

# F'M'D' IMPULSE

Impulse des Freundeskreises Missionarische Dienste

## Kraftquellen finden

Angst überwinden - Kraftquellen im Glauben finden | Angst aus therapeutischer Sicht | Spiritueller Tanz als Quelle  
Gospel - im Singen Kraft und Freude tanken | Natur erleben | Tun, was Sinn macht | Auftanken im Kloster  
Abschied und Neubeginn | Hinweis Datenschutz | FMD kurz notiert | Tagungen Termine Tipps



# Kraftquellen finden



## Vorwort von Hermann Brünjes

Redaktion FMD-Impulse



■ Zugegeben, die auf dem Titelfoto angezeigte Suche nach Kraft könnte man ‚exotisch‘ nennen, nicht nur wegen der Palmen! Aber sind nicht viele unserer Kraft-Orte genau dies: Etwas Besonderes! Wenn nicht für alle, so doch für uns, für mich! So verschieden wir Menschen, so verschieden und vielleicht einzigartig unsere Kraftquellen!

Beim Hanstedt-Tag, der auch in diesem Jahr wieder als regionaler Kirchentag gefeiert wurde, ist eine Fülle an Antworten auf diese Frage gegeben worden: Woher nehme ich Kraft und welches sind meine Kraftquellen? In der Predigt ging es darum, aber auch in den Workshops und vermutlich auch in vielen Gesprächen nebenbei.

Wir haben nun die Inhalte noch einmal für die FMD-Impulse erbeten und die Themen etwas erweitert. Danke an alle Autoren! Sie haben ihre Artikel mit Herzblut geschrieben und nehmen uns als Lesende mit an ihre Kraftquelle.

„Ich bin immer so müde!“ „Das Leben ist anstrengend.“ „Am Abend bin ich richtig ko.“ Solche und ähnliche Sätze fallen immer wieder. Vermutlich muss man als Erstes darauf antworten: „Ja, so ist das Leben! Es zehrt an unseren Kräften. Da bist du kein Einzelfall, sondern das ist ‚normal‘. Das Leben fordert heraus und strengt an.“ Ich finde hilfreich, sich dies klar zu machen. Wir leben Tag für Tag und sterben dabei immer auch ein bisschen ... Es wäre gelogen, dauernd nur von der „Leichtigkeit des Seins“ zu schwärmen.

Das Zweite jedoch stimmt genauso: Es gibt Kraftquellen, die mich neu beleben. Die Auferstehung Jesu ist nicht Theorie, sondern findet mitten im Leben statt.

So bezeugen Generationen von Christen, dass sie in Gemeinschaft, Gebet, Meditation, Bibellese und Gottesdienst neue Kraft bekommen. Es gibt Kraft-Orte wie Kirchen, Klöster, Kommunitäten und geistliche Zentren, die man aufsuchen kann und anschließend wieder Kraft für den Alltag hat. Das Meer, die Berge, der Wald, der heimische Garten - die Natur überhaupt, lässt Menschen durchatmen und neue Kraft tanken.

Individuell und sehr unterschiedlich sind die Weisen der Neu-Belebung. Manche lesen oder singen, andere treiben Sport oder tanzen, wieder andere schauen sich Filme an oder setzen sich in ein Straßencafe. Ein Kurzurlaub oder ein ganzes Sabbatjahr, ein Seminar-Wochenende oder ein ganzes Studiensemester, ein freies Wochenende oder auch die halbe Stunde „nur für mich“ an jedem Tag - die Weise des Auftankens im Alltag ist unterschiedlich.

Einige Kraftquellen sind in diesen FMD-Impulsen besonders benannt. Es werden unterschiedliche Akzente gesetzt und doch geht es immer um das Gleiche: Die Lebenskraft Gottes will und kann uns anfüllen. Wir können uns ihr aussetzen, können von dieser Quelle ‚trinken‘ und erleben, dass wir neue Kraft bekommen.

Für die Sommerwochen wünschen wir Ihnen allen viele Gelegenheiten, Kraft zu tanken. Auch im Namen der Mitarbeitenden in FMD und MZ wünsche ich Ihnen Gottes Segen.

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Hermann Brünjes".

- 2 Vorwort
- 3 Kraft im Glauben  
– theologische Betrachtung
- 5 Kraftquellen in der Angst  
– therapeutische Perspektive
- 6 Hinweis Datenschutz
- 7 Spiritueller Tanz
- 8 Gospel muss man leben  
– im Singen Kraft und Freude tanken
- 9 Natur erleben
- 10 Tun, was Sinn macht
- 12 Zur Quelle – ins Kloster
- 14 Dank und Ausblick
- 15 FMD – kurz notiert

# Kraft im Glauben

## - eine theologische Betrachtung

**Hermann Heinrich**

Pastor in Harsefeld, 1. Vors. FMD e.V.

**Sven Kahrs**

Pastor in Sittensen, 2. Vors. FMD e.V.



Angst hat theologisch seine Ursache im Sündenfall. Der Mensch lebte in einer vertrauensvollen Partnerschaft mit Gott, täglich, selbstverständlich. Der Mensch wusste: Gott sorgt für mich, ich kann ihn um Dinge bitten, wir sind gute Partner. Es war ein Leben aus und in Vertrauen, ja in Geborgenheit.

Als die Schlange dann die Frage stellte: „Ja, sollte Gott gesagt haben: Ihr sollt nicht essen von allen Bäumen im Garten?“ (1. Mose 3, 1) war genau dieses Vertrauensverhältnis in Frage gestellt und schließlich gebrochen. Der Mensch hatte Zweifel, dass Gott wirklich das Gute für ihn will. So hat sich der Mensch aus Misstrauen heraus genommen, was ihm scheinbar vorenthalten wurde. Die Angst zu kurz zu kommen hatte gesiegt.

Das Misstrauen, das wir Menschen Gott gegenüber grundsätzlich haben, führt dazu, dass die Vertrauensbeziehung gebrochen ist und wir aus der Geborgenheit herausgefallen sind. Deswegen beschreibt der Kirchenvater Augustinus die Angst „grundlegend“ als das Gefühl der Entfremdung von Gott. In der Folge führt die Angst auch zu einer Entfremdung von meinen Mitmenschen und von mir selbst. Die große Angst des Menschen ist es, sich zu verlieren. Die Freiheit, die der Mensch gewählt hat, die Freiheit selbst zu entscheiden was gut und schlecht für ihn ist, stellt sich in unserer Überflussgesellschaft als eine Anhäufung von Möglichkeiten dar.

Welcher Weg bringt mir wirklich Glück? Soll ich diese Jeans kaufen oder doch eine andere? Soll ich mehr arbeiten, um mehr Geld zu haben oder gleich einfach weniger arbeiten und mehr genießen? Und wenn ich dann mit 50 merke, dass ich doch aufs falsche Pferd gesetzt habe?

Wenn dann mein Leben nicht gelungen ist und ich also am Ende nichts bin? Wie kann es gelingen, dass ich bleibe, dass mein Leben

bleibt, es weiter zählt?

Die Angst, die uns umtreibt, ist am Ende die Angst vor dem Nichts (Kierkegaard). Die Angst, nicht mehr zu sein, nichts zu gelten, ja verloren zu sein. Es ist die Angst vor dem Tod.

Diese Angst ist ein Lebensgefühl, das wir alle kennen, auch die Menschen in der Bibel. Jesus selbst hat diese Angst erlebt und nicht verschwiegen: „Mein Vater, ist's möglich, so gehe dieser Kelch an mir vorüber.“ (Mt. 16, 39). „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ (Mt. 27, 46).

Weil es also bei der Angst um die vor dem Nichts, vor dem Tod, geht, deswegen kann die Heilung der Angst auch nur aus diesem Moment kommen, wo Gott selbst diese Angst in sich aufnimmt und besiegt, in der Auferstehung.

Ostern ist der Moment, der christlich gesprochen jeder Angst die Macht nimmt, weil Ostern sagt, dass es da den einen gibt, der stärker ist als der Tod. Die Gottesferne gibt es nicht mehr! Wir spüren sie oft, sie gewinnt Macht in unserem Leben, aber Gott hat sie überwunden – er ist und bleibt immer an unserer Seite.

Angst zeigt uns die Notwendigkeit der Vergewisserung. Angst zeigt uns, wie fragil unser Leben ist und dass wir gar nicht oft genug zugesprochen bekommen können, dass wir auch in Angst in Gott geborgen bleiben. Er lässt uns nicht, er steht zu uns und bleibt bei uns.

Was nun macht das in unserer Tradition deutlich und wie kann das Gestalt gewinnen? Es gibt keinen besseren Moment im Lebenslauf als die Taufe, die genau das deutlich machen will: Dieser Mensch wird sein ganzes Leben nie allein sein. Gott verspricht sich ihm, wird ihn nicht lassen, nicht allein lassen. Das gewinnt im weiteren Leben Gestalt in der Tauferinnerung. Oder aber in der schönen Geste der katholischen Tradition, dass man sich mit Wasser ein Kreuz auf den Körper zeichnet, Kreuz mit Wasser. Wasser, das an das Taufwasser erinnern soll. Dass in der Taufe der Moment ist, wo das Kreuz, hier der Moment der Gottesferne, besiegt worden ist – auch in meinem Leben.

Warum machen auch wir das nicht einfach beim Betreten der Kirche? Luther selbst sprach davon, täglich in die Taufe hineinkriechen zu müssen.



Ein hilfreiches Zeichen kann hier auch ein Kreuz sein, das man ständig bei sich trägt, ob als Kette um den Hals oder ganz klein im Portemonnaie.

Und noch ein wunderbares österliches Element gibt es, das uns immer wieder aus der Angst reißt – der Humor. Seit alten Kirchenzeiten gibt es das Osterlachen, das bewusste verspotten des Todes, dass er eben seine Macht, seinen Schrecken in Christus verloren hat. Auch zu anderen Zeiten als Ostern könnten wir deswegen gerne mehr Humor in unserer Gottesdiensten wagen.

Einen anderen Weg mit der Angst umzugehen, zeigt uns die Geschichte vom sinkenden Petrus (Mt. 14, 22-33). Petrus kann alles, solange er auf Jesus schaut. Als er auf die Wellen schaut, auf die eigentliche Unmöglichkeit seines Tuns, da beginnt er zu sinken. Dass Jesus ihn dann ergreift, ist die Vergewisserung, die er an dieser Stelle braucht. Es geht also darum, den Blick möglichst intensiv auf Jesus zu richten. Dann hat die Angst kaum Raum und Macht. Und das können wir auf vielfältigen Art und Weise tun, den Blick auf Jesus halten: Durch Gottesdienstbesuche oder durch Einkehrwochen(enden), wo wir uns bewusst viel Zeit für Jesus nehmen. Vor allem aber werden unsere Augen auf Jesus gehalten durch ein diszipliniertes geistliches Leben. Die gute stille Zeit am Morgen oder

zu einer anderen Tageszeit, die meinem Leben Rhythmus gibt. Ob Sie diese mit Lösungen oder einem anderen Buch feiern, ist Geschmackssache. Ein anderes Element, das zur Gestaltung von Gebetszeiten gehört, ist seit der Bibel die christliche Musik. Heute gibt es wunderbare Möglichkeiten traditionelle oder sehr moderne christliche Musik ständig im Alltag verfügbar zu haben und sich wieder und wieder diese Botschaft zusagen zu lassen: I'm no longer a slave to fear, i am a child of God. Ich bin nicht länger Sklave der Angst, sondern ein Kind Gottes! (Bethel music).

Ein letzter Hinweis aus unserer Tradition. Der Isenheimer Altar zeigt Jesus mit seltsamen Wunden auf dem gesamten Körper. Lange rätselte man darüber, warum das so ist. Inzwischen ist man sich relativ sicher, dass so die Merkmale des Johannesfeuers dargestellt werden sollen (Das Johannesfeuer ist eine Pilzerkrankung, die durch das Mutterkorn hervorgerufen wurde.). Der Altar stand nun in einer Kirche nahe dem Antoniuskrankenhaus, in dem die am Antoniusfeuer Erkrankten behandelt wurden. Diese, so wird vermutet, wurden als erster Therapieschritt vor den Altar gesetzt. Die entdeckten dann mit der Zeit: Dieser Jesus sieht aus wie ich. Ich bin in meinem Leiden, in meiner Krankheit nicht allein. Gott ist so wie ich, solidarisch. Er ist an meiner Seite, ich bin nicht allein. Danach haben die

Kranken dann die liebende Zuwendung der Menschen erfahren. Ein solidarischer Gott und eine menschliche Gemeinschaft, die mich das erleben lässt, das lässt Einsamkeit und Angst überwinden. Wir sollten diese Gemeinschaft der Geschwister nicht gering schätzen und als selbstverständlich nehmen, sondern sie als Geschenk aus Gottes Hand annehmen und sie feiern und in Anspruch nehmen. Gemeinsam erleben und für sich beten zu lassen, offen zu erzählen und das Leben zu feiern. Das tut gut!

Sicher gibt es zu dieser Frage noch mehr Schätze unserer Tradition zu haben. Dies aber waren die, die wir im Workshop besprochen und auch ausprobiert haben. Sie seien allen zum seligen Gebrauch empfohlen.

**save the date !!!**

**10.-12. Mai 2019**

**Wir feiern 40 Jahre  
Missionarisches Zentrum!  
Bitte merken Sie den Termin  
für sich und Ihre Gemeinde vor.**



## Neu: Bibelfreizeit im MZ Thema „Hoffnung“

Was dürfen wir hoffen – für die Welt, für uns selbst, für Zeit und Ewigkeit? Um tragfähige Gründe für unsere Hoffnung zu finden, wollen wir miteinander die Bibel lesen und dabei herausfinden, was Gott uns versprochen hat. Denn wir glauben, dass auf Gottes Zusagen Verlass ist. Im Gespräch können wir miteinander Erfahrungen austauschen, die wir mit Gottes Zusagen gemacht haben.

Außerdem werden wir Zeit für Spaziergänge und Wanderungen haben, uns vom „Fischer un syner Frau“ Lüneburg zeigen lassen

und auch eine Fahrt in die dann hoffentlich blühende Heide machen.

Termine: 3. bis 7. September 2018

Teiln.: Erwachsene

Leitung: Eckard H. Krause, Lüneburg  
(Pastor i.R.)

Dr. Burghard Krause, Bad Iburg  
(Landessuperintendent i.R.)

Kosten: € 245,00 EZ; € 205,00 DZ  
plus € 40,00 Seminargebühren

Anmeldung: Bitte schriftlich bis 3.8.2018.  
Bitte fordern Sie im FMD-Büro einen Flyer  
an oder nutzen Sie den Download von der  
Homepage des FMD

# Kraftquellen in der Angst

## Therapeutische Perspektive

Brigitte Palaschinski

Dipl. Psychologin, Trainerin, Coach - Hamburg



### Phänomenologische Haltung

Hergeleitet von dem griechischen Wort „phainomenon“ das, was sich zeigt, das, was erscheint. Die Phänomenologie nimmt die Erscheinung (hier die Angst) als das „Wesentliche“. Als phänomenologische Psychologin lasse ich mich auf das ein, was erscheint. Ich arbeite nur im Hier und Jetzt. Ich nutze alle Sinne und Wahrnehmungsmöglichkeiten und warte, was sich zeigen wird. Meine Grundhaltung ist: das Leben geschieht grundlos. Es ist einfach. Ich vertraue zutiefst ins Leben, in Gott und darauf, dass wir mit Allem ausgestattet sind, was wir für ein glückliches Leben brauchen. So habe ich den Workshop gestaltet und wir sind reich mit Erfahrungen beschenkt worden.

Im Workshop haben wir folgende Ziele erreicht:

- Uns ist bewusst geworden, dass Angst in jedem von uns ist.
- Wir haben in die Angst hineingeschaut und sie akzeptiert.
- Wir sind ihr mit Freundlichkeit, Mitgefühl und Akzeptanz begegnet.

### Bewusstseinsentwicklung

Menschen entwickeln sich nach einem evolutionären Plan oder das Leben lebt sich im Menschen. Es interessiert sich nicht für uns persönlich.

Angst gehört dabei zur Grundausstattung der menschlichen Wahrnehmung.

Angst ist wertvoll. Sie ist der Schutzengel unserer Kindheit. Sie schützt vor Gefahr und macht achtsam. Laufen wir vor der Angst weg, wird sie zur Abwehr vor Erfahrungen, die wir nicht durchleben wollen.

Unbeachtete Angst nimmt überall Ausdruck (Flugangst, Angst vor Krankheiten...).

Sie kann sich zur Panik steigern, je länger sie nicht wahrgenommen wird.

Der Embryo kann spüren und mitschwingen. Diese Fähigkeiten bedingen die folgenden Urerfahrungen des Lebens.

- Mit einem Anderen Eins zu sein. Die ozeanische Einheit mit der Mutter bleibt die treibende Sehnsucht.
- Die Erfahrung zu wachsen und sich zu entwickeln ist dem Menschen vertraut von Anfang an.
- In Angst(Enge) geboren zu sein und mit dem ersten Atemzug die Trennung von dem mütterlichen Kreislauf zu vollziehen. Dies ist die Urfahrung des Abschiedsschmerzes.

### Wie Muster wirken

Haben wir einmal eine Erfahrung gemacht (je heftiger sie mit Emotionen verbunden war, desto tiefer ist die Spur), beeinflusst diese unbewusst unser Tun ohne die Großhirnrinde abzufragen.

Bei Angst (starker Erregung) stehen nur noch drei Muster zu Verfügung:

- Angriff
- Flucht
- Erstarrung

Die intelligenten Teile des Gehirns bleiben in diesen Fällen unbeachtet.

Kinder kommen sehr oft in große Erregung, deswegen entstehen in diesem Alter viele Muster.

Beispielsweise muss bei der Erstarrung (Schock) die aktivierte Energie durch Zittern neutralisiert werden. Das regelt der Körper ganz von alleine. Wird dieser Reflex unterdrückt, entstehen energetische Blockaden, die uns veranlassen, Situationen oder Gefühlswahrnehmungen zu vermeiden.

Muster lösen und neues Erleben möglich machen

Die Heilung vollzieht sich immer vom Stammhirn zum Frontalkortex. Es ist nicht hilfreich über die Probleme nachzudenken, sondern unumgänglich alte Narben zu heilen und neue Muster zu integrieren.

Zum tatsächlichen Zeitpunkt des seelischen Leidenzustandes gab es einen körperlichen Stresszustand und diesen Zustand erinnert das autonome Nervensystem sofort, wenn etwas Ähnliches erlebt wird.

Wir atmen bewusst und erinnern uns an die mit Stress verbundenen Bilder und animieren gleichzeitig das parasympatische Nervensystem (den beruhigenden Teil) und signalisieren somit Entspannung.



Fotos Hanstedt-Tag:  
Dialogpredigt Pastorin Averbeck und Propst Hagen,  
Fürbittengebet der beteiligten Gemeinden und Segen



Die automatischen Stressreaktionen werden so unterbrochen und neues Erleben wird möglich.

#### Liebe und Mitgefühl als Kraftquellen

Beginne den Tag mit einem freundlichen Gruß an deine Angst. Sei tagsüber achtsam, ob du Angst bei dir oder bei Anderen bemerkst, bemerkst, bemühe dich um eine mitfühlende Haltung.

Verbinde Körper und Geist, indem du gleichzeitig einatmest und „einatmen“ denkst und anschließend ausatmest und gleichzeitig „ausatmen“ denkst. Wenn das gut

funktioniert, spürst du in deinen Körper, wie er auf Geräusche oder Bilder (Erinnerungen) reagiert. Atme immer so verbunden weiter, bis das Gefühl abebbt.

Schau täglich liebevoll in die eigenen Augen oder in die Augen anderer Menschen, um liebevolle, parasympathische Energie zu tanken und deine Aufregung zu neutralisieren.  
Gelingt das nicht, wende dich an einen liebevollen Therapeuten.

#### Brigitte Palaschinski

Jahrgang 1958, ist Diplom-Psychologin mit Schwerpunkt Arbeits-/Organisationspsychologie und Lehrerin. Weitere Ausbildung als Gesprächspsychotherapeutin und systemische Familien-Therapeutin. Erfahrung als Personalentwicklerin bei einem internationalen Finanzdienstleister, als freie Unternehmensberaterin, als Lehrerin und in der Erwachsenenbildung. Sie ist Mutter von 6 Kindern.

Weitere Infos zu Seminaren und Angeboten im Internet:  
[www.vertrauen.site](http://www.vertrauen.site)

## FMD IN EIGENER SACHE

Liebe Leserinnen und Leser der FMD-Impulse, anlässlich der am 25. Mai 2018 in Kraft tretenden EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) möchten wir Sie umfassend darüber informieren, dass wir mit Ihren personenbezogenen Daten (Name, Anschrift) weiterhin vertrauensvoll umgehen und diese, wie bisher berechtigt, zum Versand der FMD impulse-Zeitschrift verwenden. Den Datenschutz haben wir schon immer ernst genommen. Ihre Daten werden von uns geschützt und weder an Dritte weitergegeben noch bei anderen Anbietern (z.B. Cloud-Dienste,

Newsletter-Anbieter etc.) gespeichert.

Sie können sich bei Fragen zur Verarbeitung oder Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten und deren Berichtigung, Sperrung, Löschung oder einem Widerruf einer erteilten Einwilligung an uns wenden (siehe Impressum Seite 16).

Wir weisen ebenfalls darauf hin, dass Ihnen ein Recht auf Berichtigung falscher Daten oder Löschung personenbezogener Daten zusteht, sollte diesem Anspruch keine gesetzliche Aufbewahrungspflicht entgegenstehen.



## JuLeiCa – Schulung

Unsere Gruppenleiter-Grundkurse richten sich an motivierte junge Menschen, die Kindern und Jugendlichen Wegbegleiter sind, sie spielerisch und mit kreativen Angeboten unterstützen und ihnen dabei auch vom christlichen Glauben erzählen möchten. Die erfolgreiche Teilnahme an diesem Kurs berechtigt zum Erwerb der Jugendgruppenleiter-Card (JuLeiCa) im Online-Verfahren.

Termin: 08. - 14.10.2018 (Herbstferien)

Teilnehmende: Jugendliche ab 16 Jahren

Leitung: MZ-Team

Kosten: € 105,00 (viele Kirchengemeinden bezuschussen die Teilnahme)

Anmeldung: Schriftlich

Formulare/Infos: Auf der Homepage und im Flyer, den ihr im FMD-Büro (05822 6001) bestellen könnt.



# Spiritueller Tanz

All meine Quellen entspringen in dir. (Ps. 87,7)

Iria Otto

Tanzpädagogin und Ergotherapeutin, Ebstorf

In das erste Wochenende mit spirituellen Kreistänzen bin ich „aus Versehen“ im Jahre 2002 hineingeraten; am Sonntagabend war ich so glücklich, wie noch nie zuvor in meinem Leben. Der Funke war übergesprungen, ich war infiziert und folgte dem Ruf des Tanzes. Er hat mich seitdem nicht losgelassen, mich reichlichst beschenkt und mein Leben zum Blühen gebracht.

Wer oder was wirkt da eigentlich?

Im spirituellen Tanz erleben wir Glaube in Bewegung. Der Körper als Instrument hilft, Energie ins Fließen zu bringen. Die vorgegebenen Schritte und Gebärden sind Einladungen an die Seele, sich auszudehnen, hineinzuwachsen in Liebe, Hingabe, Freude, Lebendigkeit, Vertrauen.

Und wir tanzen den Zweifel: Trauer, Verzweiflung, Wut finden in Tänzen Raum. Die Erfahrung, dass das Ausdrücken von Gefühlen - seien es freudige oder auch schmerzliche - uns wieder mit unserer Kraft verbindet, ist einfach grandios. Natürlich gibt es eine einfach biologische Erklärung dafür: es werden ja reichlich Endorphine (Glückshormone) ausgeschüttet durch die Bewegung. Die Musik tut das Übrige: öffnet die Gefühlswelt, lässt uns mitschwingen - das macht einfach glücklich.

Was ist der Unterschied zu Sport, Jazzdance, oder anderen körperlichen Endorphinausschüttern?

Es ist zum Einen die innere Haltung, mit der wir in den Tanz gehen; hier finden sich Menschen ein, die auf der Suche sind nach Gemeinschaft mit Gott. Die echte Begegnung wollen: mit anderen Menschen, mit sich selbst.

In einem Kreis aufgehoben zu sein, in dem ich so sein darf, wie ich wirklich bin - und die anderen auch - ist eine gute

Voraussetzung für das Loslassen meiner Angst! Hier entsteht Vertrauen, dass ich nicht beurteilt (oder verurteilt) werde und ich darf lernen, mich selbst nicht mehr zu verurteilen! (Insbesondere für meine Fehler, oder dafür, dass ich vielleicht weniger gut bin als andere) ...

Diese Haltung ist im spirituellen Tanz sehr wichtig.

Und es ist zum Anderen, sehr wesentlichen Teil die Anwesenheit des heiligen Geistes: in der Mitte des Raumes steht die Christuskerze: göttliches Licht. Wir Tanzenden bewegen uns um dieses Licht, erinnern uns, dass wir selber Licht sind. Diese Vorstellung genügt, um Schritt für Schritt lichtvoller zu werden; ich wundere mich inzwischen nicht mehr darüber, wie Tanz um Tanz die Menschen immer strahlender, schöner, lebendiger aussehen. Das spirituelle Tanzen ist wie ein Tor in die größere Wirklichkeit. Das Betreten eines heiligen Raumes. Da entsteht Andacht. Es wird still im Inneren. Der Raum füllt sich mit Liebe.

Hier ist eine lichtvolle Präsenz fühlbar, die größer ist als unser kleines Ich.

„Wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm geben werde, wird niemals mehr Durst haben; vielmehr wird das Wasser, das ich ihm gebe, in ihm zur sprudelnden Quelle werden, deren Wasser ewiges Leben schenkt.“  
(Joh. 4, 14)

In den Tanzkreisen entwickelt sich eine sehr tiefe Art der Weggemeinschaft, eine Offenheit und Vertrautheit, wie ich es im „normalen“ Leben kaum finde. Für mich ist dies der Ort, an dem Glaube und Zweifel gelebt und geteilt werden.

Hier tanke ich auf, verbinde mich mit Gott und meine innere Quelle beginnt von Neuem zu sprudeln.

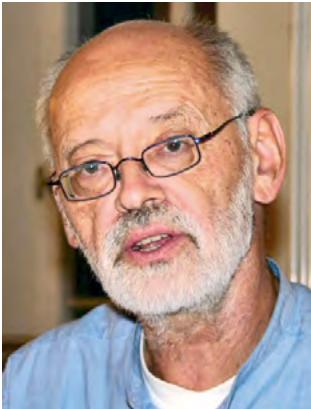
Iria Otto

Jahrgang 1964, ist Tanzpädagogin und leitet neben ihrer Arbeit als Ergotherapeutin in der Psychosomatik seit 14 Jahren Tanzseminare im norddeutschen Raum. Es ist ihr ein Anliegen, Tanz wieder in die Kirche zu bringen. Sie ist verheiratet und Mutter von drei Kindern.

Weitere Infos zu Seminaren unter [tanzwerkstatt.jimdo.com](http://tanzwerkstatt.jimdo.com)



Fotos:  
Hanstedt-Tag , Rhythmishe Erfrischung  
Tanzgottesdienst Hanstedt



# Gospel muss man leben

## - im Singen Kraft und Freude tanken

**Eckard Bücken**

Diakon i.R., Allenbostel

Gründer Gospelchor 'Voices of Joy' aus Faßberg

Gospel ist nicht nur ein Gesang, sondern Rhythmus und Bewegung, Begeisterung und Botschaft, aber vor allem Musik, die unter die Haut geht und den Zuhörer mitreißt. Gospelgesang macht Spaß und wirkt bei Singenden und Hörenden nach, denn die Kennzeichen der frohen Botschaft sind Lebensfreude und Enthusiasmus.

Das Liedgut der schwarzen amerikanischen Sklaven des 19. Jahrhunderts, die Spirituals, vermischt sich mit anderen Musikstilen und Inhalten. Daraus entstand in den USA eine christliche Musik voller Bewegung und Leidenschaft.

Gospel ist gesungene frohe Botschaft ...



Mitte der 60iger Jahre verbreitete sich im europäischen Raum von Schweden her eine Singebewegung, die von amerikanischen Spiritual- und Gospelgruppen inspiriert wurde. Bald schon entstanden auch in Deutschland erste Gruppen und Chöre, die sich u.a. auch von amerikanischen Sängern und Gospelchor-Leitern schulen ließen. Spirituals basierten auf dem Alten Testament, z.B. „When Israel was in Egypt's land“, die Gospels dagegen auf Stoffen aus dem Neuen Testament. Bis Anfang der 70iger Jahre hielt diese Entwicklung an. Danach war wieder längere Zeit Pause, bis etwa um 1990 herum wieder aus Schweden eingeleitet eine neue Ära der Gospelmusik anbrach.

2009 existierten nach einer Gospelstudie der EKD mehr als 3.000 Gospelchöre mit etwa 100.000 Singenden, allein in der Hannoverschen Kirche waren es damals auf Grund von Schätzungen schon zwischen 300 und 500 Gruppen.

Als ich vor 22 Jahren auf Bitte einer jungen Pastorin in Faßberg einen Gospelchor gründete, begannen wir mit 10 Frauen und einem Mann. Meine Frau Maya bestaunte damals, dass ich nach den Proben Donnerstag abends immer beschwingt mit guter Laune nach Hause kam.

Heute singen wir beide in dem inzwischen auf 70 Sängerinnen und Sänger angewachsenen Chor. Und die Probenabende selbst, wie auch die Auftritte bei unterschiedlichen Gelegenheiten erfüllen uns mit Freude, ja es sind im wahrsten Sinne des Wortes Kraft- und Wohlfühlquellen. Das bewirken die körpereigenen Endorphinen, die ausgeschüttet werden. Wissenschaftler können weit mehr über die Wirkung von Musik auf den gesamten Organismus berichten. Singen

ist Körperarbeit, beim Gospel um so mehr, weil das ohne Bewegung und Begeisterung gar nicht geht. Und dieses Begeistersein überträgt sich auch auf die Zuhörenden. Singen befreit, gibt Kraft und trägt tatsächlich zum Glücklichsein bei.

Die Faßberger „Voices of Joy“ sind zu einer Gemeinschaft zusammengewachsen, die einerseits große Verbundenheit und Freundschaft geschaffen hat und andererseits die Kerngruppe dieser Gemeinde darstellt. Übrigens sind 9 Frauen der ersten Stunde heute noch dabei. In den wöchentlichen Chorproben werden alte Lieder wiederholt und neue eingehübt. Außerdem gibt es viel zu erzählen und neben dem begeisterten Singen auch viel zu lachen. Denn Spaß gehört unbedingt dazu. Selbst als Chorleiter, aber ebenso jetzt als Sänger, gehe ich immer wieder mit einem Glücksgefühl nach Hause. Der Chor engagiert sich in Gottesdiensten, Konfirmationen und anderen Gemeindeveranstaltungen. Hin und wieder wird auch auf privaten Feiern gesungen. In jedem Jahr gibt es ein Workshop-Wochenende jeweils eine Woche vor dem jährlichen Konzert, aber auch spontane Aktionen wie etwa ein Benefiz-Konzert für japanische Kinder mit ihren traumatischen Erlebnissen nach den dortigen Katastrophen. Und es macht nach wie vor riesigen Spaß. Ein Sangeskollege drückt das einmal so aus: „Wer einmal infiziert ist, wird es nie wieder richtig los“. Und von einer Chorleiterin stammt der Satz: „Gospel muss gelebt werden, damit er .... ankommt“.

Wer das erleben will, muss kommen. Bis auf die eher professionellen Chöre sind alle anderen offen für jedermann. Alles in allem ist Gospelsingen ein ideales Ehrenamt mit Freude, Wohlfühlen und sinnvollem Engagement.

# Natur erleben

## Ob Garten oder Wald - Kraftorte ganz nah

**Volker Einhorn**  
Förster, Wriedel-Lintzel



■ Erholung, Entspannung, Auftanken, Slow Living, das sind Begriffe, die zurzeit hoch im Kurs stehen und in aller Munde sind. Je stressiger unser Leben wird, desto stärker scheint das Bedürfnis zu werden, sich an gesunden, möglichst ruhigen und natürlichen Orten davon zu erholen und neue Kraft zu schöpfen.

Die Tourismusbranche hat das erkannt und wirbt mit Angeboten wie: „Spirituelle Auszeiten“, „Seele baumeln lassen“, „Wo die Natur heilt“, „Digital Detox–Urlaub vom Online-Leben“, usw. Das Outdoorgeschäft boomt. Pilgern und Wandern kommt wieder in Mode. Neue Geschäftsfelder wie Naturocoaching und Wildnispädagogik entstehen. Kein Wunder, ergab doch eine Forsa-Umfrage im vergangenen Jahr, dass für 98% aller Deutschen die Natur ein Ort der Erholung ist. In Japan gibt es seit 1982 die anerkannte Heilmethode des „Waldbadens“ (Shinrin Yoku).

Was ist es, dass uns so sehr in die Natur zieht? Ist es wirklich nur die Ruhe, die gesunde Luft, die Schönheit? All das wäre ja schon Grund genug, die Natur aufzusuchen. Tief in uns scheint etwas angelegt zu sein, das sich danach sehnt, sich in der Natur aufzuhalten und sich mit ihr zu verbinden.

Die Schöpfungsgeschichte am Anfang der Bibel, macht deutlich, dass das Menschsein von Anfang an eng verknüpft mit dem Rest der Schöpfung ist. Der erste Mensch gab den Tieren ihre Namen. Er lebte nackt inmitten der Schöpfung, war ein Teil davon und stand in unmittelbarem Kontakt zum Schöpfer. Kann es sein, dass es das ist, was wir tatsächlich suchen, wenn wir in die Natur hinausstreben? Wieder in Kontakt mit der Schöpfung und dem Schöpfer zu kommen? Unseren natürlichen Platz wieder einzunehmen?

Die Entfremdung zwischen Mensch und Natur ist schon früh in der Menschheitsgeschichte eingetreten. Die „Vertreibung aus dem Paradies“ hat begonnen, als der Mensch aufhörte, nur zu jagen und zu sammeln. Mit der Rodung des Waldes und dem Ackerbau begann die „Entfremdung“ des Menschen von der Natur. Heute sind wir an einem Punkt, an dem viele Stadtkinder noch nie eine Kuh gesehen haben.

Bonaventura, franziskanischer Theologe und Mystiker des 13. Jhd. sagte: „Wer sich von diesem großartigen Glanz der Geschöpfe nicht erleuchten lässt, ist blind; wer sie nicht laut von Gott schallen hört, ist taub; wer nicht Gott wegen all dessen preisen kann, ist

stumm; wer nicht die Erstursache aus diesen klaren Anzeichen erkennen kann, ist ein Tor. Daher reißt die Augen auf, lauscht mit den Ohren eures Geistes, öffnet eure Lippen und lasst euer Herz sprechen, damit ihr in allen Geschöpfen euren Gott seht, hört, preist, liebt, anbetet, verherrlicht und ehrt, denn sonst müsstet sich die ganze Welt bei euch beschweren“

Die „Augen aufreißen, mit den Ohren des Geistes hören, das Herz sprechen lassen“, um Gott in allen Geschöpfen zu sehen, zu hören und zu ehren, ist einerseits eine tiefe und sprudelnde Kraftquelle. Gleichzeitig führt diese Praxis dazu, uns wieder stärker als Teil der Schöpfung wahrzunehmen. Dann kann in unserem Bewusstsein „Umwelt“ zu „Mitwelt“ werden. In diesem Bewusstsein werden wir achtsamer mit der Natur umgehen und sie nicht ausschließlich als Ressourcenquelle ansehen, aus der wir uns bedienen oder die wir beliebig für unsere Ziele umgestalten und verändern können.

In diesem Sinne in der Natur Kraft zu schöpfen wünsche ich allen Lesern - nicht als Selbstzweck, sondern als Auftrag.



## Gott im Wald

Unter diesem Titel können Sie erleben, wovon Volker Einhorn schreibt. Am Wochenende 22.-24.06.2018 sind noch wenige Plätze frei!

Dass man Gott in der Natur Gott finden kann, ist keine neue Erkenntnis. „Glaub' mir, du wirst mehr in den Wäldern finden, als in den Büchern; Bäume und Steine werden dich lehren, was du von keinem Lehrmeister hörst.“ (12. Jhd. Bernhard von Clairveaux)

Geistliche Inputs, kurze Meditationen und eigene Wahrnehmungsübungen helfen, mehr zu entdecken als Baum an Baum. Der Wald wird mit allen Sinnen erlebt und wir versuchen, die Sprache der Schöpfung zu hören und zu verstehen. Begleiten werden das Seminar zur Schöpfungs-spiritualität Pastor Wolfhardt Knigge und Förster Volker Einhorn.  
Den Termin für 2019 entnehmen Sie bitte unserer Homepage oder dem FMD-Jahresprogramm 2019.



# Tun, was Sinn macht

## - Kraft tanken durch Mitarbeit

**Heike und Wolfgang Stöckmann**

Ehrenamtliche Landeskirchliche Gemeinschaft, Goedenstorf

Heike und Wolfgang stehen für jene, die nicht so gerne schreiben und reden, sondern einfach „machen“ ... Umso mehr freuen wir uns über ihre Berichte und Gedanken. Im Kasten rechts geben die zwei einen kleiner Einblick in ihren ehrenamtlichen Alltag. Hier aber zunächst Wolfgangs Artikel:

Meine Arbeit - sei es im Beruf, in meiner Familie oder der Nachbarschaft, in der Landeskirchlichen Gemeinschaft oder der kommunalen Gemeinde - macht mir in der Regel viel Freude. Sie kostet mich oft viel Kraft, aber ebenso erhalte ich daraus auch viel Kraft! Ein großer Teil meines Lebens besteht aus „Tun“... Herausforderungen reizen mich, nach Lösungen zu suchen. Und es befähigt mich, wenn ich anderen mit meinen Gaben dienen/helfen kann. Das sehe ich als Lebensaufgabe und Berufung. Ich fühle mich von Gott reich beschenkt und möchte von diesem Reichtum gerne an andere abgeben! Das Wissen, dass ich mit allem was ich bin und habe (bzw. nicht bin und nicht habe ...) von Gott geliebt und anerkannt bin, gibt mir ein super-solides Grundfundament an Kraft und Zufriedenheit.

Beruflich bin ich selbständiger Unternehmer in einem Familienbetrieb, den ich mit meiner Frau zusammen leite. Durch meine Selbstständigkeit kann ich Beruf, Familie

und „Hobbies“ oft flexibel gestalten und miteinander verbinden. Da meine Frau und ich die gleiche Grundeinstellung zum Leben haben, halten wir uns möglichst für unsere diversen Aufgaben gegenseitig den Rücken frei und unterstützen/ergänzen einander. Das sehe ich als weiteres Fundament und weitere Kraftquelle.

### Meine Haupthobbies sind Menschen!

Neben dem Dasein für meine Familie (drei inzwischen erwachsene Töchter, zwei Schwiegersöhne, 3 Enkel, Eltern ...) arbeite ich z.B. seit meinem 16. Lebensjahr verantwortlich in einer Landeskirchlichen Gemeinschaft mit. Anfangs leitete ich eine Jungengruppe, zzt. bin ich im Vorstand der LKG tätig, habe neben Organisatorischem, Tagungen und Sitzungen auch immer wieder großen Spaß an praktischen Arbeitseinsätzen, momentan z.B. beim Bau unseres 400.000-Euro-Renovierungsprojektes. Das ist oft anstrengend - aber es fühlt sich gut und sinnvoll an und ist mir den Einsatz wert. Körperlich bin ich manchmal k.o., aber innerlich spüre ich Power, Dankbarkeit und Freude!

Seit ein paar Jahren leben in unserer Gemeinde ca. 50 Geflüchtete in einer Containeranlage direkt gegenüber unseres Wohnhauses.

Als sich deren Ankunft ankündigte und wir unsere anfänglichen Bedenken und Ängste, wie das wohl werden soll ... überwunden hatten, entschlossen meine Frau und ich uns, diesen Menschen „gute Nachbarn“ sein zu wollen. Wir wünschen uns von Herzen, dass diese Menschen in ihrer Zeit in unserem Ort Gottes Licht und Liebe erfahren - und möchten selbst Überbringer sein ...

Dementsprechend gehen wir auf sie zu, unterstützen sie (z.B. Fahrten, Einkäufe, Papierkram, Arztbesuche, Übersetzen, Anrufe, Wohnungssuche, Kinder einhüten ...). Wir laden sie in unsere LKG ein, holen sie ab, erklären ihnen unseren Glauben, unsere Kultur, feiern christliche Feste mit ihnen, laden sie zu uns nach Hause ein - und erleben und genießen ihre Gastfreundschaft, ihr Vertrauen und ihre Hilfe.

Auch das kostet viel Kraft, Einsatz, Zeit, Geduld, Energie ... und auch das fühlt sich für mich „sinnvoll und richtig“ an. Unser Trauspruch, den wir uns vor 35 Jahren aussuchten, lautet „Dienet dem Herrn mit Freuden“. Das ist unser Lebensmotto geworden und beim „Tun“ mit anderen und für andere, möchten wir diesem Auftrag und dieser Berufung entsprechend leben.

Da ich von meinem „Grundstrickmuster“ her, relativ flexibel bin, kann ich mich auch immer wieder spontan unterbrechen lassen, wenn mir „von Gott etwas vor die Füße gelegt wird“. Wenn z.B. ein syrischer Junge zu mir rüber kommt, weil er für sein Referat in der Schule mal meine Hilfe braucht und ich ihm dann helfen kann, ist seine Freude auch für mich etwas Motivierendes und somit Energiespendendes. Vielleicht habe ich meine Arbeit dann nicht geschafft und muss sie in einer Nachschicht nachholen, aber das Kind geht glücklich nach Hause und ich freue mich mit. Dann geht die liegengebliebene Arbeit auch schnell von der Hand ....



Fotos:  
Gemeinschaft mit Flüchtlingen in Landeskirchlicher Gemeinschaft Goedenstorf  
unter: Lifetrainees 2017/2018 Yelagiri-Zentrum Indien

### Zum Beispiel der gestrige Tag (Karfreitag 2018):

Wir wollten die Flüchtlings-Nachbarn gegenüber (6 Familien) zum Osterbrunch-Gottesdienst einladen. Ich hatte kleine Zettel geschrieben und wir sind dann „mal eben kurz rüber“. Wolfgang ist sofort von drei Männern in Beschlag genommen worden. Der jesidische Wachmann des Securitydienstes kam auch dazu - und dann saß er mit den Männern eineinhalb Stunden in der Sonne und sie haben geredet und geredet und gefragt und geredet ... Manisa brachte einen leckeren Kaffee ... und dann brauchten sie Wolfgangs Hilfe mit seinem Gabelstapler. Er sollte mal eben die Sitzgarnitur befördern. Macht man das an einem Karfreitag-Nachmittag ...? Wir Ja!

Einige der Kinder haben mich belagert und gebettelt, ob sie mit zu mir nach Hause dürfen und dort spielen. Gut, machten wir das ... Wir hatten unseren Spaß - und zwischendrin überkam mich ein Gefühl von Staunen und Glück: Wieviel Vertrauen haben diese Kinder in so kurzer Zeit zu uns „Fremden“? Wir sind längst ihre Freunde - und sie unsere! (Wenn Familien umziehen, muss ich jedes Mal heulen ..., so sehr sind sie mir schon ans Herz gewachsen). Die zwei kleinen neuen Kinder, die fast noch gar kein Deutsch können, kamen auch mit und irgendwie geht das. Dass die Eltern uns so viel Vertrauen entgegenbringen und die Kinder mit rüber lassen, ist schon cool! So wurde - wie eben oftmals - aus „mal eben kurz rüber gehen“ ein ausgefüllter Karfreitags-Spätnachmittag ...

Ein andermal laden wir die eine oder andere Familie ein und gucken den Jesus-Film (zwei Stunden auf Kurdisch, mit deutschen Untertiteln). Trotz der Sprachunterschiede kommen wir ins Gespräch und können ihnen hier und da von Gottes Liebe zu allen Menschen erzählen. Das berührt uns sooo! Und wir merken, dass unser Leben sich seit 2015 seeeeehr verändert hat. Wie banal, wenn man sich in der LKG um die Farbe der Vorhänge die Diskussionen liefert, während unsere geflüchteten Nachbarn ihrer Heimat nachtrauern und nichts dringender brauchen als Gottes Liebe und Schutz!

(Heike Stöckmann)



## Paten gesucht! Jungen Menschen eine Perspektive geben

### Hier können Sie konkret helfen!

Der FMD unterstützt ein Geistliches Zentrum in den Yelagiri-Bergen (Indien, Tamil Nadu). Wie im MZ Hanstedt lebt dort eine Hausgemeinde. 7 junge Männer, die „Lifetrainees“, kümmern sich um Gäste, Häuser, Hof, Garten und die paradiesische Parkanlage. Nach ihrem Jahr in christlicher Gemeinschaft unterstützt und begleitet die Shalom-Foundation die aus extrem armen Verhältnissen kommenden jungen Männer für weitere drei Jahre während einer qualifizierten Ausbildung.

Der FMD hat beschlossen, dieses Projekt nach Kräften zu unterstützen und bittet um Ihre Mithilfe. Benötigt werden monatlich 55 € je Person für insgesamt vier Jahre. So ermöglichen Sie persönlich, Ihre Gruppe oder Ihre Gemeinde einem oder auch mehreren dieser Jungen den Start ins Berufsleben, setzen Zeichen geschwisterlicher Verbundenheit und bewirken mit Ihrem Opfer etwas nachhaltig Gutes. Für das letzte Team wurden bereits Paten gefunden und wir werden bald erfahren, in

welche Ausbildungen die jungen Männer gehen. Für das neue Team ab Juni 2018 suchen wir nun dringend Paten. Wir freuen uns natürlich, wenn Sie einen der Jugendlichen für die ganze Zeit begleiten - sollte Ihnen dies jedoch nicht möglich sein, können Sie sich natürlich auch mit einem geringeren Betrag beteiligen. Infos und Flyer erhalten Sie im FMD-Büro.



# Zur Quelle – ins Kloster

## Was Menschen suchen und finden

**Klaus-Gerhard Reichenheim**

Pastor, seit Januar 2018 Leiter des Geistlichen Zentrums Kloster Bursfelde

„Ich bin dann mal weg“ der gleichnamige Titel des Bestsellers von Harpe Kerkeling ist sprichwörtlich geworden. Wie oft habe ich ihn schon gehört von Freunden und Kollegen die in den Urlaub gingen oder sich für ein paar Tage, eine Woche oder länger eine Auszeit nahmen um zur Ruhe zu kommen und Atem zu holen an einem geistlichen Ort. In Deutschland gibt es Klöster und Einkehrhäuser in evangelischer und katholischer Trägerschaft. Manche laden dazu ein an ihrer klösterlichen Gemeinschaft teilzunehmen, andere befinden sich in unmittelbarer Nähe zu einem Kloster oder wissen sich einer klösterlichen Tradition verpflichtet. Bei den ganz verschiedenen Ausprägungen ist das Gemeinsame, dass sie dazu einladen, wieder aufmerksam zu werden für sich selbst, für andere, für Gott. Sie bieten Wege an, um zur Quelle zu finden. In der Bibel ist die Quelle ein Bild für den Dreieinigen Gott. Im Johannesevangelium wird uns berichtet wie Jesus beim Laubhüttenfest in Jerusalem auftrat und sagte: „Wen da dürstet, der komme zu mir und trinke! Wer an mich glaubt, wie die Schrift sagt, von dessen Leib werden Ströme lebendigen Wassers fließen.“ (Johannes 7,37b,38) Dieses Wort von Jesus ist einladend und herausfordernd zu

gleich. Bedeutet es doch sich aufzumachen- loszugehen- ihn zu suchen in seinem Wort, im Heiligen Abendmahl, im Gebet, in der Gemeinschaft und mit dem eigenen Lebensdurst zu ihm zu kommen.

Ich selbst bin in den zurückliegenden 18 Jahren oft zu Einkehrtagen in der Community Christusbruderschaft Selbitz aufgebrochen, um Kraft zu schöpfen für meine Aufgaben als Gemeindepfarrer und um auf Fragen eine Antwort zu finden, die mich beschäftigten. Diese Wochen der Einkehr haben mein Leben geprägt und ich wäre heute nicht beruflich im Geistlichen Zentrum Kloster Bursfelde tätig, wenn ich mir nicht regelmäßig Zeit genommen hätte für eine Auszeit. Diese Zeiten gehören zu meinem geistlichen Weg auf dem ich bis heute unterwegs bin. Jedes Mal, wenn ich die kurze Strecke mit der Bahn von Hof nach Selbitz fuhr, an Wiesen, Feldern und Waldstrecken vorbei, war ich in freudiger Erwartung, gleich an meinem mir so vertrauten Quell-Ort zu sein. An diesem Ort fand ich die täglichen Gebetszeiten mit Impulsen für den Tag, die Feier des Heiligen Abendmahls, Geistliche Begleitung und die Wege durch die Natur bei Wind und Wetter. Wenn ich mich wieder auf den Rückweg zu

meinem Heimatort befand, hatte sich etwas in mir geklärt und gelöst- erfrischt kam ich zu Hause an. Ich hatte gefunden was ich gesucht habe. Zu Hause konnte ich erleben, wie meine Umgebung es bemerkte, dass mir diese Zeit gut getan hatte.

Seit Januar dieses Jahres bin ich, als Leiter des Geistlichen Zentrums Kloster Bursfelde, nun selbst an einem Ort tätig, der für Viele ein Quell-Ort ist. Das Geistliche Zentrum Kloster Bursfelde ist ein Einkehr- und Tagungshaus und liegt malerisch in der Einsamkeit direkt an der Weser umgeben von bewaldeten Anhöhen. Um das Klostergelände verläuft einer Mauer, die ein sichtbares Zeichen abbildet für den Abstand zum Alltag, der an diesem Ort möglich ist.

Das Kloster Bursfelde ist ein Geistliches Zentrum zur Entdeckung und Einübung geistlichen Lebens, das die benediktinische Tradition des Ortes aufnimmt und mit evangelischem Profil für die heutige Zeit fruchtbar macht. In den zurückliegenden Monaten habe ich Menschen geistlich begleitet die sich zu Exerzitien, Oasentagen und Seminaren angemeldet hatten. Ich hörte Geschichten vom Suchen: der Sehnsucht nach Stille, nach Abstand vom Alltag,



## Indien-Reise: Anmeldeschluss 31. Juli

Die Studien- und Erlebnisreise nach Indien findet statt, wenn sich bis 31. Juli 2018 mindestens sechs Mitfahrende schriftlich angemeldet haben. Gerne schieben wir unsere Anmeldungen auf ... diesmal bitte nicht!

Die Reise führt zu Christen in Indien, wir besuchen die GSELC entlang der Godavari und die Shalom-Foundation mit dem Yelagiri-Zentrum.

Termin: 25.10. - 08.11.2018

Teilnehmende: Erwachsene

Leitung: Hermann Brünjes

Kosten: € 1.950 (Inkl. aller Reisekosten, Hotels, Verpflegung, Versicherung, Reiseleitung)

Flyer bekommen Sie im FMD-Büro, Einzelheiten erfahren Sie bei Hermann Brünjes.

nach einer Zeit des Aufatmens mitten in einer Krise, nach Raum zum Beten, nach neuer Kraft für das Leben. Diese Suche ist immer auch verbunden mit Lebensfragen und der Suche nach einer Antwort: Bin ich auf dem richtigen Weg? Wohin soll es gehen? Was kann ich zukünftig lassen, um nicht so erschöpft zu sein? Was will ich zukünftig tun- was ist meine Berufung? Ich mache die Erfahrung, dass die Tagzeitengebete, die verschiedenen Weisen der Schriftbetrachtung, die Feier des Heiligen Abendmahls, die Begleitgespräche, die Räume der Klosterkirche, die gastfreundliche Atmosphäre des Tagungshauses, das gute Essen und die Schönheit der Natur je für sich und zusammen wirken. Das Abendgebet um 18.00 Uhr nimmt die Bewegungen des Tages auf und beginnt immer mit dem gleichen Gebet, dass wie eine Erinnerung und Vergegenwärtigung der Nähe Gottes ist: „Unser Abendgebet steige auf zu dir, guter Gott, und es senke sich herab auf uns dein Erbarmen. Dein ist der Tag und dein ist die Nacht. Lass im Dunkel uns leuchten das Licht deiner Wahrheit. Geleite uns zur Ruhe der Nacht und dereinst zur ewigen Vollendung.“ In diesem Gebet schwingt die Gelassenheit des Glaubens mit. Wir dürfen uns Gott mit dem Gewicht unseres Lebens, unseren Fragen und unserem Sehnen überlassen. In jedem Augenblick ist der Dreieinige Gott verborgen gegenwärtig mit seinem liebenden Erbarmen, bei Tag und

bei Nacht. Das Abendgebet endet vor dem Segen mit dem Lied: „Mein schönste Zier und Kleinod bist auf Erden du, Herr Jesus Christ“ (EG 473). Dieses Lied erinnert beim Singen immer wieder neu daran, dass Jesus Christus die Quelle des Lebens ist.

Es ist für mich berührend zu erleben wie Gottes Heiliger Geist wirkt und Menschen zur Ruhe kommen, selbst Antworten finden auf die anstehenden Fragen und Mut für den nächsten Schritt geschenkt bekommen. Im Oasenbereich und im Eingangsbereich, des Geistlichen Zentrums, fand ich u.a. folgende aktuelle Einträge im Gästebuch:

- „Aus Ratlosigkeit und Verzweiflung wurde mir Rat und Zuspruch gegeben. Danke für die drei erholsamen Tage.“
- „Ich habe in diesem Oasenaufenthalt wieder viel über Gott und den Menschen begriffen. Dazu halfen mir wieder die Stille, die Andacht und die liebevoll geborgene Atmosphäre hier.“
- „Sinn finden, in all dem Chaos in meinem Leben. Liebe finden, bei all der Lieblosigkeit in meiner Welt. Worte finden, bei aller Sprachlosigkeit in meiner Umgebung.“

Es ist ein geistliches Prinzip, dass wer Gottes Liebe empfangen hat sie weiter geben möchte. Jesus sagt dazu: „Wer an mich glaubt, wie die Schrift sagt, von dessen Leib werden Ströme lebendigen Wassers fließen.“ (Johannes 7,38) Das Wasser des Lebens,

das wir an der Quelle Jesus für unseren Durst nach Leben erhalten, soll durch uns hindurchfließen und auch andere Menschen erquicken. Wir sind dabei nur Schale nicht Quelle. Bernhard von Clairvaux (1090-1153) wird dazu folgender Text zu geschrieben:

Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weiter gibt, während jene wartet, bis sie erfüllt ist. Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter.

Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen und habe nicht den Wunsch, freigiebiger zu sein als Gott. Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird zur See. Die Schale schämt sich nicht, nicht überströmender zu sein als die Quelle.

Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst.  
Wenn du nämlich mit dir selbst schlecht umgehst, wem bist du dann gut?  
Wenn du kannst,  
hilf mir aus deiner Fülle, wenn nicht,  
schone dich.





# Dank und Ausblick

Diakonin Elisabeth Burmeister verabschiedet

**Wolfhardt Knigge**

Pastor und Leiter des Missionarischen Zentrum Hanstedt

Vom 1.7.2016 bis zum 31.5.2018 hatte Elisabeth Burmeister die Vertretung in der Elternzeit von Stephanie Witt übernommen. Aus vollem Herzen und mit ganzer Kraft hat Elisabeth sich in einer personell höchst angespannten Zeit ins Missionarische Zentrum eingebracht – und dass, obwohl ihr Mann bereits seit einigen Monaten eine neue Stelle in der Nähe von Stuttgart angetreten hatte.

Mit ihrer Verlässlichkeit, viel Kreativität und ihrem besonderen Herz für die Hausgemeinde hat sie weit über das Maß einer „Verteterin“ im MZ gearbeitet. Zahlreiche Konfirmandenseminare, JuLeiCa-Schulungen, Ex-HG-Wochenenden, FSJ-Seminare, usw. hat sie durchgeführt und somit dafür gesorgt, dass dem MZ-Team der 16. Mai 2018 sehr schwer fiel. An dem Tag haben wir Elisabeth offiziell verabschiedet und sie auch aus dem Dienst im MZ entpflichtet.

Und nach der Andacht in der alten Hanstedter Feldsteinkirche haben wir ihr im Zentrum ein mehrgängiges Festessen ausgerichtet. So war es ihr Wunsch. Das gemütliche Beisammensein dauerte bis spät in die Nacht und wurde von mehreren selbstgeschriebenen Songs unseres Kochs, Andreas, stimmungsvoll „angereichert“.

Herzlich danke ich Elisabeth für ihren kompetenten und treuen Dienst im Tagungshaus mit Herz. Sie hat dafür gesorgt, dass das Herz auch mit schwieriger Personalsituation weiter lebendig schlagen konnte. Dass dies nur möglich war, weil sie viele „Extrameilen“ gern gegangen ist, hat uns alle sehr berührt.

Was die Zukunft der spendenfinanzierten FMD-Diakonenstelle angeht, kann ich berichten, dass die „Vakanz“ relativ kurz ausfallen wird. Nachdem Stephanie Witt sich aus familiären Gründen entschied, eine 50%-Stelle in einem neuen Aufgabenumfeld anzutreten, konnten wir im Mai die Stelle neu besetzen. Der am Johanneum in Wuppertal ausgebildete Diakon Andreas Tuttas wird voraussichtlich Mitte Oktober 2018 im Missionarischen Zentrum beginnen. Sein Arbeitsfeld wird um die Aufgaben der administrativen Leitung des MZ erweitert. Somit wird das Haus, wie andere Häuser auch, künftig einen administrativen und einen theologischen Leiter haben.

Offen ist nach wie vor die zweite Diakonenstelle, die wir in Zusammenarbeit mit dem Kirchenkreis Uelzen und dem Haus kirchlicher Dienste ausgeschrieben haben: Gesucht ist eine geeignete Person, die zu

50% in der Westregion des Kirchenkreises, zu der auch das MZ gehört, völlig neue Wege in der Arbeit mit Jugendlichen beschreiten soll: Dieser Stellenanteil heißt „Scout 1.0“ und wird u.a. aus Hannover besonders gefördert, weil er versuchen wird, junge Leute auf unkonventionelle Weise mit frischen Angeboten an Orten zu erreichen, wo junge Leute heute sind: Wenig in kirchlichen Gemeindehäusern – viel in Schulen, Vereinen oder auf Straßen und Plätzen. Die anderen 50% sind für die Mitarbeit im MZ vorgesehen. Bisher gab es zwar Interessierte an dieser Stellen-Kombi. Aber eine Bewerbung hat sich bisher noch nicht daraus ergeben.

Wir hoffen also, in absehbarer Zeit wieder drei Personen zu sein, die die Arbeit des Zentrums als theologische „Häuptlinge“ gestalten.

Bitte denken Sie in der Fürbitte an dieses Anliegen, halten Sie mit uns die Augen nach geeigneten Personen auf und weisen Sie mit uns weiter auf diese interessante Stelle hin. (Die Ausschreibung finden Sie auf: [www.mz-hanstedt.de](http://www.mz-hanstedt.de))



## FMD KURZ NOTIERT

### ■ Hausgemeinde 2018/19

Die neue Hausgemeinde beginnt am 13. August 2018 ihren Dienst im „Tagungshaus mit Herz“. Wir freuen uns auf das neue Team und stellen sie in der nächsten Ausgabe vor. Bitte helfen Sie noch, die restlichen Plätze zu besetzen. Bei Redaktionsschluss waren noch drei !!! Plätze frei. Man kann sich immer noch bewerben!



### ■ HG-Tag Lüneburg

Ein Hausgemeinde Tag ist sicher keine Flucht aus dem MZ, aber sicherlich ein Entkommen aus dem Alltag und dem Trott.

Die Abwechslung begann am 9. April schon mit der Änderung der Reihenfolge von Andacht & Frühstück: An diesem Tag stärkte uns das Frühstück für die folgende Andacht - diesmal unter freiem Himmel. In Lüneburg besuchten wir Larissa Zargel vom CVJM Lüneburg in der Finke - einer Einrichtung, die auf ganz andere Art und Weise als eine klassische Kirchengemeinde Menschen begegnet und ihnen die gute Botschaft nahe bringt. In Lüneburg ist die evangelische Allianz ein gutes Netzwerk. Gemeinden und Vereine verbinden sich trotz aller Unterschiedlichkeit und Streithemen. Letzteres war unser Thema für den Vormittag: Welche Streithemen erleben wir in christlichen Gruppen, wie wichtig sind sie? Mit Wraps stärkten wir uns für den Nachmittag: Seit 5 Wochen hat ein neuer Escape-Room geöffnet. Ein Raum, in dem einige Rätsel gelöst werden müssen, um daraus zu entkommen. Die Stunde Zeit benötigten wir nicht: Mit 47 Minuten landeten wir in der TopTen.

Der Abend klang beim ersten Grillen diesen Jahres bei einer HG'erin zu Hause aus.



### ■ Ausbildung Hauswirtschaft

Ab Sommer 2018 ist es möglich, im MZ Hanstedt eine Ausbildung zur Hauswirtschaft zu machen. Ulrike Schreincke ist Meisterin und so konnte eine Lehrstelle eingerichtet werden, auf die sich junge Menschen bewerben können.

### ■ Info-Stand Landesjugendcamp

Auch in diesem Jahr war das MZ wieder im Landesjugendcamp Verden dabei. Linda Schmols und Lena Helmers haben einen Stand gestaltet und sind mit vielen jungen Leuten ins Gespräch gekommen.

Dank an Euch!

### ■ Kellerausgang Koyahaus

Im ehemaligen Bereich der Sauna sind schöne und ansprechende Räume für Gäste entstanden. Damit es dort mehr Licht gibt und die nötigen Notausgänge vorhanden sind, wird in der ersten Juniwoche von Hausgemeinde und Ehemaligen gemeinsam ein Kellerabgang gestaltet. Danke an alle, die Kies, Sand, Erde und Steine bewegen und sich unter Leitung von Hansi Barendsheer für dieses Projekt einsetzen!

### ■ MZ wird süßer!

Hinter dem Koyahaus hat Hobbyimker Jan Grage mehrere Bienenvölker angesiedelt. Den Honig können Sie beim MZ-Frühstück probieren!



### ■ Bitte um Gebet:

Wir beten für die **Hausgemeinde im MZ** und dafür, dass das Team 2018/19 komplett wird. / Wir danken für die letzten **Seminare** und beten für jene, die nun anstehen (siehe Seite 16) und die **Gäste gruppen** im MZ. / Wir danken für alles, was **Elisabeth Burmeister** in die Arbeit eingebracht hat und begleiten sie weiter mit Gebet und Segenswünschen. / Wir danken, dass die **FMD-Stelle im MZ** wieder besetzt werden konnte. Wir bitten, dass **Andreas Tuttas** und seinen Kindern der Übergang nach Hanstedt gut gelingt. So bitten wir auch, dass sie eine gute Wohnung finden. / Wir beten dafür, dass auch für die **Stelle „Scout 1.0“ in Kombination mit dem MZ-Hanstedt** jemand Geeignetes gefunden wird. / Auch unsere indischen Partner in der **GSELC** bitten weiterhin um begleitendes Gebet. Besonders bitten wir für jene, die wegen des Polavaram-Projektes umsiedeln müssen. / Wir beten für **verfolgte Christen** im indischen Bundesstaat Odisha. / Wir bitten für die **Shalom-Foundation** und für die **Life-Trainees im Yelagiri-Zentrum**.

Fotos:

Hausgemeinde in Lüneburg

Arbeitseinsatz Koyahaus

Fleißige Bienen hinterm Koyahaus

Info-Stand beim Landesjugendcamp

### Freie Termine im MZ

Folgende Termine zur Belegung im Missionarischen Zentrum sind noch frei:  
30.07.-10.08.; 13.-17.08.; 05.-07.10.  
(Herbstferien); 19.-24.10.; 29.10.-16.11.;  
19.11.-14.12.2018. Weitere Infos und Termine bekommen Sie bei Geschäftsführer Jens Hagedorn, Tel. 05822 5205.

# TAGUNGEN TERMINE TIPPS

## Informationsadresse für alle Veranstaltungen

FMD-Büro, Wriedeler Str. 14, 29582 Hanstedt I  
Tel 05822-6001 · Fax 05822-6002

[www.fmd-online.de](http://www.fmd-online.de)



Erleben Kreativ Praxis Glauben

23. - 29.07.2018 und/oder 13. - 17.08.2018

### Aktiv-Sommer in der Lüneburger Heide

TEILNEHMER	Erwachsene 45+
LEITUNG	Hermann Brünjes
KOSTEN	je nach Dauer und Termin € 170,00 bis € 230,00 im DZ

31.08. - 02.09.2018

### Stufen des Lebens (Kursleiter-Tagung)

THEMA	Farbe kommt in dein Leben - Begegnungen mit Jesus
TEILNEHMER	Erwachsene
LEITUNG	Christian und Gunhild Lehmann
KOSTEN	€ 125,00 DZ / € 145,00 EZ plus € 25,00 Kursmappe

## Tagungen, Freizeiten, Projekte

Flyer zu den einzelnen Angeboten bekommen Sie im FMD-Büro oder als PDF-Datei zum Download über unsere Homepages.

03. - 07.09.2018

### Bibelfreizeit

THEMA	Hoffnung
TEILNEHMER	Erwachsene
LEITUNG	Eckard H. Krause, Lüneburg Burghard Krause, Bad Iburg
KOSTEN	siehe Seite 4

08. - 14.10.2018 (Herbstferien)

### JuLeiCa - Schulung

TEILNEHMER	Jugendliche ab 16 Jahren (zum Erwerb der JuLeiCa)
LEITUNG	MZ-Team
KOSTEN	€ 105,00 Mehrbettzimmer

25.10. - 08.11.2018

### Studien- und Erlebnisreise Indien

ZIELE	Südindien nach Absprache
TEILNEHMER	Erwachsene (mind. 6, max. 10 Personen)
DAUER	16 Tage nach Absprache
LEITUNG	Hermann Brünjes
KOSTEN	1.950 €

02. - 04.11.2018

### Schnupperkurs für Mitarbeiter „Ü13“

TEILNEHMER	Jugendliche ab 13 Jahren
LEITUNG	MZ-Team
KOSTEN	55,00 € Mehrbettzimmer

21. - 25.11.2018

### Oasentage

TEILNEHMER	Erwachsene
LEITUNG	Wolfhardt Knigge



[www.  
mz-hanstedt.de](http://www.mz-hanstedt.de)



**EVANGELISCH-LUTHERISCHE  
LANDESKIRCHE HANNOVERS**

 Missionarische  
Dienste



Missionarisches Zentrum  
Hanstedt

Haus kirchlicher Dienste  
der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers

  
EVANGELISCHE  
ERWACHSENENBILDUNG  
NIEDERSACHSEN

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Freundeskreis Missionarische Dienste e. V.

### Auflage

2000 Stück, Postvertriebsstück-Nr.: H 10522

### Erscheinungsweise

viermal per Anno

### Redaktion

Hermann Brünjes (verantw. Tel. 05822-2829,  
hbruenjes@t-online.de), Waltraud Leß.

Für den Inhalt der einzelnen Artikel sind die jeweiligen Autoren und Autorinnen verantwortlich.

### Layout

Karsten Binar, Köln

### Manuskript und Satz

Hermann Brünjes

### Fotos

Portraits zu den Artikeln: jeweilige Autoren  
Bokelmann, HkD (Portrait S.12),  
Burmeister (S. 15 oben), Knigge (S. 6, 7, 8, 16),  
Grensemann (S. 13), Otto (S. 7 unten), Oettel (S. 9 unten),  
Schmols (S. 15 unten), Stöckmann (S. 10 und S. 11),  
Brünjes (alle anderen).

### Druck

Glückstädter Werkstätten, Itzehoe

### Anschriften und Konten des FMD

#### FMD-Büro

Wriedeler Str. 14, 29582 Hanstedt I

Tel 05822-6001 · Fax 05822-6002

Homepage: [www.fmd-online.de](http://www.fmd-online.de)

E-Mail: [fmd-buero@t-online.de](mailto:fmd-buero@t-online.de)

#### Erster Vorsitzender

Heinrich Hermann

Denkmalsweg 1, 21698 Harsefeld

Tel 04164-811363

E-Mail: [hermann.heinrich@kirche-harsefeld.de](mailto:hermann.heinrich@kirche-harsefeld.de)

#### Konto des FMD

Sparkasse Uelzen,

IBAN: DE 27 2585 0110 0004 0000 55, BIC: NOLADE 21 UEL

#### Konto Indien (GSELG)

Sparkasse Uelzen,

IBAN: DE 87 2585 0110 0004 0009 15, BIC: NOLADE 21 UEL

#### Missionarisches Zentrum Hanstedt

Wriedeler Str. 14, 29582 Hanstedt I

Tel 05822-5205 · Fax 05822-5206

E-Mail: [mz-hanstedt@t-online.de](mailto:mz-hanstedt@t-online.de)

Sparkasse Uelzen,

IBAN: DE 75 2585 0110 0004 0008 40, BIC: NOLADE 21 UEL

#### Bezugsbedingungen

Die FMD-Impulse bekommt, wer den Freundeskreis Missionarische Dienste mit einer jährlichen Spende von mindestens 25,00 € unterstützt.

FMD-Impulse werden auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt (Altpapieranteil 80%).