

# ANSICHTSSACHE

Ausgabe 4, Frühjahr 2018

Das  
Magazin  
der Gemeinde  
Sankt Laurentius  
Kleinostheim

LASS DICH LOS



# Lass (dich) los



„Lass doch endlich los!“ – Schon ein bisschen genervt drängt die Mutter ihre kleine Tochter, den Luftballon doch endlich loszulassen, den sie nach der Trauung vor der Kirche in die Hand gedrückt bekommt und den sie wie alle anderen auf ein Kommando hin in den Himmel steigen lassen soll. „Lass doch endlich los!“ Doch es scheint für das Kind gar nicht so leicht zu sein, sich von dem bunten Luftballon zu trennen. Aber dann schafft sie es doch, und der Ballon schwebt mit vielen anderen ganz leicht in die Lüfte. Sehnsuchtsvoll schauen alle gen Himmel.

*„Sieh in die Wolken. Entdecke nichts in ihnen. Achte nicht darauf, welche sich auflösen und welche größer werden. Werde eine Wolke. Lass dich vom Wind treiben. Lass dich los. Lass los. Lass doch los. Lass einen wichtigen Termin verfallen, etwas, wo du unabhkömmlich bist. Beweise deine Abkömlichkeit. Bekämpfe deine Träume nicht, Glaube ihnen. Sieh in ihnen deinen Wunsch nach Leben. Mache sie wahr. Schreibe hundertmal auf „Ich kann mich verändern“ und glaube daran...“*

„Programm für eine kleine Revolution“ – so überschreibt Ulrich Schaffer seine Gedanken in dem Buch „Neues umarmen. Für die Mutigen, die ihren Weg suchen“. Viele träumen insgeheim von der „Leichtigkeit des Seins“, von der schon Udo Jürgens sang:

*„Es gibt so Tage, traumhaft klare, du fühlst dich wie neugeboren. Du schwebst gelöst ins Wunderbare, das Düstere hat sich verloren. Getragen sanft von Flimmerlüften, du mit dir und allem eins, und in verführerischen Düften ahnst du sie, die Leichtigkeit des Seins. Wie Federn leicht sind solche Tage, doch von unendlichem Gewicht...“*

Federleicht und leichtfüßig, beschwingt und unbeschwert – wir sind (rein hirchemisch) in der Lage, die Wahrnehmung der Wirklichkeit ein wenig zu steuern. Nicht immer, aber mit Übung und Geduld immer öfter. Ansichtssache eben. „Nichts ist schwer, sind wir nur leicht“ sagen die alten Kirchenväter. Machen wir es uns selbst und einander nicht zu schwer, dann müssen wir uns auch nicht ständig beschweren. Setzen wir der Schwerkraft der Sorgen und des Ärgers die Leichtigkeit der Gelassenheit entgegen. Lassen wir los, lassen wir uns selbst los und nehmen uns selbst nicht zu schwer und zu wichtig.

„Mensch, lass dich los zu deinem Gott hin, und du wirst dich selbst wieder haben..“ rät uns Alfred Delp, der Jesuitenpater, der kurz vor Kriegsende durch die Nazis umgebracht wurde. Der Glaube an Gott nicht als Last, die uns das Leben schwer macht, sondern als Lust, die uns zu Leichtigkeit und Gelassenheit ermuntert und ermutigt, ja befreit. Es ist wohl wirklich eine „kleine Revolution“, sich loszulassen, sich auf das Leben leicht-sinnig - mit leichtem Sinn - einzulassen und sich dabei auf Gott zu verlassen. Sind wir so frei?

*Henkelt Kaufmann*

# Geht das nur mir so?

## Frühling. Wie herrlich! Endlich! F-R-Ü-H-L-I-N-G.

Alles erwacht zu neuem Leben. Frühling ist mehr als nur eine Jahreszeit – es ist eine Einstellung! Die Vorzeichen sind deutlich zu erkennen.

Die Vögel zwitschern, die ersten Knospen sind zu sehen, die Luft riecht so rein, so unverbraucht und die wunderbaren, hellen Sonnenstrahlen treffen mich mitten ins Herz.

Naja, also sie treffen zumindest zuerst einmal auf meine Fensterscheiben. Und genau jetzt wird mir schlagartig etwas bewusst:

Ich MUSS dringend meine Fenster putzen!

Und schon wird ein Automatismus freigesetzt: es ist wieder soweit. Der Frühjahrsputz steht an.

Wenn die Natur sich herausputzt und glänzt, ist mir das ein Vorbild. Auch mein Haushalt sollte wieder mal gründlich auf Vordermann gebracht werden. Ein sauberer, reiner Start ins Jahr – Wohlfühlgarantie im Anschluß!

Ja, so soll es sein. Voller Tatendrang gehe ich ans Werk. Das strahlende Ergebnis schon vor Augen. Ich putze also Fenster, räume Schränke und Schubladen auf, wische die Böden, sortiere aus und um, dekoriere neu und freue mich an dem Ergebnis. Ach wie schön!

Aber das ist nur die halbe Wahrheit. Da ist ja auch noch der Keller! An den gehe ich nicht wirklich gerne ran. Den sieht ja in der Regel auch Keiner. Der ist irgendwie un-präsentabel. Und vollgestopft. Definitiv kein Vorzeige-Ort!

Regale, Schränke, Kommoden wild durcheinander gewürfelt und vollgestopft bis unter die Kellerdecke mit Kisten, Kästen, Kartons und allerlei Gerümpel. Es gibt Zeiten, da fühle ich mich dort unten bisweilen wie ein Logistik-Mitarbeiter einer großen schwedischen Möbelkette: Ich rangiere alte Kisten weiter nach hinten, oder oben, oder unten, um irgendwo noch eine Lücke für neue Kartons zu schaffen. Und wirklich JEDES MAL ärgere ich mich über dieses unsägliche, aufgetürmte Chaos! Ich ziehe Bilanz und sehe den Tatsachen ins Auge: dort muss schleunigst ausge-MIST-et werden. Dort wurde über Jahre, teilweise Jahrzehnte Ballast angehäuft. Es fehlt die Luft zum Atmen. Es wurde ein ganz privater Hindernissparcour erschaffen. Es wird allerhöchste Zeit sich einen Überblick zu verschaffen und von einigen, vielen Dingen zu trennen, die einem anhängen wie Betonschuhe der Mafia. Sonst wird man sie nie los.



Also: Ärmel hoch und los geht die Inventur. Zuerst verschaffe ich mir einen Überblick. Wo fange ich am Besten an? Ach du meine Güte, in der Kiste gaaanz hinten oben befinden sich Sachen, die in einer Firma schon seit Jahren abgeschrieben wären. Weg damit! Haken dran. Erledigt.

Sicher, es gibt Kisten, da bin ich mir unsicher: Soll ich, kann ich das wirklich entsorgen? Was bleibt dann über?

Was darf auch weiterhin mit mir leben? Bei manchen Dingen fällt die Entscheidung leichter.

Man muss sich bewusst werden, sich hinterfragen und ehrlich zu sich selbst sein. Ist es mir das wert, dass ich einen größeren Platz damit besetze? Platz, der anderen, neuen Dingen dann schon weggenommen ist. Mir wird klar, ich befreie mich hier von Alt-Lasten, Ballast, staubigen, sperrigen „Objekten“, die mich eigentlich nur am (mit sich) „im – Reinen – sein“ hindern. Gleichzeitig entdecke ich mittendrin aber auch schöne Erinnerungsstücke, die ich gerne weiter verwahre und bei Bedarf immer herausholen und mich daran erfreuen kann. Der Mensch entwickelt sich immer weiter und was mir früher existenziell wichtig erschien, merke ich plötzlich, ist heute zur Bedeutungslosigkeit verkommen. Stillstand verhindert Entwicklung. Weg damit. Byebye.

... und dann gibt es da noch diese eine Kiste. Die schlimmste von allen. Sie begleitet mich durchs ganze Leben. Zeitweise ist sie leichter gepackt, dann wieder verdammt schwer. Ich werde sie alleine einfach nicht los. Ich komme nicht an ihr vorbei. Sie bringt mich immer wieder zum Stolpern. Irgendwie schafft sie es immer im Weg zu stehen. Die schaffe ich nicht alleine. Dazu benötige ich „professionelle“ Hilfe. Von einem Experten, der immer den Überblick behält, der auch die schwerste Kiste für mich stemmen kann. Gott sei Dank, weiß ich um seine Existenz. Auf ihn kann, muss ich bisweilen zurückgreifen. Auf den ich mich verlassen kann, dem ich den Inhalt anvertraue. Er ist immer da. Ich brauche ihn nur an-zu-rufen.

**Barbara Reimer**

# Wer schweigt, hört bessern

## Interview mit Pfarrer i. R. Oskar Kinzinger über die Praxis der Meditation und des Schweigens

Das Schweigen beschäftigt mich seit langem. Als Studentin nahm ich an Tagen der Stille in Klöstern und Bildungshäusern teil. Wie wohl-tuend die Stille ist, eine echte Auszeit. Meditation heißt so viel wie nachdenken, nachsinnen, überlegen und ist in vielen Religionen und Kulturen eine spirituelle Praxis. In Zeiten permanenter Selbstoptimierung und Effizienzsteigerungen ein guter Weg, um den Perfektionismus loszulassen. Denn:

### Wer bist du, wenn du niemand sein musst?

Einfach nur da zu sein, erscheint uns wie ein Luxus. Nichts leisten müssen, niemand sein müssen, es niemandem recht machen müssen. Eine Oase im schnelllebigen Alltag. Leider finde ich heute keine Zeit für mehrtägiges Schweigen.

### Keine Zeit zum Schweigen?

Eine Ausrede? Vielleicht ist jetzt nicht die richtige Zeit dafür? Immer wieder nehme ich mir vor, das Meditieren in den Alltag zu integrieren – mit mäßigem Erfolg. Mit Oskar Kinzinger, dem ehemaligen Pfarrer der Herz-Jesu-Pfarrei in Aschaffenburg, sprach ich darüber, was helfen könnte. Er ermutigt seit vielen Jahren in seinen Gottesdiensten zur Stille und zur Meditation. Heute ist er Pfarrer im Ruhestand in der Sandkirche und hält mehrmals wöchentlich stille Elemente, Rosenkranz und Anbetung, die vom Geheimnis des Schweigens künden. Er gibt Einblick in seine Meditationspraxis und Tipps zum selbst Einüben.

### Still Werden



Bildunterschrift Adisim ea is illuptaquame  
landior a volectiat aut endunt.

*Lieber Herr Pfarrer Kinzinger, ich habe das Gefühl, seit Sie im Ruhestand sind, haben Sie mehr denn je seelsorgerische Aufgaben übernommen. Vor allem ihre Morgengottesdienste und ihre Meditationen sind immer gut besucht. Was suchen die Menschen heute?*

Das ist ganz einfach, was sie suchen. Die Menschen wollen nicht nur eine theoretische Glaubensvermittlung im Sinne einer Lehre, sondern wollen spüren, welche Kraft im Glauben liegt, wenn man sich erst darauf einlässt.

Also etwas in ihrem Herzen, in ihrem inneren Erfahrungsbereich. Nicht nur im Kopf, sondern im Gemüt. Dort, wo die antreibenden Ängste liegen – oder die drückenden Ängste, es gibt beides. Die Angst lähmt den Menschen. Weil eine Übermacht negativer Erfahrungen und negativer Kräfte die Seele niederdrücken. Daraus suchen die Menschen eine innere Befreiung. Eine Erfahrung mystischer oder spiritueller Liebe in sich zu haben, die ihr Leben wandelt, ihr Inneres wandelt. Schon Karl Rahner hat gesagt, „dass der Christ der Zukunft ein Mystiker sei oder nicht mehr sei.“

*Wann haben Sie eigentlich damit begonnen, meditative Elemente in Ihre Gottesdienste zu integrieren?*

Das kann ich nicht so genau sagen. Ich gebe halt Impulse, am Anfang und nach der Kommunion und versuche, meditativ zu zelebrieren. Die Messe nicht so herunterzulesen, sondern den Gottesdienst innerlich mitzuvollziehen.

*Meditieren Sie selbst täglich?*

Ja. Seit dem Priesterseminar habe ich nie von der Meditation abgelassen, das hat sich weiterentwickelt.

## Angst und Perfektionismus loslassen

*Wie ermutigen Sie Menschen, sich neu mit dem Thema Meditation und Kontemplation zu beschäftigen?*

Das müsstest eigentlich Du beantworten. Es ist eher unspektakulär, über das Herz. Nicht über elaborierte Methoden, sondern der Mensch muss spüren, dass es ihn im Herzen trifft.

*Was raten Sie Menschen, die wissen, wie gut ihnen Meditation eigentlich tun würde, aber im Alltag sehr beschäftigt sind?*

Es braucht schon eine gewisse Übung in der Meditation, sonst machen die Gedanken und Gefühle mit uns, was sie wollen. Ich muss mit dem, was bei mir greift und mich beschäftigt – ja, mich besetzt, in die Tiefe gehen. Auf jeden Fall würde ich mir zumindest am Wochenende eine solche besondere Zeit reservieren. Auch über die Atmung kann man in die Ruhe kommen. So, wie ich den Atem loslasse, lasse ich alles, was mich bedrückt, los. Ich halte den Atem kurz an, ruhe jetzt im Sein. In Gott, in der Liebe. Ich muss gar nichts machen.

Ich lasse den neuen Atem kommen und so, wie er in mich einströmt, vertraue ich darauf, dass die Kraft des Geistes Gottes in mich einströmt.

Von der Logik her ist es ja so, dass der Verstand wenig Einfluss auf die Angst hat. Die Angst hat ihre eigene Dynamik, sie wühlt im Herzen. Ein oberflächliches Gebet nutzt da nichts. Das Gebet muss etwas ahnen von dem, was es anspricht, von Gott. Von einer emotionalen Kraft, muss eine Ahnung und Intuition haben vom Einswerden mit dem, der liebt – Gott. Ich merke, es ist schön, es tut mir richtig gut. Dann kommt die Liebe ein, die das Herz wandelt. Die Angst ist nicht weg, aber sie hat nicht mehr die Macht.

*Lieber Herr Pfarrer Kinzinger, lieber Oskar, vielen Dank für dieses Gespräch!*

## Lesen und verweilen

Vor einiger Zeit hat mir Pfarrer Kinzinger einen Trick verraten. Er selbst geht beim Meditieren in seiner Wohnung auf und ab und bringt so die Gefühle und Gedanken zur Ruhe. Dabei helfen Texte, die ansprechen und herausfordern. Hier drei Beispiele:

*„Halt an, wo läufst du hin – der Himmel ist in dir! Suchst du Gott anderswo. Du fehlst ihn für und für.“* Angelus Silesius

*Gott spricht: O Seele, suche dich in Mir, und, Seele, suche Mich in dir. (...)* Hl. Theresa von Avila

*Das Gebet (...) bringt zusammen zwei Liebende: Gott und die Seele.* Hl. Gertrud von Helfta

Mögen auch Sie im Aufbruch des Frühlings zum Schweigen und ins Staunen kommen!

**Birgit Happel**

# Loslassen

Eine ältere Frau aus Kleinostheim  
gibt uns Anteil an ihren  
ganz persönlichen Erfahrungen

Heribert Kaufmann



Foto: Martin Manigatterer, pfarrbriefservice.de

„Loslassen“ sollte das Thema der nächsten Ausgabe der *Ansichtssache* sein. Ob ich mir vorstellen könnte, ein paar Gedanken zu diesem Thema aufzuschreiben, wurde ich gefragt. Erwartete man von mir Altersweisheit, heitere Gelassenheit? Konnte ich damit dienen?

Ich will darüber nachdenken, so versprach ich.



**D**ie Gedanken an das Loslassen ließen mich nicht mehr los. Hatte ich gelernt loszulassen? Wie hatte ich es gelernt?

Loslassen - lassen - zulassen - Gelassenheit

Hatte ich an Loslassen gedacht bei den vielen „kleinen Abschieden“ in meinem Leben?  
Das Verlassen des Elternhauses -  
das Wegziehen aus der Heimat -  
das Zurücklassen der Freunde und Weggefährten -  
das Aufgeben der geliebten Arbeit.

Dieses Loslassen war stets verbunden gewesen mit der Erwartung von etwas Neuem.

Und dann die schmerzhaften Abschiede:

Der Tod des Vaters -  
der Tod der Mutter -  
der Tod der Schwester.

Dieses Loslassen musste sein. Es entsprach den Gesetzmäßigkeiten des Lebens.  
Der Tod der jüngeren Schwester? Doch wohl nicht!  
Aber hier war der Tod Erlösung. All das Schwere der letzten Jahre hatte sich gelöst, war aufgehoben in IHM.

Ich war nicht vorbereitet auf das große Loslassen,  
auf das nicht Erwartete -  
das Unvorstellbare -  
viel zu Frühe -  
das lange Sterben meines Mannes.  
Die Krankheit entwickelte sich langsam. Schleichend  
begann sie unser Leben zu beherrschen.  
Dies geht nicht mehr -  
jenes wird schwierig -  
das sollten wir lieber lassen.  
Ein Loslassen in kleinen Dingen, ohne dass ich es als  
Loslassen empfunden hatte.

Und dann der Zusammenbruch -  
Tage auf der Intensivstation.  
Ein Leben mit Schläuchen, Kanülen, Maschinen.

Aber dann die langsame Rückkehr ins Leben.  
Geschafft!  
Gott sei Dank!  
Ein Rückschlag...  
neue Hoffnung schöpfen...  
wieder ein Rückschlag...

und doch wieder Besserung...

Ich hätte es sehen müssen -  
Ich hätte vorbereitet sein müssen -  
Ich wollte nicht!  
Wir schaffen das!

Und dann am Abend vor einem erneuten Gang ins Krankenhaus:  
„Wollen wir gemeinsam beten?“  
Leise sprach er:  
„Von guten Mächten wunderbar geborgen,  
erwarten wir getrost, was kommen mag.  
Gott ist mit uns am Abend und am Morgen  
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.“

„... erwarten wir getrost, was kommen mag.“  
Er hatte es geschafft -  
Er hatte sich in SEINE Hände gegeben -  
Er hatte losgelassen.

Und ich?  
Ich konnte nicht getrost zuwarten.  
Ich wollte nicht!  
Es war kein bewusstes Loslassen -  
es war einfach ein Entgleiten -  
ein nicht mehr Haltenkönnen -  
Ohnmacht!  
Nach außen gelassen - im Innern versteinert.

Es dauerte lange - sehr lange -  
bis ich Stück für Stück lernte, dankbar zu sein, dankbar  
für die gemeinsamen Jahre.  
Erinnerungen an die vielen kleinen und großen  
Freuden dieser Jahre.  
Was wäre denn aus mir geworden,  
wenn Gott uns nicht zusammengeführt hätte?  
Und die Kinder!  
Zwei gesunde Kinder!  
Danke, lieber Gott!  
Ich hatte gelernt, in Dankbarkeit loszulassen.

Ein paar Jahre später fand ich das durchlittene, erkämpfte  
Loslassen in Worte gefasst von Hannah Arendt. Zum Tode ihres Mannes sagte sie:

„Beklage dich nicht, wenn etwas genommen wird, das dir  
gegeben war, das du aber nicht notwendigerweise besaßest.  
Vergiss nicht, um genommen zu werden, musste es erst  
gegeben werden.“

# Durch Loslassen Wohlfühlen erleben

**U**nser heutiger Alltag ist vielfach so vollgestopft mit allem Möglichen. Wer von uns hat sich nicht schon mal gesagt – ich möchte einfach mal zur Ruhe kommen, das ganze drum herum für ein paar Tage hinter mir lassen, Loslassen von der Tageshektik.

In den letzten Jahren ist mir das gelungen, und ich möchte in diesem Artikel von meinen persönlichen Erfahrungen erzählen.

Seit ein paar Jahren pilgere ich jedes Jahr für 10 Tage zusammen mit 35 anderen Pilgern auf dem Jakobsweg. Das Ziel ist Santiago de Compostela, zurzeit (2018) sind wir in Spanien / Burgos angekommen.

Zu Beginn der jährlichen Pilgerwanderung sind die Teilnehmer unruhig, wehsig, aufgereggt, hektisch. Mir fällt aber auch auf, dass alle sich auf das freuen, was vor uns liegt, sich freuen auf die Gespräche, auf das miteinander Pilgern, sich freuen auf die Andachten, auf die Ruhe und die sich daraus ergebende Einkehr zu sich selbst.

## Ruhe und Gelassenheit greifen um sich

Zu Beginn unserer Pilgerwanderung stecken wir alle in unseren täglichen Gewohnheiten, das Smartphone ist griffbereit und wird bei allen Gelegenheiten für alles, was so ein Handy kann genutzt. Nach drei Tagen, spätestens, geht eine Veränderung vor sich. Die Pilger werden ruhiger, gelassener, fröhlicher. Was geht da vor, wie kommt es dazu?

Damit der Leser das verstehen und nachverfolgen kann, möchte ich kurz den Ablauf unserer jeweiligen Tage beschreiben.

Täglich gibt es vormittags und nachmittags jeweils eine Stunde Schweigen. Eingeleitet wird diese Stunde mit sogenannten Impulsen, die von den einzelnen Teilnehmern gegeben werden. Diese Impulse sind Bibelzitate, oder ein persönliches Erlebnis, oder ein bestimmtes Thema, das für den Vortragenden wichtig ist. Die Impulse folgen einem Leitthema, zum Beispiel dem Thema Frieden. Die darauffolgende Stunde ist die Zeit, in der man über das Gesagte nachdenken kann, Zeit in der man seinen Gedanken in Ruhe nachgeht. Der einzelne Teilnehmer bekommt im wahrsten Sinne des Wortes einen Impuls, sehr häufig einen für sich selbst, der auch neue Betrachtungsweisen und neue Gedanken enthält.

Nach dem Impuls singen wir ein kurzes Lied, das Halleluja ist unser Lieblingslied. In der Freiheit der Natur oder mit der Akustik einer Kirche wirken diese Lieder befreiend. Wohlfühlen ergreift uns.

Ganz unbewusst lässt der einzelne mehr und mehr los, von all den täglichen Sorgen, die einen so umtreiben, die den Geist und das Denken beschäftigen. Die Häufigkeit des Lachens ist ein Zeichen dafür, dass die Pilger sich zunehmend befreit fühlen, die Alltagssorgen mehr und mehr in den Hintergrund treten.

Eine innere Ruhe entsteht und Freiraum seine Gedanken zu sortieren, Klarheit in seinen Kopf zu bringen. Und Stück für Stück, Tag für Tag ist man fähiger die Schönheit der Schöpfung aufzunehmen.

Der Pilgerweg führt durch eine wunderschöne Landschaft, in den Orten erleben wir die Verzauberung, die auf uns einwirkt. Wir sehen Gebäude, Kirchen und Kunstwerke, die die Menschen im Laufe der zurückliegenden Jahrhunderte geschaffen haben. →





**Bildunterschrift Adisim ea is illuptaquame  
landior a volectiat aut endunt.**

So sind wir wieder jedes Jahr auf alten europäischen Kulturwegen unterwegs und lassen diese auf unseren ruhig gewordenen Geist einwirken.

Immer wieder ist es ein tiefes Erlebnis, morgens kurz nach dem Hellwerden, los zu marschieren. Ich wache langsam auf, indem ich einen Schritt vor den anderen setze. Die Natur ist schon viel wacher und nimmt mich mit in den Tag hinein. Der Morgentau über den Spinnennetzen, das anzuschauen ist ein inneres Innehalten, auch wenn man langsam daran vorbeigeht. Die Vögel, die in den werdenden Tag hinein zwitschern, führen bei mir schon morgens zu einem Glücksgefühl. Ich schaue in die Gesichter meiner Mitpilger, und sehe Freude darauf, Ausgeglichenheit. Die wehen Füße von gestern sind vergessen, und das obwohl doch die nächste 30 km Tagesetappe vor uns liegt. Selbst die, die gestern noch mit Blasen an den Füßen in der Herberge ankamen, sind wieder fröhlich.

Für mich ist Pilgern eine Zeit der Ruhe, eine Zeit der Entspannung. Wandern und somit auch Pilgern ist für mich ein ruhiges Genießen der Landschaft, der Städte durch die wir kommen. Ein Ort der Stille sind die Kirchen, die wir besuchen, und die Gebete sind Momente der Besinnung. In diesen Tagen lasse ich von den Alltagsgedanken los, ich lasse mich einfach nur dahintreiben.

Beim Laufen loslassen, von all dem was einem sonst so im Kopf rumgeht – das wirkt sehr befreiend. Es stellt sich eine Gelassenheit ein, die im Alltäglichen so nicht vorkommt. Und diese Gelassenheit sorgt für Freiraum, Dinge um sich herum aufzunehmen, die man sonst gar nicht wahrnimmt. Die Schönheit der Natur, und Kleinigkeiten am Wegesrand sieht man plötzlich.

Wir haben auch genug Zeit zu erzählen, von uns selbst, von Erlebtem, von Schicksalsschlägen, von Glücksmomenten. Dies befreit, und führt zu einem guten Wohlfühlgefühl. Es entsteht eine innere Ruhe und man hat Zeit, dem anderen zu zuhören, dem Nächsten mit Aufmerksamkeit zu begegnen. Die Atmosphäre ist kaum zu beschreiben, man muss das selbst erleben.

Der Leser fragt sich vielleicht, und wie ist das mit den schmerzenden Füßen? Die Erfahrung aus der Gruppe zeigt, das Schmerzgefühl ist nicht das beherrschende

Gefühl. Selbstverständlich tun die Füße weh, schmerzen die Beine, der Muskelkater zwickt – aber wie durch ein Wunder ist man am nächsten Morgen fit und freut sich auf die nächste Tages Etappe.

Auch wer nicht die Möglichkeit zum Pilgern hat, oder auch nicht die Möglichkeit hat, längere Wanderungen zu unternehmen, dem empfehle ich sich ein paar Tage zurückzunehmen, zur Ruhe zu kommen und einfach genießen, was der Tag so mit sich bringt. Weglegen und loslassen von allem was so stört, Handy, Fernsehen. Das reine Konsumieren reduzieren.

## Loslassen ergibt Klarheit im Kopf

Wenn der Kopf frei ist, entsteht Platz für neue Gedanken, die man jetzt neu ordnen kann.

FESTHALTEN, bedeutet ja auch, nicht frei zu sein, nicht in der Lage zu sein, was Anderes, was Neues zu tun. Sei es, dass man etwas festhält und somit die Hände nicht frei hat, etwas Anderes, etwas Neues zu tun. Sei es, dass man zu sehr mit sich beschäftigt ist.

LOSLASSEN – bedeutet nicht nur, sich von Materiellem zu trennen. Viel schwieriger ist es, loszulassen von den Gedanken, von den Sorgen, die im Kopf herumschwirren, die einen beschäftigen.

Loslassen und frei werden, gibt uns den Freiraum, neugierig auf Neues zu sein. Wir sind dann offen, Neues aufzunehmen, Althergebrachtes zu überdenken. Plötzlich gibt es neue Horizonte, wir definieren neue eigene Ziele, begeistern Mitmenschen und nehmen diese auf die neue Reise mit.

Ich habe jedes Jahr das Gefühl, mit uns Pilgern geht eine langsame positive Veränderung vor. Durch das Loslassen, werden viele vorher wichtige Dinge plötzlich unbedeutend, werden ganz klein. Und die Menschen um uns herum werden für uns wichtig. Wir sollten im Alltag auch versuchen, Loszulassen, und uns wieder mehr um die Menschen um uns herum kümmern, ein Lächeln am Morgen schenken, zu zuhören, miteinander lachen und den Tag voller Freude angehen.

**Christiane Lambermont**

# Titel

## Lorem Ipsum

**A**us Städten, Kontinenten und Nationen kommen wir, als Pilger auf dem Weg dir zu begegnen“ ist die erste Zeile der panamaischen Weltjugendtagshymne und hat bereits viel mit „Loslassen“ zu tun. Wir und mit uns hunderttausende junge Menschen aus Mittelamerika und der ganzen Welt machen uns auf die Reise nach Panama, um dort die „Tage der Begegnung“ und den „Weltjugendtag“ zu verbringen. Es sind ganz unterschiedliche Dinge, die wir dabei loslassen – für uns beide etwa unsere Doktorarbeiten, unsere vollgepackten Tage und die noch immer weihnachtlich dekorierten deutschen Städte. Für junge Menschen aus Venezuela und Nicaragua sind es ganz andere Realitäten, Zukunftssorgen und Probleme, die sie sicher nicht vollkommen hinter sich lassen können. Und doch verbindet uns vor Ort so vieles, unser Alter, unser Glaube, das ein oder andere Hobby, sicher aber dieser Geist, der Weltjugendtage zu einem Ort der Begegnung, der Begeisterung, der Lebendigkeit macht.

Loslassen heißt für uns auch sich auf Panama einzulassen: Auf ein Land, das tatsächlich so schön ist, wie wir es nach der Lektüre eines bekannten Kinderbuches erwartet hatten. Auf Menschen, die uns ihr Haus öffnen, uns für einige Tage in ihre Familien aufnehmen und uns zeigen, was panamaische Herzlichkeit und Gastfreundschaft bedeuten. Auf einen Glauben, der fröhlicher und leichter wirkt als der unsere und dessen (Tanz-)Leidenschaft uns so einiges abverlangt. Aber auch auf Gegensätze, denn die Schere zwischen Arm und Reich ist in Panama enorm hoch und insbesondere die indigene Bevölkerung profitiert kaum vom wirtschaftlichen Aufschwung des Landes. Beim Besuch verschiedener Adveniat-Projekte erfahren wir wie diesen und anderen Herausforderungen, denen sich Panamas Gesellschaft konfrontiert sieht, begegnet werden kann.





Nach zweieinhalb Wochen verabschieden wir uns von einem Weltjugendtag, der einen jungen, überzeugten und offenen Glauben lebt und möglich macht. Am vorletzten Abend diskutieren wir lange darüber, ob und wie wir diesen Glauben weiterleben können. Wie wir als junge Katholiken in einer Kirche, die uns oft zu konservativ, zu wenig gleichberechtigt erscheint, einen Glauben voller Freude, Überzeugung und Liebe leben können. Wie wir es schaffen können, den Weltjugendtag nicht loszulassen.

**Fiona Rupprecht & Alexander Stenzel**

**Bildunterschrift Adisim ea is illuptaquame landior a volectiat aut endunt.**

# Oh wie schön ist Panama

Bildunterschrift Adisim ea is illuptaquame  
landior a volectiat aut endunt.





**A**ls ich vom Weltjugendtag in Krakau nach Hause gekommen bin, habe ich sofort gesagt: Beim nächsten Mal in Panama will ich wieder dabei sein! Ich glaube, meine Eltern haben das gar nicht so ernst genommen. Als es dann soweit war und ich gesagt habe, dass ich jetzt Panama buchen werde, waren sie ziemlich erstaunt. Aber für mich war ganz klar, dass ich dort hinfahre. Und es war auf jeden Fall eine gute Entscheidung.

Als wir in Penonomé angekommen sind, haben alle gegjubelt. Penonomé ist etwa drei Stunden Fahrt von Panama City entfernt, dort haben wir in der ersten von zwei Wochen gewohnt. Danach sind wir nach Panama City umgezogen. Unsere Gastfamilien haben in Penonomé in der Kirche auf uns gewartet und seit Stunden getanzt und gefeiert. Und das, obwohl meine Gastmutter den ganzen Tag gearbeitet hatte und sicher müde war! Alle hatten landestypische Kleider an, es war ein riesiges, buntes Fest. Dieser herzliche Empfang war wirklich überwältigend. Die Menschen in Panama sind überhaupt sehr herzlich, sie haben wirklich alles getan, damit wir eine gute Zeit dort erleben. Man wird ganz oft umarmt, alle waren sehr offen und freundlich zu uns, sehr hilfsbereit. Als wir einmal an einer Straße standen, an der Papst Franziskus vorbeifahren sollte, hat mich meine Gastmutter ganz nach vorne geschoben, damit ich ihm auf jeden Fall ganz nahekomme.

Wir haben uns sofort sehr wohlgefühlt in Panama. Es war heiß, es war sonnig, das Land ist sehr, sehr schön. Wir haben dort Früchte gegessen, Bananen, Orangen: Sie schmecken so viel intensiver und süßer als bei uns in Deutschland. In den zwei Wochen haben wir schnell gelernt Dinge auf uns zukommen zu lassen. Wir haben zum Beispiel rasch gemerkt, dass die Uhren anders gehen und es niemand mit verabredeten Zeiten so ganz genau nimmt. Einmal habe ich mich mit meiner Gastmutter an der Kathedrale von Penonomé treffen wollen, sie kam aber nicht zur vereinbarten Uhrzeit. Also habe ich einfach auf dem Platz gewartet, mich mit vielen Leuten unterhalten und darauf vertraut, dass sie schon irgendwann auftauchen wird. Ich hatte ja selbst bald kein Zeitgefühl mehr. In Panama ist es sechs Stunden früher als bei uns, durch die Zeitverschiebung haben wir oft Uhrzeiten falsch eingeschätzt und da zum Beispiel auch das Handynetz nicht so zuverlässig wie in Deutschland funktionierte, dauerte es oft lange, bis Nachrichten ankamen. Es war also

schwierig sich zu verabreden. Also hat man die Zeit irgendwann einfach nicht mehr so richtig beachtet, und das war gut. Unsere Gastfamilie hat uns einmal mit an den Strand genommen. Es war ungewohnt für uns, dass alle im T-Shirt ins Wasser gegangen sind, aber wir haben uns darauf eingelassen. Und es war wirklich gut, denn so hat uns die heiße Sonne doch deutlich weniger geschadet.

Der Weltjugendtag war – wie schon in Krakau – natürlich überwältigend. Man kam mit so vielen Leuten ins Gespräch, in unserer Reisegruppe haben sich intensive, nachhaltige Kontakte entwickelt, die über Panama hinaus bleiben. Das ist sehr schön. Einer der schönsten Erinnerungen ist für mich der Moment der Eucharistischen Anbetung bei der Vigil auf dem Feld, als es wirklich ganz still wurde: Das war eine unglaubliche Erfahrung. Dass so viele Menschen so still sein können! Beim nächsten Weltjugendtag in Lissabon möchte ich wieder dabei sein.

#### **Janina Franz**





# Einfach mal loslassen

Anja Reising hat es sich so sehr gewünscht. Doch als sie dann vor dem Körbchen steht, das sie gleich in die Lüfte heben soll, muss sie doch schlucken. Ob es wirklich eine gute Idee ist, sich vom Wind treiben zu lassen, einen Ausflug zu wagen, von dem sie nicht weiß, wo genau er enden wird? Doch nun gibt es kein Zurück mehr, das Geschenk zum zehnten Hochzeitstag will angenommen werden. Zum Glück. Als sie mit ihrem Mann Joachim Reising im Heißluftballon hoch über dem Schwarzwald schwebt, fühlt sich Anja Reising einfach nur frei. Und glücklich. Es ist ganz still in 900 Metern Höhe über dem Erdboden, eine beruhigende, eine friedliche Stille. Die Luft ist lau, Bäume, Häuser, Menschen, alles ist so klein. Von unten winken sie nach oben, von oben winken sie zurück, fröhlich und unbeschwert. Es fühlt sich gut an. So ein Heißluftballon weckt auf der Erde Sehnsüchte und in der Luft die Lust auf mehr. Dem Alltagsballast entschwebt, wirken alle Sorgen klein, für mehr als eine Stunde lang. So lange, bis der Ballon, vom Wind getrieben, irgendwo wieder herabsinkt auf die Erde. Wie wunderbar. Loslassen können, sich ganz und gar frei fühlen, im Hier und Jetzt den Moment auskosten. Nur für sich. Deshalb gibt es auch keine Fotos. Damals hatte man noch nicht ständig sein Smartphone griffbereit, wurde nicht so viele Momente nur durch die Kamera erlebt. Die Ballonfahrt bleibt in der Erinnerung lebendig, als einzigartiger Moment.

Ein paar Jahre später wird Anja Reising wieder loslassen, als Zuschauerin dieses Mal. Bungee Jumping, das ist zu viel des Guten, das macht sie nicht. Doch ihr Mann hat es sich so sehr gewünscht. Also steht er da, auf der Auckland Harbor Bridge in Neuseeland, bereit, 70 Meter tief zu fallen. „Wenn der Guide nicht bis drei gezählt hätte, ich weiß nicht, ob ich gesprungen wäre“, erinnert sich Joachim Reising. „Natürlich habe ich mich gefragt, was alles passieren könnte“, sagt Anja Reising. „Aber hey: Haben wir jetzt so viel Gottvertrauen, dass alles gut gehen wird, oder haben wir es nicht?“ Als sie ihren Mann fallen sieht, lässt auch sie los. Und schaut zu, wie er in die Tiefe rauscht, hochschnellt, immer wieder, bis er schließlich langsam wieder auf die Brücke

zurückgezogen wird. Als er wieder festen Boden unter seinen Füßen verspürt, liest sie in seinem Gesicht alles: den Adrenalinrausch, das Hochgefühl, sprachlos vor Glück. „Ein Wahnsinn“, sagt Joachim Reising. „Er hat den ganzen Tag lang nur noch gestrahlt“, sagt Anja Reising.

Lange ist der Bungee Jump schon her, von dem Joachim Reising noch immer schwärmt. „Jederzeit wieder“, sagt er. „Dieses Glücksgefühl, das hält den ganzen Tag an. Man fühlt sich wie im Rausch.“ Mehr als 15 Jahre ist auch die denkwürdige Ballonfahrt nun schon her, die Anja Reising mehr sich Einlassen und Spontaneität abverlangt hat, als sie gerne hat. Eigentlich. Sie ist froh, dass sie über ihren Schatten gesprungen ist, sich getraut hat, dass sich ihr Mann diesen eher beiläufig geäußerten Wunsch, irgendwann einmal in einem Heißluftballon zu fahren, gleich im Geiste notiert hat. Jederzeit wieder, sagt Anja Reising. Hätte sie nicht losgelassen, nicht vertraut, sie hätte nie erfahren, wie schön das ist, so hoch zu fliegen. Hätte er nicht losgelassen, auf das feste Seil vertraut, er hätte nie erfahren, wie schön das ist, sich so tief fallen zu lassen. Wie schön es ist, sich so frei fühlen zu dürfen.

## Susanne von Mach



Bildunterschrift Adisim ea is illuptaquame landior a volectiat aut endunt.

# Querbeet

## RÄTSELN

### Sudoku

Ziel des Spiels ist es, alle leeren Zellen mit den Ziffern 1 bis 9 so aufzufüllen, dass jede Ziffer in einer Spalte (senkrecht), in einer Zeile (waage-recht) und in einem Block (3 mal 3 Zellen) nur einmal vorkommt.



## SELBSTGEMACHT

### Riesenseifenblasen

- 75 ml oder ca. 85 g Neutralseife
- 800 ml kaltes Wasser für den Kleister
- 100 ml lauwarmes Wasser für den Zucker
- 50 g Zucker
- 1 gestr. TL Kleister-Pulver

Erst das Kleister-Pulver in das kalte Wasser einrühren, bis es sich richtig aufgelöst hat. Dann die Neutralseife dazu geben. In einem anderen Behälter den Zucker im lauwarmen Wasser auflösen. Nun können die beiden Flüssigkeiten vermischt werden.

## AUFGELESEN

### Uns Gott sprach: Wir müssen reden!

Ein gescheiterter Psychotherapeut trifft auf einen Zirkusclown.

Dieser wiederum hält sich für Gott.

Die beiden erleben fortan kuriose Dinge.

Und schon bald stellt sich nicht nur dem Therapeuten, sondern auch dem Leser die Frage, ob es sich bei dem Clown nicht doch um Gott handelt.

Mich hat das Buch aufgrund seiner unterhaltsamen und kurzweiligen Schreibweise gut unterhalten. Freilich handelt es sich hier nicht um ein philosophisches Werk.

Es liest sich leicht und bietet dem Leser in seinem Handlungsverlauf zwischendurch doch immer wieder die Gelegenheit, über seine „Glaubenssituation“ nachzudenken – insofern man sich darauf einläßt.

*Und Gott sprach: Wir müssen reden!*

Roman von Hans Rath.

Rowohlt Taschenbuch Verlag, 8,99 Euro

Aufgelesen von Maria Karl.



## AUFGETISCHT

### Panzanella: italienischer Brotsalat

Für 4 Personen.

- 1/2 Ciabatta vom Vortag
- 4 EL Olivenöl
- Kräutersalz
- 500 g Tomaten
- 1 Bauerngurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 gelbe Paprika
- 1 Handvoll Rucola
- 1/2 Bund Basilikum
- 1 EL weißer Balsamico
- Pfeffer

Brot in grobe Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl kross anbraten, salzen. Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden. Gurke längs vierteln, die Kerne entfernen und in Scheiben schneiden. Die Paprika putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten, Gurken, Paprika, Rucola, Zwiebeln und klein gezupften Basilikum in einer Schüssel vermengen. Das restliche Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer mischen, über den Salat gießen und die Brotwürfel unterheben. Der Brotsalat ist leicht, lässt sich vielseitig kombinieren und schmeckt nach Sommer – außerdem kann man wunderbar sein altbackenes Brot verwerten. Guten Appetit wünscht Christiane Lambermont.

# „Psssssssssst!“

Das Fotointerview – mit Emma Adelman



Du machst bald Abitur. Wie laubst du wie wirst du dich an deinem letzten Schultag fühlen?



Du tanzst gern und bist Musical-Darstellerin: Wie fühlst du dich, wenn du auf die Bühne gehst?



Du machst gerade deinen Führerschein. Was bedeutet es für dich den Führerschein zu haben?



Nach dem Abitur wirst du sicher von zu Hause ausziehen. Was heißt das für dich?

Fotos © Alexandria Singler, Sansi Photography

# Mitmachen:

Sie haben Freude am Schreiben?  
Dann machen Sie mit!  
Wir freuen uns über Zusendungen  
von Text- und Bildbeiträgen,  
sowie Verstärkung für unser  
Redaktionsteam!

Kontakt unter:  
[pfarrhaus@sankt-laurentius-kleinostheim.de](mailto:pfarrhaus@sankt-laurentius-kleinostheim.de)

## Impressum

### **Verantwortlicher Herausgeber**

Pfarrer Heribert Kaufmann  
Kirchplatz 2  
63801 Kleinostheim  
Tel: (0 60 27) 46 12-0

### **E-Mail**

[pfarrhaus@sankt-laurentius-kleinostheim.de](mailto:pfarrhaus@sankt-laurentius-kleinostheim.de)

### **Internetadresse**

[www.sankt-laurentius-kleinostheim.de](http://www.sankt-laurentius-kleinostheim.de)

### **Inhaltlich verantwortlich**

Pfarrer Heribert Kaufmann

### **Redaktionsteam**

Angela Adler  
Christine Boden  
Birgit Happel  
Maria Karl  
Pfarrer Heribert Kaufmann  
Christiane Lambermont  
Susanne von Mach  
Barbara Reimer  
Arno Schmitt

### **Gestaltung und Umsetzung**

Timo Schmitt  
[www.timoschmitt.com](http://www.timoschmitt.com)

### **Druck**

Kuthal Print GmbH & Co. KG  
Johann-Dahlem-Straße 54  
63814 Mainaschaff  
[www.kuthal.com](http://www.kuthal.com)

Die nächste *Ansichtssache* erscheint  
voraussichtlich im Herbst 2019

*Leicht werden*

Leicht werden  
und frei  
wie ein Vogel am Himmel,  
wie ein Schmetterling über den Blüten,  
wie eine Feder im Wind.

Ballast abwerfen,  
Ketten zerreißen,  
Planungen aufgeben,  
sich hingeben dem Augenblick,  
abwarten und zulassen.

An Gewicht verlieren,  
nichts Bedeutendes tun,  
sich anrühren lassen,  
ins Leben lächeln,  
sich selbst verlieren  
und gefunden werden...

AUS „SO IST MEIN LEBEN“  
VON UTE LATENDORF