Evangelische Kirchengemeinde Köngen am Neckar

Die Brücke

2/21

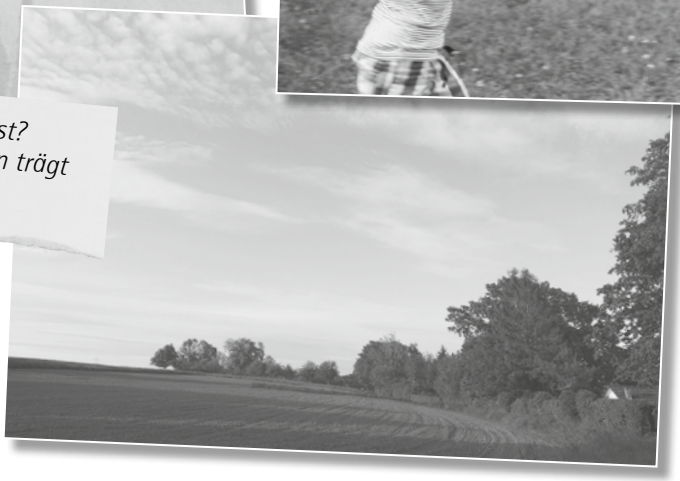
Editorial

Wie sehr sehnen wir uns nach Leichtigkeit, nach Erleichterung! Unsere Erfahrung ist ja zunächst, dass die Erdanziehung uns ein Leben lang fest im Griff hat. Doch wir würden so gerne abheben - in diesem Sommer besonders - und die Schwere hinter uns lassen. Wo können wir Leichtigkeit finden? In uns selbst, bei anderen Menschen oder bei Gott? Wir haben danach gefragt, was uns Menschen guttut, was uns beflügelt und inneren Auftrieb gibt. Ein leichtes, verspieltes Sommerheft sollte es diesmal werden, eines, das Ihnen und uns Freude macht. In der Vorbereitung haben wir gemerkt: Das ist gar nicht so einfach. Ob es uns gelungen ist, können Sie jetzt bei der Lektüre leicht selbst herausfinden. Erleichtert sind wir auch darüber, dass jetzt endlich Konfirmanden-Fotos möglich wurden und noch Eingang in diese Ausgabe gefunden haben.

Wir wünschen Ihnen und Euch von Herzen einen angenehmen und unbeschwerten Sommer 2021.

Petra Maier

Schon gewusst?
Auch im Osten trägt man Westen!



Leicht sein kann ganz schön schwer sein?

Nieder mit der Schwerkraft. Es lebe der Leichtsinn.
Über Leichtigkeit zu schreiben, ist eigentlich kinderleicht. Eigentlich. Wäre man noch ein Kind und hätte den Kopf noch voller Flausen. Doch ist der Kopf längst nicht mehr federleicht, sondern gedankenschwer. So viele Sorgen, so viele Themen, so viele Baustellen. Wie eine Trauerweide. Die Erdanziehungskraft wirkt. Selbst so mancher Witz bleibt einem im Halse stecken. Mein Gott! Wo sind die Freude, das Lachen, das Spielen hin? Oder sind sie noch da und müssen nur herausgekitzelt werden? Apropos kitzeln. Wann wurden Sie das letzte Mal gekitzelt und konnten nicht mehr aufhören zu lachen? Ach ja. So schee hätte man es doch auch mal wieder gerne. Drum: Wie wäre es mit einem Spiel? Was haben Sie zuletzt gespielt? Der Witz im Witz oder das Spiel im Spiel ist ja, dass etwas Unvorhersehbares passiert. Eine kleine Lücke und schwupp kommt etwas Ver-rücktes dabei heraus. Apropos verrücken. Wann haben Sie denn das letzte Mal ein Möbelstück verrückt. Oder gehört das Inventar schon zur Immobilie?

Das Kind im Manne
Ist das eigentlich ein gutes Bild für einen reifen Mann. Und bei einer Lady, einer Dame. Schickt sich das? Oder stellen uns die Normen da Schranken und Begrenzungen auf? Ist gar unsere Kultur (in D, in BW, in der Familie) ein Hindernis? Weil es sich doch nicht gehört!? Äh, Moment mal. Auf was hören wir da eigentlich? Auf unsere innere Stimme? Hm. Ganz bestimmt. Was denken denn die Nachbarn?!?! Oder sollen die doch denken, was sie wollen? Nehmen wir uns die Freiheit? Nehmen wir uns die Spielräume? Nutzen wir diese? Oder bleiben wir doch lieber an der Kandare? Damit wir besser auszurichten sind? Besser spuren? Na ja. Mein Vorschlag: Halt, stopp. Tun wir doch mal, wo wir Lust zu haben. Auch wenn dies manchmal leichter gesagt, als (schwer) getan ist.

Wolke 7
Und dann ist da doch auch noch die Liebe. Die uns abheben lässt. Auf die Wolke 7. Wie ein Schmetterling. Oder ein Luftballon. Locker leicht in die Lüfte abheben. Überhaupt Beziehungen. Voller Glück, einen erfüllend. So federleicht locker über dem Boden schwebend. Weil man ein gutes Gespräch geführt hat. Voll Nähe und Verständnis. Man sich danach endlich umarmen möchte. Und es auch wieder tun kann. Emotionen wie die Freude uns heben, schweben lassen. Glück, Zufriedenheit, Liebe. Ja, das könnte alles so easy sein. Aber vielleicht erkennen wir auch, dass nach all der Schwere uns Wurzeln gewachsen sind. Und nun die Kraft vorhanden ist, dass uns wieder Flügel wachsen. Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Sie nicht nur gut durch diese Zeiten gekommen sind, sondern dass wir alle auch einen Sinn – vielleicht braucht es noch etwas Zeit dazu – entdecken können. Auf dass die Last und die Schwere der letzten Monate am Ende doch einen Sinn gehabt haben. Hoffnungsvoll blicke ich mit Ihnen den nächsten Monaten entgegen.

Michael Wulf

Was ist leichter? Ein Kilo Styropor oder ein Kilo Federn?

Von Einschränkungen zur Erleichterung

Wenn wir an Covid 19 denken, woran denken wir zuerst? Bestimmt an die Menschen, die an dieser Krankheit sehr einsam sterben mussten, ohne die ihnen nahestehenden Nächsten, ohne sich äußern zu können, eventuell ohne zu spüren, dass sie begleitet werden. Viele, die diese Krankheit überstanden haben und lange Zeit oder vielleicht für immer durch die Folgen beeinträchtigt sind, haben sie Glück gehabt? Bestimmt gehören die nur leicht oder nicht Erkrankten und natürlich wie ich, die früh geimpften Über-Achtzigjährigen, zu den Glücklichen. Doch auch an diesen geht die Krankheit nicht ohne Folgen vorbei.

Überall gibt es Einschränkungen. Das Treffen mit anderen Menschen und Gruppen ist kaum möglich, Feste, wie Hochzeiten und Geburtstage gehen gar nicht, Gottesdienste mit Mund- und Nasenschutz, aber ohne Singen und Nähe zum Mitmenschen, ohne Chöre, ohne Hände reichen, ohne eine Unterhaltung in Gruppen. Das alles ist nicht möglich. Das erzeugt eine Verarmung in unseren Beziehungen, die wir alle spüren.

Auch die Geschäfte, Gaststätten und Einzelhändler, die geschlossen bleiben mussten bzw. nicht arbeiten durften, bringen Menschen an den Rand ihrer Existenz.

Sind diese Einschränkungen notwendig? So

den Teufelskreis durchbricht

fragen sich viele. Doch anhand der Inzidenzzahlen sieht man, zwar immer im Nachlauf, dass diese Einschränkungen wirken.

Nun wollen wir hoffen, dass der immer größer werdende Anteil der Bevölkerung, der geimpft und durch diese Krankheit immunisiert wurde, den Teufelskreis durchbricht und die Krankheit besiegt wird.

Machen wir uns aber Gedanken, was wir in unserem Leben daraus lernen können. Solche Pandemien können wir ganz bestimmt auch in Zukunft nicht ganz vermeiden. Doch haben wir in der eingeschränkten Zeit unsere Zeit richtig genutzt? Sind wir zur Ruhe gekommen? Haben wir Briefe geschrieben? Haben wir mit einsamen Menschen telefoniert? Haben wir versucht, anderen Menschen eine Freude zu machen? Vielleicht lernen wir durch die Pandemie in unseren Beziehungen kreativ zu sein? Es gibt bestimmt viele Möglichkeiten.

Wenn sie diesen Artikel lesen, ist hoffentlich der Höhepunkt überschritten und der größte Teil der Einschränkungen ist vorbei (so hoffe ich). Lassen Sie die „neuen" Freiheiten auf sich wirken und sehen Sie diese nicht als selbstverständlich an, sondern nutzen Sie diese, auch für ihre Mitmenschen. Freuen Sie sich über die Erleichterungen.

Gottlieb Lamparter

Was ist der Unterschied zwischen Lottospielern und Zahnärzten?

Der Zahnarzt gewinnt bei jeder Ziehung.

Freundschaft und Leichtigkeit

Wer kennt es nicht? Lange hat man diesen einen Freund nicht mehr gesprochen, gesehen, getroffen. Dann - endlich schafft man es, einen gemeinsamen Termin zu finden und verabredet sich. Der Tag des Treffens ist da, man sieht sich und es ist, als wäre nicht eine Ewigkeit seit dem letzten Pläuschchen vergangen.

Freundschaft kann unglaublich leicht sein. Ein Gefühl von Freiheit mit einem Duft von Vertrauen und Verlässlichkeit. Unabhängig von Zeit und Raum.

Selbst ein Streit, der in dem Moment ein enormes Gewicht hatte, fühlt sich nach der

die verborgenen Schätze

Versöhnung an, wie eine Banalität. Doch Freundschaft ist nicht wie eine Seifenblase, die irgendwann einfach platzt, weil die Oberflächenspannung instabil ist, sondern Freundschaft ist vielmehr wie ein tiefes Meer. Es gibt viel in tiefer See und im Verhältnis wenig an der Oberfläche, auch wenn die schönen Dinge an der Oberfläche, die Inseln und Schiffe, von außen sichtbar sind, ist es viel mehr, das einander verbindet. Es sind die Steine, die Lebewesen wie Fische und Korallen, die verborgenen Schätze in den Schiffswracks und das kühle Nass, das alles so wunderbar leicht wirken lässt, was die Freundschaft ausmacht. Die gemeinsamen Erlebnisse, die Geheimnisse, die man teilt, die Pferde, die man gemeinsam gestohlen hat, aber auch die Streitigkeiten, die überwunden wurden, sind die Dinge, die das Meer bereichern.

Der Duden beschreibt die Freundschaft als das auf gegenseitige Zuneigung beruhende Verhältnis von Menschen zueinander. Also eine Verbundenheit, die auf Zuneigung beruht. Andere sagen, Freunde sind die Familie, die man sich aussuchen kann. Eine Familie, eine Schwester oder einen Bruder zusätzlich. Jemanden, der trotz kürzerer gemein-

samer Zeit, als es bei der Familie üblich ist, bereit ist einen auf noch so steinigen Wegen zu begleiten. *„Im Grunde sind es doch die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben"*. (Wilhelm von Humboldt)

Wenn wir nun zurück auf unseren Freund vom Anfang schauen, ist die Leichtigkeit in der Freundschaft ein Gefühl von tiefer Verbundenheit, Freiheit und Vertrauen. Wie schön, dass das nur sehr schwer zu zerstören ist.

Katja Lanser

Wie viele Kartoffeln passen in einen leeren Zentner-Sack?

Eine Kartoffel, danach ist der Sack nicht mehr leer.

80-20-Prinzip

Es ist Frühling, es ist das Jahr 2021. Ein Jahr, in dem eine Impfung so präsent ist wie schon lange nicht mehr. Wer hätte wohl gedacht, dass ein Impfstoff in der heutigen Zeit in Deutschland einmal knapp werden würde und sich Menschen um einen Termin reißen? Es gibt zahlreiche Studien, Testgruppen und Prüfungen, bevor ein Impfstoff wie eben jener gegen COVID-19 zugelassen wird. Zufall spielt hier keine Rolle, die Entwicklung des Impfstoffes wurde knallhart und zielstrebig gleich von mehreren Firmen durchgezogen. Vor circa 240 Jahren wäre eine solch sorgfältige Entwicklung eines Impfstoffes undenkbar gewesen. Schon deshalb, weil die Praktik einer Impfung noch nicht bekannt war bis Louis Pasteur sie schließlich um 1880 entwickelte. Pasteur arbeitete bereits durch Injektion von Erregern an einer Immunisierung von Hühnern gegen eine Art von Cholera, sein Erfolg blieb jedoch vorerst aus. Die Theorie steht im Raum, dass er schließlich durch eine über

Es lohnt sich, Fehler zu machen

den Sommer vergessene Probe des Erregers, durch die Hitze geschädigt und in großem Maße ungefährlicher, schließlich doch noch zum Ziel kam. Er beschloss, diese ältere Probe zu injizieren, einfach so. Und tatsächlich, im Gegensatz zu den vorherigen Versuchen überlebten die Hühner diesmal - und waren auch gegen nachfolgende Infizierungen immunisiert.

Menschen kommen insbesondere bei bisher noch unzureichend erforschten oder neuen Feldern oft durch Fehler oder Ungenauigkeiten zum Ziel. Erfindungen und Entwicklungen sind ein stetiger Lernprozess, zu dessen Weg Fehler genauso gehören wie Erfolge. Der Alchemist Johann Friedrich Böttger hätte sicherlich auch lieber, wie ursprünglich von ihm geplant, erfolgreich Gold hergestellt, als er ungewollt das Porzellan

> Irrtümer haben ihren Wert,
> jedoch nur hier und da.
> Nicht jeder, der nach Indien fährt,
> entdeckt Amerika.
>
> *Erich Kästner*

erfand. Und die Idee, Pfannen mit Teflon zu beschichten, kam tatsächlich erst 16 Jahre nachdem das eigentlich als Kühlmittel entwickelte Material erfunden wurde, auf. In all diesen mehr oder weniger bahnbrechenden

Entwicklungen waren der Zufall, Einfallsreichtum, Kreativität und eben auch Fehler beteiligt.

Vielleicht wäre das Teflon schon früher in der Pfanne gelandet, wenn der ursprüngliche Erfinder Roy Plunkett nicht an dem Punkt aufgegeben hätte, als es sich nicht als Kühlmittel eignete. Sein betriebener Aufwand war bis zu diesem Meilenstein sicherlich nicht unerheblich, und doch erkannte er aufgrund des ihm klar gesteckten Zieles eine mögliche weitere Verwendung für das erzeugte Material nicht. Bewies er mit seinem Verhalten das nach Vilfredo Pareto benannte Pareto-, oder auch 80/20-Prinzip? Nach diesem Prinzip ist es mit einem Aufwand von nur 20% möglich, 80% der Probleme zu lösen, und ebenso benötigt es auch für die einzelne Aufgabe nur 20% Aufwand, um sie zu 80% zu erfüllen. Doch eben diese letzten 20% zur Perfektion sind es laut ihm, die 80% des Gesamtaufwandes bedürfen. Ist er also, im Gegensatz zu Pasteur und seinem ungebrochenen Willen zur Entwicklung eines Impfstoffes, die letzte und schwerste Meile nicht mehr gegangen, um eine sinnvolle Verwendung für seine Erfindung zu entdecken?

Die zwei beschriebenen Phänomene, das Pareto-Prinzip und das Lernen aus Fehlern, sollte man sich bei jeder zu erfüllenden Aufgabe - in egal welchem Umfeld - bewusst machen. Manchmal genügt es, nicht alles für die Erfüllung einer Aufgabe zu tun, wenn auch 80% genügen. Manchmal lohnt es sich, bei wichtigen Dingen den Aufwand für die letzten 20% zu investieren. Und meiner Meinung nach immer lohnt es sich, Fehler zu machen – und aus ihnen für den nächsten Versuch oder auch für einen ganz anderen Bereich im Leben zu lernen.

Ronny Fahrion

Große Aufregung bei der Hundeführerschein-Prüfung!
Das ist ein Gebell und ein Gewusel: Jeder Hund läuft angeleint neben seinem Herrchen bzw. Frauchen. Wenigstens ist es uns gelungen, alle Beine zu zählen: Es sind zusammen 174. Sechs Hundehalter sind mit zwei Tieren da, drei sogar mit dreien.
Wie viele Hunde und wie viele Menschen sind anwesend?
(Auflösung auf Seite 18)

Herzensleicht

Sorgt nicht um euer Leben. Sorgt nicht um Nahrung und Kleidung. So sagt es Jesus in seiner Bergpredigt. Die Vögel unter dem Himmel, die Blumen auf dem Feld, sie säen nicht, sie ernten nicht, sie mühen sich nicht und Gott ernährt sie doch.

Schön wär's denkt sich jetzt vielleicht mancher. So romantisch, wie das da aus dem Munde Jesu klingt, geht das wohl in der Natur nicht zu. Da ist auch Fressen und Gefressen werden und Kampf ums Überleben. Und ohne Arbeit und Mühe dürften wir wohl auch in unserem Leben als Menschen nicht weit kommen. Ohne Schweiß kein Preis. Und

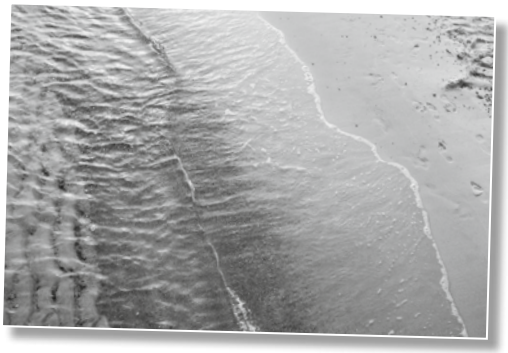
ohne Arbeit droht irgendwann Verarmung und Verlust des Selbstwertgefühls. Aber wenn wir genau hinsehen, werden wir merken, dass Jesus auch gar nicht in erster Linie über die Natur spricht. Jesus spricht vielmehr von unserer inneren Einstellung zu den Mühen und Arbeiten, die das Leben nun einmal mit sich bringt. Sorget nicht!, sagt Jesus. Das sagt sich so leicht. Müssen wir denn nicht vorausschauend denken, planen, Versicherungen abschließen, um unser Leben zu schützen?

Vielleicht muss man erst etwas älter werden, um zu ahnen, wie Jesus das gemeint hat: nicht zu sorgen. Vielleicht muss man das erst

eine Vertrauensfrage

mal erlebt haben, wie das ist, was wir uns alles vorgenommen haben für unser Leben, was wir geplant haben, was wir aufbauen wollten und was am Ende wirklich daraus geworden ist. Der Mensch denkt, aber Gott lenkt, sagt das Sprichwort.

Natürlich müssen wir in unserem Leben mehr oder weniger schwere Enttäuschungen hinnehmen, Verletzungen, Karriereknicke, vielleicht sogar Schicksalsschläge. Aber gelegentlich können wir auch dankbar sein, dass manches nicht so gekommen ist, wie wir das unbedingt haben wollten. Es wäre vielleicht eine Katastrophe geworden. Und umgekehrt:



Was geht morgens auf vier Beinen,
mittags auf zwei und abends auf drei?

Lena Appel, Lina Genning, Eva Linder, Lena Berger, Sarah Weis

Es soll ja auch schon vorgekommen sein, dass aus einer Enttäuschung, aus einer Verletzung, aus einer Schwäche etwas in unserem Leben gewachsen ist, das wir heute nicht mehr missen wollten, für das wir vielleicht sogar dankbar sein können. Ich weiß, dass das nicht einfach ist, das Sorgen zu lassen. Nicht am Anfang des Lebens und auch nicht, wenn es irgendwann auf das Ende zugeht. Es ist wirklich eine Vertrauensfrage: Traue ich Gott zu, dass ER aus den Bruchstücken meines Lebens ein Puzzle legen kann, das am Ende viel schöner, viel reicher, viel erfüllter sein kann, als ich es mit aller meiner Sorge hätte jemals gestalten können?

Sorget nicht! Trachtet zuerst nach Gottes Gegenwart, dann wird euch alles andere von selbst zufallen. Wo ich glauben und vertrauen kann, dass Gottes Gegenwart mein Leben umgibt und trägt, auch mit all dem Schweren und Schmerzhaften: Wo ich das glauben kann, da hat die Sorge ihre Macht über mich verloren. Da kann das Herz weit und leicht werden.

Ronald Scholz

Gute Nachricht: Ich bekomme endlich den obersten Knopf meiner superengen Jeans zu.
Schlechte Nachricht: Habe sie leider nicht an.

Leichte Last

„Kann ich Ihnen Ihre Tasche tragen?" fragten wir als 7-10-Jährige manchmal, wenn eine ältere Frau ihre schwere Einkaufstasche den Berg hinauftrug. Während ich die fremde Tasche schleppte, fühlte ich mich stark und gut. Stets hilfsbereit zu sein, hatte man uns immer wieder eingeschärft. Es gefiel mir, das Wohlwollen anderer auf mich zu ziehen. So war ich in Ordnung in dieser Welt, das Leben leicht und mein Herz froh. Beim Gehen mit der ausgetauschten Last kam es zu einem lockeren, freundlichen Gespräch. Am Ende der steilen Straße wurde mir herzlich gedankt, und dann kam etwas Wunderbares: Die Frau

herkommen und erquickt werden

kramte in ihrer Tasche nach ihrem Geldbeutel und gab mir ein Zehnpfennigstück in die Hand. Ein leicht verdientes Geld? Leicht war es, weil ich gerne getragen habe. Die Frau kam leichter den Berg hinauf, weil sie den schweren Einkauf nicht selber tragen musste.

Es ist leicht, einem anderen die Last abzunehmen, erst recht, wenn ich dafür belohnt werde. Was ist, wenn ich nichts zurück bekomme? Ich habe auch selber zu tragen. Manches ist schwer. Es wird leichter, wenn mir einer zur Seite steht. Viel schwerer als zu tragen, ist es oft, etwas loszulassen. So habe ich das auch beim Geige spielen erlebt. Einfach war es, kraftvoll zu streichen. Aber nun sollte ich auf einmal den Bogen passiv führen. Wie sollte das gehen? Ich war es gewohnt, kräftig und aktiv den Bogen zu führen. Erst nach langer Übung gelang es mir. Auch das schwierigste Musikstück muss so präsentiert werden, dass es sich leicht anhört. Aber Loslassen ist gar nicht so leicht.

Ich war es auch gewohnt, Vorwürfe gegen einen eigentlich mir lieben Menschen in der Hand zu haben. Sollte ich die etwa loslassen? Vergeben? Ich habe mir Sorgen gemacht um unsere Kinder. Sie drückten mich schwer. Wie kann ich es schaffen, mir keine Sorgen zu machen, sie loszulassen? Ich habe andere verletzt, sie ungerecht behandelt, sie übersehen, weil ich mit eigenen Dingen beschäftigt war. Ich bin an ihnen schuldig geworden. Vieles kann ich nicht wieder gut machen. Ich mache mir Vorwürfe. Wie kann ich mir das vergeben?

Da bekam ich eine Einladung: „Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid. Ich will euch erquicken." So hat das Jesus zu seinen Jüngern gesagt. Ich hörte nur eins: Da nimmt mich einer ernst, und er will mir Gutes tun, mich erfrischen. Von Loslassen

war noch nicht die Rede, nur von Herkommen und Erquicktwerden. Diese Einladung nahm ich an. Leicht war das nicht, zuzugeben, was ich verbockt hatte und mich belastete. Beim Herkommen wurde ich ermutigt. Indem ich ehrlich mein Herz ausschüttete, wurde mir leichter. Leicht war es nicht, die Sorgen abzugeben. Am schwersten war es, die Vorwürfe gegen andere loszulassen.

Ich muss auch keine religiösen Vorschriften erfüllen. Gegen die ist Jesus besonders aufgestanden, als er den Satz fortsetzte: „Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ... mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht." Ein Joch ist ein Balken, der zwei Tieren über den Nacken gelegt wird, damit es zu zweit leichter ist eine Last zu ziehen. Jesus lädt ein, sich mit ihm einzuspannen, die Mühsal des Glaubenslebens abzulegen und statt sich mit Geboten, Verboten und moralischen Verpflichtungen abzuquälen, eine Lebensgemeinschaft mit ihm selbst einzugehen.

So ist glauben leicht.

Magdalene Schnabel

(Nicht)Leicht?

Herrmann Hesse hat geschrieben:„allem Anfang wohnt ein Zauber inne ...". Der Zauber meiner Arbeit hat mit Menschen zu tun, in meinem Fall vor allem mit Jugendlichen. Sich begegnen, kennenlernen, gemeinsame Erlebnisse sammeln, Gott kennenlernen, zusammen unter seinem Segen gehen. Dieser Zauber bleibt mir zurzeit leider verwehrt. Lichtblicke sind da die Spaziergänge mit einzelnen, durch die ich Menschen und Gemeinde hier in Köngen kennenlerne. Dadurch komme ich auch in den Genuss der sehr schöne Natur rund um Köngen. Lichtblick ist es auch, wenn man das neue Konfirmandenjahr 2021/22 plant, eine Vorstellung von dem bekommt, was da kommen wird. Thomas Klein hat mir zur Einsegnung ein Stück Treibholz geschenkt, auf dem steht:

„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden." Das Holzstück liegt auf meinem Schreibtisch. Der Spruch fällt mir nicht leicht. Ich packe die Dinge gerne an und liebe es, wenn etwas passiert. Aber er zeigt mir auch, dass nicht alles in meiner Hand liegt. Dass Corona einfach da ist, ohne dass jemand etwas dafür kann. Ich glaube fest daran, dass alles in Gottes Hand liegt. Er weiß, wann es wieder leichter wird. Darauf bereite ich mich gerne vor.

Björn Winter
(seit April neuer Jugendreferent in Köngen)

Lachen ist gesund

Wenn ich meine Lieblings-Comedians oder eine Komödie schaue, ist das nahezu eine Garantie zum Lachen. Wenn ich mit meinen besten Freundinnen zusammen bin, gibt es allerlei zu lachen. Das tut gut! Und: Lachen ist ansteckend. Wird etwas Witziges erzählt, lachen alle. Also: Lach doch mal! Zeig dein breites Lachen. Es kommt zu geschlossenen

Lachfalten bewundern

Augen, Lachfalten, Tränen und vielem mehr. Manch einer kann sich vor Lachen kaum noch halten. Es kann sogar zu Muskelkater nach einem lustigen Abend kommen. Oft gesagt und gehört: Lachen ist gesund. Lachen ist die beste Medizin.

Manchmal gibt es auch nichts zu lachen. Selten wird aus Höflichkeit bei Witzen anderer mitgelacht. Auf Kosten anderer sollte nicht gelacht werden. Durch die Corona-Pandemie bleibt Lachen leider oft hinter der Maske versteckt.

In den letzten Sätzen waren einige Redensarten rund um das Lachen versteckt. Was aber steckt hinter dem „echten" Lachen?

Die heilsame Wirkung des Lachens auf die Gesundheit – körperlich wie psychisch – ist wissenschaftlich untersucht. Dazu tragen die Lockerung der Muskeln ebenso wie freigesetzte Glückshormone bei. Das Gehirn löst Lachen aus und steuert es. Beim Lachen, einer Reflexbewegung, sind mehr als hundert Muskeln beteiligt. Hauptsächlich Muskeln im Gesicht und für die Atmung. Durch das Lachen atmet der Mensch tiefer, wodurch der Körper mit mehr Sauerstoff versorgt und das Herz-Kreislauf-System angeregt wird. Weniger Stresshormone und Schmerzen gelten

Xxxx Xxxxxx, Tim Braun, Niklas Epple

Dominik Merk, Jonas Falk, Lukas Leidig, Manuel Grande, Xxx Xxxxxxx

neben der Ausschüttung von Glückshormonen wie Serotonin oder Endorphinen als Effekte. Die Anzahl der Abwehrstoffe steigt langfristig – das Immunsystem wird gestärkt, ebenso unsere Leistungsfähigkeit und Motivation. Auch deshalb gibt es Klinik-Clowns oder Lachyoga.

Lachen ist mehr als das Bewegen von Muskeln, mehr als körperlicher Reaktionen.

Was ist das?
Es hat Flügel und kann nicht fliegen,
es hat einen Rücken und kann nicht liegen.
Es hat ein Bein und kann nicht stehen,
es kann laufen aber nicht gehen.

Lachen ändert einerseits unsere Mimik, andererseits löst es Geräusche aus und ändert die Atmung, die Stimmmelodie und den Sprachrhythmus. Es ist soziale Interaktion, Teil unserer Kommunikation. Durch Lachen werde ich anderen Menschen sympathisch. Bevor Babys sprechen lernen, lachen sie uns an. Sie lachen deutlich häufiger am Tag als Erwachsene. Erwachsene lachen im Schnitt nur 15 mal am Tag, Kinder 400 mal.

Also: Mal wieder lachen. Bewusst Reize suchen, die einen zum Lachen bringen. Oder jemandem ein Lächeln ins Gesicht zaubern und sich anstecken lassen. Lachfalten bewundern. Eine positive Grundeinstellung annehmen. Lachen ist einerseits mit Leichtigkeit, andererseits mit Sinnhaftigkeit verbunden: Denn Lachen ist tatsächlich gesund.

Julia Förster

Genießen ist kein leichtes Spiel

Zuhause bei uns hing das Bild nie, aber ich kenne es trotzdem gut. Ich meine das Bild vom breiten und vom schmalen Weg. Wohin diese beiden Wege führen, ist klar und unübersehbar illustriert. Durch das prachtvolle, breite Tor betritt der gottlose Mensch den breiten Weg, und marschiert schnurstracks, vorbei an Luxus, Vergnügen und Völlerei, in sein Verderben – ins Höllenfeuer und in die ewige Verdammnis. Der andere Weg, mehr ein Pfad, der durch eine schmale und enge Pforte betreten wird, ist hingegen lang und steinig, endet aber im strahlenden Licht des himmlischen Jerusalem. So plakativ sah früher wohl die pietistische Glaubenserziehung aus. Ein Bild, das sich eingeprägt hat in unzählige evangelische Lebensentwürfe. Vielleicht liegt es auch mit an diesem Bild, dass Genießen für viele evangelische Christen bis heute kein leichtes Spiel ist, denn die Genüsse des Lebens passen doch eher zum breiten Weg – oder?

Ich denke, zum Leben gehört beides, die schweren und sorgenvollen Zeiten genauso wie die leichten Tage voller Freude und Genuss. Seit eineinhalb Jahren leben wir jetzt schon mit der Corona-Pandemie und, wie es scheint, stehen wir gerade am Wendepunkt in eine „normalere" Zeit. Gewiss, besiegt ist das Virus bei weitem nicht, aber wir haben gelernt, besser mit ihm umzugehen. An die Mund-Nasen-Masken haben wir uns inzwischen gewöhnt. Behutsam können wir uns wieder mit Freunden und Bekannten treffen,

uns aus der Isoliertheit wagen. Theater-, Kino- und Kneipenbesuche rücken näher. Der Sommer ist nicht mehr weit, vielleicht geht sogar ein Urlaub. Jetzt wäre Leichtigkeit ein echter Genuss. Zu sehen, wie Kinder bald wieder mit leichtem Schritt in die Klassenzimmer stürmen. Familien, in denen Homeoffice und Homeschooling oft hart aufeinander geknallt sind, könnten endlich aufatmen. Pflegebedürftige, die nach langer Zeit wieder Besuch von Kindern und Enkeln bekommen können. Zu erleben, wie unser gesamtes kulturelles Umfeld wieder zu neuem Leben erwacht. Das alles und noch viel mehr ist

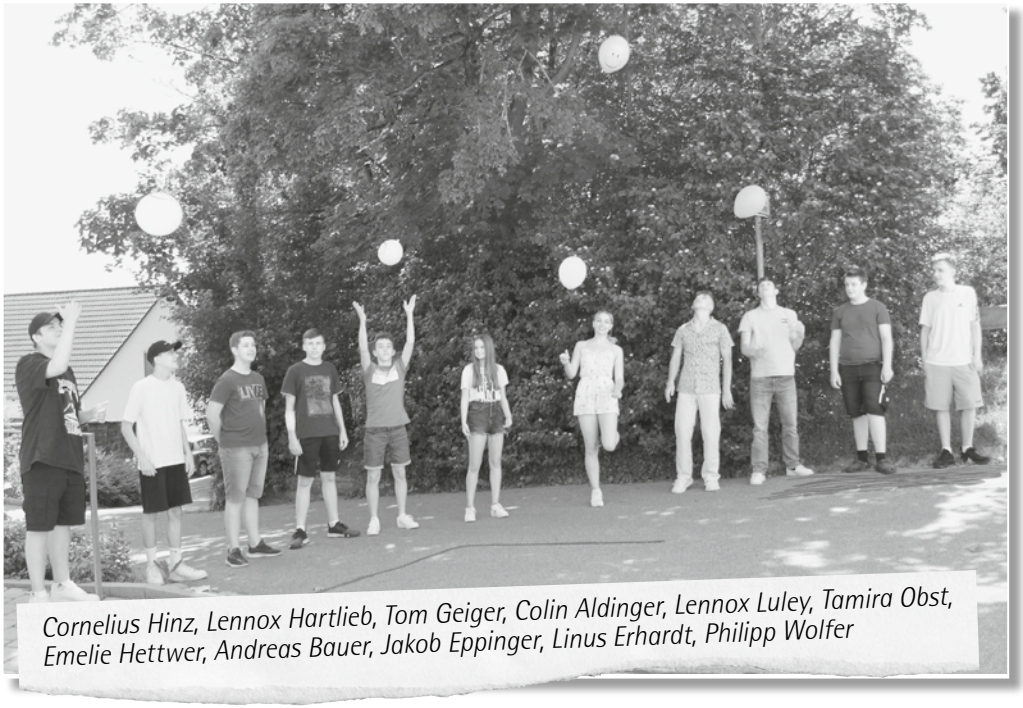
doch die genussvolle Leichtigkeit, die uns so lange gefehlt hat. Zu lange waren wir auf einem recht schmalen Pfad unterwegs, der uns zwar Zeit verschafft hat, über vieles neu nachzudenken, der aber auch Vertrauen, Gesundheit und viele Leben gekostet hat. Denn so einfach, wie uns das Bild vom breiten und schmalen Weg weismachen will, ist es nicht. Das Leben, auch von uns Christen, ist kein „entweder – oder", sondern immer ein „sowohl – als auch". So gesehen ist das Bild

dem Leben beide Hände reichen

sogar falsch, denn es fehlen die Verbindungen zwischen beiden Wegen, die das „sowohl – als auch" erst ermöglichen. Also, lassen wir die Leichtigkeit doch hinein in unser Leben und genießen wir das, was uns wichtig ist und uns Freude macht. Ohne Angst und ganz unverschämt – was heißen soll, sich nicht ständig für irgendetwas schämen oder entschuldigen zu müssen, sondern dem Leben beide Hände zu reichen. Sicher, leicht ist das nicht, manchmal sogar ein Wagnis mit ungewissem Ausgang. Einen Versuch aber ist es wert, in aller Verantwortung vor Gott und der Welt. Und um das zu verstehen, brauchen wir das Bild vom breiten und vom schmalen Weg ganz bestimmt nicht – also weg damit. Aber wie schon gesagt, bei uns zuhause hing es sowieso nie an der Wand.

Uwe Johannsen

Ein tolles Team:
Vier gehen,
vier hängen,
zwei Spitzige
Zwei Glitzige,
einer jagt Fliegen.



Cornelius Hinz, Lennox Hartlieb, Tom Geiger, Colin Aldinger, Lennox Luley, Tamira Obst, Emelie Hettwer, Andreas Bauer, Jakob Eppinger, Linus Erhardt, Philipp Wolfer

Das ist ja kinderleicht!

Dass Elefanten schwer sind und Schmetterlinge leicht, darüber werden sich wohl die meisten Betrachter einig sein. Bei Aufgaben und Problemlösungen fällt unsere Einschätzung schon etwas individueller, weil subjektiver aus. Da macht sich bemerkbar, dass wir mit ganz unterschiedlichen Gaben beschenkt sind. Für mich war es zum Beispiel kinderleicht, in meiner Ausbildung für ein Herbarium 50 heimische Wiesenkräuter zu bestimmen, zu pressen und einzukleben. Bei den meisten musste ich dazu nicht einmal das Fachbuch zurate ziehen. Hingegen würde es mir ziemlich schwer fallen, den Bürgersee

zu durchschwimmen. Ein anderer rechnet mit Leichtigkeit komplexe Ansätze mal eben im Kopf, bei denen ich froh sein muss, wenn ich mit elektronischer Hilfe ein akzeptables Ergebnis zustande bringe.

Die große Chance für uns als menschliche Gemeinschaft ist es, dass wir unsere Stärken miteinander teilen und dadurch die Schwächen, die auch jeder mitbringt im großen Ganzen ausgeglichen werden.

Ich bin ein echter Fan von Win-Win-Situationen, was bedeutet, dass eine Zusammenarbeit für beide Beteiligten ein Gewinn ist.

Wenn mich jemand um Hilfe bittet, bei etwas, das ich gut kann und das ich deshalb auch gerne mache, fällt es mir leicht und ich habe vielleicht sogar Spaß an der Aufgabe, die für den anderen ein riesiges Problem darstellt. Dafür kann ich meinerseits im Gegenzug auch jemanden anfragen, wenn ich an anderer Stelle an meine Grenzen stoße.

Jetzt im Frühsommer sind wieder viele junge Menschen mit ihren Schul-Abschluss-

Loben zieht nach oben!

prüfungen fertig und müssen entscheiden, wie es für sie beruflich weitergehen soll. Ausbildung oder Studium? Und welche Richtung? Meiner Beobachtung nach sind viele Absolvent*innen unsicher, was sie werden sollen. Nach neun, zehn, zwölf oder dreizehn Schuljahren wissen sie zwar ziemlich gut, was sie nicht können, aber viele Begabungen

Joelina Kurrle, Helen Rainer, Xxx Xxxxx, Marius Blatter, Max Melchinger

werden mit den Schulfächern, wo es oft nur um die Wiedergabe von Lernstoff geht, gar nicht abgedeckt.

Wie wichtig ist es daher, dass wir einander sagen, was die oder der Jeweilige besonders gut kann. Gerade auch in der Familie, in der Kirche und im Freundeskreis. Loben zieht nach oben! Gebraucht werden auch. Ruhig fragen, wenn man alleine Schwierigkeiten hat, vielleicht hilft jemand anderes gern. So entsteht mit der Zeit ein starkes Beziehungsnetz, das für alle gut ist.

Petra Maier

Wie viele Glockenschläge hören wir, wenn unsere Kirchturmuhr zwölf Uhr schlägt?

Impressum

Redaktionsteam: Ronny Fahrion, Julia Förster, Uwe Johannsen, Gottlieb Lamparter, Katja Lanser, Petra Maier, Magdalene Schnabel, Ronald Scholz, Michael Wulf.

Kontakt: Evangelische Kirchengemeinde Köngen, Kiesweg 59, Tel. 07024/81333 www.evkg-koengen.de

Bilder: Brücketeam

Herausgegeben wird die BRÜCKE von der Ev. Kirchengemeinde Köngen, Petra Maier. Sie erscheint mit drei Ausgaben im Jahr. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der Autoren wieder.

Gestaltung: Andreas Korn, Tübingen.

Druck: Grafische Werkstätte der BruderhausDiakonie, Reutlingen. Gedruckt auf Umweltpapier.

Impressum

Leichte Küche

Suppen sind meistens leicht, gesund und wohlschmeckend. Das nachfolgende Rezept stammt von Sabine Jocher, der langjährigen Leiterin des Kinderhauses „Regenbogen" hier in Köngen. Oft hat sie für die Brücke geschrieben, genauso gerne aber auch gekocht. So wie diese herbstliche Kürbissuppe.

Kürbissuppe mit Ingwer und Orangen (für 5 – 6 Personen):

- 1kg Hokkaido-Kürbis waschen, entkernen, in Stücke schneiden und in Öl anbraten;
- 1 bis 2 Zwiebeln, je nach Größe, kleinschneiden, dazugeben und mit anbraten;
- 1 Bund Suppengrün putzen, kleinschneiden und ebenfalls mit anbraten;
- 2 walnussgroße Ingwerstücke schälen, kleinschneiden und dazugeben;
- Ca. 1 Liter Gemüsebrühe angießen und alles weichkochen;
- Mit Pürierstab pürieren;
- Saft von 2 Orangen dazugeben;
- Die Schale einer unbehandelten Orange hinein reiben;
- Mit Salz, Pfeffer, Curry und Honig (ca. 1TL) abschmecken;
- Nach Belieben 100 ml Sahne zugeben und notfalls mit Speisestärke abbinden.

Als Deko karamellisierte Kürbiskerne:
Kürbiskerne ohne Fett anrösten;
½ TL Kürbiskernöl dazugeben und mit Puderzucker und einer Prise Salz karamellisieren;
Die Suppe portionsweise anrichten und mit den Kürbiskernen dekorieren

Uwe Johannsen (in memoriam Sabine Jocher)

Rätselspaß – Auflösungen

Seite 3: Beides ist gleich schwer

Seite 7: Es sind 21 Menschen mit zusammen 33 Hunden zur Prüfung gekommen

Was ist der gefährlichste Tag eines U-Bootes?

Tag der offenen Tür!

Seite 8: der Mensch im Laufe seines Lebens: als Kleinkind krabbelnd, dann geht er aufrecht, im Alter am Stock

Seite 13: die Nase

Seite 15: die Kuh

Seite 17: Es sind 32 Glockenschläge:
4x2= 8 Vorschläge und
12x2= 24 Hauptschläge

Aus unseren Familien

DU
SPIELEN
FRICHEUTE
ZEITICH