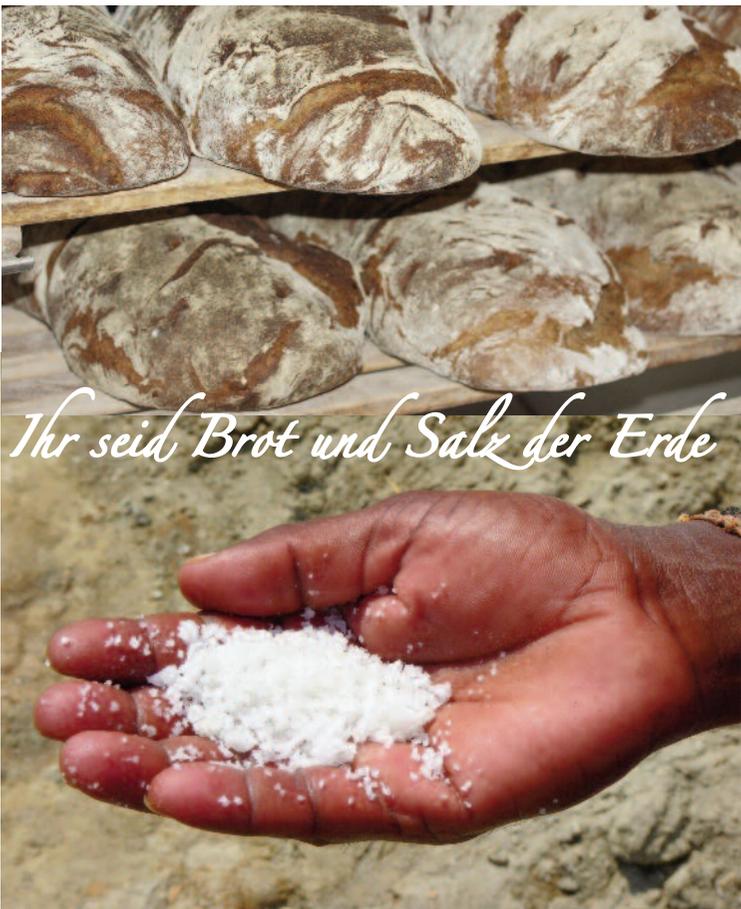


Gemeindebrief

Evangelische Gesamtkirchengemeinde Frücht-Friedrichsseggen
mit Miellen und Nievern

Foto Salz: Logga Wiggler auf pixabay.com; Foto Brot: Ina Lübeck Hertel auf pixabay.com



Ausgabe 3: Juni · Juli · August 2021

■ **Gemeindebüro**

Schweizertalstraße 6
56132 Frücht
Tel. 02603-6049212
E-Mail: kirchengemeinde.fruecht@ekhn.de
www.fruecht-friedrichsseggen-evangelisch.de
Sprechzeiten Gemeindebüro Sa. 10-12 Uhr

■ **Vakanzvertretung Pfarrerin Antje Müller**

Mobil-Tel. 0160-6368503
E-Mail: pfarrerinthomaskirche@aol.de
Sprechstunde nach Vereinbarung

■ **Kirchenvorstand**

Vorsitzender: Stephan Witt, Terminvereinbarung über Gemeindebüro (siehe oben), E-Mail: Stephan.Witt@Werkstatt-Gemeinde.de

■ **Küsterinnen und Küster:**

Friedrichsseggen: Inge Lautz, Tel. 02621-5830
Frücht: bitte im Pfarrbüro Tel. 02603 6049212
od. bei Pfrin. Müller Tel. 01606368503 erfragen
Nievern: Friedhelm Rubröder, Tel. 02603-14271 (AB wird abgehört),
E-Mail rubroedernievern@vodafone.de

■ **Impressum**

Ev. Gesamtkirchengemeinde Frücht-Friedrichsseggen
Schweizertalstraße 6 · 56132 Frücht
Redaktion u. Satz: Antje Müller, Manuela Nörtershäuser. Stephan Witt;
Auflage: 320 Exemplare, Erscheinungsweise: viermal im Jahr
Druck: Montage- u. Dienstleistungszentrum der Stiftung Scheuern, Bad Ems

■ **Bankverbindung:**

Ev. Regionalverwaltung Rhein-Lahn-Westerwald
IBAN: DE58 5105 0015 0563 0067 22
BIC: NASSDE55XXX
Ev. Gesamtkirchengemeinde Frücht-Friedrichsseggen
Bitte Verwendungszweck angeben.

Liebe Gemeinde,



**Gedanken zum Monatsspruch für Juni 2021:
„Man muss Gott mehr gehorchen als den Menschen“ (Apg 5,29)**

Wenn man diesen Monatsspruch in der Lutherbibel nachschlägt, fällt auf, dass dieser Vers fett gedruckt ist - folglich steht hier also etwas wichtiges, eine Kernaussage des Neuen Testaments, nach dem wir unser Leben ausrichten sollen. Und so haben sich fast 2000 Jahre lang Christ*innen mit diesem Satz im Herzen oder auf den Lippen nicht mundtot machen lassen. Sie verweigerten sich der göttlichen Verehrung der römischen Kaiser. Sie protestierten gegen grausame Fürsten und Könige. Sie erhoben ihre Stimme gegen menschenverachtende Lebensbedingungen. Sie leisteten, wie Dietrich Bonhoeffer, Widerstand gegen das Nazi-regime des Dritten Reiches.

Ungezählte Christ*innen haben ihr Leben gelassen, weil sie das nicht aufgeben wollten: „Man muss Gott mehr gehorchen als den Menschen.“

Wenn man diesen Satz aus dem Zusammenhang reißt, kann

er aber auch sehr gefährlich werden und zu Abkapselung, Weltfremdheit oder sogar Fanatismus führen. Die Geschichte der christlichen Kirchen ist voll mit solchen Beispielen.

Werfen wir also mal einen genaueren Blick auf den Kontext dieses Satzes: Es handelt sich um eine Aussage von Petrus und den anderen ersten Aposteln vor dem Hohen Rat, da man die Apostel mit einem Lehrverbot belegt hatte. „Der Gott unserer Väter hat Jesus auferweckt... den hat Gott durch seine rechte Hand erhöht zum Fürsten und Heiland, um Israel Buße und Vergebung der Sünden zu geben.... Als sie (der Hohe Rat) das hörten, ging es ihnen durch Herz, und sie wollten sie töten.“

Es ist nicht immer leicht, sich zu Jesus und zu Gott zu bekennen. Bequemlichkeit oder die Furcht vor den Menschen macht die Christ*innen manchmal schweigsam. Wer sich nicht dem Zeitgeist oder der Meinung der Bekannten und Freunde beugt, der riskiert es, verlacht oder verspottet

oder gar ausgegrenzt zu werden - da ist man schnell bereit Kompromisse einzugehen oder lieber zu schweigen.

Auf der anderen Seite wird jedoch das kleine Wörtchen „mehr“ in diesem wichtigen Satz gerne überlesen. Dass wir uns gehorsam zu Gott bekennen, schließt nicht aus, dass es auch Gehorsam gegenüber anderen Menschen gibt.

Es gibt auch einen „gesunden“ Gehorsam, der unser Zusammenleben regelt: Im Straßenverkehr, im Arbeitsleben oder auch im Gesundheitswesen - wie z. B. das Befolgen von Hygienemaßnahmen. Gerade im Zusammenhang mit den Hygienemaßnahmen sahen einige Mitchrist*innen, auch in unserer Gemeinde, eine Einschränkung der Religionsfreiheit. Ist dies so? Natürlich waren unsere Möglichkeiten zu Zusammenkünften eingeschränkt, aber beschränkte dies auch unsere Religionsfreiheit? Mussten Sie aufpassen, dass niemand Sie beim Beten beobachtet? Wurden Sie angeklagt, weil Sie eines unserer Gottesdienstvideos auf YouTube geklickt haben? Musste das Gottesdienst-Team vor einem „Hohen Rat“ aussagen?

Wir können uns glücklich schätzen, dass wir in einem Land leben, in der die Religionsfreiheit ein hohes Gut ist, in dem wir unseren Glauben leben dürfen und unsere Meinung frei äußern dürfen.

Diese Meinung darf auch gerne von der Norm der Gesellschaft abweichen, darf laut auf Kirchentagen oder leise im Bekanntenkreis vertreten werden.

Denn gerade dort, wo wir uns zu unseren christlichen Werten bekennen, machen sie uns zum Salz der Erde - dem Thema dieses Gemeindebriefs

*Ihr
Stephan Witt*



Machen Sie mit, mach du mit!

Alle Evangelischen ab 14 Jahren sind herzlich eingeladen an der Wahl teilzunehmen und ihre Stimme für den Kirchenvorstand, d. i. die Leitung der Gemeinde, abzugeben.

Die Wahllokale:

- Pfarrbüro/Jugendzimmer Frücht, Schweizertalstraße 6, 10.30 bis 17.00 Uhr
- Gemeindesaal Friedenskirche Friedrichsseggen, Erzbachstraße 1, 10.30 bis 17.00 Uhr

Unsere Gotteshäuser und Versammlungsräume:

Thomaskirche, Schulweg, Frücht

Friedenskirche, Erzbachstraße 1, Friedrichsseggen

Gemeindehaus Nievern, Gartenstraße 14, Nievern

Zu Redaktionsschluss standen noch keine Präsenzgottesdienste fest aufgrund der Corona-Lage fest. Es ist aber möglich, dass diese bald wieder stattfinden können. Bitte schauen Sie auch ins Aktuell bzw. in den Rhein-Lahn-Kurier oder auf unsere Homepage

www.fruecht-friedrichsseggen-evangelisch.de

Sollten Präsenzgottesdienste stattfinden können, bitten wir Sie, sich bis spätestens freitags vor dem Gottesdienst anzumelden:

Tel. 02603-6049212

E-Mail: gottesdienst@fruecht-friedrichsseggen-evangelisch.de

Die Gottesdienste finden bis auf Weiteres unter der Maßgabe von Corona-Schutzmaßnahmen statt. Auch bei Veranstaltungen draußen sind entsprechende Maßnahmen zu beachten.

Falls Gottesdienste wie geplant stattfinden können:

Juni:

- 06. Juni, 10.30 Uhr, Frücht
- 13. Juni, 9.45 Uhr, Friedrichsseggen
- 13. Juni, 11.00 Uhr, Nievern
- 20. Juni, 10.30 Uhr, Frücht
- 27. Juni, 9.45 Uhr, Friedrichsseggen
- 27. Juni, 11.00 Uhr, Nievern

Juli:

- 04. Juli, 10.30 Uhr, Frücht
- 11. Juli, 9.45 Uhr, Friedrichsseggen
- 11. Juli, 11.00 Uhr, Nievern
- 18. Juli, 10.30 Uhr, Frücht
- 25. Juli, 9.45 Uhr, Friedrichsseggen
- 25. Juli, 11.00 Uhr, Nievern

August:

- 01. August, 10.30 Uhr, Frücht
- 08. August, 17.00 Uhr, Friedrichsseggen, Israelsonntag
- 15. August, 10.30 Uhr, Frücht
- 22. August, 9.45 Uhr, Friedrichsseggen
- 22. August, 11.00 Uhr, Nievern
- 29. August, 10.30 Uhr, Frücht

Geschichtentelefon



- 31.05. – 05.06. Die ersten Christen
- 06.06. – 12.06. Die Heilung des Gelähmten
- 13.06. – 19.06. Petrus und Johannes
- 20.06. – 26.06. Stephanus
- 27.06. – 03.07. Das kleine Segelschiff
- 04.07. – 10.07. Der Häuptling und Jesus
- 11.07. – 17.07. Das Geheimnis von Wildenwald - 1
- 18.07.. – 24.07. Das Geheimnis von Wildenwald - 2
- 25.07. – 31.07. Das Geheimnis von Wildenwald - 3
- 01.08. – 07.08. Das Geheimnis von Wildenwald - 4
- 08.08. – 14.08. Das Geheimnis von Wildenwald - 5
- 15.08. – 21.08. Das Geheimnis von Wildenwald - 6
- 22.08. – 28.08. Die gebackene Bibel
- 29.08. - 04.09. Lazarus stirbt - 1

Kindergottesdienst Nievern und Frücht

Wegen Corona wissen wir derzeit nicht, wann es wieder weitergeht. Bitte achten Sie auf das „Aktuell“:

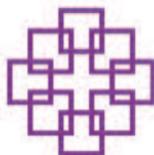
- in Nievern, Pfarrheim (Schulstraße 6)
mittwochs, 15.30 Uhr
- in Frücht, Beginn in Thomaskirche, dann Jugendzimmer
(Schweizertalstraße 6), an Sonntagen mit Gottesdienst in der
Thomaskirche, 10.30 Uhr; Marcel Neuhaus Tel. 02603-5102





Schaut hin
**Ist Entsetzen alles,
was wir tun können?**
Fotos, Berichte und Gespräch
zum Weltflüchtlingstag

**Dekanin Renate Weigel
im Gespräch mit
Fotografin Alea Horst**
Dienstag, 15. Juni 2021, 19.30 - 21 Uhr
Online-Veranstaltung



Anmeldung:
Bildungsreferentin Claire Metzmacher
Telefon 02603-5099244
E-Mail claire.metzmacher@ekhn.de

eaA Ehrenamts-
Akademie
der EKHN
Standort Rhein-Lahn

Evangelisches Dekanat
Nassauer Land

ANTJE MÜLLER

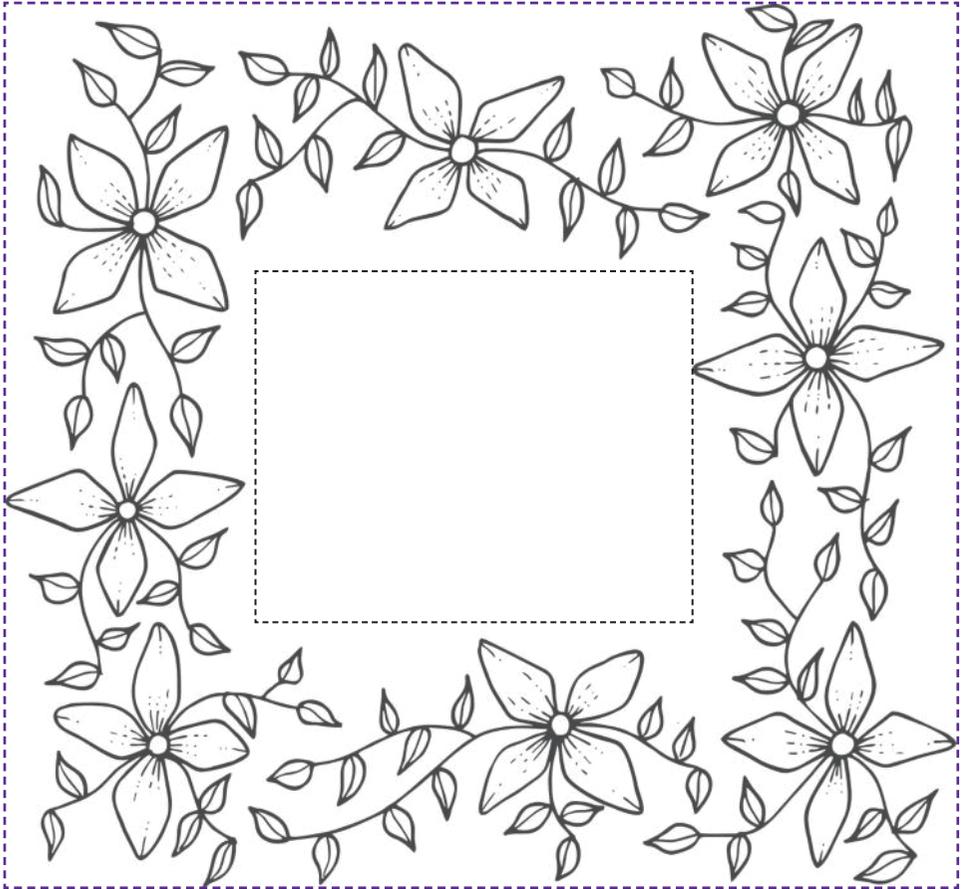
Nachklapp zum Ökumenischen Kirchentag

Der Initiative des ÖKT-Ausschusses war es zu verdanken, dass im Vorfeld des ÖKT (= Ökumenischer Kirchentag) einige ökumenische Veranstaltungen in der Region stattfanden, wozu auch zwei Pilgerwanderungen und ein ökumenischer Gottesdienst im Kloster Bornhofen gehörten. Zum Auftrag des ÖKT an Himmelfahrt fand ein "public viewing" des Eröffnungsgottesdienst in der kath. St. Martinskirche Bad Ems statt. Am gleichen Ort wurde am Abend desselben Tages auch eine ökumenische Abendandacht gefeiert, gestaltet von "Hausherr" Pfr. Michael Scheungraber gemeinsam mit der Ökumenebeauftragten des Ev. Dekanats Nassauer Land Pfarrerin Antje Müller und der freikirchlichen Pastorin Magdalene Kolar. Musikalisch sehr schön begleitet wurde die Andacht durch Bezirkskantor Jan Martin Chrost an der Orgel,

zwei Jugendliche des St. Martinschors (Geige und Gesang) und Jürgen Rzymann (Gesang). Die Lesung aus dem 1 Johannesbrief betonte, dass Gott die Liebe ist und nur der, der in der Liebe bleibt und seine Mitmenschen liebt auch in Gott bleibt. Die Predigt von Magdalene Kolar nahm Bezug auf diesen Bibeltext und legte ihn auf die Ökumene hin aus, denn wir alle sind ja Geliebte des himmlischen Vaters und der Heilige Geist sowie der Glaube daran, dass Jesus der Sohn Gottes ist verbindet alle Christen und Christinnen gleich welcher Konfession. Das Taizé-Kyrie und der Segen schlossen dann die bewegende Abendandacht ab, bei der diesmal nicht nur evangelische und katholische Christen und Christinnen zusammen beteten, sondern auch freikirchliche Christ*innen eingebunden waren.

Foto: Dekanat Nassauer Land





Grafik Blumen: Jozef Mikulcik auf pixabay.com; Bastelidee: M. Nörtershäuser

Hier haben wir gleich zwei Dinge für dich:

1. Du kannst die Blumen ausmalen. Und 2. kannst du sie dann an der lila Außenlinie ausschneiden und auch das Innenteil an der schwarzen Linie herausschneiden. So entsteht ein Rahmen. Den kannst du dann um ein kleines Foto mit deinem Lieblingsmensch, deinem Haustier oder etwas anderem, das du gerne magst, herumkleben. Noch ein stabiles Stück Pappe dahinterkleben und dann hast du einen kleinen Bilderrahmen.

ANTJE MÜLLER

Brot und Salz - Gott erhalt's!

Brot und Salz in der Bibel

Brot, Wasser und Salz sind die elementarsten Grundnahrungsmittel, ohne die man nicht überleben kann. Wenn man sie jemandem verweigert, dann wird das schon im Alten Testament (AT) als Sünde und Frevel bezeichnet (Dtn 23,5; 2Kön 6,22; Spr 25,21). Elend und Gericht wird durch die Rationierung von Brot und Wasser veranschaulicht (1Kön 22,27; Ez 4,16f). Das Brot miteinander zu teilen, bekräftigte eine Gemeinschaft (Ex 18,12; Hi 42,11) und stiftete Bundesverhältnisse (Gen 31,54 und Jer 41,1). Deshalb waren ja die Mahlgemeinschaften des irdischen Jesus mit Zöllner und Sündern so provokativ für die Frommen (z. B. Mk 2,15-17). Das Manna, das die Israeliten während der Wüstenwanderung bekommen, wird als „Himmelsbrot“ eingeführt (Ex 16,4;

Ps 105,40; Neh 9,15; vgl. Ps 78,24f).

Die Getreideernte und das tägliche Brot spielt in dem biblischen Buch Ruth eine große Rolle. Die junge Witwe Ruth sorgt für ihre Schwiegermutter Naomi auf vorbildliche Weise, indem sie als Ährenleserin bei einem Bauern auf dem Feld arbeitet und aus dem gesammelten Getreide Brot backt. Gegenüber der Brotvermehrung des Propheten Elischa, der 100 Leute mit 20 Broten gespeist haben soll (2Kön 4,42-44), erscheint die Speisung von 5000 Menschen durch Jesus aufgrund der wunderbaren Vermehrung von fünf Broten und zwei Fischen als ungeheure Steigerung (Joh 6,1-13).

Im Vaterunser beten wir um unser „täglich Brot“ (Mt 6,9-13 / Lk 11,1-4) und beim Passahfest, das bis heute von den Juden in Erinnerung an die Befreiung aus der ägyptischen Sklaverei durch Mose gefeiert wird, spielt das Essen des ungesäuerten Brotes (Mazzen) während des Mahles eine große Rolle.

Foto: Marco Aurelio auf pixabay.com



Die Mazzen erinnern an den eiligen Aufbruch aus Ägypten, der keine Zeit mehr zum Säuern des Teiges ließ (2 Mose 12,17). In der Feier des letzten Abendmahls, das im Rahmen des Passahfestes stattfand, deutet Jesus das zerbrochene Brot auf seinen Leib hin, der zerbrochen werden wird (1 Kor 11,23-26; Mk 14,22 f; Mt 26,17-29; Lk 22,14-20) und der Wein steht für sein Blut, das vergossen wird. Er selbst bezeichnet sich an anderer Stelle als „Brot des Lebens“ (Joh 6,35).

Genauso wie das Brot war auch das Salz in biblischer Zeit elementar wichtig. Es galt als „weißes Gold“. In einer Zeit, in der es noch keine Kühlschränke oder Gefriertruhen gab, nutzte man es nicht nur zum Würzen, sondern auch zum Konservieren von Fleisch und Fisch, sogar die Speise- und Fleischopfer, die man im Tempel zu Jerusalem Gott darbrachte sollten gesalzen werden: (Lev 2,13; Ez. 43, 24), ihm wurden reinigende und heilende Kräfte zugeschrieben (2 Kön 2,20), neuge-

borene Säuglinge wurden mit Salz eingerieben (Ez 16,4).

Die Zusage des Königtums an David und seine Nachkommen als auch die Verbindung zwischen Gott und dem aaronitischen Priestertum wurden als „Salzbund“ (2 Chr 13,5; Num 18,19) bezeichnet. Ganz bekannt schließlich ist die Stelle in der Bergpredigt, in der Jesus seine Jüngerinnen und Jünger mit Salz vergleicht (Mt 5,13 ff). Er sagt: „Ihr seid das Salz der Erde. Wenn nun das Salz nicht mehr salzt, womit soll man salzen? Es ist zu nichts mehr nütze, als dass man es wegschüttet und lässt es von den Leuten zertreten.“

Wir als Christinnen und Christen sind also Menschen, die für die Welt so wichtig sind wie das Salz im Brot oder das sprichwörtliche „Salz in der Suppe“.

Das gilt aber nur, wenn wir unseren Glauben auch leben und mehr Menschlichkeit und Barmherzigkeit in diese Welt bringen. Geschieht das nicht, dann sind wir

– laut Jesus – nicht viel mehr wert als das Salz, das wertlos geworden ist und wegeschüttet werden muss. Wir haben als Christen und Christinnen eine hohe Verantwortung. Gott helfe uns, dass wir ihr gerecht werden.

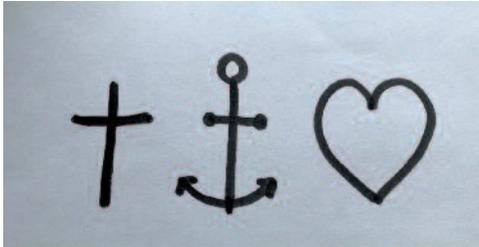


Foto: Philipp Kleindienst auf pixabax.com

AXEL KÜHNER, IN: ÜBERLEBENSGESCHICHTEN FÜR JEDEN TAG, AUSSAAT VERLAG

Brot der Hoffnung

Eine berührende Geschichte über das, was wirklich satt macht.



Zeichnung u. Foto:
M. Nörtershäuser

„Ein Professor der Medizin stirbt, und seine drei Söhne lösen seinen Haushalt auf. Die Mutter war schon lange vorher gestorben, und der Vater hatte mit einer langjährigen Haushälterin allein gelebt. Im Arbeitszimmer des Vaters fanden die Söhne neben vielen wertvollen Dingen in einem Schrank ein steinhartes, vertrocknetes, halbes Brot. Die Haushälterin wusste, was es damit auf sich hatte. In den ersten Jahren nach dem Krieg war der Professor todkrank. Da schickte ihm ein guter Freund ein halbes Brot, damit der Professor etwas zu essen hatte. Der aber dachte an die viel jüngere Tochter eines Nachbarn und ließ dem Mädchen das Brot schicken. Die Nachbarsfamilie aber mochte das wertvolle Brot nicht für sich behalten und gab es weiter an eine arme alte Witwe, die oben im Haus in einer kleinen Dachkammer hauste. Die alte Frau aber brachte das Brot ihrer Tochter, die mit zwei kleinen Kindern ein paar Häuser weiter wohnte

und nichts zu essen hatte für die Kinder. Die Mutter dachte, als sie das Brot bekam, an den Medizinprofessor, der todkrank lag. Sie sagte sich, dass er ihrem Jungen das Leben gerettet und kein Geld dafür genommen hatte. Nun hatte sie eine gute Gelegenheit, es ihm zu danken, und ließ das Brot zum Professor bringen.«Wir haben das Brot sofort wiedererkannt», sagte die Haushälterin, «unter dem Brot klebte immer noch das kleine Papierstückchen.» Als der Professor sein Brot wieder in der Hand hielt, sagte er: «Solange noch Menschen unter uns leben, die so handeln, braucht uns um unsere Zukunft nicht bange zu sein. Dies Brot hat viele satt gemacht, obwohl keiner davon gegessen hat. Dies Brot ist heilig. Es gehört Gott!» So legte er es in den Schrank. Er wollte es immer wieder ansehen, wenn er mal nicht weiterwusste und die Hoffnung verlor. Es war das Brot der Hoffnung.“

MANUELA NÖRTERSHÄUSER

Grün ist die passende Farbe –

Gedanken zur ‚feiertagslosen‘ Zeit

Begleitet von einem leichten Seufzen stelle ich am Sonntagabend nach Pfingsten, am Abend des Trinitatis-Fests, mein Weinglas auf der Spüle ab und denke: „So, das war jetzt der letzte Feiertag vor Erntedank.“ Und es ist im Kirchenjahr so, man zählt die Sonntage nach dem Trinitatisfest einfach durch und die liturgische Farbe ist monatelang das Grün. Es scheint, als käme so etwas wie Langeweile auf. Andererseits, das Glas auf der Spüle zeigt es ja schon, die nächsten Wochen wird man vom Arbeiten kaum abgelenkt. Man kann „schaffe“. Aber warum ist das eigentlich so, kein kirchliches Fest zwischen Trinitatis und Erntedank?

Meine Idee mit dem „Schaffe“ ist gar nicht so weit hergeholt. In unserer modernen Gesellschaft

lösen sich die Zusammenhänge mit Abläufen in der Natur zunehmend auf. Vor 100 Jahren hätten sich niemand meine Frage gestellt. Da hätte jeder gewusst, dass man von Juni bis September auf Äckern und Wiesen vollauf beschäftigt ist, damit die Scheune im Winter voll ist und Tiere wie Menschen keinen Hunger leiden müssen. Noch vor 100 Jahren hieß es deshalb (nicht nur, aber gerade) von Juni bis September „schaff was, dann haste was“: Wiesen mähen, Heu machen, einfahren, Getreide schneiden und dreschen, den Garten bestellen, Gemüse einwecken oder lagern, Obst ernten... Keine Zeit zum Feiern. Wenn dann Ende September, Anfang Oktober die Ernte einge-

bracht war, dann galt dem erhaltenden Schöpfer Dank: Erntedank. Das haben auch die alten Israeliten schon so gehalten. Danach war dann mehr Luft für Feste und Feiern.

Das war die praktische Antwort auf meine

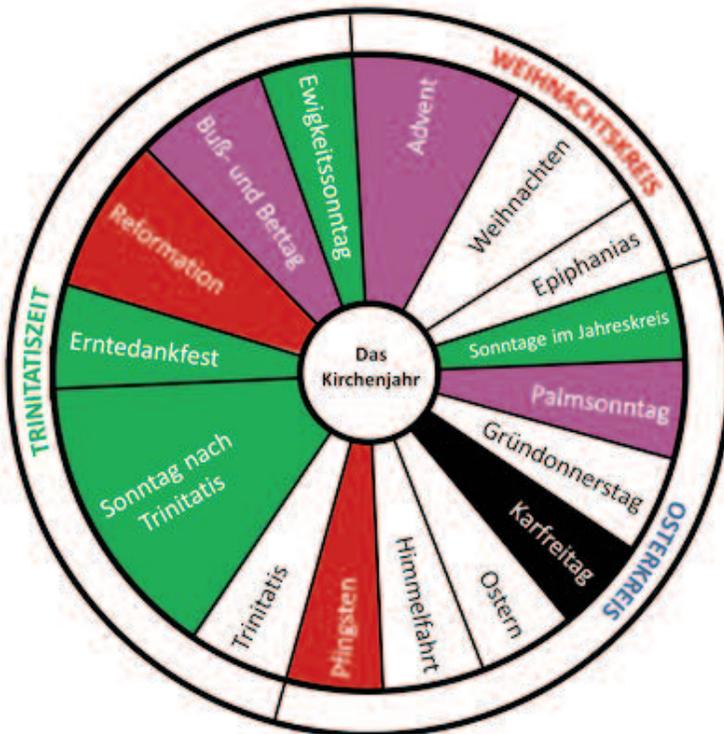


Foto: David Mark auf pixabay.com

Frage. Es gibt aber noch (mindestens) eine andere Antwort. Zum einen, weil in katholisch geprägten Regionen durchaus noch kirchliche Feiertage trotz ähnlich ländlicher Lebensweise gefeiert werden, z. B. Fronleichnam oder Maria Himmelfahrt am 15. August. Ganz so ‚feiertagslos‘ ist es in manchen Gebieten also nicht. Jedenfalls nicht für Katholiken. Aber auch hier gibt es keine richtig hohen Feste, keiner der Festtage reicht an die Bedeutung von insbesondere Ostern oder Weihnachten heran.



Foto: Reli-Bilder-Frank 7413 auf pixabay.com



Grafik: csm_Kirchenjahr_0f67ac84d5

Nun kann man erwidern, dass es in diesen Monaten z. B. den Bad Emser Bartholomäusmarkt oder den Nassauer Michelsmarkt gibt. Beide sind nach Heiligen benannt. Sie sind auch keine kleinen Feste, also haben und hatten sie Bedeutung. Sie gehen zurück auf Heilige, denen man insgesamt Fürsprecherfunktion bei Gott zumaß. Damit hatte es Luther nicht so, weder mit Maria noch mit anderen Personen. Heilige als Vorbilder im Glauben und im christlichen Lebenswandel waren ihm sehr gut bekannt und wurden von ihm geschätzt, aber an die Heiligkeit Jesu kamen sie nicht heran. Dass sie ein gutes Wort für den Menschen bei Gott einlegen konnten, das lehnte er ab, weil Gott das selbst in die Hand nimmt, es ist einzig eine Sache zwischen Gott und dem Gläubigen. Heilige jenseits der Apostel standen auch nicht in der Bibel. Also kein Festtag für sie. Da wird der Festkalender mit der Reformation schon leerer. Dennoch bietet genau dieser Punkt mit den Heiligen und ihrer Vorbildfunktion aber Möglichkeiten des ökumenischen Dialogs, aber das ist ein anderes Thema. Schon immer gab es Abstufungen in

der Bedeutung von Festen. Alle Feste, die mit Jesus Christus zu tun haben, haben immenses Gewicht, denn sie zeigen den Kern des christlichen Glaubens. Das waren für Luther die Feste, die sich an der Bibel festmachen lassen. Diese wurden im evangelischen Kirchenjahr alle übernommen, daher beginnt das Kirchenjahr mit dem Advent, der Vorbereitung auf Weihnachten, begleitet dann Leben und Sterben Christi bis zur Himmelfahrt, um dann nach der Geistausgießung und der Dreieinigkeit bis zum Jüngsten Tag abzuwarten. Für die auf der Erde Gebliebenen ist das die Zeit des Wachsens, des Gedeihens, die Zeit der Kirche. Jetzt gilt es zu zeigen, dass die Menschen Jesu Botschaft verstanden haben. Ähnlich den Vorgängen auf dem Acker sollen auch Kirche und Glaube wachsen. Grün ist dann die passende Farbe.



Foto: jplenio auf pixabay.com

MANUELA NÖRTERSHÄUSER

Konfirmation 2022: Anmeldung zum Konfi-Unterricht nicht vergessen

Wer jetzt 13 Jahre alt ist, also 2008 geboren wurde, und 2022 seine Konfirmation feiern möchte, der kann sich ab jetzt zum Konfirmanden-Unterricht anmelden:

Bitte dazu einfach **im Pfarrbüro samstags zwischen 10 und 12 Uhr unter Tel. 02603-6049212 anrufen oder formlos per E-Mail an kirchengemeinde.fruecht@ekhn.de Kontakt aufnehmen.**

Da eine recht kleine Gruppe für die Gesamtkirchengemeinde Frücht-Friedrichsseggen zu erwarten ist, kann es sein, dass der Konfirmandenunterricht zusammen mit den Konfis von Bad Ems und Dausenau in Bad Ems stattfindet. Die Konfirmation würde dann voraussichtlich im Mai oder Juni in Friedrichsseggen oder Frücht stattfinden, je nach Herkunft und Wunsch der Konfirmanden.



Bild: Kranich17 auf pixabay.com

SONJA WALLDORF

Waldbaden- neuer Trend oder...?



Gehen Sie noch spazieren oder baden Sie schon im Wald?

Der Aufenthalt in der Natur entspannt, macht den Kopf frei und hebt die Laune. Das haben wir alle schon erlebt.

Was ist wirklich dran an diesem neuen Trend namens Shinrin Yoku oder zu Deutsch „Waldbaden“?

Erfahren Sie erstaunliches über das Waldbaden und welche positiven Auswirkungen ein bewusster Spaziergang im Wald auf Sie und Ihr Wohlbefinden haben kann.

Doch keine Angst, für dieses „Waldbad“ müssen Sie nicht in einen kalten Bach oder See springen. Genießen Sie die Naturerlebnisse und erfahren Sie, warum die Japaner unser Waldbaden schon

seit Jahrzehnten praktizieren. Baden Sie mit all Ihren Sinnen in der wohltuenden Atmosphäre des Waldes.

Mittlerweile sind diese Effekte weltweit wissenschaftlich bestätigt. Ein längeres Verweilen im Wald, am besten mindestens drei Stunden, wirkt laut der japanischen Gesellschaft für Waldbaden auf das gesamte Netzwerk des Körpers. Dazu gehören das vegetative Nervensystem, das Hormonsystem, das Immunsystem sowie die Psyche. „Waldbaden“ wirkt somit ganzheitlich und kommt bei allen Zielen der Gesundheitsförderung zum Einsatz.

Beim Waldbaden werden alle Sinne angesprochen. „Fühlen, riechen, tasten, sehen und hören“. Ziel ist es, die Teilnehmer mit dieser sanften Naturtherapie vertraut zu machen. Dazu gehört das absichtslose Schlendern,

Staunen sowie kleine Rituale. Alle Übungen können die Teilnehmer auch bei Bedarf oder dauerhaft in Ihren Alltag integrieren. Die Übungen werden schweigend durchgeführt.

wenig Kondition, da die Teilnehmer sehr langsam unterwegs sind. Anzufragen sind Einzeltermine oder Gruppenkurse für maximal acht Teilnehmer ab Juli (sofern die Corona-Regeln dies erlauben).

Alle Fotos auf Seite 18. u. 19: Sonja Walldorf



Zu folgenden Bereichen, den **„Zehn Zutaten“ fürs Waldbaden**, möchte ich meine Teilnehmer einladen:

1. Bewusstes Schlendern, bewusste Langsamkeit
2. Rasten und Innehalten
3. Die Sinne weit öffnen und wahrnehmen
4. Staunen
5. Achtsamkeit
6. Meditation
7. Bewusstes Atmen
8. Sanfte Bewegungen
9. Augentraining
10. Solo-Zeit, Zeit nur für sich im Wald

Waldbaden ist wirklich für alle geeignet. Es erfordert nur sehr

Kleine Übung: „Staunen“

Kann man auf Kommando staunen? Das ist gar nicht so einfach – der Versuch lohnt sich. So geht's: einfach durch den Wald streifen und alles anzuschauen, als würde man es zum ersten Mal sehen. Staunen geht auch beim Riechen oder Hören. Die kleinen Wunder am Wegesrand oder in den Baumwipfeln mit Freude wahrnehmen. Viel Spaß beim Entdecken. Zu zweit kann man sich gegenseitig auf die Entdeckungen aufmerksam machen.

Mein Name ist Sonja Walldorf.

Ich bin zertifizierte Kursleiterin für „Waldbaden - Achtsamkeit im Wald“ mit einer Ausbildung an der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit



Kontakt: Sonja Walldorf, Nievern
 Mobil: 0170 2862584
 Mail: swalldorf@t-online.de

Segen über die neue Saat

**Schenke uns, barmherziger Herr,
stets genügend Nahrung.**

**Mögen die Bäume reichlich Früchte tragen
und die Erde alles reifen lassen,
was der Sommer verspricht.**

**Mögest du alle Stürme und Hagelschauer
von uns abwenden.**