

# 108 Sachen, die Christen und Christinnen machen

## So praktizieren sie ihren Glauben

Dr. Frank Rudolph  
Fassung 12  
4.9.2024

Dieser Text beschreibt kurz die rund 100 Elemente, wie Christen und Christinnen ihren Glauben praktizieren.

Der Text will die Elemente vorstellen und beschreiben.

Der Text möchte dazu ermutigen, die Elemente auszuprobieren.

Einiges aus diesem Text wurde bereits so oder ähnlich auf Instagram und Facebook gesendet.

Das Manuskript hat zwei Teile:

1. Den Glauben praktizieren: Einige Vorbemerkungen.
2. Die rund 100 Elemente der Glaubenspraxis – kurz erklärt

## DEN GLAUBEN PRAKTIZIEREN: EINIGE VORBEMERKUNGEN

Glaube ist ein Lebensstil.

Der christliche Glaube zeigt sich.

Glaube ist in Aktion.

Ich möchte ermutigen:

Praktiziere deinen Glauben und lebe ihn.

Übe deinen Glauben ein und übe deinen Glauben aus.

Der Glaube hat eine Glaubenspraxis.

Beides gehört eng zusammen.

Als Christ und als Christin ist man in Bewegung:

- Da wird etwas gemacht.
- Da geht man wo hin.
- Da kann man was sehen.
- Da kann man was hören.
- Da hat man was im Kopf.
- Da hat man was auf den Lippen.
- Da benutzt man sein Smartphone.
- Da lernt man was.
- Da denkt man über was nach.
- Da hilft man.

### **Glauben**

Gott legt den Menschen den Glauben ins Herz.

Glauben bedeutet, die Sache von Gott ernstnehmen und aufnehmen, meditieren, annehmen und anwenden.

Glaube ist eine Form von Freundschaft und Liebe zu Gott.

### **Glaubenspraxis hilft und tröstet**

Den Glauben zu praktizieren, das ist eine Hilfe, das tröstet bei Krisen, bei Unruhe, bei Zweifeln und bei Angst.

Die Glaubenspraxis ist ein Anker.

In guten Zeiten tut Glaubenspraxis gut.

in haltlosen Zeiten gibt sie Halt.

Es tut für sich und für andere gut, als Christ und als Christin zu denken und zu leben.

### **Rund 100 Elemente**

Die christliche Glaubenspraxis besteht aus mehr als 100 Elementen.

Diese Elemente werden hier aufgezählt und kurz beschrieben.

### **Kennen**

Es ist gut, die unterschiedlichen Elemente zu kennen.

Sie zeigen die Vielfalt, wie man Glauben praktizieren kann.

Ich ermutige zu einem kurzen Nachdenken:

- Welche Elemente sind bekannt?
- Welche Elemente sieht man bei anderen?
- Was gehört zum eigenen Leben?

### **Die eigene Glaubenspraxis ist ein individueller Mix**

Jeder glaubende Mensch wählt seine/ihre Elemente, die er/sie aktuell praktiziert.

Die persönliche Glaubenspraxis ist sehr individuell.

Die Glaubenspraxis verändert sich in den Abschnitten des eigenen Lebens.

Man entwickelt eine eigene Glaubenspraxis.

### **Ausprobieren und Lernen**

Es ist gut, die unterschiedlichen Elemente auszuprobieren und einzuüben.

Wenn man es ausprobiert hat, kann man sich frei entscheiden, ob man es mag oder nicht, ob man es anwenden oder lassen will.

Ich mache Mut: Probiere aus.

Das, was einem gefällt und guttut, das kann man anwenden.

Manches Element wird zu einer Routine und zu einem Ritual.

Glaubenspraxis kann man lernen.

### **Kritischer Umgang mit Elementen**

Es gibt Elemente, die für eine Person belastet sind, weil sie möglicherweise in einem Lebensabschnitt negativ erlebt wurden.

Es gibt Elemente, die sind und bleiben fremd, weil sie nicht zur eigenen Person passen.

Und es gibt die vielen Elemente, die für eine Person selbstverständlich und passend sind.

Es gibt Krisen im Zusammenhang mit dem einen oder anderen Element.

Manches Element wird im Lauf des Lebens hinterfragt.

Manches Element verändert man, manches beendet man.

Manches Element probiert man nie aus.

Und es gibt die vielen Elemente, die einem das Leben reich, wertvoll und schön machen.

**Manche tun es heimlich**

Manche Christinnen und Christen praktizieren ihren Glauben heimlich:

Da, wo Christen und Christinnen verfolgt werden.

Da, wo sie sich nicht sicher fühlen und Sorge vor Diskriminierung haben.

Da, wo sie nicht als Christin oder Christ erkannt werden wollen.

Da, wo sie sich schämen.

Manche schämen sich auch, wenn sie sehen, wie andere ihren Glauben leben.

**Alleine und gemeinsam**

Manches Element kann man tatsächlich alleine und heimlich machen.

Aber alleine kann man den Glauben immer nur begrenzt praktizieren.

Insgesamt ist es so: Christen und Christinnen leben ihren Glauben in der Regel nicht allein. Sie praktizieren ihren Glauben mit anderen zusammen, z.B. in einer Partnerschaft, in einer Familie, mit Kindern, in einer Gemeinde, in einer Gruppe, in einem Hauskreis, in einem Gottesdienst, bei einer Veranstaltung mit anderen Christinnen und Christen, bei einem Kirchentag. Viele Elemente werden bei uns öffentlich praktiziert und sind öffentlich sichtbar.

Es macht auch mehr Spaß, den Glauben mit anderen zusammen zu praktizieren. Glaubenspraxis verbindet mit anderen Menschen, mit Gott, mit der Welt und mit der Schöpfung.

Die Praxis des Glaubens wird in der Regel vorgelebt und so weitergegeben.

**Glaubenspraxis hat sich verändert und verändert sich**

Ein Blick in die Geschichte der Kirche und der Glaubenspraxis macht deutlich, dass sich die Praxis des Glaubens im Lauf der Zeit verändert hat.

Man denke an die Kirchengeschichte von der Zeit von Ostern bis zum Mittelalter, das Mittelalter, die Reformation, den Pietismus und die Gegenwart.

Die Anzahl der Elemente hat sich bis heute erhöht und die „Hilfsmittel“ haben zugenommen. Das Zentrum der Glaubenspraxis war viele Jahrhunderte lang der gemeinsame Gottesdienst am Sonntag mit Lesung und Gebet, mit Taufe und Abendmahl. Der Gottesdienst ist bis heute das Zentrum der Glaubenspraxis.

Zugleich wurden die Hilfsmittel über die Jahrhunderte zahlreicher:

Heute gibt es Bibeln in vielen Ausgaben, Gesangbücher, Internet, Radio, Fernsehen, Blogs, Hörbücher, Mediatheken und Smartphones, um den Glauben zu praktizieren.

**Evangelischer Akzent und ökumenische Weite**

Alle christlichen Kirchen haben mehr oder weniger die gleichen Elemente.

In manchen Kirchen sind Elemente jedoch stärker betont oder ausgeprägt als in anderen.

Es gibt z.B. evangelische, katholische, orthodoxe, anglikanische und freikirchliche Besonderheiten.

Mein Manuskript hat einen evangelischen Akzent, weil ich evangelisch bin.

Ich habe Elemente aus anderen christlichen Konfessionen aufgenommen.

Die Liste ist nicht vollständig. Man füge gerne am Ende weitere Elemente hinzu.

### **Die Reihenfolge der Elemente in der Liste ist ohne Bedeutung.**

Der Text ist über Monate entstanden und gewachsen. Nur an wenigen Stellen wurde eine Abfolge bewusst gewählt.

## **DIE 100 ELEMENTE – KURZ ERLÄUTERT**

1.

**Den Sonntag zu einem besonderen Tag machen.** Der Sonntag ist ein besonderer Tag. Viele Christen und Christinnen gestalten und leben ihn besonders: In den Gottesdienst gehen, etwas Ruhe, auftanken, Sonntagskuchen, Sonntagsspaziergang, Sonntagsruhe, Sonntagsausflug, Sonntagskleidung, Sonntagskonzert, Sonntagsfreude, Sonntagsbesuch. Früher nannte man dies die „Sonntagsheiligung“. Keep sunday special! Die Sonntagsheiligung ergibt sich aus den Zehn Geboten der Bibel, aus der Schöpfungsgeschichte der Bibel und aus der Lebenserfahrung. Niemand kann durchgehend schaffen. „Du sollst den Feiertag heiligen“. Gott ruhte am siebten Tag nach der Schöpfung. Ohne Sonntag gibt es nur Werkzeuge. Mach's wie Gott: Chill an einem Tag. Auch in der modernen Welt kann man das gut leben. Wenn du am Sonntag arbeiten musst, dann nimm einen anderen Wochentag und mach ihn zum Sonntag.

2.

**Sich für Jesus interessieren.** Sich mit Jesus beschäftigen, sich an ihm orientieren, das ist ein zentrales Element, wenn man seinen Glauben praktiziert. Jesus ist ein Weltstar. Er ist ein Promi. Zu Recht. Was er gesagt hat, wie er gehandelt hat, was er wollte, das soll man sich klarmachen, vor Augen halten und bedenken. Er hat die Welt verändert. Er hat irritiert und provoziert. Er hat oben und unten durcheinandergebracht. Er fordert bis heute heraus. Er tröstet und hilft. Jesus wird zu einem Begleiter. Seine Menschenliebe ermutigt. Glaube ist Freundschaft mit Jesus. Ein Mensch hat viele Sehnsüchte. Jeder Mensch möchte, dass man gut mit ihm umgehe, dass er respektiert wird, dass er aus dem Schlamassel erlöst und gerettet wird, dass er in Frieden und Ruhe und versöhnt leben kann mit sich, den anderen und mit Gott, dass an ihn gedacht wird. Das alles ist das Ziel von Jesus. Christinnen und Christen sind Jesumenschen. Sei ein Fan von ihm.

3.

**Lieben und Ehren.** Wenn man seinen Glauben praktiziert, dann geht es unter dem Strich darum, zu lieben und zu ehren. Christen und Christinnen lieben und ehren Jesus, Gott, den Heiligen Geist, Engel, Maria, den Frieden, Heilige, die Gemeinde, den Sonntag, Nachbarn, Bibel. Es hat was mit Zuneigung und Respekt zu tun.

4.

**Für den Frieden beten.** Christen und Christinnen beten dafür, dass Unmenschlichkeit und Gewalt, Hass und Zerstörung aufhören. Sie beten für die, die fliehen, die verhandeln, die Verletzte zu retten versuchen. Sie beten für die, die in Krieg und Gewalt gezwungen werden und für die Opfer und für die Trauernden. Sie beten dafür, dass die Menschenrechte und das Völkerrecht eingehalten werden. Sie beten für die Verbreitung und Gestaltung der Demokratie. Man kann etwa so beten: „**Herr, mische dich in das Denken der Menschen ein, dass sie friedlich Streit und Konflikt lösen. Amen.**“ „**Gott, verhinderte, dass Menschen mit bösen Gedanken das Böse tun, überall auf der Welt.**“ „**Herr, mache mich zu einem Werkzeug deines Friedens. Amen.**“ Manchmal reden, schreiben und demonstrieren Christinnen und Christen auch für den Frieden.

5.

**Das Gesangbuch nutzen.** Christen und Christinnen lesen im Gesangbuch. Es hat Gedichte, Lieder und Gebete. Die Lieder im Gesangbuch sind Gedichte aus der Zeit von um 1100 bis zum Jahr 1989. Die Sprache in Gedichten ist immer etwas anders als die Sprache im Alltag. Das macht die Gedichte schön. Das spricht den ganzen Menschen an. Lyrics haben Kraft. Sie eröffnen Neues. Lyrics haben Rhythmus und Klang. – In einem Gesangbuch sind auch Gebete, die man ausprobieren oder variieren kann. – In einem Gesangbuch kann man sich schöne Sätze unterstreichen. – Jede Kirche und jede Landeskirche hat eigene Gesangbücher. Da, wo ich wohne, wird das Evangelische Gesangbuch, Ausgabe Hessen und Nassau verwendet. Katholische Christinnen und Christen verwenden das „Gotteslob“. Für die Lieder, die nach dem Jahr 1989 entstanden sind, gibt es oft Gesangbuch-Beihefte mit neuesten Liedern. Bei uns ist es das „EG+“ – Natürlich kann man die Gedichte auch singen, alleine und mit anderen. Singe gerne.

6.

**Singen.** Musik macht Hoffnung. Singen tut gut, singen verändert den Menschen, der singt. Christen und Christinnen singen oft. Jeder Mensch kann singen. Kinder und Erwachsene singen. Christen und Christinnen benutzen das Gesangbuch. Wenn du gerne singst, dann trete in einen Kirchenchor ein.

7.

**Sich an den Kirchenglocken freuen und sie nutzen.** Die Kirchenglocken sind "heavy metal". Glocken informieren und laden ein. Sie läuten 1. im Zusammenhang mit einem Gottesdienst. Sie läuten vor dem Gottesdienst und kurz während des Gottesdienstes. Sie sagen, wann ein Gottesdienst beginnt und sie läuten beim Vaterunser. Sie sagen „komm“ und „bete“. 2. Unabhängig von einem Gottesdienst läuten Glocken morgens, mittags und abends als Einladung zum Gebet. Nach einer Tradition der Kirche betet man am Morgen für einen gelingenden Tag, am Mittag für den Frieden und abends wird beim Glockenläuten für die Schöpfung gebetet und Gott gelobt. Freue Dich am heiligen Bimbam. Wenn die Glocken läuten, dann ist das immer ein Hinweis und eine Einladung.

8.

**Ein Tischgebet vor dem Essen sprechen.** Man kann ein überliefertes Tischgebet nehmen oder sich ein neues Tischgebet ausdenken. **„Danke, Gott, für dieses Essen. Amen.“** **„Komm Herr Jesus, sei du unser Gast und segne uns, und was du für uns bescheret hast. Amen.“** Mit Kindern kann man so beten: **„Für dich und für mich ist der Tisch gedeckt. Habe Dank, lieber Gott, dass es uns gut schmeckt. Amen.“** Bei diesem Gebet kann man auch im Rhythmus auf den Tisch klopfen. Jedes Tischgebet ist ein Dankgebet, auch ein Erntedankgebet.

9.

**Das Vaterunser lernen und auswendig können.** Das Vaterunser ist das Allround-Gebet der Christinnen und Christen. Es wird im Gottesdienst verwendet, in schönen Momenten, in traurigen Situationen. Das Vaterunser kann man alleine als persönliches Grundgebet beten und weitere Gedanken hinzufügen. Das Vaterunser wird oft von vielen Menschen gemeinsam gesprochen, dabei kann man mitsprechen. Das Vaterunser kommt in den meisten Gottesdiensten vor, am Sonntag, bei Hochzeiten, bei Taufen, bei Beerdigungen. Wenn die Glocken läuten, ist das eine Einladung, das Vaterunser zu sprechen. Jesus Christus hat das Vaterunser formuliert. Es ist das bekannteste Gebet. Es verbindet Christinnen und Christen, es wird überall gebetet: **„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.“**

10.

**Eine Kirche oder eine Kapelle betreten, wenn sie geöffnet ist.** Viele Kirchen sind offen. Christen und Christinnen nehmen sich oft die kurze Zeit und gehen hinein. Kirchen sind innen immer schöner als außen. Dort kann man sitzen, stehen, beten, verweilen, ruhen, Pläne schmieden, essen und trinken. Dort kann man umhergehen. Welche Farbe überwiegt? Was macht das Gebäude besonders? Jede Kirche will ein Bild vom Paradies sein. So, wie die Kirche aussieht, hat man sich zur Bauzeit der Kirche den Himmel vorgestellt. In dieser Kirche leben Menschen ihren Glauben. Hier lachen, beten, reden, essen, weinen, hören sie. In vielen Kirchen wird dies schon viele Jahre, Jahrzehnte, Jahrhunderte getan. Eine Kirche erzählt viel: Was hängt am schwarzen Brett? Was ist dieser Kirchengemeinde besonders wichtig? Wozu laden sie besonders ein? Mache ein Foto von der Kirche. Entzünde eine Kerze. Kirchen sind in unterschiedlichen christlichen Konfessionen und in unterschiedlichen Ländern oft unterschiedlich. Gehe in verschiedene Kirchen und betrachte die Unterschiede und die Schönheit. In einer Kirche erleben viele Ruhe und eine Nähe zu Gott.

11.

**Seine Wohnung mit christlichen Zeichen und christlicher Kunst schmücken.** Ich betrete eine Wohnung. An der Wand hängt eine Ikone, auf dem eine Darstellung des Abendmahls zu sehen ist. An der Dunstabzugshaube dieser Wohnung hängt ein Magnet mit einem Bild von Jesus. Ganz klar: Die Bewohner sind Christen. Wir schmücken unsere Wohnungen. Schmücke gerne deine Wohnung auch mit christlichen Zeichen und christlichen Motiven. Statt der Dunstabzugshaube kann man auch den Kühlschrank nehmen. Viele schmücken ihr Haus oder ihre Wohnung in der Adventszeit und der Weihnachtszeit mit einer Weihnachtskrippe und einem Weihnachtsbaum. Viele schmücke ihre Wohnung mit den Urkunden und Schmuckblättern, die sie bei persönlichen Gottesdiensten erhalten haben, z.B. die Konfirmationsurkunde, die Urkunde der kirchlichen Trauung. Viele schmücken ihre Wohnung mit Kopien von berühmten Gemälden, z.B. das Abendmahl von Leonardo da Vinci oder die betenden Hände von Albrecht Dürer.

12.

**Sich den Segen zusprechen lassen.** Menschen suchen Segen. In jedem Gottesdienst werden alle, die im Gottesdienst sind, am Ende als Gruppe gesegnet. Manchmal gibt es Gottesdienste mit dem Angebot, sich persönlich segnen zu lassen. Zur Taufe, Konfirmation und zur kirchlichen Trauung gehört der persönliche Segen dazu. Manchmal stehen Segensstationen auf der Straße, an einem Stand der Kirche. Man kann auch einfach einen Christen oder einen Christen privat bitten, dass sie einen segnen.

13.

**Andere segnen:** Segnen heißt, einem anderen Menschen Gutes zu sagen in dem Vertrauen darauf, dass Gott das Gute tun wird, wenn es im Vertrauen auf ihn gesagt wird. In erster Linie werden Menschen gesegnet: Ein neugeborenes Baby, die Eltern, die Kinder, die Nachbarn, Menschen in Not. Menschen wollen Segen. Menschen sind segensbedürftig. Sie sind belastet. Ein Segen ist ein Zusage und Zuneigung und Entlastung. Ein einfacher Segen geht so: „**Gott segne dich und Gott beschütze dich. Amen.**“ Man kann auch ein Segenslied singen, z.B. „**Viel Glück und viel Segen auf all deinen Wegen, Gesundheit und Freude sei auch mit dabei.**“

14.

**Eine Person segnen, die eine Reise antritt.** Der Reisesegen ist eine besondere Form des Segnens. Bei einer Reise verlässt man oft das vertraute Umfeld. Bei den meisten Reisen erlebt man sowohl schöne, aber auch blöde Situationen. Ein einfacher Reisesegen geht so: „**Gott segne dich auf deinem Weg und auf deiner Reise. Gott soll dir schöne Erlebnisse und Begegnungen schenken. Amen.**“ Das kann man sagen oder auf eine Karte schreiben. Das ist ein Gebet.

15.

**Eine verstorbene Person segnen.** Auch das ist eine besondere Form des Segens. Der Sterbesegen spricht dem Sterbenden Gutes zu, im Vertrauen darauf, dass Gott das Gute tun wird. Gott ist der Herr der Lebenden und der Verstorbenen. Wir vertrauen eine sterbende Person Gott an. Ein bekannter Sterbesegen geht so. **“Es segne dich Gott der Vater, der dich nach seinem Bild geschaffen hat. Es segne dich Gott der Sohn, der dich durch sein Leiden und Sterben erlöst hat. Es segne dich Gott der Heilige Geist, der dich zum Leben gerufen und geheiligt hat. Gott der Vater und der Sohn und der Heilige Geist geleite dich durch das Dunkel des Todes in sein Licht. Er sei dir gnädig im Gericht und gebe dir Frieden und ewiges Leben. Amen.”**

16.

**Sich taufen lassen.** Taufe tut gut, aus mehreren Gründen: 1. Gott sagt Ja zu einem Menschen, auch wenn andere Nein sagen. 2. Man kommt zu einem Kreis von Menschen hinzu, man kommt in den Kreis der Christinnen und Christen. Da man sich immer wieder mal einsam fühlt, findet man da andere Menschen, Menschen zum Reden und Lachen und Anrufen. Man gehört zur Gemeinde, das hilft gegen Einsamkeit. 3. Gottes Geist und Power sind bei getauften Menschen. Das motiviert und tröstet. 4. Schuld wird vergeben. Niemand kommt mit einer reinen Weste durchs Leben und niemand kann mit reiner Weste vor Gott stehen. Gott vergibt und versöhnt. – Man kann sich in der Kirche oder in einem Fluss oder an einem See taufen lassen. Oft wird die Taufe mit einem Fest und mit anderen gefeiert. Freue dich, dass du getauft bist. Du bist ein Wunschkind von Gott.

17.

**Den Tauftag feiern.** Man gibt das Datum seiner Taufe in seinen Smartphone-Kalender ein, schreibt noch den Taufspruch dabei und feiert dann an diesem Tag. Das Datum der Taufe steht auf der Taufurkunde und vielleicht auf der Taufkerze. Wenn man eine Taufkerze hat, dann kann man sie einen Tag lang an den Platz stellen, an dem man zuhause seine Mahlzeiten einnimmt und sie anzünden. Man kann sich die Fotos anschauen, die bei der Taufe gemacht wurden. Wenn man sich an seine Taufe nicht erinnern kann, kann man am Tauftag mit anderen reden, die dabei waren. Im besten Fall erinnern sich andere an den Tauftag und rufen an oder gratulieren und machen ein Geschenk. Paten und Patinnen sollten den Tauftag nutzen. Manche Kirchengemeinden feiern Taufferinnerungsgottesdienste. Nimm gerne daran teil.

18.

**Eine Kerze entzünden und dabei ein Gebet sprechen.** Eine Kerze ist ein christliches Symbol, selbst eine Weihnachtskerze am Christbaum. Gott bringt Licht in die Dunkelheit und Christinnen und Christen bringen Licht in die Dunkelheit. Viele entzünden eine Kerze in der Wohnung oder in einer Kirche und sprechen ein Gebet für sich, für andere, für Veränderungen und Situationen. Sie loben Gott und sprechen ihre Wünsche aus, leise oder mit hörbarer Stimme. Es tröstet, wenn man eine Kerze anzündet. Man kann irgendeine Kerze nehmen oder eine Kerze, die man bei einem kirchlichen Fest bekommen

hat. Viele haben eine Taufkerze oder eine Hochzeitskerze. Viele haben Kerzen, die sie in einem Osternachtgottesdienst bekommen haben.

19.

**Ein Lied auswendig lernen.** Was man im Kopf hat, ist in den Gedanken vorhanden. Daher die Empfehlung: Lerne ein Lied auswendig. Es gibt Klassiker, Schlager, Evergreens bei den Liedern der Christen und Christinnen. Oft gibt es persönliche Vorlieben bei der Musik und den Liedern. Wie wäre es mit diesen Liedern zum Lernen: „**Großer Gott, wir loben dich...**“ „**Vertraut den neuen Wegen...**“ „**Wenn der Sturm rollt...**“ „**Vom Aufgang der Sonne...**“ „**Hallelu, Hallelu...**“ „**Der Mond ist aufgegangen...**“

20.

**Zu einer Beerdigung gehen,** wenn man die verstorbene Person gekannt hat oder den Angehörigen nahe ist. Eine Beerdigung ist Abschied und Beistand, Würdigung, Gebet und Gemeinschaft. Die Beerdigung tröstet. Gemeinschaft ist wichtig, sie stützt. Gemeinschaft stärkt die Resilienz, sie kann Trauer lösen. Bei der Beerdigung wird gebetet. Eine Beerdigung hilft, die Wunde zu schließen. Die Worte des Beerdigungs-Gottesdienstes helfen und geben Sinn. In diesem Gottesdienst wird die Hoffnung auf Ostern und ein Leben nach dem Tod bei Gott in Erinnerung gerufen. Kondoliere den Angehörigen. Gehe zum Beerdigungskaffeetrinken, wenn eines angeboten wird. Das ist wichtig. Das Reden, das Essen und das Miteinander trösten. Gehe auch gerne in den Gottesdienst nach einer Beerdigung, in der eine verstorbene Person und die Trauernden Gott erneut anbefohlen werden. Höre traurigen Menschen zu.

21.

**Der Kirchengemeinde auf Instagram und auf anderen sozialen Medien folgen.** Viele Kirchengemeinden sind auf Instagram oder Facebook aktiv, dort kann man ihnen folgen. Die Instagram Accounts werden veröffentlicht. Wir als Kirchengemeinde sind @nwbevangelisch. Wenn man im eigenen Account etwas aus der Kirchengemeinde postet, dann kann man den Hashtag der Kirchengemeinde hinzu schreiben, bei uns also #kirchengemeindeniederweidbach oder @nwbevangelisch.

22.

**Auf Instagram christlichen Accounts folgen.** Es gibt viele schöne lokale und überregionale Accounts, die vom Gottvertrauen und vom Praktizieren des Glaubens erzählen. Hier eine kleine Auswahl: @evangelisch.de, @ekd.de, @katholisch\_de. Daneben gibt es lokale Accounts aus der Nachbarschaft, bei uns wäre das @dekanatbig, @ekhn.de, @ejubig, @katholischanderdill. Viele Beiträge informieren und trösten. Manchmal werden Gebete angeboten, die man sprechen kann. Viele Beiträge erzählen, was gerade im Kirchenjahr mit Ostern, Weihnachten, Pfingsten usw. dran ist und was in der Kirche los ist.

22.

**Für sich und für andere beten.** Beten ist Reden mit Gott. Es tut gut, für sich zu beten. Das Leben ist oft vielfältig und voll. Es gibt Jubel und Klage, es gibt Sorge und Hoffnung, es gibt Missfallen und Liebe. Es gibt schwere und leichte Last. Dies alles gehört zum Gebet und in das Gebet. Es tut gut, für sich und für andere Menschen zu beten. Wir wünschen, dass die Dinge gut und schön werden. Wir wünschen, dass wir geschützt und geliebt werden, dass wir Erfolg haben und Freude, dass wir eine gute Zeit erleben alleine und mit anderen. Gott hört unser Gebet. „**Gott, ich bitte dich, dass es mir gut geht. Amen.**“

23.

**Andere bitten, für einen zu beten.** Oft beten andere Menschen für einen, ohne dass man es weiß. Eltern beten für ihre Kinder, Großeltern für die Familie, Freunde beten füreinander und oft wissen oder ahnen es die anderen nicht. Es trägt einen Menschen, wenn er weiß, dass jemand anderes für ihn betet. In schweren Situationen kann man zudem andere bitten, für einen zu beten, z.B. vor einer Prüfung, in einer Krise, am Anfang einer Beziehung, bei Liebeskummer oder bei einer Arbeit.

24.

**Pate oder Patin werden, wenn man gefragt wird.** Paten und Patinnen sind Begleiter und Begleiterinnen in Lebensfragen und in Glaubensfragen. Es ist eine Aufgabe für oft zwölf oder dreizehn Jahre. Pate und Patin zu sein ist ein familiäres und ein kirchliches Ehrenamt. Eltern suchen Patinnen und Paten. Im Gottesdienst bei der Taufe wird das Amt als Pate oder Patin von der Kirchengemeinde übertragen. Oft gibt es eine Patenurkunde der Kirchengemeinde. Die Aufgabe als Patin oder Pate verändert sich mit dem Alter des Kindes. Als Patin oder Pate kann man einiges für sein Patenkind tun. Vorschläge: Eine Kinderbibel schenken, ein Geschenk am Taufftag machen, beten, den Kontakt zum Patenkind suchen, eine Beziehung zu ihm aufbauen, ihm zuhören und mit ihm reden, miteinander Zeit verbringen, zusammen in die Kirche gehen, Ausflüge machen, auf Instagram folgen, von der Taufe damals erzählen, vom eigenen Leben und Glauben erzählen. Manchmal muss man erfinderisch sein, wenn das Patenkind weit weg wohnt und man die Aufgabe als Patin oder Pate ausüben möchte. Wenn das Patenkind konfirmiert wird, hört das Patenamtsamt offiziell auf. Die Beziehung sollte man weiter pflegen. Beziehungen machen das Leben reicher.

25.

**Sich an den zehn Geboten orientieren.** Die zehn Gebote reden über die Haltung des Menschen zu Gott und über die Haltung zu den Mitmenschen. Die 10 Gebote heißen so: **1. Ich bin der Herr, dein Gott. Du sollst keine anderen Götter haben neben mir. 2. Du sollst den Namen des Herrn, deines Gottes, nicht missbrauchen. 3. Du sollst den Feiertag heiligen. 4. Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren. 5. Du sollst nicht töten. 6. Du sollst nicht ehebrechen. 7. Du sollst nicht stehlen. 8. Du sollst nicht falsch Zeugnis reden wider deinen Nächsten. 9. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Haus. 10. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Frau, Knecht, Magd, Vieh noch alles, was dein Nächster hat.** (Der Text ist etwas gekürzt und die Zählweise kann variieren.) – Die 10 Gebote bieten eine Grundlage für die Lebensgestaltung, damit das Leben gut wird. Mit dieser Haltung ergeben sich weitere Aussagen, was man tun und lassen sollte. Oft muss man abwägen, was das Beste ist.

26.

**Gute Nachrichten erzählen.** Verbreite die Gute Nachricht und sage gute Nachrichten. Die „Gute Nachricht“ ist eine Bezeichnung für das, was Jesus sagt und getan hat. „Evangelium“ heißt „Gute Nachricht“. Die „guten Nachrichten“ sind die Geschichten und Erlebnisse des Lebens, die gut tun und gut sind. Viele Nachrichten schlecht oder falsch. Menschen lieben schlechte Nachrichten. Christen und Christinnen lieben die guten Nachrichten am Herzen. Die Gute Nachricht und die guten Nachrichten bringen Rettung, Heilung, Leben, Hoffnung, Segen und Erlösung - durch Jesus Christus und durch den Glauben. Die guten Nachrichten erfreuen Menschen. Wir setzen uns für gute Nachrichten ein. Es geschieht Gutes und Schönes. Menschen helfen einander. Menschen kümmern sich.

27.

**Über Sätze aus der Bibel nachdenken.** Die Sätze und Geschichten der Bibel regen an, inspirieren und trösten. Manches in der Bibel ist „hardcore“, so wie das Leben. Manches in der Bibel ist schön, manches komisch, manches fremd, manches abstoßend – so wie das Leben. Es geht um Tod, um schwere Erfahrungen und um Abgründe, Enttäuschungen – und es geht immer um das Leben. Es geht um Romanze und Liebe. Es ist gut, darüber nachzudenken. Man kann zunächst Sätze der Psalmen nehmen oder bekannte Spitzensätze der Bibel oder Sätze und Abschnitte aus dem Markusevangelium. Man nimmt am besten die Ausgabe der Basisbibel, online oder als Buch. Man liest die Bibel am besten wie einen Liebesroman. Es verändert Menschen, wenn sie die Bibel lesen. Sie lernen viel. Oft geschehen Veränderungen, manchmal geschieht eine Wende. In der Bibel stehen viele Lebensgeschichten. Die Helden und Heldinnen dort sind oft ungewöhnlich. Es geht um Zuneigung, um das Anfangen und das Weitermachen. Die Heldinnen und Helden, das sind z.B. Ruth, Jakob, Maria, Saulus/Paulus, Jesus, Abraham, Sara. Man kann sich auch seine Lieblingssätze markieren. Man kann die Bibel als Hörbuch hören.

28.

**Die Bibel digital oder gedruckt? Beides.** Wie kommt man an Sätze aus der Bibel, um über sie nachzudenken? Man holt sich die Bibel auf das Smartphone. Die App der Deutschen Bibelgesellschaft ist im Appstore, Die-Bibel. Die App schickt einem auf Wunsch auch jeden Tag einen Bibeltext auf das Smartphone. Zugleich ist eine gedruckte Bibel sinnvoll. Da kann man drin blättern und mit dem Stift reinschreiben, da kann man unterstreichen. Es gibt noch weitere Möglichkeiten, wie man an Sätze der Bibel kommt, um über sie nachzudenken. Man kann die Losungen digital oder analog lesen. Man kann ein Andachtsbuch mit Texten für jeden Tag verwenden.

29.

**Am Gottesdienst am Sonntagmorgen teilnehmen.** Gottesdienst gibt Zusammenhalt, Rhythmus, Struktur, Glaubenspraxis, Trost, gute Nachricht, Begegnung, Miteinander, Atmosphäre, Schönheit und Live-Musik. Gottesdienst gehört zum Markenkern der Christinnen und Christen. Gottesdienst empowert. Reingehen, hinsetzen, mitmachen, was die anderen machen. Am Anfang mag es sich fremd anfühlen, auch Liebhaberinnen und Liebhaber des Gottesdienstes können sich in einem unbekanntem Gottesdienst fremd fühlen. Normalerweise wird man recht schnell mit dem Ablauf vertraut. Gottesdienst gibt Orientierung, viele sind heute orientierungslos, auch moralisch orientierungslos. Wir halten das Lob Gottes in seiner Welt am Laufen. Der Gottesdienst ist eine Ladestation. Hol dir deinen heiligen Moment. Hier ist ein Kraftort. Ein Gottesdienst ist eine Sammlung der wichtigen Elemente der Glaubenspraxis: Singen, beten, hören, reden, essen und trinken. Glaubenspraxis macht mit anderen zusammen mehr Spaß. Mit anderen ist es schöner und einfacher, alleine geht es nur sehr begrenzt. Man darf den Gottesdienst nicht überbewerten und nicht unterbewerten. Der Gottesdienst spiegelt nicht die Vielfalt und den Reichtum einer Kirchengemeinde, den Reichtum einer Kirchengemeinde sieht man im Gemeindebrief. Der Gottesdienst ist jedoch das geistige Zentrum der Kirchengemeinde und der Glaubenspraxis.

30.

**An besonderen Gottesdiensten teilnehmen.** Es gibt sehr viele Gottesdienste für verschiedenen Anlässe und für Personengruppen. Es gibt Gottesdienste für Personengruppen, z.B. Kindergottesdienst, Jugendgottesdienst, Familiengottesdienst, Biker-Gottesdienst, Schulgottesdienst und queerer Gottesdienst. Es gibt Gottesdienste zu besonderen Anlässen, z.B. Open-Air-Gottesdienst, Seegottesdienst, Gottesdienst beim Backhausfest, Kirmesgottesdienst, Jubiläumsgottesdienst und Feuerwehrgottesdienst. Es gibt Gottesdienste mit besonderen Abläufen und Liedern, z.B. Taizé-Gottesdienst, Iona-

Gottesdienst und die Geistliche Abendmusik. Und es gibt Festgottesdienste in der Kirchengemeinde, z.B. die Einführung eines neuen Pfarrers/einer neuen Pfarrerin, Verabschiedung, Jubiläumsgottesdienste. Da kann man sich nach seinem Geschmack schöne Gottesdienste auswählen. Nach vielen dieser Gottesdienste gibt es auch noch Essen und Trinken, einen Kirchenkaffee.

31.

**Das Glaubensbekenntnis lernen und auswendig kennen.** Das Apostolische Glaubensbekenntnis lautet so: „**Ich glaube an Gott, den Vater, den Allmächtigen, den Schöpfer des Himmels und der Erde. Und an Jesus Christus, seinen eingeborenen Sohn, unsern Herrn, empfangen durch den Heiligen Geist, geboren von der Jungfrau Maria, gelitten unter Pontius Pilatus, gekreuzigt, gestorben und begraben, hinabgestiegen in das Reich des Todes, am dritten Tage auferstanden von den Toten, aufgefahren in den Himmel; er sitzt zur Rechten Gottes, des allmächtigen Vaters; von dort wird er kommen, zu richten die Lebenden und die Toten. Ich glaube an den Heiligen Geist, die heilige christliche Kirche, Gemeinschaft der Heiligen, Vergebung der Sünden, Auferstehung der Toten und das ewige Leben. Amen.**“

Dieses Glaubensbekenntnis ist sehr alt. Es wird auf der ganzen Welt gebetet. Es hat leichte und schwere Aussagen. In den meisten Gottesdiensten wird dieses Apostolische Glaubensbekenntnis gebetet. Es gibt viele Glaubensbekenntnisse. Manche lesen in der Bibel und schreiben ein eigenes Glaubensbekenntnis. Ein einfaches Glaubensbekenntnis lautet einfach: „**Ich glaube an Jesus Christus. Amen.**“

32.

**Mit den Zweifeln nüchtern umgehen.** Glauben und Zweifeln gehören zusammen, sie sind ein Doppelpack. Viele zweifeln an sich, sie haben Selbstzweifel und manchmal ist das damit verbunden, dass sie sich schämen. Viele zweifeln an anderen Menschen. Manche zweifeln aus strategischen Gründen, manche wollen mit Zweifeln andere ärgern. Viele zweifeln an Gott. Gott ist das Geheimnis der Welt. Vieles, was man erlebt, versteht man und vieles, das man erlebt, versteht man nicht. Halte die Geheimnisse aus. Sprich mit anderen über deine Zweifel. Andere kennen den Zweifel auch. Oft sind die anderen weniger streng mit einem als man es selbst ist. Man muss nicht verzweifeln. Wir sind füreinander da und Gott vergibt Fehler und Schuld. Wir hören einander zu und handeln.

33.

**Sich mit dem Herzensgebet beruhigen.** Das Herzensgebet ist eine Form des Gebetes. Man konzentriert sich auf seinen eigenen Atem. Mit dem Einatmen und dem Ausatmen wird ein Satz oder ein Wort des Gottvertrauens gesagt oder gedacht und mit dem Atmen wiederholt. Beim Einatmen „**Herr Jesus Christus**“ und beim Ausatmen „**erbarme dich meiner**“. Oder: „**Gott komm mir zu Hilfe – Gott eile mir zur Hilfe**“. Oder: „**Herr Jesus Christus – stehe mir bei**“. Dies kann man einige Minuten machen. Dies gibt Ruhe und fokussiert auf Gott. Vielen Menschen hilft es, dabei einen Gegenstand in die Hand zu nehmen, z.B. Herz oder ein Kreuz aus Holz.

34.

**Die eigene Begabung in der Gemeinde einsetzen.** Jeder Mensch ist ein begabter Mensch. Jeder Mensch hat Gaben geschenkt bekommen und Gaben erworben. Diese Begebungen, Kenntnisse und Fähigkeiten kann man in der Kirchengemeinde einsetzen. Deine Kirchengemeinde braucht dich mit deinen Gaben und Begebungen. Sei es Technik, Organisation, Fotografieren, Schmücken, Transportieren, Kommunikation, Musizieren oder Schreiben. Manche setzen ihre Gabe einmal im Jahr ein, andere öfter im Jahr. Es gibt viele unterschiedliche Gaben. Wir arbeiten in der Kirchengemeinde zusammen und wir

gestalten sie gemeinsam. Hier bist du wichtig. Die Kirchengemeinde ist ein Ort mit Optimismus und Begegnung, Gemeinschaft und Wirken.

35.

**Den persönlichen Taufspruch und Konfirmationsspruch auswendig lernen.** Den Konfirmationsspruch hast du möglicherweise selbst ausgesucht, den Taufspruch möglicherweise deine Eltern. Beide Sätze wurden dir dann persönlich im Gottesdienst zugesagt. Es können Lebenssprüche sein.

36.

**Am Abendmahl teilnehmen.** Das Abendmahl gehört in vielen Gottesdiensten dazu, meist kommt es gegen Ende des Gottesdienstes. Auch, wenn der Gottesdienst am Morgen ist, heißt das Abendmahl „Abendmahl“, weil das erste Abendmahl am Abend war. Jesus hat es an einem Abend mit seinen Freunden eingenommen und er hat gesagt, dass wir das Abendmahl miteinander einnehmen sollen. Für das Abendmahl gibt es einen Ablauf. Nach Worten und Gebeten kommt man in der Kirche nach vorne. Dort steht man in einer Reihe, im Halbkreis oder im Kreis. Dort bekommt man in der Regel Brot und Wein. Brot und Wein werden dann gegessen und getrunken. Statt Brot können es Oblaten (Hostien) sein, statt Wein kann es Traubensaft sein. Das Abendmahl wird festlich gemacht, es geht dabei um Freunde, Dank, Vergebung, Erinnerung an Jesus, Gemeinschaft und Wegzehrung. Gemeinsam zu essen und zu trinken stärkt den Zusammenhalt. Oft gibt man sich noch kurz die Hand und setzt sich dann wieder an seinen Platz. Manchmal gibt es in einer Kirchengemeinde auch das Agape-Mahl. Das ist eine vollständige Mahlzeit mit Essen und Trinken und erinnert an das Abendmahl. „Agape“ ist ein griechisches Wort und heißt „Liebe“.

37.

**Armen mit Tat und Geld helfen.** „Armenfürsorge“, das ist ein Zentrum des christlichen Glaubens von Anfang an. Aus unserer Gottesliebe heraus werden wir mit Nächstenliebe tätig. Helfen ist ein Teil der Glaubenspraxis. Helfen ist zudem ein Arbeitsgebiet der Kirchen. Die evangelische Kirche hat die Diakonie, die katholische Kirche die Caritas. Wir sollen Bedürftigen und Nettleidenden helfen. Dies geschieht mit Rat, Tat und Geld. Im Einzelfall muss man prüfen und abwägen, was konkret die beste Hilfe ist. Die Armenfürsorge war und ist oft mit Spenden verbunden. Am Ende des Gottesdienstes wird oft eine Sammlung (Kollekte) eingesammelt für wichtige Arbeitsgebiete der Fürsorge. Christen und Christinnen sind Unterstützer/Unterstützerinnen und Anwälte der Armen. Gott ist auf der Seite der Sklavinnen und Sklaven und wir als Christinnen und Christen treten für die Menschenrechte ein, das Völkerrecht, die Katastrophenhilfe für Brot für die Welt.

38.

**Immer wieder gnädig, human, menschenfreundlich, nachsichtig und barmherzig handeln mit anderen und mit sich.** Die Gnade gehört zu den liebenswertesten Ideen des christlichen Glaubens. Viele Menschen sind ungnädig, Gott vergibt gerne. Viele lassen die Barmherzigkeit weg, Gnadenlosigkeit ist weit verbreitet. Wenn das evolutionäre Recht des Stärkeren herrscht, wenn der Wettkampf und das Siegen an erster Stelle stehen, dann bleiben Opfer und Verletzte. Ohne Gnade können wir nicht leben. Menschen müssen uns gnädig sein. Wir können gnädig sein. Gott ist gnädig, wir brauchen die Gnade von Gott. Daher können wir gnädig handeln. Sei auch gnädig zu dir selbst. Manchmal ist es leichter, mit anderen freundlich zu sein, als mit sich selbst. Wenn man sich für etwas schämt, ist man Täter und Opfer zugleich. Man ist Täter, weil man etwas getan hat, was seinen eigenen Maßstäben nicht genügt. Man ist Opfer, weil man darunter leidet und weil man sich schämt. Das macht Stress. Und nun muss man auch die Person sein, die einen frei

spricht und die seinen inneren Stimmen nicht mehr zuhört. Das ist Selbstbarmherzigkeit und Selbstgnade. Manchmal braucht man jemanden anderes, um über die Gefühle zu reden. Jeder Mensch kennt das.

39.

**In seiner Wohnung oder in seinem Haus einen Segensspruch aufhängen.** In vielen Häusern hängen Segenssprüche über der Tür oder neben der Tür, manchmal als Bild, manchmal auf einem Holzbrett geschrieben. Ein bekannter Text ist: „**Herr. In Deiner großen Güte wache über diesem Haus, segne freundlich und behüte, was da geht ein und aus.**“ Diesen oder einen ähnlichen Spruch kann man gestalten oder kaufen und aufhängen. Die Buchstaben, die die Sternsinger am Jahresanfang an die Tür schreiben oder kleben, sind ein abgekürzter Segensspruch: „**C+B+M**“ ist die Abkürzung für „Christus mansionem benedicat“, Christus segne dieses Haus.

40.

**Die Sternsinger am Jahresanfang zu sich kommen lassen.** Die Sternsinger segnen deine Wohnung oder dein Haus und sie singen dir ein Lied. Sie schreiben mit Kreide den Segen an deine Haustür oder lassen dir einen Aufkleber mit dem abgekürzten Segen da. Zugleich sammeln sie jedes Jahr Geld für ein Projekt, bei dem hilfsbedürftigen Menschen geholfen wird. Gib ihnen reichlich. Durch die Sternsinger wird dein Haus mindestens einmal im Jahr gesegnet.

41.

**Einmal im Jahr für ein paar Tage an einen christlichen Ort fahren,** zum Beispiel nach Taizé, auf den Kirchentag, in ein Kloster, in ein Tagungshaus, auf eine Gemeindefahrt oder Gemeindereise. Diese Tage und Reisen sind oft Zeiten, in denen die Elemente der Glaubenspraxis vorkommen und angewendet werden. Glaubenspraxis macht mit anderen zusammen mehr Spaß. Mit anderen ist es schöner und einfacher, alleine geht es nur sehr begrenzt. In einem Tagungshaus oder einem Kloster gibt es meist Fortbildungen, Angebote, Seminare. Da kann man reden und schweigen, Menschen treffen oder in Ruhe sein. Da kann man lachen. In einem Kloster kann man Urlaub machen.

42.

**Den Tag der Konfirmation und die Konfirmationsjubiläen feiern.** Gib das Datum deiner Konfirmation in deinen Smartphone-Kalender ein. Den Tag der Konfirmation kann man jährlich feiern. Feiere auch die besondere Jubiläumstage, die silberne, goldene, eiserne, gnadene, diamantene und die Kronjuwelen Konfirmation. Bei den Jubiläumskonfirmationen wird man gesegnet, wie bei der ersten Konfirmation auch. Bei den katholischen Christinnen und Christen ist das entsprechend die Erstkommunion und die Firmung. In vielen Kirchengemeinden gibt es Gottesdienste zu den Konfirmationsjubiläen. Nicht alle Kirchengemeinden feiern alle Konfirmationsjubiläen, dann kann man sich gegebenenfalls eine Kirchengemeinde suchen, die den Jubiläumsgottesdienst anbietet.

43.

**Mit einer kirchlichen Trauung heiraten.** Eine kirchliche Trauung ist ein Gottesdienst aus Anlass der Eheschließung auf dem Standesamt. Bei einer kirchlichen Trauung wird das Paar gesegnet. Oft ist es ein großer persönlicher Festgottesdienst mit vielen Gästen. Manchmal ist es auf Wunsch des Paares ein kleiner, eher privater Gottesdienst. Das Paar kann durch Wünsche und Gedanken diesen Gottesdienst vielfältig mitgestalten.

44.

**Den Hochzeitstag feiern**, den Tag der kirchlichen Trauung. Das Datum steht vielleicht auf der Hochzeitskerze. Gib das Datum in den Smartphone-Kalender ein. Man kann eine Kerze entzünden, Essen gehen, zu zweit oder mit mehreren feiern, die Fotos anschauen. Damals wurde das Paar, die Beziehung persönlich gesegnet. In den Jahren der Partnerschaft nimmt die Beziehung neue Facetten an. Nach 25 Jahren kann man die Silberne Hochzeit feiern, nach 50 die Goldene Hochzeit, nach 60 die Diamantene usw. Dies kann mit einer erneuten Segnung in der Kirche verbunden sein oder an dem Ort, an dem gefeiert wird.

45.

**Den Religionsunterricht besuchen**. Die Kinder in den Religionsunterricht schicken. Im Religionsunterricht geht es um Religion und Religionen, um die christlichen Konfessionen, um die Weltreligionen, um Erzählungen der Bibel, um Ethik und Werte, um Geschichte und Gegenwart. Der Lehrplan ist auf das jeweilige Alter der Schülerinnen und Schüler abgestimmt. Es ist sehr wichtig, dass man sich bei den Religionen etwas auskennt. Der Religionsunterricht fördert das Verständnis.

46.

**Schulgottesdienste besuchen**. In vielen Schulen finden einmal oder mehrmals im Schuljahr Schulgottesdienste statt. Sie werden meist von den Religionslehrerinnen und Religionslehrern vorbereitet, oft in Verbindung mit Gemeindepädagoginnen und Gemeindepädagogen und/oder Pfarrerinnen und Pfarrern.

47.

**Schulseelsorge in Anspruch nehmen**. In vielen Schulen gibt es Schulseelsorgerinnen und Schulseelsorger als Ansprechpersonen. Die Zeit der Jugend ist eine komplexe und manchmal schwierige Phase im Leben. Die Schulseelsorge ist auch da, wenn ein Mensch, der zur Schule gehört, gestorben ist.

48.

**Den Gemeindebrief der Kirchengemeinde lesen**. Der Gemeindebrief (Pfarrbrief) spiegelt die Kirchengemeinde. Der Gemeindebrief berichtet über die Veranstaltungen, Aktionen, Angebote, Kontakte, Kommunikationsmöglichkeiten und Begegnungsmöglichkeiten. Er ist der Spiegel. Der Gemeindebrief sagt, was alles geht und wer sich engagiert, er zeigt die Vielfalt. Viele Gemeindebriefe enthalten die Angebote von mehreren Kirchengemeinden, sie schauen über den Tellerrand hinaus.

49.

**Andere Menschen besuchen**, um mal zu quatschen, sich upzudaten und nach ihnen zu schauen. Das tut ihnen gut und das tut einem selbst gut. Man kann Kekse oder ein Stück Kuchen mitnehmen. Dabei kann man etwas reden und erzählen. Reden hilft immer. Das tröstet. Das Leben ist oft krumm und brüchig, die Beziehungen kompliziert, das Verständnis fehlt oft, blöde Situationen verfolgen einen. Menschen haben Angst. Sie schämen sich. Menschen suchen Beistand und Zuversicht. Sich besuchen und miteinander reden, das hilft. Wir wollen gesehen werden, Aufmerksamkeit und Anerkennung bekommen. Das geschieht, wenn man sich besucht und trifft. Man kann auch zusammen in ein Café oder eine Eisdiele gehen.

50.

**Ein Bibelmuseum besuchen**. Der Besuch in einem Bibelmuseum ist oft ein Erlebnis. Zum einen kann man dort was sehen, was man sonst nur aus der Bibel oder der Erzählung kennt. Zum anderen sind viele Bibelmuseen Orte, an denen man was erleben

und ausprobieren kann. Beispiel: Im Bibelmuseum in Frankfurt steht ein orientalisches Zelt, in das man hineinkrabbeln kann. Dort steht auch der Nachbau eines Bootes, mit dem Jesus damals wohl über den See Genezareth gefahren ist. Es ist ein Erlebnis.

51.

**Wenn man in einem anderen Land ist, sich darüber informieren, wie Christinnen und Christen dort leben.** Wie leben Christen und Christinnen in einem anderen Land ihren Glauben? Wie viele Christen und Christinnen leben dort? Welche christlichen Gruppen gibt es? In vielen großen Städten dieser Welt gibt es deutsche Gemeinden. Dort kann man vorbeischaun und einen Besuch machen oder beim Gottesdienst dabei sein. Oft gibt es dort nach dem Gottesdienst ein Kaffeetrinken.

52.

**Zum Gemeindefest oder zur Gartenparty der Kirchengemeinde kommen.** Die meisten Kirchengemeinden machen ein Fest im Sommer.

53.

**Nach einem Umzug schauen, zu welcher Kirchengemeinde man nun gehört und was die da machen.** Manchmal kommt nach einem Umzug ein Begrüßungsbrief der neuen Kirchengemeinde, aber nicht immer. Man kann sich schlau machen und schauen, zu welcher Kirchengemeinde und welcher Kirche man jetzt gehört und was dort angeboten wird.

54.

**Sich in seiner Wohnung eine christliche Ruhestelle gestalten.** Eine christliche Ruhestelle in einer Wohnung, das kann ein Bild an der Wand sein, vielleicht eine gestaltete Ecke. Das kann ein Kreuz an der Wand sein oder ein Bild oder eine Ikone. Das kann eine Stelle auf dem Sideboard sein, auf einem Tisch. Es kann ein Bereich mit einer Blume sein und einer Bibel. Nur sehr wenige bauen sich eine Kapelle oder eine Kirche in den Garten, viele haben eine Ruhestelle im Haus. Diesen Ort kann man aufsuchen, um zur Ruhe zu kommen. Im Leben von vielen Menschen gibt es viel Hektik. Nimm dir Zeit für Ruhe. Ruhe ist wichtig im Leben und sie ist ein wichtiges Element in der Praxis des Glaubens.

55.

**Anderen zeigen, wo sie Hilfe bekommen können,** wenn sie Hilfe benötigen. Viele Menschen brauchen Hilfe, die man selbst nicht leisten kann. Viele Menschen brauchen professionelle Hilfe. Im kirchlichen Bereich sind es vor allem die Diakonie und die Caritas, die eine Vielzahl von Hilfsangeboten haben. Lebensberatung, Schuldnerberatung, Kleiderkammern und vieles mehr bieten sie an. Wenn man die Diakonie oder die Caritas vor Ort anruft, erfährt man, wo es Hilfestellung gibt.

56.

**Eine Kerze entzünden, wenn eine verstorbene Person im Raum ist.** Trauer ist eine traurige und eine dunkle Erfahrung. In der Zeit des Abschieds helfen ein Gebet, ein Vaterunser, eine Kerze, ein Gespräch, die Beerdigung, der Gottesdienst. All dies lässt Licht in das Dunkle leuchten. Eine Kerze ist ein wichtiges Element dabei.

57.

**Wenn man Tattoos mag: Ein christliches Tattoo tätowieren lassen.** Ein christliches Tattoo kann ein Bekenntnis sein und ein Ausdruck der Persönlichkeit.

58.

**Den Rosenkranz beten oder die Perlen des Glaubens.** Der Rosenkranz und die Rosenkranzgebete gehören zur Praxis vieler katholischer Christinnen und Christen, die Perlen des Glaubens zur Praxis vieler evangelischen Christinnen und Christen. Der Rosenkranz und die Perlen des Glaubens sind Gebetskettchen. In einer Schnur sind Knoten oder Perlen, die z.B. an Gebete erinnern. Zum Beten des Rosenkranzes gehören Worte, Zeichen und Gebete, z.B. das Ave Maria, das Bekreuzigen und das Vaterunser. Die Perlen der Perlen des Glaubens haben verschiedene Farben und Größen und verschiedene Bedeutungen. Es gibt z.B. die Ich-Perle, die Wüstenperle, die Perlen der Stille, die Perle der Gelassenheit, die Geheimnisperle, die Perle der Nacht und die der Auferstehung. Die Perlen des Glaubens und der Rosenkranz werden auch als Schmuck verwendet.

59.

**Ein Kreuz als Schmuck und Zeichen tragen.** Das Kreuz ist seit dem 5. Jahrhundert das Zeichen der Christinnen und Christen. Jesus Christus wurde am Kreuz gekreuzigt, dort starb er. Drei Tage später an Ostern wurde er als Sohn von Gott von Gott zum Leben auferweckt. Der Tod und die Auferweckung vom Jesus zum Leben, das ist der Kern des Glaubens der Christinnen und Christen. Das geschah, damit die Menschen erlöst und gerettet werden. Das Kreuz ist seitdem das Zeichen für die Auferweckung, das neue Leben, die Rettung durch Jesus Christus. Christen und Christinnen hoffen und vertrauen, dass sie wie Jesus zum Leben auferweckt werden. Viele Christen und Christinnen tragen das Kreuz an einer Kette um den Hals und schmücken sich damit. Das Kreuz ist zudem ein Symbol in verschiedenen Jugendkulturen und in der Mode geworden. Es gibt auch Ohrringe, Anstecker und Tattoos mit einem Kreuz. Das Kreuz ist ein plus.

60.

**Gratulieren, wenn andere ein christliches Fest feiern.** Gratulieren und das Gute wünschen, das kann man tun, wenn Menschen in der Verwandtschaft, aus dem Freundeskreis und der Kirchengemeinde in christliches Fest feiern. Konfirmation, Taufe, kirchliche Trauung, Hochzeitsjubiläum, Erstkommunion, Firmung. Da kann man gerne gratulieren, eine Karte schreiben und vielleicht sogar ein Geschenk überreichen.

61.

**Seinen Glauben künstlerisch ausdrücken.** Jeder Mensch ist begabt. Jeder Mensch hat Kreativität und drückt sich in kreativen Formen aus. Jeder Mensch ist ein Künstler. Seit es Christen und Christinnen gibt, drücken sie ihren Glauben künstlerisch aus. Sie malen Bilder, komponieren Musik, bauen Gebäude, schnitzen und gestalten Skulpturen, singen Lieder, musizieren, schreiben Bücher, gestalten Bücher, fotografieren. Vieles davon steht im Museum, vieles davon wird täglich verwendet und benutzt. Wie drückst du dich künstlerisch und kreativ aus? Man kann seinen Glauben für sich und für andere künstlerisch ausdrücken. Manche Kirchengemeinden machen Kunstaussstellungen in ihren Räumen und Vernissagen. Gottes Geist ist eine kreative Kraft.

62.

**Sich für interessante Christinnen und Christen interessieren.** Es gibt sehr viele interessante Christinnen und Christen. Zum einen sind es Menschen der Geschichte, Männer und Frauen. Einige Männer: **Dietrich Bonhoeffer, Frere Roger, Nikolaus, Martin Luther King, Martin Luther, Johannes Calvin, Columban, Bonifatius, Friedrich Oberlin, Augustin, Friedrich von Bodelschwingh d.Ä., Johann Hinrich Wichern, Paul Gerhard, Blaise Pascal, Albert Schweitzer, Matthias Claudius, August Hermann Francke, Johann Amos Comenius, Johann Sebastian Bach, Theodor Fliedner, Paul Schneider, Jochen Klepper, Oscar Romero, Leo Tolstoi, Desmond Tutu, Benedikt**

**von Nursia, Päpste.** Einige Frauen: **Hildegard von Bingen, Katharina von Bora, Lydia, Elisabeth von Thüringen, Caritas Pirkheimer, Anna Gräfin von Zinzendorf, Edith Stein, Luise Scheppler, Florence Nightingale, Caroline Fliedner, Amalie Sieveking, Elsa Brandström, Mutter Theresa.** Interessante Christinnen und Christen, das sind auch die Menschen, die man in seinem Leben kennengelernt hat und die einen geprägt haben, z.B. die Oma, der Opa, die Mutter, der Vater, Bruder und Schwester, die Tante, der Onkel, der Pate, die Patin, der Religionslehrer, die Religionslehrerin, die Pfarrerin, der Pfarrer, der Jugendreferent, die Jugendreferentin. Christinnen und Christen können Vorbilder sein – oder auch nicht. Sie haben Schattenseiten und Lichtseiten. Es gibt keinen Menschen ohne Widersprüche, Schuld, Inkonsequenz und Diskrepanzen. Über die Christinnen und Christen der Geschichte gibt es Podcasts, Dokus, Wikipedia-Artikel und Bücher. Interessiere dich für interessante Christinnen und Christen und sei selbst ein interessanter Christ, eine interessante Christin, eine prägende Person.

63.

**Das Auto schmücken,** z.B. mit einem Fisch, einem Rosenkranz oder einem Aufkleber, der deinen Glauben deutlich macht. Der Fisch ist ein Symbol der Christen und Christinnen. Das kommt so: In der griechischen Sprache heißt Fisch „ichtys“. In der griechischen Sprache sind dies fünf Buchstaben, I und X und T und U und S. Es ist ein Zufall: diese fünf griechischen Buchstaben kann man als Anfangsbuchstaben für fünf griechische Worte verwenden, die zusammen einen Bekenntnissatz ergeben. Wenn man den Satz auf Deutsch übersetzt, heißt das: Jesus Christus Gottes Sohn Retter. Daher sieht man immer wieder christliche Aufkleber und Zeichen in der Form eines Fisches.

64.

**Das Weihwasser benutzen.** In katholischen, orthodoxen und anglikanischen Kirchen befindet sich oft am Eingang ein Gefäß mit Wasser. Das Wasser wurde von einem Priester gesegnet. Viele nutzen dieses Wasser, sie tauchen ihren Finger hinein und bekreuzigen sich. Das Wasser steht in Verbindung mit der Taufe. Man erinnert sich an die eigene Taufe und an den Segen. Die Bedeutung des Wassers und die Funktionen des Wassers spielen für das Taufwasser und das Weihwasser eine große Rolle. Wasser reinigt, es kann gefährlich sein, es rettet, ohne Wasser gibt es kein Leben. In vielen katholischen Häusern gibt es ebenfalls Weihwasserbehälter. Es gibt kleine Flaschen mit Weihwasser, die man mit nach Hause nehmen und dort verwenden kann.

65.

**Von seinen Überlegungen als Christ und Christin sprechen.** Als Christ, als Christin hat man Gedanken, Werte und Überzeugungen. Dies kann man aussprechen, wenn es einen bei seinen Gedanken und Entscheidungen leitet. Man kann erzählen, was man als Christ und als Christin denkt, liebt und warum man etwas tut. Man kann von seiner Motivation berichten und davon, was einem als Christ und als Christin Freude und Kummer macht. Man kann sagen, wenn einem seine christliche Überzeugung zu einer Entscheidung bringt. Manche schreiben es auch anderen, damit ihr Standpunkt deutlich wird.

66.

**Sich „offene Ohren“ bei anderen Christen und Christinnen suchen.** Menschen sind mit vielem belastet. Die Last ist oft groß. Es gibt viele „blöde Situationen“. Es gibt viel, was einem peinlich ist und was man lange nicht los wird, bei Tag und Nacht. In einer Kirchengemeinde gibt es Menschen, die zuhören. Es tut gut, wenn man etwas mitteilt und wenn einem zugehört wird. Das tröstet und gibt Sicherheit. So kann Ruhe, Frieden und Versöhnung mit sich und mit anderen entstehen. Reden hilft, immer. Es hilft, wenn man mit sich redet, mit anderen und mit Gott. Dies entlastet und es kann auch zu einer Form der

Beichte und Befreiung werden. Der Fachbegriff der Christinnen und Christen dafür ist Seelsorge. Seelsorge heißt, lange zuhören. Einfühlsam nachfragen. Gegebenenfalls einen Impuls geben. Nutze die Telefonseelsorge: **0800.1110111**. Sie ist da Tag und Nacht. Die Nummer vom Kinder- und Jugendtelefon: 116 111.

67.

**Zu einem „offenen Ohr“ für andere werden.** Höre zu, wenn andere von sich erzählen. Manchmal erzählen sie dann auch von dem, was ihnen eine Last ist. Zuhören ist leicht, man hört einfach zu. Zuhören ist schwer. Man darf das Thema nicht wechseln und muss mit seiner Aufmerksamkeit bei der redenden Person sein. Zuhören ist Liebe. Dies kann zu einer Form der Seelsorge werden.

68.

**An einer Pilgerwanderung teilnehmen.** Rom, Santiago de Compostela, Jerusalem, das sind berühmte Pilgerziele. Da kann man hinlaufen. Man kann auch einfach an einer Pilgerwanderung teilnehmen, die lokal und regional bei einem vor der Haustüre angeboten wird. Es gibt viele Jakobswege, es gibt den Elisabethpfad, es gibt den Lutherweg. In vielen Regionen Europas sind Jakobswege markiert. Manchmal steht man unverhofft vor dem Zeichen, mit dem die Jakobswege gekennzeichnet sind, sogar in einer Großstadt. Auf einem Pilgerweg macht man Erlebnisse, Pilgererfahrungen. Auf einer Wanderung erlebt man sich und die Menschen und die Natur anders und neu. Bei einer Wanderung fließen die Gedanken anders. Ein Pilgerweg bringt einen eng in Kontakt mit sich und der Umwelt, der Natur und den Menschen und Gott.

69.

**Ein Konzert in einer Kirche besuchen.** Da gibt es alle Musikstile. Techno und Klassik. Rock und Posaunen. Chor und Instrumental.

70.

**Nüchtern mit dem eigenen Tod umgehen.** „**Bedenke, dass Du sterben wirst**“, das steht in der Bibel. Bedenke zugleich, dass du bei Gott geborgen bist. Der Hauch des Todes weht jeden Tag. Der Tod löst Schrecken aus und Fragen. Der Tod lässt uns nicht in Ruhe. Christen und Christinnen hoffen seit Ostern, dass Jesus den Tod besiegt hat. Man verdrängt es gerne, dass man sterben wird. Vor seinem eigenen Tod kann man vieles regeln. Man kann einen Bibelsatz für die eigene Traueranzeige in der Zeitung aussuchen, die Art der Bestattung überlegen, Lieder für die Trauerfeier aussuchen, einen kleinen Lebenslauf notieren, die Namen derer auf eine Liste schreiben, die informiert werden sollen. Wichtig ist es, nahen Menschen diese Überlegungen zu sagen oder ihnen zu sagen, wo der Zettel liegt, auf dem sie stehen, damit sie im Fall des Todes umgesetzt werden können.

71.

**Sich bekreuzigen.** Das machen viele katholische und orthodoxe Christen und Christinnen, manchmal auch evangelische. Das Kreuz ist das Zeichen der Christinnen und Christen. Beim Bekreuzigen berührt man mit seinen Fingern die Stirn, das Brustbein und die beiden Schultern so, dass die Linien ein Kreuz ergeben. Dabei werden Worte gesagt oder gedacht. So bezieht man die Bedeutung des Kreuzes auf sich selbst, seinen Körper und sein Denken. Das Kreuz ist ein Zeichen für Jesus Christus, für Ostern und die Auferstehung, die Rettung und das Leben, für die Christinnen und Christen. Es gibt eine christlich-katholische Form, sich zu bekreuzigen und eine christliche-orthodoxe Form. Bei der katholischen Form des Bekreuzigens nimmt man die Fingerspitzen der rechten Hand. Man berührt mit den Fingern die Stirn und sagt/denkt „**Im Namen des Vaters**“, man

berührt das Brustbein und sagt/denkt „**des Sohns**“, die Vorderseite der linken Schulter „**und des heiligen**“, die Vorderseite der rechten Schulter „**Geistes**“. Man legt die Hände aufeinander und sagt/denkt „**Amen**“. Bei der orthodoxen Form nimmt man Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger zusammen und hält die beiden anderen Finger an die Handfläche. Hier wird erst die rechte Schulter und dann die linke Schulter genommen. Man bringt sich in Beziehung zu Vater, Sohn und Heiligem Geist.

72.

**Ikonen küssen.** „Ikone“ ist ein anderes Wort für „Bild“, ein christliches Bild. Es gibt viele Ikonen mit vielen unterschiedlichen Motive, z.B. Gott, Jesus, Heilige und biblische Geschichten. Ikonen sind besonders stark mit der christlich-orthodoxen Kirche verbunden. In christlich-orthodoxen Kirchen sind viele Bilder. Wenn man in einer orthodoxen Kirche nach vorne schaut, sieht man meist eine Bilderwand. Am Eingang einer christlich-orthodoxen Kirche steht in der Regel eine Ikone auf einem Pult oder einem Tisch. Dieses Bild steht im Zusammenhang mit einem Festtag oder mit einem Gedenktag für einen Heiligen. Viele orthodoxe Christinnen und Christen gehen zuerst zu dieser Ikone, sie bekreuzigen sich zweimal und verbeugen sich vor der Ikone. Dann küssen sie die Ikone. Das, was auf dem Bild dargestellt ist, wird somit geehrt, anerkannt und dankbar in Beziehung zum eigenen Leben gebracht. Der Kuss ist ein Zeichen der Beziehung zwischen dem Menschen und dem, was auf dem Bild dargestellt ist.

73.

**Kirchliche Fortbildungen, Seminare und Reisen nutzen.** Im Bereich der Kirche gibt es sehr viele Bildungsangebote für jede Altersgruppe. Die Kirchengemeinden, die Dekanate, die Landeskirche, die Bistümer, die verschiedenen kirchlichen Arbeitsgebiete, die Erwachsenenbildung, die Diakonie, die Caritas, auf jeder Ebene der Kirche werden Angebote gemacht. Es gibt Kurse, Vorträge, Seminare, Ausstellungen und Reisen. Man kann für sich, für andere und für die Zukunft lernen. Man kann z.B. die Jugendleitercard (Juleica) machen und an einer Studienfahrt teilnehmen.

74.

**In der Kirche knien.** Im katholischen Gottesdienst wird öfters gekniet. Im evangelischen Gottesdienst wird manchmal bei der Konfirmation und der kirchlichen Trauung gekniet. Wer kniet, ehrt damit Gott. Das Knien gehört für viele zum Beten und zur Anbetung von Gott. Es gibt lokale Unterschiede, wann gekniet wird. Im christlich-katholischen Gottesdienst ist das meist beim Betreten der Kirche, zu Beginn des Abendmahls, beim Segen und beim Verlassen der Kirchenbank. In vielen katholischen Kirchen gibt es für das Knien Kniebänke mit Polster, die das Knien erleichtern.

75.

**Ein Grab christlich gestalten.** Wenn ein Familienangehöriger gestorben ist, muss man als Hinterbliebener die Dinge von der Beerdigung bis zur Grabgestaltung und Grabpflege regeln. Als Christ und als Christin kann man dazu christliche Worte und Symbole verwenden, z.B. bei der Traueranzeige und bei der Gestaltung des Grabes. Auf vielen Friedhöfen sieht man die christlichen Symbole, die von der Hoffnung auf Gott und ein gutes neues Leben bei ihm zeigen: Kreuz, Weizenhalme als Zeichen für die Auferstehung, Engel als Boten von Gott, die Sonne des Ostermorgens, betende Hände, das Buch als Zeichen für das Buch des Lebens, die griechischen Buchstaben Alpha und Omega als Zeichen für Jesus. Oft werden auch Sätze der Bibel bei Traueranzeigen und auf Grabplatten gezeigt: „**Meine Zeit steht in deinen Händen**“, „**Ich weiß, dass mein Erlöser lebt.**“ „**Der Herr behüte deinen Ausgang und Eingang von nun an bis in Ewigkeit.**“

76.

**Luthers Morgensegen am Morgen beten.** Viele evangelische Christinnen und Christen beten das Morgengebet, das Martin Luther empfohlen hat: „**Ich danke dir, mein himmlischer Vater, durch Jesus Christus, deinen lieben Sohn, dass du mich diese Nacht vor allem Schaden und Gefahr behütet hast, und bitte dich, du wollest mich diesen Tag auch behüten vor Sünden und allem Übel, dass dir all mein Tun und Leben gefalle. Denn ich befehle mich, meinen Leib und Seele und alles in deine Hände. Dein heiliger Engel sei mit mir, dass der böse Feind keine Macht an mir finde.**“ Für Luther ist dieses Gebet bereits der vierte Teil seines Morgenrituals. Das Gebet folgt nach dem Bekreuzigen, dem Glaubensbekenntnis und dem Vaterunser. Anschließend soll man mit Freuden an sein Werk gehen.

77.

**Prozession oder Kreuzweg.** Eine Prozession ist ein Festzug oder ein Umzug. Bekannte christliche Prozessionen sind Prozessionen an Fronleichnam, an Allerheiligen und in der Passionszeit vor Ostern, z.B. an Karfreitag oder Palmsonntag. Eine Prozession geschieht nach einem festgelegten Ablauf. Die Menschen schmücken oft sich und oft die Straßen werden geschmückt, z.B. mit Blumen.

78.

**Christliche TV-Programme schauen und Radioprogramme hören.** In Deutschland haben wir christliche Radioprogramme und christliche Fernsehprogramme. Es gibt z.B. Bibel TV im Fernsehen und den Evangeliumsrundfunk (ERF) mit Radio und Fernsehen. Es gibt Radio Vatikan. In diesen christlichen Programmen gibt es Informationen und Musik, da geht es um Gott und die Welt.

79.

**Mit Kindern den Glauben praktizieren:** Es ist eine Aufgabe für Eltern, Großeltern, Paten und Patinnen, Tanten und Onkel, Verwandte, mit Kindern den Glauben zu praktizieren. Vieles aus diesem Manuskript kann man mit Kindern machen. Einige Beispiele: Mit dem Kind beten, sein Kind segnen, sein Kind taufen lassen, das Kind ermutigen, in den Kindergottesdienst, in den Religionsunterricht zu gehen und zum Konfirmandenunterricht zu gehen, gemeinsam in den Gottesdienst gehen. Den Glauben zu praktizieren, das ist etwas, was man in der Familie tut. Glaubenspraxis ist in vielen Fällen Familienpraxis.

80.

**Seinem Kind einen christlichen Namen geben.** Sehr, sehr viele Vornamen stammen direkt oder indirekt aus der Bibel. Hier nur einige Beispiele: Noah, Paul, Elias, Jonas, Jakob, Levi, Lukas, Adam, Matteo, David, Mia, Marie, Lea, Lia, Hanna, Johanna, Maria, Mara, Marlene. Und dann kann man dem Kind später erzählen, was die Bedeutung des Namens ist und was von der entsprechenden Person in der Bibel erzählt wird.

81.

**Blumen in der Glaubenspraxis verwenden.** Blumen gehören zur Glaubenspraxis. Blumen stehen oft auf dem Altar in der Kirche, oft schmücken sie die Osterkerze, oft stehen sie im Gemeindehaus. Bei Festen wird mit Blumen geschmückt. Bei Hochzeiten wird die Kirche mit Blumen geschmückt, bei Taufen wird oft das Taufbecken mit Blumen geschmückt. Blumen stehen oft auf einem Grab. An Fronleichnam werden schöne Blumen aufgestellt. Man kann mit Blumen auch seine christliche Ecke im Haus oder den Küchentisch schmücken. Oft stehen Blumen neben dem Bild von Menschen, die einem viel bedeuten. Blumen kommen von Gott dem Schöpfer, der uns die Schönheit geschenkt hat.

82.

**Wählen gehen.** Wir leben in einem guten Staat mit Grundrechten und Menschenrechten. Wir haben eine repräsentative Demokratie, in der durch Diskussion, Disput und Streit der beste Weg für die Menschen in unserem Land gesucht und gefunden wird. Unterstütze das, indem du an der Wahl teilnimmst. Gehe ins Wahllokal oder mache Briefwahl. Nutze deine Stimme. Man kann auch als Wahlhelfer bei einer Wahl mitmachen und für Politikerinnen und Politiker beten.

83.

**Weihnachten und Ostern feiern:** Gehe zu den großen Festgottesdiensten im Kirchenjahr, Weihnachten. Ostern. Pfingsten. Mache dir klar, welche schönen Geschichten damit verbunden sind und was da gefeiert wird. Weihnachten: Gott wird ein Mensch damit es dir gut geht. Was ist das für eine Story! Ostern: Das ist eine Geschichte mit Hoffnung und Trost: Am Anfang ist das Leiden von Jesus, dem das Leiden nicht erspart wurde. Dann kommt seine Ermordung nach einem falschen Prozess und weil es um die Erlösung der Menschen geht. Dann kommen die Auferstehung und der Tod und die Trauer sind besiegt, das Leben und der Himmel stehen offen. Pfingsten: Gott ist mit Kraft und Trost bei dir. Die göttliche Geistkraft tut dir gut. Feiere Weihnachten, Ostern und Pfingsten. Du wirst beschenkt und du kannst andere beschenken.

84.

**Das Erntedankfest leidenschaftlich feiern.** Beim Erntedankfest danken wir Gott dem Schöpfer für Essen und Trinken, Saat und Ernste, für Welthandel und Medikamente, für Containerschiffe. Das Erntedankfest ist das Fest im Kirchenjahr, bei dem wir Gott dem Schöpfer danken. Wir denken an die, die die Nahrung produziert haben. Wir erinnern daran, nachhaltig zu produzieren und zu leben. Wir erinnern an die bedrohte Schöpfung, an die Klimakatastrophe und den schrecklichen Rückgang der Artenvielfalt. Wir unterstützen das Hilfswerk „Brot für die Welt“ mit dem Geld, das im Gottesdienst gesammelt wird. Das Erntedankfest ist das Kirchenfest mit den meisten Farben in der Kirche. Da stehen dann oft Kohl und Bananen, Medikamente und Äpfel, Wein und Lauch, Pflaumen und Brot auf dem Altar oder vor dem Altar, in einer Kiste oder einer Schubkarre.

85.

**Sich salben lassen.** Manchmal gibt es Veranstaltungen und Gottesdienste, bei denen Salbungen angeboten werden. Die Verwendung von Öl geschieht meist in Verbindung mit einem Gebet oder einem Segen. Bei der Salbung nimmt man ein Öl, z.B. Zitronenöl oder Nardenöl. Dieses Öl wird auf den Finger genommen und dann meist auf den Handrücken oder die Stirn einer anderen Person aufgetragen, oft als Kreuz. Dazu wird ein Segen oder ein Gebet gesagt. Der gesalbte Mensch ist berührt und gesegnet. Der Geruch des Öls verbreitet sich wie ein Parfüm, manchmal im ganzen Raum. Katholische Christinnen und Christen praktizieren zudem die Krankensalbung, die Salbung eines sterbenden Menschen oder eines verstorbenen Menschen.

86.

**Christliche Apps auf dem Smartphone verwenden.** Lade sie dir aus dem Appstore auf dein Gerät, z.B. fromm, Die Losungen, evangelisch.de, katholisch.de.

87.

**In der Nachbarschaft und am Ort mitwirken.** Viele Christen und Christinnen arbeiten da, wo sie wohnen, in Vereinen und Verbänden ehrenamtlich mit. Viele Kirchengebäude und Gemeindehäuser werden für die Arbeit im Wohngebiet, im Sozialraum genutzt. Sie tun das

als Christinnen und Christinnen für sich und für anderen und die Nachbarschaft.

88.

**Eine Morgenroutine und eine Abendroutine aus diesen Elementen gestalten und üben.** Verwende einige dieser Elemente in deiner Morgenroutine: Starte den Tag. Beginne den Tag mit einem Kontakt mit Gott. Wähle etwas aus den Elementen der Glaubenspraxis, vielleicht ein Morgengebet, ein Vaterunser. Bete für die Menschen, die du heute treffen wirst. Bete für die Aufgaben, die heute vor dir liegen. Viele lesen täglich in einem Buch in dem Gedanken zu einem Bibeltext stehen. Viele lesen die Losungen. Viele benutzen einen Abreißkalender. Viele benutzen Apps und Websites dafür. Dann kann man natürlich auch am Abend tun.

89.

**Tanzen.** Tanz ist eine sportliche und künstlerische Ausdrucksform, die bei Veranstaltungen im Gemeindehaus und der Kirche eingesetzt wird. Der liturgische Tanz ist für viele eine ganzheitliche Form des Gebets. Sie finden dabei Ruhe. Dank, Bitte und Lob werden mit dem Körper, mit Gebärden und den Bewegungen ausgedrückt. Biblische Tänze und Symbole können neu erschlossen und erfahren werden. Beim Tanz kann man vieles ausdrücken: Beziehung, Bewegung, Nähe, Distanz, Räume, Grenzen, Stimmungen, Klänge und Gefühle. Der Tanz ist eine eigene Sprache und er gibt vielen Kraft. Bei Bewegungsliedern und Bewegungsgebeten kann man leicht mitmachen. Tanze mit.

90.

**Christliche Patientenverfügung mit Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung.** Die Evangelische Kirche in Deutschland (EKD), die Deutsche Bischofskonferenz (DBK) und die Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen in Deutschland (ACK) haben eine christliche Patientenverfügung herausgegeben. Mit einer Patientenverfügung benennt ein Mensch seinen Willen für den Fall, dass er seinen Willen wegen einem Unfall, einer Erkrankung oder vor seinem Tod nicht mehr zum Ausdruck bringen kann. Diese christliche Patientenvorsorge ist getragen von der christlichen Hoffnung, dass der Tod das Leben nicht auslöschen kann, sondern es seine Vollendung findet in Gott, dem Urgrund allen Lebens. Den Text findet man im Internet, z.B. unter [www.ekd.de](http://www.ekd.de).

91.

**Kirchenmitglied werden und sein.** Als Mitglied gehört man vollumfänglich dazu. Menschen mit Einkommen zahlen Kirchensteuer. Kirchensteuer wirkt Gutes. Danke, dass Du der Kirche treu geblieben bist.

92.

**Eine Trauerkarte mit Trost und Hoffnung schreiben.** Trauerpost wird oft mehrmals gelesen. Eine Trauerkarte oder ein Trauerbrief ist dann besonders schön, wenn er auf ein paar Aspekte eingeht: So habe ich vom Tod erfahren. So habe ich die verstorbene Person kennengelernt. Das habe ich an ihr geschätzt. Das hat sie mir bedeutet. Das habe ich von ihr gelernt. Was wird in Erinnerung bleiben. Die Hoffnung der Christen und Christinnen ist, dass Jesus Christus den Tod besiegt hat und dass Verstorbene bei ihm geborgen sind. Man kann noch einen Satz aus Bibel hinzunehmen, der tröstet, z.B.: „**So sehr hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen einzigen Sohn für sie hingab. Jeder, der an ihn glaubt, soll nicht verloren gehen, sondern das ewige Leben haben.**“ (Johannes 3,16) **Jesus sagt: „Ich bin die Auferstehung und das Leben! Wer an mich glaubt, wird leben, auch wenn er stirbt.“** (Johannes 11,25). Der Satz „Ruhe in Frieden“ („rest in peace“) ist die Kurzfassung von „Ruhe im Frieden von Gott/rest in the peace of God“.

93.

**Das „Wort zum Sonntag“ schauen und die Morgenandacht im Radio hören.** Das Wort zum Sonntag wird am Samstag nach den tagesthemen im Fernsehen gesendet und ist bereits am Samstag ab 17 Uhr online zu sehen. Morgenandachten gibt es bei vielen Radiosendungen. Im Deutschlandfunk z.B. wird es werktags um 6.30 Uhr gesendet. In den Mediatheken gibt es Gottesdienste. Die Websites, auf denen die Radiosender ihre Morgenandachten im Download haben, kann man sich auf den Smartphone auf den Startbildschirm hinzufügen und am Morgen oder im Lauf des Tages hören, z.B. [www.deutschlandfunk.de/morgenandacht-100.html](http://www.deutschlandfunk.de/morgenandacht-100.html) oder [www.kirche-im-hr.de](http://www.kirche-im-hr.de).

94.

**Eine Aussegnung veranlassen.** Die Aussegnung ist ein kleiner Gottesdienst in Anwesenheit einer verstorbenen Person, bei dem eine verstorbene Person gesegnet wird und durch den Trauernde getröstet werden. Die Aussegnung findet oft im Sterbezimmer statt. Oft brennt eine Kerze. Die gestorbene Person liegt zumeist im Bett. Familienmitglieder, Freunde und Nachbarn sitzen oder stehen meist im Raum, oft im Halbkreis um das Bett, in dem die verstorbene Person liegt. Mit dem Pfarrer oder der Pfarrerin wurde der Termin vereinbart, an dem die Aussegnung sein soll. Zu dem kleinen Gottesdienst gehören der Friedensgruß, Gebete, das Vater unser, das Glaubensbekenntnis, eine kurze Lesung aus der Bibel und der eigentliche Sterbesegen oder Abschiedsegen. Oft bleiben die anwesenden Personen nach der Aussegnung noch etwas zusammen. Die Aussegnung kann auch bei Ankunft der verstorbenen Person auf dem Friedhof sein. Dazu wird dann meist der Sarg erneut geöffnet.

95.

**Gottesdienst im Fernsehen oder in der Kirche? Beides, je nach Situation.** Der Gottesdienst live in einer Kirchengemeinde ist schöner. Dort trifft man echte Menschen, dort kann man reden und oft noch einen Kaffee oder einen Tee danach trinken. Der Fernsehgottesdienst ist zugleich gut und wichtig. Jeden Sonntag werden mehrere Gottesdienste im Fernsehen gesendet.

96.

**Die Werte von Jesus achten.** Jeder Mensch hat Werte als Handlungsziele für sein Leben. Christen und Christinnen achten die Werte, die Jesus durch seine Reden und Handlungen vermittelt, z.B.: Barmherzigkeit, Dienst, Feindesliebe, Frieden, Freiheit, Gemeinnsinn, Gemeinschaft, Gerechtigkeit, Gewaltfreiheit, Nächstenliebe, Gottesliebe, Selbstliebe, Feindesliebe, Dankbarkeit, Gastfreundschaft, Fürsorge, Hilfsbereitschaft, Verantwortung. Aus den Werten von Jesus Christus heraus entstanden unsere Menschenrechte und unser Völkerrecht.

97.

**Maria verehren.** Insbesondere katholische und orthodoxe Christinnen und Christen verehren Maria als Mutter von Jesus – alle anderen christlichen Konfessionen ehren sie auch. In der Bibel wird Maria an vielen Stellen erwähnt. Seit Ende des 4. Jahrhunderts wird zu ihr gebetet. Seit dem 5. Jahrhundert wird sie mit den Begriffen „Gottesmutter“ und „Gottesgebärerin“ geehrt. Später entstanden die Marienfeste, die vielerorts gefeiert werden. Beispiele: Darstellung des Herrn (Mariä Lichtmess) am 2. Februar. Verkündigung des Herrn (Mariä Verkündigung) am 25. März. Mariä Heimsuchung am 2. Juli. Mariä Himmelfahrt am 15. August. Es gibt Evangelische Marienkirchen, z.B. die Evangelische Marienkirche in Niederweidbach mit ihrem Marienaltar. Rund um Weihnachten hat Maria ihren großen Auftritt. In zahlreichen Krippenspielen wird sie gespielt.

98.

**Heilige und Reliquien verehren.** Viele katholische und orthodoxe Christinnen und Christen verehren Heilige. Als Heilige gelten Menschen, die ein vorbildliches Leben geführt haben und oft auch Märtyrer wurden, also für ihren Glauben gestorben sind. Im Neuen Testament werden diejenigen als Heilige bezeichnet, die zur christlichen Gemeinde und damit auch zu Gott gehören. Im Verlauf eines Jahres gibt es Gedenktage für die Heiligen. Die Tage des Heiligen Nikolaus und des Heiligen Silvester sind vielen bekannt.

99.

**Für Heilung beten.** Christen und Christinnen haben dazu beigetragen, dass die moderne Medizin entstanden ist und wenden sie an. Zugleich bitten Christinnen und Christinnen im Gebet Gott um Heilung. Sie bitten um die Heilung der Wunden, die am Körper und an der Seele bestehen, bei ihnen selbst und bei anderen. Viele sind von Gebrechen, Schmerzen, Schwachheit, Angst und Gedanken geplagt. Sie bitten um Heilung der Wunden und Verletzungen, die in Beziehungen bestehen und die das Leben und die Welt belasten. Oft machen die Wunden des Unverständnisses und der Feindschaft das Leben schwer, zwischen Menschen, zwischen Gruppen und Staaten. Jesus hat Menschen geheilt, davon berichten viele Erzählungen in der Bibel. Christen und Christinnen bitten ihn um Heilung.

100.

**Beim Krippenspiel mitwirken.** In vielen Kirchengemeinden werden am Sonntag vor dem Heiligen Abend oder am Heiligen Abend Krippenspiele aufgeführt. Die Weihnachtsgeschichte der Bibel wird als kleines Theaterstück gezeigt. Es gibt Krippenspiele mit Kindern und mit Erwachsenen als Mitwirkenden. Die vielen Rollen müssen besetzt werden: Maria, Josef, Engel, Hirten, Wirte, Schafe. Die Mitwirkenden brauchen Ausstattung und Kostüme. Mache gerne beim Krippenspiel mit. Das ist schön. In dem Film „Love actually“ gibt es ein Krippenspiel, in dem auch ein Hummer auftritt. In der Weihnachtsgeschichte kommt jedoch kein Hummer vor.

101.

**Bete und arbeite – ora et labora.** Das ist ein Lebensmotto aus dem Spätmittelalter, das bis heute stimmt. In diesem Motto wird das Beten und das Arbeiten als eine Einheit gesehen. Beide gehören zusammen und zugleich können beide in Spannung stehen. Das Gebet ersetzt nicht die Arbeit, die Arbeit ersetzt nicht das Gebet. Das Gleichgewicht muss gehalten werden. Die Reihenfolge ist interessant: Erst beten, dann arbeiten. Beten und Arbeiten wechseln sich ab und durchdringen und befruchten sich gegenseitig. Es entsteht ein Rhythmus. Ursprünglich ist bei der Arbeit an Handarbeit gedacht, heute kann man es auf jede Art von Arbeit und Tun beziehen. „Ora et labora“ gilt als eine Verkürzung von einem längeren Satz. Vollständig hatte der Satz wohl drei Verben: „Bete und arbeite und lies/studiere“. Mit diesem Zweiklang oder Dreiklang wurde schon vieles bewirkt und geschaffen.

102.

**An Autobahnkirchen anhalten, besichtigen, ruhen, erholen und beten.** In Deutschland gibt es 44 Autobahnkirchen. Einige davon sind große Kirchen, andere sind kleine Kapellen. Diese Kirchen sind ein Raum der Stille, hier kann man sich erholen, hier kann man entspannen, beten, hier kann man die Architektur bestaunen. Es gibt alte Kirchen, die zur Autobahnkirche gemacht wurden, z.B. in Gelmeroda an der A4. Diese Kirche diente schon dem Maler Lyonel Feiniger als Vorlage. Es gibt wunderbare moderne Kirchen, die als Autobahnkirche gebaut wurden, z.B. die Autobahnkirche Siegerland an der A45. Manche haben einen rechteckigen, manche einen ovalen, manche eine quadratischen Grundriss. Autobahnkirchen sind ein Rastplatz für die Seele auf der Reise. Sie sind offen.

In den Autobahnkirchen finden auch regelmäßig Gottesdienste statt und manchmal Konzerte. Auch auf vielen Flughäfen, Bahnhöfen und Campingplätzen gibt es Kirchen und an vielen Radwegen sind Radwegekirchen.

103.

**Fotografieren.** Christen und Christinnen halten die kirchlichen Feste ihres Lebens mit Fotos fest. Taufe, Konfirmation, Hochzeit, Jubiläen, da wird fotografiert mit kleinen und großen Fotoshootings. Viele fotografieren auch Kirchen. Das älteste Konfirmationsbild der Evangelischen Kirchengemeinde Niederweidbach ist von 1913. Viele alte Hochzeitsfotos kann man sogar in Fotomuseen sehen. Es gibt auch Kirchen und Kirchengemeinden, in denen nicht fotografiert werden soll. Sei dann gnädig.

104.

**Was ausprobieren in der Zeit von Aschermittwoch bis Ostern.** Die sieben Wochen von Aschermittwoch bis Ostern nennt man Passionszeit. Viele Christinnen und Christen denken in dieser Zeit an die Leidensgeschichte (Passion) von Jesus, die mit der Hinrichtung von Jesus endet und in die Auferweckung von Jesus an Ostern mündet. Heute gestalten viele Christinnen und Christen diese sieben Wochen als eine besondere Zeit: „7-Wochen-ohne“ oder „7-Wochen-mit“. Viele verzichten freiwillig in diesen Wochen auf etwas, z.B. auf Süßigkeiten, Bier, Fleisch, Wein, Serien, Autos, Nikotin. Viele fügen in dieser Zeit ihrem Tagesablauf oder Wochenablauf etwas hinzu, z.B. soziales Engagement, Bewegung. Die sieben Wochen gelten als eine Fastenzeit im besonderen Sinn: eine Zeit der Selbsterfahrung, der Veränderung, des Lernens, der Selbstliebe, der Nächstenliebe und der Gottesliebe. Die Sonntage sind dabei ausgenommen. Jeder Sonntag ist ein Tag der Auferstehung und nicht der Passion.

105.

**Den Ewigkeitssonntag besonders gestalten.** Ende November kommt im Verlauf des Kirchenjahres der Ewigkeitssonntag. Viele Christinnen und Christen erinnern sich in dieser Zeit und an diesem Sonntag an die Verstorbenen in ihrem Leben und ihrer Familie und schmücken die Gräber vor dem Ewigkeitssonntag neu mit Blumen und Kerzen. Im Gottesdienst am Ewigkeitssonntag wird an die Mitglieder der Kirchengemeinde erinnert, die im letzten Jahr gestorben sind. Es wird gebetet und es werden Kerzen entzündet. Mancherorts finden kleine Gottesdienste auf dem Friedhof statt, hier und da wird auf dem Friedhof musiziert. Der Ewigkeitssonntag erinnert an die Verstorbenen und an die Hoffnung der Christen und Christinnen, dass Jesus den Tod besiegt hat.

106.

**Das Brot segnen.** Viele Christinnen und Christen segnen das Brot, wenn sie Brot backen oder ein Brot anschneiden. Viele machen beim Brotbacken ein Kreuz oben in den Teig und sie sagen einen Satz wie diesen: „**Gott, segne uns dieses Brot. Amen.**“ oder „**Gott, segne unser Brot. Amen**“ oder „**Guter Gott, segne dieses Brot, dass es uns satt macht, dass es uns Trost schenkt, dass es uns Hoffnung und Kraft gibt. Amen.**“ Ein sehr alter Brotseggen heißt: „**Gesegnet bist du, Herr unser Gott, König der Welt, der hervorbringt Brot aus der Erde.**“ Wenn das Brot gesegnet wird, kommen mehrere Aspekte zum Tragen: Brot ist ein Grundnahrungsmittel. Ein Brot ist das Ergebnis von göttlichem Wirken und menschlicher Arbeit. Gott ist der Schöpfer, er lässt wachsen und gedeihen. Im Vaterunser bitten wir: „...unser tägliches Brot gib uns heute“ – wenn wir Brot haben, hat Gott unsere Bitte erhört. Beim Abendmahl gibt es Brot und Wein. Mit dem Brotseggen wird Gott gedankt. Der Brotseggen ist mit dem Tischgebet verwandt. Ein bekanntes deutsches Tischgebet ist ein Segensgebet: „**Komm, Herr Jesus, sei du unser Gast und segne, was du uns bescheret hast.**“ An vielen Orten fehlt Brot und viele

Menschen hungern. Christen und Christinnen engagieren sich für „Brot für die Welt“.

107.

**Loben.** Menschen leben auf, wenn sie gelobt werden. Gott freut sich über Lob. Loben zieht nach oben. Christinnen und Christen loben Gott mit ihren Gebeten und Liedern und sie loben Menschen. Dies bereichert das Leben und die Miteinander. Dies stärkt die Beziehungen zu Gott und Menschen. Loben ist eng verbunden mit dem Danke sagen.

108.

**Sich freuen über die Visionen der Bibel.** Die Bibel nennt viele Visionen. Blinde werden sehen. Taube werden hören. Lehme werde springen. Stumme werden frohlocken. In der dünnen Wüste wird Wasser fließen. Licht macht die Dunkelheit hell. Frieden. Rettung wird kommen und eine neue Erde und ein neuer Himmel. Die Tränen werden getrocknet. Menschen sollen sich dafür heute einsetzen und Gott wird das seine dazu tun. Diese Visionen und Perspektiven nehmen die Sehnsüchte der Menschen auf. Es Bilder und Hoffnungen für die Zukunft. Es ist Zukunftsmusik, die in der Gegenwart bereits erfreut und in der Zukunft weiterklingen wird.