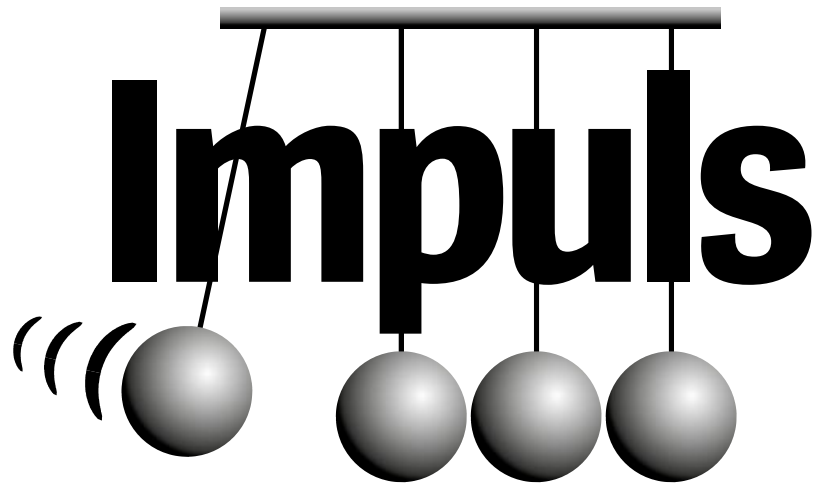


Das Forum der Evangelischen Kirchengemeinde Rastatt

Erntedank
Ausgabe 2 | 2024

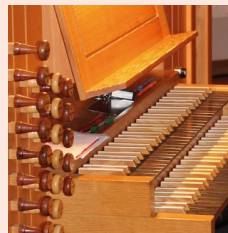
www.ekira.de – impuls@ekira.de



Vakanzende

Einführung der neuen
Krankenhausseelsorgerin
am Klinikum Mittelbaden in
Rastatt.

Lesen Sie auf Seite 11



Kirchenmusik

Fortsetzung der Vorstellung
von Menschen, die sich in
der Kirchengemeinde musi-
kalisch engagieren.

Lesen Sie auf Seite 4

Was in Krisen trägt

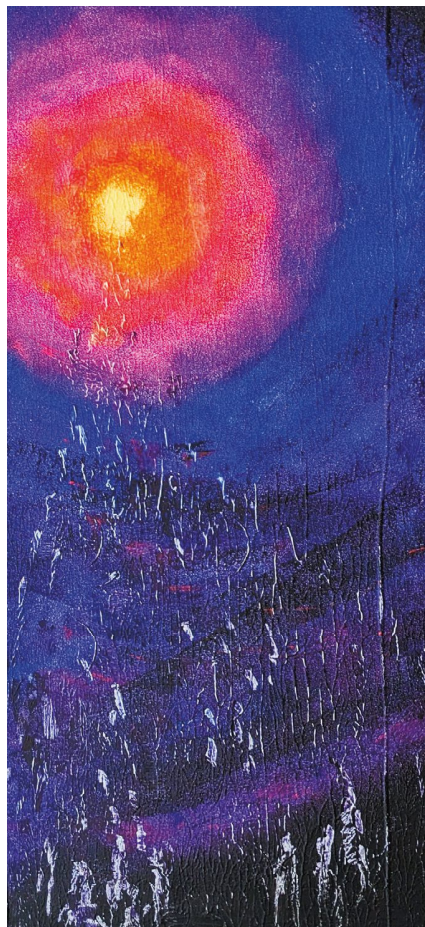
JULIA CORD

Jeder hat sie schon erlebt: Krisen-zeiten. Doch was ist eine Krise eigentlich? Wenn etwas, was unser Leben sonst sicher und stabil macht, plötzlich ins Wanken kommt, zerbricht oder komplett verschwindet, sprechen wir von einer Krise.

Fritz Perls, ein Gestalttherapeut, definierte 5 Säulen der Identität. Wenn eine solche Säule wegbricht, kommt unser ganzes Sein ins Schwanken. Sehen wir uns diese Säulen genauer an.

Die erste Säule: Unser Körper

Wie sehr leiden wir, wenn sich gravierende Krankheiten oder Behinderungen einstellen? Solche körperlichen Veränderungen und Einschränkungen sind zutiefst einschneidend, machen ängstlich und auch in manchen Fällen depressiv. Man muss neu lernen, mit den Verlusten zu leben, und vielleicht auch ein inneres „Ja“ zu einer Krankheit oder einer Einschränkung finden. Menschen nach einem Herzinfarkt oder einer Krebsdiagnose wissen nur zu gut, dass hier eine große Lebenskrise bewältigt werden muss. Man kann sich nicht mehr auf den Körper verlassen und große Unsicherheit macht sich bei Kranken wie Angehörigen breit.



Der Glaube: Trägt.

Bild: Cord

Die zweite Säule: Soziale Beziehungen

Wenn menschliche Beziehungen schwierig werden, Konflikte unlösbar scheinen oder in Familien Gewalt herrscht, wird das auch eine Krise bedeuten. Wenn diese Säule wankt, kommt ein ganzes Lebensmodell ins Schwanken. Wie soll es weitergehen? Lässt sich der Konflikt friedlich lösen oder muss man sich trennen? Ist das überhaupt möglich oder gar keine Option? Zwischenmenschliche Beziehungsprobleme sind – egal, ob in der Familie oder am Arbeitsplatz – oft quälend und lösen womöglich Krankheiten aus.

Auch der Tod als das Ende einer zwischenmenschlichen Beziehung zählt zu den gravierenden Einschnitten im Leben der Hinterbliebenen. Das, was war, ist unwiederbringlich vorbei und man muss sich neu sortieren. Ängste und Verzweiflung begleiten diesen Prozess sehr häufig.

Die dritte Säule: Sinn und Aufgaben

Wenn diese Säule zerbricht, stehen wir vor einem großen Problem. Der Auslöser kann vielfältig sein: Arbeitslosigkeit, die Gesundheit, die die bisherige Tätigkeit nicht mehr

Lesen Sie weiter auf Seite 6



Janka Schork: Folgt auf Ingrid Bühler. Foto: privat

Neue Kindergartenleitung

vertraut, war sie doch schon die letzten 6 Jahre in der Kita als Gruppenleiterin tätig. Gleichwohl ist sie nach eigenen Worten noch auf dem Weg, in ihre neue Rolle zu finden, deren Schwerpunkte deutlich mehr im Verwaltungs- und Managementbereich liegen als in der Arbeit mit den Kindern. Wichtig ist Frau Schork, gemeinsam mit ihrem Team an die bisherige erfolgreiche Arbeit anzuknüpfen und die Kita als Lern- und Wohlfühlort zu gestalten, an dem jedes Kind als eigene Persönlichkeit wertgeschätzt wird, sowie die elementaren Inhalte christlichen Glaubens zu vermitteln. Die größte Herausforderung, mit der sich die engagierte Leiterin derzeit konfrontiert sieht, ist der Personalmangel, infolgedessen nur eingeschränkte Öffnungszeiten möglich sind. „Angesichts dieses Handicaps weiß ich die sehr gute Zusammenarbeit mit dem Elternbeirat umso mehr zu schätzen“, bemerkt Frau Schork. Dieses konstruktive Miteinander zeigt sich auch in der gemeinsamen Planung von Projekten, wie z.B. das

Kita-Fest zu St. Martin oder die Vorbereitungen für das 30-jährige Bestehen, das die Kita im nächsten Jahr feiern kann.

Mit Frau Schork hat eine erfahrene Pädagogin die Kita-Leitung übernommen. Aufgewachsen im badischen Odenwald am Fuß des Katzenbuckels arbeitete sie nach Abschluss ihrer Ausbildung als staatlich anerkannte Erzieherin ab 2005 in zwei Rastatter Einrichtungen, bevor sie 2018 an die Kita Stockhorn wechselte. Berufsbegleitend absolvierte sie verschiedene Fortbildungen. Aktuell erwirbt Frau Schork weitere Qualifikationen für ihre Leitungsaufgaben. In ihrer Freizeit genießt sie mit ihrem Ehemann auf Wanderungen die Natur, hält sich durch Joggen fit und findet Entspannung beim Klavierspielen oder Lesen des neuen Spiegelbestsellers „Die Macht der Geographie im 21. Jahrhundert“.

Wir wünschen Frau Schork weiterhin einen guten Einstieg in die Leitungsfunktion, viel Erfolg und eine glückliche Hand bei der Bewältigung ihrer vielfältigen Aufgaben. *hab*

Bereits am 1. Februar übernahm Frau Schork den Staffelstab in der Kita Stockhorn von Frau Bühler. Nach vorheriger dreimonatiger Einarbeitungszeit hat sie quasi einen fliegenden Start als neue Leiterin der Kita hingelegt. Die Verhältnisse in der Einrichtung sind Frau Schork

Das Duo ist wieder komplett

Am 1. März hat Herr Dieter Wilk (Foto: Haber) seine Tätigkeit als Hausmeister bei der evangelischen Kirchengemeinde Rastatt aufgenommen. Nach viermonatiger Vakanz, in der Herr Brase auf sich allein gestellt war, ist nun auch die zweite Hausmeisterstelle wieder besetzt. Als ausgebildeter Elektroinstallateur mit vielen Jahren Berufserfahrung und Kenntnissen in der Holzverarbeitung, die auf seinen Vater zurückgehen, bringt Herr Wilk ein breites Spektrum von Fähigkeiten für die vielfältigen Aufgaben eines Hausmeisters mit. Außerdem besitzt er durch seinen großen Garten den notwendigen grünen Daumen für Grünpflegearbeiten. Die



Vielfalt der Aufgaben – vom Anbringen eines Toilettenbeckens über Rasenmähen bis hin zur Reparatur einer Wärmebox der Zentralküche – war es auch, die den 58-jährigen bewogen hat, sich auf die Stelle zu bewerben. Der verheiratete Vater dreier erwachsener Kinder mit Wurzeln in Siebenbürgen lebt seit seinem 4. Lebensjahr in Rastatt. In seiner Freizeit unternimmt Herr Wilk Ausfahrten mit seiner 150 PS starken Yamaha, an der er gerne selbst herumschraubt. Mit seiner zweiten Leidenschaft – dem Zaubern – sorgt er als „Magier Mücke“ für Unterhaltung auf privaten Feiern und wurde diesbezüglich auch schon von einem Kindergarten angefragt. *hab*

Das Forum der Evangelischen Kirchengemeinde Rastatt

Impuls

Herausgeberin: Evangelische Kirchengemeinde Rastatt, Werderstraße 6, 76437 Rastatt, Fon (07 222) 77 48 40
www.ekira.de – impuls@ekira.de

Redaktion: Dr. Norbert Haber, Susanne Hirschberger, Julia Cord, Markus Enderle.

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes sind die Verfasser der Texte, für nicht namentlich gekennzeichnete Beiträge die erstgenannten Redakteure.

Konzeption: Michael Janke
Layout: Susanne Hirschberger
Druck: Späth Media GmbH, Baden-Baden
Auflage: 5 950 Stück

Die Zeitschrift **Impuls** erscheint dreimal pro Jahr und wird an alle Mitglieder der Evangelischen Kirchengemeinde Rastatt kostenlos verteilt. Nachdruck ist nur mit ausdrücklicher Quellenangabe erlaubt.

Druckprodukt mit finanziellem
Klimabeitrag
ClimatePartner.com/11682-2407-1001

Leofünf – Diakonieladen Rastatt			
Verkaufszeiten		Spendenannahmezeiten	
Mo. und Mi.:	11 bis 16 Uhr	Mo. bis Do.:	8 bis 16 Uhr
Di. und Do.:	11 bis 17.30 Uhr	Fr.:	8 bis 12 Uhr

Dreimaleinig Dank

WENZ WACKER

Drei Hauptfeste haben im jüdischen Glauben mit Dank für die Ernte zu tun: eins im Frühjahr, eins im Sommer, eins im Herbst. Pfarrerin Kira Busch-Wagner schreibt in einer Betrachtung zum Erntedankfest: „Für das Mazzenfest im Frühjahr ist der Beginn der Gerstenernte die Grundlage, dann bestimmt die Ernte des Weizens und der Erstlingsfrüchte das Wochenfest. Und schließlich begeht man im Herbst das Fest der Lese: die Ernte der Trauben, der Oliven, des Obstes.“ Passafest, Wochenfest und Laubhüttenfest, fest verbunden mit Freude über Gottes Güte, fest verbunden mit Dank dafür, dass wir genug und noch mehr zum Leben haben. So viel Dankbarkeit ist verführerisch: Wir von Johannes feiern dieses Jahr an Erntedank den Gottesdienst im thematischen Horizont der dreimal einmaligen Dankbarkeit unserer jüdischen Glaubensgeschwister. So viel Freude, so viel Dank: für das tägliche Brot, für Obst, Oliven, Wein. Im Johannes-Erntelied danken wir außerdem noch für Wasser, Luft und Liebe.

Dieses Jahr ist Erntedank am 6. Oktober – also genau einen Tag vor dem mehr als traurigen Jahrestag der Hamas-Massaker in Israel. Als ich diesen Anstoß Anfang August schreibe, wächst die Gefahr eines Flächenbrandes im Nahen Osten von Tag zu Tag. Ich frage mich: Werden wir am 7. Oktober, ein Jahr danach, in noch größerer Angst vor noch mehr Krieg leben? Oder werden wir am Erntedank-Sonntag Gott von ganzem Herzen nicht nur für das tägliche Brot, sondern auch für etwas mehr Frieden auf der Welt danken?

Wir werden vor allem für die Hoffnung danken können, die wir im Glauben haben. Jedes Jahr sammeln wir in den Gottesdiensten an Erntedank in all unseren Gemeinden für die Hungernden auf der

Welt. Dabei kommen stattliche Beträge zusammen. Aber Hunger und Durst schaffen wir damit nicht mit einem Mal aus der Welt. Sondern gerade wenn wir dankbar sammeln und geben, wissen wir zugleich: Wir nehmen uns auch viel zu viel. Die Probleme liegen also nicht nur weit weg irgendwo auf der Welt, wo wir nichts ändern können – sondern auch total nah, in uns selbst, wo wir oft nichts ändern wollen. Da könnte man ja die Hoffnung verlieren.

Aber wir wissen zugleich: Wie der Wind die Gerstenähren auf dem Bild in der Mitte bewegt, so schafft Gottes Geist in uns und in seiner Schöpfung manches Wunder. Das haben Frauen und Männer, Junge und Alte, Kleine und Große auch vor uns schon erlebt. Und so wird es in Zukunft sein. Deshalb können wir gar nicht genug danken, ob ein- oder dreimal im Jahr. Wir können auch gar nicht genug hoffen – mitunter so verwegen wie in dem folgenden Lied aus Israel. Wir haben es in der Friedensde-



Erntereifes Gerstenfeld: Anlässe zum Danken gibt es viele.

Foto: Haber

kade kennengelernt. Es klingt hinein ins ganze Jahr, es hilft gegen die Angst und verführt zur Hoffnung: „Nächstes Jahr, du wirst sehn, verbringen wir die Tage ohne Angst, froh und frei vor dem Haus. Kinder spielen um uns her, befreit von Angst und Schrecken, und am Himmel ziehn Vögel dahin. / Traubenschwer, ährenreich, gebiert die Mutter Erde Jahr um Jahr ihre Frucht, die uns nährt. Was wir sehn, was wir hörn, macht froh und lässt uns hoffen. Alles Leid ist verweht wie der Wind. / Nächstes Jahr, du wirst sehn, ist vorbei aller Krieg und der Friede kehrt ein in dein Herz. Nächstes Jahr, du wirst sehn, ist vorbei aller Krieg und der Friede kehrt ein in dein Herz.“ (Wo wir dich loben, wachsen neue Lieder Nr. 183)

In diesem Sinn: Dreimalheilig Dank und Hoffnung!

Die Noten machen den Text lebendig



Philip Allgaier: Beim Orgelspiel in der Petruskirche.

Foto: Haber

Die Organisten in der Petruskirche führen nicht wie in anderen Kirchen ein Dasein im Verborgenen auf der Empore oder hinter dem Altar, sondern befinden sich während der

Anregung und unter Anleitung des langjährig in der Petrusgemeinde als Organist engagierten Egbert Mauderer begann, dieses komplexe Instrument zu erlernen, nachdem er

Gottesdienste wie der Pfarrer stets im Blickfeld der Gemeinde. Deshalb ist Philip Allgaier für die dortigen Kirchenbesucher ein wohlbekanntes Gesicht. Zweibis dreimal im Monat begleitet der 34-jährige Wirtschaftsinformatiker die Gottesdienste mit seinem Orgelspiel.

Fast 20 Jahre ist es her, dass er auf

durch sein Keyboardspiel bei Jugendfreizeiten der Petrusgemeinde positiv aufgefallen war. Später erhielt Herr Allgaier Unterricht von Kirchenmusikdirektor Schaber, der aber nach ca. einem Jahr durch seinen studiumsbedingten Umzug nach Karlsruhe endete. Bescheiden charakterisiert er seine Fähigkeiten mit einem Schmunzeln als „Klavierspiel auf der Orgel unter Zuhilfenahme der Füße“. Obwohl die Gottesdienste in der Petruskirche neben der Orgel häufig auch im Wechsel vom Keyboard oder durch eine Band begleitet werden, ist die Orgel nach dem Empfinden von Philip Allgaier in Verbindung mit dem Glauben ein sehr mächtiges Instrument. „Orgelmusik verleiht dem Gottesdienst eine Feierlichkeit, die z. B. ein Keyboard nicht immer vermitteln kann!“, beschreibt er ihre Wirkung.

Musikalisch ist er immer noch mehrgleisig unterwegs und spielt außer auf der Orgel auch E-Bass, Keyboard oder Schlagzeug.

Herr Allgaier hat eine Vorliebe für Kirchenlieder mit eingängigen Melodien, die die Gemeinde zum Mitsingen animieren. Zu seinen Lieblingsstücken gehört „Herr, wir bitten, komm und segne uns“. Für Prä- und Postludium wählt er oft beschwingte Stücke, auch in Anlehnung an Hits aus der Film- oder Popmusik. Privat hat er ein Faible für Songs der Rockband Toto.

Außer durch sein musikalisches Engagement bringt sich Philip Allgaier in die Jugendarbeit der Petrusgemeinde – insbesondere die Freizeiten – ein. Darüber hinaus betreut er zusammen mit weiteren Mitstreitern Technikprojekte und die Homepage der Pfarrei. *hab*

10-jähriges Bestehen des Gesetzes zur vertraulichen Geburt

Mit den folgenden Worten kann eine Nachricht an die Schwangerenberatung beginnen: „Ich wende mich an Sie, da ich Hilfe brauche. Ich bin ungewollt schwanger und möchte eine vertrauliche Geburt. Ich bitte um Ihre Unterstützung.“ – Und was dann?

Die Schwangerenberatungsstellen haben die Aufgabe der Gesamtkoordination, d. h., wenn eine Schwangere sich meldet, das Verfahren in Gang zu setzen und den Überblick zu behalten. Das bedeutet eine enge Zusammenarbeit zwischen Geburtsklinik, Adoptionsvermittlung und Standesamt.

Das Gesetz zur Regelung der vertraulichen Geburt trat am 1. Mai 2014 in Kraft. Seit 10 Jahren gibt es nun die Möglichkeit, vertraulich zu entbinden. Doch

was ist eine vertrauliche Geburt und welche Aufgabe haben die Schwangerenberatungsstellen?

Das Gesetz zur vertraulichen Geburt wurde eingeführt, um ein Hilfsangebot für schwangere Frauen zu schaffen, die ihre Schwangerschaft geheim halten möchten. Gründe hierfür können besonders schwierig empfundene Lebenssituationen sein oder eine Gefahr für das eigene Wohlergehen. Das Gesetz schafft die Basis, Kinder unter einer geschützten Identität und mit medizinischer Hilfe sicher zur Welt zu bringen. Zugleich bietet das Gesetz den beteiligten Schwangerschaftsberatungsstellen, Kranken-

häusern und Hebammen eine rechtssichere Handlungsgrundlage.

In Baden-Württemberg wurden seit Einführung des Gesetzes 119 Kinder

vertraulich geboren, davon 2 mit Begleitung der Schwangerenberatung der Diakonie.

Zwei bedeutet mehr, als wir zur Einführung des

Gesetzes erwartet haben.

Zwei bedeutet auch, dass es keine Routine ist und wir immer wieder im Austausch sind und gemeinsam überlegen, wie die Schwangeren unterstützt werden können.

Und zwei bedeutet auch, dass es gut ist, dass es die Schwangerenberatungsstellen vor Ort gibt mit einer engen Vernetzung, um trotz der Umstände dem

Kind einen guten Start zu ermöglichen und trotz allem oder gerade deshalb die Mutter zu begleiten und nicht aus dem Blick zu verlieren.

Wir sind da! Und freuen uns darüber, Informationen zu diesem oder vielen anderen Themen, die die Schwangeren beschäftigen, weitergeben zu können.

*Corinna Kopf,
Diakonie Rastatt*

Diakonisches Werk Baden-Baden und Rastatt

Beratung für Schwangere
und junge Familien
Kaiserstraße 70
76437 Rastatt
Fon: (07 222) 50 277 0

Beratungen nach
Terminvereinbarung oder
online

Warum ich bleibe

Meine Frau und ich (Foto: privat) sind mit der evangelischen Kirche groß geworden, zunächst an verschiedenen Orten. Taufe, Konfirmation, kirchliche Heirat und Taufe der Kinder war und ist von uns nie infrage gestellt worden. Der Glaube begleitet uns und gibt uns Kraft.

Auch wenn kirchliche Strukturen manchmal als falsch empfunden werden, ist das kein Grund, nicht zu bleiben. Das Gegenteil ist der Fall. Die christliche Grundeinstellung sichert das friedliche Miteinander der Menschen, die weitere Bindung an Demokratie und Stärkung der christlichen Überzeugung. Finanzielle Überlegungen

sollten kein Thema sein, die Kirche benötigt Steuereinnahmen, um ihren Aufgaben gerecht zu werden.

Da ich jetzt schon das 80. Lebensjahr erreicht habe, wird mir immer mehr bewusst, welche Hilfe der Glaube in guten und schlechten Zeiten war und ist. Deshalb bleibe ich.



Hasso Schmidt-Schmiedebach

Neues von der Bezirksjugend Baden-Baden und Rastatt

In der Herbst- und Winterzeit könnt ihr wieder bei spannenden Veranstaltungen der Bezirksjugend dabei sein: Am **5. Oktober** findet in Sinzheim das 2. Modul unseres Einsteiger-Kurses statt. Jugendlichen ab 13 Jahren vermitteln wir hier Grundlagenwissen für die Mitarbeit.



Alle Teilnehmer:innen, die beide Module besucht haben, bekommen im Bezirksjugendgottesdienst am **15. November** in der Paulusgemeinde Baden-Baden ihr Zertifikat überreicht (Beginn: 19 Uhr).

In der Johannesgemeinde Rastatt findet am **18. Oktober von 17 bis**

21.30 Uhr die nächste Alle-Achtung-Schulung statt: In dieser Schulung geht es um einen guten Umgang mit Nähe und Distanz in unseren Angeboten für Kinder und Jugendliche und um den Schutz vor sexualisierter Gewalt. Die Alle-Achtung-Schulung ist verpflichtend für alle, die ehrenamtlich oder beruflich in unserer Landeskirche mit Kindern und Jugendlichen arbeiten.

Ausführlichere Infos und die Online-Anmeldung zu den einzelnen Angeboten finden sich auf unserer Webseite: www.bezirksjugend-babara.de.

Natürlich passiert auch einiges zwischen diesen Terminen! Darüber halten wir dich auf unserem Instagram-Kanal auf dem Laufenden (@evang_jugend_babara).

Sonja Fröhlich
Bezirksjugendreferentin

Interreligiös im Gebet vereint



Wikimedia Commons,
Vervexca Peace Dove.svg

Juden, Christen und Muslime beten dieses Jahr zwei Tage vor dem Weltfriedenstag gemeinsam für den Frieden auf der Welt: Auf den Stufen vor St. Alexander findet das Friedensgebet zur Eröffnung der Interkulturellen Woche statt. Die einzelnen Sätze aus dem Friedensgebet der Vereinten Nationen werden gesprochen. In der Stille dazwischen beten die

Gläubigen für den Frieden in Israel und Afrika, in der Ukraine und den anderen Kriegsgebieten der Welt.

„Was bedeutet Frieden für mich?“ ist die Frage auf den Kärtchen, die danach ausgeteilt werden. Die Antworten hängen im Ölbaum, der letztes Jahr als Symbol eingeführt wurde. Wenn die Begegnungen und Gespräche bei Brot und Olivenöl verklungen sind, wird der Baum beim Rossi-Haus ein weiteres Jahr wachsen – und mit ihm die Hoffnung auf Frieden. ww

**Interreligiöses
Friedensgebet**

**Donnerstag,
19. September,
18 Uhr
vor St. Alexander**

Der direkte Draht

Zentralküche, Essen auf Rädern	
Steinmetzstraße 2, Leitung Amelie Schuster	34347
Telefonseelsorge	(0800) 1110111
Evangelische Bezirksjugend	
Bezirksjugendreferentin Sonja Fröhlich	938373
Krankenhauseelsorge	
Christine Ettwein-Friebs, Diakonin	0170 24644 65
Andreas Freund, Pastoralreferent	389 157 40
Diakonisches Werk	
Geschäftsstelle, Kaiserstraße 70	50 27 70
Diakonieladen, Zur Leopoldfeste 5	90 12 05
Kindertagesstätten und Schülerhorte	
Paul-Gerhardt-Haus, Leiterin Alexandra Rätsch	254 88
Stockhorn-Tagesstätte, Leiterin Janka Schork	1 70 03
Friedrich Oberlin, Leitungsteam:	
Swetlana Martian, Sabine Knöpfel	9356134
Schülerhorte, Leiterin Kerstin Funk	934541
Geschäftsführung der Kirchengemeinde	
Evang. Verwaltungs- und Serviceamt	
Ludwig-Wilhelm-Straße 7, 76530 Baden-Baden	
Marc Vogelbacher	(07 221) 90670
Hospizdienst Rastatt e. V.	
Kaiserstraße 40	775540

Was in Krisen trägt

Fortsetzung von Seite 1

möglich macht, ein Umzug weit weg von der vorigen Arbeitsstelle oder der Ruhestand. Was soll man jetzt tun, wo man doch so gerne diese Arbeit weiter gemacht hätte? Das Fehlen einer Aufgabe, das Fehlen einer sinnhaften Tätigkeit rüttelt tief an uns, dem Selbstwert und der Tagesstruktur.

Die vierte Säule: Unser Hab und Gut

Wenn uns das Hab und Gut verloren geht, stehen wir sehr schutzlos da. Sei es eine Flutkatastrophe, die das Zuhause unbewohnbar macht, oder eine Scheidung, bei der das geliebte Haus verkauft werden muss – auch Materielles gibt uns Sicherheit und wenn diese nicht mehr gewährleistet ist, löst das eine Krise aus. Nicht wenige Familien verarmen in Deutschland und können sich einfache Dinge wie einen Kinobesuch oder Urlaub, ein eigenes Auto oder ein neues Sofa einfach nicht mehr leisten. Unser Hab und Gut definiert uns mehr, als uns lieb ist, und daher ist dessen Verlust dramatisch.

Die fünfte Säule: Werte und Kultur

Der Wechsel in ein anderes Land durch Flucht oder Umzug ist häufig mit einem Kulturschock verbunden. Diese neue Kultur hat völlig andere Spielregeln und die Anpassung fällt schwer, Gewohntes wird vermisst und das Sicherheitsgefühl stellt sich nicht mehr ein. Auch Menschen, die in eine Sekte eintreten oder aus dieser austreten, erleben diesen Kulturschock, weil sie vorher andere Regeln für ihr Leben hatten. Nicht selten ist das Verlassen einer Sekte nicht nur eine Befreiung, sondern auch erst einmal ein großer Krisenmoment.

Alle fünf Säulen der Identität tragen uns durchs ganze Leben, wir sind auch von deren Stabilität abhängig, um uns wohl und sicher zu

fühlen. Man kann beobachten, dass beim Zerbrechen einer Säule oft eine weitere Säule zusätzlich wackelt. Z. B., wenn ein Mensch eine chronische Krankheit entwickelt, kommt sehr häufig noch der Verlust der Säule

beschäftigt, die gar nicht so wichtig sind, lässt die Trauer und die Nachdenklichkeit nicht zu, kann daran nicht wachsen und der Prozess der Verarbeitung stagniert. Äußerlich wirken diese Personen stark, weil

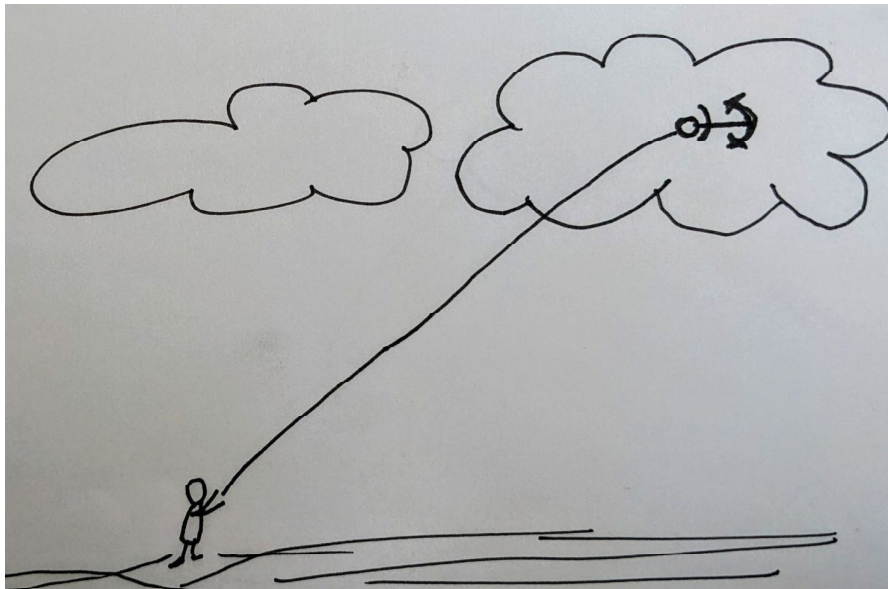
sie ja so viel tun, aber tatsächlich passiert in ihrem Inneren kein Heilungsprozess.

Die dritte Abwehrreaktion ist die Wut. Natürlich kann der Verlust der Gesundheit, der Beziehung oder des Vermögens Wut auslösen, das ist ganz verständlich. Die Frage ist nur, wohin die Wut kanalisiert wird. Findet sie ein gesundes Ventil, um rausgelassen zu werden? Oder

wird die Wut innerlich weggesperrt, weil man ja nicht wütend sein möchte und Wut gesellschaftlich nicht gut angesehen ist. Heruntergeschluckte Wut äußert sich sehr häufig in Depressionen oder körperlichen Krankheiten. Nicht wenige Magengeschwüre rühren von solchen Wutgefühlen, die niemals an die Oberfläche kamen.

Auch Angst ist eine Abwehrreaktion. Wer in der Angst stecken bleibt, wird sich nicht mehr ins Leben hinauswagen und beherzt den nächsten Schritt gehen. Vor lauter Sorge, alles könnte noch schlimmer kommen, gefrieren diese Menschen innerlich ein und bleiben starr.

Auch Scham- oder Schuldgefühle können Reaktionen auf eine Krise sein. Der Eindruck, dass man irgendwie selber Schuld ist an dem, was einem passiert ist, kann Menschen über alle Maßen bedrücken. Hat man das Haus an der falschen Stelle gebaut, wo später eine Flut kam? Hat man zu ungesund gelebt und deswegen Krebs bekommen? Hat man sich zu wenig um das Kind gekümmert und jetzt ist es heroinabhängig? Natürlich gibt es Kausalzusammenhänge im Leben, aber sie bringen einen nicht weiter in so einer Situation. Wer sich vor allem



Glaube: Als Anker.

Grafik: Cord

le „Hab und Gut“ dazu, weil man vielleicht gezwungen ist, in den Vorruhestand zu gehen.

Eine Krise bedeutet Chance und Gefahr gleichermaßen. Sie ist nicht grundsätzlich nur schlecht, weil sie eben nicht nur Gefahr bedeutet, sondern auch einen Neuanfang darstellen kann.

Zunächst reagiert jeder auf eine Krise mit Abwehr. Abwehrreaktionen in Krisen sind normal: Eine klassische Reaktion ist Einsamkeit. Menschen ziehen sich zurück, gehen nicht mehr unter Leute und kommunizieren ihr Problem nicht. Der Rückzug ist ein scheinbarer Schutz vor der Außenwelt. Man muss sich nicht mehr rechtfertigen oder erklären, die Momente, in denen man sich vor anderen schämt, werden reduziert. Aber genau dieser Rückzug tut Menschen auf Dauer auch nicht gut. Sie können keine Hilfe annehmen oder neue Perspektiven entwickeln, weil man dafür die Gemeinschaft braucht. Wer sich resilient verhält, geht auf andere zu, versucht, transparent mit dem Problem umzugehen, und bleibt offen für Veränderungen.

Eine weitere Abwehrreaktion ist die Betriebsamkeit. Wer sich die ganze Zeit im Übermaß mit Dingen

um die angebliche Schuldfrage kümert, kann keinen vernünftigen Schritt nach vorne tun. Man geißelt sich innerlich selbst und es wird auch keinen geben, der einen freispricht. Denn man ist ja überzeugt, einen Anteil an diesem Unglück tragen zu müssen. Auch Scham ist eng damit verbunden. Denn, wenn man überzeugt ist, dass man schuld ist an seinem Unglück, schämt man sich ja auch dafür. So schämen sich Angehörige eines Alkoholkranken oft lebenslang, obwohl sie für das Unglück gar nichts können. Das Stigma dieser Sucht bleibt an einer ganzen Familie kleben wie Pech und belastet einen zum eigentlichen Problem noch zusätzlich. Schuld- und Schamgefühle machen, dass man sich nur noch um sich selbst dreht und so keinen Ausweg mehr in eine gesunde Zukunft findet. Nicht selten spüren diese Menschen viel Selbstmitleid, was diesen Prozess noch verschlimmert.

Was hilft? Was macht Hoffnung in der Krise?

Es kann die innere Ausrichtung auf das sein, was Gott in der Krise ausrichten kann. Selbst wenn man nicht weiß, wie Gott das machen soll, ist die Hoffnung auf sein Handeln ein aufrichtendes Moment. Schon im Psalm 121 steht: „Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen. Wo-

her kommt mir Hilfe? Meine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde geschaffen hat.“

Man kann den Unterschied schon an der Körperhaltung sehen: Wer nur traurig mit gesenktem Kopf durchs Leben läuft, kann seine Augen nicht zu den Bergen (zu Höherem) aufheben. Der Perspektivwechsel ist der Unterschied! Es ist überhaupt nicht naiv, sondern sehr praktisch: Wer den Dreck betrachtet, wird auch nur den Dreck sehen. Aber es gibt Möglichkeiten neben der durchaus realen Katastrophe den Hoffnungs-schimmer wahrzunehmen. Im Prinzip ist es eine Frage des Willens. Jeder, der in einer Krise steckt, muss sich fragen: „Möchte ich da raus oder bleibe ich in diesem Elend stecken? Habe ich eine Zukunft oder bin ich erledigt?“ Natürlich ist das nicht einfach, vor allem, wenn die Krise eine große ist. Der Verlust der Gesundheit, von Hab und Gut oder wichtigen Beziehungen lässt uns nun mal in die Tiefe stürzen. Die Frage ist nur: „Möchte ich da wieder heraus oder schätze ich meine Situation als endgültig unumkehrbar ein?“ Menschen, die es schaffen, Gott als verändernde Größe zu sehen, sind schwer im Vorteil. Die Hoffnung auf das Eingreifen Gottes ist eine reelle Kraft, die uns Schritt für Schritt in eine neue, lebendigere und lebens-

bejahende Situation führen kann. Natürlich bleiben schwere Aufgaben und schwierige Schritte sind zu tun. Aber die Frage ist halt, unter welchem Vorzeichen steht alles, was ich nun tue? Ist es das Vorzeichen: „Mir ist so viel Schlimmes passiert – ich bin einfach nun ein gezeichneter Mensch und werde nie wieder glücklich?“ Oder ist es das Vorzeichen: „Ich stecke in einer riesigen Krise, aber Gott lässt mich auch in dieser Krise nicht allein und wird mich führen Schritt für Schritt, bis ich wieder festen Grund unter den Füßen spüre.“ So wie im Psalm 23: „Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück, denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.“ Oft erwarten Christen, dass Gott sie VOR allem Leid bewahrt. Und sie vergessen dabei, dass Gott genauso gut IM Leid bewahrt.

Man weiß, dass Menschen mit einem festen Glauben resilienter sind als andere. Denn dieser Glaube schenkt etwas, was man in der Krise braucht: Perspektive, Vertrauen in einen höheren Sinn und das Gefühl, geliebt zu werden, auch wenn gerade alles zu zerbrechen droht. Glücklicherweise ist tatsächlich der, der selbst im größten Leid die Zuversicht in einen göttlichen Zusammenhang behält. Aber das ist wohl vor allem ein gnädiges Geschenk des Himmels. ●

Ökumenische Friedensdekade

Unter dem Motto „Erzähl mir vom Frieden“ wollen die Trägerorganisationen der ökumenischen Friedensdekade dem Übermaß an negativer Berichterstattung mutmachende Geschichten entgegenstellen. „Wir müssen nicht kriegstüchtig, sondern friedentüchtig werden.“ Das beginnt damit, dass wir trotz aller Krisen und Kriege Hoffnung haben. Deshalb „erinnern wir an die biblische Hoffnung auf ein gerechtes Leben, auch in schwierigen Zeiten.“ In biblischen Geschichten, aber auch in Hoffnungs-geschichten aus



Krisenregionen der Welt steckt viel Hoffnung, die wir wecken und weitererzählen.

Information und Reflexion, Ermüdung und Verbundenheit im Gebet stehen im Mittelpunkt der Friedensdekade in diesem Jahr. Zehn Tage Gebet für den Frieden: Seit Anfang der 80er-Jahre findet die Ökumenische Friedensdekade regelmäßig im November während der zehn Tage vor dem Buß- und Betttag für ganz Rastatt in den beiden Kirchen auf dem Rötterberg statt. [ww](#)

Ökumenische Friedensgebete „Erzähl mir vom Frieden“

jeweils 19 Uhr,

11., 13., 15., 18. November,
Johanneskirche

12., 14., 19. November in der
Zwölf-Apostel-Kirche

Bericht Badentreff



Team Pünktchen: Im vollen Einsatz beim Moonlight-Volleyball.

Foto: Schmidt

Freitag, 5. Juli: Wie jedes Jahr treffen sich junge Christen aus ganz Baden zum Badentreff des CVJM Baden, einem actiongeladenen Wochenende in Karlsdorf-Neuthard. Unsere 23 Personen starke Gruppe

vom CVJM Rastatt schlägt ihre Zelte, wie ungefähr 600 andere, auf einer großen Wiese auf. Danach geht's zum Fußball, Public Viewing in der Altenbürgerhalle. Das Ergebnis: Nicht so erfreulich. Spanien ist weiter, Deutschland ist raus. Aber davon lassen wir unsere Stimmung nicht trüben. Der Abend ist noch jung. Mit einer Spielshow und cooler Livemusik werden wir willkommen geheißen. Doch selbst danach steht das Highlight noch aus. Den Freitagabend auf dem Badentreff krönt traditionell das Moonlight-Volleyball-Turnier, ein Turnier mit voller Flutlichtbeleuchtung. Ungefähr 70 Mannschaften treten an. Wir spielen gut mit, können aber am Ende keine Top-Platzierung erreichen. Nach einer viel zu kurzen Nacht kommt dann der Samstag. Es gibt leckeres Frühstück, eine erste Session mit Lobpreis und Bibelarbeit. Am Nachmittag kommt dann ein weiteres Highlight: das große Festival. Auf drei Bühnen gibt es Vorträge, Diskussionen oder auch

einfach Musik. Für jeden ist etwas dabei. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt. Es gibt Hotdogs, Pommes und andere leckere Sachen. Wie erwartet, gibt es auch etwas Regen. Aber zwischen Halle, Pavillon und Unterständen ist das kein Problem. Ein paar Gesellschaftsspiele sind auch im Gepäck, so bleibt der frühe Abend genießbar. Den Abend beschließen eine weitere Session und das Konzert von JackSayFree. Zurück im Camp müssen wir feststellen, dass ein Zelt den Regen nicht abgehalten hat. Glücklicherweise haben wir hilfsbereite Nachbarn und ein paar überzählige Schlafplätze. So haben doch noch alle eine erholsame Nacht. Und schon ist Sonntag. Es gibt noch mal Frühstück und zum Abschluss einen gemeinsamen Gottesdienst. Danach heißt es abbauen, packen und sich verabschieden. Das diesjährige Badentreff ist rum, aber wir freuen uns schon auf den 4. bis 6. Juli im nächsten Jahr.

Dennis Schmidt

Thomasmgemeinde



Münchfeldstraße 2
Fon (07 222) 3 91 76

www.thomasmgemeinde-rastatt.de
pfarramt@thomasmgemeinde-rastatt.de
Pfarrer Ulrich Zimmermann

CVJM-Sekretär
Dennis Schmidt
Fon (07 222) 93 80 80

Das Pfarramt ist besetzt:
dienstags, donnerstags und
freitags, 9 bis 12 Uhr

Gottesdienst
und Kindergottesdienst:
sonntags, 10 Uhr

Konfirmationsjubiläum,

Sonntag, 10. November, 10 Uhr, Thomaskirche

Einladung der ev. Gemeinden in Rastatt an alle, die vor 50, 60, 70, 75 oder mehr Jahren konfirmiert wurden.

Abendmahlsgottesdienst, im Anschluss gemeinsames Mittagessen und Kaffeetrinken

Anmeldung per E-Mail an thomasmgemeinde.rastatt@kbz.ekiba.de oder telefonisch (07 222) 3 91 76

Herbst-Gemeindefest

Sonntag, 22. September, 10 Uhr

Fest-Gottesdienst,
danach leckeres Petrus-Pasta-Büfett
und Kaffee & Kuchen

Unsere „neuen“ Konfis stellen sich
im Gottesdienst vor. Eltern, Paten
und Großeltern sind mit eingeladen.

Markus Enderle berichtet über die
gute Aktion „Hoffnung für Kasach-
stan“. Danach gibt es Spiele.

Konfi-Familien-CASINO-ABEND

Freitag, 11. Oktober

Dreier-Teams aus Konfi plus
Eltern oder Paten oder Großeltern
treten an und wetteifern.

Wer hat das originellste Outfit?

Herbst-Freizeit

von Freitag, 25. Oktober, 17 Uhr bis
Sonntag, 27. Oktober, ca. 20 Uhr,
Petruskirche

35. Herbstfreizeit für Jugendliche ab
13 Jahren und junge Erwachsene,
Kosten: Nur 50 €! Sollte das zu viel
für Ihre Haushaltskasse sein,
sprechen Sie uns an.

Weitere Infos UND Online-Anmel-
dung HIER: <https://www.petrusgemeinde-rastatt.de/herbstfreizeit/>

Neue Angebote

Volleyball

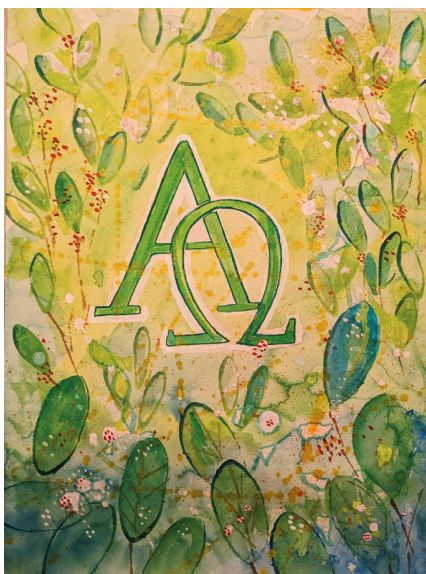
Alter gemischt, auch viele
Erwachsene

Unsere Band um Patrick Wisbar
sucht Musik-Begeisterte, die gern
mitmachen wollen. Singen? Ein
Instrument spielen?

Neue Jugendkreise

Infos auf der Homepage

Die Neuen!



An Altar und Kanzel hängen neue
Paramente (Fotos und Entwürfe:
Cord), denn die alten waren schon
in die Jahre gekommen. Nach Ent-
würfen nur für uns wurden sie auf
Leinwand gedruckt und unterfüt-

tert. In frischen, leuchtenden Farben
zeugen sie von dem, was uns trägt:
Alpha und Omega – Jesus als der An-
fang und das Ende sowie der Fisch,
das älteste Glaubensbekenntnis der
Christenheit. *juco*

Ewigkeitssonntag,

24. November, 10 Uhr

Herzlich eingeladen sind alle Trauer-
familien, die für ihre Verstorbenen
eine Kerze entzünden wollen. Ein
Licht gegen die Finsternis als Ver-
sprechen und Hinweis auf das, was
wir glauben.

Buß- und Betttag

Mittwoch, 20. November, 19 Uhr

Anschließend können wir wieder mit
den Konfi-Familien feiern beim ge-
meinsamen (selbst mitgebrachten)
Abendessen.



Petrusgemeinde



Wilhelm-Busch-Straße 8
Fon (07 222) 2 14 82

www.petrusgemeinde-rastatt.de
pfarramt@petrusgemeinde-rastatt.de

Vakanzvertreter:
Pfarrer Michael Winkler
Fon (07 229) 18 16 84
pfarramt@ekipaul.de

Jugend-Koordinatorin Julia Cord,
julia@cord-art.de

Das Pfarramt ist besetzt:
montags bis donnerstags,
9 bis 12 Uhr,
montags zusätzlich
16 bis 19 Uhr

Gottesdienst:
sonntags, 10 Uhr

Dreimalig Dank – Erntedank

Drei Hauptfeste haben im jüdischen Glauben mit Dank für die Ernte zu tun: je eines im Frühjahr, im Sommer und im Herbst. Verführt von so viel Dankbarkeit feiern wir Gottesdienst und Gemeindefest in diesem thematischen Horizont.

Herzliche Einladung zum Erntedankgottesdienst und Gemeindefest am Sonntag, 6. Oktober:

10 Uhr Fest-Familien-Gottesdienst mit Abendmahl für alle und festlicher Flötenmusik von Christel Sitter, Silke Siegel und Thaddea Best.

11.15 Uhr Einzug und Vorführung der Kinder aus dem Stockhorn-Kinderergarten.

Im Anschluss Mittagessen, Kaffee und Kuchen.

Dazwischen und daneben gibt es einige Extras (Zaubervorstellung mit Magier Mücke) und viel Gelegenheit für Spaß, Spiel und Sprechen. Das Fest endet mit der Abschlussandacht um 14.30 Uhr.

Speisen und Getränke werden gegen Spende ausgegeben. Die Kollekte des Gottesdienstes und der Erlös des

Festes sind für die Aktion „Brot für die Welt“ bestimmt. Die Summe für hungernde Menschen auf der Welt wächst, wenn noch einige zu helfen bereit sind, wenn viele einen Kuchen spenden und ganz viele zum Fest kommen.

Über Gaben für den Ernte-Altar freuen wir uns sehr – abzugeben am Samstag von 13 bis 16 Uhr in der Johanneskirche. Vielen Dank!

Fragen und Anmeldungen zum Helfen: Pfarrbüro Johannes (07 222) 600 1790. *ww*

Taufe im Grünen

In Anlehnung an die frühchristliche Praxis, im Freien an einem fließenden Gewässer zu taufen, bietet die Johannesgemeinde für Familien, die die Gegenwart Gottes in der Natur unter freiem Himmel spüren wollen, seit einigen Jahren „Taufen an der Murg“ an. Am 6. Juli fiel die an der Murg geplante Taufe für die beiden Kinder wegen des vielen Regens jedoch geradezu ins Wasser. Deshalb verlegte Pfarrer Wacker den vom Bläserkreis

unter Leitung von Kirchenmusikdirektor Friedemann Schaber musikalisch umrahmten Taufgottesdienst kurzerhand auf die Kirchwiese bei der Johanneskirche (Foto: Haber). Unter dem grünen Dach der Linde kam anstelle des Taufbeckens ein Planschbecken zum Einsatz und sorgte für ein wenig „Jordan-Feeling“. *hab*

Johannesgemeinde



Franz-Philipp-Straße 17
Fon (07 222) 600 1790
www.johannesrastatt.de
pfarramt@johannesrastatt.de
Pfarrer Wenz Wacker

Das Pfarramt ist besetzt:
montags, dienstags,
donnerstags, freitags
von 9 bis 11 Uhr

Gottesdienst:
sonntags, 10 Uhr
1. Sonntag im Monat in der
Stadtkirche,
sonst Johanneskirche

FunkI-Nachmittage für Kinder
zwischen 5 und 11 Jahren,
freitags, 15 Uhr,
monatlich

Hoffnungslichter zu Himmelfahrt

An Christi Himmelfahrt waren alle evangelischen Pfarrgemeinden im Kooperationsraum Rhein-Murg (Rastatt, Iffezheim, Durmersheim, Muggensturm/Bietigheim/Ötigheim) nach Durmersheim in die Kreuzkirche, eingeladen.

Während des Gottesdienstes füllte sich der Altar (Foto: Hirschberger) mit „Hoffnungslichtern“

aus den einzelnen Pfarrgemeinden. Mitgebrachte Symbole sollten für Stärken und Hoffnungen in den einzelnen Pfarrgemeinden stehen. Aus der Johannesgemeinde brachte der Ältestenkreis die Schwert-er-zu-Pflugscharen-Fahne ein, die jedes Jahr während der ökume-

nischen Friedensdekade vor der Kirche weht. Zusammen mit einer Kerze aus den adventlichen Aktionen „Friedenslicht aus Bethlehem“ sollte sie einen traditionellen Schwerpunkt aus der Gemeindefest belegen. In der Hoffnung, dass der Kooperationsraum ein Kommunikationsraum werden möge, steuerte Pfarrer Wenz Wacker als Symbol ein gutes altes Telefon mit Wählscheibe bei.

Gastprediger, Prälat Dr. Marc Witzenbacher, und Gastgeber, Pfarrer Dirk Hasselbeck, waren beeindruckt von der Vielfalt der Hoffnungslichter: „Mit solch reichen Gaben kann der Kooperationsraum Rhein-Murg hoffnungsvoll in die Zukunft sehen.“

Die mitgebrachten Essensspenden luden im Anschluss zu einem reichhaltigen Büfett ein. Es fanden sich Gruppen aus den verschiedenen Gemeinden zu ersten Kennenlerngesprächen. *ube*



Das Leben auch im Leid entdecken

Christine Ettwein-Friebs hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen in den nicht alltäglichen, oft schwierigen und belastenden Situationen während einer Erkrankung zu begleiten. Seit 1. Mai arbeitet die Diakonin als Krankenhausseelsorgerin am Klinikum Mittelbaden in Rastatt. Die 62-Jährige teilt sich diese Aufgabe mit Pastoralreferent Andreas Freund von der katholischen Kirche, nachdem die Stelle auf evangelischer Seite drei Jahre verwaist war.

Jede Woche geht die erfahrene Seelsorgerin, die lange Jahre im Hospizdienst tätig gewesen ist, durch die Stationen, um mit den Patienten unabhängig von deren Religion und Konfession in Kontakt zu kommen, über das Angebot zu informieren und bei Interesse weitere Gesprächstermine zu vereinbaren. Manche sind dankbar für die Kontaktaufnahme, andere eher ablehnend, doch fast alle zollen ihr Anerkennung: „Ich halte nichts von Kirche und brauche



Einführungsgottesdienst: Mit Pfarrer Ulrich Zimmermann, Pfarrer Wenz Wacker, Diakonin Christine Ettwein-Friebs, Dekan Christian Link, Pfarrerin Andrea Freisen und Pastoralreferent Heribert Scherer (von links). Foto: Weßbecher

gerade niemanden, aber ich finde es toll, dass Sie das machen!“ Nahezu alle unheilbar Kranken lassen eine Teilhabe zu. „Wenn das Leben absehbar begrenzt ist und vom Ende her betrachtet werden muss, stellt sich die Frage nach der Lebensqualität in einer anderen Weise. Wichtig ist dann vor allem, was im Moment gut für die Menschen ist!“, so Frau Ettwein-Friebs. Es geht in jeder Begegnung um die individuelle Not. Für manchen Menschen ist eine Diagnose, die von anderen als gar nicht so schlimm eingestuft wird, eine Katastrophe, weil sie das ganze Leben verändert.

Noch ist die Diakonin in der Einarbeitungsphase. In den nächsten Wochen plant sie bei der Pflege zu hospitieren, um die dort tätigen Menschen näher kennenzulernen und bei diesen auch das Angebot der Krankenhausseelsorge in Erinnerung zu rufen. Wichtig ist ihr überdies die Wiederbelebung der wöchentlichen

Andachten, die während der Vakanzzeit ausgesetzt werden mussten. Mit Beginn des neuen Kirchenjahres sollen diese wieder aufgenommen und auch für Besucher außerhalb des Klinikums geöffnet werden.

Zum Aufgabenkreis von Frau Ettwein-Friebs gehört außerdem die Vernetzung der Angebote von Altenheim- und Krankenhausseelsorge mit den Kirchengemeinden des Kooperationsraums Rhein-Murg, um dem Bedarf auf diesem Gebiet auch künftig gerecht werden zu können. Hierzu gilt es, zusammen mit den Beteiligten auszuloten, was machbar ist, und gemeinsam Lösungen zu entwickeln. „Die Kirche ist im Wandel begriffen und die Aufgaben werden künftig von den Hauptamtlichen allein nicht mehr zu schultern sein“, konstatiert die Seelsorgerin. Ziel ist es daher, Menschen zu gewinnen, die sich ehrenamtlich einbringen. Deren Qualifizierung und Begleitung ist Teil ihres Aufgabenkanons. An dieser ehrenamtlichen Tätigkeit Interessierten steht Frau Ettwein-Friebs für nähere Auskünfte telefonisch unter 0170 24 64465 oder per E-Mail (christine.ettwein-friebs@kbz.ekiba.de) gerne zur Verfügung. Außerdem findet als neues Angebot für Ehrenamtliche, die Andachten in Altenpflegeheimen anbieten oder anbieten möchten, am 26. Oktober eine Informationsveranstaltung statt.

Als Ausgleich zum Beruf unternimmt die Mutter dreier erwachsener Kinder und zweifache Oma Fernwanderungen mit ihrem Mann, spielt Gitarre und findet Entspannung beim Lesen oder Musikhören. „Alles von Rock bis Klassik, aber Vivaldi geht immer!“, erwähnt sie augenzwinkernd. *hab*

Michaelis-Tag

Herzliche Einladung zum Gottesdienst am „Tag des Erzengels Michael und aller Engel“

Sonntag, 29. September, 10 Uhr, Stadtkirche

Stadtkirche



Herrenstraße 17
www.evangelische-stadtkirche-rastatt.de

Pfarrer Wenz Wacker

Sekretariats-Kontakt:
Pfarramt Johannesgemeinde
pfarramt@johannesrastatt.de
Fon (07 222) 600 17 90
Öffnungszeiten siehe Seite 10

Gottesdienst:
1. Sonntag im Monat, 10 Uhr

Kirchenmusik & Kultur

Samstag, 19. Oktober, 17 Uhr,
Stadtkirche

Orgelkonzert mit Jürgen Rieger, Stuttgart:
Eine musikalische Reise durch die großen Epochen der Musikgeschichte.

Buß- und Betttag,
Mittwoch, 20. November, 19 Uhr,
Stadtkirche

Musikalischer Abendmahlsgottesdienst mit dem Karlsruher Kammerensemble unter der Leitung von Norbert Krupp

Samstag, 23. November, 17 Uhr,
Johanneskirche

Konzert der Gitarrenfreunde Rastatt e.V.

Die Macht der Gedanken

Nicht nur seit dem Revolutionsjahr mag ich das Lied: „Die Gedanken sind frei“. Schöne Melodie, vor allem ein tiefgründiger Text. Aber: Welche Konsequenz haben unsere Gedanken für andere? Früher war ich überzeugt: „Solange ich meinem Gegenüber nicht sage, was ich von ihm halte (wenn es was Kritisches ist), ist es eigentlich egal. Ich bleibe höflich bedeckt und tue keinem weh.“ Pustekuchen! In der Wissenschaft ist ein Phänomen seit mindestens 60 Jahren bekannt. Damals machte man folgendes Experiment:

Professor Rosenthal hatte in Cambridge 12 Studenten je fünf Ratten übergeben. Die eine Hälfte der Studenten bekam besonders intelli-

aus derselben Züchtung. Das Resultat konnte nur bedeuten, dass die Erwartungshaltung der Studenten allein zum besseren – oder schlechteren – Resultat geführt hatte. Das war vor allem deshalb erstaunlich, weil die Trainingsanleitung für alle dieselbe war, der Einfluss auf die Ratten also völlig unbewusst hatte geschehen müssen.

Wenn unsere Gedanken schon bei Ratten solche Auswirkungen haben – wie ist das dann erst bei uns Menschen? Es scheint nicht egal zu sein, was wir heimlich über andere denken. Denn unsere Überzeugungen ziehen Handlungen nach sich. Auch unsere Außenwirkung haben wir viel weniger unter Kontrolle als gedacht! Wie beispielsweise bei Mikroexpressionen, flüchtigen Gesichtsausdrücken, die wir zwar bei anderen wahrnehmen, aber auch dies nur unterbewusst. Es kann also sein, dass wir vom Chef gelobt werden mit Worten, auch lächelt er breit, aber nach dem Gespräch bleibt eine gewisse Irritation. War das echt? Oder eine Lüge? Vermutlich haben wir dann diese Mikromimik wahrgenommen, kleinste „Ausrutscher“ der geplanten, freundlichen Fassade, die den wahren Kern preisgeben, der da heißt: „Ich lobe dich, weil du dir Mühe gemacht hast, aber eigentlich mag ich dich als Mitarbeiter überhaupt nicht und wäre froh, du würdest kündigen.“ Ich denke, ich werde meine Bewertung anderen Menschen gegenüber gründlich überprüfen müssen. Wenn ich mich nicht wirklich verstecken kann hinter meiner freundlichen Fassade, was bedeutet das? Wie vielen Menschen tue ich weh, ohne es zu ahnen? Entweder die anderen sind mir egal – oder ich versuche gnädiger zu sein mit meinem Urteil, meiner Bewertung. Das wird meine Umwelt spüren. Weil ich mich anders verhalte.

In diesem Zusammenhang bin ich froh, dass meine Bibel mir an vielen Stellen Gottes gute und ehrliche Gedanken über mich offenlegt. Hier gibt es kein doppeltes Spiel. So wie in Zefanja 3,17: „Der Herr, euer Gott, ist in eurer Mitte; und was für ein starker Retter ist er! Von ganzem Herzen freut er sich über euch. Weil er euch liebt, redet er nicht länger über eure Schuld. Ja, er jubelt, wenn er an euch denkt!“ Besser geht's nicht, oder?

juco



Im Labyrinth: Wer beobachtet wen?

Grafik: Cord

gente Ratten, die andere besonders dumme. Das jedenfalls sagte ihnen Rosenthal. Sie hatten nun die Aufgabe, die Ratten fünf Tage lang so zu dressieren, dass sie in einem einfachen T-förmigen Labyrinth jeweils in den dunkleren der beiden Arme wanderten. Dazu ließen sie die Ratten Versuchsläufe absolvieren und belohnten sie mit Futter, wenn sie den dunklen Arm bevorzugten.

Die Studenten waren wenig überrascht, als nach fünf Tagen die intelligenten Ratten die Aufgabe viel besser bewältigten als die dummen, schließlich hatte ihnen Rosenthal gesagt, die Tiere seien dazu gezüchtet worden, sich in einem Labyrinth zurechtzufinden. Doch Rosenthal hatte gelogen. Nicht die Ratten, vielmehr waren die Studenten Teil des Experiments gewesen. Es gab in Wirklichkeit keine intelligenten oder dummen Ratten. Die Tiere kamen

Der Umwelttipp



Gesund essen – haben wir dafür überhaupt die Zeit?

MARKUS ENDERLE

Menschen, die für sich selber kochen, ernähren sich gesünder. Das stellten Forscher der John Hopkins University in Baltimore in einer Studie fest. Diejenigen Teilnehmer der Studie, die mehrmals pro Woche zu Hause kochten, nahmen weniger Zucker, Fett und Kalorien auf als Personen, in deren Haushalt nicht regelmäßig selbst gekocht wurde.

Das saß, denn der Herd ist ein nicht oft genutzter Einrichtungsgegenstand in unserem Haushalt. Ganz von der typisch deutschen Effizienz getrieben, muss es auch bei uns oft schnell gehen. Ob Familien oder Singles zu Hause kochen, ist offenbar immer an die Zeit gekoppelt, die man zu Hause verbringt. Menschen, die länger als 35 Stunden außer Haus arbeiten, kochen der Untersuchung zufolge seltener selbst. Das schreibt die AOK in einer bundesweit angelegten Studie.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung stellt sogar einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr stark verarbeiteter Lebensmittel und ernährungsbedingten Erkrankungen fest. Süßigkeiten, Gebäck, frittierte Snacks, Würstchen, Fleischersatzprodukte, Brotaufstriche und Fertiggerichte sind Beispiele dafür. Sie verdrängen zunehmend natürliche Lebensmittel und frisch zubereitete Speisen. Ihr Konsum wird mit Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes sowie einer erhöhten Sterblichkeitsrate in Verbindung gebracht.

Ich denke mir, das muss doch anders gehen. So läuft nun seit einigen Wochen ein Selbstversuch. Alles noch nicht optimal, doch die wöchentliche, frisch gemachte Gemüsepfanne schmeckt mir schon mal ausgezeichnet. 