



500 Gut-Tu-Nachrichten

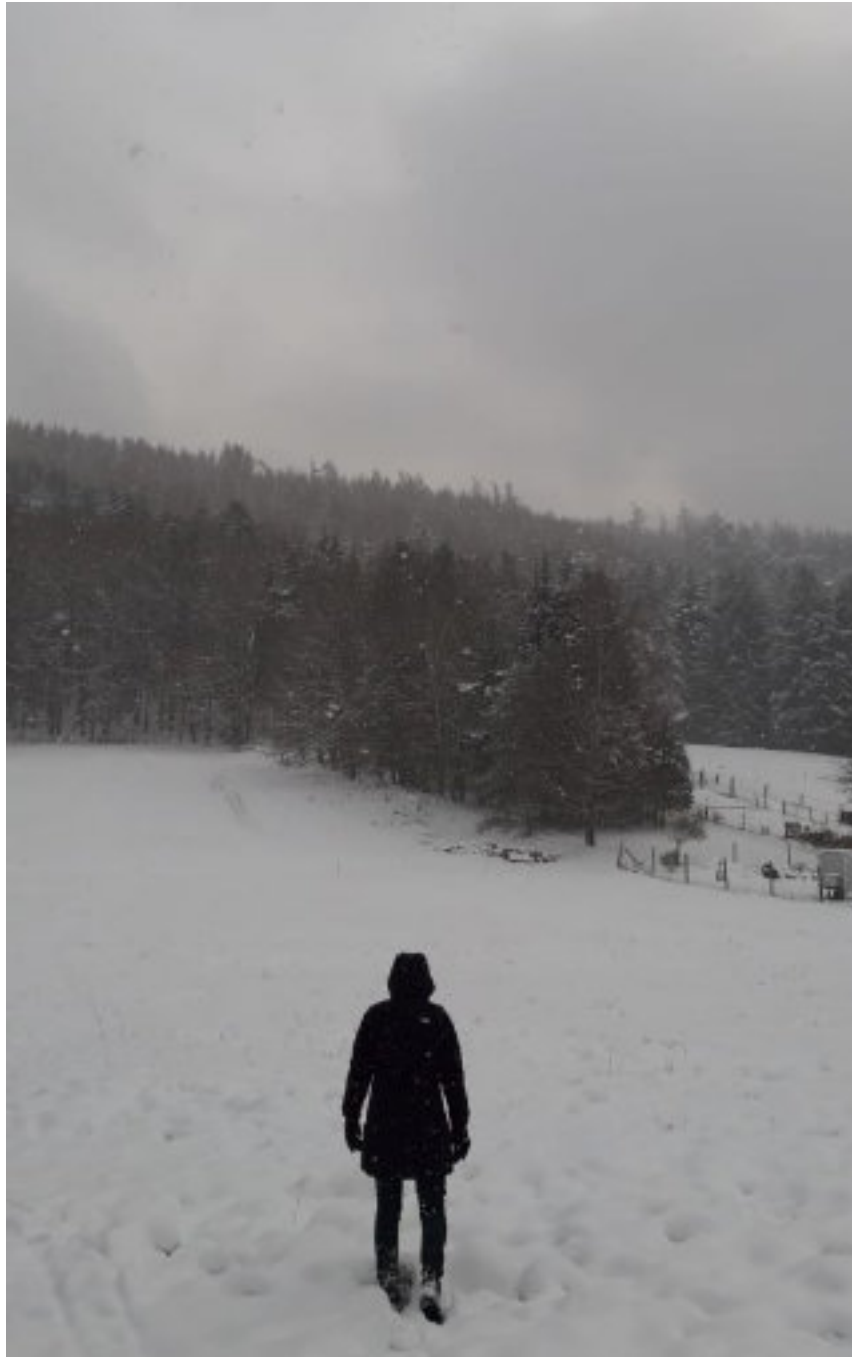
Tag 301 bis Tag 400

In der Corona-Zeit haben wir tägliche Impulse auf unserer Homepage veröffentlicht. Es sollten Botschaften und Gedanken sein, die „gut tun“. Herausgekommen ist ein bunter Strauß an „Gut-Tu-Nachrichten“: Witzige, nachdenkliche, klagende, aufbauende, wegweisende, kritische, tröstende Artikel. Manchmal vielleicht auch ablenkend von der deprimierenden und angespannten Stimmung in der Gesellschaft.

„Gute Nachrichten“ in krisenhaften Zeiten bergen das Risiko, falsch verstanden zu werden. Aber unsere Intension war richtig, bei allen trüben und dunklen Wolken die Sonne nicht zu vergessen, bei aller Angst und Sorge Mut zu machen, bei allem Ernst des Lebens auch ein Lächeln zu wagen, bei aller Anspannung auch mal auf andere Gedanken zu kommen.

Die Beiträge stammen von:

Martin Anefeld, Pfarrer, Nußdorf
Annette Bernhard, Gemeindediakonin, Hofstätten
Jasmin Coenen, Pfarrerin, Albersweiler
Almendra Garcia de Reuter, Vikarin, Godramstein
Thomas Himjak-Lang, Böchingen
Patrick Keipert, Vikar, Landau
Jürgen Leonhard, Pfarrer, Landau
Stefan Mendling, Pfarrer, Queichhambach
Lothar Schwarz, Pfarrer, Rhodt
Eva Weißmann, Pfarrerin, Godramstein



Der Januar-Blues

Ich gestehe: Den Januar mag ich nicht. Die Feiertage sind vorbei.

Der Monat zieht sich lange hin. Die Sonne schafft es nur ab und zu durch die Wolken. Begegnungen finden in diesem Jahr kaum statt. Auch die Abwechslung durch ein tolles Essen beim Griechen fällt flach. Trübe Gedanken wollen sich einschleichen.

Um schlechte Stimmung zu vermeiden hilft mir, Körper, Geist und Seele immer wieder Gutes zu tun:

- Dehnungsübungen und tägliche Spaziergänge,
- französische Vokabeln lernen und Hörbücher verschlingen,
- beten und am Computer bei YouTube laut Hoffungslieder singen.

Annette Bernhard



Licht

Und Gott sprach: „Es werde Licht!“ Mit Licht begann alles. Und mit Licht wächst alles. Gottes gute Schöpfung, Pflanzen, Tiere und Menschen sind darauf angewiesen. Licht ist Leben.

Licht weitet den Blick und wärmt die Seele.

Wenn in dunklen, tristen Tagen die Sonnenstrahlen durch die Wolken blinzeln, wenn Licht am Ende des Tunnels zu sehen ist, wenn wir Menschen treffen mit einem sonnigen Gemüt, dann ändert sich die Gefühlslage.

Licht ist zuverlässig. Es ist immer da. Irgendwo auf dieser Erde scheint gerade die Sonne. Und immer wieder kehrt sie zurück zu uns.

Gestern war so ein Tag in der Pfalz, den die Sonnenstrahlen bereichert haben. Er war schön. Und es war sicherlich nicht der letzte Sonnentag.

Der Herr ist mein Licht und mein Heil; vor wem sollte ich mich fürchten? (Psalm 27,1)

Pfarrer Lothar Schwarz, Rhodt



Sprungtuch und Hängematte

Es ist wie die nächste Staffel einer Serie: Homeschooling Teil Zwei! Und wir als Familie versuchen wieder jeden Tag neu die Balance zu finden zwischen Lernen, Spielen, Streiten, Essen, Arbeiten, Konzentrieren, Ausruhen. Hatten wir alles schonmal – letztes Jahr. Ja, aber es ist wie bei einer guten Serie: Die zweite Staffel ist immer spannender als die erste. Denn es wird mehr erwartet.

Deshalb habe ich manchmal das Gefühl, die Tage sind wie ein großes Tuch, und alle haben einen Zipfel und ziehen dran: die Kinder, die Frau, die Arbeit, die Schule – und ich natürlich auch.

Und was passiert, wenn von allen Seiten an einem Tuch gezogen wird? Wenn alle gleichmäßig ziehen, dann ist das Tuch schön glatt – wie ein Sprungtuch. Wenn es die richtige Spannung hat, kann es Dinge abfedern und einiges tragen; aber wenn einer zu heftig dran zieht, kommt ein Krumpel rein – es verzieht sich, irgendwann reißt es.

Die Vorstellung von dem Tuch hilft mir zu verstehen, wie das geht mit der Balance: Dass es drauf ankommt, die Kraft einzuteilen. Und dass es wichtig ist, immer mal zu ent-spannen, locker zu lassen – und aus dem Sprungtuch eine Hängematte zu machen: Dass jeder, der sonst dran zieht, sich mal in das Tuch hineinlegt, die Seele baumeln lässt. Diese Hängematten-Momente sind wichtig! Aber: Wenn alle das Tuch loslassen und sich reinlegen – wer hält dann das Tuch? In der Bibel steht: „Gott, von allen Seiten umgibst du mich. Meine Seele hängt an dir, deine Hand hält mich.“ Das heißt: Wenn ihr mal locker lasst, dann hält Gott euer Tuch von allen Seiten – und macht es für euch zur Hängematte. Also: lasst ruhig mal los, ent-spannt euch in der Hängematte – bevor es wieder spannend weiter geht.

Stefan Mendling



Zufall – oder will mir Gott gerade etwas sagen?

Nun bin ich schon fast ein Jahr im Vikariat. Es gab sehr viele fröhliche Erlebnisse und Begegnungen und auch einige traurige. Ich denke zum Beispiel an die Beerdigung heute. Zugleich gibt es Dinge, die ich gerade sehr seltsam finde. Ich frage mich, ob es Zufall oder „Gott-Fall“ ist. „Gott-Fall“ nennt der Schriftsteller Jorge Bucay die Aneinanderreihung von Tatsachen, die man als „Fügung“ bezeichnen könnte (span. dios-cidencia anstatt coincidencia).

Ob Gott mir etwas sagen möchte? Was meinen Sie?
 Meine erste Mentorin in der Schule heißt: Frey
 Mein erster Täufling heißt: Frey
 Mein erster Verstorbener hieß: Frey
 Und mein erstes Hochzeitspaar wird heißen: Frei-Berger

Was möchte mir Gott sagen? Ich beginne es langsam so zu verstehen, dass ich mich freimachen soll. Aber frei wovon? Frei vom Auto? Frei von meiner Liebe zu Fleischgerichten? Frei von der Abhängigkeit der Meinung der Menge? Vom Erfolgsdruck? Von schmerzvollen Erinnerungen? Wovon soll ich mich frei machen? Ich weiß es noch nicht genau...

Geht es Ihnen auch so? Können Sie manche seltsamen „Zufälle“ in Ihrem Leben nicht entziffern? Steckt bei Ihnen vielleicht auch Gott dahinter? Zerschlagen Sie sich den Kopf darüber und wissen es immer noch nicht? Was ich genau weiß, ist, dass Gott auf Nummer sicher gehen wird, bis wir seine Stimme, manchmal verpackt in Form von „Zufällen“, verstanden haben ... Und wenn es Jahre dauert. Bleiben wir gespannt!

Almendra García de Reuter



Highlights

„Der Höhepunkt des Tages ist der Gang zum ALDI“, sagte dieser Tage ein Mann bei einer Straßenumfrage. Ja, sicher. Es gibt gehörige Einschränkungen. Der Bewegungsradius ist eingekürzt, die Kontakte sind reduziert, Freizeitvergnügen heruntergefahren, Veranstaltungen abgesagt. Da wird der Alltag schnell einerlei.

Dabei gibt es sie immer noch, die Highlights, die besonderen, magischen Momente, die einen verzaubern, von denen man zehrt, die einem den Tag retten.

Zum Beispiel dieser Abendhimmel vorgestern. Ein Himmelslicht. Ein echtes Highlight.

Martin Anefeld



Abends, wenn ich schlafen geh

Ich weiß. Es ist erst Morgen, aber: Abends, wenn ich schlafen geh, dann stehn oft nicht nur 14 Englein um mich, wie es Engelbert Humperdinck so wunderschön vertont hat, sondern da beginnt sich nicht selten ein Karussell in meinem Kopf zu drehen: mit dem, was tagsüber so alles war, mit dem, was eben nicht war, und mit dem, was hätte besser sein sollen. Wie oft würde ich dann gern das „hätte“ in ein „habe“ verwandeln können. Dieser nervige Konjunktiv aber auch. Bevor mir dann völlig durmlich wird, mach´ ich die Augen erst mal wieder auf, lasse meinen Blick schweifen und finde auf einem alten Kalenderblatt Halt. Eins meiner Lieblingslieder aus dem Gesangbuch ist aufgeschlagen:

„Abend und Morgen sind seine Sorgen, segnen und mehren,
Unglück verwehren, sind seine Werke und Taten allein.
Wenn wir uns legen, so ist er zugegen; wenn wir aufstehen,
so lässt er aufgehen über uns seiner Barmherzigkeit Schein.“

Gut, dass das so IST! Einen guten Tag und für heute Abend: Schlafen Sie gut!

Eva Weißmann



Jammertal

*Sorgen quälen und werden mir zu groß
Mutlos frag ich: Was wird morgen sein?*

Manche Tage sind so. Wie mit einem schweren Stein im Herzen. Der Blick in die Tagespresse ist da meistens auch nicht gerade eine große Wonne & Freude. Wenn dann noch eine eigene Unzufriedenheit hinzukommt, dann ist die Motz - und Jammernstimmung perfekt.

*Doch du liebst mich, du lässt mich nicht los.
Vater, du wirst bei mir sein.*

So geht es weiter, von den Sorgen zu Gottes Liebe (EG 644: Meine Zeit steht in deinen Händen). Und so geht es auch heute weiter, vom Motzen hin zu einem Experiment. 30-Tage ohne heißt es. Es stammt aus Belgien, der flämische Gesundheitsminister hat es vorgeschlagen. 30 Tage ohne Jammern. Denn auch Jammern ist ansteckend, selbst mit Maske und Abstand. Kein Jammern mehr übers Warten, übers Wetter, über über über... Nicht weil die Welt plötzlich eine andere, eine vollkommene ist, sondern weil die Welt durch Jammern nur schlechter wird.

*Meine Zeit steht in deinen Händen.
Nun kann ich ruhig sein in dir.
Du gibst Geborgenheit, du kannst alles wenden.
Gib mir ein festes Herz, mach es fest in dir.*

Thomas Himjak-Lang



Langsam rieselt der Sand

Die meiste Zeit steht sie einfach nur da. Auf meinem Schreibtisch. Meine Sandkugel. Ich hab sie vor langer Zeit entdeckt. Oder sie mich – wer weiß das schon so genau. Sie ist ein Souvenir und noch viel mehr.

In der Mitte der Kugel befindet sich ein drehbares Bild, mit zwei Motiven. Frisch gedreht kann man das Bild nicht erkennen. Zuerst ist da nur der Sand. Erst, wenn der Sand ganz langsam in die untere Hälfte rieselt, bekommt das Bild eine klare Kontur.

Manchmal geht es mir mit meinen Gedanken ganz genau so, genau wie der Kugel. Meine Gedanken finden keinen festen Punkt, rieseln einfach so hin und her – werden so zahlreich wie Sand am Meer.

Wenn das geschieht, dann nehme ich sie in die Hand – meine Sandkugel. Drehe sie hin und her. Beobachte den Sand. Kann sehen wie das Bild entsteht, eine Kontur bekommt. Wie es sich klar herausbildet. Und manchmal, ja manchmal gelingt es mir genau so – langsam wie rieselnder Sand – auch meine Gedankenkörner sacken zu lassen. Übrig bleibt am Ende ein Bild – mit klarer Kontur.

Jasmin Coenen



Die Bücherkiste

Von einer Bekannten bekam ich kürzlich eine Kiste mit aussortierten Büchern. Darunter auch das: „Von einer, die auszog Gutes zu tun“ von Theresa Voigt. Darin beschreibt eine junge Frau, welche guten Taten sie an 365 Tagen vollbracht hat. Jeden Tag eine. Sie berichtet darüber, wie sie neuen Nachbarn ein Eis vorbei bringt, einen Baum gepflanzt hat oder gespendet hat. Sie rechnete sich auch an, was vielleicht niemand sah und doch Überwindung kostete: „Ich habe meinen Mann beim Tanzkurs nicht kritisiert, ich habe jemandem verziehen und etwas Gutes doppelt zurückgegeben.“

Jeden Tag die Welt ein klein wenig heller machen und das protokollieren. Eine gute Idee und nicht allzu schwer. Jeden Tag eine gute Tat ist nicht nur ein alter Pfadfinderspruch.

Wer das versucht bringt Freude in die Welt – und verändert auch das eigene Leben positiv.

Annette Bernhard

Die Wendeöffnung im Leben zulassen

Seit ein paar Jahren habe ich das Nähen für mich entdeckt. Neben der Arbeit und der Familie kreisen meine Gedanken oft um Schnittmuster, Stoffe und Farben. Das Hobby erdet mich und sorgt für Entspannung am Abend oder zwischendurch. Das Schönste für mich ist aber die große Spannung bei den vielen kleinen und großen Näh-Projekten, die man „wenden“ muss. Das ist zum Beispiel nötig, wenn zwei Schnittteile aufeinandergelegt und einmal darum herum genäht wird. Aber: Nicht komplett drum herum, denn ein Stückchen ist offen zu lassen: die Wendeöffnung! Durch dieses Loch wird das Stück gewendet, also auf die richtige Seite umgekrempelt. Nach dem Umkrempeln bekommen die Schnittteile eine neue Form, es entsteht was Neues, wie ein Kissen, Kleidung, Taschen, Spielzeug. Jedes Mal warte ich auf diesen Moment und bin dann begeistert. Es ist für mich jedes Mal unfassbar, wie beim Wenden aus zusammengefügten Stoffteilen ein Gegenstand wird! Wie wäre es eine „Wendeöffnung“ für unsere Zukunft einzuplanen? Eine Öffnung für Gott zu lassen. Das können wir bei großen und kleinen Ideen und Projekten tun, sowie bei Beziehungen. Wir können offen für Gottes Kreativität und Einfallsreichtum in unserem Leben sein. Wo wir nur langweiliges Planen, Chaos oder Unglück sehen, kann Gott es noch umkrempeln, zum Guten wenden und daraus was Wunderbares entstehen lassen. Wir dürfen damit rechnen!

„...denn mein Plan mit euch steht fest: Ich will euer Glück und nicht euer Unglück. Ich habe im Sinn, euch eine Zukunft zu schenken...“ – Gott. (Jer 29,11 /GN)

Almendra García de Reuter





Besser Fragen als Besserwissen

Guten Morgen liebe Kinder... guten Morgen Herr Lehrer – äh Papa... so kommt's mir gerade vor. Meine Kinder und ich – wir gehen jeden Morgen zusammen an die Arbeit im Homeoffice und Homeschooling. Und dabei ist mir jetzt was aufgefallen: Ich arbeite so vor mich hin, ich beantworte eine Mail nach der anderen, ich sammle Antworten; meine Kinder arbeiten anders: die sammeln Fragen. Meine Älteste ist in der dritten Klasse, die will ein Referat über das alte Ägypten machen, hat schon eine Menge dazu gelesen, aber hat mittlerweile mehr Fragen als vorher: „Gab's damals auch schon Homeschooling? Warum haben sie so viel Zeug mit ins Grab genommen? Und was passiert, wenn eine Pyramide, also ein Pharaonengrab, nicht rechtzeitig fertig war?“ Meine Kinder sind Meister im Fragen! Und ich mache gerade meinen Meister im Antworten-aus-den-Fingern-Saugen. Ich bin ein Besserwisser, meine Kinder sind Besserfrager. Vielleicht hat Jesus damals deswegen den Besserwissern um sich herum gesagt: „Werdet wie die Kinder!“ Lernt wieder zu fragen, denn wer fragt, der sagt: Ich bin mit Gott und der Welt noch nicht fertig, ich will mehr wissen, mehr erfahren, mehr erleben! Eigentlich vielleicht sogar ganz gut, dass die Kinder gerade im Homeschooling sind – denn ich lerne dadurch eine ganze Menge – zum Beispiel wieder mehr zu fragen: Was will ich noch erleben? Was will ich wirklich? Und: Wie werde ich vom Besserwisser zum Besserfrager?

Stefan Mendling

Ausmisten

Unsere Mülleimer sind Woche für Woche voll. Und in mancher Zimmerecke stapeln sich Bücher, Spiele, Zeitschriften, Modellautos, Plattenspieler.

Wir räumen aus! Man kann ja sonst nichts tun. Shoppen, Schwimmbad, Schorle geht nicht. Also wird erst aufgeräumt und dann ausgeräumt. Es gibt so viele Dinge, die wir jahrelang nicht benutzt haben. Wir entdecken sie wieder, schwelgen in Erinnerung, aber wir brauchen sie nicht mehr.

Also: Stufe 1: Rundruf bei den erwachsenen Kindern. Wer will Bilder behalten, die mit drei Jahren kreiert wurden? Wer sammelt die eigenen Grundschulzeugnisse? Besteht Bedarf an Gesellschaftsspielen? Bücher meterweise abzugeben!

Es folgt Stufe 2: ebay. Es ist schon erstaunlich, was man alles anbieten kann. Und was alles gekauft wird. Briketts, bedruckt mit der Fussball-WM von 1974, Puzzles mit 8000 Teilen (woher hatten wir die Zeit, so ein Monstrum zu legen?).

Stufe 3: Der Mülleimer. Und es funktioniert. Man kann sich trennen. Vieles ist weg, aber nichts fehlt. Ein befreiendes Gefühl.

Lothar Schwarz





Homeschooling

Es gibt ja Dinge, die lernt man in diesen Corona-Zeiten. Einhändig die Maske aufziehen, mit dem Ellenbogen Desinfektionsspender bedienen, mit beschlagener Brille auf dem Markt das Obst begutachten ... das gehört noch zu den leichteren Übungen.

Ich habe mir aber richtig Schweres vorgenommen, nämlich zu lernen, in jeder Situation noch das Positive zu entdecken. Meine neueste Entdeckung: dank Homeschooling kann ich wieder rasend schnell rechnen. Addition und Subtraktion im 100er-Raum, das 1x1 hoch und runter ... das muss flott gehen und absolut verlässlich richtig sein, sonst gibt's Ärger mit dem lernenden Kind.

Ich habe gelernt, vom Großen auf das Kleine zu schauen. Die kleinen Dinge, die kleinen Erfolge, die kleinen Hoffnungen helfen im Moment mehr als ein großes Wünschen, das unerfüllt bleibt.

Das ist gut biblisch. Ein Glaube so winzig wie ein Senfkorn reicht aus. Und du kannst Berge versetzen.

Martin Anefeld



Erstaunlich

Eine Grundschülerin geht mit ihrer Mutter durch die Stadt. Plötzlich hält das Mädchen inne, bleibt stehen und schaut. Die Mutter ist ungeduldig, will eigentlich weiter und drängt. Da sagt das Mädchen: „Aber Mama! Guck doch mal!“, und ihr Finger zeigt auf ein blau-weißes Hausnummernschild in der Auslage eines Antiquariats: „Guck doch mal: diese wunderschöne 314!“ Was für eine Entdeckung! Das Kind, seit kurzem erst der dreistelligen Zahlen mächtig, hat die Schönheit der großen weißen Hausnummer auf dem blauen Emailleschild erblickt und kann sie in ihrer vollen Länge entziffern: dreihundertvierzehn. Was für eine Zahl!

Ja! Genau so geht das mit dem Staunen: Wir halten inne und sind plötzlich ergriffen von etwas, das uns wunderbar, gut, eben erstaunlich erscheint. Heute lesen Sie die 314. Gut-Tu-Nachricht. Sie staunen? Ja! So weit sind wir miteinander schon gekommen! Und Sie kennen ja inzwischen mein Faible: Die 314 im Gesangbuch? Das ist quasi Zukunftsmusik. Von daher für heute vielleicht: „Bis hierher hat mich Gott gebracht durch seine große Güte, bis hierher hat er Tag und Nacht bewahrt Herz und Gemüte, bis hierher hat er mich geleit‘, bis hierher hat er mich erfreut, bis hierher mir geholfen.“

Eva Weißmann

Upgrading Windows



Flexibilität

In unserer Zeit gibt es ein paar Dinge, die nicht mehr wegzudenken sind: Autos, Smartphones. Allgemein spielt Technik in vielen Bereichen eine große Rolle. Technik die sich fortlaufend verbessert. Geräte, die am laufenden Band Updates bekommen und wir die Nutzer, die wir uns mit dem Neuem auseinandersetzen dürfen bzw. müssen. Ähnlich sieht es auch am Arbeitsplatz aus. Über Jahrzehnte die gleiche Tätigkeit auszuüben, entspricht den meisten Berufsbildern nicht mehr. Flexibilität ist gefragt, lebenslanges Lernen und die Bereitschaft sich weiterzubilden. Es gibt Stimmen in der Gesellschaft, die dies kritisch sehen. Die Flexibilität und Veränderungsbereitschaft als Negativfolgen des Kapitalismus ansehen. Denken Sie an Zeitarbeitsverträge, an Befristungen und mangelnde Planungssicherheit. Doch allein ein Produkt der Moderne ist es nicht, wenn es auch unschöne Auswüchse und Formen annimmt. Schon vor Jahrtausenden wurden Menschen in allen Lebenslagen und jenseits von jugendlichem Elan dazu aufgefordert flexibel zu sein:

Da zog Abram aus, wie der HERR zu ihm gesagt hatte, [...] Abram aber war fünfundsiebzig Jahre alt. 1. Mose 11,4

Mit 75 ein Umzug in ein neues Land ... spannend, ob ich das könnte.

Jesus: Folge mir nach! Und er verließ alles, stand auf und folgte ihm nach. Lukas 5,27f

Bei aller Flexibilität, die das Leben heute fordert, auch unser Glaube fordert es flexibel zu sein. Flexibel im Denken, im Reflektieren: Macht das eigentlich gerade Sinn? Bringt es mich oder bringt es unsere Gemeinschaft irgendwie weiter? Ist das im Sinne der Liebe, die Gott ist, die Jesus verkündet, die wir leben sollen?

Thomas Himjak-Lang



Bitte Lachen!

Es ist gesund und entspannt. Und: Es ist auch in diesen Tagen zu sehen und zu hören – Gott sei Dank!

Trotz Mund-Nasen-Schutz kann ich es in den Augen meines Gegenübers sehen – ein Lächeln, wenn es von Herzen kommt. Durch die dichteste FFP2-Maske kann ich es hören – ein echtes Lachen. Sogar am Telefon steckt es an. Selbst das kleinste Lächeln kann ich hören, in der Stimme am anderen Ende des Hörers. Ob ein Lächeln oder Lachen: Beides tut gut. Beides bleibt nicht nur bei demjenigen, von dem es ausgeht.

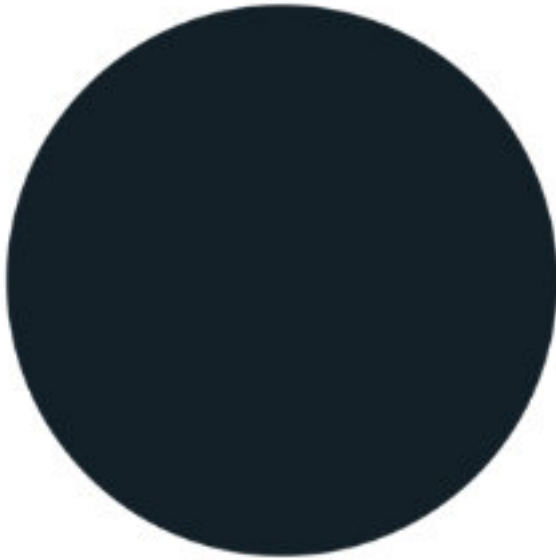
In der Kirche ging es leider schon viel finsterer zu – so ganz ohne Lachen. Grund dafür: An keiner Stelle der Bibel wird erzählt, dass Jesus gelacht hat. Aber mal ehrlich: Bierernst war es wohl kaum bei der Hochzeit zu Kanaa, wenn schon der ganze Wein leer war und Jesus deshalb Wasser in Wein verwandelt. Und wenn Jesus von fröhlichen Festen erzählt, von Umarmungen bei der Heimkehr des verlorenen Sohns, dann hat er ganz sicher dabei gelächelt.

Kurzum: Ich bin mir sicher – Gott will, dass wir Grund zur Freude haben. Und Freude drückt sich nunmal ganz wunderbar in einem Lachen aus.

Also: Heute bitte nicht zum Lachen in den Keller gehen, sondern raus auf die Straße. Denn: Heute ist ganz offiziell der Welttag des herzhaften Lachens. Wenn Sie heute um 13:24 Uhr auf die Straße gehen und herzlich lachen, dann geht Ihr Lachen – zusammen mit vielen anderen – einmal rund um die ganze Welt.

Wo Glaube ist, da ist auch Lachen. (Martin Luther)

Jasmin Coenen



Der schwarze Kreis

Ein Professor teilt seinen Studierenden ein weißes Blatt mit einem Punkt aus und bittet sie auf die Rückseite aufzuschreiben, was sie da sehen. Am Ende der Stunde überfliegt er die Ergebnisse und sagt dann: "Alle haben über den schwarzen Punkt, seine Position in der Mitte, sein Größenverhältnis und so weiter geschrieben. Aber niemand hat etwas über den weißen Teil des Blattes vermerkt."

Geht es uns in der Krise nicht auch so, dass wir all den traurigen und schlechten Auswirkungen viel Aufmerksamkeit schenken? Manchmal habe ich das Gefühl richtig lethargisch und gelähmt zu sein. Das kirchliche Leben ruht fast ganz, wir können nicht verreisen, können keine Feste feiern und vermeiden persönliche Kontakte.

Aber ist in dieser zugegeben schwierigen Phase, die wir durchleben, nicht dennoch Helles zu finden? So wie ganz viel weiße Fläche auf dem Bild zu sehen ist. Wir können unsere Wahrnehmung trainieren, damit wir das Gute und Schöne nicht übersehen:

Ein ungewöhnlich langes Gespräch mit einer Freundin oder ein ausgedehnter Spaziergang im Wald, für den in normalen Zeiten keine Zeit wäre. Was war denn gestern schön? Worüber kann ich mich heute freuen?

Gott, schenke mir ein waches Bewusstsein
für den Reichtum meines Lebens.
Ich danke dir für alles,
was mein Leben lebenswert und schön macht. Amen

Annette Bernhard



Eine kleine Weile noch ...

„Wohlan, es ist noch eine kleine Weile, dann soll der Libanon fruchtbares Land werden...“.

Worte, mit denen der Prophet Jesaja einen wunderschönen Traum von Frieden und Versöhnung zu malen beginnt (Jesaja 29, 17-24). Außen- und innenpolitisch befindet sich das Land in einer schweren Krise. Jesaja sieht die Probleme und spürt sie am eigenen Leib. Aber er hält an seinem Traum fest. Denn nur das kann wahr werden, was man auch träumen kann. Jesaja weiß, dass Krisen einfacher überwunden werden, wenn Ziele formuliert sind. Dann werden auch die Wege klarer, die aus der Krise führen.

Gute Worte hören, warmes Licht sehen, Lebensfreude neu entdecken, gewaltfrei leben, einüben, was Recht ist, das sind für Jesaja traumhafte Ziele. Nicht nur für ihn.

Mitten im Lockdown ein Traum. Gemeinsam wandern und tanzen, Konzerte besuchen und Schwimmbäder, Gottesdienste feiern und singen, Enkel besuchen und Menschen umarmen...

Es wird nicht kalt und frostig bleiben. Dann wird wieder zum Vorschein kommen, was noch bedeckt ist.

Wohlan, kleine Weile, dann...

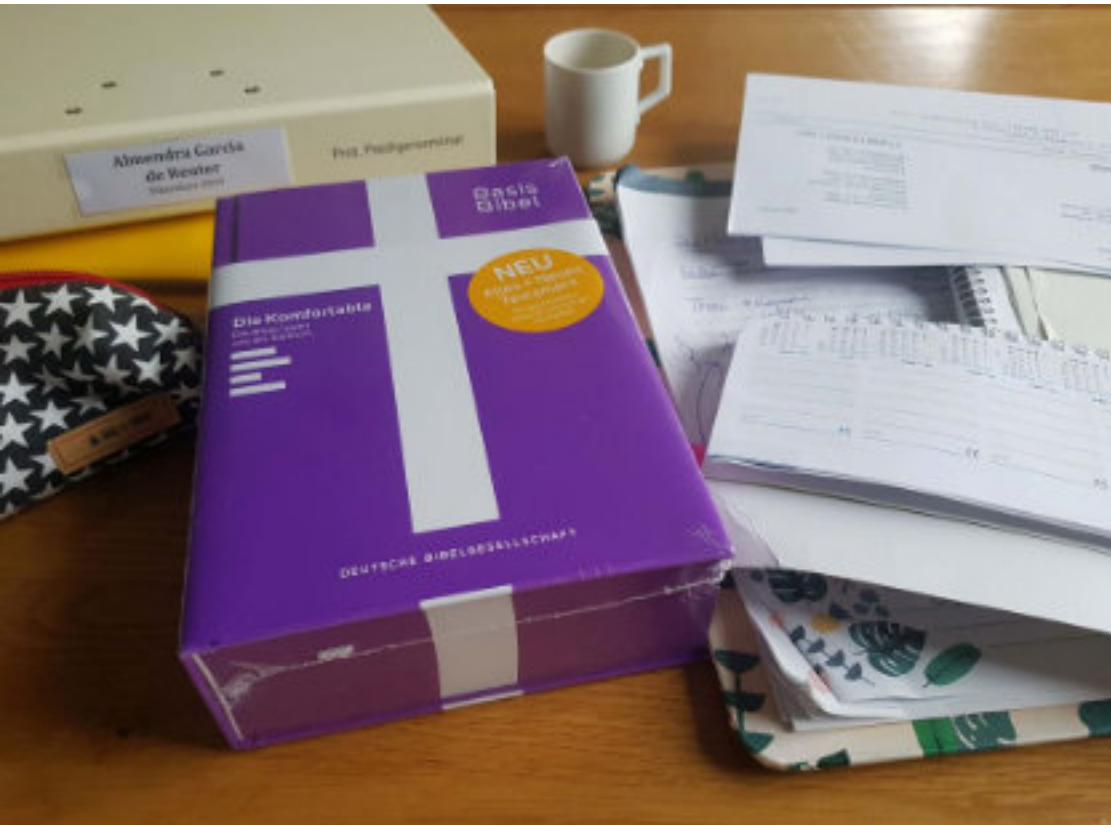
Lothar Schwarz



Zeit im Schnee

Merkwürdig: Warum steht in der Bibel so wenig über Schnee? Wenigstens in der Schöpfungsgeschichte müsste er doch mal erwähnt sein – wenn Gott so etwas Herrliches erfindet – was Kindern so viel Spaß macht. Vielleicht hat Gott den Schnee auch erst später erfunden. Denn es gab schon so viel Wunderbares. Dann sah Gott, dass die Menschen an den meisten Wundern vorbeigingen. Manche wurden zertrampelt, manche übersehen. Manche sogar vertrieben. So auch das größte Wunder von allen: die Zeit. Menschen sahen die Zeit als Gefäße, wollten sie mit möglichst vielem füllen – und merkten nicht, wie sie damit immer mehr Zeit verloren. Zeit, die ihnen immer schneller zwischen den Fingern zerrann, je mehr sie versuchten, sie festzuhalten. Da dachte Gott: Ich muss etwas schaffen, das den Menschen zeigt, wie wertvoll Zeit ist. Und er ließ es schneien. Alle Menschen freuten sich über das weiße Wunder. Die Kinder spielten im Schnee, bauten Schneemänner, malten Schneeengel mit Armen und Beinen – und die Erwachsenen staunten darüber, wie der Schnee langsam, friedlich und leise vom Himmel auf die Erde fiel. Aber immer, wenn sie den Schnee in der Hand hielten, schmolz er. Wollten die Kinder den Schnee abends mit nach Hause nehmen, verwandelte er sich in Pfützen. Wenn es schneite, sagten einige: Übermorgen wollen wir Schlitten fahren. Doch am nächsten Tag war der Schnee schon wieder weg. Der Schnee sollte alle Menschen daran erinnern: was du nicht festhalten kannst, musst du jetzt genießen! Jeder Moment ist einzigartig, denn er kommt nie mehr zurück. Und wenn du einen Schneemann baust, dann hast du verstanden, was Zeit ist: Wunderbar.

Stefan Mendling



Sie ist da!

Lang ersehnt und diese Woche angekommen: Die Basisbibel! Der Werbetext lautet: „Wissenschaftlich geprüft und in das Deutsch des 21. Jahrhunderts übersetzt: prägnante Sätze und vertraute Worte, sinnvoll gegliedert und gut zu lesen.“ Ich habe natürlich gleich einige Seiten gelesen – und bin begeistert! Die Sprache ist klar verständlich und die Gliederung sehr lesefreundlich. Ich konnte mich gleich auf den Inhalt konzentrieren, ohne mühsam den Satzbau entschlüsseln und fremde Worte entziffern zu müssen. Über die Online-Version lassen sich schnell Verse suchen und digital weiterleiten – auch an Menschen, die mit der Sprache der Bibel nicht vertraut sind.

Als erste Leseprobe hatte ich mir Psalm 139 vorgenommen. Den habe ich auswendig in „Luther-Deutsch“ gelernt und lieb gewonnen. Der neue Text war mir erst etwas fremd, aber in der Sprache der neuen Basisbibel hat er für mich wieder eine neue Bedeutung gewonnen.

HERR, du hast mich erforscht
und kennst mich genau.
Ob ich sitze oder stehe: Du weißt es.
Meine Absicht erkennst du von fern.
Ob ich gehe oder ruhe: Du merkst es.
Alle meine Wege sind dir bekannt.

Machen Sie heute selbst eine Leseprobe, z.B. Psalm 23 Der Herr ist mein Hirte.
Wie hört sich das für Sie an?

Almendra García de Reuter



spazieren (Deutsch) - [ʃpaˈtʃiːən]

Machen Sie das in diesen Corona-Zeiten auch häufiger als davor? "Gemächlich gehen zum Zwecke der Entspannung und Zerstreuung", "mit gemessenen Schritten einhergehen", also spazieren? Was bleibt einem auch anderes übrig. In die Ferne reisen geht ja nicht zur Zeit.

Dabei ist Spazieren mehr als eine Notlösung. Das ist wissenschaftlich erwiesen. Da ist natürlich die körperliche Betätigung. Nicht zu anstrengend, nicht zu ehrgeizig, entspannt und entspannend. So soll der Spaziergang sein.

Gehen ist die ursprünglichste Form, sich den Raum zu erobern. Es zwingt in unserer rasanten Zeit zur Langsamkeit und lehrt, ganz neu wahrzunehmen, was vor Augen liegt, was einfach da ist - ganz in unserer Nähe.

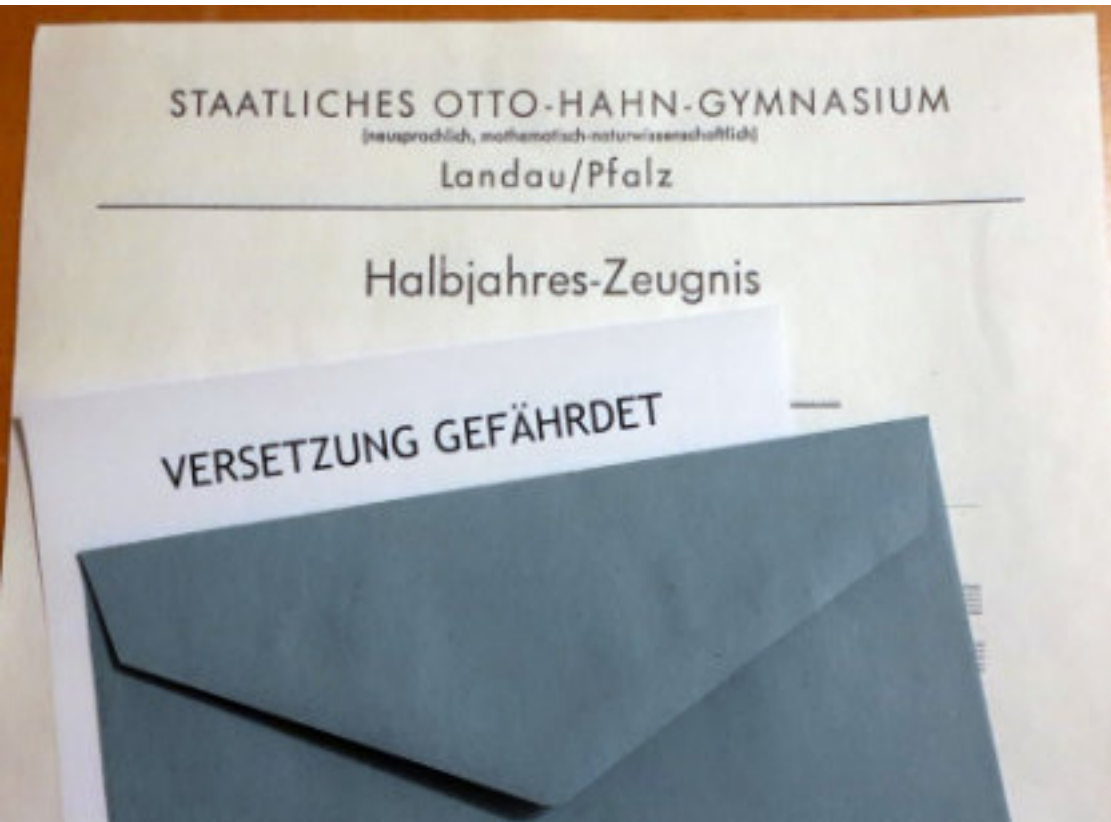
Probleme sollte man im wahrsten Sinne des Wortes lieber an-gehen, als aus-sitzen. Denn beim Gehen spazieren auch die Gedanken, ersinnen neue Wege und Lösungen.

Es gab im antiken Griechenland gar eine Philosophenschule, die nur im Gehen lehrte. Und für den großen Philosophen Immanuel Kant musste der Tag mit einem Spaziergang beginnen.

Und mir tun die Spaziergänge einfach gut.

Übrigens: Auch in der Bibel wird viel gegangen. Und manchmal ereignet sich da Entscheidendes. Lesen Sie mal bei Lukas in Kapitel 24.

Martin Anefeld



Blickwinkel

Gestern gab's Halbjahreszeugnisse. Da dachte ich mir, starten wir heute mal mit einer kleinen Aufgabe:

$$7 + 4 = 11$$

$$1 + 7 = 8$$

$$6 + 3 = 10$$

$$5 + 2 = 7$$

Fällt Ihnen etwas auf? Richtig! Eine ist falsch, wenn auch nur knapp. Aber – was rein zahlenmäßig ja überwiegt – drei sind richtig! Trotzdem: Was ins Auge sticht, das ist der Fehler.

Ein Mädchen. Sie ist eine wunderbare Freundin, weil sie gut zuhören kann. Als die Clique schwimmen geht, bleibt sie zu Hause. Sie geniert sich, weil sie sich zu dick findet. Ein Schüler: Viele passable Noten: Nur in Englisch. Da hat's nicht mal mehr zur Vier gereicht. So vieles läuft. Aber was stört, ist das, was nicht läuft. Die beiden Beispiele sind wie die Aufgabe eingangs: Drei richtig, eine falsch. Oft haben wir so einen Blick auf uns selbst und nicht zuletzt auf andere.

Nun gibt es in der Bibel so manche Geschichte, in der es u.a. darum geht: Drei richtig, eine falsch. Eine davon ist die von Josua. Er zögert, weil er zweifelt, ob er der Aufgabe gerecht werden kann. Da spricht Gott ihm Worte voller Verheißung zu: „Siehe, ich habe dir geboten, dass du getrost und unverzagt seist. ... Denn ich, der Herr, dein Gott, bin mit dir in allem, was du tun wirst.“ Wenn eine Aufgabe auf uns wartet, dann ist es tatsächlich wichtig, ob wir allein davorstehen oder ob wir uns darauf verlassen können, dass uns jemand zur Seite steht. Josua hat dieser Zusage geholfen. So manchem Schulkind mit Halbjahreszeugnis im besten Fall auch die Eltern:

Eva Weißmann



Vielleicht

Das haben wir noch nie so gemacht!

Wie hören Sie diesen Satz? Als vernichtende Kritik oder eher als wohlmeinendes, erfreuliches Kompliment. Natürlich ist auch wichtig, wer etwas wie sagt, aber wir als Hörende tragen auch unseren Teil dazu bei. Als Kind ist es viel einfacher, Dinge ganz neu zu machen - auf andere, auf ungewöhnliche Wege. Aber je älter man selbst wird ... ich ertappe mich immer häufiger dabei aus reiner Gewohnheit Dinge gleich zu tun.

Das haben wir immer schon so gemacht.

Eins der Totschlagargumente schlechthin. Neue Wege, neue Ideen haben es bei diesem Denken & Argumentieren nicht leicht. Dabei gibt es gute und bedeutende Traditionen, an denen gerade nicht gerüttelt werden soll. Doch wenn als einziges Gegenargument „Das haben wir noch nie gemacht“ kommt, dann klingt das eher nach einer Ausrede.

Prüft aber alles und das Gute behaltet. 1. Thessalonicher 5,21

Wie lang ist es her, dass Sie etwas zum ersten Mal gemacht haben?

Thomas Himjak-Lang



Menschen

Ich vermisse Menschen.

Ich vermisse es, Menschen zu begegnen – absichtlich oder zufällig. Ich vermisse es, sich ohne Bildschirm in die Augen zu sehen. Zusammen zu lachen, zu weinen, sich zu umarmen, zu tanzen ... Was auch immer zu tun – Hauptsache zusammen.

Ich vermisse Menschen.

Große und kleine Menschen. Liebe, einfühlsame und manchmal unerträgliche Menschen. Glückliche, verlorene, sorglose und gescheiterte Menschen. Großmäulige, kleinmütige, tapfere und zarte Menschen. Kurzsichtig, weitsichtig, mit unbändigem Optimismus. Verträumt, versehrt, wunderbar wundervoll und einzigartig schön.

Ich vermisse Menschen.

Um ihrer selbst willen. Wegen dem, was eine Begegnung mit ihnen mit mir macht. Und: Weil mir in den Menschen Gott begegnet.

Das will ich mir heute bewusst machen. Mir vorstellen, dass Gott in jedem Menschen steckt, der mir heute begegnet. Auch, wenn es nur Eine*r ist – vielleicht nur ich selbst.

Jasmin Coenen



Öfter mal ... loben

Gestern erhielt ich einen Anruf von Frau N.. Sie trägt immer Briefe für die Gemeinde aus. Ich hatte ihr ausdrücklich für die vielen Botengänge, die sie für unsere Gemeinde macht, mit einem kleinen Geschenk gedankt. Ihre Stimme klang warm und freudig. Sie sagte: "Man wird nicht so oft gelobt und das hat mich wirklich gefreut. Das war eine echte Überraschung."

Die Seele lebt vom Lob. Lob motiviert. Das wissen auch Eltern. Loben heißt, das Gute zu benennen und es durch Worte zum Ausdruck zu bringen. Lob verbalisiert Gutes und Gelungenes. Es ist wichtig, es in Worten oder Gesten zum Ausdruck zu bringen.

Wenn man das Lob nur denkt, kommt es beim Gegenüber nicht an. Deshalb: Sprechen Sie es aus! Wir machen das zu selten. Menschen, die andere loben können, wirken sympathisch. Es verändert die Beziehung zwischen Menschen.

Mein Lob kann auch Gott gelten, meinem Schöpfer. Indem ich ihn lobe, erscheint mir die Welt in einem anderen Licht .

Und es verändert meine Beziehung zu ihm. Ich fühle mich beschenkt. Das tut mir - und meiner Seele - gut.

*Gib, dass wir heute, Herr, durch dein Geleite
auf unsern Wegen unverhindert gehen
und überall in deiner Gnade stehen.
Lobet den Herren!*

EG 447, 7

Annette Bernhard



Eines meiner Probleme

Als Kind musste ich gehen, obwohl ich Angst hatte. Als Jugendlicher verweigerte ich mich, rundum. Als Erwachsener gehe ich wieder regelmäßig, obwohl ich nichts mehr zu bieten habe.

Ich spreche vom Besuch im Friseursalon meines Vertrauens. Nie hätte ich gedacht, dass man mit so wenig Haaren so „struwelich“ sein kann. Ich fühle mich unwohl. Traue mich nicht, selbst Hand anzulegen. Das geht garantiert schief, wenn nicht sogar ins Auge.

Ich muss mich aushalten. Es ist ja nur vorübergehend. Und wir verwildern schließlich alle. Unsere Frisuren, so verschieden sie einmal waren, werden zunehmend zum sympathischen Ausdruck unserer gesellschaftlichen Zusammengehörigkeit.

Natürlich gibt es Strategien, um die Zeit ohne Friseursalon zu überleben: Mützen und Stirnbänder können vorübergehend vertuschen. Tönung aus dem Drogeriemarkt kann in laienhaftem Selbstversuch aufgetragen werden, dann stimmt wenigstens die Farbe. Wir können die Krise zur Chance machen für die grauen Haare, die ja auch zu uns gehören. Oder wir wählen den radikalen Weg...

Ich bin nicht Simson (Richterbuch, Kapitel 13 – 16). Meine Kraft wird wiederkommen, wenn die Haare weg sind. Dazu werde ich aufrecht in den Friseurladen gehen. Mit Weihnachtsgefühlen. Und werde den Friseuren und Friseurinnen – wenn es dann noch möglich ist – zurufen: „Schön, euch zu sehen!“

Lothar Schwarz



Stop-Motion

Das ist die Hausaufgabe: „Mache einen Stop-Motion-Film. Erzähle dabei eine Geschichte“. Luise weiß relativ schnell, welche Geschichte sie erzählen will: Grabräuber wollen den Schatz des Pharaos stehlen. Sie malt das Bühnenbild, richtet die Requisiten, die Kamera macht „klick“. Luise bewegt den Grabräuber ein kleines Stück, dann wieder „klick“. Bewegen, stoppen, bewegen, stoppen, bewegen, und so weiter. „Das ist anstrengend!“, sagt Luise nach ein paar Bildern. Ich beobachte sie dabei – wie sie ihre kleinen Schauspieler bewegt – und sich von Bild zu Bild hangelt. Bei jedem „Klick“ höre ich ein Aufatmen, sehe ich ein Lächeln, ein Funkeln in ihren Augen.

Es ist mehr als nur eine Hausaufgabe. Hier entsteht ein Rhythmus, ein Gleichnis, eine Metapher für das Leben. Manchmal bewege ich mich genauso von Tag zu Tag, hangle mich genauso von Bild zu Bild... Und die wichtigsten Momenten sind die Unterbrechungen, die Stopps, die Haltepunkte: anhalten, innehalten, Pause machen. Dadurch kommt was in Bewegung. Erst jetzt begreife ich, warum in der Schöpfungsgeschichte nach jedem Tag, nach jedem großartigen Werk steht: „Und Gott sah, dass es gut war. Es ward Abend, es ward Morgen...“, nächster Tag. Das heißt, selbst Gott gönnt sich solche Momente, selbst Gott kommt zu sich – und hält inne und freut sich. Ein Aufatmen, ein Lächeln, ein Funkeln in Gottes Augen – und dann geht's weiter. Also: Kurzer Stopp, dann kommt neue Bewegung in die Geschichte. Wie wär's? Macht Pause, Stopp – und seid gespannt, wie's dann weitergeht!

Stefan Mendling

Morgenroutine mit einem Engel



328 engelSind Sie auch wie ich Frühaufsteher*in? Möchten Sie auch von früher Stunde an die Welt umarmen und den neuen Tag begrüßen? Oder gehören Sie zu den Menschen, die schon früh am Morgen über die dunkle Jahreszeit und die grausame Welt klagen und sich am liebsten die Decke über den Kopf ziehen würden?

Egal ob Sie zu der einen oder anderen Sorte Mensch gehören, seit dieser Pandemie haben sicher alle Menschen Schwierigkeiten aus dem Bett zu kommen: Was wird der neue Tag bringen? Keine Restaurants? Keine Freunde zu Besuch? Keine Feste? Keine Urlaube? Nur noch die neuen Corona-Zahlen, die sozialen und beruflichen Einschränkungen und die Sorge, dass so viele Menschen ihr Leben und ihre Existenz verlieren. Sogar die glücklichen Frühaufsteher unter uns ziehen sich in diesen Zeiten die Decke über den Kopf und sagen laut oder leise: „Ich kann nicht mehr!“

In diesen Zeiten brauchen wir einen Engel – so einen Engel wie bei Petrus. Der im Gefängnis auftrat und Petrus von seiner Perspektivlosigkeit und Einsamkeit befreite. (Apostelgeschichte 12,7) Der Bote Gottes erhellte erstens den Raum. Das haben wir so nötig nach den grauen Januartagen, Tageslicht, Sonnenstrahlen, Wärme! Der Engel stieß zweitens Petrus an die Seite. Das stelle ich mir ziemlich ruppig vor, aber okay. Und zum drittens sagte der Engel zum Schluss: Steh schnell auf! Ziehe deine Schuhe an und folge mir!

Ich lade Sie ein, zusammen mit mir ab morgen unsere Morgenroutine mit diesem Engel zu begehen: Machen wir gleich das Licht an und die Fenster auf. Stehen wir schnell auf und bleiben nicht lang unter der Decke. Hausschuhe anziehen – und ob der Gang zur Kaffeemaschine oder zum Bad folgt, ist es zunächst egal. Wichtig ist: Wir sind auch in dunklen Stunden nicht allein. Gott schickt uns einen Engel, der uns früh am Morgen aktivieren und von unserer Perspektivlosigkeit und Einsamkeit frei machen möchte. Machen wir mit!

Almendra García de Reuter



Was kochen wir heute?

Das ist eine der schwierigsten Fragen unserer Zeit. Nur heute nicht. Samstags darf sich unsere Tochter etwas wünschen. Und dann mache ich das. Auf diese Weise gab's auch mal wieder Dampfnudeln - nach dem Rezept der Nußdorfer Landfrauen.

Wie? Sie trauen sich da nicht ran? Halten Sie sich einfach an das Rezept. Und eines kann ich Ihnen versprechen: Diese Dampfnudeln sind ein Gedicht! Nahrhaft - und wahrhaft eine Gut-Tu-Nachricht für Leib und Seele.

Sie brauchen: 1 kg Mehl, 1 Würfel Hefe, 1 TL Zucker, 1 TL Salz, 750 ml Milch

Die Milch handwarm erhitzen. Hefe, Zucker und 2 EL handwarme Milch in einem Schälchen verrühren. Zudecken und zimmerwarm ca. 15 Min. stehen lassen (bis viele Bläschen entstehen)

Das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung formen. Den Vorteig in die Vertiefung geben und mit dem Salz und dem Rest der Milch gründlich zu einem Teig kneten. Den fertigen Teig mit einem Handtuch bedecken und eine halbe Stunde zimmerwarm stehen lassen.

Aus dem Teig ca. 14 Teigklöße formen. Auf ein bemehltes Brett oder Arbeitsplatte legen und wieder mit dem Handtuch abdecken und ca. 20 Min. gehen lassen.

In eine Pfanne etwa 1 cm hoch Wasser geben. 1-2 EL Fett (Biskin, Butterschmalz - keine reine Butter) und 1 TL Salz dazugeben und aufkochen lassen. In die kochende Flüssigkeit die Dampfnudeln setzen und Deckel schließen. Bei wenig Hitzezufuhr etwa 15-20 Min. garen.

! Den Deckel nicht öffnen !

Die Dampfnudeln sind gar, wenn alles Wasser verdampft ist und durch das zurückbleibende Fett eine Kruste entstanden ist (Wenn es "knuspert" und gut riecht).

Deckel erst ein wenig schräg anheben, so dass die Wassertropfen ablaufen, und dann mit einem Ruck abheben. Es darf kein Wasser auf die Dampfnudeln tropfen.

Martin Anefeld



Beschirmt

Sie haben noch eine Dampfnudel von gestern übrig? Prima. Dann einfach Marmelade drauf, eine Tasse Tee oder Kaffee richten und fertig ist das Sonntagsfrühstück! Dazu gibt´s heute nun noch ein Glaubensgespräch von Lothar Zenetti:

Sag mal, fragt er mich mitleidig lächelnd:
Glaubst du im Ernst noch, dass es das gibt – einen Gott?

Aber ja, sage ich daraufhin: Schon damit dieser Gott
nicht den Glauben verliert, dass es noch Menschen gibt.

Gott, wenn er allmächtig ist, müsste doch,
sagst du, all das Unrecht verhindern,
dreinschlagen müsste er einfach mal richtig und ...

Stimmt, sag ich dann, das müsste er wohl.
Doch seien wir froh, dass er es nicht tut;

so sind wir beide, so wie es aussieht,
trotz allem noch immer am Leben.

Mancher verliert seinen Glauben wie einen Schirm,
ganz nebenher. Man achtet nicht weiter darauf,
weil es gerade nicht regnet, und lässt ihn irgendwo liegen.
Bei schlechtem Wetter, wenn man ihn bräuchte,
den Schirm, ist er dann plötzlich nirgends zu finden.

Und so gibt´s jetzt von mir noch eine Einladung in einen Sonntagsgottesdienst!

Eva Weißmann



Das Genie beherrscht das Chaos

In meinem Kopf, mit meinen Augen sieht das ordentlich aus

Die letzten Monate waren gefüllt mit Ratgebern, wie die Zeit zuhause gut genutzt werden könnte. Es wurde aufgeräumt, umgeräumt, umgebaut. Baumärkte und Möbelhäuser erfreuten sich großem Zuspruch. Manche mögen sogar ausgemistet haben. Ich erinnere mich an einen Zeitungsbeitrag von letztem Jahr, als Betreiber von Wertstoffhöfen darüber berichtet haben, immer mehr zum Familienausflugort zu werden. Eigentlich keine schlechte Sache, Kram ist meistens genug vorhanden, aufräumen und wegwerfen entschlackt nicht nur die eigenen vier Wände, sondern ist oft auch für die Seele befreiend. Besser wäre natürlich, überhaupt nicht so viel Kram zu kaufen, aber irgendwo muss man ja anfangen.

Die Bibel fängt übrigens genau beim Thema Ordnung an. Gott, der das Chaos überwindet. Das sprichwörtliche ‚Tohuwabohu‘ wird beseitigt und die göttliche Ordnung hergestellt. Natürlich ist meine eigene Ordnung davon weit entfernt. Auch fühle ich mich im kreativen Chaos nicht unbedingt unwohl, doch weiß ich auch, wie befreiend es sich anfühlt in einer aufgeräumten Atmosphäre zu arbeiten, zu leben, zu sein.

Spannende Ansätze dafür gibt es hier: Aufräumen. Ein Montag eignet sich ja hervorragend für solche Umstellungen: Diäten, mit dem Rauchen aufhören, Ausmisten.

Gott sei Dank ist heute Montag ;-)

Thomas Himjak-Lang



Heute ist ein guter Tag zum Tanzen!

Ich liebe es zu tanzen!

Schon als Kind hat alles angefangen – in den Pumps meiner Mutter, damals noch völlig losgelöst zur Neuen Deutschen Welle. Passend zum Schulstart habe ich dann im Verein getanzt – schön synchron, nach Chorographie. Als Jugendliche musste alles rausgetanzt werden ... alleine und eigenwillig, im Badezimmer – ab und an auch mit der Haarbürste als Mikrophon. Als Studentin waren schließlich die Nächste zum Tanzen da – und zwar: bis die Wolken wieder lila waren. Inzwischen habe ich das Tanzen nach einer kleinen Pause wieder neu entdeckt.

Das Gute daran? Tanzen befreit! Wer tanzt ist leichtfüßig, in Bewegung, lässt los. Und auch wissenschaftlich gibt es jede Menge guter Gründe zu tanzen. Tanzen ist gesund für Körper und Geist. Tanzen hilft gegen Stress, setzt Endorphine frei – macht also froh! Und selbst in der Bibel wird getanzt – um Gott zu loben und den Dank über seine Schöpfung auszudrücken. Gewissermaßen also Ausdruckstanz.

Und: Tanzen, das geht auch in diesen Zeiten – ob alleine im Badezimmer, gemeinsam mit der Familie im Wohnzimmer oder als Tango im Flur mit Besenstiel. So oder so – tanzen befreit! Also: Ab und an das Leben tanzen. Und am Besten jetzt gleich damit anfangen ...

Jasmin Coenen



Nahrung für die Seele

Wer längere Zeit nichts isst, bekommt Hunger. Der Magen beginnt dann zu knurren. Das kann schon mal unangenehm sein, wenn er laute Geräusche von sich gibt.

Die Seele ist da zurückhaltender. Auch sie braucht Nahrung, wenn sie nicht verkümmern soll. Sie gibt keine Geräusche oder direkt wahrnehmbare Signale von sich, wenn es mal wieder an der Zeit wäre, sie zu stärken. Eigentlich schade. Die Seele braucht keine zwei oder dreimal am Tag Futter. Aber doch ab und zu kleine Aufmerksamkeiten.

Vieles, was uns seelisch gesund erhält, können wir momentan nicht tun: Singen, reisen, Feste feiern..... Das sieht man den Menschen auch an.

Man sagt, die Augen seien die Fenster zur Seele. Und tatsächlich habe ich in letzter Zeit selten in strahlende Augen gesehen. Manchmal begegnet mir ein freundliches Lächeln, meist aber treffe ich auf ernste Gesichter.

Deshalb ist es umso wichtiger in unseren Alltag Rituale einzubauen, die uns guttun. Ob das nun ein schöner Film, ein duftendes Bad oder eine Meditation ist. Deshalb: Heute ist guter Tag, um uns selbst ein wenig zu verwöhnen.

Womit machen Sie sich heute eine Freude?

Annette Bernhard



Bitte lächeln!

„Engelslächeln“. Ein treffender Name. Babys lächeln unbewusst im Schlaf. Mit fünf, sechs Wochen lächeln sie dann sehr bewusst auf dem Wickeltisch ihr Gegenüber an. Sie geben zurück, was ihnen entgegengebracht wird. Sie bauen die lebenswichtigen sozialen Kontakte auf.

Ein Lächeln wird überall in der Welt verstanden. Im Lächeln meldet sich die Seele zu Wort, mehr als im Lachen.

Zugegeben: Lächeln kann auf vorhandene Unsicherheit hindeuten. Lächeln wird oft zu einer „von Fotoapparaten ausgelösten Seuche“. Lächeln wird eingesetzt, um die wahren Gedanken zu verbergen.

Aber ursprünglich muss das Lächeln eine andere Funktion gehabt haben. Es muss von Anfang an Zeichen der Liebe gewesen sein. Bei Erschaffung der Erde „sah Gott an, alles, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut“ (1. Mose 1,31). An dieser Stelle muss Gott gelächelt haben!

Engelslächeln. Auch für Erwachsene zu empfehlen.

Der Nasen-Mund-Schutz verdeckt zwar die Mundpartie. Aber echtes Lächeln geht auch über die Augen. Versuchen Sie es einmal. Ihnen zuliebe und allen, denen Sie heute begegnen.

Lothar Schwarz



Anleitung zum Engel-Sein

Könnt ihr es erkennen? Spuren im Schnee...
Genauer gesagt: ein Schnee-Engel.

Meine Kinder lieben es, Schnee-Engel zu machen – mit Armen und Beinen im Schnee einen Engel zu malen, einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen, dann zu fantasieren, ob es ein alter Engel ist – oder ein junger; oder ein müder Engel oder ein wilder.

Wann habt ihr das letzte Mal einen Schnee-Engel gemacht? Nutzt den Schnee, so lange er noch da ist. Denn ihr werdet merken: Engel hinterlassen einen Abdruck, einen Eindruck. Engel sind ganz unterschiedlich, wild, müde, groß, klein. Manchmal auch sehr verschwommen, undeutlich, unscheinbar. Aber sie entstehen nur da, wo Menschen sich fallen lassen und wieder zu Kindern werden. Im Schnee auf jeden Fall. Vielleicht auch ohne Schnee.

Hier eine kleine Anleitung zum Engel-Sein: Lass dich fallen, vertrau darauf, dass Gott da ist. Bewege dich, Arme und Beine, glaube daran, dass jede Bewegung einen Eindruck hinterlässt – etwas bewegt! Freu dich – wie ein Kind; über den Schnee, über die Sonne, über andere Menschen. Und: Überrasch dich selbst – zum Beispiel beim Schnee-Engel-in-den-Schnee-Malen. Und jeder Schnee-Engel hat eine Botschaft: es gibt sie wirklich! Engel. Und meistens sind es Menschen. Oder?

Stefan Mendling



Romantiker und Skeptiker, morgen ist Valentinstag!

Die Skeptiker verpönen diesen Tag als Erfindung der Blumenindustrie, um die Liebe an sich zu kommerzialisieren. Die Romantiker freuen sich über eine weitere Gelegenheit im Jahr die Liebe zu feiern. Der Gedenktag für den Märtyrer Valentinus ist umstritten. Eingeführt wurde er im Jahr 469 für die ganze Kirche und im Jahr 1969 aus dem römischen Generalkalender wieder gestrichen. Ich oute mich hiermit: Ich gehöre zu den Romantikern und feiere diesen Tag seitdem ich denken kann – gerne auch mit Blumen! Es ist doch schön, wenn der Kommerz einmal einem guten Zweck dient: Die Liebe zu feiern! Der 14. Februar ist eine gute Gelegenheit, unsere Dankbarkeit zum Ausdruck zu bringen – für eine liebe Freundschaft oder Partnerschaft, mit einem Anruf, einer handgeschriebenen Karte oder einer kleinen Aufmerksamkeit. Was spricht dagegen? Vieles spricht aus meiner Sicht dafür. In diesem Sinne laden wir gern Romantiker und Skeptiker zum „Die Liebe hört niemals auf“- Gottesdienst morgen den früh ein. Die grenzenlose Liebe ist Thema. Melden Sie sich Bitte per E-Mail: pfarramt.godramstein@evkirchepfalz.de an, wir freuen uns auf Sie!

Almendra García de Reuter



Erscheinungen

Gestern ist mir ein Engel erschienen! Und ich habe sogar ein Foto von ihm. Seht her!

Das ist doch kein Engel, könnte einer sagen. Das ist eine natürliche Erscheinung. Da scheint nur die tiefstehende Sonne durch ein altes Ruinenfenster und wirft diesen engelartigen Schein an die gegenüberliegende Mauer.

Mag sein, das ist eine Erklärung - sachlich, neutral, nüchtern. Aber so eine Erklärung empfindet nichts. Sie findet keinen Sinn. Sie versteht nicht die Bedeutung, die natürliche Erscheinungen für Menschen erlangen können. Ein sachlich-nüchterner Mensch wird beispielsweise haargenau erklären können, was ein Baum ist. Aber er wird nie ergründen können, wie der Baum zwei Liebenden erscheint, die sich darunter zum ersten Mal küssen..

Für mich ist ganz klar: Dies ist ein Engel. Denn diese wunderbare Lichterscheinung erreichte mich genau in dem Moment, als ich wieder einmal darüber grübeln musste, wie es denn in dieser Corona-Krise weitergeht.

Martin Anefeld



Nomen est omen

Wo Rosen draufstehen, sollten auch Rosen drin sein, dachte ich mir, wenn schon so vieles andere, was heute eigentlich auf der Tagesordnung stünde, nicht drin sein kann. Wo der Name Rosenmontag herkommt, lässt sich gar nicht eindeutig sagen: Er könnte auf das Mittelhochdeutsche und damit den „rasenden (wilden) Montag“ zurückgehen oder meint den sogenannten „Rosensonntag“ an Laetare, an dem der Papst eine Goldene Rose zu weihen pflegte und einer verdienten Persönlichkeit übergab. Vielleicht wurden Sie gestern ja „mit Rosen bedacht“?

Ich hätte heute eine Rosengeschichte für Sie: In der Zeit seines Pariser Aufenthaltes soll Rainer Maria Rilke regelmäßig an einer Bettlerin vorbeigekommen sein. Er gab nie etwas, seine französische Begleiterin warf häufig ein Geldstück hin. Eines Tages fragte diese, warum er nichts gebe. Rilke antwortete: „Wir müssen ihrem Herzen schenken, nicht ihrer Hand.“ Wenige Tage später brachte er eine eben aufgeblühte Rose mit, legte sie in die offene, abgezehrte Hand und wollte weitergehen. Da geschah das Unerwartete: Die Bettlerin blickte auf, erhob sich mühsam von der Erde, tastete nach der Hand des fremden Mannes, küsste sie und ging mit der Rose davon. Eine Woche lang war sie verschwunden. Nach acht Tagen saß sie plötzlich wieder an der gewohnten Stelle. Sie war stumm wie eh, wiederum nur ihre Bedürftigkeit zeigend durch die ausgestreckte Hand. „Aber wovon hat sie denn die ganze Zeit gelebt?“ fragte die Französin. Rilke antwortete: „Von der Rose.“

Eva Weißmann

Luft raus

Unter Druck kann ich am Besten arbeiten. Mehr sogar, nur unter Druck kann ich arbeiten.

Kennen Sie solche Sätze? Ich habe mir diese während des Studiums immer wieder aufgesagt. Ich habe mir und anderen immer wieder davon erzählt, dass ich nur mit Druck Hausarbeiten schreiben könne oder nur mit Zeitdruck für Prüfungen lernen könne. Es hat sogar funktioniert (und tut es teilweise auch heute noch). Doch was passiert, wenn es wirklich nicht mehr reicht. Heute Abend beim Schreiben dieser Gut-Tu-Nachricht ist es soweit: die Luft ist raus, ich bin platt und ideenlos. Wie schaffen Sie es damit umzugehen, wenn es nicht reicht? Bisher ist es immer irgendwie gut gegangen, mehr oder minder erfolgreich. Manchmal habe ich mich gerettet mit einem Manöver, das ich in der Schule kennengelernt habe. Die Frage einfach ins Plenum zurückgeben: Wie gehen Sie damit um, wenn bei Ihnen die Luft raus ist und Sie liefern müssen?

Thomas Himjak-Lang





Reiß die Mauer ein!

Zugegeben: Ich kann nicht in die Köpfe von Menschen reinschauen, aber ich glaube – in so manchem Kopf, steht so manche Mauer. In meinem Kopf ist das jedenfalls so.

Haushoch ist sie, meist selbstgebaut. Eine Mauer besprüht mit Gedanken. Gedanken, die flüstern oder schreien: Das kannst Du nicht machen! Das geht so nicht! Ging noch nie so – also unmöglich! Sätze, die blockieren. Die Mauer unüberwindbar erscheinen lassen.

Anders läuft es in der Bibel ab – bei Jesus. Der lässt sich nicht durch ein Ging-noch-nie-so blockieren. Der schiebt die Blockaden beiseite und macht. Macht den Handlungsspielraum weit, eröffnet Spielraum, Lebensraum. Wenn er zum Beispiel mit den Ausgestoßenen der Gesellschaft essen geht – sogar zu ihnen nach Hause geht. Dorthin geht, wo es bisher hinter vorgehaltener Hand flüsterte: Da geht doch keiner hin! Ging noch nie einer hin.

Stattdessen: Geht nicht, gibt's nicht. Zumindest nicht, wenn da nur die Mauer im Kopf spricht. Dazu ruft Dich auch das Motto der diesjährigen Fastenaktion der ev. Kirche auf, die heute startet. Spielraum: 7 Wochen ohne Blockaden – so lautet das Motto 2021.

Also: Frag Dich in der kommenden Zeit doch mal, wo Du blockiert bist oder was Dich blockiert. Und: Falls die Mauer nur in Deinem Kopf existiert, reiß sie ein und schau was dahinter steckt. Vielleicht gefällt es Dir ja! In jedem Fall eröffnet es Dir Raum. Spielraum.

Alle sagten das geht nicht – dann kam einer der wusste das nicht und hat`s einfach gemacht. (Autor*in unbekannt)

Jasmin Coenen

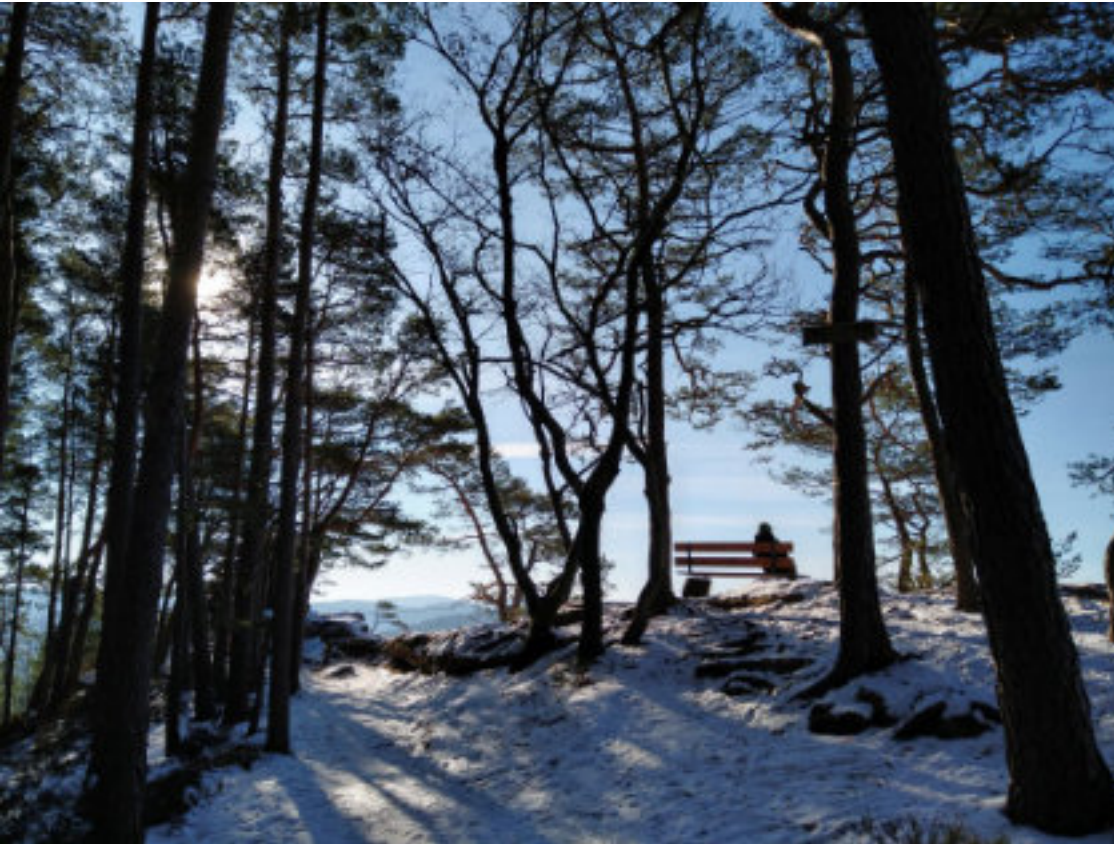


Erinnerungen

Letzte Woche habe ich Fotos ausgedruckt, gerahmt und aufgehängt. Sie sind schöne Erinnerungen an vergangene Urlaubszeiten, Begegnungen und gelungene Aktionen im Arbeitsleben. Die Bilder haben die Räume, in denen ich sie aufgehängt habe, verändert. Großartige Landschaften und strahlende Gesichter sehe ich da. Glanz mitten im Februar. Erinnerungen sind nicht nur Gedanken. Oft sind sie mit sinnlichen Erfahrungen verbunden. Mit Geräuschen wie dem Plätschern des Wassers, dem Duft von frisch gemähtem Gras, dem Gefühl der Freiheit und Leichtigkeit. Erinnerungen an Vergangenes können wohltuend und motivierend sein. Sie berühren das Herz. Auch die Bibel ist ein Buch voller Erinnerungen. Darin werden Jahrtausende alte Glaubensgeschichten erzählt. Sie beschreiben Erfahrungen, die Menschen im Leben und mit Gott gemacht haben. Sie erzählen auch davon, dass Wüstenzeiten vorbei gegangen sind. Im Vertrauen auf Gott können wir uns auf dem Weg machen: In diesen neuen Tag und in die Zukunft.

Damit deine Hoffnung sich gründe auf den Herrn, erinnere ich daran heute gerade dich. Sprüche 22,19

Annette Bernhard



Die zwei Seiten einer Medaille

Wir waren wandern. Der Dimbacher Bundsandstein-Höhenweg stand auf dem Programm. Ein Premium- Wanderweg, dessen Name mich hätte warnen müssen. Gleich nach dem Start ging es kompromisslos bergauf. Ohne Vorwarnung kam ich außer Puste. Hechelte meiner Frau hinterher, wie immer, wenn wir uns bewegen. Ob zu Fuß, mit dem Rad und auch beim Autofahren – sie ist immer vorne. Ich grübelte darüber, wie schnell man (also ich!) im Alter seine Kondition verliert. Ich ärgerte mich, weil ich es wieder soweit hatte kommen lassen mit den unnötigen und peinlichen Pfunden. Ich trauerte meiner Trittsicherheit nach, die allerdings nie so richtig im Leben dagewesen ist. Ich hörte in mich hinein und überlegte, ob mein Puls überhaupt noch messbar sei. Ich sah mich alle paar hundert Meter ausruhschen auf einer tückischen Eisfläche. Und ab und zu meldete sich meine verzweifelte Lust auf Dubbeglas und Rieslingschorle und ich bedauerte mich noch mehr, weil beide nicht möglich waren.

Ich will es kurz machen. Nach über drei Stunden war der Rundweg beendet. Und die Fotos, die ich aufgenommen habe, zeigen eine betörend schöne Winterlandschaft. Herrliche Felsformationen, lehrreiche Hinweistafeln an markanten Punkten. Glitzernder Schnee im Gegenlicht. Großartige Rundblicke über eine der schönsten Landschaften der Welt. Und da war noch viel mehr: Die Ruhe im Wald. Das so selten gewordene Knirschen im Schnee. Klare Luft zum Durchatmen. Die ersten Vogelstimmen, die den Frühling andeuten ...

Der Muskelkater am nächsten Tag hat mich an eine wunderbare Wanderung erinnert. Bei der nächsten Tour konzentriere ich mich gleich auf die schönen Seiten. Ich werde genießen. Auch ohne Rieslingschorle werde ich mich daran erinnern, dass das Glas immer halbvoll ist. Mindestens.

Lothar Schwarz

WIE GOTT DICH SIEHT



WIE DU DICH SIEHST

Backen wie Gott

Schönheits-OPs sind durch die Corona-Krise laut Medienberichten vermehrt auf der Tagesordnung. Ständige Video-Konferenzen führen dazu, dass viele sich ständig selbst auf dem Bildschirm sehen und kritisch betrachten. Darüber hinaus ist auch einfach mehr Zeit da, um sich mit Äußerlichkeiten zu beschäftigen. Menschen mit gesichertem Einkommen, die ihre Reisekasse derzeit nicht plündern können, erfüllen sich ihre „Verschönerungswünsche“ und unterziehen sich einer ästhetischen Chirurgie. Es sind zum größten Teil Frauen und in den allermeisten Fällen werden die OPs gegenüber Freunden und Kolleg*innen verschwiegen. Es liegt mir fern All dies zu verurteilen. Eine OP würde bei mir dennoch nicht in die Tüte kommen, dafür bin ich zu schmerzempfindlich und meine Haut neigt zur Narbenbildung. Außerdem habe ich mich selber dabei ertappt, viel mehr Schminkprodukte als sonst gekauft zu haben. Neulich habe ich sogar den Youtube-Kanal „Mission Beautiful“ abonniert. Dort habe ich über die „Baking“-Schmink-Technik erfahren. Der Name kommt daher, dass sich der aufgetragene Puder durch Körperwärme mit der Abdeckcreme verbindet und diese sozusagen „backt“. Diese „Back-Methode“ verspricht eine langanhaltende Schönheit...

Vielleicht brauchen manche von uns das alles, weil wir uns beim Blick auf den Bildschirm oder in den Spiegel wie ein nicht so recht gelungener Kuchen fühlen – weit weg von den schönen Bildern in Zeitschriften. Doch Gott sieht uns an, freut sich an unseren persönlichen und einzigartigen Gesichtszügen und an unserem individuellen Ausdruck. Ob mit oder ohne OP und Schminkzeug, die Hauptsache ist, dass wir aus Gottes Sicht wundervoll gemacht sind. (Ps 139,14). Den Rest kriegen wir auch gebacken!

Almendra García de Reuter



Gute Landung!

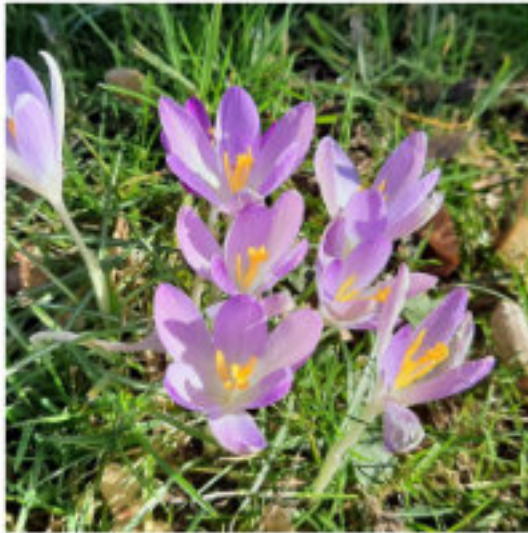
Wisst ihr was ein „Stall“ ist? Auf deutsch: Strömungsabriss. Das gibt's beim Fliegen oder beim Segeln. Und das versuchen Piloten tunlichst zu vermeiden. Denn ein Strömungsabriss ist, wenn sich die Flügel von der Luftströmung ablösen, also wenn die Tragflächen keinen richtigen Kontakt zur Strömung mehr haben. Dann geht der Auftrieb verloren.

So wie bei mir am Wochenende: Wenn ich die ganze Woche in meinen Abläufen drin bin, Frühstück, Arbeit, Homeschooling, Kochen, Gassi gehen, Zoom-Konferenz, Essen, Kinder baden, Fernsehen, Schlafen – und wieder von vorn... Ich lass mich antreiben im Alltag, stehe unter Strom. Und spätestens am Sonntag kommt bei mir der Strömungsabriss, wenn der Druck abfällt. Und dann passiert, was auch beim Flugzeug passiert, wenn die Strömung abreißt: Es kommt zu Turbulenzen; denn das Gefühl, frei über die Zeit entscheiden zu können, ist auf einmal neu und ungewohnt.

Vögel zum Beispiel nutzen den Strömungsabriss ganz bewusst zum Landen, um runter zu kommen, um mit den Füßen auf den Boden zu kommen – dazu drehen sie die Flügel so, dass die Strömung abreißt.

Eigentlich schlau: sich mal ausklinken, mal wieder Bodenhaftung bekommen, einmal in der Woche landen – bei mir, bei dem, was mir wichtig ist, oder bei Gott. Euch allen eine sichere Landung!

Stefan Mendling



Zeichen

Vor acht Tagen: -10°C,
Frost, Schnee, eisiger Wind...
Gestern: +20°C;
Licht, Wärme, Blüten, Knospen...

Einatmen, durchatmen, aufatmen...
Es geht weiter, es wird heller, es geht hinaus.
Der Winter weicht.

Ein größeres Hoffnungszeichen gibt es nicht.
Die Kraft des Lebens bricht sich Bahn.

Das will Gott.
Das schenkt Gott:
Licht. Leben. Hoffnung.

Martin Anefeld



Spielraum

Wer am Aschermittwoch angefangen hat, wird mit dem heutigen Dienstag eine der „7 Wochen ohne“ geschafft haben. Glückwunsch! Solche Fastenzeiten gibt es ja in vielen Religionen: Für Muslime im Monat Ramadan. Für Juden am Versöhnungstag Jom Kippur. In der Orthodoxen Kirche vier mehrwöchige Zeiten im Jahr. Oft war mit strengen Geboten die Vorstellung verbunden, sich Verdienste vor Gott zu erwerben. Dagegen wehrte sich die Reformation. So war das Fasten in der evangelischen Kirche lange unüblich und kam es tatsächlich erst vor knapp 40 Jahren zur Aktion der „7 Wochen ohne“. Nun kommt das Wort fasten aus dem Althochdeutschen und bedeutet festhalten, beobachten. Ja: Wer fastet, beobachtet sich selbst und nimmt auch anderes bewusst in den Blick. Das kann gerade in diesen Tagen gelingen! Und statt „7 Wochen ohne“ können es ja auch „7 Wochen mit“ werden. Nutzen wir den Spielraum!

Gemeinsam, guter Gott, sind wir stark.
 So löse uns von dem, was uns beschwert,
 und schenke Zuversicht und Kraft,
 an der wir uns festhalten können.
 Wandle in Weite, was uns beugt und lähmt,
 und nimm uns mit auf deinen Weg ins Leben.
 Amen.

Eva Weißmann



Das Kamikaze-Huhn

Nein! Das tut man doch nicht!

Seit einigen Tagen beobachte ich es. Meistens mittags rennt es durch den Garten. Über die Mauer kommt es. Ganz selbstverständlich flattert es aus dem eigenen Garten heraus und tut sich gütlich an allem, was es so findet. Die eigenen Hühner meiner Vermieter dagegen müssen sich mit ihrem umzäunten Areal zufriedengeben. Das fremde Huhn aber, das stolziert um den Zaun herum, pickt wo es will und abends verschwindet es wieder über die Mauer, zurück in den eigenen Stall.

Nein, sowas tut man doch nicht. Das ist es, was mein Anstand mir sagt. Man geht nicht einfach in fremde Gärten. Man pickt sich nicht einfach nur das Beste heraus und überlässt den anderen den Rest. Wenn das alle tun würden?! Ja ... dann gäbe es den Rest für alle und das Beste auch für alle, nur eben zu kleineren Portionen.

Ich glaube vielen stehen in einem ähnlichen Konflikt. Zwischen dem eigenen Anstand, dem was für die Gesellschaft als Normativ gilt und der Bereicherung für einen selbst. Natürlich hat die Bibel dazu kluge und weise Ratschläge: Bemühe dich nicht, reich zu werden; da spare deine Klugheit! Sprüche 23,4

Aber wie so oft mit klugen Ratschlägen gilt auch hier: Ratschläge sind auch Schläge. Manchmal möchte ich auch so sein, wie das fremde, einfach unverfroren mir das Beste aus den Gärten anderer aussuchen. Einfach frech sein und mal schauen was passiert. Und Sie?

Thomas Himjak-Lang



Ich bin dann mal weg!

Ich verabschiede mich nicht gerne. Denn: Sich von etwas oder jemandem zu verabschieden fällt mir schwer.

Liegt vielleicht daran, dass im Menschen auch ein kleiner Klammeraffe schlummert. Bei Gefahr oder Ungewissheit, wird sich einfach im vertrauten Fell der Mutter festgeklammert. Ein Urreflex also. Nun haben Menschen meist weniger Fell, aber emotional gesehen, suchen und festigen wir Bindungen, fühlen uns in der Routine wohler als bei Abschied und Neubeginn.

Aber: Wer zu viel klammert, verkrampt, verspannt, blockiert sich. Und: Abschiede gehören zum Leben dazu. Das ist auch gut so, denn: Nur wer loslässt, hat die Hände frei für etwas Neues.

Das erinnert mich an eine Übung gegen Verspannungen. Zuerst: Hinstellen. Bewusst atmen. Schultern locker lassen, loslassen. Dann: Die Arme zur Decke strecken. Sich langmachen und: Äpfel pflücken.

In der Bibel gibt es auch fürs Abschiednehmen und Neubeginnen eine kleine Übung. Funktioniert so ähnlich wie Äpfel pflücken:

Bleib immer offen für die Zukunft! Denk nie Du bist schon fertig.
 Setz Dir ein Ziel!
 Lass los, was hinter Dir ist – nimm Dir dafür Zeit.
 Und dann: Streck Dich nach dem aus, was vor dir liegt.
 Dort gibt es in jedem Fall etwas zu holen!

Jasmin Coenen

Mit dieser Gut-Tu-Nachricht verabschiede ich mich aus dem Team der Autor*innen.



7 Wochen mit!

349 7wochenmit Über 2 Millionen Christen beteiligen sich jedes Jahr an der Fastenaktion „7 Wochen Ohne“ der Evangelischen Kirche.

n diesem Jahr sträubt sich etwas in mir dagegen. Müssen wir nicht schon auf genug verzichten. Deshalb mein Vorschlag: Statt 7 Wochen ohne das Gegenteil.

7 Wochen mit.

Oder nur an diesem Tag : Der Freitag mit....

Das kann dann trotzdem im Sinne der Passionszeit sein:
 die Seele stärken und mit Gott in Einklang bringen;
 den Nächsten sehen und mitfühlend sein;
 Dankbarkeit spüren und zum Ausdruck bringen.
 Hier findest Du Anregungen dazu. Suche aus, was heute für Dich passt .

Erzähle Gutes über einen Mitmenschen
 Verschenke ein Buch, das Du mit Begeisterung gelesen hast
 Spende für ein gutes Projekt
 Sei besonders freundlich (z.B. lass jemanden an der Kasse vor)
 Bedanke Dich im Gebet für erfreuliche Kleinigkeiten

*Wo Menschen sich verschenken,
 die Liebe bedenken
 und neu beginnen ganz neu,
 da berühren sich Himmel und Erde,
 dass Friede werde unter uns.*

NL plus 93

Annette Bernhard



Herzlichen Glückwunsch!

Feierten Sie in den letzten Wochen Ihren Geburtstag? Mit etwas Glück gehören Sie dann auch zu den stolzen Besitzern eines "Herzlichen-Glückwunsch-und alles Gute-Videos". Gemeinschaftsprojekte! Einmalige Kurzfilme, so einmalig wie die Geburtstagskinder selbst!

Da haben sich Freunde, Angehörige und Arbeitskollegen viele Gedanken gemacht. Sie lächeln, tanzen und singen in die Kameras der Smartphones. Sie zeigen im Hintergrund ihre eigenen Wände, in denen sie seit Wochen festsitzen. Sie geben etwas von sich preis, einen guten Wunsch, eine Durchhalteparole, ein schüchternes Lachen, ein ehrliches Gesicht, ein liebevoller Blick.

Filme drehen statt durchdrehen. Originell, phantasievoll, witzig. Eine neue Mittelungsweise zwischen Postkarte und persönlichem Händeschütteln oder Küsschen.

Da blüht Kreativität auf, mitten in der Corona-Tristesse.

Und alle, die sich nicht zu den Starregisseuren zählen, alle, die aufstöhnen, wenn sie aufgefordert werden, sich an einem Video zu beteiligen, alle, die die Krise bekommen, wenn sie sich selbst sehen und sprechen hören, seien ermutigt und getröstet: Die Geburtstagsvideos sind bleibende Erinnerungen. Fast für die Ewigkeit. Zumindest werden sie auch dann noch Freude bereiten, wenn kaum noch jemand weiß, wer oder was Covid-19 und B 1.1.7 einmal gewesen waren.

Lothar Schwarz



Lockdownmüde?

Erinnert ihr euch? Vor gut einem Jahr haben wir Steine angemalt, abends applaudiert oder auf dem Balkon gesungen. Das erste Mal Homeschooling, die erste Videokonferenz. Wir haben Regenbogen angemalt und gesagt: „Alles wird gut“. Es fühlte sich alles so neu an – und ich fühlte mich unsicher. Jetzt, ein Jahr später, wissen wir so viel mehr über das Virus und haben Impfstoffe – wer hätte vor einem Jahr geglaubt, dass wir in so kurzer Zeit drei Impfstoffe haben? Und dennoch habe ich diese Woche wieder ein neues Wort gelernt: „lockdownmüde“. Die Menschen seien lockdownmüde. Nach dem Motto: Jetzt muss es doch mal gut sein! Nicht mehr bereit, auf so vieles zu verzichten. Aber auch müde im Sinne von kraftlos, antriebslos, zerknirscht.

Ehrlich gesagt: Ich spüre es auch manchmal, eine Prise Lockdownmüdigkeit. Und was machen meine Kinder? Sie sammeln Steine und malen. Sie erinnern sich: „Das haben wir auch letztes Jahr gemacht. Das war schön.“ Die bunten Steine, die wir jetzt wieder im Garten haben, sind für mich wie Denkmale: Denk mal dran, was alles in einem Jahr passiert ist. Wieviel Gutes dabei entstanden ist, weil Menschen daran geglaubt haben, dass alles gut wird. Bunte Steine, die mich daran erinnern, dass es auf die Perspektive ankommt. Entweder ich sehe ein Jahr voller grauer Steine, die im Weg liegen – oder ein Jahr voller besonderer Momente, viele bunte Steine, die am Weg lagen. In der Bibel steht: „Gott gibt den Müden Kraft.“ (Jesaja 40,29). Vielleicht gerade durch Menschen, die nicht müde werden, an das Gute zu glauben – und Steine bemalen. Erinnert ihr euch?

Stefan Mendling



#AndersAmen

Heute kommt eine Youtube-Empfehlung von mir. Es ist ein Kanal von sogenannten „Sinnfluencern“. Das ist ein Wortspiel aus „Influencer“ und „Sinn“. Ein Sinnfluencer ist ein*e Influencer*in, die oder der sich für sinnhafte Inhalte ausspricht und die Reichweite ausschließlich für Themen wie Umweltschutz, Nachhaltigkeit – oder aber den Glauben nutzt.

Durch Zufall – oder dank des Youtube- Algorithmus – bin ich auf den Kanal „AndersAmen“ gestoßen. Er wird von einem Pfarrerinnenehepaar (Stefanie und Ellen Radke) betrieben. Die beiden unterhalten sich dort über Alltagsthemen sowie über Glaubensfragen. Und das tun sie nicht nur auf eine persönliche, sondern auch auf eine sehr private Art. Beide sind meistens unterschiedlicher Meinung, lachen viel – und das Wichtigste: Steffi und Ellen nehmen sich an, so wie sie sind. Trotz aller Unterschiede! Wenn das kein gutes Vorbild für eine Ehe – ganz im evangelischen Sinne – ist! Mich inspirieren sie jedenfalls.

Aber nicht nur das: Es macht mir Spaß sie zu sehen. So sagt Pfarrerin Kerstin Söderblom bei evangelisch.de: „Die beiden kommen so frisch und unpastoral daher, dass es eine Freude ist. Trotzdem sind sie gläubig und auf ihre Weise fromm. Sie verkörpern eine spannende Mischung.“ So mag ich es, von ihnen mit einem erfrischenden „Liebe Himmelskinder“ begrüßt zu werden. Beim Abschied klingt es ganz klassisch: „Bleibt behütet“. Das tut so gut!

Gucken Sie mal vorbei und lassen Sie sich auf diese erfrischende Vielfalt in unserer Kirche ein. PS: Wundern Sie sich nicht, wenn auch ich Sie bald im Gottesdienst mit „Liebe Himmelskinder“ begrüßen darf. Sie wissen jetzt, woher ich es habe.

Almendra García de Reuter



Das ist Oreo

Oreo ist das Pferd der Freundin unserer Tochter. Damit kam sie zu uns geritten. Das Bild rührt mich an ob der kindlichen Fürsorge, und es ist für mich DAS Bild für unsere Tage. Es steht für das, was wir brauchen:

1. Sicherheit. Ja, das Pferd muss schön angebunden werden. Man kann ja nie wissen... safety first - Sicherheit vor allem. Das ist ein guter Rat. Ganz loslassen, ganz frei sein können wir noch nicht, auch wenn es positive Anzeichen gibt.
2. Normalität. Die Freundin war zum Spielen da. Einfach zum Spielen! Wie gut das den Kindern tut! Und wie wohltuend, ihnen zuzusehen! Und wie sehr brauchen wir das auch: Normalität.

Ich bin optimistisch. Es geht voran mit den Impfungen. Es geht hinaus in Frühling und Sommer. Es wird normaler werden, wenn wir zugleich auf die Sicherheit achten.

Bewahren Sie Vorsicht, Umsicht und Zuversicht.

Martin Anefeld



Geschichten kreuzen auf

Es ist einfach zu groß. Wie ich es auch drehe und wende: Unser Godramsteiner Hungertuch passt nicht ganz aufs Foto. Egal, wo ich stehe: Eine Ecke fehlt immer.

Vermutlich auf das 11. Jahrhundert geht der Brauch von sogenannten Hungertüchern zurück: Zu Beginn der Fastenzeit verspernte ein solches Tuch der Gemeinde den Blick auf den Altar: Auch das Fasten der Augen sollte ein Zeichen der Buße sein. Nun hat das Fasten- oder eben auch Hungertuch zwar das Geschehen am Altar verdeckt, aber bewusst in Bildern den Menschen unzählige biblische Geschichten vor Augen geführt. Kunstvolle Werke sind entstanden. So erklärt sich auch die Redensart „am Hungertuch nagen“ (von ursprünglich nähen). Jetzt, in der Passionszeit, kreuzen auch in unseren Gottesdiensten und Andachten unzählige biblische Geschichten auf. Alle gleichermaßen aus dem Stoff, aus dem sich das Geheimnis unseres Glaubens speist.

Es ist einfach zu groß. Wie wir es auch drehen und wenden: Das Geheimnis des Kreuzes. Das Geheimnis des Lebens. Doch egal, wo wir stehen: Es möge sich Raum schaffen, in uns.

Eva Weißmann



Suche nach Frühlingshoffnung

Mitten in der Pandemie und der Passion trifft sie uns ganz unvorbereitet: Die Hoffnung. Als ich gestern spazieren war, habe ich sie entdeckt, die ersten Blumen die geblüht haben. Dabei ist mir ein Gedicht von Eduard Mörike in den Kopf gekommen: Er ist's

Frühling lässt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon,
Wollen bald kommen.
— Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!

Dich hab' ich vernommen!

Wir warten jetzt auch, bis die Veilchen blühen, bis wir wieder unser „normales“ Leben zurückbekommen, bis Jesus Christus aufersteht. Gehen sie doch auch einmal nach draußen auf die Suche nach dem Frühling. Den ersten blühenden Blumen, nach den Zeichen der Hoffnung.

Patrick Keipert



Heute ist Weltgebetstag!

Was mich an dieser weltweiten ökumenischen Bewegung begeistert:
Am ersten Freitag im März feiern Christen rund um den Globus.
Millionen beten an diesem Tag und spenden für Projekte.
Wir nehmen wahr, dass christliche Gemeinden überall auf der Welt zu finden sind.

Jedes Jahr steht ein Land im Fokus. Wir erfahren viel über den Alltag der Menschen, über die Natur und die Probleme des Landes. Dieses Jahr ist Vanuatu dran. Vanuatu – wo ist das denn? Ein Traum im Südpazifik und durch Wirbelstürme bedroht.

Vanuatu ist ein wunderschönes Land mit 83 Inseln mitten im pazifischen Ozean mit ca. 300.000 Einwohnern vieler ethnischer Gruppen und Sprachen. 83% der Bevölkerung sind Christen. Die Bewohner haben den Ruf besonders glücklich zu sein.

Mit dem Motto „Worauf bauen wir?“ fragen die Frauen aus Vanuatu nach dem Fundament, das unser Leben trägt und Kräfte freisetzt. Kraft, um sich für Klima- und Geschlechtergerechtigkeit einzusetzen.

Hier ein Video von meiner Kollegin. Schau doch mal rein!



Ist es nicht schön, dass überall auf dem blauen Planeten Christen leben?

Sag mir: Wer schuf das Leben der ganzen Welt?
Und wer ist es, der dich und mich in seiner Hand hält?
Das ist nur Gott allein, Schöpfer allen Seins.
Ich will auf Gott bauen, will stets ihm vertrauen,
mein fester Grund zu jeder Stund`.

(WGT 2021 , Lied 6 Catrin Wolfer)

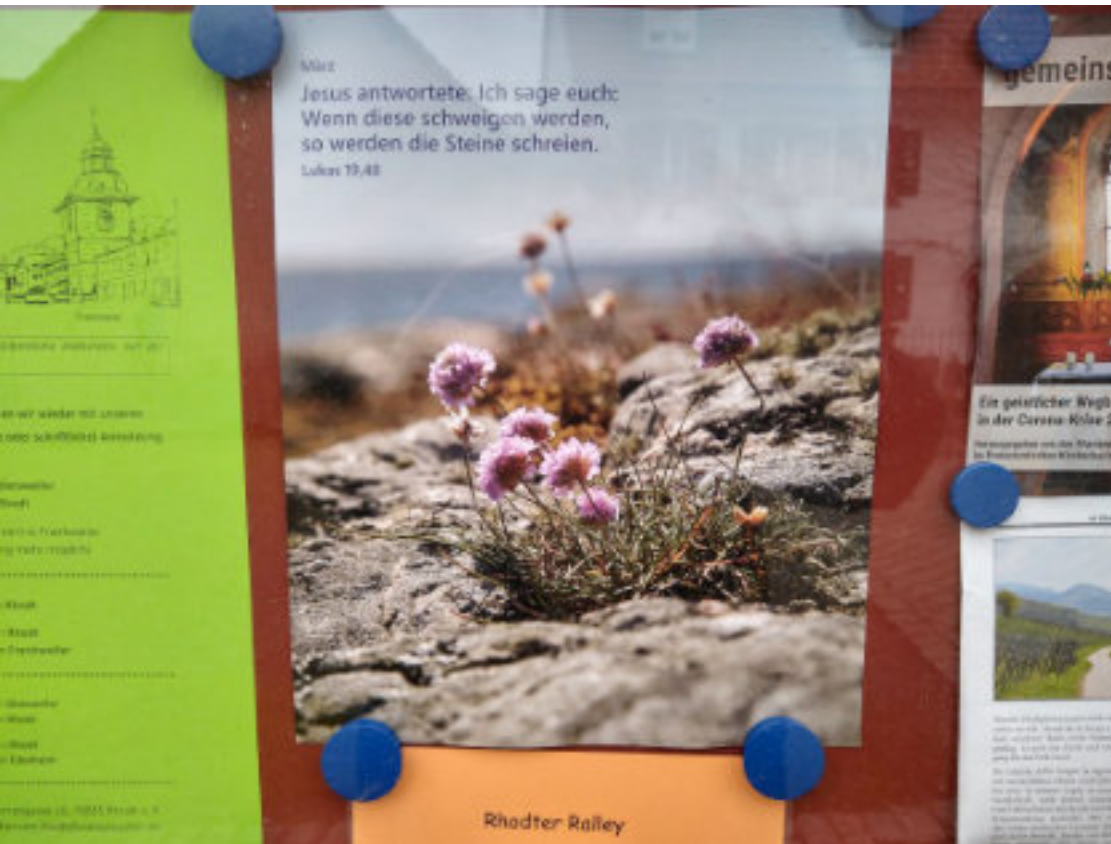


Multitasking

Ein junger Mönch fragte seinen Abt: „Darf ich beim Beten rauchen?“ Die Antwort: „Nein!“ Kurz darauf traf der Mönch einen alten Mönch, der beim Beten genüsslich Pfeife rauchte. „Man soll nicht beim Beten rauchen, hat der Abt gesagt“, schimpfte er. Der alte Mönch antwortete: „Wieso? Ich habe den Abt gefragt, ob ich beim Rauchen beten darf – und er hat gesagt, ‚Natürlich man darf immer beten‘.“

Ich kann nicht anders als bei dem Wort Mönch an katholische Mönchsorden zu denken. Und ganz fasziniert bleibe ich hängen, an einem, für mich katholischen Mönch, der sich den Gedanken Martin Luthers bedient. Das ganze Leben soll Gottes-Dienst sein. Das ganze Leben wie ein Gespräch mit Gott. Und doch bleibt die Frage nach dem Besonderen. Wie bei einem richtigen Gespräch: da ist es auch höflich und recht sich ganz auf sein Gegenüber zu konzentrieren, sich eben nicht ablenken zu lassen. Und doch ... bei Weinfesten geht auch beides: Trinken und sich unterhalten. In Gesellschaft, beim Abendessen, da geht es auch. Beten geht in allen Lebenslagen, auch beim Multitasking.

Thomas Himjak-Lang



Monatssprüche – nicht nur für einen Monat!

Mitte des 19. Jahrhunderts entstand der erste Bibelleseplan. Er sollte Konfirmanden die tägliche Bibellektüre vereinfachen. Den Bibelleseplan übernahmen Jugendvereinigungen und Ausbildungsstätten der Diakonie. Erst 1934, erschienen regelmäßig die Jahreslosung und die Monatssprüche. Während des Kirchenkampfes gegen die Nationalsozialisten erlangten die ausgewählten Bibelworte große Bedeutung, so dass sie verboten und durch einen „braunen Spruch“ ersetzt wurden. Nach dem zweiten Weltkrieg nahm die „Ökumenische Arbeitsgemeinschaft für Bibellesen“ ihre Arbeit wieder auf. Seither sind die Monatssprüche auf Postern in vielen Gemeindehäusern und Schaukästen der Kirchen zu finden. Sie wollen Orientierung sein, doch manchmal verwirren sie. So der Monatsspruch für den März: „Jesus antwortete: Ich sage Euch: Wenn diese schweigen werden, so werden die Steine schreien.“ (Luk. 19,40).

Wer ist die „diese“ gemeint? Es sind die Menschen, die Jesus zujubeln, als er in Jerusalem einzieht. Sie sehen in ihm den kommenden Frieden für die Welt. Die Pharisäer bitten Jesus, dafür zu sorgen, dass der Jubel verstummt. Jesu Antwort: „...dann werden die Steine schreien...“

Der Triumph des Friedens über den Hass. Schon vor Ostern deutet er sich in Jesu Worten an. Der Sieg des Lebens über den Tod. Er wird nie verstummen. Das hat der Widerstand im „Dritten Reich“ geglaubt. Das tröstet Menschen unserer Tage. Das erhellt die Gedanken derer, die einen mysteriösen Monatsspruch zu entschlüsseln versuchen.

Lothar Schwarz



Meine kleine Welt

Darf ich vorstellen? Meine kleine Welt! Es sieht zumindest auf dieser Aufnahme so aus, als ob ich auf der Erde stehe – wie ein Riese in seiner Hälfte der Erdkugel. Oder aber die Welt um mich herum ist geschrumpft wie ein Luftballon, der die Luft verliert. Auf jeden Fall stimmen die Größenverhältnisse nicht mehr. Das liegt an der 360°-Kamera. Mit ihr ist diese besondere Perspektive möglich.

Da ist was dran: Gefühlt ist die Welt um mich herum in den letzten Wochen geschrumpft. Manchmal habe ich mich auch wie ein Riese in meiner kleinen Welt gefühlt. Aber kommt es darauf überhaupt an, wie groß meine Welt ist?

„Gott hält die ganze Welt in seiner Hand“, singe ich mit meinen Kindern oft. „Der muss aber große Hände haben!“, hat mal eins gesagt. Genau, es kommt nicht darauf an, wie groß die Welt ist, sondern darauf, dass Gottes Hände groß genug sind... Und sie sind groß genug, dass alles hineinpasst: Meine kleine Welt, meine engen Grenzen, meine Sehnsucht. Gott hält unsere kleine große Welt in seiner Hand...

Stefan Mendling



Mut zum Weltfrauentag

Im Nachgang zum Weltfrauentag möchte ich diese Gedanken von Susanne Niemeyer* mit Ihnen teilen:

„Wir leben in einer Zeit der Selbstoptimierung. Zeitschriften, Seminare und Psychotests suggerieren uns: Es gibt immer etwas zu verbessern. Es hört nie auf. Um eine bessere Mutter/Liebhaberin/Arbeitnehmerin zu sein gibt es Coaches, um eine funktionierende Weltenbürgerin zu sein, Therapien. Wer nicht glücklich ist, ist selber schuld.“

Damals als es noch keine Frauenzeitschriften gab, wurde Jesus mal gefragt, was das allerwichtigste Gebot sei. Er sagte „Gott zu lieben und seinen Nächsten lieben wie sich selbst.“ Man könnte das übersetzen: sich angenommen fühlen. Sich selber annehmen. Und deshalb auch andere annehmen können. Wer in einem solchen Meer an Liebe schwimmt, kann nicht untergehen.“

Ich wünsche Ihnen, dass Sie den Mut haben, sich immer wieder in dieses Meer zu trauen und für sich sagen können: Ich bin okay. Einen fröhlichen Weltfrauentag!

Almendra García de Reuter

Texte und Bild aus: Niemeyer, Susanne: Mut ist...Kaffeetrinken mit der Angst. 40-mal anfangen, Freiburg 2008, S. 78f.



Das Weidenkätzchen

(Christian Morgenstern)

Kätzchen, ihr, der Weide,
wie aus grüner Seide,
wie aus grauem Samt!
Oh, ihr Silberkätzchen,
sagt mir doch, ihr Schätzchen,
sagt, woher ihr stammt!

"Wollens gern dir sagen:
wir sind ausgeschlagen
aus dem Weidenbaum,
haben winterüber
drin geschlafen, Lieber,
in tieftiefem Traum."

In dem dürrn Baume,
in tieftiefem Traume
habt geschlafen ihr?
in dem Holz, dem harten,
war, ihr Weichen, Zarten,
euer Nachtquartier?

"Musst dich recht besinnen;
was da träumte drinnen,
waren wir noch nicht,
wie wir jetzt im Kleide
blühn von Samt und Seide
hell im Sonnenlicht."

Nur als wie Gedanken
lagen wir im schlanken
grauen Baumgeäst;
unsichtbare Geister,
die der Weltbaumeister
dort verweilen lässt."

Kätzchen, ihr, der Weide,
wie aus grauer Seide,
wie aus grauem Samt!
Oh, ihr Silberkätzchen,
ja, nun weiß, ihr Schätzchen,
ich, woher ihr stammt.

Weidenkätzchen und Gedicht gefunden von: Pfarrer Martin Anefeld, Nußdorf



Stolpersteine

In der Passionsgeschichte wird von einem ziemlich großen Brocken erzählt: „Wer wird den Stein wegrollen?“, überlegen die Frauen auf dem Weg zu Jesu Grab und ihre Frage ist zeitlos: Immer wieder gibt es Steine, die im Weg liegen. Da ist der Streit in der Familie. Da heißt es Abschied nehmen von einem Menschen. Da erreichen uns Bilder von unsäglichem Leid und Nachrichten lasten einem auf der Seele.

In einer Geschichte legt ein Mann verächtlich lachend einen schweren Stein in die Krone einer jungen Palme und geht davon. Sie schüttelt, biegt sich, versucht die Last abzuwerfen. Vergebens. Tiefer krallt sie sich in den Boden, bis ihre Wurzeln Wasseradern erreichen. Die Kraft aus der Erde und die Sonne aus der Höhe machen sie zu einer königlichen Palme, die den Stein zu stemmen vermag. Als nach Jahren der Mann wiederkommt, senkt die Palme ihre Krone, zeigt ihm den Stein und sagt: „Ich danke dir. Deine Last vermochte mich stark zu machen!“

Steine wahrnehmen. Unterwegs sein, unterwegs bleiben und die Wege gehen, die das Leben zu gehen aufgibt. Gestürzte stützen und nach dem eigenen Stolpern das Aufstehen wieder lernen, das will uns Jesu Passion zeigen. Durch ihn dürfen wir hoffen, dass das Unerwartete auch für uns wahr werden kann: Dass der Stein schon weggerollt ist.

Eva Weißmann



Peter Pan

„Ich glaube ich werde niemals erwachsen, das ist nur teuer und anstrengend“

In meinem Freundeskreis wurde dieser Satz häufig geäußert. Was wie der Traum Peter Pans klingt, birgt auch heute noch eine gewisse Faszination für mich. Gerade wenn es um augenscheinlich „erwachsene“ Entscheidungen geht, wie um einen Küchenkauf, die richtige Autowahl oder die Entscheidung welche Versicherungen notwendig sind. Manchmal wäre es schön, solche Entscheidungen anderen getrost überlassen zu können. Ohne natürlich mit den Konsequenzen leben zu müssen oder unter fremden Entscheidungen leiden zu müssen ...

Leid erprobt sind die Meisten unter uns schon. Wir mussten und müssen uns auch weiterhin einschränken zum Wohl der Allgemeinheit. Ich bin heilfroh, dass ich in den letzten Monaten keine politischen Entscheidungen treffen musste, die das Leben von Millionen betraf. Die Diskussionen, ob oder wie Gottesdienste an Heilig Abend gefeiert werden, waren mir genug emotional aufgeladen. Manchmal wäre es schön Kind zu sein, Entscheidungen anderen zu überlassen ...

Aber nur manchmal! Wenn es um den Ess-Plan oder „zu-Bett-geh-Zeiten“ geht, dann sieht die Sache schon ganz anders aus. Es ist ein schöner Traum mal keine Verantwortung zu tragen, aber eben auch nicht mehr. Jede und jeder von uns ist verantwortlich. Wir tragen für unser Leben, für unser Wohlbefinden die Hauptlast. Manches kann uns nicht abgenommen werden. Und doch gibt es immer wieder die Gelegenheit das innere Kind raus zu lassen. Das Leben ist nicht so bitter ernst, auch hier und heute gibt es viele Gelegenheiten zum Lachen, um sorglos wie ein Kind sein Leben zu führen.

Thomas Himjak-Lang

Wahl-O-Mat®

Rheinland-Pfalz 2021

Start

Alle 13 Parteien, die mit einer Landesliste zur Wahl antreten, haben die Wahl-O-Mat-Thesen beantwortet. Jetzt sind Sie an der Reihe: Vergleichen Sie Ihre Standpunkte mit den Antworten der Parteien.

Der Wahl-O-Mat ist keine Wahlempfehlung, sondern ein Informationsangebot über Wahlen und Politik.

ODD Bundeszentrale für politische Bildung

Landeszentrale für politische Bildung Rheinland-Pfalz



Deine Stimme zählt!

Es tut gut, gefragt zu werden. Am Sonntag ist Landtagswahl, da sind wir alle gefragt. Jede Stimme zählt. Vielleicht haben Sie schon gewählt per Briefwahl. Bis Sonntag, spätestens um 18 Uhr müssen die ausgefüllten Wahlunterlagen bei der angegebenen Stelle abgegeben sein. Oder Sie gehen direkt ins Wahllokal.

Sind Sie sich unsicher, wen Sie wählen sollen? Möglicherweise hilft Ihnen der Wahl-O-Mat weiter, um sich zu informieren und dann zu entscheiden.

Vielleicht sehen Sie das mit der Wahl nicht so positiv wie ich. Ich kenne etliche, die unzufrieden mit Politikerinnen und Politikern sind und sagen, von denen will ich niemand wählen, denn wenn die mal an der Macht sind Bevor Sie gar nicht wählen, ein Tipp meinerseits. Von den 13 Parteien, die für den Landtag kandidieren, ist laut Hochrechnungen davon auszugehen, dass nur 5 vielleicht 6 die Fünf-Prozent Hürde überwinden und in den neuen Landtag einziehen. Bei der Erststimme kandidieren auch Menschen, die wissen, dass sie kein Direktmandat erlangen. Solchen Parteien oder Personen die Stimme zu geben, bringt sie zwar nicht an die Macht, aber es stärkt die kritischen Stimmen innerhalb einer Demokratie.

Zum Schluss: Ich habe einen „Ohrenweide-Podcast“ zum Thema gefunden. Helge Heynold liest den Text "Der Hut, der Minister und die Gerechtigkeit" von Friedhelm Kändler aus dem Buch "Schöner Denken mit WoWo. Genießen Sie diesen hinter diesem QR-Code:



Jürgen Leonhard

TAG

365

1 Jahr

Seit einem Jahr gibt es täglich die Gut- Tu - Nachricht! Am Anfang ging ich davon aus, dass wir maximal bis zum Tag 100 schreiben würden. Das war eine totale Fehleinschätzung. Jeder Tag beginnt bei mir mit einer Tasse Kaffee, der Gut- Tu- Nachricht unsere Regionalgruppe und der Zeitung. Übrigens lesen sie täglich einige hundert Personen.

Nun leben wir schon ein Jahr mit der Krise. Bei manchen Menschen habe ich den Eindruck, dass sie sich mit der Situation arrangiert haben und das nun die neue Normalität ist. Kein Händedruck, keine Umarmung und das Leben spielt sich hauptsächlich in den eigenen vier Wänden ab.

Ich habe da einen anderen Blickwinkel. Mir fehlen viele Kontakte und der Alltag erscheint mir manchmal ziemlich grau. Gleichzeitig hoffe ich, dass in absehbarer Zeit das Leben wieder bunter wird.

Wir werden Feste feiern, wir werden tanzen und auch auf großen Trauerfeiern nah beieinanderstehen und weinen.

Wir werden uns an den Händen halten.

Wir werden uns zu den Geburtstagen in die Arme nehmen und fest drücken.

Wir werden einander ins Gesicht sehen können – in das ganze Gesicht – und werden lachen.

Und wir werden singen, laut und fröhlich, werden reisen können - und dabei eine dankbare und verantwortlichere Haltung leben.

Lasst uns festhalten an dem Bekenntnis der Hoffnung
und nicht wanken;
denn er ist treu, der sie verheißen hat.
Hebräer 10,23

Annette Bernhard



Der Mensch denkt und Gott lenkt.

Gestern feierten wir in Frankweiler Konfirmation 2020. Vor einem Jahr wollten wir sicher planen. Wir beschlossen, erst kurz vor der nächsten Konfirmation zu feiern. „Dann, wenn unbeschwerte Treffen und Feiern wieder möglich sind“. Es hat nicht sollen sein.

Wir haben das Beste draus gemacht. Das Presbyterium war versammelt, die Kirche schön geschmückt, die Orgelmusik passte und auch der Pfarrer versuchte, eine gute Mischung zu finden zwischen lockerer Fröhlichkeit und angemessenem Ernst.

Aber ohne Gesang? Abendmahl unter Vorsichtsmaßnahmen wie in einem Hochsicherheitstrakt? Und die Kumpels der Konfirmanden mussten auch zu Hause bleiben. Feiern mit Maske eben.

Es war dennoch gut. Ein besonderer Moment für die Jugendlichen, für die Familien, für die Gemeinde und für mich, den Pfarrer. Es war eine Feier des Lebens. Wie alle Gottesdienste, zu denen wir eingeladen sind.

Der Mensch denkt: „Erste, zweite, dritte Welle...“

Gott lenkt: "Ich habe dich bei deinem Namen gerufen. Du bist mein..."

Lothar Schwarz



Handschriftlich

Wann habt ihr das letzte Mal etwas mit Hand geschrieben? Und zwar nicht nur ein paar Worte auf den Einkaufszettel, sondern ein paar Sätze am Stück? Es gibt ja Graphologen, und die sagen, die Handschrift ist unverwechselbar und ein Spiegel der Persönlichkeit. Jeder hat eine eigene Handschrift. Sogar Gott. Zum Beispiel als ich das erste Mal meine Kinder nach der Geburt im Arm hatte. Da habe ich sie gesehen, gefühlt, erlebt, die Handschrift Gottes. Oder als ich meine Frau kennen gelernt hab (auf Umwegen) da habe ich auch gemerkt: Da hat auch Gott seine Finger mit im Spiel. Und wie bei jeder Handschrift gibt es auch da nicht nur die großen Worte und die großen Buchstaben. Sondern auch die vielen kleinen Zeichen, die Punkte, die Kommas, die i-Tüpfelchen. Auch die gehören dazu, zu Gottes Handschrift. Genauso wie die Leerräume zwischen den Wörtern ... und alles was zwischen den Zeilen steht. Sonst wird's nämlich ganz schnell unleserlich, so ganz ohne Punkt und Komma. Achtet mal drauf! Welche i-Tüpfelchen begegnen euch heute? Und was steht alles zwischen den Zeilen?

Stefan Mendling



DENN IHR WART FRÜHER FINSTERNIS;
NUN ABER SEID IHR
LICHT IN DEM HERRN.
WANDELT ALS KINDER DES LICHTS.

Epheser 5,8

Tief in der persönlichen Black Box

Jedes Verkehrsflugzeug hat eine Black Box – einen Flugschreiber, der die Flugdaten aufzeichnet. Der Inhalt liegt im wahrsten Sinne des Wortes im Dunkeln. Die Black Box ist so versiegelt, daß weder Luft noch Wasser die Flugdaten zerstören können. Sie ist vor allem dann gefragt, wenn es bereits zu spät ist: nach einem Absturz. Mir kommt es so vor: Jeder und jede von uns hat eine persönliche Black Box. Dort halten wir Gefühle, Gedanken und Erlebnisse versiegelt. Das, was tief verletzte, was wir an uns nicht mögen, was wir uns selbst nicht eingestehen wollen...in den unterschiedlichsten Lebensbereichen. Und bei manchen von uns ist es in dieser Box so düster und finster, dass wir oft unser ganzes Leben unter diesem Schatten leben, der uns runter zieht, bis es zu spät ist. Und wir denken dabei, dass so zu leben unser Schicksal sei.... Quatsch! Sagt uns der Epheser-Brief: „Wandelt als Kinder des Lichts“.

Durch Christus, der von sich sagt: »Ich bin das Licht der Welt!« So können wir von seiner Liebe durchleuchtet werden. Und er spricht es seinen Leuten auf den Kopf hin zu: »IHR seid das Licht der Welt!« Das bedeutet dann: wir haben schon Gottes Licht in uns, mitten in unserer Dunkelheit, ganz tief in unserer Black Box. Öffnen wir also unsere Dunkelheit vor den liebevollen Augen Gottes! So dass Licht rein kommt. Dass unser eigenes von Gott angelegtes Licht auch leuchten kann.

Almendra García de Reuter



Glauben und zweifeln

Zum Glauben gehört der Zweifel. Unzweifelhaft, glaube ich.

Kaum zu glauben zum Beispiel bei diesen Temperaturen, dass es einmal Frühling werden wird. Doch unzweifelhaft wird er kommen. Das ist nun keine Glaubenssache. Oder doch? Streng genommen ist es nicht logisch, folgerichtig, zwingend. Wir vertrauen einfach darauf, dass es so ist. Oder dass Gott das, was er geschaffen hat, auch erhält, Tag für Tag, Jahr für Jahr.

Bei Jahreszeiten ist die Sache mit dem Glauben und Zweifel einfach, in der gegenwärtigen Situation aber schwer. Was soll ich glauben, worauf soll ich vertrauen? Dass die Politik schon das Richtige entscheidet? Dass die Menschen verantwortungsvoll alle Corona-Regeln beachten? Dass das Virus seine Gefährlichkeit verliert? Dass die Impfstoffe wirken und in den Nebenwirkungen nicht schädlicher sind als das Virus selbst?

Das möchte ich glauben, und doch beschleichen mich zuweilen Zweifel. Aber dann schaue ich auf die positiven Zeichen der Veränderung. Die Mandelblüte wird für mich zum hoffnungsvollen Sinnbild.

Freunde, dass der Mandelzweig
sich in Blüten wiegt,
bleibe uns ein Fingerzeig,
wie das Leben siegt.

(Liederbuch „Wo wir dich loben“ 39,4)

Martin Anefeld



„Déjà-vu“

Eigentlich müsste es für meine Gut-Tu-Nachricht heute „schon gehört“ heißen, denn das blaue Frühlingsband im Gedicht von Eduard Mörike vorletzte Woche, das munter durch die Lüfte geflattert ist, hat meine Großtante immer sehr gern zitiert – und nicht nur im März. Sie könnte eigentlich noch leben, stelle ich fest: Jahrgang 1907 wäre sie im Sommer 114 Jahre alt. Neulich hat schließlich eine 116-jährige Ordensschwester in Frankreich, die inzwischen 117 ist, Corona überstanden. (Das ist eine Gut-Tu-Nachricht in sich!) Jahrgang 1904 / 1907 ... Das waren, keine Frage, gänzlich andere Zeiten! Apropos: „Andere Zeiten“ heißt auch ein Verlag, der den Fasten-Wegweiser „wandeln“ herausgibt. Er ist mein Begleiter, auch dieses Jahr vor Ostern. Ich hab´ schon vorgespitzelt ...: Am Ziel wird es in „Besinnlichen Thesen“ von Helmut Gollwitzer heißen:

Nichts ist gleichgültig. Ich bin nicht gleichgültig.

Alles, was wir tun, hat unendliche Perspektiven – Folgen bis in die Ewigkeit; es hört nichts auf.

Wir kommen aus Licht und gehen in Licht

Wir sind geliebter, als wir wissen

Wir sind auf einen Lauf nach vorne mitgenommen, der uns den Atem verschlägt

Es geht nichts verloren

Wir sind nicht allein. – Wir sind nie allein

Dieses Leben ist ungeheuer wichtig.

Die Welt ist herrlich. – Die Welt ist schrecklich.

Es kann mir nichts geschehen. – Ich bin in größter Gefahr.

Es lohnt sich zu leben.

Eva Weißmann



Existentialismus und andere Höhenflüge

Gespräch in einer Dinosaurier Familie: „Papa, existiert Gott?“ – „Noch nicht“. Diejenigen unter Ihnen die ‚elternerfahren‘ sind, mögen sich häufiger mit solchen und ähnlichen Fragen Ihrer Kleinen beschäftigen. Viele kleine und große Probleme werden einfach angesprochen. Meine Eltern durften und mussten sich mit meinen endlosen Warum? Fragen auseinandersetzen. Mir wurde dabei von unterschiedlichen Quellen sogar mehrmals versichert, dass hierbei eine ziemlich große Portion Geduld von Nöten gewesen sei.

An der Antwort des Dino-Elternteils bleibe ich hängen: Noch nicht. Impliziert sie doch Gott als Erfindung der Menschen. Als Erfindung der Sprache, die etwas Unfassbares in Worte und Bahnen fassen will. Gott beweisen, können wir nicht. Der Begriff Gott ist nur ein Wort und doch verbinden viele Menschen, auch ich, damit etwas Größeres, etwas Einzigartiges. In besonderer Form kommt das zum Ausdruck, mit Worten, die Mose zugeschrieben werden:

Höre, Israel, der Herr ist unser Gott, der Herr ist einer. Und du sollst den Herrn, deinen Gott, lieb haben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und mit all deiner Kraft. 5. Mose 6,4-5

Thomas Himjak-Lang



Frühlingsanfang

Es ist Dienstag, 16. März. Ich komme gerade von der Gedenkveranstaltung zur schlimmsten Bombardierung der Stadt Landau. 1945 starben an diesem Tag 176 Menschen, 40 Prozent des Stadtgebiets lagen in Schutt in Asche. Der Bombenangriff der Amerikaner war die schonungslose Antwort auf die nationalsozialistische Diktatur. Für die Stadt Landau, insbesondere für die Opfer eine Katastrophe.

Heute ist Frühlingsbeginn. Die Sonne scheint, der blaue Himmel leuchtet – wie übrigens auch am 16. März 1945. In den vergangenen 76 Jahren hat sich für uns vieles zum Guten geändert. Aus einem Unrechtsstaat ist ein Rechtsstaat geworden. International sind wir nicht mehr verachtet, sondern geachtet. Und es ist ein Segen, dass wir zusammen mit den jüdischen Gemeinden in diesem Jahr ein ganz besonderes Jubiläum feiern können: 1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland.

Shalom Ben-Chorin, geboren am 20. Juli 1913 in München, ein Rabbiner und Religionswissenschaftler hat uns folgendes Lied geschenkt, die Nummer 39 im neuen (blauen) Gesangbuch „Wo wir dich loben, wachsen neue Lieder“:

Freunde, dass der Mandelzweig wieder blüht und treibt,
ist das nicht ein Fingerzeig, dass die Liebe bleibt?

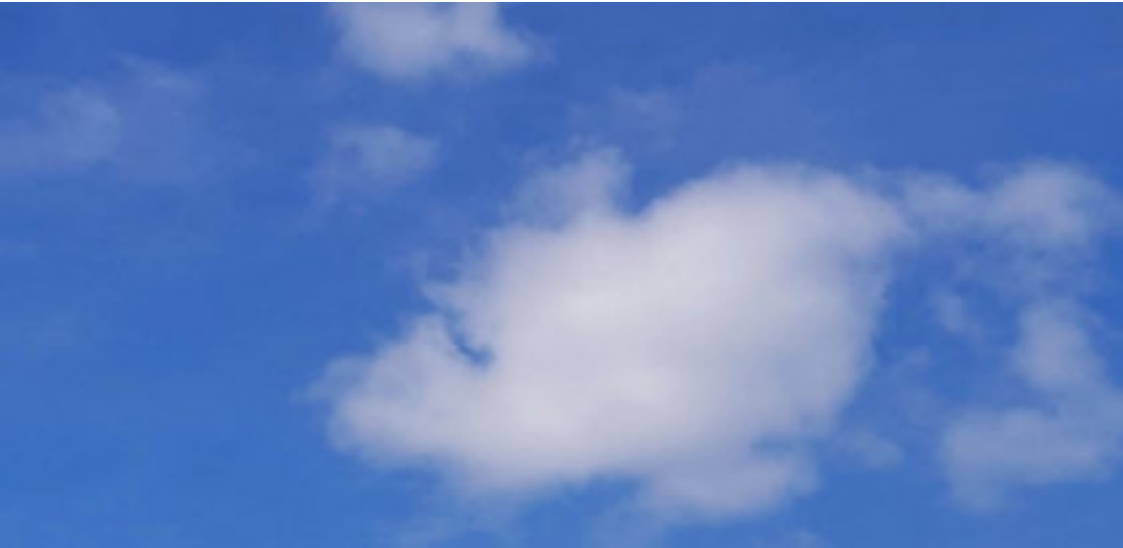
Dass das Leben nicht verging, soviel Blut auch schreit,
achtet dieses nicht gering, in der trübsten Zeit.

Tausende zerstampft der Krieg, eine Welt vergeht.
Doch des Lebens Blütensieg leicht im Winde weht.

Freunde, dass der Mandelzweig Sich in Blüten wiegt,
Bleibe uns ein Fingerzeig, Wie das Leben siegt.

Wenn Sie blühende Mandelbäume sehen, dann denken Sie an dieses Lied und an unseren gnädigen Gott, den Gott des Lebens und der Liebe.

Jürgen Leonhard



Vater unser im Himmel

Wo bist du, Gott?
Wie kann ich dich erahnen?
Wann dir begegnen?
Im Staunen, im Einfühlen, im Lieben und Begleiten bist du.
Ich begegne dir,
wenn ich dich im Heim besuche,
deine Sonnenstrahlen mich wärmen,
ich dich zu einem Kaffee in mein Haus bitte
oder dir etwas Geld zustecke.
Beim jedem Atemzug strömst du in mich ein.
Meine Augen leuchten, wenn ich dich getroffen und erkannt habe.
Mein Gott, ich danke dir für dein unendliches
und pulsierendes Wirken.

Annette Bernhard



Worte, die bleiben

Jede Zeit hat ihre eigene Sprache. Wörter und Begriffe veralten oder schießen neu aus dem Boden. Sprachwissenschaftler haben rund 1000 neue Wörter gesammelt, die im Zusammenhang mit Corona entstanden sind. Auf der Internetseite des „Leibniz-Institut für Deutsche Sprache“ in Mannheim (IDS) kann man alle gefundenen oder gemeldeten neuen Wörter nachlesen (www.owid.de). Die Lektüre lohnt sich. Man muss schmunzeln, wenn man bei A wie „abgespeckter Lockdown“ beginnt und bei Z wie „Zielinzidenz“ und „Zoomschule“ endet.

Und irgendwo in der zweiten Hälfte der Liste habe ich das Wort gefunden, das mich beschäftigt, seit ich es gehört habe:

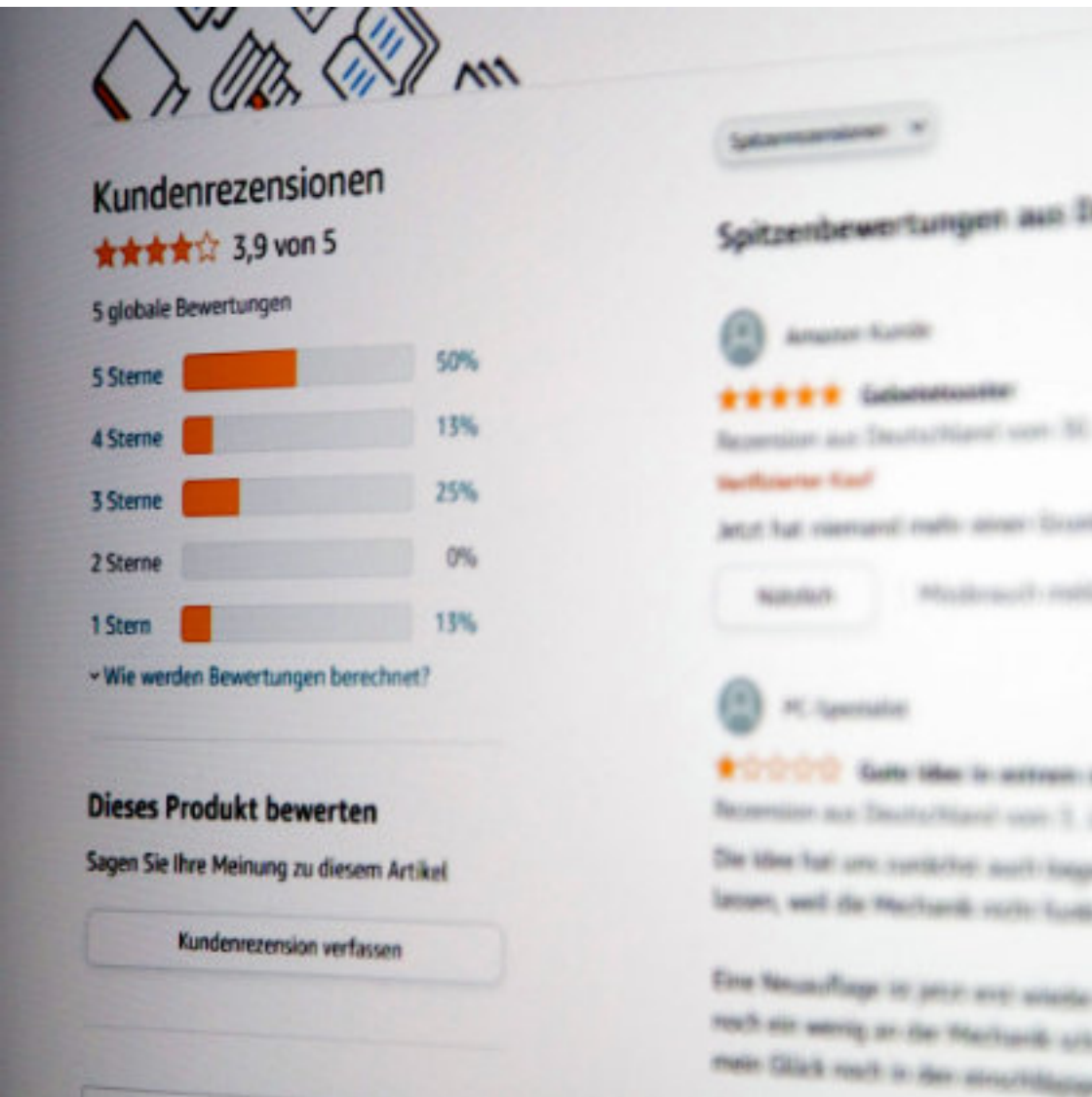
Präsenzgottesdienst!

Was gemeint ist, ist klar: Ein Gottesdienst mit Teilnehmenden, die präsent sind. Die mit Leib und Seele in einem Gottesdienstraum versammelt sind. Menschen, die „face to face“ beten, hören oder – halten sie sich fest – singen.

Bei aller Trauer um die vielen Gottesdienste, die ausgefallen sind, bei aller Sorge um die Zukunft unserer Gottesdienstkultur:

Gab es nicht vor Corona manchen Präsenzgottesdienst mit leeren Kirchenbänken? Waren immer alle, die im Gottesdienst versammelt waren, wirklich präsent? Und ist nicht jeder Gottesdienst, ob nun vor dem Altar oder vor der Mattscheibe gefeiert, ein Präsenzgottesdienst? Es kommt ja auf die Anwesenheit Gottes an. Und der hat versprochen: „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen“. Worte aus dem Matthäusevangelium, die weder veralten noch neu kreiert werden müssen. Das sind bleibende Worte. Gott sei Dank!

Lothar Schwarz



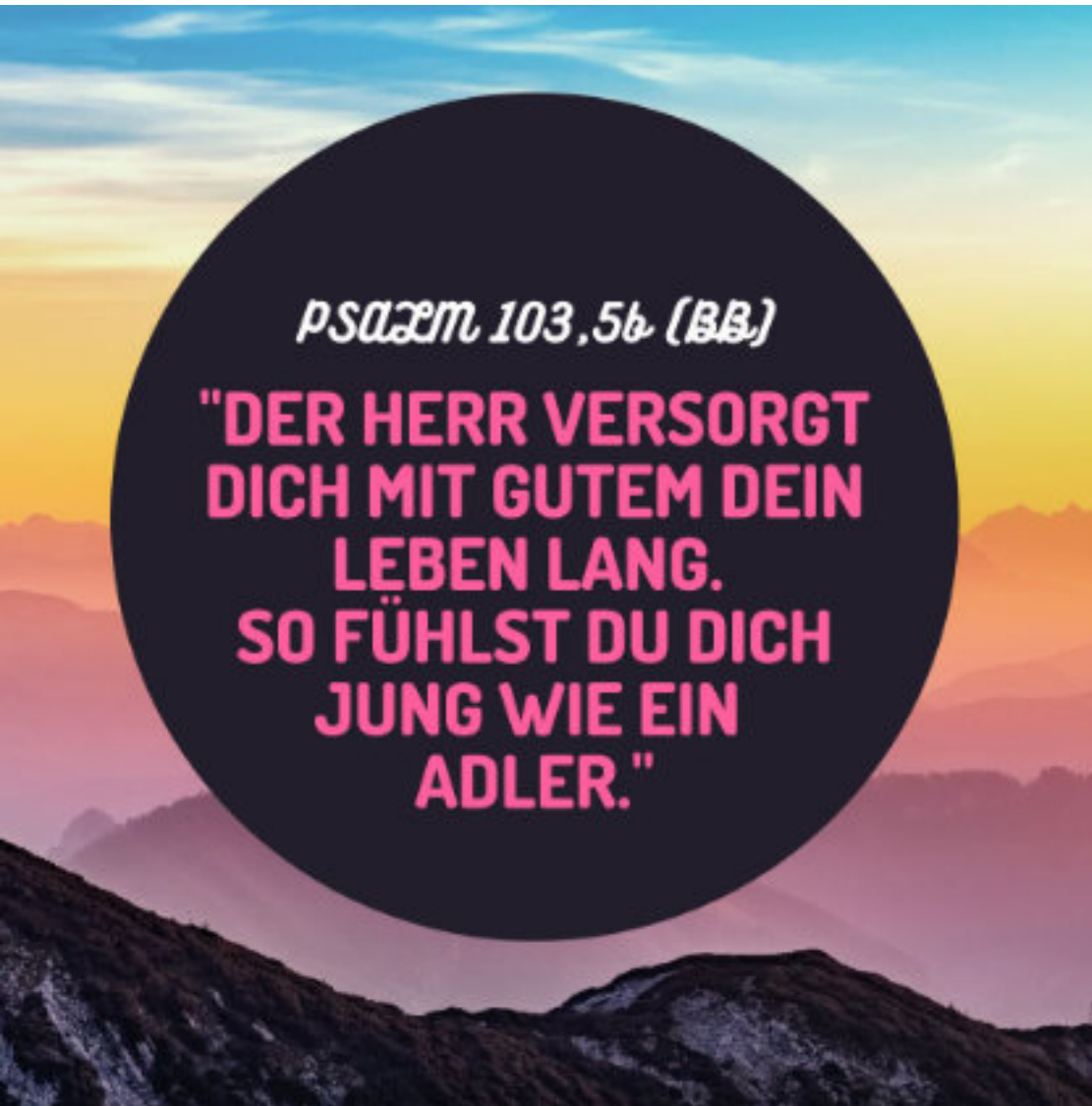
Fünf Sterne

Wenn ihr was im Internet kauft, schaut ihr nach den Bewertungen? Ich lese mir die Rezensionen immer genau durch. Und ich lasse mich schnell von schlechten Bewertungen abschrecken. Auch wenn es nur eine schlechte Bewertung ist, werde ich stutzig.

Wer hat das mit dem Bewerten eigentlich angefangen? Gott! So steht's zumindest die Bibel. Denn schon als er die Welt geschaffen hat, hat er zu allem, was das Licht der Welt erblickt hat, gesagt: „Gut!“ Also: Eine glatte Zwei. Und ganz am Ende, als er mit allem fertig war, das sagt er: „Sehr gut!“ Also: Fünf Sterne. Und das lässt er dann für alle Zeiten so stehen. Übrigens auch wenn es um Menschen geht: Statt Menschen zu bewerten, liebt er sie einfach. Gott ist vielleicht der einzige, der uns nicht bewertet, sondern einfach liebt.

Darum: Lasst euch von den ganzen Bewertungen, die so herumschwirren, nicht verrückt machen – und wenn's um Menschen geht, dann macht's wie Gott: Weniger bewerten, mehr lieben!

Stefan Mendling



Pro-Aging mit Psalm 103

I376 Pro Aging PSALM 103ch werde bald 40. Ich bin die dritte Tochter meiner Eltern und ich werde immer noch „Baby“ genannt. Und das obwohl ich schon Kinder habe. Wie altert also das „Küken der Familie“? Wenn ich auf die tollen Frauen in meiner Familie gucke, werde ich unsicher. Sie möchten zwar älter werden, dabei aber 20 Jahre jünger aussehen und ihr wahres Alter lieber verschweigen.

Mich bedrückt diese „Anti-Aging“-Haltung! Nicht falsch verstehen: Attraktiv im Alter aussehen – das will ich natürlich auch. Aber meine Devise ab heute lautet: Älter werden wie Sean Connery! Das nicht nur, weil ich ihn als geheimnisvollen Agent 007 geliebt habe. Sondern weil über ihn gesagt wurde: „Mit den Jahren sieht er noch hübscher aus.“ Das hört man über ältere Männer häufig. Aber wieso hört man das eigentlich so gut wie nie über Frauen? Stattdessen schauen gerade wir Frauen selbst meist überkritisch auf uns und andere. Klar möchte ich Haut und Haar mit Gutem versorgen, aber aus einer „Pro-Aging“-Haltung heraus: In Dankbarkeit für meine Lebensjahre! Das bedeutet: Ich sehe vielleicht steinalt aus, fühle mich aber kraftvoll und frei. Oder wie es der Psalmist besingt: „Der Herr versorgt dich mit Gutem dein Leben lang. So fühlst du dich jung wie ein Adler.“

Hier lasse ich Ihnen Psalm 103 als Latin Gospel Version: Gilberto Daza Ft. Danilo Montero - Salmo 103 - Das Lied können Sie gern in Ihrer Pro-Aging Morgen-Routine einbauen!

Almendra García de Reuter



Hü oder Hott

Manches ist gar nicht leicht zu entscheiden in diesen Tagen:

Soll es zum Mittagessen Nudeln oder Reis geben?
 Soll ich die warme oder die leichte Jacke anziehen?
 Soll ich den Regenschirm mitnehmen oder daheim lassen?

Und Ostern:

Feiern wir Gottesdienste analog oder digital?
 In echt oder im Netz?
 Sollen sich Menschen begegnen oder wollen wir Menschen schützen?

Und überhaupt:

Soll ich Respekt haben vor der Verzeihungsbitte der Kanzlerin
 oder den Kopf schütteln, wie kopflos agiert wurde?
 Gewinnt die Zuversicht, dass wird das schaffen,
 oder Resignation über das Impf- und Testchaos?
 Bestimmt uns die Furcht vor Mutanten und dritten Wellen
 oder bewahren wir Vorsicht, Rücksicht und Zuversicht?

Hü oder Hott können wir im Moment nicht gebrauchen. Es helfen nur Klarheit und Konsequenz: "Euer Ja sei ein Ja, und euer Nein sei ein Nein." (Mt 5,37)

Martin Anefeld



Variantenreich

Wir hatten ´s schon mal vom Wäschewaschen. Erinnern Sie sich? Richtig: in den Rauh Nächten. Halbe Ewigkeiten scheint das her zu sein, denn was ist nicht alles passiert und gewesen seit dem! Heute soll ´s nun wieder darum gehen: Der Samstag ist ja schließlich bei vielen Washtag. Und bevor wir in eine ganz besondere und wertvolle Woche im Kirchenjahr einbiegen, haben vielleicht folgende Gedanken von Hanna Buiting (außer der Earth Hour heute Abend und der Zeitumstellung heute Nacht) auch auf Ihrer Leine Platz:

heute hänge ich meine wünsche
einfach an eine wäscheleine
dass der wind sie bewegen möge
davontragen vielleicht
wenn sie noch nicht fest genug an mir haften
dass er sie wiederbringe am ende des tages
luftgetrocknet
duftend nach frische und freiheit
dann nehme ich sie mit ins haus
kleide mich mit ihnen
trage sie spazieren
klammere nicht
erfülle vielleicht
stück für stück
wunsch für wunsch
leinenlos

Eva Weißmann



Erleben oder Erinnern

Manchmal sind es Glückgriffe. Manchmal braucht es nicht mehr als einen offenen Geist, drei Minuten lesen und eine Idee. So heute: ‚Glück‘ und ‚glücklich sein‘ sind Themen, die mich interessieren. Das scheint auch die Person zu wissen, von der ich dieses Buch geschenkt bekommen habe. Ich habe bisher nicht reingeschaut und doch heute etwas daraus gefunden.

Stellen Sie sich das schönste Erlebnis vor, das Ihnen gerade einfällt. Ob es ein großes Fest mit aller Familie und Freunden ist, ein Ausflug zu den Sternen, ein Gespräch mit Gott oder oder oder. Allein Ihre Vorstellungskraft bestimmt die Grenze. Was wären Sie bereit dafür zu geben? Doch jetzt kommt der Haken. Würden Sie es noch tun, wenn Sie sich danach an das schönste Erlebnis nicht mehr erinnern könnten? Ein Gespräch mit Gott und danach wissen Sie nichts mehr davon. Ein Jahr in der Karibik segeln und alle Traumstrände sind aus Ihrem Gedächtnis getilgt.

Vielleicht geht's Ihnen so wie mir, auf den ersten Blick. Warum etwas investieren, wenn ich mich danach nicht mehr daran erinnern kann. Doch das Buch führt weiter:

Demenzkranke können sich oft an schöne Erlebnisse der letzten Zeit nicht mehr erinnern. Doch Freude empfinden sie in dem Moment dennoch. Warum also ist ein schönes Erlebnis, das vergessen wird, weniger Wert als der Moment, in dem es genossen wird?

Herzlichen Dank an dich lieber Mensch, der du mir dieses Buch geschenkt hast. Herzlichen Dank an dich Gott, dass ich heute dieses Buch entdeckt habe, auch wenn ich in den nächsten Wochen und Monaten diesen Moment auch ohne Demenz vergessen werde. Oft genug sind es die kleinen Dinge, die kleinen Lichtblicke und die einzelnen schönen Momente.

Thomas Himjak-Lang



Palmen und gute Laune

Beim Anblick von Palmen muss ich immer an Urlaub denken. Irgendwo im Süden, das leise rauschen des Meeres, Sand unter den Füßen. Gestern war Palmsonntag. Der spielt auch im Süden, genauer gesagt in Jerusalem. So vor etwa 2000 Jahren. Es ist ein heißer Tag. Sie haben schon den ganzen Tag geschuftet. Und das bei dieser Hitze. Jetzt, endlich auf dem Heimweg kommen Sie nicht weiter. Eine riesige Menge hat sich versammelt. Kein Durchkommen. Naja, was will man machen. Also rein da. Sie quetschen sich durch die Menschen, irgendwann gibt es kein Vor uns zurück mehr. Ihr Nachbar schaut sie an und reicht Ihnen einen Palmenzweig. „Damit Sie gleich vorbereitet sind.“ Er selbst hat auch einen in der Hand. Was das nur wieder soll? Worauf den vorbereitet? Und warum stehen hier alle? Sie wollen doch einfach nur nach Hause! Aber da geht nichts, es geht weder vor noch zurück. Vorne fangen jetzt die Leute an zu rufen. Hosianna! Hosianna! Immer lauter werden diese Rufe. Muss wohl irgendwas Religiöses sein. Langsam teilt sich die Menge und da kommt ein Mann, der auf einem jungen Esel reitet. Vor ihm werfen die Leute ihre Palmzweige auf den Boden. Sie jubeln ihm zu. Das muss wohl dieser Jesus sein. Von dem haben Sie doch auch schon gehört. Der durchs ganze Land zieht und angeblich irgendwelche Wunder verbreitet. König der Juden soll er sich ja nennen. Aber das der ausgerechnet jetzt hier lang muss. Ihren Heimweg versperren. Da kommt er mit seinem Esel immer näher. Jetzt steht dieser Jesus direkt vor Ihnen. Dann löst sich bestimmt gleich diese Menge auf, denken Sie sich noch, als er sie auf einmal anlächelt. Einfach so. Und Sie sind plötzlich so gut gelaunt. Ein kleines Lächeln, das kann Wunder bewirken. Palmsonntag vor vielen Jahrhunderten in Jerusalem. So hätte er doch ablaufen können. Jesus schenkt ein Lächeln und verändert damit die Welt. Also wenn Sie demnächst durch die Stadt laufen, verschenken auch Sie ein Lächeln. Gerade in diesen Zeiten, wo wir uns gegenseitig nur noch aus der Ferne sehen können, von nahen nur mit Maske. Da kann ein Lächeln Wunder wirken. Probieren Sie es aus.

Patrick Keipert



Gänseblümchen

Sie sind unaufdringlich, bescheiden und zart. Sie blühen von März bis in den November hinein. Jetzt im Frühling fallen sie besonders ins Auge, weil sie zu den ersten Blüten gehören. Man trifft sie an den unterschiedlichsten Standorten an und jeder kennt sie. Sie haben auch den poetischen Namen Tausendschön.

Gänseblümchen erinnern mich daran, dass es auch in meinem Leben viele kleine bunte Tupfer gibt:

der handgeschriebene Brief neben den vielen unpersönlichen Mails, der Anruf der Freundin, die verständnisvoll zuhört,

das bewegende Musikvideo, das mir weitergeleitet wird.

Gott, gib mir heute wache Augen für deine bunten Tupfen in meinem Tag. Amen

Annette Bernhard



Zerrissenheit

Draußen scheint die Frühlingssonne, die Natur erwacht – ich bereite die Karfreitagspredigt vor und denke an den Tod Jesu. Draußen zwitschern die Vögel unter dem blauen Himmel – ich denke an die Schreie der Menschen, die um ihre Freiheit kämpfen, in Myanmar, in Hongkong oder in Prokow, wo Alexej Nawalny einsitzt. Beides ist real, wirklich, wahr. Das Schöne und das Schwere, die Freude und die Trauer, das Lachen und das Weinen.

Manchmal gelingt es mir, beides anzunehmen. Wenn ich Trauernden Mut zusprechen darf. Wenn ich zu mir stehen kann, trotz meiner Fehler und Schwächen. Manchmal leide ich unter der Zerrissenheit des Lebens. Ich bedauere dann, dass Glück zerbricht, dass Zufriedenheit kippt und Gesundheit endet. Selten sehe ich es umgekehrt: Menschen werden wieder gesund, sie versöhnen sich nach langem Streit, sie wachsen über sich hinaus.

Das Kreuz Jesu ist für mich schlechthin das Symbol für die Zerrissenheit des Lebens. Ein Mensch stirbt, scheitert, schreit. Und gleichzeitig sind da Nähe, Gemeinschaft und Hoffnung. Jesus bringt es auf den Punkt: „Mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ und „Vater, ich befehle meinen Geist in deine Hände“. Da hat einer die Zerrissenheit des Lebens ausgehalten. Und hat sie gleichzeitig für uns alle überwunden.

Lothar Schwarz



Aprilscherz auf dem Friedhof?

Denkt dran: Heute ist der erste April! Vielleicht werdet ihr heute in den April geschickt... Übrigens: Lachen befreit, Lachen vertreibt Schmerzen, Lachen ist wie Medizin für die Seele. Lachen ist ein Gegenmittel gegen Angst. Auch in der Bibel spielt Lachen eine wichtige Rolle: Denn manche Sachen, die in der Bibel stehen, sind gar nicht so todernst gemeint.

Zum Beispiel als Maria nach Ostern zum Grab von Jesus kommt – auf dem Friedhof. Maria ist todtraurig, ihr ist gar nicht zum Lachen zumute. Sie kommt zum Grab und sieht, dass das Grab leer ist. Da war wohl jemand so dreist, dass er Jesus aus dem Grab geklaut hat! Unerhört! Maria fängt an zu weinen, sie ist stinksauer. Treibt jemand einen Scherz mit ihr?

Auf einmal steht Jesus vor ihr, quicklebendig. Maria hat immer noch die Wuttränen in den Augen. Sie erkennt ihn nicht. Sie denkt, es ist der Gärtner - und sie faucht ihn an und sagt: Wenn du ihn versteckt hast, dann sag, wo! Jetzt ist Schluss mit lustig! Sie meint es todernst.

Aber Jesus meint es gut mit ihr und sagt: „Maria!“ Er hätte stattdessen auch „April, April!“ sagen können – es bewirkt dasselbe: Auf einmal löst sich die Spannung, Maria erkennt ihn. Seit Tagen hat sie endlich wieder etwas zu lachen – und sie lacht vielleicht über sich und die Geschichte mit dem Gärtner.

Ich glaube, Gott hat Humor. Und ich mag seinen Humor. Und je mehr ich Gott als Komiker kennenlerne, desto mehr Spaß macht mir mein Glaube. Das ist kein Aprilscherz! Alles andere solltet ihr heute vielleicht nicht ganz so ernst nehmen ...

Stefan Mendling

Karfreitag

Stefan Mendling

In meinem Herzzittern stirbt er,
in meiner Angst.
Mein Herr und mein Gott.

Es wird verteilt, was er hatte:
Kleider, Menschen, Liebe.
Sieh doch. Jetzt ist es so.
Sieh doch. Jetzt ist es vollendet.

Kein Ort mehr, an dem er nicht wäre mit dir.

Kein Tod, keine Schuld, keine Hölle.
Jesus kennt und weiß.

Geht mit dir. Mit deinen Liebsten.
Und was auch kommt in den nächsten
Tagen:

Geh du mit ihm.
Wenn auch mit zitterndem Herzen.
Mit Essig und Stille im Mund.
Bist nicht allein.
Sieh doch.

Birgit Mattausch



Zwischen Karfreitag und Ostern

Das Kreuz,
Holz auf Jesu Schulter,
Fluchholz, Marterwerkzeug,
Hinrichtungsgerät, Zeichen des Todes,
bis Golgatha.

Dort durchkreuzt Gott
unsere Welt mit seinem Plan,
durchkreuzt werden
Schmerz und Kummer,
durchkreuzt werden
Angst und Pein,
durchkreuzt werden
Schuld und Versagen,
durchkreuzt wird der Tod.

Das Kreuz,
Schnittpunkt menschlichen Elends
und göttlichen Erbarmens,
Brennpunkt
göttlicher Ohnmacht
und menschlicher Macht,
menschlicher Ohnmacht
und göttlicher Macht
Kehrpunkt
von Angst zu Hoffnung,
vom Tod zu Leben.

Das Kreuz,
Holz auf Jesu Schulter,
Holz an dem Jesus hängt
mit ausgebreiteten Armen,
die uns umfassen und bergen wollen.
Es wird in dieser Nacht
zum Zeichen der Hoffnung,
des Segens,
zum Baum des Lebens.



Die Krönung

Eine Jugendfreizeit geht zu Ende. Für den Abschlussgottesdienst sollen die Teilnehmer*innen draußen etwas Passendes als Altar-Deko suchen. Die Begeisterung hält sich in Grenzen: Es ist schließlich nass und kalt. So legen sie einfach schnell verdorrte Äste, alte Zapfen und braune Blätter in die Mitte. „Vergiss den Schrott“, sagt einer. Ein Mädchen hält was versteckt. Ein anderer kommentiert: „Sie hat die absolute Krönung.“ Eine Colaflasche kommt zum Vorschein. „Hab´ sie sogar abgewaschen!“ Kichernd setzen sich alle, gespannt, was passieren wird. Da stand sie nun also, die Colaflasche: Sie machte sich im Glanz der Kerzen sogar ganz gut unter all dem Verwelkten um sie herum. Ein Gespräch entspinnt sich: Die Flasche hat es verstanden, sich gegen den Lauf der Natur zu wehren. Der Zahn der Zeit nagt nicht an ihr. Der Tod hat keine Macht über sie. So geht es eine Weile, bis einer an einem Ast winzige Knospen entdeckt. Auf einmal suchen alle nach Lebenszeichen, im Zapfen finden sie Samen, und schließlich meint jemand: „Eigentlich ist doch all das der Humus, die Lebenskraft für Neues in die–sem Frühjahr!“ Jetzt war die Colaflasche nicht mehr der Star. Sie war tot und blieb tot. Aber dort, wo Sterben war, war auch Leben zu entdecken! Jesus sagt: „Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und erstirbt, bleibt es allein. Wenn es aber erstirbt, bringt es viel Frucht.“ Oder anders: Dass wir zu Ostern einstimmen dürfen in den Ruf „Christ ist erstanden“, das ist Gottes Krönung für uns!

Eva Weißmann

Ostern

– das Fest der Hoffnung entgegen aller Wahrscheinlichkeit

Gestern gab es allerhand. Digitales, analoges und alle möglichen Mischformen. Wir haben uns für Letzteres entschieden. Eine Ostertüte zum Mitnehmen. Wer wollte, konnte sich aber auch in die Kirche hinein wagen. Einen kurzen Kar- & Osterweg gab es zu entdecken und in der Ostertüte noch einiges mehr. Ein Licht, eine Botschaft und auch für den süßen Genuss war natürlich gesorgt. Für Geist & Seele gab es dazu noch zwei farbige Zettel für Gedanken. Einen hellen für das Schöne und Hoffnungsvolle, einen dunklen für die schweren Stunden, für das was belastet. Wer wollte, konnte diese Gedanken aufschreiben und bei der Kirche anpinnen. Mitteilen und weitergeben. Wie Sie sehen, ein paar haben sich getraut. Die Tüten jedenfalls sind fast alle leer geworden.

Ostern ist für mich ein schönes Fest, gerade weil es so unwahrscheinlich ist: Auferstehung von den Toten. Damit konnte nun wirklich keiner rechnen. Für mich ist es ein Fest, das mir immer wieder in Erinnerung ruft: egal wie dunkel und schwer es aussieht, es geht dann doch irgendwie weiter. Es tun sich neue Wege auf, neue Möglichkeiten. Nicht zuletzt zwei wunderbare Videos für die Osterzeit.

Thomas Himjak-Lang





Ein Bild von Ostern

In Vorbereitung auf Ostern habe ich ein wenig in meiner Bilderkartei gestöbert. Dabei ist mir dieses Bild ins Auge gefallen. Für mich ist dieses Bild Ostern. Da ist das Kreuz, dass uns am Karfreitag noch ganz in seinen Bann geschlagen hat. Aber in und durch das Kreuz wächst eine kleine Blume. Das Kreuz hat nicht das letzte Wort. Auch im Tod entsteht etwas Neues. In unserem Bild ist es die Blume, die dem Karfreitag trotzt. An Ostern ist es die Auferstehung Christi. Und so finde ich in diesem Bild beide Motive, die Trauer mit dem Kreuz, die Hoffnung mit der Blume. Heute an Ostern, da wissen wir: Der Tod hat nicht das letzte Wort. Wenn Sie heute zu ihrem Osterspaziergang aufbrechen, da werden sie es auch sehen. Der Frühling kommt, die Blumen sprießen. Nach dem endlosen Winter kommt der Frühling. Und auch der schier endlose Coronalockdown wird irgendwann enden. Den Im Kreuz ist immer auch die Auferstehung. Das Kreuz durch das die Blume wächst. Tod und Auferstehung in einem Bild. Toll.

Patrick Keipert



Der April macht, was er will

Tatsächlich erleben wir in diesem Monat oft alles, was das Wetter zu bieten hat. So auch dieses Jahr: Sonne, Regen, Graupel und Schnee. Während wir noch am 1. April bei sommerlichen 26 Grad C im Garten saßen, ist heute der Kachelofen an und die gute Daunenjacke wieder im Einsatz.

Ich hätte mir schönes Wetter für die Osterwoche gewünscht. Nun ist es anders. Aber auch gut. Statt Picknick auf der Wiese gibt es eine warme Suppe. Ob Sonne, Wind oder Regen, ich staune über das Leben. Ein neuer Tag voller Möglichkeiten liegt vor mir. Ich darf leben. Und ganz plötzlich kommt die Sonne doch durch die Wolken.

April
Als probiere Gott ...
Farben
Duft
Regen
Luft
...wie es werden soll

(Tina Willms)

Annette Bernhard



Vorgeschmack

Er traut sich kaum heraus. Es ist ihm zu kalt. Aber er wird kommen.

Sie ahnen, an wen ich denke? Richtig: Ich denke an den Spargel. Mehr noch: Ich sehne mich seinen ersten Spitzen entgegen! Spargel ist gesund und schmeckt trotzdem gut. Eine nicht selbstverständliche Kombination. Darüber hinaus ist das „Gotteskraut“ (so die Bezeichnung in Livland) Symbol eines Lebensstils. Ich persönlich kann ihn nur essen, wenn er a.) aus der Region stammt und wenn b.) die Spargelsaison da ist.

Regionale und saisonale Ernährung hat mich schon immer fasziniert. Spargel, Rhabarber, Erdbeeren, Salat, Tomaten, ... das ganze Jahr über haben Lebensmittel ihre je eigene Zeit. Das geht bis zum Neuen Wein. Danach kann der Winterschlaf kommen (mit Rosenkohl und Co).

Saisonale und regionale Ernährung. Da kommt Abwechslung auf den Esstisch. Es wird deutlich, dass nichts zeitlos ist und dass nicht alles jederzeit zur Verfügung steht. Da muss man kein schlechtes Gewissen haben wegen der Arbeits- und Anbaubedingungen in fremden Ländern oder wegen der Ökobilanz der Lebensmittel. Wobei: Die Bedingungen für Erntehelfer bei uns sind ja auch fragwürdig, oder? Und ist wirklich alles „bio“?

Sie merken: Man kommt ins Grübeln. Und das ist gut so. Wir sollten uns Gedanken machen, was wir wann, wie oft und warum essen.

Da aber von Gedanken allein niemand satt wird, bleibt es bei meiner Freude am einheimischen Spargel. Wohl dosiert, pur und kombiniert.

Bis Pfingsten ist meine Zeit kulinarisch strukturiert!

Lothar Schwarz



Nach Ostern? Mit Ostern!

Schon wieder ist Ostern vorbei, die Osterferien gehen zu Ende. Es war das zweite Corona-Ostern. Ich habe das Gefühl, als ob jemand vor einem Jahr die Pause-Taste gedrückt hat. Und ich warte, bis die Welt endlich wieder normal ist. So ein Gefühl, als ob ich mir an der gruseligsten Stelle im Film die Augen zuhalte und jetzt darauf warte, dass jemand sagt: Kannst wieder gucken.

Das ist völlig normal – und gibt's schon immer. Zum Beispiel für die, die Ostern damals hautnah erleben; für sie bricht auch eine Welt zusammen. Jesus ist tot, ausgerechnet der, dem sie gefolgt sind, dem sie vertraut haben. Darum ist das Leben auf Pause...

Und was macht Gott? Er drückt nach drei Tagen wieder auf Play. Das Leben geht weiter – auch mitten in der Krise. Was Gott den Oster-Menschen sagen will, ist: Wartet nicht darauf, dass es so wird wie es mal war; es wird vielleicht anders, aber das Leben kann mehr. Auch euer Leben!

Sagt nicht: Erstmal muss das und das wieder so sein, damit es wieder mein Leben ist. Das ist die Chance für euch, wieder auf Play zu drücken und zu sagen: ich warte nicht mehr ab, ich mach die Augen wieder auf, ich gebe dem Leben eine neue Chance, mache das ein oder andere vielleicht anders als bisher, aber vor allem vertraue ich wieder dem Leben, meinem neuen Leben. Es ist nicht nur ein Leben nach Ostern, sondern mit Ostern! Also: Kannst wieder gucken...

Stefan Mendling

Gottesnähe, Schokolade und Glitzer

Das Osterlamm aus Biskuit begleitete mich durch die Ostergottesdienste in drei Gemeinden. Es fiel weder von der Kanzel noch vom Altar, zerbröselte kein bisschen und ließ sich von mir während der Predigt mehrmals mit dem Siegesfähnchen in den Hals stechen und von der Halsschleife geschmückt werden ohne den Stand zu verlieren. Echte Backkunst und treuer Gefährt war es! Nur, nach den Feiertagen war es ausgetrocknet und sah nicht mehr so frisch aus. Essen wollte es niemand mehr - genauso wenig wie die vielen Osterhasen, die wir als Familie mit Kindern geschenkt bekamen!

So kam uns gestern die Idee, aus dem Osterlamm und den Schokohasen „Cake Pops“ zu machen. Mit nur drei weiteren Zutaten – Frischkäse, Butter und Puderzucker – ließen sich kleine Kugeln formen, die in der verschmolzenen Schokolade der Osterhasen gebadet und mit Glitzer und bunten Perlen verziert wurden. Sie schmeckten köstlich und erfreuten uns sehr!!!

Als ich mir das Alles ansah, dachte ich: Vielleicht meint Gott es so mit uns, wenn wir uns wie ausgetrocknet fühlen, nicht mehr ganz frisch aussehen und von uns selbst denken: uns will keiner mehr. Wenn wir am Ende sind, dann fängt Gott erst an kreativ zu werden! Mit drei weiteren Zutaten, wie vielleicht Annahme, Gelassenheit und Ruhe, kann Gott uns eine ganz neue Form geben. Mit Gottes Nähe, Schokolade und etwas Glitzer, können selbst Schöffchen, die sich am Ende fühlen, nicht nur wieder zum Einsatz kommen, sondern ganz neu zur Freude für sich und andere werden!

Almendra García de Reuter





Projekt Hoffnung

Ich habe Hoffnung. Aber dafür habe ich schwer geschuftet. Der Schweiß floss in Strömen, und der Muskelkater war wirklich nicht von schlechten Eltern. Das tat richtig weh. Sechs Stunden habe ich gebraucht, um den Vorgarten umzugraben. Zwei gehäufte Schubkarren mit Unkrautwurzeln habe ich abgefahren (wen es interessiert: Winden, Quecken, Disteln, Efeu, Japanknöterich).

Aber jetzt ist alles bereit. Eine Blumenwiese will ich da säen. Und obwohl ich es kaum erwarten kann, bin ich gedanklich darauf vorbereitet, dass sich wochenlang nichts tut. Aber dann! Wenn es warm wird, wird wachsen, was wohlbehütet in der Erde lag. Dann wird es da grün und bunt, dann wird es da summen und brummen, dann ist da Leben, dann ist da, was ich erhofft habe.

Der Vorgarten ist mein Projekt, gegen Corona anzuhoffen. Es liegt wahrhaftig noch viel Einsatz vor uns. Das mag uns erschöpfen und auch weh tun. Und wir mögen kurzfristig keinen Erfolg sehen. Doch je sorgfältiger wir den Boden bereiten, je nachhaltiger wir das Virusübel bei der Wurzel packen, um so eher und mehr kann das Leben wieder in seiner Fülle aufblühen.

„Hoffnung, die sich verzögert, ängstet das Herz; wenn aber kommt, was man begehrt, das ist ein Baum des Lebens.“ (Sprüche 13,12)

Martin Anefeld

Gutschein für 1 Tüte gute Laune

Jetzt mit der beliebten Extraportion Michhautheutnixum

I don't like Mondays

Oft gegrölt haben wir diesen Hit der Boomtown Rats am Wochenende in unserer Clique, denn der Montag, den wir alle nicht wirklich mochten, bedeutete, spätestens um 7.55 Uhr gut gerüstet mit allen Hausaufgaben auf der Matte zu stehen: wahlweise in der Schule die einen, am Ausbildungsplatz die anderen. Lang, lang ist's her. Oft gegrölt haben wir diesen Hit, ohne zu ahnen, welch traurigen Hintergrund er eigentlich hat.

Und der heutige Montag? Mit einer gewissen Vorahnung war der Ministerpräsident*innenkonferenz entgegenzublicken, denn was würde nicht wieder alles entschieden werden. Dass die für heute geplante Konferenz nun ersatzlos abgesagt ist, macht es nicht wirklich besser. Wie im Lied mag man nachfragen: Tell me why / warum?

Vom Wochenende bringen mich die „Zutaten“ der beiden Gut-Tu-Nachrichten Gott sei Dank auf andere Gedanken: Von Annahme, Gelassenheit, Ruhe und Hoffnung lese ich da. Auch meine Pinnwand muntert mich mal wieder auf: „1 Tüte gute Laune“ hat sie parat, mit einer Extraportion Humor. Und nicht zuletzt nimmt mich die Zuversicht aus dem gestrigen Gottesdienst an der Hand und stimmt mich das Lied „Stimme, die Stein zerbricht“ (Neue Lieder Nr. 192) auf die Woche ein: „Bringt mir, wo ich auch sei, Botschaft des Neubeginns, nimmt mir die Furcht, macht frei ... ich bin nicht bang: Du bist hier.“ Gut. Der Montag kann kommen.

Eva Weißmann



Glück ist ..

ein großes Fest zu feiern,
auch wenn es dafür
gar keinen Grund gibt.
Außer den, alle Menschen,
die du gern hast,
einladen zu wollen
und tausend gute Wünsche
in den Himmel steigen zu lassen.

Rosalie Tavernier

Glück ist auch zu hoffen, sogar entgegen aller aktuellen Widrigkeiten. Es kommt wieder die Zeit, in der wir ohne schlechtes Gewissen Menschen einladen werden. In der wir wieder zusammenkommen und gemeinsam feiern werden. Das ist meine Hoffnung und mein Glück.

Thomas Himjak-Lang



Gegen den Coronatrott

Liebe Leser*innen, geht es Ihnen auch so, dass man inzwischen in einem Coronatrott gefangen ist? Aufstehen, arbeiten, Spaziergehen, Fernsehen, Schlafen. Viel mehr passiert nicht mehr. Da fällt es schwer sich noch ein Lächeln aufs Gesicht zu zaubern.

Mir ist das gelungen. Ganz profan: Ich habe eine App entdeckt, mit der man sein Gesicht auf das von anderen Menschen setzen kann. Reface nennt sich das auf Englisch. Sie wollten schon immer mal selbst bei Titanic mitspielen? Kein Problem, ganz einfach werden Sie zu Leonardo di Caprio, Kate Winslet oder beiden. Selten war es so einfach Jesus selbst nachzufolgen. Einfach mein Gesicht auf seinem Körper. Fertig. Sie können sich vorstellen, da kommt es zu allerlei abstrusen Situationen.

Ein kleines Lächeln mitten im Coronatrott. So einfach kann man sich ein klein wenig Freude in sein Leben holen. Gerade jetzt in der Coronazeit, achten sie auf die kleinen Dinge, lassen Sie sich ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

Patrick Keipert



Zeit für Ruhe

Letzte Woche ist etwas Erstaunliches passiert:

Ich lag nachmittags um 17 Uhr auf der Couch und habe ein Buch gelesen. Vielleicht denken Sie jetzt: Was ist daran bemerkenswert?

Zum Lesen komme ich sonst nur im Urlaub. Da lese ich gerne und viel. Im Alltag fehlte mir die innere Ruhe dazu. Immer gab es noch was zu erledigen.

Nach über einem Jahr in der Ausnahmesituation mit weniger Terminen und Aktivitäten hat sich mein Leben verändert.

Ich habe mehr Zeit und festgestellt: Stille tut gut. Sie ist wie ein Raum, in dem ich nur für mich bin. Eigene und fremde Erwartungen und Ansprüche bleiben vor der Tür. Ich kann frei atmen. Ich fühle mich heil und ganz.

Öfter mal: faul sei
und nicht funktionieren,
sich sinnlos und zweckfrei
im Trödeln verlieren!
Einfach mal: warten,
was so passiert,
wenn man im Liegen
den Himmel fixiert!
Nur einfach: da sein,
dankbar und froh,
und wissen, die Erde,
sie dreht sich auch so!

Jörn Heller

Annette Bernhard



Wer bin ich?

In der Verbandsgemeinde habe ich eine Bürgernummer. Für das Finanzamt bin ich von der Steuernummer zur persönlichen Identifikationsnummer mutiert (TIN, also Tax Identification Number oder auch Steuer-ID). Mein Arbeitgeber hat mir eine Personalnummer zugewiesen. Die Banken speichern mich mit mehreren Nummern ab, so wichtig bin ich schon: Da wären die Kontonummern, die Net-Key-Nummern und die PIN – Nummern. Ohne die komme ich an keinen Cent. Wo ich als Kunde auftauche, werde ich zur Nummer. Und wo ich etwas online bestellen will (oder bestellen muss), benötige ich meine Kundennummer und meine Personal Identification Number. Diese PIN machen mich noch wahnsinnig. Ich war zu Beginn meines Lebens als PC-User noch überrascht von den Zahlen und Codes, die ich selbst erfinden sollte. Mittlerweile wird mein Ordner, in dem alle Zugangsdaten notiert sind, immer dicker. Und bei dem ganzen Zahlenchaos wird nicht nur mein Ordner dicker!

Wer bin ich?

Einer, der gern mal in der Bibel schmökert. Und dort lese ich diesen wunderbaren Vers aus dem Jesajabuch (43,1):

„Fürchte Dich nicht, ich habe Dich erlöst. Ich habe Die bei deinem Namen gerufen, Du bist mein“.

Mehr als ein seit vielen Jahrzehnten beliebter Taufspruch. Eine in Worte gefasste Therapie. Gott kennt mich mit NAMEN. Für ihn bin ich keine Nummer. Mittlerweile eine echte Alternative.

Lothar Schwarz



Ein echter Luthermoment

Das ist sein Moment... Heute vor genau 500 Jahren steht Martin Luther vor versammelter Mannschaft, vor dem Kaiser und den Fürsten beim Reichstag in Worms. Er soll das, was er angezettelt hat mit seinen 95 Thesen, widerrufen. Ansonsten war's das mit seiner Karriere...

Und Martin Luther ist sich unsicher, wahrscheinlich rutscht ihm das Herz in die Hose. Er weiß nicht, was er sagen soll. Er ist kleinlaut, zögernd, zaghaft. Darum sagt er: Moment bitte, ich will erstmal eine Nacht drüber schlafen. In dem Moment glauben alle, er knickt ein; vielleicht haut er auch ab?

Am nächsten Morgen steht er auf, steht dann vor dem Kaiser und sagt (zusammengefasst): „Ich steh dazu! Hier stehe ich, ich kann nicht anders, Gott helfe mir.“

Was ist bloß in dieser Nacht passiert? Woher nimmt Martin in diesem Moment den Mut? Diese Nacht, die Zeit dazwischen, das ist der echte Luthermoment: Luther, der mit sich ringt, der sich fragt: Ist das richtig, was ich tue?

Martin Luther hat in dieser Nacht auf sein Herz gehört – oder nennt es Gewissen, oder Intuition; Luther würde sagen: Er hat auf Gott gehört. Was, wenn das alle machen? Wenn ihr auch so oft es geht auf euer Herz hört, wie Luther, und sagt: Ich steh dazu! Was wenn? Was ist euer Luthermoment?!

Stefan Mendling



Klosterübungen im Smartphone Format

Es kommt wieder eine weitere APP Empfehlung von mir. Denn erst neulich bin ich auf die App XRCS (Exercise) gestoßen. Sie soll uns helfen „mitten im Alltag Gottes Gegenwart zu entdecken“. Gefunden habe ich dort täglich wiederkehrende Impulse als Audio-Meditation in unterschiedlichen Längen (5-12 und 20 Minuten). Auch kleine Impulse in klassischer Textform sind dort vertreten. Ich bin noch nicht ganz drin, aber, was ich entdeckt habe, das gefällt mir sehr!

Bei XRCS habe ich zum Beispiel diesen Text mit dem Titel „Service“ von David Wegner. Da heute Hirtensonntag ist und ich den ersten Vers von Psalm 23 im Ohr habe, „Der Herr ist mein Hirte, mir wird es nichts mangeln.“, finde ich ihn für uns sehr passend!

„Service. Wir sind mitten in einer Pandemie, ein Ereignis, das in der Größenordnung nicht oft vorkommt. Deshalb gibt es kein Rezept, keine Handlungsanweisung. Auch wenn wir das wahrscheinlich alle gern hätten.

Manchmal, wenn ich kopflos irgendwelche aktionistische Maßnahmen ergreifen will, schaue ich meine Kinder an und sehe, dass sie sich überhaupt keine planerischen Sorgen machen. Sie haben vollstes Vertrauen in ihre (manchmal ziemlich planlosen) Eltern.

Diese Haltung nehme ich mir als Vorbild und will von meinem himmlischen Vater (der nebenbei gemerkt, alles andere als planlos ist) die Weitsicht erwarten, die ich brauche. Amen.“

So wünsche ich Ihnen heute am Hirtensonntag, dass Sie mit oder ohne APP diesen wundervollen „Service“ Gottes mitten im Alltag für sich beanspruchen und mit dem Psalmist beten können: „ich fürchte kein Unglück, denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.“

Almendra García de Reuter,