

# Gemeindebrief

Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde  
Sankt Helena zu Großensee

Februar /  
März 2021



## Frühling Die Natur erwacht

### In diesem Heft:

- S. 3 Aktuelles Thema
- S. 4 Nachgedacht
- S. 6 Konfis 2020/21
- S. 8 Gemeindeleben
- S. 10 Gottesdienste
- S. 12 Diakonie
- S. 13 Kirchenvorstand
- S. 14 Geschichte
- S. 18 Seelsorge

# Die kleine Andacht



Pfarrerin Thurn

Jesus sagte: „*Ich sage euch: Wenn diese schweigen werden, so werden die Steine schreien.*“ (Lk 19,40)

Liebe Gemeinde,

der Monatsspruch im März erinnert uns an den Einzug Jesu in Jerusalem. Als Jesus einzieht, jubeln ihm die Leute zu. Sie sind begeistert. Vor allem seine Jünger freuen sich. Alle haben die Hoffnung, dass Jesus die Welt verändert, dass er der von Gott geschickte Retter ist, der endlich Gerechtigkeit und Frieden bringt. Es herrscht große Freude. Die Menschen tanzen, jubeln und legen ihr Kleider vor Jesus auf die Straße.



Einzug in Jerusalem

(Bild: Orthodoxe Ikone)

Nur die Pharisäer ärgern sich. Sie finden es nicht richtig, was hier passiert. Und so sagen sie Jesus, er soll doch seine Jünger auffordern, damit aufzuhören. Aber Jesus denkt gar nicht daran, sondern er antwortet den Pharisäern: „*Ich sage euch: Wenn diese schweigen werden, so werden die Steine schreien.*“ Der Jubel und die Freude sind berechtigt. Jesus hat ja tatsächlich die Welt verändert, anders als es die Menschen dort auf der Straße erwartet haben. Aber letztlich hat er der Welt wirklich die Rettung gebracht. Gott hat uns durch ihn gezeigt, wie es Frieden werden könnte. Und an diesem Tag sollen sich wirklich alle freuen, ihre Sehnsucht und Hoffnung zum Ausdruck bringen und gemeinsam feiern.



(Bild: jutta rotter / pixelio.de)

Es ist so wichtig, dass wir das Positive im Leben nicht übersehen und dass wir es von ganzem Herzen feiern. Selbstbewusst steht Jesus dazu, wer er ist. Ja, er darf umjubelt werden. Wenig später sieht die Welt nämlich schon wieder ganz aus. Den Pharisäer wird es gelingen, ihn töten zu lassen. Aber selbst diese Tat wendet Gott zum Guten. Denn durch seinen Tod konnte Jesus uns mitteilen, dass es eine Auferstehung gibt, dass das Leben nach dem Tod bei Gott weitergeht.

Das Positive im  
Leben feiern!

Genießen wir die schönen Zeiten unseres Lebens aus vollen Zügen und lassen wir sie uns von niemanden vermiesen.

Das wünsche ich Ihnen!

Ihre Pfarrerin Susanne Thurn

# Das aktuelle Thema



**7** WOCHEN  
OHNE

Die Fastenaktion  
der evangelischen  
Kirche 2021

## Spielraum!

SIEBEN WOCHEN OHNE BLOCKADEN  
17. FEBRUAR BIS 5. APRIL

edition **+** **chrismon**

Am Aschermittwoch, am 17. Februar 2021, beginnt die aktuelle Fastenaktion der evangelischen Kirche „7 Wochen Ohne“. Sie steht unter dem Motto „*Spielraum! Sieben Wochen ohne Blockaden*“.

Die evangelische Fastenaktion möchte 2021 den Umgang mit Regeln erkunden. Gemeinschaften brauchen Regeln. Doch zu den Regeln gehört Spielraum. In den Zeiten der Pandemie bestimmen Infektionszahlen, Durchschnittswerte, Reisewarnungen und Risikogebiete unser Leben. In öffentlichen wie privaten Gesprächsrunden wird kaum noch über andere Themen gesprochen. Doch wie können wir innerhalb von akzeptierten Grenzen großzügig und vertrauensvoll leben?

Wo stehen wir uns selbst im Weg?

„*Spielraum! Sieben Wochen ohne Blockaden*“ will zum Nachdenken über das Miteinander anregen – in der Fastenzeit 2021 und über die Ostertage hinaus.

Machen Sie mit!?

Materialien und mehr Information: <https://7wochenohne.evangelisch.de/>

Die Fastenaktion  
der evangelischen  
Kirche 2021

*SPIELRAUM!  
Sieben Wochen  
ohne Blockaden*

Start am  
Aschermittwoch,  
17. Februar 2021

**7** WOCHEN  
OHNE

Die Fastenaktion  
der evangelischen Kirche

# Nachgedacht



Text: Pfarrerin Thurn

## Das Gewissen

An Karfreitag erinnern wir uns an den Tod Jesu. In unseren Gottesdiensten und Gebeten ist damit das ganze Leid und Unrecht dieser Welt verbunden. In der Beichte denken wir darüber nach, wie auch wir selbst zu Ungerechtigkeiten und Verletzungen beitragen.

Wenn wir beichten blicken wir in unser Gewissen. Hier können wir spüren, wenn wir nicht im Einklang mit uns selbst und mit Gott leben. Das Gewissen kann uns quälen, wenn wir etwas falsch gemacht haben.



Was ist Gewissen?

Aber was ist das Gewissen eigentlich?

Der Vater der Psychoanalyse, Sigmund Freud, nennt das Gewissen das „Über-Ich“. Das „Über-Ich“ kann uns sogar krankmachen, wenn wir ständig darüber grübeln, ob wir auch alles richtig machen. Grundsätzlich hilft das Gewissen aber, dass wir gerecht mit einander umgehen.



Verantwortung

Wenn wir die so genannte goldene Regel: *„Behandle andere so, wie du von ihnen behandelt werden willst“* einhalten, entspricht das unserem Gewissen und unserem christlichen Verständnis von Nächstenliebe. In der Katholischen Kirche hat Mitte des 20. Jahrhunderts das zweite Vatikanische Konzil darauf hingewiesen, wie wichtig das Gewissen ist. Es ist die letzte Instanz der persönlichen Verantwortung.



Angeboren oder gelernt?

Ist das Gewissen angeboren oder wird es im Laufe des Lebens erworben?

Dazu gibt es interessante Erkenntnisse aus der Forschung. In der neurobiologischen Forschung geht man davon aus, dass es ein angeborenes Empfinden für richtig und falsch gibt. In einem psychologischen Experiment schauten Kleinstkinder dabei zu, wie eine Puppe eine andere schlägt. Im Anschluss daran zeigte man den Kindern die Puppe. Die meisten Kinder schlugen dann die Puppe, die zuvor geschlagen hat. Das heißt, es gibt ein angeborenes Gefühl für richtig und falsch.

# Nachgedacht

Schon Vierjährige wissen genau, dass man nicht stehlen darf, auch wenn man etwas sehr gern hätte, wie etwa die Süßigkeiten eines anderen Kindes. Das heißt aber noch lange nicht, dass sich die Kinder auch entsprechend verhalten. Forscher fragten die Kinder, wie sich ein anderes Kind fühlen würde, das sich Süßigkeiten einfach genommen hat: Von den Vierjährigen sagten 80 % „Toll, weil die Süßigkeiten gut schmecken.“ Ein schlechtes Gewissen muss also noch ausgebildet werden.

Kleine Kinder sagen einerseits: Stehlen darf man nicht. Andererseits ist sich der junge Dieb keiner Schuld bewusst, schließlich hat er ja das bekommen, was er wollte.

Das ändert sich aber bald: Bei den Zwölfjährigen würde jeder Dritte sagen, dass sich ein Dieb schlecht fühlt. Und im Alter von 22 verfügen 60 % über dieses moralische Empfinden.

Dabei entwickeln sich die einzelnen Kinder sehr unterschiedlich. Manche erwerben nie ein moralisches Empfinden, andere machen Rückschritte.

Bis zum Alter von zehn Jahren glauben Kinder, dass Normen gelten, weil sie von Autoritäten gesetzt sind. Sie befolgen Regeln, um Strafen zu entgehen. Später befolgen Jugendliche und Erwachsene Normen, die in ihrer Gruppe herrschen. Man handelt so, weil alle es so machen. Man will damit Gewissensbissen entgehen und sozial akzeptiert werden.

Das Gewissen will uns helfen, das Richtige zu tun. Aber schon Paulus hat darauf hingewiesen, dass das gar nicht so leicht ist: „Das Gute, das ich will, das tue ich nicht; sondernd das Böse, das ich nicht will, das tue ich“ (Röm 7,19). Manchmal wird uns erst im Nachhinein bewusst, dass wir jemanden Unrecht getan haben. Deshalb ist die Beichte in unserer Kirche so wichtig. Dabei erforschen wir unser Gewissen. Unbewusst kann uns unser Gewissen manchmal quälen. Wir wissen nicht, was es ist, aber wir fühlen uns irgendwie unwohl oder schuldig.

In der Beichte nehmen wir uns Zeit und überprüfen, ob wir unseren Nächsten immer gerecht und liebevoll begegnet sind. Hier kann ich mit mir und mit Gott wieder ins Reine kommen. Karfreitag bietet dafür im Gottesdienst wieder Gelegenheit.



Wissen und Handeln



Gewissen, Moral



Das Gewissen will uns helfen das Richtige zu tun

# Konfirmandinnen und Konfirmanden



Corona hat  
vieles verändert



Einiges steht  
noch aus



Konfirmation  
am  
28. März

## Konfirmandenzeit 2020/21

Durch Corona ist die Konfi-Zeit diesmal ganz anders verlaufen als geplant. Es fing schon damit an, dass wir unser erstes Treffen nach dem Gottesdienst im Freien haben mussten. Durch das Picknick war es trotzdem ein sehr schöner Anfang.

Im Sommer und frühem Herbst konnten die Treffen noch unter den Hygiene-Schutzmaßnahmen stattfinden, aber unser Konfirmandentag im Advent zum Thema "Jesus" durfte leider nicht stattfinden. Wir werden ihn im Februar nachholen. Hoffentlich wird es möglich, dass die Konfirmanden im Januar ihren eigenen Gottesdienst gestalten können.

Leider können wir wegen Corona nicht zum KonfiCastle auf die Burg Wernfels fahren. Alternativ treffen wir uns an einem Wochenende im Gemeindehaus und die Mitarbeiter vom KonfiCastle verbinden sich über Internet mit uns. Wenn es Corona erlaubt, werden wir dieses Treffen vielleicht sogar in Kappel mit anderen Konfirmanden durchführen.

Der Besuch in der katholischen Kirche in Bühl mit Pilgerweg zurück nach St. Helena, dabei Gespräche über unseren Glauben und unsere Rallye stehen noch aus. Ich hoffe sehr, dass das alles wieder möglich sein wird.

Aber meine größte Hoffnung ist, dass die Konfirmation Ende März stattfinden kann. Im letzten Jahr mussten wir sie ja auf September verschieben, aber ich bin zuversichtlich, dass sich bis März durch die Impfungen einiges verändert hat.

Durch die Hygiene-Schutzmaßnahmen müssen wir alle mehr Abstand halten. Das ist sehr schade. Aber ich hoffe, dass diese Konfirmandenzeit trotzdem für die Konfirmanden in guter Erinnerung bleibt und ihnen hilft, ihren Weg zum christlichen Glauben zu finden.  
Pfarrerin Susanne Thurn

# Konfirmandinnen und Konfirmanden



Unsere Konfirmandinnen und Konfirmanden 2021 sind:  
(von links nach rechts)

Jakob Buschmann, Winterstein  
Julia Stein, Unterwindsberg  
Albert Lehmeier, Hüttenbach  
Mira Großberger, Oberndorf  
Lenja Eichhorst, Diepoltsdorf  
Aron Wachter, Simmeldorf  
Hanna Neubing, Hüttenbach



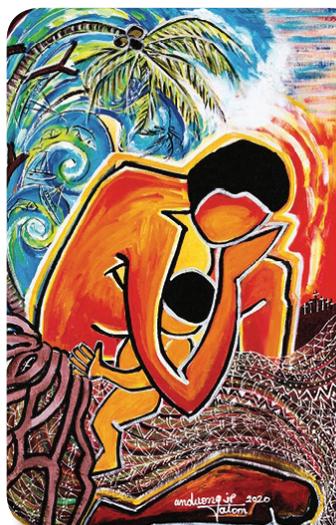
Noch ein Tipp für die Konfis zur Vorbereitung auf die Konfirmation: Wirf einmal einen Blick auf die Internetseite von [www.konfiweb.de/](http://www.konfiweb.de/) dort findest du viele praktische Tipps!

Ökumenischer  
Gottesdienst  
zum  
Valentinstag

Wir feiern die Liebe  
und stellen sie unter  
Gottes Segen!

Alle sind dazu  
herzlich eingeladen,  
frisch verliebte, seit Jahren  
verliebte und immer noch  
verliebte Paare.

Am 14. Februar  
um 19 Uhr  
in St. Helena



# Weltgebetstag



## Vanuatu 2021

## Worauf bauen wir?

Der ökumenische Weltgebetstag ist etwas ganz Besonders in der Welt. Jedes Jahr bereiten Frauen aus einem Land einen kreativen Gottesdienst vor, der dann in allen Ländern von Frauen gestaltet wird.

In diesem Jahr erzählen uns Frauen aus Vanuatu (ein Inselstaat im Südpazifik) von ihrem Alltag und ihrem Glauben. Weltweit bringen wir im gemeinsamen Gebet ihre Sorgen, Wünsche und Hoffnungen vor Gott. Gemeinsam setzen wir uns – im Gebet genauso wie in unserem alltäglichen Handeln – ein für Gerechtigkeit, Frieden und die Rechte von Frauen und Mädchen weltweit.

„Worauf bauen wir?“, ist das Motto des Weltgebetstags aus Vanuatu, in dessen Mittelpunkt der Bibeltext aus Matthäus 7, 24-27 stehen wird. Mit ihrem Gottesdienst wollen die Frauen aus Vanuatu dazu ermutigen das Leben auf den Worten Jesu aufzubauen, die der felsenfeste Grund für alles menschliche Handeln sein sollen. Denn nur das Haus, das auf festem Grund stehe, würden Stürme nicht einreißen, heißt es in der Bibelstelle bei Matthäus.

Ganz herzlich laden wir Sie zum Weltgebetstag am 5. März um 19.30 Uhr in das katholische Pfarrheim von Bühl ein.

*Das Bild zeigt eine Frau, die sich schützend über ihr kleines Kind beugt und betet, als der Zyklon Pam 2015 über Vanuatu zog.*

*Der Sturm fegt über Frau und Kind hinweg. Eine Palme mit starken Wurzeln kann sich dem starken Wind beugen und schützt beide so vor dem Zyklon.*

5. März  
19:30 Uhr  
Bühl

# Gottesdienste

## Gottesdienste im Februar



Eine halbe Stunde  
zum Innehalten und  
Kraft schöpfen

Wenn nichts  
anderes  
angegeben ist,  
feiern wir alle  
Gottesdienste  
um 9 Uhr in  
der St. Helena-  
Kirche.



Weltgebetstag  
der Frauen

- 07.02. Pfarrerin Thurn
- 14.02. Pfarrerin Thurn
- 14.02. **19 Uhr – Gottesdienst zum Valentinstag –**  
Pfarrer Starke
- 21.02. Lektor Sperber
- 27.02. **19 Uhr – Kreuzkirche – "Auszeit um Sieben" –**  
Pfarrerin Thurn
- 28.02. Prädikantin Schmidt

### Monatslosung im Februar

Freut euch darüber, dass eure Namen im Himmel  
verzeichnet sind!  
(Lk 10,20)

## Gottesdienste im März

- 05.03. **19:30 Uhr – Bühl – Weltgebetstag der Frauen**
- 07.03. **10 Uhr – Familiengottesdienst –**  
Pfarrerin Thurn und Team
- 14.03. Lektor Klare
- 21.03. Pfarrerin Thurn
- 27.03. **15 Uhr – Besinnungsgottesdienst zur Konfirmation**  
Pfarrerin Thurn
- 27.03. **19 Uhr – Kreuzkirche – "Auszeit um Sieben" –**  
Pfarrerin Thurn
- 28.03. **10 Uhr – Konfirmation –**  
Pfarrerin Thurn

### Monatslosung im März

Jesus antwortete: Ich sage euch: Wenn diese schweigen  
werden, so werden die Steine schreien.  
(Lk 19,40)

*Herzliche Einladung zum  
Gottesdienst am Valentinstag.*

*Wir feiern die Liebe!*

*Der Heilige Valentin galt als Patron  
der Verliebten und Brautleute.  
Dabei sind nicht nur Paare  
eingeladen, sich unter Gottes Segen zu  
stellen.*

14. Februar  
19 Uhr  
St. Helena



 **Weltgebetstag**  
Ökumenisch

**Worauf bauen wir?**



**2021**  
**Vanuatu**

5. März  
19:30  
Bühl

**Diakonie**   
Bayern

Schwanger  
- und jetzt?



Frühjahrsammlung  
für die  
**Schwanger-  
schafts-  
beratungs-  
stellen**  
15. - 21. März 2021

Spendenhotline:  
☎ 0800 700 50 80  
Spendenkonto:  
DE20 5206 0410 0005 2222 22

 diakonie-bayern.de  
 DiakonieBayern  
 MeineDiakonie

#MeineDiakonie 

# Kirchenvorstand

Immer wieder hat sich der Kirchenvorstand besprochen, um die richtigen Maßnahmen wegen Corona zu ergreifen. Vor allem an Weihnachten waren die Entscheidungen besonders schwierig. Zunächst dachten wir noch, dass es ausreicht, wenn wir am Heiligen Abend den Gottesdienst für so viele Menschen auf dem Kirchplatz ins Freie verlegen. Alles war schon vorbereitet. Der Posaunenchor hätte mit einigen Bläsern spielen dürfen und wir vom Kirchenvorstand hatten ein Krippenspiel eingeübt. Aber als es dann auch noch in Großengsee durch die KiTa einige Erkrankte gab, bayernweit die Zahlen der Erkrankten und Toten immer mehr stiegen und auch die Ärztekammer empfahl, den Besuch der Gottesdienste zu meiden, haben wir uns schweren Herzens entschieden, die Weihnachtsgottesdienste ausfallen zu lassen. Wir wollten nicht dazu beitragen, dass die Zahlen der erkrankten Menschen noch mehr steigen.

Noch rechtzeitig vor dem Lockdown konnten wir uns treffen, um die 600-Jahr-Feier zu planen. Das Fest wird zwischen dem 16. Mai und dem 15. August stattfinden. Pfarrer Wolfgang Buck wird der Festprediger sein, aber auch einige andere Pfarrer, Lektoren und Prädikanten werden über Gegenstände in der St. Helena-Kirche predigen. Auch eine Mundartpredigt können Sie erleben. Es werden verschiedene Konzerte angeboten. Für die Kinder gibt es ein Treffen, bei dem wir über die Person St. Helena sprechen, einen Familiengottesdienst und einen Kinonachmittag. Wir sammeln historische Fotos von der Kirche, pflanzen einen Baum auf dem Friedhof und unseren Abschlussgottesdienst am 15. August werden wir im Kirchgarten feiern. Das genaue Programm erscheint im nächsten Gemeindebrief. Ich hoffe sehr, dass dies alles ohne Einschränkungen durch Corona stattfinden kann.

## Aus dem Dekanat:

- Es wird im Dekanat eine Jungbläser-Ausbildung geben.
- Pfarrer Hofmann aus Igensdorf wurde am 31.12.20 verabschiedet.
- Die Pfarrstelle in Affalthal/Bieberbach wird wahrscheinlich bald wiederbesetzt.

Schweren  
Herzens  
wurden die  
Gottesdienste an  
Weihnachten  
abgesagt

Die Planung für  
die 600-Jahr-  
Feier steht



Festprediger  
Pfarrer Buck

Dekanat  
Gräfenberg

Aus den  
Aufzeichnungen  
von  
**Pfarrer Schiffner**  
1968-1975  
in St. Helena



1933  
Machtergreifung  
(Bild: bundestag.de)

Am 9. November 1938 wurde die Synagoge von Hüttenbach durch SA-Männer zerstört. Seit 1995 erinnert an ihrem einstigen Standort, dem heutigen Synagogenplatz, eine Bronzetafel an die jüdische Gemeinde.



1939 Kriegsbeginn  
Einmarsch in  
Polen  
(Bild: ZDF.de)

Ab 1943 werden  
christliche Feste  
verboten

Als letzten Beitrag zu der Rubrik "Geschichten aus der Geschichte" vor den Jubiläumsfeiern, möchte ich in den Aufzeichnungen von **Pfarrer Schiffner** einen Blick auf die Zeit des Nationalsozialismus und des 2. Weltkriegs werfen.

*"01.05. 1933: Anlässlich des nationalen "Tages der Arbeit" Festgottesdienst morgens 8 Uhr, der sich eines sehr guten Besuchs erfreute und wo der Dank der Gemeinde gegen Gott erscholl für Deutschlands Erneuerung aus dem Geist Adolf Hitlers."* Aus diesen Worten lässt sich erkennen, mit welcher Begeisterung auch unsere Kirchengemeinde auf eine glückliche Zukunft hoffte. Die folgenden Jahre bis zum Ausbruch des 2. Weltkriegs waren geprägt von konkreten Anlässen, wie die *"Erneuerung des Gotteshauses St. Helena außen und innen. Ein mutiges Zusammenwirken von Patronatsherrschaft (Außen) und Kirchengemeinde (Innen)." im Jahr 1934.* Oder missionarischen Veranstaltungen, wie 1935 ein *"großes Waldfest, das aber in die Kirche verlegt wurde. Das Gotteshaus war überfüllt. Mächtige Zeugnisse vom Lebendigen und Auferstandenen erschollen. Ein pfingstliches Wehen war zu spüren."*

Im August 1939 feiert die Gemeinde noch ein Kirchweihfest bei dem ein vom Patronat gestifteter neuer großer Altarteppich in St. Helena ausgelegt wird.

Im September 1939 bricht der Krieg aus, das lakonisch so beschrieben wird: *"Vorübergehende Einschränkung des Glockengeläutes"*. Im Mai 1941 wird es erst wieder freigegeben. Aber ab Juni 1941 beginnen die ersten *"Gedächtnis-Gottesdienste für Kriegerhelden"*, die ersten Gemeindeglieder fallen im Krieg. Es werden sehr viele noch folgen. Die Liste der Gefallenen aus unserer Gemeinde befindet sich in St. Helena.

*"Mai 1942: Auf Anordnung des Staates werden die beiden großen Glocken des Gotteshauses abgenommen und Kriegswerken zugeführt."*

*"Himmelfahrt 1943: Kirchliche Handlungen sind behördlich unterbunden."* Trotzdem begeht die Gemeinde diesen *"hohen Festtag zwar ohne Gottesdienst, aber geschlossen in würdiger, festlicher Weise. Niemand arbeitete"*, ebenso an Himmelfahrt 1944.

# Geschichten aus der Geschichte

*"1945: Im Winter außerordentliche Häufung von Fliegeralarme. Im Februar musste der Hauptgottesdienst einmal gleich nach Beginn eingestellt werden. Auf dem Friedhof zu Bühl ging die Beerdigung eines evangelischen Gemeindegliedes vor sich, während in den Lüften feindliche Flugzeuggeschwader kreisten. Während einer Haustaufe spielte sich auf der 1 km entfernten Autobahn ein Tieffliegerkampf ab. Das rattern der Maschinengewehre erfüllte die Luft."*

Ob wir uns heute die Angst vorstellen können unter der die Menschen in dieser Zeit litten? Vielen half ihr Glaube!

*"15.04.1945: Seit Tagen war in der Gemeinde das Getöse der immer näherdringenden Front zu vernehmen. Viele Gemeindeglieder wagten sich nicht mehr von Haus und Hof zu entfernen. Während der Bibelstunde am Sonntag riss jemand die Saaltüre auf und rief hinein: Die Panzer kommen! Sie sind schon in Winterstein. Zurückfliehende deutsche Truppenteile. Nahbeschuss durch Tiefflieger. Die Gemeinde blieb singend und betend in den Räumen des Pfarrhauses, bis eine Beruhigung der Lage eingetreten war."* Spitzen der amerikanischen Kampftruppen waren bis Simmelsdorf eingebrochen, wobei es dort "zu vereinzelt Nahkämpfen kam und hüben und drüben Gefallene zu verzeichnen waren. Durch die besonnene Haltung der Bevölkerung ging die Besetzung reibungslos vor sich."

*"Montag, 18.04.1945: Morgens gegen 9 Uhr brach ein Großteil der amerikanischen Panzerarmee ins Pfarrdorf Großengsee ein, stoppte und eröffnete ein Minuten lang anhaltendes Feuer, um sich gegen evtl. verborgenhaltende feindliche Soldaten zu sichern. In den Häusern befindliche Soldaten der deutschen Rückzugstruppe wurden gefangen geführt. Als zwei Deutsche, um dem Los der Gefangenschaft zu entgehen, über den Anger zu entfliehen versuchten, wurden beide von feindlichen Kugeln ereilt und getötet."*

*"Das kirchliche Leben nahm nach der Besetzung durch den Sieger seinen normalen Fortgang. Eine Welle des Aufatmens ging durch die Bevölkerung, nahmen doch Verdunklung und Alarm durch Fliegerangriffe ein Ende."*

Fliegerangriffe  
und Angst der  
Menschen



(Bild: wikipedia)

April 1945  
"Die Panzer  
kommen!"



(Bild: Onetz.de)

Nahkämpfe in  
Simmelsdorf



Textauswahl und  
Kommentare  
Robert Thurn

# Seelsorge

## Das seelische Wohlbefinden im Blick behalten



Seelisches  
Gleichgewicht  
(Bild: pixabay)

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und die Welt-Gesundheits-Organisation (WHO) haben in der Zeit der coronabedingten Kontaktbeschränkungen Tipps und Anregungen entwickelt, wie wir trotzdem unser seelisches Wohlbefinden erhalten und unterstützen können. Auch über die Corona-Zeit hinaus können diese Hinweise dabei mithelfen, dass wir unser seelisches Gleichgewicht aufrecht erhalten können, deshalb wollen wir sie Ihnen vorstellen:



Machen Sie sich  
einen Plan  
(Bild: pola-magazin.de)

### Strukturieren Sie Ihren Tag

Geben Sie den Tagen und der Woche eine Struktur. Damit vermeiden Sie Unsicherheit, Hilflosigkeit und Stresssituationen. Planen Sie also Ihre Aktivitäten für die nächsten Tage und erstellen Sie sich eine Liste an Dingen, die Sie tun möchten. Ebenso ist es ermutigend, sich mithilfe einer „Erledigt“-Liste vor Augen zu halten, was Sie alles schon gemacht haben



Sich Zeit nehmen  
(Bild: herzrock.de)

### Tun Sie Dinge, die Ihnen guttun

Planen Sie Aktivitäten und Gewohnheiten in Ihren Tagesablauf ein, die Sie gerne machen und die Sie bewusst genießen können. Vielleicht schauen Sie gerne einen guten Film oder haben Spaß am Lesen oder Malen. Bereiten Sie besondere Speisen zu und genießen Sie das Essen. Sorgen Sie auch für ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung. Gehen Sie raus an die frische Luft. Dies alles wirkt positiv auf das körperliche und seelische Gleichgewicht.



Greifen Sie zum  
Telefon  
(Bild: simplif.de)

### Pflegen Sie Ihre Kontakte

Wenn Ihre Bewegungen eingeschränkt sind, halten Sie über Telefon- und Online-Kanäle regelmäßigen Kontakt zu Personen in Ihrer Nähe.

# Seelsorge

## Informieren Sie sich bewusst

Immer wieder gibt es Gerüchte und unseriöse Meldungen. Informieren Sie sich bei vertrauenswürdigen Quellen. Auf Plattformen wie Twitter, Instagram, WhatsApp oder Facebook werden Informationen rasch verbreitet. Der Austausch auf solchen Seiten kann helfen – aber auch Verunsicherung schüren. Denn es werden immer wieder Falschinformationen verbreitet. Überlegen Sie gut, welchen Informationen Sie vertrauen, bevor Sie sie mit anderen teilen!



Wer sagt was?  
Stimmt das auch?  
(Bild: bpb.de)

## Nachrichten in Funk und Fernsehen

Gehen Sie bei der Suche nach Informationen zudem bewusst und gezielt vor. Legen Sie zum Beispiel für sich fest, in welchen Zeitabständen oder zu welchen Uhrzeiten Sie sich auf den aktuellen Stand bringen wollen. Dauernd Nachrichten zu hören oder ständig online-Informationen zu lesen, kann Stress auslösen.



Stress durch  
Nachrichten  
(Bild: de.vecteezy.com)

## Nutzen Sie Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfen

Menschen, die sich aufgrund von Krisensituation oder aus anderen Gründen psychisch belastet fühlen, finden oftmals Hilfe und Unterstützung bei einer Person ihres Vertrauens in ihrem persönlichen Umfeld. Das können Angehörige, Freunde oder auch andere nahestehende Menschen sein. Wenn diese Unterstützung im persönlichen Umfeld jedoch nicht vorhanden ist oder diese nicht ausreicht, sollten sich Betroffene und/oder auch ihre Angehörigen Hilfe und professionelle Unterstützung holen.



Sich Hilfe holen  
(Bild: anamorph.ch)

Wenden Sie sich bitte bei Fragen oder wenn Sie seelische Unterstützung brauchen an Ihre Pfarrerin Susanne Thurn (09155-816) oder an die Telefonseelsorge. Sie ist anonym, kostenlos und rund um die Uhr unter folgenden Rufnummern: 0800-1110111 oder 0800-1110222 erreichbar.



TelefonSeelsorge  
Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.

Links zum Thema: WHO: [www.who.int/](http://www.who.int/) und  
BZgA: [www.infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html](http://www.infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html)



# Kontakt

## Pfarrerin Susanne Thurn

Simmelsdorfer Str. 7  
91245 Simmelsdorf/Großengsee

Telefon: 09155-816  
susanne.thurn@elkb.de

## Pfarramt

Simmelsdorfer Str. 10  
91245 Simmelsdorf/Großengsee  
Bürozeiten: Dienstag von 15 bis 17 Uhr und Freitag von 10 bis 12 Uhr

Telefon: 09155-928275  
Fax: 09155-928276

pfarramt.grossengsee@elkb.de

## Kirchenvorstand

Vertrauensfrau: Christel Klare 09155-7270  
Stv. Vertrauensmann: Siegfried Egelkraut 09155-92 75 84

## Bankverbindung:

Sparkasse Nürnberg  
IBAN: DE21 76050101 0430035188 – BIC: SSKNDE77XXX  
Kirchgeld: IBAN: DE84 76050101 430053066 – BIC: SSKNDE77XXX

Evangelische Beratungsstelle KASA in Gräfenberg 09192-9951531

Homepage:  
*sankt-helena-  
evangelisch.de*

Facebook:  
*facebook.com/  
Sankt.Helena*



## Impressum

V.i.S.d.P.

Redaktion:

Layout und Fotos:

Redaktionsschluss:

Pfarrerin Susanne Thurn

Susanne Felber, Christel Klare, Susanne und Robert Thurn

Wenn nichts anderes angegeben © Robert Thurn

30. Dezember 2020