

## Frei sein

Ich möchte gerne frei sein von meiner Angst,  
gegen den Strom zu schwimmen,  
damit ich anfangs, mutig zu reden und zu handeln.

Ich möchte gerne frei sein von dem Zwang,  
in Gedanken immer nur um mich zu kreisen,  
damit sich mein Horizont weitet  
für die Not der anderen.

Ich möchte gerne frei sein  
von meiner Gewohnheit,  
immer den bequemsten Weg zu gehen,  
damit ich den Alltag lebendiger, beherzter und  
kreativer gestalte.

Ich möchte gerne frei sein von Neid  
auf Menschen, die erfolgreicher erscheinen als ich,  
damit ich mich selbst mehr wertschätze.

Ich möchte gerne frei sein von der Sucht  
auf mehr Wohlstand und Anerkennung,  
damit der Blick für den wahren Sinn des  
Lebens nicht verzerrt wird.

Ich möchte gerne frei sein von Schuldgefühlen,  
Selbstvorwürfen und Ängsten,  
damit ich immer wieder neu anfangen kann.

Wenn Christus euch befreit, dann seid ihr  
wirklich freie Menschen (Joh.8,36)

## Weite spüren, getragen sein



©pixabay.com

## Besinnungstag mit spirituellen Impulsen für ehrenamtlich Engagierte in der zweiten Lebenshälfte

Mittwoch, 20. Mai 2026

9.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Münsterpfarrhof in Bad Säckingen



Erzdiözese  
Freiburg

## Weite spüren, getragen sein

...ein ermutigendes Bild, das uns Gottes Handeln in unserem Leben verdeutlicht. Es ist eine Aussage voller Hoffnung und Trost, die wir in den verschiedensten Lebensphasen erfahren dürfen.

Oft sind wir gefangen in Einschränkungen, Sorgen und Ängsten und es fällt uns schwer, dann einen Ausweg zu finden. Gott verspricht, uns zu befreien. Er zeigt uns einen Weg - eine Tür wird uns geöffnet in einen weiten, offenen Raum.

Es ist die Zusage, dass wir in Gottes Hand geborgen sind, dass wir in den alltäglichen Herausforderungen, in den kleinen und großen Entscheidungen nicht alleine sind.

Wir dürfen wissen, dass Gott uns hinaus ins Weite führt und dass seine Führung uns sicher durch alle Lebenslagen bringt.

Diese Gewissheit gibt uns Mut, weiterzugehen in eine neue Freiheit. Gott geht mit uns.

Wir wollen uns gemeinsam auf den Weg machen, Begrenztheit und Weite erleben in der Gemeinschaft - ergänzt durch inhaltliche und spirituelle Impulse.

Der Besinnungstag wird mit einer Andacht enden. Gerne dürfen Sie ein Musikinstrument mitbringen, um uns musikalisch zu begleiten. Die Liedauswahl wird Ihnen vorab zugesandt.

## WANN? WO? WER?

- TERMIN:** Mittwoch, 20. Mai 2026  
9.30 - 16.00 Uhr
- ORT:** Münsterpfarrhof in Bad Säckingen  
Münsterplatz 2  
79713 Bad Säckingen
- ANREISE:** Parkmöglichkeiten im Parkhaus Lohgerbe, der Tiefgarage im Kurhaus oder dem Festplatz. Anreise auch mit der Regionalbahn möglich. Der Münsterpfarrhof ist in wenigen Geh-Minuten vom Bahnhof aus zu erreichen.
- LEITUNG:** Birgit Widmer, Referentin der Diözesanstelle Hochrhein  
Mechthilde Frey-Albert, Sozialpädagogin
- VERPFLEGUNG:** Kaffee und Laugenstangen zum Ankommen, Getränke in den Pausen.  
  
Für das Mittagessen bitten wir Sie, in den Lokalitäten in Bad Säckingen selbst zu sorgen.  
  
Am Nachmittag Kaffee und Hefezopf.
- ANMELDUNG:** **bis Mittwoch, den 13. Mai 2026 bei der**
- VERANSTALTER:** Diözesanstelle Hochrhein  
Eisenbahnstr. 29  
79761 Waldshut-Tiengen  
Tel (0 77 51) 83 14 – 400  
[hochrhein@dst-hr.de](mailto:hochrhein@dst-hr.de)