

EINE TÜTE AUSZEIT # 03/2021

Herzliche Grüße aus dem CVJM Braunschweig ☺

Heute erreicht dich/euch bereits die **3. AUSZEITTÜTE**.

In der **AUSZEITTÜTE** (angelehnt an den Namen unseres CVJM-Gottesdienstes) befindet sich ein Vorschlag, wie Ihr Zuhause, allein oder in Gemeinschaft/als Familie, am Sonntag einen kleinen Hausgottesdienst feiern könnt. Enthalten ist ein Ablauf mit Predigt, eine Andacht mit Bastelidee für Kinder zum Thema und ein Rezept.

Lasst euch einladen und lasst uns so miteinander verbunden sein. Gedacht ist es, diesen Hausgottesdienst am 1. Sonntag im Monat durchzuführen, an dem sonst unsere **AUSZEIT** stattfinden würde.

Eine Tüte ist für dich/euch gedacht, die andere zum Weitergeben an Nachbarn oder Freunde.

Über Anregungen und Rückmeldungen freuen wir uns unter

info@cvjm-braunschweig.de

Gott segne dich/euch,

Simone Rech



Zum Thema

FRÜHLING

IMPRESSUM

Christlicher Verein Junger Menschen (CVJM) Braunschweig e.V.

Anschrift: Wollmarkt 9, 38100 Braunschweig

Telefon: +49-531-24440-0

Telefax: +49-531-24440-49

E-Mail: info@cvjm-braunschweig.de

Internet: www.cvjm-braunschweig.de

Vertretungsberechtigter Vorstand: Simone Rech (1. Vorsitzende),
Oliver Goetz (2. Vorsitzender)

Registergericht: Amtsgericht Braunschweig Registernummer: VR 2216

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß § 27 a

Umsatzsteuergesetz: 14/202/30627

Inhaltlich Verantwortliche gemäß § 10 Absatz 3 MDStV: Simone Rech

QUELLEN

www.ludgerus-norderney.de

www.essen-und-trinken-de

www.erzbistum-muenchen.de

www.pixabay.com

www.evkirche-grossilsede.de

Wenn Ihr unsere Arbeit unterstützen möchtet, könnt Ihr dies neben

Spenden auch beim Homeshopping tun: Gehe dazu vor deinem Einkauf
auf www.cvjm-braunschweig.de oder für Amazon auf smile.amazon.de

Nord/LB Braunschweig - Konto-Nr. 171546 / BLZ 250 500 000

IBAN DE 24 2505 0000 0000 1715 4 6



VORBEREITUNG

Sucht euch einen schönen, ruhigen Platz. Vielleicht zündet Ihr auch eine Kerze an und dekoriert den Platz mit Blumen, einem Kreuz, Bild, etc.

Falls Ihr ein Lied habt, welches euch besonders gut gefällt, bereitet es zum Abspielen vor oder stellt euch euer Instrument bereit.

Gebete können auch im Wechsel (wenn Ihr Mehrere seid) gesprochen werden.

ABLAUF

GEBET

Wir sind hier im Namen des lebendigen Gottes.

Gott lässt die Augen die Welt sehen.

Gott schenkt dem Mund die Worte.

Gott gibt der Hand die Kraft zum Handeln.

Wir sind hier im Namen des lebendigen Gottes,
des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes.

AMEN

LIED „Come, now is the time“

TAGESLOSUNG

So mache dich auf und predige ihnen alles, was ich dir gebiete.

JEREMIA 1,17

Wir predigen nicht uns selbst, sondern Jesus Christus,
dass er der Herr ist.

2. KORINTHER 4,5

GEBET

Wie gern höre ich mich selbst reden.

Wie viel rede ich über mich selbst.

Wie oft bin ich selbst mein Mittelpunkt.

Lass mich dich reden hören, um über dich zu reden,
um dich wie Johannes in den Mittelpunkt zu stellen.

AMEN

LIED z.B. „Ich kann nicht schweigen“

PREDIGT

Rhythmen des Lebens (1): Frühling

In dem Buch »Der König von Narnia« kommen vier Kinder in ein Land, das in ewigem Winter gefangen ist. Immer nur Winter, aber nie Weihnachten. Die weiße Hexe hat das Land in ihrer Gewalt, und sie sorgt dafür, dass immer Winter ist, aber nie kommt Weihnachten. Und als die weiße Hexe endlich besiegt wird, da kommt zuerst der Weihnachtsmann, und dann schmilzt der Schnee.

Frühling bedeutet das Ende des langen, dunklen Winters. So lange hat das Leben unter einer kalten Decke stillgestanden. Und jetzt kommt es mit Macht heraus, als erstes die Schneeglöckchen, die schon mitten in der Kälte zu sehen sind.



Und dann liegt irgendwann die Erde nackt da, noch nicht grün, sondern noch ganz fahl, und wartet darauf, dass die Wärme auch wirklich das Leben aus dem Boden hervorlockt. Wir riechen die frische Luft, die ein bisschen milder geworden ist. Wir spüren die ersten Vorboten des Kommenden. Die Sonne scheint länger, es wird abends nicht mehr so früh dunkel und morgens ist es beim Aufwachen schon wieder ein bisschen hell. Und alles hat den Zauber des Anfangs.

Es könnte allerdings sein, dass wir diese Beschreibung des Winters in Zukunft korrigieren müssen. Wir merken alle, dass die Winter keine richtigen Winter mehr sind, das klare, kalte Winterwetter wird immer weniger, und stattdessen wird aus dem Winter eines Art dauernder November mit trübem Wetter und viel Regen. Das spart uns zwar Heizkosten, aber es ist nicht wirklich besser. So eine graue, eintönige Jahreszeit kann viel mehr aufs Gemüt schlagen als knackige Kälte und klarer Himmel. In Israel ist ja der Winter auch früher nie so kalt gewesen wie hier bei uns. Das liegt einfach viel südlicher, und dort in der Mittelmeerzone hat es schon immer den Winter-

regen gegeben.

Deshalb heißt es im Hohen Lied (2,11-13):

11 Mach schnell, mein Liebes! Komm heraus, geh mit! Der Winter ist vorbei mit seinem Regen. 12 Es grünt und blüht, so weit das Auge reicht. Im ganzen Land hört man die Vögel singen; nun ist die Zeit der Lieder wieder da!

13 Sieh doch: Die ersten Feigen werden reif; die Reben blühen, verströmen ihren Duft. Mach schnell, mein Liebes! Komm heraus, geh mit!

Frühling bedeutet Neuanfang. Das Wunder des neuen Lebens nach der langen Zeit der Stagnation. Und dieser Neuanfang berührt uns meistens ganz besonders. Wir müssen nur einen neugeborenen Menschen ansehen oder das junge Grün der Blätter, wenn sie noch nicht die Spuren eines langen, heißen und staubigen Sommers tragen.

Ich bin einmal genau an dem Tag, an dem sich die jungen Blätter wie auf Verabredung alle auf einmal ausrollten, durch ein Mittelgebirge gefahren, und obwohl das jetzt dreißig Jahre her ist, erinnere ich mich immer noch an dieses zarte junge Grün. Ich weiß auch nicht, ob jemand mal statistisch untersucht hat, ob sich die Menschen wirklich so zahlreich im Mai verlieben, aber stimmungsmäßig passt das natürlich: das zarte junge Grün, die aufbrechenden Blüten und der Anfang der Liebe zwischen Menschen.

Die großen Taten Gottes geschehen ebenfalls im Frühling.

Als er das Volk Israel aus Ägypten befreite, da tat er es im Frühling, wir haben es vorhin gehört. Und im Frühling sollen sie auch die Erinnerung daran feiern, das Passahfest. Damals hat es die Wende gegeben von der Sklaverei zur Freiheit. Und viele Jahre später war es an so einem Passahfest, als Jesus vom Tod auferstand und mit einem frischen neuen Leben den Jüngern begegnete.

Die Auferstehung ist die schönste Frühlingsgeschichte. Als sie Jesus ins Grab legten, da war für seine Jünger und die ganze Welt Winter. Aber am dritten Tag kam der Frühling, und Jesus verließ sein Grab. Und er ging nicht zurück, er ließ den Winter für immer hinter sich. In der neuen Welt Gottes wird es keinen Winter mehr geben, sondern dort tragen die Bäume das ganze Jahr über Blüten und Früchte.

Es ist also kein Zufall, dass Ostern, das Fest der Auferstehung, im Frühling liegt. Das ist so, weil Gott schon die Befreiung aus Ägypten in den Frühling gelegt hat. Dann haben zwar Leute gesagt: er ist einfach ein Symbol für den Neuanfang im Frühling, aber es ist gerade umgekehrt: wir können diesen Neuanfang nur deshalb richtig feiern, weil wir wissen, dass es durch die Auferstehung einen Neuanfang ein für allemal gegeben hat. Wenn wir das nicht wüssten, dann könnten wir voll Resignation sagen: ja, natürlich kommt der Frühling, aber irgendwann ist auch wieder Winter, es ist ein ewiger Kreislauf, und wir kommen da nicht raus.

Es gibt Weltanschauungen und Religionen, die haben so ein Weltbild, mit einem Fachausdruck: ein zyklisches Weltbild, nach dem sich nichts ändert und alles im Kreis läuft und sich nur wiederholt.

Aber die Auferstehung sagt uns, dass die Welt nicht in einem ewigen Kreislauf gefangen ist, sondern es gibt tatsächlich eine Tendenz, eine unumkehrbare Richtung auf die neue Welt hin.

Und deshalb können wir uns wirklich am zarten Zauber des Neuanfangs freuen. Hermann Hesse hat ja geschrieben: Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft zu leben.

Dieser Zauber in allen Anfängen ist in Wirklichkeit die Auferstehung Jesu. Sie ist das Geheimnis hinter der Freude, die mit Neuanfängen verbunden ist. Sie gibt uns das Vertrauen in den Anfang von neuen Wegen.

Überlegen Sie mal, welche Neuanfänge und Aufbrüche man so erleben kann. Von den frisch Verliebten habe ich schon gesprochen. Oder wenn man umgezogen ist und an einem neuen Ort anfängt und alles mit großer Neugier anschaut - was einem da alles auffällt, was man später gar nicht mehr sieht.

Noch viel spürbarer ist dieser Zauber, wenn ein Mensch neu geboren ist und verwundert in die Welt schaut. Wenn man das miterlebt, wie sich von Tag zu Tag der Eindruck verstärkt, dass da in dem kleinen Kopf wirklich jemand ist, dass sich da hinter den Augen eine Person entfaltet und jeden Tag wächst, nicht nur äußerlich, sondern dass da auch eine Seele den Raum entdeckt, den sie einnehmen

soll. Und das hilft den Eltern, den fehlenden Schlaf und die ständige Belastung zu ertragen.

Und dann eben diese Aufbrüche in die Freiheit, deren Urbild die Befreiung Israels aus Ägypten war. Der biblische Glaube ist voll solcher Aufbrüche. Von Abraham an bis hin zu Jesus, immer wieder heißt es: steh auf, lass alles hinter dir und komm mit in ein neues Land, zu einer neuen Aufgabe.

Und selbst wenn wir eines Tages sterben ist das in christlicher Sicht ein Aufbruch in ein neues Land voller Verheißung. Deswegen gedeiht das Christentum nicht recht, wenn es in starre Strukturen und feste Gebäude eingemauert wird. Wir sollen stattdessen offen sein für den Ruf Jesu, der uns vorangeht und immer wieder aufbricht in die nächste Stadt. Natürlich kann man auch nach solchen Aufbrüchen und dem entsprechenden Kick süchtig werden, so wie manche Leute sagen: »ich muss mich mal wieder verlieben, ich brauche das wieder«. Es geht nicht darum, das Gefühl des Aufbruchs immer wieder zu reproduzieren, nach dem Frühling gibt es ja noch drei andere Jahreszeiten, aber wir sollen bereit sein, dem Ruf Jesu zu folgen, wenn wir ihn hören. Und dann sollen wir eben auch den Zauber empfinden, der mit solchen Anfängen verbunden ist.

Wenn man etwas Neues wagt, das ist auch immer mit so vielen Unsicherheiten und Ängsten verbunden, es ist alles viel gefährdeter als sonst, da brauchen wir diese gewisse Euphorie des Neuen dringend, um alle Energien zu mobilisieren.

Sie ist sozusagen die Prämie für die Mutigen und der Trost für alle, die ohne ihren Willen in so einen Aufbruch hineingeraten sind.

Wenn wir uns dem Geist Gottes öffnen, dann lassen wir den Geist in unser Leben, der Jesus von den Toten auferweckt hat.

Dann muss der Winter eines toten und erstarrten Lebens weichen. Im **Psalm 147** wird der Frühling zusammengebracht mit Gottes Wort, das die erstarrte Welt wieder in Bewegung bringt:

***18** Wenn er ein Wort spricht, beginnt es zu tauen; sein Atem lässt die Bäche wieder fließen. **19** Seine Weisungen gibt er den Nachkommen Jakobs, Regeln für das Leben seines Volkes Israel.*

Vielleicht kennen Sie ja auch aus Ihrem Leben Zeiten der Erstarrung, wo alles unbeweglich und tot zu sein schien. Wenn man völlig erschöpft ist, oder wenn man einen schlimmen Verlust erlebt hat, dann kann sich das Leben so anfühlen, als ob alles unter Eis und Schnee erstarrt ist. Und dann sehnt man sich danach, wie ein Bär in der Höhle einfach nur Winterschlaf zu halten. Und das kann auch sinnvoll sein, sich für eine Zeit zurückziehen und einfach nur zu warten, dass die Kräfte zurückkommen.

Aber nur so können wir auch die Freude miterleben, wenn der Winter endlich weichen muss und einer voll Freude und Staunen jedes bisschen neue Kraft begrüßt. Nur so können wir auch Vertrauen in Gott finden, wenn wir das wirklich

miterleben, wie sein Wort die erstarrte Wirklichkeit in Bewegung bringt.

Die beste Hilfe in Winterzeiten des Lebens ist es, wenn man zu einer Gemeinschaft dazugehört, die aus dieser Kraft der Auferstehung lebt. Ich habe bisher nur selten erlebt, dass dann auf einen Schlag der Schnee und das Eis in einem Leben geschmolzen sind. Vielleicht kommt das ja noch. Aber was ich immer wieder erlebt habe, das ist, wie diese frühlingshafte Kraft der Auferstehung nach und nach Menschen aufgetaut und neu ins Leben gerufen hat. Der Frühling kommt ja auch selten auf einen Schlag. Man möchte glauben, dass der Winter hinter einem liegt, aber manchmal streckt er doch noch wieder seine eisigen Finger nach einem aus.

Aber weil Jesus auferstanden ist, deshalb wohnt in der Welt eine unbändige Tendenz hin zum Frühling, zum Neuanfang, zum Aufbruch. Also, auch in dieser Zeit, in der der trübe Winter immer noch so präsent zu sein scheint, achten Sie auf die ersten Blüten, auf das erste zarte Grün, auf die Knospen, die nur darauf warten, dass die Zeit zum Aufbrechen kommt und auf alle anderen Anzeichen des Lebens. Und verstehen Sie, dass diesen zarten Zeichen die Zukunft gehört. Kommt in den Frühling.

LIED z.B. „Gott ist groß“

GEBET (eigene Worte)

VATERUNSER

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.

evtl. LIED z.B. „Wege vor mir“

SEGEN MIT GESTEN

Gott lass mich wachsen		<i>Aufstehen</i>
Sei du bei mir		<i>Arme langsam hochstrecken und langsam absenken</i>
Schütze meine Gedanken		<i>Hände auf den Kopf legen</i>
Nimm meine Sorgen von den Schultern		<i>Hände vom Kopf über die Schultern nach unten „abstreifen“</i>
Lass mich mein Herz spüren		<i>Hände zum Herzen</i>
Gib Kraft für diesen Tag		<i>Handschale</i>
Lass mich heute nicht alleine sein		<i>Sich gegenseitig an den Händen fassen</i>

SEGEN

Und so geht in diesen Tag und in die vor euch liegende Zeit mit dem Segen Gottes:

Gott segne dich und behüte dich,

Gott lasse sein Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig,

Gott erhebe das Angesicht über dich und gebe dir Frieden.

AMEN.

Nutzt doch den heutigen Tag, um einen Spaziergang in der Natur zu machen und den Frühling wahrzunehmen.

PELLKARTOFFELN MIT QUARK

Fertig in 25 Minuten
Schwierigkeit: einfach

Pro Portion

Energie: 305 kcal, Kohlenhydrate: 39 g, Eiweiß: 31 g, Fett: 1 g



Für 2 Portionen:

500g Kartoffeln

Salz

120g Radieschen

Pfeffer

100g Salatgurke

½ Bund Schnittlauch

400g Magerquark

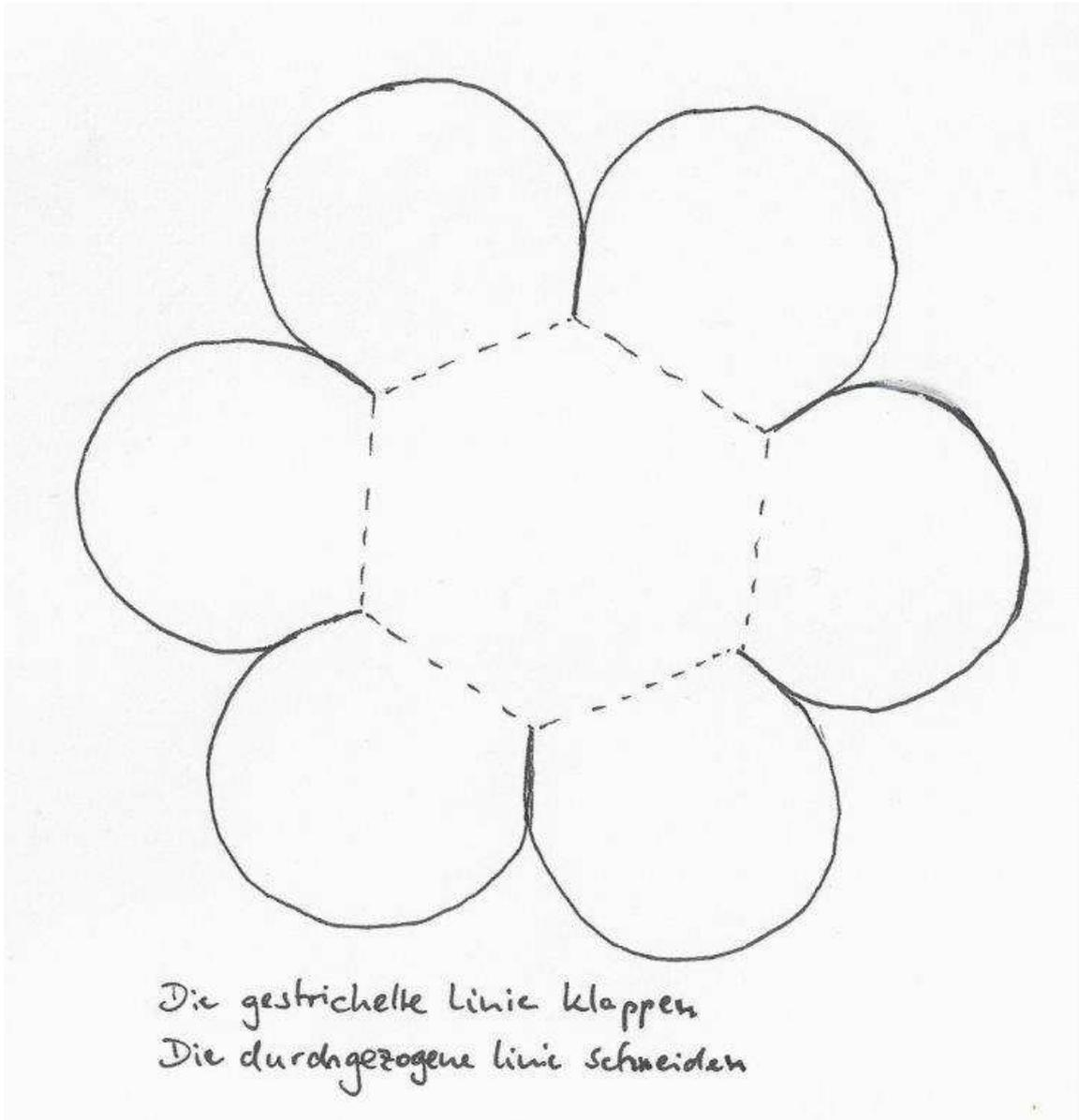
50 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)

Zubereitung

1. 500 g **Kartoffeln** waschen, mit Salzwasser zugedeckt zum Kochen bringen und dann 15-20 Min. garen.
2. Inzwischen 120 g Radieschen putzen und in dünne Spalten schneiden. 100 g Salatgurke streifig schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. 1/2 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
3. 400 g **Magerquark** und 50 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Schneebesen kräftig durchrühren. 2/3 vom Schnittlauch, Radieschen und Gurken untermischen. Mit dem restlichen Schnittlauch bestreut anrichten.
4. Die Pellkartoffeln abgießen und mit dem Quark servieren.

Tipp: Etwas Mineralwasser unter den Gurken-Radieschen-Quark schlagen. Das macht ihn herrlich sahnig!

Bastelanleitung Papierblume



Vorbereitung

Schere, wasserfeste Stifte, ausgeschnittene (bunte) Papierblumen und eine Schale Wasse bereitstellen

Andacht zum Thema Frühling mit Blumen aus Papierblume

Vorstellung des Themas

Wir verschließen beide Hände zu einer Kugel.

Blüten oder Blumen sind im Winter nicht zu sehen. Am Zweig sind nur Knospen. Fest und dicht verschließen sie die Blüte oder das Blatt, das in ihnen schon angelegt ist.

Ist es kalt, weht der kalte Wind, legt sich Schnee auf die Zweige, geschieht den Blättern und Blüten nichts. Ist es zwischen uns Menschen unbarmherzig, kalt, stürmisch schützen wir uns und ziehen uns zurück. Wir müssen uns eine „harte Schale“ zulegen, damit wir überleben.

Langsam öffnen wir unsere Hände zur Schale.

Wenn der Frühling kommt, die Sonne warm scheint, die Luft sich erwärmt, drücken die Blütenblätter die Knospe auf und die Blüten öffnen sich.

Die Kinder bekommen Blüten aus Papier.

Mit Symbolen oder mit Worten **schreibt Ihr auf die Blütenblätter**, was Euch aufblühen lässt. **Jedes beschriebene Blatt faltet Ihr nach innen** um, so dass es nicht mehr lesbar ist.

Wenn Ihr fertig seid, **setzt Ihr die geschlossene Blüte auf das Wasser.**

Bibeltext Jes 11,1-9

Doch aus dem Baumstumpf Isais wächst ein Reis hervor, /
ein junger Trieb aus seinen Wurzeln bringt Frucht.

Der Geist des Herrn lässt sich nieder auf ihm: /
der Geist der Weisheit und der Einsicht, der Geist des Rates und der Stärke, /
der Geist der Erkenntnis und der Gottesfurcht.

Er richtet nicht nach dem Augenschein / und nicht nur nach dem Hörensagen
entscheidet er,
sondern er richtet die Hilflosen gerecht /
und entscheidet für die Armen des Landes, wie es recht ist. Er schlägt den
Gewalttätigen / mit dem Stock seines Wortes und tötet den Schuldigen / mit
dem Hauch seines Mundes.

Gerechtigkeit ist der Gürtel um seine Hüften, /
Treue der Gürtel um seinen Leib.

Dann wohnt der Wolf beim Lamm, /
der Panther liegt beim Böcklein. Kalb und Löwe weiden zusammen, / ein
kleiner Knabe kann sie hüten.

Kuh und Bärin freunden sich an, /
ihre Jungen liegen beieinander. / Der Löwe frisst Stroh wie das Rind.
Der Säugling spielt vor dem Schlupfloch der Natter, /
das Kind streckt seine Hand in die Höhle der Schlange.
Man tut nichts Böses mehr /
und begeht kein Verbrechen / auf meinem ganzen heiligen Berg; denn das
Land ist erfüllt von der Erkenntnis des Herrn, / so wie das Meer mit Wasser
gefüllt ist.

Interpretation, Deutung

Der Prophet Jesaja beschreibt seine Vision von einer guten Welt in eigen-
tümlichen Bildern.

Ihr habt Euch auch überlegt, was Euch öffnet. Und jetzt können wir es auf
Euren Blüten auch lesen, weil sie sich im Wasser geöffnet haben.

Das Kind/die Kinder bitten ein Wort von den Blütenblättern vorzulesen.

