

Ausgabe 2 · 2012

IMPULS

GEMEINDE

Haltungen

- ... im persönlichen
Leben
- ... in Gemeinde
und Gottesdienst
- ... für Körper
und Seele



Inhalt

Artikel

- ▶ **Editorial**
von Klaus Douglass 3
- ▶ **Krummes Holz – aufgerichteter Blick**
von Paul-Ulrich Lenz 4
- ▶ **Gott, schenke meinen Grenzen Frieden**
von Sabine Bäuerle 6
- ▶ **Andere zur Meisterschaft führen**
von Barbara Wehrstein 8
- ▶ **Ich kann das!**
von Natalie Ende 9
- ▶ **Schön, dass du da bist!**
von Frank Neuendorff 11
- ▶ **Halten zum Abbiegen**
Marcus Wehrstein 13
- ▶ **Sich lösen vom falschen Erfolgsdenken**
von Tobias v. Boehn 14
- ▶ **Mit Herzen, Mund und Händen**
von Kathrin Douglass 15
- ▶ **Ich breite meine Hände aus...**
von Matthias Schwarz 16
- ▶ **Wie finde ich die richtige Haltung zum Sprechen und Singen vor einer Gruppe?**
von Christa Kirschbaum 18
- ▶ **Wach sein für sich und andere**
von Dorothea Hillingshäuser 20
- ▶ **Hellwach und die Ruhe selbst**
von Ivonne Heinrich 22
- ▶ **Vitalität statt Wachstum**
von Hans Hermann Pompe 24
- ▶ **Menschen, für die wir ein Herz haben, werden wir auch erreichen**
von Klaus Douglass 26
- ▶ **Wie sind wir denn unterwegs?**
von Steffen Bauer 28
- ▶ **Die Liebe Gottes ist ein offenes Geheimnis**
von Andreas Klein 30
- ▶ **Ehrenamtliche sind keine Lückenbüßer**
von Peter Bergmann 31
- ▶ **Menschen in eine heilsame Beziehung zu Gott „hineinlieben“**
von Miriam Küllmer-Vogt 33
- ▶ **Es könnte ein Engel sein!**
von Birgit Hamrich 34
- ▶ **Heben Sie den Finger!**
von Kai S. Scheunemann 35
- ▶ **Einander als Bereicherung sehen**
von Natalie Ende 36
- ▶ **Der war auch mit dem Jesus von Nazaret!**
von Doris Joachim-Storch 37
- ▶ **Gemeinde als gute Unterhaltung**
von Harald Schroeter-Wittke 38

Veranstaltungen

- Fortbildungen 40
- Erwachsen glauben 41
- Glaubenskurs – und dann?..... 42
- Kirche für alle 42
- Hauskreistage 43
- Kirchenvorstandstage 43
- Craheim-Wochenende 44
- Handauflegen 44
- Stufen des Lebens 45
- Offene Kirchen 45

TITELBILD



Foto: © Thomas Hirsch-Hüffel

Haltungen

Impressum

Herausgeber: Zentrum Verkündigung der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau,
Markgrafenstraße 14, 60487 Frankfurt/Main
Konto: Ev. Kreditgenossenschaft 4114108, BLZ 520 604 10
Redaktion: Referentenkonferenz des Fachbereiches, Dr. Klaus Douglass (verantwortlich)
Telefon: 069-71379-122

Homepage: www.zentrum-verkuendigung.de
E-Mail: willkommen@zentrum-verkuendigung.de
Gestaltung: Andreas Pfeifle, 64572 Büttelborn
Druck: Lautertal Druck, 64686 Lautertal

Wir senden Ihnen den „Impuls Gemeinde“ kostenlos zu. Wenn Sie kein Interesse mehr daran haben, lassen Sie uns bitte eine Nachricht zukommen.

Wir haben versucht, alle Autorinnen und Autoren zu Texten ausfindig zu machen. Das ist uns nicht überall gelungen, für entsprechende Hinweise sind wir dankbar.

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser,

als ich in den letzten Wochen verschiedenen Menschen erzählt habe, dass wir planen, ein Heft zum Thema „Haltungen“ zu veröffentlichen, haben mich viele fragend angeschaut. Doch seitdem wir im Redaktionsteam diese Spur einmal aufgenommen hatten, begegnet uns dieses Thema auf Schritt und Tritt. Achten Sie mal drauf: Es wird Ihnen vielleicht ähnlich ergehen.

Ich bin bei uns im Zentrum unter anderem für den Schwerpunkt „Gemeindeentwicklung“ zuständig. In diesem Zusammenhang reise ich viel in unserer EKHN herum und mache dabei eine interessante Erfahrung: Es gibt auf diesem Gebiet innerhalb unserer Kirche zweifellos viel Handlungs- und Entwicklungsbedarf, aber auch unglaublich viel gute und hoffnungsvolle Arbeit vor Ort. Das Spannende dabei ist, dass die meisten dieser sich positiv entwickelnden Gemeinden völlig unterschiedliche Konzepte verfolgen. Die einen setzen auf außergewöhnliche Gottesdienste, andere auf Kinder- und Familienarbeit, wieder andere setzen einen starken musikalischen Akzent (und auch das geht mit verschiedenen Stilrichtungen), nochmal andere engagieren sich stark in diakonischen und gesellschaftspolitischen Fragen usw. Die Schwerpunkte sind also durchaus unterschiedlich, je nach örtlichen Bedürfnissen, Gaben, Neigungen und Berufungen. Darum sind vermeintliche „Modelle“ des Gemeindeaufbaus oft so schwer zu übertragen: Weil jede Gemeinde und Region andere Bedürfnisse und Möglichkeiten hat.

Das bringt mich zu der Kernthese, die über diesem Heft steht: Wir denken „bei Kirchens“ oft noch viel zu sehr

von Systemen, Konzepten oder gar Rezepten her. Dabei macht der Ton in aller Regel die Musik. Nicht nur das WAS, sondern das WIE ist oft die entscheidende Frage. Wie sich eine Gemeinde entwickelt, liegt aber in der Regel viel weniger an Methoden als vielmehr an den Haltungen, die Menschen in ihren Gemeinden einnehmen. Es ist eine Frage der inneren und äußeren Einstellung.

„Wir denken ‚bei Kirchens‘ oft noch viel zu sehr von Systemen, Konzepten oder gar Rezepten her. Dabei macht der Ton in aller Regel die Musik. Nicht nur das WAS, sondern das WIE ist oft die entscheidende Frage.“

In diesem Heft haben wir die unterschiedlichsten Haltungen gesammelt. Am Anfang stehen eher *persönliche Haltungen* im Vordergrund: Sabine Bäuerle, die Leiterin unseres Zentrums, gibt zum Beispiel einen Einblick in die Art, mit welcher Haltung sie Leitung ausübt. Oder der Psychologe Frank Neuendorff lässt uns teilhaben an dem Geheimnis, warum John F. Kennedy eine so starke, positive Wirkung auf die Menschen ausübte. Zur persönlichen Haltung gehört im weiteren Sinne auch die Frage der Körperhaltung, die wir einnehmen: etwa beim Singen, Beten oder Gottesdienst feiern. Im mittleren Teil des Heftes erfahren wir, was wir aus *Körperhaltungen* lernen können und wie unser Körper unsere seelische Verfassung beeinflusst. In einem dritten Teil werden dann verschiedene gemeindliche Haltungen angeschaut: Haltungen im Gottesdienst oder Kirchenvorstand, die missionarische Grundeinstellung oder auch Werte wie

Gastfreundschaft oder Gelassenheit. Ein launiger Artikel von Professor Harald Schroeter-Wittke über „Gemeinde als gute Unterhaltung“ rundet den Reigen unserer Betrachtungen ab. Es erübrigt sich zu sagen, dass die in diesem Heft aufgeführten Haltungen keinerlei Anspruch auch Vollständigkeit erheben, sondern nur Anregungen geben wollen, vielleicht zu einer ganz anderen, aber auf jeden Fall eigenen Haltung zu finden.

An dieser Stelle sei all jenen herzlich gedankt, die uns durch eine Spende im vergangenen Jahr ermöglicht haben, dass wir unsere Zeitschrift auch weiterhin kostenlos anbieten können. Uns liegt es am Herzen, dass wirklich jede/r von unserer Zeitschrift profitieren kann, unabhängig von seiner oder ihrer finanziellen Lage. Unsere Autoren schreiben allesamt honorarfrei, aber für Layout, Druck, Versand usw. entstehen bei einer Auflage um die 2200 Stück natürlich schon erhebliche Kosten, sodass wir uns freuen, wenn Sie uns hierbei unterstützen. Ein entsprechender Überweisungsträger ist darum auch diesem Heft beigefügt.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Inspiration und Vergnügen bei der Lektüre dieses Heftes! Mit herzlichen Grüßen aus Frankfurt,

Ihr

Dr. Klaus Douglass, Pfarrer

Wie finde ich die richtige Haltung zum Sprechen und Singen vor einer Gruppe?



Foto: Christa Kirschbaum

Wenn ich einer Gruppe etwas mitteilen will, kommt es auf die richtige Haltung an. Das ist ganz wörtlich zu verstehen – mit meiner Körpersprache teile ich mit, ob ich aufrecht und zugewandt bin, ob ich Lust aufs Singen und Freude an den Texten habe und ob ich mich in meiner Rolle wohlfühle.

Die richtige Körperhaltung kann man trainieren. Ich lade Sie ein, diesen Aufbau durchzuspielen. Manche Dinge fühlen sich anfangs ungewohnt an. Trauen Sie sich, aber erzwingen Sie nichts.

Wie beim Sport oder beim Musizieren gilt auch hier: Üben hilft – manches versteht man sofort und kann es gleich umsetzen, manches braucht eben etwas länger.

Der rechte Stand

Suchen Sie zunächst den guten Stand. Stellen Sie Ihre Beine in Hüftknochenbreite auseinander. Die Füße stehen parallel. Die Arme hängen locker neben dem Körper.

Neigen Sie sich nach rechts und verteilen Sie Ihr Körpergewicht gleichmäßig

auf drei Punkte unter Ihrer Fußsohle: Ballen vor der Großzehe, Ballen vor dem kleinen Zeh, Ferse. Dann machen Sie das Gleiche mit der linken Seite. Anschließend pendeln Sie sich zur Mitte aus und verteilen Ihr Gewicht auf alle sechs Punkte. Die Zehen sind nicht beteiligt, sie bleiben beweglich.

Pendeln Sie nun mit dem Körper nach vorn, soweit es geht, ohne den Bodenkontakt durch die sechs Punkte zu verlieren. Knicken Sie dabei nicht in der Taille ein. Pendeln Sie dann mit Ihrem Körper nach hinten, dann nach

rechts, dann nach links. Der Schnittpunkt dieser vier Bewegungslinien ist Ihr idealer Standpunkt.

Die Kniekehlen bleiben dabei locker. Bewegen Sie Ihre Kniekehlen abwechselnd vor und zurück, um die Lockerung zu überprüfen.

Der Oberkörper

Überprüfen Sie die Lockerheit Ihrer Arme. Pusten Sie einmal kräftig auf „f“ aus und lassen Sie dabei die Arme kurz nach außen fliegen. Stellen Sie sich vor, dass sich unter Ihren Achselhöhlen kleine Airbags aufpusten. Kreisen Sie nun langsam mit den Hüften wie beim Bauchtanz.

Kommen Sie nun wieder zu Ihrem Standpunkt. Lassen Sie Ihrem Bauch den Platz, den er braucht.

Lockern Sie Ihre Schultern durch Kreisen, nach vorn oder nach hinten, parallel oder gegenläufig. Nehmen Sie die Schultern nach vorn, führen Sie sie nach oben, dann nach hinten und lassen Sie sie dann fallen. Nun hängen die Schultern weiter hinten als vorher, der Oberkörper wird freier.

Legen Sie Ihre Fingerspitzen an die Halswirbelsäule, in Höhe des Haaransatzes. Streichen Sie nun die Haut beidseitig nach außen aus, wie bei einer sanften Massage. Fangen Sie immer wieder in der Mitte an, jedes Mal etwas tiefer, bis Sie den Knubbel erreichen, an dem die Halswirbelsäule in die Wirbelsäule übergeht.

Ihr Kopf thront locker auf der Halswirbelsäule. Bewegen Sie ihn vorsichtig hin und her, zeichnen Sie dabei mit Ihrer Nasenspitze eine gedachte, waagerechte Linie an die gegenüberliegende Wand.

Die Verbindung von Oben und Unten

Für die lockere Verbindung der oberen und der unteren Körperhälfte noch zwei Tipps:

„Mit meiner Körpersprache teile ich mit, ob ich Lust aufs Singen und Freude an den Texten habe und ob ich mich in meiner Rolle wohlfühle.“

Gehen Sie leicht in die Knie, strecken Sie Ihren Po etwas nach hinten und klopfen Sie ihn mit lockeren Fäusten ab. Klopfen Sie nach oben über den tiefen Rücken bis zur Taille, dann wieder nach unten bis zum Beinansatz. Rechts und links genauso, von der Taille bis zu den Oberschenkeln. Öffnen Sie dabei den Mund, damit die Luft zirkulieren kann. – Den Bauch bitte nicht klopfen – dieser wird sanft gestreichelt.

Klopfen Sie Ihre Kopfhaut mit sanften Fingerspitzen ab, vom vorderen Haaransatz nach hinten, über die Ohren bis zum Nacken. Auch dabei lassen Sie den Mund geöffnet. Kribbeln Sie dann mit Ihren Fingern über das Gesicht, sparen Sie aber die Augenpartie aus. Öffnen Sie dabei den Unterkiefer weit. Klatschen Sie mit den Fingerspitzen sanft auf Ihre Wangen. Wenn Sie die Lippen dabei rund formen (zum o, u oder a), können Sie unterschiedliche Klangfarben hören.

Schütteln Sie sich nun noch einmal aus, als ob Sie versehentlich unter der kalten Dusche stünden.

Danach suchen Sie wieder Ihren guten Standpunkt.

Jetzt geht's los!

Wenn Sie nun singen wollen, schauen Sie geradeaus.

Wenn Sie vor einer Gruppe stehen, suchen Sie mit Ihren Augen einen Fixpunkt ungefähr einen Meter in der Mitte über den Gesichtern in der letzten Stuhl- oder Bankreihe – aber schauen Sie niemandem direkt in die Augen. An diesen Punkt richten Sie Ihre Sprache und Ihre Töne wie einen Laserstrahl.

Und dann fangen Sie an zu singen – oder zu sprechen – und begeistern Ihre Zuhörerschaft...

Christa Kirschbaum

ist seit 2011 Landeskirchenmusikdirektorin der EKHN



Weitere Tipps in:

Stephan A. Reinke (Hg), Elementarbaukasten Singleitung, Bd 4 der Reihe „Neue Zugänge zum Singen in der Gemeinde“, Strube Verlag München, 2011, Strube ED 6653