

IMPULSE

Ausgabe
03 | 2026

fürs Leben

*Zur Ruhe
kommen*



Sekretariat Pater Josef Kentenich



Zur Ruhe kommen

Mit der neuen Ausgabe der „Impulse fürs Leben“ kommt heute

wieder ein Gruß aus Schönstatt zu Ihnen. Es wird sehr unterschiedlich sein, was Sie gerade bewegt und beschäftigt. Von der Jahreszeit her, ist vielleicht für viele von Ihnen „Urlaub - Ferien - Erholung“ ein aktuelles Thema. Bei den einen wächst die Vorfreude, weil es bald soweit ist oder es steht die Sehnsucht im Vordergrund, endlich aus dem arbeitsreichen Alltag aussteigen und einen Stopp machen zu können. Es kann auch sein, dass Sie zu denen gehören, bei denen der Urlaub schon gewesen ist und die sich an den schönen Erlebnissen und Begegnungen freuen können. Nicht allen wird es aus unterschiedlichen Gründen möglich sein, überhaupt Urlaub zu machen und etwas zu tun, was aus dem normalen Alltag herausfällt.

Das Foto des Titelbildes – ein Liegestuhl, nicht gerade das neueste Modell, sondern eher ‚antik‘, der am Waldesrand, vielleicht in der Nähe eines kleinen Sees steht. Weckt er nicht automatisch die Sehnsucht, dort Platz zu nehmen, sich auszuruhen und der Hektik des Alltags zu entfliehen? Zur Ruhe zu kommen, das ist eine Ursehnsucht des Menschen. Immer mehr Menschen fühlen sich in unserer volltechnisierten Welt nur noch getrieben und überfordert. Sie wissen nicht, wo sie anfangen sollen und selbst dann, wenn es äußerlich um sie herum ruhig wird, kommen sie innerlich nicht zur Ruhe. Es ist ein Zustand, den wir vermut-

lich alle mehr oder weniger kennen und der in allen Generationen anzutreffen ist. Lehrkräfte schlagen Alarm, dass sich die Kinder kaum noch konzentrieren können und dass dadurch die Vermittlung des Unterrichtsstoffes immer schwieriger wird. Auch ältere Menschen, die nicht mehr im Arbeitsprozess stehen, machen die Erfahrung, nicht mehr richtig abschalten zu können. Angebote mit Anregungen, ruhige Momente und stille Zeiten in den Alltag einzubauen, finden regen Zulauf.

In einer überlieferten Begebenheit, in der ein Mönch gefragt wird, warum er immer so ruhig und gelassen reagieren kann, hält er den Menschen einen Spiegel vor und beschreibt, wie sie sich verhalten und warum deshalb keine Ruhe von ihnen ausgehen kann. Er sagt:

„Wenn ihr steht, dann lauft ihr schon; wenn ihr geht, seid ihr schon angekommen; wenn ihr sitzt, dann strebt ihr schon weiter; wenn ihr schlaf, dann seid ihr schon beim Erwachen; wenn ihr esst, dann seid ihr schon fertig; wenn ihr trinkt, dann kostet ihr nicht genug; wenn ihr spricht, dann antwortet ihr schon auf Einwände; wenn ihr schweigt, dann seid ihr nicht gesammelt genug; wenn ihr schaut, dann vergleicht ihr alles mit allem; wenn ihr hört, überlegt ihr euch schon wieder Fragen; wenn ihr lest, wollt ihr andauernd wissen; wenn ihr arbeitet, dann sorgt ihr euch ängstlich; wenn ihr betet, dann seid ihr von Gott weit weg ...“

Ich lade Sie ein, geistigerweise im Liegestuhl Platz zu nehmen. Der Standort lässt schon auf äußere Ruhe schließen und hilft

sicher dabei, einfach abzuschalten und sei es nur für einige Minuten. Der Blick in das satte Grün der Natur lässt uns durchatmen und hilft uns herunterzufahren. Äußerlich zur Ruhe zu kommen, ist vielleicht häufig möglich, aber wie steht es mit der inneren Ruhe, mit dem Abgeben der Sorgen um nahe Familienangehörige, um wirtschaftliche Nöte, um Zukunftsängste, um die mangelnde Gläubigkeit der nachwachsenden Generation?

Auch Jesus kennt das Bedürfnis nach Ruhe, nach äußerer und innerer Ruhe. Im Evangelium hören wir, wie er seine Zuhörer auffordert: *„Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken.“* (Mt 11,28)

Jesus denkt zuerst daran, dass die Menschen nach dem Unterwegssein müde sind. Dann spricht er aber sofort die Lasten an, die jeder mitbringt. Er ist offen für beides und er verspricht, Ruhe zu schenken.

Vielleicht ist es gerade dieses Wort aus der Heiligen Schrift, das anregt und hilft, die aktuellen Sorgen Gott gegenüber auszusprechen und sie ihm zu überlassen. Pater Kantenich, der sich in allen Lebenslagen von Gott gehalten wusste, äußerte bei Gelegenheit:

„Das Bewusstsein, ich bin nicht allein, Gott lebt in mir, müsste mich ganz ruhig machen ...“

Versuchen wir, diese Überzeugung Pater Kantenichs in unseren Alltag hineinzunehmen und rufen wir sie uns ins Bewusstsein, wenn sich Unruhe breit macht, wenn die Lasten zu schwer werden. Nicht immer braucht es eine Urlaubswoche, ab und zu reicht vielleicht eine Pause „im Liegestuhl“, an die uns das Titelbild erinnern möchte.

Auch Arbeitsmediziner weisen auf die

Wichtigkeit von Pausen hin, weil sie u. a. die Müdigkeit minimieren und die Leistung steigern. Es ist nicht neu, dass Pausen zur Erholung führen und für Wohlbefinden sorgen. Die Hektik des Alltags mit den vielen Anforderungen des immer schneller und immer mehr, lässt uns das manchmal vergessen.

Es lohnt sich, in den Tagesablauf bewusst Pausen einzubauen, um in Kontakt zu treten mit Gott, um inne zu halten und den Blick zu weiten. Wenn wir IHM unsere innere Unruhe überlassen, dann kann uns nichts mehr erschüttern, dann dürfen wir uns gehalten und getragen wissen, dann bekommen wir neue Kraft und neuen Mut, den nächsten Tag zu meistern.

So erbitte und wünsche ich Ihnen für die kommenden Wochen, egal ob an einem schönen Urlaubsort, zu Hause im Garten, im Liegestuhl am Wald, mitten im Alltagsgetriebe oder in der Begleitung von Personen, die unsere ganze Aufmerksamkeit brauchen, ruhige und beruhigende Momente.

Sr. Gisela-Maria Mues

Wir müssen lernen, ruhig zu werden beim ruhigen Gott. Der ruhige Gott beruhigt alles.

Josef Kantenich



Zeugnisse

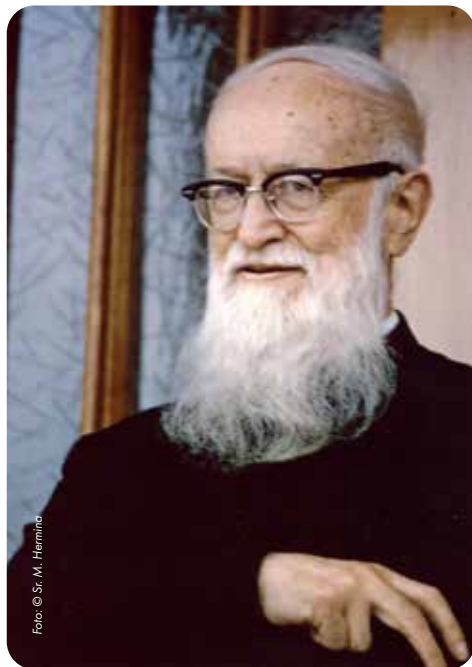
Er strahlte Ruhe aus ...

„Der heilige Johannes berichtet ..., was er geschaut hat: Zu Füßen dessen, der auf dem Thron saß, breitete sich ein kristallenes Meer aus (vgl. Offb 4,6). Dieses Symbol wird als Ruhe gedeutet, die von Gott ausstrahlt. Alles an ihm ist Ruhe, ist beruhigend.

Pater Kentenich strahlte eine bespiellose Ruhe aus, die wohl ihre Erklärung findet in seiner tiefen Gottverbundenheit und übernatürlichen Einstellung.

Im Kreis einiger Priester wurde er einmal gefragt nach dem Geheimnis seiner Ruhe und der damit verbundenen Leistungsfähigkeit. Fein lächelnd gab er die Antwort: ‚Wissen Sie, ich habe keine Nebengeräusche.‘ Für Nebengeräusche verbrauchte er weder Kraft noch Zeit.

Wer ruhig ist, kann sich einfühlen in sein Gegenüber. Pater Kentenich, in sich selber ruhend, besaß die seltene Kunst des Zuhörens und des Heraushörens. Auch konnte er warten, wie ein guter Vater warten kann. Wie hat Pater Kentenich in seinem langen Leben doch warten können! Er sprach 1929 das prophetisch klingende Wort, dass sich im ‚Schatten des Heiligtums‘ die Geschicke der Kirche auf Jahrhunderte wesentlich mitentscheiden würden. Damals gab es nur das eine Schönstatt-Kapellchen, heute Urheiligtum genannt. 1946, als unser Vaterland in Trümmern lag, fragte ihn einer seiner priesterlichen Mitarbeiter: ‚Herr Pater, wie konnten Sie



damals mit solcher Sicherheit das Wort vom Schatten des Heiligtums sprechen?‘ Antwort in aller Ruhe: ‚Warten wir einmal, wir werden schon sehen.‘ Er wartete, und wir warteten mit ihm. Und wir sahen und sehen mit Staunen: Das Schönstattwerk blüht bereits in vielen Ländern der Welt. Mehr als achtzig getreue Nachbildungen des Urheiligtums (Anmerkung: Das war 1981, inzwischen sind es mehr als 200), verbunden mit Schulungshäusern, sind heute schon religiöse Zentren katholischen Lebens.“

*M. Annette Nailis, Wie wir ihn erlebten,
Seite 26 f*

„Ein Mithäftling, Priester, stellte in Dachau an Pater Kentenich die bange Frage: ‚Werden wir noch einmal lebendig hier herauskommen?‘ Pater Kentenich entgegnete in aller Seelenruhe: ‚Das ist Nebensache, Hauptsache ist nur der Wille Gottes.‘ Er verstand es meisterhaft, das zusammenzubringen, was heute vielfach auseinander geraten ist: Himmel und Erde. ‚Die Welt‘, so sagte er, ‚die unseren Arbeitskreis darstellt, darf nicht nur kein Hindernis für Gottinnigkeit sein, sie will und muss vielmehr Weg und Stufenleiter dorthin werden.“

ebd. Seite 100 f

„In seinem Dachaubuch ‚So sah ich sie‘ schreibt der frühere Reichstagsabgeordnete Josef Joos:

‚Wieder hatten wir das kurze Sträßchen zwischen den Baracken durchwandert, dreimal hin und dreimal her. Er sprach, und ich hörte zu. Und wieder war ich voll Staunen und Bewunderung. Dieser schlichte Pallottiner, Pater Kentenich, war überragend in der Universalität des Denkens und Wissens, insonderheit in seinen Erkenntnissen vom Wesen des Menschen und der Menschenführung. Was ich in Jahrzehnten praktischer Einzelerfahrung in der sozialen und politischen Bewegung glaubte erkannt zu haben, das sah er in wunderbarem Zusammenhang. Hatte ich für meine Auffassung zehn Gründe, so verfügte er in der Entfaltung aller Einzelheiten über deren hundert. Und dann: die wohltuende Ruhe, die von ihm ausging, die frappierende Sicherheit und die überwältigende Zuversicht! Die menschlich so verständlichen Zweifelsfragen: ‚Wie wird

es uns weiter ergehen?‘ und ‚Kommen wir noch lebend zurück?‘ schienen für ihn überhaupt nicht zu existieren.

Ich sah Pater Kentenich in schwierigen Situationen lächelnd, völlig ruhig und ohne eine Spur von Angst. Es war nicht Ahnungslosigkeit, die solcher Haltung zugrunde lag, denn er wusste genau, was gespielt wurde; es war auch nicht geistiger Hochmut, denn er war demütig und bescheiden. Je mehr ich ihn hörte, um so klarer wurde mir, warum er in seinen Exerzitienvorträgen in Schönstatt so gesucht war. Dieser Priester und gelehrte Pallottiner musste, so wie er war, ungeheuer anziehen oder – abstoßen, wie es bei allen Männern unbedingten Glaubens der Fall ist ...“

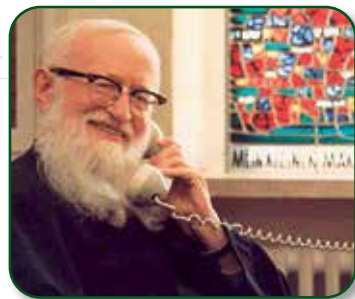
*„Wir schauen auf ihn“, Begegnungen mit
Pater Kentenich, zusammengestellt von der
Schönstatt-Frauenliga, Seite 86 f*

„Jemand berichtet: ‚Immer, wenn ich bei ihm Rat suchte, fiel mir auf, mit welcher Ruhe und Aufmerksamkeit er zuhörte. Er fragte, ohne indiskret zu sein, er munterte auf, er gab Richtung und Weisung ... Das alles geschah mit väterlicher Güte und großem Wohlwollen. Für ihn war der Mensch, der vor ihm saß – mochte er sein, wer er wollte – in diesem Augenblick der wichtigste unter allen Menschen. Er betrachtete dieses Tun als Gottes- und Mariendienst.“

ebd. Seite 138 f



ER HILFT



WOHNUNG FÜR EINE JUNGE FAMILIE

„Heute hat unsere Tochter XX die Zusage für eine Wohnung bekommen. Sie ist 33 Jahre und bekommt Ende Oktober ein Kind. Ich habe die Novene „In Gott geborgen“ gebetet und alles der Fürsprache Pater Kentenichs anvertraut. ... Dankbar bin ich für diese Erhöhung, meine Tochter ist erleichtert.“

Mai 2026/R. M.

GUTER AUSGANG

Unsere Tochter arbeitet als Musiktherapeutin in einer Fachklinik. Während eines unbeaufsichtigten Moments war eine Patientin abgänglich und nirgends zu finden. Die Polizei wurde verständigt und suchte über die Medien nach ihr. Unsere Tochter bat uns ums Gebet. Wir bestürmten den Himmel und baten Pater Kentenich um seine Fürsprache. Nach fast einer Woche, genau am 18. Mai (Bündnistag) wurde die Patientin wohlbehalten aufgefunden. Diesen guten Ausgang schreiben wir der Fürbitte Pater Kentenichs zu und bitten um Veröffentlichung.

Mai 2026/H. H.

RENOVIERUNG

Zwei Zimmertüren mussten erneuert werden. Wir wendeten uns an einen Fachbetrieb in der Nähe, der sehr gute Bewertungen hatte. Da wir ein altes Haus bewohnen, waren im Angebot die ganzen Anschlussarbeiten nicht eingerechnet und sollten nach Echtzeit in Rechnung gestellt

werden. Als die Türen eingesetzt wurden, stellte sich heraus, dass eine Tür nicht passte. Sie war wohl von dem Mitarbeiter nicht richtig ausgemessen worden. Deshalb kamen Abbrucharbeiten am Mauerwerk hinzu, es gab erhebliche Schäden und der Zeitumfang betrug je sechs Stunden für die zwei Mitarbeiter. Die Arbeiten waren weder zufriedenstellend noch fertiggestellt. Bangen Herzens beteten wir um die Fürsprache Pater Kentenichs, da unser Budget sehr begrenzt war. Noch vor Rechnungstellung fuhr mein Mann zur betreffenden Firma, um mit dem Chef zu sprechen. Leider war er nicht da. Die Sekretärin wollte das Anliegen weitergeben und der Chef würde anrufen. Es war ein Bangen! In der folgenden Woche kam die Rechnung, und in der Rechnung waren nur zweimal 1,5 Stunden Arbeitszeit ausgewiesen. Dazu ein Anruf vom Chef, der sich wegen der Unannehmlichkeiten entschuldigte und eine neue Rechnung mit zusätzlichem Preisnachlass erstellen ließ. Wir sind sehr dankbar und fest davon überzeugt, dass Pater Kentenich mit seiner Fürsprache geholfen hat, und bitten um Veröffentlichung.

Mai 2026/K. E. u. H. H.

VERLETZUNG BEIM BAUMSCHNITT

Ein guter Mitarbeiter unseres Gartenbaubetriebes hat sich beim Baumschnitt im Frühjahr mit einer Akkuschere – durch Hängenbleiben im Geäst – eine Fingerspitze abgeschnitten. Der Schnitt war schräg zu seiner Handfläche hin. Wir Schwestern und unser Mitarbeiter haben dieses Anliegen der Fürsprache Pater Kentenichs anvertraut. Heute können wir herzlich für die erfahrene Hilfe danken. Die Fingerspitze ist nachgewachsen und gut verheilt. Wir hoffen, dass die noch vorhandenen Bewegungsschwierigkeiten der Hand und des Armes auf die Fürbitte Pater Kentenichs hin behoben werden. Wir danken und sind mit einer Veröffentlichung einverstanden.

September 2025/M. K. O.-D.

ARBEITSSTELLE GEFUNDEN

Nachdem meine Tochter zwei Jahre lang eine Weiterbildungsmaßnahme besucht und diese auch mit Bestnoten abgeschlossen hat, gab es kaum freie Stellen. Inzwischen hat sie seit dem 1. Dezember einen Arbeitsplatz, für den sie zwar etwas weiter fahren muss, der ihr jedoch gefällt und wo sie auch weiter mit Fortbildungen unterstützt wird und Zusatzqualifikationen erwerben darf. Schon öfter habe ich mich mit meinen Anliegen an Pater Kentenich gewandt. Auch dieses Mal hat er geholfen. Vielen Dank für seine Fürsprache.

Februar 2026/C. L.

FAHRRADUNFALL

Nach einem Fahrradunfall, dessen Folgen schnell eskuriert waren, bekam Th. – Vater von vier Kindern – einen Schlaganfall.

Die Not der Familie war sehr groß. Das Sprachvermögen war weg, Lähmungen waren vorhanden. Ich betete inständig zu Pater Kentenich um seine Fürsprache. Es ist wie „ein Wunder“, dass Th. nach wenigen Monaten wieder als geheilt gilt. Sprache und Bewegungsmöglichkeiten sind wieder voll gegeben und Th. konnte wieder ins Berufsleben einsteigen. Ich kann nur danken für die Fürbitte Pater Kentenichs, die Gottes Hilfe erwirkte.

März 2026/M. B.

KRANKENSALBUNG

Der Vater einer Bekannten bekam am Ende einer Reha einen Schlaganfall, der einen lebensbedrohlichen Zustand herbeiführte. Da die Klinik, in die er eingeliefert worden war, weit entfernt vom Heimatort ist, war es schwierig, einen Priester zu finden, der dem Vater die Krankensalbung spenden konnte. Ich wurde darüber informiert und suchte Wege für eine Möglichkeit der Krankensalbung. Dieses große Anliegen empfahl ich auch der Fürbitte Pater Kentenichs. Auffallend war es, wie ich zu weiteren Schritten angeregt wurde, die mich einen Priester finden ließen, der zeitnah ins Krankenhaus kam, um dem Vater die Krankensalbung zu spenden. Es ist ein großer Trost für die Familie, dass dies möglich wurde. Ich danke Pater Kentenich für seine Führung und Fürbitte.

März 2026/M. B.





Herzliche Einladung zu einem Besuch im Pater Kentenich Haus

Öffnungszeiten

dienstags bis freitags 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr

samstags/sonntags 13.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Auf Anfrage sind Filmpräsentationen und Führungen auch außerhalb der Öffnungszeiten möglich. Eintritt frei! Telefon: 0261 6404-411
E-Mail: pater-kentenich-haus@s-ms.org



10,00 €

Susanne Leibrecht DIE KRAFT DER BEGEGNUNG

Die Gemeinschaft der Schönstätter Marienschwestern schaut in diesem Jahr auf 100 Jahre seit der Gründung zurück. Aus diesem Anlass ist die Broschüre „Die Kraft der Begegnung“ entstanden. Sie enthält Lebenszeugnisse von Marienschwestern aus verschiedenen Kulturen und unterschiedlichen Generationen. Was alle verbindet, ist die Begegnung mit Menschen und Situationen, durch die Gott und die Gottesmutter wirken. Die Kraft dieser Begegnungen heißt Liebe.

„Dieses Buch soll“, so heißt es im Vorwort, „keine Geschichten von ‚Heiligen‘ erzählen. Es ist vielmehr eine Einladung, die faszinierende Kraft der Begegnung mit Maria zu spüren. In vielen Begegnungen mit ganz normalen Frauen, die ihr Leben Gott geweiht haben.“ Durch die eine oder andere Begegnung will Gott vielleicht auch im Leser ein **Licht der Hoffnung** entzünden. So wie er es durch Maria tut.

Bestellungen an:
Schönstatt-Verlag
Hillscheider Straße 1
56179 Vallendar
Tel.: 0261/6404-300
schoenstatt-verlag@s-ms.org



Herausgeber:

Sekretariat Pater Josef Kentenich
Berg Schönstatt 7, 56179 Vallendar
Telefon: 0261 6404-410
E-Mail: sekretariat@pater-kentenich.org
www.pater-kentenich.org

Verantwortlich:

Sr. Gisela-Maria Mues

Zweigstelle für die Schweiz:

Sekretariat Pater Josef Kentenich
Neu-Schönstatt
Josef-Kentenich-Weg 1
8883 Quarten SG - Telefon 081 511 02 00

Bankverbindung:

LIGA-Bank
IBAN DE70 7509 0300 0002 1984 36
BIC GENODEF1M05

Alle, die die „Impulse fürs Leben“ erhalten,
sind täglich am Gnadenort Schönstatt ins Gebet eingeschlossen.