

Gemeindeleben zwischen Spannung und Entspannung

WAS MAN VON ISOLIERTEN STROMKABELN
UND MUSIKNOTEN LERNEN KANN

THEMENVORSCHLAG FÜR
EINE KLEINGRUPPE MIT
INTERAKTION:

 **NACHLESEN**

 **AKTION**

 **FRAGEN**

 **AUSTAUSCH**

In
der Heftmitte!
ZUM HERAUSTRENNEN &
MITNEHMEN ZUR KLEINGRUPPE

Auch online
verfügbar:
KGT.lgv.org



.....
Empfindet ihr die Veranstaltungsangebote eurer Gemein-
de persönlich betrachtet eher als zu viel oder als eher
ausgewogen? Gibt es Zeiten, in denen sehr viel los ist und
Zeiten, in denen man sich als Mitarbeiter erholen kann?
.....

VON STROMKABELN UND NOTEN

Es macht Sinn, dass in einem Stromkabel eine Leitung von den jeweils anderen isoliert ist. Das braune und das blaue Kabel braucht man, damit der Wechselstrom fließen kann. Ein Bild für Spannung und Entspannung, für arbeitsreiche und für ruhige Zeiten in unserem Leben. Und auch der Nullleiter ist wichtig, um abzusichern, falls es zur Überspannung kommt. Ein Bild für die Stille Zeit und das Geborgensein in Jesus Christus, wenn es richtig dicke kommt im Alltag.

Musiker kennen die schnellen Noten, die langsamen Noten und auch die Pausen in Musikstücken. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in einer Gemeinde kennen Zeiten, in denen ein Ereignis das andere jagt. Aber gibt es im Jahresablauf auch ruhigere Zeiten?

Beispiel: Das Sommerfest im Juni ist gelungen, das Wetter passte, die Stimmung war super. Aber gleich darauf beginnen die Vorbereitungen für das Zeltlager mit dem Aufbau und anschließend kommt noch das Ferienprogramm am eigenen Ort. Es bleibt wenig Zeit zum Aufatmen und manchmal auch wenig Zeit, um sich über eine gelungene Veranstaltung und Aktion zu freuen, wenn schon das nächste Highlight vor der Tür steht.

Es sollte im Gemeindejahr so sein, wie bei einem Notenblatt für ein schönes Musikstück mit Geschwindigkeitswechsel. Da gibt es Passagen, die ganz schwarz wirken, weil Achtel- und Sechzehntel-Noten eng zusammengeschrieben sind. Aber dann gibt es auch die Passagen, wo man Farbe sparen kann, weil die ganzen und halben Noten nicht ausgemalt sind, sondern nur eine Umrandung haben und lange ausgehalten werden. Und es gibt sogar Pausen für das eine oder andere Instrument, die auch ihren Sinn haben.

STRESSZEITEN IM GEMEINDEJAHR GEHÖREN DAZU

Ein gutes Maß von Spannung und Entspannung ist lebensnotwendig für jeden Einzelnen und auch für das Miteinander in einer Gemeinde. Es macht Spaß, wenn man mal miteinander richtig ins Schwitzen kommt. Ein besonderes Event, wie z.B. „ProChrist“, eine Einladeaktion im Stadtteil oder im Dorf, ein Glaubenskurs mit Abendessen oder Sommerspiele für Kinder könnte dazugehören. Da kann es schon mal vorkommen, dass verantwortliche Mitarbeiter im roten Bereich sind. Wichtig für die körperliche und geistliche Gesundheit ist jedoch, dass bereits vor solch anspruchsvollen Zeiten anschließende Ruhezeiten eingeplant werden.



.....
Was war für euch eine stressige Zeit in der Gemeinde?
Gab es anschließend Zeit zum Ausruhen?
.....

RUHEZEITEN SIND GEISTLICH WICHTIG: SOMMER- UND WINTERPAUSEN

Wenn es planungsmäßig möglich ist, sollte man im Sommer einen Monat lang alle Wochenveranstaltungen ausfallen lassen und nur sonntags einen Gottesdienst anbieten. Dieser darf programmäßig gerne entschlackt werden. In der Regel kommen eh weniger Besucher als sonst, weil einige im Urlaub sind.

Für die Adventszeit schlage ich vor, die Angebote auf ein Mindestmaß zu reduzieren und dafür den Heiligabend

oder die Kinderweihnachtsfeier bzw. das Kindermusical sehr gut vorzubereiten. In meiner jetzigen Gemeinde findet an Heiligabend um 15 Uhr ein Kaffeetrinken statt, zu dem schon drei Viertel der Gottesdienstbesucher da sind. Um 16 Uhr beginnt dann der Gottesdienst, in dem meistens Kinder etwas vorführen, sodass Eltern und Großeltern gerne mitkommen und für einen sehr gut besuchten Gottesdienst sorgen.

Wenn Heiligabend volles Programm war, darf man gerne an den Weihnachtstagen auf den Gottesdienst verzichten und auch am Sonntag zwischen den Jahren bleibt der Gemeindesaal geschlossen. Silvester oder Neujahr? Das muss jede Gemeinde entscheiden. Beides anzubieten ist meines Erachtens zu viel. Weniger ist mehr! Man kann sowohl im Silvestergottesdienst wie auch im Neujahrgottesdienst die Kärtchen mit den Bibelziten und den Liebenzeller Missionaren ziehen. Der erste Sonntag im Jahr sollte nach einer Zeit erfolgen, in der man ein wenig ausspannen konnte und sich aufs neue Jahr mit der Gemeinde freut.

„RUHET EIN WENIG!“



.....
Wir lesen Mk 6,30-41.
.....

Die Jünger Jesu haben viel zu tun und kommen nicht zum Essen. Die Not der Menschen ist groß, Jesus kann helfen. Und dann sagt er plötzlich zu seinen Jüngern, dass sie wegfahren sollen, und gibt ihnen den wichtigen Befehl: „Geht ihr allein an eine einsame Stätte und ruht ein wenig“ (31).

Auch gefragte und viel beschäftigte Christen brauchen diesen Hinweis und es ist gut, wenn sie ihn ernst nehmen. Weg von der Arbeit und dem Gemeindealltag, um wirklich auszuspannen und sich zu erholen. Die Jünger dürfen Jesus zurücklassen, der sich um die Aufgaben kümmert. Was für ein entlastendes Bild für alle, die endlich einmal Zeit zur Erholung haben. Letztlich kümmert sich Jesus um die Gemeinde und den Hauskreis.

RUHEZEITEN SIND UMKÄMPFT

Leider kommen die Jünger nicht zur Ruhe, weil die Leute ihnen nachgehen. Kennst du das auch? Beispiel: Ich werde plötzlich krank, weil mein Körper merkt, dass die Gelegenheit günstig ist, um endlich mit niedriger Drehzahl zu leben. Es ist wichtig, auf diese Körpersignale zu achten und sie auch einzuhalten und gut auszukurieren.

Die anderen haben endlich Urlaub und dann stirbt eine mir bekannte Person oder ein anderer wichtiger Termin schiebt sich vor die Auszeit. Muss ich diese Termine nun alle wahrnehmen? Das muss jeder selbst entscheiden. Dinge, die auch andere machen können, sind nicht meine Aufgabe, wenn ich Ruhezeiten brauche.

WENN SICH DER KÖRPER ODER DIE FAMILIE MELDET

Wer zu viel auf Hochspannung läuft, kann körperliche oder psychische Probleme bekommen. Es braucht neben der ehrenamtlichen Arbeit immer wieder quantitative und qualitative Zeit mit der Ehefrau, dem Ehemann und den Kindern. Und manchmal auch bewusst Zeit mit den Freunden.

Ehrenamtliches Engagement in der Gemeinde darf und soll weiterhin gerne eingebracht werden, deshalb sind Ruhezeiten und Pausen so wesentlich. Sonst könnte es sein, dass man nur darauf wartet, abzuspringen und alles niederzulegen.

JAHRESPLANUNG HILFT

Es hilft, wenn sich der Leitungskreis einer Gemeinde im Herbst Zeit nimmt, um fürs neue Jahr eine Gesamtübersicht mit den wichtigsten Terminen zu erstellen. Das verhindert Doppelungen und hilft Mitarbeitern bei der Urlaubsplanung, sodass sie bei wichtigen Gemeindeevents mit am Start sind. Damit sich starke Mitarbeiter mit viel Engagement auch innerlich bewusst zurückziehen dürfen, ist es wichtig, dass andere für sie einspringen und sie entlasten.

RUHEZEITEN INHALTLICH PLANEN

Es geht nicht nur darum zu chillen, sondern es ist sehr hilfreich, wenn man seiner Auszeit auch eine Struktur gibt. Welches Buch will ich bewusst lesen? Welche Podcast-Folgen will ich bewusst hören? Dabei hilft es, Passagen in Büchern anzustreichen oder das Wesentliche des Gelesenen oder Gehörten in ein Heft zu schreiben. Bevor man ein neues Kapitel liest, überlegt man sich, was man im letzten Kapitel gelernt hat.

Tipps:

1. Nimm einen Gedanken mit und mache dann einen Spaziergang, wo du über das nachdenkst, was dir dabei wichtig wurde.
2. Gehe an einen Ort, wo dich nichts an die eigene Gemeinde erinnert.
3. Plane Bewegung ein.
4. Nutze Zeit für dich allein und mit anderen, die dir helfen aufzutanken.
5. Schalte dein Handy nur einmal am Tag ein, um Mails und sonstige persönliche Nachrichten zu checken.



Wir lesen Mk 6,45-52.

Nach dem ersten gescheiterten Ruhe-Versuch schickt Jesus die Jünger entschieden weg. Er will die Menschen selbst verabschieden. Und dann braucht Jesus selbst die Stille mit dem Vater, das Auftanken bei ihm (46). In der

Zwischenzeit erleben die Jünger neuen Stress durch starken Gegenwind auf dem See. Aber Jesus kommt zu ihnen.

Das Ziel persönlicher Stille und Ruhe kann sein, was Jesus in V50b sagt: „Seid getrost, ich bin's; fürchtet euch nicht!“ Ich darf neu ermutigt werden, Jesus neu erkennen, Ängste und Sorgen bewusst ihm abgeben. Das hilft auch angesichts der vielen Berge, die wieder auf einen warten, wenn man aus der Auszeit zurückkommt.

JE KLEINER EINE GEMEINDE, DESTO MEHR PERSÖNLICHES ENGAGEMENT IST GEFORDERT

Es gibt zwar in jeder Gemeinde – egal welcher Größe – einen Pool von verantwortungsbewussten Mitarbeitern, die sich mehr als andere einbringen. Aber je kleiner eine Gemeinde ist, umso mehr braucht es die Mithilfe der einzelnen, um das Normalprogramm zu bewältigen. Deshalb ist es hilfreich, wenn man sich gut überlegt, welche Sonderveranstaltungen dran sind. Das kleine Mitarbeiterteam soll sich ehrlich äußern, ob die Kraft für neue Herausforderungen reicht. Was jetzt nicht durchgeführt werden kann, ist vielleicht nächstes Jahr dran.

ERMUTIGER SIND GEFRAGT

Allen Mitarbeiterteams hilft es, wenn es in der Gemeinde Menschen gibt, die ermutigen können. Es ist meines Erachtens eine eigene Gabe, die nicht mit anderen Dingen überfrachtet werden darf. Ermutiger sollen Zeit haben, die einzelnen zu sehen und zu ermutigen.

Sie achten auch darauf, wo es Mitarbeiter gibt, die eher isoliert sind und sich selten sehen lassen. Mancher lebt eher zurückgezogen. Aber es kann auch Frauen und Männer in der Gemeinde geben, die durch zu viel Arbeit und zu wenig Ermutigung enttäuscht sind und denen man nachgehen muss. Da schickt man am besten die Ermutiger.

AKTIVITÄT ODER PAUSE?

Es gehört zu einem reifen geistlichen Leben, wenn man gelernt hat einzuschätzen, was für einen dran ist. Vielen Dank für deinen starken Einsatz in der letzten Zeit. Nimm dir jetzt auch mal Zeit für ein Auftanken.

Falls du genügend aufgetankt hast, sei bereit, wieder neu voll anzupacken und dich einzubringen. Danke, dass du dir die Zeit genommen hast, um ganzheitlich neue Kraft zu tanken. Für dich ist jetzt wieder die aktive Zeit dran.



KLAUS EHRENFUCHTER

... ist Gemeinschaftspastor in Pforzheim-Büchenbronn. Er wohnt mit seiner Frau Doris in Altburg. Sie haben fünf erwachsene Kinder und drei Enkelkinder.