



Fürchte dich nicht! – auf dem Marathon durch die Pandemie

Hilfen und Ideen für den Besuchsdienst und
die Seniorenarbeit in Zeiten von Corona

■ Angedachtes ■ Informatives ■ Arbeitshilfen



Inhalt

1 Vorwort

Angedachtes

- 2 Fürchte dich nicht! Andacht zu Lk2,10 *Helene Eißén-Daub*
- 3 Maskenspiel *Helene Eißén-Daub, Hans-Peter Daub*
- 5 Zwischen(T)räume neu entdecken *Inken Richter-Rethwisch*
- 7 Am Rande der Nacht *Tina Willms*
- 8 Ein Strohalm – Predigt für Gehörlose *Christiane Neukirch*
- 10 Josef – ein Mann in der Krise *Andreas Chrzanowski*
- 12 Mitten im Sturm *Tina Willms*
- 13 Gebet *Hans-Peter Daub*

Informatives

- 14 Trotz alledem! Warum Gemeinschaft und Kontakte so wichtig für uns sind *Angela Biegler*
- 22 Die Weihnachtsbotschaft in Gebärdensprache *Christiane Neukirch*

Arbeitshilfen

- 24 Martin Luther in Zeiten der Pest *Angela Biegler*
- 25 Bleiben Sie gesund – auch in Corona-Zeiten! *Angela Biegler*
- 26 Weihnachten. Wie still wird die Heilige Nacht? *Heribert Prantl*
- 28 Wortgeschenke zu Weihnachten und zum Jahreswechsel *Angela Biegler*
- 29 Guten Neujahrmorgen (Rainer Maria Rilke) *Helene Eißén-Daub*



Fürchte dich nicht! – auf dem langen Marathon durch die Pandemie

Hilfen und Ideen für den Besuchsdienst und die Seniorenarbeit in Zeiten von Corona
Angedachtes – Informatives – Arbeitshilfen

Herausgeber: Haus kirchlicher Dienste

der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers

Verantwortlich: Andreas Chrzanowski und Christiane Neukirch, Zentrum für Seelsorge;
Angela Biegler, Evangelische Erwachsenenbildung; Pastorin Helene Eißén-Daub
und Inken Richter-Rethwisch, Besuchsdienst

Hausanschrift: Archivstraße 3, 30169 Hannover

Postanschrift: Postfach 2 65, 30002 Hannover

Fon: 0511 1241-411 **Fax:** 0511 1241-955

E-Mail: Besuchsdienst@kirchliche-dienste.de

Internet: www.kirchliche-dienste.de/besuchsdienst

Fotos: spetenfia* (Titel), kopfundbauch* (S. 2), Axel Bueckert* (S. 3), Roman* (S. 5), Sakuraco* (S. 7), zatletic* (S. 8), thebigland45* (S. 10), Zacarias da Mata* (S. 12), Melinda Nagy* (S. 13), Fotoschlick* (S. 15, 19), Christiane Neukirch (S. 22, 23), Cristina Conti* (S. 24), Alena Siamionava* (S. 25), Andreas Prott* (S. 27), Monster Ztudio* (S. 28), pattilabelle* (S. 29)

*= Adobe Stock

Satz und Layout: HkD (13078)

Druck: MHD Druck und Service GmbH, Hermannsburg, gedruckt auf Recyclingpapier aus 100 % Altpapier

Auflage: 2000 **Ausgabe:** 2020

Liebe Leser*innen,

nach wie vor ist die Situation sehr angespannt. Die Infektionszahlen sind sehr hoch, für November wurde ein Teil-Lockdown verhängt. Ein Ende der Pandemie ist nicht in Sicht. Wir alle sind Corona müde und fühlen uns kraftlos, weil uns die täglichen Begegnungen und Berührungen fehlen. Um den langen Weg der Pandemie weiter gehen zu können, müssen wir uns gegenseitig ermutigen und beim Durchhalten unterstützen. Kontakthalten, ohne uns oder andere zu gefährden.

Wie kann dieses Kontakthalten gehen?

Wie können wir unsere tägliche „Portion Resonanz“ bekommen, wie können wir Trostworte finden und zusprechen?

Um diese Themen geht es in diesem Heft. Es ist entstanden im Oktober/November und enthält wieder sehr persönliche Gedanken.

Auch in dieser Sammlung der Texte finden Sie wieder Angedachtes, Informatives und Arbeitshilfen zur Lektüre und inneren Aneignung und für die Arbeit in Ihren Gruppen.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit den Texten nicht nur die Arbeit vor Ort erleichtern, sondern auch Zuversicht wecken und das Vertrauen, dass der weihnachtliche Gesang der Engel „Fürchte dich nicht!“ auch uns ermutigen kann, innerlich immer wieder aufzustehen.

Das wünscht Ihr Redaktionsteam

*aus dem Besuchsdienst Helene Eißendaub und Inken Richter-Rethwisch,
von der EEB Angela Biegler,
von der Blinden- und Sehbehinderten-
seelsorge Andreas Chrzanowski und
von der Gebärdensprachlichen Seelsorge
Christiane Neukirch*

Angedachtes



Fürchte dich nicht! *Andacht zu Lk2,10*

„Fürchtet euch nicht! Siehe ich verkündige euch große Freude, die allem Volk widerfahren wird, denn euch ist heute der Heiland geboren, welcher ist Christus, der Herr, in der Stadt Davids.“ Das sind die Worte des Engels an die Hirten, die angesichts der weihnachtlichen Geschehnisse zu tiefst erschrecken. Aber sie trauen den Himmelsboten, verkriechen sich nicht, sondern machen sich auf den Weg um die „Geschichte zu sehen, die da geschehen ist“. Machen sich auf zu dem Kleinen.

Fürchte dich nicht! Dreiundsiebzigmal kommt dieser Imperativ in der Lutherbibel vor. Oft gesagt, wenn Menschen vor großen Herausforderungen stehen. Meistens verbunden mit einem Segenswunsch und der Aufforderung aufzubrechen, sich zu bewegen, zu vertrauen und an das Leben zu glauben.

In der Zeit der Pandemie fällt das nicht so leicht, dieser Aufforderung nach zu kommen. Groß ist die Unsicherheit. Wir Menschen werden uns selber fremd. Furcht und Angst wechseln sich ab. Die

Alarmhaltung bei den Nachrichten, dass sich immer mehr infizieren, das Erschrecken, der Lockdown könne noch länger verhängt werden. Und dann wieder die latente, fast lähmende Angst, das nicht weichen wollende unangenehme Gefühl von Enge, Anspannung und Wachsamkeit, mit der Frage, die noch keine Antwort bekommt: Wann wird es wieder, wie es war?

Wir müssen noch aushalten. Die großen Dinge sind noch nicht vollbracht. Noch gibt es keinen Impfstoff, darum geht es in erster Linie um Vorsicht und Rücksicht. Und doch wird uns ja auch dieses Jahr die weihnachtliche Botschaft zugesagt: „Ich verkündige euch große Freude!“

Vielleicht machen wir es wie die Hirten und finden die Freude im Kleinen, in den kleinen Dingen, die möglich sind. Die uns tätig werden lassen, dass wir innerlich aufbrechen und nicht aufgeben. Dass wir nicht verzagen und uns selber zu Opfern machen, sondern dass wir uns bewegen, als Aktive das Leben gestalten mit den Möglichkeiten, die dennoch da sind.

Die Hirten gehen zum Kind, ganz an den Anfang der Möglichkeiten und staunen. Und sie stehen hier nicht allein, auch andere kommen und staunen über das Kleine, weltweit. Das Wunder des Lebens liegt im Kleinen. In kleinen Gesten, in freundlichen Worten, in „Wortgeschenken“ finden wir immer auch die „große Freude“ von der die Engel singen. Also lassen wir uns auffordern: „Fürchtet euch nicht!“

*Helene Eißel-Daub, Pastorin,
Referentin für Besuchsdienst
im Haus kirchlicher Dienste*



Maskenspiel *Andacht für eine analoge oder Videokonferenz*

Ein inzwischen vertrautes Bild. Wir tragen Masken. Und doch ist es immer noch gewöhnungsbedürftig, wie wir in Corona-Zeiten bei einander sind. Wenn wir uns analog treffen der große Abstand zwischen uns. Die Sorge um Ansteckung. Nicht nur, dass wir mit Masken, die Mund-Nasen-Bedeckung beim Atmen eingeschränkt sind. Wir sehen einander auch nur bedingt, nehmen uns nur bedingt wahr. Dabei brauchen wir nichts mehr als menschliche Nähe. „Wir sind, wie dies Angela Merkel zu Beginn der Krise mit dem Hinweis auf eine ‚scheinbar paradoxe Sache‘ ausdrückte, aufgefordert, Solidarität zu zeigen, indem wir Abstand halten.“¹ Im Alltag bestimmt die Maske unsere Kommunikation und die Wahrnehmung der anderen Personen ganz stark.

¹ Barbara Schellhammer, Beziehungskrise, Ein Sozialwesen geht auf Distanz: Wie Masken, Abstand, Videokonferenzen und E-Learning die Gesellschaft verändern, Publik Forum, Nr. 16, August 2020

Drei Gedankengänge:

1. Unser Alltag, Menschen mit bedecktem Gesicht. Nur frei der Blick in die Augen. Die Augenfarbe. Das Spiel der Falten rund um die Augen, ein helles Strahlen, ein dunkler Blick: Was zeigen wir einander? Was können wir sehen? Eine Lehrerin lernt ihre neue Klasse kennen in einem Bundesland mit Maskenpflicht: auch die 10-jährigen Kinder einer fünften Klasse. Vertrauen lernen über die Augen. Geht das? Vielleicht können wir das lernen im Vertrauen auf das, was Jesus sagt: Die Augen sind das Licht des Körpers. Sind sie klar, wird der ganze Leib hell und frei von Finsternis.
2. In manchen Banken gibt es keine Pflicht für Mund- und Nasenschutz. Weil die Augen zu wenig vom Menschen zeigen. Finstere Gestalten verbergen das Gesicht. Unbescholtene aber zeigen ihr Gesicht: frank und frei. Was bedeutet das dann, dass wir im Alltag so verhüllt sind. Eingeständnis dessen, was wir uns nicht frei und offen zeigen. Eingeständnis der Beschämungen und Dunkelheiten mit denen wir hier sind, in die wir verstrickt sind, – jede, jeder ein bisschen anders.

Angedachtes

3. Man sieht nur mit dem Herzen gut. Denn das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar schreibt Exupery im „Kleinen Prinzen“. Das wäre gut, das zu können, mit dem Herzen gut sehen. Durchsehen durch all das Äußere. Sich nicht ablenken lassen von dem, was an der Oberfläche stört, auf dieser Ebene in Kontakt sein, mit dem Herzen, – füreinander, und für Gott. Denn Gott schaut nicht auf das, was vor Augen liegt, sondern sieht das Herz an.

Gebet:

Barmherziger Gott, wir danken Dir, dass wir jetzt hier sind. Für diesen Ort, für unser Zusammensein, für das Versprechen deiner Gegenwart.

Was immer uns belastet und Sorgen macht: Hier darf es sein. Vor dir darf ich es aussprechen ...

Was immer mich mit Freude erfüllt, hier kann ich Danke sagen. Danke für mein Leben, Danke für die Menschen, die zu mir gehören.

Und was immer uns für die Zukunft stärken kann, was uns miteinander verbindet hier und mit allen Menschen, mit denen wir durch dieses Leben gehen, was immer wir erhoffen und ersehnen: Hier können wir darum bitten. Und Du Gott wirst uns nicht ohne Antwort lassen ...

Zu dir richten wir uns aus mit unseren Worten und Gedanken. Amen.

*Helene Eißel-Daub, Pastorin,
Referentin für Besuchsdienst
im Haus kirchlicher Dienste*

*Hans-Peter-Daub, Pastor, Vorstand
Dachstiftung Diakonie, Kästorf*



Zwischen(T)räume neu entdecken – „Gott geht durch den Garten“

In der Schöpfungserzählung im 1. Mose 2,4-25 begegnet uns Gott so ganz menschennah. Wie er aus Lehm den Menschen kreiert und sich unbändig an erschaffenen Tieren und Menschen freut. Sie einander anvertraut, dass sie sich gegenseitig umeinander kümmern und spüren, dass sie nicht allein sind. Und als Gott dann alles geschaffen hat, ruht er von seinem Werk. Er hört mit dem Schaffen auf und geht durch den Garten und freut sich seiner Werke.

Schon beim ersten Lockdown haben wir die Zwischenräume unseres Lebens neu ausgelotet. Auch wir mussten in vielerlei Hinsicht mit gewohntem Tageswerk aufhören. Menschen haben sich im Garten oder über Balkone hinweg ausgetauscht. Vor allem freuten sich all die, die einen Garten haben. Begegnungen auf der Straße, auf Parkbänken und an der Tür wurden zu Gespräch

und Austausch genutzt. Und der Bedarf daran war ein großer. Zu spüren, dass wir einander anvertraut sind, uns gegenseitig kümmern und uns spüren lassen, dass wir nicht allein sind. Viele Menschen erzählten davon, dass sie in dieser Zeit mehr und mehr ihr nahes Umfeld und ihre Nachbarn sehr zu schätzen lernten. Der Zwischenraum ist wieder neu entdeckt worden. Es ist eine positive Nebenwirkung von Corona, solche Zwischenräume zu entdecken, zu nutzen und fruchtbar zu machen für ein neues Miteinander in anderer und verantwortungsvoller Gestalt. Als geschaffene Wesen stehen wir in Beziehung zueinander, zu den Tieren und zu Gott. Dieses Beziehungsgefüge gilt es neu zu gestalten mit Liebe, mit Sorgfalt und mit Verantwortung. Vielleicht sollten wir die Erfahrung dieser Zwischenräume mit hineinnehmen in eine neue Zeit nach Corona und nicht wieder zu

Angedachtes

schnell zum Alten übergehen. Vielleicht müssen wir zwischendurch einmal mit dem Schaffen aufhören und uns an den Dingen freuen, die entstanden sind, um nicht atemlos von einem zum anderen zu rennen. Sodass das Jahr 2021 nicht zum Jahr auf der Überholspur wird, Versäumtes nachzuholen und gleichzeitig den anstehenden Aufgaben gerecht zu werden. Der künstliche Sabbat darf nicht dazu führen, dass wir am Montag übermotiviert durchstarten.

Es sind nicht nur neue Zwischenräume in diesem Jahr 2020 gefragt, sondern auch neue Zwischenzeiten. „In der Zwischenzeit“ machen wir andere Dinge, weil sie unter den gegebenen Bedingungen nicht gehen. Die Jünger haben nach Jesu Himmelfahrt für die neue Zwischenzeit den Heiligen Geist an ihre Seite bekommen, um nicht in unstillbare Sehnsucht oder Verzweiflung über Jesu Tod zu fallen. Sondern mit Kreativität und Kraft von der Sehnsucht und vom Anbruch des Reiches Gottes zu erzählen. Die Israeliten haben im Exil ihre Traditionen am fremden Ort weiterfortgesetzt. Sie haben sich dadurch verändert. Sie haben ihre Sehnsucht nach dem Tempel gemeinsam wachgehalten und besungen. Sie haben sich Kraft gegeben, in dem sie ihre Sehnsucht geteilt haben. Damit haben sie der Zwischenzeit einen Sinn abgerungen. Wartezeiten, Zwischenzeiten, Zeiten des Exils – es könnte biblischer nicht sein. Und die große Herausforderung besteht darin, dieser nun gegebenen Zwischenzeit auch einen Sinn abzurufen.

Im Exil verweilt der Mensch in einem fremdartigen und unvertrauten Zustand und muss auf seine gewohnte individuelle Entfaltung verzichten. Für manche wird das Exil wie ein ungeduldiges Warten erlebt, wie ein passiv erduldetes Schicksal. Für manche wiederum ist es eine Zeit von aktivem Reflektieren und Gestalten: wie soll es jetzt und wie soll es danach weitergehen. Die nach Babylon Exilierten haben im 29. Kapitel des Propheten Jeremia einen konkreten Auftrag erhalten, die Zeit zu füllen und zu gestalten: Häuser bauen, Wohnen, Gärten pflanzen – alles Bilder eines

ermutigenden Dennoch und Trotzdem. Richtet Euch ein in die neue Zeit und werdet in Eurer Liebe am Leben nicht weniger. Bleibt vorsichtig, wachsam und kritisch. Dann soll etwas erfahrbar werden von der Zusage: Wenn ihr mich von ganzem Herzen suchen werdet, so will ich mich von euch finden lassen. (Jeremia 29,13).

Gehen Sie bei einer Tasse Tee einmal in sich und überlegen:

Was stimmt mich in diesen besonderen Zeiten dankbar und zuversichtlich?

Welche neuen Aufgaben bestimmen derzeit mein Leben?

Was könnte die Erfahrung von Corona an unseren Lebensweisen positiv verändern?

Inken Richter-Rethwisch, Pastorin, Referentin für das „Projekt Alternde Gesellschaft“ und Besuchsdienst im Haus kirchlicher Dienste, Hannover

Am Rande der Nacht

Über den Feldern
von Bethlehem
klingt Licht,
schwingt sich
ein klarer Ton
in die Welt, erobert sich
Resonanzräume
im Widerständigen,
im Leeren –

Räume auch im
harten Holz
unserer Herzen,
in denen einer
am Rande der Nacht
von Freude singt.

*Aus: Tina Willms, Erdennah – Himmelweit,
Neukirchen-Vluyn, 2019 ©*

Angedachtes



Ein Strohalm – Predigt für Gehörlose

Predigten für Gehörlose sind kürzer als Predigten für Hörende, denn mit den Augen zu „hören“ ist sehr viel anstrengender als mit den Ohren. Mimik, Gebärde und Mundbild müssen synchron erfasst und gedeutet werden. Viel Konzentration ist dafür erforderlich. Die bricht sofort ab, wenn die Gedanken beim Zuschauen andere Wege gehen.

Der Inhalt der Predigt muss deshalb bildlich konkret und nah an der Erfahrung der Menschen sein. So stand ein Strohalm im Mittelpunkt dieser Weihnachtspredigt und hat der Gemeinde hoffentlich die Weihnachtsbotschaft auch zuhause immer wieder ins Gedächtnis gerufen.

Liebe Gemeinde!

Die Hirten sind im Stall, sie stehen an der Krippe. Sie staunen und schweigen. Sie beten das Kind an. Und dann gehen sie wieder – froh und dankbar. So erzählt die Bibel. Viele Bilder gibt es davon, viele Künstler haben sich vorgestellt, wie das war, wie sie geschaut haben und wer noch dabei war. Viele Krippenspiele erzählen von den Hirten und wie sie zum Stall kommen und beten.

Ich träume die Geschichte weiter: Die Hirten gehen wieder zurück zu ihren Tieren. Ein Hirte hat etwas mitgenommen von der Krippe, aus dem Stall. Ganz fest hält er es in seiner Hand. Die anderen merken zuerst gar nichts. Auf einmal sieht es aber doch einer und sagt: „Was hast du denn da in deiner Hand?“ Der Hirte antwortet: „Einen Strohalm! Einen Strohalm aus der Krippe, wo das Kind drin liegt!“ „Einen Strohalm!“ lachen die anderen. Sie denken: das ist doch nur Müll. Überall gibt es Stroh, das ist nicht wertvoll.

Sie sagen zu dem Hirten: „Wirf den Strohalm doch weg!“ Aber der Hirte sagt: „Nein, den behalte ich! Ich gucke den an und halte ihn in der Hand. Dabei denke ich an diese Nacht, an das Kind und was die Engel von diesem Kind gesagt haben! Es ist unser Retter und kommt von Gott.“

Da bohren die anderen nicht weiter. Sie reden über anderes und gehen zurück zu ihren Tieren.

Am nächsten Tag fragt noch mal einer: „Na, hast Du den Strohalm noch? Mensch, wirf den doch endlich weg! Was willst du denn damit?“ „Nein“ antwortet der Hirte, „das Kind von Gott hat darauf gelegen!“ Da lachen die andern wieder. Sie sagen: „Ja eben! Wichtig ist doch das Kind, nicht das Stroh!“ Da widerspricht ihnen der Hirte: „Das stimmt nicht! Ihr denkt, so ein Strohalm ist wertlos. Für Gott nicht! Das Stroh ist doch wertvoll! Das Kind ist so arm – auf was soll es denn liegen? Gott braucht Strohhalme! Gott braucht auch Menschen, die denken: sie sind nicht wichtig und nicht wertvoll, Menschen, die nicht viel können, die nicht viel haben wie wir. Die braucht er auch.“

Ich sehe in meinem Traum: Der Strohalm aus der Krippe ist heilig für den Hirten. Immer wieder nimmt er ihn in die Hand, denkt an die Worte von den Engeln: „Fürchtet euch nicht! Ich bringe euch eine große Freude! Für euch ist heute der Retter geboren, das ist Christus, der Herr.“ Der Hirte freut sich und staunt: Gott selbst wird ein Mensch und ist so arm wie er! Er fühlt: dieses Kind kann er liebhaben! Und mit diesem Kind kann er Gott liebhaben!! Endlich. Früher war Gott so groß und unfassbar für ihn. Aber jetzt nicht mehr. In einem kleinen und hilflosen Kind ist Gott in die Welt gekommen!! Unglaublich.

Die andern sehen das, können sich aber nicht so mitfreuen mit dem Hirten und ärgern sich immer mehr darüber. Bis eines Tages einer dem Hirten den Strohalm aus der Hand reißt und ihn umknickt – wieder und wieder – und dann auf den Boden schmeißt und schreit: „Du

machst mich ganz verrückt mit diesem Strohalm immer!“

Da steht der Hirte ganz ruhig auf, hebt den Strohalm auf, streicht ihn wieder glatt und sagt zu den andern: „Schaut: Es ist ganz leicht, einen Strohalm umzuknicken. Ich weiß. Aber der Strohalm ist geblieben, was er war: ein Strohalm. Mit dem Kind in der Krippe, mit Jesus ist es genauso. Der wird auch die Wut der Menschen aushalten, ertragen und doch bleiben, was er ist: Gottes Retter für die Welt – so wie der Strohalm ein Strohalm geblieben ist. Ich weiß jetzt ganz tief in meinem Herzen drin, wie Gott uns rettet und warum er als Kind auf die Welt gekommen ist: Seine Liebe zu uns in Jesus und unsere Liebe zu ihm wird die Welt retten!“

Soweit der Hirte in meinem Traum. Ihr, liebe Gemeinde, habt auch einen Strohalm auf euren Plätzen gefunden. Er soll euch an den Hirten aus meinem Traum erinnern, an seinen Strohalm.

„Da liegt es, das Kindlein, auf Heu und auf Stroh, Maria und Josef betrachten es froh“ – so singen wir heute, am Heiligen Abend. Gott schenkt uns Jesus. Nehmt die Worte des Hirten mit: Gottes Liebe zu uns in Jesus und unsere Liebe zu ihm wird die Welt retten! Gott zeigt uns mit Jesus: Er braucht uns. Wir müssen keine großen, reichen Leute mit viel Einfluss sein. Wir müssen auch nicht immer alles richtigmachen. Klein und wehrlos wie Kinder dürfen wir bei ihm sein. Und ihn lieben wie Kinder ihre Väter und Mütter und wie Väter und Mütter ihre Kinder. Fröhliche Weihnachten! Amen.

Christiane Neukirch, Pastorin, Beauftragte der evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers für die Gebärdensprachliche Seelsorge

Angedachtes



Josef – ein Mann in der Krise

Was wäre die Weihnachtsgeschichte ohne Maria? Ihrem Mann, Josef fällt allerdings eine eher bescheidene Rolle zu. Nicht ein einziges Wort darf der jüdische Bauhandwerker in der Geschichte um Jesu Geburt sprechen. Und doch! Ohne ihn könnten wir das Weihnachtsfest nicht feiern. Und noch mehr: An ihm kann man lernen, wie man in Krisenzeiten seinen Mann und natürlich auch seine Frau stehen kann.

Dass zu erkennen ist nicht ganz leicht. Während Maria im Laufe der Geschichte immer mehr Verehrung zufiel, verband man mit Josefs Namen sogar Spott und Hohn. Abschätzig spricht man von einer Josefsche, wenn eine Ehe nicht vollzogen wird, weil der Mann zu schwach oder zu alt dazu ist. Und Darstellungen zeigen ihn als alten Greis, der sich auf einen Stab stützen muss. Der Blick auf den Josef in der Bibel ist aber ein anderer. Für Jesus ist sein Stiefvater genauso wichtig wie seine Mutter Maria.

Wer das verstehen will, sollte sich einmal in die Lage von Josef versetzen. Wie Matthäus berichtet, sind Maria und er verlobt, als sich herausstellt, dass seine Verlobte ein Kind erwartet. Zu vermuten ist, dass die Eltern beider Seiten die Ehe arrangiert hatten. Maria war, wie damals üblich, wahrscheinlich 14 Jahre oder vielleicht sogar noch jünger, als klar war, dass sie ein Kind erwartete.

Josef nimmt zunächst an, seine Braut sei fremdgegangen. Doch weil er „gerecht war und sie nicht bloßstellen wollte“, so Matthäus, beschließt er, „sich in aller Stille von ihr zu trennen“.

Diese kleine Bemerkung weist darauf hin, wie besonders Josef mit dieser persönlichen Krise umgeht. Er beschuldigt keinen anderen und stellt wilde Vermutungen an. Er wird nicht aggressiv gegen seine Verlobte Maria und beim Gedanken zu fliehen, geht es nicht darum sie im

Stich zu lassen. Im Gegenteil, er schützt sie. Und das muss erklärt werden.

Wenn Josef als „gerecht“ bei Matthäus bezeichnet wird, so bedeutet das: Er befolgt das Gesetz des Mose. Das aber schreibt vor: „Wenn ein unberührtes Mädchen mit einem Mann verlobt ist und ein anderer Mann sich mit ihr hinglegt, dann sollt ihr beide steinigen, und sie sollen sterben. Du sollst das Böse aus deiner Mitte wegschaffen.“

Josef aber schreckt vor solch erbarungsloser Gerechtigkeit zurück. Deshalb will er sich heimlich aus dem Staub machen. Man wird dann in ihm den Vater des Kindes vermuten.

Die Verführte und Verlassene trifft aber nach jüdischem Recht keine Schuld. Denn Sex zwischen Verlobten ist zwar verpönt, gilt aber als Vollzug der Ehe und setzt die Frau in ihre ehelichen Rechte ein. So wird Josef, der Schuldlose, alle Schuld auf sich nehmen. Ein großes Vorbild für seinen Sohn Jesus.

Doch er entscheidet sich, Maria nicht zu verlassen. Ist es sein Gewissen oder doch die Liebe zu seiner in Not geratenen Braut? Wir wissen es nicht genau, aber deutlich ist: Josef reagiert in der Krise mit Treue, Verlässlichkeit und Bereitschaft, Verantwortung zu tragen. So heißt es im Evangelium: „Während er noch darüber nachdachte, erschien ihm ein Engel des Herrn im Traum und sagte: Josef, Sohn Davids, fürchte dich nicht, Maria als deine Frau zu dir zu nehmen, denn das Kind, das sie erwartet, ist vom Heiligen Geist.“

Josef nimmt schließlich Maria als Ehefrau und zieht ihren Erstgeborenen wie sein eigenes Kind auf. Auf ihn kann man sich wirklich verlassen. Und noch mehr: Seine Liebe und Zuneigung zu den beiden lässt die schwierigen Startbedingungen vergessen machen und hilft ihnen, eine Familie zu werden.

Die Liebe des Vaters zu seinem Adoptivsohn kann man aus Bemerkungen der Bibel erschließen. Als der Zwölfjährige nach dem Passahfest im Jerusalemer Tempel zurückbleibt, sagt Maria zu ihm: „Kind, wie konntest du uns das antun?“

Dein Vater und ich haben dich voll Angst gesucht!“

Es lässt sich wohl fragen, ob die Erfahrung von Liebe und Güte, die Jesus mit Josef gemacht hat, nicht auch in seine Predigt über Gott eingegangen ist. Seine Zuhörer lehrt er, dass sie Gott als „Abba“, auf Deutsch „Papa“, ansprechen sollen, so wie er es – wie alle jüdischen Kinder – als Sohn gegenüber Josef getan haben wird. In der Bergpredigt finden wir das Gleichnis vom liebenden Vater. Jesus sagt dort: „... ist einer unter euch, der seinem Sohn einen Stein gibt, wenn er um Brot bittet?“

Man kann sich Josef also gar nicht anders denn als liebenden Vater vorstellen. Und es liegt vielleicht nahe, dass dieser Josef auch Jesus geprägt hat.

Was können wir also von Josef lernen? Es scheinen lauter altmodische Tugenden zu sein: Verlässlichkeit, Treue, Barmherzigkeit, Bereitschaft zu helfen, Verantwortung übernehmen und das Wichtigste, nach dem Maßstab der Liebe handeln. Ja, es sind aus der Mode gekommene Tugenden und doch wissen wir, in Krisenzeiten sind wir auf diese Tugenden angewiesen, auf Männer und Frauen wie Josef.

In der Weihnachtsgeschichte hat Josef eine stumme Rolle. Engel, Hirten und Könige, ja selbst die Tiere im Stall scheinen präsenter. In mittelalterlichen Darstellungen der Geburt Jesu sitzt Josef oft abseits, fast unbeteiligt. Es gibt nur wenige Bilder, die ihn mit dem Kind zeigen, das ihn Vater nannte. Mit dieser Vernachlässigung wird einem Mann Unrecht getan. Diesen Josef gilt es zu Weihnachten wieder zu entdecken.

*Andreas Chrzanowski, Pastor,
Blinden- und Taubblindenseelsorge der
Landeskirche Hannovers*

Angedachtes



Mitten im Sturm

Mitten im Sturm
trau ich den Worten
nicht mehr,
schüttelt in Wellen
die Angst mich durch
und ich gehe
in Zweifeln fast unter.
Mitten im Sturm
halt ich mich fest
am Hoffnungslicht,
such in der Ferne ein Ufer
und sehne mich
nach einer Stimme,
die spricht:
Ich bin bei dir,
mitten im Sturm.

*Aus: Tina Willms, Erdennah – Himmelweit,
Neukirchen-Vluyn, 2019 ©*



Gebet

Guter Gott, Vater und Mutter, unser Ursprung, – was können wir schlechter ertragen als Anordnung und Gängelei: Mach dies! Mach das! Nein, lass das! Das habe ich Dir doch gesagt. Weiß Du eigentlich, was Du tust. Wenn Du jetzt nicht hörst!

Und Christus, Menschenbruder an unserer Seite, was können wir schwerer aushalten als nicht zu wissen, wie es gehen soll. Was ersehnen wir uns dann mehr als Klarheit und Ansage, als ein Gegenüber, das keine Angst hat und die Angst nimmt, – bloß nicht sein wie die Schafe ohne Hirte.

Gott, Du lebendiger, wacher Geist, sprich Du mit uns, sei die Stimme, die unser Verstand begreift und unser Herz erreicht. Ihr Klang macht und stark und klar, nimmt die Angst und weckt die Kraft zur Liebe. Jetzt noch mehr als sonst: mach dich für uns vernehmbar in diesem aufgeregten Stimmengewirr aus Vernunft und Gefühl, Sorge und Gelassenheit, Panik und Ignoranz, Machtworten und Abtauchen. Ein Grundton, der trägt,

ein Klang, der Wärme und Vertrauen schenkt.

Was geschieht ist größer als wir Menschen, auch gewaltiger als die, die sich für die Größten halten. Gerade darum, hilf den Großen, dass sie die richtige Spur und die hilfreichen Maßnahmen finden, und hilf uns allen, zueinander zu stehen, auch wenn wir nicht zusammenstehen können, füreinander da zu sein auch wenn wir nicht beieinander sein dürfen. Lass uns und alle Menschen, deine Geschöpfe gut durch diese Zeit kommen. Gott das bitten wir. Amen.

*Hans-Peter-Daub, Pastor, Vorstand
Dachstiftung Diakonie, Kästorf*

Informatives

Trotz alledem! Warum Gemeinschaft und Kontakte gerade jetzt so wichtig für uns sind

Informatives und Impulse für Gespräche im Besuchsdienst und in der Seniorenarbeit

Seit März 2020 leben wir mit der Pandemie. Nach dem anfänglichen Schock und dem Lockdown im Frühjahr haben wir einen Sommer mit niedrigen Infektionszahlen erlebt. Viele von uns haben, auch mit ihren Seniorengruppen oder/und den zu Besuchenden, diese Zeit für das gemeinsame Beisammensein draußen genutzt. Und: es hat gutgetan! Die Sommertage haben uns und unserem Leben eine gewisse Leichtigkeit – fast wie vor der Pandemie – geschenkt. Nun aber ist der Herbst da, es wird kühler, die Infektionszahlen steigen rasant und wir alle merken eine gewisse Corona-Müdigkeit.

Und: Der bevorstehende Winter löst Ängste und Sorgen in uns aus: Wie mag das alles werden? Was kann uns helfen, die bevorstehende Zeit zu bewältigen? Wie können wir trotz alledem den Kontakt zu unseren zu Besuchenden und unseren Seniorengruppen halten?

Was die Pandemie mit uns macht ... Leben mit Abstand

Keine Frage, das letzte halbe Jahr hat uns verändert. Die meisten von uns haben die A-H-A (Abstand – Hygiene – Alltagsmaske) Regeln, nun noch um das „L“ für das Lüften ergänzt, verinnerlicht. Fast unbewusst weichen wir unseren Mitmenschen aus und halten den gewünschten Abstand. Umarmungen und zu viel Nähe werden vermieden, stattdessen begrüßen wir uns mit den Ellbogen oder mit einem freundlichen Winken. Haben Sie auch schon an sich die Beobachtung gemacht, dass sie auf Filme aus Zeiten vor der Pandemie, in denen sich die Menschen nahekomen

bzw. sich berühren, spontan reagieren: „Geht ja gar nicht. Die halten ja gar keinen Abstand!“ Oder: „Ja, das waren noch schöne Zeiten, als wir uns so nah sein und berühren durften!“

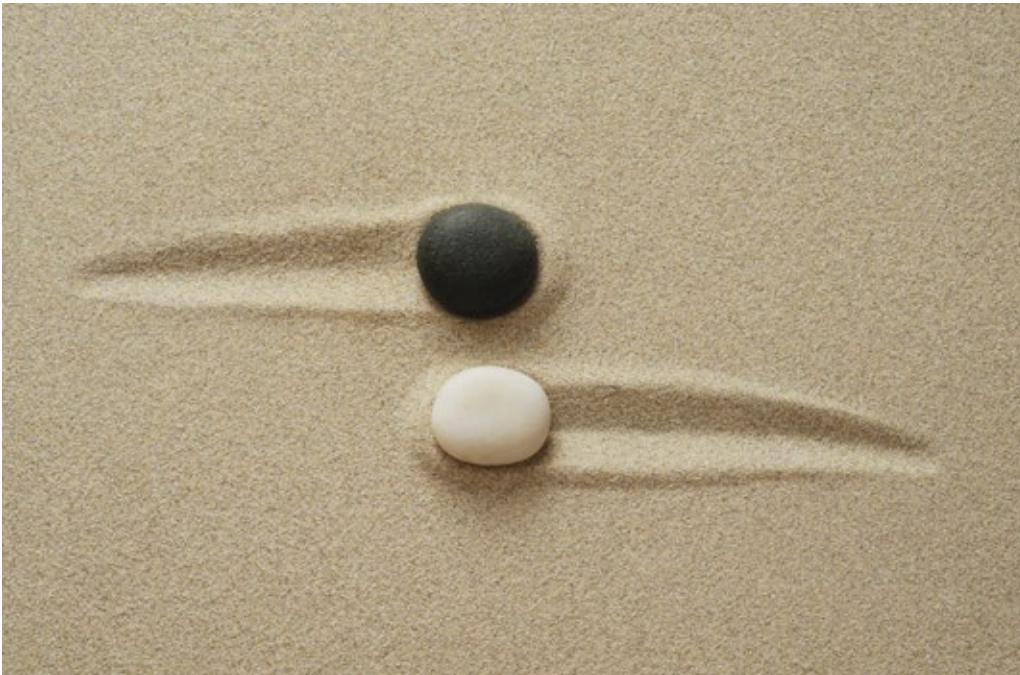
Erschreckend, dass nach einer doch relativ kurzen Zeitspanne so gravierende Veränderungen im eigenen Verhalten feststellbar sind. Erste Studien (vgl. Überblick der Bundeskammer der Psychotherapeuten) zeigen, dass diese belastende Situation und vor allem die ungewisse Zukunft bei vielen Menschen zu einem Anstieg von Angststörungen, Depressionen oder auch Suchterkrankungen geführt hat. Natürlich sind wir nicht alle von solchen einschneidenden psychischen Folgen betroffen, aber eine starke Verunsicherung bis hin zu Gefühlen von Angst bzw. Furcht angesichts der Pandemie erleben viele von uns. Dazu kommen die sozialen Auswirkungen des Social Distancing. Statt uns in dieser besonderen Situation trösten und nah sein zu können, müssen wir Abstand halten, dürfen uns nicht zum Trost berühren und erleben, dass Kontakt und Gemeinschaft – so wie wir es bisher kannten – nicht möglich sind.

Nähe zueinander, Gemeinschaft erleben würde uns jetzt guttun, aber die Pandemie zwingt uns aus Fürsorge um den Anderen Abstand zu halten. Social Distancing prägt unser Leben und beeinflusst auch die Art und Weise unseres Zusammenlebens.

Dieses Leben mit „angezogener Handbremse“ oder wie „unter einer Käseglocke“ ist anstrengend. Oder, wie erleben Sie diese Situation? Welche Bilder fallen Ihnen ein? Tauschen Sie sich doch einmal mit einem vertrauten Menschen aus zur der Frage: „Das Leben in der Pandemie ist für mich jetzt wie ...“

Leben außer Kontrolle

Der Jenaer Soziologe Hartmut Rosa beschreibt „Corona als Monster der Unverfügbarkeit“ (Podcast, WDR 3 Kultur am Mittag, 30. Juni 2020), denn die Pandemie hat dazu



geführt, dass Vieles nicht mehr geht bzw. sich sogar noch nicht einmal mehr planen lässt. So können z. B. größere Geburtstags- oder Hochzeitsfeiern nicht bzw. nur im kleinen Kreis stattfinden, Urlaubsreisen und spontane Kultur-/Freizeitvergnügungen sind stark eingeschränkt bis gar nicht durchführbar.

Und: der Verlauf und die Dynamik der Pandemie können sich jederzeit schnell verändern und neue regionale Regelungen und verstärkte Infektionsschutzmaßnahmen erforderlich machen. Unser aller Leben ist mit dieser Pandemie in weiten Teilen unverfügbar, d. h., nicht planbar, geworden. Mit dem Erleben dieser Unverfügbarkeit wird uns der damit einhergehende Kontrollverlust über unser Leben deutlich. Bis zur Pandemie erlebten viele von uns dieses Ausmaß an persönlichem Kontrollverlust nur in der Konfrontation mit Krankheit und Tod. Ansonsten waren wir häufig im ständigen „To-do-Rhythmus“ und wähten uns dadurch mehrheitlich in der Rolle der/des Gestaltenden unseres Lebens.

Dann kam die Pandemie und seitdem erfahren wir schmerzhaft die Grenzen des bisher vermeintlich Planbaren. Diese Grenzen zu spüren und dadurch den persönlichen Kontrollverlust zu erfah-

ren, macht Angst. Bei einigen schlägt diese Angst sogar in Aggressionen um, die sich entweder nach Innen (gegen sich selbst, z. B. in Form von Depressionen) oder nach Außen (gegen andere, z. B. als Wut gegenüber der Politik) wenden.

Es ist wichtig und hilfreich, sich über die eigenen Gefühle mit Anderen auszutauschen. Welche Gefühle erleben Sie derzeit? Was macht Ihnen Angst? Was macht Sie traurig? Was macht Sie ggf. wütend? Wer oder/und was tröstet Sie und gibt Ihnen Kraft?

Keine Frage, unser gesamtes Leben ist durch diese Pandemie außer Kontrolle geraten. Das unsichtbare Corona-Virus hat uns alle im Griff, es verunsichert und zwingt uns „auf Sicht zu fahren“ und die Unverfügbarkeit unseres Lebens anzunehmen. Das alles kostet viel Kraft. Viele von uns fühlen sich deshalb im Moment müde und antriebsarm.

Leben mit leeren Akku

Die lange Dauer der Pandemie, die ungewisse Zukunft und die Aussichten auf einen Winter der Entsagungen erschöpfen uns alle, nicht nur einzelne. Nach Hartmut Rosa bewirkt die Pandemie einen Verlust an sozialer Energie und

Informatives

eine Art „gemeinschaftliches Burnout“, denn „Mehltau überziehe unser aller Wahrnehmungen“ und schwäche unsere Gesellschaft.

Hartmut Rosa räumt ein, dass es zurzeit noch kein Konzept zur „sozialen Energie“ in der Soziologie gibt. Aber nach seiner Auffassung entsteht soziale Energie durch Begegnung und Kontakt und kann dadurch eine Eigenschaft einer Gruppe oder eines Interaktionsprozesses (d. h., wechselseitiges Aufeinander einwirken von Personen oder/und Systemen) sein. Ein Beispiel dazu, etwas weniger theoretisch ausgedrückt: Begegnungen mit anderen lösen immer Gefühle (und damit auch Energien) in uns aus. Mal merken wir, dass uns eine Begegnung erschöpft bzw. nicht guttut (und bei uns Energien abzieht). Ein anderes Mal erleben wir einen Kontakt mit einem Einzelnen oder einer Gruppe als besonders wohltuend und stärkend (und für uns Energie spendend). Natürlich geht es unserem Gegenüber genauso! Auch bei ihm bzw. ihr entsteht durch den Kontakt zu uns Energie. Wenn Sie an Gespräche im Besuchsdienst und/oder in der Seniorengruppe denken, fallen Ihnen bestimmt einige Situationen ein, in denen diese unterschiedlichen Energien im und durch das Miteinander für alle im Raum spürbar waren.

Die Pandemie und das Leben im Sozial Distancing reduzieren unsere Möglichkeiten zum gegenseitigen Energieaustausch und schränken damit unsere Chancen zum Kraftauftankens erheblich ein.

Es ist jetzt besonders wichtig, achtsam mit sich umzugehen und sich der persönlichen Energiequellen, aber auch Energiefresser, bewusst zu sein. Nur, wenn wir selbst gut für einen eigenen ausgeglichenen Energiehaushalt sorgen, können wir in unserer ehrenamtlichen und/oder hauptberuflichen Tätigkeit im Besuchsdienst oder in der Seniorenarbeit anderen Kraft schenken und so die soziale Energie zwischen uns und anderen steigern. Diese Steigerung ist jetzt dringend nötig, um gemeinsam den bevorstehenden Winter unter den Bedingungen der Pandemie zu bewältigen.

Denn: Von unser aller Handeln hängt es maßgeblich ab, wie sich diese historisch völlig neue und offene Situation weiterentwickelt. Gelingt uns ein solidarisches, d. h., in wechselseitiger Sorge und Verantwortung getragenes, Vorgehen und halten wir dadurch die Pandemie unter Kontrolle?

Oder schaffen wir dies nicht und tragen – wie schon seit einiger Zeit in den

Übung: Energiekuchen

Sich der Persönlichen Energiequellen bewusst werden

Wie erleben Sie im Moment Ihre Energie bzw. Ihre Möglichkeiten des Auftankens von Energien? Vielleicht haben Sie Lust für sich und/oder mit anderen einen persönlichen „Energiekuchen“ anzufertigen? Dazu nehmen Sie sich ein größeres Stück Papier und einen Stift und zeichnen zunächst einen Kreis.

Danach überlegen Sie sich bitte, welche Lebensbereiche (z.B.: Arbeit und Beruf, Familie und Partnerschaft, Freizeit und Hobbys, Freunde und

Bekannte, Glauben und Spiritualität, Zeit für sich...) Ihnen guttun und Ihnen Energie bzw. Kraft in dieser schwierigen Zeit geben.

Anschließend verteilen Sie für diese Lebensbereiche entsprechend des Energieanteils große Tortenstücke und beschriften diese.

Nun schauen Sie auf Ihren „fertigen“ Energiekuchen: Sind Sie mit der Verteilung zufrieden? Erscheint Ihnen die Verteilung ausgewogen? Oder fehlt Ihnen etwas bzw. sehen Sie Veränderungsbedarf? Falls ja, was könnten Sie ggf. wie ändern? Wer oder was könnte Sie bei dieser Veränderung unterstützen?

Medien zu beobachten – weiter durch wechselseitige Schuldzuweisungen (z. B. die Alten als Risikogruppe und Spaß-Bremse versus die Jungen als egoistische Partygänger und Gefährder) zur Spaltung und damit auch Schwächung der sozialen Energie in unserer Gesellschaft bei? Dies wäre verhängnisvoll, denn in dieser Pandemie sind wir alle Verlierer/-innen, egal welchen Alters.

Wir brauchen jetzt wieder mehr Solidarität und müssen für den bevorstehenden Kraftakt unsere gemeinsame soziale Energie erhöhen. Nach Hartmut Rosa kann soziale Energie nur mit Einsatz, d. h., durch die Erhöhung der sozialen Kontakte – natürlich ohne sich und andere zu gefährden –, gesteigert werden.

Gefragt sind daher kreative Ideen, die Kontakt und Miteinander zu den zu Besuchenden oder den Seniorenkreisen unter den Bedingungen der Pandemie ermöglichen.

Stemmen wir uns zusammen gegen das gemeinschaftliche Burnout!

Was uns jetzt im Herbst bzw. Winter helfen kann... Trotzig leben

Wenn wir uns zusammen gegen das Virus stemmen und uns weigern, ein leichter Wirt für das Virus zu werden, können wir die Ausbreitung eindämmen. Zwar können wir das Virus dadurch nicht besiegen, aber wir können es – vor allem mit der Einhaltung der A-H-A-L Regel – begrenzen. D. h., wir sind nicht völlig machtlos der Pandemie ausgeliefert! Sich dieses bewusst zu machen, stärkt uns und lässt uns statt Ohnmacht Selbstwirksamkeit erfahren. Das ist wichtig für unser seelisches Gleichgewicht und verhilft uns zu mehr Kraft für das weitere Durchhalten. Darüber hinaus beinhaltet das sich gegen etwas Stemmen auch das Gefühl von Trotz. Trotz ist ein starkes Gefühl und: Trotz ist ein Verhalten des Widerstands und dient der Selbsterhaltung. Leisten wir uns also ruhig gemeinsam viel Trotz im Sinne von: Wir wollen dem Corona-Virus trotzen und es dadurch eindämmen!

Wichtig ist, dass wir miteinander im Kontakt bleiben. „Trotz Pandemie im Kontakt zu bleiben!“ empfiehlt auch die Bundeskammer der Psychotherapeuten in ihrer Veröffentlichung (S. 23, 2020), denn Nähe und Kontakt seien die wichtigsten Ressourcen zum Ertragen von großen Belastungen.

Wie aber im Kontakt bleiben, ohne sich in Gefahr zu bringen? Sicher, die meisten von uns telefonieren, mailen, skypen, zoomen ... aber die Sehnsucht nach Berührung bzw. die Trauer darüber, andere nicht mehr in der gewohnten Form nahe sein zu können, macht vielen zu schaffen. Berühren und berührt werden ist nun einmal ein menschliches Grundbedürfnis. Mit diesem Grundbedürfnis beschäftigt sich seit September eine Ausstellung im Paula-Modersohn-Museum in Bremen. Unter dem Titel „Berührend – Annäherung an ein wesentliches Bedürfnis“ werden Bilder, Skulpturen und Videofilme gezeigt, die deutlich machen, wie viele unterschiedliche Formen von Berühren und Berührt werden es gibt.

Berührung kann auch ohne körperliche Nähe über unsere anderen Sinne, wie z. B. die Augen oder die Ohren, erfolgen. Auch Abstand halten muss nicht unbedingt dazu führen, dass uns Menschen oder Dinge nicht berühren können. Sie erinnern sich doch sicherlich an die Schilder in den meisten Museen: „Bitte nicht berühren!“? Durch diese Schilder werden wir zu den Kunstobjekten auf Abstand gehalten und entdecken dabei, dass gerade dieser Abstand zum Kunstobjekt uns oft erst eine besondere Form der Berührung ermöglicht.

In der derzeitigen Phase der Pandemie kann es uns helfen, die vielfältigen anderen Möglichkeiten von Berühren und Berührt werden, von Kontakt und Miteinander, mehr wahrzunehmen und gemeinsam zu nutzen.

Lassen Sie uns dafür aus dem oft noch in vielen von uns steckenden inneren Widerstand („Es soll so sein wie früher!“) heraustreten!

Trotz alledem ausloten

In Kontakt bleiben mit anderen in diesen herausfordernden Zeiten, heißt vor allem die geltenden Maßnahmen des Infektionsschutzes zu berücksichtigen und einzuhalten. Für die Besuchsdienstarbeit und die Treffen der Seniorenkreise gibt es in jeder Kirchengemeinde Beschlüsse des Kirchenvorstands und Hygienepläne. Diese Beschlüsse orientieren sich an der aktuell gültigen Niedersächsischen Verordnung über Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Corona-Virus SARS-CoV-2 und den Handlungsempfehlungen der Landeskirche Hannovers.

Je nach örtlichen Gegebenheiten (Raumgröße, Lüftungsmöglichkeiten etc.) werden in einigen Kirchengemeinden seit kurzem wieder Treffen von Seniorenkreisen vor Ort – unter Einhaltung der Vorgaben – angeboten. Erste Erfahrungen zeigen, dass es geht. Natürlich sind diese Treffen nicht mit den früheren Treffen vergleichbar. In der Regel sind die Gruppen kleiner und die Zeit des Beisammenseins deutlich kürzer. (Vgl. dazu z. B. „Klein und fein“: Tipps für die Seniorenkreistreffen der Fachstelle 2. Lebenshälfte der Ev. Kirche Kurhessen-Waldeck.) Dennoch sind diese Treffen wichtig, besonders für isoliert lebende ältere Menschen. Sie brauchen – mehr denn je – geöffnete Kirchenräume um sich über die Belastungen in dieser Zeit austauschen.

Ob solche Präsenztreffen für Sie bzw. in Ihrer Kirchengemeinde sinnvoll und richtig sind, kann nur vor Ort entschieden werden. Falls es nicht möglich ist, probieren Sie doch andere Formen der Begegnung und des Kontakts aus!

Vielfach wurden z. B. in der Pandemie die „alten“ Werbeträger; wie das Telefon, die Postsendungen oder der Schaukasten, wiederentdeckt. So wurden Telefonbesuchsdienste bzw. Telefonpatenschaften ins Leben gerufen und erfreuen sich seitdem großer Beliebtheit. Außerdem werden von vielen Menschen tägliche Telefonatenden gern genutzt, ebenso bieten

Telefonkonferenzen die Möglichkeiten zum gemeinsamen Gespräch.

Die Tristheit des Alltags in der Pandemie können z. B. auch gemeinsame Spaziergänge – selbstverständlich mit Abstand – unterbrechen. So gibt es an verschiedenen Orten sogenannte 3.000 Schritte Spaziergänge, durchgeführt als Stadtteilspaziergänge (Stichwort: den Stadtteil neu entdecken bzw. sich gegenseitig etwas aus dem Stadtteil vorstellen) oder Spaziergänge mit leichter Gymnastik (Stichwort: In Bewegung bleiben bzw. Fit halten).

Außerdem haben viele von uns erst in den vergangenen Monaten die Möglichkeiten des Austausches über Video kennen gelernt. Sind die technischen Voraussetzungen (Internetverbindung und PC/Laptop) vorhanden, ist oft nur ein wenig Hilfestellung nötig, damit auch Ältere diese Technik nutzen können. Nutzen Sie und Ihre zu Besuchenden bzw. Ihre Seniorengruppen doch die aktuellen Fortbildungsangebote in diesem Bereich! Zum Beispiel bieten die Ev. Erwachsenenbildung (EEB) Geschäftsstelle Hannover Einführungen in die Software ZOOM an und der Besuchsdienst im Haus kirchlicher Dienste bietet ab 2021 Schulungen in diese Technik vor Ort an („Besuchsdienst kann auch Tablett“, auf Anfrage; Kontakt: besuchsdienst@kirchliche-dienste.de; Fon: 0511 1241-544). Die Liste der Möglichkeiten Miteinander im Kontakt zu bleiben, ließe sich hier fortsetzen. Sie finden weitere Beispiele unter den Literaturtipps.

Die Vielfalt der oft erst in der Pandemie entdeckten Begegnungsformen zeigt, dass in der Besuchsdienst- und Seniorenarbeit – trotz Pandemie und bevorstehenden Winter – Gemeinschaft und Kontakte möglich sind. Sich dieses bewusst zu machen, kann uns ehrenamtlich und hauptberuflich tätigen Kraft geben, immer wieder sorgsam während dieser Pandemie auszuloten, was „Trotz alledem vor Ort geht“.

Bleiben wir am Ball! Steigern wir gemeinsam die soziale Energie und stärken uns so gegenseitig beim Durchhalten!

Übung für zwischendurch:

„Wenn die Pandemie nicht wäre, hätte ich nicht...“

Überlegen Sie einen Moment allein oder mit anderen, ob Sie in der Pandemie auch etwas neues Schönes wie z.B. ein neues Hobby, einen positiven Briefkontakt oder eine nette neue Bekanntschaft usw. für sich entdeckt haben.

Tauschen Sie sich weiter zu der Frage aus: Was tut mir gut an diesem Neuentdecken?

Dieses Gefühl und das Wissen um die eigene Verwundbarkeit machen hilflos und demütig. Wird uns doch klar, wie sehr wir aufeinander angewiesen sind, jetzt im Kampf gegen das Virus. Allein bzw. jeder für sich, können wir diesen Kampf nicht gewinnen. Wir können es nur gemeinsam schaffen. Diese Einsicht kann uns entlasten und zuversichtlich stimmen. Denn: Die Mehrheit in der Bevölkerung hält sich an die allgemeinen Vorgaben des Infektionsschutzes. Dieses gilt auch für junge Menschen von 16-26 Jahren. Nach der Jugendstudie 2020 der TUI Stiftung (vgl. Ergebnisse vom 22. Oktober 2020) halten sich junge Deutsche mehrheitlich an die Maßnahmen zur Corona-Bekämpfung.

Zuversichtlich bleiben

Ein Ende der Pandemie ist jetzt nicht abzusehen. Im Gegenteil: die Infektionszahlen steigen, die Angst in der Bevölkerung wächst und die Maßnahmen zum Infektionsschutz wurden verschärft. Für den November wurde ein Teil-Lockdown verhängt. Es ist schwierig, in diesen Zeiten zuversichtlich zu bleiben. Wir wissen zwar alle, dass jede Krise einmal ein Ende hat und das nichts so bleibt wie es ist, aber dies tröstet nur wenig. Viele von uns haben sich noch nie so verwundbar gefühlt wie in dieser Pandemie.

Damit haben wir eine wichtige Basis für den Winter und das gemeinsame Durchhalten. Überhaupt: „Solidarität ist die einzige Medizin“, so der Kasseler Soziologe Heinz Bude (Arte, Video 14. Mai 2020).

Zuversicht wird auch gestärkt, wenn wir nicht in der eigenen Furcht vor dem Corona Virus gefangen bleiben, sondern besonnen mit unseren Ängsten umgehen. Als Christen wissen wir, dass es eine Zukunft geben wird, eine Zukunft die weit über unser Leben hinausgeht. Als Gemeinschaft können



Informatives

wir uns gerade jetzt in diesem Glauben stärken und so gegenseitig Hoffnung schenken.

Und: ein wichtiger Meilenstein für unsere Hoffnung und Zuversicht in diesem Winter liegt vor uns. Es ist das Weihnachtsfest, das Fest der Hoffnung. Wir werden es in diesem Jahr anders feiern. Die Gottesdienste werden kleiner, kürzer und kälter ausfallen, aber die Freude in uns und zwischen uns wird dadurch nicht kleiner sein. Eher im Gegenteil! Wir werden dieses Fest vermutlich viel bewusster erleben als die Jahre davor und die gemeinsame Zeit nutzen, um uns gegenseitig Zuversicht und Hoffnung zu schenken.

Viele Anregungen für die Advents- und Weihnachtszeit enthält z. B. das Heft „Anders Weihnachten. Inspirationen für Kirche und Diakonie“ (Hrsg.: Midi, Ev. Werk für Diakonie und Entwicklung e.V.). Die Vorschläge umfassen Ideen für Adventskalender, Weihnachtspost, Segen to go, Weihnachtswege, Straßen-Andachten, digitale und analoge Gottesdienste u. v. m. ...

Sicherlich finden Sie darin auch eine Idee für Ihre Tätigkeit. Bleiben wir zuversichtlich. Halten wir Kontakt zueinander und freuen wir uns auf Weihnachten. Trotz alledem!

■ Literatur/LINKS zu Interviews und Videos

- **Bude, Heinz:** Solidarität. Die Zukunft einer großen Idee. München, 2019
Links zu Interviews/Videos mit Heinz Bude: Solidarität ist die einzige Medizin. Arte, 14.5.2020, gelesen am 30.10.2020
<https://www.arte.tv/de/videos/097802-000-A/heinz-bude-soziologe-solidaritaet-ist-die-einzige-medizin/>
Zeitenwende?! Wie Corona die Gesellschaft verändert
Friedrich-Ebert-Stiftung, 8.9.2020, gelesen am 30.10.2020
<https://www.youtube.com/watch?v=pyNmZTR7Hc0>
- **Bundes Psychotherapeuten Kammer:** Corona-Pandemie und psychische Erkrankungen. BPtK-Hintergrund zur For-

schungslage. 17.08.2020, pdf. Gelesen am 30.10.2020

https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2020/08/2020-08-17_BPtK-Hintergrund_Corona-Pandemie-und-psychische-Erkrankungen.pdf

- **Rosa, Hartmut:** Unverfügbarkeit. (2018). 7. Auflage, Wien-Salzburg, 2020
Links zu Interviews/Videos mit Hartmut Rosa: Leiden wir an einem gemeinschaftlichen Burn-out?
Interview in der ZEIT, 13.6.2020. Gelesen am 30.10.2020
<https://www.zeit.de/kultur/2020-06/hartmut-rosa-soziale-energie-coronavirus-burn-out/komplettansicht>

Verlieren wir durch Corona soziale Energie? Interview in österreichischen Zeitschrift DIE FURCHE, 19.08.2020. Gelesen am 30.10.2020

<https://www.furche.at/gesellschaft/hartmut-rosa-wir-verlieren-durch-corona-soziale-energie-3519128>

Corona: Was bleibt? Hartmut Rosa. Video/Interview 7.9.2020. Gelesen am 30.10.2020

<https://www.youtube.com/watch?v=kLOGZFqTIAQ>

- **Schmidt, Frank** (Hrsg.) für die Museen Böttcherstrasse, Bremen: BERÜHRUNG. ANNÄHERUNG AN EIN WESENTLICHES BEDÜRFNIS. Begleitheft zur Ausstellung vom 19.9.2020 bis 24.1.2021. Bremen 2020. Ausstellungstrailer:
https://www.youtube.com/watch?v=abYpjdShgMs&feature=emb_title
Gelesen am 30.10.2020

TUI Stiftung Jugendstudie 2020 Junge Deutsche: Solidarisch gegen Corona und für Europa

Berlin, 22.10.2020. Die Studienergebnisse finden Sie unter

<https://www.tui-stiftung.de/media/jugendstudie-2020-der-tui-stiftung-junge-deutsche-solidarisch-gegen-corona-und-fuer-mehr-europa/>

Gelesen am 30.10.2020

■ Ideen für die Praxis

- Blog der Fachstelle 2. Lebenshälfte der Ev. Kirche Kurhessen-Waldeck: Treffen geht! Klein und fein. Gelesen am 30.10.2020
<http://blog.fachstelle-zweite-lebenshaelfte.de/2020/10/02/seniorengruppentreffen-geht-klein-und-fein/>

- Fachstelle Ältere der Ev.-Luth. Kirche in Norddeutschland: Handreichung für die kirchliche Arbeit mit älteren und alten Menschen im weiteren Verlauf der Corona-Pandemie mit dem Schwerpunkt Seniorenkreise und ähnliche Angebote. Pdf zum Runterladen, gelesen am 30.10.2020
<https://www.aeltere-nordkirche.de/gegen-die-einsamkeit-fuereinander-in-zeiten-von-corona/>

- Haus kirchlicher Dienste (Hrsg): Krisen-Haft? Hilfen und Ideen für den Besuchsdienst und die Seniorenarbeit in Zeiten von Corona. Juli 2020. Veröffentlichung zum Bestellen bzw. Runterladen, gelesen am 30.10.2020
<https://www.kirchliche-dienste.de/arbeitsfelder/besuchsdienst>

Pdf mit Ergebnissen der begleitenden Videogespräche zum Krisen-Haft-Heft:
https://www.kirchliche-dienste.de/damfiles/default/haus_kirchlicher_dienste/arbeitsfelder/besuchsdienst/aktuelles/Ergebnisse_Krisen_Haft_Videogesprauml-che.pdf-bfc8f019b027234c9e-0215f59a002653.pdf

- Haus kirchlicher Dienste, Arbeit mit Älteren: NACHMACHBAR
Wie kann innovative Senior*innenarbeit gelingen? Abonnieren Sie gute Ideen aus der Praxis für die Praxis. Einfach eine Mail senden an: alternde-gesellschaft@kirchliche-dienste.de oder ein Anruf unter Tel. 0511 1241 593. Gerne schicken wir Ihnen die aktuellen Ideenblätter zu.
Oder laden Sie sich die Ideenblätter herunter:
<https://www.kirchliche-dienste.de/arbeitsfelder/seniorinnen-und-senioren/fuereinander-in-zeiten-von-corona>

Midi. Ev. Werk für Diakonie und Entwicklung e.V.: Anders Weihnachten. Inspirationen für Kirche und Diakonie. Pdf zum Runterladen, gelesen am 30.10.2020

<https://www.mi-di.de/materialien/anders-weihnachten>

- Niedersächsischer Turner-Bund: Projekt „3000 Schritte“:
<https://www.ntbwelt.de/der-ntb/zielgruppen/aeltere/3000-schritte.html>
Gelesen am 30.10.2020

■ Rechtliches für die Praxis

- Vorschriften der Landesregierung (gelesen am 1.11.2020):
Die aktuellen Nieder. Verordnungen zur Bekämpfung der Pandemie finden Sie unter:
<https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/vorschriften/vorschriften-der-landesregierung-185856.html>

- Handlungsempfehlungen der Landeskirche Hannovers (gelesen am 1.11.2020):
Aktuelle Handlungsempfehlungen und Hinweise für Kirchengemeinden, Kirchenkreise und kirchliche Einrichtungen während der Corona-Pandemie sind abrufbar unter:
https://www.landeskirche-hannovers.de/evlka-de/presse-und-medien/nachrichten/2020/02/2020-02-28_2

- Handlungsempfehlungen für die Hausbesuche und Besuchsdienstarbeit unter den Bedingungen der Corona-Pandemie vom 10. 9.2020 (gelesen am 1.11.2020):
https://www.landeskirche-hannovers.de/damfiles/default/evlka/frontnews/2020/Maerz/14/Rechtliches/Handlungsempfehlung_Besuchsdienst_2020_09_10.pdf-4e6b2316caf828484edc668cd9793f5d.pdf

Hinweis: Die letztendlichen Entscheidungen über die Besuchsdienst- und Seniorenarbeit werden vor Ort in den Kirchengemeinden vom Kirchenvorstand getroffen. Außerdem gilt das dort vorliegende Hygienekonzept.

Angela Biegler, Pädagogische Mitarbeiterin, Evangelische Erwachsenenbildung (EEB), Geschäftsstelle Hannover

Arbeitshilfe

*Angst brauch nicht.
Friede wird da, wo Gott drüber ist.
Weihnachten ins Herz ziehen.*

Die Weihnachtsbotschaft in Gebärdensprache

Weihnachten 2019 gab es in Hannover einen ganz besonderen Gottesdienst. Über 1000 Menschen waren um Mitternacht in die Bahnhofshalle des Hauptbahnhofs gekommen. Stefan Lackner, Pastor und Beauftragter für die Cityseelsorge in Hannover, und Christiane Neukirch, Pastorin und Beauftragte für die gebärdensprachliche Seelsorge, luden ein, die Weihnachtsgeschichte mit Gebärden zu erleben.

Vor allem die Botschaft des Engels an die Hirten auf den Feldern von Bethlehem hatte es ihnen angetan: „Fürchtet euch nicht!“ Die Gebärde für „**Furcht**“ bzw. „**Angst**“ kann jeder Mensch leicht nachvollziehen und hat sie vielleicht sogar schon einmal selbst intuitiv gemacht:



Wie nah ist uns allen die Angst, wie tief sitzt sie in uns?! Aber der Engel verkündet: das soll nicht sein! Gehörlose Menschen drücken das aus mit der Gebärde für „brauch nicht“ – die sieht aus, als werde die Angst geradezu durchgestrichen! Weihnachten bedeutet: Gott will keine Angst. Weder will er uns Angst machen noch will er, dass wir Angst haben. Und dann singen die Engel: „Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden!“ Wer das gebärdet, entdeckt einen faszinierenden Zusammenhang: die Gebärde für **Ehre und Friede** ist gleich!!



Die Weihnachtsgeschichte erzählt: beide kommen von Gott. Deshalb beginnt die Gebärde für beide auch oben, fast über dem Kopf. So wird deutlich: Friede wird da, wo Gott drüber ist und Menschen IHM die Ehre geben. Stephan Lackner dazu: „Also Friede ist nicht da, wo Herrscher, Bündnisse und Ideologien oben stehen, denn da wird kein Friede. Friede wird da, wo Ehre ist und Respekt, wo keiner dominant sein will. Übrigens: nicht mal Gott will das, darum kommt er Weihnachten runter auf die Erde, wird Mensch, auf Augenhöhe!“ Wie dieser Friede die ganze Erde umfasst und hält, wird schön sichtbar in der Gebärde für „**Welt**“:



Ganz am Ende der Weihnachtsgeschichte, nachdem alles geschehen war, nachdem die Hirten berichtet hatten, was die Engel ihnen gesagt hatten, und endlich ein wenig Ruhe einkehrt war, da heißt es: „Maria aber behielt alle **diese Worte und bewegte sie in ihrem Herzen.**“



Etwas ins Herz nehmen, hineinziehen – so zeigt die Sprache der Hände ganz bildlich, worum es geht: sich etwas zu Herzen zu nehmen, im Herzen zu bewegen, sich etwas anzueignen, zu verinnerlichen. Genau das tat Maria. Wir kennen auch heute den Ausdruck: „sich was reinziehen“. Stephan Lackner: „Das wäre toll. Wenn uns das gelingen könnte: Weihnachten ins Herz zu ziehen. Verinnerlichen. Ernst nehmen. Und ich glaube, darum sind wir alle jetzt hier und nicht zuhause auf dem Sofa geblieben. Weihnachten nochmal ins Herz nehmen. Ganz bewusst nochmal Lieder singen,

die Botschaft hören, das Fest ausklingen lassen. Ganz am Ende nochmal verinnerlichen. Hab ich Recht? Was wir hier im Bahnhof machen, ist: Weihnachten ins Herz ziehen.“

Christiane Neukirch, Pastorin, Beauftragte der evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers für die Gebärdensprachliche Seelsorge

Übung:

Probieren Sie doch einfach einmal aus, wie sich die Weihnachtsbotschaft anfühlt, wenn Sie sie gebärden!

Arbeitshilfe

Martin Luther in Zeiten der Pest

„So will ich zu Gott bitten, dass er uns gnädig sei und es abwehre. Danach will ich auch räuchern, die Luft reinigen helfen, Arznei geben und nehmen, Orte und Personen meiden, wenn man mich nicht braucht, damit ich mich selbst nicht vernachlässige und dazu durch mich vielleicht viele andere vergiftet und angesteckt werden und ihnen so durch meine Nachlässigkeit eine Ursache des Todes entsteht. Wenn aber mein Nächster mich braucht, will ich weder Orte noch Personen meiden, sondern frei zu ihm gehen und helfen. Sieh, das ist ein rechter, gottfürchtiger Glaube, der nicht tollkühn oder frech ist und auch Gott nicht versucht.“

Aus: M. Luther „Ob man vor dem Sterben fliehen möge“, 1527

Frageimpulse:

Bitte tauschen Sie sich aus, wie Sie die Einstellung Luthers zum Miteinander in Zeiten der Pest empfinden.

Was sind Ihre ersten Gedanken dazu: Z. B. geht gar nicht oder ja, das sollten wir in der Corona Pandemie auch tun?

Besprechen Sie, wie ein zum Nächsten gehen und helfen, heute in Zeiten des Abstandhaltens aussehen kann.

Womit haben Sie gute Erfahrungen gemacht, wie gelingt Ihnen ein Kontakthalten?

Angela Biegler, Pädagogische Mitarbeiterin, Evangelische Erwachsenenbildung (EEB), Geschäftsstelle Hannover



Bleiben Sie gesund – auch in Corona-Zeiten!

Präventionsempfehlungen für jeden einzelnen

- Bleiben Sie auch bei Kontakt- und Ausgangssperren mit anderen im Kontakt und tauschen Sie sich über ihre Erlebnisse und Gefühle aus.
- Schaffen Sie sich eine Tagesstruktur mit einem regelmäßigen Rhythmus von Arbeit, Pause, Familien- und Hausarbeit und Freizeit.
- Wenn Sie mit Kindern zusammenleben: Erklären Sie ihnen altersgerecht die Lage und sorgen Sie für eine Tagesstruktur. Mit Pflichtaufgaben und Freizeit.
- Bleiben Sie in Bewegung und gehen Sie raus. Jede Bewegung entspannt Körper und Seele.
- Lenken Sie sich ab und gönnen Sie sich und ihrer Psyche dadurch wichtige Pausen. Permanentes Grübeln macht krank.
- Wenn Sie in einer Partnerschaft leben: Sprechen Sie über die Situation, ihre Wahrnehmungen und Gefühle. Vermeiden Sie keine Konflikte und versuchen Sie trotzdem gegenseitig Verständnis aufzubringen.

Trinken Sie viel, aber keinen Alkohol.

*Zusammengefasst nach Seiten 21 und 22 der Veröffentlichung „Corona-Pandemie und psychische Erkrankungen. BPTK-Hintergrund zur Forschungslage.“
Hrsg.: Bundeskammer Psychotherapeuten vom 17.08.2020*

*Angela Biegler, Pädagogische Mitarbeiterin,
Evangelische Erwachsenenbildung (EEB),
Geschäftsstelle Hannover*

Gesprächsimpuls:

Tauschen Sie sich zu Zweit und/oder in Ihrer Seniorengruppe zu diesen Präventionsempfehlungen aus! Nehmen Sie dabei besonders in den Blick, was Ihnen gut gelingt und was Ihnen weniger gutgelingt. Besprechen Sie, wie Sie sich gegenseitig ggf. unterstützen können, damit bisher noch nicht so gut Gelingendes zukünftig besser klappt. Vereinbaren Sie ggf. ein gemeinsames Vorgehen (z. B. Verabredungen zum regelmäßigen Telefonaustausch oder zum gemeinsamen Spaziergang).





Corona-Weihnachten. Wie still wird die Heilige Nacht?

So früh Weihnachten war nie. Es sind noch sechs Wochen bis zum ersten Advent und noch neuneinhalb Wochen bis zum Heiligen Abend. Aber Weihnachten ist schon da – in der Politik, in den Betrieben, in den Ordnungsämtern, in den Gesundheitsämtern natürlich auch. Überall geht es um Weihnachten. Weihnachten war diesmal schon da, als die Lebkuchen und die Schoko-Nikoläuse, wie immer sehr früh, in die Regale der Supermärkte geräumt wurden.

Die große Vorfurcht

Es ist nicht die große Vorfreude, die Weihnachten schon im Oktober zum Thema macht – es ist die große Vorfurcht. Weihnachten wird von Corona zum Hotspot-Fest gemacht und von den Corona-Bekämpfern zum Hotspot-Fest erklärt. Weihnachten ist das Thema in den Corona-Konferenzen bei der Bundeskanzlerin, es ist das Thema in den Corona-Sitzungen der Stadtverwaltungen. Es ist das Thema in den Ordnungsämtern, weil dort die Fragezeichen hinter dem Wort und vor dem Ort „Weihnachtsmarkt“ immer größer gemalt werden. Dreitausend Weihnachtsmärkte gibt es in Deutschland; der größte dieser Märkte, der Nürnberger Christkindlesmarkt, zieht jährlich zwei Millionen Besucherinnen

und Besucher an. Muss er wie das Oktoberfest in München behandelt werden?

Wie schafft man Nähe – trotz Abstand?

Weihnachten ist das Thema in den Betrieben, weil dort die Weihnachtsfeiern abgesagt werden. Weihnachten ist das Thema bei den christlichen Kirchen, es ist das Thema in den Sitzungen der Pfarrgemeinden. Wo sollen die Gottesdienste in der Christnacht gefeiert werden: in den Gotteshäusern auf Distanz und mit ganz wenigen Leuten? Oder vor dem Kirchengebäude in der Kälte? Oder im Stadtpark, in Scheunen und Lagerhallen, in Turnhallen vielleicht, im Autokino oder am Baggersee? Irgendwie verteilt auf alle möglichen Lokalitäten und Plätze? Wie schafft man Weihnachtsnähe – trotz Abstand?

Wie schauen die Krippenspiele im Corona-Jahr aus: klassisch, mit Herbergssuche? Und mit einem Wirt, der Maria und Josef herrisch abweist und dabei womöglich einen weißblau-rautierten Mund-Nasenschutz trägt? Muss man vielleicht sogar in diesem Jahr das weihnachtliche Lukas-Evangelium ein wenig redigieren, damit es nicht Gelächter gibt bei dem Satz „... weil in der Herberge kein Platz für sie war“?

Open-Air-Weihnachten

Wie also feiert man Weihnachten in Corona-Zeiten? Viel Open-Air? Müssen die Nikoläuse und Weihnachtsmänner unter ihrem falschen Bart einen Mundschutz tragen? Das ist wohl von allen Corona-Problemen das kleinste. Aber: Die Nikoläuse, die von Familie zu Familie gehen, werden von den Ordnungsämtern zur Risikogruppe gezählt werden. Wie viel Distanz braucht, wie viel Distanz verträgt Weihnachten? Womöglich wird Weihnachten zum Fest und zum Anlass, an dem das bisher allgemeine und große Verständnis selbst für unsinnige Corona-Bekämpfungsmaßnahmen endet? Das inflationäre Aussprechen von Reiseverboten gehört dazu; und der Wirrwarr von Geboten und Verboten, die sich kaum noch jemand merken kann und die sich jede Woche ändern.

Der Lockdown an Ostern ist noch nicht verdaut. Soll er sich, wird er sich an Weihnachten wiederholen? Wie still wird die Stille Nacht im Jahr 2020? In den Kirchen darf, wie es aussieht, nicht gesungen werden, nicht eine Strophe, auch nicht mit Mundschutz. Der Gesang kommt allenfalls vom Chor, und auch der wird in kleine Gruppen zerlegt werden, die dann abwechselnd Chorale singen. Ansonsten wird man auf Instrumentalmusik setzen, drinnen wie draußen.

Back to the roots

Gleichwohl: Die Kirchen sind, wie es aussieht, besser vorbereitet als damals, an Ostern. Bischöfe schreiben Ermutigungsbriefe. Großstadtpfarreien wollen kurze Gottesdienste im Stundentakt abhalten; „Durchlauferhitzer“ wird das Konzept genannt. Andere Pfarreien denken über Advents- und Weihnachtsprozessionen nach und über Straßenandachten.

Viele Kirchengemeinden fühlen sich befreit davon, Business as usual machen zu müssen. Das ist zum Teil der Lerneffekt aus den vergangenen Monaten. Das ist aber auch, so sagen es Pfarrer und engagierte Laien, die Kraft, die aus dem Fest selbst und seinem theologischen Kern entspringt: dass es um Suche nach Herberge geht, um Bedrohtheit, Furcht und prekäre Existenz. Gottesdienst unter freiem Himmel sei da so etwas wie back to the roots. Vielleicht war Weihnachten den gläubigen Christinnen und Christen nie näher.

Die Kirchen, die Politik

Ja, in der Tat: Die Kirchen sind, wie es aussieht, besser vorbereitet als damals an Ostern. Die Politik ist es nicht. Sie hat die Erfahrungen aus dem Lockdown vom Frühjahr nicht richtig verarbeitet und nicht richtig ausgewertet, sie operiert weiter mit dem Instrumentarium von damals, mit Verboten, Betriebsbeschränkungen, Kontakt- und Versammlungsbeschränkungen; der Gesetzgeber ist ziemlich stumm geblieben, er hat es versäumt, für Generallinien bei der Bekämpfung des Virus zu sorgen. Die Exekutive, also Regierung und Verwaltung, bestimmt

alles: Die grundrechtseinschränkende Rechtsverordnungen werden multipliziert; die Grundfrage lautet, „wer im Rechtsstaat welche Entscheidungen mit welchen Wirkungen gegenüber den Bürgern zu treffen befugt ist, und wie diese Entscheidungen demokratisch legitimiert und verantwortet werden müssen“, so Uwe Volkmann, Professor für Öffentliches Recht und Rechtsphilosophie an der Universität Frankfurt am Main.

Merkels Weihnachtsgeschenk

Diese Frage wird nicht gestellt, nicht beantwortet und durch föderalen Wettbewerbsaktionismus ersetzt. Das ist nicht gut. Eine rechtsstaatliche Vorgehensweise wird durch Corona-Psychologie ersetzt. Möglichst scharfe Maßnahmen in der Vorweihnachtszeit – auf dass die Schärfe dann zu Weihnachten, quasi als Merkel-Söder-Weihnachtsgeschenk, wieder etwas gelockert werden kann.

Vor zweitausend Jahren waren, wie die Weihnachtslegende sagt, Hirten auf dem Feld. Da geschahen plötzlich höchst bedrohliche Dinge. Deshalb heißt es in der Geschichte: „Und sie fürchteten sich sehr.“ Diese Angst der Hirten wird an Weihnachten üblicherweise wenig beachtet. Das wird in diesem Jahr anders sein. Und wir werden, begieriger als sonst, fragen, was es bedeutet, wenn der Engel kommt und sagt: „Fürchtet Euch nicht.“

Es schadet nichts, wenn wir über diese Weihnachtsfrage schon im Oktober nachdenken.

Herzlich

Ihr

Heribert Prantl,
Kolumnist und Autor der Süddeutschen
Zeitung

*Fürchtet Euch nicht?, Heribert Prantl,
SZ.de v. 18.10.2020. © Süddeutsche
Zeitung GmbH, München. Mit freundlicher
Genehmigung von Süddeutsche Zeitung
Content (www.sz-content.de).*

Arbeitshilfe

Wortgeschenke zu Weihnachten und zum Jahreswechsel



Verschenken Sie doch dieses Jahr einmal Ihren Lieblingssegen spruch, ein Psalmwort, ein Gedicht oder/und einen Liedtext auf einer schönen Advents- oder Weihnachtspostkarten an Ihre zu Besuchenden und/oder Mitglieder der Seniorengruppe und oder an die Mitarbeitenden.

Vielleicht fällt Ihnen auch noch etwas Persönliches ein, was Sie der betreffenden Person schon immer einmal sagen wollten:

z. B. „Schön, dass es dich gibt“.
„Du kannst so gut zuhören.“
„Deine Zuversicht tut mir gut!“...

*Angela Biegler, Pädagogische Mitarbeiterin,
Evangelische Erwachsenenbildung (EEB),
Geschäftsstelle Hannover*

Guten Neujahrsmorgen

„Und nun wollen wir glauben
an ein langes Jahr,
das uns gegeben ist, neu, unberührt,
voll nie gewesener Dinge,
voll nie getaner Arbeit,
voll Aufgabe, Anspruch und Zumutung;
und wollen sehen,
dass wir's nehmen lernen,
ohne allzu viel fallen zu lassen von dem,
was es zu vergeben hat, an die,
die Notwendiges, Ernstes
und Großes von ihm verlangen.
... Guten Neujahrsmorgen ...“

Rainer Maria Rilke, 1875-1926

Anregungen:

Was werden Sie „nicht fallen lassen“ im neuen Jahr?
Worauf möchten Sie auf gar keinen Fall verzichten?
Wie klingt Ihr Gebet für das Jahr 2021? Schreiben Sie es doch einfach einmal auf und stellen es, wenn Sie mögen, der Gruppe vor.

*Helene Eiben-Daup, Pastorin,
Referentin für Besuchsdienst
im Haus kirchlicher Dienste*

