

Blickpunkt

Evangelisch - lutherische Kirchengemeinde Frielingen - Horst - Meyenfeld



DA IST WER!

www.kirche-in-horst.de

März 2022

Liebe Leserinnen und Leser, noch ist die Pandemie nicht überstanden, noch immer können wir nicht gewiss sein, ob Veranstaltungen in unserer Gemeinde schon wieder sicher und machbar sind. Aber wir wollen unbedingt und möglichst schnell wieder in einem vertretbaren Rahmen unser Gemeindeleben „auferstehen“ lassen. Schauen Sie in unsere Ankündigungskästen, da werden kurzfristige Mitteilungen für den jeweiligen Monat weitergegeben, manchmal schneller als in unserem Blickpunkt-Gemeindebrief.

Zu unserem Thema für den März: Beten Sie noch? Manchmal? Öfter? Nie? Reden Sie darüber? Das Beten ist natürlich in den Gottesdiensten immer noch präsent, aber in unserer Alltagssprache spielt es fast keine Rolle mehr. Unter jungen Leuten taucht aber statt beten das englische Wort „pray“ auf. In den sozialen Netzwerken erscheint die Aufforderung: „...pray for...“. Also nichts anderes als „bete für...“. In der Redaktionssitzung haben wir festgestellt, dass es viele Formen des Betens gibt, sie werden meist nur anders genannt.

Meditieren, Innehalten, in einen inneren Dialog mit Gott treten, um zu danken oder für jemanden oder sich selbst zu bitten, dies sind alles Formen des Gebetes. Man tritt ein in ein stilles Gespräch und spürt, da ist Jemand, der dich hört und ein guter Zuhörer ist.

Da geraten wir am Telefon schon mal in ganz andere Situationen. Die berühmte Warteschleife oder der Anrufbeantworter (der im Übrigen noch nie einen Anruf beantwortet hat) führen unsere Geduld oft genug an ihre Grenze.

Das Motto der diesjährigen Fastenaktion heißt „Üben“. Das mag sich auf vieles beziehen, warum nicht mal auf das Gebet? Stille genießen, sich für eine kurze Zeit aus dem Alltag zurückziehen, sich eine Kerze anzünden, sich meditativ durch die Natur bewegen? Es gibt so viele unterschiedliche Möglichkeiten.

Wir hoffen, dass wir Ihnen auch diesmal über die Ankündigungen in unserer Gemeinde hinaus ein paar Anregungen und Gedankenanstöße geben können.

Bleiben Sie gut behütet, gesund und zuversichtlich

Ihre Gemeindebriefredaktion

Inhalt

angedacht

3 Wir müssen reden

jetzt & bald

3 7 Wochen ohne
4 Einladung zum Weltgebetstag
4 Offene Kirche
4 Männerkreis
5 10 Jahre MEGA-Mittagstisch
5 MEGA-Mittagstisch

aktuelles

6 Spendenaktion für die Turmuhr
7 Freizeit für Senior*innen
7 Atempause

gottesdienste & veranstaltungen

8 Gottesdienste im März
8 Kleidersammlung für Bethel
9 Veranstaltungen im März
9 Corona-Gedenken in der Kirche
9 OG im Gottesdienst mit FFP2

titel

10 Gebet und Bitte
10 Meditation und meditatives Gebet
11 Ein Lob der Stille
12 Meditation per App

junge gemeinde

12 Kleinkindergottesdienst
13 Kinderkirche

kinderseite

13 Beten

freud & leid

14 Freud und Leid
14 Geburtstage im März

kontakt

15 Wir sind für Sie da
16 Weltgebetstag

WIR MÜSSEN REDEN

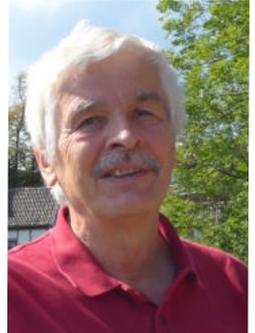
Miteinander reden ist gut. Politiker tun das, um Kriege zu verhindern. Ehepartner müssen reden, wenn sie nicht aneinander vorbeileben und sich letztlich trennen wollen. Eltern müssen mit ihren Kindern reden, damit sie sich sozial entwickeln können. Kommunikation ist alles. Und reden mit Gott?

Ich bin überzeugt, auch reden mit Gott ist wichtig, vorausgesetzt man glaubt überhaupt, dass es einen Gott gibt. Wobei ich damit keine Einbahnstraße meine nach dem Motto „Gott, mach doch bitte“ oder auch „Gott, ich danke dir“. Gott bitten und ihm danken ist eine Form des Betens. Aber Reden mit Gott ist mehr. Es ist eine wechselseitige Kommunikation, bei der beide miteinander reden.

„Und Gott sprach.....“ So fangen viele Erzählungen in der Bibel an. Menschen schildern darin, welche Erfahrungen sie mit Gott gemacht haben. Es sind alte Erzählungen; manche Menschen meinen, das sei heute nicht mehr möglich. Aber was Gott damals gesprochen hat, gilt auch noch heute. Wobei ich schon unterscheiden möchte, was Gottes Wort ist und ewige Gültigkeit hat und was Menschen sich eingebildet haben bzw. wo sie alte Überlieferungen verdreht haben. Zugegeben: ein schwieriges Unterfangen. Da ist schon eindeutiger, was Jesus Christus, der Mensch gewor-

dene Gott, gesagt und getan hat. In seinen Worten und in seinen Taten spricht Gott.

Reden mit Gott: Selber etwas Gott sagen und dann auch hören, z.B. „Fürchte dich nicht, denn ich stehe dir bei. Ich mache dich stark, ich helfe dir“ (Jesaja 41,10). Auch aus Psalmen spricht Gott: „Der Herr ist mein Hirte, mir wird es an nichts fehlen“ (Psalm 23,1). Gott ermutigt, und er gibt auch Hinweise, wie z.B. in dem Satz von Jesus Christus „Was hilft es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt und nimmt doch Schaden an seiner Seele“ (Matthäus 16,26) oder „Was siehst du den Splitter im Auge deines Bruders, aber siehst den Balken im eigenen Auge nicht“ (Matthäus 7,3) Um solches zu hören ist es hilfreich, einige markante Stellen in der Bibel zu kennen. Natürlich muss man dazu nicht die ganze Bibel durchlesen. Ein Austausch mit anderen, ein Lied, ein Gottesdienstbesuch... Gott hat viele und noch ganz andere Möglichkeiten zu uns zu sprechen. Ich wünsche gute Gespräche!



Pastor i.R.
Wolfgang Dressel

Pastor i.R. Wolfgang Dressel

5 Abende

3. März

10. März

17. März

24. März

31. März

**Fünf Abende in der Gruppe zur
Begleitung der eigenen Fastenzeit**

Donnerstag von 20:00 – 21:30 Uhr

Online über Zoom,

Link wird nach Anmeldung zwei Tage
vorher verschickt.

Pastorin Judith Augustin

(Judith.Augustin@evlka.de).

**7 WOCHEN OHNE
STILLSTAND**

Etwas Neues lernen - wie schön das ist! Und manchmal mühsam. Wir machen uns gemeinsam auf den Weg. „Üben! Sieben Wochen ohne Stillstand“ heißt die Fastenaktion der evangelischen Kirche 2022. In den Wochen zwischen Aschermittwoch und Ostern schauen wir hin, was auf dem Weg von Wollen zu Können so alles passiert. Wir begegnen dem inneren Schweinehund und dem Überraschungserfolg, entdecken eine Quelle an der Durststrecke – und lernen uns selbst Woche für Woche besser kennen. Eine Reise, die Bewegung in unser Leben bringt.

Kommen Sie mit!

EINLADUNG ZUM WELTGEBETSTAG 2022 „ZUKUNFTSPLAN HOFFNUNG“

Wie in jedem Jahr möchten wir mit den Frauen in aller Welt den Weltgebetstag in unserer Gemeinde feiern und laden dazu herzlich ein,

am Freitag, den 4. März
um 16.00 Uhr ins Gemeindehaus (mit 2G+/Booster)
um 18.00 Uhr zum Gottesdienst in der Kirche.

Das Thema lautet: Zukunftsplan: Hoffnung

„Was wird aus uns werden? Wie wird es weitergehen im alltäglichen Leben, aber auch mit unserer Welt? Selten haben so viele Menschen mit Verunsicherung und Angst in die Zukunft geblickt wie in der Zeit der Pandemie. Als Christ*innen glauben wir an die Rettung dieser Welt, nicht an ihren Untergang.

Frauen aus England, Wales und Nordirland laden uns ein, den Spuren der Hoffnung nachzugehen. Gemeinsam wollen wir auch Samen der Hoffnung aussäen in unserem Leben, in unseren Gemeinschaften, in unserem Land und in dieser Welt. Gott wird sie wachsen lassen.“ (Text aus der WGT Ordnung)

Das WGT-Vorbereitungsteam freut sich auf Ihr Kommen.



OFFENE KIRCHE TÄGLICH 10-16 UHR



In den Wintermonaten ist die Kirche **täglich von 10 - 16 Uhr** für Besucher geöffnet, **ab dem 27. März von 10 - 18 Uhr**. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich einfach in die Kirchenbank zu setzen, zur Ruhe zu kommen, der Musik zu lauschen, vielleicht eine

Kerze am Gebetsleuchter anzuzünden. Wir freuen uns auch über einen Eintrag in unser Gästebuch, das vorne im Eingangsbereich auf einem der Stehtische ausliegt.



DER MÄNNERKREIS IM MÄRZ

Am 23. März um 19.30 Uhr ist vorgesehen, dass wir uns nach einer langen Pause wieder treffen. Der Termin vom Januar wurde von uns dort hin verschoben. Wir alle hoffen, dass bis dahin wieder solche Veranstaltungen sicher möglich sind.

Wir haben endlich einmal unsere Pastorin eingeladen. Wie vorgesehen, wird Meret Köhne über die Freiburger Studie der EKD berichten. Es geht dabei um auch um die Entwicklung der Mitgliederzahlen bis zum Jahr 2060. Eine spannende und auch alarmierende Projektion in die Zukunft. Eine Bitte: sollte jemand, der gerne unsere Treffen besucht, von meinen Rundmails über das Stattfinden der Veranstaltungen nicht erreicht worden sein, so möge er mir bitte seine Email-Adresse zuschicken. Es soll kein „Schäfchen“ verloren gehen.



Ulli Wörpel

10 JAHRE MEGA-MITTAGSTISCH – EIN RÜCK- UND AUSBLICK

Vor langer, langer Zeit.....

Es war einmal, vor ungefähr 10 Jahren, als einige weitsichtige Frauen in unserer Gemeinde die Idee hatten, ehrenamtlich einen Mittagstisch für Jedermann anzubieten: Den Mehr-Generationen-Mittagstisch!

Am Anfang gab es ganz viele Fragen, die wir uns gestellt haben:

- Wollen wir uns das Essen aus der Jugendwerkstatt bringen lassen?
- Wollen wir selber einkaufen und frisch kochen?
- Finden wir genug Helfer und Helferinnen?
- Welchen Namen wollen wir uns geben?
- Werden überhaupt genug Gäste kommen?

Alle diese Fragen haben sich in den letzten 10 Jahren wie von selbst geklärt. Wir kochen frisch, bevorzugen regionale Lebensmittel, kochen nach Oma`s Rezepten, mit guter Butter und ganz viel Liebe, probieren aber auch mal etwas Neues.

Einige unserer Mitstreiterinnen können insbesondere aus Altersgründen nicht mehr dabei sein, einige sind schon verstorben. Allen unseren Helferinnen und Helfern gilt unser besonderer Dank für die wöchentliche Unterstützung in den letzten 10 Jahren. Ihre Tipps und Kniffe, die Würzmischungen der Soße, die Wirkung von Muskat und dass an Kohl Fett gehört, beherzigen wir noch immer.

Die große Freude am gemeinsamen Kochen ist auch in unserem veränderten Team ungebrochen. 10 Jahre Mega-Mittagstisch wäre aber nicht ohne Sie/Euch als unsere Gäste möglich gewesen. Dafür möchten wir uns an dieser Stelle ganz herzlich bedanken. Wir spüren Gottes Segen über unserer Gemeinschaft. Ab März wollen wir den Mega-Mittagstisch wieder regelmäßig anbieten und das

**10-jährige Jubiläum
am 4. März 2022 ab 12 Uhr**



mit vielen Gästen feiern.

Zur Begrüßung starten wir mit einem prickelnden Glas Sekt für alle Gäste. Mit Grünkohl und Bregenwurst geht es deftig weiter, eine leckere Zitronencreme bildet den Abschluss. Danach gibt es ein Tässchen Kaffee und ein Stück Geburtstagstorte,... und alles wird gut.

Wir freuen uns auf viele Gäste

Das Mega-Mittagstisch-Team

MEGA-MITTAGSTISCH SPEISEKARTE FÜR MÄRZ immer freitags von 12 bis 14 Uhr im Gemeindehaus

04.03. Grünkohl mit Bregenwurst und Salzkartoffeln

Dessert: Zitronencreme

11.03. Lasagne und Salat

Dessert: Vanillepudding

18.03. Gulasch, Spätzle, Gemüse,

Dessert: Früchtequark

25.03. Verschiedene Suppen, Baguette

Dessert: Kuchenvariationen

WER HAT AN DER UHR GEDREHT?

Mit seinen 42m ist der Horster Kirchturm das höchste Bauwerk in ganz Garbsen. Ihn ziert an drei Seiten eine Turmuhr mit himmelblauem Zifferblatt und goldfarbenen Zeigern.



Seit dem Sommer letzten Jahres steht die Zeit still, zumindest auf der Ostseite. Tag und Nacht zeigt die Turmuhr 8 Uhr an. Im September haben wir die Uhr von einem Mitarbeiter unserer bewährten Fachfirma begutachten lassen. Dabei hat Herr Schwarck festgestellt: Die sogenannte Welle in der Mitte, wo die Zeiger befestigt sind, ist verrostet. Weil die Gefahr bestand, dass die Zeiger runterfallen, hat er sie sofort abgenommen.



Der Blick auf die Uhren an den anderen Seiten des Kirchturms (im Süden und Westen) hat gezeigt, dass auch hier die Rostschäden vorangeschritten sind.

Nun führt kein Weg daran vorbei: Wir wollen alle drei Uhren an unserem Kirchturm erneuern lassen, damit Sie bei der Ortsdurchfahrt wieder auf den ersten Blick wissen, wie spät es ist. Die Maßanfertigung der Zifferblätter und Zeiger soll rund 14.000 Euro kosten. Mit Ihrer Unterstützung helfen Sie uns dabei, dass das Wahrzeichen unserer Gemeinde wieder im richtigen Takt läuft.

Auch kleine Spenden helfen, die Uhr wieder funktionstüchtig zu machen und sie in altem Glanz erstrahlen zu lassen. Dazu noch ein Zahlenspiel, denn Zeit ist Geld.

- Die Uhr hat 12 Stunden auf ihrem Zifferblatt.
- Jede Stunde hat 60 Minuten.
- In Summe zeigt unsere Uhr am Tag also 720 Minuten an.
- Wenn Ihnen eine Minute 20 € wert ist, dann hätten wir einen Gesamtbetrag von 14.400€ zusammen, wenn wir alle 720 Minuten verkaufen.
- Vielleicht mag der ein oder andere auch 5 Minuten für 100€ oder eine andere Zeit übernehmen?
- Danke für Ihre Mithilfe! Gemeinsam schaffen wir es, die Zeit sinnvoll zu füllen.

Spendenkonto

Ev.-luth. Kirchengemeinde Frielingen-Horst-Meyenfeld
Evangelische Bank eG
IBAN: DE06 5206 0410 7001 0813 06
Verwendungszweck: 813-63-SPEN Turmuhr

(Bitte geben Sie diesen Verwendungszweck an, damit Ihre Spende richtig zugeordnet werden kann.)

Nutzen Sie eine Banking-App auf Ihrem Smartphone? Dann scannen Sie einfach diesen QR-Code und geben den gewünschten Spendenbetrag ein.



Zum Auftakt der Spendenaktion laden wir ein zu einem **Atempause Gottesdienst am Tag der Zeitumstellung, Sonntag, den 27.3. um 18 Uhr** in der Kirche. Gestaltet wird der Gottesdienst rund um das Thema „Zeitfresser“ von unseren derzeitigen Konfirmand*innen, die sich mit diesem Gottesdienst der Gemeinde vorstellen. Freuen Sie sich auf selbstgeschriebene Beiträge der Jugendlichen, auf Musik und Lieder zum Thema „Zeit“ und eine leckere Uhr zum Aufessen.

Atempause

Gottesdienst mal anders

frisch
fromm
fröhlich

Musik: Urs Köhler und die Band „deLight“
Predigt: Pastorin Köhne
Mit Beiträgen unserer aktuellen Konfirmand*innen
Und im Anschluss eine „Uhr zum Aufessen“

Sonntag, 27. März
Tag der Zeitumstellung
18.00 Uhr
Kirche in Horst

Thema:
„Zeitfresser“
Wie nutzen wir unsere Zeit sinnvoll?

Um 10 Uhr kein Gottesdienst!

FREIZEIT FÜR SENIOR*INNEN

Unsere ehemalige Diakonin A. Gensink und das Zentrum für Seelsorge und Beratung laden zu einer Senior*innen-Freizeit vom **29.05. - 03.06.2022** nach Baltrum ein. Es können auch Paare mitfahren, von denen einer demenziell verändert ist.

Möchten Sie ein paar unbeschwerte Tage miteinander erleben oder bei einem Strandspaziergang einfach mal abschalten? Diese Freizeit will Ihnen Erholung, Lachen, Musik, Bewegung und kreative Beschäftigung anbieten und natürlich Zeit, die Sie einfach selbst gestalten können.

Gemeinsame Andachten, Erlebnispaziergänge, Spiele und Gespräche gehören ebenso zum Programm. Baltrum ist die kleinste der bewohnten ostfriesischen Nordseeinseln. Sie ist autofrei und bekannt als Insel der kurzen Wege.

Die Kosten für Unterkunft, Vollpension, Gepäcktransport (ab Hafen) und Programm betragen im DZ 360 €, EZ 400 €.

Weitere Infos bei Dn. Gensink, Tel. 0511/3884114



GOTTESDIENSTE IM MÄRZ

Freitag 4.3.2022 Weltgebetstag	18.00	Gottesdienst Kollegte: Weltgebetstag	Vorbereitungsteam
Sonntag 6.3.2022 Invokavit	10.00	Gottesdienst Kollegte: Gemeindebrief	Pastorin Köhne
Sonntag 13.3.2022 Reminiszere	10.00	Gottesdienst Kollegte: Förderung des theologischen Nachwuchses in der Landeskirche	Lektorin Stock
Sonntag 20.3.2022 Okuli	10.00	Gottesdienst Kollegte: Bildungsaufgaben in der Landeskirche, Schulseelsorge u. schulnahe Jugendarbeit	Lektorin Görth
Sonntag 27.3.2022 Lätare	18.00	Atempause zum Thema „Zeitfresser“ Kollegte: Turmuhr	Pastorin Köhne und die Konfirmand*innen



Kleidersammlung für Bethel

durch die
**Ev.-luth. Kirchengemeinde
Horst-Frielingen-Meyenfeld**
vom 8. März bis 15. März 2022

Abgabestellen:

Familie Lödding
Andreaestraße 11, 30826 Garbsen

Familie Bothe
Schützenstraße 57a, 30826 Garbsen

Familie Öhlschläger
Horster Straße 16, 30826 Garbsen

jeweils von 10.00 - 12.00 Uhr

Was kann in die Kleidersammlung?

Gut erhaltene Kleidung und Wäsche, Schuhe, Handtaschen, Plüschtiere und Federbetten – jeweils gut verpackt (Schuhe bitte paarweise bündeln).

Nicht in die Kleidersammlung gehören:

Lumpen, nasse, stark verschmutzte oder stark beschädigte Kleidung und Wäsche, Textilreste, abgetragene Schuhe, Einzelschuhe, Gummistiefel, Skischuhe, Klein- und Elektrogeräte.

Bitte beachten Sie, dass wir keine Briefmarken für die Briefmarkenstelle Bethel mitnehmen können!

Wir bedanken uns für Ihre Unterstützung

v. Bodelschwingsche Stiftungen Bethel · Stiftung Bethel Brockensammlung
Am Beckhof 14 · 33689 Bielefeld · Telefon: 0521 144-3779

VERANSTALTUNGEN IM MÄRZ

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Kinderkirche	Sa 12.3.	10.30-13 Uhr
Kleinkindergottesdienst	So 13.3.	16 Uhr
Ev. Kinderkrippe	Mo-Fr	7.30-13 Uhr
Eltern-Kind-Gruppe (Dazustoßende melden sich bitte vorher bei Viola Friedrich)	Mi	16-18 Uhr

FÜR ERWACHSENE

Meditation	Mo 7.+21.3. per Zoom	
Besuchsdienst	Mi 9.3.	16-18 Uhr
Männerkreis	Mi 23.3.	19.30 Uhr
Frauencafé im Rahmen des WGT	Fr 4.3.	16 und 18 Uhr
Gottesdienst im Haus der Ruhe	Mo	10 Uhr

INFO:

Alle Veranstaltungen, insbesondere die genauen Termine und eventuelle Änderungen finden Sie auch auf unserer Homepage: www.kirche-in-horst.de

CORONA-GEDENKEN IN DER KIRCHE

Am 22. März vor zwei Jahren gab es den ersten Lockdown. Das hat unser Leben schlagartig verändert.

Aus diesem Grund ist folgende Idee entstanden:

Alle Kirchengemeinden im Stadtkirchenverband öffnen **am Dienstag, 22. März um 18 Uhr** mit dem Glockengeläut ihre Kirchen. Wir zünden ein Licht an und geben den Menschen die Möglichkeit, ihre Sorgen und Ängste, ihre Gedanken, aber auch Dankbarkeit in Zeiten von Corona zum Ausdruck zu bringen. Für kurze 15 Minuten wird es eine Andacht geben, mit kleinen Texten und Gebeten, und natürlich die Möglichkeit eine Kerze am Weltkugel-Leuchter zu entzünden.



ZURÜCK ZU 0G IM GOTTESDIENST ABER FFP2-MASKE NICHT VERGESSEN!

Ab sofort werden Sie in unseren Gottesdiensten nicht mehr nach Ihrem Impf-/Genesenen-Status gefragt. Im Kirchenvorstand haben wir entschieden, wieder zu einer 0G-Regel zurückzukehren. Wie gehabt bitten wir um die Kontaktdaten, per Zettel oder Luca-App.

Während des Gottesdienstes herrscht durchgängig FFP2-Maskenpflicht! Nur so können wir es verantworten, dass wir weiterhin gemeinsam singen.

"GEBET UND BITTE, DIE AUS DEM INNERN DER SEELE KOMMEN, ERLEICHTERN DAS HERZ UND BEFLÜGELN ES WIE EINEN VOGEL"

Vor Jahren lernte ich im Rahmen eines ökumenischen Partnerbesuchs eine Kirchengemeinde in Nicaragua / Mittelamerika kennen. Dort gibt es einen Gebetskreis, der alle besonderen Aktivitäten und Ereignisse in dieser Kirche begleitet. Mit ihrem großen Vertrauen, ihrem Bitten und Danken sind die Betenden durch Gottes Kraft auch mit der Gemeinde spirituell verbunden. So tragen sie bei zu Ermutigung und Zuversicht, zum guten Gelingen. Sie glauben fest daran: Gott hört uns und ist bei uns.

Aber hören uns auch unsere Verstorbenen? Hören sie uns, wenn mit ihnen zu ihren Lebzeiten keine gute Beziehung gelungen ist und wir mit Schuldgefühlen zurückbleiben? - „Lass' ruhig deine Schuhe an, es ist kalt hier“ höre ich eine Freundin sagen, als ich ihre Wohnung betrete. Zu spät, sie stehen schon vor mir, und ich zeige auf die dicken Wollsocken an meinen Füßen, handgestrickt mit viel Geduld von meiner Mutter. In diesem Moment empfinde ich eine große Dankbarkeit, und ich frage mich, ob ich diese jemals von Herzen geäußert habe. Auch wenn ich es erst heute tue, so vertraue ich doch darauf, dass meine Mutter meine lauten oder auch leisen Worte in irgendeiner Weise vernehmen wird. Und das ist mir ein großer Trost.

„Hast du dich auch richtig bedankt?“ oder „Du musst auch schön ‚Bitte‘ sagen!“ Wer von uns

Älteren kann sich nicht an diese oder ähnliche Sätze aus der Kindheit erinnern. Fällt es mir deshalb so schwer, andere Menschen herzlich um etwas zu bitten oder von Herzen Dank zu sagen? Ich weiß es nicht. Aber ich weiß, wie wichtig es für mein Wohlergehen ist zu danken und in Zeiten der Not bitten zu können. Wie wohltuend ist es dann für andere, die Wünsche und Bedürfnisse nicht erraten zu müssen, sondern gleich das Richtige zu tun. Ich selber habe es so erlebt. Aber ich höre auch die Worte meines Mannes in einem für mich stressigen Augenblick: „Du sagst mir doch, wenn du Hilfe brauchst?!“ - Ist es einfacher, Gott um Hilfe zu bitten?

Ich werde versuchen, an der diesjährigen Fastenaktion teilzunehmen, zu wagen und zu üben, was mir so schwer fällt - von Herzen zu bitten und zu danken. Vielleicht werde ich dann die Leichtigkeit im Herzen spüren, von der der brasilianische Bischof Dom Hélder Câmara (1909-1999) gesprochen hat (siehe obige Zitat-Überschrift), einer der bekanntesten Befreiungstheologen, der sich stets für die Armen und Unterdrückten einsetzte. Von ihm stammt auch der Satz: "Wenn einer allein träumt, ist es nur ein Traum. Wenn viele gemeinsam träumen, ist das der Anfang einer neuen Wirklichkeit".

Waltraud Greff

MEDITATION UND MEDITATIVES GEBET

Wie übe und gestalte ich Meditation und meditatives Beten? Gerade bekam ich diese Anfrage vom Redaktionsteam des Blickpunkt. Das trifft sich gut. Denn ich will demnächst in Loccum den leider weithin vergessenen, früher berühmten Schlesischen Dichter Angelus Silesius (1624 - 1677) vorstellen und bekannt machen – ihn und seine herrlichen Verse zu Gebet und Meditation und spirituellem Leben. Gerade habe ich den folgenden Vers des Angelus Silesius (für eine Meditation) ausgewählt: „*Gott will sich nicht entziehen, er wirkt für und für, spürst du nicht seine Kraft, so gib die Schuld nur dir.*“ Ich habe den Eindruck, dass diesem Vers Sät-

ze aus der Bibel zugrunde liegen und auch deutlich darin mitschwingen, vor allem die Sätze: „*Bittet, so wird euch gegeben; suchet, so werdet ihr finden; klopft an, so wird euch aufgetan.*“ (Matthäus 7,7 ; Lukas 11,9).

Daran möchte ich anknüpfen und plane etwa folgenden Meditationsablauf:

Zunächst empfehle ich: Jede und Jeder in dem Kreis möge in sich hineinhorchen und sich fragen: Um was möchte ich bitten, dass es mir gegeben werde? Frieden? Kraft? Zuversicht? Trost und Tröstung? Oder? Ich schlage „Frieden“ vor – und finde Zustimmung.

Und so empfehle ich für die Meditation, die

etwa 15 oder 20 Minuten dauern soll, folgendes:

Zunächst: Sich vergewissern, dass man gut und gelassen sitzt auf seiner Sitzgelegenheit, aufrecht, still, die Hände im Schoß ineinander gelegt. Wir lauschen nun dem schönen, tiefgreifenden Vers – und lassen ihn in uns nachklingen und nachschwingen.

Jede und Jeder sagt sich nun: Ich schließe die Augen - und ich öffne mich innerlich für die höhere göttliche Macht, für Gottes Hilfe und Macht. Ich wende mich an sie und bitte mit etwa diesen Worten: *„Lass mich Frieden erfahren, Gott, inneren Frieden, – schenk mir Deinen Frieden, der höher ist als alle Vernunft.“*

Nun gilt es, innerlich auf eine `Antwort` zu lau-

schen, auf ein Antwort-Erleben. Meist ist es nötig, nach einiger Zeit die Bitte zu wiederholen und sie später hin und wieder erneut zu wiederholen, besonders dann, wenn sich Ablenkendes eingeschlichen hat. –

Kommt ein Answerleben? Zuweilen wird tatsächlich etwas spürbar von dem tiefen, tröstenden Frieden, der höher ist als alle Vernunft. Es kann eine sehr kraftvolle, erfüllende Erfahrung werden. Nicht immer geschieht dies, aber doch manchmal oder auch des öfteren. So ereignet sich, was der Bibelvers verheißt: Meine Bitte erfährt eine Antwort - sie wird erhört, sie wird erfüllt.

Jürgen Linnewedel

EIN LOB DER STILLE

Unsere Gemeinden sind bekanntermaßen keine Oasen der Ruhe. Im Süden die Autobahn, im Norden die B 6 und von oben Fluglärm ohne tageszeitliche Einschränkung sorgen für eine nahezu immerwährende Geräuschkulisse. Da kann man sich dran gewöhnen, man hat den Eindruck, dass dann der selbst erzeugte Lärm von Rasenmäher, Laubbläser und ähnlich Nervtötendem eigentlich auch nichts mehr schadet.

Das Phänomen der Stille ist allerdings mehr als die Abwesenheit von lauten Geräuschen und Lärm. Der bekannte Benediktiner-Pater Anselm Grün hat sich lange mit den positiven Auswirkungen der inneren Stille auseinandergesetzt. „Für mich ist Stille etwas Heilsames, wo ich genießen kann, mal nichts sagen zu müssen und einfach nur da sein zu können. Stille und Schweigen sind die Erlaubnis einfach nur zu sein.“ (A. Grün)

Kennen Sie das wunderbare Gefühl, wenn es gelungen ist, in den hektischen Alltag einen Moment der Ruhe und Entspannung einzubauen, also einfach nur da zu sein? Nicht jeder vermag Stille und ruhige Momente zu genießen. In unserem Kopfkinobildern beginnen dann auch solche Bilder und Gedanken aufzutauchen, die oft genug gar nichts Positives für uns bedeuten. Dennoch, das Negative zu verdrängen ist keine gute Idee, es gelingt eigentlich auch gar nicht.

Die ständige Zunahme an Geräuschen und

Krach um uns herum hat bei immer mehr Menschen das Bedürfnis nach Ruhe, Stille und innerer Ausgeglichenheit ausgelöst. Wie gut, dass es uns möglich ist, ohne viel Arrangement immer auch einen Ort zu finden, an dem wir abschalten, an dem wir dankbar für den Tag sein können.



Es liegt im Stillsein eine wunderbare Macht der Klärung, der Reinigung, der Sammlung auf all das Wesentliche.
(Dietrich Bonhoeffer)

Meditation und innere Stille können bei der Suche nach Ausgeglichenheit helfen, aber es wird wohl immer eine Sehnsucht bleiben. Das Sehnen und Suchen nach innerer Balance darf uns aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass zur Ruhe auch die Lebendigkeit des unruhigen Lebens gehört.

Was können wir tun? Es ist so einfach: sich hinsetzen oder -legen und den Gedanken freien Lauf lassen. Andere Menschen finden die gesuchte Ruhe im Gehen, Wandern oder auch Pilgern. Oder versuchen Sie mal wieder eine Kontaktaufnahme im Gebet, es ist gewiss...da ist wer, der uns hört.

Ulli Wörpel

MACH IN MIR DEINEM GEISTE RAUM MEDITATION MIT DER APP „HEADSPACE“ – EIN SELBSTVERSUCH



Ein großer orangener Punkt leuchtet in der Mitte meines Handys auf. Bei näherem Hinsehen scheinen sich die Ränder

des Kreises zu bewegen, wie die Membran einer Zelle. Atmet dieser Punkt? Ich drücke auf das Play-Zeichen in der Mitte. Eine freundliche und ruhige Stimme spricht mich sanft an: „Hallo und Willkommen! Im Laufe der nächsten 10 Tage werde ich dir eine Methode zeigen, wie du mehr Raum im Kopf, mehr headspace in deinem Leben bekommst. Mach dir keine Sorgen, wenn du sowas noch nie gemacht hast. Ich werde dir jeden Schritt in Ruhe erklären.“ Und dann soll ich erstmal atmen, ganz ruhig, so wie der Punkt. Und nach ein paar Atemzügen die Augen schließen und Körper wahrnehmen, wie mein Gewicht mich auf den Stuhl drückt, wie die Füße den Boden berühren. Es dauert nicht lange, da gehen mir die ganzen Dinge durch den Kopf, die ich noch erledigen wollte. Warum wächst diese To-Do-Liste immer schneller als ich sie abarbeiten kann? Da drängt sich die Frauenstimme zurück in meinen Kopf: „Wenn wir den Geist trainieren, brauchen wir einen Fokus. Einen Anker, auf den man

zurückkommen kann, wenn die Gedanken mal wieder auf Wanderschaft gegangen sind. Das kann zum Beispiel unsere Atmung sein.“ Gedanken und Gefühle werden immer wieder kommen, das ist so sicher, wie das Amen in der Kirche. Aber die App will mir dabei helfen, nicht an negativen Gedanken und Gefühlen hängen zu bleiben. Man übt sich darin, Gedanken kommen und gehen zu lassen. Sich zu lösen, ohne Angst, ohne Hast und so wieder mehr Raum im Kopf und im Herzen zu haben.

Wie schön wäre es, wenn mich mal jemand so kleinschrittig im Gebet anleiten würde. Ich denke an die Liedzeile aus dem Sommerlied „Geh aus mein Herz“, die da lautet: Mach in mir deinem Geiste Raum. Bei all dem Kleinkram, den Aufgaben und Terminen, die da in meinem Kopf kreisen, wo soll Gott dazwischen passen? Ich nehme mir vor, Platz zu schaffen in meinem Geist für Gottes Geist. Das geht nicht von jetzt auf gleich, dazu braucht es Übung. Also tief ein und ausatmen, Augen schließen, Kontakt spüren... Denn oft beginnt dieser Kontakt mit Gott mit dem Loslassen.

Pastorin Meret Köhne

KLEINKINDERGOTTESDIENST

...wie ein Vogel im Nest, so bin ich geborgen bei Dir, mein Gott“

**Am 13. März 2022
um 16.00 Uhr in der Horster Kirche**

Alle Kinder von 0 bis 5 Jahre mit ihren Familien sind zum Gottesdienst herzlich eingeladen!

Der Gottesdienst dauert ca. 30 Minuten. Die Kinder werden durch Aktionen und Bewegungslieder mit einbezogen.

Wenn das Wetter mitspielt, lassen wir den Nachmittag mit einem Stehkafee vor der Kirche ausklingen. Bei schlechtem Wetter gibt es für die Erwachsenen einen „Pocket Coffee to go“ und für die Kinder Schokolade!

Informationen bei Regionaldiakonin Erika Feltrup,
E.-mail: erika.feltrup@evlka.de oder unter 0177-4640226



KINDER-KIRCHE für alle Kinder im Alter von 4-11 Jahren

Herzliche Einladung zur nächsten Kinderkirche. Sie findet **am Samstag, den 12. März 2022 von 10.30 bis 13.00 Uhr** statt. Wir hören eine Geschichte, wo es um einen besonderen Duft geht. Jesus hat damit zu tun und auch eine Frau. Das wird bestimmt spannend, denn so eine Salbung ist schon etwas sehr Außergewöhnliches.

Komm doch am 12. März vorbei!
Wir freuen uns, wenn du deine Geschwister und Freunde mitbringst.
Dein KIKI-Team

Weitere Termine zum Vormerken:
Samstag, den 14. Mai + Samstag, den 11. Juni 2022



KINDERSEITE

Ganz einfach beten!

Geschlossene Augen sind beim Beten gut, manche Menschen falten auch die Hände. Dabei kann man sich besser konzentrieren. Schaff dir eine schöne Stimmung an einem ruhigen Platz. Es kommt auf deine innere Stimme an. Bist du bei dir? Dann kannst du überall beten: in einer Kirchenbank, auf einer Wiese oder sogar im Bus.



Hallo Gott.
Ich bin empört.
Hast Du mir nicht zugehört?
Kino, Kneipen,
Fußball: dacht.
Alles.
Aber Mathe nicht.

Gott, Du bist wie Internet:

- Schön wär's, wenn es jeder hätte,
- unsichtbar und trotzdem echt
- die Verbindung: manchmal schlecht.

MINA & Freunde

WENN ICH UM SONNENSCHNEIN FÜR DIE OSTERFERIEN BETE.

UND EIN BAUER BETET UM REGEN FÜR EINE GUTE ERNTE.

WAS SOLL DER LIEBE GOTT DANN TUN? HMM?

EV.-LUTH. KIRCHENGEMEINDE FRIELINGEN - HORST - MEYENFELD

www.kirche-in-horst.de

Andreaestr. 9 • 30826 Garbsen • Telefon 05131-518 53 • Fax 05131-446 98 26

Wir sind für Sie da

Öffnungszeiten des Kirchenbüros: Mo 10-12 Uhr; Di 16-18 Uhr; Do + Fr 10-12 Uhr

Sprechstunde Pastorin Köhne: nach Vereinbarung

Sprechstunde Diakonin Feltrup: nach Vereinbarung

Kirchenbüro	Bettina Kruse	05131-518 53	buero@kirche-in-horst.de
Pastorin	Meret Köhne	05131-453371	meret.koehne@evlka.de
Regional-Diakonin	Erika Feltrup	0177-4640226	erika.feltrup@evlka.de
Eltern-Kind-Arbeit	Viola Friedrich	05131-555 26	v.friedrich@kirche-in-horst.de
Ev. Krippe	Petra Japkinas	05131-4469827	krippe@kirche-in-horst.de
Ev. Flüchtlingsnetzwerk	Rebekka Hinze	01523-1908304	rebekka.hinze@evlka.de
Küsterin	Lisa Krobjinski	05131-2590	kuesterin@kirche-in-horst.de
Lektorin	Ursula Görth	05131-53781	
Friedhofsverwaltung	Christa Türk	05131-51853	c.tuerk@kirche-in-horst.de
Kirchenvorstand	Corinna Krug	05131-455250	
Kirchliche Stiftung	Renate Detlefsen	05131-53386	k.detlefsen@t-online.de
Redaktion Blickpunkt	Meret Köhne	05131-453371	blickpunkt@kirche-in-horst.de

Spendenkonto der Kirchengemeinde Frielingen-Horst-Meyenfeld

Evangelische Bank eG

IBAN DE06 5206 0410 7001 0813 06

BIC GENODEF1EK1

Verwendungszweck: 813-63-SPEN
 Buchungskürzel weiterer Verwendungszweck
 (erforderlich) (optional)

Bitte das Buchungskürzel unbedingt angeben, damit Ihre Spende nicht falsch verbucht wird.
 Danke!

Bankverbindung der Kirchlichen Stiftung Frielingen-Horst-Meyenfeld

Hannoversche Volksbank DE40 2519 0001 6141 9087 00 BIC: VOHADE2HXXX

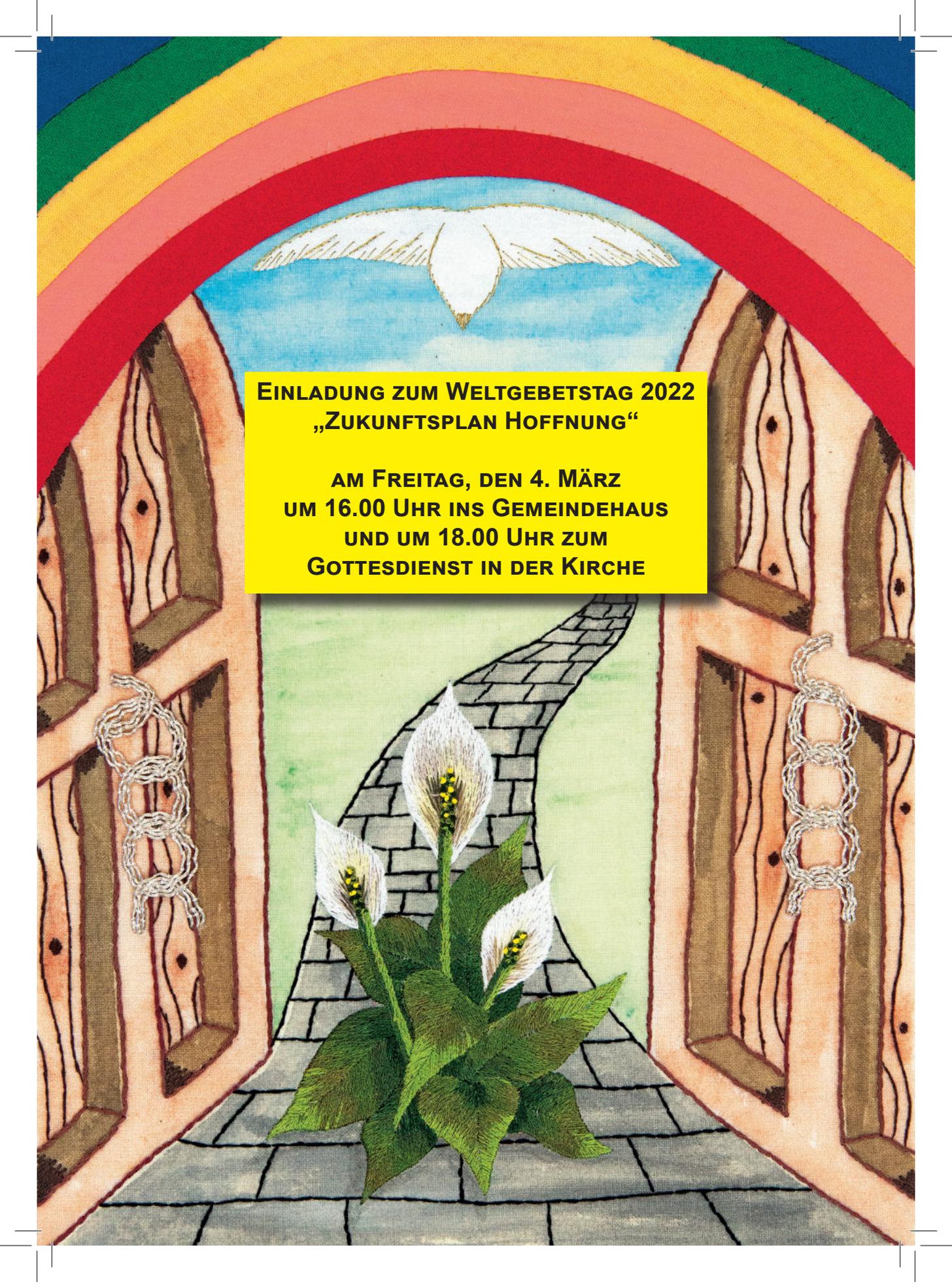
Servicenummern

Telefonseelsorge 0800 – 111 0 111 (kostenlos)

Kinder- und Jugendtelefon (NummergegenKummer) 0800 - 1110 333 (kostenlos)

Diakonie- und Sozialstation 05137 – 14040

Beratungsstelle für Erziehungs- und Lebensfragen 05137 - 73857



**EINLADUNG ZUM WELTGEBETSTAG 2022
„ZUKUNFTSPLAN HOFFNUNG“**

**AM FREITAG, DEN 4. MÄRZ
UM 16.00 UHR INS GEMEINDEHAUS
UND UM 18.00 UHR ZUM
GOTTESDIENST IN DER KIRCHE**