

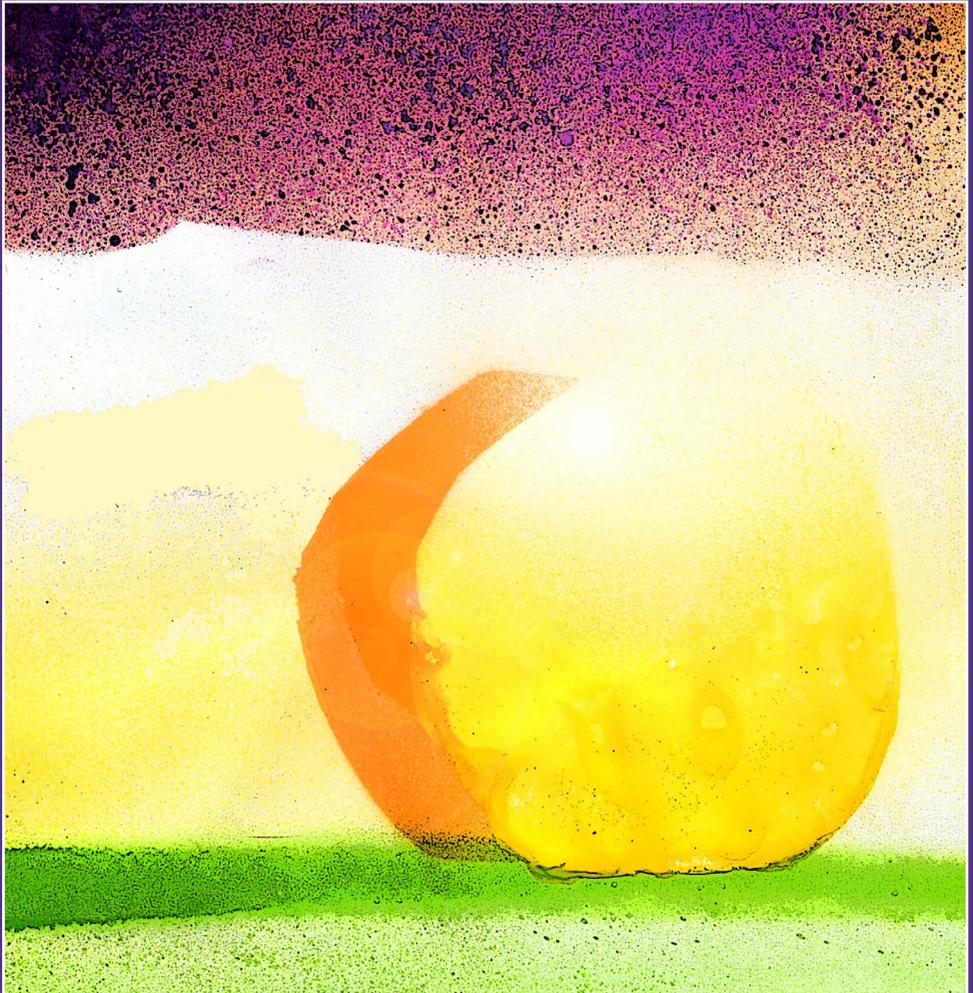


# Gemeindebrief

der Evang.-Luth. Pfarrämter im Milzgrund  
Aubstadt - Irmelshausen - Waltershausen

Nr. 164

März - April - Mai 2021





**28. März 2021**

**Beginn der Sommerzeit!**

**Uhren um eine Stunde  
vorstellen!**

## **Impressum**

### **Allgemeiner Teil (ViSdP):**

Pfarrer/innen und Diakonin der Evang.-Luth. Pfarrämter im Grabfeld  
Gemeins. Evang.-Luth. Pfarramtsbüro

### **Pfarrämter (ViSdP):**

#### **Pfarramt Aubstadt:**

Pfarrer/in Florian u. Julia Mucha - Milzgrundstr. 10 -97633 Aubstadt

#### **Pfarramt Irmelshausen:**

Pfarrerin Beate Hofmann-Ladgraf-Kirchplatz 4-97633 HÖchheim-Irmelshausen

#### **Pfarramt Waltershausen:**

Diakonin Cornelia Dennerlein - Martin-Luther-Str. 24 -97633 Saal/S. - Walters-  
hausen

### **Layout:**

Helga Scheider - Gemeins. Evang.-Luth. Pfarramtsbüro - Sudetenstr. 8  
97631 Bad Königshofen

### **Druck:**

DCT GmbH, Coburg

### **Auflage:**

1.270 Stück

Liebe Leserin, liebe Leser,

### „Können Sie mich hören?“

Diesen Satz sagte Angela Merkel am 24. April in einer Videokonferenz mit der Weltgesundheitsorganisation. Die Bundeskanzlerin war sichtlich irritiert, weil die Technik nicht funktionierte. Sie konnte die Teilnehmer\*innen nicht hören und auch sie, die mächtigste Frau der Welt, konnte in diesem Moment nicht gehört werden.

„Kannst du mich hören?“ ist einer der meist

gesagten Sätze in Videokonferenzen, von denen es in den vergangenen Monaten sehr viele gab. Wir haben es in unseren Gemeinden erlebt: in den Kirchenvorstandssitzungen, beim Konfirmandenunterricht und bei Gottesdiensten, die wir plötzlich

online abhalten mussten. Ehrlich gesagt bin ich sehr dankbar dafür, dass die Technik es möglich machte und macht!

„Können Sie mich hören?“

Durch die Videokonferenzen ging mir ganz neu auf, wie wichtig es für uns Menschen ist, gehört und wahrgenommen zu werden. Werde ich nicht gehört, dann ist es, als würde ich nicht da sein.

Die Passionszeit nehmen Menschen als Anlass zu fasten. Vielleicht um eingefahrene Verhaltensweisen zu hinterfragen, Essgewohnheiten zu ändern, vielleicht um neu zu hören.



Der erste Sonntag in der Passionszeit heißt Invokavit: „Er ruft mich an, darum will ich ihn hören.“ (Ps. 91,15)

Gott ist es, von dem der Beter glaubt, dass er ihn hört.

Die Passionszeit lädt ein zu Einkehr, Umkehr und Besinnung; zu horchen, achtsam zu sein.

Eine Präparandin sagte: „Wenn ich bete, spüre ich, dass Gott da ist.“ Ich bete und

kann erfahren, dass Gott mich hört. Vielleicht bei einer täglichen Zeit der Stille am Morgen, am Mittag, am Abend, was am besten passt für das Hören auf die leise Stimme Gottes in meinem Leben. Vielleicht bei einem geistlichen Spaziergang, der im Innenteil des Gemeindebriefes beschrieben wird.

Mich im Hören üben kann zur Vorbereitung auf die Karwoche und Ostern werden.

„Können Sie mich hören?“

Als die Leitung stand und Angela Merkel zu hören war, lachte sie erleichtert.

Von Herzen wünsche ich Ihnen eine gesegnete Passionszeit und frohe Ostern!

Der Herr ist auferstanden!

Ihre Diakonin

*Camelia Dumitrescu*



**Diakonie**   
Bayern

**Schwanger und jetzt?**  
Beratung und Hilfe bieten  
die Schwangerschafts-  
beratungsstellen  
**Frühjahrssammlung**  
**15. bis 21. März 2021**

### Schwanger – und jetzt?

Das Thema Schwangerschaft ist für viele ein Anlass zur Freude, doch auch eine Zeit der Fragen, Zweifel, Veränderungen und Zukunftsplanung. Die Schwangerschaftsberatung bietet Informationen, Unterstützung und konkrete Hilfe an. Die Aufgaben umfassen z. B.:

- Information und Beratung bei Schwangerschaft; Vermittlung von finanziellen Hilfen
- Beratung im Schwangerschaftskonflikt, Begleitung und Hilfe nach einem Schwangerschaftsabbruch
- Beratung zu Empfängnisverhütung und Familienplanung, auch Gruppenangebote für Jugendliche und Schulklassen.

Damit dieses Beratungsangebot und alle anderen Leistungen der Diakonie auch weiterhin angeboten werden können, bitten wir bei der **Frühjahrssammlung** vom **15. bis 21. März 2021** um Ihre Spende. Herzlichen Dank!

20% der Spenden an die Kirchengemeinden verbleiben in den Kirchengemeinden für die diakonische Arbeit vor Ort.  
45% der Spenden an die Kirchengemeinden verbleiben direkt im Dekanatsbezirk zur Förderung der diakonischen Arbeit.  
35% der Spenden an die Kirchengemeinden werden an das Diakonische Werk Bayern für die Projektförderung in ganz Bayern weitergeleitet.

Weitere Informationen zur Schwangerschafts(konflikt)beratung erhalten Sie im Internet unter [www.diakonie-bayern.de](http://www.diakonie-bayern.de), bei Ihrem örtlichen Diakonischen Werk sowie beim Diakonischen Werk Bayern, Frau Elisabeth Simon, Tel.: 0911/9354-312, [simon@diakonie-bayern.de](mailto:simon@diakonie-bayern.de)

### Die Diakonie hilft. Helfen Sie mit.

**Spendenkonto:** DE20 5206 0410 0005 2222 22  
**Stichwort:** Frühjahrssammlung 2021

Wegen Corona werden keine Sammler\*innen von Haus zu Haus gehen, um Ihre Spende für die Frühjahrs-Sammlung der Diakonie abzuholen.

Die Milzgrund-Pfarrämter bitten trotzdem um Ihre Unterstützung für die Frühjahrs-sammelaktion der Diakonie wie folgt:

#### Pfarramt Aubstadt

Dem Gemeindebrief liegen hierfür Überweisungsträger bei.

#### Pfarramt Irmelshausen

Bitte überweisen Sie Ihre Spende auf das oben genannte Spendenkonto der Diakonie, oder auf das Gabenkassenkonto bei der VR-Bank eG:  
IBAN: DE80 7906 9165 0004 4195 45.

#### Pfarramt Waltershausen

Dem Gemeindebrief liegen hierfür Überweisungsträger bei.

## Die Diakonie hilft. Helfen Sie mit.

## Rückblick Adventskalender in den Fenstern der Grabfeld - Grund- und Mittelschule in Bad Königshofen



Wie aus 24 Fenstern einer Schule ein Adventskalender wird:

Alle Schülerinnen und Schüler der Klassen 1 bis 10 ziehen an einem Strang, reißen Hunderte von Transparentpapierschnipsel und kleben sie wieder so zusammen, dass Bilder entstehen. Und dann wird vom 1. bis zum 24. Dezember jeden Tag ein weiteres Fenster damit dekoriert. Da liegt schon Spannung in der Luft, wann das Bild kommt, bei dem man selbst mitgewirkt hat und wie es jetzt mit Licht beleuchtet aussieht.

So geschehen in der Adventszeit an unserer Grabfeld - Grund- und Mittelschule.

Wie in jedem Jahr feierten auch heuer die kirchlichen Religionslehrkräfte mit den Schülerinnen und Schülern eine ökumenische Adventsandacht. Normalerweise treffen sich je zwei Jahrgänge in der ersten Adventswoche in der Aula am Adventskranz. Das ausgesuchte Thema prägt in der Regel in der Vorweihnachtszeit das ganze Schulhaus. So verwandelte sich zum Beispiel im letzten Jahr die Schule in eine „Schule mit Herz“.

In diesem Jahr war alles anders, sodass die Andachten coronabedingt in den einzelnen Klassen gefeiert wurden. Religi-

onspädagogin Tanja Buchholz und Pastoralreferentin Alice Düchs gestalteten die Andachten in den Klassen 1-6, Gemeindereferent Sebastian Krines und Pfarrerin Beate Hofmann-Landgraf in den Klassen 7-10. Dabei standen in diesem Jahr die sieben sogenannten „Ich-bin-Worte“ von Jesus im Mittelpunkt. Er sagt zum Beispiel: „Ich bin das Licht“ oder „Ich bin das Brot“.

Durch die Adventszeit hin zu Weihnachten machte sich die Schulfamilie auf den Weg, dem näher zu kommen, was es bedeutet, dass dieses Kind für uns das Licht der Welt und das Brot des Lebens ist.

Zu allen „Ich-bin-Worten“ von Jesus wurden Fenster gestaltet, selbstverständlich die Worte selbst. Dazu aber auch Fragen wie „Was macht mein Leben hell?“ oder „Was gibt mir Kraft?“ als Einladung zum Nachdenken über das eigene Leben. Und passende Bilder wie eine Kerze, eine Tür, ein Weinstock, ein Weg, die Krippe....

Besonders in den Abendstunden war der Adventskalender gut besucht. So trotzten wir der schwierigen Zeit und setzten mit dem Adventskalender ein ganz besonderes Hoffnungszeichen.



Pfarrerin Beate Hofmann-Landgraf

## Neues aus unseren Kirchengemeinden

Liebe Gemeinde,



...eigentlich gibt es bei uns gar nichts Neues zu berichten. Wir versuchen unter den gegebenen Umständen das Beste aus allem zu machen – sei es beruflich oder privat. Und die vielen schlechten Nachrichten wirken sich auf unsere Stimmung und Laune oft auch negativ aus. Wir versuchen den Kopf nicht hängen zu lassen und die Hoffnung nicht aufzugeben, dass sich dieses Jahr doch noch alles zum Guten wendet.

Und da fällt uns jetzt tatsächlich noch eine Neuigkeit ein: Vor einiger Zeit haben wir eine wunderschöne Kaffeetasse geschenkt bekommen, aus der sich wunderbar Cappuccino oder Tee trinken lässt. Sie sehen die Tasse auf dem Bild (manchmal streiten wir auch kurz darüber, wer sie bekommt).



Und man könnte zwar sagen, es sei nur eine Kaffeetasse, aber irgendwie freuen wir uns jeden Tag wenigstens für einen kleinen Augenblick darüber! Und irgendwie erinnern uns die vielen verschiedenen Fische daran, dass wir ja nicht alleine sind, sondern, dass es vielen Menschen gerade so geht wie uns!

Und es erinnert uns daran, dass wir als Christ\*innen sowieso nicht alleine sind, weil es immer einen gibt, der uns zuhört und für uns da ist. Und er uns Kraft gibt, auch wenn wir denken, dass wir eigentlich am Ende unserer Kräfte sind.

Und auch wir stemmen alles nicht alleine, sondern haben viele Mitarbeiter\*innen aus allen drei Kirchengemeinden, bei denen wir uns an dieser Stelle ganz herzlich für die tatkräftige Unterstützung bedanken wollen!

Insbesondere die Kirchenvorsteher\*innen sind seit einem Jahr viel im Einsatz. Sie mussten mit uns gemeinsam die Sicherheitskonzepte entwickeln und die Verantwortung für die Durchführung tragen. Und auch bei den vielen Verteilaktionen konnten wir uns immer auf alle verlassen. Ohne die Kirchenvorsteher\*innen und ihren

Einsatz hätte letzten Jahr vieles nicht stattfinden können, was trotz Corona doch ermöglicht wurde! Herzlichen Dank für euren Einsatz!

Und wenn Sie auch einmal Unterstützung, Trost oder Kraft brauchen, dann können Sie gerne weiterhin unsere Telefonandachten unter der 09761/3048021 anhören oder uns persönlich unter der 09761/6424 erreichen.

Bleiben Sie gesund und behütet!

Herzlichst, Ihr Pfarrerehepaar Mucha

*Julia Mucha & H. Mucha*

### Ein Hoffungslicht an Weihnachten...

...wollten wir über die Weihnachtsfeiertage mit den beleuchteten Kirchtürmen erstrahlen lassen. In allen drei Kirchengemeinden leuchteten die Kirchtürme als Zeichen der gegenseitigen Verbundenheit. Und als Zeichen dafür, dass Gott uns nicht alleine lässt, sondern gerade auch in dunklen Zeiten an unserer Seite steht, so wie Jesus es uns in der Taufe verspricht: „Ich bin das Licht der Welt, wer mir nachfolgt, wird nicht in der Finsternis wandeln, sondern das Licht des Lebens haben.“

...und nicht nur die Weihnachtsgottesdienste in der Kirche, sondern bereits die Adventsfeiern der **Senior\*innen** sind ausgefallen. Als kleinen Trost haben alle eine Adventsüberraschung



bekommen mit einem kleinen Licht, einer Andacht, einem Tee, einem Mobile mit einem Hoffnungsbibelvers aus Jesaja – und einen kleinen Christstollen! An dieser Stelle noch einmal herzlichen Dank an die drei Kommunen, die die Aktion mit ihren Spenden großzügig unterstützt haben!

Für die **Kinder** gab es an Weihnachten kleine Überraschungstüten mit der Weihnachtsgeschichte, einer Krippe zum Basteln und etwas zu naschen.

Tausend Dank an alle, die beim Basteln für die Großen und Kleinen mitgeholfen haben!



## Zoom-Gottesdienste

Als wir mit den Zoom-Gottesdiensten im Dezember erste zarte Versuche gestartet haben, waren wir zugegebenermaßen sehr gestresst, nervös und nicht sonderlich zuversichtlich, dass das wirklich „etwas“ werden könnte. Und einige unserer Befürchtungen haben sich tatsächlich auch erst einmal bewahrheitet – wir haben beim ersten Gottesdienst unzählige Anfängerfehler gemacht, und nicht selten passieren uns Dinge, die uns in Gottes-

diensten in der Kirche nicht passieren – Verbindungsabbrüche, Geräteausfälle, Ruckeln bei Bild und Ton, das Bild wird plötzlich grün... (dafür passieren uns in der Kirche nicht selten andere Missgeschicke, die uns wiederum in Zoom nicht passieren können, wie zum Beispiel Stolper-Einlagen...!). Schon ein paar Mal musste uns unser Spitzen-Home-Office-Organist Jonas Wachenbrönnler mit einem Lied vor dem technischen Blackout retten...!

Und trotzdem – darüber haben wir uns sehr gefreut – haben uns viele Leute gesagt, dass es gar nicht so schlecht sei, auf diese Art und Weise Gottesdienst zu feiern! Es kam sogar hier und da der Wunsch auf, auch nach Corona (wann auch immer das sein wird...!) gelegentlich Zoom-Gottesdienste zu feiern – wer weiß, vielleicht alle 1-2 Monate? Zoom-Gottesdienste haben nämlich ein paar unschlagbare Vorteile gegenüber Gottesdiensten in der Kirche: Man muss nicht aus dem Haus gehen, man kann den ganzen Tag im Schlafanzug bleiben, man muss nicht frieren, man muss sich nicht damit stressen, die ganze Familie rechtzeitig „gottesdienstfertig“ zu kriegen – und für uns der wichtigste Vorteil: Es können auch Menschen mitfeiern, die aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr in die Kirche gehen können.

Trotzdem vermissen wir natürlich die Gottesdienste in der Kirche sehr. Sich wirklich zu sehen, sich die Hand geben zu können, miteinander zu singen und zu

beten und auf Gottes Wort zu hören und Dinge zu gestalten – all das fehlt uns sehr.

*Warum wir zur Zeit auf Präsenzgottesdienste ganz verzichten, hat aber trotzdem gute Gründe: Wir – und damit sind auch unsere KirchenvorsteherInnen mit eingeschlossen – könnten niemandem garantieren, sich nicht doch irgendwie irgendwo bei irgendjemandem trotz aller Maßnahmen anzustecken – und diese Verantwortung, im Extremfall über Leben und Tod, wollen wir nicht leichtfertig tragen.*

*Dazu kommt auch: Gottesdienste in der Kirche müssen derzeit mit Abstand, also mit maximal 14 (Rappershausen) bis 25 Personen (Aubstadt) gefeiert werden – mit FFP2-Maske, ohne Singen, ohne Heizung und ohne die Möglichkeit, miteinander vor oder nach dem Gottesdienst zu sprechen. Eine gewisse Freudlosigkeit bei der Gottesdienst-„Feier“ ist da leider vorprogrammiert...!*

Was uns übrigens völlig überrascht hat: In den letzten Wochen waren je-

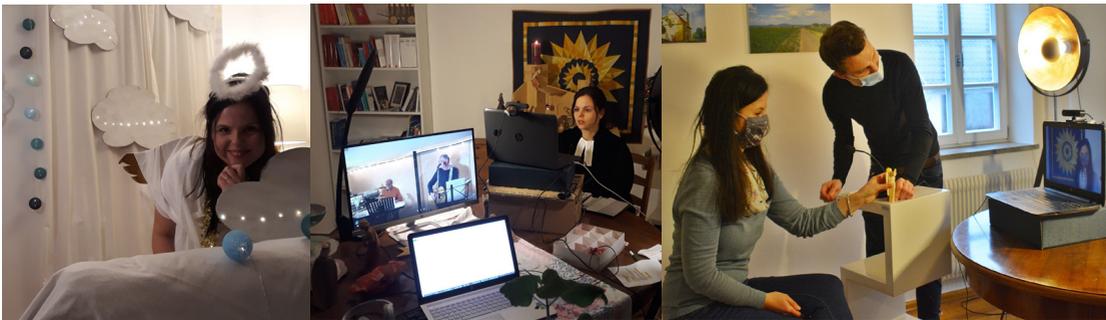


Foto: Hanns Friedrich

den Sonntag zwischen 65 und 80 Geräte in unseren Zoom-Gottesdiensten eingeloggt (im Dezember haben wir mit etwa 40 Geräten angefangen). Nimmt man einmal an, dass sich hinter jedem Gerät im Durchschnitt 1,5 Personen befinden, landen wir bei rund 100 Gottesdienstbesuchern pro Sonntag! Das sind in etwa so viele Menschen wie an gut besuchten (!) Sonntagen vor Corona in allen drei Kirchen zusammen – und das war schon vor Corona eine stolze Zahl für unsere doch recht kleinen Gemeinden! Wir freuen uns sehr darüber, dass der Abgesang auf den Glauben an Gott und auf die Kirche, wie man es oft in den Medien und auch von unserer Kirchenleitung hört, zumindest hier im Landkreis Rhön-Grabfeld völlig verfrüht ist...!

(Weil es bestimmt manche interessiert: An Heiligabend haben wir ca. 250 Geräte an vier Gottesdiensten gezählt, wobei manche mehr als 1x dabei waren, aber andererseits hinter fast jedem Gerät eine Familie mit mehreren Personen gesteckt haben dürfte.)

(Ein Detail möchten wir gerne noch erwähnen: Vor etwa zwei Jahren hat ein großer Glocken-Fan aus dem Raum Würzburg Ton-Aufnahmen unserer Kirchenglocken gemacht und sie uns auf CD gebrannt. Wir haben uns über die Aufnahmen gefreut – aber

nicht so recht gewusst, wann sie einmal zum Einsatz kommen würden. Seit Dezember sind wir heilfroh über die Aufnahmen – vor jedem Zoom-Gottesdienst hören Sie die Glocken aus einer unserer drei Kirchen. Hören Sie heraus, ob es die Glocken Ihrer Kirche sind oder die einer anderen?

**Ein allerletztes Anliegen** hätten wir dann doch noch: Durch das Fehlen der Präsenzgottesdienste fehlen den Kirchengemeinden leider auch die Klingelbeutelinnahmen. Das reißt ein großes Loch in unsere Haushalte. Besonders in Rappershausen, wo wir jedes Jahr Geld aus der Rücklage nehmen müssen, um die verhältnismäßig hohen laufenden Kosten zu finanzieren, fehlt es hinten und vorne.



Deswegen haben wir uns überlegt, einen Zoom-Tee-Klingelbeutel in den Gemeindebrief zu legen (er ist Ihnen bestimmt schon aufgefallen). Falls Sie für vergangene und zukünftige Zoom-Gottesdienste also etwas einlegen möchten, können Sie die Tee-Klin-

gelbeutelchen gerne bei den Kirchenpfleger\*innen, den Mesner\*innen, in der Kirche oder im Pfarramt abgeben. Alternativ wären wir Ihnen über eine Klingelbeutelüberweisung nicht weniger dankbar...! (Gesamtkirchenver-

waltung Schweinfurt: **IBAN DE75 79350 1010 7600 13151 Verwendungszweck: Klingelbeutel Aubstadt/Rappershausen/Gollmuthhausen** – je nachdem für welche Kirchengemeinde). **Herzlichen Dank!**

## Mitarbeiterinnenwechsel

Ein großes Dankeschön geht an Helga Günther aus Rappershausen! Seit 2007 hat sie das **Amt der Kirchenpflegerin** übernommen und zum Ende letzten Jahres aufgehört. Vielen Dank für die vielen Jahre, die Sie, liebe Frau Günther, zuverlässig dieses Amt ausgeführt haben!



Von nun an wird Daniela Heller aus Rappershausen das Amt übernehmen – auch dafür herzlichen Dank!

Ein weiteres Dankeschön geht auch an Edith Rützel aus Aubstadt! Zum Ende des Jahres hat sie ihre Stelle als **Reinigungskraft im Gemeindehaus** abgegeben. Herzlichen Dank für die vielen Jahre der gemeinsamen Zusammenarbeit!

Frau Günther und Frau Rützel werden wir in einem Präsenzgottesdienst, wenn dies wieder möglich sein wird, mit einem Segen verabschieden und Frau Heller mit einem Segen in ihr Amt einführen.

Bis dahin: **HERZLICHEN DANK** für die gute gemeinsame Zusammenarbeit!

## Und zu guter Letzt das Wichtigste:

Lassen Sie uns vor lauter Corona, Corona und noch mehr Corona nicht den Lebensmut und den Glauben verlieren!

Ihr Pfarrerehepaar Mucha





7  
WOCHEN  
OHNE

Blick voraus  
**Spielraum!**

Die Fastenaktion  
der evangelischen  
Kirche 2021

SIEBEN WOCHEN OHNE BLOCKADEN  
17. FEBRUAR BIS 5. APRIL

edition  chrismon

## 1700 Jahre Sonntag

„Warum feiern wir eigentlich den Sonntag?“ Wenn ich diese Frage im Unterricht stelle, bekomme ich in der Regel zur Antwort, dass das so ist wegen der 7 Tage, in denen Gott .... und am siebten Tag hätte er sich doch ausgeruht. Das stimmt schon, aber damit begründen Jüdinnen und Juden den Sabbat und den halten sie am Samstag.

Den Sonntag feiern wir Christinnen und Christen als kleines Auferstehungsfest. Die Auferstehung Jesu ist die Mitte unseres Glaubens und Jesus ist nach der Kreuzigung, die an einem Freitag war am 3. Tag, also an einem Sonntag auferstanden – deshalb feiern wir den Sonntag.

Gott  
sei Dank, es ist  
**Sonntag**  
Evangelische Kirche

Nun hat heuer am 3. März der Sonntag sozusagen 100. Jubiläum. Na, wenn das nicht bedacht werden sollte!

Am 3. März 321 hat der römische Kaiser Konstantin in seinem Reich per Edikt den ersten Tag der Woche zum allgemeinen Tag der Arbeitsruhe zur Ausübung der Religion erklärt.

Pfarrerin Beate Hofmann-Landgraf



## Die BasisBibel ist endlich komplett!

Seit dem 21.01.2021 ist die BasisBibel endlich komplett! Mehrere Jahre hat es nun gedauert, auch noch das Alte Testament in absolut zeitgemäßes Deutsch zu übersetzen. Das Neue Testament mit den Psalmen ist bereits 2012 erschienen. Kurze Sätze, eine klare und prägnante Sprache und ihr einzigartiges Design innen und außen sind die Markenzeichen der BasisBibel. Zusätzliche Erklärungen von Begriffen und Sachverhalten, deren Kenntnis nicht vorausgesetzt werden kann, erleichtern das Verständnis der biblischen Texte.

Die BasisBibel ist dadurch einfach zu lesen und gut zu verstehen. Und auch das farbenfrohe Design ist ein echter Hingucker!

Es gibt diese Übersetzung übrigens nicht nur als Buch (ab 15 Euro als Paperback, mit Pappereinband ab 25 Euro beim Buchhändler Ihres Vertrauens), sondern auch als Online-Bibel im Internet und in der App *Die-Bibel.de*.

Um Ihnen kurz die Vorteile der BasisBibel deutlich zu machen hier ein direkter Vergleich mit der etwas sperrigeren, aber traditionellen Luther-Übersetzung:

Bibelstelle	Lutherbibel 2017	BasisBibel
Römer 3,28	So halten wir nun dafür, dass der Mensch gerecht wird ohne des Gesetzes Werke, allein durch den Glauben.	Denn wir sind der Überzeugung, dass der Mensch allein aufgrund des Glaubens gerecht ist – unabhängig davon, ob er das Gesetz befolgt.

Text: Pfarrer Florian Mucha  
Fotos: Deutsche Bibelgesellschaft

## Öfter mal was Neues: Ein geistlicher Spaziergang

Eins der wenigen Dinge, die man zur Zeit ohne Einschränkung machen darf, ist Spazierengehen. Doch wenn man fast nichts Anderes machen darf, wird es dem einen oder der anderen vielleicht mit der Zeit etwas langweilig. Doch das muss nicht sein! So einem Spaziergang kann man nämlich mit einfachsten Mitteln eine neue Tiefe hinzufügen, indem man ihm zum geistlichen Spaziergang macht. Eine Möglichkeit, wie das gehen kann, ist diese: Wenn man alleine unterwegs ist (oder sich etwas



Vorsprung gönnt, wenn man zu zweit ist), bietet es sich an, einen Gebets-Spaziergang zu machen. Dann ist es eine gute Idee, sich schon zu Hause ein kurzes Gebet, einen Bibelvers, einen Psalm oder beispielsweise den Konfirmationsspruch zurechtgelegt zu haben, damit der Text im Kopf ist. Längere Texte wie der Psalm 23 oder das Vaterunser eignen sich ebenso gut wie ganz kurze Gebete wie „Jesus Christus, ich bin dein, erlöse mich“ oder Ihr Lieblings-Bibelvers (in meinem Fall: „Bei dir, Herr, ist die Quelle des Lebens, und in deinem Lichte sehen wir das Licht“ – Ps 36,10).

Man beginnt damit, den eigenen Rhythmus zu finden. Ein Gehtempo, das genau

passt und konstant ist. Wenn das gefunden ist, geht es an die Atmung: Man konzentriert sich darauf, ganz bewusst Atem und Schritttempo miteinander verschmelzen zu lassen. Natürlich schweift man mit den Gedanken ständig ab – darüber sollte man sich dann nicht ärgern, sondern einfach, sobald man sich dessen

bewusst wird, wieder zum eigenen Atem zurückkehren. Nach einigen Minuten sollte sich dann der Rhythmus gefunden haben – vielleicht stellt sich auch

eine innere Ruhe ein, die von der Gleichmäßigkeit des Gehens und Atmens herührt. Dann ist man bereit.

Man kann nun mit einem Kreuzzeichen oder mit einem „Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen“ den Gebetsteil des Spaziergangs beginnen – und dann einfach die Worte, die man sich zuvor zurechtgelegt hat, in den Rhythmus des Gehens und Atmens einflechten und immer wieder die gleichen Worte beim Einatmen und beim Ausatmen – nur im Kopf „gesprochen“ – beten. So werden aus 10 Minuten des Spazierens 10 Minuten mit Gott.

Pfarrer Florian Mucha

# Diakonie

## Bad Neustadt

... und so kommen wir in Kontakt

**Beratungsdienste** Marktplatz 11, 97616 Bad Neustadt

Öffnungszeiten: Mo - Do 9:00 - 12:00 Uhr

info@diakonie-nes.de

**\* Leitung Soziale Dienste**

Helmtrud Hartmann

09771 63 09 7- 0

**\* Verwaltung**

Tatjana Caspari

09771 63 09 7- 0

**\* Allgemeine Soziale Beratung**

Lothar Schulz

09771 63 09 7- 14

**\* Fachstelle für pflegende Angehörige**

Andrea Helm-Koch

09771 63 09 7- 13

**\* Schuldner- und Insolvenzberatung**

Dorothea Lurz-Krampf

09771 63 09 7- 15

Sandra Stamatakis

09771 63 09 7- 16

Sybilla Schmitt-Peter

09771 63 09 7- 17

**Sozialpsychiatrischer Dienst** Am Zollberg 2-4, 97616 Bad Neustadt

Renate Weigel-Groß

09771 9 77 44

**Diakoniestation Bad Neustadt** Am Zollberg 2-4, 97616 Bad Neustadt**\* Pflegedienstleitung:** Daniela Göllnitz

09771 99 19 96

**\* Verwaltung:** Melanie Ullrich

09771 99 19 96

**Diakoniestation Rhön** Heimegasse 8, 97645 Ostheim**\* Pflegedienstleitung:** Marion Sünemann

09777 91 00 -0

**\* Verwaltung:** Andrea Simon

09777 91 00 -0

**Diakonie Tagespflege Rhön** Heimegasse 8, 97645 Ostheim**\* Pflegedienstleitung:** Jana Reichert

09777 91 00 -50

**\* Verwaltung:** Andrea Simon

09777 91 00 -50

**Diakoniestation Grabfeld** Milzgrundstraße 10, 97633 Aubstadt**\* Pflegedienstleitung:** Ilona Doser

09761 3 90 79

**\* Verwaltung:** Melanie Ullrich

09761 3 90 79



# Wir sind für Sie da:

## **AUBSTADT**

mit Gollmuthhausen  
und Rappershausen

Pfarrerinnen Julia Mucha / Pfarrer Florian Mucha

Telefon: 0 97 61 / 64 24

[www.badneustadt-evangelisch.de-aubstadt](http://www.badneustadt-evangelisch.de-aubstadt)

[julia.mucha@elkb.de](mailto:julia.mucha@elkb.de) / [florian.mucha@elkb.de](mailto:florian.mucha@elkb.de)

VR-Bank Rhön-Grabfeld eG IBAN: DE82 7906 9165 0208 9110 29

## **BAD KÖNIGSHOFEN**

Pfarrerinnen Martina Mertten / Pfarrer Lutz Mertten

Telefon: 0 97 61 / 63 05 / Fax: 0 97 61 / 32 31

[pfarramt.bad.koenigshofen@elkb.de](mailto:pfarramt.bad.koenigshofen@elkb.de)

[martina.mertten@elkb.de](mailto:martina.mertten@elkb.de) / [lutz.mertten@elkb.de](mailto:lutz.mertten@elkb.de)

[www.badkoenigshofen-evangelisch.de](http://www.badkoenigshofen-evangelisch.de)

VR-Bank Rhön-Grabfeld eG IBAN: DE16 7906 9165 0007 1422 26

Büro: Di, Mi und Fr von 10 - 12 Uhr und Do von 16 - 18 Uhr

## **IRMELSHAUSEN**

mit Hächheim  
und Rothausen

Pfarrerinnen Beate Hofmann-Landgraf

Telefon: 0 97 64 / 2 75 / Fax: 0 97 64 / 7 05

[pfarramt.irmelshausen@elkb.de](mailto:pfarramt.irmelshausen@elkb.de)

[www.hoechheim-evangelisch.de](http://www.hoechheim-evangelisch.de)

VR-Bank Rhön-Grabfeld eG IBAN: DE80 7906 9165 0004 4195 45

## **SULZDORF a.d.L.**

mit Zimmerau

Pfarrerinnen Martina Mertten / Pfarrer Lutz Mertten

Telefon: 0 97 61 / 63 05 / Fax: 0 97 61 / 32 31

[martina.mertten@elkb.de](mailto:martina.mertten@elkb.de) / [lutz.mertten@elkb.de](mailto:lutz.mertten@elkb.de)

VR-Bank Rhön-Grabfeld eG IBAN: DE89 7906 9188 0000 2212 60

## **WALTERSHAUSEN**

mit Saal a.d.S.

Diakonin Cornelia Dennerlein

Telefon: 0 97 62 / 4 24 / Fax: 0 97 62 / 3 01 44 75

[pfarramt.waltershausen@elkb.de](mailto:pfarramt.waltershausen@elkb.de)

[www.waltershausen-saal-evangelisch.de](http://www.waltershausen-saal-evangelisch.de)

KGM Waltershausen: VR-Bank Rhön-Grabfeld eG

IBAN: DE13 7906 9165 0304 0153 39 (Waltersh.)

KGM Saal/S: Sparkasse Bad Neustadt/S.

IBAN: DE41 7935 3090 0000 3133 61 (Saal/S.)

## **Gemeinsames Pfarramtsbüro**

Bad Königshofen, Sudetenstr. 8

PfA-Sekretärin Helga Scheider

Büro: Mo - Do: von 8.00 bis 12.00 Uhr

Telefon: 0 97 61 / 65 60, Fax: 0 97 61 / 3 96 88 11

[pfarrbuero.grabfeld@elkb.de](mailto:pfarrbuero.grabfeld@elkb.de)

## **Telefonseelsorge**

0800 111 0 111 und 0800 111 0 222