

# **Besinnungs-Nachmittag in der Barbara-Kapelle am Sonntag, 21. November 2021**

**Um 12:00 - 18:00 Uhr**

## **„Wirf Deine Angst in die Luft“**

Es gibt viele Wege, die großen und kleinen Herausforderungen unseres Alltags zu meistern. Wenn wir genauer hinschauen, sind es nicht die großen Diskussionsrunden im Fernsehen, in den sozialen Netzwerken oder auch im eigenen Familienkreis, die uns innere Ruhe und Zuversicht geben, nach denen wir uns gerade jetzt so sehr sehnen. Es sind vielmehr die stillen Momente, in denen wir ruhig werden, uns so annehmen, wie wir gerade sind.

Uns annehmen bedeutet Loslassen. Loslassen von unseren Ängsten, die uns von uns selbst und unserem Nächsten trennen. Denn sie sind die Ursache dafür, dass wir oft in Streit leben und Auseinandersetzungen führen gegen andere Meinungen und Einstellungen. Aber sind das wirkliche Auseinandersetzungen? Sind es nicht eher Schattenkämpfe mit uns selbst oder das Stochern im Nebel, verursacht durch unsere Angst?

„**Wirf Deine Angst in die Luft**“, so heißt ein Gedicht der Lyrikerin Rose Ausländer, über das wir uns beim Besinnungstag in der Pulheimer Barbara-Kapelle dem Thema Angst nähern möchten. Angst in all seinen Formen und Varianten begleitet uns ein ganzes Leben lang. Jeder von uns kann dazu seine ureigene Geschichte erzählen. Sich ihr stellen heißt, sich und seinen nächsten annehmen und all das loslassen, was uns *angeblich voneinander zu trennen scheint*. In Wahrheit aber sind wir Menschen alle Eins, das ist die Erlösung von der Angst. „In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden“, so spricht Jesus im Johannes-Evangelium 16,33.

---

Die Pulheimer Pfarrgemeinde St. Kosmas und Damian und die Barbara-Stiftung laden in diesem Jahr wieder zu einem Besinnungstag in die Barbara-Kapelle ein. Das diesjährige Motto **„Wirf Deine Angst in die Luft“**. Gestalten werden ihn der Musiker Peter Worms, der Musiker und Körpertherapeut Peter Fleischhauer, sowie die Sängerin, Klangtherapeutin und Dichterin Agnya. Die Einladung ist offen, sie richtet sich an alle Menschen, die einen Moment der Stille suchen, um den Blick auf das zu richten, was uns stärkt, eint und verbindet.

Die **Barbara-Kapelle öffnet dazu ihre Türen am Sonntag, 21. November von 14 bis 19 Uhr**. Zu jeder vollen Stunde gibt es eine ca. 30-minütige Besinnung. Letztmalig startet die Besinnung um 18 Uhr.

Eine Anmeldung ist grundsätzlich zwar nicht erforderlich, wird aber empfohlen, da die Zahl der Plätze auf 10 Personen pro Stunde begrenzt wird. Personen, die sich über unsere Mailadresse anmelden, erhalten eine Anmeldebestätigung und eine Platzreservierung. Anmeldungen bitte bis zum 19.11.2021 über die E-Mailadresse der Barbara Stiftung: [barbarastiftung@kosmas-und-damian.de](mailto:barbarastiftung@kosmas-und-damian.de)

Für den Einlass gelten die 2-G-Regeln mit Nachweis und Personalausweis. Darüber hinaus besteht für Besucher der Barbarakapelle Maskenpflicht. Wir hoffen auf Ihr Verständnis für diese Maßnahmen, denn sie dienen dem Schutz vor Ansteckung.

Die Barbara-Stiftung freut sich über Spenden zur Unterstützung ihrer Arbeit.