

Segen

Es segne und behüte uns
der allmächtige und barmherzige Gott,
+ Vater, Sohn und Heiliger Geist.
Er bewahre uns vor Unheil
und führe uns zum ewigen Leben. Amen.

Sie erreichen uns telefonisch:
Pfarrerin Christiane Wittrock: 04731 - 21289
christiane.wittrock@kirche-oldenburg.de

Das Kirchenbüro ist wieder besetzt!
Madeleine Michailidis Donnerstags 10-11:30 Uhr
Mail: kirchenbuero.dedesdorf@kirche-oldenburg.de

Veranstaltungen: siehe Kirchen Kurier

Kirche:
Gottesdienst am 06. November 18:00 Uhr

Hubertusmesse am 18. November 19:30 Uhr
mit anschließendem gemütlichen Beisammensein
vor der Kirche

Bitte nehmen Sie weiterhin auch das Angebot der
Andachten zum Mitnehmen auf der Homepage oder an den
Eingängen zum Friedhof wahr. Danke.

Andacht für Zuhause
19. Sonntag n. Trinitatis (23.10.-29.10.2022)

Heile du mich, Herr, so werde ich heil;
hilf du mir, so ist mir geholfen.
Jeremia 17,14

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 32
(1) wohl dem, dem die Vertretungen vergeben sind,
dem die Sünde bedeckt ist!
(2) Wohl dem Menschen, dem der Herr die Schuld nicht
zurechnet, in dessen Geist kein Falsch ist!
(3) Denn da ich es wollte verschweigen, verschmachteteten
meine Gebeine durch mein tägliches Klagen.
(4) Denn deine Hand lag Tag und Nacht schwer auf mir,
dass mein Saft vertrocknete, wie es im Sommer dürre wird.
(5) Darum bekannte ich dir meine Sünde,
und meine Schuld verhehlte ich nicht. Ich sprach:
Ich will dem Herrn meine Übertretungen bekennen.
Da vergabst du mir die Schuld meiner Sünde.
(6) Deshalb werden alle Heiligen zu dir beten
zur Zeit der Angst; darum, wenn große Wasserfluten
kommen, werden sie nicht an sie gelangen.
(7) Du bist mein Schirm, du wirst mich vor Angst behüten,

dass ich errettet gar fröhlich rühmen kann.

Anfangen

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

Auf Gottes Worte hören „Die zweite Gelegenheit“

„Es gibt so Momente im Leben, da stimmt einfach alles. Man ist glücklich, fühlt sich gut und ist eins mit sich, mit Gott und der Welt. Etwa im Urlaub bei einer Wanderung, wenn man den Gipfel eines Berges erklommen hat und herrliche Sicht auf eine fantastische Bergwelt hat. Oder wenn man mit Menschen zusammen ist, die man von Herzen gern hat und sich für einen Moment eingebettet weiß in Liebe und Gemeinschaft und erfüllt ist von tiefer Dankbarkeit. Und vielleicht auch im Gottesdienst oder beim meditieren oder im Gebet, wenn man das Gefühl hat, Gott nahe zu sein. Solche Augenblicke sind wertvoll. Sie können Kraft geben. Wenn man es schafft, sich in schwereren Zeiten daran zu erinnern, können sie auch helfen, in Krisen besser klarzukommen. In der Psychotherapie gibt es eine Bezeichnung für solche Momente und eine damit verbundene Methode, um solche Augenblicke positiv zu nutzen: Moment of Excellence (ausgezeichneter Augenblick). Dabei wird man angeleitet, sich an eine solche Situation zu erinnern und zu überlegen, was man gefühlt, gesehen, gehört oder auch gerochen und geschmeckt hat. Am Ende geht es darum, die Kraft und die positiven Reserven aus dem Erlebnis immer wieder abrufen zu können.

Für viele Menschen ist das ein Weg, in Krisen wieder zu Kräften zu kommen. Doch um von positiven Erlebnissen im Leben zu profitieren, ist eine Therapie keine Voraussetzung. Hilfreich kann es sein, wenn man sich solche Momente aufschreibt in ein Notizbuch oder ein Tagebuch. Gerne ausführlich, das hilft später beim Erinnern. Auch Fotos, Sym-

bole oder andere Dinge können dazu beitragen, sich so kräftigende Augenblicke wieder ins Gedächtnis zu rufen. Manchmal passt auch ein Bibelwort zu dem Erlebnis, das man sich notieren kann. Das heißt jetzt aber nicht, dass man die Vergangenheit verklärt oder gar in der Vergangenheit lebt. Vielmehr ist es der Gedanke, aus der Vergangenheit Kraft zu ziehen für die Gegenwart. „Schöne Erinnerungen sind eine zweite Gelegenheit, glücklich zu sein.“ Eine grandiose Erinnerung dürfte es für die Jünger Petrus, Jakobus und Johannes gewesen sein, als Jesus sie mitgenommen hat auf einen Berg. Dort haben sie Unglaubliches erlebt: Jesus betete und leuchtete dabei hell, außerdem erschienen Mose und Elija. Den Jüngern gefiel das so gut, dass sie gar nicht mehr dort weg wollten. Aber sie mussten wieder mit Jesus nach unten gehen. Gut möglich, dass die Jünger immer wieder von diesem Moment dort oben zehren konnten und Kraft daraus schöpfen. Vermutlich sind solche doch sehr außergewöhnlichen Augenblicke in unserem Leben eher rar. Dennoch kann es sich lohnen, darauf zu achten, wann man sich gut fühlt. In welcher Situation man das Gefühl hat, eins mit Gott zu sein, wann man tiefe Zufriedenheit erlebt. Und diese Momente dann zu verankern.“

von Karin Ilgenfritz, Evangelische Zeitung

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.