



Rundbrief

2023

Liebe Freundinnen und Freunde der ESG!

Dank fleißiger Autorinnen und Autoren aus ESG und KHG gibt es auch dieses Jahr wieder einen Rundbrief an Euch!

Wie gewohnt könnt Ihr Euch über das Geschehen in der ESG in den letzten beiden Semester informieren – ab Seite 4 bzw. 10. Zu zwei Veranstaltungen gibt es auch ausführlichere Berichte zu lesen, nämlich zur Sommerfahrt 2022 (S. 15) und zu einem Gesprächsabend über Schizophrenie (S. 19). An Geistlichem findet ihr eine Dialogpredigt von Ann-Sophie und Martin ab Seite 6, ein Predigt von Marita ab Seite 12 und einen Hinweis auf den YouTube-Kanal „Vier Töne für ein Halleluja“ (S. 22).

Das diesjährige
ESG-Freundeskreis-Treffen
ist am Samstag, 11.11.,
geplant. Ich hoffe, möglichst viele von Euch können sich da Zeit für ein Wiedersehen im ESG-Haus nehmen. Genauere Informationen zum Programm erhaltet Ihr im Oktober.

An dieser Stelle auch nochmals vielen Dank an Euch für Eure Spenden an die ESG! In den vergangenen Jahren, 2020 – 2022, beliefen sich die Gesamtbeiträge auf 1.490 €, 1.590 €, bzw. 1.555 €.

Eine gesegnete Zeit Euch allen und herzliche Grüße!
Martin Hoch

Für den schnellen Überblick

Rückblick aufs Wintersemester 2022/23.....	4
Dialogpredigt über die Suche nach Gott.....	6
Rückblick aufs Sommersemester 2023.....	10
Predigt über das Thema Stress.....	12
Sommerfahrt 2022.....	15
Gesprächsabend über Schizophrenie.....	19
Vier Töne für ein Halleluja.....	22

Rückblick aufs Wintersemester 2022/23

Julian Bratenstein

Mit neuen Gesichtern bei den Hauptamtlichen startete die Evangelische Studierendengemeinde ins Wintersemester 2022/23. Das Pfarrerehepaar Ann-Sophie und Martin Hoepfner verstärkten das Team um Hochschulpfarrerin Marita Schiewe, Verwaltungsangestellte Kerstin Hengerer und Hausmeisterin Marianne Franz in der Hindenburgstraße. Im Gemeinderat (Grat) waren Alina Nestler (Lebensmittelchemie), Claudius Krüger (Medizin), Julian Bratenstein (Zahnmedizin), Tobias Hölzle (Theologie), Stefan Eschenbacher (Informatik), Alina Schlett (Englisch/Französisch) und Franziska Schwaaben.

Wir begannen das Semester am 18.10. mit dem ökumenischen Semesteranfangsgottesdienst im St. Bonifaz. Motto war „Genuss gescheit genießen“ – von der

Fülle des Lebens. Nach dem Gottesdienst waren wir noch zusammen und konnten vor allem mit neuen Gesichtern im Pacelli-Haus mit snacks & drinks „all for free“ ins Gespräch kommen.

Am nächsten Gemeindeabend, unserem Welcome-Abend, konnten wir dann in der ESG neue Menschen begrüßen und mit Kennenlern-Spielen gleich etwas kennenlernen. Eine Woche später veranstalteten wir einen offenen Gemeindeabend, ehe wir Geflüchtete aus der Ukraine einluden, die uns einen interessanten Vortrag über die Geschichte, die Kultur und natürlichen den Krieg der Ukraine vorbereitet hatten und sind mit ihnen in Austausch gekommen. Am 15. November fand dann die ökumenische „Nacht der Lichter“ im St. Bonifaz mit Gesängen aus Taize statt. Eine Woche später hatten wir Prof. Gerd





Bayer vom Lehrstuhl für Anglistik zum Thema Postkolonialismus zu Gast, der uns anhand eines Buches das Thema nahebrachte.

Ann-Sophie und Martin feierten am 29.11. ihren Einführungsgottesdienst ökumenisch im kreuz&quer am Bohlenplatz. Das Thema des Gottesdienstes lautete „Expecto Patronum“. Am Nikolaustag diskutierten und hörten wir Prof. Heiner Bielefeldt auch aus der Erfahrung seiner Mitarbeit bei der UNO über Menschenrechte und Religionsfreiheit, und wie diese immer wieder missbraucht wird.

Dann hatten wir noch Bake'n'games und die Waldweihnacht vor dem Jahreswechsel im Programm. Das neue Jahr starteten wir mit einem herrlichen Musikabend der „drei Musiktierer“ am 10. Januar. Eine Woche später war Schlemmen angesagt beim ökumenischen Schlemmerkreis. Um Schizophrenie handelte es

beim nächsten Gemeindeabend in der ESG (siehe extra Beitrag S. 19 ff.).

Am 31.01. schließlich hatten wir PLAN-Party, legten die Programmgestaltung der Semesterferien und des kommenden Semester fest und wählten den neuen Gemeinderat. Zum ökumenischen Semesterabschluss feierten wir Gottesdienst und Party am 07.02.

Wir veranstalteten während des Semesters außerdem ein ökumenisches Herbstbrunch mit Spielenachmittag am 22.10., einen Workshop zum Thema „Entscheidungen treffen“ am 05.11., ein Pubquiz am 10.11., eine Geschenkbaum-Aktion zu Advent, einen Benefiz-Winterball am 14.01. und eine Winterserenade mit tollen Musik-, Gesang-, Wortkunst- und Theaterauftritten am 28.01. im kreuz&quer.

Dialogpredigt über die Suche nach Gott

Erste Predigt von Ann-Sophie und Martin Hoepfner in der ESG, 4.10.22

S: Du, Martin, ich hab ein Problem. Ich hab heute Gott gesucht – und hab ihn nicht gefunden.

M: Was meinst du denn damit?

S: Na, genau wie ich es sage: Ich hab Gott nicht gefunden. Ich hab in ein paar Kirchen nachgesehen. Viele sind leer. Und alle sind kalt. Da hängen lauter Bilder. Manche haben schon Risse. Viele sind düster. Und manche sind schon auch ein bisschen furchterregend. Da habe ich Gott nicht gefunden. Und da frage ich mich: Wo finde ich den? Was glaubst'n du?

M: Oh, das ist schon eine gute Frage. Wo kannst du Gott finden. Manche finden ihn tatsächlich in der Kirche. Denn da finden sie Ruhe für ihre Gedanken und Gebete.

S: Ja, aber er antwortet mir ja nicht, wenn ich ihn rufe. Oder mit ihm reden will. Ich versteh das nicht. Die Bibel ist doch auch voll davon, dass Gott mit Menschen redet. Wieso macht er das bei mir nicht? Warum antwortet er mir nicht? Und diese Stille in so einer Kirche – Wenn ich da allein drin sitze... Das halte ich fast nicht aus. Dieses Schweigen am andern Ende der Leitung. Kennste das?

M: Vielleicht kommt seine Antwort nicht in der Form, auf die du wartest. Keine Stimme mit himmlischem Hall, keine singenden Engelein. Aber das muss ja auch nicht sein. Gott kommt – auch in der Bibel – auf so unterschiedliche Weise daher. Und er zeigt sich den Menschen dort in vielen Facetten: Er ist Hirte oder Helfer in der Not. Er ist der, der alles

wachsen lässt. Er ist der, der Mauern zum Einsturz bringt, und dann von Elia im leisen Windhauch gefunden wird. Vielleicht kommt seine Antwort auch so unscheinbar daher. Und vielleicht auch mal ganz menschlich – im wahrsten Sinne des Wortes: Du hast sicher schon mal erlebt, wie ein guter Freund genau die Worte gesagt hat, die du gebraucht hast. Ich finde, da ist auch Gott.

S: Das ist aber schon ein bisschen plaktiv... Kommt zufällig ein Freund zur rechten Zeit, dann machst du bei Gott einen Like mehr... Naja...

M: Woher willst du denn wissen, dass es tatsächlich Zufall war? Es gibt es ja auch nicht selten in der Bibel, dass Gott Menschen lenkt. Oder ihnen Hinweise gibt, was vielleicht als nächstes dran ist. Manche nennen das auch Bauchgefühl.

S: Meinst du, Gott kümmert sich so um uns? Um uns zwei und all die andren zig-Milliarden Menschen hier auf der Welt?

Ich glaube manchmal: ein Grund, warum ich Gott nicht finden kann, ist, weil er unsere Welt einfach beiseite gelegt hat. Die Menschen haben seit sie da sind nur Ärger gemacht. Milliarden Jahre existiert die Erde, und wir schaffen ihren Untergang in ein paar hundert Jahren.

In all der Zeit haben wir nichts dazugelernt. Und gerade wir in den reichen Ländern sind doch viel zu gierig und egoistisch. Ganz ehrlich: Das Beste, was Gott doch da machen kann, ist uns den Vogel zu zeigen und sich abzuwenden.

M: Ja, aber nicht alle sind raffgierig und egozentrisch. Als er den Menschen

geschaffen hat, hat Gott beschlossen: Er will den Menschen nach seinem Bild erschaffen. Und dann war ja da noch die Sache mit dem „Baum der Erkenntnis“. Der Mensch hat also Entscheidungsfreiheit. Und diese Freiheit wird Gott uns auch nicht nehmen.

Und ich glaube nicht, dass Gott sich von uns abgewendet hat. Ich glaube, er ist weiterhin da. Und er will auch weiterhin unser Hirte sein, ein Wegweiser. Er hofft und vertraut, dass wir Menschen gemeinsam mit ihm den richtigen Weg finden können. Und auch wenn das alles ganz klein erscheint: Ich glaube auch daran, dass viele kleine Schritte das Gesicht der Welt verändern können. Mindestens das Gesicht der Welt um uns herum.

S: Boar, jetzt holst du auch noch das olle Kinderlied raus. Wenn wir wieder zusammenhalten und an einem Strang ziehen, damit es allen gut gehen kann. Und wie stellst du dir das ganze vor? Gott wartet ab, bis es soweit ist, oder was? Und dann zeigt er sich und sagt laut:

„Yeah, Buddies! Ich habe schon immer gewusst, dass ihr das schafft. Ihr seid soooo cool!“

Und dann umarmt er jeden ganz fest. Oder zumindest kriegt jeder nen Ellenbogen-Check. Wegen Corona.

M: Naja, dass es soooo kommt, glaube ich nicht. Aber Gott hält sich nicht einfach so raus. Er ist doch selber Menschen geworden, weil er genau wissen wollte, wie es uns geht. Womit wir zu kämpfen haben. Und weil wir halt so Typen sind, die hauptsächlich das glauben, was sie sehen. Ähnlich wie bei dir in der Kirche: Wenn du nach einem direkt sichtbaren, hörbaren Gott suchst, leibhaftig, wie Jesus Christus damals vor 2.000 Jahren, dann wirst du den so nicht finden kön-

nen.

S: Aber das ist ganz schön krass. Einer, der sich freiwillig ganz klein macht. Auf seine Macht verzichtet und wirklich am Boden ankommt. Und das nur, damit ich mit der Menschlichkeit was anfangen kann. Gerade da begegnet er uns Menschen auf Augenhöhe. Das ist schon krass, wenn ich mir das so überleg.

M: Deshalb finde ich Gott auch eigentlich überall in unserer Welt. Ich finde ihn dort, wo Krieg herrscht oder Unterdrückung. Ich finde ihn dort, wo Menschen in Not sind – Und dort, wo die einen den anderen helfen. Als der Krieg in der Ukraine losging und viele Menschen flohen und Hilfe gebraucht haben, dann gab es ganz viele, die Hilfe angeboten haben, die gespendet haben. Viele haben Geflüchtete bei sich aufgenommen, haben Platz gemacht in der Wohnung und im Haus. Da war überall Gott dabei.

Und Gott ist auch dabei, wenn wir uns allein fühlen. Wenn wir chancenlos sind und dem Tod ins Auge blicken. Ganz eindrücklich für mich ist da Elie Wiesel, der in den 80-ern den Friedensnobelpreis erhalten hat. Er hat in Romanen und Publikationen über seine Erlebnisse in Auschwitz geschrieben. Dort im Todeslager wurde er von einem Mitgefangenen im Angesicht einer Hinrichtung gefragt: „Wo ist dein Gott jetzt?“ Und seine Antwort war so kurz wie klar: „Der hängt dort am Galgen.“

S: Du meinst überall, wo es bei uns finster ist und dunkel, da ist Gott erst recht?

M: Genau. Wie viele Kinder werden ohne ein ordentliches Dach über dem Kopf geboren? Mit Eltern auf der Flucht. Und wenn die zu einem Menschen kommen, der sich daran erinnert, was es

heißt, Christ zu sein und was uns Christus an Evangelium – also froher Botschaft – hinterlassen hat, das ist dann quasi Krippe 2.0, wenn man so will.

Und für die Menschen, die da aufgenommen werden, ist das zunächst einmal wie Weihnachten. Wenn die Worte fehlen, wenn wir allein und einsam sind, und nur noch Seufzen oder Weinen geht, dann seufzt und weint der Heilige Geist mit. Denn er ist der Tröster, den Gott nach Jesus auf die Erde geschickt hat.

S: Ach... der Heiligen Geist... Auch so was, mit dem ich nix wirklich anfangen kann. Was soll das denn sein? Der Heilige Geist.

M: Der Heilige Geist ist eigentlich ganz einfach: Das Symbol für den Heiligen Geist ist ja die Taube. Hast du dich in Erlangen mal umgesehen? Hier gibt es überall Tauben. In den Straßen, im Bahnhof, auf den Dächern, in den Gärten. Überall Tauben, egal wo man hinschaut oder hingeht. Du kriegst die Tauben nicht los.

S: Sag mir bitte, dass du das nicht ernst meinst. Der Heilige Geist wie eine Taube... Guru, guru, guru...

M: Ja, doch. Zumindest was die Omnipräsenz angeht. Das hat er mit den Tauben gemeinsam: Er ist überall bei uns.

S: Ja, er ist sogar ziemlich penetrant. Tauben kann man kaum verjagen und die Stacheln helfen ja auch nicht wirklich dabei, Tauben loszuwerden. Die brüten da trotzdem und sind mitten in unserem Leben dabei.

M: Genau. Und das ist Gott: Immer dabei. Manchmal unscheinbar, manchmal penetrant. Aber immer dabei.

S: Danke dir. Das waren mal coole Gedanken... Über die muss ich wirklich einmal nachdenken. Da waren viele gute Bil-

der dabei, die mir vielleicht helfen können, ein Stückweit Gott besser zu verstehen. Und vielleicht auch wieder zu finden...

M: Und weißt du noch was Cooles? In der Bibel beim Propheten Jeremia steht (Jer 29, 13-14): *Gott spricht: wenn ihr mich von ganzem Herzen suchen werdet, dann werde ich mich von euch finden lassen.*

S: Gott suchen, das war für mich jetzt echt dringend. Mich hat das beschäftigt, wo ich ihn finden kann. Und warum ich ihn weder sehe noch höre. Gott suchen, heißt glaub ich auch, wissen, dass ich Gott brauche. Dann ist die Suche nach ihm ganz dringend. Dann ist es auch nicht egal, ob ich ihn heute finde oder erst in einer Woche. Ich muss ihn finden. Und das schöne ist ja, dass er sich dann finden lässt. Überall in der Welt. Ich muss nur lernen, mich freizumachen von meinen eigenen Vorstellungen, wie Gott sich für mich finden lässt. Sonst verpasse ich tatsächlich, ihn zu finden...

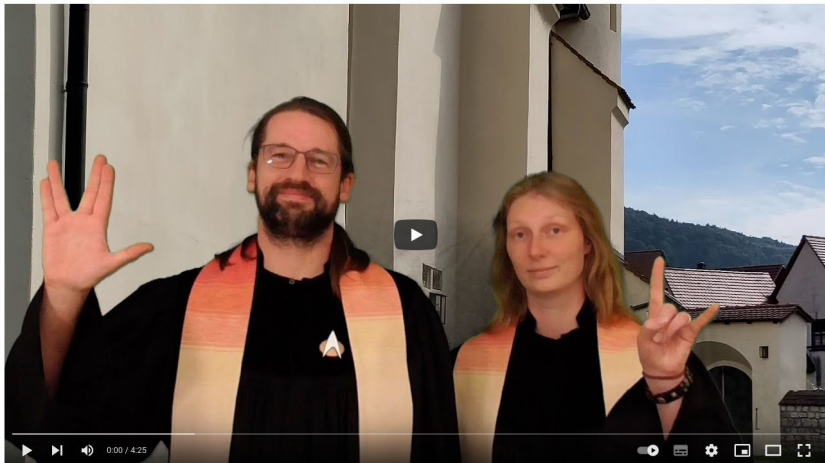
M: So erleb ich ihn auch. Wenn es wichtig ist, ist er da. Wenn es dringend ist, ist auf ihn Verlass. Und wenn es einfach ein gutes Beisammensein ist, dann lässt er sich das auch nicht nehmen. Und in der Rückschau kann ich ihn an wirklich vielen Stellen meines Lebens entdecken.

S: Das ist richtig spannend: So wie jetzt mit dir ins Gespräch kommen, mit anderen Gott suchen und finden und Gott denken und fühlen. Mal fragen „Was glaubst denn du?“ In einem so persönlichen Thema lernt man sich auch nochmal ganz anders und neu kennen. Ich freu mich jetzt schon auf später, wenn wir uns gemeinsam in den Workshops auf die Suche machen nach dem je eigenen Gott

und Gott-erleben.

M: Und bis dahin feiern wir gemeinsam weiter Gottesdienst und finden Gott hoffentlich auch in der Musik, im Gebet, in seiner frohen Botschaft und in der Gemeinschaft, die uns mit ihm und durch ihn verbindet.

Amen.



Auf zu neuen Ufern - Wir kommen an die ESG Erlangen

<https://www.youtube.com/watch?v=E6TjvCaQ5w>

Rückblick aufs Sommersemester 2023

Marita Schiewe

Der fulminante Startschuss ins ESG-Sommersemester war die Verabschiedung von Marianne. Ein großer Abend mit sehr vielen Gästen – auch aus der ESG-Vergangenheit –, fröhlichen Liedern und gutem Essen. Die ganze Familie Franz wurde verabschiedet, inklusive der gerade willkommen geheißenen Enkelin Pauline. Wir werden Marianne alle sehr vermissen.

Und wir freuen uns über Vlora, unsere neue Hausmeisterin, die freilich mit drastischer Stundenreduzierung nicht mehr so präsent sein kann, wie es Marianne war.

Das Sommersemester war geprägt von der Predigtreihe: „Religion und Emotion im Film“. Wir Hauptamtlichen wählten folgende Filme aus:

Star Trek: Insurrection, Der Hobbit, Blues Brothers, Quo vadis, Jesus von Montreal, Der letzte Samurai, Babettes Fest, Sing, Forrest Gump.

Mein persönliches Highlight war der Gottesdienst zu Blues Brothers, da tatsächlich eine entsprechend gekleidete Band auftrat und einige Stücke aus dem Film zum Besten gab – spitzenmäßig!

Die Filme wurden jeweils zwei Wochen vorher angekündigt, sodass die Studis sie privat vorab ansehen konnten. An einem Abend wurde auch ein Film gewählt, der dann als Sommerkino open air nach dem Gottesdienst angesehen wurde. Die Wahl fiel auf: Per Anhalter durch die Galaxis.

Anlässlich des Kirchentags traf am



Bau des Verschenke-Häuschens

Dienstag zuvor eine Ü60-Radlergruppe in Erlangen ein, die von Dortmund (dort war der Kirchentag 2019) nach Nürnberg radelte. In Erlangen übernachteten sie in diversen Unterkünften; in der ESG feierten sie mit uns Gottesdienst zum Thema „Der Hobbit“. Der Abend war dann auch mittelalterlich / hobbitmäßig gestaltet: Auf der Feuerstelle wurde ein riesiger vegetarischer und leckerer Eintopf bereitet und alle wurden satt. Auf dem Kirchentag selbst war die ESG ebenfalls an verschiedenen Punkten präsent.

Erstmals seit Corona fand auch wieder eine ESG-Wochenendfreizeit im Sommer statt – sie führte nach Leutershausen, bei herrlichem Wetter konnte das Miteinander genossen werden. Fotos dazu stehen auf der Homepage.

Ganz neu: Seit ein paar Wochen gibt es vor dem ESG-Haus ein Verschenke-Häuschen. Wer möchte, kann darin gebrauchte Dinge ablegen. Wer möchte, kann sie mitnehmen. Es funktioniert super. Eine tolle Idee des AK Nachhaltigkeit! Die Stadt Erlangen sponserte den Kauf. Der Bau des Häuschens war allerdings sehr aufwändig. Aber mit vereinten Studi-Kräften konnte das Unternehmen an einem Wochenende gestemmt werden. Auch dazu finden sich Fotos auf der Website. Außerdem zur Radl-Badl-Tour, Mr. X, Sommerserenade, Semesteranfangsgottesdienst und... zum fulminanten Schlussakkord des Semesters: Dem Benefizkonzert des Pop- und Gospelchors.



Benefizkonzert des Pop- und Gospelchors

weitere Fotos: www.esg-erlangen.de/fotos-sose-2023.html

Predigt über das Thema Stress

Im Rahmen der KHG-Predigtreihe „Negative Gefühle“

Ökumenischer Abschlussgottesdienst zum Wintersemester 2022/23, 7.2.23

Marita Schiewe

Ihr Lieben!

Der katholische Theologe Johann Baptist Metz sagte mal: Die kürzeste Definition von Religion ist: Unterbrechung. Im Zentrum des Alten Testaments steht das Gebot der Sabbatruhe. Dafür gibt es zwei Begründungen: Gott selbst ruhte, nachdem er die Welt geschaffen hatte. Älter ist aber sicher die Begründung: Ihr seid selbst Sklaven und Sklavinnen in Ägypten gewesen. Ihr wisst, wie unmenschlich es ist, pausenlos arbeiten zu müssen. Ihr wisst, wie es ist, ausgebeutet zu werden. Darum: Macht es anders! Am siebten Tag sollst nicht nur Du ruhen sondern alle: Einheimische und Fremde, auch Deine Magd und Dein Knecht und sogar Deine Tiere.

Manchmal denken wir: Was leben wir doch in einer stressigen Zeit im 21. Jahrhundert. Früher war alles entspannter. Da gab's noch keine Smartphones, Pushnachrichten, Posts, WhatsApp oder Signalgruppen. Tatsächlich wurde das Burnout-Syndrom aber bereits in den 70er Jahren beschrieben, Stress muss es damals also auch schon gegeben haben. Und da gab es ja noch nicht mal Computer in der normalen Bevölkerung, geschweige denn das Internet. Ja, aber noch früher, bevor es das Fließband gab oder vor der Industrialisierung. Damals gab es aber auch noch kein Arbeitsrecht und die Menschen mussten oft 50 Stunden und mehr arbeiten. Die Missstände, die wir heute im globalen Süden beob-

achten – billige Produzenten in der Lieferkette – waren auch mal bei uns gewesen. Gerhart Hauptmann hat das in „Die Weber“ anschaulich beschrieben. Ich glaube, das war ein sehr stressiges Leben damals, zumindest für die Arbeiterinnen und Arbeiter.

Und wenn wir noch ein paar Jahrhunderte zurückgehen, finden wir bei Meister Eckhart, Hildegard von Bingen und Bernhard von Clairvaux Hinweise für gestresste Menschen.

Daher wundert es nicht, dass „Stress“ auch in der Bibel Thema ist. Auch wenn das anders formuliert wird. Stress aus dem englischen heißt schlicht: (Anspannung, Druck). Gemeint ist: Eine starke Leistungsanforderung, eine Überlastung die zu gesundheitlichen Schäden führen kann.

Und das gab es natürlich auch schon zu biblischen Zeiten. Ich erinnere nur an die gequälten Sklavinnen und Sklaven in Ägypten. An Jakob, Mose und den neugeborenen Jesus, die fliehen müssen. Verfolgung und Flucht: Das ist extremer Stress.

Wer so ein Trauma erlebt hat, gibt dieses unbewusst oft an seine Kinder und Enkel weiter. Kein Wunder, dass in unserer Gesellschaft psychische Krankheiten von Jahr zu Jahr zunehmen. Resilienz, also dass uns der Stress nichts anhaben kann, ist bei uns nicht sehr ausgeprägt.

Aber wir können Gott danken, dass es schon ein paar Jahrzehnte her ist, das

unsere Vorfahren fliehen mussten. Nun leben wir dankbar in einem Land, das andere Geflüchtete aufnehmen kann. Zurück zu „Stressgeschichten“ aus der Bibel:

Mir sind als erstes die Jünger im Sturm auf dem See Genezareth eingefallen. Die Wellen ergießen sich in das Boot. Alle sind verzweifelt am Schöpfen. Kein Wunder: sie kämpfen um ihr Leben. Stress im Übermaß! Wenn es tatsächlich ums Überleben geht, ist es sinnvoll, wie unser Körper reagiert: Er konzentriert sich auf die wichtigsten Funktionen, die Muskeln spannen sich an, setzen ungeahnte Kräfte frei. Ja, die Jünger müssen kämpfen, sie haben Angst, unterzugehen.

So real ist unser Leben ja selten bedroht. Bei uns geht es eher darum, diese Prüfung und damit das Semester zu schaffen. Aber damit verbinden sich ja auch oftmals existenzielle Fragen.

Was machen nun die verzweifelten Jünger in ihrem Mega-Stress? Sie merken, dass sie sich mit all ihrem Wasserschöpfen nicht retten können. Sie halten kurz inne, unterbrechen ihr Schöpfen und überlegen, wer ihnen helfen könnte.

Sie wenden sich dem schlafenden Jesus zu, sie müssen ihn erst wecken um ihm zu zurufen: Wir kommen um! So tu doch was! (Das war sicher eine Sache von wenigen Sekunden, aber ich will ja etwas finden, was ich aufs Heute übertragen kann)

Immerhin eine kleine Unterbrechung des Tuns. Das ist das erste, was ich tun kann, wenn mir alles zu viel wird und ich im Stress zu versinken drohe: Erst mal innehalten. Dann überlegen, was mir helfen könnte oder wer mir zur Seite springen könnte.

Ich kann mich besinnen und mal bei Gott anfragen, ob er nicht Hilfe schicken

könnte. Ich kann dazu aber auch ganz bewusst die Arbeit ruhen lassen. Ich will mich nicht in den Strudel runterreißen lassen. Ich breche ab und gönne mir eine kleine Auszeit. Vielleicht gehe ich dazu an die frische Luft, in den Wald, in eine Kirche oder an einen stillen Ort um zur Ruhe zu kommen.

Dass mitten im Stress Jesus erscheint und ihm gebietet zu verschwinden, kann ich nicht erwarten. Da lässt sich die Geschichte schlecht ins Heute übertragen. Aber ich kann darauf achten, was mir mein Körper signalisiert.

Bei den Jüngern war das wohl so, dass die merken: Die Kraft lässt nach, oder: wir können mit den Wellen nicht mithalten. Mir zeigt mein Körper an: ich kann mich nicht mehr konzentrieren, der Puls geht nach oben, mein Kopf tut weh, der Nacken ist verspannt. Damit will er mir sagen: Es reicht, mach mal Pause, unterbrich Deine Arbeit.

Das ist eigentlich auch eine erste gute Seite des Stresses – ich sollte ja auch das Positive an dem Negativen herausstreichen – die gute Seite des Stresses ist: Mein Körper redet zu mir: Du brauchst eine Unterbrechung.

Also unterbrechen wir mal.

Dass „Unterbrechung“ die einfachste Art von Religion sein soll, kann ich nicht ganz teilen: Nur indem ich mit etwas aufhöre, ist das noch kein religiöser Akt, finde ich. Aber das Unterbrechen ermöglicht eben das Heraustreten und achtsame Wahrnehmen meiner selbst.

Beim bewussten Atmen kann ich mich daran erinnern: Wie die Luft zum Atmen mich umgibt, so umgibt mich Gottes Gegenwart. Und wenn ich mir dessen bewusst werde, dann kann diese kleine Auszeit von der Arbeit tatsächlich spirituell

gefüllt werden. Ich kann ein kurzes Gebet sprechen, einen Liedvers singen, meinen Körper dehnen und Gott für ihn danken.

Eine zweite Geschichte, die mir eingefallen ist: Maria und Marta. Wie wir wissen, ist Jesus als Wanderprediger mit seinen Jüngern durchs Land gezogen, ohne zu arbeiten. Sie lebten davon, dass sie finanziell und materiell unterstützt wurden von den Jüngerinnen: Das ist die Überschrift in meiner Lutherübersetzung von 1984: Jüngerinnen Jesu. Dort heißt es:

Und es begab sich, dass er von Dorf zu Dorf zog und predigte vom Reich Gottes; und die Zwölf waren mit ihm dazu etliche Frauen, nämlich Maria Magdalena, und Johanna, und Susanna und viele andere, die ihnen dienten mit ihrer Habe.

Die werden für die ganze Truppe immer mal wieder eingekauft haben. Ohne sie hätte das Wanderpredigerdasein wohl schnell ein Ende gefunden. Und immer mal wieder waren sie auch eingeladen z. B. bei Marta.

Die hatte nun Mühe, Jesus und sein Gefolge, also wahrscheinlich mehr als 20 Personen, zu versorgen. Das stelle ich mir unglaublich stressig vor. Sie tut und macht und schafft und ist voll im Stress.

Da kommt ihr als erster Gedanke – ganz nachvollziehbar: wer kann mir helfen? Sie sieht, dass ihre Schwester Maria es sich in der Schar der Gäste bequem gemacht hat und dem Wanderprediger beim Erzählen zuhört. Ganz ehrlich: Ich wäre auch empört gewesen! Sie fordert Jesus auf, Maria zum Arbeiten zu schicken.

Aber Jesus widerspricht: „Marta, Marta, du machst dir viele Sorgen und Mühen. Aber nur eines ist notwendig. Maria hat den guten Teil gewählt, der wird ihr nicht

genommen werden.“ Was für eine Antwort! Ich nehme mal an, Marta war sehr dominant gewesen und hat ihre Schwestern gerne rumkommandiert. Dem wollte Jesus etwas entgegenhalten, daher nimmt er Maria in Schutz.

Was können wir daraus lernen für unseren Umgang mit Stress?

Allgemein kann ich daraus schwer etwas ableiten. Aber konkret für den Stress, den ich mir mache, wenn ich Gäste habe, kann ich etwas lernen. Das Wichtigste ist eben nicht, dass das Essen pünktlich auf dem Tisch steht und ich ein perfektes Menü biete und wirklich alle satt werden.

Jesus verschiebt die Prioritäten und ich darf das auch.

Vielleicht ist das Wichtigste, dass sich die Menschen wohlfühlen. Eine gelassene Gastgeberin wird entspannte Gäste haben. Zeit wollen wir miteinander verbringen. Achtsam miteinander umgehen. Wenn der Hunger größer wird, finden sich vielleicht Menschen, die bereit zum Anpacken sind.

Marta wollte alle gut versorgen, das ist nicht zu kritisieren. Aber sie macht sich Sorgen und Mühen und zieht andere noch mit hinein in den Stress. Das möchte Jesus verhindern. Ich lerne daraus: Wenn ich es allen recht und schön machen will und mich von meinen eigenen Ansprüchen stressen lasse, lohnt es sich, inne zu halten. Durchzuschlafen und mal zu überlegen: Was brauche ich jetzt? Was brauchen die anderen jetzt? Was ist denn jetzt dran?

Die perfekte Gastgeberin brauche ich nicht zu mimen. Die perfekte Gastgeberin wird Gott selbst in der Ewigkeit sein. Daran brauche ich mich nicht zu messen.

Amen

Sommerfahrt 2022

Aus dem „Wort zum Dienstag“ der KHG, Nr. 3/WiSe 22/23, 22.11.22

Moritz Wild, KHG

TAG 1 – Gestartet sind wir am Donnerstag, den 1. September. Eine denkbar lange Autofahrt brachte uns nach Amsterdam. Dort angekommen erhielten wir von Moritz und Eva unsere feschen Crew-T-Shirts und bezogen unsere Wohnanhänger bzw. Zelte für die folgenden Tage. Aber dessen nicht genug, wurde der Abend gleich genutzt und so durften wir auf einer Grachtenrundfahrt einen ersten Eindruck von der „bunten und offenen“ Stadt gewinnen. Der Geruch von Gras und die Geschichten unseres Kapitäns gaben einen spannenden ersten Eindruck. Der Abend wurde vom Sonnenuntergang hinter der Nikolaikirche vom Boot aus gekrönt.

TAG 2 startete nach dem reichhaltigen, selbstorganisierten Frühstück im Anne-Frank-Haus. Es ist äußerst beeindruckend,

wie sich die Familie Frank – für lange Zeit dort abgeschottet von der Welt – durchgeschlagen hat. Das Museum ist ein packender Ort und eindrücklich gestaltet. Nach dem Museum haben wir im Vondelpark, einem großen weitläufigen Park gepicknickt.

Unser nächster Programmpunkt war ein Treffen mit Kees Kok von der Ekklesia Amsterdam. Die Ekklesia Amsterdam ist eine Freikirche, die aus der ehemaligen katholischen Studierendengemeinde von Amsterdam entstanden ist. Kees hat uns das Wirken dieser Freikirche vor allem durch die Musik und die Theologie von Huub Oosterhuis ausführlich erläutert und vorgespielt. Im Anschluss fuhren wir mit der Fähre in den hippen und modernen Stadtteil Amsterdam Noord. Ein tolles Abendessen in einem dort typischen



Gespräch in der Ekklesia Amsterdam



Lokal hat uns erwartet. Es war guut :)

TAG 3 – Der nächste Tag war zu freien Verfügung, sodass verschiedenste Attraktionen, wie z.B. das Van-Gogh-Museum, das STRAAT (Street Art Museum), „The Lord in the Attic“, der Zoo Artis, ein Spiel von Ajax Amsterdam und diverse andere spannende Orte erkundet werden konnten.

TAG 4 – Der Sonntag führte uns nach einem entspannten morgen in den Gottesdienst der deutschen evangelischen Gemeinde in Amsterdam. Wir haben die Musik kräftig mit unterstützt und gerne ökumenisch mitgefeiert. Danach haben wir im Gespräch die Probleme und Möglichkeiten der Auslandsgemeinde kennenlernen dürfen.

Als nächstes haben wir eine Stadtrallye durch Amsterdam von "Mystery City Games" gemacht und mit Rätseln die Stadt durchquert und diverse Orte mit großer Vergangenheit erkundet. Zum Abschied aus Amsterdam haben wir surinamesisches Essen probiert. Die Herkunft

des Essens ist eine ehemalige niederländische Kolonie im Norden Südamerikas und sehr typisch für Amsterdam. Zum Abschluss haben wir noch die Pytonbrug im Nord-Osten der Stadt bei Nacht besucht und coole Fotos gemacht.

TAG 5 – Am nächsten Tag ging es früh los Richtung Norden. Nach ca. 20 Minuten Fahrt erreichten wir die Windmühlen von Zaanse Schans. Die Farbmühle „De Kat“ durften wir sogar besichtigen. Es ist zutiefst beeindruckend, wie in dieser Mühle die großen Zahnräder und die gesamte Mechanik komplett aus Holz gebaut sind. Die Mühle drehte sich sogar und war komplett funktional. Mit diesen Eindrücken sind dann zügig von Holland nach Enkhuizen gefahren und durften schließlich auf unserem Schiff einziehen.

Gerrit, unser Skipper und Johanna, unsere Bootsfrau haben uns herzlich begrüßt und wir haben, nachdem alles verladen war, gleich abgelegt. Gleich nach dem losfahren durften wir als erstes das Erstellen des ersten klassischen See-



mannsknotens üben und bald darauf auch die ersten Segel hissen.

Bald darauf gab es mit einer Kartoffel-suppe ein erstes selbstgekochtes Mittagessen. Leider war wenig Wind, sodass wir am Ende mit etwas Motorunterstützung gegen Abend Stavoren erreichten. Dort haben wir uns Nasi Goreng gekocht – das berühmteste Gericht der Niederländischen Marine, zu der unser Skipper früher gehört hatte. Es hat wunderbar geschmeckt :). Nach der ersten Abendandacht ging dieser tolle Tag müde zu Ende.

TAG 6 – Der nächste Tag hatte zunächst weiter wenig Wind, sodass wir nur langsam voran kamen. Gegen Mittag aber hatten wir plötzlich so richtig Wind, sodass unsere Skipper beschlossen, die Richtung zu ändern und Kurs auf Den Oever zu nehmen. Leider ließ der Wind eine Stunde später wieder nach, sodass wir auch wieder etwas auf den Motor angewiesen waren. Dennoch konnten wir so

durch die Schleuse raus ins Wattenmeer fahren. Dort konnten wir den Abend bei einer feinen Bolognese genießen.

TAG 7 – Der nächste Tag war ein weiteres Highlight.

Wir sind bei angehender Ebbe raus aufs Wattenmeer gefahren und mit Schwung auf eine Sandbank aufgefahren. Durch das Fortschreiten der Ebbe sind wir dann richtig auf dem Watt aufgesessen und konnten über die Leiter auf eine Wattwanderung aufbrechen. Das ist schon ein spannendes Gefühl an den Füßen... und es gib allerlei zu entdecken. Zum Beispiel, dass unser Boot wegdriftet... und das Wasser auch schneller wiederkam als erwartet und wir mussten am Ende schnell zum Schiff zurückkehren. Als wir wieder frei waren, sind wir zurück nach Den Oever und dann über die Schleuse wieder ins IJsselmeer. Dort konnten wir mit gutem Wind nach Medenblick kreuzen. Dort angekommen, haben wir gemeinsam gegrillt, mit sogar ein paar Ein-

heimischen als Gästen.

TAG 8 – Der nächste Morgen war etwas grau aber dafür schön windig. Der zwischenzeitliche Regen hat uns glücklicherweise das Schrubben unseres Decks wegen des Salzwassers vom Vortrag erspart. Wir sind also mit vollen Segeln endlich mal schnell über das Ijsselmeer gezischt und haben Enkhuizen, unseren Starthafen einfach rechts liegen lassen. Dort sind wir über die Schleuse ins Markenmeer gefahren und von dort weiter bis nach Hoorn, das über eine tolle Altstadt verfügt. Am letzten Abend haben wir dann gemeinsam ein Krimidinner gespielt, das eine Matrosin von uns extra geschrieben und damit für einen lustig-blutigen Abend gesorgt hat.

TAG 9 – Leider war der nächste Tag bereits unser letzter Tag. Diesmal war es richtig windig. Da wir schräg zum Wind gefahren sind, hatten wir richtig Seegang. Unter der Deck war es echt nicht auszuhalten, aber an Deck war es ein Erlebnis die Kräfte der Natur zu sehen und sich von der Gischt am Bug eine klatschen zu lassen ;). Traurigerweise war nach der Fahrt durch die Schleuse unsere Fahrt auch schon wieder zu Ende und wir mussten unser Deck schweren Herzens wieder räumen und uns auf den Heimweg machen. Insgesamt kann ich mich des Werbespruchs unserer Schiffvermittlung nicht entziehen, der da lautet: „einmal segeln – immer Seemann“. Es war eine tolle unglaublich bereichernde gemeinsame Zeit mit vielen Eindrücken, Erkenntnissen und Erlebnissen.



Gesprächsabend über Schizophrenie

Am 24.1.23 waren Michael, Nadine, Petra und Tanja von der Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischen Krankheiten „Pandora e.V.“ (www.pandora-selbsthilfe.de) in der ESG zu einem Gesprächsabend zu Gast.

Wie gestaltet sich der Alltag für einen Menschen mit Schizophrenie? Gibt es Einschränkungen?

Tanja: Ich habe wenig Einschränkungen, um eine gewisse Uhrzeit nehme ich meine Medikamente. Ich achte auf regelmäßigen Schlaf und wenn das mal nicht klappt, bleib ich ruhig. Ich mache seit fast 15 Jahren Atementspannung und das relativiert Alltagsprobleme und lässt Sorgen los. Essen und Trinken und viel Natur und mein Partner und mein Kater sind meistens zusätzliche Stabilisierung für mich.

Petra: unterschiedlich, ich merke keine im Allgemeinen keine Einschränkungen mehr

Wie gehen Sie mit dem "Tabuthema Schizophrenie" um? Was sind Ihre Erfahrungen?

Tanja: Ich bin recht offen mit dem Thema. Ich habe kein Problem, davon zu berichten. Meine Erfahrungen sind immer gut bis jetzt.

Nadine: Psychische Erkrankungen dürfen kein Tabu mehr sein. Durch ein Schulprojekt, spreche ich dieses Tabu immer wieder an. Auch in der Radioredaktion „Durchgeknallt“ wird dieses Thema angesprochen.

Petra: Naja, mein – unser Job ist es ja auch, es aus der Tabuzone rauszuholen. Würde ich woanders arbeiten, würde ich

es wahrscheinlich nicht erwähnen.

Wie sprechen Sie von sich und wie sollen wir von Ihnen sprechen? Sagen Sie: „Ich habe Schizophrenie“ oder „Ich leide unter Schizophrenie“ oder „Ich bin von Schizophrenie betroffen“?

Tanja: Ich habe 2 Psychosen erlebt im Alter von 20-30.

Michael: „Ich kann was über Wahnsinn erzählen, bei Schizophrenie muss ich passen“

Petra: Ich hatte Psychosen.

Kennen Sie Betroffene, die einen „normalen“ 40-Stunden-Job haben? In welchen Bereichen arbeiten diese Personen?

Petra: Nur sehr wenige und ich kenne sie weil, sie im sozialen oder medizinischen Arbeiten, ansonsten eine in der Verwaltung, der Rest arbeitet Teilzeit oder eben gar nicht mehr auf dem ersten Arbeitsmarkt

Müssen Sie Ihr ganzes Leben Medikamente nehmen? Oder gibt es psychosefreie Phasen, in denen die Medikamente reduziert bzw. weggelassen werden können?

Tanja: Ich nehme Medikamente niedrig dosiert und sie geben mir eine Art Schutz.

Petra: Reduzieren oder gar absetzen ist

meistens ein längeres Projekt, zum Teil über Jahre. Ich selbst habe einmal abrupt abgesetzt und das ist mir nicht gut bekommen. Bei dem 2.Versuch habe ich mir lange Zeit gelassen und jetzt nehme ich nur in absoluten Ausnahmefällen etwas (1 bis 2x im Jahr)

Inwieweit wurde Ihre Lebensplanung durch die Schizophrenie zerstört? Was konnten sie dennoch umsetzen?

Tanja: Ich bin im Nachhinein froh. Jetzt habe ich mehr Zeit zum Leben als zu arbeiten. Ich arbeite mit meinen Erfahrungen und das ist Wunderbar.

Petra: nicht zerstört, aber drastisch geändert, das Psychologiestudium habe ich möglicherweise gerade deshalb umgesetzt

Was wünschen Sie sich von der Gesellschaft / der Kirche? Wie könnten wir als Kirche mehr Verständnis für Betroffene schaffen? Was für Möglichkeiten der Begegnung, des Austausches, der „Inklusion“ könnten Sie sich vorstellen?

Tanja: Google gab mir vor Jahren bekannt, dass Jesus ein berühmte Schizophrenie Betroffener ist ... 40 Tage mit dem Teufel in der Wüste kämpfen muss man auch können.

Nadine: Betroffene nicht „nur“ als Betroffene sehen, sondern als Mitmensch in der Gesellschaft. Betroffene mit einbinden, wo es geht und akzeptieren, wenn sie anders reagieren als gedacht.

Petra: ich sehe die Seelsorge als wichtigste Aufgabe der Kirche an, also ist es wichtig, dort auch über seelische Nöte aller Art sprechen zu dürfen.

Was wünschen Sie von der Politik?

Tanja: Finanzielle Mittel, die der Realität entsprechen.

Nadine: Ausreichende Förderung von Hilfsprojekten (in Schulen fest verankern) sowie Erleichterung der bürokratischen Wege.

Petra: vernünftige Arbeitsbedingungen schaffen, die weniger belastend sind, vor allem auch für Pflege usw.

Was wünschen Sie von der Medizin/ Psychiatrie?

Petra: Offenheit für anderen Umgang mit Krisen

Wie häufig muss mit einer neuen Psychose / einem Schub gerechnet werden? Wie lange dauern diese? Können diese auch ambulant behandelt werden?

Tanja: Ich hatte nur 2 bis jetzt und je 6 Monate lang.

Petra: kann man eigentlich nicht beantworten, zu individuell

Wie kündigt sich eine neue Psychose / ein Schub z.B. an? Wie reagieren sie?

Das ist auch sehr individuell, wir besprechen das oft in den Gruppen. Am wichtigsten erscheint uns, akuten Stress zu reduzieren. Evtl. stehen auch Bedarfsmedikamente und Bezugspersonen zur Verfügung. Sehr hilfreich ist oft auch ein Anruf beim Krisendienst Mittelfranken oder bei Pandora.

Sollte in der Presse angegeben werden, wenn bei einer Straftat der Täter/die Täterin schizophren waren?

Tanja: Es gibt laut Statistik keine größere Straffälligkeit bei Psychiatrie-Betroffenen als beim Rest der Bevölkerung.

Anmerkung Petra: zumindest wenn nicht die Faktoren: männliche Jugendliche, Drogen und Alkohol dabei sind ... das kann manchmal eine problematische Mischung ergeben.

Petra: diese Frage würde ich ja gern zurück ans Publikum geben. Muss man das als Leser unbedingt wissen? Was soll es bringen? Steht ja auch nicht da, ob er evangelisch oder katholisch war ... (klei-

ner Scherz). Wir verstehen, dass es für manche Menschen erleichternd ist, eine Erklärung für unverständliches Verhalten zu bekommen, aber oft wird es erst einmal vermutet und dann ist es doch ganz anders, aber der Schaden (bestätigtes, falsches Vorurteil) ist bereits angerichtet.



Vier Töne für ein Halleluja

Der YouTube-Kanal von Ann-Sophie und Martin Hoepfner

<https://www.youtube.com/channel/UC-6XRb12IBPactXSjnb13Vw>

The screenshot shows the YouTube channel page for 'Vier Töne für ein Halleluja'. At the top, there is a navigation bar with the YouTube logo, a search bar, and a microphone icon. Below this is a banner image of a landscape with a rainbow. The channel name 'Vier Töne für ein Halleluja' is displayed, along with the handle '@VierToeneFuerEinHalleluja', 1130 subscribers, and 478 videos. A bio states: 'Ann-Sophie und Martin Hoepfner sind Pfarrer*innen der Evang.-Luth. Kirch...'. The main content area features a video player for 'Neujahrsgruß mit dem Lied zur Jahreslos...' with 1,250 views and a description: 'Hallo und gesegnetes neues Jahr aus Off... Unser Neujahrsgruß für euch mit dem Lied 2023: Du bist ein Gott, der mich sieht. Noten und Text könnt ihr übrigens kosten...'. Below the video player, there is a 'Videos' section with a play button and the text 'Alle wiedergeben'. This section contains four video thumbnails with their respective titles and view counts: 'Gedanken zum 6.8.2023 - Der Himmel geht über allen auf' (291 views), 'Gedanken zum 30.7.2023 - Geh unter der Gnade (KAA...' (396 views), 'Gedanken zum 23.7.2023 - Das sollt ihr Jesu Jünger ni...' (619 views), and 'Gedanker Alle mein' (497 views).

Freundeskreis der
Evangelischen Studierendengemeinde
Erlangen

Hindenburgstr. 46
91054 Erlangen

<https://freundeskreis.esg-erlangen.de>

Bankverbindung
IBAN: DE85 7635 0000 0000 0331 94
BIC: BYLADEM1ERH (Sparkasse Erlangen)