



NÖZZ Umschau

Ein Seniorennachmittag für Zuhause

EVANGELISCHE KIRCHE
IN MITTELDEUTSCHLAND
Region
Nördliches Zeitz



Mit Paul Gerhardt das Hoffen üben

Glück

Was wir von Gott erfahren

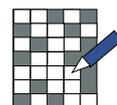
Seite 3

Gebet

Wenn wir mit Gott reden

Seite 6

Preisrätsel



Für die grauen Zellen

Seite 8

Ich weiß nicht, wer dieses Lied über Gottes Segen geschrieben hat. Vermerkt ist im Gesangbuch nur die Stadt Nürnberg mit dem Jahr 1676. Es wird uns aber durch dieses Heft begleiten, weil in den sechs Strophen so viele schöne Aspekte zu finden sind.

„**Wer auf Gott sein Hoffnung setzet**“, so heißt es in dieser ersten Strophe. Das erinnert mich an einen Liederdichter, der zum Thema Hoffnung viel zu sagen hat.

Alles ist an Gottes Segen
und an seiner Gnad gelegen
über alles Geld und Gut.
Wer auf Gott sein Hoffnung setzet,
der behält ganz unverletzet
einen freien Heldenmut.
(EG 352, Strophe 1)

Wie kann er nur so fröhlich sein

Wir kennen viele Lieder des Theologen Paul Gerhardt aus dem 17. Jahrhundert. Er wurde in eine Zeit großen Elends hineingeboren. Der Dreißigjährige Krieg mit all seinen Schrecken, Pest, Pocken und die Ruhr bedrohten jedes Menschenleben. Am Ende wird fast die Hälfte der Bevölkerung diese Jahre nicht überleben.

Dann schreibt dieser Pfarrer: „*Fröhlich soll mein Herze springen*“ oder „*Auf, auf, mein Herz, mit Freuden.*“. Der Kantor Johann Crüger fand das so gut, dass er die Lieder vertonte und in sein Gesangbuch aufnahm. Vielleicht, damit seine Mitmenschen diesem Beispiel folgen und mit Paul Gerhardt das Hoffen lernen?

Kann man Hoffen überhaupt lernen, wenn man es als Kind vielleicht nicht gelernt hat? Es ist schon eine besondere Gabe, an seinem schweren Schicksal nicht zu zerbrechen. Resilienz heißt das in der Wissenschaft. Und ja, das können wir lernen!

Den Schmerz wahrnehmen

Paul Gerhardt spricht Angst, Wut, Leid und auch eigene Schuld an. Er stellt sich ihr und das ist ein wichtiger erster Schritt. „*Bei denen Gram und Schmerze sich häuft je mehr und mehr*“ und „*Auch dürft ihr nicht erschrecken vor eurer Sünden Schuld*“ (EG 11).

Wer hier schon die Augen verschließt und sich anderweitig betäubt, läuft Gefahr, sich dabei ganz zu verlieren.

Leid akzeptieren und richtig interpretieren

„*Verfolgung, Hass und Neiden, ob ich's gleich nicht verschuld't, hab' ich doch müssen leiden*“ (EG 529). Ein wichtiger Schritt mit Blick

auf das erlebte Leid ist die Akzeptanz. Leid und Unglück gehören zum Leben einfach dazu. Auch die Schuldzuweisung, die für den Moment vielleicht Erleichterung verschafft, hilft nicht, dabei weiterzukommen.

Sich selbst und anderen vertrauen

Das ist wohl eine schwere Übung für leidgeprüfte Menschen. Ein wertschätzender Umgang mit sich selber. Ich bin gut so wie ich bin. Wie kommen wir dahin? Ein positives Gottesbild kann uns aus dieser Misere heraushelfen. „*Du bist mein Vater, ich dein Kind*“ (EG 497). Gott ist immer noch größer als das, was mir hier widerfährt. Und ich kann mich da hineingeben. Ich kann beten und meine Sorgen loswerden. Andere können für mich beten.

Manchem hilft es auch, sich Hilfe zu holen. Seelsorger, Therapeuten und freundliche Mitmenschen können einem auf dem Weg beistehen.

Das Gute bewahren

Eines der bekanntesten Lieder hat Paul Gerhardt fünf Jahre nach Kriegsende geschrieben. „*Geh aus, mein Herz, und suche Freud*“ heißt es da zu Beginn und er beschreibt alle kleinen Freuden am Wegesrand, die ihm begegnen. Das ist eine Sichtweise, die wir Menschen uns einüben können. Mit Achtsamkeit und Dankbarkeit annehmen, was ist, und im wahrsten Sinne des Sprichwortes **das Beste daraus machen**.

Der mich bisher hat ernähret
und mir manches Glück bescheret,
ist und bleibet ewig mein.
Der mich wunderbar geführet
und noch leitet und regieret,
wird forthin mein Helfer sein.
(EG 352, Strophe 2)

Dieser Vers gefällt mir, denn er vermittelt mir eine positive Grundstimmung: Bisher war alles irgendwie gut, die schmerzvollen Dinge haben mich nicht zerrissen. Ich habe mein Auskommen und manches Glück kam dazu, ja, die besonderen Momente: Kinderlachen und Kinderhumor; Begegnungen mit Freunden – in Freud und in Leid; der gemeinsame Weg mit der Familie; das gute Gefühl, sich nicht laufend erklären zu müssen, sondern verstanden zu werden. Das ist Glück, und Zufriedenheit ist ein Geschenk.

Und mir ist nie langweilig, zum Glück. Ich habe immer etwas, womit ich mich beschäftigen kann. Einmal ist es ein Buch, dann ist es der Schwatz über den Gartenzaun oder einfach nur der Blick in den Himmel. Alles anders – zum Glück.

Das soll aber nicht heißen, dass alles immer glücklich scheint. Natürlich nicht. Es gibt Tage voller Sorgen. Einmal begonnen zu grübeln, lenkt man sein ganzes Denken darauf. Da werden die Kümernisse zur Angst und beherrschen das Tagesgeschehen. Wie soll man da Ruhe und Zufriedenheit finden?

Dann ist es gut, wenn ich mir ausmale, was das kritischste sein kann und überlege mir danach, was eine Lösung, ein Ausweg wäre. Dann fühle ich mich nicht mehr ganz so ausgeliefert und kann etwas tun, damit es besser wird. „Wenn es stürmt, bau keine Mauer, bau eine Windmühle“, sagt ein Sprichwort. Ich meine, dann wäre dies eine wunderbare Einsicht: die Krise als Chance. Das haben Sie in diesen Tagen möglicherweise schon gehört. Paul Gerhardt hätte kein Problem damit und wir können den Satz einfach in unseren Lebensschatz aufnehmen.

Ich würde ihn im Sinne des Liedverses noch einmal so zusammenfassen:

Gott sei Dank, dass ich nicht alles allein bewerkstelligen muss.

Sprichworträtsel

Alle halben Sätze sind gemischt auf dem Papier verteilt. Suchen Sie das zum Satzanfang passende Ende, z. B. *Glück und Glas* → *wie leicht bricht das*. Viel Freude beim Rätseln!

| | |
|----------------------------------|------------------------------|
| Bei jedem Unglück | dem legt der Hahn Eier. |
| Das Glück muss man | schlägt keine Stunde. |
| Ein kleines Glück | soll man nicht ausschlagen. |
| Wer sein Glück nicht sucht, | der versäumt es. |
| Wenn das Glück anklopft, | hat kein Glück auf Erden. |
| Der Glückliche | muss man um Verstand bitten. |
| Niemand ist | immer glücklich. |
| Wer sich nur an den Himmel hält, | ist auch ein Glück. |
| Wem's glückt, | wächst alle Jahr. |
| Was das Glück bringt, | ist auch ein Glück. |
| Dem Glücklichen | erobern. |
| Glück und Haar | kann gut trösten. |

Wir können nicht mit Bus und Flugzeug in die Ferne reisen!
Doch für diese Reise brauchen wir nur unsere Phantasie. Ich lade Sie ein, gemeinsam durch die Zeit zu reisen.

Lesen Sie den folgenden Text langsam und lassen Sie dabei Ihre Gedanken schweifen. Suchen Sie sich einen gemütlichen Platz. Nehmen Sie sich Zeit.

Sollt ich mich bemühen um Sachen,
die nur Sorg und Unruh machen
und ganz unbeständig sind?
Nein, ich will nach Gütern ringen,
die mir wahre Ruhe bringen,
die man in der Welt nicht find't.
(EG 352, Strophe 3)

Wir sitzen im Hier und Jetzt. Mit all den Lebensjahren und Erfahrungen. Mit all den Gebrechen und Wehwehchen, die diese Zeit so mit sich bringt.



Können Sie sich noch erinnern, wie es war, als sie als kleines Kind die ersten Gänseblümchen gepflückt haben? Gelb und weiß und grün. So kräftig leuchtend. Haben Sie Zeit gehabt, einen Kranz zu binden? Wie eine Wiesenprinzessin.

Können Sie sich noch erinnern, wie es sich anfühlt, die Sonne auf der Haut zu spüren? Nicht mehr die lange Unterwäsche tragen müssen. Nicht mehr Schal und Mütze brauchen. Ein warmer Wind trägt schon die Ahnung des Sommers herbei. Haben Sie getanzt in der lauen Abendluft?

Können Sie sich noch erinnern, wie der ganze Körper aufatmet, wenn man aus der Sommerhitze in die kühle Kirche tritt? Der vertraute Geruch. Die Stille hinter den dicken Mauern. Das kühle Holz unter den Beinen. Haben Sie sich mal Zeit genommen, diesem Gefühl nachzugehen?

Können Sie sich noch erinnern, wie Sie ein kleines Kind beim Entdecken eines Käfers beobachtet haben? Plötzlich steht die Zeit still. Staunend blickt das Kind auf dieses winzige Wesen. Können Sie den tausendsten Käfer auch noch mit solcher Begeisterung betrachten?

Im Frühling erwacht die Natur. Das frische Grün an den Bäumen. Farben sprießen an allen Ecken hervor. In jungen Jahren halten uns Termine und Verpflichtungen auf Trab. Kinder, Arbeit, Vorbereitungen – nur wenig Zeit für innere Ruhe. Nun ist das anders. Wo finden Sie für sich angenehme Ruhe? Welche Erinnerungen weckt der Frühling in Ihnen?

Wir sitzen im Hier und Jetzt. Mit all den Lebensjahren und Erfahrungen. Mit all den Erinnerungen und Freuden. Lassen Sie uns sehen, was die nächste Zeit so mit sich bringt.

Matthias Keilholz



„Nachdem Vieles anzustoßen und zu klären war in den Regionen und weit darüber hinaus, finde ich nun Zeit, wieder intensiver mit Gott allein zu sein. Der Weg zu meiner Hauskirche ist schon ganz ausgelatscht von mir.“

Ingrid Gätke



„Ich bin sehr viel im Kontakt mit den Ehrenamtlichen, die sich zum Beispiel um die Verteilung der Hausandachten kümmern. Und ich genieße die täglichen Abendgebete meiner Kollegen und die damit verbundene Vielfältigkeit unseres Glaubens.“

Friederike Rohr



„Ich genieße den Frühling. Ab und zu verlege ich meinen Arbeitsplatz einfach in den Garten. Zwischen all dem frischen Grün fühle ich mich unserem Schöpfer ganz nah. Ich sehe der kommenden Zeit hoffnungsvoll entgegen.“



Katrin Lange

„In den letzten Wochen habe ich viel Neues gelernt, technische Dinge. Ich treffe mich mit Kindern und Familien zur Videokinderstunde oder digitalen Beratung. Das tut gut, die anderen zu sehen und von ihnen zu hören. Und dann schreibe ich Briefe und entdecke Biblisches. Mir gefällt diese Mischung.“

Johannes Rohr



„Der tägliche, morgendliche Gang zur Kirche ist für mich zu einer richtigen Bereicherung geworden. Bevor die „offene Kirche“ startet, genieße ich die Stille in der Kirche und das Vogelgezwitscher davor. Mein Morgenbetet ist mittlerweile das Lied *Verleih uns Frieden gnädiglich*. Wenn ich singe, bin ich nicht allein - der Herr und die himmlischen Heerscharen leisten mir oft genug Beistand.“



Georg Frick

„Ich genieße es, auch einmal etwas Zeit in meiner Werkstatt zubringen zu können. So hat jetzt der Treppenaufgang zur Kirche in Langendorf auch ein neues Geländer bekommen und so manch anderes Projekt hat seinen Abschluss gefunden.“

- Werbung -

Sie fühlen sich ein bisschen krank und müssen trotzdem noch etwas besorgen?
Sie wollen niemanden anstecken?

Dann brauchen Sie eine

**Maske für
Mund und Nase**



Auch selbstgenäht hilft es
Ihrem Umfeld.

Bestellung von Schnittmuster oder
fertiger Maske bei
F. Rohr (034441- 22910)

Scheinbar untätig muss die Zeit vergehen, in der wir mitten drin sind. Klar – es gibt dieses und jenes zu tun: Essen kochen, Abwasch, Wäsche. Und überhaupt: aufstehen, anziehen, wieder zu Bett gehen. Aber so richtig loslegen geht gerade nicht. Ob darin auch eine Chance liegt?

Die Worte des Liedes strahlen eine große Ruhe aus und aus ihnen spricht großes Vertrauen: „... hab ich seiner Gnad ergeben...“ Wirklich einmal alles aus den Händen legen und einem andern anvertrauen, das kann befreien von aller Hektik, die erst andere mir gemacht haben und die ich mir derzeit vielleicht auch selbst bereite. Schluss damit. Kein „Muss doch noch“, „Könnte noch“ und wie sie alle heißen. Leg's mal Gott hin! Vertrau ihm! Bete!

Das hat zwei Richtungen. Dabei heißt die erste (das ist vielleicht erstaunlich): Höre! Ja. Wer betet, der hört. Wer sich Zeit zum Beten nimmt, der hört erst einmal auf Gott. Zum Beispiel auf seine Verheißungen: „Habe deine Lust am Herrn, der wird dir geben, was dein Herz wünscht.“ (Psalm 37,4)

Hoffnung kann das Herz erquicken;
was ich wünsche, wird sich schicken,
wenn es meinem Gott gefällt.
Meine Seele, Leib und Leben
Hab ich seiner Gnad ergeben
und ihm alles heimgestellt.
(EG 325, Strohp 4)

Was gut ist für uns, finden wir in Gottes Wort, in den einfachsten Sätzen, etwa: Nimm dir Zeit für den Sabbat mit Gott. Sei nicht neidisch auf andere (frei nach den 10 Geboten). Und unsere Herzenswünsche fangen an, sich an Gottes Geschenken zu orientieren.

Die zweite Richtung heißt: Rede! Ja, sage Gott, was dir auf der Seele liegt. Und sage es ungeschönt, ohne überlegte, zurechtgelegte Worte. Wenn du keine eigenen findest, nimm einen Psalm. Oder das Vaterunser. Aber hab genauso den Mut, deine ganz eigenen Worte zu finden. Bitte ihn. Klage ihm. Danke ihm. Und immer wieder höre zwischendurch hin. Beten ist miteinander reden und kein Monolog. So kann Hoffnung wachsen.



Machen Sie Gott auch so gerne Vorschläge, wie er handeln soll? „Ich hätte da schon ein paar Ideen, Gott ...“ Ganz ehrlich: Ich warte noch immer auf den Tag, an dem ich Gott einfach grenzenlos vertraue, so sehr, dass ich ihm nicht einmal mehr meine Wünsche und Sorgen sagen muss, sondern schon beim Aufwachen weiß: Er macht's richtig. Er macht's richtig gut!

Zum Glück muss ich nicht erst so sein, bevor Gott mich hört. Aber ich merke, wie oft ich scheitere, weil ich ihm doch lieber etwas vorschreiben möchte. Immer noch denke ich, dass er mich nicht kennt und nicht ernst nimmt. „Es hat alles seine Zeit“. Das steht im Predigerbuch. Und es klingt so weise, dass viele meinen, der weiseste aller Könige, Salomo, habe es geschrieben. Könnte wirklich von ihm sein (Prediger oder auch Kohelet 3, wenn Sie nachlesen möchten).

Ich überlege, was in diesem Widerspruch vielleicht helfen kann und bleibe bei der Dankbarkeit hängen. Wenn ich nur das erkenne und dafür danke, was mir Freude und Glück bereitet, möchte sich vielleicht Frieden einstellen, obwohl mir danach gerade nicht zumute ist.

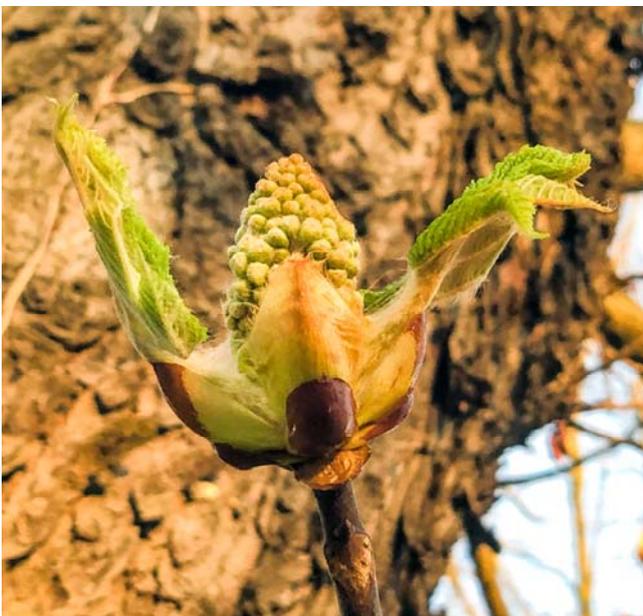
Er weiß schon nach seinem Willen mein Verlangen zu erfüllen, es hat alles seine Zeit. Ich hab ihm nichts vorzuschreiben; wie Gott will, so muss es bleiben, wann Gott will, bin ich bereit. (EG 325, Strophe 5)



Vielleicht fangen Sie beim Beten mit einem Dank an? Es kann ja sein, dass wir (Richtung eins – Höre!) nichts hören können, nichts hören wollen. Dann könnten wir vielleicht sehen. Ein einziges sehen, wofür wir Gott danken. Dann fangen Sie mit

diesem einzigen an, für das Sie im Moment dankbar sind.

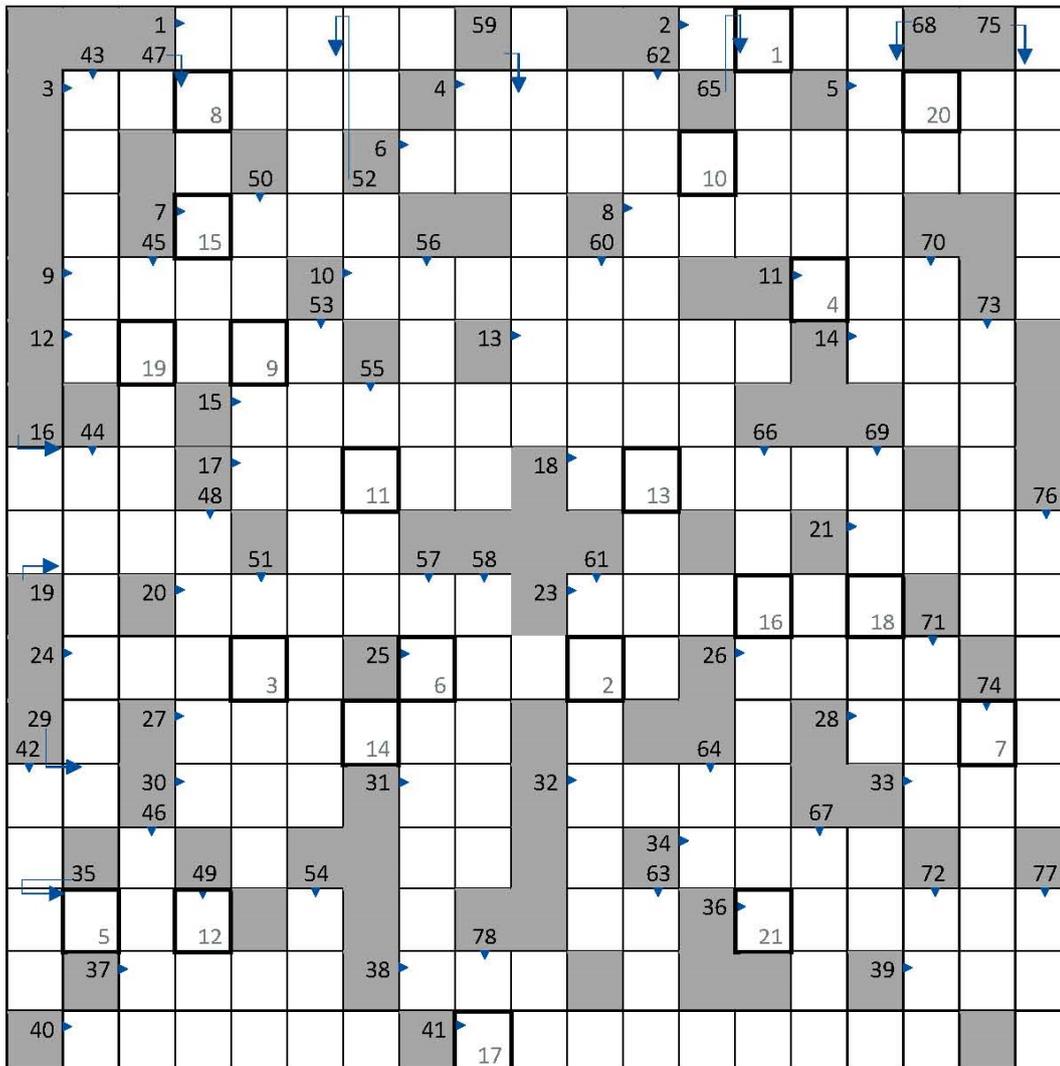
Im Frühling mögen das viele schöne, kleine Dinge sein: Sonne, wohltuende Wärme und Licht, eine wunderschöne Blume, eine Tasse Kaffee. Nehmen Sie das, was es vermag, Ihnen ein Lächeln auf die Lippen zu zaubern, und sei es nur für eine Sekunde. Halten Sie diesen Moment fest und sagen Sie Gott Danke dafür. Lassen Sie den Dank einen Atemzug weiter wehen. Und dann beten Sie weiter mit Bitten und Klagen. Vielleicht sagen Sie zum Schluss aber noch einmal: „Danke für den Kaffee. Der tat gut.“



Waagrecht: 1 Gefühl zw. Menschen | 2 Zahlwort | 3 Religiosität | 4 Zusammenschluss (Mensch-Gott) | 5 Würde | 6 Osterwunder | 7 Titel des Schöpfers | 8 Bruder Moses | 9 Heißgetränk (Pl.) | 10 schöner Dank | 11 Vorsilbe | 12 Ehemals | 13 Schwiegertochter Ruths | 14 Nicht alt | 15 Dankfest im Oktober | 16 Reimwort (... mene mu) | 17 Sorgen | 18 nicht vor | 19 Bestandteil eines Satzes | 20 Personalpronomen | 21 Flussrand | 22 Innehalten | 23 klar, genau | 24 Leitung, Kabel | 25 umgsprl. schnell | 26 Hühnerprodukt | 27 Gekünstelt | 28 Zahlwort, Nichts | 29 (kurz) Innerhalb | 30 Honigwein | 31 Ausruf bei Verletzung | 32 Opfertier | 33 Fabelwesen | 34 Gebote (Anzahl) | 35 Ende der Gedichtzeile | 36 Klosterbewohnerin | 37 Schafkamel | 38 nicht alt | 39 engl. Eins | 40 (umgl./verkürzt) vornehm | 41 Hölle

Senkrecht: 42 Kreuzesinschrift | 43 Erbarmen | 44 Himmelsrichtung | 45 nicht viele | 46 gutmütig | 47 fröhliche Lautäußerung | 48 Nachtphantasie | 49 Zeichen | 50 Nahrung | 51 Vorfahren | 52 männl. Schwein | 53 (3. Pers.) aufrichten, aufmuntern | 54 (1. Pers.) mögen | 55 Gelege | 56 angenehm | 57 edel | 58 Schöpfung | 59 intensive Vorbereitung | 60 Erbauer der Arche | 61 felliges Tier | 62 barbarisch | 63 engl. Bier | 64 Abk. Mitteldeutsche Zeitung | 65 kurz: Musik Vorspiel | 66 Schwärmen | 67 Loch | 68 begehren | 69 Schreien | 70 scheues Tier | 71 Apell | 72 Leid | 73 nicht auf | 74 geliehener Grund | 75 Niederschlag | 76 Spule

Soll ich hier noch länger leben,
will ich ihm nicht widerstreben,
ich verlasse mich auf ihn.
Ist doch nichts, das lang besteht,
alles irdische vergehet
und fährt wie ein Strom dahin.
(EG 235, Strophe 6)



Gewinnchance!

Melden Sie sich bis zum **22. Mai 2020** mit der richtigen Lösung im Pfarramt Hohenmölsen: 034441-22910

Die ersten 10 Meldungen bekommen garantiert einen kleinen Preis.

Lösung

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|