

Innehalten am Sonntag 5. April 2020

Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie nun einen Augenblick ungestört sind.

Handys und wenn möglich Telefon jetzt abschalten. Wenn Sie mögen, zünden Sie eine Kerze an, stelle eine Blume dazu, ein Kreuz ... Machen Sie sich bewusst: Andere tun jetzt das gleiche, mit ihnen bin ich in Gedanken verbunden und durch Gottes Geist.



Im Namen Gottes unterbreche ich meinen Alltag,
ich bringe mit, was mich belastet, die Sorgen und Ängste, die mich begleiten,
ich bringe mit, was mich trägt und Hoffnung schenkt,
ich möchte hören von jener Lebenskraft, die unser Leben begleitet durch alles Licht
und Dunkel.

So bin ich hier in diesem Augenblick - im Namen Gottes, Grund allen Lebens, in Namen Jesu, Quell unserer Hoffnung, und im Namen des Heiligen Geistes, Wahrheit, die befreit. Amen

Vieles bewegt mich in diesen Tagen – Angst, Sorge, Ungewissheit, aber auch Vertrauen und Zuversicht.
Dazu Worte des 84. Psalms:

Wohl den Menschen, die dich Gott für ihre Stärke halten und von Herzen dir nachwandeln!
Wenn sie durchs dürre Tal ziehen, wird es ihnen zum Quellgrund und Frühregen hüllt es in Segen.
Sie gehen hin von Kraft zu Kraft und schauen den wahren Gott in Zion.

Stille

Ein Gebet an diesem Morgen:
Hier bin ich Gott, und bringe mit, was ich bin und in mir trage.
Meine Sorgen, meine Angst, meine Unruhe,
mein Vertrauen, meine Hoffnung, meine Zuversicht auch...
lass mich loslassen, was gewesen,
lass mich offen sein für das was ist,
lass mich sehen, was du mir zeigen möchtest,
hören, was du mir sagen möchtest,
spüren, dass du mit mir gehst und bei mir bleibst.
So bin ich jetzt da – vor dir. Amen.

Einige Gedanken an diesem Sonntag „In der Arche“

Da sind wir nun zwei Wochen in unseren vier Wänden. Vorbereitet haben wir uns so gut wie möglich. Mehl, Nudeln, Konserven in Haus oder Wohnung getragen – und das berühmte Klopapier, von dem in manchen Haushalten noch nachfolgende Generationen werden zehren können.

Wir versuchen uns irgendwie einzurichten und durchzukommen im „Daheim“. Die einen „vier Wände“ sind großzügig bemessen, die anderen schon unter normalen Bedingungen zu klein. Die einen „vier Wände“ beherbergen Familien, die anderen Alleinerziehende mit ein oder mehreren Kindern, wieder andere Paare, WG's, Einzelpersonen ... Alle reagieren unterschiedliche auf das Zuhause-Sein. Manchen ist es soweit wohl, für andere entwickelt sich „Home sweet Home“ bereits zum Albtraum. Manche überkommen Verlassenheitsgefühle. Und Familien wissen in diesen Tagen sehr genau, wie sich „dichtstress“ anfühlt“ .. Wir müssen nun aber im Moment weitgehend in den „vier Wänden“ sein, um dem hässlichen weltweiten Geschehen zu trotzen, uns und andere zu schützen. Auf unbestimmte Zeit...

Ich fühle mich an die Arche erinnert. An das große Haus-Schiff aus Holz, das Noah und die Seinen durch die urzeitliche Flut trägt. Beladen mit Nahrungsmitteln. Neben den Menschen noch jede Menge Tiere mit an Bord. Die Passagiere sind auf unbestimmte Zeit unterwegs ... nicht ganz anders als bei uns, die wir mit

unserer Einzel -, Paar oder Familien-„Arche“ auf Fahrt sind, um durch die wenig überschaubare Corona-Situation zu kommen – schlingend irgendwie Richtung Zukunft ...

Was wohl in der Arche damals alles so los war? Vielleicht gar nicht so viel anders als das, was uns in unseren „Archen“ so umtreibt: Mutlosigkeit und schlechte Laune. Langeweile und tiefe Besorgnis. Dichtstress und Verlassenheitsgefühle: in diesem Holzkasten – aus all den Vorkehrungen und Maßnahmen gezimmert ... und bei dem man nun nicht sicher weiß, ob er wirklich schwimmt – in steigender Flut und bei „Land unter“.

Ich stelle mir vor, wie Noah in seiner Arche mitunter die Nerven verliert und sich nur mit Mühe davon abhalten kann, seinen Sohn Ham anzuschreien, der sich standhaft dem „Homeschooling“ verweigert. Wie seine Frau ihrem Sohn Jafet, dem Kleinsten, zum 100. Mal erklärt, warum er gerade jetzt nicht mit den Freunden spielen kann ... Wie die beiden Eltern einander ratlos ansehen, weil beide Angst haben – um einander, um sich, um die anderen, um die Welt. Berechtigte Angst, denn die Welt ist aus den Angeln gehoben ... Jede alltägliche Normalität dahin. Unterwegs inmitten einer Flut aus Schreckensmeldungen, Informationen, Anweisungen, Verschwörungstheorien, Tatsachen und Falschmeldungen ...

Die Arche bietet trotz ihrer Enge und der nicht immer einfachen Stimmung „an Bord“ Schutz. Wir sind jetzt auf unsere „Archen“ angewiesen, die in sicherem Abstand nebeneinander herfahren. Die „Einzel-Arche“ neben der „Familien-Arche“. Die „Familien-Arche“ neben der „Altersheim-Arche“ ... Aus den Fenstern der „Archen“ können wir uns zum Glück immer wieder zuwinken und einander gute Wünsche zurufen... Und – wie aus der Fensterluke der Arche Noahs heraus – Ausschau halten, ob Veränderung in Sicht ist. Und hin und wieder die Taube fliegen lassen, die auskundschaften soll, ob die Fluten zurückgegangen sind. Ob es gelingt, die Pandemie zu bremsen. Ob die Luft schon rein ist und wir die Arche wieder verlassen können.

Das wird wohl noch eine Weile dauern. Aber machen wir doch in der Zwischenzeit folgendes: Sichten wir in unserer „Arche“ noch mal genau die Bestände. Haben wir neben genügend Nudeln und Kaffee auch genug Vorrat an Vertrauen, Liebe und Hoffnung? Sollte dieser Vorrat knapp sein, dann sieh bitte noch einmal genau nach ... Spüre noch einmal genau in deinem Inneren --- vielleicht ist da ja doch noch in irgendeiner Seelenecke eine Kleinigkeit zu finden. So wie die vergessene Spaghetti-Packung, die zum Vorschein kommt, wenn man nur weit genug nach hinten in den Vorratsschrank greift ...

Um den Vorrat aufzufüllen, dürfte es auch helfen, miteinander zu sprechen – offen und ohne Scheu. Jetzt ist nämlich nicht die Stunde fürs Horten eigener Angst- und Besorgnisgefühle. Seelische Nähe beieinander zu suchen und finden ist wichtig, weil wir körperlich auf Abstand bleiben müssen. Und: Seelische Nähe beieinander zu suchen und finden ist möglich, obwohl wir körperlich auf Abstand bleiben müssen.

Schließlich: Lasst uns ruhig bei Gott nachfragen. Mir sind dort Lieferschwierigkeiten in Sachen „Vertrauen, Liebe und Hoffnung“ bisher nicht bekannt.

Und halten wir in unseren „Archen“ stets die Fensterluken offen – um Ausschau zu halten und in die Weite zu schauen. In den Himmel. Irgendwann wird – wie bei Noah – am Himmel der Regenbogen erscheinen. Zeichen, dass es vorüber ist.

Im Moment ist der Regenbogen noch nicht zu sehen – höchstens zu ahnen am Horizont.

Wir fahren auf ihn zu.

Nehmen wir uns den Regenbogen schon jetzt mit auf die Fahrt.

Vielleicht hat jemand Lust, an diesem Tag bewusst einen Regenbogen zu gestalten und ihn in der eigenen „Arche“ anzubringen oder an der Arche (am Fenster oder an der Tür), damit andere ihn auch sehen – dieses Zeichen unerschütterlicher Verbindung zwischen Gott und der Erde mit allen seinen Lebewesen. Zeichen liebevoller Verbundenheit Gottes mit uns Menschen, die von Gottes Seite ewig gelten soll.

Damit wir vor Augen haben, wohin wir unterwegs sind und wovon wir gehalten und getragen sind in unseren „Arche“ Zeiten.



Stille

Noch ein Gebet:

Wir sind unterwegs Gott, durch diese Zeit,
schlingern irgendwie Richtung Zukunft....

Sei du mit uns unterwegs,
sei bei denen, die sich einsam fühlen mit deiner Nähe,
sei bei denen, die sich überfordert fühlen mit deiner Kraft,
sei bei denen, die voll Angst sind mit deinem Trost ...

Sei bei uns, dass wir einander verbunden bleiben – mit einem Gruß, einem Anruf, einem Zeichen der Nähe und Hoffnung,
dass wir uns nicht egal werden, sondern teilen, damit es für alle reicht – beim Einkauf, beim Hoffen und Vertrauen auf die Zukunft.

Sei bei denen, die in diesen Tage besonders gefordert sind –
die Menschen die in Krankenhäusern, Pflegeeinrichtungen, Arztpraxen, Supermärkten ... arbeiten – gibt ihnen Kraft, Zuversicht und Anerkennung.
Die Menschen, die sich sorgen, wie sie sich und die Familie ernähren sollen – lass sie Hilfe finden.

Sei bei denen, die krank sind – lass sie Trost finden und Heilung.
Sei bei denen, die Sterben – bleib auch ihnen verbunden und denen, die Abschied nehmen müssen.

Sei bei uns allen, male uns vor Augen und in die Seelen den Bogen deiner Treue,
damit wir hindurchfinden durch diese Zeit, damit wir zu Dir finden immer wieder neu.

So viele beschäftigt und bewegt mich in dieser Zeit – für manches habe ich auch gar keine Worte – so bringe ich es schweigend vor dich!

Mit all denen, die nun mit mir vor dir versammelt sind, bete ich mit den Worten, mit denen Jesus uns auf die Wege geschickt hat:
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

Vertraut den neuen Wegen, auf die uns Gott gesandt,
er selbst kommt uns entgegen, die Zukunft ist sein Land,
seit leuchtend Gottes Bogen am hohen Himmel stand,
sind Menschen ausgezogen in das gelobte Land...

So segne uns Gott im Gelb der leuchtenden Sonne - im Orange kindlicher Freude - im Rot flammender Liebe
- im Grün aufkeimender Hoffnung - im Blau der Weite des Himmels - im Violett von Trost und Überwindung.
So segne und behüte uns Gott in allen Farben des Regenbogens, des Himmel und Erde verbindet. Amen

Lassen Sie sich noch einen Moment Zeit, bevor die Kerze ausgelöscht wird...

bleiben Sie / bleibt ihr behütet in und durch diese Tage! Gunnar Held, Pastor

Die Geschichte von Noahs Arche und dem Regenbogen findet sich in der Bibel im 1. Testament (1. Mose 6-9)

Die Idee mit dem Regenbogen am Fenster oder an der Tür kursiert zurzeit durch die social media. Kinder werden eingeladen, einem Regenbogen zu malen, ihn sichtbar anzubringen und bei einem Spaziergang andere Regenbögen zu zählen und so zu schauen, wo es überall noch Kinder gibt, die zu Hause bleiben müssen. Außerdem macht der Regenbogen die Welt **bunter**.

In der Bibel ist der Regenbogen auch das Zeichen unerschütterlicher Verbindung zwischen Gott und der Erde – ich finde, das brauchen Kinder und Erwachsene ...

Darum dürfen gern auch Erwachsene einen Regenbogen gestalten!



Infos für die nächste Woche

In der nächsten Woche (der Karwoche) gibt es einige christliche Feiertage – an allen wird es ein „Innehalten am Sonntagmorgen“ geben:

+ am Donnerstag 9. April – Innehalten am Gründonnerstag – der Tischabendmahlsgottesdienst war für 18 Uhr geplant. Im Rahmen des „Innehaltens am Gründonnerstag“ wird es die Möglichkeit geben, mit Brot und Weintrauben (oder Traubensaft) ein Erinnerungsmahl zu gestalten. Wer das möchte, sollte sich vor dem „Innehalten“ Brot und Trauben-(saft) bereitstellen. Wer mag, kann das Brot auch selbst backen! Gerade mit Kindern vielleicht ein brauchbare Idee. (Ein Rezept zum Brotbacken findet sich unten in diesem Text.

Der Teil mit dem Erinnerungsmahl kann aber auch übersprungen werden, wenn jemand das Zuhause nicht möchte.

+ am Freitag 10. April – Innehalten am Karfreitag – der Gottesdienst war für 10:00 Uhr geplant.

Dieser Gottesdienst war als Radiogottesdienst aus der Waller Kirche mit Pastorin Sabine Kurth geplant. Er wird auch stattfinden und kann auf Bremen 2 mitgefeiert werden – ein mitfeiern in der Waller Kirche ist leider nicht möglich.

+ Sonntag 12. April – Innehalten am Ostersonntag – der Frühgottesdienst zum Osterfest war für 8 Uhr geplant – wem das zu früh sein sollte: Man kann auch um 10 Uhr innehalten ☺

Das Rezept

Süße Quarkbrötchen

250 g Quark

1 Ei

25 g Zucker

1 Prise Salz

300 g Mehl

1 Pck Backpulver

Alle Zutaten gut miteinander verrühren (am besten per Hand von den Kindern kneten lassen) und kleine Teighäufchen aufs Blech setzen. Bei 200 Grad etwa 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind

