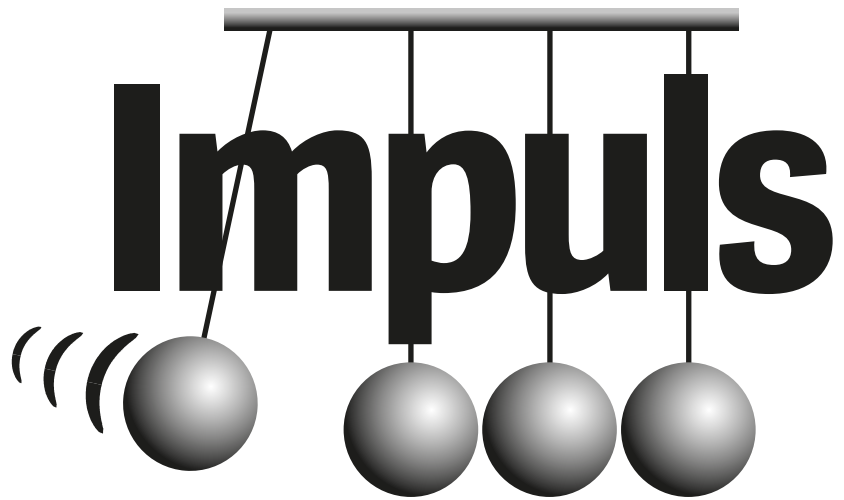




Frieden

Die Gemeinden laden zum Friedensgebet ein.

Lesen Sie auf Seite 7



Paul-Gerhardt

Die neue Partnergemeinde Iffezheim stellt sich vor.

Lesen Sie auf Seite 9

Wer singt, kann keine Angst haben

DANIELA HÖSCHELE

Ein steiler Satz, finden Sie nicht? Wer singt, kann keine Angst haben. Stimmt das denn?

Die Forschung bestätigt es jedenfalls. Beim Singen wird im Körper ein ganzer Cocktail von positiven Botenstoffen ausgeschüttet, die sich auf unser Wohlbefinden auswirken. Und dabei wird der Bereich in unserem Gehirn blockiert, der Angst auslöst, sodass die Angst definitiv keinen Platz mehr hat, zumindest für ein gewisses Zeitfenster. Ich staune, wie genial sich das Gott, der Schöpfer, ausgedacht hat.

Wer singt, kann keine Angst haben. Vielleicht sollten wir das öfter anwenden, denn die Angst ist momentan doch allgegenwärtig, oder?

Angst vor Krieg, Angst vor der Klimakatastrophe, Angst vor den rasant steigenden Kosten, ... Ist Ihnen mal aufgefallen, wie die Medien die globalen Ängste förmlich aufpeitschen? Oft werden Möglichkeiten gleich als Tatsachen „verkauft“. Und unsere Angst wird größer und größer.

Und neben den globalen Ängsten gibt es ja auch noch die ganz persönlichen: Angst vor Einsamkeit, Angst vorm nächsten Arztbesuch,



Edvard Munch: Ausschnitt aus „Der Schrei“ (1910?). Foto: © Munchmuseet

Angst vor der kommenden Nacht etc. Grundsätzlich gehört Angst zum Leben dazu. Angst ist normal. Manchmal ist sie wie ein Alarmsystem und warnt unseren Körper vor Gefahren. Wer zum Beispiel nah an einem Abgrund steht, bekommt Angst, er könnte abstürzen. Die Angst hilft in diesem Moment, vorsichtig zu sein.

Auch Jesus stellt im Johannes-evangelium fest: „In der Welt habt ihr Angst.“ (Joh 16,33) Das ist eine nüchterne Feststellung. Kein Vorwurf, keine Wertung, nur Feststellung: In der Welt habt ihr Angst.

Und Jesus macht da meiner Meinung nach keinen Unterschied zwischen Jüngern und Nichtjüngern, auch wenn hier die Jünger seine Gesprächspartner sind: In der Welt habt ihr Angst.

Ich finde diese Aussage von Jesus tröstlich. Angst ist kein Zeichen von Schwäche, wie viele meinen, sondern Angst ist normal. Ich darf Angst haben, auch als Christ:

Angst vor Einsamkeit, vor Schmerzen und Tod, vor politischem und wirtschaftlichem Chaos, Angst um Kinder und Enkel.

Jesus sagt: Dies gehört zu dieser Welt. Wir leben nicht im Schlaraffenland. Und es gehört zu unserem Leben.

Wissen Sie, wann das angefangen hat mit der Angst?

Bei Adam und Eva, im Garten Eden, nachdem sie von der verbotenen Frucht gegessen hatten. Da ruft Gott: „Adam, wo bist du?“ Und Adam

Lesen Sie weiter auf Seite 6

Spinnen die?



Seit zweieinhalb Jahren gibt es das Netzwerk Seelsorge im Kooperationsraum Rhein-Murg. Seither ist viel in Bewegung gekommen. Eine ganz neue Form von Gottesdiensten in Altenpflegeeinrichtungen, die von Ehrenamtlichen gestaltet werden, ist entstanden. In der Thomasgemeinde gab es eine Fragebogenaktion, die sich an Gemeindeglieder über 70 gerichtet hat und die Bedeutung von Gottesdiensten besonders hervorhebt. Mit einigen

Altenhilfeeinrichtungen im Kooperationsraum gibt es einen regen Austausch mit der Klinikseelsorge: Wenn Bewohnerinnen oder Bewohner ins Krankenhaus müssen, werden sie von der Klinikseelsorge besucht, die Grüße von zu Hause überbringt. In der Johannesgemeinde verbindet sich das Netzwerk mit den Gottesdiensten im Martha-Jäger-Haus.

Und nun gilt es, die Netzwerk-Fäden weiterzuspinnen. Unter dem Titel „Spurensuche“ entsteht ein bunter Strauß an Angeboten: Monatliche offene Treffen, bei denen Fragen nach Gott und der Welt nachgespürt wird. Die Ergebnisse fließen in eine gemeinsame gottesdienstliche Zeremonie ein, die das

jeweilige Treffen abschließt. Diese Gottesdienste werden dann mit den Angeboten in den Pflegeeinrichtungen verknüpft. Hinzu kommen öffentliche thematische Veranstaltungen, Fortbildungsangebote und Praxisbegleitung für Ehrenamtliche im Kooperationsraum und darüber hinaus. Spinnen Sie mit!

Auf der Homepage www.evangelisch-rhein-murg.de/Seelsorge finden sich alle aktuellen Angebote. Wer Interesse hat, persönlich mit Diakonin Christine Ettwein Kontakt aufzunehmen, kann das gerne tun:

christine.ettwein-friehe@kbz.ekiba.de

ekiba.de

Fon 0170 24 644 65

Christine Ettwein-Friehe

Hospizdienst Rastatt

Unter dem Motto „So bunt wie das Leben“ wird sich der Hospizdienst Rastatt am **Samstag, 10. Oktober, auf dem Wochenmarkt in Ra-**

statt präsentieren und zu Gesprächen einladen.

Am **19. Oktober** veranstalten wir um 19 Uhr einen **Informationsabend zum Qualifikationskurs zur Sterbebegleitung**. In dem Kurs werden interessierte Menschen ab Januar zu ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ausgebildet, um schwer kranke und sterbende Menschen, ihre Angehörigen und Freunde unabhängig von Alter, Religion, Nationalität und Weltanschauung im Auftrag des Hospizdienstes Rastatt e. V. begleiten zu können.

Letzte-Hilfe-Kurse am 24. Oktober in Gernsbach und am 28. November in Rastatt: In den Letzte-Hilfe-Kursen wird interessierten Menschen Wissenswertes zum Sterben als ein Teil des Lebens, Vorsorgen und Entscheidungen, Leiden lindern sowie Abschied nehmen vermittelt.

Kino-Event „Auf zwei Rädern“ am 4. November im FORUM Kino Rastatt: Dieser Film ist anlässlich des 30-jährigen Jubiläums des Hospizdienstes Rastatt e. V. für alle Gäste kostenfrei.

Im **Gesprächskreis für pflegende Angehörige** können diese Anleitung von Fachkräften im Hinblick auf Pflege erfahren, Raum zum Durchatmen finden und ihre Erfahrungen teilen. Die Treffen finden am **zweiten Dienstag jeden Monats von 17.30 Uhr bis 19 Uhr im Gemeindehaus Heilig Kreuz, Buchenstraße 5, 76437 Rastatt, statt.**

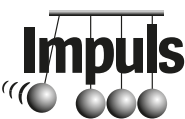
Wir treffen uns im **Café für Trauernde** am **10. Oktober** und **7. November** im Caritasverband für den Landkreis Rastatt e. V., Carl-Friedrich-Straße 10, 76437 Rastatt.

Wanderungen für Menschen in Trauer jeweils um 13 Uhr: **19. September** rund um den Battertfelsen, Treffpunkt am Restaurant „Altes Schloss“, Alter Schlossweg 10, Baden-Baden, und am **5. Dezember** um Schloss Favorite, Treffpunkt am Schlosscafé Favorite.

Anmeldung zu allen Veranstaltungen: Fon 07222 775540, E-Mail: info@hospizdienst-rastatt.de

Trauerbegleiterinnen und -begleiter der Initiative „Lichtstreifen“ bieten ein **Trauerseminar über sechs Abende** am **2., 16., 30. November, 14. Dezember, 11. und 25. Januar**, jeweils von 18 Uhr bis 20 Uhr im Caritasverband Rastatt, Carl-Friedrich-Str. 10, an. Teilnehmerbeitrag 20 Euro. Anmeldung bis 22. Oktober bei André Scholz, Fon 07222 4063 6126, E-Mail: andre.scholz@kath-rastatt.de.
Hospizdienst Rastatt

Das Forum der
Evangelischen
Kirchengemeinde
Rastatt



Herausgeberin: Evangelische Kirchengemeinde Rastatt, Werderstraße 6, 76437 Rastatt, Fon (07 222) 77 48 40
impuls.rastatt@kbz.ekiba.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.

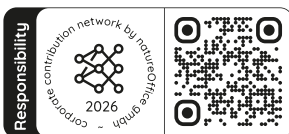
Konzeption: Michael Janke

Layout: Susanne Hirschberger

Druck: Späth Media GmbH, Baden-Baden

Auflage: 5 450 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.



natureOffice.gmbh/10259

Es ist Ernte!

WENZ WACKER

Mit „Fraa, 'sis' Eern“ war alles gesagt: „Frau, es ist Ernte.“ Wenn die Mutter genervt war, weil der Vater bei Sonnenuntergang noch einmal einen ganzen großen Fahrradhänger voller Obst von den Äckern mit nach Hause brachte, war mit diesem Satz alles gesagt. Der Satz klang keineswegs freundlich. Er war zugleich fromm und zu rechtweisend: Nichts, was der Schöpfer hatte wachsen lassen, durfte umkommen. Man hatte andere Zeiten erlebt, unter anderem den Krieg. Man hatte dankbar zu sein, auch noch fürs letzte „Klar-Äbbel“. „Un alle wormisch“, so war es meistens. Trotzdem hat die Mutter jeden Apfel ausgeschnitten und vom letzten „Bräggele“ noch „Äbbelbrei“ gekocht. Sie wusste ja selbst, dass Ernte ist.

Das ist gar nicht 500 Jahre her, sondern gerade mal 50.

Trotzdem kann man sich das fast nicht mehr vorstellen. So schnell ist die deutsche Konsumgemeinschaft mit viel zu viel Geld verkommen. Aber so ist es gekommen: Was da alles wegfliegt! Nahrung, Klamotten, Möbel, funktionierende Technik ... In den Augen der Eltern reine Sünde. Gott sei Dank, er hat sie schon vor einer Weile zu sich geholt.

Auch Paul Gerhardt ist noch keine 500 Jahre her. Er ist vor gut 350 Jahren gestorben. Aber er hat ebenfalls in einer krassen Umbruchszeit von Denken, Glauben und Leben in Europa gelebt. Er hat vermutlich vieles verstanden und manches sehr kritisch beurteilt, was um ihn herum geschehen ist. Und er hat trotz allem fröhlich und freimütig geglaubt. Das passt zusammen. Heute auch, erst recht.

Paul Gerhardt lebte mitten in der Kleinen Eiszeit und überlebte den ganzen Dreißigjährigen

Krieg. Das Wetter war in dieser Zeit fürchterlich, viel schlimmer, als wir den aktuellen Klimawandel bisher erleben. Es war nass und saukalt, nicht trocken und heiß. Die Kriegsjahre waren auf ihre Weise schrecklich. Beides haben die Menschen als Gottes Strafe gedeutet. Viele wussten, dass es nicht stimmt, Juden als Sündenböcke totzuschlagen oder Hexen als Schuldige zu verbrennen.

Und mit der Zeit haben viele gemerkt, dass Prozessionen und Bußgottesdienste die Kriege und die Klimakatastrophe nicht überwunden haben. Die-

jenigen, die das akzeptiert haben, fanden Lösungen fürs Überleben. Und neue Menschenbilder – oft nicht sehr schmeichelhafte, so wenig wie die in der Bibel. Aber sie waren Anstöße, um realistische Wege zum Überleben zu finden. Davon

hatten manche Lösungen schwierige Folgen. Andere waren sehr erfolgreich. Alle haben sehr viel Kraft gekostet.

Und Kraft kann man aus Liedern von Paul Gerhardt reichlich schöpfen. Die ersten sieben Strophen von EG 503 (nachlesen!) sind nicht nur für uns „desjohr“ zu schön, um wahr zu sein. Sie waren es auch „sellemols“: Paul Gerhardt hat gegen die verschimmelte und tiefgefrorene Wirklichkeit angedichtet und gesungen. Er hat seinem Herz schon einen Ruck geben müssen: „Suche Freud!“ Aber das hat seinem Gottvertrauen keinen Abbruch getan – Gott hat er's zugetraut: „Schaff in mir deinem Geiste Raum, dass ich dir werd ein guter Baum, und lass mich Wurzel treiben.“ Trotz aller Sorgen, trotz allem Wandel: Fest gegründet in Gottes Liebe. Und glücklich versunken in der Betrachtung der Ernteaaltäre. „Wie schee!“



Foto: Hirschberger 10/2025



Foto: privat

Warum ich bleibe

Zugegeben, den Gedanken an Austritt hatte ich schon bei manchem Gottesdienstbesuch, wenn mir die Predigt nicht gefiel, die Kirchenband zu schrill

war oder – vor allem in der Adventszeit – nur moderne, unbekannte Lieder gesungen wurden. Aber das waren nur kurze Regungen von Unmut. Ich bleibe, weil ich das Angebot der Kirche erhalten will: Die Kirchen selbst, Kindergärten, Altenheime, Jugend- und Sozialeinrichtungen, mit denen die Kirche die Gesellschaft bereichert und den Staat entlastet. Mir gefällt die Ästhetik der Kir-

che, ihre Architektur, das Geläut. Die Liturgie, das Abendmahl, nach dessen Empfang ich mich jedesmal besser fühle – überhaupt die Möglichkeit, den Sonntag mit einem Gottesdienst und Kirchenliedern zu beginnen und viele wohlmeinende Menschen in der Kirche zu treffen. Die Teilnahme an einer alten Tradition, die Ordnung in das Leben bringt, in der es sich leichter lebt als in

völliger Ungebundenheit. Das alles sind nur Rahmenerscheinungen und haben mit Glauben oder Frömmigkeit noch nichts zu tun. Trotzdem lohnt es sich, das Große und Ganze mitzutragen. Und letztendlich ist das Christentum die Grundlage unserer Staatsform und Kultur, die ich gegen keine andere tauschen möchte.

Dr. Irmgard Stamm

50 Jahre Diakonieverein Rastatt e. V.

Diakonie

Diakonieverein Rastatt e.V.

Fünfzig Jahre rechtliche Betreuung – das sind nicht nur Anträge, Gesetze und Reformen, sondern vor allem Geschichten. Geschichten, die sich nie planen ließen und die dennoch den Alltag geprägt haben. Da ist der betreute Mann, der eines Tages beschließt, zu seiner Freundin nach Frankreich auszuwandern. Formal eine Herausforderung, menschlich ein Ausdruck von Freiheit und Sehnsucht. Betreuung endet nicht an einer Landesgrenze. Oder der Anruf der Polizei: Ein betreuter, an Demenz erkrankter Mensch versucht, in seine ehemalige Wohnung einzubrechen. Dahinter stehen kein Vorsatz und keine Kriminalität, sondern Verzeiung, Verlust und Erinnerung. Betreuung bedeutet dann, in Sekunden erreichbar zu sein, zu erklären, zu vermitteln. Oder eine Betreuung kommt gar nicht erst zustande, weil der Betroffene sich ins Heimatland absetzt, untertaucht,

nicht greifbar ist. Nicht jede Hilfsabsicht erreicht ihr Ziel. Nicht jede Betreuung lässt sich umsetzen. Der Anspruch des Systems stößt immer wieder an die Grenzen tatsächlicher Lebensläufe.

Und dann gibt es die großen, stillen Erfolge: Eine Betreuung, die wieder aufgehoben werden kann, der Umzug aus der heruntergekommenen Wohnung in ein sauberes, heimeliges Zuhause oder Entwicklungen, die zeigen, wie sehr sich Betreuung selbst verändert hat: Heute steht die Selbstbestimmung der Betreuten im Vordergrund.

Als der Diakonieverein Rastatt vor 50 Jahren gegründet wurde, war die rechtliche Situation für erwachsene Menschen mit Unterstützungsbedarf eine grundlegend andere als heute. Wer als krank, behindert oder „nicht geschäftsfähig“ galt, konnte entmündigt werden. Entscheidungen wurden stellvertretend getroffen, oft

ohne Mitsprache der Betroffenen. Hilfe war eng mit Bevormundung verbunden.

Mit der Einführung des Betreuungsrechts im Jahr 1992 setzte ein entscheidender Paradigmenwechsel ein. Die Entmündigung wurde abgeschafft, an ihre Stelle trat die rechtliche Betreuung als differenziertes Unterstützungsinstrument. Erstmals stand fest: Auch Menschen mit Unterstützungsbedarf bleiben grundsätzlich geschäftsfähig.

Seit der großen Betreuungsrechtsreform 2023 steht nun ausdrücklich der Wille der betreuten Person im Zentrum allen Handelns. Betreuung ist nur zulässig, wenn andere Hilfen nicht ausreichen. Unterstützung hat Vorrang vor Vertretung und Entscheidungen sollen, wo immer möglich, gemeinsam getroffen werden. Die rechtliche Betreuung versteht sich nicht mehr als Ersatz für fehlende Fähigkeiten, sondern als Hil-

fe zur Selbstbestimmung. Betreuung war und ist nie nur Verwaltung. Sie ist Beziehung auf Zeit, oft Krisenarbeit, manchmal Lebensbegleitung – und immer ein Spiegel gesellschaftlicher Veränderungen.

50 Jahre Vereinsgeschichte sind daher nicht nur ein Rückblick, sondern auch ein Ausblick. In einer älter werdenden Gesellschaft, bei knapper werdenden Ressourcen und wachsendem Unterstützungsbedarf bleibt unsere Aufgabe: Menschen nicht allein zu lassen, ihre Rechte zu sichern und ihre Wünsche ernst zu nehmen. Damals wie heute gilt: Betreuung braucht Herz, Haltung und Struktur.

Wenn Sie uns unterstützen möchten:

Diakonieverein Rastatt
Werderstraße 6
76437 Rastatt
<https://diakonie-bad-ra.de/sarah.renner@diakonie.ekiba.de>

Sarah Renner



LeoFünf – Diakonieladen Rastatt, Zur Leopoldfeste 5

Verkaufszeiten

Dienstag bis Freitag: 12 bis 19 Uhr
Samstag: 10 bis 16 Uhr

Spendenannahme

ist zu den Öffnungszeiten möglich.

Die Noten machen den Text lebendig

Katrin Düringer (Foto: Haber) ist seit Jahren eine feste Größe als Organistin in der Johannesgemeinde. Etwa einmal monatlich bereichert die alerte Diplommusikerzieherin neben ihrer eigentlichen Arbeit als selbstständige Klavierpädagogin und regen Konzerttätigkeit mit ihrem Spiel die Gottesdienste in der Johanneskirche oder Stadtkirche. Außerdem übernimmt sie auch in verschiedenen katholischen Kirchen die musikalische Begleitung von Festgottesdiensten – denn es gibt keine katholischen oder evangelischen Noten wie sie schmunzelnd bemerkt. Zum Orgelspiel animiert wurde die Pianistin von Pfarrer Schaub, der anlässlich des Taufgespräches für ihre Tochter den Flügel im Hause Düringer bemerkte. Daraufhin nahm sie Unterricht bei Bezirkskantor Alain Ebert an der Orgel in der Evangelischen Stadtkirche Baden-Baden. Rückblickend bemerkt sie: „Die Herausforderung lag zum einen in der komplexen Bedienung des Instrumentes, zum anderen jedoch in dem von der Liturgie geforderten Zusammenwirken von Orgel und Gottesdienstablauf.“ Aber mittlerweile ist sie versiert und Üben im Vorfeld normaler Gottesdienste gehört eher zu den Ausnahmen. „Allerdings ist jede Orgel ein Unikat, mit dem man sich vor dem ersten Spiel gründlich vertraut machen muss“, fügt die Organistin hinzu.

Musik liegt Katrin Düringer im Blut. Aufgewachsen in Freiburg als Tochter eines Professors für Klavier und einer Klavierlehrerin erhielt sie bereits als Sechsjährige Unterricht auf diesem Instrument. Geradezu enthusiastisch erinnert sie sich an einen Besuch der Wagneroper „Tristan und Isolde“ im Grundschulal-

ter in der Oper Zürich mit Hildegard Behrens und René Kollo. Was lag daher näher, als nach Abschluss der Waldorfschule ein Musikstudium zu beginnen: Zunächst an der Ecole Normale de Musique in Paris, anschließend an der Staatlichen Hochschule für Musik Karlsruhe, danach in der Meisterklasse von Bruno Canino in Seveso (Mailand) und an der Musikhochschule Freiburg, wo sie ihr Studium mit dem Konzertexamen abschloss. Später erweiterte sie ihre Qualifikation noch durch eine Ausbildung zur Chorleiterin und wurde 2024 durch den Fachverband der Chorleiter zur Chordirektorin ernannt. Schon während des Studiums nahm sie seltene Melodramen von Schumann, Liszt und anderen beim damaligen SDR auf.

Die passionierte Musikerin hat stets den Anspruch, bei der Interpretation von Stücken der Intention des Komponisten gerecht zu werden. Besonders gerne spielt sie bei Fest- oder Kantatengottesdiensten und immer dann, wenn sie eine Resonanz der Gemeinde auf die Musik spürt. Dass Takt und Tonart des Eingangsliedes sich im Präludium widerspiegeln, ist für die Organistin ein „Muss“. Im Postludium versucht sie Stimmung und Anlass eines Gottesdienstes aufzugreifen. Wenn die Musikerin über bestimmte Orgeln spricht, z. B. von Silbermann oder Cavaillé-Coll, gerät sie ins Schwärmen. Aber ihr größter Traum ist es, einmal auf der Orgel in Notre-Dame in Paris zu spielen und dann natürlich triumphale Orgelmusik eines französischen Komponisten.

Man kann es kaum glauben, es gibt noch andere Dinge als klassische Musik im Leben von Katrin Düringer: Ihre Freizeit verbringt



sie mit Joggen, Wandern oder Lesen. Beim häuslichen Aufräumen hört sie am liebsten SWR Kultur und France Musique und das Putzen erleichtern begleitende Popsongs. Au-

ßerdem freut sie sich auf eine 11-wöchige Pilgerwanderung nach Rom, die sie gemeinsam mit ihrem Mann zum Auftakt seines Ruhestandes unternehmen will. *hab*

Der direkte Draht

Zentralküche, Essen auf Rädern

Steinmetzstraße 2, Leitung Amelie Schuster 34347

Telefonseelsorge

0800 1110111

Evangelische Bezirksjugend

Bezirksjugendreferentin Sonja Fröhlich 938373

Krankenhausseelsorge

Christine Ettwein-Frieß, Diakonin 01702464465
Andreas Freund, Pastoralreferent 389 15740

Diakonisches Werk

Werderstraße 6, Leitung Sven Reutner 502770
Diakonieladen, Zur Leopoldfeste 5 901205

Kindertagesstätten und Schülerhorte

Paul-Gerhardt-Haus, Leiterin Alexandra Rätsch 25488
Stockhorn-Tagesstätte, Leiterin Janka Schork 17003
Friedrich Oberlin, Leiterin Denise Ernst 9356134
Schülerhorte, Leiterin Kerstin Funk 934541

Hospizdienst Rastatt e. V.

Kaiserstraße 40 775540

Vertrauenstelefon

sexualisierte Gewalt 0800 5891629

Wer singt, kann keine Angst haben

Fortsetzung von Seite 1

antwortet: „Ich hörte dich im Garten und hatte Angst, weil ich nackt bin. Darum habe ich mich versteckt.“

(1. Mose 3,10) Hier wird Angst zum ersten Mal erwähnt und sie durchzieht die ganze Bibel.

In den Psalmen bringen die Beter oft ihre Angst zum Ausdruck. Zum Beispiel Psalm 31: „Sei mir gnädig, Herr, denn mir ist angst.“

Oder Psalm 69: „Verbirg dein Angesicht nicht vor deinem Knecht, denn mir ist angst.“

Welt besiegt. Siehe Karfreitag, das Kreuz von Golgatha. Die Angst hat nicht das letzte Wort.

In der Bibel wird uns immer wieder zugesprochen: „Fürchte dich nicht!“

Das sagt nicht irgendjemand, sondern das sagt Gott. Und Jesus auch.

„Ich bin der Herr, dein Gott, der deine rechte Hand fasst und zu dir spricht: Fürchte dich nicht!“ (Jes 41,13)

„Fürchte dich nicht, ich bin mit dir!“ (Jes 41,10)

Ist das nicht ungeheuer tröstlich?

Gott ist da inmitten unserer Angst. Gott ist da, auch wenn wir ihn vielleicht gerade nicht spüren. Er weiß Bescheid. Er ist wirklich Gott und bewirbt sich nicht erst um diesen Job.

Fürchte dich nicht, hab keine Angst! Das verändert nicht unbedingt gleich die Umstände, aber es verändert unsere Perspektive auf die Umstände.

Wir dürfen Gott immer sagen, wie groß unsere Angst ist. Aber dann können wir auch unserer Angst sagen, wie groß unser Gott ist.

Er hat Wege und Möglichkeiten, wo wir keine mehr sehen. Er hat die Kontrolle, auch wenn das für uns nicht immer offensichtlich ist. Er hilft uns nicht gleich aus der Krise, aber er hilft uns in der Krise.

In Psalm 23 zum Beispiel kommt das – für mein Empfinden wunderbar – zum Ausdruck: „Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir – dein Stecken und Stab trösten mich.“ (Ps 23,4)

„In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“

Statt „seid getrost“ könnte man auch übersetzen: „Seid mutig!“

Die Angst ist nicht dazu da, sie einfach hinzunehmen und sich ihr schicksalhaft zu ergeben. Dann raubt sie uns nicht nur den Schlaf, sondern auch die Energie, etwas zu tun. Sie lähmt uns. Sie verhindert, dass wir Dinge angehen, um etwas zu verändern.

Und deshalb fordert uns Jesus auf, nicht dabei stehen zu bleiben, sondern aktiv mit unseren Ängsten umzugehen.

„Seid mutig!“ geht noch einen Schritt weiter, als sich „nur“ getröstet fühlen.

„Mut ist Angst, die gebetet hat“, sagte Corrie ten Boom, eine Niederländerin, die im Zweiten Weltkrieg

mutig Verfolgte versteckt hat und selbst im Konzentrationslager gelandet ist. Mut ist bestimmt ein Gegenpol zu Angst.

Ein anderer ist Vertrauen.

Jesus bringt das knallhart auf den Punkt, als er seine Jünger im Sturm fragt: „Warum habt ihr Angst? Vertraut ihr mir so wenig?“ (Matth 8,26) Eine Frage, die Jesus auch uns stellt: Warum habt ihr solche Angst? Vertraut ihr mir so wenig?

Es ist natürlich schwierig, die Messlatte anzusetzen: Wie groß ist meine Angst? Und wie groß bzw. klein ist mein Glaube, mein Vertrauen. Aber ich denke schon, dass in puncto Vertrauen auf Gott bzw. Jesus bei uns noch viel Luft nach oben ist, oder?

Was können wir machen gegen unsere Angst? Ein paar praktische Anregungen:

Erstens: Es tut gut, mit anderen über unsere Ängste zu reden.

Man gibt sich keine Blöße, wenn man seine Angst zugibt. Das ist nicht peinlich, sondern es tut gut, Ängste auszusprechen und mit anderen zu teilen.

Dabei entdeckt man, dass es anderen genauso geht oder auch dass andere noch ganz andere Ängste haben, von denen man das nie vermutet hätte. Und es tut gut, in einem Gebet mit Gott darüber zu reden.

Zweitens: Füttere nicht ständig deine Angst.

Die unterschiedlichen Medien haben einen enormen Einfluss auf uns. Man kann ja sein Handy so einstellen, dass es bei jeder neuen Meldung aufploppt. Aber wir sind nicht verpflichtet dazu. Wir müssen uns dem nicht rund um die Uhr aussetzen. Das treibt nur unser Angstpotenzial in die Höhe. Man kann auch die Entscheidung treffen, sich ein oder höchstens zwei Mal am Tag auf den neusten Stand bringen zu lassen. Das reicht völlig.

Drittens: Füttere stattdessen dein Gottvertrauen.

Klar, vertrauen können, glauben können ist letztlich ein Geschenk. Ich kann es nicht selbst produzieren.

Aber ich kann sehr wohl dazu beitragen, dass es wachsen kann, indem ich zum Beispiel in der Bibel lese oder Bibelverse auswendig lerne.

Warum nicht jeden Tag morgens mit Psalm 23 beginnen und abends mit Psalm 23 beschließen? Das wird sicher nicht gleich die äußeren Um-



Grafik: Cord

Die Jünger hatten immer wieder Angst. Denken wir nur an die Szenen auf dem See Genesareth, wenn sie mit dem Boot unterwegs waren und plötzlich ein Sturm aufkam.

Und auch Jesus selbst hat schreckliche Angst gehabt. Er hatte Todesangst, als er im Garten Gethsemane verzweifelt betete, ob dieser Kelch nicht an ihm vorübergehen könnte. (Matth 26,39)

Deshalb kann Jesus mitfühlen, mitleiden, wenn wir Angst haben. Wir dürfen ihm unsere Ängste sagen im Gebet.

„In der Welt habt ihr Angst“ – das ist ein klares Statement, „aber“, so fährt Jesus fort, „seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“ Dieses „Aber“ weist die Angst in ihre Schranken. Es hebt die Angst zwar nicht auf, lässt sie aber auch nicht alles verschlingen.

„Aber seid getrost!“ Das heißt: Lasst euch nicht verrückt machen, schaut mutig in die Zukunft, steckt den Kopf nicht in den Sand.

„Aber seid getrost, denn ich habe die Welt überwunden“, ich habe die

stände verändern, aber es wird uns verändern.

Viertens: Lerne, bewusst im Heute zu leben.

Ist Ihnen mal aufgefallen, wie viel Angst wir schon hatten und wie viel Sorgen wir uns gemacht haben wegen Dingen, die dann gar nicht passiert sind? Das ist verrückt, oder?

Jesus sagt: „Sorgt euch nicht um morgen – der nächste Tag wird für sich selber sorgen! Es ist doch ge-

nug, wenn jeder Tag seine eigenen Schwierigkeiten mit sich bringt.“ (Matth 6,34)

Von Tag zu Tag leben. Mach dir keine Sorgen, was übermorgen oder nächste Woche ist. Heute bekommst du die Kraft, die du brauchst. Und Morgen ist ein neuer Tag. Von Tag zu Tag leben – das haben wir gar nicht auf dem Schirm, oder? Aber gerade in schweren Zeiten ist das echt hilfreich. Das Heute ist genug.

Und last, but not least: Wir können singen. Vielleicht einen alten Choral wie „Befiehl du deine Wege“ oder etwas Modernes wie „No longer slaves of fear“. Wir können allein singen im stillen Kämmerlein oder in einem Chor mit anderen. Und wir dürfen dabei die Erfahrung machen:

Wer singt,
kann keine Angst
haben.

Angebote der Bezirksjugend

In der **Alte-Achtung-Schulung** vermitteln wir wichtige Inhalte zur Prävention von sexualisierter Gewalt. Diese Schulung ist Pflicht für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der evangelischen Kinder- und Jugendarbeit. Sie findet am **2. November** in der Petrusgemeinde Rastatt statt und wird diesmal von zwei „Neuen“ im bezirklichen Schulungsteam geleitet: Julia Cord und Nicolai Hasch.

Du willst nach deiner Konfirmation in der Kinder- und Jugendarbeit mitarbeiten? Im **Einsteigerkurs für Jugendliche ab 13 Jahren** machen wir dich fit dafür! Er besteht aus zwei



Samstagsmodulen, das 1. war vor den Sommerferien, das 2. findet am **7. November** in der Evangelischen Kirchengemeinde Gaggenau statt.

Am **Freitag, 20. November**, feiern wir um 19 Uhr den nächsten **Bezirksjugendgottesdienst**. Der Ort ist noch in Planung.

Und noch ein kleiner Ausblick ins nächste Jahr: Alle Konfis können am **23. Januar** wieder beim **Konfi-Cup** in der Altenburghalle Sinzheim gegeneinander antreten! Vielleicht geht der Pokal im nächsten Jahr zum ersten Mal nach Rastatt? Die Siegermannschaft tritt dann am 6. März beim 15. Badischen Konfi-Cup gegen die anderen Bezirkssieger an.

Ausführliche Infos und die Online-Anmeldung auf www.bezirksjugend-babara.de. Folge uns gerne auch auf Instagram (@evang_jugend_babara)! **Sonja Fröhlich**

Bezirksjugendreferentin

Interreligiöses Friedensgebet

Die evangelischen und katholischen Gemeinden Rastatts, die jüdische Gemeinde Baden-Baden und Rastatt und muslimische Gemeinden aus Rastatt laden in Zusammenarbeit mit der Stadt Rastatt im Rahmen der Interkulturellen Wochen herzlich ein zum:

**Interreligiöses Friedensgebet
Dienstag, 22. September,
18 Uhr, vor St. Alexander**



Wikimedia Commons, Vervexca Peace Dove.svg

Ökumenische Friedensdekade



Das diesjährige Motto der Friedensdekade fordert auf, „couragiert widerständig“ zu sein. Das gelingt, wenn man „Frieden“ klein schreibt, als Verb, als Tun-Wort „frieden“. Wer friedet, findet Wege, aufgeheizte und aufgepeitschte Spannungen und Themen zu schlichten und zur Ruhe zu bringen.

Wer friedet, bringt sich auch selbst zur Ruhe, heraus aus dem Stress, aus den Ängsten. Wer friedet, wendet den Blick vom Eigenen auf das Gemeinsame. Wer friedet, hält die Friedensbilder der Bibel hoch und die Sehnsucht nach Frieden wach. Wer friedet, bringt Konflikte gewaltlos zu Lösungen.

Ermutigung und Verbundenheit im Gebet, Information und Reflexion stehen wie immer im Mittelpunkt der Friedensdekade. 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 Bettag für ganz Rastatt auf dem Rötterberg statt. **Nicht wie immer:** In diesem Jahr finden **alle Friedensgebete in**

der **Zwölf-Apostel-Kirche** statt. Abgeschlossen wird die Friedensdekade am Montag, 16. November, um 17.30 Uhr mit dem wöchentlichen Friedensgebet in St. Alexander und am **Mittwoch, 18. November, um 19 Uhr mit dem Abendmahlsgottesdienst zum Buß- und Bettag** in der Evangelischen Stadtkirche. **ww**

Ökumenische Friedensgebete „Couragiert widerständig“

jeweils 19 Uhr

**Montag, 9. November bis
Freitag, 13. November,**

Zwölf-Apostel-Kirche



Wir, Felix Eberhardt und Emma Thoms (Foto: privat), sind seit Kurzem Teil des Ältestenkreises der Johannesgemeinde. Zum anstehenden Erntedankfest wollen wir die Gelegenheit nutzen, uns vorzustellen. Mit unserer Gemeinde fühlen wir uns schon lange verbunden, da wir hier getauft und konfirmiert wurden. Nun möchten wir nicht nur

Die jüngsten Ältesten stellen sich vor

mitfeiern, sondern auch aktiv mitgestalten. Mit unserem Amt verbinden wir die Erwartung einer offenen und wertschätzenden Zusammenarbeit, in der unterschiedliche Perspektiven gehört werden und wir gemeinsam Verantwortung übernehmen. Uns ist wichtig, die Abläufe und Entscheidungen innerhalb der Gemeinde besser zu verstehen und uns aktiv einzubringen.

Ein besonderes Anliegen ist uns die stärkere Einbindung von Jugendlichen. Wir erleben, dass viele nach der Konfirmation den Kontakt zur Kirche verlieren – oft, weil sie sich nicht mehr angesprochen fühlen oder ihre Lebenswelt zu wenig berücksichtigt wird. Genau hier möchten wir ansetzen: Wir wollen Wege finden, wie Kirche für junge Menschen ein Ort bleibt, an dem sie Ge-

meinschaft erleben und ihren Glauben weiterentwickeln können.

Dazu wünschen wir uns mehr Möglichkeiten zur Mitgestaltung, neue Formate und eine Kommunikation, die Jugendliche besser erreicht. Gleichzeitig ist es uns wichtig, dass junge Menschen nicht nur angesprochen werden, sondern selbst Verantwortung übernehmen können.

Auch die Begegnung zwischen den Generationen liegt uns am Herzen. Gemeinde lebt von Beziehungen, vom gegenseitigen Zuhören und „Voneinander Lernen“.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen die Zukunft unserer Gemeinde zu gestalten, neue Impulse einzubringen und als Teil dieser Gemeinschaft Verantwortung zu übernehmen.

Felix Eberhardt und Emma Thoms

Junges Leben in der alten Stadtkirche

Zehn junge Leute haben das Konfirmationsjahr in Johannes im Juli begonnen: Drei Mädchen und

sieben Jungen. Das erste Konfi-Wochenende mit Friedensstifter-Training hat von Freitag, 17. Juli, bis Sonntag, 19. Juli, die Stadtkirche mit prallem Leben und harmonischem Gesang erfüllt. Dort findet der Konfirmationsunterricht mittwochs auch weiterhin statt. Dazu kommen



Foto: Wacker

weitere Events in Rastatt und im Kirchenbezirk. **ww**

Johannesgemeinde



Franz-Philipp-Straße 17
Fon (07 222) 600 17 90
www.johannesrastatt.de
johannesgemeinde.rastatt@kbz.ekiba.de
Pfarrer Wenz Wacker

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

Gottesdienst:
sonntags, 10 Uhr,
in der Stadtkirche

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

Vorübergehend geschlossen!

Die Johanneskirche wurde schon vor einiger Zeit in den sogenannten „Ersten Sanierungskonvoi“ der Landeskirche aufgenommen. Die Landeskirche beteiligt sich daher in erheblichem Maß an den Kosten der Generalsanierung. Der Baubeginn stand seit Längerem auf der Agenda, hat sich aber aus verschiedenen Gründen immer wieder verzögert. Bei ersten Begehungen durch Bau fachleute haben sich vor allem in der Elektroinstallation gravierende Mängel gezeigt. Deshalb musste die

Kirche Ende Juni geschlossen werden. Bis auf Weiteres darf die Kirche nicht genutzt werden.

Bereits seit Anfang Juli werden die Gottesdienste in der Evangelischen Stadtkirche gefeiert. Die Größe und Ausstattung der Nebenräume in der Stadtkirche verlangen jedoch erhebliche Einschränkungen für alle anderen Veranstaltungen.

Die Dauer der Schließung beträgt mindestens ein Jahr. Mehr Informationen dazu gibt es bei der Gemeindeversammlung. **ww**

Erntedank mitten in der Stadt

Das traditionelle Gemeindefest ist in der Stadtkirche aus räumlichen Gründen nicht möglich.

Einladung zum erweiterten
Kirchkaffee

Sonntag, 4. Oktober

Gemeindeversammlung: „Die Zukunft der Johannes- gemeinde in Johannes- und Stadtkirche“

im Anschluss an den Gottesdienst
in der Stadtkirche

Sonntag, 18. Oktober

Paul-Gerhardt-Gemeinde Iffezheim

Die Evangelische Paul-Gerhardt-Gemeinde Iffezheim mit den Teilorten Iffezheim, Hügelsheim, Ottersdorf und Wintersdorf ist eine der vier Gemeinden, die sich per gemeinsamem Beschluss zur Evangelischen Kirchengemeinde Rhein-Murg zum 1. Januar nächstes Jahr zusammentun wollen.

Die Kirche in Iffezheim wurde 1965 eingeweiht. Sie ist unser größtes Gottesdienstgebäude neben den beiden andern Gemeindezentren in Hügelsheim und in Ottersdorf. Die Kirchengemeinde wurde 1981 selbstständig – in der Zeit unter Pfarrerin Maier.

Damals war Iffezheim der größte Gemeindeteil, was die Anzahl der Gemeindeglieder betrug. Ab Anfang der 90er-Jahre gab es einen immensen Zuzug von Evangelischen in Hügelsheim: Viele Wohnungen und die Häuser in den beiden Siedlungen der kanadischen Streitkräfte waren frei geworden und standen nun zur Verfügung. Damit hatte sich die Paul-Gerhardt-Gemeinde von der

Anzahl der Gemeindeglieder nahezu verdoppelt.

Dadurch, dass viele Familien hergezogen, hatten wir über ein Jahrzehnt so große Konfi-Gruppen, dass wir sie teilen mussten.

Dementsprechend haben wir den Schwerpunkt der Gemeindegliederarbeit auch auf die Arbeit mit den Konfis und Familien gelegt. Für die Kleinsten gab es von nun an Familiengottesdienste im Eltern-Kind-Gottesdienst-Stil, den wir bis heute beibehalten haben. Er wird immer wieder für Taufgottesdienste angefragt. Und die Mitgestaltung durch unseren „Raben Kraxus“ oder durch unseren „Kirchenclown“ ist nach wie vor beliebt.

Ein weiterer Schwerpunkt unserer Gemeinde ist unser Umweltmanagementsystem. Die Bewahrung der Schöpfung ist uns wichtig und eine Grundlage für zukünftige Generationen. Seit 2014 sind wir offiziell zertifiziert nach EMAS.

Wichtig ist uns auch unsere Evangelische Kindertagesstätte Windspiel in Hügelsheim, deren Träger wir seit mehr als 30 Jahren sind.

Die Entwicklung des Strategieprozesses geht an uns nicht vorbei: Wir werden mittelfristig unser schönes Gemeindezentrum in Ottersdorf aufgeben. Zurzeit zählen wir um die 1950 Gemeindeglieder in der Paul-Gerhardt-Gemeinde.

Herzliche Grüße

Michael Winkler, Pfarrer



Iffezheim: Kirche.

Foto: Winkler

Kirchenmusik & Kultur

in der Stadtkirche

Jeden ersten Sonntag im Monat, 10 Uhr

Gottesdienst mit Abendmahl und neben dem Orgelspiel mit besonderer Musik von Musizierenden aus unserer Gemeinde & Umgebung.

Samstag, 7. November, 18 Uhr

Konzert der Gitarrenfreunde Rastatt e. V.

Samstag, 14. November, 18 Uhr

Konzert des Kantatenorchesters Murgtal

**Buß- und Betttag,
Mittwoch, 18. November, 19 Uhr**

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

Taizé-Gebete

jeweils samstags um 17 Uhr
in der Evangelischen Stadtkirche,

**26. September, 24. Oktober,
21. November**

Herzliche Einladung:
Christel Sitter und Team

Christliche Kontemplation in Johannes

vier Abende für Erfahrene und
Geübte, jeweils dienstags
auf der Hauptempore der
Evangelischen Stadtkirche,

**6., 13., 20., 27. Oktober,
von 18.45 Uhr bis 21.15 Uhr**

Voraussichtlich finden im Advent
vier weitere Abende statt und der
nächste Kurs für Einsteiger und
Updater ist in der Passionszeit im
nächsten Jahr.

Reformationstag Zentraler Gottesdienst des Kirchenbezirks Baden-Baden und Rastatt

in der Evangelischen Stadtkirche,
Rastatt, Herrenstr. 17,

Samstag, 31. Oktober, 19 Uhr

Predigt: Dekan Ulrich Stoffers,
Pfarrei St. Alexander Rastatt

Liturgie: Dekan Christian Link,
Baden-Baden

Musik: Bezirksbläserkreis
„BaBaRa Brass“ unter der Leitung
von Bezirkschorleiter Jörg Böhmer
und
Bezirkskantor Alain Ebert
an der Orgel

Evangelische Stadtkirche



Herrenstraße 17
www.evangelische-stadtkirche-rastatt.de

Pfarrer Wenz Wacker

Sekretariats-Kontakt:

Pfarramt Johannesgemeinde
siehe Seite 8

Gottesdienst: sonntags, 10 Uhr

Herbst-Gemeindefest

Am Sonntag, 11. Oktober, um 10 Uhr Fest-Gottesdienst, danach Mittagessen vom leckeren Petrus-Büfett, dazu Kaffee & Kuchen zum Verweilen.

Unsere „neuen“ Konfis stellen sich im Gottesdienst vor. Eltern, Paten und Großeltern sind dazu eingeladen. Markus Enderle berichtet kurz über die Aktion „Hoffnung für Kasachstan“. Danach gibt es Spiele – vielleicht Hockey: Konfis (verstärkt durch ihre Familie) gegen Konfi-Team. *juco*



Konfi-Familien-CASINO-ABEND

Schon zum 5. Mal heißt es ALL IN! Erneut treten dafür am Freitag, 6. November, die Konfis mit je einem Dreier-Team an (aus Konfi plus Eltern oder Paten oder Großeltern) und wetteifern: Wer hat am meisten Spaß beim Psychoschwein, Galopprennen, Roulette und mehr? Die drei Gewinnerteams erwartet ein Preis. Wer hat das originellste Outfit? Und wer muss zur Verliererstation, um Spielgeld zu leihen? Gern helfen Konfi-Eltern vom letzten Jahr. *juco*

Herbst-Freizeit – die Legende lebt!

Ein abwechslungsreiches Programm steht allen bevor, die sich zur Herbstfreizeit schon angemeldet haben. Dabei sind alle Konfis der Petrusgemeinde, aus der Dreieinigkeitsgemeinde und Rauenberg. Dazu kommen alle, die einfach Lust haben, im großen Stil Spaß zu haben.

Wir planen die 37. Herbstfreizeit für **Jugendliche ab 13 Jahren und junge Erwachsene**, haben verschiedene Sinn-Angebote, dazu actionreiche Out- und Indoor-Specials und kreative Workshops.

Beginn: Freitag, 23. Oktober, 17 Uhr, Petruskirche.

Ende: Sonntag, 25. Oktober, ca. 20 Uhr.

Kosten: nur 50 €! Sollte das zu viel für Ihre Haushaltskasse sein, sprechen Sie uns an. Weitere Infos UND Online-Anmeldung HIER: <https://www.petrusgemeinde-rastatt.de/herbstfreizeit/> *juco*

Petrusgemeinde



Wilhelm-Busch-Straße 8
Fon (07 222) 21482

www.petrusgemeinde-rastatt.de
petrusgemeinde.rastatt@kbz.ekiba.de

Pfarrer Dietmar Reizel

Jugend-Koordinatorin Julia Cord,
julia.cord@kbz.ekiba.de

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

Gottesdienst:
sonntags, 10 Uhr

Buß- und Bettag

Mittwoch, 18. November,
19 Uhr, Gottesdienst

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

Wir werden uns austauschen und näher kennenlernen! Ziel: Einander erleben als (Groß-)Familien und unserem Konfi-Team konstruktives Feedback geben.

Ewigkeitssonntag,

22. November, 10 Uhr,
Gottesdienst

Für alle, die für ihre Verstorbenen eine Kerze entzünden wollen.

Ein Licht gegen die Finsternis als Versprechen und Hinweis auf das, was wir glauben.

Skifreizeit Adelboden/Schweiz

3 Freizeiten für Familien und Jugendliche

A vom 26. bis 31. Dezember
B vom 31. Dezember bis 5. Januar
C vom 26. Dezember bis 5. Januar

Unser Klassiker seit über 30 Jahren.

In großer Runde den Schnee genießen und Silvester feiern, unter Gottes weitem Sternenhimmel am Abendmahl teilnehmen und möglichst getrost an Gottes Hand ins neue Jahr gehen!

Restplätze frei!

Bei Interesse Kontakt aufnehmen:
<https://www.petrusgemeinde-rastatt.de/skifreizeit-adelboden/>

Alle weiteren Infos:



Führungswechsel beim CVJM Rastatt

Bei der 42. Jahreshauptversammlung hat der CVJM Rastatt eine neue Leitung bestimmt. Die Abstimmung fand am Sonntag, 12. April, in der Kirche der Thomasgemeinde statt. Nach jahrzehntelangem Engagement im Verein übergab der bisherige Vorsitzende Andreas Fischer sein Amt an Thorsten Drechsler. Auch im Amt des stellvertretenden Vorsitzenden kam es zu einem Wechsel: Richard Trzeciak, der sich ebenfalls über viele Jahre hinweg intensiv im CVJM eingebracht hatte, übergab seine Aufgaben an Marc Dietz. Als Beisitzer wurden Karl Otto Schilli, Jan Peters und Aaron Pistor gewählt.

Der Tag begann mit einem Gottesdienst. Anschließend kamen die Anwesenden im benachbarten Gemeindehaus bei Pizza und Ge-

tränken zusammen. Die Versammlung wurde durch einen geistlichen Impuls sowie musikalische Beiträge, begleitet von Daniel Bertsch am Keyboard, bereichert. Besonders emotional war die Verabschiedung von Fischer und Trzeciak: Mit großem Applaus und einem eigens umgedichteten Lied würdigten die Mitglieder deren jahrzehntelangen Einsatz.

Zudem wurden elf neue Mitglieder offiziell aufgenommen und mit einem kleinen Präsent begrüßt. Der Verein zählt nun 139 Personen.

Unter dem Leitgedanken „Gemeinsam – Glauben – Leben“ gestaltet der CVJM Rastatt seit 42 Jahren zusammen mit der Evan-



Die beiden scheidenden und die beiden neuen Vorsitzenden: Richard Trzeciak, Andreas Fischer, Marc Dietz und Thorsten Drechsler (von links).

Foto: Karl Otto Schilli

gelischen Thomasgemeinde die Kinder- und Jugendarbeit vor Ort.

Marc Dietz

„Ein guter Freund steht immer zu dir“ (Sprüche 17,17)

Von Februar bis August letzten Jahres fand in der Thomasgemeinde Rastatt die zehnteilige Seminarreihe „Ausbildung zum Freundschaftscoach im Jugendbereich“ statt. Das hybride Angebot für junge Erwachsene im Alter von 18 bis 24 Jahren wurde von der Arbeitsgemeinschaft seelsorgliche Beratung e. V. (ASB e. V.) unter der Leitung der Referentinnen Joelle Sommer und Astrid Bröker durchgeführt.

Die Ausbildung vermittelt jungen Menschen, sich selbst besser kennenzulernen und zu verstehen sowie Gleichaltrige in schwierigen Lebenssituationen einfühlsam zu begleiten. Themen wie die eigene Persönlichkeit, der Umgang mit Gefühlen oder Essstörungen standen dabei u. a. im Mittelpunkt. Gerade

Jugendliche vertrauen sich häufig zunächst Freundinnen und Freunden an – umso wichtiger ist es, dass diese zuhören, Verständnis zeigen und erste Unterstützung anbieten können.

Zwar nahmen mit Benjamin und Christoph Rojowiec nur zwei junge Erwachsene an der Seminarreihe teil, beide erlebten die Ausbildung jedoch als große persönliche Bereicherung. Im Rahmen eines Kreuz- & Quer-Gottesdienstes konnten ihnen am 16. November im letzten Jahr ihre Zertifikate von Joelle Sommer überreicht werden.

Wir danken der Arbeitsgemeinschaft seelsorglicher Beratung e. V. für die wertvolle und kompetente Zusammenarbeit. Wir freuen uns, dass mit Benjamin und Christoph

nun zwei ausgebildete Freundschaftscoaches unsere Gemeindegemeinschaft bereichern.

Susanne Stief

Mitarbeiterfest

Durch eure Mitarbeit helft ihr mit, dass wir als Thomasgemeinde und als CVJM ein Licht für unsere Umgebung sein können.

Unser Mitarbeiterfest am **Sonntag, 11. Oktober, 10 Uhr, beginnt mit einem gemeinsamen Gottesdienst. Ab 12 Uhr gibt es leckeres Mittagessen** mit Nudelbüfett von Tonis Pizzeria-Express. Eure (Ehe-)Partner und Kinder sind ausdrücklich mit zum Essen eingeladen, denn sie müssen ja oft genug auf euch verzichten, wenn

ihr ehrenamtlich im Einsatz seid. Ab ca. **13.00 Uhr kleines Programm.** Lasst euch überraschen! **Gegen 14.30 Uhr gibt es Kaffee und Kuchen.**

Anmeldung bis spätestens Sonntag, 27. September, bei Conny Fischer:

E-Mail: conny.fisch@t-online.de,

WhatsApp: 0176 95592449.

Wir freuen uns auf euch!

Der Ältestenkreis der Thomasgemeinde und der Vorstand des CVJM Rastatt

Thomasgemeinde



Münchfeldstraße 2

Fon (07 222) 391 76

www.thomasgemeinde-rastatt.de

thomasgemeinde.rastatt@kbz.ekiba.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

Überlebensstrategien

Das Leben ist kein Ponyhof und deswegen haben wir Menschen es immer wieder mit Bedrohungen zu tun, die Ängste auslösen. Teil der guten göttlichen Schöpfung ist es, dass Gott uns damit nicht allein gelassen hat, sondern uns Überlebensstrategien hat entwickeln lassen. Diese Strategien entspringen nicht unserer Vernunft (Was wäre jetzt sinnvoll? Was könnte ich jetzt tun?), sondern laufen auf einer anderen Ebene ab.

Recht bekannt dürften die Strategien „Kampf und Flucht“ sein. Diese wurden 1915 von Walter Cannon erstmalig beschrieben. Mensch wie Tier aktivieren das sympathische Nervensystem, das Energie bereitstellt, um sich zu wehren

oder schnell abzuhaufen. Auch der moderne Mensch, der es nicht mehr mit dem Säbelzahn tiger aufnehmen muss, hat diese Verhaltensweisen im Repertoire. Aber woran erkennt man das? Es können verbale Angriffe oder auch verbis-

sene Rechthaberei sein. Cyber-Aggression ist es, wenn wütende Kommentare in sozialen Medien übers Ziel hinausschießen. Die moderne „Flucht“ stellt häufig einen Rückzug dar, wie stundenlanges Konsumieren von Fernsehserien oder übertriebenes Abdriften in digitale Welten. Es gibt aber auch die emotionale Flucht wie ein überaktiver Lifestyle, bei dem Menschen ständig auf Achse sind. Die dritte Möglichkeit von Flucht kann in der Blockade liegen, wobei getroffene Verabredungen nicht mehr wahrgenommen oder Nachrichten auf dem Handy ignoriert werden. Sie sind einfach nicht mehr ansprechbar.

Im Laufe des 20. Jahrhunderts entdeckten Forscher, dass jenen, denen es nicht möglich ist, zu kämpfen oder zu fliehen, eine weitere Variante zur Verfügung steht: das Erstarren. Dieses Erstarren ist bei modernen Menschen häufig eine psy-

chische Erscheinung. Beispiele dafür sind Brain Fog („Nebel im Kopf“), Entscheidungshemmung (einfache Entscheidungen fallen schwer) oder Aufschieberitis (das ungesunde Aufschieben wichtiger Aufgaben). Auch Sprachlosigkeit in Konflikten und Gefühllosigkeit (weder Trauer noch Freude werden empfunden) sind mögliche Erscheinungsformen.

Im Jahre 2003 entdeckte Peter Walker noch eine weitere, die vierte Reaktion: den „Bambi-Reflex“. Kinder, denen die anderen Reaktionen wie Kampf, Flucht und Erstarren in bedrohlichen, sich wiederholenden Situationen nicht zur Verfügung stehen, entwickeln eine extreme Anpassung. Bei vielen bleibt diese Verhaltensweise selbst im Erwachsenenalter erhalten. Betroffene sind extrem konfliktscheu und geben beim kleinsten Streit sofort dem Konfliktpartner recht, um Harmonie herzustellen. Typisch ist auch das „people-pleasing“, bei dem man versucht, es anderen Menschen immer recht zu machen, um selbst nicht angegriffen oder kritisiert zu werden. Leider werden dabei die eigenen Grenzen und Bedürfnisse nicht wahrgenommen. Dafür wird aber jegliche Stimmung des Gegenübers treffsicher wahrgenommen. Menschen mit diesem Bambi-Reflex können ihre Mitmenschen bestens „lesen“, weil das eine Überlebensstrategie in ihrer Kindheit war.

Interessant ist, dass alle vier Reaktionen nicht erlernt werden müssen, sondern ein Teil der Schöpfung sind. Aber: Wieso sollte Gott etwas erfinden, was so viele Menschen ein Leben lang quälen kann?

Was sollte daran gut sein, wenn man anderen immer nach dem Mund redet oder sich krankhaft zurückzieht? Solche Menschen brauchen Hilfe. Ich denke, die vier Reaktionen sind wie ein Erste-Hilfe-Koffer. Sie unterstützen in der jeweiligen Notfall-Situation, um das reine (seelische) Überleben zu sichern. Dafür taugt es – aber auch nur dafür. So wie der Gips am Arm nur für ein paar Wochen Sinn macht, aber nicht lebenslang. Über die Akutsituation hinaus hat Gott uns die Möglichkeit des Vertrauens und Glaubens geschenkt. Wir dürfen uns an IHN wenden und auch an sein Bodenpersonal (Ärzte, Therapeuten, Seelsorger). Das ist vermutlich die beste Überlebensstrategie. juco



Zeichnung: Cord

Der Umwelttipp



Zunehmender Wasserstress

MARKUS ENDERLE

Der Hitzesommer ist uns noch gut in Erinnerung, hat er uns doch gezeigt, dass die Folgen des Klimawandels nicht weit in der Zukunft liegen, sondern schon heute schmerzlich erfahrbar sind. Nicht nur die heißen Temperaturen haben uns zu schaffen gemacht, sondern auch die anhaltende Trockenheit. Anfang August haben über 80 Kommunen in Deutschland Wasserentnahmeverbote verhängt. In Teilen Brandenburgs gibt es schon seit 2020 Einschränkungen, Erfurt und Gera begannen damit bereits im Jahr 2019. Einen täglichen Einblick in den Bodenfeuchtezustand bietet der UFZ-Dürremonitor mit jeweils drei interessanten Grafiken. Mit ein paar einfachen Maßnahmen lässt sich angesichts der aktuellen Wasserknappheit der Wasserverbrauch reduzieren:

Lieber duschen statt baden

Im Vergleich zum Vollbad verbraucht man beim Duschen statt 150 nur 30 bis 50 Liter Wasser.

Beim Zähneputzen und Rasieren den Hahn abdrehen

In drei Minuten verschwinden rund 20 Liter Wasser im Abfluss.

Richtige Technik senkt den Wasserverbrauch

Wassersparende Armaturen und WC-Spülkästen mit Wassersparautomatik verbrauchen deutlich weniger Wasser. Bei der Anschaffung einer neuen Waschmaschine oder eines Geschirrspülers sollte man auf das Energielabel achten und sich für sparsame Modelle entscheiden.

Tropfende Wasserhähne

und defekte WC-Spülungen können mehrere Hundert Liter Wasser am Tag verlieren. Also schnell reparieren! Ein sparsamer Umgang mit Wasser schont nicht nur die Grundwasservorkommen, sondern reduziert auch die Abwassermengen, die sonst mit hohem Energieverbrauch wieder gereinigt werden müssten. 🟡