude mit Gleichgesinnten und dem Priester (der Arme, er muss ja auch so früh aufstehen) eine ganz besondere Eucharistiefeier zu erleben. Unsere Kirche liegt in völliger Dunkelheit. Nur in der Taufkapelle ist Licht. Diese Stimmung vermittelt eine tiefe Geborgenheit. Ich stelle mir vor, dass es so ähnlich bei den ersten Christen war: ein paar Verrückte treffen sich in der Dunkelheit um ein kleines Licht. Es herrscht eine herzlich – entspannte Stimmung und alle genießen die gemeinsame Feier. Das frühe Aufstehen ist vergessen und gut gelaunt lassen sich alle das gemeinsame Frühstück schmecken. In bester Stimmung beginnt dann jeder sein Tagwerk. Wie schön ist es, den Tag mit der Eucharistie zu beginnen!

So wie es Jesus gesagt hat: „Ich bin gekommen, um zu dienen!“

Ich kann nur jeden ermuntern, sich auf all die schönen Angebote, die es zusätzlich zu den Messen gibt, einzulassen und mitzumachen und so auf einfache Weise eine Auszeit mit Gott zu finden! ■

Iris Lomnitz

### Was ist Zeit?

Zeit ist das, was wir nicht haben. Trotzdem hat sie uns fest im Griff und bestimmt unseren Alltag, ja unser ganzes Leben. Mit unseren Sinnen lässt sie sich nicht erfassen, aber wir haben sie eingeteilt und auf unseren Uhren gespeichert. Sie hat sich in unserem Vokabular breit gemacht und begegnet uns in Sprichwörtern, Redensarten und geflügelten Worten.

Zahlreiche Beispiele hierzu finden Sie auf den Seiten 8 und 9.

Wir können der Zeit zwar nicht entrinnen, doch Christian Morgenstern zeigt uns, wie man sie austricksen kann:

### Die Korfsche Uhr

*Korf erfindet eine Uhr die mit zwei Paar Zeigern kreist und damit nach vorn nicht nur, sondern auch nach rückwärts weist.*

*Zeigt sie zwei, – somit auch zehn; zeigt sie drei, – somit auch neun; und man braucht nur hinzusehn um die Zeit nicht mehr zu scheun.*

*Denn auf dieser Uhr von Korfen mit dem janushaften Lauf (dazu ward sie so entworfen): hebt die Zeit sich selber auf.*

Ich wünsche allen eine gute Zeit. ■

Jutta Funk  
Gemeindemitglied in Waldbröl



## Gedanken zur Zeit

„Argwöhnisch wacht der Mensch über alles, was ihm gehört. Nur die Zeit lässt er sich stehlen, am meisten vom Fernsehen!“

– Linus Pauling

■ In einer Untersuchung über die TV-Gewohnheiten der Deutschen wurde festgestellt, dass die Menschen pro Tag ca. zwei Stunden fernsehen. Das sind im Monat 56 Stunden.

Und keine Minute für Gott? Keine Zeit für den Gottesdienst? Wirklich nicht?

Diese eine Stunde in der Woche? Man kann doch am Samstag- oder Sonntagabend gehen, um die Woche bewusst zu beenden oder beginnen zu lassen.

Und warum sich die Mühe machen? Um sich dort in der Kirche bewusst den Worten der Bibel zu öffnen, die schöne Kirchenmusik zu genießen und alles, was in der Woche belastet hat, in Gedanken vor den Altar zu legen. Dort bleibt die seelische Last liegen, und wenn man die Kirche verlässt, dann ist man gestärkt und erleichtert.

Jedoch ganz besonders schön beginnt ein Tag, wenn er mit der Feier der Eucharistie (Danksagung!) und der heiligen Kommunion anfängt! Das macht dann den Sonntag zu einem Feiertag!

Dieser Friede, den Gott uns bei dieser Feier schenkt, trägt durch den Tag und durch die ganze Woche.

Ja, es heißt „Gottesdienst“, also sollte man hingehen um Gott zu dienen. In Wahrheit ist es aber umgekehrt: Gott dient uns! ■

Iris Lomnitz

Gott,  
vierundzwanzig Stunden hat ein Tag.  
Eintausendvierhundertvierzig Minuten.  
Sechshundertachtundachtzigtausendvierhundert  
Sekunden.  
Gib mir ein gutes Zeitgefühl,  
wann es dran ist, an andere,  
an dich und an mich zu denken.  
Schenke mir Zeit, etwas für andere,  
für dich und für mich zu tun.  
Du baust mit uns Menschen diese Welt,  
prägst mit uns diese Zeit.  
Ich will dabei sein.  
Du – "Ich bin da."

Markus Neuland  
Quelle: Pfarrbriefservice.de

## Zeit für: Ein Gebet und ein Gedicht

### Ich wünsche dir Zeit

Ich wünsche dir nicht alle möglichen Gaben.  
Ich wünsche dir nur, was die meisten nicht haben:  
Ich wünsche dir Zeit, dich zu freuen und zu lachen,  
und wenn du sie nützt, kannst du etwas draus machen.

Ich wünsche dir Zeit für dein Tun und dein Denken,  
nicht nur für dich selbst, sondern auch zum Verschenken.  
Ich wünsche dir Zeit – nicht zum Hasten und Rennen,  
sondern die Zeit zum Zufriedenseinkönnen.

Ich wünsche dir Zeit – nicht nur so zum Vertreiben.  
Ich wünsche, sie möge dir übrig bleiben  
als Zeit für das Staunen und Zeit für Vertrauen,  
anstatt nach der Zeit auf der Uhr nur zu schau'n.

Ich wünsche dir Zeit, nach den Sternen zu greifen,  
und Zeit, um zu wachsen, das heißt, um zu reifen.  
Ich wünsche dir Zeit, neu zu hoffen, zu lieben.  
Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.

Ich wünsche dir Zeit, zu dir selber zu finden,  
jeden Tag, jede Stunde als Glück zu empfinden.  
Ich wünsche dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben.  
Ich wünsche dir: Zeit zu haben zum Leben!

**Elli Michler**

Aus: Dir zugehört. Wunschgedichte  
© Don Bosco Verlag, 19. Aufl., München, 2004

## Die Beschleunigungs- gesellschaft

Zeitnot als Dauerproblem

Bereits vor 100 Jahren klagten Menschen über Hektik und Rastlosigkeit. Heute erscheint die Welt von damals geradezu ruhig. Denn das Leben hat sich seitdem in sämtlichen Bereichen rapide beschleunigt. Die etwas Älteren werden sich noch erinnern: Wie lange hat man – sagen wir vor 25 Jahren – gebraucht, um in der Stadt zu telefonieren, vorher die Groschen rauszusuchen, zu wechseln, eine funktionsfähige Telefonzelle zu finden? Wie lange dauerte Kommunikation, z. B. mit handgeschriebenen Briefen, ohne E-Mail, Handy und all die Online-Portale? Wie lange dauerten das Ermitteln und der Einkauf von bestimmten Artikeln ohne Amazon, Ebay und Co? Wie lange dauerte die Überweisung mit Gang zur Bank in Zeiten ohne Online-Banking?

Sie ahnen es, aus heutiger Sicht war das alles sehr zeitaufwendig. Man könnte auch sagen, man hat sich noch Zeit für etwas genommen, war entschleunigt. Doch mit zunehmender Kapitalisierung und

»Können Sie noch einige Tage ohne TV, Handy / iPhone oder das Abrufen Ihrer E-Mails auskommen?«

Globalisierung unserer Gesellschaft gewinnt ein Lebensgefühl immer mehr an Bedeutung: Jeder müsse seine Zeit so intensiv wie möglich nutzen. Ein Verlangen nach Schnelligkeit und danach, möglichst viel Zeit zu sparen. Flexibilität und Erreichbarkeit sind gesellschaftliche

Norm geworden und werden von uns einfach erwartet.

Mittlerweile könnte man eine lange Liste von Sachverhalten aufreihen, die auf Grund technischen Fortschritts bzw. raffinierten Geräten heute viel schneller vonstattgehen als noch vor Jahren. Gehen wir noch weiter zurück, so haben sich die Menschen noch zusätzlich kräftezehrend mit dem Waschen der Wäsche oder dem Backen von Brot beschäftigen müssen.

Heute muss man bei uns für diese banalen Grundbedürfnisse fast gar keine Zeit mehr aufwenden. Telefoniert und kommuniziert wird vom iPhone aus. Das Essen kommt fertig vom Imbiss oder dem Discounter, Amazon und Co liefern bis an die Haustür, und vom Home-PC aus erledigt man im Prinzip alle

komplexeren Kontakte bis hin zu Überweisungen vom eigenen Konto. Zudem hat die durchschnittliche Wochenarbeitszeit in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich abgenommen und wir werden gemeinhin immer älter und haben auch dadurch viel mehr Lebenszeit zur Verfügung.

### »Ständige Reizüberflutung verändert unsere Psyche.«

Insofern sollte die Zeit doch für ausreichend Entspannung reichen, oder? Doch das moderne Leben ist paradox: Während wir heute über soviel Freizeit verfügen wie nie zuvor, haben wir für unsere Mitmenschen, die Familie und für uns selbst immer weniger davon übrig. Immer mehr Menschen fühlen sich gehetzt, rastlos und kurzatmig. Selbst im Urlaub werden E-Mails beantwortet, wird von Sehenswürdigkeiten (kommt eigentlich von des Sehens würdig) nur mit dem iPhone ein Foto gemacht, und schnell zum nächsten „Event-Point“ gehastet. Der bewusste Blick auf das reale Geschehen unterbleibt. Erst abends schaut man sich die Bilder auf dem Display an. Offenbar geht uns in der modernen Gesellschaft die Zeit in dem Maße verloren, in dem wir versuchen, sie durch Medizin und Technik, Wohlstand sowie wachsende Effizienz zu vermehren.

Die Folgen dieser enorm beschleunigten Lebensweise kristallisieren sich in den letzten Jahren immer mehr heraus, nachdem der Anteil der Menschen, die so oder ähnlich leben wollen oder müssen, immer größer geworden ist. Der hohe Erwartungsdruck durch

ständige Verfügbarkeit macht Stress. Nicht zu leugnen ist, dass die elektronischen Medien auch Suchtpotential mit sich bringen. Oder können Sie noch einige Tage ohne TV, Handy / iPhone oder das Abrufen Ihrer E-Mails auskommen? Es wird unbemerkt zum Zwang. Zudem ist zu befürchten, dass all das nicht vorwiegend unserem Wohldient, sondern weil mächtige Dritte handfeste wirtschaftliche Interessen verfolgen, uns zum Geldausgeben animieren oder an unsere Daten kommen wollen. Facebook arbeitet beispielsweise sehr eng mit der Werbebranche zusammen, sodass angemeldete Nutzer zielgerichtet beworben werden können.

Doch diese ständige Reizüberflutung hat nicht nur die Veränderung unseres Verhaltens zur Folge, sondern verändert auch unsere Psyche. Das Summen einer SMS, das Klingeln des Mobiltelefons, das Tonsignal einer eingehenden E-Mail lässt uns jedes Mal aufschrecken. Wir unterbrechen das, worauf wir uns gerade konzentriert hatten. Und die andauernde Stimulation führt zur

### »Mit weiterer Zeitoptimierung wird man diesem Teufelskreis jedenfalls nicht entrinnen können.«

Abhängigkeit als eine Art Sucht, zu Aufmerksamkeitsverlust und dem Verlust der Fähigkeit, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden.

Vielleicht mag das auf viele von Ihnen noch überzeichnet wirken, aber immer mehr Menschen leben so. Im Zwang, eine bestimmte TV-Serie täglich zu verfolgen. Im Zwang, E-Mails abzurufen, im

Zwang, selbst im Restaurant, beim Essen, auf das Handy zu starren und virtuelle Kontakte zu pflegen, im Zwang, sich ständig von Musik berieseln zu lassen. Das Schlimme: All das kostet sehr viel Kraft und Zeit und hält uns zudem von realen Kontakten zu Freunden, Mitmenschen und Familie ab. Für sie haben wir dann – selbst wenn wir unsere Zeit perfekt durchplanen – keine Zeit mehr übrig, finden die aktuelle Doku-Soap einfach wichtiger, als uns mit Problemen unserer Mitmenschen auseinanderzusetzen oder uns auf ein längeres Gespräch einzulassen. Dieses Phänomen können Sie heute beispielsweise im Zug beobachten. Während dort früher teilweise ganz angeregte Gespräche zwischen bis dato völlig fremden Menschen entstanden sind, ist heute ein Großteil der Reisenden still und mit ihrem mp3-Player oder

iPhone in eine völlig eigene Welt abgetaucht.

Doch wo soll das enden? Sind wir zu weiterer Beschleunigung unseres Lebens überhaupt noch fähig, nachdem das Verlangen nach Schnelligkeit schon so lange Zeit sämtliche Lebensbereiche durchdringt und daraus resultierende psychische Erkrankungen immer mehr zunehmen, Stichwort Burn-out?

Mit weiterer Zeitoptimierung wird man diesem Teufelskreis jedenfalls nicht entrinnen können. Entschleunigung ist nur möglich, indem jeder für sich selbst herausfindet, was ihm im Leben wichtig ist, und sich dann nur noch darauf konzentriert. Mir hilft dabei, mich regelmäßig an die ruhigere Lebensweise meiner Vorfahren zu erinnern und einzelne Bereiche meines Lebens noch wie früher zu gestalten. Ob Sie zwecks Selbstfindung

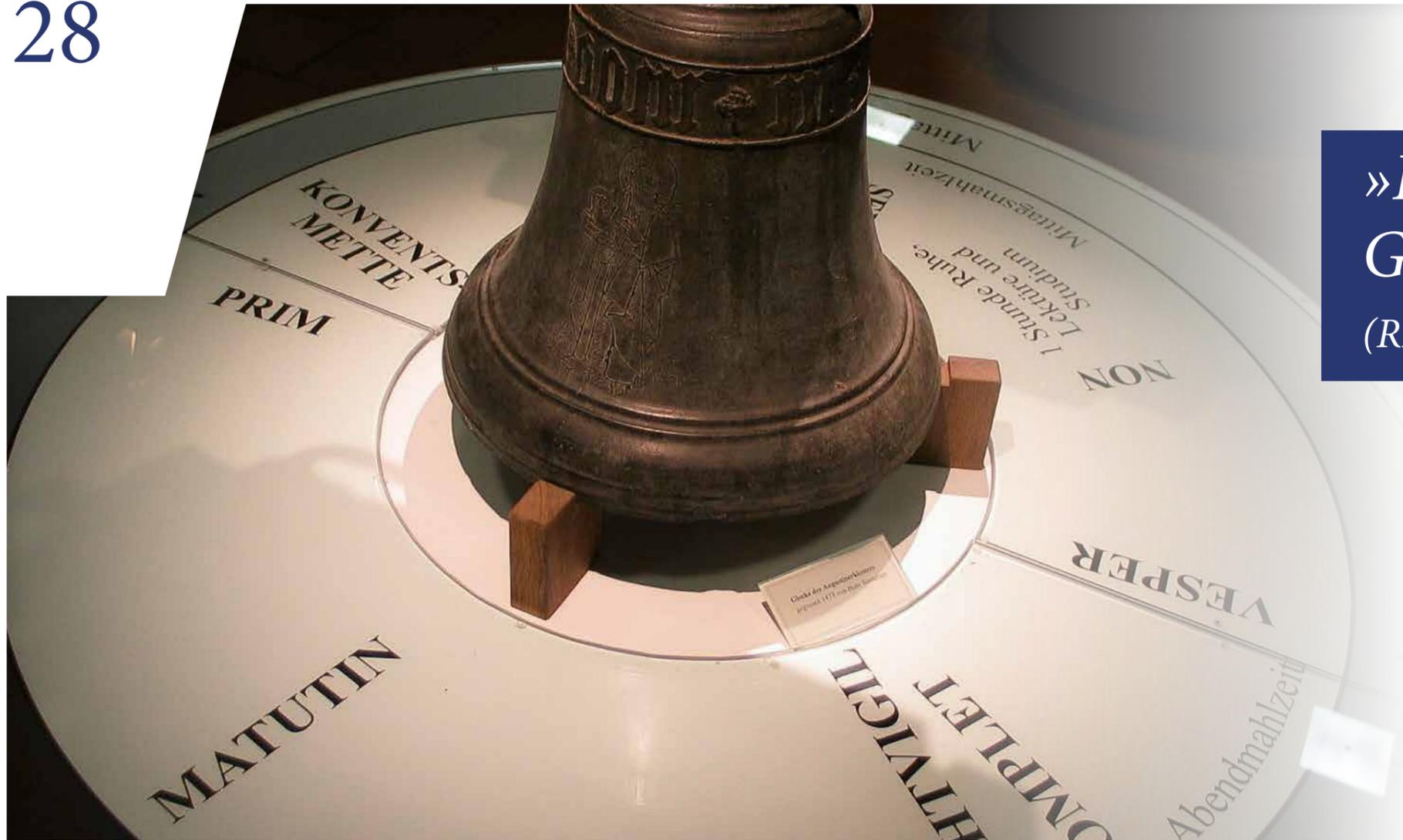
und Gebet begrenzte Zeit ins Kloster gehen, auf einer abgelegenen Alm in den Bergen eine Auszeit nehmen, mit einem Oldtimer ins Grüne fahren oder zeitweise alle elektronischen Medien abschalten. Es liegt an Ihnen, denn wo ein Wille ist, ist auch ein Weg!

### »Lassen Sie sich nicht von Medien bestimmen!«

Lassen Sie sich also nicht von Medien bestimmen, sondern bestimmen Sie die Medien und wie viel Zeit Sie damit verbringen! In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein Stück von der Langsamkeit zurück, nach der sich immer mehr Menschen sehnen. ■

Lothar-Pierre Adorján





## »Damit in allem Gott verherrlicht werde« (RB 57.9)

Zeitlos und unzeitgemäß  
– das Leben der Mönche

sich, werfe sich ganz zu Boden und verehere so in ihnen Christus... Vor allem bei der Aufnahme von Armen und Pilgern zeige man Eifer und Sorge, denn besonders in ihnen wird Christus aufgenommen“ (RB 53,1.7.15).

Wenn der Mönch Christus berührt hat, ihm beglückt begegnet ist in seinem Wort, in seinem Ebenbild, in der Schöpfung des Vaters, dann drängt es ihn in die Gemeinschaft, zum 'ora', zur gemeinschaftlichen Feier Gottes im Chorgebet. Der hl. Benedikt zitiert Ps 119: "Siebenmal am Tag singe ich Dein Lob... Um Mitternacht stehe ich auf, um Dich zu preisen" (RB 16.3f). Der Gottesdienst strukturiert unseren Tag – auch wenn wir uns heute in Marienstatt nur noch

wichtig nehmen müssen, schenkt Gott uns eine Auszeit, ein Luftholen der Seele in seiner Gegenwart, eine erneute Zusicherung, dass ER es ist, der uns hält und erhält.

'Ora, lege et labora' – das sind keine strikt getrennten Welten, zwischen denen Mönche sich bewegen.

»Statt Gehetzte, Getriebene  
zu sein, schenkt Gott uns  
eine Auszeit.«

Es sind vielmehr die drei Weisen, wie wir Gott suchen, wie wir versuchen "ohne Unterlass zu beten" (Lk 18,1; 1 Thess 5,17). "damit in allem Gott verherrlicht werde" (RB 57.9). ■

■ Es ist ein unausrottbares Gerücht, dass man als Mönch oder Nonne "den ganzen Tag nur betet." – "Wird Ihnen da nicht auf die Dauer langweilig?" – Zumindest für Marienstatt (aber auch für andere Klöster, die nach der Benediktusregel (RB) leben) kann ich sagen, dass das ein falsches Bild ist. Für Langeweile haben wir keine Zeit. Und die Gründe dafür sind in der RB vorgegeben:

Der hl. Benedikt (6. Jh.) legt einen engmaschigen Zeitplan für sein Kloster an. Üblicherweise wird er mit den Begriffen 'ora et labora' gekennzeichnet – tatsächlich besteht er aber aus drei Elementen, die ineinander verwoben sind: 'ora, lege et labora' (beten, lesen und arbeiten). O-Ton St. Benedikt: "Mü-

ßiggang ist der Seele Feind. Deshalb sollen die Brüder zu bestimmten Zeiten mit Handarbeit, zu bestimmten Stunden mit heiliger Lesung beschäftigt sein" (RB 48,1). "Hört man das Zeichen zum Gottesdienst, lege

»Ora, lege et labora' (beten,  
lesen und arbeiten). O-Ton  
St. Benedikt: "Müßiggang ist  
der Seele Feind.«

man sofort alles aus der Hand und komme in größter Eile herbei... Dem Gottesdienst soll nichts vorgezogen werden" (RB 43,1.3).

Mönche (und Nonnen) sind Gottsucher – wie hoffentlich auch alle

anderen Christen. Der hl. Benedikt mahnt seine Mönche deshalb zur Wachsamkeit – damit sie die vielfältigen Chancen zur Begegnung mit Gott nicht verpassen. "Deo vacare" – für Gott frei sein, nicht durch unnütze Dinge abgelenkt sein, ganz wach auf seine Nähe und seinen Auftrag an mich lauschen, horchen. "Höre, mein Sohn, auf die Lehren des Meisters. Neige das Ohr deines Herzens", beginnt ganz programmatisch der Regeltext.

Das geschieht zunächst einmal im 'lege': Der Mönch 'liest' die Heilige Schrift – aber nicht chronologisch fortschreitend und schnell (wie die Zeitung), sondern eher kreisend, wiederholend, ganz aufmerksam – und entschleunigt

(wie einen Liebesbrief). Damit das Wort Gottes mein Herz berühren kann. Damit Gott in mein Herz hineinsprechen kann. Damit ich mit Gott über sein Wort ins Gespräch kommen kann. "Im Wort Gottes das Herz Gottes kennenlernen", weiß der hl. Hieronymus.

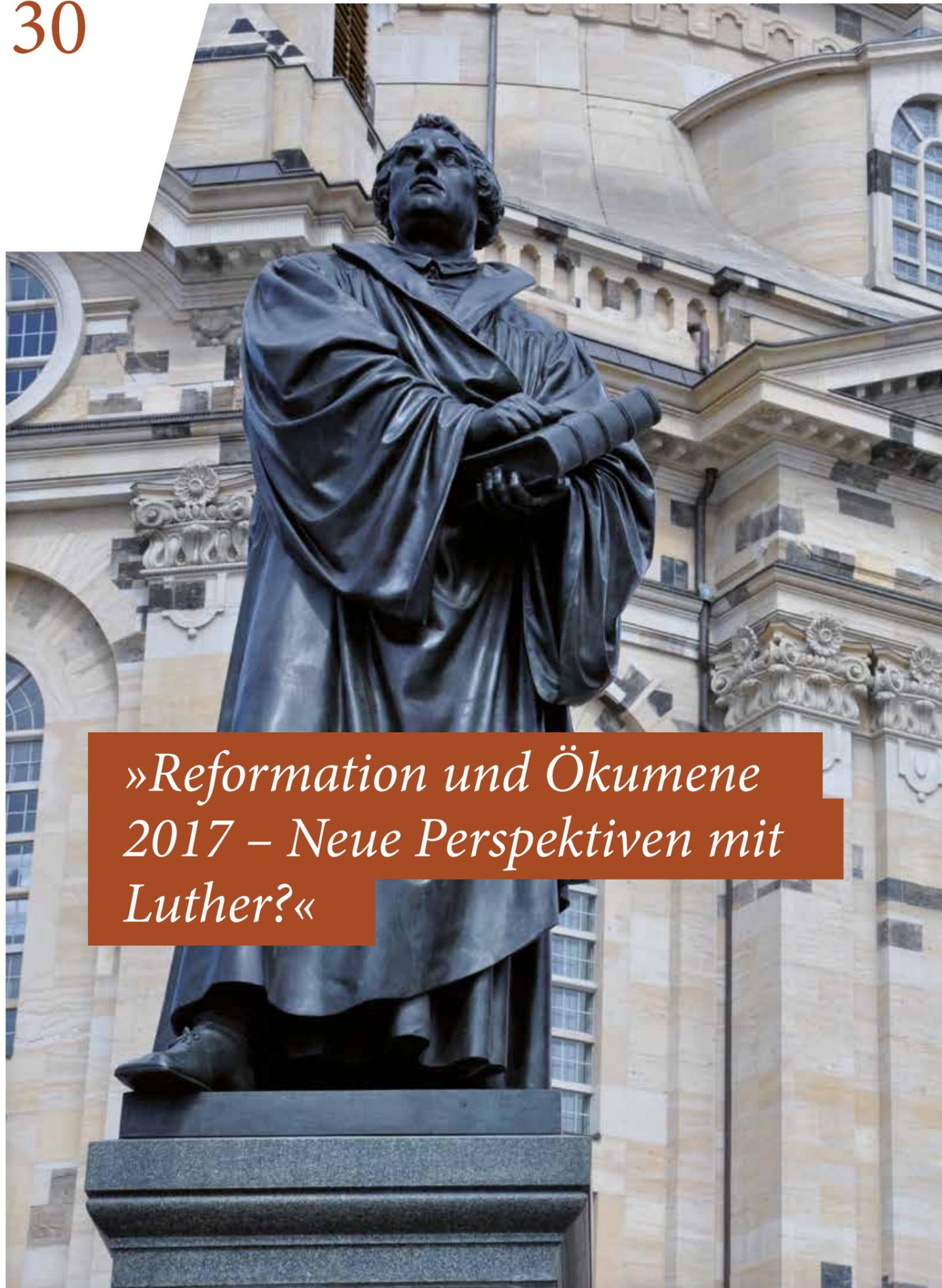
Im 'labora' spürt der Mönch Gott in seiner Schöpfung nach. Das kann bei der Gartenarbeit geschehen. Das kann in der Begegnung mit Menschen geschehen. Im Mitmenschen – zumal dem Leidenden – begegnen wir dem Abbild Gottes (Gen 1,27), begegnen wir Christus selbst (Mt 25,40). Der hl. Benedikt mahnt uns: "Alle Fremden, die kommen, sollen aufgenommen werden wie Christus... Man verneige

»Der Mönch 'liest' die Heilige  
Schrift entschleunigt – wie einen  
Liebesbrief.«

viermal treffen: Frühmorgens zu Vigil und Laudes, mittags zur Mittagshore, am späten Nachmittag zur Vesper, am Abend zu Matutin und Komplet. Statt Gehetzte, Getriebene zu sein, Menschen, die sich furchtbar

P. Benedikt Michels OCist  
Abtei Marienstatt





»Reformation und Ökumene  
2017 – Neue Perspektiven mit  
Luther?«

So hatte die ACK Wiehl (Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen) zu einer besonderen Vortragsveranstaltung am 08.10.2013 eingeladen. Der Einladung gefolgt waren mehr als 50 Personen aus den beteiligten Kirchen.

Im Jahr 2017 begehen evangelisch-lutherische Christen weltweit das 500-jährige Jubiläum der Wittenberger Reformation. Also rückt

»Eine Reise zu den Wurzeln  
des theologischen Denken  
Luthers«

der Reformator neu in den Mittelpunkt des Interesses. Entsprechend lautete auch das o. g. Thema des Vortrags.

Der Referent war Pater Dr. Augustinus Sander OSB, Benediktiner, Lutherforscher und freier Mitarbeiter des Johann-Adam-Möller-Institutes für Ökumenik. Seine Ausgangsfrage lautete: Seit wann ist Martin Luther (ML) nicht mehr katholisch? Seine Antwort: ML war Reform-Katholik, denn er wollte nie eine eigene Kirche gründen, sondern lediglich Anstöße zur Reformation seiner Kirche geben.

Pater Augustinus nahm seine Zuhörer mit auf eine Reise zu den Wurzeln des theologischen Denken Luthers. Dazu gehört, dass ML zwar auf den Namen Martinus getauft wurde, aber sein Ordensname als Mönch der Augustiner-Eremiten lautete für die 18 Jahre seiner Ordenszugehörigkeit Augustinus. Entsprechend intensiv hat er sich mit seinem Namenspatron beschäftigt. Kein Wunder also, dass davon Spuren im Leben und Denken Luthers zu finden sind. Das letzte Wort

auf dem Sterbebett: „Wir sind Bettler, das ist wahr“ ist ein Augustinus-Zitat.

Die sog. Torgauer Formel bringt auf den Punkt, was Gottesdienst bedeutet: Im Gottesdienst solle "nichts anderes geschehen, als dass unser lieber Herr mit uns rede durch sein heiliges Wort und wir wiederum ihm antworten in Gebet und Lobgesang". Auch diese Formel nimmt auf, was schon Augustinus gesagt hat.

Immer wieder gelang es dem Referenten, mit seiner Spurensuche seine Zuhörer zu verblüffen.

Die Frage: Wie kriege ich einen gnädigen Gott? hat ML selbst in einer Predigt 1534 als falsche Frage bewertet. Denn sie verleugne, was einem Christen in seiner Taufe zugesprochen wird: Gott ist dir gnädig!

Inzwischen gibt es unter Lutherforschern die Idee, die notwendige Disputation der Ablassthesen Luthers aufzugreifen und heute zu führen. Denn diese Diskussion, so Pater Augustinus, habe im 16. Jahrhundert gar nicht stattgefunden, obwohl ML seine Ablassthesen genau zu diesem Zweck verfasst habe. Auch habe er sich hauptsächlich mit dem Missbrauch des Ablasses auseinandergesetzt, nicht aber den Sinn des Ablasses als solchen in Frage gestellt.

Zum Schluss stellte der Referent die Frage: Warum ist das reformkatholische Denken Luthers so wenig bekannt?

Antwort: Es ist ungewohnt, denn ML wird vor allem als Gründer der protestantischen Kirche gesehen, obwohl der Name Protestantismus erst im 19. Jh. Anwendung auf die entstandene Kirchenbewegung fand.



Sander machte deutlich, dass es ihm auf die ökumenische Perspektive ankomme. Ganz in der Tradition der gemeinsamen Erklärung zur Rechtfertigungslehre müsse gemeinsam am Verbindenden

»Warum ist das reform-  
katholische Denken Luthers  
so wenig bekannt?«

gearbeitet werden. Die ökumenische Beschäftigung mit Leben und Theologie von ML biete dazu viel Gelegenheit.

Die Veranstaltung schloss mit einer lebhaften Diskussion.

Mir hat sich dank der interessanten Ausführungen des Referenten ein neuer Blick auf ML eröffnet. ■

**Siegfried Wolf**  
Pastor der Evang. Freikirchlichen  
Gemeinde Wiehl



## Aktuelles und Veranstaltungen

### Minis im SB: »Bei uns Messdienern ist immer viel los«



Bei uns Messdienern ist immer viel los. Neben den Diensten, die wir jede Woche in den Gottesdiensten erfüllen, gibt es die Feiertage, an denen wir besonders gerne dienen.

### »Darüber hinaus gibt es aber auch einige »Highlights.«

Darüber hinaus gibt es aber auch einige "Highlights".

Ein besonderes Highlight ist natürlich immer der Besuch des Bischofs, wenn er zur Firmung kommt. Im Juni 2013 haben einige von uns bei der Eröffnungsmesse des "Eucharistischen Kongresses" in Köln mit Joachim Kardinal Meisner gedient. Und im Oktober fand die große Romwallfahrt für die älteren Messdiener des Erzbistums Köln statt.

Am 6. Oktober wurden in Waldbröl die neuen Ministranten eingeführt. Unsere sieben neuen Ministrantinnen (in diesem Jahr waren es nur Mädchen) wurden ein paar Monate lang von Jennifer Peterburs

und Frank Wiczorek vorbereitet, damit sie den Altardienst versehen können. Diese Messe war sehr feierlich. Danach gingen wir zur Feier des Tages in ein Eiscafé, wo jeder zwei Kugeln Eis von einer Dame der Gemeinde spendiert bekam. Herzlichen Dank hierfür! Bei trockenem Wetter haben wir anschließend am Pfarrheim gespielt und getobt.

Alle zwei Wochen treffen sich die jüngeren Messdiener mit unserer Leiterin Jennifer zur Gruppe der Mini-Teenis. Hierbei stehen neben Spiel, Spaß und Spannung auch immer wieder religiöse Themen im Mittelpunkt.

Es gibt auch für alle Messdiener im Seelsorgebereich besondere Angebote. In den Sommerferien luden die Bielsteiner Ministranten alle "Kollegen" zu einem Spiel- und Grillnachmittag ein. Im September waren alle Messdiener des SB als Dankeschön für ihre Dienste nach Hennef in den Kletterpark eingeladen. Nach einer Andacht mit Kaplan Weiler fuhren wir nach Hennef und beendeten diesen Abend mit einem Würstchen vom Grill.

Zum Start ins neue Kirchenjahr trafen wir uns im Advent in Waldbröl. Nach einer Andacht in der Kirche haben wir im Pfarrheim Plätzchen gegessen und gespielt. Für die älteren Messdiener wurde am Abend dann noch eine Feuerzangenbowle bereitet. ■

**Christian Wiczorek,  
Ministrant in Waldbröl**

### MISEREOR Fastenaktion 2014: Schwerpunktland Uganda

In den MISEREOR-Projekten werden die Selbsthilfepotentiale der Menschen nach dem Prinzip der Hilfe zur Selbsthilfe geweckt. Wie dies wirkungsvoll geschieht, zeigen beispielhaft MISEREOR-Projekte im afrikanischen Uganda.

Im trockenen Nordosten Ugandas kämpfen die Menschen gegen Dürren und Ernteauffälle.

Die Erzdiözese Kampala setzt auf ein ökologisches und nachhaltiges Landwirtschaftsprogramm. Lokale Anbauprodukte werden gefördert. Die Bauern tragen ihr Wissen und neu Erlerntes als Trainer an andere Bäuerinnen und Bauern weiter. So erhalten immer mehr Menschen wertvolles Know-how, das ihnen und nachfolgenden Generationen die Chance auf ein besseres Leben gibt.

Besonders Frauen sind verlässliche und wissbegierige Partnerinnen, um an einer nachhaltigen und erfolgreichen Zukunft zu bauen. Eine von ihnen ist Joyce Namirembe. Sie ist mit nur 41 Jahren Witwe. Durch die Trainings und die verlässliche Unterstützung der Erzdiözese ist es ihr gelungen, ihren Bauernhof aufzubauen. Nun baut sie Mais, Kochbananen, Gemüse und Früchte an und hält außerdem noch Tiere. Ihr Ertrag ist so gut, dass sie ihren

»Da das staatliche Schulsystem in Uganda nicht funktioniert, müssen Eltern, die ihre Kinder fördern wollen, Schulbesuche selbst finanzieren.«

sieben Kindern den Schul- und Universitätsbesuch ermöglichen kann. Da das staatliche Schulsystem in Uganda nicht funktioniert, müssen Eltern, die ihre Kinder fördern wollen, Schulbesuche selbst finanzieren.

Im fruchtbaren Süden Ugandas werden die Kleinbauern von Landraub und Agroindustrie der Großkonzerne immer weiter an den Rand gedrängt. Die Maßnahmen der Diözese Kotido zur Alphabetisierung und zur Vermittlung neuer Methoden für Anbau und Weiterverarbeitung von Obst und Gemüse sowie Vermarktung der eigenen

Erzeugnisse – all dies sind Projekte der Hoffnung, die zeigen, dass es möglich ist, Hunger zu vermeiden und Hungerkrisen zu bewältigen.

Die leuchtenden Augen der Menschen in der Diözese Kotido sprechen für den Erfolg des Partners FAL: „Sich genügend und ausgewogen ernähren zu können, ist wunderschön und macht glücklich!“ Und auch die Partner in Kampala sagen mit Recht selbstbewusst: „I have the nature in my heart and we are the food basket for the country!“ – „Ich habe die Natur im Herzen, und wir sind die Kornkammer für das Land!“ – Denn durch ihr Programm können die Bauern ihre Familien ernähren und sogar einen Teil der Ernte verkaufen. ■

**Wolfgang Clees  
Quelle: MISEREOR**



### Sternsinger brachten Segen in die Häuser



Auch in diesem Jahr zogen nach Weihnachten fast 400 Kinder unseres Seelsorgebereichs gemeinsam mit etwa 120 erwachsenen Betreuern von Haus zu Haus und brachten den Segen des Neugeborenen zu den Menschen.

Die Bürgermeister von Nümbrecht, Reichshof, Waldbröl und Wiehl empfingen die Sternsinger ihrer Städte und Gemeinden und hoben lobend das soziale Engagement der Kinder hervor. Neben einigen Süßigkeiten zur Stärkung gab es natürlich auch eine Spende

in die Sammeldosen. Die Sternsinger von Bielstein, Denklingen und Wiehl sammelten nämlich zugleich Spenden zur Linderung der weltweiten Not von Flüchtlingskindern. Die in Nümbrecht und Waldbröl gesammelten Spenden kommen dem Projekt Kürmi, einem Kinderhaus in El Alto/Bolivien, zugute.

13 Sternsinger aus Denklingen besuchten die Senioren in der Seniorenresidenz "Am Burgberg". In einer kleinen Feier trugen sie ihr Segenslied vor, Pastoralreferent Gründer hielt eine kleine Ansprache, und dann sangen sie mit den Senioren einige weihnachtliche Lieder. David Elias Dick und seine Mutter begleiteten die Lieder mit der Gitarre.

Die für die Organisation in St. Antonius verantwortliche Betreuerin Klaudia Dick berichtete nach dieser bewegenden Veranstaltung: "Die

Bewohner freuen sich immer sehr; eine alte Dame, die im Mai 98 Jahre alt wird, ist uns nicht mehr von der Seite gewichen, hat dann mit uns Kakao getrunken und wollte gar nicht aufhören mit uns zu singen. Die Besuche in den Altenheimen sind besonders für die Kinder und auch für uns Betreuer sehr wichtige Begegnungen, da einem eine ganz tiefe Freude entgegen gebracht wird, die für die ganze Anstrengung der letzten Tage entlohnt."

Die Sammlung der Sternsinger erbrachte in unserem Seelsorgebereich insgesamt 49.157,37 € (Stand 20.01.2014) für notleidende Kinder.

Unser herzlicher Dank gilt allen unermüdlichen Sternsingern und ihren Betreuern! ■

**Wolfgang Clees**



**Abitya, Joseph**  
Pastoralteam



**Altwicker, Alfons**  
St. Antonius, Denklingen



**Dr. Baum, Stefan**  
St. Mariä Himmelfahrt, Wiehl



**Brochhagen, Paul**  
St. Antonius, Denklingen



**Weiler, Michael**  
Pastoralteam



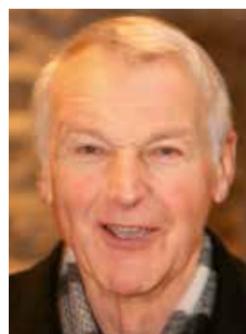
**Wichary, Stephan**  
St. Michael, Waldbröl



**Dr. Chrostek, Katharina**  
St. Michael, Waldbröl



**Frey, Alexander**  
Pastoralteam



**Fries, Uwe**  
Kirchengemeindeverband (KGV; beratend)



**Gründer, Michael**  
Pastoralteam



**Harder, Dennis**  
Hl. Geist, Nümbrecht



**Hegers, Michael**  
St. Bonifatius, Bielstein



**Jansen, Klaus-Peter**  
Pastoralteam



**Lehrke, Annika**  
St. Mariä Himmelfahrt, Wiehl



**Ludwig, Margarete**  
St. Mariä Himmelfahrt, Wiehl



**Kärgling, Bastian**  
Hl. Geist, Nümbrecht



**Schmitz, Hans-Wilhelm**  
St. Michael, Waldbröl



**Schöpplin, Jürgen**  
St. Bonifatius, Bielstein

## Neuer Pfarrgemeinderat im Amt: 480 Gemeindemitglieder haben gewählt

Am 09./10.11.2013 waren alle Gemeindemitglieder in unserem Seelsorgebereich ab 14 Jahren eingeladen, die Mitglieder des neuen Pfarrgemeinderates (PGR) zu wählen. 480 Gemeindemitglieder haben von diesem Recht Gebrauch gemacht. Das entspricht 4,35 % der Wahlberechtigten bzw. knapp 40 % der Gottesdienstbesucher. Damit liegt die Wahlbeteiligung im Seelsorgebereich im Diözesandurchschnitt.

Die (wieder-)gewählten Mit-

glieder, die beiden zusätzlich von Pfarrer Jansen berufenen Mitglieder, Frau Dr. Katharina Chrostek (St. Michael, Waldbröl) und Frau Annika Lehrke (St. Mariä Himmelfahrt, Wiehl) sowie die geborenen und die beratenden Mitglieder des Pastoralteams und Uwe Fries (St. Bonifatius) als Vertreter des Kirchengemeindeverbandes (KGV) stellen wir Ihnen in der Bildergalerie vor.

Der PGR berät und beschließt die Arbeit im Seelsorgebereich insbesondere in den Handlungsfeldern

- Bildung,
- Erziehung und Kultur,
- Ehe, Familie und Generationen,
- Migration, Integration und interreligiöser Dialog
- Mission, Entwicklung, Frieden
- Umwelt und Bewahrung der Schöpfung
- Kommunalpolitik

Die konstituierende Sitzung fand bereits am 26.11.2013 statt. Dabei wurde Paul Brochhagen (St. Antonius, Denklingen) erneut zum Vorsitzenden gewählt. Zudem gehören neben Pfarrer Klaus-Peter Jansen Hans-Wilhelm Schmitz (St. Michael, Waldbröl), Dr. Stefan Baum (Mariä Himmelfahrt, Wiehl), Michael Hegers (St. Bonifatius, Bielstein) und Dennis Harder (Hl. Geist, Nümbrecht) zum Vorstand.

Der PGR will in den nächsten vier Jahren zunächst zügig die Arbeiten am Pastoralteam, der Grundlage der seelsorgerischen Arbeit vor Ort, abschließen. Die darin festgelegten konkreten Maßnahmen sollen dann zur Umsetzung mit Terminen versehen werden, damit das Konzept nicht nur Papier bleibt. Zudem will sich der PGR um eine bessere Transparenz seiner Arbeit kümmern, um der Öffentlichkeit das vielfältige Leben in unserem Seelsorgebereich noch deutlicher zu präsentieren. ■

*Wolfgang Clees*

## Pfarrer Jansen neuer Dechant

Mit Urkunde vom 24.10.2013 wurde unser Pastor Klaus-Peter Jansen, Leitender Pfarrer unseres Seelsorgebereichs, durch Kardinal Meisner für zunächst sechs Jahre zum Dechanten des Dekanates Waldbröl/Gummersbach ernannt. Zuvor hatten sich die Seelsorger dieses Dekanates für ihn als Nachfolger des im vergangenen Herbst verstor-

benen Dechanten Pfarrer Stricker (Morsbach) ausgesprochen.

Das Dekanat umfasst die Pfarrengemeinden und Seelsorgebereiche im südlichen Teil des Oberbergischen Kreises von Marienheide/Engelskirchen/Gummersbach in der Mitte bis nach Waldbröl/Morsbach/Friesenhagen im Süden.

In diesem neuen Amt obliegt

ihm insbesondere die Sorge um die Mitbrüder und Mitschwester im pastoralen Dienst sowie die Koordination und Förderung der gemeinsamen seelsorglichen Tätigkeit im Dekanat.

Wir wünschen Pfarrer Jansen für diese neue und sicher auch arbeits- und zeitaufwendige Aufgabe viel Kraft und Gottes Segen!

*Wolfgang Clees*

## Ankündigungen zur Osterzeit 2014

### Bonifatius-Gespräche

Die Termine für die nächsten Bonifatius-Gespräche standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Sie werden rechtzeitig in den "Mitteilungen für den Seelsorgebereich" und auf der Webseite bekanntgegeben.

### Fast-Andachten

Fast-Andachten sind eine Möglichkeit, während der Fastenzeit eine halbe Stunde innezuhalten und sich zu besinnen. Die Fast-Andachten werden vom Ortsausschuss von St. Bonifatius gestaltet. Die Gestaltung reicht von konservativ bis modern.

Die Termine für die kommende Fastenzeit standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Sie werden rechtzeitig in den "Mitteilungen für den Seelsorgebereich" und auf der Webseite bekanntgegeben.

### Weltgebetstag der Frauen aller Konfessionen

Frauen aus Ägypten haben die Gottesdienstordnung für den diesjährigen Weltgebetstag erstellt unter dem Leitgedanken »Wasserströme in der Wüste« | **FR 07.03.**

- Evang. Kirche Oberbantenberg** 15:00 h  
anschl. gemütliches Beisammensein im Gemeindehaus
- Evang. Kirche Wiehl** 17:00 h  
anschließend gemütliches Beisammensein
- Evang. Kirche Waldbröl** 17:00 h
- Evang. Kirche Denklingen** 15:00 h  
anschließend gemeinsames Kaffeetrinken
- Evang. Kirche Nümbrecht** 16:00 h  
14:30 h Einführung in die Thematik; Gemeindehaus

### Osterfreizeit 2014

Auch in diesem Jahr gibt es wieder eine viertägige Osterfreizeit für alle Kinder und Jugendlichen des Seelsorgebereichs im Alter von 8 bis 14 Jahren. Von Palmsonntag bis zum MI (13. – 16.04.2014) geht es nach Bergneustadt ins Haus „Veste-Nyestadt“, wo wir in verschiedenen Workshops kreativ sein und den Glauben erleben wollen, aber auch genug Platz für Spiel und Sport haben. **Anmeldeschluss: SO, 30. März 2014**

### Osterworkshop Bielstein

Kinder zwischen 7 und 14 Jahre sind zum Osterworkshop unseres Seelsorgebereichs ins Bonifatiushaus Bielstein eingeladen. In diesem Workshop können Kinder den Geschehnissen der Osterzeit kindgerecht näher kommen. Es wird gesungen, gebetet, gebastelt und die Leidensgeschichte Jesu betrachtet. Für jeden ist in diesen Tagen etwas dabei.

#### Programm

**MI, 16.04. + DO, 17.04.** (Gründonnerstag)  
von 14:00 bis 17:00 h

**FR, 18.04. (Karfreitag) von 10:30 bis 12:00 h**  
Von 10:30 bis 11:00 h beten die Kinder den Kreuzweg. Hierzu sind alle Familien herzlich eingeladen. Anschließend laden wir alle Familien zum Pellkartofflessen ins Bonifatiushaus ein.

### „Kirche für Kinder“

„Kirche für Kinder“ – Wir schmücken Palmwedel  
**Palmsonntag 13.04.** | St. Mariä Himmelfahrt | 11:00 h

### Suchen Sie noch ein Präsent zu Ostern?

Schauen Sie doch einmal im Eine-Welt-Shop Waldbröl, Kaiserstr.7 (am Brölbahn-Kreisel) vorbei.  
Kunstgewerbe, Leckereien, Lebensmittel für den täglichen Gebrauch: Durch den Kauf dieser Waren aus fairem Handel unterstützen Sie Kleinbauern und Handwerker in Afrika, Asien und Südamerika.  
Auch ein kleiner Beitrag zu mehr Gerechtigkeit ...

### Ewige Anbetung – 24 Stunden / 7 Tage / 52 Wochen

In der Kapelle des Maternushauses Kardinal-Frings-Str. 1 – 3, 50668 Köln (10 Minuten zu Fuß vom Kölner Hauptbahnhof) Jeder ist zu jeder Tages- und Nachtzeit herzlich willkommen! Es ist keine Anmeldung notwendig zum Besuch der Eucharistischen Anbetung. Wir laden Sie ein, einmalige oder regelmäßige Zeiten der Anbetung zu übernehmen. Informationen und Anmeldeformular unter <http://www.anbetung-koeln.de/anmeldung.php>

# Gottesdienste

### Frühschichten

**Taufkapelle St. Michael**  
Heilige Messe, anschließend gemeinsames Frühstück  
jeden DI 11.03. – 15.04.  
jeweils um 06:00 h  
**St. Antonius** Heilige Messe  
anschließend gemeinsames Frühstück  
MI 26.03. | 06:00 h

### Abendgebete und Andachten

**St. Bonifatius** FastAndacht  
Termine werden in den SB-Mitteilungen und auf der Webseite bekanntgegeben.  
**St. Mariä Himmelfahrt**  
DO 13.03. | 20:00 h  
DO 10.04. | 19:30 h  
**St. Michael**  
Kreuzwegandacht der kfd  
MO 14.04. | 15:00 h

### Feier der Krankensalbung

**St. Michael** MI 12.03. | 14:30 h  
**St. Bonifatius** Hl. Messe und anschließend gemeinsames Beisammensein im Pfarrheim  
MI 26.03. | 14:30 h

### Taizé-Messe

**St. Bonifatius** SA 15.03. | 18:00 h

### Kreuzwegandachten

**Hl. Geist** jeden DI | 18:30 h  
**St. Michael** jeden MI | 18:30 h  
**St. Antonius** jeden DO | 17:00 h  
**St. Mariä Himmelfahrt**  
FR 14.03. + 28.03. | 15:00 h  
**St. Bonifatius**  
FR 21.03. + 04.04. | 15:00 h

### Anbetung und Lobpreis

**St. Mariä Himmelfahrt**  
12.03. / 23.04. / 07.05. | 17:00 h

### Lourdesgebetskreis

**St. Mariä Himmelfahrt**  
19.03. / 16.04. / 21.05. | 17:00 h

Bild: Kapelle "Maria im Frieden", Waldbröl-Schönenbach

# Gottesdienste

## zur Fasten- und Osterzeit

### Jugendmesse »Nightfever«

**St. Franziskus, Gummersbach**  
So 09.03. | 18:00 h Jugendmesse  
danach 19:00 – 20:00 h Lobpreis  
und Anbetung; Gelegenheit  
zur Beichte und zum Gespräch;  
anschließend Agapefeier in der  
»Alten Bücherei«

### Für Kindergartenkinder und deren Verwandte

zum Aschermittwoch (**MI 05.03.**):

**Kindertageseinrichtung**  
**St. Antonius** 11:15 h  
**St. Mariä Himmelfahrt** 11:00 h  
**Kindertageseinrichtung**  
**St. Michael** 09:30 h

zum Gründonnerstag (**DO 17.04.**):

**St. Mariä Himmelfahrt** 11:00 h  
**Kindertageseinrichtung**  
**St. Michael** 09:30 h

### Aschermittwoch (05.03.)

*Helige Messen mit Austeilung  
des Aschenkreuzes*

**St. Bonifatius** 08:30 h  
**St. Michael** 19:00 h  
**St. Mariä Himmelfahrt** 19:00 h  
**St. Antonius** 19:00 h

### Bußgottesdienste mit Eucharistiefeier

**St. Michael** anschließend  
Beichtgelegenheit  
MI 09.04. | 19:00 h  
**St. Mariä Himmelfahrt**  
anschließend Beichtgelegenheit  
DI 15.04. | 19:00 h

### Beichtgelegenheit

**St. Michael, St. Antonius und  
St. Bonifatius** Karfreitag 18.04.  
nach den Gottesdiensten  
**St. Michael** Karsamstag  
19.04. | 15:00 – 17:00 h

*Zudem besteht regelmäßig  
Beichtgelegenheit:*

**St. Antonius**  
jeden DO | 18:15 – 19:00 h  
**St. Bonifatius oder  
St. Mariä Himmelfahrt**  
jeden SA | 17:00 – 17:45 h  
**St. Michael**  
jeden SA | 17:00 – 17:45 h  
**Hl. Geist**  
jeden ersten DI | 18:15 – 19:00 h

### Palmsonntag (13.04.)

**St. Mariä Himmelfahrt**  
Vorabendmesse | 18:00 h

*Liturgie vom Palmsonntag mit  
Palmweihe und kleiner Prozession:*

**St. Antonius** 09:00 h  
**St. Bonifatius** 09:00 h  
**St. Michael** 09:30 h  
**St. Bonifatius** 10:15 h  
kroatische Gemeinde  
**St. Mariä Himmelfahrt** 11:00 h  
**Hl. Geist** 11:00 h  
**St. Konrad** 18:00 h

### Gründonnerstag (17.04.)

**St. Michael** Abendmahlsmesse  
im Seelsorgebereich mit Fuß-  
waschung und Kelchkommunion  
unter Mitwirkung des  
Kirchenchores Waldbröl | 19:00 h  
anschließend Stille Anbetung bis  
21:00 h  
**Hl. Geist** Liturgische Nacht  
21:00 h

### Karfreitag (18.04.)

**St. Michael** Familienkreuzweg  
10:00 h  
**St. Bonifatius** Kinderkreuzweg  
10:30 h  
**St. Mariä Himmelfahrt** anschlie-  
ßend Beichtgelegenheit | 15:00 h  
**St. Michael** anschließend  
Beichtgelegenheit | 15:00 h  
**St. Antonius** anschließend  
Beichtgelegenheit | 15:00 h  
**St. Bonifatius** kroatische  
Gemeinde | 15:00 h

### Karsamstag (19.04.)

**St. Michael** Segnung der  
Osterspeisen | 12:00 h

### Osternacht (20.04.)

**St. Mariä Himmelfahrt**  
kroatische Gemeinde | 20:00 h  
**St. Michael** anschließend Agape  
im Pfarrheim | 21:00 h  
**St. Bonifatius** anschließend  
Agape im Bonifatiushaus | 21:30 h

### Ostersonntag (21.04.)

**St. Antonius** anschließend  
Osterfrühstück im Pfarrheim  
06:00 h  
**St. Bonifatius** 09:00 h  
**St. Michael** 09:30 h  
**St. Bonifatius** kroatische  
Gemeinde | 10:15 h  
**St. Mariä Himmelfahrt** 11:00 h  
**Hl. Geist** 11:00 h  
**St. Konrad** 18:00 h

### Ostermontag (22.04.)

**St. Antonius** 09:00 h  
**St. Bonifatius** 09:00 h  
**St. Michael** 09:30 h  
**St. Mariä Himmelfahrt** 11:00 h  
**Hl. Geist** 11:00 h  
**Maria im Frieden** 18:00 h

### Feier der Erstkommunion

**St. Michael** SO 27.04. | 10:00 h  
**Heilig Geist** SO 04.05. | 11:00 h  
**St. Antonius** SO 11.05. | 10:30 h  
**St. Bonifatius** SO 25.05. | 10:30 h  
**St. Mariä Himmelfahrt**  
DO 29.05. | 10:00 h

*Am Nachmittag jeweils Dankandacht,  
am Folgetag Dankmesse.*

### Anschriften der Kirchen unseres Seelsorgebereichs:

**St. Michael**  
Waldbröl | Inselstr. 2

**St. Mariä Himmelfahrt**  
Wiehl | Ennenfeldstr. 1

**St. Bonifatius**  
Bielstein | Florastr. 5

**St. Antonius**  
Denklingen | Mühlenhardt 1

**Hl. Geist**  
Nümbrecht | Friedhofstr. 2

**Maria im Frieden**  
Waldbröl-Schönenbach

**St. Konrad**  
Waldbröl-Ziegenhardt | Kirchweg

**Zur Hl. Familie (Kapelle)**  
Reichshof-Feld | Felder Str. 8

**Kreiskrankenhaus (Kapelle)**  
Waldbröl | Dr.-Goldenbogen-Straße 10

**CBT-Haus St. Michael (Kapelle)**  
Waldbröl | Dechant-Wolter-Straße 11

## Leserbriefe

... Endlich habe ich heute etwas Zeit gefunden, mir Ihr Weihnachts-Fünfkant genauer anzuschauen. Ich bedanke mich sehr herzlich, dass Sie mir diese tolle Ausgabe zugeschickt haben, und bin restlos begeistert!

Ganz großartig, wie Sie das Thema Weihnachten aufarbeiten. Obwohl das Fest nun schon so uralt ist, eröffnen Sie auf jeder Seite völlig neue Perspektiven, geben den unterschiedlichen Blickwinkeln auf das Fest Raum und lassen so viele interessante Menschen mit ihrer ganz persönlichen Geschichte zu Wort kommen.

Das war sehr, sehr viel Arbeit, die sich aber gelohnt hat! ...

Fünfkant hat uns schon in seinen vorherigen Ausgaben stark beeindruckt. Sogar so, dass, wie Sie vielleicht gehört haben, Ihre Aufmachung beispielhaft mit einigen Seiten beim großen Medientag des Bistums Trier gewürdigt und als gelungenes Beispiel für ein Pfarrmagazin hervorgehoben wurde. ...

Mit lieben Grüßen aus Trier  
Christine Cüppers

---

Frau Cüppers ist Journalistin bei "Paulinus- Wochenzeitung im Bistum Trier" und Mitarbeiterin von pfarrbriefservice.de, einer Initiative deutscher Bistümer.

## Die Redaktion



Lothar-Pierre Adorján    Marika Borschbach    Wolfgang Clees    Barbara Degener

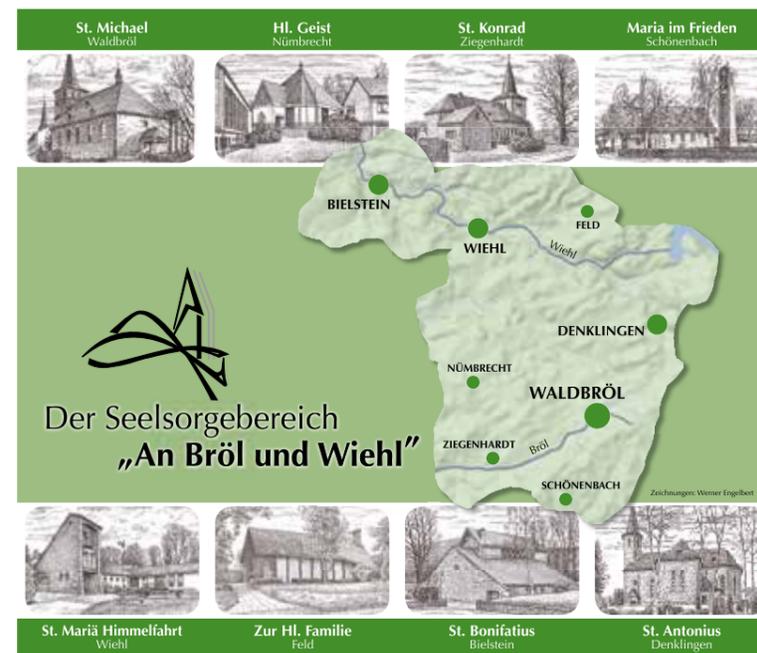


Klaus-Peter Jansen    Iris Lomnitz    Michael Ludwig    Marianne Röhrig

## Layout und Satz



Luisa Möbus  
(Firma dth KG, Köln)



## Impressum

**Herausgeber:** Pfarrgemeinderat für den Seelsorgebereich »An Bröl und Wiehl«, V.i.S.d.P: Pfarrer Klaus-Peter Jansen // Inselstr. 2, 51545 Waldbröl, Telefon: (0 22 91) 92 25 0

**Layout und Satz:** Luisa Möbus // dth KG, Köln // [www.dthkg.de](http://www.dthkg.de)

**Druck (Auflage: 7200):** Simons Grafische Werkstätten, Wiehl // [www.simons-gw.de](http://www.simons-gw.de)

### Spenden:

Unser Heft wird kostenfrei an alle Gemeindemitglieder und Interessenten abgegeben und ist nicht billig... Darum freuen wir uns über jede Spende: **Kirchengemeindeverband An Bröl und Wiehl // Volksbank Oberberg eG**  
Konto Nr.: 509787026 // BLZ: 384 621 35 // IBAN: DE83 3846 2135 0509 7870 26  
BIC: GENODE3330 // Verwendungszweck: »fünfkant«  
Bei Angabe von Name und Anschrift erhalten Sie einen Spendenbeleg zur Vorlage beim Finanzamt.

### Quellenangaben:

Seite 03: Zitat aus: **Kathrin Ruf**, Nimm dir Zeit zum Leben! Gondrom Verlag, 2007  
Seite 24: Gebet, **Markus Neuland**, pfarrbriefservice.de  
Seite 24: "Ich wünsche dir Zeit" aus: Dir zugehört. Wunschgedichte, Don Bosco Verlag, 19. Aufl. München, 2004

### Bildnachweise der Websites pixelio.de, pfarrbriefservice.de und Weitere:

Seite 13: Bauerdick, Adveniat  
Seite 14: Stiftung Lesen, pfarrbriefservice.de  
Seite 17: Michael Baudisch, pfarrbriefservice.de  
Seite 18: Rainer Sturm, pixelio.de  
Seite 22: Thomas Pläßmann, Erzbistum Bamberg  
Seite 28/29: Johannes Simon, pfarrbriefservice.de  
Seite 33: Plakat und Foto, Misereor

Alle anderen Fotos stammen von Gemeindemitgliedern.

### Bildnachweise piqs.de (alle Bilder mit CC-Lizenz (BY 2.0)), <http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/de/deed.de>:

Seite 04: Diefert, "Sonnenuhr"  
Seite 06: fährtmann, "Im Takt der Zeit"  
Seite 07: Giulio Bernardi, "Poesia"  
Seite 08/09: AL40, "As time goes by"  
Seite 16: hendrikboese, "Verzweiflung"  
Seite 20/21: Jon Rawlinson, "namibian dunez"  
Seite 25: abbilder, "hurtig, hurtig"  
Seite 26/27: David Goehring, "Multitasking in the Park"  
Seite 30: wendelzweg, "Martin Luther an der Frauenkirche Dresden"



*Pastoralbüro für den Seelsorgebereich  
»An Bröl und Wiehl«:*

Weitere Informationen können Sie auch gerne über unsere Pfarrbüros und das Pastoralbüro erhalten:

**Pfarrbüro St. Michael und Pastoralbüro**

Inselstr. 2 // 51545 Waldbröl  
Tel. (0 22 91) 92 25 0 // Fax (0 22 91) 92 25 25  
E-Mail [sb-buero@sbabuw.de](mailto:sb-buero@sbabuw.de) oder  
[sb-buero@seelsorgebereich-an-broel-und-wiehl.de](mailto:sb-buero@seelsorgebereich-an-broel-und-wiehl.de)

**Bürozeiten** Mo 15 – 17 h, Di – Fr 9 – 12 h, Di 15 – 18 h

**Pfarrbüro St. Mariä Himmelfahrt**

Hauptstr. 67 // 51674 Wiehl  
Tel. (0 22 62) 75 14 03 // Fax (0 22 62) 75 14 04  
E-Mail [pfarrbuero@kath-kirche-wiehl.de](mailto:pfarrbuero@kath-kirche-wiehl.de)

**Bürozeiten** Mo+Fr: 9 – 12 h, Mi+Do: 15 – 18 h

**Pfarrbüro St. Bonifatius**

Florastr. 7 // 51674 Wiehl-Bielstein  
Tel. (0 22 62) 70 11 50 // Fax (0 22 62) 70 11 51  
E-Mail [bonifatius.bielstein@t-online.de](mailto:bonifatius.bielstein@t-online.de)

**Bürozeiten** Di 15 – 18 h, Mi, Do und Fr 9 – 12 h

**Pfarrbüro St. Antonius**

Hauptstr. 19 // 51580 Reichshof-Denklingen  
Tel. (0 22 96) 99 11 69 // Fax (0 22 96) 99 95 83  
E-Mail [pfarramt-denklingen@t-online.de](mailto:pfarramt-denklingen@t-online.de)

**Bürozeiten** Mo 8:30 – 12 h, Do 16 – 18 h

*Thema der nächsten Ausgabe:  
»Religiöse Erziehung / Ehe und Familie«*

In der nächsten Ausgabe dieses Magazins wollen wir uns mit den Themenbereichen »Religiöse Erziehung / Ehe und Familie« befassen. Geplanter Erscheinungstermin ist der 01.06.2014. Sie können der Redaktion gerne Ihre Gedanken, Anregungen und Beiträge zu diesem Thema schicken. Die Redaktion behält sich Auswahl und Kürzung der zu veröffentlichen Beiträge vor.

Ausblick auf weitere Themen: »Caritas und Diakonie« sowie »Advent – Zeit der Erwartung«. Gerne nehmen wir auch weitere Themenvorschläge entgegen.

Außerdem: Feedback und Kritik sind erwünscht. Schreiben Sie uns Ihre Meinung und Verbesserungsvorschläge!

Beiträge an: [redaktion@kkgw.de](mailto:redaktion@kkgw.de) oder Redaktion  
»fünfkant«, c/o Pastoralbüro, Inselstr. 2, 51545 Waldbröl.

Redaktionsschluss ist der **27.03.2014**.