

# Liebe Leserinnen und Leser,

ein Monat im Jahr 2009 liegt jetzt schon wieder hinter uns.

Viele haben das neue Jahr mit guten Vorsätzen begonnen: sie möchten gesünder leben, sich mehr bewegen, bewusster essen, sich mehr Zeit nehmen für Menschen und Interessen, die ihnen wichtig sind.

Was ist einen Monat später noch von diesen guten Vorsätzen übrig geblieben? Viele stellen mit Erschrecken fest, dass ihre guten Vorsätze schnell wieder im Alltagstrott untergegangen sind – aus dem „ich möchte mir die Zeit dafür nehmen, weil es mir gut tut“ ist wieder ein unverbindliches „ich müsste eigentlich...“ geworden.

Es gibt eine Zeit im Februar und März, die uns einlädt, noch einmal einen Gang zurück zu schalten: den inneren Motor statt immer „volle Kraft voraus“ bewusst auf „halbe Kraft“ oder sogar auf „langsame Fahrt“ zu schalten: Am 25. Februar beginnt mit dem Aschermittwoch die Passionszeit – 7 Wochen einer ruhigeren Zeit. Zeit in der wir uns an den Weg Jesu hin zum Kreuz erinnern.

Viele nehmen diese Zeit zum Anlass, um unter dem Motto „7 Wochen ohne“ auf etwas zu verzichten, das sie sonst wie selbstverständlich konsumieren: Süßigkeiten, Alkohol, Zigaretten, Fernsehen ... Dinge, die wir manchmal durchaus einsetzen, um etwas zu betäuben: Frust, Müdigkeit, Wut, Langeweile, Ärger.

Es ist nicht einfach, bewusst über so einen langen Zeitraum „nein“ zu sagen, gerade in Situationen, in denen der Griff zur Schokolade oder Zigarette so selbstverständlich war. Diese Zeit ist eine Herausforderung: schaffe ich es, diese Momente in meinem Alltag anders zu füllen: mit einem Spaziergang, indem ich Obst esse, lese ... . Aber wenn ich die erste schwierige Zeit geschafft habe, merke ich plötzlich, dass ich ein Stück mehr Freiheit empfinde. Ich werde offener, denke vielleicht auch bewusster über manches in meinem Leben nach.

Ich wünsche Ihnen den Mut, diese Passionszeit anders als den normalen Alltag zu gestalten und wünsche Ihnen gute Erfahrungen dabei!

*Ute Meyer-Hoffmann*

## ■ GEMEINDEBRIEF NR. 147

Herausgeber Presbyterium der Evangelischen Kirchengemeinde Kornelimünster-Zweifall, Schleckheimer Straße 12 – 16, 52076 Aachen-Kornelimünster, ☎ 02408 / 32 82  
☎ 02408 / 61 99.

Redaktion Darius Dunker und Hannelore Ehrhardt (Gestaltung), Harald Fenske (verantwortlicher Redakteur), Monika Hansmann, Ute Meyer-Hoffmann, Elvira Pralle.

Druck Gemeindebriefdruckerei Groß Oesingen, Auflage: 2.850 Stück.

Abgabe kostenlos. Redaktionsschluss: 30. Dezember 2008.