

# Frei:Raum














( E R ) L E B E N

... in der Fastenzeit,  
18.02.2024 bis 30.03.2024 (Ostern),  
in der ausgeräumten Friedenskirche in Selm



Katholische Pfarrgemeinde  
St. Ludger Selm

# Frei:Raum (er)leben in der Fastenzeit, 18.02.2024 bis 30.03.2024 (Ostern), in der ausgeräumten Friedenskirche in Selm

Datum		Uhrzeit	Aktion
Sonntag	18.02.2024	ab 17.00 Uhr	LightNight
Montag	19.02.2024	19.30 Uhr	Bericht über den Jakobsweg
Dienstag	20.02.2024	19.30 Uhr	 Exerzitien im Alltag
Donnerstag	22.02.2024	19.00 Uhr	 Lesekreis – Die Fesseln lösen
Samstag	24.02.2024	ab 14.00 Uhr	 Erlebe Bibelgeschichten mit all deinen Sinnen
Sonntag	25.02.2024	ab 10.30 Uhr	 Erlebe Bibelgeschichten mit all deinen Sinnen
Sonntag	25.02.2024	18.00 Uhr	Alles erlaubt! Musik öffnet zum Gebet
Dienstag	27.02.2024	19.30 Uhr	 Exerzitien im Alltag
Mittwoch	28.02.2024	18.30 Uhr	 Qigong
Donnerstag	29.02.2024	19.00 Uhr	 Lesekreis – Die Fesseln lösen
Freitag	01.03.2024	19.00 Uhr	Friedensgebet
Samstag	02.03.2024	ganztägig	 EscapeRoom
Sonntag	03.03.2024	ganztägig	 EscapeRoom
Montag	04.03.2024	ganztägig	 EscapeRoom
Dienstag	05.03.2024	19.30 Uhr	 Exerzitien im Alltag
Mittwoch	06.03.2024	18.30 Uhr	 Qigong
Donnerstag	07.03.2024	19.00 Uhr	 Lesekreis – Die Fesseln lösen
Freitag	08.03.2024	19.30 Uhr	Taizégebet
Sonntag	10.03.2024	12.00 Uhr	Fastenessen

Datum		Uhrzeit	Aktion
Dienstag	12.03.2024	19.30 Uhr	● Exerziten im Alltag
Donnerstag	14.03.2024	19.00 Uhr	● Lesekreis – Die Fesseln lösen
Freitag	15.03.2024	16.00 Uhr	KleinKinderGottesdienst
Samstag	16.03.2024	20.00 Uhr	Kopfhörerparty
Sonntag	17.03.2024	14.00 Uhr	Kaffeezeit
Montag	18.03.2024	ab 17.00 Uhr	Entspannen unterm Sternenhimmel
Dienstag	19.03.2024	19.30 Uhr	● Exerziten im Alltag
Donnerstag	21.03.2024	19.00 Uhr	● Lesekreis – Die Fesseln lösen
Freitag	22.03.2024	19.00 Uhr	Klangraum Friedenskirche
Palmsonntag	24.03.2024	9.30 Uhr	Palmsonntagsgottesdienst mit Palmprozession zur Ludgerikirche
Gründonnerstag	28.03.2024	20.00 Uhr	Gründonnerstagsliturgie
Karfreitag	29.03.2024	15.00 Uhr	Karfreitagsliturgie
Karsamstag	30.03.2024	21.00 Uhr	Osternacht



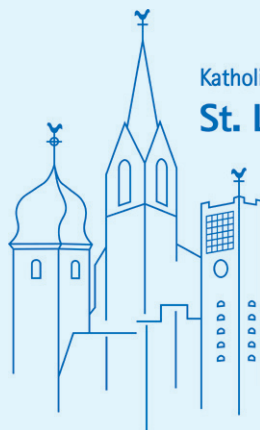
Pfarrbüro St. Ludger  
Ludgerikirchplatz 2  
59379 Selm



Tel. 02592 1353



[stludger-selm@bistum-muenster.de](mailto:stludger-selm@bistum-muenster.de)



Katholische Pfarrgemeinde  
**St. Ludger Selm**

## Exerziten im Alltag

Infotreffen: Dienstag, 06.02.24, 19.30 Uhr

Exerziten: dienstags, 20.02.24 / 27.02.24 /

05.03.24 / 12.03.24 / 19.03.24, jeweils 19.30 Uhr



„Exerziten im Alltag“ sind Übungen, die helfen wollen, neu mit Gott in Kontakt zu kommen. Durch Meditation, Stille, Musik und Gebet wollen wir uns dem nähern, der schon mit uns im Alltag unterwegs ist.

Unter dem Motto „Spuren Gottes in meinem Alltag entdecken“ möchten wir uns in der Fastenzeit bewusst auf das Osterfest einstimmen und uns neu auf den Gott des Lebens ausrichten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bei den Gruppenabenden erhalten alle Teilnehmenden Impulse und Übungen für den Alltag, um sich leichter neu ausrichten zu können. Darüber hinaus dienen die Gruppentreffen dem Erfahrungsaustausch, zur Meditation und zum gemeinsamen Gebet.

**Anmeldeschluss: Dienstag, 13.02.24**

**Anmeldungen über das Pfarrbüro St. Ludger**

Bildnachweis (oben rechts): Jan Antonin Kolar, unsplash.com

## Bericht über den Jakobsweg

Montag, 19.02.24, 19.30 Uhr

Pastoralreferentin Nicole Thien ist im Herbst 2022 den Jakobsweg von Saint-Jean-Piede-de-Port bis nach Santiago gepilgert. Über 800 km hat sie zu Fuß zurückgelegt. Wer mehr über die Erlebnisse und Erfahrungen auf ihrem Weg erfahren möchte, ist herzlich eingeladen zu einem Vortrag zu kommen.

Sie können sich gerne eine Sitzgelegenheit mitbringen.



## LightNight

Sonntag, 18.02.24 17.00 – 21.00 Uhr

Lichtilluminationen, Farbspiele, Nebel und Chillout-Musik – die Kirche einmal ganz anders wahrnehmen. Sich treffen und einfach locker ins Gespräch kommen. Diese Kombination ist an diesem Abend möglich. Für jeden Besuchenden gibt es zur Einstimmung am Eingang ein Glas Sekt oder Orangensaft.



## Lesekreis: „Die Fesseln lösen“

von Anthony de Mello

donnerstags, 22.02.24 / 29.02.24 / 07.03.24 /

14.03.24 / 21.03.24, jeweils 19.00 Uhr

„Höre auf, dir selbst und deinem Glück im Weg zu sein!“. Anthony de Mello, der Meister der erzählten Spiritualität, gibt neue geistliche Impulse und zeigt ganz praktisch, wie sich das Glück üben lässt. Ein humorvolles und unterhaltsames Buch für Menschen, die bewußter leben und glücklich sein wollen.

Pfr. Claus Themann bietet an, gemeinsam an fünf Abenden Texte aus dem gleichnamigen Buch von Anthony de Mello zu lesen, zu besprechen und zu erfahren.



## Erlebe Bibelgeschichten mit all deinen Sinnen

Samstag, 24.02.24, 14.00 – 18.00 Uhr

Sonntag, 25.02.24, 10.30 – 14.00 Uhr

An dem Wochenende können Kinder zusammen mit ihren Familien Bibelgeschichten ganz neu entdecken. Dabei gibt es einen „Parcour“, in dem die Kinder mit verschiedenen Sinnen biblische Geschichten kennenlernen und erleben können. Dieses Angebot richtet sich insbesondere an Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter. Offenes Kommen und Gehen ist möglich.



## **Alles erlaubt! – Musik öffnet zum Gebet**

**Sonntag, 25.02.24, 18.00 Uhr**

Bei diesem frei gestalteten Gottesdienst steht die Musik im Mittelpunkt. Musikbegabte Schülerinnen und Schüler des Selmer Gymnasiums tragen vor, was immer sie gerne möchten. Dabei ist jede Musik erlaubt, ob geistlich oder weltlich, gesungen oder instrumental, populär oder klassisch, alleine oder gemeinsam dargeboten. Die musikalischen Beiträge werden durch Texte und Gebete ergänzt und so erfahren wir, wie Musik uns für die Begegnung mit Gott öffnen kann.



## **Qigong**

**mittwochs, 28.02.24 / 06.03.24**

**jeweils 18.30 – 19.30 Uhr**

Qigong ist leicht zu praktizieren, macht fröhlich und hält gesund. Qigong ist für alle Altersgruppen geeignet. Es heißt: „Wer Qigong regelmäßig übt, bekommt die Gesundheit eines Holzfällers, die Beweglichkeit eines Kindes und die Gelassenheit eines Weisen.“ Wer Lust und Spaß hat, kommt und probiert sich aus.

Angeleitet werden die Übungen von Kathrin Buhl. Vorkenntnisse sind nicht nötig, bequeme warme Kleidung und Wasserflasche wären gut.



## **Friedensgebet:**

**Glücklich sind die, die Frieden stiften**

**Freitag, 01.03.24, 19.00 Uhr**

Die Sehnsucht nach Frieden wird immer größer angesichts der Kriege und vielen Krisen, die wir in dieser Zeit erleben. Das Bedürfnis, Frieden zu stiften, wird tiefer und intensiver. Eingeladen sind alle, um an besonderen Orten in der Kirche für den Frieden zu beten.



## Escape Room: Der Löwe von Münster

**Samstag, 02.03.24 10.00 – 22.00 Uhr**

**Sonntag, 03.03.24 10.00 – 22.00 Uhr**

**Montag, 04.03.24 15.30 – 22.00 Uhr**



Ein mobiler „Escape Room“ zum Thema Bischof Clemens August Graf von Galen. Eine Gruppe von bis zu 8 Personen reist gemeinsam zurück in die Vergangenheit, um eine Mission zu erfüllen. Dabei wird Geschichte live erfahrbar!

In seiner historischen Predigt am 3. August 1941 prangert der damalige Münsteraner Bischof, Clemens August Graf von Galen, öffentlich die systematische Tötung von Menschen mit Behinderung durch die Nationalsozialisten an.

Wir schreiben den 15. August 1941 ... Die Spieler schlüpfen in die Rolle einer fiktiven Pfadfindergruppe. Ihr Gruppenleiter Karl ist früh am Morgen verhaftet worden, weil er die Predigt verbotenerweise nachgedruckt hat. Die Gruppe muss die Flugblätter in seinem Arbeitszimmer schnell finden, bevor es andere tun ...

Um ihr Ziel zu erreichen, stellt sich die Gruppe gemeinsam verschiedenen Rätselaufgaben. Dazu gehört das Finden und Kombinieren versteckter Hinweise und Gegenstände, das Bedienen historischer Geräte sowie gutes Teamwork.

Die Mission soll in maximal 60 Minuten gelöst werden. Während des gesamten Verlaufs unterstützt ein Spielleiter (von außerhalb) den Spielfluss. Die Teilnahme ist ab 14 Jahren möglich.

**Anmeldungen über das Pfarrbüro St. Ludger  
oder online über:**

**<https://selm.loewevonmuenster.de/>**



Die Seite kann mit dem  
QR-Code geöffnet werden

## Taizégebet

Freitag, 08.03.24, 19.30 Uhr

Das Taizégebet beginnt um 19.30 Uhr und wird musikalisch von den Sonnetten unterstützt. Das Gebet ist geprägt von meditativen Gesängen und einer Stille. Zu dem Abendgebet, das in Kerzenlicht stattfindet, sind alle herzlich eingeladen. Das Ende ist offen gestaltet, dass alle so lange bleiben können, wie sie mögen. Bei dem Gebet sitzen wir auf dem Boden. So sind Sie eingeladen ihr eigenes Kissen mitzubringen.



## Fastenessen: Man lebt nicht nur vom Brot allein

Sonntag, 10.03.24, 12.00 Uhr

Fastenessen bietet eine gute Gelegenheit, um eine Tischgemeinschaft miteinander zu erleben. Darüber hinaus kann man über verschiedene Themen ins Gespräch kommen. Eine Suppe am festlich gedeckten Tisch lädt Sie herzlich ein.

Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.  
Eine Spende wird gewünscht für das Mandevu-Projekt.



## KleinKinderGottesdienst

Freitag, 15.03.24, 16.00 Uhr

Der KleinKinderGottesdienst ist ein Gottesdienst für Kinder bis zu einem Alter von 4 Jahren und dauert ca. 30 Minuten. Gemeinsam wird gesungen, gebetet und Glaube erfahrbar sein.



## Kopfhörerparty

**Samstag, 16.03.24, 20.00 – 00.00 Uhr**

Kopfhörer auf, Musik an und abtanzen. Feiern einmal anders – die Kopfhörerparty garantiert Spaß ohne Ende. Über einen Funkkopfhörer werden verschiedene Musikrichtungen auf drei Kanälen angeboten. Die jeweilige Farbe zeigt an, welche Musik Du gerade hörst. Tanzen in Stille – eine ganz andere Form gemeinsam zu feiern.



## Kaffeepause in der Fastenzeit: Nimm dir Zeit, um einen Kaffee in der Kirche zu genießen

**Sonntag, 17.03.24, 14.00 – 17.00 Uhr**

Mitten am Tag soll es einen Kaffee geben mit einer großen Kuchenauswahl. Komm gerne vorbei. Es lohnt sich, Kaffee in einem Kirchoraum zu riechen und dann zu genießen.

Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.  
Eine Spende wird gewünscht für das Mandevu-Projekt.



## Entspannen unterm Sternenhimmel

**Montag, 18.03.24, 17.00 – 21.00 Uhr**

Von 17.00 Uhr bis 21.00 Uhr ist die Friedenskirche zum Verweilen unter dem blauen Sternenhimmel geöffnet. Einfach mal nichts tun und sich eine kleine Auszeit gönnen. In der Kirche läuft leise Musik und es stehen Liegestühle zum Verweilen bereit, so dass man sich den Sternenhimmel gut ansehen kann.



## Konzert: Klangraum Friedenskirche

Freitag, 22.03.24, 19.00 Uhr

Erleben Sie ein außergewöhnliches Konzerterlebnis und tauchen ein in die faszinierende Welt der Klangräume. Das Konzertprogramm umfasst ein breites Spektrum an musikalischen Stilen und Genres, die die Vielfalt des Klangraums Friedenskirche zum Leben erwecken. Von spirituellen Chorälen bis hin zu inspirierenden berührenden Instrumentalstücken – wir nehmen Sie mit auf eine Reise durch die akustischen Höhen und Tiefen der Klangräume des Kirchenraumes.



## Kar- und Osterliturgie

mit allen Sinnen

Ein neuer Schwerpunkt in diesem Jahr ist die Kar- und Osterliturgie in der Friedenskirche mit allen Sinnen zu feiern. Dabei wird es eine zusammenhängende Gestaltung der Gottesdienste geben, es können aber auch nur einzelne Gottesdienste mitgefeiert werden.



KARWOCHE

### Gründonnerstag

20.00 Uhr mit einem gemeinsamen Mahl

### Karfreitag

15.00 Uhr mit Kreuzverehrung, bitte bringen Sie eine Blume mit

### Osternacht

21.00 Uhr mit anschließendem gemütlichem Beisammensein in der Kirche

Die klassische Kar- und Osterliturgie, in der es teilweise eine besondere musikalischer Gestaltung gibt, findet hauptsächlich in der Stephanuskirche statt.