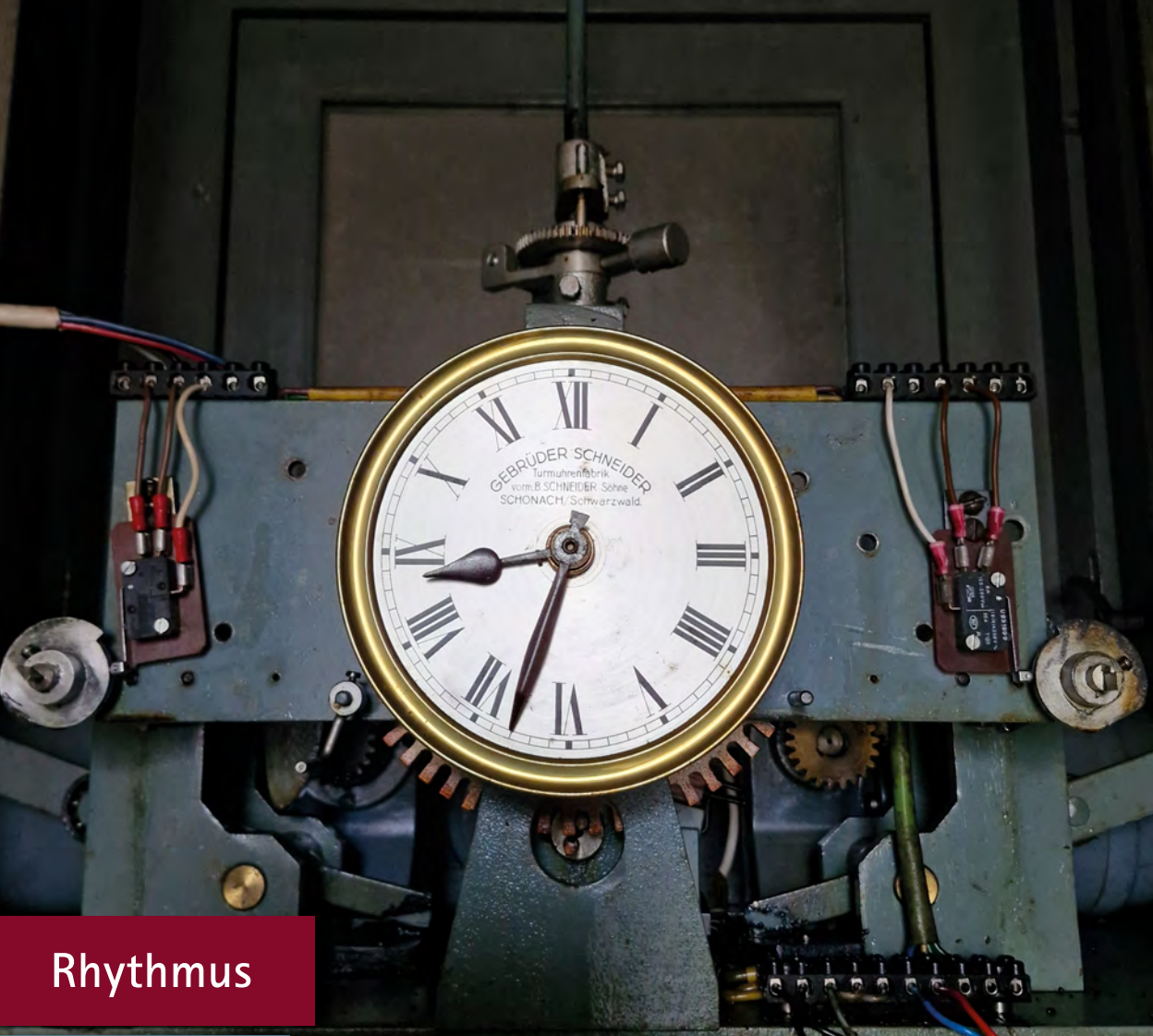




03/2024 Juni-August

# Gemeindebrief

der evangelischen Kirchengemeinde Starnberg



Rhythmus

Abschied

# Ruhe und Spannung der Rhythmus zum Leben

Liebe Neugierige, Interessierte, Lesende, liebe Gemeinde!

Konstanz, Regelmäßigkeit, Gleichmäßigkeit, Regemaß, Versmaß, Richtschnur, zyklische Wiederkehr und Wiederholung, Sequenz, Kreislauf, Gleichmaß, Metrum, Ordnung, Kreislauf, Durchlauf, Takt, Symmetrie, Turnus... das sind nur einige Synonyme für Rhythmus. Unser aller Leben ist geregelt von Rhythmus. Stimmig oder falsch, in Gleichklang und Harmonie oder in Chaos und Dissonanz.

Rhythmus und Rhythmen – für mich ist das etwas Gutes! Da steckt Bewegung drin, Tanz, Drive, Groove, Swing, Beat und Offbeat. Rhythmus ist das Gegenteil von Bewegungslosigkeit, Stillstand, Tod.

Ich gestehe: sobald ich irgendwo Musik höre, fängt mein Fuß an, im Takt mit zu wippen. Ganz egal, ob Jazz oder Rock, Blues oder Boogie, Bach oder Beethoven, mein Fuß stimmt mit ein in den 3/4- oder 4/4- oder Sonstwie-Takt. Und wenn mir die Musik richtig gut gefällt, sind auch meine Hände und der ganze Körper automatisch mit dabei.

Ab und an werde ich ins Krankenhaus gerufen. Und dann treffe ich dort manchmal auf einen Monitor mit einer grünen Linie, die sich hoffentlich mit Zacken hoch und runter bewegt. Wenn diese Linie ohne Ausschläge als Gerade von links nach rechts verläuft, fehlt der Puls der Herztöne und es erklingt ein Dauerton. Der Mensch, der daran angeschlossen ist, ist tot.

Es gibt Rhythmen, die über mich bestimmen. In einen bestehenden Rhythmus bin ich hineingeboren und ich kann ihn nicht beeinflussen. Ich kann ihm folgen oder versuchen, ihm gegenzuleben: dem 24-Stunden-Rhythmus der Erde. Tag und Nacht. In der Abfolge länger oder kürzer und demzufolge ändern sich die Jahreszeiten. Mehr oder weniger Licht. Wechsel der Temperaturen. Bei Tieren ist der gesamte Lebensablauf von diesem Rhythmus bedingt. Fortpflanzung, Winterschlaf, körperliche Beschaffenheiten. Der Mensch hat versucht, sich im Lauf der Zivilisation darüber hinwegzusetzen, zu lösen. Künstliches Licht, künstliche Wärme- oder Kältequellen, Reisen, Turnusse. Und doch brauchen auch wir zivilisierte Wesen Rhythmen.

Manchen Rhythmen bin ich ausgesetzt und ich kann mich nicht entziehen. Das Kommen und Gehen der Wellen am Seeufer oder am Meeresstrand zum Beispiel. Oder die Jahreszeiten. Jetzt wird es Sommer, meine Lieblingszeit. Wer mich kennt, weiß, dass für mich die Sonne gerne auch ein wenig brennen kann. Ok, ich könnte jetzt auf die Südhalbkugel fliegen, um der Hitze zu entgehen und dort dem Winter zu begegnen. Aber das würde sich nicht gut anfühlen, weil ich mich ja auch jetzt schon wieder auf Schnee und weiße Berggipfel freue. Aber alles zu seiner Zeit: Erdbeeren jetzt im Juni, Mandarinen im Winter, Nikoläuse

im Dezember und Badewetter am See eben jetzt. Der Rhythmus der Jahreszeiten tut mir gut. Ebenso der Wechsel von Tag und Nacht. Wer schon mal viele Stunden von West nach Ost geflogen ist, der und die haben am eigenen Leib gespürt, wie quälend ein Jetlag ist, wenn Vertrautes durcheinandergerät.

Es gibt Rhythmen, die kann ich dagegen bestimmen, festlegen und versuchen, einzuhalten. Statt Sonnenaufgang, Zenit und Sonnenuntergang teilt nicht mehr der Stand der Sonne meinen Tag ein, sondern das Ticktack der Uhr. Sekunden, Minuten, Stunden. Ein immer gleicher Rhythmus, der mein Leben begleitet. Längst sind auch andere Rhythmen dazugekommen, die meinen Lebens(ab)lauf regeln. Im Gleichtakt oder außer Takt. Je nach Umwelt, nach Bedürfnissen, je nach Lebensumständen, jeder nach seiner Fassung. Wer kleine Kinder hat, ist den Naturrhythmen noch am nächsten. Rebellion beginnt im Jugendalter oft mit Ablehnung der gewohnten Rhythmen. Essenszeiten, Schlafenszeiten. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Deshalb tun ihm Rhythmen gut. Weil sie Halt und Struktur geben, nicht zuletzt auch Sicherheit. Ein Rhythmus, zumal wenn er vorgegeben ist, kann aber auch als Zwang in einer zu schnelllebigen Welt empfunden werden. Da wird der Zeiger der Uhr zum Hamsterrad, dessen Ticktack einem den Atem nimmt, dessen Staccato man sich auch in der sogenannte „Frei-Zeit“ kaum entziehen kann.

Ich mag Rhythmen, weil ich erlebt habe, dass sie mir guttun. Dazu eine schöne Legende: „Es wird erzählt, dass der alte Apostel Johannes gern mit einem zahmen Rebhuhn spielte. Eines Tages kam ein Jäger zu ihm. Er wunderte sich, dass Johannes, der so bedeutende Mann, spielte. Er hätte in dieser Zeit des Spielens doch viel Gutes und Wichtigeres tun können. Deshalb fragte der Jäger: „Warum vertust du deine wertvolle Zeit mit Spielen!“ Johannes schaute den Jäger verwundert an und stellte eine Gegenfrage: „Weshalb ist der Bogen in deiner Hand nicht gespannt?“ Da antwortete der Jäger: „Das darf man nicht. Der Holzbogen würde seine Spannkraft verlieren, wenn er immer gespannt wäre. Wollte ich dann einen Pfeil abschießen, hätte er keine Kraft mehr und ich würde mein Ziel nicht mehr erreichen.“ Da sagte der Apostel Johannes: „Guter Mann, so wie du deinen Bogen immer wieder entspannst, so musst du dich selbst immer wieder entspannen und erholen. Wenn ich mich ausruhe und einfach zweckfrei spiele, dann habe ich die Kraft, das zu tun, was für mich vorgesehen ist und den ganzen Einsatz meiner Kräfte fordert. Nur so kann ich meine Ziele erreichen und das tun, was von mir gefordert wird.“

So versuche ich zu leben. Und es geht mir gut damit. Dieser Gemeindebrief nimmt sich als Sommerausgabe dieses Themas in seinen verschiedenen Facetten an. Wir wünschen Ihnen als Redaktionsteam gute Tage im Sommer und dass Sie nicht aus dem Takt kommen – oder gerade!

Herzlich grüße ich Sie auch im Namen meiner Kollegen Rina Mayer und Simon Döbrich und unseres Kirchenvorstands.



Johannes de Fallois  
Pfarrer

Herausgeber: Ev.-Luth. Kirchengemeinde Starnberg

Kaiser-Wilhelm-Str. 18, 82319 Starnberg

Redaktion dieser Ausgabe:

Johannes de Fallois (verantwortlich), Simon Döbrich,

Manuela Pecoraro, Dr. Gunhild Kilian-Kornell, Dr. Ernst Quester,

Verena von Guionneau, Ingrid Keil, Dorothea Föppl, Christine John

Gestaltung: Sonja Thomaier

Druck: Offprint Druckerei, München

Fotos (wenn nicht anders gekennzeichnet) lizenzfrei oder privat

(Manu Pecoraro, Johannes de Fallois, Sonja Thomaier)



Titelbild:

Uhrwerk der Friedenskirche

Foto: Manuela Pecoraro

Inhalt:

Nachgedacht .....	Seite 2
Thema: Rhythmus.....	Seite 4
Kirchenmusik.....	Seite 20
Aktuelles.....	Seite 21
Neues aus dem KV.....	Seite 22
KG im Fokus.....	Seite 24
Abschied .....	Seite 26

Homepage .....	Seite 30
Reise.....	Seite 31
Termine .....	Seite 32
In eigener Sache.....	Seite 34
Wussten Sie schon...?! .....	Seite 35
Die wichtigen Adressen.....	Seite 36



# Der Rhythmus von Jahreszeit und Kirchenjahr

Rhythmen gibt es viele in unserem Leben. Sie umgeben uns mit feinen Klängen, Linien, Impulsen. Lieder-Rhythmen, Lebens-Rhythmen, Kirchen-Rhythmen. Und sie eint etwas: Sind sie im Einklang, ergeben sie mit den restlichen Tönen um sich herum eine Melodie. Aus dem Takt geraten, kann so ein Rhythmus aber auch unglaublich störend sein und das ganze Geflecht von verschiedenen Eindrücken und Klängen unerträglich machen. Wehe, wenn der Winter zu lang, der Sommer zu kurz, das Frühjahr zu trocken oder der Herbst zu heiß ist.

So ist es auch in unserer kirchlichen Liturgie. Was für den christlichen Glauben grundlegend ist, kehrt jedes Jahr wieder: in der Erinnerung, in der Feier, in den Liedern und Bräuchen. Das Kirchenjahr verbindet die Grunddaten des Glaubens mit dem Ablauf des Jahres. So hat es seinen eigenen Rhythmus im Jahreslauf. Für jeden Sonntag gibt es Farben und Texte, Lieder und Gebete. Unser liturgisches Kirchenjahr ergibt einen fein gewebten Klangteppich. Sowohl an Inhalten als auch an äußerer Form. Kennen wir diese eigentlich noch, oder ist es uns einfach ein verstaubtes Relikt aus alter Zeit, an das sich niemand mehr hält? Wer weiß noch, dass vor den kirchlichen Hochfesten immer eine vorbereitende Buß- und Fastenzeit liegt? Und vor allem, was machen wir daraus?

Ein Beispiel: Johannestag und Weihnachten. Wussten Sie, dass der Johannitag sehr bewusst genau auf die Sommersonnwende gelegt ist und sechs Monate vor Weihnachten liegt? Mit der Geburt Johannes des Täufers werden die Tage wieder kürzer. Die Dunkelheit wird größer und die Tage werden kürzer. Das passt

zur Geschichte um Jesus. Johannes als der Vorbote Jesu, der auf ihn verweist und ihm den Weg bereitet in der immer dunkler werdenden Welt. So sagt Johannes über Jesus: „Er muss wachsen, ich aber muss abnehmen“ (Joh 3,30). Um die Weihnachtszeit liegen dann die dunkelsten Tage des Jahres, und in genau diese Zeit ist der Geburtstermin Jesu gelegt worden. Ein Spiel aus Licht und Dunkelheit, aus Hoffnung und Ängsten findet hier den Wendepunkt. Mit der Geburt Jesu werden die Tage wieder länger – die Dunkelheit wird verdrängt aus unserem Alltag.

Ebenso mit den anderen Tagen des Kirchenjahres. Die allermeisten werden von Ostern her nach vorne oder nach hinten gerechnet. Ostern ist immer der erste Sonntag nach dem zyklisch bestimmten Vollmond, der am oder nach dem 21. März, Frühlingsanfang, kommt. Entsprechend vorher begehen wir den Aschermittwoch und die Passionszeit und nach Ostern dann im jährlichen Rhythmus Christi Himmelfahrt, Pfingsten und Trinitatis.

Da gibt es Spannungen und Pausen. Da gibt es Höhepunkte und Momente zum Verschnaufen und zum Ruhe Finden. Rot, grün, lila, weiß, schwarz. Alle Farben haben eine Bedeutung und sind in diesen liturgischen Rhythmus eingeflochten.

Auch im Jahr 2024 können wir auf die Reise gehen und den Rhythmus in den kirchlichen Abläufen suchen. Vielleicht finden wir eine Harmonie, die wir lange nicht mehr wahrgenommen haben.



Unter <https://www.kirchenjahr-evangelisch.de/#2024-26-0-0> gibt es zum Kirchenjahr noch viel Interessantes zu entdecken. Zum Beispiel die Bedeutung der liturgischen Farben im Kirchenjahr, die wir am Altar entdecken:

Weiß ist als Summe aller Spektralfarben die Christusfarbe des Lichtes und der Auferstehung.

Rot symbolisiert die Farbe des Heiligen Geistes, des Blutes und der Liebe.

Violett gilt als Farbe der Buße.

Grün symbolisiert die Hoffnung und das Wachsen.

Für mich ist das Kirchenjahr ein wunderbares Angebot, unser Leben im Rhythmus der Jahre geleitet zu durchschreiten – in all seinem Reichtum und in all seiner Tiefe. So wird das Kirchenjahr zur Feier des Lebens in seiner ganzen Fülle.

Johannes de Fallois

## Der Rhythmus in der Natur

Die biologische Uhr, die Chronobiologie, ist ein neuerer Forschungszeitweig, der die zeitliche Organisation von physiologischen Prozessen untersucht. Sie ist eng gekoppelt mit den Gegebenheiten unserer Erde. So findet man den Jahres- und Tageszyklus und auch den Mondphasenzyklus (circalunare Rhythmen) und den Gezeitenzyklus abgebildet.

Danach scheint es, als wären Rhythmen bei allen Lebewesen wichtig. Wir sehen zu bestimmten Zeiten Winterruhe, Brunft oder auch den Vogelzug, dem die sogenannte Flugruhe vorausgeht. Ich habe das selbst einmal eindrücklich erlebt bei einem Segeltörn in Holland, wo sich innerhalb weniger Tage immer mehr Vögel auf einer flachen Insel trafen, kreischten, zusammen aufflogen, sich wieder setzten, bis plötzlich die Zeit zum Aufbruch gekommen war.

Bei Organismen im Küstenbereich der Meere gibt es Gezeitenrhythmen. Auch Insekten leben nach verschiedenen Rhythmen. So war kürzlich zu lesen, dass es vor einer Wanderheuschreckenplage ein sich immer mehr koordinierendes Marschieren von Abermillionen Insekten gibt.

Seit den 1940er-Jahren ist bekannt, dass auch Einzeller einen Aktivitätsrhythmus besitzen. Bei höheren Pflanzen sind Tagesrhythmen der Photosynthese, Transpiration, Blatt- und Blütenbewegung sowie Samenkeimung, Wachstumsphasen und Stoffwechsel nachgewiesen.

Beim Menschen das ganze Leben in Zyklen eingebettet: Wechsel von Aktivitäts- und Ruhephasen, Abfolge von Schlafstadien, Tag- und Nachtrhythmus, Herzschlag, Atmung, Ausschüttung von bestimmten Hormonen, Verdauung oder Menstruationszyklus. Der Schlaf- Wachzyklus wurde in den 60/70er-Jahren im Max-Planck-Institut für Verhaltensphysiologie in Erling-Andechs von Jürgen Aschoff und Jürgen Zulley erforscht, indem Freiwillige in völliger Isolation von äußeren Einflüssen in einem Schlaflabor beobachtet wurden. Dabei wurde die „innere Uhr“ entdeckt. Rhythmus hat auch großen Einfluss auf Psyche und Emotionen und, wie wir wissen, übt er eine ungeheure Anziehungskraft aus, was beim Gehen, beim Genuss von Musik erlebbar wird. Besonders intensiv ist das, wenn es in Gruppen geschieht (Mitklatschen, Schaukeln, Schunkeln, Tanzen oder gar Marschieren). Wenn eine Synchronisation erreicht ist, kann sich die Wirkung bis zum „Flow“ steigern, bei dem Atmung und Herzschlag harmonisiert werden und alle Anstrengung weicht. Der Sprachduktus ergibt sich aus der regelmäßigen Wiederkehr von Bewegungen der Atemmuskulatur. Deshalb können durch das Rezitieren von Gedichten, wo der Versrhythmus dem regelmäßigen Wechsel von betonten und unbetonten Silben nach einem Schema folgt, Puls und Blutdruck reguliert werden.

ICH LIEB EIN PULSIERENDES LEBEN,  
DAS PRICKELT UND SCHWELLET UND QUILLT,  
EIN EWIGES SENKEN UND HEBEN,  
EIN SEHNEN, DAS NIEMALS SICH STILLT.  
EIN STETIGES WOGEN UND WAGEN  
AUF SCHWANKER, GEFÄHRLICHER BAHN,  
VON DEN WELLEN DES GLÜCKES GETRAGEN  
IM LEICHTEN, GEBRECHLICHEN KAHN ....  
UND SENKT EINST DIE GÖTTIN DIE WAAGE,  
ZERREISST SIE, WAS MILD SIE GEWEBT,  
ICH SCHLIESSE DIE AUGEN UND SAGE: ICH HABE GELIEBT UND GELEBT!  
Rainer Maria Rilke

Ingrid Keil

## Das Uhrwerk im Glockenturm

Es gibt ein großes und doch alltägliches Geheimnis, alle Menschen haben daran teil, jeder kennt es – dieses Geheimnis ist die Zeit. Von Geburt an sind wir eingebunden in den natürlichen Rhythmus des Lebens, wir werden geboren, atmen, leben und sterben – alles hat seine Zeit. Doch es gibt auch Rhythmen die wir selbst bestimmen, den Alltag und seine Pflichten, Beruf, Sport, den sozialen Status u.a. – und oft merken wir gar nicht, dass wir uns von ihnen bestimmen lassen. Die Kirchturmuhren unserer Friedenskirche schlägt jede Viertelstunde und erinnert uns, dass schon wieder 15 Minuten von unserer Lebenszeit vergangen sind – haben wir sie wahrgenommen, genützt, waren wir froh in dieser Zeit? Haben Sie schon einmal hinaufgeschaut, bemerkt dass sie die Zeit mit Römischen Ziffern angibt?

Genau wie die Zeitschaltuhr in der Turmstube, die seit den 1980er Jahren das Uhrwerk elektrisch steuert. Eine schmale Holzstiege führt uns zum mechanischen Uhrwerk aus dem Jahr 1891, das alte Räderwerk arbeitet wie damals, man kann das kraftvolle Zahnrad-Getriebe hinter einer Glasscheibe beobachten. Für den Antrieb reicht ein winziger elektrischer Impuls an die Mechanik, Uhrwerk, Stundenwerk und Glocken funktionieren damit automatisch. Nur das Läuten während des Gottesdienstes wird von Hand ausgelöst, manchmal kann man hören, wie das Gebälk ruckt und knirscht.

Die Wendeltreppe nach oben führt vorbei am hölzernen Antriebsrad für die Glocken, es ist ziemlich groß, hat einen Durchmesser von mehr als einem Meter. Es riecht nach altem Holz. Ein niedriger enger Seitengang führt zum Raum über dem Kirchenschiff mit der fragilen Kassendecke. Betreten streng verboten.

Weiter führt eine kurze schmale Stiege ganz hinauf zum Glockenstuhl, hier sind die beiden kleineren Glocken zum Berühren nah, die dritte, große, hängt in der Turmspitze darüber. Es hängt auch noch ein Stück des alten Glockenseils da aus der Zeit, als die Glocken noch unten in der Turmstube geläutet wurden. Von der Turmspitze bis in die Turmstube sind untereinander liegende Durchbrüche für das Seil. Doch das ist lange vorbei, heute macht die Technik diesen Job völlig unromantisch, kein heimliches Treffen mehr in der Glöcknerstube... Heute sorgt das elektrische Uhrwerk für das pünktliche Läuten der Kirchenglocken.

Christine Johne



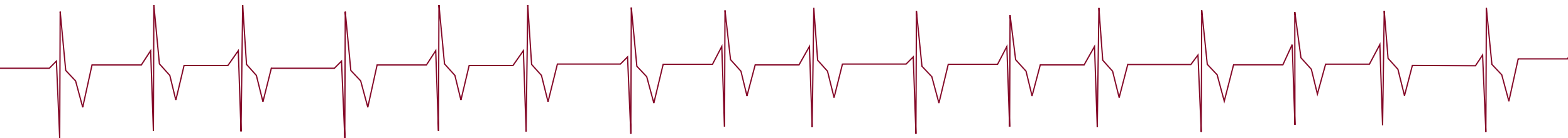
Das hölzerne Antriebswerk der Friedenskirche. Durch den Einbau der elektrischen Steuerung ist das große Antriebsrad mit dem Pendel nicht mehr erforderlich



# Rhythmus regelt, gibt Halt, Struktur und Sicherheit!

Wie hilfreich ein Rhythmus im Tagesablauf ist, merkte ich deutlich, als ich in den Ruhezustand ging. Ein ganz wichtiger Struktur-Teil meines Alltags fiel einfach weg! Und es ist im Nachhinein für mich schon erstaunlich, wie viel ich sozusagen „nebenbei“ noch so alles geschafft hatte. Mein Alltag war gut strukturiert, Routineabläufe musste ich nicht hinterfragen, sie waren Automatismen. Das Alltägliche konnte schon Fluch und Segen gleichermaßen sein. Es tat mir allerdings sehr gut, dass ich mich auf bestimmte Rhythmen verlassen konnte und tatsächlich immer noch kann. So weckt mich mein biologischer Rhythmus nach wie vor morgens um 6.30 Uhr, auch wenn schon lange gar kein Wecker mehr klingelt.

Unser Körper hat ja per se einen erstaunlichen biologischen Rhythmus, den sich die Medizin z.B. auch bei der Gabe von Medikamenten zunutze macht. Das nennt man den circadianen Rhythmus, in dem z.B. Hormone unterschiedlich stark ausgeschüttet werden. Unser Schlaf-Wach-Rhythmus ist ein ähnliches Phänomen oder der vierwöchige Rhythmus der Menstruation der Frau u.v.a.m.



Aber zurück von der Medizin zum Alltag.

Inzwischen habe ich andere Tagesrhythmen und Schwerpunkte und frage ich mich heute manchmal, woher ich früher eigentlich die Zeit zum Arbeiten hatte!

In der Vergangenheit bestimmte zum großen Teil der natürliche Tagesrhythmus von Helligkeit und Dunkelheit den Arbeitsablauf, die Menschen standen bei Sonnenaufgang auf, gingen ihrer Arbeit nach und bei Sonnenuntergang nach Hause. Das ist in unserer heutigen Zeit nur noch sehr selten denkbar.

Wir arbeiten heute bis spät in die Nacht, möchten auch im „Leben“ nichts verpassen und landen oft über kurz oder lang im Burn-out.

Stress, Hektik, Druck und Reizüberflutungen bestimmen unseren Alltag, nicht nur im Berufsleben, sondern vor allem auch in der Familie! Da ist es umso wichtiger, bereits von Kindesbeinen an einen bedürfnisgerechten Tagesrhythmus zu erleben. Ein verlässlicher Rahmen gibt einem Kind jeden Tag Sicherheit und ein Gerüst der Geborgenheit. Eine gelebte Struktur macht das Leben eindeutig leichter, für Kinder wie für Erwachsene. Sie kann auch variabel sein und sollte nach Möglichkeit nicht einengen, aber Halt geben.

Stellen wir uns mal ein Szenario vor, das in vielen Familien morgens stattfinden könnte: die Eltern wollen aufbrechen zur Arbeit, die Kinder gehen in unterschiedliche Schulen oder Kitas, ein gemeinsames Frühstück findet nicht statt, keine Zeit!

Besonders Jugendliche hängen schon vor dem eigentlichen Aufstehen an ihren Handys. Die Protagonisten stehen unter Strom und stieben in alle Himmelsrichtungen auseinander, miteinander reden wird überbewertet.

Kommt Ihnen das bekannt vor in der einen oder anderen Form? Beim Schreiben bekomme ich schon Herzrasen.

Und wenn es mir beim Schreiben so geht, dann stellt sich die logische Frage: woher kommen denn viele der Befindlichkeitsstörungen, Konzentrationsstörungen und körperlichen wie psychischen Auffälligkeiten, die wir heutzutage sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen sehen?

Es fehlen allzu oft Tagesrhythmus, Zeit, Struktur, Gemeinsamkeit und Rituale.

Wenigstens einmal am Tag sollte eine Familie zum gemeinsamen Essen zusammenkommen. Zugegeben, eine altbekannte Binsenweisheit, doch viel zu selten wird sie in die Tat umgesetzt. Und das, obwohl durch Studien bewiesen wurde, dass Kinder, in deren Familien gemeinsame Mahlzeiten zum täglichen Ritual gehören, deutlich gesünder sind als Kinder, bei denen diese Gemeinsamkeiten nicht stattfinden. Gesünder bedeutet in diesem Fall nicht nur körperlich durch ausgewogenere Nahrungsaufnahme, sondern auch psychisch. Es entwickeln sich Gespräche am Tisch, man kann Dampf ablassen und zusammen planen. (Immer vorausgesetzt, das Handy ist nicht ständiger Gast bei Tisch!!)

So fordert ein Baby die Nahrungsaufnahme von der Mutter nach seinem eigenen Rhythmus, und diese geht in der Regel angemessen und liebevoll darauf ein. Dadurch gibt sie ihrem Kind Sicherheit. Dasselbe gilt für den Schlafrhythmus, der bei jedem Baby individuell sein und dennoch strukturiert werden kann.

Ein Rhythmus kann ein Ritual werden, die Gute-Nacht-Geschichte, der abendliche Spaziergang durchs Dorf, eine Mutter-Tochter-Verabredung zum Tee, die Zeit, einmal in der Woche mit der Schwester ins Schwimmbad zu gehen, der sonntägliche Gottesdienstbesuch. Oder einfach dreimal täglich für 5 Minuten den eigenen Atemrhythmus intensiv spüren!

Wiederkehrender Rhythmus gibt Verlässlichkeit, und wer dies bereits im Kindesalter gelernt hat, dem fällt es auch leichter, als Erwachsener kreative Rituale und Rhythmen zu entwickeln, Schritt für Schritt.



Dr. Gunhild Kilian-Kornell

# Gebet, Kloster, Auszeit, Auftanken

Liebe Gemeinde. Kennen Sie Benedikt von Nursia? Benedikt von Nursia, ein bedeutender Mönch des 6. Jahrhunderts, legte mit seiner „Regula Benedicti“ den Grundstein für den Benediktinerorden und prägte das klösterliche Leben des Mittelalters. Seine Regeln waren präzise, durchdacht und darauf ausgelegt, eine Gemeinschaft von Mönchen in ihrer täglichen Praxis zu führen. Der Grundsatz „Ora et Labora“ (Bete und arbeite) steht im Mittelpunkt der Regel und drückt das Gleichgewicht zwischen spirituellen und praktischen Aufgaben aus. Benedikt verstand, dass ein ausgewogener Lebensstil die Basis für eine stabile Gemeinschaft ist. Seine Regel legt auch großen Wert auf Stabilitas, die Bindung an einen bestimmten Ort oder ein bestimmtes Kloster, was das langfristige Engagement fördert.

Neben Stabilitas betont die Regel den Gehorsam gegenüber dem Abt, der als spiritueller Leiter die Gemeinschaft führt. Die Mönche sollen ihm folgen und seine Anweisungen befolgen, was ein Gefühl von Einheit und Ordnung erzeugt. Benedikt fordert auch einen strengen Zeitplan, der die Stunden des Gebets, der Arbeit und der Ruhe klar strukturiert. Die Zelebration des Stundengebets und die Lesungen aus den heiligen Schriften sind entscheidende Elemente der Benediktinerregel. Dies schafft eine Atmosphäre des ständigen Gebets und der Reflexion, die die spirituelle Entwicklung der Mönche unterstützt.

Wenn wir in diesem Herbst nach Ettal zum Gemeindeausflug aufbrechen, werden wir Gelegenheit haben, das Kloster zu besuchen und so die Spuren benediktinischen Lebens zu entdecken. Eine andere Reise müssten wir machen, um einen zweiten Meister des congregationalen Lebens kennenzulernen. In Loyola im Baskenland kam ein Krieger während einer Schlachtverletzung auf die Spur der inneren Einkehr:

Ignatius von Loyola, der Gründer des Jesuitenordens im 16. Jahrhundert, entwickelte seine „Geistlichen Exerzitien“, um eine tiefe spirituelle Reflexion zu ermöglichen. Während die Regeln des Benediktinerordens darauf abzielen, eine stabile klösterliche Gemeinschaft zu schaffen, konzentrieren sich die Exerzitien auf individuelle spirituelle Erfahrungen. Ignatius' Übungen sind strukturierte Anleitungen für Gebet, Meditation und Kontemplation. Er betonte das Examen, eine tägliche Reflexion, bei der man den Tag Revue passieren lässt, um Gottes Gegenwart in allen Dingen zu erkennen.

Ignatius' Exerzitien sind intensiv und zielen darauf ab, den Menschen in eine tiefe spirituelle Begegnung zu führen. Der Prozess ist oft begleitet von einem geistlichen Mentor oder Begleiter, der den Teilnehmer durch die Phasen der Meditation und Reflexion führt. Dieser Ansatz unterscheidet sich von den Benediktinerregeln, da er mehr auf das Individuum als auf die Gemeinschaft fokussiert ist.

Martin Luther, der Begründer der protestantischen Reformation, hatte eine andere Sichtweise auf die spirituelle Disziplin. Sein „Großer Katechismus“ betont die Freiheit des Gläubigen und das Priestertum aller Gläubigen. Luther kritisierte die katholische Kirche für ihre strengen Regeln und betonte, dass der Glaube an Gott durch die Gnade und nicht durch Werke oder Rituale erworben wird. Während Luther weniger auf strukturierte Übungen setzte, erkannte er dennoch den Wert von täglichem Gebet, Bibellektüre und persönlicher Reflexion.

Im Jahr 2024 fanden Exerzitien unter dem Motto „Was uns trägt“ statt, um Menschen in ihrem spirituellen Wachstum zu unterstützen. Gemeinsam auf der Spurensuche mit traditionellen und modernen Methoden, wollte eine Gruppe aus der Gemeinde Raum für Reflexion und Gebet erkunden und finden. Die ökumenische Veranstaltung lebt dabei vom Rhythmus der Methoden. Vom Austausch in der Gruppe und von der Gemeinschaft, die Menschen miteinander halten.

Insgesamt zeigen diese verschiedenen Ansätze zu spirituellen Übungen, dass es viele Wege gibt, den Glauben zu leben und zu vertiefen. Benedikts Regel schafft eine stabile Gemeinschaftsstruktur, Ignatius' Exerzitien fördern individuelle spirituelle Erfahrungen, und Luther erinnert uns daran, dass der Glaube durch Gnade und persönliches Engagement genährt wird.

Die Exerzitien, so wie wir sie in unserer Gemeinde immer in der Passionszeit leben, verbinden diese Traditionen und bieten Wege an, um in der modernen Welt spirituelle Praktiken zu pflegen und zu vertiefen. Lassen Sie sich einladen, im nächsten Jahr, beim Gemeindeausflug, auf ihrem Weg – Rhythmen zu finden und zu gehen.



Simon Döbrich  
Pfarrer



## ZIRNGIBL

### Bestattungen

„vorsorgen“ Soll ich vorsorgen? Für diese und alle anderen Fragen stehen wir Ihnen kompetent zur Seite.

24 Stunden erreichbar! Tel: 0 81 51 / 36 14 0  
www.zirngibl-bestattungen.de | info@zirngibl-bestattungen.de



# Der Rhythmus Gottes

Als ich für diese Ausgabe des Gemeindebriefs zum Thema Rhythmus recherchierte, bin ich auf diese Zeile gestoßen: Der Rhythmus Gottes. Was mag damit gemeint sein?

Der promovierte evangelische Theologe Guido Baltus hat vor einigen Jahren eine Seminarreihe mit diesem Titel gehalten, einige seiner Gedanken möchte ich nun gerne mit Ihnen teilen.

Wir kennen alle den Anfang der Bibel, die Welt wird geschaffen, und sofort spielen Zeiteinheiten eine wichtige Rolle, es wird Abend und es wird Morgen, der erste Tag, dann der zweite bis schließlich zum 7. Tag:

So wurden vollendet Himmel und Erde mit ihrem ganzen Heer. Und so vollendete Gott am siebenten Tage seine Werke, die er machte, und ruhte am siebenten Tage von allen seinen Werken, die er gemacht hatte. Und Gott segnete den siebenten Tag und heiligte ihn, weil er an ihm ruhte von allen seinen Werken, die Gott geschaffen und gemacht hatte. 1. Mose 2

Das erste, was Gott heiligt, ist ein Tag. Dieser Tag ist etwas ganz Besonderes, ein heiliger Tag, ein Tag also, der Gott gehört. Ein heiliger Tag mitten in der profanen Welt. Und mit diesem Tag kommt die Woche zum Abschluss. Und dann beginnt eine neue Woche.

Und diesen heiligen Tag hat Gott mit einem Auftrag an uns versehen, festgehalten in den zehn Geboten: Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligst. Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun. Aber am siebenten Tage ist der Sabbat des HERRN, deines Gottes. Da sollst du keine Arbeit tun, auch nicht dein Sohn, deine Tochter, dein Knecht, deine Magd, dein Vieh, auch nicht dein Fremdling, der in deiner Stadt lebt. Denn in sechs Tagen hat der HERR Himmel und Erde gemacht und das Meer und alles, was darinnen ist, und ruhte am siebenten Tage. Darum segnete der HERR den Sabbattag und heiligte ihn. 2. Mose 20

Gott hat also einen Rhythmus in seine Schöpfung hineingegeben, er hat die Welt mit einem Rhythmus geschaffen. Und Gott fordert uns auf, uns in seinen Rhythmus einzuklinken.



In Israel wird der Schabbat als der heilige Tag Gottes bis zum heutigen Tag sehr deutlich vom Rest der Woche getrennt. So fahren selbst im säkularen Tel Aviv am Schabbat keine öffentlichen Busse, keine Züge, Geschäfte bleiben geschlossen. Er ist ein Tag der Ruhe, der Besinnung, des Innehaltens, ein Tag, der eine Pause vom täglichen Trubel bietet. Der Schabbat ist eine Erinnerung daran, dass es wichtig ist, regelmäßig innezuhalten und sich Zeit für sich selbst und für seine Beziehung zu Gott zu nehmen.

Für gläubige Juden ist er der Höhepunkt der Woche und wird dementsprechend freudig begrüßt. Zum Ausdruck bringt das besonders gut das Lied „Lecha Dodi“. Es lädt den Schabbat wie eine

Braut ein, die mit großer Freude erwartet wird. Die Worte „Lecha Dodi“ bedeuten „Komm, mein Geliebter“ und drückt die Sehnsucht nach der Ankunft des Schabbats aus. Das Lied beschreibt außerdem die Schönheit des Schabbats und wie er Licht und Freude in die Welt bringt. Gesungen wird das Lied in der Synagoge im Gottesdienst, der den Schabbat einleitet.



Hier können Sie einmal in das Lied „Lecha Dodi“ hinein hören.  
*Komm mein Freund, der Braut entgegen, lasst uns den Sabbat begrüßen*

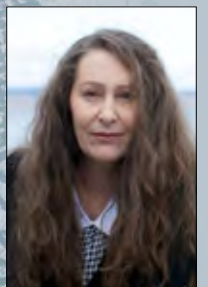
Und natürlich ist für uns Christen der heilige Tag Gottes der Sonntag, an dem wir vielleicht in den Gottesdienst gehen, Worte aus der Bibel hören, gemeinsam beten und so unsere Beziehung zu Gott stärken. Und auch wir sind angehalten, die Arbeit ruhen lassen.

Meine Mutter hat dieses biblische Ruhegebot immer sehr ernst genommen und sehr konsequent darauf geachtet, dass sie am Sonntag wirklich keine profane Arbeit verrichtet, auch wenn es noch so viel zu tun gab. Der Sonntag ist für sie ausschließlich der Tag des Herrn, an dem man eben wirklich zur Ruhe kommen soll, um sich auf die Gegenwart Gottes ganz einlassen zu können. Schon als Kind faszinierte mich dieses sonntägliche Ruhegebot. Sie hat mir so vermittelt, dass der Sonntag mehr ist als ein freier Tag, sie hat einen Sinn für das Heilige in mir geschaffen und mich so mit Gottes Existenz verbunden.

Auch Gebetszeiten gehören zum Rhythmus Gottes, bei den Juden sind normalerweise drei Gebetszeiten vorgesehen, bei den Muslimen bekanntlich fünf, sehr sichtbar ausgeübt im öffentlichen Leben muslimischer Länder. Bei uns im (westlichen) Christentum werden diese festen Gebetszeiten allerdings fast nur noch in Klöstern gelebt und eingehalten. Manchmal, denke ich, wäre so ein klarer Rahmen gar nicht so schlecht. Festgelegte, institutionalisierte Momente, in denen ich mich intensiv mit Gott verbinde.

Sich selbst immer wieder diese Struktur zu geben, eine Routine zu entwickeln ohne stützende Regeln oder Traditionen ist gar nicht so einfach. Ich versuche immer morgens, mit ein wenig Zeit zu nehmen und die Herrnhuter Losung zu lesen oder in der Bibel zu lesen und zu beten, aber es gelingt nicht immer, manchmal vergesse ich es und starte gleich los in den Tag, ohne innezuhalten und vielleicht dann auch ohne mein Herz zu öffnen für Gottes Nähe.

Ich würde uns alle gerne ermutigen, uns öfter in Gottes Rhythmus einzuklinken. Es muss ja gar nicht eine lange Zeit des Gebets oder der Bibellektüre sein. Manchmal reicht schon eine kurze Pause, um uns mit Gott zu verbinden. Und vielleicht gelingt uns wirklich sonntags dieses Innehalten, um unseren Geist einmal die Woche ganz besonders für die Gegenwart Gottes und sein Wirken an uns zu öffnen.



Manuela Pecoraro

# Rhythmen liegen der Welt zugrunde

Liebe Gemeinde – kommen Sie mit!  
Wir fahren nach Bukarest. Lassen Sie uns durch die Altstadt streifen...  
Bei unserem Spaziergang fällt uns vielleicht etwas auf. Und wirklich, wenn wir mit offenen Augen an alten Bauwerken vorbeigehen, entdecken wir in ihnen Architektur, Verzierung, Kunst...  
Wie Zahlenmagie, die sich auch als Rhythmus beschreiben lässt. Und tatsächlich Rhythmus ist es, was sich entdecken lässt in Formeln und Bauplänen in der Architektur und der Natur...

Rhythmen liegen der Welt zugrunde. Denn Menschen haben sich seit jeher von Rhythmen



inspirieren lassen und haben im versucht, im Entschlüsseln des Rythmus die Welt zu verstehen, ihr Heil zu suchen... Menschen finden sich in Rhythmen.  
In einem Aufsatz „Der Rhythmus der Geschichte“ des Bielefelder Kulturwissenschaftlers Kurt Röttgers wird der Rhythmus als ein neuer Zugang zur Geschichtsschreibung entdeckt. So wollen wir uns anschauen, wo sich Rhythmen der Geschichte mit Rhythmen der Kirchengeschichte vielleicht zu einem neuen Fenster der allgemeinen Geschichte entwickeln. Alles im Rhythmus seiner selbst....

## DER RHYTHMUS DER KIRCHENGESCHICHTE: TRADITION UND VERÄNDERUNG

In der Geschichte des Christentums gab es immer wieder Rhythmen des Wandels, in denen sich konservative und liberale Tendenzen abwechselten. Die Auseinandersetzung mit diesen Rhythmen ist entscheidend, um die vielfältigen Bewegungen innerhalb der Kirchengeschichte zu verstehen. Wie Röttgers in seinem Aufsatz erklärt, ist der Rhythmus nicht einfach eine statische Struktur, sondern ein dynamisches Element, das sich durch unterschiedliche Zeitebenen und historische Ereignisse entfaltet.

### Kontinuität und Veränderung

Die Kirchengeschichte weist eine bemerkenswerte Kontinuität auf, insbesondere in Bezug auf Traditionen und Glaubenslehren. Diese Kontinuität wird oft durch etablierte Strukturen und Lehren gewährleistet, wie sie in der Benediktinerregel oder der augustinischen Theologie zu finden sind. Benedikt von Nursia betonte Selbstbeherrschung, Disziplin und Gehorsam, während Augustinus von Hippo die innere Spiritualität und die Auseinandersetzung mit den eigenen Leidenschaften hervorhob. Beide Traditionen prägen bis heute viele monastische Gemeinschaften und tragen zu einer kontinuierlichen Überlieferung des christlichen Glaubens bei.

Gleichzeitig ist die Kirchengeschichte durch Perioden der Veränderung gekennzeichnet. Die Reformation, angeführt von Martin Luther, war ein bedeutender Wendepunkt, der die Kontinuität der katholischen Kirche durchbrach und neue Wege des Glaubens und der Theologie eröffnete. Dieser Rhythmus der Veränderung, der in den Rhythmen der Geschichte beschrieben wird, zeigt sich in der Kirchengeschichte durch Momente des Umbruchs und der Transformation.

### Meta-Rhythmus und Dialog

Der Meta-Rhythmus, wie ihn Röttgers beschreibt, entsteht durch die Begegnung verschiedener Rhythmen in einer Erzählstruktur. In der Kirchengeschichte können wir diesen Meta-Rhythmus in den verschiedenen theologischen Traditionen und den Dialogen zwischen ihnen erkennen. Beispielsweise brachte die jesuitische Tradition, inspiriert von Ignatius von Loyola, eine Kombination aus Strenge und Spiritualität, die sich deutlich von der lutherischen Orthodoxie unterschied. Diese unterschiedlichen Traditionen interagieren und schaffen neue Erzählungen innerhalb der Kirchengeschichte.

Dieser Meta-Rhythmus spiegelt sich auch in den theologischen Debatten wider, die im Laufe der Jahrhunderte stattgefunden haben. Die Begegnung verschiedener Rhythmen kann zu einem fruchtbaren Dialog führen, in dem unterschiedliche Standpunkte diskutiert und neue Einsichten gewonnen werden. In der Kirchengeschichte sehen wir dies in den theologischen Auseinandersetzungen zwischen Reformatoren und katholischen Theologen oder in den Debatten innerhalb der modernen Kirche über gesellschaftliche und ethische Themen.

### Destruktion und Neuanfang

Röttgers Leitgedanke dabei ist aber, dass unsere Geschichte und damit die Kirchengeschichte nicht kontinuierlich sind, wie wir es glauben und meinen, vielmehr gibt es historische Brüche und Lücken, und in ihre Lücken tritt die Erzählung bzw. die Erfindung.

In der Kirchengeschichte sehen wir dies in den großen Umbrüchen wie der Reformation oder dem Zweiten Vatikanischen Konzil. Diese Momente werden in Erzählungen, Legenden, eingebunden. Der Neuanfang bietet dann einen neuen Rhythmus, und neue Erzählstrukturen entstehen.

Die Reformation ist ein Beispiel für die Destruktion bestehender kirchlicher Strukturen und die Schaffung neuer Erzählungen innerhalb des Christentums. Martin Luther und die anderen Reformatoren brachen mit der katholischen Kirche und schufen neue Traditionen und Glaubensgemeinschaften. Dieser Prozess der Destruktion und des Neuanfangs ist ein zentrales Element der Rhythmisierung der Kirchengeschichte und zeigt, wie Veränderungen in der kirchlichen Struktur und Theologie stattfinden können.

Was bleibt für uns? Die Rhythmisierung der Kirchengeschichte ist ein faszinierendes Thema, das die dynamische Natur des christlichen Glaubens und seiner Geschichte widerspiegelt. Kontinuität und Veränderung, Meta-Rhythmus und Destruktion, neue Erzählung und Legendenbildung, sie alle sind Mittel, die uns helfen, unsere Geschichte neu zu erfassen. Indem wir diese Rhythmen verstehen, können wir besser nachvollziehen, wie die Kirchengeschichte sich entwickelt und welche neuen Wege sie in der Zukunft einschlagen könnte.

Simon Döbrich



## Die biblische Zahl 7

Rhythmus als Thema für unseren Gemeindebrief kam in regelmäßigen Abständen immer wieder in unseren Redaktionssitzungen zur Sprache, auch wenn es dann nie den Zuschlag bekam. Irgendwie fand es Eingang in die Liste der möglichen Themen, die Pfarrer Johannes de Fallois nach seiner Ankunft in Starnberg vor fast 4 Jahren angelegt hatte und mit Ideen füllte, nachdem er die Redaktionsleitung übernommen hatte. Die Liste war praktisch, denn wenn das Redaktionsteam nicht recht wusste, in welche thematische Richtung der nächste Gemeindebrief gehen sollte, konnte man auf die Fülle der Liste zurückgreifen. Gut vorbereitet, wie er zu jeder Sitzung erschien, hatte unser Pfarrer diese Liste gleich zur Hand. Es war immer eine gute und gut strukturierte Zusammenarbeit, die Vorfreude auf die nächste Sitzung bereitete. Unter seiner Ägide hat sich der Gemeindebrief gewandelt, hat ein klareres, auch vom Layout her frischeres Profil bekommen. Rhythmus ist nun das Thema des letzten Gemeindebriefes, den wir mit Johannes de Fallois gemeinsam für unsere Starnberger Gemeinde erarbeiten.

Wer Johannes de Fallois bei seiner Arbeit miterlebt hat, weiß, dass ihm Rhythmus – in Form von Struktur und Musik – ganz besonders am Herzen liegt. Und vielleicht haben wir ihm mit diesem Gemeindebriefthema zu seinem Abschied aus unserer Gemeinde einen Herzenswunsch erfüllt, wenn wir das eine oder andere für Sie zum Thema Rhythmus zusammengetragen haben als Geste eines Dankes für die gute inhaltliche und konzeptionelle Zusammenarbeit in den letzten Jahren. Für die zahlreichen Aufgaben in seiner neuen Gemeinde wünschen wir Johannes de Fallois alles Gute und eine glückliche Hand.

### RHYTHMUS UND DIE BIBLISCHE ZAHL SIEBEN

Auch durch die Bibel sind uns Rhythmen vorgegeben worden, die die Menschheit geprägt haben. Wie wir alle wissen, kommt der Zahl sieben dabei eine herausragende Bedeutung zu.

Sieben Tage dauerte die Schöpfung inklusive eines Ruhetages. Sieben Tage dauert auch unsere Woche. „Sechs Tage kannst du deine Arbeit verrichten, am siebten Tag aber sollst du ruhen.“ Dieses biblische Gebot kennen wir natürlich alle. Es gibt uns einen Rhythmus vor, der in alle Richtungen aufgebrochen ist. Von der 7-Tage-Woche über die kürzlich bei uns heiß diskutierte 4-Tage-Woche bis hin zum totalen Müßiggang ist arbeitszeitmäßig alles auf dieser Welt zu finden. Das war sicherlich auch schon zu biblischen Zeiten so. Das wirklich Schöne an diesem Gebot ist, dass es für alle und alles gelten soll. Ob Tier, Sklave oder Fremder – alle sollen an diesem Tag ruhen. Hier herrscht totale Gleichheit. Ein Gebot, wie es schöner nicht gefasst sein könnte!

Sieben ist auch die Zahl, die der bibelgetreu betriebenen Landwirtschaft zumindest vor der Erfindung des künstlichen Düngers ihren Stempel aufgedrückt hat. Sechs Jahre kannst du in deinem Land säen und die Ernte einbringen, im siebten sollst du es brach liegen lassen und nicht bestellen. So steht es im Buch Exodus (23,10).

Auch hier kommt eine bemerkenswerte Ergänzung dazu, die den Aspekt der Sozialbindung des Eigentums auf vorteilhafte Weise mit der Erholung des ausgelaugten Bodens verbindet. „Vom Brachland und dem, was es noch hervorbringt, sollen die Armen essen können, und was sie übriglassen, sollen die Tiere des Feldes fressen.“ Hier wird Sozialstaatlichkeit beschrieben, die nicht nur, aber auch die Väter unseres Grundgesetzes inspiriert hat, wenn es dort heißt: „Eigentum verpflichtet. Sein Gebrauch soll zugleich dem Wohle der Allgemeinheit dienen.“

Ein weiteres Element des sozialen und wirtschaftlichen Ausgleichs in der Bibel wird ebenfalls mit der Zahl sieben in einen Rhythmus eingebunden. „Alle sieben Jahre sollst du ein Erlassjahr halten. So aber soll's zu gehen mit dem Erlassjahr: Wenn einer seinem Nächsten etwas geborgt hat, der soll's ihm erlassen und soll's nicht eintreiben von seinem Nächsten oder von seinem Bruder“ (5. Mose 15.1). Die Intention hinter dieser Regelung war es, ein gedeihliches, die Gemeinschaft und Solidarität förderndes Miteinander zu sichern. Und daher verwundert es nicht, dass Fremde von dieser biblischen Regel ausdrücklich ausgenommen wurden. Trotzdem, so richtig durchgesetzt hat sich diese Regelung nie wirklich. In Geldangelegenheiten werden selbst Freunde schnell zu Fremden. Und die Idee des Schuldverfalls führt ja auch nicht immer zu einem gedeihlichen Miteinander, sondern steht eher für komplizierte Verhandlungen bei eingetrübtem Vertrauen. Gleichzeitig ist sie aber wohl auch mit der Hoffnung auf einen vertrauensvollen Neustart verbunden. Nicht umsonst kommt das Wort Kredit vom lateinischen „credere“ – glauben, vertrauen.

Es gibt noch viele weitere biblische Beispiele und Vorgaben für Rhythmen. Unabhängig davon ist Rhythmus Takt – 3/4, 4/4 oder sonstiger – und damit Musik und gleichzeitig auch Zahlenwerk, ist Wiederholung und damit Monotonie, ist Struktur und damit Sicherheit, ist Gang der Natur – Frühling, Sommer, Herbst und Winter, ist Zeit – Sekunden, Minuten, Stunden, Tage, Monate, Jahre – und damit End- und Unendlichkeit. Rhythmus begleitet uns das ganze Leben – ein Kommen und ein Gehen.

Verena von Guionneau

## Theologie studieren, Pfarrer:in werden?

Mehr Infos unter:  
PFARRER-IN-BAYERN.DE



Theologischer Nachwuchs ist rar. Unsere Kirche steht in den nächsten Jahren vor vielen Veränderungen, und auch der Pfarrberuf wird sich verändern. Was aber sicher ist: Es wird auch in Zukunft Pfarrerinnen und Pfarrer brauchen, die beherzt den Wandel in der Kirche gestalten und mit dafür sorgen, dass Menschen einen guten Zugang zur Liebe Gottes bekommen. Für mich und viele meiner Kolleginnen und Kollegen ist der Pfarrberuf der schönste der Welt. Menschen begleiten von der Taufe bis zur Beerdigung, in unterschiedlichsten Lebenslagen und Situationen. Verantwortung übernehmen, pädagogisch und kreativ, musisch und meinen anderen Gaben entsprechend arbeiten können. Eigene Schwerpunkte selbständig setzen, die Arbeit der eigenen Lebenssituation angleichen: es gibt so viel, was mir an meinem Traumberuf immer noch gefällt. Und unsere Kirche ist eine gute, verlässliche Arbeitgeberin. Alles Weitere zu Studium und Beruf kann man nachlesen unter [www.pfarrer-in-bayern.de](http://www.pfarrer-in-bayern.de) oder einfach bei uns, den Pfarrpersonen vor Ort erfragen.

Johannes de Fallois

# Rhythmus in der Literatur

Wesentliches über den Einfluss des Rezitierens von Gedichten auf die Psyche wird schon im Artikel über den „Rhythmus in der Natur“ gesagt. Dazu möchte ich ein Beispiel anführen, nämlich Eduard Mörikes Gedicht „In der Frühe“, das der württembergische Pfarrer und Lyriker 1828 im Alter von 24 Jahren schrieb:



Kein Schlaf noch kühlt das Auge mir,  
Dort gehet schon der Tag herfür  
an meinem Kammerfenster.  
Es wühlet mein verstörter Sinn  
Noch zwischen Zweifeln her und hin  
Und schafftet Nachtgespenster.  
– Ängste, quäle  
Dich nicht länger, meine Seele!  
Freu' dich! schon sind da und dorten  
Morgenglocken wach geworden.

Diesem Gedicht möchte ich zugleich Brecht'schen „Gebrauchswert“ und eine fast magische Wirkung zusprechen. Ich sage es oft still vor mich hin, wenn ich sehr früh aufwache und aus irgendeinem Grund nicht mehr einschlafen kann, seien es Sorgen, ungelöste Probleme oder hoffnungsvolles Lampenfieber. Mörikes Verse orientieren sich am Muster der „Stollenstrophe“, die über den Meistersang bis ins Mittelalter zurückgeht. Es gibt einen „Aufgesang“, der zwei „Stollen“ zu je drei Versen umfasst, und einen „Abgesang“ mit den letzten vier Versen. Nach diesem Muster sind auch viele Lieder im Gesangbuch aufgebaut, etwa Luthers „Nun freut euch, lieben Christen gmein“ (Nr. 341).

Der besondere „Zauber“ von Mörikes Gedicht wird durch den 7. Vers bewirkt: „Ängste, quäle“, der auch dadurch auffällt, dass er nur zwei und nicht drei oder vier Takte umfasst. Er ist zugleich ein Kipp-Punkt der Emotionen. Einerseits findet die innere Bedrängnis ihren Höhepunkt, andererseits lösen sich im Abgesang nun die Ängste und Zweifel. Der Sprecher muntert sich selbst auf, die Wörter läuten mit ihren Vokalen selbst die Glocken, und so lindert sich die nächtliche Not. All dies ist auch ein Ergebnis von Takt und Rhythmus. „In der Frühe“ ist durchaus ein frommes Gedicht, aber die Frömmigkeit wird nicht dick aufgetragen.



Ernst Quester

# Rhythmus und seine Wirkung in einer Percussiongruppe

Nicht alle Menschen fühlen sich rhythmisch oder musikalisch begabt. Doch es gibt Möglichkeiten, im Laufe des Lebens auch verborgene Fähigkeiten noch zu entdecken. Legen Sie nur mal Ihre Finger auf Ihr Handgelenk und ertasten Sie Ihren Pulsschlag oder achten Sie beim Gehen auf die im Wechsel auftretenden Füße. Nicht nur hierbei, sondern auch in der Abfolge von Tag und Nacht, dem Lauf der Gezeiten oder im Jahreszyklus erleben wir wiederkehrende, rhythmisch pulsierende Ereignisse, die uns beeinflussen.

In der Musik ist der Rhythmus die treibende Kraft, die unsere Emotionen anspricht, uns zum Bewegen und zum Tanzen bringt. Zum Pulsschlag des Rhythmus gehören nicht nur die zu hörenden Impulse, sondern ebenso die Pausen dazwischen; also keine Rhythmus ohne Zwischenpausen. Es ergibt sich eine Einheit von Klang und Stille.

Jeder kennt es im Leben, dass Dinge mal besser laufen, und es flutscht wie geölt und alles greift ineinander wie gut aufeinander abgestimmte Zahnräder. Es gibt aber auch Phasen im Leben, bei welchen man aus dem Tritt gerät, es nicht wirklich gut läuft oder man die Zeit nicht unter Kontrolle hat. Ich als Trommler sage dazu gerne mal: „Welch ein schlechtes Timing wieder.“

Ich leite verschiedene Rhythmus-, Trommel- und auch die Percussiongruppe des sozialpsychiatrischen Dienstes Starnberg. In diesem geschützten Raum und im Spielen der Trommeln können die Anwesenden das Phänomen des „aus dem Rhythmus fallen und wieder in den Rhythmus kommen“ auf leichte und unbeschwerter Weise erfahren.

Eine Percussion-Trommelrunde beginnt oft damit, dass sich die Teilnehmenden in einem Kreis zusammensetzen. Jeder nennt seinen Namen und stellt sich kurz vor. Dann beginnen wir meist mit pulsierenden, im Kreis laufenden Schlägen auf die Mitte des Trommelfells. Es erklingen tiefe, erdende Basstöne. Wir nehmen weitere grundlegende Schlagtechniken dazu, und mit leichten koordinatorischen Schlagfolgen stellt sich bald ein Rhythmus ein. Durch das Aufteilen von kurzen, leichten Rhythmusfiguren in der Gruppe können komplexere Trommelmelodien entstehen. Mit der Abfolge von Einleitung (Intro), aufeinander gelegten Rhythmusfiguren (Patterns) und Pausen mit kleinen Varianten (Breaks), die durch bestimmte Signale oder lautes Zählen eingeleitet werden, entstehen kleine, überschaubare Trommelarrangements.

Wenn durch innere Ablenkung oder Koordinationsschwierigkeiten die Kontrolle über das eigene Spiel verlorenzugehen droht oder wenn die Rhythmen der anderen das gesamte Klanggebilde durcheinanderbringen und Chaos entsteht, ermuntere ich die Teilnehmenden, sich möglichst nicht zu ärgern, durchzuatmen, sich einen Moment auszuklinken und zu erkennen, dass es auch dazu gehören darf, aus dem Rhythmus zu fallen. Oft erleben die Anwesenden dann bei erneutem Einstieg das Phänomen, dass das Spiel sich vertieft und festigt.

Zum Schluss der Stunde höre ich manchmal sowas wie „Trommeln in der Gemeinschaft macht Freude, verbindet und gibt Kraft für den Alltag“.

Ganz nebenbei baut sich Stress ab, man vergisst für einen Moment die Sorgen des Alltags, übt sich zu konzentrieren und findet eventuell sogar neue Freundinnen und Freunde.

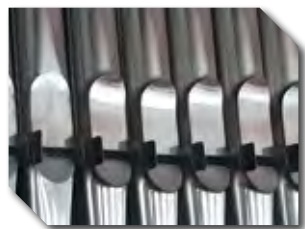


© original\_R\_By\_Dieter\_Schütz\_pixello.de



Till Osswald





## Rhythmus in der Musik

Dem Begriff Rhythmus begegnen wir in vielen Bereichen. Zumeist wird er aber zu allererst mit Musik in Verbindung gebracht. In der Definition steht dieser für die Akzentuierung und zeitliche Gliederung von Klängen mit einer gewissen Regelmäßigkeit.

Ein bestimmter Rhythmus gibt einer Musik einen bestimmten Ausdruck. Gleichbleibende Notenfolgen bewirken einen eher ruhigen Ausdruck der Musik, sehr unterschiedliche Notenwertfolgen einen eher unruhigen. Eine rhythmische Besonderheit ist die Synkope. Von einer Synkope spricht man, wenn die in der Regel betonten Zählzeiten nicht betont werden und die Betonungen zwischen die betonten Zählzeiten fallen.

Was oft gänzlich aus dem Blick gerät, sind die Pausen.

Pausen gehören genauso zur Musik wie die Töne. Man denke nur an die sogenannte Spannungspause in einem Vortrag, oder was wäre der Alltag ohne Pausen. In Pausen kann ich entweder die Luft anhalten oder auch durchatmen.

Sie dienen unter anderem der Stabilisierung des Ganzen wie etwa auch im Alltag regelmäßige Schlafenszeiten.

Dass der Abstand von wiederkehrenden Tönen und Zyklen in allerhöchstem Maß unterschiedlich wahrgenommen werden kann, zeigt die derzeitige Aufführung des Orgelstückes „ORGAN?/ASLSP“ von John Cage aus dem Jahr 1987. „As slow as possible“ war die Vorgabe des Komponisten. Bei einem Orgelsymposium im Jahr 1998 an einer Musikhochschule entstand die Idee, die Angabe „As slow as possible“ sehr wörtlich zu nehmen.

Seit dem Jahr 2001 wird das beachtenswerte Werk nun in der ehemaligen Sankt-Burchardi-Klosterkirche in Halberstadt als langsamstes und längst andauerndes Orgelstück der Welt in einer Gesamtdauer von nicht weniger als 639 Jahren aufgeführt. Da die Aufführung mit einer „Pause“ von fast eineinhalb Jahren einsetzte, war der Gebläseton der erste Orgelklang. Am 5. Februar 2003 war dann mit dem ersten Pfeifenklang der zweite Orgelklang zu hören. Der letzte Klangwechsel war am 5. Februar 2024. Bis zum jeweiligen Klangwechsel klingen die Töne fortwährend im Raum. Wer einmal nach Halberstadt kommt, kann sich einen Teil des Werkes in der Kirche anhören. Der nächste Klangwechsel wird am 5. August 2026 sein.

Was zunächst als Verrücktheit einer Hochschule anmutet, lässt bei einer zweiten Betrachtung spannende Fragen zu, wie etwa, wer hat Teile des Stückes bislang schon gehört und wer und wie viele Menschen werden wohl in den nächsten gut 600 Jahren das Stück in seinem sehr lang angelegten Rhythmus noch hören und damit in einer ganz besonderen Weise verbunden sein. Die eigens gegründete John-Cage-Organstiftung schreibt, wer zum Aufführungsort in die ehemalige Klosterkirche St. Burchardi kommt, hat das Gefühl, ein kleines Stück Ewigkeit zu erfahren.

Ralf Wagner

## Ausblick:

Sonntag, 07. Juli, 11.00 Uhr Friedenskirche  
**Matinée mit dem Gospelchor der Kirchengemeinde**

Mittwoch, 10. Juli, 17.00 Uhr Gemeindesaal  
**„Aglaiä“ – ein märchenhaftes Kindermusical**  
 mit dem Kinderchor der Kirchengemeinde

Sonntag, 21. Juli, 11.00  
**Gospelchor**  
 beim Gottesdienst zum Sommerfest am Carolinenhaus

## Rückblick:

Der Gospelchor war auf Probenwochenende von 26. bis 28. April auf der Kronburg in Österreich.



## Kirchenvorstandswahl 2024

### Kandidiere für unsere Kirchengemeinde!

Wie geht es weiter bei der KV Wahl?

Liebe Gemeinde,  
 in diesem Jahr werden wir den Kirchenvorstand für unsere Gemeinde neu wählen. Einen ersten Meilenstein haben wir dabei schon genommen, indem wir die Wahl in der ersten Kanzelabkündigung angekündigt haben. Nun sind wir auf Kandidatensuche. Dabei ist es wichtig, dass wir uns gemeinsam Gedanken machen, wer für unsere Gemeinde kandidieren könnte, und uns gegenseitig fragen, was und wer unserer Gemeinde guttäte. Um Kandidat zu werden, gibt es zwei Möglichkeiten. Zum einen können Sie vom Vertrauensausschuss in einem Gespräch benannt werden. In diesem Fall stehen sie bereits auf dem vorläufigen Wahlvorschlag.

Aber auch aus der Gemeinde können Vorschläge per Unterschriftenliste erfolgen. Dieser Vorschlag muss bis zum **29. 5. 2024** beim Vertrauensausschuss eingegangen sein, um dort diskutiert zu werden. Denn die letzte Nennung von Kandidaten kann bis zum **10. 6. 2024** erfolgen.

Am **16. 06. 2024** wird durch die dritte Kanzelabkündigung der endgültige Wahlvorschlag der Gemeinde vorgestellt.

Ich möchte Sie daher noch einmal bitten. Haben Sie Lust auf Mitarbeit in einem starken Gremium? Gefällt Ihnen der persönliche Einsatz? Sind Sie offen und kommunikativ und an Ihre Ortsgemeinde interessiert dann fragen Sie sich doch, ob Sie nicht für den Kirchenvorstand kandidieren könnten... In einem Gespräch mit dem Vertrauensausschuss lassen sich gemeinsam tolle Perspektiven entwickeln.

Denn am **20. 10. 2024** gilt es: Ihre Stimme für die Kirche!

Simon Döbrich

# Der Rhythmus von Willkommen und Abschied

GEDENKT NICHT AN DAS FRÜHERE  
UND ACHTET NICHT AUF DAS  
VORIGE!

DENN SIEHE, ICH WILL EIN NEUES  
SCHAFFEN, JETZT WÄCHST ES AUF,  
ERKENNT IHR'S DENN NICHT?

Jesaja 43,18-19

Nach endlosen kalten Regentagen scheint endlich wärmend die Aprilsonne wieder auf Starnberg, „seinen“ See und die im Hintergrund noch schneeweiß strahlenden Berge hinab. Vergessen sind die grauen, kühlen Tage des überraschend zurückgekehrten Winters, die Vorfreude auf die kommenden Sommermonate steigt. Dieser Blick nach vorn ist auch charakteristisch für die Arbeit im Kirchenvorstand. Seit fast 12 Jahren darf ich als Kirchenvorsteherin mit den anderen Gewählten, Berufenen und Hineingeborenen Gemeinde leiten, beraten und gemeinsam inter pares entscheiden und einen nicht enden wollenden Reigen des „Willkommens und Abschieds“ erleben: Wir haben in diesem Rhythmus Pfarrer kommen und gehen sehen, Kirchenvorstandsmitglieder begrüßt und verabschiedet und haben lernen müssen, nicht bedauernd und trauernd zurückzublicken, sondern hoffnungsvoll nach vorne zu schauen und darauf zu vertrauen, dass wir mit göttlichem Beistand und menschlicher Tatkraft die Wechsel gut meistern werden.

Die letzten Sitzungen des Kirchenvorstandes waren neben der alltäglichen Arbeit, von der immer wieder an dieser Stelle berichtet wird, geprägt von zwei anstehenden Veränderungen: dem Abschied von Pfarrer Johannes de Fallois im Sommer und der Kirchenvorstandswahl im Herbst 2024. Letztere wirft ihre Schatten voraus, da die Kandidatensuche, Bewerbungsgespräche und die Wahlorganisation seit Wochen im Gange sind und der neu zu wählende Kirchenvorstand, der sich noch in diesem Kirchenjahr konstituieren wird, mit neuen (und alten) Mitgliedern die Arbeit fortsetzen, gewiss aber auch neu gewichten muss und wird. Die zweite Veränderung, der Weggang von Pfarrer Johannes de Fallois, kommt ebenfalls nicht überraschend, denn sie zeichnete sich eigentlich bereits im Frühjahr 2020 ab, als Pfarrer de Fallois sich auf die bis Juni 2024 befristete dritte Pfarrstelle bewarb. Tempus fugit, und am 23. Juni 2024 heißt es schon in einem Gottesdienst feierlich Abschied nehmen. Wie turbulent, abwechslungsreich und produktiv die fast vier Jahre, die wir als Gemeinde gemeinsam mit Johannes de Fallois erlebten, sein würden, konnten wir nicht ahnen. Im Moment des Abschieds blicken wir, anders als in Jesaja empfohlen, auf den Herbst 2020 zurück, als wir einen Pfarrer –begeisterter Wahlitaliener, wandernder Griechenlandliebhaber und engagierter Familienvaterbegrüßten, der sich mit viel Berufserfahrung, strukturierten Konzepten und Freude auf die zielgruppenbezogene Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Familien stürzte. Die erste Mammutaufgabe wurde im Oktober 2020 grandios bewältigt, als unter strengsten Coronaauflagen mit viel Empathie und Emotionen, eine Vielzahl von Kleingruppen- und Zweier-Kurz-Konfirmationen in unserer Kirche gefeiert wurden. Dann bremste die Pandemie den Elan und nötigte fast zum Stillstand, als ab Herbst 2020, just nach den Konfirmationen, jegliche Präsenztreffen mit Kindern, jungen Menschen und Familien verboten wurden, der Kindergarten immer wieder schließen musste und Treffen mit Konfirmanden und Mentorinnen per Zoom zu verabreden waren. Für die Arbeit mit Jugendlichen, deren Schulunterricht schon seit Monaten per Teams stattfand, ein fast unmögliches Unterfangen. Die weiteren Monate der Einarbeitungszeit wurden dann nicht mehr nur durch die Auflagen zur Bekämpfung von Covid erschwert, sondern auch durch die sich für den Herbst 2021 überraschend abzeichnende Vakanz der ersten Pfarrstelle, die bereits ab Juni 2021

Realität war. Nun galt es, statt kreativer Zielgruppenarbeit interimsmäßig die Geschäftsführung der Gemeinde und damit viel Administration, Budgetverwaltung, Personalverantwortung zu übernehmen und das Gemeindegeschiff ohne professionelle Mitlotsen durch Stürme und Untiefen zu lenken, da eine Vielzahl anderer hauptamtlicher Gemeindebeschäftigten aus verschiedensten Gründen nicht zur Verfügung standen. Ab Januar 2022 war das Pfarrbüro verwaist, Krankenstände sorgten für Lücken in allen Bereichen der Gemeindegemeinschaft. Davon fast unbeeindruckt stellte sich Pfarrer de Fallois unermüdlich diesen vielfältigen Herausforderungen mit Tatendrang, Organisationstalent und Anstrengungsbereitschaft. Er predigte nicht nur sonntags eindringlich von unserem menschenfreundlichen und lebenszugewandten Gott, bewältigte Schulunterricht, zahlreiche Kasualien, sondern begleitete auch zwei Jahrgänge Jugendlicher unserer Gemeinde auf dem Weg in das christliche Erwachsenwerden, die er in fröhlich-festlichen Gottesdiensten, teils unter freiem sonnig-bayerischem Himmel, mit Jugendband und Unterstützung der Mentoren konfirmierte. Der Rhythmus von Abschied und Neubeginn blieb auch im Jahr 2022 ununterbrochen. Auf die Vakanz der 2. Pfarrstelle folgte im Oktober die Besetzung der ersten mit Pfarrer Döbrich. Für eine kurze Zeit durften ab September 2023 mit der Ankunft von Rina Mayer noch einmal drei Pfarrer in unserer Gemeinde wirken, bevor diese „fetten Jahre“ nun mit der Umsetzung der Landesstellenplanung am 30. Juni 2024 zu Ende gehen und uns ab 1. Juli 2024 nur noch magere 1,5 Pfarrstellen zur Verfügung stehen werden. Was das für uns als Gemeinde und als Kirchenvorstand bedeutet, können wir kaum erahnen. Sicher ist, dass wir die theologisch-fundierte Predigt von Johannes de Fallois und seine musikalischen Einsätze im Gottesdienst mit Gitarre, Klavier und Posaune im Posaunenchor vermissen und bei Gemeindeveranstaltungen seine Tatkraft und Verwandlungsfähigkeit vom Pfarrer im Talar zum „Anpacker“ in Shorts und T-Shirt herbeisehnen werden. Auch in Gremien und Ausschüssen wird Johannes de Fallois Lücken hinterlassen. Umsichtig begleitete er unseren Kindergarten in allen Belangen, vertrat dessen Interessen mit gutem Verhandlungsgeschick vor der Kommune, leitete den gewählten Kindergartenausschuss im KV. Ob die von den Kindern freudig erwarteten regelmäßigen Besuche im Kindergarten im Rahmen der religiösen Früherziehung, die Andachten und die auch von Eltern und Gemeinde gern besuchen fröhlichen Familiengottesdienste nach seinem Weggang angesichts des Verlustes von 1,5 Pfarrstellen noch so gut fortgeführt werden können? Im Gemeindebriefteam, im überkonfessionellen Starnberger Dialog und nicht zuletzt im Kirchenvorstand selbst werden seine klugen, weitsichtigen Standpunkte, die er zur Meinungsbildung oft mit lutherisch-protestantischer Bestimmtheit vortrug, fehlen.

Ab Juli 2024 wird Johannes de Fallois mit all seinen Gaben und Fähigkeiten, seinen Kompetenzen und seiner Tatkraft die Gemeinden im Münchner Norden bereichern. Wie heißt es im eingangs zitierten Jesajavers? „Denn siehe, ich will ein Neues schaffen, jetzt wächst es auf... Ich mache einen Weg in der Wüste und Wasserströme in der Einöde.“ Zwar werden unseren Pfarrer in der Landeshauptstadt weder Wüste noch Einöde erwarten, aber möge es ihm in der Heilig-Geist-Kirche mit Gottes Hilfe gelingen, seinen Weg gut zu gehen: Altbewährtes einzubringen, Gelungenes fortzuführen, „Neues zu schaffen“. Mit großem Dank für seinen unermüdlichen Einsatz in Starnberg in den außergewöhnlichen Jahren 2020 bis 2024 und für das Gute, das die Gemeinde in Starnberg durch ihn erfahren hat, sagen wir Johannes „Vergelt's Gott“ und wünschen ihm und seinen Kindern Josua, Livia und Aurelia auf ihrem weiteren Lebensweg „pace e bene“: Frieden und alles Gute!



Tatjana von Groll-Schacht  
Vertrauensfrau des Kirchenvorstands





Alles bereit für die Segnung  
von 13 Paaren bei  
„Einfach heiraten“ am 24. 04. 24



Passionsandacht  
mit der Kantorei



Unsere neue Osterkerze,  
wieder von den Kindern unseres  
Kindergartens gestaltet



Ein Teil des großen Teams  
nach getaner Arbeit



Lichtermeer Anfang März  
für die Demokratie



Osterkreuz  
2024



Beim ökumenischen  
Kreuzweg der Jugend



Lesung „Liebesbriefe“



Konfirmation



Friedensgebet am 2. Jahrestag  
des Kriegsbeginns in der Ukraine



# Was ich noch zu sagen hätte ...

## Ein Wort zum Abschied

Liebe Starnberger,

als ich im Sommer 2020 mit den beiden großen Kindern Josua und Livia, einem Sattelzug Möbel und manchen überkommenen Vorurteilen gegenüber den „Starnbergern“ aus Mailand kommend am Carolinenhaus ankam, trafen wir dort nach 5 Monaten Lockdown-Trennung auf unsere jüngste Tochter Aurelia, meine Frau Anne und eine für fünf Personen eng geschnittene Pfarrdienstwohnung. Mit viel Geduld und der großen Hilfe vom Kollegen Dr. Stefan Koch, den beiden Sekretärinnen und Teilen des Kirchenvorstands konnten wir uns einrichten. Ich bezog mein Büro im Keller des Koch'schen Pfarrhauses und wurde schnell arbeitsfähig.

Was man erahnen konnte, trat ein: die Pandemie hatte nicht nur Mailand, Bergamo und die Lombardei infiziert, sondern inzwischen die ganze Welt fest im Griff. Das bestimmte mein Arbeiten, ließ mich im Oktober Konfirmationen im 20-Minuten-Takt feiern mit Jugendlichen, die ich kaum kannte. Zoom-Konferenzen und digitaler Unterricht wurden Alltag. Aber auch neue Formate „draußen und kontaktlos“ wurden erdacht. Sehr gerne erinnere ich mich an die Sternenwanderung und die vielen Aktionen im Kinderprogramm, an einen Heiligen Abend mit Zeitslots auf dem Weg zur Altar-Krippe in der leergeräumten Friedenskirche. Und dennoch war klar: die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen lebt seit je her von Nähe und Begegnung: beides war damals verboten und verstärkte die Startschwierigkeiten. Als dann auch noch Pfarrer Koch seinen Abschied verkündete und meine inzwischen in Trennung lebende Frau sich die Kreuzbänder riss, gabs manches mehr auf meine Schultern. Es war eine bittere Zeit, besonders als nach Weihnachten die beiden hervorragenden und langbewährten Sekretärinnen Barbara Geiger und Karin Mack unter Protest ihren Dienst quittierten. Bis heute schäme ich mich für diesen Tiefpunkt kirchlicher Personalverantwortung und Fürsorgepflicht, für alle Hilf- und Ideenlosigkeit. Entlastung wurde zugesagt und kam nie an, ein einziges Desaster, dem so gerne propagierten Versprechen zum Hohn: „gut und gerne und wohlbehalten in unserer Kirche arbeiten“.



Vieles hat sich inzwischen gegeben, mit dem Kollegen Simon Döbrich manches zum Guten gewendet und - Gottlob - mir vor allem die Freude an meinem Traumberuf nicht nehmen können: das Predigen und Gottesdienstfeiern in der schönen Friedenskirche, zuletzt auch wieder in St. Stephan. Dazu Taufen, Hochzeiten, Beerdigungen und unser kirchlicher Kindergarten, dessen Bedeutung für unsere Kirche ich weiterhin für immens halte. Da waren die Konfikurse, Libi und Freizeiten mit spannend-selbstbewussten jungen Menschen, abschließend ihre festlichen open-air-Konfirmationen im Kirchhof. Danke an alle, die mit mir in der Konfi-Band gerockt haben, ein neues Jugendgottesdienstkonzept entworfen und dieses mit vielen überzeugenden, jugendgemäßen und überregional genutzten Jugo gefüllt haben. Danke an die Kolleg:innen in der Region und an der Starnberger Grundschule, an Susanne Schramm und alle ökumenischen Begegnungen. Die Kreuzwege der Jugend in St. Ulrich mit Richard Ferg und später Dr. Andreas Jall, waren erst aus der Corona-Not geboren, wurden aber dann überzeugend angenommen. Meine Mitstreiter:innen vom Starnberger Dialog werde ich vermissen: Es ist bemerkenswert und so wichtig, dass Kirche in Starnberg noch gefragt und ihr Wort wertgeschätzt wird, wenn es gegen Rechts und für Demokratie und Menschenrechte geht, um Erinnerungskultur am 9. November oder zum Gedenktag an den Todesmarsch aus dem KZ Dachau. Die Mitarbeiter:innen der Starnberger Tafel habe ich donnerstags immer als Sonnenschein erlebt trotz oft widrigster Wetterumstände. An eurer durch fast nichts zu erschütternden Fröhlichkeit und Freundlichkeit gegenüber Anvertrauten, da können sich viele ein Beispiel nehmen. Mich habt ihr oft angesteckt mit euren stets unkomplizierten, helfenden und immer großzügigen Händen. Und dass das Niveau des Starnberger Gemeindebriefs außerordentlich ist, haben zwar noch nicht alle gemerkt, aber es war mir stets eine Ehre und Freude, zum Team zu gehören und gemeinsam an außergewöhnlichen Themen zu arbeiten. Danke sage ich all den vielen engagierten Ehrenamtlichen aus den unterschiedlichsten Teams. Danke natürlich auch den Hauptamtlichen, mit denen ich in den 4 Jahren der großen Wechsel zusammenarbeiten durfte: Karin und Barbara, Conny, Carin, Peter und Uli, besonders Stefan, Simon und Rina, Sabine und Christiane. Es war mir eine Freude, mit Euch kreativ und theologisch sauber, am Menschen orientiert und mit weitem Herz aktuell, persönlich und offen, manchmal sogar fröhlich von einem menschenfreundlichen Gott zu verkünden.





Und was ist mit dem Image der Starnberger, das ihnen vorausseilt und mit dem sie so gerne kokettieren? Ja, manches davon ist nicht nur Gerücht. Aber als Pfarrer kann man notfalls auch mal einstecken, (die andere Wange hinhalten), den Splitter im Auge der anderen übersehen und über alles das Band der Liebe ziehen (Kolosser 3,14.) ... Meine so wichtige Stelle wird zum 30. Juni ersatzlos gestrichen und so gehe ich zum 1. Juli, mit großer Dankbarkeit, mit Vielem versöhnt und mit wachsender Vorfreude auf die Kirchengemeinde Heilig Geist im Münchener Norden. Behüt' Sie Gott!

Pfarrer Johannes de Fallois



Meine offizielle Verabschiedung findet am **Sonntag, den 23. Juni um 9.30 Uhr** im Gottesdienst in der Friedenskirche statt.  
Meine Einführung auf der neuen Stelle wird am **21. Juli um 10.00 Uhr** Dekan Felix Reuter in der Heilig-Geist-Kirche München-Moosach vornehmen.

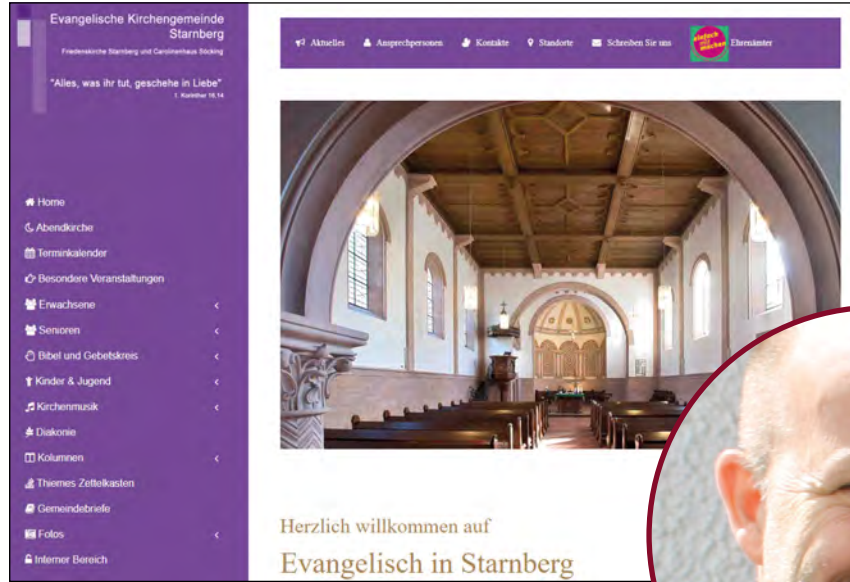
ZU BEIDEN TERMINEN LADE ICH HERZLICH EIN.





# Unsere Homepage

## Rückblick und Ausblick



Seit 2011, also seit 13 Jahren betreut Helmut Schneider aus Wartenberg im Landkreis Erding die Homepage unsere Starnberger Kirchengemeinde, die er als Diplomingenieur und Web- und Grafikdesigner damals auch kreiert hatte. Seitdem war er ein verlässlicher und souveräner Partner in allen digitalen Fragen, aber auch immer wieder mit seiner künstlerischen Ader zur Stelle, wenn es drum ging, das Design zu optimieren oder ein passendes Bild für Begrüßungstext, Kolumne oder Abendkirchenplakat zu finden. Seit er nach einem Unfall auf den Rollstuhl angewiesen ist, kümmert er sich hauptberuflich um Medienauftritte unterschiedlicher Kirchengemeinden. Jetzt geht Helmut Schneider in den Ruhestand und hat die Betreuung unserer Homepage in andere Hände gegeben. Der Chef der Malgruppe „Mosaik der Motive. Der Maltreff in Wartenberg“ wird er aber weiterhin bleiben. Als Kirchengemeinde danken wir ihm, dem Mann „dahinter“, von Herzen für all sein Können, seine Mühe, seine Zuverlässigkeit und fürs stets überragend schnelle Umsetzen unserer Ideen.

Auf die neue Homepage dürfen wir uns schon freuen. Sie wird komplett neu aufgestellt und dann hoffentlich so wie „die alte“ gute Dienste tun und unsere Gemeinde vielschichtig, informativ, benutzerfreundlich und klar in der digitalen und analogen Welt widerspiegeln. Wie bei allem Neuen wird es vermutlich Startschwierigkeiten geben. Bitte haben Sie deshalb mit uns ein wenig Geduld, gerade was das Einpflegen von Bildern, Texten und Daten betrifft. Da hatte uns Helmut Schneider über die Jahre wirklich verwöhnt.

Johannes de Fallois

# SCHÖNES DEUTSCHLAND

Entdeckungen und Erlebnisse in Sachsen-Anhalt

1.-5. September 2024



Wir führen unsere seit Jahren bewährten Kurzreisen in die Mitte Deutschlands fort. Diesmal 4 (statt 3) Übernachtungen im Kloster Helfta/Eisleben. Von dort eher gemütliche Tagesausflüge u.a.: Dessau mit Schloss Georgium und Führung im „Gartentraum“ des Schlossparks. In Bernburg/Saaleerleben wir Romanik/Renaissance und begegnen Till Eulenspiegel. „Magie – Das Schicksal zwingen“

heißt die aktuelle und wie immer hochprofessionell aufgemachte Sonderausstellung im Landesmuseum Halle mit außergewöhnlichen Objekten von nah und fern.

Herzliche Einladung!

Reisepreis: Fahrt mit viel Platz und genügend Pausen im großen Reisebus ab Tutzing/Starnberg, Halbpension, kunsthistorische Fachbegleitung, alle Eintritte und Führungen.

Im DZ voraussichtlich 690,-Euro, EZ-Zuschlag 60,-Euro. Reiseleitung, nähere Infos: Pfarrer i.R. Ernst Kunas, Tel. 08158-90 71 617, E-Mail: ernst@kunas



ELEKTROMEISTERBETRIEB

Heiko Wohlrabe

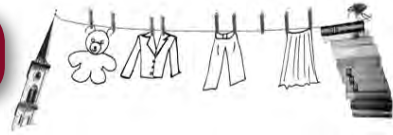
Kaiser-Wilhelm-Str. 6  
82319 Starnberg

Elektroinstallation  
Kommunikationstechnik  
Nachtspeichergeräte  
Antennentechnik  
EIB - SPS - EDV

Telefon 08151 - 2 98 84  
Fax 08151 - 73 97 11  
Funk 0172 - 8 61 73 94



7. Juli | 10.30 – 16.00 Uhr | Gemeindehaus Starnberg

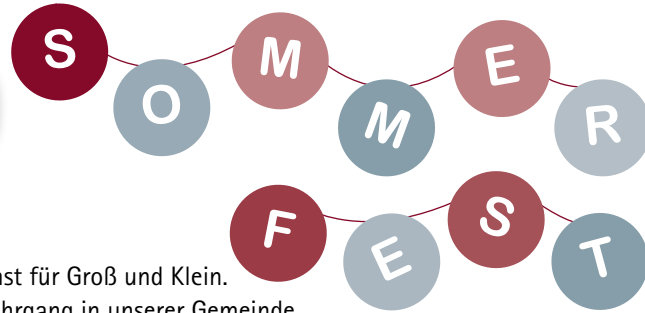


### Flohbasar

Wie im vorigen Jahr veranstalten wir den FLOHBASAR in unserem Kirchgarten an der Friedenskirche.  
 Aufbau: Samstag, den 6. Juli 2024 von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr  
 Annahme: Samstag, den 06. Juli 2024 von 11.00 Uhr bis 16.00 Uhr  
 Tische und Zelte werden uns wieder von der Tafel zur Verfügung gestellt – schönes Wetter haben wir angefragt.

Wir bieten Waren aus unseren Beständen an. Annahme von guterhaltenen Spenden in begrenzter Anzahl, wir müssen kritisch aussortieren, damit keine Entsorgungsprobleme entstehen. Dabei denken wir an Kindersachen, Bücher, Haushaltswaren und Porzellan, Kunstgewerbe, Schmuck, Kleidung, Schuhe, Elektroartikel – kein Plastik, Möbel oder Sperriges.

21. Juli | 11.00 Uhr | Carolinenhaus



### Gemeindesommerfest

Der Tag beginnt mit einem fröhlichen Gottesdienst für Groß und Klein.  
 Dabei wollen wir unseren neuen Konfirmandenjahrgang in unserer Gemeinde herzlich willkommen heißen.  
 Anschließend gibt es ein buntes Programm mit Speis und Trank und Musik.  
 Während des Festes freuen wir uns auf unseren Gospelchor.  
 Herzliche Einladung!



19.00 Uhr | „Weißer Salon“ Gemeindehaus Starnberg

### Bibelkreis

Zur Zeit sprechen wir über wichtige Frauen in der Bibel. Prädikantin Mechthild Hartung-Stenglein und Pfarrer Simon Döbrich freuen sich auf Ihr Kommen und Mitmachen. Die nächsten Termine für den Bibelkreis:

- 18. Juni Judith Judith 8,1-8.11-17 13,1-11
- 16. Juli Maria Magdalena Lk 7,36 -50; Jo 20,11-18
- August Ferien



13. Oktober | Kloster Ettal

### Gemeindeausflug



Wir freuen uns, Ihnen eine besondere Gemeindefahrt nach Ettal anbieten zu können. Diese Fahrt verspricht ein spirituell bereicherndes Erlebnis mit dem Besuch des berühmten Klosters Ettal. Zudem werden wir am Sonntagsgottesdienst unserer Schwestergemeinde in Oberammergau teilnehmen und einen exklusiven Einblick in die Organisation der berühmten Oberammergauer Festspiele erhalten.

Bitte beachten Sie, dass das genaue Programm derzeit finalisiert wird und ab Juli im Pfarramt verfügbar sein wird. Wir empfehlen eine frühzeitige Anmeldung, da die Plätze begrenzt sind.

**Anmeldungen sind ab Juli im Pfarramt möglich.**

Wir hoffen, dass Sie sich uns anschließen, um Gemeinschaft zu erleben, den Glauben zu vertiefen und die wunderschöne Region von Ettal und Oberammergau zu erkunden.

## Heimliche Helden – Sommerpredigtreihe

28. Juli – 08. September 2024 | Friedenskirche

28. Juli	Pfrin. Anna Hertl	25. August	Präd. Peter Schickel
04. August	Pfrin. Beate Frankenberger	01. September	Pfr. Simon Döbrich
11. August	Präd.in C. Rodrian	08. September	Pfr. Gerhard Pfister
18. August	Pfrin. Christian Döring		

## Kinderprogramm



### Johanni-Schnitzeljagd

22. Juni, 9.00 – 13.00 Uhr

Bei einer Schnitzeljagd quer durch Söcking beantwortet ihr viele Fragen und spannende Rätsel rund um Johanni und alles was dazugehört!

Kosten: 2 €

## Austräger gesucht!

Leider sind wieder ein paar Pakete Gemeindebriefe liegengeblieben, weil uns für diese Straßen ein entsprechende Austrägerin oder ein Austräger fehlt. Wer kann sich folgender Straßen „erbarmen“? Meist ist es nicht mehr als ein kleiner Spaziergang, der nebenbei viermal im Jahr noch viel Freude und einen Gruß der Kirchengemeinde in die Häuser bringt.

### Unbesetzt sind folgende Straßen:

- Heimatshausener Straße (19)  
Birkenweg, Gestütweg
- Berger Straße (52)  
Harkirchener Straße, Am Hügel, Am Mühlberg,  
Buchhofstraße, Seeblick, St. Valentins-Weg
- Prinz-Karl-Straße (35)  
Am Fuchstgraben, Himbselstraße,  
Münchener Straße
- Am Weiher (22)  
Kreuzweg, Maurusstraße
- Georg-Queri-Weg (38)  
Hirschanger, Lüderitzstraße, Riedener Weg,  
Schulstraße, Seilerweg
- Dampfschiffstraße (39)  
Nepomukweg, Schiffhüttenweg, Uhdestraße  
Strandbadstraße, Wassersportsiedlung
- Leutstetten (37)  
Altostraße, An der Karlsburg, Einbettl, Mühlal,  
Petersbrunn, Thierkopfweg, Wangener Str.

## Wussten Sie schon, dass...?!

... die Sitzungen des Kirchenvorstands monatlich immer am Dienstagabend um 19.30 Uhr stattfinden und öffentlich sind. Herzliche Einladung zu den nächsten Terminen am 11. Juni, 9. Juli und 10. September.

... man sein Ehejubiläum auch mit einer Andacht in unserer schönen Friedenskirche feiern kann? Im kleinen wie im großen Rahmen dankbar zurückblicken, was war und Gottes Segen für weitere Jahre zugesprochen bekommen. Pfarrerin und Pfarrer freuen sich, wenn sie „Jubilierende“ begleiten dürfen.

... alle Gottesdienste, mit Ausnahme der Abendkirche, zwischen Ostern und Erntedank nicht im Carolinenhaus stattfinden, sondern wieder in der frisch renovierten alten Söckinger Dorfkirche St. Stephan. Da die Kirche wegen ihrer Kunstschatze sonst geschlossen ist, ist der Gottesdienst die Möglichkeit, dieses Kleinod bei Gesang, Gebet und Gottes Wort und in Gemeinschaft mit anderen zu erleben.

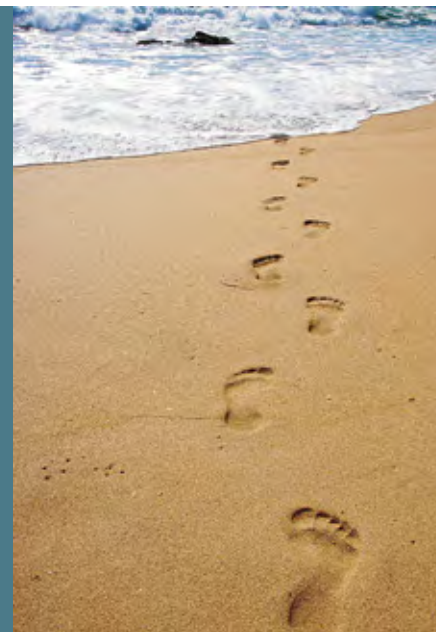


... die Vorschulkinder des katholischen Kindergartens St. Nikolaus den Maibaum unseres evangelischen Kindergartens „geklaubt“ haben? Freundlich wurde zwischen den Kindern eine süße Brotzeit als Auslöse verhandelt, sodass der Maibaum rechtzeitig wieder in die Kaiser-Wilhelm-Straße zurückkehrte und nun im Garten zwischen Kirche und Kindergarten zu bewundern ist.

## Auf den Wegen im Urlaub

Endlich Urlaub, endlich Reisezeit. Da gewinnt der Besuch einer Kirche am Urlaubsort eine ganz neue Faszination. Zuhause im Alltag wäre das schwierig. Aber hier lassen sich Momente der Stille ganz anders erleben oder ich tauche in architektonische und kunstgeschichtliche Schätze ein. Manchmal gibt es dort sogar deutschsprachige Gottesdienste oder Urlauberseelsorger. Wer auf einem der zahlreichen Pilgerwege unterwegs ist, "betet mit den Füßen". Am Strand vor der unendlichen Weite und Wildheit des Meeres, an Bach, Fluß oder See, am Gipfelkreuz oder Wasserfall, beim Halt an einer Autobahnkirche und an so gut wie allen Orten dieser Welt lässt Gott sich finden. Manchmal muss man ihn gar nicht suchen, nur hören, sehen und staunen.

Das Redaktionsteam wünscht Ihnen unbeschwerte und erholsame Urlaubstage. Gott segne sie!



HERR SEGNE UNS AUF UNSEREN STRASSEN!

HERR, BEHÜTE UNS,  
WENN WIR UNTERWEGS SIND!  
HERR, BEGLEITE UNS  
MIT DEINER FÜRSORGE!  
HERR, BESCHÜTZE UNS  
IN NOT UND GEFAHR!  
HERR, BEWAHRE UNS  
VOR UNFALL UND SCHNELLEM TOD!  
HERR, BRING UNS ANS ZIEL DURCH DEINE GUTE HAND!

Kurt Rommel



# Die wichtigen Adressen – schnell zur Hand

## Evangelisches Pfarramt Starnberg

Kaiser-Wilhelm-Straße 18, 82319 Starnberg  
www.evangelisch-starnberg.de ☎ 08151/12 319  
E-Mail: pfarramt.starnberg@elkb.de 📠 08151/78 538

### Bürozeiten

Mo. – Mi., Fr. 10.00 – 12.00 Uhr  
Do.: 16.00 – 18.00 Uhr  
Sekretärin: Carin Stangl

## Evangelische Pfarrstelle Starnberg I

Kaiser-Wilhelm-Straße 18, 82319 Starnberg  
Pfarrer Simon Döbrich ☎ 0179/29 54 509  
E-Mail: simon.doebrich@elkb.de

## Evangelische Pfarrstelle Starnberg II

PfarrerIn z. A. Rina Mayer ☎ 0175/41 83 499  
E-Mail: rina.mayer@elkb.de

## Evangelischer Kindergarten

Kaiser-Wilhelm-Straße 18, 82319 Starnberg  
Leitung: Sabine Seemann ☎ 08151/91 81 94  
E-Mail: kiga.starnberg@elkb.de  
www.kiga.evangelisch-starnberg.de.  
Kindergarten-Spendenkonto *Stichwort: „Kindergarten“*  
Kreissparkasse München Starnberg, BIC: BYLADEM1KMS  
IBAN: DE 20 7025 0150 0430 0763 49

## Spendenkonto der Kirchengemeinde

Kreissparkasse München Starnberg, BIC: BYLADEM1KMS  
IBAN: DE 20 7025 0150 0430 0763 49

## Förderkreis der evangelischen Kirchengemeinde Starnberg e.V.

Kaiser-Wilhelm-Straße 18, 82319 Starnberg  
E-Mail: foerderkreis@evgsta.de ☎ 08151/69 38  
www.foerderkreis.evgsta.de  
Spendenkonto: VR-Bank Starnberg, BIC: GENODEF1STH  
IBAN: DE 19 7009 3200 0002 9000 09

## Spendenkonto „Engel für St. Stephan“

*Stichwort: „Engel für St. Stephan“*  
Kreissparkasse München Starnberg, BIC: BYLADEM1KMS  
IBAN: DE 20 7025 0150 0430 0763 49

## Fachstelle für den Umgang mit sexualisierter Gewalt in der ELKB

Telefonprechstunde:  
Montag, 10.00 – 11.00 Uhr  
und Dienstag 17.00 – 18.00 Uhr ☎ 089/55 95 – 335  
E-Mail: ansprechstellesg@elkb.de

**Seelsorgetelefon**  
außerhalb der Bürozeiten  
und am Wochenende

☎ 0171/49 49 394

## Kirchenmusik

mit Kirchenchor, Kinderchor, Gospelchor, Flötenkreis, Bläserkreis  
Kantor und Organist Ralf Wagner ☎ 08869/91 39 290  
Mobil: 0151/19 09 88 34  
E-Mail: Ralf.Wagner@elkb.de

## Evangelischer Diakonieverein Starnberg e.V.

Kaiser-Wilhelm-Straße 18, 82319 Starnberg  
Vorsitz: OstD a.D. Peter Meyer ☎ 08151/78 771  
E-Mail: info@dv-starnberg.de  
www.dv-starnberg.de

### – Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi)

Rat und Hilfe für seelisch kranke Menschen  
und ihre Angehörigen ☎ 08151/78 771  
E-Mail: info@spdi-starnberg.de

### – Gerontopsychiatrische Fachberatung

Hilfe für psychisch belastete  
ältere Menschen ☎ 08151/78 771

### – Betreutes Einzelwohnen für psychisch kranke Menschen (BEW)

E-Mail: kontakt@bew-starnberg.de ☎ 08153/95 29 46

## Starnberger Tafel e.V.

Erika Ardelt ☎ 0179/29 29 921  
Tanja Unbehaun ☎ 0173/35 24 116

## Seestern e.V.

Ökumenische Nachbarschaftshilfe und  
Ambulante Krankenpflege Starnberg ☎ 08151/95 96 11

## Weltladen

Mo. – Sa. 10.00 – 12.30 Uhr ☎ 08151/95 03 528  
und Mo. – Fr. 15.00 – 17.00 Uhr ☎ 0176/61 52 06 79  
E-Mail: info@weltladen-starnberg.de  
www.weltladen-starnberg.de