GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS

Gütersloher Verlagshaus. Dem Leben vertrauen

Evangelischer Lebensbegleiter

Im Auftrag der Kirchenleitung der Vereinigten
Evangelisch-Lutherischen Kirche Deutschlands (VELKD)

herausgegeben von Norbert Dennerlein
und Martin Rothgangel

unter Mitarbeit von
Wiebke Bähnk, Heinz und Marianne Behnken, Heiko Franke,
Peter Hirschberg, Manfred Kießig, Jutta Krämer,
Michael Kuch, Petra Müller, Sr. Katharina Schridde, Ralf Tyra,
Wolfgang Vögele und Ingrid Wiedenroth-Gabler

Mit Bildern von Sigrid Berg

Gütersloher Verlagshaus

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

2. Auflage, 2008
Copyright © 2007 by Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: Init GmbH, Bielefeld
Reproduktionen: redhead, Steinhagen
Bilder: © Sigrid Berg, www.berg-werke.de
Satz: Katja Rediske, Landesbergen
Druck und Einband: CPI – Clausen & Bosse, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-579-05576-3

www.gtvh.de

Inhalt

Vorwort des Leitenden Bischofs der VELKD 7

Einleitung der Herausgeber 9

Evangelische Spiritualität: Gottesdienst – Feiern
Januar: Heimat – Fremde 11

Evangelische Spiritualität: Segen – Sendung – Handeln
Februar: Vertrauen haben – Angst haben 79

Evangelische Spiritualität: Taufe – Abendmahl
März: Zusammensein – Alleinsein 143

Evangelische Spiritualität: Bibel
April: Zweifeln – Glauben 213

Evangelische Spiritualität: Meditation
Mai: Träume – Wirklichkeit / Alltag 281

Evangelische Spiritualität: Gebet
Juni: Frei sein – gebunden sein 349

Evangelische Spiritualität: Musik
Juli: Arbeiten – Ruhen 417

Evangelische Spiritualität: Umkehr
August: Gesund sein – krank sein 485

Evangelische Spiritualität: Symbole – Rituale – Pilgern
September: Jung sein – alt sein 553

Evangelische Spiritualität: Zeiten
Oktober: Geben – Nehmen 619

Evangelische Spiritualität: Räume
November: Helle Tage – dunkle Tage 687

Evangelische Spiritualität: Einfaches Leben – Fasten
Dezember: Zeit – Ewigkeit 753

Evangelische Spiritualität:
Perlen des Glaubens/Perlen des Lebens 820

Bibelstellenregister 824

Mitarbeiterinnen- und Mitarbeiterverzeichnis 830

Quellen 834

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

seit einiger Zeit ist in unserem Land eine wachsende Sehnsucht vieler Menschen spürbar: Es ist eine Sehnsucht nach einem Leben, das aus mehr besteht als aus materiellen Dingen, eine Sehnsucht nach einem mit Sinn erfüllten Leben. Ein Blick ins Internet und in die Buchhandlungen zeigt: Diese Sehnsucht ist auch eine Sehnsucht nach Spiritualität. Das macht die Anzahl der Veröffentlichungen zum Thema Spiritualität deutlich, die von Tag zu Tag zunimmt. Im Wort Spiritualität ist der lateinische Begriff »spiritus« enthalten, was übersetzt Geist – gemeint ist (ursprünglich) der Geist Gottes, der Heilige Geist – bedeutet. Ja, die Sehnsucht vieler Menschen nach Spiritualität ist in gewisser Weise eine Sehnsucht nach dem Göttlichen, eine Sehnsucht nach Gott.

Gerade weil ein großer Teil der Veröffentlichungen zum Thema Spiritualität aus dem Bereich der Esoterik, aus fernöstlichen Religionen stammt, gilt es, immer wieder neu bewusst zu machen: Das Christentum, wurzelnd im Judentum, hat auf dem Gebiet der Spiritualität jahrtausendelange Erfahrungen! Von den Anfängen bis zur Gegenwart ist immer wieder betont worden: Das Wissen über die Inhalte des christlichen Glaubens und die Glaubenspraxis (Spiritualität, Frömmigkeit) bilden eine untrennbare Einheit. Deshalb kann das Christentum auch heute den Menschen, die sich nach Spiritualität sehnen, eine vielfältige, lebendige Tradition bieten.

Mit diesem »Evangelischen Lebensbegleiter« möchte die Vereinigte Evangelisch-Lutherische Kirche Deutschlands (VELKD)

einen Beitrag zur spirituellen Bildung leisten. Der »Evangelische Lebensbegleiter« möchte Sie durch Ihr Leben begleiten. Er möchte Ihnen helfen, jahrtausendealte Schätze christlicher Spiritualität neu zu entdecken – für sich zu entdecken. Er möchte Ihnen Impulse für Ihren Alltag, für Ihre eigene Glaubenspraxis geben.
Im Namen der Kirchenleitung danke ich dem Katechismusausschuss der Vereinigten Kirche, besonders seinem Vorsitzenden Prof. Dr. Martin Rothgangel und seinem Geschäftsführer Oberkirchenrat Dr. Norbert Dennerlein, allen Autorinnen und Autoren sowie allen, die an diesem Werk mitgearbeitet haben. Möge der »Evangelische Lebensbegleiter« allen, die in ihm lesen, die mit ihm leben, zum Segen werden.

Hannover – München, Frühjahr 2007

Ihr Dr. Johannes Friedrich
Leitender Bischof der VELKD

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie kann Spiritualität im Alltag gelebt werden? Zuerst einmal: Spiritualität will gelernt sein. Dies geschieht am besten durch Üben.
Viele Menschen haben die Erfahrung gemacht, dass es sinnvoll ist, sich jeden Tag zu einem bestimmten Zeitpunkt – am Morgen nach dem Aufstehen oder am Abend kurz vor dem Zubettgehen oder einfach zwischendurch - an einen bestimmten Ort zurückzuziehen.
Der »Evangelische Lebensbegleiter« (ELB) möchte Ihnen in diesen Augenblicken – aber nicht nur dann – Impulse für Ihr individuelles Glaubensleben geben, Ihnen helfen, Spiritualität im Alltag zu leben.
Der Titel macht das Anliegen dieses Werkes deutlich: Unsere Hoffnung ist es, dass der ELB für Sie zu einem Begleiter wird – täglich oder punktuell!

Der »Evangelische Lebensbegleiter« ist in **12 Kapitel** gegliedert. Jeder **Monat** steht unter einem bestimmten **Thema**. In der Regel ist es ein Gegensatzpaar, das die existenzielle Spannung, Bedingtheit und Widersprüchlichkeit menschlichen Lebens in angemessener Weise deuten hilft.

Jeder **Tag** wird auf einer Doppelseite mit Bezug zum Monatsthema meditativ entfaltet. Dabei ist jeder Tag untergliedert in: **Wahrnehmen, Deuten, Gestalten**; manchmal gibt es auch eine **Idee des Tages**.

Sie als Leserin und Leser sollen in Ihrem jeweiligen Umfeld, mit Ihrem Denken und Fühlen, Ihren Erfahrungen angesprochen werden *(wahrnehmen)*. Texte aus Bibel und Tradition helfen Ihnen, Ihre Erfahrungen zu *deuten*. Danach werden Ihnen Anregungen gegeben, wie Sie Ihre Spiritualität konkret *gestalten* können.

Impulse für die Gestaltung Ihres individuellen Glaubenslebens erhalten Sie auch durch die informativen Einheiten, die Sie zwischen den 12 Monatsthemen finden. Sie widmen sich **»Spirituellen Leitthemen«.**

Der »Evangelische Lebensbegleiter« wendet sich an alle, die bewusster leben wollen! Er will Ihnen einen Raum eröffnen, in den Sie mitten in Ihrem Alltag eintreten können – einen Raum, in dem Sie Kraft schöpfen können für Ihr Leben.

Für die intensive Zusammenarbeit an diesem Werk danken wir allen Mitgliedern des Katechismusausschusses, den Monatsverantwortlichen und weiteren Autorinnen und Autoren sowie Herrn Groß vom Deutschen Evangelischen Krankenhausverband e.V. (DEKV) für seine beratende Unterstützung sowie Klaus Altepost und seinem Team aus dem Gütersloher Verlagshaus.

Hannover und Göttingen, Frühjahr 2007

Norbert Dennerlein und Martin Rothgangel

Das Monatsthema Januar

Heimat – Fremde

Evangelische Spiritualität: Gottesdienst – Feiern

Januar

Evangelische Spiritualität: Gottesdienst – Feiern

Jeden Sonntag und an jedem christlichen Feiertag läuten am Vormittag unzählige Glocken. Über das ganze Land verteilt laden sie zum Gottesdienst ein. Ihr wohltuender Klang kündigt an, dass Christinnen und Christen miteinander Gottesdienst feiern.
Natürlich werden auch an anderen Tagen Gottesdienste gefeiert. Oft liegt der Grund in einem biografisch einschneidenden Anlass wie einer Hochzeit oder einem Todesfall. Gottesdienste begleiten das Leben.
Doch die überwiegende Anzahl der Gottesdienste findet am Sonntag statt. Das hat seinen Grund: Nach der Tradition der Kirche beginnt – entgegen unserem derzeitigen Zeitempfinden – die Woche am Sonntag. Am ersten Tag der Woche feiert die christliche Gemeinde in ihrer Kirche oder Kapelle die Auferstehung von Jesus Christus. Im Gottesdienst empfängt die Gemeinde, was sie geistlich durch die Woche trägt. Es ist wie eine geistliche Nahrungsaufnahme. Die Gemeinde zieht aus Gottes Wort Orientierung, Halt und Trost. Sie feiert die Gegenwart Gottes im Heiligen Abendmahl und vieles mehr. Was das alles sein kann und welche Wirkungen davon ausgehen, verdeutlichen wir uns am Wort Gottesdienst.

Gottesdienst – Gott dient den Menschen

Es mag überraschen, aber das Wichtigste ist, dass Gott uns einen Dienst erweist. Der Reformator Martin Luther hat das einmal

auf eine sehr einfache Formel gebracht: »Gott dient uns mit seinem heiligen Wort und Sakrament«. Dies klingt zunächst theoretisch, im Gottesdienst wird das aber ganz praktisch.
Wenn Christen in einen Gottesdienst gehen, dann bringen sie viel mit. Sie haben eine Woche erlebt, die angefüllt war mit sehr schönen Erlebnissen oder mit schweren Stunden, mit Freud und Leid. Sie erwarten und brauchen und erhoffen sich ganz Unterschiedliches von Gott.
Für viele ist es beispielsweise wichtig, das, was sie schuldhaft belastet, Gott mitzuteilen. In ihrer Lebensführung gab es Dinge, die mit dem Gebot der Nächstenliebe nicht in Einklang zu bringen sind. Zu Beginn des Gottesdienstes können sie das vor Gott bringen, was sie belastet.
In den biblischen Lesungen hören die Feiernden Worte, die schon jahrtausendelang Menschen geholfen, sie geleitet und aufgerichtet haben. Sie hören Worte, die Menschen seit Jahrtausenden zur Umkehr von falschen Wegen gerufen haben, um ihrer selbst und ihrer Mitmenschen willen. In der Predigt wird dieses Wort Gottes aus der Heiligen Schrift dann aktuell in die Situation der Anwesenden hinein gesprochen, zum Dienst an der Seele.
Andere haben empfunden, dass sie weit weg von Gott waren, ja, dass er selber nicht bei ihnen war. In Brot und Wein beim Abendmahl beschenkt sie Gott mit seiner Gegenwart. Im Abendmahl wird besonders deutlich, dass es im Gottesdienst nicht nur um unser jetziges Leben geht. Das Abendmahl weist darüber hinaus auf das ewige Leben, das Gott den Seinen verheißt. Jesus selbst hat bei dem letzten Abendessen mit seinen Jüngern seiner Kirche dieses »Heilmittel zur Unsterblichkeit« eingesetzt. Keiner soll ohne den Segen Gottes in die kommende Woche gehen. Gott schenkt zum Abschluss des Gottesdienstes die Zu-

sage, dass die Feiernden unter seinem Schutz und Geleit getrost weitergehen können.

Eine weitere Bedeutung von Gottesdienst lautet:

Gottesdienst – Menschen dienen Gott

Die oben zitierte Formel von Martin Luther: »Gott dient uns mit seinem heiligen Wort und Sakrament« geht so weiter: »und wir antworten ihm mit Gebet und Lobgesang«. Die schöne Musik, die vielen Lieder und Gesänge, sie sollen Gott erfreuen. So erklingt in den meisten Gottesdiensten beispielsweise ein Halleluja. Das aus dem Hebräischen stammende Halleluja heißt übersetzt: Gott sei gelobt. Aber auch das Glaubensbekenntnis ist eine Antwort auf den Dienst Gottes an uns. In ihm machen Christen deutlich: Du bist mein Gott, auf dich vertraue ich.
Dazu kommt auch, dass wir uns mit allem, was uns am Herzen liegt, an ihn wenden. Im Gottesdienst finden wir deshalb Bitte, Klage, Dank und Lobpreis. Dies alles ist Teil des Gesprächs, das Gott mit uns begonnen hat. Weil die Gottesdienst Feiernden darauf vertrauen, dass Gott sie hört, schütten sie ihr Herz vor ihm aus. So ist auch das Gebet eine Antwort auf Gottes Dienst an uns.

Gottesdienst – Menschen dienen einander

Die Formel Martin Luthers: »Gott dient uns mit seinem heiligen Wort und Sakrament und wir antworten ihm mit Gebet und Lobgesang« gehört aber noch ergänzt mit: »und dienen der Welt«. Im Gottesdienst dreht sich nicht alles nur um die Anwesenden.

In der Predigt und insbesondere im Fürbittengebet kommen diejenigen in den Blick, die Hilfe brauchen. Dabei ist es egal, ob das in der eigenen Gemeinde, im eigenen oder in einem fernen Land ist. Es ist selbstverständlich, dass für Menschen gebetet wird, denen es schlecht geht. Es ist selbstverständlich, dass immer wieder für Notleidende Geld eingesammelt wird. Aus Dankbarkeit für die Geschenke Gottes und im Wissen um seine Fürsorge für die Welt wenden sich Christen für andere an ihn.
Der Gottesdienst ist eine Kraftquelle für die Gestaltung des Alltags.

Hanns Kerner

1. Januar

Ein gesegnetes Neues Jahr!

Wahrnehmen

Jahresbeginn: Man wünscht sich einen »Guten Rutsch«.
Man fasst gute Vorsätze.
Man sorgt sich: Was wird das Jahr Neues bringen?
Werden ich und meine Angehörigen gesund bleiben?
Man hofft, dass es ein gesegnetes Jahr sein möge.

Deuten

Der Herr behüte deinen Ausgang und Eingang
von nun an bis in Ewigkeit.
Psalm 121,8

Vorschlag

Verliere dich nicht an die Sorge.
Heiteren Gemüts begegne ihr und
entsorge sie, wo du sie triffst.

Wohne bei dir ein.
Teile aus diesem Vermögen aus.

Lebe die Fragen des Lebens.
Wachse in ihre Antworten hinein.

Erwarte nichts.
Fürchte nichts.
Sei frei.

Neid, Verdruss und Sorge
verkürzen das Leben.
Du alterst vor der Zeit.
Gut essen und trinken halten
Leib und Seele zusammen.
Doch mehr als diese drei
vermag die Liebe zu heiterem Sinn.
Jürgen Schwarz

Gestalten

Von guten Mächten treu und still umgeben,
behütet und getröstet wunderbar,
so will ich diese Tage mit euch leben
und mit euch gehen in ein neues Jahr.

Noch will das alte unsre Herzen quälen,
noch drückt uns böser Tage schwere Last,
ach, Herr, gib unsern aufgescheuchten Seelen
das Heil, für das Du uns bereitet hast.
Dietrich Bonhoeffer, EG 65

2. Januar

Verwurzelt sein

Wahrnehmen

Heimat bedeutet, verwurzelt sein. Wenn die Wurzeln nun tief genug treiben, berühren sie sich mit den Wurzeln aller anderen – im Mittelpunkt.

Vittorio Taviani

Deuten

So spricht der Herr: Verflucht ist der Mann, der sich auf Menschen verlässt und hält Fleisch für seinen Arm und weicht mit seinem Herzen vom Herrn.
Der wird sein wie ein Dornstrauch in der Wüste und wird nicht sehen das Gute, das kommt, sondern er wird bleiben in der Dürre der Wüste, im unfruchtbaren Lande, wo niemand wohnt. Gesegnet aber ist der Mann, der sich auf den Herrn verlässt und dessen Zuversicht der Herr ist.
Der ist wie ein Baum, am Wasser gepflanzt, der seine Wurzeln zum Bach hin streckt. Denn obgleich die Hitze kommt, fürchtet er sich doch nicht, sondern seine Blätter bleiben grün; und er sorgt sich nicht, wenn ein dürres Jahr kommt, sondern bringt ohne Aufhören Früchte.

Jeremia 17,5-8

Ziehende Landschaft

Man muß weggehen können
und doch sein wie ein Baum:
als bliebe die Wurzel im Boden,
als zöge die Landschaft und wir ständen fest.
Man muß den Atem anhalten,
bis der Wind nachläßt
und die fremde Luft um uns zu kreisen beginnt,
bis das Spiel von Licht und Schatten,
von Grün und Blau,
die alten Muster zeigt
und wir zuhause sind,
wo es auch sei,
und niedersitzen können und uns anlehnen,
als sei es an das Grab
unserer Mutter.
Hilde Domin

Gestalten

Gott,
schenk uns Sicherheit und Halt und hilf uns, Wurzeln zu schlagen, die uns einen sicheren Stand und Festigkeit geben;
aber erhalte uns die Freude an der Veränderung und die Bereitschaft, uns auf Neues einzulassen.
Hilf uns, an unserem Platz sinnvoll zu wirken und Früchte zu tragen.

3. Januar

Heimatsuche

Wahrnehmen

Motto / Mit der Heimat / ist es nicht / weit her

Das geht / mir nah
Manfred Bosch

Deuten

Heimat in dir

Heimat
Landschaft
deiner Zugehörigkeit
Heimat
erleben
erfahren
verstehen

Heimat
Garten
der Kindheit
Menschen mit dir

in Freude
Trauer
und Spiel

Heimat
Ort
der Weite
der Enge
Gedanken
des Aufbruchs
den Blick in die Welt

Heimat
Haus
früher Erinnerungen
lebenslang
Wo immer
du bist
Heimat in dir
Carola Hügli

Gestalten

Nimm dir Zeit und schreibe auf ein Blatt das Wort »Heimat«. Schreibe oder male dann mit schönen Farben, welche positiven Wörter und Gefühle du mit Heimat verbindest.

4. Januar

In der Fremde – Sehnsucht nach Heimat

Wahrnehmen

Da wieder zu sein, wo
du schon einmal wohntest –
als sei die Straße noch warm
von deiner Körperwärme.

Du sehntest dich heim-
zukehren ins Damals
es ist fest und verlässlich.

Da wo du jetzt bist
weht dich die Zukunft an
windig und
ohne Gewissheit.

Jutta Oehring

Deuten

An den Wassern zu Babel saßen wir und weinten, wenn wir an Zion gedachten.
Unsere Harfen hängten wir an die Weiden dort im Lande.
Denn die uns gefangen hielten, hießen uns dort singen und in unserm Heulen fröhlich sein; »Singet uns ein Lied von Zion!«
Wie könnten wir des Herrn Lied singen im fremden Lande?
Vergesse ich dich, Jerusalem, so verdorre meine Rechte.

Psalm 137,1-5

In der Fremde

Es treibt dich fort von Ort zu Ort,
Du weißt nicht mal warum;
Im Winde klingt ein sanftes Wort,
Schaust dich verwundert um.

Die Liebe, die dahinten blieb,
Sie ruft dich sanft zurück;
O komm zurück, ich hab dich lieb,
Du bist mein einz'ges Glück.

Doch weiter, weiter, sonder Rast,
Du darfst nicht stille stehen;
Was du so sehr geliebt hast,
Sollst du nicht wieder sehn.
Heinrich Heine

Gestalten

Manchmal möchte man die Erinnerung festhalten, aber der Zugang zum Paradies der Kindheit ist verbaut, die Zukunft kommt auf uns zu.
Herr, lass die Erinnerung nicht übermächtig werden, mache mich offen für das Kommende, ohne die Vergangenheit zu verdrängen.

GÜTERSLOHER VERLAGSHAUS

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Norbert Dennerlein, Martin Rothgangel

Evangelischer Lebensbegleiter

Gebundenes Buch, Pappband, 847 Seiten, 12,5 x 20,0 cm
ISBN: 978-3-579-05576-3

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: Juni 2007

Das Glaubensbuch durch das Jahr mit anregenden Gedanken und Impulsen für jeden Tag

- Ein wichtiges Buch für alle, die sich spirituelle Momente im Alltag gönnen wollen
- Themen, Texte und Meditationen sowie 12 farbige Kunstbilder von Siegrid Berg
- Das offizielle Glaubens- und Gebetbuch der VELKD

Der Evangelische Lebensbegleiter will die Menschen an die Hand nehmen und ihnen zeigen, wie sie Glauben und Spiritualität im Alltag (er)leben können.
Die Monatsthemen des Evangelischen Lebensbegleiters knüpfen an menschliche Grunderfahrungen an, die Tag für Tag auf je einer Doppelseite aufgefächert werden. So können die Menschen ihren Alltag im Kontext ihres Glaubens wahrnehmen, die Antworten der Bibel und der Tradition deuten und ihr Leben mit Gebeten und Ritualen neu gestalten lernen.
Neben dem Evangelischen Erwachsenenkatechismus ist der Evangelische Lebensbegleiter die zweite tragende Säule für alle, die im Glauben das Fundament ihres Lebens sehen und diesen Glauben mit spirituellem Leben füllen wollen.

Der Titel im Katalog