

Segen

Es segne und behüte uns
der allmächtige und barmherzige Gott,
+ Vater, Sohn und Heiliger Geist. Amen.

Sie erreichen uns telefonisch:

Pfarrerin Bettina Roth: 04740 - 1211

Mail: roth.bettina.pfr.n@gmx.de

Das Kirchenbüro ist erreichbar:

Madeleine Michailidis: Donnerstags 10-12:00 Uhr

Mail: kirchenbuero.dedesdorf@kirche-oldenburg.de

Veranstaltungen: siehe Kirchen Kurier

Gottesdienst 02.07. 18:00 Uhr

Vorschau:

**02. Juli Kirche auf dem Rad ab 10:00 Uhr mit
Reisesegen, ab 13:00 Uhr Live-Musik von der Orgel
mit Natalia Gvodzkova, Snacks und Getränke stehen
auch bereit**

Konfirmandenunterricht Laurentiushaus:

22.06. Donnerstag 16:15-18:15 Uhr

Seniorenkreis: erst wieder im Oktober

Bitte nehmen Sie gerne auch das Angebot der Andachten
zum Mitnehmen auf der Homepage wahr. Danke.

Andacht für Zuhause

2. Sonntag nach Trinitatis (18.06.-24.06.2023)

**Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen
seid; ich will euch erquicken.**

Matthäus 11,28

Vorbereiten

Ich zünde eine Kerze an.
Ich lege beiseite, was mich gerade beschäftigt,
und achte auf das Licht.

Mein Kopf und mein Herz sind voll.
Einatmen - ... ausatmen - ... Alles loslassen.
Ich bin hier. Gott ist bei mir. Amen.

Den Wochenpsalm beten

Psalm 36

(6) Herr, deine Güte reicht, so weit der Himmel ist,
und deine Wahrheit, so weit die Wolken gehen.

(7) Deine Gerechtigkeit steht wie die Berge Gottes und dein
Recht wie die große Tiefe.

Herr, du hilfst Menschen und Tieren.

(8) Wie köstlich ist deine Güte, Gott, dass Menschenkinder
unter dem Schatten deiner Flügel Zuflucht haben!

(9) Sie werden satt von den reichen Gütern deines Hauses,
und du tränkst sie mit Wonne wie mit einem Strom.

(10) Denn bei dir ist die Quelle des Lebens,
und in deinem Lichte sehen wir das Licht.

Anfangen

In deinen Händen, Herr, steht unsere Zeit.
Denke an mich in deiner Gnade.
Erhöre mich und hilf mir. Amen.

Auf Gottes Worte hören (Matthäus 16,26)(M. Becker)

Es gibt so etwas wie Balsam für die Seele. Darüber hat kürzlich ein Therapeut mit einer Zeitung gesprochen. Die Zeitung hat gefragt: Wenn man sich seelisch müde und angeschlagen fühlt – kann man dann **selber** etwas tun, um sich ein wenig zu festigen und vielleicht zu befreien?

Ja, hat der Therapeut gesagt. Das kann man.

Er hat dann zehn kleine Möglichkeiten genannt, mit denen sich die Seele ein wenig von der Welt, vom Leben und allen möglichen Belastungen erholen kann. Ich zähle diese Möglichkeiten jetzt einmal auf, um dann auf zwei dieser Möglichkeiten näher einzugehen:

- Tagebuch schreiben – die Lasten ein wenig ordnen
- Aktiv bleiben in Vereinen oder im Wandern
- sich selbst annehmen: „Ja, so ist es jetzt.“
- jeglichen Terminstress vermeiden
- sich selbst belohnen, beschenken
- Freundschaften pflegen
- anderen eine Hilfe sein, wenn es möglich ist
- kreativ sein, z. B. die Wohnung verschönern
- achtsam bleiben – nicht zu viel gleichzeitig tun
- negative Gefühle (Zorn, Weinen) zulassen, nicht

unterdrücken.

Jede einzelne dieser zehn Möglichkeiten ist bedenkenswert und wäre ein längeres Überlegen wert.

Ich möchte jetzt vor allem auf zwei Hilfen eingehen, ohne die anderen dadurch zu übergangen:

- Es ist oft eine Hilfe, sich Sorgen und Lasten aufzuschreiben wie in einer Art Tagebuch. Was ich mir selber gegenüber ausdrücken muss, also in Worte fassen, das gewichte ich auch; es ordnet sich dann etwas leichter.

Ich gewinne einen Überblick, der meist hilfreich ist.

- Oft hilft dieses „Achtsam sein“ auf andere.

Es lenkt mich etwas von mir selber ab.

Wenn ich anderen beistehen kann, entlastet mich das meist auch ein wenig von mir selber.

Unsere Seele hat Balsam nötig.

Die Welt ist in den letzten dreieinhalb Jahren sehr anstrengend geworden. Auch darum gibt Jesus einmal diesen Rat (Matth. 16,26): Was hilft es einem Menschen, wenn er die Welt gewinnt, aber seine Seele dabei Schaden nimmt?

Das ist auch heute noch ein kluger Gedanke.

Klug daran ist die Selbstbescheidung.

Muss ich alles, was ich kann?

Brauche ich wirklich all das, was ich will? Wo könnte ich von meinem Wollen etwas zurücktreten, sozusagen? Und, immer eine wertvolle Frage an mich selber: Kann ich mehr gönnen statt selber zu wollen?

Manche Antwort auf diese Fragen könnte die Seele etwas entspannen. Natürlich kann man schwere Schäden und Lasten nicht von heute auf morgen beheben. Manches braucht Geduld oder auch professionelle Hilfe. Dennoch gilt wohl: es gibt alltäglichen Balsam für die Seele.

Mit Gottes Hilfe und den zehn Möglichkeiten (siehe unter 2.) kann es uns vielleicht gelingen, unsere Seele ein wenig mehr zu pflegen. Amen. (Michael Becker)

Beten

Ich will dir danken, Gott ...

Ich denke besonders an ...

Das beschäftigt mich ...

Vater unser im Himmel, geheiligt werde Dein Name.

Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute.

Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.