

## Wort zum Sonntag, 22. März 2020

### Gottesdienst zu Zeiten des Corona-Virus:

Solange wir nicht gemeinsam in unseren Kirchen Gottesdienst feiern können, finden Sie an allen 10 Orten unseres Pfarrsprengels ein schriftliches „Wort zum Sonntag“ zum Mitnehmen vor der Kirche, in Ahrensdorf und Petersdorf vor den Schaukästen der Kirchengemeinde. So bleiben wir verbunden im Gebet und im Geist.

### Gottesdienst zu Hause:

Suchen Sie sich einen ruhigen Moment und einen Lieblingsplatz. Schalten Sie Ihr Handy aus. Lauschen Sie: Wer übernimmt das Glockengeläut, vielleicht ein Rotkehlchen? Oder ein Specht?

*Gott hat uns nicht den Geist der Furcht gegeben,  
sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.*

### Am Anfang:

Die unsichere Zukunft kann Angst machen. Die sozialen Einschränkungen und die ungewisse Zukunft können zur Belastung werden, unter der wir seelisch und körperlich leiden. Achten Sie gut auf sich, und bauen Sie in jeden Tag Elemente ein, wo Sie ganz bewusst sich selbst etwas Gutes tun! Achten Sie auch darauf, jeden Tag in Bewegung zu kommen und sich in die Horizontale nach oben zu strecken!

Dazu eine Anleitung zu einer Körperübung, die auch der Seele gut tut:

- Stellen Sie sich hüftbreit hin (oder setzen Sie sich aufrecht auf eine Stuhlkante).
- Atmen Sie während der ganzen Übung tief durch die Nase ein und aus.
- Wippen Sie auf den Füßen nach vorne und zurück, nach links und nach rechts, wie eine Tanne in leichtem Wind. Pendeln Sie sich dann langsam in der Mitte ein.
- Beugen Sie sich nach vorne und lassen Sie die Arme und den Kopf locker nach unten baumeln. Atmen Sie tief weiter und richten Sie sich ganz langsam auf.
- Strecken Sie die Arme gegen den Himmel und machen Sie sich ganz lang.
- Lassen Sie die Arme locker hängen und stellen Sie sich vor, ihr Kopf wäre am Haarwirbel gehalten wie mit Marionettenfäden.
- Kreisen Sie die Schultern langsam nach hinten.
- Nehmen Sie im ganzen Körper wahr, wo Sie Spannungen oder Schmerzen empfinden und bewegen Sie sich langsam in diese Stellen hinein.
- Klopfen Sie mit Ihren Fingerkuppen sanft den ganzen Kopf ab, die Schädeldecke, die Stirn, die Wangenknochen, den Nacken, und das Schlüsselbein.
- Klopfen Sie für ein paar Minuten sanft die Thymusdrüse über dem Brustbein ab und formulieren Sie für sich, wenn Sie mögen auch laut, was Ihnen im Moment durch Kopf und Herz geht.
- Kneten Sie Ihre Hände, besonders die Handballen.
- Streichen Sie Arme, Rücken und Beine mit den Händen nach unten aus.

## Ein biblischer Text spricht:

Für alles gibt es eine Stunde, und Zeit gibt es für jedes Vorhaben unter dem Himmel:

Zeit zum Gebären und Zeit zum Sterben,  
Zeit zum Pflanzen und Zeit zum Ausreißen des Gepflanzten,  
Zeit zum Töten und Zeit zum Heilen,  
Zeit zum Einreißen und Zeit zum Aufbauen,  
Zeit zum Weinen und Zeit zum Lachen,  
Zeit des Klagens und Zeit des Tanzens,  
Zeit, Steine zu werfen, und Zeit, Steine zu sammeln,  
Zeit, sich zu umarmen, und Zeit, sich aus der Umarmung zu lösen,  
Zeit zum Suchen und Zeit zum Verlieren,  
Zeit zum Bewahren und Zeit zum Wegwerfen,  
Zeit zum Zerreißen und Zeit zum Nähen,  
Zeit zum Schweigen und Zeit zum Reden,  
Zeit zum Lieben und Zeit zum Hassen,  
Zeit des Kriegs und Zeit des Friedens.

Prediger Salomo, Kapitel 3, Verse 1-8

## Wort zum Sonntag: In der Mitte bleiben.

Vor 21 Tagen war der erste Sonntag der Passionszeit. Und in 21 Tagen wird Ostern sein. Vor 3 Monaten brach die Corona-Epidemie in China aus. Und in 3 Monaten wird unsere Welt eine andere sein. Gestern war offizieller Frühlingsbeginn, wo viele mit dem Fahrrad ins Grüne fuhren. Und morgen schon könnte es sein, dass auch bei uns eine Ausgangssperre verhängt wird. Und wir sind in der Mitte. Die Mitte, das Heute, ist schmal geworden zwischen dem sorglosen Gestern und dem bedrückten Morgen. Wir sind mitten in einem Umbruch. Mitten in einer weltweiten Krise. Mitten in der Passionszeit. Und nun soll der heutige Sonntag, der dritte und mittlere Sonntag der Passionszeit, nach dem Kalender des Kirchenjahrs ausgerechnet ein Freudentag sein. Er heißt Lätare, das bedeutet: „Freut euch“. Würde heute in den Kirchen Gottesdienst gefeiert, würde landauf und landab das Lied 398 aus dem Evangelischen Gesangbuch gesungen: „In dir ist Freude in allem Leide...“ Mitten im Leid soll Zeit für die Freude sein. Ist das nun passend? Ja, das ist passend und wichtig, weil es auch ein Zeichen der Solidarität und der gemeinsamen Hoffnung ist, die Freude am Leben wach zu halten. Am heutigen Sonntag ist einerseits Zeit zum Schweigen und Zeit zum Beten, aber tatsächlich auch Zeit zum Lachen, zum Tanzen, Zeit um unbeschwert Pirat oder Pferd zu spielen, Zeit, doch noch Orangenmarmelade zu kochen, Zeit zum Skypen. In diesen außergewöhnlichen und besorgten Tagen soll die Freude immer wieder in unsere Mitte springen und unsere Herzen stärken. Und die Mitte, die uns bleibt, zeitlich und örtlich, ist schmal geworden. Die zeitliche Mitte ist nur das Heute. Und die örtliche Mitte, der Lebensmittelpunkt, ist nur das Zuhause. Hier leben wir nun, zu Hause, aus Solidarität und aus Vernunft. Das Leben im Hier und Jetzt soll aber nicht nur ein Abwarten und Ausharren sein, es soll volles, gestaltetes Leben sein, mit Zeit zum Reden und Weinen, zum Ausreißen und zum Nähen.

In unser Hier und Jetzt hinein lasse ich den Prediger Salomo zu Wort kommen, der in der hebräischen Bibel auch Kohelet heißt, „Versammler“. Er versammelt uns um sich mit seinen berühmten Worten, steht nun in der Mitte und spricht in unsere Zeit hinein. Er ist ein kluger Beobachter. Als einer der wenigen biblischen Autoren ist er sehr zurückhaltend mit Deutungen der Vergangenheit und mit Verheißungen für die Zukunft. Er beobachtet und beschreibt ohne zu werten. Kohelet ist dabei nicht resignativ oder fatalistisch. Er schaut, denkt nach und sagt: „Für alles gibt es eine Stunde, und Zeit gibt es für jedes Vorhaben unter dem Himmel.“ Kohelet versammelt uns um sich, beobachtet die Zeit und sucht für jeden Moment das Richtige. Für den heutigen Tag mitten in der Coronakrise ist Kohelet eine weise Stimme, die dazu rät, diese Krise (noch) nicht zu deuten, sondern für die sich so rasch wandelnde Gegenwart umsichtig und immer neu festzustellen, was im Zentrum stehen soll. Die Deutungsoffenheit ist deshalb wichtig, weil aktuell zu viele ungute und falsche Interpretationen der Coronakrise zu hören und zu lesen sind. Doch diese Krise hat kein „Warum“ und kein „Wozu“. Niemand wollte diese Epidemie. Niemand ist dafür verantwortlich zu machen. Niemand ist interessiert an der menschlichen und wirtschaftlichen Not, die sich durch die Krise ergibt. Dieses Virus hat keine Nationalität, keine Weltanschauung und keine Religion. Und diese Krise hat keinen Zweck. Sie ist kein Mittel, um irgendetwas über die Menschen herauszufinden oder die Welt zu verbessern. Nach der Coronakrise wird die Welt für immer verändert sein, und dies hoffentlich auch an vielen Stellen im positiven Sinne. Deswegen ist diese Krise aber noch lange nicht sinnvoll oder gar notwendig. Bevor wir uns solche Deutungen zu eigen machen, sollten uns die am Coronavirus Verstorbenen vor Augen sein, die viel zu vielen Menschen, die diese Krankheit nicht überstehen. Nein, weder Schuldige in der Vergangenheit noch einen Nutzen für die Zukunft sollen wir benennen, sondern im Hier und Jetzt mit offenen Herzen und viel Vernunft leben und handeln. Wir sind in der Mitte, in der Mitte einer Passionszeit, wo uns nur bleibt, das zu tun, was hier und jetzt das Richtige ist. Und für das Richtige halte ich an diesem Sonntag Folgendes:

Offizielle Nachrichten hören.

Abstand halten.

Kleine Kinder schützen vor Verunsicherung und Nachrichten, die Angst auslösen können.

Das Handy für einen halben Tag ausschalten.

Lasagne kochen.

Die Großeltern nicht besuchen, aber anrufen.

Hoffnung bunkern.

Frieden bewahren in allen Beziehungen.

Schach spielen.

Hilfe anbieten.

Hilfe annehmen.

Tanzen (zu Hause).

Nicht verzweifeln.

Zu Hause bleiben.

Hände regelmäßig waschen.

Ruhe bewahren.

Musik machen.

Fürbitte halten.

Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, bewahre Eure Herzen und Sinne in Christus Jesus. Amen.

## Fürbitte

Christus,  
du bist mitten unter uns.  
Du weißt um unsere Not.

Wir klagen um die Verstorbenen der vergangenen Tage und Wochen.  
Wir bitten für die Angehörigen, die ihre Nächsten im Sterben nicht begleiten konnten.  
Lass sie Trost erfahren.

Wir beten für die Frauen und Männer in den Krankenhäusern,  
die eine noch nie dagewesene Situation meistern müssen,  
und die wissen, dass es noch schlimmer werden wird.  
Lass sie Unterstützung spüren. Halte ihre Hoffnung wach.

Wir beten für alle, die politische Entscheidungen treffen müssen,  
für alle, die sich über ihre Kräfte engagieren für andere Menschen in Not.  
Erhalte ihre Tapferkeit.

Wir beten für alle Frauen, die in diesen Tagen ein Kind zur Welt bringen werden.  
Werden sie die nötige medizinische Versorgung erhalten können?  
Gib du ihnen Zuversicht und guten Mut.

Wir beten für alle, die unter der Einsamkeit leiden.  
Hilf uns, niemanden zu vergessen.

Wir beten für alle, die Angst haben.  
Lass Ruhe und Hoffnung wachsen in ihrer Mitte.

Wir bitten dich für alle, die kein Zuhause haben.  
Wir bitten dich für alle Menschen in Flüchtlingsunterkünften,  
die sich nicht angemessen vor dem Virus schützen können.  
Wir bitten dich für alle Kinder, die in schwierigen Umständen leben.  
Behüte sie, dass sie diese Tage wohlbehalten überstehen.

Wir bitten um Deinen Schutz, deine Zuversicht, um deine Gegenwart,  
heute und morgen und jeden Tag.

Vater unser im Himmel...

*Gott segne dich und behüte dich.  
Gott lasse sein Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig.  
Gott erhebe sein Angesicht auf dich und gebe dir Frieden. Amen.*

Musik zum Ausgang: May the road rise: Irisches Segenslied,  
<https://www.youtube.com/watch?v=VF-ZH4mymtk>

### **Spendenempfehlung: Hilfe für syrische Flüchtlinge**

Angesichts der dramatischen Lage an der griechisch-türkischen Grenze und auf den griechischen Inseln ruft Bischof Christian Stäblein zu Spenden auf:

Diakonie Katastrophenhilfe, Berlin, Evangelische Bank, IBAN: DE68 5206 0410 0000 5025 02; BIC: GENODEF1EK1; Stichwort: Flüchtlingshilfe Syrien

### **Hilfe beim Einkaufen:**

Gehören Sie zu einer Risikogruppe (besonders ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen sind gefährdet) und brauchen Unterstützung beim Einkaufen? Schützen Sie sich und zögern Sie nicht, um Hilfe zu bitten! Kontaktieren Sie telefonisch jüngere Nachbarinnen und Nachbarn im Dorf oder melden Sie sich im Pfarramt. Ich werde Ihre Anliegen koordinieren.

Kontakt Pfarramt Herzfelde: Pfarrerin Christine Rosin, 039885 2240,  
[pfarrerin.rosin@kkobereshavelland.de](mailto:pfarrerin.rosin@kkobereshavelland.de)

### **Wie schütze ich mich und andere vor dem Coronavirus?**

Bleiben Sie wenn immer möglich zu Hause und vermeiden Sie soziale Kontakte!

Halten Sie beim Einkaufen 1-2 Meter Abstand zu anderen Menschen!

Waschen Sie regelmäßig die Hände!

Halten Sie die Hygieneregeln beim Husten und Niesen ein!

### **Was tun bei Verdacht auf Corona-Infektion:**

Wenden Sie sich telefonisch an Ihren Hausarzt oder wählen Sie die 116117, die Nummer des ärztlichen Bereitschaftsdienstes, wenn Sie die Sorge haben, sich mit dem Coronavirus infiziert zu haben.

Findest du den Weg in die Mitte?

