



# EMMAUS-EXTRA

MITTEILUNGEN UND INFORMATIONEN

AUS DER GEMEINDE // FÜR DIE GEMEINDE IN ÜBERLINGEN

Ausgabe 160

4. April 2020

## Liebe Leser,

in vielen Gemeinden gibt es in der Karwoche keine Blumen am Altar. Er erscheint urbildlich, nur mit den sieben Kerzen und dem schwarzen Antependium. Zurzeit wird die Weihehandlung nur in kleinstem Kreis gefeiert, da ja bekanntermaßen keine öffentlichen Veranstaltungen stattfinden dürfen.

Mit dieser Ausgabe erreicht Sie ein großer Strauß an Artikeln. So zahlreich und vielfältig, dass die Geschichte für die Kinder auf einem extra Blatt erscheinen musste. Sie finden Sie auf [emmaus-extra.de](http://emmaus-extra.de). Dort finden Sie auch die Mitteilungen aus der Christengemeinschaft in digitaler Form.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

*Ihr Hieronymus Rentsch*

## Evangelienlesungen in der Karwoche:

5.4.: Mt 21, 1-11 Der Einzug in Jerusalem

6.4.: Mk 11, 12-25 Reinigung des Tempels

7.4.: Mk 12, 28-34 Das wichtigste Gebot.

8.4.: Mk 14, 1-11 Salbung Jesu in Betanien

9.4.: Lk 23, 13-32 Die Kreuztragung

10.4.: Jh 19, 1-15 Die Verurteilung

11.4.: Jh 19, 16-42 Die Kreuzigung

Den Text für die Karfreitagslesung finden Sie auf [emmaus-extra.de](http://emmaus-extra.de)

Die Menschenweihehandlung wird täglich um 9.00 Uhr gefeiert. Bitte begleiten Sie die Gebete in der Ihnen möglichen Form.

## Palmsonntag und Karwoche

*Hellmut Voigt*

Mit dem Palmsonntag treten wir in die Karwoche ein – auch die große, stille oder heilige Woche genannt, Höhepunkt und Zusammenfassung jener Prozesse und Entwicklungen, die auf die Krisis des Karfreitags zulaufen: Erfüllung der Prophezeiungen aus dem Alten Testament vom Einzug in Jerusalem bis hin zu den Ereignissen des Karfreitags! In eherner Konsequenz vollendet sich der Weg der gefallenen Menschheit.

Gleichzeitig aber leuchtet – fast unbemerkt – eine ganz neue Zukunftsperspektive auf: In das Hosianna des Volkes am Palmsonntag, das nur noch auf das äußere Dasein schaut, webt sich die Gegenwart des höchsten Heiler-Willens hinein, bereit zur alles umfassenden Opfer-Tat am Kreuz.

Die Worte der Karwochen-Epistel der Menschenweihehandlung bringen die Seelenstimmung des Karfreitag ins Bild: „Es brennet die Stätte deines Herzens!“ – in tiefstem, verzweifeltem Schmerz. Das Erdenhaus – geistverlassen, im Blute rieselt Betrübnis; im Atem ein Rest Hoffnung – am Ende sinkt auch sie ins Grab.

Alles zu Ende? Grabes-Lähmung? Die Einfügung nach dem Credo, die uns schon durch die drei bisherigen Wochen der Passionszeit begleitet hat, lenkt den Blick sowohl auf das kleine Ich des einzelnen Menschen wie auch auf das Menschheits-Ich im Großen: Es liegt klagend am Boden angesichts der überbordenden Schuld, von der sich wohl niemand lossprechen kann! „Erhebe es!“ – dieser Hilferuf richtet sich an die einzige Instanz, die das vermag: den Geist der Weltenfernen und der Erdennähe.

In vielerlei Hinsicht ruft uns die jetzige Situation der Passionszeit des Jahres 2020 dazu auf, der Schicksale und Wirksamkeiten in der Zeitenwende eingedenk zu sein! Die Kräfte des Bösen scheinen zu triumphieren, das Leben und die Seelen sind wie gelähmt... Da kann uns Mephisto aus Goethes Faust in den Sinn kommen: Er ist „ein Teil von jener Kraft, die stets das Böse will und stets das Gute schafft“. Goethe will damit sagen: Selbst das scheinbar Böse dient als Antrieb, damit sich am Ende das Gute, dem Menschen Förderliche, durchsetzt. Aber es geht heute nicht mehr ohne unsere Mitwirkung. Der Weg zum Sieg des Guten geht allerdings durch Abgründe und Schuld, und am Ende ist es das reine und daher selbstlose Opfer, welches diesen Sieg über Leiden und Tod erringt! Vergessen wir also nicht, unter welch gewaltigen Vorzeichen wir auch in der Gegenwart leben.

*Eingesandt von Sabine Heckeroth*

**Der Hahn** von Christine Busta

Als er erwachte, sah er den Verrat  
geduckt und flüsternd um das Feuer stehn,  
und sah die Schergen nach dem Werkzeug gehn,  
um sich zu rüsten zu verruchter Tat.

Und eine Stille stand vorm großen Rat,  
den Vorhang am Palast sah er sich blähen  
und sah den Jünger sich verlegen drehn,  
wie er bei Weib und Knecht um Glauben bat.  
Da verdross ihn jäh sein Amt zu krähen.

## Zur Karwochenepistel

*Kristin Kuhn*

Mit dem Palmsonntag, dem Beginn der Karwoche, verwandeln sich die Epistelworte noch einmal.

Wieder werden wir von einem Engelwesen angeschaut und angesprochen mit: „O Mensch“. Was darauf folgt, ist nun intensiviert, gesteigert gegenüber den letzten drei Wochen. Die Stätte unseres Herzens brennt. Vielleicht fühlen wir uns erinnert an das Gefühl eines brennenden inneren Schmerzes. Das kalte Erdenhaus, in dem wir leben, ist vom Geist verlassen. Brennen und Kälte stehen nebeneinander. Was dann über das Blut ausgesprochen wird, ist sehr bildhaft und sehr rätselhaft: Es rieselt etwas im Blut. Wieder sind wir im Bereich des Paradoxen, denn Blut ist ja flüssig, und so würden wir etwas Fließendes erwarten. Hingegen beschreibt „rieseln“ etwas Trockenes, Eintrocknetes. Ist unser Blut erstarrt, leblos geworden?

Nun aber erscheint auch Hoffnung, verbunden mit dem strömenden Atem.

Es wird deutlich, dass wir auf einen Verwandlungsprozess zugehen. Alles, was bisher lebendig war, kommt zum Stillstand. Das Herz ist leer, das Herz brennt, das Blut stockt. Verbrennung deutet ja schon auf eine vollkommene Verwandlung hin. Dort, wo wir es am wenigsten erwarten, kommt uns Hoffnung entgegen: im Grab. Wobei die Frage auftaucht: Wird Hoffnung begraben? Oder kommt Hoffnung aus dem Grab heraus?

Und ebenso das letzte paradoxe Wort: „Trauerstrahl“. Kann Trauer strahlen? Welcher (Licht-)Strahl entwindet sich der Trauer?

Da, wo die größte Finsternis der Menschheitsgeschichte sich ereignete, konnte das Licht neu errungen werden. Bald ist Ostern!

### *Eingesandt von Beate Retter*

*Von Bastian Baan:*

#### **Zur Stärkung des Selbstvertrauens (abends:)**

Lass alles was ich an diesem Tag getan habe erscheinen im Licht dieser Nacht, damit ich höre was Du von mir erwartest im Denken, Sprechen und Tun. Gib das ich morgen Deiner Frage nachtastend im Dunklen des Tages den Mut finde, die Wahrheit zu denken, das Richtige zu sprechen, das Gute zu tun.

#### **Pilatus - So bist du doch ein König?**

*Kristin Kuhn*

Die Gestalt des Pilatus nimmt innerhalb des Christentums eine unvergleichliche Stellung ein, sprechen wir doch in allen Konfessionen mit jedem „Credo“ seinen Namen laut aus, und das seit Jahrhunderten! Was verbirgt sich hinter dieser Gestalt, und was hat das mit uns heute zu tun? Gibt es auch Anteile in meiner eigenen Seele, wo ich diese Dramatik oder

Tragik in mir selbst erlebe?

Zunächst möchte ich den Blick auf den Namen an sich richten. Pontius Pilatus (lateinisch) geht zurück auf griechisch „póntos piletós“ und bezeichnet eine Meerenge, sozusagen das Meer mit dem Tor. Das Meer führt in ein Säulentor hinein, also ein Übergang, eine Stelle, wo wir von einem Bereich durch das Tor in einen anderen Teil des Meeres gelangen. Als Mysteriensprache verstanden, bezeichnet es einen Ort im Seelenreich, der ein Tor, eine Schwelle meint - naheliegender ist der Übergang in einen geistigen Bereich.

Pontius Pilatus war ein römischer Landpfleger, also ein Römer, der die Aufgabe zugewiesen bekam, den Prozess gegen Jesus zu führen, was ja eine jüdische Angelegenheit betraf. Er steht im Prozess Jesu in der Mitte zwischen zwei Gestalten, denen Jesus gleichfalls als Angeklagter vorgeführt wurde: er steht zwischen Kaiphas und Herodes. Jeder der drei nimmt eine ganz eigene Rolle ein und Pilatus gewinnt im Laufe des Prozesses eigentlich den Blick auf den wahren Menschen in Jesus Christus.

Der Prozess findet vor und in seinem Palast statt, abwechselnd außen im Gespräch mit dem aufgebrachten Volk und dann wieder drinnen im Zwiegespräch mit Jesus. Vor allem diese Dialoge beschreiben einen Weg, den Pilatus zurücklegt und währenddessen er zu einer tiefen Christuserkenntnis gelangt. Mit der Frage: „Bist du der Juden König?“ bezieht er sich auf die jüdische Messiaserwartung, die er vielleicht viel umfassender, richtiger verstanden haben mag als die Juden selbst. Die darauffolgende Antwort wirft ihn auf sich selbst zurück: „Du musst es selbst sagen!“

Pilatus wird dann der tiefgründige Satz, wie eine Offenbarung, gegeben: „Mein Reich ist nicht von dieser Welt.“ Offensichtlich muss er empfänglich gewesen sein, um etwas vom Wirkensbereich des Christus zu verstehen.

Später lässt er ihn geißeln, ihm den Purpurmantel umlegen und die Dornenkrone aufsetzen. Damit wird Christus mit alten Symbolen der Einweihung bekleidet, und so steht vor uns als das erschütternde Bild, das aber bei den Juden auch kein Mitleid erregte. Pilatus spricht den Satz aus: „Siehe der Mensch.“ Mit seiner folgenden Handlung, indem er seine Hände wäscht, zeigt er, dass er die Verantwortung ablegen will.

In allem, was noch folgt, wird deutlich, dass Pilatus die Entscheidung selbst treffen muss. Er wird herausgefordert zum Bekenntnis, zum eigenen Mut - dennoch münden seine Handlungen in die Kreuzigung. Allerdings kommt im Kreuz die Macht der Liebe zum Ausdruck.

Es drängt sich die Frage auf, ob Pilatus frei in seinem Handeln ist. Sind wir frei in unserem Handeln? Aber wer, wenn nicht wir selbst, kann die Verant-

wortung für unsere Handlungen tragen? Diesen Schritt fordert die Zeit von uns: das, was wir tun und so, wie wir handeln, prägt und gestaltet die Welt. In keinem Moment können wir uns hinter Verordnungen verstecken, sondern mit jeder Handlung entscheiden wir: Arbeiten wir für den Menschen oder gegen ihn?

Ich wünsche uns allen Mut zum neuen Bekenntnis.

## Mit guten Wünschen

*Heidi Peter*

Großer Dank an unsere Priester für ihr Durchtragen der Weihehandlung durch diese noch nicht absehbare Gesundheits-Krankheits-Krise. Innerlich versuchen wir dabei zu sein und mitzutragen.

*Aus dem Lobgesang des Zacharias, Luk 1,78-79 nach der Übersetzung von Jörg Zink, 1965*

„Denn von Herzen freundlich ist Gott. Ein Licht aus der Höhe wird uns besuchen, wie die Sonne am Morgen aufgeht, und wird uns allen erscheinen, die in Finsternis sitzen und Schatten des Todes. Es wird unsere Füße lenken auf den Weg, der zum Frieden führt, und der Friede wird über unseren Schritten sein.“

## Hoffnung

*Hildegard Stranksky*

„Hoffnung ist nicht die Überzeugung dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.

Hoffnung ist nicht dasselbe wie die Freude darüber, dass sich die Dinge gut entwickeln. Sie ist auch nicht die Bereitschaft, in Unternehmen zu investieren, deren Erfolg in naher Zukunft absehbar ist. Hoffnung ist vielmehr die Fähigkeit, für das Gelingen einer Sache zu arbeiten.

Hoffnung ist auch nicht dasselbe wie Optimismus. Sie ist nicht die Überzeugung, dass etwas klappen wird, sondern die Gewissheit, dass etwas seinen guten Sinn hat – egal, wie es am Ende ausgehen wird.

Diese Hoffnung alleine ist es, die uns die Kraft gibt zu leben und immer wieder neues zu wagen, selbst unter Bedingungen, die uns vollkommen hoffnungslos erscheinen. Das Leben ist viel zu kostbar, als dass wir es entwerten dürften, indem wir es leer und hohl, ohne Sinn, ohne Liebe und letztlich ohne Hoffnung verstreichen lassen.“

*Václav Havel*

Die obigen Worte stehen für mich im Zusammenhang mit der Rede, die Václav Havel am 5. 12. 1995 vor der Konferenz „Zukunft der Hoffnung“ in Hiroshima hielt.

Daraus in Kürze:

„Wir können nicht an den Sinn des eigenen Lebens glauben und Hoffnung als dauerhafte Geisteshaltung pflegen, wenn wir sicher sind, dass

mit unserem Tod alles definitiv zu Ende ist.

Wenn die Menschheit Hoffnung auf eine gute Zukunft hat, dann beruht diese Hoffnung vor allem auf der Erweckung eines universellen Verantwortungsbewusstseins, einer Verantwortung, deren Wurzeln unverhältnismäßig viel tiefer reichen als in die Welt der flüchtigen und befristeten irdischen Interessen... Ich weiß nicht, ob die Welt den Weg gehen wird, den diese Realität ihr anbietet. Die Hoffnung jedoch verliere ich nicht.“

## Wie Umgehen mit der Krise?

*Thomas Jaenecke*

Menschen in Städten applaudieren auf ihrem Balkon. Sie wollen sich damit bei den Ärzten, Schwestern und Pflegern bedanken. Eine regionale Tageszeitung titelt: „Danke für eure Leistung“ und druckt ganzseitig Porträts mit kurzen Texten auf der ersten Seite ab. Genannt werden: der Notarzt, die Zöllnerin, der Kassierer, die Mutter im Homeoffice und viele andere mehr. Sie stünden dabei stellvertretend für uns alle, heißt es im Eingangstext, weil sie „die ganz besondere Leistung erbringen, sich auf Veränderungen einzustellen“ (SK vom 21.3.20).

Meine „Einstellung“, besser wohl Umstellung, begann schleichend. Am Anfang nahm ich die ganze Sache um den Corona-Virus nicht ganz so ernst, wie vielleicht recht viele von uns. Keine Hände schütteln mehr? Abstand halten? Hatte ich nicht irgendwo gehört, dass jede normale Grippe mindestens genauso gefährlich sei?

Aber die Zahlen stiegen und stiegen; die Zahlen für die Infizierten und auch die für die Toten. Und dann sah man im Fernsehen Bilder von italienischen Armee-Lastern, die eben solche Tote aus Bergamo abtransportierten. Wie also umgehen mit der Krise?, so fragte ich mich.

Wie gesagt, meine Umstellung verlief nicht ganz linear, um nicht zu sagen konsequent. Mal schüttelte ich Hände, dann wieder nicht, mal desinfizierte ich meine Hände direkt nach dem Einkauf, mal wusch ich sie erst gründlich zu Hause. Und auch beim Empfangen der Kommunion war ich mir anfangs unsicher. Zuerst verzichtete ich darauf, weil ich fürchtete mich über den Kelch anzustecken. Eine Woche später ging ich dann doch noch einmal, weil ich mich der Worte eines Pfarrers erinnerte, die besagten, dass Gold desinfiziere. Wäre das anders, so wären ja die meisten Pfarrer auch die meiste Zeit krank, so schlussfolgerte ich. Wiederum eine Woche später war ich mir ganz sicher – (sinn)bildlich gesprochen – den Kelch an mir dann doch vorüber gehen zu lassen. Die Zahlen sprachen für sich, und von überall kamen Aufforderungen sich korrekt zu

verhalten. Am folgenden Samstag konnte schließlich mit der Gemeinde schon gar keine Menschenweihehandlung mehr zelebriert werden.

Letztendlich habe ich mich dann also doch ganz auf die Veränderung eingestellt. Tatsächlich habe ich aber weniger Angst mich selbst anzustecken, als vielmehr meine betagte Mutter, die bei uns im Haus lebt, oder die Bewohner von Haus Rengold, wo ich - von so manchem beneidet - im Garten arbeite. Ich möchte mir gar nicht vorstellen, dass ich es sein könnte, der jemanden anderes dort infiziert mit den ganzen Folgen für sowohl die Bewohner als auch für die Belegschaft.

Im Grunde genommen, kann ich den Einschränkungen jetzt durchaus etwas Positives abgewinnen. Die neu gewonnene Zeit tut mir einfach gut: Keine Termine mehr am Abend, kein Sozialstress mehr am Wochenende (zu dem zugegebenermaßen manchmal auch das Ministrieren gehört), sondern einfach mal zur Ruhe kommen, lesen, nichts tun.

Ich weiß, dass dieses Privileg nicht alle haben. Schließlich wohnen wir relativ großzügig, haben einen großen Garten und gleich dahinter einen weitläufigen Wald. Wie viele haben das nicht? Wie viele leben in beengten Verhältnissen, nicht unbedingt in Deutschland, aber in der großen weiten Welt? Dort, wo noch viel restriktivere Bestimmungen herrschen und wo die Lebensverhältnisse tagtäglich auch ohne Corona schon an der Grenze zum Erträglichen sind: In den Slums von Südafrika zum Beispiel, wie ein Kamerateam im Fernsehen jüngst zeigte, und wo sich Eltern mit ihren vier Kindern zwölf Quadratmeter einer armseligen Hütte teilen. Oder aber in den Flüchtlingslagern auf den griechischen Inseln, wo Menschen in Zelten hausen und die hygienischen und sonstigen Bedingungen ja eigentlich ohnehin schon untragbar sind. Wie dankbar kann ich da nur sein, dass hier, wo ich wohne, nur eine Gefahr da ist, die eigentlich relativ relativ ist! Wie dankbar kann ich sein, dass ich nicht in einem chaotischen Krankenhaus arbeiten muss, in dem sich Ärzte, Schwestern und Pfleger bis an die Grenze ihrer physischen und psychischen Belastbarkeit bringen, um den Erkrankten zu helfen. Hier wird oft wirklich nur noch beten helfen können.

In unserem Ort (und sicher nicht nur hier) läuten jetzt täglich um halb acht Uhr abends die Kirchenglocken, um uns daran zu erinnern, genau dies zu tun. Das ist auch eine Möglichkeit mit der Krise umzugehen. Wir können ihr etwas Positives entgegenstellen, außer uns nur streng an die Auflagen zu halten. Eine weitere Möglichkeit der positiven, entängstigenden Art bieten ja unsere Priester an: Zu gegebenen Zeiten die Menschenweihehandlung mit ihnen feiern, über räumliche Distanzen hinweg. Glauben wir doch daran, dass dies heilend wirkt. Nicht nur für das, was durch die aktuelle Krise un-

heil geworden ist, zerstört worden ist, sondern auch für das, was sonst noch in oder auf der Welt wund ist. Vergessen wir die vielen anderen Wunden der Welt nicht, wie Kriege, Folter, Hunger, Umweltzerstörung und anderes mehr. Auch wenn sie momentan in den Hintergrund treten.

## **Will Ich Herr(in) in meinem Haus sein?**

*Uwe Kienitz*

Vor ein paar Tagen lernte ich aus einem Artikel von Beatrix Hachtel mit dem Titel „Corona Virus und seine Hintergründe“ etwas ganz neues. Zitat: „Viren sind nur eine Art „Information“: das Erbgut, verpackt in einer Hülle. Viren können sich nicht selbst vermehren und sind auf einen Wirt angewiesen, den sie durch Umprogrammierung seines Erbguts dazu bringen, nicht sich selbst, sondern das Virus zu vervielfältigen...“

So ist das mit Informationen - auch mit Falschinformationen und handfesten Lügen. Es sind Informationen die einen Wirt brauchen und wir Menschen sind die Wirte. Hinzu kommt: Viren wirken indirekt auf verschiedenen Ebenen.

Wenn sich unser Organismus einen Virus „einfängt“, dann muss und will er sich mit ihm auseinandersetzen, weil dieser Virus die Neigung hat, den Organismus, den Wirt, für „eigene Zwecke umzubauen“. Unser Ich setzt sich in Gestalt unseres Immunsystems mit ihm auseinander und in aller Regel kann das Ich ganz selbstverständlich zeigen, wer da Herr(in) im Haus ist. Denn: man muss nicht jeden Unfug mitmachen! Totale Nachahmung macht nicht immer Sinn. Ich werde stärker an einer solchen Auseinandersetzung. Nur in sehr seltenen Ausnahmen (dabei wird kaum die Prozentmarke aller Infizierten überschritten) sagt das Ich: hier kann und will ich nicht mehr wohnen, und geht. Das nennt man dann Sterben. Einige Menschen machen heftigere Auseinandersetzung mit dem Virus durch. Werden aber wieder Herr(in) im Haus und der weitaus größte Teil aller „Infizierten“ macht das „nebenher“ ab.

Diese „Information“ durch den so oft zitierten Corona-Virus tobt sich aber derzeit vor allem im seelischen Raum der Menschheit aus - mit einer Art „Todesdrohung“. Angst und Panik haben sich mindestens genauso schnell verbreitet wie das Virus und Viele haben das Gefühl: da stimmt etwas nicht!

So wie der Organismus auch in seiner Weise merkt: da stimmt etwas nicht und sofort aktiv wird!

Nun stehen nicht nur die Menschen in „Schlüsselstellungen“ unter Druck und handeln oft aus Angst und blockieren z.B. mit Methoden einer Art „Sicherheits-Diktatur“ fast das komplette gesellschaftliche Leben mit bisher kaum zu übersehenden Folgen. Ja, jeder einzelne Mensch befindet sich jetzt in einer „Schlüsselstellung“ und muss in sich (im „sich“ liegt

das Wörtchen „Ich“ gut sichtbar verborgen) eine Mitte finden, um mit diesen ganzen Ereignissen menschlich vernünftig umgehen zu können. Für viele Menschen keine leichte, nicht selten eine existenzielle Aufgabe, allein schon von der wirtschaftlichen Seite her, weil die Angst bei vielen Verantwortungsträgern zu extremen (Zwangs-)Maßnahmen geführt hat.

Und hier kann eine große Chance liegen:

Wir können jetzt schneller lernen und herausfinden, was wir wirklich brauchen und wollen!

Dieser „Zufall“ mit der Corona-Pandemie ist vielleicht alles andere als ein Zufall. Etwas fällt uns zu - vielleicht auch auf uns zurück:

Eine ökologisch maßlose Lebensweise und innere Haltungen die in keine gute Zukunft führen können - die am Menschen und an der Erde letztlich total vorbei gehen würden, wenn alles so weiter ginge wie bisher. Viele wissen das oder spüren es, so wie z.B. viele Menschen seit der Finanzkrise 2007/8 gelernt haben zu spüren, dass mit unserem Finanz- und Wirtschaftssystem, an dem ja alle Menschen in irgendeiner Weise beteiligt (oder ausgeschlossen) sind, etwas nicht stimmt und das wir durchaus keine starke lebendige Demokratie haben. Diese beiden wesentlichen Bereiche sind unterentwickelt, weil wir kein starkes inspirierendes Kulturleben und Bildungswesen haben, das für wirkliche Fortentwicklung unserer gesamten Rechts- und Wirtschaftssphäre sorgen könnte. Das hauchdünne freie Geistesleben ist als wirksamster Grund unserer existenziell schwierigen, wahrlich nicht nur ökologischen, Situation noch weitgehend unerkannt.

So kann diese totale und erschreckende „Vollbremsung“ unseres hochtourig laufenden „gesellschaftlichen Hamsterrades“ bei allem sehr Schwierigen, was diese Vollbremsung mit sich bringt, ein richtiger Moment des Innehaltens und der Besinnung werden, wie wir wirklich leben wollen, was wir wirklich brauchen.

Das Virus mit seinen absurden Todesdrohungen ist uns in unserer natürlichen Selbstbezogenheit drastisch näher, als die existenzielle Not, die wir durch unsere Lebensweise für die Erde mit allen Lebewesen erzeugen. Wir können uns aber vom Ego zum Ich entwickeln, also wirkliche Herren(innen) im Haus werden, so wie wir in unserem Organismus durch ein starkes Immunsystem, das ohne Ich nicht wirksam sein kann, immer wieder neu Herr(innen) im Haus werden!

Nutzen wir diese Chance als einzelne Menschen - als Familien - als Gruppen, gleich welcher Art - als Gesellschaft - letztlich als CHRISTEN-Gemeinschaft!

## Übungen zum Alltag (3)

*Ilse Wellershoff-Schuur*

Liebe Freunde,

wenn es schon schwer ist, unsere Gedanken ein bisschen selbstbestimmter zu machen, um wie viel mehr gilt das nicht auch für unser Willensleben, unsere kleinen und großen Taten, die ja zum überwiegenden Teil ganz unbewusst ablaufen? Wer oder was steuert mich? Wer entscheidet, was ich den ganzen Tag über mache? Meine Befindlichkeiten, Verpflichtungen, Vorlieben, meine leiblichen und seelischen Bedürfnisse?

Darauf zielt die zweite Übung hin - Initiative des Handelns. Ich will selbst mehr und mehr Herr meines Tuns werden. Dazu lautet die Empfehlung, mir für jeden Tag zu einer bestimmten Zeit eine kleine Handlung vorzunehmen, die keinem anderen Zweck dient als dem der Schulung meines Willens. Am besten wähle ich etwas, was sich überall erledigen lässt, wie etwa ein Fenster öffnen und wieder schließen, eine Lemniskate in die Luft malen oder auch nur sich am Ohr zu zwicken. Es ist gar nicht so einfach, einem solchen Vorsatz treu zu bleiben. Gelingt es aber nach einiger Zeit, wird spürbar, wie sich Vorstellung und Herz verbinden und eine innere Stärke entsteht. An einer Stelle spricht Rudolf Steiner sogar davon, dass so Ehrfurcht und Frömmigkeit entsteht! Dann ist es gut, weitere Handlungen dazu zu nehmen - im Laufe der Zeit wird das dazu führen, dass wir Gewohnheiten umbilden, denn das ist es, was entsteht - ich gebe mir selbst neue, selbstbestimmte Gewohnheiten, lebe rhythmischer, werde ich-stärker, stärke selbst meinen Lebensleib.

Gleichzeitig bemerke ich immer mehr, wie viele meiner sonstigen Handlungen nicht ganz selbstbestimmt sind. Ein aktuelles Beispiel, über das ich gerade mit einer jungen Frau ins Gespräch kam, ist die Begrüßung bei der Begegnung. Sie erzählte mir, dass sie sich zunächst ganz und gar dagegen gesperrt hatte, keine Hände mehr zu schütteln, und gerade dann jedem die Hand geben, ihn in den Arm nehmen wollte. Dass sie dann aber im Gespräch mit einem Kommilitonen, der in einem Pflegeheim arbeitet, plötzlich bemerkte, dass das eigentlich nur aus einem gewissen Egoismus, aus dem Höherstellen der eigenen "Ideologie" über die Empfindlichkeiten des Gegenübers, geschah, denn bei näherem Nachdenken könne man zwar für sich selbst die Verantwortung übernehmen, bedenke dabei aber nicht, dass andere den Preis dafür zahlen könnten - oder auch nur die Unannehmlichkeit in Kauf nehmen müssen, etwas zu tun, was sie vielleicht anders handhaben wollen. So wird jede Handlung, die von mir ausgeht, auch zu einer Frage an das Gegenüber - und es wird offensichtlich, dass auch diese kleine, scheinbar unbedeutende Geste des Alltags verschiedenen Motiven entspringen kann: Will ich mich vor anderen

Menschen oder dem Virus schützen? Oder andere vor mir schützen? Will ich demonstrieren, dass ich keine Angst habe, womöglich sogar dem anderen zeigen, dass er zu ängstlich ist? Dass ich dagegen bin, dass durch die neue Gewohnheit physische Nähe entzogen wird? Will ich die Befindlichkeiten des Anderen respektieren? Rücksicht zeigen? Ein neues soziales Übungsfeld tut sich da auf, in dem es immer wichtiger wird, eigene Handlungsmotive zu durchschauen...

Ein anderes aktuelles Übungsfeld wären gesundheitsfördernde Gewohnheiten. Sehr effektiv finde ich eine kleine Übung, die ich von einem Physiotherapeuten in Unterlengenhardt gelernt habe. Tief einatmen bis nichts mehr geht, dann ausatmen mit "Lippenbremse" - ffff sagen oder die Lippen spitzen, als ob ich eine Kerze ausblasen sollte. Sehr langsam, jede Stunde - fünfmal oder siebenmal wiederholen jede Stunde oder alle zwei Stunden, nach Belieben, nach den eigenen Möglichkeiten. So wird die Lunge geübt und ihre Leistungsfähigkeit gesteigert, aber vor allem verbessert die Gliederung des Tages auch in anderer Beziehung die Pünktlichkeit. In diesem Zusammenhang ist das nicht nur ein schöner Nebeneffekt. Pünktlichkeit ist Ich-Stärke - weil sie zeigt, dass ein Mensch seine Handlungen gut in den sozialen Zusammenhang stellen kann. Und so wird es mit der Zeit auch leichter, andere Dinge zu festen Zeiten zu tun - etwa Gebete, wie wir sie in diesen Tagen in räumlicher Getrenntheit aber großer seelischer Nähe miteinander pflegen wollen.

Gerade die Karwoche bietet sich für diese Übungen an - nicht nur wegen der meist auch auftretenden Erlebnisse anfänglichen Scheiterns. Treue wird geübt, auch Zurückstellen meiner momentanen Befindlichkeiten. Nicht was ich möchte zählt - es gibt einen anderen, tieferen Willen, der gern bereit ist sich einzusetzen, auch wo es unbequem wird. Auch das ist eine Art des "Fastens", das ja zum Miterleben der Passion gehört!

Ich wünsche Ihnen allen eine innerlich erfüllte Zeit!

## **Fragen und Bollwerke**

*Ulrike Clauder*

Warum versetzen uns die Medien in Panik mit den vielen Todeszahlen? Wird nicht immer schon gestorben? Wissen wir Christen nicht mehr, dass es ohne den Tod keine Auferstehung gibt? Wollen/sollen wir alle 100 werden? Warum? Die Zahlen verbergen, wie viele chronisch Kranke ohnehin sterben wollten, die nur als Geschwächte vom Virus ergriffen werden.

Danke Euch Priestern für Eure Vorschläge zur geistigen Arbeit! Entängstigung durch Rückschau und

Nacht, durch Denk- und Willensübungen - das sind Bollwerke gegen materialistische Panikmache!

## **Und wir?**

*Rudolf Ostertag*

Wir erleben in diesen Tagen, das unser religiöses Leben stark beeinträchtigt wird. Es kommt auf jeden einzelnen von uns an! Was ist das Gebot der Stunde, das Gebet der Stunde?

In der Menschenweihehandlung gibt es zwei Gebete: das Bekenntnis und das Vater Unser. Ich schlage vor, diese beiden Gebete morgens und abends zu sprechen.

Auch herzlichen Dank unseren Pfarrern, die in der Stille täglich die Menschenweihehandlung zelebrieren.

## **WALDORFKINDERGARTEN DEGGENHAUSERTAL sucht**

eine pädagogische Fachkraft (m/w/d) für eine Elternzeitvertretung vom 1. Mai bis 11. September 2020.

Der Einsatz findet im regulären Betrieb vorwiegend in der Nachmittagsbetreuung Montag bis Freitag von 12:45 bis 17:00 Uhr statt, und in den Ferien Montag bis Freitag 7:30 bis 14:30 Uhr.

Auch eine Bewerbung nur für die Nachmittagsbetreuung bzw. nur für die Ferienbetreuung ist möglich.

Stellenumfang ca. 70%, Bezahlung nach TVöD. Wir sind ein zweigruppiger Kindergarten in freier Trägerschaft und wünschen uns eine/n Mitarbeiter/-in, der/die sich mit Kreativität und Freude in unser Team einbringt.

Bewerbungen und Rückfragen gerne per Email an [personal@waldorfkindergarten-deggenhausertal.de](mailto:personal@waldorfkindergarten-deggenhausertal.de) oder schriftlich an:

*Waldorfkindergarten Deggenhausertal*

*Wittenbofer Str. 14*

*88693 Deggenhausertal-Untersiggingen*

## **Ihr Artikel im Emmaus-Extra!**

Möchten Sie sich am nächsten Emmaus-Extra mit einem Artikel (bitte eigene Texte; max. 600 Wörter) oder einer Kleinanzeige beteiligen? Schicken Sie Ihren Text an [h.rentsch@christengemeinschaft.org](mailto:h.rentsch@christengemeinschaft.org) oder werfen einen Zettel in den Gemeindebriefkasten.