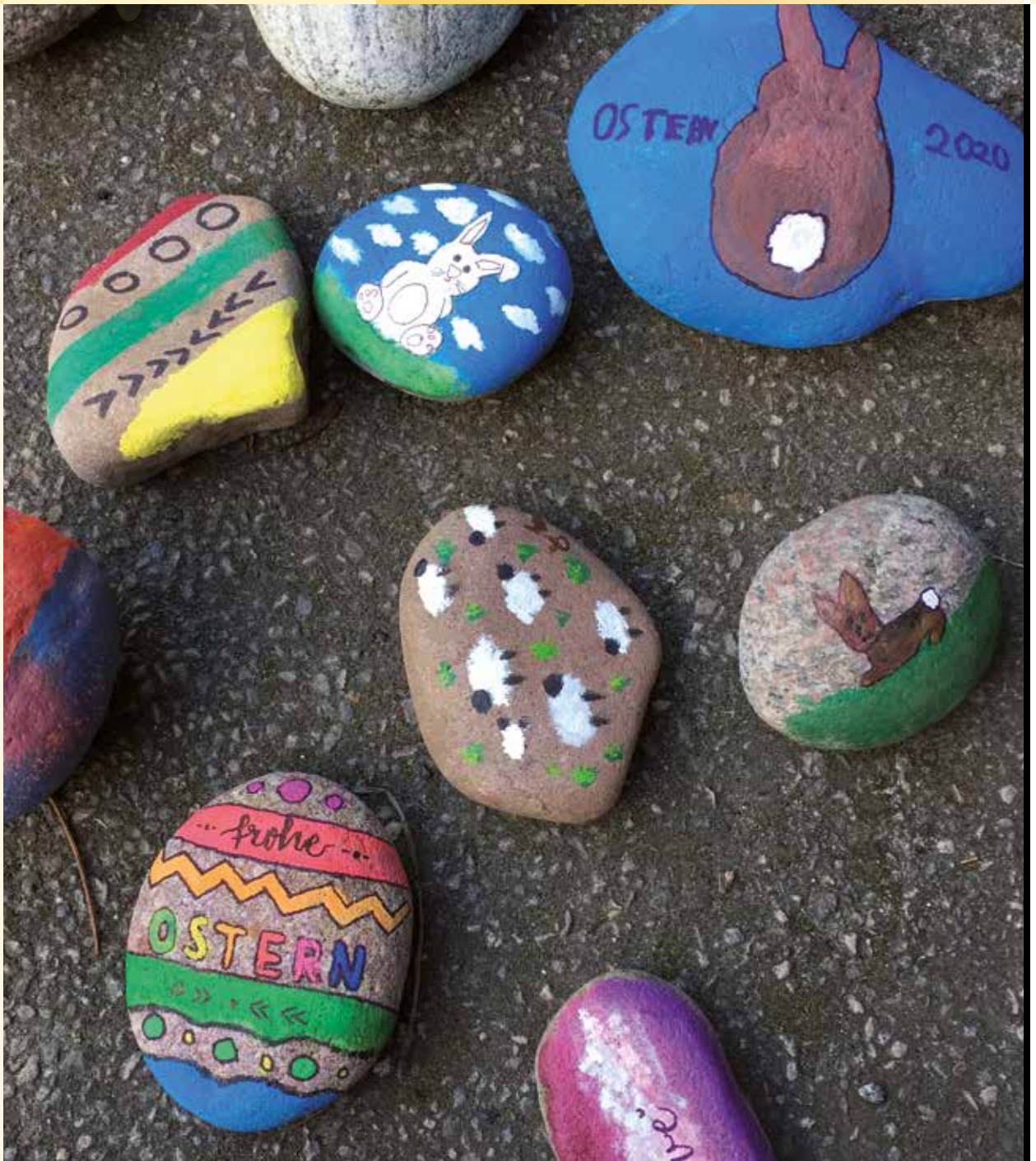


KONTAKTE

EVANGELISCHE KIRCHE IN DER STADT RONNENBERG

AUSGABE 102 OSTERN 2020



KOMMT ALLES ANDERS

#OSTERNZUHAUSE

WIR SIND FÜR SIE DA



Gemeinsam im Gebet.

*Jeden Abend um 18 Uhr
wenn die Glocken läuten.*

***Jeder für sich
und doch zusammen!***

© Martin Kraut pixabay.com

So viele Gedanken wirbeln mir gerade durch den Kopf. Eigene Sorgen und fremde Sorgen, die mir andere anvertraut haben. Sorgen um Eltern und Großeltern, um die Familie. Angst um die eigene Gesundheit. Angst um Arbeitsstellen und Einkommensverluste. Unsicherheit, dass wir nicht wissen, wie lange unser Leben so anders weitergeht. Und wie die Welt hinterher aussehen wird.

DIE KIRCHE SIND WIR

Dass wir unsere Kirchen nicht offen halten können, um einen Raum zu haben, wo wir gemeinsam feiern, dass Gott da ist und die Worte von Gottes Liebe hören, das tut weh. Und, dass wir momentan in der Kirche Angst und Sorgen nicht loswerden können: Im Schreien, im Schweigen, im Seufzen, kurz: Im Gebet – das macht mich traurig. Und gleichzeitig ist es eine Erinnerung: Die Kirche, das sind ja nicht nur die Gebäude, die mitten in unseren Ortschaften stehen. Die Kirche, das sind ja wir. Unsichtbar, gesponnen aus den vielen Fäden von Taten der Nächstenliebe und Zuwendung zueinander und zu Gott, steht sie zwischen uns.

BETEN VERBINDET

Während ich also daheim bleibe, klingen die Glocken, die mich zum Gebet rufen noch einmal anders. Jetzt rufen sie mir zu: Bete – und du bist mit so vielen Menschen verbunden. Mit allen, die ihre Zuversicht und ihre Hoffnung auf Gott setzen und bei Gott Zuflucht suchen. Mit allen, deren Herz sich auch gerade zum Himmel wendet. Dabei bin ich dann nie allein, auch im stillen Kämmerlein nicht. Die Erinnerung daran tut mir gut. Und das Beten gibt mir neue Kraft.

**VIELLEICHT IST DIESE ZEIT AUCH FÜR SIE EINE
MÖGLICHKEIT, DAS BETEN NEU ODER ANDERS ZU
ENTDECKEN.**

Man kann dabei kaum etwas falsch machen: Im Stehen oder Sitzen. Im Gartenstuhl, beim Warten an der Kasse oder im Bett kurz vor dem Einschlafen. Sie können auch eine Kerze anzünden (aber bitte nicht im Bett!). Vielleicht kommen die Gebetsworte ganz von allein zu Ihnen. Oder das Seufzen. Oder das kurze Gebet: „Lieber Gott,...du weißt schon....Amen.“

Vielleicht sind Sie auch einfach ganz aktiv ohnmächtig und sitzen nur da und wissen, dass andere beten. Oder Sie denken mit geschlossenen Augen an die Menschen, für die die Gebete gerade zum Himmel hoch gehen.

Falls Ihnen die eigenen Worte fehlen, haben ich hier ein paar Gebete aufgeschrieben, die mir gut tun. Vielleicht geht es Ihnen auch so? Wie Sie es auch machen:

GOTT WIRD SIE HÖREN.

Und Ihr Gebet wird anderen gut tun.

Pastorin Rebecca Brückner

FEIERN SIE VON ZU HAUSE MIT

per Fernseh- oder Radiogottesdienst, oder lesen Sie mit!

Wenn Sie einen Gottesdienst nach Hause geschickt haben möchten, melden Sie sich bei Pastorin Rebecca Brückner oder Pastorin Marion Klies und Sie bekommen einen Gottesdienst per Mail zugeschickt.

Das Angebot für Familien und Kindergottesdienst ist nach einem Anruf oder Email bei Diakonin Katja Strelow zu bekommen.

Unsere Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite des Gemeindebriefs.

MORGENGEBETE

Ich erwache, Gott, und immer noch bin ich bei dir.
Du hast mir den neuen Tag geschenkt
Und ich nehme ihn aus deiner Hand.
Wohin ich gehe, du bist bei mir.

Amen

Gott, zu dir rufe ich in der Frühe des Tages.
Hilf mir beten und meine Gedanken sammeln zu dir;
ich kann es nicht allein.

In mir ist es finster, aber bei dir ist das Licht;
ich bin einsam, aber du verlässt mich nicht;
ich bin kleinmütig, aber bei dir ist die Hilfe;
ich bin unruhig, aber bei dir ist der Friede;
in mir ist Bitterkeit, aber bei dir ist die Geduld;
ich verstehe deine Wege nicht,
aber du weißt den Weg für mich.

Vater im Himmel, Lob und Dank sei dir
für die Ruhe der Nacht,
Lob und Dank sei dir für den neuen Tag.

Amen.

(Dietrich Bonhoeffer)

GEBETE IN ANGST

Wenn Menschen in Panikzuständen sind, kann es für
eine erste Beruhigung hilfreich sein, im Rhythmus
des Ein- und Ausatmens kurze Gebetsworte
zu sprechen.

Beim Einatmen: Fürchte dich nicht

Beim Ausatmen: Ich bin mit dir.

Oder

Beim Einatmen: Der Herr ist mein Hirte

Beim Ausatmen: Mir wird nichts mangeln.

Allmächtiger Gott, machtlos stehen wir vor dir.
Der Boden unter unseren Füßen schwankt.
Und wir fühlen uns unruhig und leer.
Sieh uns an und höre uns. Erbarme dich unser.
Schenk uns neuen Mut und gib uns Halt
Durch Jesus Christus, deinen Sohn und unseren
Bruder.

Amen

Wusstest du schon? Ein bedächtiges
Vaterunser dauert 30 Sekunden –
eine gute Zeit zum Händewaschen,
dann sind alle Viren weggewaschen.

DAS VATER UNSER

Vater unser im Himmel,
geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel, so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute,
und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn dein ist das Reich und die Kraft
und die Herrlichkeit in Ewigkeit.

Amen.



ABENDGEBETE

Unser Abendgebet steige auf zu dir, Gott
und es senke sich auf uns herab dein Erbarmen.
Dein ist der Tag und dein ist die Nacht.
Lass, wenn des Tages Schein vergeht,
das Licht deiner Wahrheit uns leuchten.
Geleite uns zur Ruhe der Nacht
Und vollende dein Werk an uns in Ewigkeit.

Amen.

Höre mich, wenn ich rufe, Gott, der du mich tröstest.
Sei mir gnädig in meiner Angst und erhöre mein Gebet.
Wenn das Gute mir verborgen bleibt,
dann lass doch dein Angesicht über mir leuchten,
dass mein Herz sich freut und meine Seele ruhig wird,
was auch immer sie bedrängt.
Ganz ruhig kann ich liegen, weil du mich schützt,
und schlafen in Frieden, weil du, Herr, mich umgibst.

Amen.

Wache du, Gott, mit denen,
die wachen oder weinen in dieser Nacht
und gib deinen Engeln
die Obhut über die, welche schlafen.
Hüte deine Kranken,
lass deine Müden ruhen.
Segne deine Sterbenden.
Tröste deine Leidenden.
Erbarme dich deiner Betrüben.
Erlöse deine Gefangenen.
Schirme deine Fröhlichen
und alles um deiner Liebe willen.

Amen.

(Augustinus)



GRÜNDONNERSTAG EIN ABEND MIT FREUNDEN. MT 26, 17-29

Jesus feiert im engsten Freundeskreis ein besonderes Abendessen, das an die Befreiung der Israeliten aus der Sklaverei in Ägypten erinnert. Beim Teilen von Brot und Wein war plötzlich eine ganz besondere Atmosphäre. Die Jünger spürten, dass sie auf Jesus hoffen können und er sie nicht im Stich lässt. Dabei haben sie Gott besonders nahe gespürt. Diese Hoffnung und diesen besonderen Moment feiern wir beim Abendmahl.

1. ORGANISIERT EINE FEIER

Deckt den Tisch (Brot, Wein, Käse etc.). Macht es euch gemütlich, so, dass ihr euch wohl fühlt. Vielleicht skypt oder telefoniert ihr dabei mit Freunden oder der Familie. Ihr sollt heute Abend miteinander ein schönes Abendessen erleben.

2. UNSERE GEMEINSCHAFT

Esst miteinander und überlegt gemeinsam, was eure Gemeinschaft auszeichnet. Jesus sprach das Dankgebet.

Für was bist du dankbar?

Für was seid ihr dankbar?

Lest gemeinsam die Bibelstelle Mt 26, 17-29 und teilt einander eure Dankbarkeit mit. Gerne könnt ihr euren Dank auch auf Kärtchen schreiben.

3. UNSER AUFTRAG

Immer wenn wir Gemeinschaft feiern, ist Jesus dabei. Er meint es gut mit uns: Segnet euch gegenseitig, indem ihr euch einen Wunsch zuspricht.

Gott segne deinen Ausgang und Eingang, von nun an bis in Ewigkeit.

Gott gebe dir Kraft und Mut und immer genug Freundinnen und Freunde, die mit dir durchs Leben gehen.

Gott segne dich und behüte dich. Gott lasse leuchten das Angesicht über dir und sei dir gnädig. Gott erhebe das Angesicht auf dich und sei dir gnädig.

Jesus ist ein letztes Mal mit seinen Freunden zusammen. Sie erleben ganz intensiv, was Gemeinschaft ausmacht. Jesus lässt sie wissen, wann immer sie sich treffen und Gemeinschaft feiern, Brot miteinander teilen, wird er dabei sein.

IMPULSFRAGEN

1. Wo erlebe ich Gemeinschaft?
2. Wofür bin ich dankbar?
3. Was zeichnet unsere Familie und unsere Gemeinschaft aus?

SCHNELLES BROT

225 g Dinkel- oder Vollkornmehl
225 g Weizenmehl
1 Prise Salz
1 TL Zucker
350 ml Buttermilch
1 TL Natron

optional: 50 g gewürfelte, getrocknete Tomaten, 50 g geriebener Parmesan
Backofen mit Topf und Deckel auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen

Teig kneten

Brot formen, Topf aus dem Ofen nehmen und den Boden mit Mehl bestäuben, Brotlaib in den Topf geben und mit Deckel schließen

Backzeit: 30 Minuten

„WACHET UND BETET!“

Ein Szenario in der Nacht von Gründonnerstag auf Karfreitag im Garten Gethsemane

Der Angstschweiß rinnt ihm über das Gesicht, er brennt in seinen Augen. Er weiß: Jetzt ist es so weit. Es gibt kein Zurück. Hinter den uralten Olivenbäumen stehen sie vielleicht schon und lauern. Sie wissen, wo er ist. Der eine hat's ihnen gesagt. Für 30 Silberlinge. Judas. Der mal sein Freund war. Einer seiner ergebensten Anhänger. Einer der Eifrigsten. Der Übereifrige. Dem alles nicht radikal genug war. Und der vor lauter Enttäuschung und Frust keinen anderen Weg sah als den des Verrats.

Gleich wird er kommen und ihn küssen. Ausgerechnet ein Kuss wird das Zeichen des Verrats werden. Da müssen sie beide durch. „*Wachet und betet*, damit ihr die kommende Prüfung besteht!“ Wie eine Durchhalteparole raunt er das den Verbliebenen zu: „*Wachet und betet!*“ Auch jetzt noch gilt seine ganze Fürsorge ihnen. Sie sollen nicht wanken. Sie sollen sich selbst nicht verleugnen. Sie sollen ihre Seele nicht verkaufen. Dabei steht er selbst mit dem Rücken zur Wand. Ihm gehen bald die Worte aus. Er braucht jetzt seine Freunde. Menschen, die ihm vertraut sind, die ihm den Rücken stärken. Die standhalten und hellwach sind, wenn sein Blick trübe wird. Freundinnen und Freunde, die weiterglauben und weiterbeten, wenn alles zu Ende zu gehen scheint: „*Wachet und betet!*“

AM ENDE STEHT DAS LEBEN!

Lasst euch nicht unterkriegen, auch wenn der Vorhang des Tempels zerreißt und die Sonne verdunkelt. Gegen allen Anschein: *Am Ende steht nicht das Kreuz! Am Ende steht das Leben!* Aber das wisst ihr noch nicht. Wenn ihr durchhaltet, werdet ihr's erleben. Denkt an mich und *wachet und betet!* Die entsetzlichen Stunden der Ruhe vor dem Sturm. Der Sand in Jesu Lebensuhr verrinnt unerbittlich. Jetzt sind die Stunden definitiv gezählt. Es gibt kein Zurück. Es ist alles längst entschieden. *Wachet und betet!*

Der Gottessohn fleht seine Freundinnen und Freunde um Beistand an in diesen Stunden, die eine schier unmenschliche Prüfung bedeuten. Der bittere Geschmack des Verrates klingt durch diese Worte. Die unfassbare Angst vor dem, was unabwendbar kommen wird, schreit zwischen den Zeilen: Demütigung, Schmerzen, Tod. Man wird ihm seine Worte im Mund herumdrehen und gegen ihn verwenden. Nichts von dem, was er gewollt hat, wird verstanden werden. Das weiß er schon jetzt. Und er wird nichts dagegen tun können. Die Ohnmacht bringt ihn fast um den Verstand. *Wachet und betet!* Nicht nur für sich bittet er um Beistand. Ihn quält auch die Sorge um die, die ihm teuer sind. Die Sorge um das, was aus seinem Auftrag werden wird, wenn er gegangen ist. Nackte Verzweiflung.

DIE LIEBE IST STÄRKER ALS DER TOD

Wie hält er das aus? Weil geschehen wird, was geschehen muss. Weil er gehen muss, um wiederkommen zu können. *Die Liebe ist stärker als der Tod!* Was ihm blüht, ist Vorübergang. Ein Durchgang. „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“, diese Worte wird er einige Stunden später rufen. Worte, in denen Gottverlassenheit mit Gottvertrauen ringt. Wir wissen: Das Vertrauen hat gesiegt! Der Tod ist bezwungen!

Welche Nächte auch immer wir zu durchschreiten haben – seit jener Nacht im Garten Gethsemane wissen wir: Das Dunkle ist nur Vorübergang. Ein Durchgang. *Die Liebe ist stärker als der Tod.* Und darum: *Wachet und betet!* *Pastorin Marion Klies*



KARFREITAG EIN TRAUIGES ENDE.

MT 27,31-56

© Marinas32 pixabay.com

Die Vorsilbe „Kar“ kommt vom althochdeutschen Wort „kara“ und bedeutet Kummer, Trauer. Aus Respekt vor dem Tod Jesu ist der Karfreitag bis heute ein besonderer Tag der Stille und des Fastens. Jesus wird von den Herrschenden, auf Druck der Volksmenge zum Tode verurteilt: angeblich, weil Jesus ein Unruhestifter sei. Jesus hatte sich unbeliebt gemacht, weil er sich für soziale Gerechtigkeit einsetzte und die Mächtigen kritisierte. Jesus bleibt jedoch seiner Botschaft treu und muss dafür sterben. Auf dem Berg Golgatha in Jerusalem wird er nachmittags gegen 15 Uhr vor vielen Schaulustigen gekreuzigt und stirbt. Die Freunde und Freundinnen können das Leid nicht mit ansehen Sie sind verzweifelt: Haben wir auf den Falschen gesetzt? Was soll jetzt aus uns werden?

1. WAHRNEHMEN UND ERTRAGEN

Jesus hätte fliehen können. Doch er hat das Leid ausgehalten und sein Kreuz getragen.

Sucht zwei Holzstöcke und bindet sie zu einem Kreuz zusammen. Schreibt auf das Tuch, was ihr gerade schwer ertragen könnt. Erzählt euch davon. Lest euch die Bibelstelle Mt 27,31-56 vor. Stellt das Kreuz dorthin, wo ihr es gut sehen könnt.

2. HELFEN UND MITTRAGEN

Simon hilft Jesus beim Tragen des Kreuzes. Schweres alleine zu tragen ist unerträglich. Es braucht Menschen, die in schweren Situationen bei uns bleiben. Wer braucht gerade Hilfe? Sendet dieser Person gerne eine Nachricht.

3. ZU GOTT HINTRAGEN UND HOFFEN

Bis in das schwerste Leiden hinein wird Jesus von Gott begleitet. Das dürfen wir auch hoffen: Gott bleibt bei uns in Trau-

er, Verzweiflung und Tod. Wir brauchen uns nicht zu fürchten. Schmückt euer Kreuz als Zeichen des Dankes mit dem, was ihr findet, z. B. Wolle oder Blumen.

IMPULSFRAGEN

1. Was möchte ich Gott fragen, bei all dem Schrecklichen und Traurigen?
2. Welche Kreuze kenne ich?
Wie sehen sie aus?
3. Wie geht es mir mit Stille?

Sucht im Haus oder im Freien nach Gegenständen, die von Tod und Leben erzählen. Zum Beispiel ein verwelktes und ein saftig grünes Blatt.

Jesus hat am Kreuz Schlimmes erlebt. Gott hält dieses Leiden mit ihm aus. Das Kreuz ist seither ein wichtiges Zeichen für Christ*innen.

„Denn also hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen eingeborenen Sohn gab, auf dass alle, die an ihn glauben, nicht verloren werden, sondern das ewige Leben haben.“ (Johannes 3,16)

#WIR BLEIBEN ZU HAUSE

In den letzten Wochen scheint mir dieser Satz als die wichtigste Botschaft in diesem Ausnahmezustand aufgrund des Coronavirus. Niemanden umarmen, mit niemandem essen und tanzen gehen. Kann ich es mir wirklich gemütlich zu Hause machen? Ich habe doch keinen Urlaub. Das Sitzen zu Hause geht mir auf den Keks. Ich leide darunter.

HEUTE HABEN WIR KARFREITAG, DEN TAG DER TRAUER UND KLAGE. WIR ERINNERN UNS AN DIE KREUZIGUNG VON JESUS CHRISTUS. ES PASST IRGENDWIE ZUR ZEIT DES CORONAVIRUS.

Unser Herr trug sein Kreuz, so wie wir auch aufgrund der Sicherheitsmaßnahmen „unsere Kreuze“ tragen müssen.

Die schöne und beinahe perfekte Welt der Anhänger Jesu ist zusammengebrochen. Sie konnten diesen Ausblick nicht ertragen, auch wenn Jesus sie drauf vorbereitet hatte. Wir sind auf COVID-19 nicht vorbereitet gewesen. Es tut weh, dass wir keine Gottesdienste in unseren Kirchen feiern können. Das macht auch Angst.

BESONDERS HEUTE SIND WIR EINGELADEN AUF DAS KREUZ VON JESUS CHRISTUS ZU SCHAUEN, ABER VON ZU HAUSE AUS.

Dort am Kreuz.... Jesus steigt nicht herab. Er zeigt seine Macht nicht. Er hält seine Schmerzen aus. Er flucht nicht,

sondern er betet. Bis zum Ende hält er sich an seinem Gott fest, auch wenn er ihn nicht mehr spürt. Und er stirbt in die dunkle Nacht.

FÜR EINIGE SIND DAS NUR ZWEI BALKEN. FÜR CHRISTEN IST DAS KREUZ EIN MARKENZEICHEN.

Für mich ist es ein Zeichen der Liebe, Hoffnung, Erinnerung und Dankbarkeit, dafür, dass Jesus für uns gestorben ist. Ich denke, gerade jetzt, in der Zeit, wo einige von uns zu Hause einsam bleiben, brauchen wir genau dieses Kreuz und die Erinnerung: Gott liebt uns, Jesus ist für uns gestorben, damit wir das ewige Leben haben.

Wir müssen nicht in der Kirche sein um das Kreuz zu sehen. Das Bibellesen, ein Gebet, ein Anruf mit Segenswünschen von einem Freund oder einer Freundin, schöne Video-Botschaften auf Facebook oder WhatsApp, eine brennende Kerze am Fenster um 18 Uhr oder das Glockenläuten am Sonntagmorgen können uns daran erinnern, dass Jesus bei uns ist. Jesus ist unter uns – er leidet mit uns, egal wo wir sind.

Auch wenn jetzt Vieles nicht erlaubt ist: Wir können trotzdem das Kreuz Jesu hoffnungsvoll und dankbar anschauen.

Schauen wir auf das Kreuz und bleiben zu Hause,
Pastorin Martyna Pieczka

KARFREITAG

Jesus, du bist für uns diesen weiten, dunklen Weg gegangen.

Einsam warst du.

Verspottet warst du.

In den Tod gedrängt.

Fragen hast du in den Himmel geschrien.

Das musste so sein.

Wenn es dunkel um uns herum ist, tröstest du uns.

Du kennst all' die Wege, die wir gehen.

*Du bist sie vor uns gegangen,
um für uns das Licht anzumachen.*

Amen.

Gebet aus dem Michaeliskloster Hildesheim

Unscheinbar kommt der Karsamstag daher. Das Dramatische, das Aufwühlende ist ja mit der Kreuzigung Jesu schon passiert. Es gibt also wenig zu sagen – es sei denn, man interessiert sich für das, was im Verborgenen passiert, was im Untergrund ruhmort. Der Evangelist Johannes hat ein eindrucksvolles Bild für den ganzen Prozess von Karfreitag und Ostern gefunden: „Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und erstirbt, bleibt es allein; wenn es aber erstirbt, bringt es viel Frucht.“ (Johannes 12,24)

DER KARSAMSTAG IST DER TAG, AN DEM DAS WEIZENKORN UNTER DER ERDE IST.

Es ist nicht mehr zu sehen. Das Graben, Hacken und Schaufeln ist vorbei. Das Loch ist zugebuddelt. Der Boden ist wieder eben. Die Arbeiter verlassen das Feld.

Und jetzt? Erst einmal – nichts. Zumindest nicht auf der Oberfläche. Unter der Oberfläche passiert ganz viel – so geht es uns ja auch gerade. Das äußerliche Leben kommt zur Ruhe – aber in uns sieht es ganz anders aus.

NICHTS GEHT MEHR?

Es gibt eine alte Geschichte von Jesus. Sie erzählt, was passiert, nachdem der Stein vor das Grab gewälzt wurde. Dunkel. Die Jünger trotten niedergeschlagen in ihre Häuser und verriegeln Fenster und Türen. Nichts geht mehr. In dieser Zeit steigt Jesus hinab in das Reich der Toten, er fährt hinab in die Tiefe. Er bringt Licht dorthin, wo das ewige Dunkel ist. Das, was Menschen Hölle nennen. Er durchdringt die Finsternis mit hellem Schein. Er bringt allem, was tot ist, die frohe Botschaft: Gott hat den Tod besiegt! Es wird der Tag kommen, an dem alles voller Licht und Leben ist. Es wird keinen dunklen Ort mehr geben.

Das Bild von der Höllenfahrt ist ein besonderes. Es kommt nur selten im Gottesdienst vor. Dabei sprechen wir es immer im Glaubensbekenntnis: „Gelitten unter Pontius Pilatus, gekreuzigt, gestorben und begraben, hinabgefahren in das Reich des Todes, am dritten Tage auferstanden von den Toten.“

GESTORBEN UM LICHT IN DIE WELT ZU BRINGEN.

In der frühen Zeit der Kirche haben sich Christen dieses Bild noch stärker ausgemalt. Sie haben sich vorgestellt, wie Jesus all die wichtigen Gestalten des Alten Testaments wieder trifft: Adam, Eva, Mose und so weiter. Wie er sie aus der Hölle herausführt und das Tor zur Hölle zerbricht. Was für ein starkes Bild: Jesus hat den Tod vollständig durchdrungen. Er ist gestorben, um auch an den dunkelsten Ort der Welt das Licht zu bringen. So, dass die Erneuerung der ganzen Welt Wirklichkeit wird.

BEREIT FÜR EINEN NEUEN ANFANG!

Das Feld liegt ruhig im Morgengrauen. Da bricht die Erde auf und ein grüner Halm schießt hervor. Es ist das Weizenkorn, aber es sieht ganz anders aus. Was hat es bloß die ganze Zeit gemacht, dort unten? Es hat seine Wurzeln ganz weit in die Tiefe gestreckt. Es hat die dunkle Erde durchdrungen. Es hat sich bereit gemacht für einen neuen Morgen, einen neuen Anfang.

Pastorin Rebecca Brückner



OSTERNACHT LICHT IN DER DUNKELHEIT. MT 28,1-10

In der Bibel berichten Zeuginnen und Zeugen, dass sie Jesus nach seinem Tod begegnet sind und dass er auferstanden sei. Diese Erfahrung ist unfassbar und kann eigentlich nur in Bildern beschrieben werden. Das Osterfeuer in der Osternacht zeigt: Die Nacht des Todes wird vom Licht des Lebens erhellt. Diese Botschaft breitet sich wie ein Lauffeuer aus. Auch wenn Menschen sterben müssen oder ohne Hoffnung sind, glauben wir Christen, dass das Leben stärker als der Tod ist und dass Gott alles zu einem guten Ende führt. Daher rufen wir: Jesus lebt – Halleluja!

WAS FÜR EINE NACHT.

1. JESUS UNSER LICHT

Verdunkelt den Raum, um miteinander die Osternacht zu feiern. Singt das Tai-zélied „Christus dein Licht“. Während des Liedes wird eine Kerze in den Raum getragen und von Person zu Person weitergegeben. Anschließend wird die Kerze in die Mitte auf das Tuch gestellt. Haltet eine kurze Stille und lasst das Kerzenlicht auf euch wirken..

2. HALLELUJA

Singt gemeinsam ein Halleluja z. B. „Gehet nicht auf in den Sorgen dieser Welt“. Lest die Bibelstelle Mt 28,1-10. Singt noch einmal das Halleluja. Gerne könnt ihr ab dem Halleluja das Raumlicht einschalten.

3. JESUS LEBT FÜR MICH! DURCH MICH!

Jesus macht unser Leben hell. Entzündet an der Osterkerze eine persönliche Kerze (vielleicht eure Taufkerze) und überlegt, wie ihr ganz persönlich unsere Welt heller machen könnt. Ihr könnt euch darüber austauschen.

IMPULSFRAGEN

1. Welche Gefühle kommen bei den Frauen am Grab auf?
2. Was weckt in dir Hoffnung?
3. Wo, wie und wann kannst du Hoffnung ausstrahlen?

Wenn ihr tagsüber Zeit findet, könnt ihr auch selbst eine Osterkerze basteln.

Stellt eine Flasche Sekt kalt und backt einen Kuchen, damit ihr das Fasten brechen und Ostern feiern könnt.

Das ist keine normale Nacht.

Es ist eine Nacht, in der mehr erzählt wird, als wir uns vorstellen können.

Es geht um Hoffnung, Leben und Liebe.

OSTERN

WENN ES AM DUNKELSTEN IST, IST DIE SEHNSUCHT NACH LICHT AM GRÖSSTEN!

Das eindrucklichste Fest der Christenheit ist nicht Weihnachten, sondern die Osternacht bzw. genauer gesagt die Nacht, bevor die Ostersonne die Nacht zum Auferstehungstag werden lässt.

In gedämpfter Stille kommen die nächtlichen Besucher in der Osternacht in die Kirche. Es ist bedrückend. Und kalt. Man sucht seinen Platz im Dunkeln. Und wartet.

INMITTEN DER NACHT ...

kommen wir zusammen, um biblische Texte zu lesen, schmerzvolle Passionslieder zu singen und die Stille auszuhalten. Doch die Stimmung ändert sich, wenn die Osterkerze angezündet wird.

„Christus ist das Licht“ wird gesungen, und so wird er sichtbar und spürbar zum Lichtbringer. Es wird heller im Kirchenraum. denn so langsam wird eine Kerze nach der anderen angezündet bis ein Meer an Kerzen den Raum erleuchtet. Die Stimmung wird feierlicher, ja festlicher. Und die Lieder fröhlicher.

CHRIST IST ERSTANDEN, HALLELUJA

Die Abendmahlsfeier verbindet das Alte mit dem Neuen, die Trauer mit der Freude der Auferstehung. Und bald schon singen sie alle, jung und alt, das „Christ ist erstanden, Halleluja“. Wer mag, nimmt ein Licht mit nach Hause. Geschützt im mitgebrachten Glas wird das Licht der Kerze auf dem Esstisch stehen oder auf den Friedhof gebracht, um auch den Verstorbenen diese frohe Botschaft zu überbringen: Er lebt und ihr sollt auch leben!

Das alles feiern wir – und noch mehr in unseren oft anschließenden Familiengottesdiensten. Auch ist Ostern der klassische Taufstag – viele wurden an Ostern getauft.

#OSTERNZUHAUSE

Doch in diesem Jahr ist alles anders. Ganz anders. Aber ein Osterlicht darf auch bei uns angezündet werden. Und der Ruf „Christus ist auferstanden“ kann auch über die digitalen Medien oder Telefone beantwortet werden mit „Er ist wahrhaftig auferstanden.“

Ostern ist die große Kraft, die uns als Christ*innen gegeben ist. Die Gewissheit, dass nichts so dunkel werden kann, dass es keine Hoffnung mehr gibt. Unsere christliche Hoffnung wird auch über diese Zeiten hinaus bestehen bleiben und uns Mut, Kraft, aber auch Geduld geben; Vertrauen in den Gott, der uns unendlich liebt. So ist und bleibt Ostern ein fröhliches Fest, das wir auch in diesem Jahr feiern wollen.

OSTERN BEWUSST ERLEBEN

Vielleicht eher in kleinem Rahmen – aber mehr als zwei oder drei waren sie ja damals auch nicht, die als erste von dem unerwarteten Ereignis des leeren Grabes erfuhren.

Vielleicht als bewusst erlebter Osterspaziergang – mit offenem Blick für das Entstehen und Blühen der Natur um uns herum. Vielleicht mit dem in persönlicher Stille zu Gott gesprochenem Gebet.

Pastor Günter Koschel

*„Danke, dass Leben mehr ist
als ein Lebensabschnitt und
der Tod nicht das Ende von allem ist.“*

Musik-Flashmob am Ostersonntag

Wir rufen alle Bläser*innen auf, am Ostersonntag **um 10.15 Uhr** am offenen Fenster, auf der Terrasse, im Garten, wo sie gerade sind, „**Christ ist erstanden**“ (EG, Nr. 99) zu spielen, alle Chorsänger*innen und alle, die dieses Osterlied mitsingen wollen, dies auch zu gleicher Zeit dort, wo sie sind, zu tun.

So singen und spielen wir die Osterfreude in unser Dorf und unsere Stadt hinein.

Lied EG 99



ES SEGNE DICH

Gott, der Vater, der dich nach seinem Bild geschaffen hat.

ES SEGNE DICH

Gott, der Sohn, der dich durch sein Leiden und Sterben erlöst hat.

ES SEGNE DICH

Gott, der heilige Geist, der dich zum Leben gerufen und geheiligt hat.

Gott, der Vater und der Sohn und der heilige Geist, **GELEITE DICH** durch das Dunkel des Todes.

Gott **SEI DIR GNÄDIG** im Gericht und **GEBE DIR FRIEDEN** und **EWIGES LEBEN**.

AMEN



Das vereinzelte Leben während einer Pandemie ist an vielen Stellen eine harte Herausforderung. Besonders, wenn es an die Grenzen des Lebens geht, sind wir normalerweise nicht allein. Familien kommen noch einmal zusammen, das Pflegepersonal unterstützt häufig, Hospizdienste sind mit Ehrenamtlichen zur Begleitung bereit, Gespräche mit Bestatter*innen und Pastor*innen helfen, die Schritte beim Abschied zu gehen.

UND JETZT? Diese Seite versammelt erste Ideen und Hilfestellungen zum Sterben, Trauern und Begleiten.

KRANKENHAUS. Falls jemand aus Ihrer Familie momentan ins Krankenhaus muss, kann es sein, dass Sie nicht zu Besuch kommen können.

Hilfreich ist es, schon jetzt auf einem Handy oder einem Tablet Skype oder ein ähnliches Programm zu installieren und die Benutzung zu üben, damit das Gerät und das Ladekabel mitgenommen und zur Kommunikation genutzt werden kann – auch mit mehreren Beteiligten und z. B. einer/m Pastor/in.

STERBEBEGLEITUNG. Der Hospizdienst „Aufgefangen“ ist auch während der Pandemie erreichbar und begleitet Sie telefonisch in der Zeit des Abschieds.

Das Ziel der Mitarbeitenden ist es, dass Angehörige und Freunde Hilfe erfahren, dass sie in ihrer Trauer, Angst und Unsicherheit entlastet werden, und sich nicht alleine gelassen fühlen. Auch Ihre Pastor*innen sind in dieser Zeit telefonisch oder per Videokonferenz für Sie da und können Sie bei einem Hausabendmahl oder einem Sterbesegen anleiten.

HÄUSLICHER TOD. Häufig gilt der erste Anruf, nachdem der Tod ärztlich festgestellt wurde, einem Bestattungsunternehmen. Das muss aber nicht bedeuten, dass der/die Verstorbene direkt abgeholt wird. Falls keine ansteckende Krankheit vorliegt, bei der sich das nicht anbietet, kann bis zu

36 Stunden nach dem Eintritt des Todes der/die Verstorbene zuhause aufgebahrt bleiben, Bestatter*innen können hier unterstützen.

Es spricht nichts dagegen, zunächst noch in Ruhe und zärtlich daheim zu verabschieden. Mit Ruhe und zeitlichem Abstand ist es ja sogar denkbar, dass einzeln auch Freund*innen und Zugehörige sich noch im Hause verabschieden.

Ihre Pastor*innen sind telefonisch oder per Videokonferenz für Sie da, begleiten Sie beim Abschiednehmen und gestalten auf dem Weg gemeinsam mit Ihnen eine Aussegnung.

TRAUERFEIER. Das Trauergespräch führen die Pastor*innen mit Ihnen am Telefon. Momentan gestalten wir kirchliche Trauerfeiern nur am Grab unter freiem Himmel mit nicht mehr als zehn Zugehörigen und dem notwendigen Sicherheitsabstand untereinander.

Gerne geben wir Ihnen die Gebete und die Ansprache mit, damit Sie auch Trauernden weitergegeben werden können, die nicht persönlich am Grab dabei waren. Gemeinsam mit Ihnen und den Bestatter*innen suchen wir nach Formen, wie wir Sie und ihre Zugehörigen auch aus der Ferne an dieser wichtigen Station beim Abschiednehmen beteiligen können, zum Beispiel auch per Videoübertragung.



STERBEN. TRAUERN. BEGLEITEN.



Kinderseite

aus der evangelischen Kinderzeitschrift Benjamin

Liebe Kinder,
dieses Ostern ist komisch
- das wissen wir.

Aber wir sind bei euch
und wünschen euch umso
mehr Gottes Segen und
trotz allem: Frohe Ostern.

Wichtig ist, dass wir alle,
Groß und Klein, uns an die
Regeln und zusammen
halten!



Das Geheimnis der Osternacht

Am Karfreitag ist Jesus ge-
kreuzigt worden. Seine Freunde
sind fassungslos. Doch Maria
Magdalena und ihre Freun-
dinnen rafften sich auf und
suchen sein Grab! Aber als
sie ankommen, erstarren sie
vor Schreck: Das Grab steht
offen! Und der Leichnam
ist verschwunden! „Oh weh,
Grabräuber haben unseren
Jesus fortgeschleppt!“

Doch im gleichen Moment se-
hen sie ein leuchtendes Wesen.
Es sagt freundlich: „Jesus lebt!
Freut euch und bringt auch den
Jüngern die frohe Botschaft!“
„Das Grab – es ist leer!“,
berichten sie den Jüngern
atemlos. „Und der Engel sagt,
dass Jesus lebt! Hurra! Wun-
derbar!“ Jesus wird immer in
unserem Herzen sein.
Nach Johannes, 20,1–19



Das letzte Abendmahl

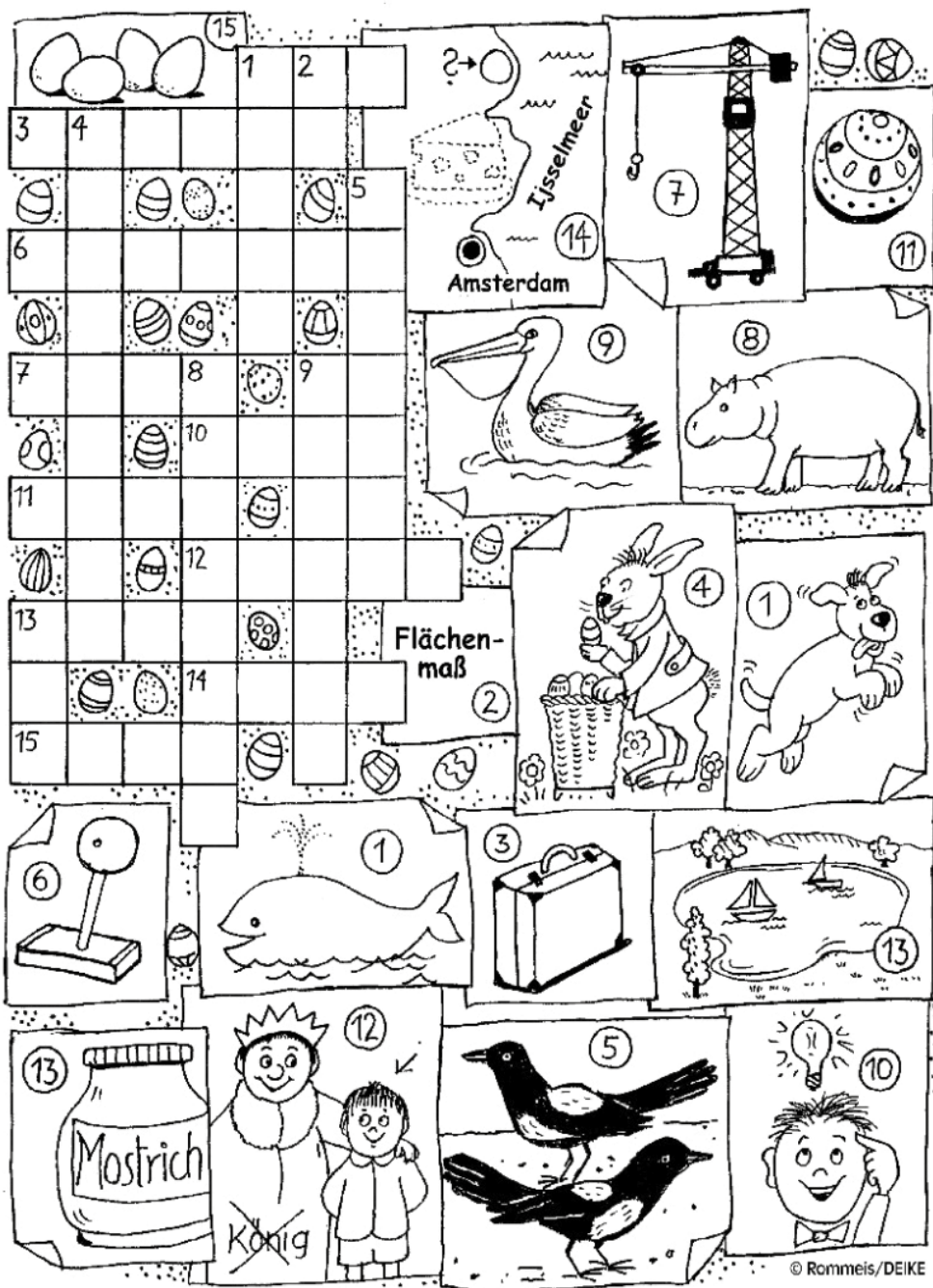
Kellnerin, Zeitung, Eich, Bild, Indianer

Ostersteine bemalen. So geht's:



1. Sammle beim Spaziergehen oder im Garten Steine und überlege: Was gibt dir Hoffnung? Was macht dir in diesen Tagen Mut? Was bedeutet Ostern für dich?
2. Verziere die Steine auf der einen Seite mit Worten oder Motiven, die von Ostern und Hoffnung erzählen. Du kannst dazu Acrylfarbe, Wasserfarbe und, je nach Stein, sogar Filzstifte verwenden. Wenn du Farbe verwendest, die nicht wasserfest ist, muss der Stein noch lackiert werden. Nagellack kannst du auch zum Anmalen oder Lackieren verwenden.
Beschrifte die andere Seite mit einem oder mehreren Hashtags: #Ostersteine #Hoffnungshamstern
3. Wenn du magst, fotografiere die Steine und poste sie mit den Hashtags bei Instagram oder Facebook (dort gibt es auch eine Gruppe „Ostersteine“).

4. Lege die Ostersteine bei einem Spaziergang – am besten desinfiziert – irgendwo in der Umgebung aus, sodass andere ihn finden, sich freuen und ihn mitnehmen, an anderer Stelle wieder „auswildern“ oder mit nach Hause nehmen. Auch gefundene Steine kannst du fotografieren und auf Facebook oder Instagram zeigen.



MUT TEILEN

Schreibe mit weißer Ölkreide das Wort „Mut“ auf eine DIN A5-Blatt oder eine Postkarte.

Übermale das Wort mit Wasserfarbe.

Hänge, wenn du draußen unterwegs bist, den Mut auf: Mit Washi-Tape oder Tesa in der Tasche findest du bestimmte Orte, die mehr Mut vertragen könnten.

Frage andere Menschen, ob sie mitmachen oder Ähnliches machen wollen.

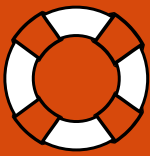
Idee von Sebastian Schmid,
<https://sebastiants.de>
 (Dort werden nach und nach seine Mut-Erfahrungen, seine Mut-Sammlung und seine Mut-Gedanken zu sehen sein)

Impressum

Herausgeber: Ev.-luth. Kirchengemeindeverband Ronnenberg | V. i. S. d. P.: Rebecca Brückner | Redaktion: Rebecca Brückner, Marion Klies, Günter Koeschel, Reinhilde Martens, Martyna Pieczka, Katja Strelow | Umschlag: Andreas Badenhop, Grafik-Designer | Layout: Hemisphäre Grafik- und Textwerkstatt, www.hemisphaere.net | Auflage: 10 600 Stück | Druck: schroeder-Druck, Gehrden, auf Bilderdruck matt, FSC-Papier

Spendenkonto: Kirchenkreisamt Ronnenberg, Volksbank eG Hildesheim, IBAN DE66 2519 3331 0400 0099 00, Stichwort „Gemeindebrief Kontakte“, Spenden für die eigene Gemeinde bitte auf o. g. Konto-Nr. und Stichwort „Gemeindenamen“ | Titelbild: „Ostersteine“ © Maren Elies, Bild Pieczka © Stephan H, HAZ, Bild Marklein © Detlef Albrecht

Wir danken für die Genehmigung der Texte „Zuhause.Ostern.Feiern“, S. 4, 6, 9: C. Dufner, M. Elbs, B. Hillebrand, L. Kefer, J. Treffert, S. Veit, S. Weber, A. Woschek-Ham



Corona-Krise: Survival-Kit für Männer unter Druck

Unser Beruf ist, Männer zu beraten und zu begleiten. Wir wissen aus Erfahrung: In einer Krisensituation steigt das Risiko, die Kontrolle zu verlieren und gewalttätig zu werden. Hier sagen wir, was dich als Mann unterstützt, Stressmomente in der Corona-Krise zu bewältigen.

!

Was du wissen musst

Sich nicht frei bewegen können. Eingeschränkt zu sein. Sich eingesperrt fühlen. Das ist eine Herausforderung.

Es ist völlig normal und in Ordnung...

- wenn du dich ohnmächtig oder verunsichert fühlst und dir die Kontrolle fehlt.
- wenn du Angst vor dem Virus hast.
- wenn es dir daheim zu eng ist – oder wenn du dich isoliert fühlst und es fast nicht aushältst ohne Kontakte und Nähe.
- wenn dich Sorgen plagen: um die Gesundheit, um deine Liebsten, um deine finanzielle und berufliche Existenz.

All das belastet und reduziert deine Möglichkeiten, dich selbst zu führen und dich in Andere einzufühlen. Stress macht Gefühle und Sichtweisen eng. Er verleitet dazu, Schuldige zu suchen.

Aber: Es gibt weder einen Grund noch eine Entschuldigung, deine Not an Anderen auszulassen. Du stehst selbst in der Verantwortung, wie du mit Überforderung, Unsicherheit oder Wut umgehst. Gewalt ist keine Lösung. Sag Nein zu Gewalt.

!

Was du gegen Stress tun kannst

Hier findest du Empfehlungen, wie du gut mit Stress klar kommst. Beginne mit dem, was dich besonders anspricht.

1

Akzeptiere, was du nicht ändern kannst. Du verlierst unnötig Kraft, wenn du gegen Corona rebellierst. Versuch lieber, dieser Zeit einen Sinn zu geben: Es ist eine neue Erfahrung, ein Abenteuer.

2

Gib dir, was du brauchst. Tu dir Gutes. Sorge dafür, dass du dich jeden Tag auf etwas freuen kannst.

- Höre Musik, lies ein Buch, schreib auf was dich beschäftigt.
- Erinnere dich an schöne Erlebnisse in deinem Leben. Mach Foto-Alben.
- Beweg dich in der Natur so lange das geht.
- Treib Sport. Power dich aus. Das kannst du auch auf engstem Raum.
- Tausch dich mit Freunden und Kollegen aus. Lass sie wissen, wie es dir geht.
- Entspann dich – mit Meditation, Atemübungen, Ritualen, Gebeten – was auch immer für dich passt. Anregungen findest du im Internet, zum Beispiel auf Youtube.
- Nutze News und Medien bewusst und begrenzt.

| | |
|-----------|--|
| 3 | Schaff Ordnung. Eine Tagesstruktur und ein Wochenplan geben Orientierung. Stell dir unterschiedliche Aufgaben. Unterstütze dich und Andere. |
| 4 | Teil dich mit. Hab den Mut, deiner Partnerin oder deinem Partner zu sagen, wie es dir geht und was du brauchst (z.B. Nähe und Zärtlichkeit, Raum für dich, Sexualität). |
| 5 | Achte auf deine Grenzen. Sag Stopp, wenn du dich bedrängt, beengt, genervt fühlst. Es ist in Ordnung, sich auch mal rauszunehmen. |
| 6 | Nimm wahr, was in dir passiert. Wenn du hinschaust, gewinnst du Kontrolle. |
| 7 | Mach einen Plan für den Notfall. Finde heraus, wie du dich selbst beruhigen kannst, wenn alles zu viel wird. Ein paar Anregungen: <ul style="list-style-type: none"> • Geh raus – in den Park, auf den Balkon oder zumindest in ein anderes Zimmer. • Atme gleichmässig 5 Sekunden ein und 5 Sekunden aus. Wiederhole das, bis du dich ruhiger fühlst. • Beweg dich. Wenn du nicht raus kannst: Mach Liegestützen, hüpf, renne das Treppenhaus hinauf und hinunter. • Hol ein Glas Wasser oder iss was. • Leg dich hin und schliess die Augen. |
| 8 | Achte auf deine Alarmsignale und wende deinen persönlichen Notfallplan rechtzeitig an. Alarmsignale können sein: Fluchen, Beleidigen, Zittern, Schwitzen, Schreien etc. Nimm sie ernst. Jetzt musst du handeln. Wichtig: Informiere deine Partnerin, deinen Partner, dass du jetzt gerade einen Moment für dich brauchst. |
| 9 | Erlaube dir, Unterstützung zu holen. Adressen findest du unten. Mach den Schritt. |
| 10 | Nimm eigene Verletzungen und Verwundungen ernst. Such dir auch Unterstützung, wenn du selbst Opfer von psychischer oder physischer Gewalt bist. Und zum Schluss: Alkohol und Drogen sind ein Risiko. Konsumiere höchstens massvoll. Sonst schwächst du dich und dein Kontrollvermögen. |

Ein Präventionsbeitrag der Dachorganisationen für Jungen-, Männer- und Väterarbeit in der Schweiz (www.maenner.ch), Österreich (www.dmoe-info.at) und Deutschland (www.bundesforum-maenner.de).

In Zusammenarbeit mit der Fachstelle Agredis Luzern (www.agredis.ch), dem mannebüro züri (www.mannebuero.ch) und der Fachstelle Gewalt Bern (www.fachstelligewalt.ch).
Ermöglicht durch das nationale Programm MenCare Schweiz. Kontakt: info@maenner.ch

Kontakte Deutschland: Das Bundesforum Männer unterstützt über das Portal www.maennerberatungsnetz.de die Suche nach Beratung und Hilfemöglichkeiten. Weitere Beratungsstellen für Jungen und Männer, die gewalttätig geworden sind oder Angst haben, gewalttätig zu werden, findest du über die Gewaltberatung des SKM (www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-undmaennerarbeit/gewaltberatung/) oder die BAG Täterarbeit (www.bag-taeterarbeit.de).

Kontakte Österreich: Unter https://dmoe-info.at/ueber_uns/organisationen findest du eine Übersicht geeigneter Beratungsstellen.

Kontakte Schweiz: Tel. 143 leiht dir rund um die Uhr ein offenes Ohr (deutsch, französisch,italienisch).
Vätern kleiner Kindern hilft im Kanton Bern das Vätertelefon unter 079 853 15 57 (Rückruf innerhalb eines Arbeitstags).
Wenn du über Gewalt sprechen möchtest, findest du unter www.fvgs.ch/Fachstellen.html die Beratungsstelle in deiner Nähe. Eine Übersicht aller Beratungsstellen bietet <https://www.maenner.ch/mencare/landkarte/>.
Für Männer, die selber von Gewalt betroffen sind: www.opferhilfe-schweiz.ch

EIN OFFENES OHR IST VIEL WERT,
WENN UNS DIE PERSÖNLICHEN KONTAKTE FEHLEN.

WIR SIND FÜR SIE DA.

RUFEN SIE UNS AN ODER SCHREIBEN SIE UNS

Wenn Sie ehrenamtliche **Unterstützung beim Einkaufen** benötigen oder Menschen **mit Ihren Einkaufsgängen unterstützen** wollen | Wenn Sie **seelsorgliche Begleitung bei Trauerfällen** möchten, gerade jetzt, wo das Abschiednehmen und die Trauerfeier unter erschwerten Bedingungen stattfindet | Wenn Sie **Fragen** haben | Wenn Sie **Sorgen** loswerden möchten | Wenn wir **mit Ihnen beten** sollen | Sie einfach mal wieder mit ihrer/ihrem Pastor*in oder Diakon*in **sprechen** möchten.



Pastorin Rebecca Brückner
Tel: 0 50 45 - 96 39 759
rebecca.brueckner@evlka.de
auch *Vermittlung*
Einkaufsservice Ronnenberg



Pastorin Marion Klies
Tel: 05 11 - 26 04 753
marion.k@htp-tel.de
auch *Vermittlung*
Einkaufsservice Empelde



Pastor Günter Koschel
Tel: 0 51 09 - 23 61
pastor@kirchewetzen.de
auch *Vermittlung*
Einkaufsservice Weetzen



**Superintendentin
Antje Marklein**
Tel: 0 51 09 - 51 95 40
antje.marklein@evlka.de



Pastorin Martyna Pieczka
Tel: 01 76 - 56 92 99 40
martyna.pieczka@evlka.de
auch *Vermittlung*
Einkaufsservice Empelde



Diakonin Katja Strelow
Tel: 01 51 - 68 16 10 38
katja.strelow@evlka.de



Diakon Acki Stein
Tel: 01 76 - 15 19 54 82
ackistein@web.de



Begleitung schwerkranker sterbender trauernder Menschen
Tel: 01 72 - 52 51 742
hospizdienst
@aufgefangen-ev.de



Trauergruppe für Kinder und Jugendliche
Tel: 01 73 - 73 63 533
fuchsbau
@aufgefangen-ev.de



Beratung und telefonische Anlaufstelle
für Betroffene organisierter
sexualisierter und ritueller Gewalt