Das Magazin für Gemeinschaften,
Hauskreise, Gemeinden und Kleingruppen

2 2018

Gemeinschaft

ANGST

- Ein wichtiges Warngefühl
- Wie können wir Sterbende begleiten?
- Schwarzmaler oder Hoffnungsträger?

die Apis
Evangelischer Gemeinschaftsverband Württemberg

In dieser Ausgabe

Schwerpunktthema: Angst
Ein wichtiges Warngefühl 4
„In der Welt habt ihr Angst“
Hilfreicher Umgang mit Ängsten 8
Schwarzmaler oder Hoffnungsträger? 10
„Ich möchte an der Hand eines Menschen sterben“
Wie können wir Sterbende begleiten? 12

Api-intern
Personelle Veränderungen 14
Api-Jugend: ALLES für Gott?! 16
Infos vom Schönblick 18
Kinderseite: Der kleine Api 20
Unsere Finanzen 21
Weil es einfach gut tut: Angebote für Frauen 22

Bibel im Gespräch
4. Februar: 1Mo 6,5-22 24
11. Februar: 1Mo 7,1-24 26
18. Februar: 1Mo 8,1-22 28
25. Februar: 1Mo 9,1-29 30

Ecksteins Ecke
Und ist gefunden worden 33

Api-intern
Heimgerufen: Karl Probst 32
Persönliches 33
Monatslied 34
Veranstaltungen 35

Doppelpunkt
Angst 36

Ein wichtiges Warngefühl

Dr. med. Martin Grabe informiert über Ängste und Angsterkrankungen und den Umgang damit.

Wie können wir Sterbende begleiten?

Renate Klingler gibt praktische Tipps, wie Menschen auf ihrer letzten Wegstrecke begleitet werden können.

Schwarzmaler oder Hoffnungsträger?

Steffen Kern ermutigt zu einer gelassenen Christus-Zuversicht in allen Turbulenzen des Lebens.

Sie wollen die Arbeit der Apis unterstützen? Spendenkonto:
Volksbank Stuttgart
IBAN DE71 6009 0100 0234 4900 04 BIC VOBADESS

Regionale biblische
Studientage 2018
Begegnungen mit dem Sohn Gottes (Joh 1-6)

17.02.	Ilsfeld	Johann-Geyling-Haus
24.02.	Göppingen	Gemeinschaftshaus
24.02.	Pfalzgrafenweiler	Gemeinschaftshaus
03.03.	Memmingen	Gemeinschaftshaus
03.03.	Vöhringen	Ev. Gemeindehaus
24.03.	Gerhausen	Api-Kirchle
21.04.	Rutesheim	Api-Zentrum
21.04.	Reutlingen	Silberburg
28.04.	Steinach	Ev. Gemeindehaus
09.06.	Hüttenbühl	Gemeinschaftshaus

Infos auch auf www.studientage.die-apis.de

© lightstock_450253

Referenten: Thorsten Müller, Hermann J. Dreßen, Günter Blatz, Gottfried Holland, Albrecht Wandel

Die Anmeldung für die Regionalen Studientage erfolgt über die Gemeinschaftsprediger bzw. die Verantwortlichen im jeweiligen Bezirk. Weitere Informationen im Sonderprospekt oder bei Hermann J. Dreßen, Tel. 07159/17 846; h.dressen@die-apis.de

„Wo die Angst regiert, zieht die Freiheit aus.“

Steffen Kern
Vorsitzender der Apis

Keine Angst?

Liebe Apis, liebe Freunde,

es ist erstaunlich und äußerst auffällig: Eine der häufigsten Formulierungen Gottes in der Bibel lautet: „Fürchte dich nicht!“ – Wenn ein Engel oder Gott selbst auftritt, wenn das ganze Volk Israel oder ein einzelner Mensch angesprochen wird: immer wieder dieses „Fürchte dich nicht!“ – Offensichtlich haben wir es nötig, genau diesen Satz zu hören. Denn Furcht und Angst sind Wegbegleiter unseres Lebens, die wir nicht so leicht loswerden.

Angst vor dem Krieg, dem Terror, dem Schrecken. Angst vor der Krankheit, dem Sterben, dem Tod. Angst davor, sich zu öffnen, etwas zu wagen, enttäuscht zu werden. Angst vor der Klassenarbeit, vor der Prüfung. Angst davor, nicht zu bestehen. Angst, nicht anzukommen, ausgelacht zu werden. Angst, Ansehen zu verlieren. Angst, Geld und Gut zu verlieren. Angst, liebe Menschen zu verlieren. Angst, das Leben zu verlieren, vielleicht sogar das ewige Leben. Angst vor dem Teufel, Angst vor Gott. – Ängste gibt es unendlich viele. Nachvollziehbare und absurde, hilfreiche Warnungen und lähmende Furcht, gesunde Risikoeinschätzung und krankhafte Störung. Angst lässt sich nicht über einen Kamm scheren. Die Angst ist so verschieden wie die Menschen und das Leben.

Angst treibt in die Enge

Angst ist zugleich die Schwester der Manipulation. Mit Angst lässt sich Geld verdienen. Mit Angst kann man ein Machtsystem aufbauen. Das gilt für Diktaturen und Staatsregime, aber auch für Familien und sogar Gemeinden: Wo die Angst regiert, zieht die Freiheit aus. Menschen werden geknechtet und abhängig gemacht. Angst kriegt klein.

Eines verbindet alle Ängste: Angst ist immer Angst vor dem Verlieren. Gerade darum ist sie keine Haltung des Glaubens. Denn Menschen, die an Jesus Christus glauben, sind gewiss, dass ihnen von ihm alles geschenkt wird und sie in ihm alles haben. Ja, die Angst kommt. Aber wir halten sie nicht fest. Wir halten uns an Jesus und seine Versprechen. Wir verharmlosen die Gefahren und Nöte nicht, aber wir vertrauen auf einen, der größer ist. So gehen wir durch diese Welt, in der es oft keine einfachen Lösungen gibt. Immer wieder taucht die Angst auf, dass wir etwas Wesentliches verlieren. Dann aber erinnern wir uns daran, dass uns Jesus alles schenkt und wir in ihm alles haben. Er ist der Herr der Geschichte. Diese Zuversicht ist größer als jede noch so begründete Angst, denn sie gründet in Jesus Christus selbst.

Seien Sie herzlich gegrüßt
Ihr

Ein wichtiges Warngefühl

Welche Formen es von Angst gibt und wie ein Umgang mit Erkrankungen aussehen kann

Was ist Angst?

Stellen Sie sich eine Mutter vor, die plötzlich sieht, dass ihr Kleinkind auf die Straße gelaufen ist und ein Auto darauf zurast. Mit zwei Sprüngen ist sie da und reißt es gerade noch rechtzeitig von der Fahrbahn. Der Wagen zischt an ihr vorbei, während sie mit weichen Knien am Straßenrand steht, schwer atmend, den Arm des Kindes noch fest umklammert.

Dr. med. Martin Grabe, Chefarzt der Abteilung Psychotherapie der Klinik Hohe Mark bei Frankfurt, Autor zahlreicher Bücher

Es gab nur ein Gefühl, das bei dieser Mutter alles beherrschte in dieser Situation. Eine Emotion, die ihr in einem Augenblick die Energie zur Verfügung stellte, die sie zu dieser ungewöhnlichen Leistung brauchte. Es war Angst.

Angst ist ein Gefühl, das zum Leben gehört. Unbestreitbar ein ausgesprochen unangenehmes. Aber gerade dadurch erfüllt unsere Angst eine wichtige Funktion. Sie warnt uns in Gefahrensituationen, macht uns hellwach, stellt uns Energie zur Verfügung, die wir vielleicht dringend brauchen, um uns und andere in Sicherheit zu bringen. In weniger prekären Situationen wird uns vielleicht nur ein bisschen „mulmig“, aber das reicht dort schon aus, damit wir etwas vorsichtiger und aufmerksamer werden.

Neben dieser Warnfunktion im Hier und Jetzt, die wir mit den Tieren teilen, gibt es auch eine spezifisch menschliche Form der Angst, nämlich die vor der Zukunft. Bis zu einem gewissen Grad kann auch diese eine sinnvolle Aufgabe übernehmen. Sie kann uns veranlassen, zukünftige Entwicklungen im Blick zu haben, zu planen und vorzusorgen. Sie kann im „Sorgen“ allerdings auch in einen fruchtlosen und quälenden Leerlauf geraten.

Angst ist keine Krankheit, sondern ein wichtiges Warngefühl.

Sie kann aber zur Krankheit werden, was nicht selten passiert.

Eine Besonderheit der Angst ist, dass sie nicht in einem Teil unserer selbst stattfindet – wie ein gebrochenes Bein zum Beispiel. Angst erfasst immer den ganzen Menschen, ein Mensch ist sozusagen „Angst“. Der ganze Körper ist betroffen, wovon viele sprichwörtliche Beschreibungen von Angstäquivalenten zeugen: da „schnürt es die Kehle zu“, jemand „hält den Atem an“, bekommt „schreckgeweitete Augen“, es „zieht jemandem den Boden unter den Füßen weg“.

Wenn Angst zur Krankheit wird

Neben ihrer lebenswichtigen Funktion als Warn- und Alarmgefühl kann sich Angst aber auch verselbstständigen, oder den Kontakt zum bewussten Bereich unserer Person verlieren. Das heißt: unverständlich werden. Betroffene leiden unter dem quälenden Gefühl an sich, ohne die Situation noch auflösen zu können. Sie erleben die Angst „pur“, als eigene Größe oder aber an Stellen, deren Sinn sie nicht mehr verstehen. Damit ist der Bereich der Angsterkrankungen umrissen.

Zu den Angsterkrankungen gehören die speziellen Phobien, die soziale Phobie, die Panikstörung, die Agoraphobie und die generalisierte Angststörung.

Allen gemeinsam ist die Angst als Leitsymptom. Diese kann allerdings sehr verschiedenartig ausgeprägt sein. Im Falle der Phobien ist die Angst auf ganz bestimmte Objekte oder Situationen gerichtet, die prinzipiell vermeidbar sind. Bei der Panikstörung tritt sie anfallsweise und heftig auf, ohne dass Betroffene das vermeiden könnten und sich einer Ursache bewusst sind und bei der generalisierten Angststörung begleitet sie das ganze Leben.
Man geht heute davon aus, dass die Entstehung von Ängsten multifaktoriell ist, dass sowohl organisches Entgegenkommen im Sinne einer höheren Erregungsbereitschaft (genetisch mitbedingt), psychodynamische (aus inneren Konflikten herrührende) und lerntheoretische Ursachen zusammenwirken.

Mit dem Störungsbild einer Phobie sind irrationale Ängste vor Begegnungen mit einem gefürchteten Objekt oder einer gefürchteten Situation gemeint. Geringfügige phobische Ängste – wie zum Beispiel Angst vor Spinnen oder eine mäßige Höhenangst – sind weit verbreitet. Betroffene erachten es aber meist nicht der Mühe wert, solche Probleme therapeutisch anzugehen. Das hat vor allem den Grund, dass diese Situationen entweder gut vermeidbar sind oder Betroffene ein soziales Schutzsystem eingerichtet haben. Es gibt einen „Ritter“, der die Spinne entsorgt, und die ganze Interaktion stärkt die Beziehung. Phobien von Krankheitswert haben aber immerhin auch noch 5-10 % der Bevölkerung. Damit sind Phobien bei Frauen die häufigste psychische Störung. Bei den Männern werden sie leider noch durch den Alkoholismus überholt.

Menschen können sehr viele verschiedene spezielle Phobien entwickeln. Dazu gehören Höhenangst, Flugangst, Ängste vor ganz verschiedenen Tierarten, Angst vor Blut, Angst vor engen Räumen (Klaustrophobie) und vieles mehr. In der ICD, der internationalen Diagnoseklassifikation, werden die Agoraphobie (Angst vor öffentlichen Räumen mit vielen unbekannten Menschen) und die soziale Phobie (Angst, sich in einer Gruppe bekannter Personen zu blamieren) gesondert aufgeführt. Ein eigenes Krankheitsbild ist auch die Panikstörung, auch wenn sie oft mit Phobien, speziell der Agoraphobie verbunden ist. Von einer Panikstörung betroffen sind etwa 2 % der Bevölkerung, also auch eine sehr große Gruppe. Hier erleiden Menschen Anfälle von sehr starker Angst (oft akute Todesangst), meist ohne dass sie sich eines Auslösers bewusst wären. Nicht selten wird der Notarztwagen gerufen, viele Panikpatienten haben schon mehrere Aufnahmen auf einer Intensivstation hinter sich.

Bei der generalisierten Angststörung (betroffen ca. 4 % der Bevölkerung!) ist das ganze Leben von Angst gekennzeichnet. Diese tritt allerdings in der Regel nicht so akut in Erscheinung wie bei einem Phobiker, der mit dem gefürchteten Objekt konfrontiert wird oder einer Panikattacke, sondern zeigt sich eher in wechselnd ausgeprägten Sorgen. Einem äußeren Beobachter erscheint es so, als ob sich Betroffene fast zufällig irgendwelche äußeren Situa-

■ Fortsetzung auf Seite 6

Gemeinschaft 2/2018

tionen suchen, die sie unter einem bestimmten, oft sehr speziellen Aspekt gefährlich finden können und dann darüber unfroh und sorgenvoll nachgrübeln. Bei Müttern mit Kindern bieten diese eine unerschöpfliche Quelle für Ängste, insbesondere vor Unfällen, bei Männern geht es neben der Familie oft um den Verlust des Arbeitsplatzes. Für Familienangehörige wird diese Störung auf längere Sicht äußerst anstrengend, nicht zuletzt, weil die Betroffenen oft sehr anklammernd sind.

Auch wenn Angststörungen erst kurze Zeit bestanden haben, haben sie sich bereits als sich selbst erhaltendes System verselbständigt. Das liegt daran, dass Betroffene der gefürchteten Situation ausweichen, soweit irgend möglich. Haben sie es geschafft, mit irgendeinem Trick die gefürchtete Situation zu umgehen, dann werten sie das unbewusst als weiteren Beleg dafür, dass sie diesmal gerade noch davon gekommen sind, es aber katastrophal geendet hätte, wenn sie nicht hätten ausweichen können.

Durch Vermeidung werden Ängste größer und größer. Betroffene sind ständig mit der „Angst vor der Angst“ unterwegs. Jede gelungene Vermeidung wirkt wieder als Beleg für die Gefährlichkeit der Situation. Meist sind Phobikern ihre Ängste auch peinlich vor anderen, so dass sie oft ganz alleine sind mit ihrem Leid. Hinzu kommt noch, dass sie, um zu vertuschen, dass sie vor einer bestimmten Situation irrationale Angst haben, manchmal ein kompliziertes Lügengeflecht um sich aufbauen. Es muss ein Ersatzgrund gefunden werden, warum man eine Einladung bei bestimmten Freunden nicht annehmen kann – obwohl der dort lebende Hund der eigentliche Grund ist. Oder bei Flugangst muss die Familie davon überzeugt werden, dass das mit dem Auto erreichbare Ziel doch viel attraktiver sei. Betroffene geraten mit diesem Verstecken immer tiefer in die innere Einsamkeit und nehmen sich selbst jede Chance für entlastende Gespräche.

Therapieoptionen

Bei den meisten Ängsten sind Übungsbehandlungen essentiell. Üben heißt Exposition, also Konfrontation mit der gefürchteten Situation, so dass endlich der Kreislauf der sich selbst verstärkenden Vermeidung durchbrochen wird. Dazu stellen wir mit den Betroffenen gemeinsam eine Hierarchie auf. Was macht am meisten Angst? Und was ist gerade noch erträglich? Das Übungsprogramm ist eine Expositionsbehandlung (auch „Konfrontationsbehandlung“) und läuft so ab, dass über zwei bis drei Wochen für jeden Werktag eine Übung festgesetzt wird, und zwar geordnet von leicht nach schwer. Ziel ist, dass ein Betroffener so lange in der angstbesetzten Situation aushält, bis er selbst merkt, dass die Angst und die Anspannung spürbar nachlassen.

Und er stellt regelmäßig fest: es ist eigentlich nichts Schlimmes passiert. Nun reicht es aber nicht, diese Erfahrung einmal zu machen, sondern sie muss „in gesteigerter Dosis“ noch öfter wiederholt werden. Es ist ähnlich wie die Hyposensibilisierungsbehandlung bei einem Allergiker. Die Übungen werden in aller Regel alleine durchgeführt. Das ist deshalb wichtig, weil Angstpatienten schnell – ohne es bewusst zu wollen – mentale Schutzkonstruktionen errichten, dass der andere ihnen ja helfen würde. Eine Übung wäre dann praktisch unwirksam.

Im Laufe der Zeit ist weitere Besserung zu erwarten, wenn die Betroffenen nicht wieder anfangen, zu vermeiden. Ein Patient konnte bei Abschluss der Therapie viel mit folgendem Bild anfangen: in Bezug auf seine Angst solle er sich verhalten wie ein aggressiver kleiner Ritter im Mittelalter. Wenn in Zukunft irgendwo wieder eine Angst auftauche, solle er unverzüglich und aktiv darauf zugehen und den Kampf suchen.

Natürlich sind die alten Muster tief eingespurt. Ohne Nachzudenken werden Patienten diesen doch wieder gehorchen. Nur immer wieder in den inneren Abstand zu gehen, das Muster zu erkennen, vor sich selbst zu benennen und die Entscheidung zu treffen, ihm nicht mehr gehorchen zu wollen, bringt Änderung.

istockphoto © artpipi

Bei Panikstörungen ist die Strategie etwas anders, denn es gibt hier ja auf den ersten Blick gar kein gefürchtetes Objekt. Die Panik scheint oft „aus heiterem Himmel“ zu kommen. Am hilfreichsten für Betroffene ist hier, wenn ihnen gleich zu Beginn der Therapie der „Angstkreis“ (wie im nächsten Absatz beschrieben) erklärt wird. In der Regel geht es in einer Panikattacke um das Gefühl, einen Herz-Kreislaufzusammenbruch zu erleiden, keine Luft mehr zu

istockphoto © PeopleImages

bekommen und hilflos sterben zu müssen. In dieses Gefühl steigern sich Betroffene blitzschnell und maximal hinein. Eine Panikattacke ist vom Gefühl her ähnlich schlimm wie ein echter Herzinfarkt.

„Angstkreis“

Und hier lässt sich jetzt bei genauem Hinsehen ausmachen, dass es in der Regel eben doch einen Anlass gab. Es ist meist eine minimale, eigentlich völlig unwichtige, körperliche Veränderung. Vielleicht ist der Betreffende schnell eine Treppe hinaufgelaufen und stellt oben angekommen plötzlich (zunächst ganz nebenbei) fest, dass sein Herz spürbar schlägt. Indem er das spürt, durchzuckt ihn die Angst: ist vielleicht mit meinem Herz etwas nicht in Ordnung? Ich spüre es doch sonst nicht? Der „Angstkreis“ kommt in Bewegung. Die für einen Augenblick noch moderate Angst bewirkt aber schon einen Adrenalinausstoß, der die Atmung (etwas) beschleunigt und auch den Herzschlag. Der Betroffene interpretiert das katastrophal: jetzt geht es los. Ich bekomme einen Herzinfarkt! Diese Interpretation führt jetzt zu einer richtig heftigen Adrenalinausschüttung und binnen weniger Sekunden hat sich der Betroffene in eine echte Panikattacke hineingesteigert.

In der Regel stellen wir in stationären Therapien fest, dass es bei den meisten Angststörungen trotz aller Verselbständigung der Symptome einen durchaus noch fassbaren psychodynamischen Hintergrund gibt. Das heißt, dass ein Mensch in der frühen Kindheit strenge Verbote und Gebote in sich aufgenommen hat, die zu Konflikten mit natürlichen und wichtigen Lebensregungen und Wünschen führen müssen. Angst ist hier dann nicht die Warnemotion für äußere Gefahren, sondern tritt dann auf, wenn es innerlich „gefährlich“ wird, wenn jemand zum Beispiel in die Versuchung gerät, ein elterliches Verbot zu übertreten. Dieser Vorgang ist unbewusst, der Betroffene bemerkt nur seine Angst.

In einer Therapie wäre dann die wichtigste Aufgabe, einem Betroffenen zu ermöglichen, sich auf einer bewussten Ebene mit seinen Wünschen, aber gleichzeitig auch mit früh in sich aufgenommenen Verboten auseinanderzusetzen. Solange das unbewusst geschieht, ist ein Mensch wehrlos den damit verbundenen Gefühlen wie in diesem Fall der Angst ausgeliefert. Wenn die Auseinandersetzung auf die bewusste Ebene gehoben wird, dann ist es möglich, Ärger über all die Einengungen der Kindheit zu empfinden. Nur wenn ein Mensch versteht, dass es damals nicht gut war, oft auch ein Unrecht war, das dem damaligen Kind angetan wurde, gewinnt er die Kraft, sich aus alten Einschränkungen zu befreien, die sein Leben immer noch einengen.

Bei manchen Angststörungen, insbesondere der Generalisierten Angststörung, wo die Themen der Angst immer wieder wechseln, liegt auch eine unsichere, brüchige Ich-Struktur der Störung zugrunde. Hier geht es nicht um fassbare innere Konflikte, an denen man arbeiten könnte, sondern darum, dass eine immer wieder auftretende unbestimmte Angst, letztlich Angst vor dem Selbstverlust, konkreten Themen zugeordnet wird („ich habe Angst, dass mein Sohn sich auf dem Spielplatz verletzen könnte“). Damit wird es für Betroffene etwas erträglicher, auch wenn sie ihre Familie ziemlich belasten können. In der Therapie ist eine Übungsbehandlung keine Option. Für eine geminderte Angst gäbe es gleich zwei neue. Stattdessen geht es darum, innere Sicherheit zu vermitteln, das Ich zu stärken. Ein Therapeut wird hier über lange Strecken der Therapie als Halt und Schutz gebende zuverlässige Elternfigur gebraucht. Aus dieser Ersatzbindung heraus können dann kleine Autonomieschritte gewagt werden.

Ein Statement zum Schluss

Angst ist keine Krankheit, sondern ein wichtiges Warngefühl. Sie kann aber zur Krankheit werden, was nicht selten passiert. Wenn das geschehen ist, muss sich aber niemand alleine über Jahre mit Ängsten herumquälen. Gerade in Bezug auf Angsterkrankungen gibt es heutzutage bewährte und gut ausgearbeitete Therapiekonzepte. So ist jedem Betroffenen nur zu raten, endlich therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen! ■

Photo by Caleb Woods on Unsplash

„In der Welt habt ihr Angst“

Hilfreicher Umgang mit Ängsten

Wenn Sie sich einen Stern vorstellen, auf dem auf jedem Zacken eine Möglichkeit unserer ganzen Bandbreite an Gefühlen beschrieben wird, so steht die Angst als eine Möglichkeit des Fühlens neben Freude, Liebe, Scham, Wut und Trauer. Alle diese Gefühle sind von unserem Schöpfer so in uns angelegt und sind zunächst wertneutral. Doch in unserem Empfinden gibt es durchaus positive und negative Gefühle.

Angst in ihren ganz verschiedenen Formen und Ausprägungen, von ängstlich bis panikartig, erleben wir selten als positiv und hilfreich. Die Menschen, die darunter leiden, kommen in die Beratung mit der Hoffnung, diese bedrohlichen und für sie übermächtigen Gefühle nicht mehr empfinden zu müssen. Doch auch in der Passionsgeschichte wird von Jesus selbst berichtet, wie er im Garten Gethsemane unter enormen Ängsten gelitten hatte. In Joh 16,33 wird uns von Jesus berichtet, wie er sagt: „In der Welt habt ihr Angst“- das ist eine Realität, die nicht in Frage gestellt wird - aber er schickt auch gleich einen ermutigenden Satz hinterher: „aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“ Es ist eine Realität, dass wir immer wieder Angst haben werden, aber es ist auch real, dass wir einen Gott haben, der größer ist als die Angst.

Eine Frau in meiner Beratung sagte zu mir: „Ich glaube, ich sollte immer die Dinge tun, vor denen ich Angst habe, dann ginge es mir besser“. Und damit hat sie etwas ganz Wesentliches erkannt! Angst lässt sich nur in der Konfrontation besiegen, niemals in der Vermeidung.

Eine andere Frau, die eine Krebserkrankung bewältigt hatte, berichtete mir: „Dieses Erlebnis hat mich stärker gemacht, ich habe jetzt keine Angst mehr vor dem Tod.“ Sie ist durch ihre Ängste hindurchgegangen, und erlebte sich danach stärker als vorher, dadurch dass sie sie nicht vermieden hatte. Doch wie sehen denn hilfreiche Strategien aus, um den Ängsten unseres Lebens zu begegnen?

Lösungsmöglichkeiten um die Angst zu bewältigen, erschließen sich aus den Auslösern, die in die Angst führen können.

■ 1. So ist der erste Schritt, sich mit der eigenen Angst auseinanderzusetzen, sie zuzulassen und sich dann ganz gezielt Informationen und Hilfe zu suchen.

Reden Sie über Ihre Ängste und bleiben Sie damit nicht allein. Besorgen Sie sich Selbsthilfeliteratur. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker oder einer Person ihres Vertrauens.

■ 2. Senken Sie Ihr allgemeines Anspannungsniveau. Das kann damit beginnen, die eigenen Einstellungen zu überprüfen. Oft haben Menschen mit Angstproblemen einen hohen Perfektionismus! Es ist anstrengend, wenn Sie alles 150-prozentig machen müssen! Leben Sie nach der 80% Regel - das entlastet! (80% Perfektion benötigen 50% Energie, die restlichen 20% Perfektion benötigen noch einmal 50% Energie! Wo würden also 80% Perfektion ausreichen?)

Wo können Sie nein sagen lernen oder auch Dinge an andere delegieren - auch wenn sie es wahrscheinlich nicht genau so erledigen werden wie Sie? Entdecken Sie Ihre inneren Antreiber - müssen Sie so viel leisten, weil Sie sonst nicht liebenswert sind? Wollen Sie sich selbst etwas beweisen? Geistern noch alte Sätze aus Ihrer Kindheit in Ihrem Kopf herum?

■ 3. Versuchen Sie Ihren Stress abzubauen durch das, was im Alltag an Entlastung möglich ist. Nehmen Sie sich eine Putzfrau, sagen Sie Termine ab, gönnen Sie es sich immer wieder, nur eine Sache gleichzeitig zu tun und zu denken. Achten Sie auf ausreichend Schlaf, Vorsicht bei Koffein, ernähren Sie sich gesund. Schalten Sie ihr Handy aus, gehen Sie raus in die Sonne - allein mit Gott und sich selbst, kein Multitasking, sondern Entschleunigung! Das Hören von Lobpreismusik, Lesen von Psalmen oder auch Ablenkung durch Gespräche mit Freunden und Familie beschreiben viele als hilfreich in der Angst.

Üben Sie die Erfahrung selbst etwas bewirken zu können, statt passives Opfer zu sein. Schließen Sie körperliche Ursachen durch einen Arztbesuch aus. Sie haben eine Verantwortung für Ihren Körper, und der zeigt Ihnen vielleicht durch eine Angststörung, dass Sie schon längst über Ihre Grenzen leben - und das ist nicht biblisch! Wenn Sie das Gefühl haben, es nicht alleine zu schaffen, dann scheuen Sie sich nicht, sich in einer Psychotherapie Hilfe zu holen. Ich durfte immer wieder erleben, dass Menschen dadurch neuen Lebensmut fanden, wieder Auto fuhren, arbeiten gingen und ihre Sozialkontakte pflegen konnten.

Die Angst vor der Angst

Eine große Not ist nach solchen Angsterfahrungen die „Angst vor der Angst“. Um dieser zu begegnen, helfen die verschiedenen Entspannungsübungen wie PM nach Jacobsen, Atementspannung etc., aber auch Medikamente wie Antidepressiva, Benzodiazepine oder pflanzliche beruhigende Medikamente. Bei ausgeprägten Ängsten oder starken körperlichen Symptomen können sie eine positive Wirkung zeigen und es Menschen überhaupt ermöglichen, sich mit den angstauslösenden Situationen zu konfrontieren. Oft wird die Verhaltenstherapie bei Ängsten gewählt, da sie durch Arbeit an der Einstellung, Angsthierarchien, Konfrontationsübungen etc. gute Ergebnisse zeigt.

„Aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“

Ich möchte es gerne noch einmal wiederholen. Jesus sagt: in der Welt habt ihr Angst - das ist die Realität. Und er sagt weiter: aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden. Das ist auch Realität! Nicht, dass er uns aus der Welt nimmt, auch nicht psychisch gesehen, sondern dass er mit uns dabei ist. Dass er unsere Ängste kennt, dass er selbst Angst hatte, und dass er uns nicht dafür verurteilt. Im Gegenteil, als der liebende Gott, der sich mit einer tröstenden Mutter vergleicht, können wir bei ihm Trost und Hilfe finden, gerade auch in Situationen, die uns Angst machen. Das Ziel im Umgang mit der Angst, sei es mit Therapie und Medikamenten oder ohne, ist nicht nie mehr Angst zu haben, sondern selbstbestimmt mit ihr zu leben. Lernen mit Gottes Hilfe, die Angst im Griff zu haben, und nicht mehr von ihr bestimmt zu werden.

Sagen wir es zum Abschluss mit Erich Kästner: „Wird‘s besser? Wird‘s schlimmer?“, fragt man alljährlich. Seien wir ehrlich: Leben ist immer lebensgefährlich.

Nicola Berstecher, Lebensberaterin in eigener Praxis, 1. Vorsitzende ACC Dachverband Christliche Beratung Deutschland, Herrenberg-Kuppingen

Schwarzmaler oder Hoffnungsträger?

Zwischen „German Angst“ und einer unverfrorenen Christus-Zuversicht

Es ist ein merkwürdiger Begriff: „German Angst“. Er hat sich in der englischen Sprache eingebürgert und bezeichnet etwas offenbar typisch Deutsches: eine diffuse, oft unbegründete Furcht der Deutschen vor allem Möglichen und Unmöglichen. Ob wir Deutschen uns, was die Angst angeht, nun wirklich so signifikant von Franzosen, Engländern oder Skandinaviern unterscheiden, sei einmal dahin gestellt. Dass wir aber immer wieder gemeinsam eine gewisse Grundangst kultivieren und pflegen, ist doch unverkennbar.

Die „deutsche Angst“

Einige Beispiele dafür: Gerne wird die „deutsche Angst“ mit Verweisen auf eine zurückhaltende Außen- und Sicherheitspolitik nach der Wiedervereinigung erläutert. Auch eine besondere Kritik an neuen digitalen Techniken wird benannt: Wir Deutschen gelten weltweit als die einzigen, die die Erweiterung von Google Street View verhindert haben, also die komplette fotografische Erfassung aller Ortschaften und Häuser durch die Internetsuchmaschine Google. Die Deutschen haben offensichtlich ein besonderes Augenmerk auf die Gefahren. Das zeigen auch die hierzulande besonders aufgeregten Debatten über die Vogelgrippe, BSE oder die Risiken von Kernkraftwerken.

Angsthasen und Versicherungsweltmeister

Nun mag man in der Sache zu diesen Beispielen jeweils stehen, wie man will. Die persönlichen Einschätzungen und Überzeugen sind hier sehr verschieden. Entscheidend aber finde ich, dass auch wir Christen dazu neigen, allzu schnell Angstszenarien zu entwerfen und zu pflegen, die uns nicht guttun. Angst ist kein guter Ratgeber, kein Leitprinzip, das uns weiter hilft. Angst führt immer in die Enge, in die Unfreiheit. Angst weckt das Bedürfnis nach Sicherheiten, die es nicht gibt, und macht uns anfällig für Scharlatane verschiedenster Couleur. Es ist kein Zufall, dass wir Deutschen nicht nur als besondere Angsthasen gelten, sondern zugleich auch als Versicherungsweltmeister firmieren. Nirgends auf der Welt ist man so überversichert wie bei uns. Das zeigt, dass wir ein besonderes Bedürfnis haben, uns gegen die Unwägbarkeiten des Lebens abzusichern. Sicherheiten sind aber oft trügerisch, zumal wenn sie – wirtschaftlich, politisch oder gar religiös – „verkauft“ werden.

Die Angst vor dem Islam

Wie herausfordernd und schwierig es ist, die Sache mit der Angst zu bewerten und einzuordnen, zeigt das vielleicht derzeit schwerwiegendste Thema: die Angst vor dem Islam. Seit dem 11. September 2001 und den verheerenden Anschlägen in New York und Washington ist diese Angst längst kein deutsches Phänomen, sondern bewegt die ganze westliche Welt. Die sogenannte Flüchtlingskrise aus dem Jahr 2015 hat der Diskussion bei uns nochmals einen neuen Schub und eine neue Dramatik gegeben. Wie sollen wir diese Angst vor dem Islam bewerten? Ist sie als berechtigt dick zu unterstreichen mit dem Verweis auf weltweit unzählige islamistische Terrorakte, oder ist sie zu relativeren mit Verweis auf eine antiislamische Hysterie und Stimmungsmache angesichts der vielen ganz überwiegend friedliebenden Muslime? Was ist angemessen? – Politische und religiöse Gruppen versuchen aus der gefühlten Lage Kapital zu schlagen. Es gibt sowohl eine Verharmlosung wie auch eine Dämonisierung des Islam. Die neuen Medien verstärken beide Phänomene und bieten all denen eine unendliche Menge an Plattformen, die Öl in ihr Feuerchen gießen wollen.

Berechtigte Sorge und falsche Pauschalisierung

Es ist keine Frage: Der Islamismus ist eine Bedrohung für die Welt. Es gibt eine Fülle islamistischer Organisationen, die weltweit ihr Unwesen treiben. Ihre Opfer sind unter anderem auch viele Christen, Angehörige anderer Religionen, aber nicht zu vergessen: in sehr großer Zahl vor allem auch Muslime selbst. Innermuslimische Konflikte werden von den meisten Beobachtern des Westens allenfalls ansatzweise durchschaut. Dabei ist auch offensichtlich, dass der Islamismus ein Teil des Islam ist, der mit ihm nicht gleichgesetzt werden darf, aber auch nicht völlig losgelöst von ihm betrachtet werden kann. Insofern haben Sorgen und Befürchtungen durchaus eine sachliche Grundlage. Zugleich aber erliegen manche der Versuchung, diese ernstzunehmende Lage zu dramatisieren und mit einem pauschalen Pessimismus zu verbinden. Für Europa, für unsere Gesellschaft, für das christliche Abendland sehen manche nun schlicht schwarz. Schwarzmaler gibt es genug, die Ängste schüren und eine Mentalität der Hoffnungslosigkeit verbreiten. Damit sind oft durchschaubare politische Interessen verbunden. Jenseits politischer Fragen gilt jedoch für Christen: Wir bleiben nicht bei der Angst stehen und lassen uns nicht von ihr leiten.

Kein Leben ohne Angst

Jesus sagt seinen Jüngern sehr klar in den Abschiedsreden: „In der Welt habt ihr Angst.“ Sie ist ein Begleiter unseres Lebens. Sie warnt uns vor Gefahren. Sie weist auf Risiken hin. In einer gebrochenen Welt gibt es kein Leben ohne Angst. Aber Jesus bleibt dabei nicht stehen, sondern setzt seine Verheißung und seinen Trost dagegen: „Aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“ – In dieser Welt der Gefahren gibt es auch den Einen, der die Welt mit ihrem ganzen Bedrohungspotential überwunden hat. Die zerstörerischen Mächte sind besiegt. Jesus hat sie überwunden. Darum sind wir getröstet. Das gibt uns Halt. Und das gibt uns Hoffnung.

Welcher Geist leitet uns?

Eine der größten und wertvollsten Gaben des Heiligen Geistes ist die Gelassenheit. Sie gründet in der Gewissheit, dass Jesus diese Welt in seiner Hand hält. Wir gehen nicht auf den Abgrund oder den Untergang zu, egal wie oft und wie dramatisch diese auch beschworen werden – wir gehen auf Jesus zu, der wiederkommt und der sein Reich aufrichtet. Darum sind wir in allen Turbulenzen des Lebens und der Weltgeschichte getrost, gelassen und zuversichtlich. Und wenn wir es nicht sind, weil die Angst übermächtig wird, dann brauchen wir Menschen, die uns dieses Christuswort zusprechen: „Sei getrost!“ Eines aber lassen wir nicht zu: dass wir uns der Angst ergeben und uns von ihr bestimmen lassen. Dann erringen die Panikmacher dieser Welt die Herrschaft über uns. Wir sind aber vom Geist Gottes geleitet. Und der ist kein Geist der Angst, sondern des Trostes.

Steffen Kern, Vorsitzender, Walddorfhäslach

„Ich möchte an der Hand eines Menschen sterben"

Wie wir Sterbende begleiten können

Wie möchten Sie sterben? Die meisten Menschen möchten an der Hand eines Menschen sterben, nicht allein gelassen, nicht hinter Maschinen oder Apparate abgeschoben, nicht in einem Pflegebett vergessen. Wollen nicht nur das Erschrecken und die Scheu der andern erleiden, brauchen jemanden, der einfach nur dableibt. Wer möchte, dass ihm bei seinem Sterben eine Hand gereicht wird, ein Mensch nahe ist, der sollte heute dem die Hand reichen, ihm nahe bleiben, der ihn - vielleicht wortlos - bittet: „Ach, bleiben Sie doch da."

Was kann ich tun, am Bett eines sterbenden Menschen? Zunächst einmal nichts, und das ist sehr viel. Wir alle sind geübter im Agieren, im Eingreifen, im Zupacken. Es fällt uns ungleich schwerer, unsre Hilflosigkeit einzugestehen, auszuhalten, dass nichts oder nichts mehr zu tun ist, zuzulassen, dass ich nur noch gefragt bin, einem Menschen meine Nähe zu schenken, zu bleiben.

Was zu tun ist für einen Schwerkranken, sind die Handgriffe der Pflege. Diese sind delegiert oder lange eingeübt, alltäglich geworden in einer längeren oder kurzen Krankheitszeit. Sie bringen Achtung, Verständnis und liebevolle Zuwendung zum Ausdruck, aber sind auch immer wieder eingebunden in das schwierige Wechselspiel von Macht und Ohnmacht, Stärke und Schwäche, Agieren und Ausgeliefertsein. Und die Rollen wechseln zwischen dem Pflegenden und dem Kranken. Da keimt auch Zorn und wir werden schuldig werden. Eine junge Frau, die ihre ganz verwirrte Großmutter mit betreut, gestand: „Manchmal ist es sehr schwer, sie als die liebzuhaben, die sie heute ist; nicht nur die Erinnerung, wie sie einmal war."

Unsere Liebe ist in Gefahr in Zeiten der Erschöpfung, der Trauer, der Wut, des Verletztseins, der Kränkung. Deshalb ist es wichtig, dass ich außerhalb der Krisensituation für mich grundlegend beschlossen habe, in aller Schwachheit ihre oder seine Würde zu schützen, zu achten. Deshalb ist es so wichtig, dass wir von Verzeihung und Vergebung wissen und davon, dass wir jeden Tag neu aus den Kraftquellen Gottes leben dürfen.

Menschen, die wissen, dass sie bald sterben werden, werden im vielfachen Sinne hellhörig. Sie hören zwischen und hinter unseren Worten. Laute und oberflächliche, formelhafte Worte tun ihnen weh. Sie erleben und erleiden, was Dietrich Bonhoeffer so formulierte: „Es gibt einen Maßstab für das Große und Geringe, für das Gültige und Belanglose, für das Echte und das Gefälschte, für das Wort, das Gewicht hat, und für das leichte Geschwätz: das ist der Tod." Merken wir es uns, denn als Begleitende sind wir in der großen Gefahr zu versuchen, unsere Hilflosigkeit mit vielen Worten zuzudecken.

Der Wert der Zeit

Es ist für Christen eine gute Übung, an der Tür des Krankenzimmers zu beten: „Herr, ich weiß nicht, was ich sagen soll. Öffne du mir den Mund oder lass mich schweigen." Vielleicht gehen wir miteinander auf eine Zeit zu, in der Worte überhaupt keine Rolle mehr spielen, in der alles gesagt ist. Unterschätzen wir nicht den Wert dieser Zeit. Es tut weh, weh für den Sterbenden, wenn Angehörige eilig ein Sterbezimmer verlassen mit der Bemerkung: „Er (oder sie) ist ja überhaupt nicht mehr ansprechbar." Machen wir doch stattdessen miteinander am Bett eines schwer kranken oder sterbenden Menschen die Erfahrung des „heiligen Schweigens". Des Schweigens, das beredter ist als viele Worte. Des Schweigens, in dem Mimik und Gestik, ein Blick, ein Händedruck, sein Abwenden, unser Zuwenden fragen und antworten. Des Schweigens, das aufmerksam zugewandt hört.

Auch die Antwort hört auf unsere Frage, ob wir mit ihm singen oder beten dürfen. Und diese Antwort ist zu achten, auch wenn sie ein Nein bedeutet. Unsre stille Fürbitte ist deshalb doch trotzdem möglich. Und sein oder ihr Zögern und Zweifeln braucht vielleicht ganz nötig unseren „Fürglauben", unser Vertrauen in die Barmherzigkeit Gottes. Wenn uns ein Ja antwortet und uns unsre eigenen Worte allein so unzureichend erscheinen, werden wir den Schatz der Psalmen erfahren. Und im Summen oder Singen vertrauter Töne und Lieder werden wir dem Sterbenden gleichsam ein Geländer anbieten können, „wenn zum Beten die Gedanken schwinden".

Wiederum, weil Nichtwissen Angst macht, ein Versuch, körperliche Veränderungen bei einem Sterbenden zu beschreiben: Das nahende Ende zeichnet sich ab in den etwas dunkleren, leicht marmorierten Füßen und Händen. Kalter Schweiß bricht aus. Vielleicht können wir noch die spröden Lippen befeuchten, den Schweiß von der Stirne wischen – das kann jede und jeder, die oder der bereit ist zu bleiben. Der Atem geht oft schnell und heftig, immer wieder entstehen lange Atempausen. Dem scheinbar letzten Atemzug folgt häufig ein letzter – und noch ein letzter. Bleiben Sie ruhig, halten Sie Ihre bebenden Gefühle und Ihre Erschütterung im Griff. Halten Sie sich daran fest, dass Jesus am anderen Ufer steht – und auch an Ihrer Seite.

Und dann, wenn der Tod eingetreten ist?

Bleiben Sie auch still da, wenn dann der Tod eingetreten ist. Zunächst ist jetzt gar nichts zu tun, alles hat Zeit. Lassen Sie jetzt auch nicht erschrocken los. Vergessen Sie das Ammenmärchen vom „Leichengift". Der Verstorbene ist noch derselbe und Sie dürfen be-greif-bar Abschied nehmen, es wird Ihnen in Ihrer Trauer helfen, leibhaftig Wärme und beginnende Kühle zu spüren.

Sie können mit ihm reden, ihm verzeihen oder um Verzeihung bitten. Wer sagt eigentlich, dass er Sie nicht hört. Wir dürfen ihn Gott anbefehlen.

Nach einer gewissen Zeit können Sie ein Frottiertuch zu einer festen Rolle wickeln und unter das Kinn schieben, damit der Mund geschlossen bleibt. Schließen Sie seine Augenlider. Sollten sie sich wieder öffnen, hilft es, wenn Sie angefeuchtete Watte auflegen. Legen Sie die warme Decke beiseite und decken Sie den Verstorbenen bis zu den Schultern mit einem Leintuch zu. Unter Umständen drehen Sie die Heizung zu und öffnen ein Fenster. Sollte es in der Nacht sein, genügt es, am nächsten Morgen den Arzt und den Bestatter zu informieren.

Vielleicht räumen Sie das Zimmer auf und stellen eine Kerze oder einen Blumenstrauß neben das Bett. Geben Sie sich und auch den anderen Angehörigen oder Freunden den Raum und die Zeit zum Abschied nehmen. Sie dürfen einen Verstorbenen bis zu 36 Stunden - unter Umständen auch länger - zuhause behalten. Brechen Sie nicht eine wichtige gemeinsame Wegstrecke abrupt ab. Vielleicht haben Sie auch die Kraft, für sich oder mit anderen diese Gedanken durchzudenken: Was sollte dem Verstorbenen angezogen werden? Warum nicht etwas Festliches, was er oder sie gerne getragen hat, worin er oder sie Ihnen vertraut ist? Zum andern: Könnten wir den Dienst des Waschens und Ankleidens vielleicht selber tun, oder gemeinsam mit der Schwester der Diakoniestation, oder einem anderen professionellen Helfer? Es hat nichts Erschreckendes, es ist eine ganz besondere Weise des Abschiednehmens. Und: Wer könnte mit Ihnen an diesem Bett eine kleine Aussegnungsfeier gestalten? (Unser Gesangbuch bietet auch dafür Hilfestellung.)

Ja, ich möchte uns miteinander in die Pflicht nehmen. Aber nicht angstvoll verkniffen kämpfend. Sondern als

■ Fortsetzung auf Seite 14

Gemeinschaft 2/2018

solche, die wissen, dass Gottes großes Ja zu ihrem Leben ihre Würde trägt und die von daher viel Kapazität frei haben, sich für die Würde eines jeden Menschen und ganz besonders der ausgelieferten, schwachen Menschen einzusetzen.

„Sie lassen niemand alleine sterben."

Wir brauchen einander, das Sterben weist uns aneinander. Vielleicht gilt es in einer Gesellschaft, in der immer mehr Menschen alleine leben und alleine sterben, dass wir als christliche Gemeinde gemeinsam wieder beginnen, den Dienst der Sterbebegleitung zu tun. Von den frühen christlichen Gemeinden sagte man: „Sie lassen niemand alleine sterben."

Wie ernst meinen wir unsere sonntägliche Fürbitte für die Kranken und Sterbenden? Sie meint doch auch: Wir sollten mit offenen Augen, Ohren und Herzen wahrnehmen, wer in unserer Gemeinde, in unserem Hauskreis, unserer Nachbarschaft, aus unserem Freundes- oder Bekanntenkreis nach einer vielleicht langen Pflegezeit schon am Ende der Kraft ist oder sich fürchtet vor den kommenden Tagen des Sterbens. Wir können einander beistehen, ganz konkret helfen, ablösen, Begleiter der Begleiter werden. Haben wir heute Kraft frei, dann dürfen wir vielleicht schon morgen um Hilfe bitten.

Bleiben. Es geht darum zu bleiben: Nicht auszuweichen, nicht zu kneifen, nicht alles andere für wichtiger zu halten. Auch mit zitternden Knien zu bleiben. Sich mit der eigenen Angst dem Wirken des Heiligen Geistes anzuvertrauen. Es geht darum, die so verletzliche Würde des Sterbenden zu schützen, zeichenhaft ihm die Liebe seines Schöpfers weiterzugeben.

„Bleibet hier und wachet mit mir, wachet und betet", bat Jesus die, die er in seine Nachfolge gerufen hatte, als ihm „am allerbängsten" war, als Todesangst nach ihm griff. Nein, wir werden einen Sterbenden nicht den Todesängsten entreißen können, das kann nur er. Aber unser spürbares, erfahrbares, fürbittendes Begleiten dürfen wir in seiner Nachfolge keinem versagen.

Renate Klingler, Referentin und Ehrenamtliche in der Hospizarbeit, Renningen

Adelheid und Friedemann Hopp, Günter Blatz, Dekan Keinath

Personelle Veränderungen

Herzlich willkommen bei den Apis, Friedemann Hopp!

Seit dem 1. November haben die Apis in Reutlingen einen neuen Gemeinschaftspastor. Die feierliche Einsetzung von Friedemann Hopp vor über 100 Gemeindemitgliedern in der Evang. Gemeinde Silberburg fand im Dezember durch Personalvorstand Günter Blatz und Dekan Marcus Keinath statt. Grußworte überbrachten zudem Vertreter der Evang. Allianz und der Evang. Kirche Reutlingen.

Friedemann Hopp absolvierte an der Evang. Hochschule Tabor in Marburg sein Theologiestudium. Im „begleiteten Berufseinstieg" in Augsburg konnte er vielfältige Erfahrungen sammeln, mit Jugend und Senioren, in Großstadt und im Dorf, in landeskirchlichen Gemeinschaften und einer Kirchengemeinde. In dieser lernte er seine spätere Ehefrau Adelheid im Jugendkreis kennen. Sie machte eine Ausbildung zur Krankenschwester. Geheiratet haben sie in Darmstadt, wo die erste Pastorenstelle auf sie wartete. Friedemann Hopp absolvierte zusätzlich eine Ausbildung zum Therapeutischen Seelsorger. Nach neun Jahren wurde er als Inspektor in den Westdeutschen Gemeinschaftsverband nach Duisburg berufen, um die Gemeinden der Region zu fördern und die Hauptamtlichen zu begleiten. Um wieder stärker in einer örtlichen Gemeindearbeit aktiv zu sein, wechselte er nach zwölf Jahren im Ruhrgebiet in die Kurstadt Bad Homburg. Neben dem Dienst in der Gemeinschaft war Hopp zugleich Leiter der dortigen Evangelischen Allianz.

Als Ehepaar genießen sie Bewegung mit dem Tandem, Urlaube mit Ski oder Surfbrett und gemeinsames Musizieren. Immer wieder haben sie die Treue und das Wirken Gottes erfahren und erlebt, wie Gott auf Gebet hin konkret handelt und sie in sein Handeln einbezieht. Nachdem ihre drei Töchter nun zu Hause ausgezogen sind, ist das Ehepaar frei, einen neuen Dienst- und Lebensabschnitt in Reutlingen zu beginnen.

Adelheid Hopp freut sich, wieder in heimatlicher Umgebung zu sein und ist gespannt, wie Gott sie in der neuen Lebensphase gebrauchen möchte. Friedemann Hopp will die Menschen wahrnehmen, sie geistlich-seelsorglich begleiten und ihre Begabungen fördern. Er entwickelt gerne langfristige missionarische Perspektiven für die Gemeinde und die Menschen einer Region. Die Verkündigung ist ein Herzstück seines Dienstes. In Reutlingen wurde das Ehepaar herzlich willkommen geheißen. Es freut sich, die Menschen in der Silberburg-Gemeinde und im Api-Bezirk Reutlingen näher kennenzulernen.

Werner Faiß, Reutlingen

Berufungen

Der Landesgemeinschaftsrat hat folgende Berufungen in verantwortliche Mitarbeit ausgesprochen:

- Arbeitskreis Frauen: Christa Gatter, Schwäbisch Gmünd
- Bezirksleitungskreis Reutlingen: Carola Klein
- Bezirksleitungskreis Schwäbischer Wald: Miriam Müller
- Gemeindeleitung Schönblick: Sandra Kondler-Oettle, Schwäbisch Gmünd

Verabschiedungen

Herzlich danken wir für den langjährigen Dienst:

- Aus dem Arbeitskreis Frauen: Magdalene Kellermann, Nellmersbach
- Aus dem Kinderarbeitskreis: Henning Romberg, Beutelsbach
- Aus dem Arbeitskreis Gemeinschaft: Albrecht Rothfuß

Zum 1.1.2018 beendete Irene Günther ihren Dienst in unserem Verband. Neben der traditionellen Gemeinschaftsarbeit lagen ihr Angebote für Frauen besonders am Herzen. So führte sie beispielsweise Frauenwochenenden und Frauen-Rad-Freizeiten als spezielle Angebote durch. Sie war in der Planung und Durchführung der Frauentage auf dem Schönblick von Anfang an dabei. Zu ihrem Auftrag gehörte später die Generation plus Arbeit. Dort organisierte sie die Regionaltagungen mit, die Impulse zur Arbeit mit Menschen im Rentenalter geben. Zuletzt brachte sie sich im Bezirk Göppingen in Bibelstunden und dem monatlichen Gottesdienst am Rosenplatz ein. Ausdrücklich möchte ich mich bei Irene Günther für die Zeit in unserm Verband bedanken.

Gerhard Schmid geht zum 1.1.2018 in Rente. Er leitete 10 Jahre die Geschäftsstelle, übernahm einen Seelsorgeauftrag im Altenheim in Denkendorf und war zuletzt für den Bezirk Kirchheim zuständig. Die Freizeitarbeit unseres Verbandes hat er lange Jahre geleitet, bis Andrea Czekay 2012 die zentrale Organisation übernommen hat. Gerhard Schmid war aber nie nur Verwalter von Freizeitangeboten. Selbst führte er zusammen mit seiner Frau Margrit viele Freizeiten durch wie Fahrradfreizeiten, Flusskreuzfahrten, die Fahrt mit dem Glacier Express und vieles mehr. Tolle Erlebnisse mit geistlichem Akzent für die Freizeitteilnehmer. Herzlichen Dank für den vielfältigen Dienst in unserm Verband.

Günter Blatz, Personalvorstand

Zur Fürbitte

8.-10.	Februar	Willow-Creek-Kongress
16.-18.	Februar	Gnadauer Mitgliederversammlung
19.	Februar	Landesmitarbeiterkonferenz, Stuttgart
20.	Februar	Bauausschuss, Schönblick
20.-23.	Februar	Bibelworte meines Lebens (Bibelkolleg C), Schönblick
22.-25.	Februar	Konfi-Freizeit 1, Schönblick
23.-24.	Februar	Api-Wort-Werkstatt, Stuttgart
26.	Februar	Vorstand, Stuttgart
28.	Februar	MAR-Tag, Schönblick

Gemeinschaft 2/2018

ALLES für Gott?!

Immer wieder spricht die Bibel davon, dass unser ganzes Leben ein „Dienst“ für Gott sein soll (zum Beispiel Römer 12,1f.). Wie lebst du das? Wie wird das in deinem Leben sichtbar? Klar, wenn ich mit meinen Teen- und Jugendkreislern unterwegs bin, ist das noch relativ einfach, aber im grauen Alltag, in der Schule, im Studium oder im Berufsalltag?

Das ganze Leben ist nicht nur das Äußere, das Sichtbare, das Offensichtliche. Sondern auch die Dinge, die wir lieber verstecken würden: heimliche Leidenschaften, böse Gedanken, Neid und ... Oft sind wir viel mehr darauf gepolt, was äußerlich zu sehen ist, was andere von uns mitbekommen, und wir kümmern uns zu wenig um unser „Innenleben“ – um unsere Beziehung zu Gott. Oft ist uns wichtiger, was andere denken und von uns erwarten, als das, was Gott möchte!

Bist du wirklich bereit dein ganzes Leben Gott zur Verfügung zu stellen und nicht einen Bereich für dich zurückzubehalten? Stell dir diese Frage mal ganz ehrlich in einer ruhigen Minute. Gibt es vielleicht noch (einen) Bereich(e), wo Gott nicht so willkommen ist, wo du gerne noch selbst entscheiden möchtest? Vielleicht kann es dir ja auch helfen, mal mit jemanden darüber zu reden, oder es mal zum Thema in eurer Jugendarbeit zu machen?!

Wie die Umsetzung in die Praxis aussieht, kann ganz unterschiedlich sein. Wir haben alle sehr unterschiedliche Interessen und Begabungen und deshalb sind vermutlich auch die Dinge, die uns schwerfallen an Gott abzugeben, sehr unterschiedlich.

Vielleicht bist du jemand,

- der gerne mit anpackt, wenn’s was Praktisches zu tun gibt.
- der lieber ganz im Hintergrund bleibt, aber eine anfallende Aufgabe schon getan hat, bis die anderen fertig sind mit reden.
- der immer ein offenes Ohr für andere hat.
- der seine Begabungen in der Kinder- und Jugendarbeit einsetzt.
- ...

Schreib doch mal auf, was du besonders gut kannst, oder/und frage andere Menschen, die dich gut kennen, und dann setz deine Begabungen und Talente für Gott ein! – Immer wieder mache ich die Erfahrung, dass ich dabei selbst am meisten beschenkt werde.

Ein ganz heikler Punkt ist auch das liebe Geld. – Ja sogar das Taschengeld, alles, was ich besitze, gehört doch eigentlich Gott. Muss ich dann unbedingt das neuste Handy, das gerade angesagte Shirt, ... haben, oder bin ich vielleicht auch mal dazu bereit darauf zu verzichten und mein Geld für Gottes Sache zur Verfügung zu stellen?

Überlegt euch doch mal in eurer Jugendarbeit, welches Projekt ihr materiell unterstützen könntet.

Damit ihr immer wieder an euer Opfer erinnert werdet, könnt ihr bei uns einen Opferkanister bekommen (schreib dazu einfach ein Mail an info@api-jugend.de). Und sollte euch kein Opferzweck einfallen, dann dürft ihr natürlich gerne für die Api-Jugend spenden, denn wir als Gemeinschaftsverband bekommen ja keine Kirchensteuern, sondern finanzieren uns nur durch Spenden.

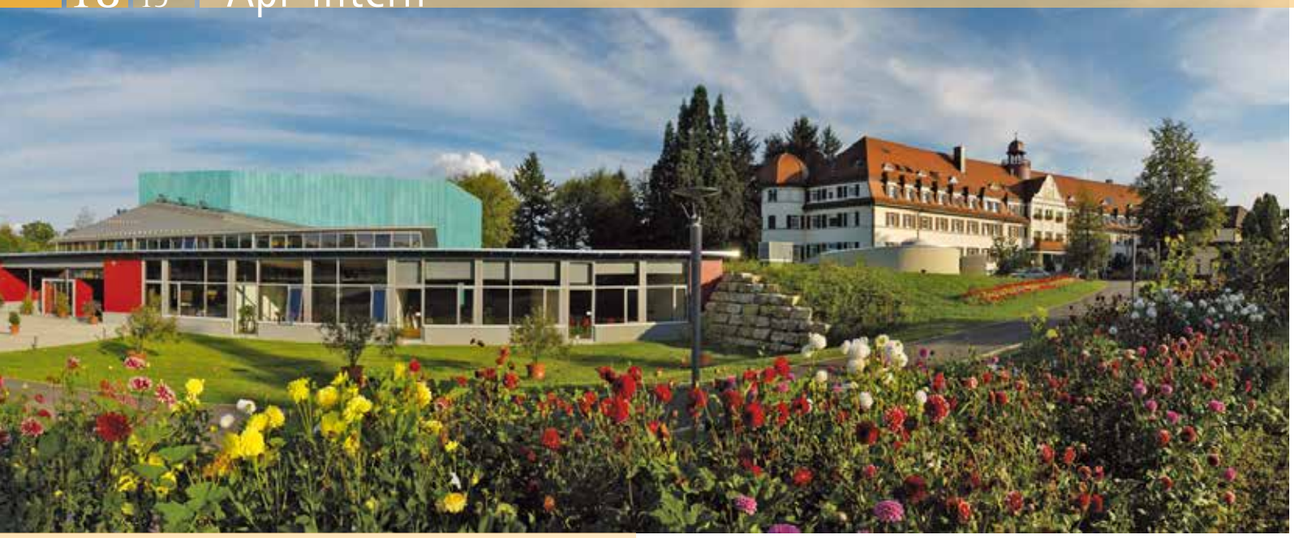
Noch ein cooler Spruch, der mich immer wieder sehr ins Nachdenken bringt und vielleicht auch dich ins Grübeln bringen kann:

„Wir werden in der Öffentlichkeit nie mehr sein können, als wir im Verborgenen sind.“
Peter Strauch

Wenn ihr als Kinder- und Jugendarbeit Lust habt, über eure „Opfer-Projekte“ zu erzählen, könnt ihr euch gerne melden – vielleicht können ja andere von euren Erfahrungen profitieren.

Liebe Grüße aus der Api-Jugend

Eure Esther
Landesreferentin für Jugend- und Konfirmandenarbeit, Verantwortliche für FSJ/BFD in der Kinder- und Jugendarbeit



Liebe Freunde des Schönblicks,

in Gemeinschaft etwas bewegen, das habe ich auf dem Schönblick zum ersten Mal während meinem BFD 27+ (Bundesfreiwilligendienst für über 27-Jährige) erlebt. Sicher können sich noch einige erinnern wie der Schönblick während der Landesgartenschau 2014 die Tore des Sinnenparks (Bibelparcour) „Menschen begegnen Jesus" für Besucher öffnete. Menschen konnten erfahren, wie Begegnung mit Jesus Leben verändert. Mehr als 300 Ehrenamtliche unterstützten dieses Projekt. Jede Woche kamen ehrenamtliche Mitarbeiter angereist und engagierten sich. Wir konnten staunend erleben, wie Gott die Beteiligten segnete und wie vielfältige Fähigkeiten in diesem Projekt zusammen wirkten.

Während den Einsätzen ist Gemeinschaft entstanden und gewachsen. Es sind bleibende Verbindungen zum Schönblick und Freundschaften entstanden. Und nach der Landesgartenschau ging es weiter mit dem Ehrenamt auf dem Schönblick.

Seit 3 Jahren habe ich nun schon die wunderbare Aufgabe, ehrenamtliche Mitarbeitende auf dem Schönblick zu koordinieren und die Ehrenamtlichen auf dem Schönblick willkommen zu heißen. Ich bin begeistert zu erleben, wie sich Freunde aus dem ganzen Land melden und ihre ehrenamtliche Mitarbeit anbieten. Ihnen dann auf dem Schönblick persönlich zu begegnen, ist für mich eine Freude. Einige der Ehrenamtlichen kommen immer wieder auf den Schönblick, manchmal als Gäste und manchmal als ehrenamtliche Mitarbeiter, das ist immer ein fröhliches „Hallo"!

Ich erlebe es als großes Vorrecht in dieser Arbeit zu stehen. Die Ehrenamtlichen weiten meinen Horizont und ich erlebe Gemeinschaft, die etwas bewegt.

Liebe Grüße vom Schönblick
Susanne Canal

Gemeinsam schaffen schafft Gemeinschaft

Zusammen an einem Strang ziehen, Hand in Hand arbeiten, gemeinsam Projekte entwickeln, in der Gruppe mehr erreichen als ein Einzelkämpfer – das erleben nicht nur die angestellten Mitarbeitenden auf dem Schönblick. Unterstützt werden sie das ganze Jahr über von Ehrenamtlichen – punktuell oder während einer Freizeit.

So unterschiedlich wie die Aufgaben, sind auch die Menschen, die hier Zeit, Kraft und Liebe einsetzen. Bei Veranstaltungen sieht man sie in „Schwarz-Weiß" an der Tür oder beim Kartenverkauf. Ein fest bestehendes Diakonieteam setzt sich kontinuierlich im Pflegeheim ein. Etliche dieser Helfer wohnen „um die Ecke" in der Seniorenwohnanlage oder im Ort und springen auch mal spontan ein.

Die meisten Ehrenamtlichen reisen extra an. Manche kennen den Schönblick schon lange, andere möchten ihn gerne kennenlernen. Manches Herz hat hier den Himmel getroffen und drückt seine Dankbarkeit jetzt auf diese Weise aus.

Einsatzfelder gibt es für jede Begabung und Kondition:

- auf dem Gelände pflanzen, gießen, jäten, ernten
- in der Hausmeisterei: reparieren, tapezieren, streichen
- in der Küche: Obst und Gemüse verarbeiten, spülen
- in der Hauswirtschaft: Service, putzen, Gästezimmer richten
- im Café: vorwiegend Hintergrundarbeit
- im Pflegeheim: Essen geben, Bewohner begleiten

Susanne Canal koordiniert alles rund um diese Einsätze. Sie freut sich über Freiwillige, die zu einer selbst gewählten Zeit alleine oder zu zweit kommen. Gerne heißt sie auch Teilnehmer zu einer Arbeitswoche willkommen.

In diesen festgelegenen Zeiten wird noch mehr Gemeinschaft gepflegt. Es gibt neben dem gemeinsamen Arbeiten und Essen weitere Programmpunkte.

Für alle gilt: kostenlos logieren und speisen! Freilich steht den Zupackenden auch das abendliche Programm des Schönblicks offen. Wer einmal kam, kommt gerne wieder. Zugleich sind wir dankbar, dass sich zu den Wiederholungstätern auch immer wieder neue Helfer gesellen. So packte auch ein Flüchtling hier mit an, der auf dem Schönblick zu Jesus gefunden hat. Die Erlebnisse der Einsatzkräfte würden für ein Buch reichen. Stellvertretend die Mail von einer Ehefrau: „Mein Mann kam nach dem Einsatz auf dem Schönblick total erfüllt und dankbar zurück – wie ausgewechselt!"

Das ist unsere größte Freude: wenn Ehrenamtliche nicht nur dem Schönblick mit ihrem Einsatz etwas Gutes tun, sondern selbst beschenkt werden.

Christa Gatter,
Marketing Schönblick

Kontakt: Susanne Canal 07171/9707-470
Mail: susanne.canal@schoenblick.de
Herzliche Einladung zu den Arbeitswochen 2018:
11.-17. März // 29. April - 6. Mai // 12. - 18. August
Mehr Infos unter www.schoenblick.de/ehrenamt

12. - 15. Februar 2018
In der Stille angekommen

Foto © privat

Bereit für das Abenteuer Stille? Ein Wochenende lang gemeinsam dem Alltagsdruck entfliehen. Augen, Ohren und Herz öffnen und in der Stille ankommen. Dabei lassen wir uns inspirieren und anstecken von Texten, Bildern und Musik und drücken unsere Gefühle auch selbst in verschiedenen kreativen Formen aus.

4. März 2018 | 16 Uhr
Klavierkonzert mit Elias Opferkuch

Foto © Harald Habermann

Mit Nähe, Leichtigkeit und ansteckender Spielfreude begeistert und fasziniert der junge und schon mehrfach ausgezeichnete Pianist Elias Opferkuch sein Publikum. Zu hören sein werden schwerpunktmäßig Sonaten von Ludwig van Beethoven sowie Werke von Franz Liszt.

11. - 18. März 2018 | Forum Schönblick
Unglaublich – PROCHRIST LIVE

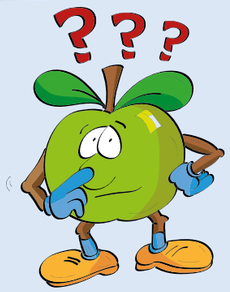
Täglich 10:00 Uhr mit Yassir Eric und 19:15 Uhr Live-Übertragung aus Leipzig mit Elke Werner und Steffen Kern.
Aktion: Ihr Gast ist frei (Wer sich zu PROCHRIST LIVE auf dem Schönblick als Übernachtungsgast anmeldet und einen Gast mitbringt, der Interesse am christlichen Glauben hat, bezahlt für den Aufenthalt des Gastes nichts).

Anmeldung, Information und Preise:

Schönblick. Christliches Gästezentrum Württemberg
Willy-Schenk-Strasse 9 – 73527 Schwäbisch Gmünd
Fon: 07171 – 9707-0, Fax: 07171 – 9707-172
E-Mail: info@schoenblick.de
Homepage: www.schoenblick.de

DER KLEINE API

Keine Angst?!



Jeder von uns hat schon mal Angst gehabt. Angst ist ja eigentlich auch eine gute Sache: unser Körper, den Gott sich klug ausgedacht hat, stellt dann alle Funktionen zurück, die in gefährlichen Augenblicken nicht lebensnotwendig sind. Es werden dafür die Kräfte gebündelt, die du benötigst, damit du – wenn dir zum Beispiel ein Löwe begegnet – schnell weglaufen oder angreifen kannst.

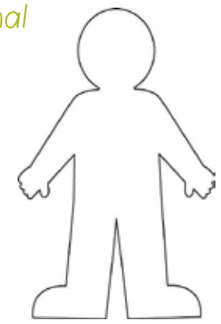
Hier 8 erstaunliche Dinge, die in deinem Körper passieren:

Die Pupillen weiten sich: es kommt mehr Licht ins Auge, man sieht mehr.

Die Muskelspannung ist erhöht. Man zittert deshalb manchmal und ist „sprungbereit".

Man schwitzt. Der Körper, der sich auf Flucht oder Angriff vorbereitet, beginnt mit der Kühlung, die ihm der Schweiß verschafft.

Die Atmung beschleunigt sich. Man schnappt nach Luft, das Blut wird mit mehr Sauerstoff versorgt.



Uns bleibt die Spucke weg. Der Mund stellt keinen Speichel mehr her. Bei Gefahr will und soll man ja aber auch nicht gemütlich essen.

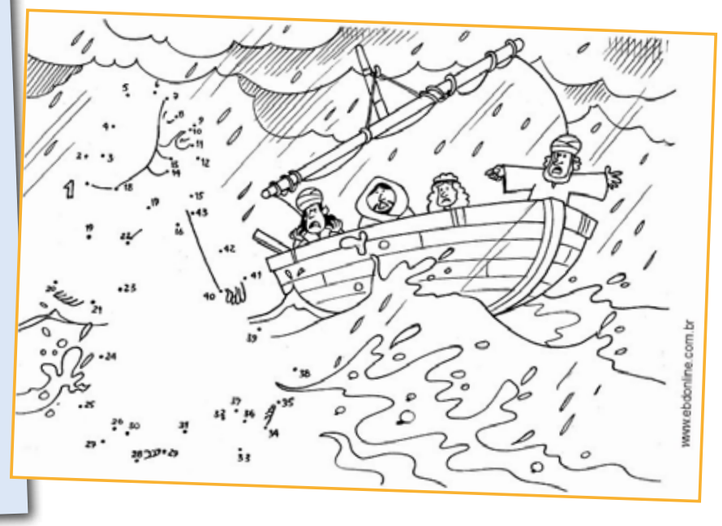
Das Herz schlägt schnell, um möglichst viel Blut zu den Muskeln zu transportieren.

Die Blutgefäße verengen sich. So blutet man weniger, falls man sich verletzt.

Um schnell zu sein, muss der Körper möglichst leicht sein. Das ist der Grund, warum die Verdauung reagiert und wir in Angstsituationen oft schnell aufs Klo gehen müssen.

Aber meistens haben wir ja keine Angst vor einem freilaufenden Löwen, sondern vor so Sachen wie einer Klassenarbeit, dem Dunkeln oder einer Krankheit. Das kann manchmal richtig anstrengend sein! Deshalb mag ich die Geschichte von Jesus, bei der auch die Jünger so richtig Angst hatten. Sie waren zuerst ohne Jesus unterwegs auf dem stürmischen Wasser, aber dann kam Jesus (schau mal im Rätsel, wie er zu ihnen gekommen ist!) und sagte: „Habt keine Angst!" Er stieg zu ihnen ins Boot, dann hörte der Sturm auf. Cool, oder? Jesus ist bei uns, auch gerade dann, wenn wir Angst haben. Er ist stärker als der Sturm, als alle Naturgesetze – und unsere Angst!

Lies doch mal in der Bibel Markus 6,45-51.



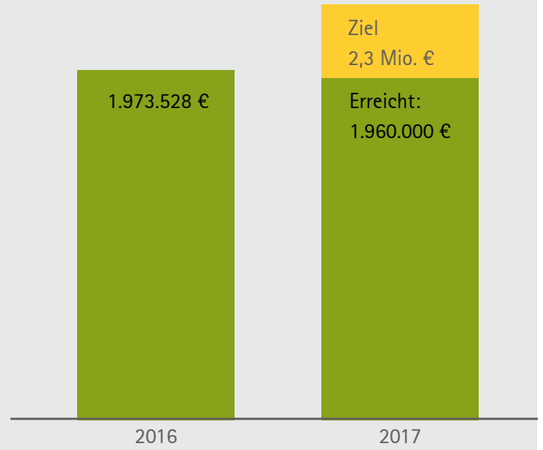
Danke für Ihre Unterstützung!

Unsere Finanzen: Entwicklung 2017

Bei Redaktionsschluss dieser „Gemeinschaft" konnten nur vorläufige Zahlen herangezogen werden. Diese zeigen, dass zum Jahresende die Spenden nochmals sehr kräftig angestiegen sind. Dennoch konnten wir unser Spendenziel (gelb) nicht ganz erreichen und blieben gegenüber dem Vorjahr auf nahezu unveränderter Höhe. Das Spendenziel orientiert sich an den zu erwartenden Aufwendungen. Die gestiegenen Aufwendungen können wir dennoch gut decken, weil wir neben den Spenden noch erfreulich hohe Vermächtnisse erhielten und Einnahmen aus Gebäudeverkäufen hatten.

Insgesamt können wir deshalb mit großer Dankbarkeit auf das Jahr 2017 zurückblicken. Gott hat uns so gut versorgt, dass wir unseren Aufgaben gut nachkommen konnten und Mittel haben, auch neue Wege glaubensstark und mutig in 2018 anzugehen.

Wir danken allen Spenderinnen und Spendern, die das mit ihrem Anteilgeben möglich gemacht haben. Sie alle bestärken uns, zuversichtlich und mit großem Gottvertrauen in das neue Jahr zu gehen.



Spendenstand im Jahresvergleich 2016-2017
(ohne Spenden zum Bereich Gebäude und Vermächtnisse)

Falls Sie uns im neuen Jahr mit weiteren Zuwendungen unterstützen möchten, finden Sie in dieser Ausgabe einen Überweisungsträger eingefügt.

Jürgen Kugler, Schatzmeister
Hans Hiller, Verwaltungsleiter

© StockSnap_KO6G1E3BPD

Angebote für Frauen

Den Alltag zurücklassen und einmal Zeit zu haben für sich selbst, für die Begegnung mit anderen und für Gott.

Beflügelt –
ein Wochenende mit Ihrer Freundin
13.–15.4.2018
im Gästezentrum Schönblick,
Schwäbisch Gmünd
Infos und Anmeldung: Tel: 07171/9707-0,
E-Mail: info@schoenblick.de

Mit Christiane Rösel (Referentin, links), Irene Sperr (Musikerin, rechts), Cornelia Grzywa (Künstlerin, unten) und Team.

Gemeinsam feiern, freuen, reden, singen, wundern, Gott begegnen – zum ersten Mal oder noch einmal neu. Tage fernab vom Alltag und ganz unter uns Frauen: Inhaltliche Impulse, festliches Abendessen, Kunst und Konzert, Schwimmen und Spazieren gehen, Zeit für Cappuccino, Gespräche und mehr.

Dazu ein paar Fragen an die Künstlerin Cornelia Grzywa:

Erzähl doch mal, was gehört zu so einem Wochenende dazu?

Vor allem Frauen unterschiedlichen Alters, mal gemeinsam bei verschiedenen Angeboten und Impulsen, dann aber auch mit der Freundin unterwegs zu sein. Das Programm ist eine inspirierende Mischung aus mitreißender Musik, frischen Zugängen zu biblischen Texten im Bibliolog, Vertiefung in Referaten und Workshops und ein offener Blick auf das Thema durch Kunst in Skulpturen und Texten.

Was ist für dich das Besondere an diesem Wochenende?

Die Programmvielfalt – die für jeden Geschmack etwas bietet und genügend Freiheit lässt, sich einfach auch mal „nur“ Freundinnen-Zeit zu gönnen.

Worauf freust du dich besonders, wenn du an das Wochenende im April denkst?

Auf die Begegnung mit vielen verschiedenen Frauen und an das gastfreundliche Haus. Außerdem genieße ich es, lecker bekocht zu werden!

Gerne senden wir Ihnen unseren Flyer mit diesem und weiteren Angeboten 2018 zu.

Infos auch bei:
Christiane Rösel
Telefon: 07127/96001-15
E-Mail: c.roesel@die-apis.de

oder auf www.frauen.die-apis.de

Termin bitte vormerken:

Der nächste Frauentag am
13. April 2019
auf dem Schönblick in
Schwäbisch Gmünd

mit Prof. Dr. Mihamm Kim-Rauchholz, Theologin an der Internationalen Hochschule Liebenzell, sie ist verheiratet und hat drei Töchter. Weitere Informationen folgen.

Buchtipp:

Gott-Momente – JOYCE SPECIAL

Ein Spezialheft im kleinen Pocket-Format: Gott-Momente – so erleben Frauen Gott im Alltag. Das Heft eignet sich zum Weitergeben an Frauen, die bisher noch wenig Bezug zu Gott oder dem christlichen Glauben haben. Denn es erzählt viele Geschichten von Frauen, die Gott zum ersten Mal kennengelernt haben. Gleichzeitig ist es aber auch sehr ermutigend für Christinnen, da es immer wieder inspiriert, davon zu lesen, wie Frauen ihre Beziehung zu Gott angefangen haben und ihm im Alltag begegnen.

Sie können es weitergeben:

- als Geschenk für eine Freundin
- beim Frauenfrühstück
- im Muki-Kreis
- bei missionarischen Verteilaktionen
- ...

Dafür gibt es günstige Staffelpreise:
Einzelpreis 4,80 €
ab 5 3,50 €
ab 25 1,80 €
ab 50 1,60 €
ab 10 2,20 €
ab 100 1,40 €
Preis pro Exemplar, zzgl. Versand

Bestellen können Sie unter: www.bundes-verlag.net/zeitschrift/joyce/joyce-special-gottmomente/
oder telefonisch: 02302/93093-0

Anzeige

NISSAN
Innovation that excites

PLATZ FÜR DIE GANZE FAMILIE:
UNSERE 7-SITZER.

NISSAN NV200 EVALIA TEKNA
1.5 l dCi, 81 kW (110 PS), Farbe: Weiß
- NissanConnect Navigationssystem mit Rückfahrkamera
- 2 Schiebetüren, verdunkelte Scheiben ab der B-Säule
- Klimaautomatik, Sitzheizung vorne
- Fahrlichtautomatik, Regensensor u.v.m.

AKTIONSPREIS: € 20.990,–
PREISVORTEIL[1]: € 5.475,–

NEUER NISSAN X-TRAIL ACENTA
1.6 l DIG-T, 120 kW (163 PS), Farbe: Rot
- automatisch anklappende Außenspiegel
- verdunkelte Scheiben ab der B-Säule
- Verkehrszeichenerkennung, Fernlicht-Assistent
- 2 Zonen-Klimaautomatik u.v.m.

AKTIONSPREIS: € 25.990,–
PREISVORTEIL[1]: € 4.990,–

Gesamtverbrauch l/100 km: kombiniert von 7,3 bis 6,2; CO_2-Emissionen: kombiniert von 169,0 bis 145,0 g/km (Messverfahren gem. EU-Norm); Effizienzklasse: E–C.

Abb. zeigen Sonderausstattungen. [1]Gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers.

autohaus jutz
Autohaus Jutz GmbH
Schillerstraße 62
70839 Gerlingen
Tel.: 0 71 56/92 52-0
www.jutz.de

Gemeinschaft 2/2018

Sonntag,
4. Februar
2018

1. Mose 6,5-22
Gottes Grimm und seine Gnade

Texterklärung

Die ersten Kapitel der Bibel zeigen uns, warum es mit dieser Welt so steht, wie wir sie kennen. Da steht zunächst Gottes wunderbare Schöpfung, die „sehr gut“ (1,31) ist (Kap. 1+2). Aber dann lehnt sich der Mensch gegen Gott und seinen Willen auf (Kap. 3), bis es zur Auflehnung und zum Mord zwischen den Menschen kommt (Kap. 4). Grenzenlosigkeit macht sich breit (6,1f.), unbeherrschte Leidenschaft macht die Frau zum Objekt (6,2) und das Böse durchdringt alle Lebensbereiche.

Martin Rudolf, Gemeinschaftsprediger,
Backnang

Menschen machen Gott Kummer

Ein unschöner und schwieriger Einstieg in diese weltbewegende Geschichte von Noah und der Sintflut: Der Fokus richtet sich gleich auf die Bosheit der Menschen und das Böse in ihrem ganzen Denken und Planen. Und was noch schwieriger ist: Es ist von einem Gott die Rede, der seine Schöpfung fallen lässt und dieses bankrotte Werk nun einfach auslöschen und in einer gigantischen Flut ersäufen will. Die Noah-Geschichte spiegelt nicht zuerst die idyllisch auf den Wellen dahingleitende Arche mit ihrer prächtigen und bunten tierischen Besatzung wider, die wir von vielen Bildern kennen. Und auch nicht das Bild eines gutmütigen und alles Schlechte übersehenden, alten Gottes.

Wir lernen hier einen Gott kennen, der nicht wegsieht. Gott schaut hin und ihm entgeht nichts (positiv wie negativ). „Als aber der Herr sah“, muss er feststellen, dass am Menschen nichts wirklich Gutes mehr ist. Wenn Gott uns ansieht, dann wird alles aufgedeckt – da helfen keine Schönfärberei und keine Verharmlosung.

Der Mensch hat gewählt und sich für das Böse entschieden. Das steht bis heute – daran hat auch die Sintflut nichts geändert: Trotz allem Gutem, das Menschen durch die Geschichte hindurch auch zuwege gebracht haben, sind wir im Kern immer noch egoistisch und gottlos. Aus unserem Herzen kommt Böses (8,12).

Aber nun kommt eine Aussage über das Herz Gottes, das im Gegensatz zum bösen menschlichen Herzen steht. Gott fasst diesen Entschluss zur Vernichtung nicht in unbeteiligter kalter Gleichgültigkeit: Es reute ihn und es bekümmerte ihn. Gott kann nicht einfach gleichgültig darüber hinwegsehen, was der von ihm geschaffene und geliebte Mensch aus sich macht. Und so wird Gott trotz seines Entschlusses zur Vernichtung nicht zum gnadenlosen Austilger.

Menschen finden Gnade vor Gott

Mitten im Gericht schenkt Gott einem Menschen und seiner Familie seine Gnade. Wir leben davon, dass Gott trotz allem Kummer und aller Not, die er mit uns Menschen hat, ein gnädiger Gott bleibt. Gottes Gnade ist auch dann noch am Werk, wenn alles hoffnungs- und aussichtslos aussieht.

Die Flutgeschichte schreibt so nicht nur von einer Menschheitskatastrophe, sondern gleichzeitig vom Segen und der Vaterliebe Gottes und von seiner Gnade und Gerechtigkeit. Davon zeugt die Arche, die Noah zimmern darf.

Die Angaben zum Bau der Arche sind kein Konstruktionsplan, damit wir den Kasten nachbauen können. Sie beschreiben, welche Funktion sie hat und für was sie gebraucht wird. Die Arche ist ja kein Schiff im eigentlichen Sinn, sondern eine schwimmende Schutzburg mit viel bewahrendem Platz. Nicht steuerbar und nicht unter der Kontrolle eines Kapitäns Noah. Sie kann nur abwartend dahingleiten – gesteuert und gerettet alleine von Gott.

Das Wort „Arche“ wird nur noch einmal im AT gebraucht: als Bezeichnung für das Kästchen, in dem Mose auf dem Nil ausgesetzt und gefunden wurde.

Die Bewahrung der Menschheit (und der Tierwelt) und die Bewahrung des Volkes Gottes geschehen in einer Arche. Dieser Kasten wird zum Sinnbild der Gnade Gottes und der Errettung durch das Gericht hindurch.

Menschen leben vom Bund Gottes

Die Welt besteht, weil Gott einem einzigen Menschen seine Gnade schenkt. Im Gegensatz zu seinen Zeitgenossen ist Noah ein rechtschaffener, durch und durch redlicher Mann; er lebt in enger Verbindung mit Gott. Aber nicht seine Frömmigkeit und sein gutes Leben, sondern allein Gottes Treue und Gnade erretten Noah und die Welt.

Gott richtet den Bund auf – und Gott hält den Bund durch. Der Mensch hat sich nicht grundsätzlich verändert, aber Gott ist davon abgerückt, die ganze Schöpfung zu vernichten, wenn sie ihm Kummer macht. Gott schenkt einen Neuanfang und ermöglicht neues Leben – für Noah und seine Familie und die ganze Schöpfung.

Später wird Gott noch einmal durch einen einzigen Menschen die ganze Menschheit retten und erhalten: Jesus Christus. Davon leben wir, wenn wir uns auf ihn einlassen – endgültig.

Praxishilfen

Fragen zum Gespräch:

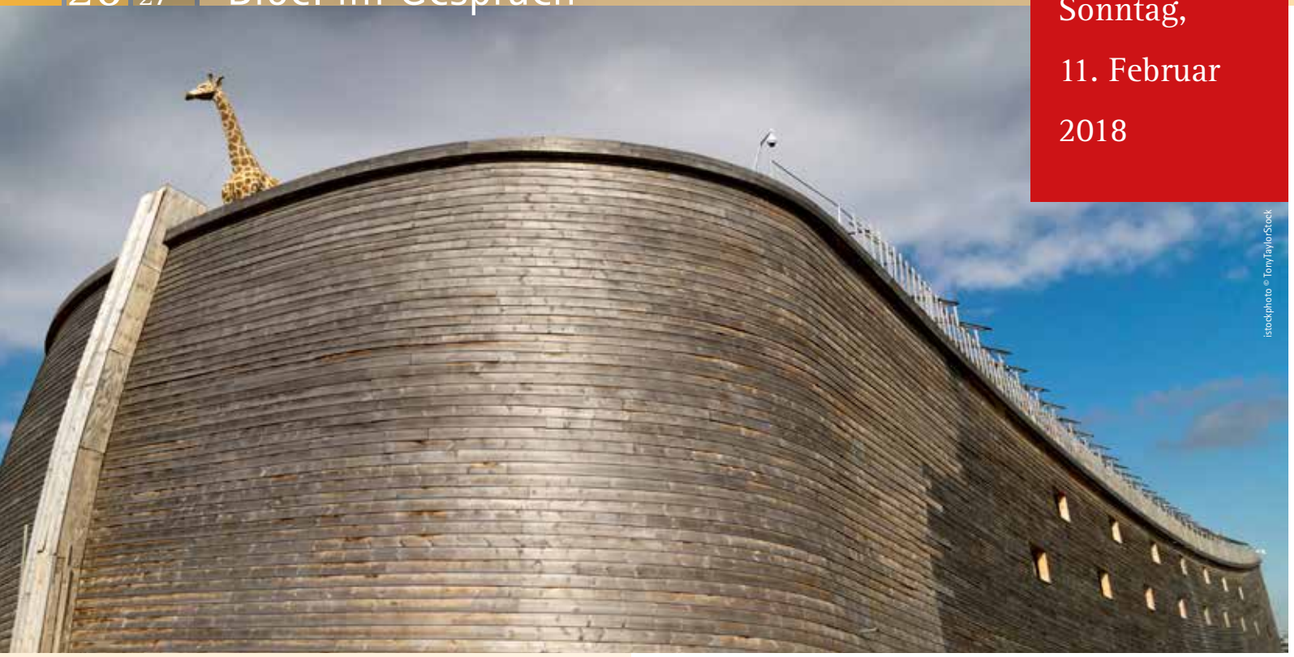
- Wo machen wir Gott Kummer? Akzeptiere ich, dass ich Gottes Zorn und Gericht verdient habe?
- Wie können wir Gott für seine unverdiente Gnade und sein Erbarmen angemessen danken?
- Noah war fromm und ohne Tadel und wandelte mit Gott. Wie sieht die Antwort auf Gottes Gnade in meinem Leben aus?

Impulse zur Veranschaulichung für Kinder und Erwachsene:

- In den nächsten Wochen geht es um Noah. Anhand eines Steckbriefs, der unter ↗ www.impulse.die-apis.de hinterlegt ist, lernen wir ihn näher kennen.
- Dort finden sich auch Infos zur Arche, ein Spiel zum Thema „Bauen“ sowie V. 22 als Merkvers (Wortsalat).
- In V. 14ff. wird uns Gottes Rettungsplan vorgestellt: die Arche. Im NT ist Jesus der Rettungsplan Gottes für uns. Benennen wir die Parallelen und die Unterschiede der beiden Rettungspläne.

Lieder: Monatslied „Schönster Herr Jesus“ GL 18 (EG 403), GL 446 (EG 414), GL 452 (EG 295)

Sonntag,
11. Februar
2018



1. Mose 7,1-24
Durch den Glauben hat Noah Gott geehrt

Texterklärung

„Und der Herr schloss hinter ihm zu.“ (V. 16) Der Einzug Noahs in die Arche wird mit einer Tat Gottes abgeschlossen. Hier wechselt das Thema von dem Schutz der Familie Noahs zu den drohenden Wassermassen. Gott und nicht Noah besitzt den Schlüssel zur Arche.

Die durch Gott verschlossene Tür bedeutet:
- Die Arche bietet Sicherheit für alle. Gott dichtet die Tür ab gegen das Eindringen von Wasser und Wind und vielleicht auch gegen gewalttätige Reaktionen der Menschen von außen. Inmitten der kommenden Katastrophe bleibt Noah mit seiner Familie in Gottes Hand.

Albrecht Rothfuß, Gemeinschaftsprediger,
Metzingen

- Gottlose werden ausgeschlossen. Menschen, die sich nie um Gott gekümmert haben, verkümmern am Ende. Nur die, die sich selbst ausgeschlossen haben, werden von der Rettung ausgeschlossen (vgl. Mt 25,1-13).
- Noah muss sich ganz der Führung Gottes überlassen. Die Arche kann ohne Kiel nicht gerudert oder gelenkt werden, sondern wie in einer Nussschale wird Noah mit seiner Familie hin und her geschleudert. Friedrich Mayer (1881-1946) schreibt dazu: „... nun war Noah in Gottes Hand und hatte keine Wahl mehr aus- oder einzugehen. So pflegt es Gott in seinen Führungen zu machen. Zuerst lockt und treibt er seine Kinder, sich in ein Glaubensverhältnis mit ihm zu begeben ... und wenn dieses geschehen ist, so schließt er hinter ihnen zu, verwahrt und verschließt er sie in diesem Verhältnis, dass sie nicht mehr herauskönnen, ob sie es gleich zuweilen wollten“ (vgl. Joh 10,27-28).

„Noah tat alles, was ihm Gott gebot“

Dieses Zeugnis wird Noah immer wieder ausgestellt (6,22; 7,5.16). Sein Glaube zeigt sich im Tun von Gottes Willen (Hebr 11,7). Als sich die Menschen noch in „Friede und Sicherheit“ wiegen, glaubt Noah der Gerichtsankündigung Gottes. Nach Gottes Anweisungen baut er die Arche (6,22) und bringt später Mensch und Tier in dem rettenden Schiff unter. Der Bau ist täglich eine große Herausforderung in der gottlosen Zeit, und Noah wird nicht müde, in „Wort und Werk und allem Wesen“ Gottes Gerechtigkeit zu predigen (2Petr 2,5). 120 Jahre sind eine lange Zeit, aber Gott gibt ihm die Durchhaltekraft. Jesus hat die letzte Zeit mit den Zeiten Noahs verglichen (Mt 24,36ff.). Gerade für diese Zeit will Gott seine Nähe und seine Zusagen erfahren lassen (Ps 91,1-2; 1Joh 3,8).

„Geh in die Arche“

Noah ist nicht nur für seine Familie verantwortlich, sondern auch für die Tierwelt. Auch wenn es das levitische Gesetz noch nicht gibt, zeigt ihm Gott den Unterschied bei den Tieren. Es war Gott schon immer wichtig, dass Menschen, die mit ihm leben, ein Gespür haben von „rein und unrein“ sowie „heilig und unheilig“. Die Mitnahme von Mensch und Tier wird begründet: „Um das Leben zu erhalten auf dem ganzen Erdboden.“ Auch im Gericht geht es nicht einfach um Vernichtung!

„Sie gingen hinein“

So heißt es viermal in unserem Text (V. 7.13.15.16), in der Regel verbunden mit dem Hinweis: „... wie denn Gott ihm geboten hatte.“ Wilhelm Busch (1897-1966) meint dazu: „Gott schafft nicht nur Errettung, sondern er ruft auch den Noah hinein in die Arche. Vielleicht wäre Noah doch noch nicht rechtzeitig hineingekommen in die Arche, wenn Gott ihn nicht hineingerufen hätte. So macht es Gott auch mit uns. Er hat uns nicht nur eine Errettung in Jesus gegeben, sondern er ruft uns auch noch zu Jesus hin. ... Er ruft uns durch sein Wort und durch seinen Geist und es ist so wichtig, dass wir diesen Ruf hören.“

„Die Wasser wuchsen“ (V. 17-24)

Nun wenden wir uns von Noahs Familie weg. Das ganze Ausmaß der Katastrophe wird beschrieben. Wir hören vom stetigen Steigen des Wassers, einem totalen Überhandnehmen der Fluten bis hin zum Bedecken der Berge. Ansonsten wird die Flutkatastrophe sehr zurückhaltend beschrieben. Es geht nicht um Angstmacherei, sondern um Ehrfurcht vor Gottes Heiligkeit. Fast ein halbes Jahr treibt die Arche auf der gleichen Höhe. Hier wird nochmals der Glaube Noahs geprüft. Noah sieht nichts außer Wasser. Aber er hat die Zusage Gottes: „Mit dir will ich meinen (Friedens-) Bund aufrichten“ (6,18) und „meine Gnade soll nicht von dir weichen“(Jes 54,10).

Praxishilfen

Fragen zum Gespräch:
- Wie können wir denen antworten, die Gott wegen der Sintflut oder anderer Katastrophen als einen grausamen Gott empfinden?
- Wir können wir als Gemeinschaft ähnlich wie Noah verantwortlich in einer vom Untergang bedrohten Welt leben?
- Die Sintflutgeschichte ist schon immer gerne ausgemalt worden. Wir überlegen, was wir schon gehört haben und was wirklich da steht.

Impulse zur Veranschaulichung für Kinder und Erwachsene:
- Zum Einstieg: Wir erzählen ein Beispiel aus den Medien, wie einzelne Menschen zum Beispiel aus Trümmern gerettet wurden. – Auch in unserer Geschichte wird ein Mann mit seiner Familie gerettet.
- Unter ↗ www.impulse.die-apis.de ist ein Anspiel (Noahs Söhne im Gespräch) hinterlegt. Alternativ zeigen oder lesen wir die Noah-Geschichte aus „Der Regenbogen“ von Kees de Kort vor.
- „Der Herr kennt den Weg der Gerechten, aber der Gottlosen Weg vergeht.“ Wie steht dieser Vers aus Psalm 1,6 in Zusammenhang mit unserem Bibelabschnitt?
- Liedvorschlag: „Es geht ohne Gott in die Dunkelheit“ (GL 319)

Lieder: Monatslied „Schönster Herr Jesus“ GL 18 (EG 403), GL 286, GL 288 (EG 350); GL 319

Sonntag,
18. Februar
2018

1. Mose 8,1-22

In Gottes Rettungsboot

Texterklärung

Bisher war die Flutgeschichte vor allem ein Bericht über das Gericht Gottes. Ab jetzt wird sie zu einer Rettungsgeschichte im Gericht. Sie gipfelt in dem Versprechen Gottes, die Erde nicht mehr zu verfluchen. Nicht weil sich die Menschen geändert hätten, sondern weil Gott das Gericht bis Golgatha zurückhält. Der Mann am Kreuz, den die Flut des Gerichtes mit voller Wucht trifft, ist unser Rettungsboot im Gericht.

Samuel Trick, Gemeinschaftsprediger,
Öhringen

In Gottes Gedanken (V. 1-5)

Seit Gott die Tür der Arche verschlossen hat, wird er nicht mehr erwähnt. Seit 150 Tagen (1Mo 7,16.24) kein einziges Wort von ihm. Aber Gott hat Noah und seine Familie nicht vergessen. Noch nicht einmal die eingezwängten Tiere. „Da gedachte Gott …“ bedeutet nicht, dass sich Gott nach langer Zeit endlich wieder die schwierige Situation Noahs ins Gedächtnis ruft. Es bedeutet vielmehr, dass Gott nun eingreift, um zu retten. Ob Noah und seine Familie das damals schon wussten?

Gott „gedenkt“ auch heute an seine Kinder und greift rettend ein. Oft gerade in den schwierigen Zeiten und lange bevor wir davon etwas sehen und hören.

Mit Gottes Hoffnungszeichen (V. 6-19)

Noah ist ein Vorbild in seinem Glauben und Gehorsam (Hebr 11,7). Aber auch in seiner Geduld und seinem Warten. Er blieb treu in der Arche, bis Gott ihm die Anweisung zum Verlassen gab. Auch nachdem die Arche schon lange gestrandet war, verließ er sie nicht auf eigene Faust. Dass das Warten für Noah eine Herausforderung war, sehen wir daran, dass er mehrfach Vögel zu Erkundungszwecken losschickt. Der Rabe, ein Aasfresser, kommt nicht mehr zurück. Die erste Taube dagegen schon. Die zweite Taube bringt als Hoffnungszeichen ein Ölblatt mit. Bis heute ist die Taube mit Ölzweig ein Hoffnungs- und Friedenssymbol. Auch das Wegbleiben der dritten Taube war ein Hoffnungszeichen, das Gott Noah und seiner Familie schenkte: Leben auf der Erde ist wieder möglich! Mit diesen Hoffnungszeichen erleichterte Gott ihm das Warten auf den Tag, an dem er die Arche verlassen durfte.

Auch uns hat Gott durch die Auferweckung von Jesus ein felsenfestes Hoffnungszeichen geschenkt. Ein Zeichen, dass der Tod nicht das letzte Wort haben wird, sondern das neue Leben, das Jesus für seine Leute bereitet hat.

Mit Gottes Dankaltar (V. 20-21)

Das Erste nach der Flut war für Noah nicht das Aufräumen, auch nicht der Bau einer Unterkunft für sich und seine Familie. Sein erster Gedanke und seine erste Tat galten vielmehr Gott, der ihn im Gericht bewahrt hatte. Ihm baute er einen Altar aus Dankbarkeit. Ihm opferte er von allen reinen Tieren, von denen er je sieben mitgenommen hatte. Das macht deutlich, dass Noah nicht an Gott irre geworden war, sondern ihm mehr denn je verbunden und dankbar war. Ihm wollte er mit ganzer Hingabe dienen.

Bis heute haben Kinder Gottes viel Grund, ihrem Retter zu danken, der sie nicht dem Gericht überlässt. Und ihrem Gott, der ihnen neues, ewiges Leben schenkt.

Mit Gottes Versprechen (V. 21-22)

Ein Gericht wie die Sintflut wird es auf dieser Erde nie wieder geben. Versprochen! Nie wieder wird Gott die Erde so verfluchen. Dabei unterscheiden sich die Menschen vor und nach der Flut nicht (vgl. 1Mo 6,5 mit 8,21). Ihr Denken und Tun ist immerzu böse. Aber das Treueversprechen Gottes gilt: Tages- und Jahreszeiten werden sich immer abwechseln. Aber die Treue Gottes wird unverändert bleiben. Denn Gott hat bereits einen anderen Rettungsplan vor Augen. Er schiebt die Strafe auf, um sie später auf einen anderen zu legen. Erst Jesus bricht die Macht der Sünde endgültig. Erst er schenkt wirklich neues und ewiges Leben.

Weder bei Noah noch bei uns ist dies das Ergebnis eigener Anstrengung und Mühe. Die Überschrift über unser Leben ist und bleibt: „Er fand Gnade vor dem Herrn.“ (1Mo 6,8) Daran wollen wir denken, wenn die Erde, die draußen noch kalt und tot liegt, bald wieder zu neuem Leben erwacht. Die Treue Gottes hört niemals auf.

Praxishilfen

Fragen zum Gespräch:

- Wir zeigen das Bild einer Taube mit Ölzweig im Schnabel. Was bedeutet dieses Symbol? Woher kommt es?
- Welche Parallelen zur Sintflut finden sich im Endgericht? Wo gibt es Unterschiede? (vgl. Lk 17,26-27; Hebr 11,7; 1Petr 3,20; 2Petr 3,4-6)
- Noah bedeutet „Trost“ (1Mo 5,29). Welcher Trost liegt für uns in seiner Erfahrung mit Gott.

Impulse zur Veranschaulichung für Kinder und Erwachsene:

- Jemand erzählt, wie er aus einer aussichtslosen Situation gerettet wurde. Eigentlich hat jeder von uns schon ähnliches erlebt. Danken wir Gott auch dafür? Was haben wir zu danken? Noah baute Gott einen Dankaltar. Wir beschriften Steine oder Jenga-Hölzer mit Dankanliegen und bauen einen Altar.
- 7 Hoffnungszeichen sah Noah: Wind setzt ein - Wasser weicht zurück - Arche setzt auf - Bergspitzen werden sichtbar - Rabe bleibt aus - Taube bringt Ölzweig - Taube bleibt weg. Was gibt uns Hoffnung auf neues, ewiges Leben? Fallen uns auch 7 Dinge ein? Dazu basteln wir einen Regenbogen mit 7 Farben und beschriften sie endsprechend.
- Unter ↗ www.impulse.die-apis.de findet sich ein Bilderrätsel zu einem wichtigen Wort der Geschichte.
- Ebenfalls unter ↗ www.impulse.die-apis.de ist ein Ja-Nein-Fragespiel rund um Noah hinterlegt. Das Lösungswort ist Gottes Versprechen an uns (V. 22).
- In V. 10 und V. 12 begegnet uns das alte Wort „harren“. Wie kann man das zeitgemäß erklären? Zuwarten, sich gedulden, abwarten, erwarten, hoffen. Noah konnte geduldig abwarten. Können wir in unserer hektischen Zeit da von ihm lernen – geduldig sein und auf Gott vertrauen, in jeder Situation?!

Lieder: Monatslied „Schönster Herr Jesus“ GL 18 (EG 403), GL 271, GL 297 (EG 355), GL 487, GL 674, FJ!4 2, FJ!4 45, Du bist Herr Kids1 90

Sonntag,
25. Februar
2018

© SteelSnap_KDLAdPCW66

1. Mose 9,1-29

Der Bund mit Noah

Texterklärung

In den ersten Kapiteln der Bibel werden die Grundfragen des Menschen behandelt. In unserem Text wird so zum Beispiel erklärt, warum wir Tiere essen und warum es keine globale Überschwemmung mehr geben soll. Es steht aber alles unter dem Thema „Segen“.

Mandat über die Schöpfung ist Segen (V. 1-3)

Gott segnet Noah in besonderer Weise, indem Gott an ihn auch den Schöpfungsauftrag wiederholt (vgl.1Mo 1,28). Der Mensch darf tatsächlich über die Erde herrschen und sie für sich nutzen, dabei darf er auch die Tiere benützen für seinen Bedarf, das ist hier ausdrücklich festgehalten. Es gibt in der Bibel kein Gebot, dass man vegetarisch leben muss. Es ist ein Segen, dass Gott uns die Welt mit ihren Gaben zur Verfügung stellt, was uns wiederum auch eine große Verantwortung für diese Welt gibt.

Jochen Baumann, Pfarrer,
Gschwend

Ehrfurcht vor dem Leben ist Segen (V. 4-7)

Im Blut steckt nach hebräischem Denken das Leben, darum sollen Juden auf Blut verzichten. Es steht aber auch das menschliche Leben unter besonderem Schutz. Wer Menschenblut vergießt, soll gerächt werden. Das war das Grundgebot der archaischen Gesellschaft, so wurde Mord und Chaos verhindert. Denn der Mensch ist Gottes Ebenbild und steht daher unter besonderem Schutz. Auch heute muss das immer wieder betont werden, dass ungeborenes Leben, behindertes Leben und altes Leben auch Ebenbild Gottes ist und daher von Gott gesegnet, ja, gewollt ist. In allen ethischen Fragen in unserer Zeit müssen wir uns klar machen, dass der Mensch ein Ebenbild Gottes ist. Eben weil er mit Gott in Beziehung stehen kann, hat der Mensch eine hervorgehobene Stellung mit besonderer Verantwortung. So ist Segen, Gottes Zusage gleichzeitig auch Anspruch und Aufgabe für uns.

Gottes Bund ist Segen (V. 8-17)

Gott will nun keine Sintflut mehr über die Menschen kommen lassen. Es soll also keine globale Überschwemmung mehr geben, sondern die Menschen sollen leben können auf der Erde. Auch diese Verheißung ist ein Segen, eine Wohltat für den Menschen.

Dafür setzt Gott ein Zeichen ein, das den Mensch daran erinnern soll. Das Zeichen ist der umgekehrte Kriegsbogen. Normalerweise ist der Kriegsbogen gegen jemanden gerichtet und stellt eine Bedrohung dar, nun aber hat Gott den Kriegsbogen verdreht. Der Regenbogen will hierfür ein Bundeszeichen sein. Der Regenbogen ist ein faszinierendes Naturschauspiel. Er schimmert in allen Farben. Doch sein Ende bleibt für den Menschen leider unerreichbar und nicht fassbar. Beim Regenbogen ist es physikalisch betrachtet so, dass das weiße Licht gespalten wird. So entstehen die verschiedenen Farben. Er aber drückt Gottes Verbundenheit und Nähe aus. In Hes 1,28 wird mit einem Regenbogen die Herrlichkeit Gottes beschrieben (vgl. Offb 4,3; 10,1).

Gott hat seinem Volk weitere Zeichen gegeben, nämlich im Sinai-Bund die 10 Gebote. Im Kreuz gibt er uns ein präzises Zeichen, das nun deutlich macht, dass Jesus selbst Mensch wurde und für uns gestorben ist. Dadurch erhalten wir sogar Vergebung und ewiges Leben.

War das erste Zeichen ein klares Absichtszeichen, dass es Gott gut mit uns meint, so wurden die Zeichen seines Bundes immer klarer und greifbarer. So dürfen wir heute für die Zeichen von Gottes Güte dankbar sein. Das Kreuz ist das klarste Zeichen, wo wir alle Schuld abladen dürfen, welches deutlich macht, dass wir nicht nur ohne Katastrophen leben können, sondern sogar ewiges Leben bei Gott bekommen können. So wird unsere Ebenbildlichkeit wieder hergestellt durch Gott selbst.

Eines haben diese Zeichen gemeinsam, dass nämlich Gottes Bundesschlüsse immer sehr einseitig sind und geprägt sind zuerst von Gottes Zuspruch. Erst aus diesem Zuspruch leitet sich der Anspruch auf den Menschen ab.

Fluch und Segen (V. 18-27)

Wie die Menschen nun miteinander umgehen sollen, wird in der folgenden Erzählung deutlich. Noah macht vieles richtig. Er hat auf Gott gehört (1Mo 7) und dankt Gott nach der Flut (1Mo 8,20), aber er hat wohl auch seine Fehler, indem er zu viel Alkohol trinkt. Als Ham den nackten Vater findet, sagt er es eben seinen Brüdern weiter. Sie jedoch bedecken den Vater, ohne ihn anzusehen. Die Geschichte kann ein Beispiel sein, dass auch wir die Fehler von anderen nicht ausnützen und ausplaudern, sondern vielmehr helfen, um andere nicht schlecht zu machen, denn darauf liegt Segen.

Praxishilfen

Fragen zum Gespräch:

- Was bedeutet Segen für uns?
- Welche Zeichen sind für uns Christen besonders wichtig?
- Wie können wir im Segen leben?

Impulse zur Veranschaulichung für Kinder und Erwachsene:

- Wir bringen bunte Tücher oder Krepppapier mit in den Farben des Regenbogens. Die Kinder sollen nun einen Regenbogen in der richtigen Farbreihenfolge legen (von außen nach innen: rot-orange-gelb-grün-blau-indigo-violett). Eventuell als Hilfe ein Bild mitbringen. Erklären, wie ein Regenbogen entsteht. – Der Regenbogen ist nicht nur ein Naturwunder, er hat eine wichtige Bedeutung:
- Wir bringen einen Ehering mit und fragen, was der Regenbogen und der Ehering gemeinsam haben. Beide sind ein Zeichen für ein Versprechen, für einen Bund. In der Bibel finden wir noch weitere Bündnisse, die Gott mit den Menschen geschlossen hat. Welche fallen uns ein?
- Ein großer Regenbogen (z.B. als Wandschmuck) kann von den Kindern ausgemalt werden.

Lieder: Monatslied „Schönster Herr Jesus“ GL 18 (EG 403), GL 280 (EG 409), GL 343, GL 404

istockphoto © Royce DeGrie

Selig ist der Mann, der die Anfechtung erduldet;
denn nachdem er bewährt ist,
wird er die Krone des Lebens empfangen,
die Gott verheißen hat denen, die ihn lieb haben.

Jak 1,12

Karl Probst (*1935 †2017)

Heimgerufen

Karl Probst wurde am 2. April 1935 in Tuttlingen geboren und ist zusammen mit drei Schwestern und drei Brüdern aufgewachsen. Nach einer persönlichen Berufung in den vollzeitlichen Dienst absolvierte er im Prediger- und Missionsseminar St. Chrischona eine theologische Ausbildung. Er war von 1972-1984 im Bezirk Balingen und von 1984-2000 im Bezirk Calmbach in unserem Verband als Gemeinschaftspfleger tätig. Seine Frau Renate verstarb bereits im Jahr 2010.

Seinen Dienst tat Karl Probst in großer Treue und Liebe für die Gemeinschaft. Er setzte sich für das Weiterbestehen vieler Gemeinschaften und die Begleitung der ehrenamtlichen Brüder ein. Seiner Berufung ist er zeitlebens treu geblieben. Auch als Rentner war er unermüdlich und fröhlich zu Bibelstunden unterwegs. In seiner Verkündigung spürten die Besucher, dass er selber von dem lebt, was er weitersagt. Bis Anfang dieses Jahres arbeitete er außerdem im Leitungsgremium der „Dienstgemeinschaft für Verkündigung und Seelsorge e.V. – RGAV“ (Regionalgruppe Baden-Württemberg) als Kassier mit. Er verstand sich im besten Sinn des Wortes als Reich Gottes Arbeiter.

Karl Probst durfte vorbereitet, getrost und gefasst sterben, so sagte es sein Bruder Walter.

Günter Blatz, Personalvorstand

Workshop: „Relative Solmisation“ Bewegtes Singen und Klangerfahrungen mit Kindern

Termin:	3. März 2018, 9–13 Uhr
Ort:	Stuttgart, Furtbachstraße 16
Referentin:	Claudia Sokolis, Pastorin und Musikpädagogin
Kosten:	38.- EUR (32.- EUR für TeilnehmerInnen mit Musikarche-Zertifikat)

Workshop für Mitarbeitende in Kinder- und Musikgruppen

Auf spielerische Weise werden in diesem Workshop Erfahrungen mit der Relativen Solmisation gesammelt, mit Rhythmen und Bewegungen werden Töne in ganzheitlicher Weise „begriffen“. Praktische Umsetzungsmöglichkeiten für die Relative Solmisation gibt es im Rahmen der musikalischen Früherziehung, des Musikarche-Unterrichts und in der Arbeit mit Kindern. Praktische Beispiele werden im Seminar vermittelt und Umsetzungsmöglichkeiten für Erzieher/Erzieherinnen und Musiklehrer/Musiklehrerinnen erschlossen.

Anmeldung: Elisabeth Binder, Telefon 07031/8181740
E-Mail: e.binder@die-apis.de

kawohl
Ihr freundliches christliches Medienhaus
Die gute Adresse für Geschenkartikel, Bildbände, Kalender, Poster, Karten, Kerzen, Tassen, Schmuck, Musik und vieles mehr… Kataloge gratis.
www.kawohl.de
Kawohl Verlag · Blumenkamper Weg 16
46485 Wesel · Tel: 0281/96299-0
Anzeige

Persönliches

85. Geburtstag

Walter Holzäpfel, Weissach-Flacht, ehemaliges Mitglied im Bezirksleitungskreis (Leonberg)

Wir wünschen Gottes Segen und grüßen mit Röm 15,13:
„Der Gott der Hoffnung erfülle euch mit aller Freude und Frieden im Glauben, dass ihr immer reicher werdet an Hoffnung durch die Kraft des Heiligen Geistes.“

Heimgerufen

Luise Kilian, Ellrichshausen (84 Jahre)
Erich Mutschler, Dornhan (90 Jahre)
Karl Probst, Reichenbach/Fils (82 Jahre)
Anneliese Ruff, Westheim (81 Jahre)
Rolf Widmaier, Rötenberg (89 Jahre)
Gottlob Gruhler, Tuningen (87 Jahre)
Jakob Niethammer, Altensteig-Walddorf (85 Jahre)
Mathilde Kreh, Weinstadt-Beutelsbach (94 Jahre)
Elisabeth Link, Wittershausen (95 Jahre)
Ruth Heinzmann, Dickenreishausen (78 Jahre)
Hilda von Hören, Göppingen (88 Jahre)
Elisabeth Ehrlich-Börzel, Kirchberg - früher Brettheim (77 Jahre)
Else Straßer, Amlishagen – früher Wiesenbach (93 Jahre)
Gertrud Staudacher, Hegenau (87 Jahre)
Ingeborg Fluhrer, Kirchberg/Jagst – früher Schrozberg (86 Jahre)
Luise Bühler, Nürtingen (89 Jahre)

Wir grüßen die Angehörigen, denen wir unsere herzliche Anteilnahme aussprechen, mit Hebr 13,14:
„Wir haben hier keine bleibende Stadt, sondern die zukünftige suchen wir.“

Ecksteins Ecke

Und ist gefunden worden

Die Suche nach uns selbst
und nach dem Ort,
wo wir zu Hause sind,
gestaltet sich deshalb
so schwierig,
weil wir letztlich nicht
auf das Finden aus sind,
sondern auf das
Gefunden-Werden.

Zutiefst ahnen wir,
dass wir uns selbst nur
finden können,
wenn wir von einem
Gegenüber gefunden werden.

Aus: Hans-Joachim Eckstein: Kurz & Gott – Lichtblicke, adeo Verlag, 2017

©Photocom/Marina_D

„Verhaltensoriginelle Kinder“
Herausforderung und Chance
21. April 2018, Schönblick, Schwäbisch Gmünd

Pädagogisches Tagesseminar für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Eltern und alle, die mit Kindern und Jugendlichen verantwortlich zu tun haben

Kontakt: Bärbel Mäder, E-Mail: baerbel-maeder@t-online.de

Zur Arbeit gehört Ruhe.

Wer sich im Beruf, der Familie und in der Schule voll investiert, braucht Zeiten zum Durchatmen. Deshalb laden wir Sie auf unsere Freizeiten ein. Freizeiten sind freie Zeit von der Arbeit in Beruf und Haus, dem Lernstress in der Schule sowie vom Alltagseinerlei. Hier haben Sie Zeit für sich und Zeit für Gott - Entspannung für Leib und Seele.
Unser Freizeitangebot ist vielfältig. Hier kommen Kinder und Jugendliche auf ihre Kosten, Familien und Singles, Aktiverholer und Strandrelaxer ... eben für jeden, wie er es braucht.

Kontakt: Andrea Czekay, Freizeiten & Seminare,
Telefon 0711 - 9600 123, freizeiten@die-apis.de

„Die Gemeinschaft ist was wert“

- **Das Magazin für Gemeinschaften, Hauskreise, Gemeinden und Kleingruppen**
- **11 Mal** im Jahr **kostenlos** per Post oder
- **regelmäßig persönlich** in Ihrem Briefkasten

Bewusst wollen wir keine Abo-Preise erheben. Wenn Sie uns unterstützen möchten, dann sind etwa 30 Euro im Jahr eine gute Orientierung.
Falls Sie die „Gemeinschaft“ bisher nicht erhalten, sie aber gerne in Zukunft regelmäßig beziehen möchten, können Sie sie bestellen:
Telefon 0711/96001-0 oder **kontakt@die-apis.de**

Monatslied

Liedvorschlag für Februar 2018

„Schönster Herr Jesus“ (GL 18 / EG 403)

Das Lied „Schönster Herr Jesu“ ist ein Frühlingslied, der zweite Vers wurde wunderbar gedichtet von Hoffmann von Fallersleben. Er beschreibt die herrliche Natur. Da aber in diesem Monat Februar noch keine Rosen blühen, lädt uns das Lied dazu ein, tiefer zu blicken. Beim Anblick unseres „Schönsten Herrn Jesu“ sehen wir ein verblutetes Gesicht mit der Dornenkrone. Erst dahinter leuchtet das wunderbare Gesicht unseres Erlösers in Herrlichkeit auf. Auch im Buch Jesaja sehen wir beides. Den leidenden und den wiederkommenden Herrn. Bei Herrscher aller Welten leuchtet der gewaltige Sternenhimmel vor unseren Augen auf. Er ist der Herrscher der sichtbaren und der unsichtbaren Welt. Gottes und Marien Sohn, ja das ist die gewaltige Weihnachtsbotschaft. Jesus wurde von Maria, einer Frau geboren, er wurde ganz Mensch und gleichzeitig ganz der Sohn Gottes.

Hier bleibt nur noch eins: Vor ihm niederfallen, ihn lieben, ehren und anbeten. Mit diesem Bild im Herzen dürfen wir getrost in das neue Jahr 2018 gehen.

Irmgard Müller, Mitglied im Arbeitskreis Musik

Lernvers des Monats

Solange die Erde steht, soll nicht aufhören Saat und Ernte, Frost und Hitze, Sommer und Winter, Tag und Nacht. (1Mo 8,22)

Impressum: „Gemeinschaft“ – ZKZ: 083502 - Gemeinschaft; 105. Jahrgang; Herausgeber: Die Apis – Evangelischer Gemeinschaftsverband Württemberg e.V., Furtbachstraße 16, 70178 Stuttgart, Telefon 0711/96001-0, Fax 0711/96001-11, redaktion@die-apis.de, www.die-apis.de, Spendenkonto: IBAN DE71 6009 0100 0234 4900 04 BIC VOBADESS Der Verband ist als gemeinnützig anerkannt und arbeitet ausschließlich auf Opfer- und Spendenbasis innerhalb der Evangelischen Landeskirche – Schriftleitung: Steffen Kern, Redaktionsteam: Hermann Dreßen; Joachim Haußmann; Anke Pflugfelder; Manuela Sautter; Johannes Kuhn, Christiane Rösel – Gestaltung: Joachim Haußmann – Fotos: medienREHvier.de; istockphoto.com; fotolia.com; gratisography.com; pixabay.com; pexels.com; stocksnap.io; Atelier Arnold; die Apis; Archiv; privat – Druck: Druckerei Raisch – Abdruck ohne Erlaubnis nicht gestattet – Bestellungen und Zuschriften sind an den Herausgeber zu richten. Titelbild: istockphoto.com © RapidEye

Abkürzungen der Liederbücher: GL: Gemeinschaftsliederbuch – EG: Evangelisches Gesangbuch – FJ: Feiert Jesus – KfJ: Kinder feiern Jesus

© Valerie Kreis

Wir laden ein
und danken für
alle Fürbitte

Veranstaltungen

Text nach Textplan – wenn nicht anders angegeben.

3. Februar	Memmingen, 19:30 Mitarbeiterdankabend
4. Februar	Giengen, 14:30 Bezirkstreffen, Gde.Haus
	Weikersheim, 14:30 Bezirkstreffen, Gde.Haus
	Wittershausen,18:00 Sonntagstreff, Gde.Haus
5. Februar	Brackenheim, 09:00 Bezirks-Gebetstreff
7. Februar	Creglingen, 10:00 Flohmarkt
10. Februar	Brackenheim, 19:30 BASE - der offene Jugendtreff, BASE-Keller
11. Februar	Brackenheim, 17:30 Sonntagstreff (Pfr. Dr. Rouven Genz)
13. Februar	Reutlingen, 14:30 Treff 55+
18. Februar	Göppingen, 11:00 11 Uhr Gottesdienst (Gisela Schlumpberger)
	Memmingen, 18:00 Bezirkstreffen
	Wolfschlugen, 14.00 Bezirkstreffen (Achim Gäckle)
20. Februar	Isny, 14:30 Bezirksbrüderstunde
24. Februar	Hülben, 13.00 Konferenz
25. Februar	Bernhausen, 17:00 Sonntagstreff
	Möglingen, Forum „Christen in der Landwirtschaft“ (s. Anzeige rechts unten)
	Neuhausen/Erms, 14.00 Bezirkstreffen, Kirche
	Rexingen, 17:30 Sonntagstreff, Ehem. Synagoge (Wolfgang Lehrke)
	Tiefenbach, 14:00 Bezirkstreffen, Oberlinhaus (Besuchsreise Werner Schäfer)

Mehrtägige Veranstaltungen

30.1.-2.2.	Oberrimbach, 19:30 Bibelabend, Gemeindesaal (Wilhelm Birkenmeier)
4.-7.2.	Möglingen, 19:30 Bibelabend (Ernst Rath)
11.-14.2.	Hüttenbühl, 10:00 Biblische Studientage (Lutz Scheufler)
15.-16.2.	Creglingen, Jungschartage (Andreas Schwandtke)
22.-25.2.	Bezirk Nagold/Neuenbürg, Besuchsreise (Dr. Bernd Kiess, Johannes Schaude)

Freizeiten – Wochenenden

4.2.	Wochenende zum Durchatmen I, Schw. Gmünd
3.2.	Seminar: Trauma – und dann?, Schw. Gmünd
9.–13.2.	Freizeit für Teenager, Loßburg
9.–13.2.	Ehe- und Familien-Freizeit, Schwäbisch Gmünd
11.–17.2.	Winterfreizeit, Natz/Südtirol (Italien)
11.–26.2.	Indien abseits der Touristenwege, Süd-Indien
12.–15.2.	Oasentage, Schwäbisch Gmünd
14.–18.2.	Freizeit für junge Erwachsene, Eiterfeld/Rhön
17.–27.2.	Freizeit für Menschen mit Behinderung, Loßburg
20.–23.2.	Bibelworte meines Lebens, Schwäbisch Gmünd
23.–24.2.	Bäume fällen – aber wie?, Schwäbisch Gmünd

Weitere Angaben, Anmeldeinformationen sowie die Ansprechpartner der einzelnen Angebote finden Sie in unserem „Urlaubsprospekt 2018“ sowie im Internet unter:
www.freizeiten.die-apis.de

FORUM „Christen in der Landwirtschaft“ 25.02.2018, Bürgerhaus in Möglingen

Thema: **Unbegrenzte Ressourcen**
Grundsatzreferat: **Steffen Kern, Walddorfhäslach**

Geplante Seminare mit interessanten Referenten:
- Glaube leben in der Familie und im Alltag
- Verantwortlicher Umgang mit Ressourcen
- Kraftquelle in Grenzerfahrungen
- Aktiv umgehen mit dem Klimawandel
- Wie wir aus der Quelle leben – Statements aus der Praxis

Mit Andrea und Helmut Bleher, Werner Harr, Brigitte und Werner Schad, Ralf Mack u.a

Kontakt und Infos: Martin Rudolf, Tel.: 07191/62895
Mail: kontakt@bauern-unter-sich.de
www.bauern-unter-sich.de

Angst

Ich denke manchmal an die grausame Zeit,
wenn der Alptraum Geschichte schreibt.
Wenn das Leben seine Farben verliert,
weil der graue Schrecken Wirklichkeit wird.
Ich denke manchmal an die Tränen, die Trauer und den Tod.
Ich denke manchmal an die Tränen, die Trauer und den Tod.

Und dann fällt es mir so schwer noch aufzuschau'n,
all die dunklen Stunden scheinen mir den Blick zu verbau'n.
Ich fürchte diesen Augenblick. Die Ohnmacht dieser Zeit.
Ich hab' Angst.

Ich sehe Bilder, die mich lähmen.
Spür' den gnadenlosen Schmerz,
möchte fliehn – egal wohin.
Möchte fliehn und bleib' doch wer ich bin!

Ich weiß, es warten schon die Tränen, die Trauer und der Tod.
Ich weiß, es warten schon die Tränen, die Trauer und der Tod.
Und dann fällt es mir so schwer noch aufzuschau'n.
All die dunklen Stunden scheinen mir den Blick zu verbau'n.
Ich fürchte diesen Augenblick. Die Ohnmacht dieser Zeit.
Ich hab' Angst.

Jesus sagt:
In der Welt, da habt ihr Angst.
Doch seid getrost, ich habe sie besiegt!

Jesus sagt:
In der Welt, da habt ihr Angst.
Doch seid getrost, ich hab' sie doch schon besiegt!

Und drum will ich dir auch dann noch ganz vertrau'n,
wenn all die dunklen Stunden scheinbar mir den Blick verbau'n.
Ich brauche deine Liebe und ich nehme dich beim Wort.

Veröffentlicht auf der CD von „Ararat": Himmelwärts 1993, Pila Music, Dettenhausen
Text : Christian Stäbler, Musik: Hans-Joachim Eißler, Christian Stäbler, Michael Stäbler