

Nr. 1/2021  
[www.nazareth.de](http://www.nazareth.de)

# Nazareth

## Brief

Diakonische Gemeinschaft  
Nazareth

Rühr mich an



4 **Vorab**  
*Wolfgang Roos-Pfeiffer*

## RÜHR MICH AN

7 **Rühr mich an**

8 **... und er streckte seine Hand aus  
und rührte sie an!**  
*Jutta Beldermann*

13 **Die Kraft der Berührung**  
*Barbara Hellwig*

16 **Und da berühren sich  
Himmel und Erde ...**  
*Ulrike Dross-Gehring*

18 **Gehen berührt**  
*Kerstin Raeder, Heidrun  
Schulz-Scharmberg*

20 **Berührende Klänge**  
*Christa Gräßlin,  
Mareike Buntrock*

22 **„Rühr mich an“  
mit dem Meridian-Tanz**  
*Christa Gräßlin*

24 **Qigong Yangsheng  
Atmende Bewegungen**  
*Waltraud Bäcker*

25 **Berührung auf Distanz  
Neue Wege mit der roten Nase**  
*Kirsten Moritz*

26 **Mit Holz in Berührung ...**

27 **Kollektenzweck**

29 **Berührung verschieden betrachtet**  
*Kerstin Raeder*

## AUS DER GEMEINSCHAFT

31 **Gemeinsam fischen?**  
*Holger Giebelmann*

33 **Personalwechsel  
in der Geschäftsstelle**  
*Wolfgang Roos-Pfeiffer*

## INFOS

35 **Termine/Impressum**

# UNFASSBAR NAH

Als ich meinen Enkelsohn das erste Mal auf meinem Arm hatte, umschloss seine kleine Hand einen meiner Finger. Ich empfand ein großes Glück und fühlte mich ihm unfassbar nah.

In der ersten Phase der Corona-Pandemie konnten wir uns nicht in den Arm nehmen und uns berühren. „Oma, Abstand halten“, sagte mir mein inzwischen zweieinhalb-jähriger Enkel. „Wann können wir wieder miteinander kuscheln?“, war eine von ihm oft gestellte Frage.

Jetzt, in der zweiten Phase, gehen wir wieder normal miteinander um. Wir können uns wieder berühren und kuscheln. Darüber sind wir sehr glücklich.

*Gabriele Maags  
Diakonin*



## Liebe Schwestern und Brüder, liebe Leserinnen und Leser des Nazareth Briefes,

Jetzt, immer noch im Lockdown der Corona-Pandemie, erscheint ein Nazareth-Brief zum Thema Berühren. Ausgerechnet jetzt, wo Berührungen in so vieler Hinsicht und Weise verboten sind. Wir sollen uns doch fernhalten! Wir alle wissen um die Bedeutung körperlicher Berührungen – auch und gerade in der Diakonie. Wir wissen auch, wie sehr das sich Anrühren- oder Berühren-Lassen, wie sehr Empathie und Mitgefühl ursächlich und anstiftend für das sind, was wir in der Diakonie tun. Gott selbst lässt sich anrühren – seine Geschichte mit seinem Volk ist voller Beispiele davon.

Die uns mit der Jahreslosung aufgetragene Barm-Herz-igkeit ist gespeist von der Barm-Herz-igkeit Gottes:

**Seid Barmherzig, wie auch euer Vater barmherzig ist!**  
**Lk 6,36**

Barmherzigkeit geht eben nicht ohne emotionale Beteiligung, ohne sich anrühren zu lassen, vom Schicksal und Ergehen der oder des Nächsten. Barmherzigkeit geht auch nicht sonderlich gut, wenn es nur aus Pflichterfüllung heraus praktiziert wird. Das wusste auch Paulus als er an seine Gemeinde in Rom schrieb: **Wer Barmherzigkeit übt, tue es mit Freude Rö 12,8**

Die Vorbereitungsgruppe des Frauentages hatte sich zur traditionell am 1. November stattfindenden Versammlung das Thema „Rühr mich an“ gewählt und intensiv auf den Tag vorbereitet. Nun kam es wegen der Corona-Pandemie anders und der Frauentag konnte nicht stattfinden. Hier im Nazareth Brief ist ein guter Ort, um all die Texte, gute Ideen und Konzepte sowie Berührungen zum Thema zu platzieren.

So ist allen Autorinnen, die zu diesem wunderbaren und anrührenden Heft beigetragen haben, zu danken. Sowohl für die Texte, für viel Kreativität, für die Berührungen mit diesem Thema als auch die Bereitschaft, uns alle teilhaben zu lassen, an diesen Erträgen! So war Eure intensive Vorbereitung nicht vergeblich, sondern findet hier eine weit über den Frauentag hinausgehende Verbreitung.

**Herzlichen Dank!**

Wenn ich es richtig sehe, haben wir seit etwa 50 Jahren Frauentage in Nazareth. Sie hießen vielleicht nicht immer so, aber sie machen doch deutlich, wie wichtig, wie notwendig und wie das Engagement von Frauen zunächst noch in der Bruderschaft und seit 1993 in unserer Diakonischen Gemeinschaft Nazareth war und ist. Wir werden hier weiter recherchieren und bestimmt auf diese besondere Geschichte unserer Gemeinschaft nochmal eingehen. Ist Berühren/Berühren-Lassen weiblich? Aus heutiger Sicht sicher nicht. Dennoch sind kulturhistorisch Männern eher andere Attribute zugeschrieben und beigebracht worden. Da wissen wir – Männer wie Frauen – manches Lied zu singen und manche Geschichte zu erzählen. Gut, dass wir das heute anders sehen und bewerten können.

Wer lernen will, muss sich anrühren lassen, muss sich bewegen lassen, muss einem Impuls folgen, einem Interesse und dem Ziel, eine Lücke zu füllen, einen Mangel zu beheben oder eine (neue) Kompetenz oder Fertigkeit zu erlangen. Das schon seit dem 9. Jahrhundert bekannte und im Alt- wie im Mittelhochdeutschen verwendete Wort dafür ist berühren. Berühren steht sowohl für Kontakt und Impuls, für Empfinden und für Bewegen. Also lassen wir uns antreiben, bewegen, ansprechen und berühren.



Ihr/Euer

Wolfgang Roos-Pfeiffer





# RÜHR MICH AN



Mitglieder der Frauentagsvorbereitungsgruppe v.l.n.r:  
Sabrina Evers, Sarah Steinbrück, Waltraud Bäcker, Christa Gräßlin,  
Ulrike Dross-Gehring, Sabrina Detmer, Petra Stein-Murtaza, Mareike Buntrock,  
Barbara Hellwig, Heidrun Schulz-Scharmberg, Kerstin Raeder, Gabriele Maags



## EIN WORT IN EIGENER SACHE

Wie gewohnt begann die Vorbereitungsgruppe für den Frauentag bereits Anfang letzten Jahres erste Ideen und Impulse zu sammeln. Bald konnten wir uns als Gruppe nicht mehr persönlich treffen, sondern verabredeten uns in einem „gemeinsamen Telefonraum“. Im Austausch stellten wir fest, dass es ein Thema gab, das viele von uns bewegte: Berührungen. Zum einen war es so befremdlich, im Umgang miteinander zunehmend auf Nähe zu verzichten, auf jede Form der körperlichen Berührung: kein Handschlag, kein freundliches Schulterklopfen, keine Umarmung, kein tröstendes Gehaltenwerden. Wir machten in so vielen Lebensbereichen Erfahrungen, wie bedeutsam Berührungen waren und wo sie plötzlich fehlten. Gleichzeitig gab es Begebenheiten, die wir uns erzählten, Alltagsgeschichten, Radio- und Zeitungsmeldungen, die uns zutiefst berührten und wir stellten fest, dass Berührung verschiedene Dimensionen haben kann.

„Rühr mich an“ sollte das Thema des Frauentages im letzten November werden. Mit viel Bedacht planten und organisierten wir: Die Bibelarbeit mit Pastorin Jutta Belder-  
mann unter Beteiligung von Kirsten Moritz und einer Kollegin von Clownskontakt e. V., verschiedene Gruppen, die sich am Nachmittag dem Thema auf unterschiedliche Art und Weisen nähern wollten, in Spaziergängen, mit Klangschalen und mit Bewegung,



mit Musik oder im Gespräch. Bruder Thane begann wie jedes Jahr mit seinen Holzarbeiten ... und dann mussten wir doch akzeptieren, dass wir den Tag nicht wie geplant durchführen konnten. So griffen wir den Vorschlag auf, aus all den Ideen und Materialien einen Nazareth Brief zu gestalten. An dem Ergebnis möchten wir nicht nur die Nazareth-Frauen, sondern Sie und Euch alle teilhaben lassen. Ein besonderer Dank geht an Wilhelm Veith, der uns Naturaufnahmen aus dem Allgäu zur Verfügung gestellt hat. Und so wünschen wir berührende Erfahrungen beim Lesen und viel Freude daran, Berührung und Berührtsein neu zu entdecken.

## MEINE BERÜHRUNGEN MIT DEM FRAUENTAG

Einmal im Jahr, immer am 1. November, findet der Frauentag in Nazareth statt. Seit 2016, dem Jahr, in dem ich von Bremen nach Bethel zog, um mein Studium an der Fachhochschule der Diakonie aufzunehmen, habe ich den Frauentag jeweils miterlebt. Das Faszinierende am Frauentag ist, dass wir miteinander beten, singen, nachdenken, uns austauschen, das Agapemahl feiern und Gottes Wort bedenken und hinterfragen. Dabei erlebe ich, Teil der Diakonischen Gemeinschaft Nazareth zu sein. Ich habe Gemeinschaft gesucht und sie in Nazareth gefunden. Wir sind eine Gemeinschaft, die mich in ihrer Nähe zueinander anrührt. Das erlebe ich auch und gerade am Frauentag.

*Sabrina Evers*

*Studentin der Fachhochschule der Diakonie*



## ... UND ER STRECKTE SEINE HAND AUS UND RÜHRTE SIE AN!

Berühren ist eine bedeutende Form der Kommunikation. Auch in der Bibel. Und nicht nur zwischen Menschen, vor allem zwischen Gott und den Menschen. Von der Berührung kann eine Kraft ausgehen, die Menschen verändert. Darum gibt es viele Berührungsverbote (z. B. von Tieren oder Menschen, die als unrein gelten). Vor allem aber gibt es viele Erzählungen, in denen die Berührung durch Gott die Menschen, die berührt werden, verändert.

### Schöpfung

Alles fängt schon mit einer Berührung an: **Da machte Gott, der Herr, den Menschen aus Staub von der Erde und blies ihm den Odem des Lebens ein.** (1. Mose 2,7)

Gott macht den Menschen mit seinen Händen und auch das „Einblasen“ kann man sich durchaus als Berührung mit dem Mund vorstellen. Die Berührung durch Gott macht das Leben erst möglich. Jeder Mensch ist als Geschöpf schon von Gott berührt worden, bevor er oder sie sich das bewusst machen kann.

### Heilung

Jesus griff diese Art der berührenden Kommunikation zwischen Gott und Menschen in vielen seiner Heilungen auf. **Er berührte die Augen des Blinden** (Johannes 9,6), **er nahm die Tochter des Jäirus bei der Hand** (Markus 5,41), **er legte einem Menschen die Finger in die Ohren und berührte seine Zunge mit Speichel.** (Markus 7,33) Sehr nah und sehr intensiv sind die Berührungen, die Heilung bewirken.

Jesus berührte auch Menschen, deren Berührung ein medizinisches, religiöses und gesellschaftliches Tabu waren: **er berührte Menschen, die an Aussatz litten** (z. B. Lukas 5,13) **und rührte auch das Ohr seines Feindes an, um es zu heilen** (Lukas 22,51).

Jesus selbst ließ sich berühren. Viele Menschen glaubten und erlebten, dass sie gesund werden konnten, wenn sie ihn berührten. Er ließ das offenbar zu, sogar wenn es viele waren, die **„über ihn herfielen, damit ihn anrührten alle, die geplagt waren“** (Markus 3,10).

Auch die Frau, die an Blutfluss erkrankt war, glaubte: **„Wenn ich nur seine Kleider berühre, so werde ich gesund“** (Markus 5,28). Von der Berührung mit Jesus geht lebensspendende, neu-schaffende Kraft aus.

### Befähigung

Kraft, nicht nur um gesund zu werden, sondern auch, um kraftvoll zu leben und zu handeln. In Jeremia 1,9 wird erzählt, **wie Gott den Mund des Jeremia anrührte, damit er in Gottes Auftrag reden konnte.** Eine Aufgabe, für die sich Jeremia zu schwach und ungeeignet fühlte. Gottes Berührung befähigte ihn zu klaren Worten und kraftvollem Auftreten. **Auch der Frau, deren Rücken verkrümmt war, verhalf die Berührung Jesu zu einem Leben mit „aufrechtem“ Gang** (Lukas 13,13).

### Nähe

Berührung schafft Nähe. Zärtliche, positive Nähe, wie sie erzählt wird von der Frau, die Jesus die Füße küsste und sie mit Salböl einrieb. **Trotz Kritik ließ Jesus diese körperliche Nähe zu und war der Frau dankbar dafür** (Lukas 7,38).

Berührung durch Gott kann in der Bibel durchaus auch mit schweren Situationen verbunden sein, wenn etwa Hiob seine Krankheit mit einem Berührungsbild beschreibt **„Die Hand Gottes hat mich getroffen“** (Hiob 19,21). Krankheit und Plage werden hier als eine Weise der Berührung Gottes verstanden, in der Hiob trotz negativer Erfahrungen in Gottes Nähe bleibt.



### Segen

Berührung verbindet Menschen und Gott in enger Weise. Sie vermittelt Nähe und Kraft. Darum ist der Segen Gottes mit Berührung verbunden. **„Da rang einer mit Jakob bis die Morgenröte anbrach. Und als er sah, dass er ihn nicht übermochte, rührte er an das Gelenk seiner Hüfte“** (1. Mose 32,26). Dieses „Anrühren“ zeichnete Jakob für sein ganzes Leben, er gehörte jetzt ganz zu Gott. Sein Name Israel (der mit Gott kämpft) weist ihn bis heute aus als einen, der mit Gott „in Berührung“ ist.

**„So sollen sie meinen Namen auf die Israeliten legen, dass ich sie segne“** (4. Mose 6,27).

Wie die Hand Gottes wird im Segen der Name Gottes auf die Menschen gelegt. Auch das machte Jesus lebhaft deutlich: **„Und sie brachten Kinder zu ihm, dass er sie anrührte ... und er herzte sie und legte die Hände auf sie und segnete sie“** (Markus 10,13).

... und er streckte seine Hand aus und rührte sie an! Gott berührt unser Leben vom ersten Atemzug an. Gott lässt sich von unserem Leben anrühren und berührt mit Heilung, Nähe und Segen. Gerade in schwierigen Zeiten, können wir uns seiner Berührungen vergewissern. Gottes Berührung macht stark, um das Leben zu gestalten, das mit dem Namen Gottes berührt wurde. Und um andere diese göttliche Berührung spüren zu lassen.



Jutta Beldermann

Die hebräischen bzw. griechischen Worte, die im Deutschen mit „berühren“ übersetzt werden sind im Hebräischen: nga (berühren, anrühren in sehr verschiedenen Bedeutungen) und im Griechischen άπτω (berühren, anrühren) und ψηλαφάω (betasten, berühren).

## DA BERÜHREN SICH HIMMEL UND ERDE

1. Wo Menschen sich vergessen, die Wege verlassen, und neu beginnen, ganz neu, da berühren sich Himmel und Erde, dass Frieden werde unter uns, da berühren sich Himmel und Erde, dass Frieden werde unter uns.
2. Wo Menschen sich verschenken, die Liebe bedenken, und neu beginnen, ganz neu, da berühren sich Himmel und Erde, dass Frieden werde unter uns, da berühren sich Himmel und Erde, dass Frieden werde unter uns.
3. Wo Mensch sich verbünden, den Hass überwinden, und neu beginnen, ganz neu, da berühren sich Himmel und Erde, dass Frieden werde unter uns, da berühren sich Himmel und Erde, dass Frieden werde unter uns.

Text: Thomas Laubach,

Musik: Christoph Lehmann © tvd-Verlag Düsseldorf

Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Verlages

# VON MUSIK BERÜHRT

Es war während einer Chorprobe in der amerikanischen Highschool, die ich für ein Jahr besuchte. Ich war 17, hatte noch nie in einem Chor gesungen und war fasziniert von dem charismatischen Chorleiter und dem, was aus unseren jungen Stimmen entstand. Der mehrstimmige Klang der rund 80 Schülerinnen und Schüler, der die Aula der Schule mit Händels Halleluja füllte, ging wie eine Welle durch meinen Körper.

Dass Musik eine solch spürbare Wirkung auslösen kann, habe ich noch einige Male erlebt. Getragen von meditativen Gesängen saß ich vor vielen Jahren mitten in einem Kreis junger Studierender, im Taizé-Kreis, in der Universitätskirche in Marburg. Die Stimmung von damals, die allmählich mit den Wiederholungen der einfachen Texte und Melodien entstand, ist schwer zu beschreiben. „Ergriffenheit“ ist auch eine Form der Berührung. Musik kann berühren, kann tiefe innere Emotionen auslösen, Erinnerungen, manchmal auch befreiende Tränen. In der Musiktherapie während eines Klinikaufenthaltes war es das unbekannte Cellostück, das zu einem Dambruch führte.

Auch wenn uns das gemeinsame Singen in diesen Tagen meist verwehrt ist, bleiben uns doch viele Zugänge zur Musik. Oft ist ein Lied auch ein gesungenes Gebet, ein Seufzer, ein Dank oder ein Jubelschrei. Sicherlich erfreuen uns schöne Stimmen und klangvoll gespielte Instrumente, aber für die Berührung kommt es weniger auf musikalische Perfektion an.

Nach einem besonderen Moment der Berührung gefragt, antwortete mir vor kurzem eine Nazareth-Schwester mit einem Vers, den wir oft an Frauentagen singen: „Ich sing dir mein Lied – in ihm klingt mein Leben. Die Tonart, den Takt hast du mir gegeben von Nähe, die heil macht, wir können dich finden, du Wunder des Lebens. Dir sing ich mein Lied.“ Viel Freude bei den nächsten berührenden Begegnungen mit Musik.

*Ulrike Dross-Gehring*  
Diakonin

## DIE KRAFT DER BERÜHRUNG

Den Sicherheitsabstand von 1,5 m zu unterschreiten, Menschen eines fremden Haushalts gar zu berühren – in Zeiten der Corona-Pandemie ist das gerade nicht angesagt. Also kein Händeschütteln, Umarmen oder Küsschen geben zur Begrüßung, kein Schulterklopfen, die Hand Streicheln oder Drücken zum Trost und zur Ermutigung. Wir müssen uns auf die Kraft der Worte beschränken. Ist das ein Problem, ein Verlust? Ich habe zur Beantwortung dieser Frage u. a. das Buch „Human Touch“ von Rebecca Böhme konsultiert, aber auch im Internet recherchiert.

Berührungen nehmen wir wahr über die Haut, unser größtes Organ, unsere Körpergrenze zur Außenwelt. Unsere Haut enthält Millionen von Berührungsrezeptoren, die uns ermöglichen, Wärme und Kälte, Strukturen, Texturen und Druck, aber auch die Richtung und Geschwindigkeit von Berührungen zu erfassen. Unser Gehirn übermittelt uns dann nicht nur die Fakten, also die Form, die Dauer, den Ort der Berührung.

Die Aktivierung spezieller Nervenbahnen gibt der Berührungserfahrung auch eine emotionale Qualität, lässt sie angenehm oder unangenehm erscheinen, löst Gefühle aus. Für dieses Erleben verantwortlich sind die C-taktilen Fasern. Besonders aktiviert werden diese durch ein sanftes, langsames Streicheln in Verbindung mit Hautwärme. Im Gehirn führt dies zu einer Ausschüttung des Glückshormons Oxytocin und zu einer veränderten Empfindlichkeit für Endorphine – Stresshormone werden abgebaut, Atmung und Herzschlag verlangsamen sich, der Mensch entspannt sich, fühlt sich wohl. Schon vor unserer Geburt ist der Tastsinn entwickelt, werden in der Gebärmutter unsere Bewegungsrezeptoren durch die Bewegung im Fruchtwasser stimuliert, erfahren wir unseren Körper.



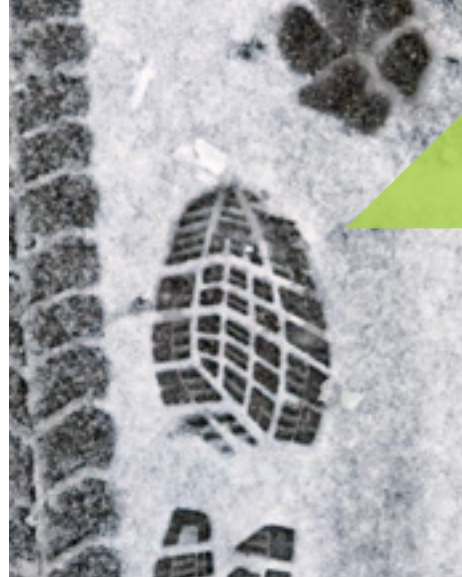


Durch die Geburt fallen wir unvermittelt in eine kalte, weite, unbegrenzte Welt. Die Forschung hat ergeben, dass direkter Hautkontakt und Liebkosungen am Mutter- oder Vaterkörper unmittelbar nach der Geburt dem Neugeborenen hilft, sich in der neuen Welt zu stabilisieren. Auch in der weiteren Kindheit scheinen Körperkontakt, Berührungen, zärtliche Zuwendung förderlich zu sein: sie unterstützen das Kind darin, sich als eigenständiges Wesen zu erfahren, ein Körper selbst zu entwickeln; die andere, sich zuwendende Person als ein eigenständiges Gegenüber zu entdecken; sich in einer sozialen Gemeinschaft einzufinden; die eigenen kognitiven Fähigkeiten zu erweitern, auch Einfühlung und Mitleid zu entwickeln.

„Unterberührte Kinder“, also Kinder, die zu wenig körperliche Zuwendung erfahren wie z. B. deprivierte Heimkinder oder auch Frühgeborene, scheinen gefährdeter zu sein für Infektanfälligkeit, Entwicklungsverzögerungen, Verhaltensprobleme. Tragisch ist: Schäden durch Mangelversorgung scheinen ab einem bestimmten Alter nicht mehr ausgleichbar zu sein: unterversorgte Heimkinder, die vor ihrem zweiten Lebensjahr in eine Pflegefamilie kommen, können von deren Zuwendung noch profitieren, ältere Kinder eher nicht mehr.

Auch im Erwachsenenleben spielen Berührungen eine große Rolle: z. B. flüchtige, leichte Berührungen an der Schulter, um die Aufmerksamkeit eines in eine Aktivität Vertieften zu bekommen; Gesten des Mitgefühls und des Trostes, wenn eine Freundin von einem belastenden Erlebnis erzählt; Streicheleinheiten, Zärtlichkeit, Erotik in Paarbeziehungen. Im Allgemeinen dienen solche Berührungen dem Wohlfühlen, der Entspannung, sie vermitteln „Wärme“ und Zugewandtheit. Wissenschaftliche Studien zeigen aber auch, dass sie Großzügigkeit fördern: so erhielten Kellnerinnen, die ihren Gast vor dem Begleichen der Rechnung leicht an der Schulter berührt hatten, mehr Trinkgeld.

Berührungsrituale vor oder während sportlicher Wettkämpfe symbolisieren nicht nur äußerlich Verbundenheit, sondern scheinen tatsächlich das Teamgefühl zu stärken, Rivalität und Aggressivität zu mindern, die Leistungsfähigkeit zu erhöhen – Basketballteams mit vielen Berührungen unter den Teamkollegen sind erfolgreicher.



Berührungen  
hinterlassen  
Spuren

Gibt es Kompensationsmöglichkeiten für die fehlenden Berührungen? Ja, sicherlich: So kann man den „Ellenbogen-Gruß“ oder ähnliches nutzen, um Verbundenheit zu symbolisieren; man kann mit besonderer Bewusstheit Kuschelgelegenheiten nutzen, wo sie gegeben sind; man kann sich selbst angenehme Berührungsempfindungen verschaffen, z. B. durch ein warmes Wannbad und Hautpflege mit einer Körperlotion; es ist wissenschaftlich erwiesen, dass das Streicheln von Haustieren ähnlich wirkt, wie selbst gestreichelt zu werden. Nicht zuletzt bleibt uns auch die Imagination: die innerlich vorgestellte tröstende Umarmung, der als inneres Bild aufgerufene Freundeskreis mit der Hand auf der Schulter, all dies kann uns gut tun – auch wenn es vielleicht nicht die Berührung ersetzt.

Es ist allerdings nicht die Berührung an sich, die das Erleben bestimmt, also kein reiner Automatismus des Rückenmarks („bottom-up-Prozess“). Die spezielle Situation, die jeweilige gesellschaftliche Position und Rolle der Beteiligten sowie ihr Geschlecht, auch die kulturellen Gepflogenheiten beeinflussen die Wahrnehmung einer Berührung: unser Großhirn hat Einfluss auf das Erleben, „top-down-Prozesse“ färben das Empfinden der Berührung.

In Corona-Zeiten sind wir nun alle vermutlich eher „unterkuschelt“ und „unterberührt“ – ja, vermutlich hat das Auswirkungen, lässt sich nicht so einfach verbal ausgleichen. In meinem beruflichen und privaten Umfeld höre ich von erlebter Isolation und Gefühlen von Einsamkeit, ich erlebe eine Zunahme von Angespanntheit und Gereiztheit, berichtet wird von Abgespanntheit, Müdigkeit, Freudlosigkeit, fehlendem Antrieb.



Barbara Hellwig  
Diakonin  
und Dipl. Psychologin

## UND DA BERÜHREN SICH HIMMEL UND ERDE ...

IM GESPRÄCH UND IN DER SEELSORGE NAH SEIN

Im Laufe des letzten Jahres wurde immer wieder deutlich, wie bedeutsam für uns, die Frauentagsvorbereitungsgruppe, gerade in diesen Monaten der Distanzierung und des Abstand-Haltens der Austausch und die Gespräche miteinander waren und sind. Bei allen Vorbehalten war es immer noch besser, sich im „Telefonraum“ zu treffen als überhaupt nicht. In Kontakt zu bleiben, einzeln und in der Gruppe, hatte nicht nur praktische Gründe, es schaffte Verbindung und berührende Momente. Wir trafen uns nicht nur, um eine Aufgabe zu erfüllen, nämlich die Vorbereitung und Organisation des Frauentages, sondern auch als Schwestern der Gemeinschaft, gaben einander Halt, Mut und Trost, allen Widrigkeiten zum Trotz.

Für mich ging in diesem Jahr eine längere Seelsorgefortbildung zu Ende. Seelsorge war in diesen Tagen zu einer besonderen Herausforderung geworden, aber auch mit räumlicher Distanz war es möglich, Nähe entstehen zu lassen und der Bedarf größer denn je. Da es bekanntlich kein schlechtes Wetter, sondern nur unpassende Kleidung gibt, traf ich mich auch zu „usseligen“ Zeiten zu Spaziergängen. Gelegentlich traf man mich mit einer Kanne heißem Tee unter dem Balkon einer älteren Nachbarin. Selten allerdings habe ich so häufig zum klassischen Telefon gegriffen wie im vergangenen Jahr, auch in der Geschäftsstelle. Oft habe ich lange Gespräche geführt mit Menschen, die ich vorher noch gar nicht kannte. Manchmal war es nur ein kurzer Gruß zum Anlass eines Geburtstages und manchmal war das Erstaunen groß, dass ich so „grundlos“ anrief. Ein offenes Ohr, Aufmerksamkeit für mein Gegenüber, Wertschätzung für den Menschen am anderen Ende der Telefonleitung, den Bruder, die Schwester ... es braucht nicht mehr und nicht weniger.



Vielen tat es gut, einfach ihren Alltag zu beschreiben, sich kleinere oder größere Sorgen von der Seele zu reden, von Wünschen und Hoffnungen zu erzählen. In der Regel gab es kein konkretes Problem zu lösen, es ging nicht darum, Handlungsstrategien zu entwickeln, wie dies meist in Beratungssituationen der Fall ist. Wichtig war es, einfach da zu sein, Zeit zu haben und mir die Zeit zu nehmen, nah zu sein, auch bei räumlicher Entfernung, mich berühren zu lassen von der Geschichte und dem Leben des Gegenübers und mir gleichzeitig all unserer menschlichen Bedürftigkeit und der Allgegenwart Gottes bewusst zu sein.

Was ich daraus gelernt habe? Es gibt immer Möglichkeiten, wie wir uns nah sein können und wie wir einander berühren können, menschlich, geschwisterlich, seelsorgerlich. Manchmal braucht es nur ein wenig Einfallsreichtum und Kreativität.



*Ulrike Dross-Gehring  
Diakonin*



## GEHEN BERÜHRT

IM LABYRINTH IN KONTAKT MIT MIR SELBST UND GOTT

Wir treffen uns zu einem Spaziergang durch das Bethel. Dabei sind wir bereit, uns von dem, was wir sehen und dem, was es in uns auslöst, berühren zu lassen. Unser Weg führt uns zum Haus der Stille und dem begehbaren Labyrinth im Garten. Der Garten liegt auf einem Hügel, sodass wir unsere Blicke schweifen lassen können. Je nach Blickrichtung schauen wir auf das Betheltal, den Höhenzug des Teutoburger Waldes, die Zionskirche. Das Labyrinth ist mit Steinen und Blumen gestaltet, es gibt die Möglichkeit, sich auf eine Bank zu setzen und das Labyrinth zunächst zu betrachten.

Ein Labyrinth hat immer ein Ziel, es ist kein Irrgarten. Die verschlungenen Wege führen über mehrere Wendepunkte zum Mittelpunkt. Dies ist ein Sinnbild für unser Leben, das auch nicht geradlinig zum Ziel führt, sondern durch Höhen und Tiefen geht und auch Wendepunkte aufweist.

Das Labyrinth im Garten des Hauses der Stille ist ein christlicher Meditationsweg mit verschiedenen Möglichkeiten des Innehaltens. In mehreren Windungen führt der Weg zur Mitte und wieder zurück. Beim Beschreiten stellt sich die Frage nach dem Sinn und Ziel unseres Lebens. Der Weg stellt an uns die Frage: Was und wie ist meine Mitte, aus der ich lebe?



Der Weg führt mich nach innen und dann wieder nach außen, ich komme zu mir selbst, gehe in mein Inneres, in die Kontemplation – um dann wieder nach außen zu gehen, nach dem Innehalten wieder hin zu Aktivität, Arbeit, Begegnung mit anderen. Somit ist das Labyrinth auch ein Sinnbild für das Innehalten im Gebet, die Begegnung mit Gott, um mich dann wieder den Aufgaben zu widmen, die mir gestellt sind. Eine weitere Botschaft ist, dass ich auf dem Weg des Lebens nicht verloren gehen kann! Diese Erfahrung können wir in diesem Labyrinth zu jeder Jahreszeit und Uhrzeit erfahren – und uns davon berühren lassen.

Denn das Gartentor zum Garten mit dem Labyrinth ist stets geöffnet, Besucherinnen und Besucher sind willkommen und erwünscht. Gönnen Sie sich beim nächsten Spaziergang durch Bethel ein Innehalten an diesem schönen Ort!



*Kerstin Raeder*  
Diakonin



*Heidrun Schulz-Scharmberg*  
Diakonin

## BERÜHRENDE KLÄNGE

Wenn Klangschalen sanft angeschlagen werden, gehen von ihnen Schwingungen aus. Diese werden vom Körper – in der Regel – als wohltuend empfunden. Das entspricht in etwa auch der Wirkung von Massagen. Die Wirkung von Klang-Schwingungen ist auch bei Abstand gegeben. Mareike und ich wollen Euch nun Anregungen geben, diese Wirkungen auch zu Hause auszuprobieren. Keine Klangschale zur Hand? Ersatzmedizin zur Erzeugung von Klängen, und damit verbundenen Schwingungen, bietet jeder Haushalt, der eigene Körper und die Natur<sup>1</sup>.

### „Der Ton der Klangschale bringt die Seele zum Schwingen“

Der Klang löst unterschiedliche Schwingungen aus. Wenn sie unseren Körper berühren, setzen sie diesen, leicht vibrierend, in Bewegung – bis in jede seiner mit Flüssigkeit gefüllten Zellen<sup>2</sup>. Das kann Erstarrung und Verkrampfung so lösen, dass wir uns belebter und wieder beseelt fühlen.

Wir möchten euch nun eine Handlungsanweisung für den eigenständigen, gezielten Umgang mit Medien, Klang und Schwingung anbieten.

### Übung alleine

- Ich setze die Klangschale auf meine Hand.
- Mit dem Schlegel in der anderen Hand schlage ich die Schale an.
- Ich lausche den Klängen und spüre die von ihnen ausgehenden Schwingungen; mein ganzer Körper entspannt sich.
- Variante: Ich stelle die Schale auf einen Tisch.
- Variante: Ich lege mich hin und stelle die Schale auf meinen Bauch.
- Weitere Varianten: Ganz deiner Kreativität entsprechend!
- Bevor ich zu anderen Aktionen übergehe, gönne ich mir eine „Nach-Spür-Pause“.

<sup>1</sup> *Wo Schall ist, ist auch Schwingung: Ich habe keine Klangschale zu Hause, was klingt und schwingt stattdessen, das ich zum Klingen bringen kann? Meine eigene Stimme, die Melodie in mir, mein Instrument wie Flöte oder Geige, das Glas Wasser, das angeschlagen wird; Garten und Natur bieten auch Gelegenheiten.*

<sup>2</sup> *Der Körper besteht zu 70 % aus Flüssigkeit, die durch die Klangwellen in eine sich fortpflanzende Bewegung gebracht wird. Beispiel, die sich fortpflanzenden Wellen, wenn ich einen Stein in einen Teich werfe.*



### Übung mit Partnerin oder Partner

- Ich nehme eine Schale in die Hand.
- Die Partnerin macht es sich auf dem Hocker bequem.
- Ich umkreise sie langsam, spiralförmig mit der angeschlagenen Klangschale mit Abstand um sie herum.
- Mit Abstand führe ich anschließend die Schale von ihren Füßen seitlich nach oben, über den Kopf, zur anderen Seite herunter.
- Zum Abschluss schlage ich in regelmäßigem Rhythmus die Schale an. Dies hat unterschiedliche Wirkungen auf die Partnerin.
- Zum Nachschwingen machen wir eine Klang-Pause. Die Partnerin und ich können den Klängen noch nachspüren. Da die Klangschale auf meiner Hand steht, spüre auch ich die Vibration.

### Experiment mit der großen Klangschale

Auf der Wiese im Garten steht die große Klangschale. Wir schlagen sie an. Wir genießen die Klangwellen, auch aus unterschiedlichen Entfernungen. Ich bitte meine Partnerin, sich in die große Klangschale zu stellen. Ich schlage mit einem großen Schlegel die Klangschale an, die Vibration schwingt durch den Körper. Ich gehe beim Anschlagen der Schale um diese herum. Wir freuen uns an den unterschiedlichen Wirkungen.

### Anschließend Austausch: Erfahrungen mit der Vibration der Klangschale.

**Was war angenehm?**  
**Was war unangenehm?**  
**Was hat Dich berührt,**  
**Was hast Du gespürt?**  
**Wir tauschen die Rollen.**



Christa Gräblin Mareike Buntrock  
 Schwestern der Gemeinschaft



# „RÜHR MICH AN“ MIT DEM MERIDIAN-TANZ

VON DER KLANGSCHALE ZUM SELBST BEWEGTEN KÖRPER

Da in dieser Zeit das Berühren anderer Personen stark eingeschränkt oder gar nicht möglich ist, lade ich Euch zu einer Alternative, dem Meridian-Tanz, ein. Wichtige Lebensenergielinien in unserem Körper sind die sogenannten Meridiane, die jeweils einem Organsystem zugeordnet sind. Mit den beschriebenen Übungen möchte ich Anregungen geben, wie diese Meridiane stimuliert werden können.

Die Bewegungen kann jede und jeder für sich alleine ausführen oder, wenn möglich, mit Partnerin oder Partner. Sicher ist: Bewegung heilt. Ich rege Euch an, gezielt Körper-Muskel-Bewegungen zu tanzen. Eure einzelnen Organe werden davon berührt, Ihr könnt im Atem zu ihnen hinspüren. Zwischen jeder Übung ist es wichtig, sich Zeit zu lassen und bewusst ein- und auszuatmen. Dabei werdet Ihr vielleicht eure inneren Organe spüren, wie bei einer Reise durch den Körper. Mir tut dieser Meridian-Tanz gut und ich möchte euch gerne daran teilhaben lassen.

Die Idee hatte die Kinesiologin Stefanie Schenk. Unter dem Link [www.youtube.com/watch?v=d1r1JOxKcq0](https://www.youtube.com/watch?v=d1r1JOxKcq0) zeigt sie alle Bewegungen des Tanzes im Video.



Spürt mit geschlossenen Augen noch einmal nach, welche inneren Organe ihr mit den Meridian-Bewegungen fühlen konntet. Zum Abschluss klopft noch einmal die Thymusdrüse und als Erweiterung den ganzen Körper, vom Kopf bis zu den Füßen. Anschließend reckt und streckt Euch. Jetzt gönnt Euch noch ein paar Minuten der Entspannung und der Freude. Ihr könnt den Meridian-Tanz so oft wiederholen, wie Ihr es möchtet. Er ist ein bewährtes „Hausmittel“ bei Misstimmung, Ärger und Erschöpfung.

**Ich wünsche Euch gutes Gelingen beim Ausprobieren. Bei Problemen ruft mich einfach an: 0521 142970.**



Christa Gräßlin  
Schwester  
der Gemeinschaft

<b>Die Lunge</b>	<b>Fluglotse</b>	Guter Stand, Handflächen zeigen nach innen, von unten in die Hochhalte bewegen
<b>Das Herz</b>	<b>Chinesische Katze</b>	Arme seitlich, Unterarme, angewinkelt, senken und heben der Unterarme
<b>Die Gallenblase</b>	<b>Spaziergang</b>	Guter Stand, aufrechte Haltung, Arme bewegen mit Betonung nach hinten, Handinnenflächen zeigen nach hinten, gehen am Ort
<b>Der Magen</b>	<b>Brustschwimmer</b>	Arme vor den Körper (ca. Brusthöhe), Handrücken gegeneinander, Schwimmbewegung von vorne, leicht nach unten, hinten
<b>Die Leber</b>	<b>Rückenschwimmen</b>	Handrücken gegeneinander, Arme abwechselnd nach oben, seitlich kreisend bewegen, und wieder nach vorne
<b>Die Blase</b>	<b>Umknicker</b>	Guter Stand, Fuß über die Zehen nach außen abrollen
<b>Die Niere</b>	<b>Torschießen</b>	Guter Stand, Hüfte öffnen, Ferse nach innen, Bein mit gestrecktem Knie vor- und zurückbewegen
<b>Der Dünndarm</b>	<b>Treppensteigen</b>	Gehen am Ort mit betontem Knieheben
<b>Der Dickdarm</b>	<b>Schere oder Kehren</b>	Guter Stand, rechten Fuß vor linkem kreuzen, Ferse nach vorne schieben, kleine Bewegungen vor dem linken Fuß, Wechsel

## QIGONG YANGSHENG ATMENDE BEWEGUNGEN

Qigong Yangsheng, ein System von Bewegungsübungen aus der chinesischen Heilkunde und Kampfkunst, bedeutet „beharrliches Üben des Qi zur Pflege des Lebens“. Mit Qi ist die Vitalität, der Atem, die Lebensenergie im weitesten Sinne gemeint. Das mag fremd klingen. Manche mögen sogar der Meinung sein, dass Körperübungen aus dem asiatischen Raum wie Yoga und Qigong auf dem Hintergrund einer Philosophie praktiziert werden, die unserem christlichen Glauben entgegenstehen. Das vermag ich theologisch nicht zu beurteilen. Was mich berührt, sind die langsamen, geradezu meditativ ausgeführten und mit einem vertieften Atemrhythmus einhergehenden Übungen, die ich sehr gut mit meinem christlichen Glauben verbinden kann.

Auch in unserer jüdisch-christlichen Tradition kennen wir den vieldeutigen Begriff Náfesch, ein hebräisches Wort, mit dem die Erschaffung des Menschen beschrieben wird: *Da machte Gott der HERR den Menschen aus Staub von der Erde und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase. Und so war der Mensch ein lebendiges Wesen (Náfesch). (1. Mose 2,7)*

Der Begriff leitet sich ganz körperlich konkret von Hals und Kehle ab und nahm die Bedeutung von Atem und Lebenshauch an. Ebenso ist mit dem Begriff auch das Wünschen, Begehren, Hoffen und Suchen gemeint, Gemütszustände, die sowohl positive als auch negative Affekte und Stimmungen beinhalten. Diese zu beruhigen und still werden zu lassen in beunruhigten Zeiten, dazu können Qigong-Übungen beitragen. Sie helfen mir dabei, mit meinem ganzen Sein, meiner Seele, durch meinen Atem und in der Bewegung berührt zu sein von Gottes Gegenwart:

***Ja, ich lieb meine Seele (Náfesch) still und ruhig werden; wie ein kleines Kind bei seiner Mutter.***  
***Psalm 131,2***



Waltraud Bäcker  
Diakonin

## SEHNSUCHT

Der kleine König war erschöpft. Wo war sein Vertrauen, wo seine Tatkraft und wo die Zuversicht?

Sie hatten ihn verlassen, so schien es. Er schlief ein und wurde müde wieder wach. Die Müdigkeit blieb an seiner Seite. Traumlos waren Nächte und Tage.

Nach langer, langer Zeit träumte er von Wasser und Weite, Wellen und Wind. Und dann noch viel, viel später träumte er des Nachts wieder von Spiel und Tanz, Lachen und Singen.

Und nach dem er viel geschlafen und noch mehr geträumt hatte, träumte er auch wieder am Tage...

Er sah die Sonne, hörte die Vögel, aß, trank und wusch sich die Müdigkeit von der Seele.

Sein Herz klopfte voller Vertrauen, die Zuversicht strahlte und der Mut zog mit ihm ins Leben.

24.1.2021  
Gertrud Boguslawski



## DIE WELT – GOTTES KONTAKTANZEIGE

Gott sucht und  
will gefunden sein...  
Gott wirbt  
rot gelb grün blau  
auch grau  
in allen Farben

im Nebel im Licht  
im Dunkel im Wind  
in der Weite in der Enge  
hier bei mir  
und bei Dir

Gott lässt sich finden  
und will gefunden sein  
Gott spricht in vielen Sprachen  
in Menschen,  
auf unseren Wegen,  
in Steinen und Räumen  
im Stehen und Gehen  
in Stille und Lärm

Gott wirbt  
für sich  
Gott wirbt  
um Dich

Gott will nicht allein sein  
Gott lädt ein  
mich und dich  
und wartet  
und liebt

verletzlich  
sein Herz  
berührt  
dich sein Schmerz

liebe auch du

23.1.2021  
Gertrud Boguslawski

## BERÜHRUNG AUF DISTANZ NEUE WEGE MIT DER ROTEN NASE

DIE ARBEIT VON KLINIKCLOWNS IN ZEITEN VON CORONA

Körperliche Berührungen sind in unserer Arbeit als KlinikclownInnen ein zentrales Mittel.



Wir halten Hände, wir schwofen zur Musik gemeinsam mit BewohnerInnen und PatientInnen durch die Wohnbereiche und Stationen und bekommen hin und wieder auch schon mal ein Küsschen auf die Wange ... Normalerweise.

Seit einem Jahr ist auch in unserer Arbeit nichts mehr normal... Wir haben uns neue Formate einfallen lassen und vieles ausprobiert. Mit großer Unterstützung durch die Leitungen und die Mitarbeiterschaft in den Einrichtungen haben wir Balkon- und Gartenbesuche durchgeführt. Laternenpfähle und Leitern benutzt, um doch so nah wie möglich heranzukommen und trotzdem in sicherer körperlicher Distanz zu bleiben.

In einer Einrichtung gibt es ein hauseigenes Radioprogramm, das wir wöchentlich durchführen (den HNO – Herz-Nasen-Ohren-Funk). Unsere ClownInnen senden ca. 45 Minuten Live-Programm aus einem Extra-Raum in die Zimmer der BewohnerInnen. Geschichten, Gedichte, Lieder jeweils zu einem bestimmten Thema. So werden Erinnerungen geweckt, die Menschen singen mit und manch ein Fuß wippt im Takt. Immer wieder auch Zweifel bei uns – funktioniert das so? Ist unsere Arbeit weiterhin qualitativ hochwertig?

Die Rückmeldungen der Menschen in den Einrichtungen sagen: Ja! Euer Auftreten ist wichtig, bringt Leichtigkeit und Abwechslung in dieser Zeit! Schön, dass Ihr da seid – wir freuen uns schon auf das nächste Mal! Toll, dass Ihr nicht einfach abtaucht! So berühren wir in dieser Zeit anscheinend immerhin die Herzen der Menschen – und freuen uns schon auf die Zeit, wenn wir auch physisch wieder ganz nah kommen dürfen.



*Kirsten Moritz  
Schwester der Gemeinschaft, Theaterpädagogin,  
Mediatorin (zert.),  
Klinikclownin von Clowns-  
kontakt Herford e. V.*



## MIT HOLZ IN BERÜHRUNG ...

... zu kommen und mit Holz zu arbeiten, das ist die große Leidenschaft von Diakon Dieter Thane. Seit Jahren findet sich am Frauentag ein Stand im Foyer von Haus Nazareth mit seinen in liebevoller Handarbeit gefertigten Holzarbeiten. Diese entstehen bereits Monate im Voraus in seiner kleinen Werkstatt. Manchmal lässt er sich auch vom jeweiligen Thema inspirieren, so wie dieses Mal mit den „Figuren in Berührung“. Der Erlös ist bestimmt für die Arbeit des Lutindi Mental Hospital in Tansania. Wer Interesse am Erwerb eines der Unikate (10 bis 15 Euro) hat, wende sich direkt an Bruder Thane unter der Telefonnummer 0521 144-4255.



## KOLLEKTENZWECK

Frau Dr. Gudrun Löwner lebt und arbeitet seit 1998 als Pfarrerin in Indien. Von 1998 bis 2007 wurde sie von der EKD nach Neu-Delhi entsandt. Seit 2012 arbeitet sie im Auftrag des Ev.-luth. Missionswerks in Niedersachsen (ELM) als Professorin am United Theological College in Bangalore.

Durch persönliche Kontakte zu Pastorin Löwner, die coronabedingt derzeit in Deutschland ist, entstand die Idee, sie zu unserem Frauentag einzuladen.

Bei einem Vorbereitungstreffen berichtete sie von ihrem Leben in Indien und von ihrer Arbeit, vor allem mit Frauen und Mädchen am College, aber auch von deren Lebenssituation. Mithilfe ihrer Kontakte nach Deutschland verkauft Frau Dr. Löwner hier handgewebte Produkte aus der Chenimalai Kooperative.

Damit kann sie sowohl die dort angestellten Frauen unterstützen als auch ihre Arbeit in der deutschsprachigen Gemeinde in Indien und am Theological College. Geldspenden für die evangelischen Gemeinden in Chennai und Bangalore können auf ein von der EKD ermächtigtes Sonderkonto auf den Namen Gudrun Löwner eingezahlt werden bei der KD Bank Dortmund, IBAN: DE 11 35060190 3016240027.

Spendenbescheinigungen auf Anfrage unter: [g.loewner@hotmail.de](mailto:g.loewner@hotmail.de)

**Bitte um Unterstützung des Projekts.  
Vielen Dank!**

Handgefertigte Produkte aus der Kooperative in Indien können käuflich erworben werden. **Kontakt: Marie Luise Burmeier, Tel. 0521 493622, [mluiseb@aol.com](mailto:mluiseb@aol.com)**





## BERÜHRUNG VERSCHIEDEN BETRACHTET

### BUCHVORSCHLÄGE

Eine liebgewonnene Tradition auf unserem Frauentag ist der Bücherstand der Buchhandlung Klack. Dieser ist immer mit Büchern bestückt, die unser Thema aufgreifen. Nun erhielten wir aus gegebenen Anlass eine Literaturliste der Buchhandlung, die unser Thema „Rühr mich an“ aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet.

- Beginnen möchte ich mit dem Bestsellerautor und Philosophen Wilhelm Schmid, der ein kleines Buch veröffentlicht hat: „Von der Kraft der Berührung“. Er macht in diesem Büchlein pragmatische Vorschläge, wie dem Mangel an Berührung im Alltag entgegengewirkt werden kann.

**Wilhelm Schmid**  
**Von der Kraft der Berührung**

Insel-Bücherei  
ISBN: 978-3-458-20522-7

- Aus der experimentellen Psychologie stammt das Buch „Homo hapticus“. Martin Grunwald ist ein renommierter Pionier der Haptik-Forschung. In seinem Buch erklärt er anschaulich, welche große Bedeutung der Hautkontakt für uns Menschen hat.

**Martin Grunwald**  
**Homo hapticus**

Droemer Knauer Verlag  
ISBN: 978-3-426-27706-5

- Elisabeth von Thadden, Redakteurin der Wochenzeitung „Die Zeit“ und Autorin des Buches „Die berührungslose Gesellschaft“ gibt darin Anregungen zum Weiterdenken über die Natur unseres Kontaktverhaltens, unsere Einsamkeit und die Bedeutung von Nähe.

**Elisabeth von Thadden**  
**Die berührungslose Gesellschaft**

C.H.Beck Paperback  
ISBN: 978-3-406-72782-5

- Die Ordensschwester Sr. Teresa Zucic erzählt mit Humor und anhand von Anekdoten in dem Buch „Von der Zärtlichkeit Gottes“, wie Kränkungen durch liebevolle Begegnungen geheilt werden können und wie der Glaube uns in Krisen Kraft geben kann.

**Teresa Zucic**  
**Von der Zärtlichkeit Gottes**

Verlag Herder  
ISBN: 978-3-451-31127-7

- Milka Reich, die sich seit vielen Jahren mit Körperarbeit beschäftigt, beschreibt in ihrem Buch kleine Übungen. Es trägt den Titel: „Umarme dich selbst! 5 Minuten Berührung für Gesundheit und Gelassenheit.“

**Milka Reich**  
**Umarme dich selbst! 5 Minuten Berührung für Gesundheit und Gelassenheit**

Bastei Lübbe TB  
ISBN: 978-3-404-61110-2



Aus meiner Sicht stellt diese Literaturliste einen schönen Spannungsbogen dar, wie wir das Thema Berührung vertiefen können.

**Vielleicht ist ein passender Buchvorschlag für Sie/ für Dich dabei?**



*Kerstin Raeder*  
*Diakonin*

## GEMEINSAM FISCHEN?

IN BERÜHRUNG MIT KIRCHE

Tatsächlich habe ich etwas Erfahrung mit dem Fischen – Angeln würde ich eher sagen. Nicht viel. Und um das Kopfkino vielleicht gleich wieder zu stoppen: Nein, ich sitze nicht regelmäßig mit Anglerweste und Klappstuhl an der Werre oder Weser. Meine Angelgeschichten gehen zurück in die Zeit als ich Teenager war. Vielleicht haben Sie das auch mal ausprobieren können, einen Fisch zu fangen. Man sitzt auf einem schönen See auf einem Boot, idealerweise in der Dämmerung und um einen herum ist es ruhig. Du wirfst Deine Angel mit dem Köder aus und wartest. Das ist der meditative Teil der Übung. Du blickst auf den See und siehst, ob sich was tut. Mit etwas Glück passiert nach einiger Zeit etwas. Die Pose über dem Köder wackelt anfangs etwas und wenn sie abtaucht, hat ein Fisch angebissen. Dann kommt der aufregende Teil, der darin besteht, den Fang an Land zu holen.

Warum erzähle ich das? Ein bisschen geht es mir so. Ich versuche Menschen für kirchliche Berufe zu gewinnen. Meine Köder sind Ideen oder Angebote. Die Idee etwa, dass ein Schülerpraktikum ein Erfahrungsraum sein kann, ein Angebot, über das ein Jugendlicher eine Berufsperspektive für sich entdecken kann. Das Barista PopUp Projekt, mit dem ich Teams auf dem Gebiet der EKvW besuchen möchte, ist das Angebot, bei einer Tasse Kaffee über das Thema Nachwuchs ins Gespräch zu kommen.

Das Angeln ist insofern ein schönes Bild, weil auch dort nach dem Auswerfen der Angel alles Weitere dem Sichtbaren oder dem Einflussbereich entzogen wird. So geht es mir mit der Arbeit unter den aktuellen Bedingungen – es ist spannend wie beim Angeln: man weiß nicht, was passiert. Und tatsächlich passieren Dinge: In der Zwischenzeit haben sich 10 Kolleginnen und Kollegen verschiedener Berufsgruppen als Synodalbeauftragte für Nachwuchsgewinnung in ihren Kirchenkreisen gewinnen lassen. Knapp 100 Praktikumsstellen gibt es auf dem Gebiet der EKvW, die auf der Webseite machkirche.de gefunden werden können. Etwa 500 Follower hat der Instakanal @Machkirche.



AUS DER  
GEMEINSCHAFT



Etwas aus der Geschichte vom großen Fischzug bei Lukas 5 macht mir Mut, gerade jetzt: Unter der Verheißung Jesu können beim Fischen im Verborgenen erstaunliche Dinge passieren, vielleicht mehr als man meint. Und das andere ist: Besser wäre es, mit mehreren zusammen zu fischen und ein Netz zu verwenden. Vernetzung ist ein Schwerpunkt meiner Arbeit.

Haben Sie Lust, mitzufischen? Dann überlegen Sie doch, ob Sie an Ihrem Arbeitsplatz ein Schülerpraktikum anbieten und das auf der Webseite „machkirche.de“ eintragen können. Oder ob Sie besondere Momente Ihres Berufslebens über Instagram mit anderen teilen und so sichtbar machen wollen.

Wenn Sie dabei den #machkirche verwenden, dann kommt Ihr Beitrag in den Instagram Feed unserer Webseite. Oder Sie laden mich in Ihr Team ein und wir überlegen bei einer Tasse Kaffee, wie es in Ihrem Bereich genau gehen könnte. Den Kaffee bringe ich übrigens mit ...



*Holger Gießelmann  
Pfarrer*

*Evangelische Kirche von Westfalen,  
Landeskirchenamt  
E-Mail: holger.giesselmann@ekvw.de*



## PERSONALWECHSEL IN DER GESCHÄFTSSTELLE

Diakonin Ulrike Dross-Gehring, die seit 2019 unser Team bereichert hat, verlässt zum 31. März die der Geschäftsstelle der Gemeinschaft. Sie hat sich vor allem in der Begleitung der Seniorenarbeit, der Frauenarbeit, der Seelsorge und Trauerbegleitung sowie im Gemeinschaftsrat engagiert. Dieser Nazareth Brief ist ein wenig auch ein Abschiedsprojekt von Ulrike Dross-Gehring – herzlichen Dank dafür! Wir danken für die gemeinsame Wegstrecke und wünschen alles Gute!

Direkt im Anschluss, nämlich zum 1. April wird Diakonin Nina Schmidt die Nachfolge als Referentin der Gemeinschaft antreten. Nina Schmidt war in den letzten Jahren als Bildungsreferentin in der Ev. Bildungsstätte für Diakonie und Gemeinde tätig und hat u. a. das Mentoring-Programm für Studierende des Studiengangs Diakonie im Sozialraum organisiert. Daher ist sie vielen Geschwistern bekannt. Das Mentoring wird Nina Schmidt von der Geschäftsstelle der Gemeinschaft weiter betreuen. Nina Schmidt ist 41 Jahre alt, verheiratet und Mutter zweier Kinder.

***Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit, herzlich Willkommen!***



*Ulrike  
Dross-Gehring*



*Nina Schmidt*



# GOTT SEGNE DICH

Ich wünsch dir Gottes Segen, ich wünsch dir seine Nähe, seine Kraft,  
ein reich erfülltes Leben, über dem die Hand des Höchsten wacht,  
Liebe und Wärme, Gelassenheit in allem, was du tust,  
dass du auch in Stürmen sicher und im Frieden mit dir ruhst.  
Ich wünsch dir diesen Segen!

Ich wünsch dir Gottes Segen, Geborgenheit in Vater, Sohn und Geist,  
Glaube wie ein Feuer, das wärmt, und nicht in den Augen beißt,  
Sehnsucht und Hoffnung, Menschen, die dich in die Weite führen,  
Freunde, die dich tragen, Gedanken, die die Seele inspirieren.  
Ich wünsch dir diesen Segen!

Gott segne dich, behüte dich, erfülle dich mit Geist und Licht.  
Gott segne dich! Erhebe dich und fürchte nichts,  
denn du lebst vor seinem Angesicht, Gott segne dich!  
Ich wünsch dir Gottes Segen, entfalte alles, was du in dir spürst,  
die Dinge, die dir liegen, auch wenn du mal gewinnst und mal verlierst.  
Wag neue Wege, probier dich einfach immer wieder aus,  
lass dich nicht verbiegen, lebe mutig, offen, geradeaus.  
Ich wünsch dir diesen Segen!

Gott segne dich, behüte dich, erfülle dich mit Geist und Licht.  
Gott segne dich! Erhebe dich und fürchte nichts,  
denn du lebst vor seinem Angesicht, Gott segne dich!  
Manchmal ist die Hand vor unseren Augen gar nicht mehr zu sehen,  
und wir hoffen nur noch, dieses Dunkel irgendwie zu überstehen.  
Doch kein Schatten, den wir spüren, kann das Licht in uns zerstören!  
Gott segne dich, behüte dich, erfülle dich mit Geist und Licht  
Gott segne dich! Erhebe dich und fürchte nichts,  
denn du lebst vor seinem Angesicht, Gott segne dich!

*Text und Musik: Martin Pepper © 2011*

## TERMINE

**(alle Termine vorbehaltlich aktueller Kontaktbeschränkungen und wahlweise als Videokonferenz)**

### April

16. – 18. Klausur Gemeinschaftsrat  
20. Seniorenbeirat

### Mai

07. Gemeinschaftsrat  
08. Gemeinschaftstag  
(Nazareth und Video)  
09. Sonntag Rogate, Jahresfest,  
Gottesdienst Zion  
(ohne Feier der Jubiläen)

### Juni

08. Seniorenbeirat  
11. Gemeinschaftsrat

### Juli

02. Gemeinschaftsrat  
und Gemeinsame Sitzung

### August

20. Feier der Aufnahme  
und Einsegnungsjubiläen  
27. Gemeinschaftsrat

**Der Nazarethbrief aus der Diakonischen Gemeinschaft Nazareth/Bethel wird kostenlos an alle Mitglieder der Gemeinschaft sowie an Interessierte versandt. Einmalige oder regelmäßige Spenden zur Finanzierung des Nazareth-Briefes und unserer Arbeit nehmen wir gerne entgegen:**

**Herausgeber:** Gemeinschaftsrat der Diakonischen Gemeinschaft Nazareth in der Stiftung Nazareth in den v. Bodelschwingschen Stiftungen Bethel

**Verantwortlich i.S.d.P.:** Wolfgang Roos-Pfeiffer

**Redaktion:** Wolfgang Roos-Pfeiffer

**Konzeption und Gestaltung:** unikat Werbeagentur GmbH, Wuppertal · [www.unikat.net](http://www.unikat.net)

**Druck:** proWerk – ServiceCenter Druck, Quellenhofweg 27, 33617 Bielefeld

**Anschrift:** Diakonische Gemeinschaft Nazareth  
33617 Bielefeld, Nazarethweg 7  
Telefon 0521 144-4152 · Fax 0521 144-4151  
[www.nazareth.de](http://www.nazareth.de)

**Bankverbindung:** KD-Bank  
BIC: GENODE1DKD  
IBAN: DE70 3506 0190 2101 6600 12

© 2021

# STILLE

*atem der seele  
freiraum für gebet  
lebensraum für gefühltes  
von dir zu gott  
von gott zu dir.  
atme – spüre – höre sie...  
du kannst dich finden lassen*

*Imme Koch-Seydell*



Diakonische  
Gemeinschaft  
Nazareth

Nazarethweg 7  
33617 Bielefeld  
Telefon 0521 144-4152  
gemeinschaft-nazareth@bethel.de  
www.nazareth.de