21.08.2024

tired and wired – oder: wie ich keinen Schlaf finde …

Wie schön der Gedanke, wenn man abends so richtig müde ist, sich gemütlich ins Bett legen zu können, sich einzukuscheln, um dann schnell einschlafen zu können und am nächsten Morgen vom Wecker geweckt zu werden.
Wie schön, wenn dann das neue Tagwerk ausgeruht begonnen werden kann …
Ach, das wäre soooo schön.

Seit einigen Monaten für mich: zu schön, um wahr zu sein.

’schlaflos‘, Quelle: Bild von cold_metel auf Pixabay, AI-generiert

Stattdessen plagen mich **Einschlaf- und Durchschlafstörungen**.
Und manchmal werden sie ergänzt durch heftige **Albträume**.

Das macht keinen Spaß, ehrlich nicht!

Ich weiß nicht, ob du diese Symptome kennst.
Vielleicht kann ich sie erklären.
Es ist so, wie wenn du einen anstrengenden Tag hinter dir hattest, aber die letzten Stunden des Tages ein Erlebnis hattest, dass dich sehr euphorisch werden ließ.
Oder es ist wie, wenn du spät abends noch einen starken Kaffee oder andere Aufputschgetränke zu dir nimmst.
Du spürst eine gewisse Müdigkeit, aber wenn du dich schlafen legen würdest, könntest du nicht einschlafen.

Bei Long-Covid und anderen Erkrankungen nennt man dies das **„tired and wired“**-Syndrom = ***‚müde und aufgedreht‘.***

Es sind aber keine Gedanken, dir mir den Schlaf rauben; ich grüble nicht.
Eher das Gegenteil ist der Fall: ich bin müde, gähne und freue mich auf den Schlaf, aber er will sich einfach nicht einstellen.
Ich fühle mich innerlich total aufgedreht, obwohl es dafür keinen offensichtlichen Grund gibt.

Bild: Bild von Istvan Brecz-Gruber auf Pixabay

Das geht meist so 1 1/2 Stunden. Irgendwann schlafe ich dann doch ein.

Nach zwei Stunden ist aber dann erst einmal wieder Ende. Ohne offensichtlichen Grund werde ich wach, liege einige Zeit, manchmal um die 30 Minuten und schlafe dann wieder ein. Das wiederholt sich dann noch ein- oder zweimal.

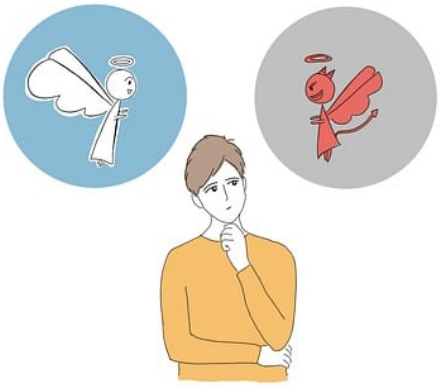
Und morgens? Dann kann es sein, dass ich gegen 5.00 Uhr oder etwas später wach werde und mich freue, dass ich noch gut 90 Minuten schlafen könnte.
Doch auch das geht nicht.

Dann bleibt mir eigentlich nichts anderes übrig, als aufzustehen.
Doch meine Wahrnehmung ist irgendwie gedämpft.
Ich fühle mich nicht frisch.

Das einzige, was mir dann etwas innere Ruhe gibt, ist der Gedanke, dass ich mich (fast) jederzeit wieder hinlegen kann, wenn die Müdigkeit mich wieder übermannt.

Aber schön ist das nicht!
Nicht mein Tagesplan strukturiert meinen Tag, sondern meine Symptome!

Kluge Lebensführung



oder: Wie wir Gottes Willen in diesen Zeiten begreifen können…

Impuls zum 20. Sonntag im Jahreskreis – Lesejahr B – 2024
Textgrundlage: Epheser-Brief 5, 15-20

„… die Zeiten sind böse…“

Was bedeutet ‚böse? Diese Frage lässt sich nicht einfach beantworten.

Aber es gibt Anzeichen dafür, was mit **‚böse‘** gemeint sein könnte: **alles, was uns von Gott oder seinem Willen entfernt, oder was uns von uns selbst und anderen Menschen trennt.**

www.pixabay.com

Das können zum Beispiel schlechte Nachrichten sein, die uns traurig, ängstlich oder hoffnungslos machen.
Oder Menschen und Situationen, die uns belasten: schwierige Lebensbedingungen, große Herausforderungen, oder der Druck, dem Mainstream zu folgen (das, was gerade „in“ ist).

Sicherlich sind auch die Zeiten, in denen wir leben, herausfordernd.
Der zunehmende Hass gegen andere, gegen Menschen aus fremden Ländern, gegen Menschen mit anderen Religionen oder Ansichten, oder gegen diejenigen, die uns angeblich etwas wegnehmen könnten, ist ein deutliches Zeichen dafür.

Schwierig wird es auch, wenn dieser Hass in echte Gewalt umschlägt, sei es in unserem Land, in Europa oder weltweit.
Das erinnert uns an schlimme Zeiten in der Vergangenheit.

Ich frage mich manchmal: Was könnten uns die Menschen, die solche Zeiten bereits erlebt haben und heute um die 90 Jahre alt sind, dazu sagen?
Was würden sie uns raten, wie man damit umgehen kann?

„Lasst euch nicht vom Wein berauschen!“

www.pixabay.com

Wir wissen, wie zu viel Wein oder Alkohol wirkt. Er trübt unsere Sinne und nimmt uns die Fähigkeit, Dinge klar und sachlich zu sehen.
Manche greifen zu Alkohol oder Drogen, um sich von den Problemen um sie herum abzulenken oder sich abzuschotten.
Solche Mittel machen manches vordergründig erträglicher, aber wenn der Rausch vorbei ist, holt die Realität uns umso härter ein – oft mit einem unangenehmen Kater.
Eine klare und vernünftige Sicht auf die Dinge kann uns helfen, Herausforderungen besser zu bewältigen.

Der Versuch, sich weder von äußeren Einflüssen manipulieren zu lassen noch sich selbst zu täuschen – sei es durch Verhaltensweisen, die die Realität verdrängen, oder durch eine „rosarote Brille“ – kann ein stabiles Fundament für den geistlichen Umgang mit den Herausforderungen des Lebens sein.

Am letzten Sonntag haben wir darüber gesprochen, wie Stille uns helfen kann, uns selbst und unseren göttlichen Ursprung

nachzuspüren und zu finden.

Vielleicht erinnern Sie sich an die Geschichte des Mönchs, der von Gästen gefragt wurde, welchen Nutzen er in der Stille, Ruhe und Einsamkeit sieht. Anhand eines Brunnens und des Zustands seines Wassers erklärte er, welche Möglichkeiten sich ergeben, wenn wir zur Ruhe kommen.

Heute wollen wir uns den äußeren Bedingungen widmen, die uns helfen, zur Ruhe zu finden und so mit unserem wahren Selbst in Kontakt zu kommen.

www.pixabay.com

Am Sonntagmorgen las ich eine Einladung von Bruder Jan zu seinem geistlichen Podcast **„barfuß und wild“**. In dieser Folge ging es um das **Urvertrauen**.

Urvertrauen ist entscheidend, damit wir – wie Paulus uns nahelegt – die Zeit sinnvoll nutzen, klug handeln und den Willen Gottes erkennen.

Urvertrauen gibt uns festen Boden unter den Füßen, wenn vieles um uns herum ins Wanken gerät. Es verleiht uns emotionale und geistige Stabilität.

www.pixabay.com

Der Inhalt zur Einladung von **Bruder Jan** lässt sich wie folgt zusammen fassen:

Urvertrauen wird oft als etwas angesehen, das in den ersten Lebensjahren entsteht und uns durch Krisen trägt. Es wird diskutiert, ob Urvertrauen später wiederhergestellt werden kann, wenn es früh gestört wurde.

Während einige meinen, dass es nicht möglich ist, betont eine geistliche Haltung, dass Urvertrauen in ihrer ganzen Fülle immer schon vorhanden war.

Dieses Urvertrauen ist Teil des göttlichen Wesens.

> ***„Wir stammen aus dem Urvertrauen.***
> ***Wir brauchen das Urvertrauen also gar nicht zu »machen« oder »herzustellen« oder zu »heilen« und können das auch gar nicht.“***
> *(Bruder Jan Frerichs, Quelle: https://www.barfuss-und-wild.de/)*

Dieses Urvertrauen werde im Laufe des Lebens verschüttet und damit erschüttert, damit wir es auf einer tieferen Ebene neu entdecken können. Das wahre Abenteuer bestehe darin, sich

immer wieder an dieses Urvertrauen zu erinnern.

www.pixabay.com

Bruder Jan glaubt, dass Urvertrauen immer in uns vorhanden sei, da Gott selbst dieses ewige Urvertrauen sei, auf dem alles basiert.
Dieses große Vertrauen Gottes in uns Menschen zeigt sich darin, dass er uns überhaupt erst erschaffen hat. Angesichts der Krisen unserer Zeit ist es beeindruckend, wie grenzenlos dieses göttliche Vertrauen sein muss.

Paulus lädt uns heute dazu ein, regelmäßig innezuhalten und uns zu fragen, wie wir unsere begrenzte Zeit sinnvoll nutzen. Dabei geht es ihm nicht nur darum, Probleme zu lösen, sondern vor allem darum, in Verbindung mit Gott zu bleiben. Bruder Jan würde sagen, es geht darum, unser Urvertrauen wiederzufinden und uns daran zu erinnern.

Für Paulus gehört dazu auch der Gottesdienst, das Singen von Psalmen und Liedern, sowie Dank und Lob an Gott.

www.pixabay.com

Die Herausforderungen und Schwierigkeiten des Lebens werden nicht gelöst oder kleiner, wenn wir sie durch Aktionismus oder Ablenkung verdrängen.

Aber wir haben eine bessere Chance, sie zu bewältigen, wenn wir uns in Ruhe, Stille und Gebet darauf besinnen, was wirklich in unserem Leben trägt und uns hilft, ein erfülltes Leben zu führen.

© Gerd Wittka

15.08.2024

Meine Beiträge zum Thema „Long-Covid“ tragen nur noch das Datum. Warum? – Erkläre ich.

Anmerkung:
Zukünftig werde ich meine Beiträge zu Long-Covid nur noch mit einen Datum versehen.

Der Grund ist ganz einfach: mir fallen einfach keine signifikant unterscheidenden Überschriften ein.
Aber ich möchte weiter zwischendurch darüber schreiben.

Gestern, am 15.08. war ein richtig ‚guter' Tag für mich, denn ich habe mich richtig wohl gefühlt. Ich hatte das Gefühl, Energie zu haben. Meine Stimmung war dadurch aufgehellt und vielleicht auch etwas euphorisch. Diesen Tag wollte ich nutzen, denn so gut wie gestern ging es mir schon lange nicht mehr.

Natürlich hatte ich mir auch wieder einen Plan zurecht gelegt, denn ich will ja etwas tun, nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig.
Spontan erinnerte ich mich dann aber daran, dass es ja hier oder da noch die eine oder andere ‚Kleinigkeit' gibt, die ich dann auch noch erledigen könnte.
Spontane Planänderung in Richtung ‚Mehr'. (Das muss ich mir hinter die Ohren schreiben; ist vielleicht nicht so eine gute Idee.)

Die Herausforderung im Nachhinein ist aber, dass man nicht ganz klar analysieren kann, was nun später zu den Folgen führen wird (von denen ich gleich auch berichten werde).

Vorgestern (14.08.)

Stutzig war ich ein wenig, dass es mir so gut ging, denn schon an dem Tag zuvor, ging es mir recht ordentlich und ich hatte einige Aktivitäten geplant:
Es war wieder Zeit, **Müll zu entsorgen**; Müll der Art, die man nur zur WBO (Wirtschaftsbetriebe Oberhausen – **Städtischer Wertstoffhof**) bringen kann, wie Elektromüll, Schrott, Behälter mit Schadstoffresten, wie Farben …!
Außerdem wollte ich an **meinen Einsatzorten in beiden Krankenhäusern nach dem Rechten sehen:** Blumen gießen, Kapelle

inspizieren.
Ein bestelltes Buch sollte auch noch von der Buchhandlung **abgeholt werden**, was dort schon über eine Woche lag. **Und Tanken war auch noch angesagt** (da ich LPG tanke, liegt die Tankstelle etwas außerhalb und konnte gut in meiner kleinen ‚Rundreise' integriert werden).
[Dir als Lesender wird das sicherlich langweilig vorkommen, soviel Details zu lesen. Aber es ist wichtig zum Verständnis, wie sehr Long-Covid massiv auf den Alltag einwirkt.]
Die ganz alltäglichen Aktivitäten, die jeden Tag anfallen, will ich hier gar nicht extra nennen. Wobei es Menschen mit Long-Covid gibt, für die schon die alltäglichen Abläufe wie Morgentoilette und Körperpflege, Essen zubereiten, einfachste Haushaltsaufgaben zu viel sind. Gott-sei-Dank ist es bei mir nicht so. Und ich bin dafür wirklich sehr dankbar!

Detail einer Akupressurmatte, www.pixabay.com

Am Mittwoch bin ich dann also gegen 11.00 Uhr ins Auto gestiegen, nachdem ich es mit den Abfällen beladen hatte, und begann meine kleine ‚Rundreise' durch Oberhausen. Gegen 13.30 Uhr war ich wieder zurück, konnte noch gut Mittagessen vorbereiten und musste mich dann aber hinlegen. (Das ist nichts besonderes mehr und erwähne ich fast schon nicht mehr.

Ich war aber so kaputt, dass ich mich kaum auf den Beinen halten konnte.)
Nachmittags stand dann nicht mehr viel auf dem Programm, eher relaxen. Ich habe mir nach der Bettruhe wieder die **Akupressurmatte** geschnappt und mich gut 30 Minuten darauf gelegt. (An anderer Stelle werde ich extra berichten!) Danach habe ich ein Buch zu Hand genommen, das ich am Mittag aus der Buchhandlung abgeholt hatte. Der Titel: **„Entschuldigen Sie bitte, dass ich störe,…“** von Dr. med Natalie Grams. Darin berichtet sie als Ärztin und betroffene **Patientin über Long-Covid und ME/CFS.** (Literaturhinweis am Ende.)

Diesen Mittwoch habe ich dann ganz gut überstanden. Abends dann die üblichen **Einschlafstörungen**, bei denen ich bis zu zwei Stunden, obwohl ich ‚hundemüde‘ bin, nicht einschlafen kann. Und dann nachts gut alle zwei Stunden wach werden, und erst nach einer Weile wieder einschlafen können.
Das nehme ich mittlerweile so hin, weil das schon fast die Regel ist **(Durchschlafstörungen).**
Ich bin schon dankbar, wenn die schlimmen **Albträume** mit dann nicht auch noch die Nacht vergällen.

Dann der gestrige Tag (15.8.):

Wie wohl habe ich mich da gefühlt!
Die Temperaturen am Morgen waren kühl. Ich habe mich **auf meinen Balkon** gesetzt und **bei einer Tasse Kaffee in aller Ruhe die Laudes gebetet.** (Ja, ich weiß, ein nicht ganz übliches Ritual für ein Gebet, aber ich genieße es … und ich hoffe, der HERR auch!)

Anschließend habe ich in aller Ruhe gefrühstückt und mich dann an die Arbeit gemacht: vor einigen Tagen wurde die Holzvertäfelung meiner Balkonbrüstung erneuert und der Maler hatte mir noch den Rest der Holzlasur da gelassen, damit ich auch den oberen Teil des Geländers streichen konnte. Das war ein Programmpunkt des gestrigen Tages. Nachdem also gegen späten Vormittag die Sonne heraus kam, machte ich mich ans

Werk. Ich habe die Sonne genossen und fühlte mich gut, dass ich mal wieder etwas (produktives) tun konnte.
Wenn man oft erschöpft und schlapp ist, dann kann man es offenbar noch mehr genießen, wenn man was tun kann.
Danach wieder das Übliche: Mittagessen, sich hinlegen, Akupressurmatte.
Ich spürte immer noch etwas Energie in mir. *‚Dann kann ich ja noch etwas Wäsche machen, aufräumen, Akten und Unterlagen abheften….‘* – dachte ich mir und tat es auch. Eine Ladung in die Waschmaschine und eine Ladung in den Wäschetrockner. (sic! Mehr nicht!)
Bisschen stutzig war ich schon, dass mir das alles so gut ‚von der Hand ging‘. Am Abend saß ich wieder auf dem Balkon, hielt Schriftlesung, betete die Vesper, machte mir mein Abendbrot und hatte die innere Sehnsucht, einen Teil des Abends auf dem Balkon zu verbringen.
Die Luft war am Abend (gegen 20.00 Uhr) so schön frisch. Ein leichter Wind streichelte meine Haut. Es wurde leiser in der Nachbarschaft, ich hörte das leise Plätschern meines Solarbrunnens und genoss diesen Abend mit einem Glas gekühltem Lambrusco.

(c) Gerd Wittka, August 2024

(C) Gerd Wittka, August 2024

(c) Gerd Wittka, August 2024

Gegen 22.45 Uhr ging ich dann ins Bett, gut gelaunt, natürlich müde/abendliche Erschöpfung.
Ich machte vorher meinen **Knieguss (nach S. Kneipp)** und auch meine **Einreibung mit Mischung aus ätherischem Lavendel- und Rosenöl in Olivenöl,** was mir von meiner **Long-Covid-Ambulanz** empfohlen wurde.
Ich war wieder müde/erschöpft, konnte aber wieder nicht direkt einschlafen.
In dem Buch von Natalie Grams finde ich auch einen Hinweis auf dieses körperliche Phänomen. Es nennt sich **‚tired but wired‘**,

was bedeutet **‚müde aber aufgedreht‘**.

Doch ich erkenne keinen Grund dafür, aufgedreht zu sein. Ich lege mich ins Bett, sehne mich danach endlich einschlafen zu können, aber es geht nicht: ich suche eine günstige Einschlafposition, drehe mich von die eine auf die andere Seite, habe das Gefühl, dass mir frische Luft gut tun könnte, reiße noch etwas mehr das Fenster auf, um dann nach einiger Zeit festzustellen, dass es mir doch zu laut und zu kühl ist, schließe wieder das Dachfenster bis auf die Lüftungsklappe, drehe mich zur anderen Seite, grabe mich in die Kissen ein, nehme eine dünnere Decke, dann gar keine, dann doch wieder die dünnere, schaue gefrustet auf die Uhr … um dann doch irgendwann einzuschlafen.
Gestern vergingen wieder gut 90 Minuten, bis ich das letzte Mal auf die Uhr schaute, und dann offenbar gut einschlief.

Doch die Nacht zu heute (16.8.) verlief dann gar nicht so gut: wirre Träume und um 2.30 Uhr war dann der ‚Ofen wieder aus‘, sprich: ich wurde wach und konnte nicht mehr einschlafen. Bis 4.00 Uhr tat ich kein Auge zu. Doch damit ich mich nicht noch emotional da hineinsteigerte, stand ich auf, setzte mich ins Wohnzimmer und schaute noch belanglose Beiträge im TV (an die ich mich aber auch nicht mehr erinnerte, weil ich wohl nicht voll da war!).
Gegen 4.00 Uhr versuchte ich dann wieder zu schlafen, was mir auch gelang und um 06.00 Uhr war ich dann wieder wach, bis ich dann von ca. 6.45 Uhr bis ca. 08.30 Uhr geschlafen habe. Ich fühlte mich schwer wie Blei, von nächtlicher Erholung keine Spur und ich brauchte gut eine halbe Stunde, um mich angestrengt aus dem Bett zu erheben.
Jetzt bin ich natürlich gefrustet, denn ich habe das Gefühl, wie unter einer Glocke zu leben. Ich bin wach aber doch nicht richtig wach.
Dennoch habe ich mich entschieden, schnell diese Zeilen zu schreiben, weil jetzt alles noch so frisch ist und ich auch meine Befindlichkeit gut nachspüren kann.

Ich bin ernüchtert, weil ich fast zwei Tage erlebt habe, wo ich subjektiv das Gefühl hatte, dass es mir richtig gut geht.
Natürlich weiß ich, dass ich im Vergleich zu gesunden Menschen meines Alters an beiden Tagen nicht übermäßig viel getan hatte. Aber für mich waren es zwei Tage guter Aktivität. Und ich war im Glauben, dass ich es gut schaffen konnte, ohne mich zu überfordern.
Heute bin ich mir da nicht mehr so sicher. Ich muss abwarten, was der heutige Tag bringt und räume mir ein, wieder etwas weniger zu tun.

Was mich immer noch beruhigt, ist, dass ich noch immer gelassen damit umgehe.
Ja, ich bin arbeitsunfähig und kann es mir deshalb ‚erlauben' schlechte Nächte zu haben.
Denn wenn es mir heute über Tag mal wieder so schlecht geht, dass ich mich nur noch ins Bett legen kann, dann mache ich es.
Gut, dass ich diese Freiheit habe und gut, dass ich nach über sieben Monaten **Long-Covid** doch den Mut hatte, mich vom Doc ‚aus dem Verkehr ziehen zu lassen'.

Literaturhinweis:

Dr. med. Natalie Grams, *Entschuldigen Sie bitte, dass ich störe, aber wir müssen über Long-Covid und ME/CFS reden*, Books on Demand GmbH, 2024, **ISBN: 978-7597-6119-4**, € 12,99

PS: Ich musste diesen Beitrag noch mal überarbeiten, denn ich habe logische Widersprüche entdeckt. Denken fällt manchmal auch schwer, besonders nach einer solch anstrengenden Nacht. Auch ein Symptom von Long-Covid.

Weiterführende Infos zu Long-Covid/Post-Covid für Betroffene und Angehörige in einer kurzen Übersicht:

https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/long-covid/hintergrund

---

Edith Stein

Von Autor/-in unbekannt – Cologne Carmel Archives, Gemeinfrei, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=44858523

Heute, am 09. August, gedenken wir der Ordensfrau Edith Stein.
–
Sie wurde von den Nationalsozialisten im KZ Auschwitz ermordet!

Gebürtig aus jüdischem Elternhaus, war ihr Glaubensweg geprägt von vielen Einschnitten und Veränderungen.
Zeitweise bezeichnete sie sich selbst als **Atheistin**, war Assistentin beim Philosophen Edmund Husserl und promovierte auch bei ihm.
Später kam es bei ihr zu einem **großen Bekehrungserlebnis**, in Folge dessen sie **zum Christentum** (katholischen Glauben) **konvertierte** und sogar **Karmelitin** (einem sehr strengen kontemplativen Orden) wurde.

Ihre jüdische Herkunft wurde ihr später zum Verhängnis und sie wurde Opfer des menschenverachtenden grausamen Rassismus der Nazis. Sie wurde in Folge des nationalsozialistischen Rassenwahns und seines Menschenhasses in Ausschwitz ermordet, zusammen mit ihrer leiblichen Schwester Rosa Stein.

Das Leben und das Schicksal von Edith Stein ist auch heute von großer Aktualität.
Denn auch heute gibt es wieder Kräfte in unserer Gesellschaft, die einen deutschen Nationalismus propagieren und damit einhergehend Hass säen gegenüber Migrant:innen, Ausländern, Moslems und auch Jüd:innen. Der Antisemitismus in Deutschland breitet sich wieder aus. Faschistisches Gedankengut mit ihrer ganzen brutalen Sprache breitet sich aus.

Ich frage mich, ob der Mensch wirklich nicht in der Lage ist, aus der grausamen deutschen Geschichte zu lernen?
Ich frage mich, ob es wirklich nicht zum Wesen des Menschen gehört, in friedlicher Koexistenz leben zu wollen?
Ich frage mich, ob die Menschen, die rechtspopulistischen Parteien hinterher laufen und ihnen ihre Stimme bei der Wahl geben wollen, sich so wenig für die deutsche Geschichte interessieren, dass sie gewillt sind, die Fehler und Verbrechen der Vergangenheit zu wiederholen?!

CSD-Gottdienst

Gestern, am 02.08.2024 hat wieder ein ökumenischer Gottesdienst zum CSD „ruhr.pride“ in Essen stattgefunden.

„Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe“ …

… unter diesem Motto stand der ökumenische CSD-Gottesdienst am 2.8. um 18:00 Uhr in der evangelischen Marktkirche mitten in der Essener Innenstadt (Markt 1, 45127 Essen).
Das Thema der Jahreslosung 2024 aller christlicher Kirchen war zugleich das Motto dieses Gottesdienstes.

Viele Menschen versuchen in ihrem Leben intuitiv dieses Motto im Alltag zu leben, in ihrem Beruf, in Familien, Gemeinden, für sich selber, für andere und bei vielen unzähligen Gelegenheiten.
„Alles was ihr tut, geschehe in Liebe“ darf deshalb selbstverständlich für die Liebe in aller geschlechtlicher und sexueller Vielfalt gelten, die von Gottes Liebe umfangen wird.
Dazu hat dieser Gottesdienst Impulse gegeben.

> *Aus der thematischen Hinführung des Gottesdienstes:*
> ***Unter dem Thema „Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe!“ versammeln wir uns heute, um die Vielfalt und Kraft der Liebe zu feiern.***
> ***Liebe zeigt sich in den unterschiedlichsten Formen und Geschichten, manche davon sind dramatisch, andere unkonventionell, doch alle sind Ausdruck der göttlichen Liebe, die in uns allen wohnt.***
> ***Lasst uns gemeinsam eintauchen in bewegende Erzählungen und uns daran erinnern, dass Liebe die stärkste Kraft ist, die uns verbindet und leitet.***
>
> *(Gerd A. Wittka)*

Ausgehend von zwei alttestamentlichen Liebesgeschichten (Ruth und Sara) kamen auch ‚Liebesgeschichten‘ unterschiedlichster Art von heute in diesem Gottesdienst zu Wort.

Den symbolischen Mittelpunkt bildete dabei eine Schriftrolle, in der alle Liebesgeschichten, die in diesem Gottesdienst vorkamen, aufgezeichnet wurden.
Dazu erklärte die ev. Pfarrerin Petra Simon:

In früheren Zeit hat man das, was wichtig war, auf Schriftrollen aufgeschrieben damit es nicht vergessen wurde.
Und wenn eine wichtige Nachricht weitergegeben werden sollte, schrieb man sie auf eine Schriftrolle und ein Bote brachte sie dorthin,
wo die Rolle vorgelesen und die Nachricht gehört wurde.
So soll es auch mit dieser Schriftrolle sein.

Wir haben Geschichten über die Liebe gesammelt und aufgeschrieben
und werden sie in diesem Gottesdienst zu Gehör bringen.
Die Schriftrolle macht deutlich, dass all diese ganz persönlichen, unabhängig entstandenen Geschichten einen Zusammenhang haben:
Zusammen sind sie eine sich fortschreibende, große Liebesgeschichte.

Organisiert und gefeiert wurde der ökumenische Gottesdienst von **Pfarrerin Petra Simon** von der ev. Kirche, **Pastor Dr. Christian Rütten** von der alt-katholischen Kirche und **Pastor Gerd Wittka** von der röm.-kath. Kirche sowie der **Aidshilfe Essen e.V**. und der Aidsberatung: ‚Die Schleife' von der **Caritas-SkF-Essen gGmbH** (cse).

Foto: Gerd A. Wittka, 02.08.2024

Der Erlös der gestrigen Kollekte geht an die **Queere Nothilfe Ukraine**.
Damit werden queere Menschen in der Ukraine unterstützt.
Besonders werden auch queere Menschen aus der Ukraine unterstützt, die aus den von Russland besetzten Gebieten der Ukraine flüchten mussten, denn Putin und Russland verfolgen eine diskriminierende queerfeindliche Politik, die auch vor Verfolgung queerer Menschen nicht Halt macht.

Heute, beim **ruhr.pride**, bietet die evangelische Kirche in Essen zudem einen **‚Segen to go‘** für alle Liebenden an.

Eingangsgebet von mir

*Liebevolle*r Gott,*

wir sind heute hier, um deine Gegenwart zu suchen und deine Liebe zu feiern. Du bist die Quelle aller Liebe, und wir danken dir für die vielen Arten, wie sich diese Liebe in unserer Welt zeigt. Im Lachen und in der Freude, in den stillen Momenten und in den herausfordernden Zeiten – deine Liebe begleitet uns überall.

Lass uns in diesem Gottesdienst deinen Ruf hören, in allem, was wir tun, in Liebe zu handeln. Öffne unsere Herzen, damit wir deine Liebe nicht nur empfangen, sondern auch weitergeben können. Schenke uns den Mut, anderen mit Mitgefühl, Respekt und Offenheit zu begegnen, so wie Jesus es uns vorgelebt hat. Möge dieser Gottesdienst ein Ort der Inspiration sein, an dem wir uns gegenseitig ermutigen und stärken.

Hilf uns, die Vielfalt deiner Schöpfung zu schätzen und anzunehmen, und stärke uns in dem Wissen, dass wir alle in deiner Liebe verbunden sind. Amen.

Quelle: Aidshilfe Essen e.V. by facebook.com, screenshot, rechts. ev. Pfarrerin Petra Simon.

Segen aus dem Gottesdienst:

Gott erfülle dich mit einer Sehnsucht, der Liebe zu folgen.
Gott erfüllte dich mit einer Barmherzigkeit,
die Grenzen deiner Liebe anzunehmen.

Gott stärke dich in dem Eifer, immer wieder neu zu lieben.
Er erfülle dich mit dem Geist, der dich erkennen lässt,
was wirkliche Liebe ist.

Er stelle dir Menschen zu Seite, deren Liebe dich ermutigt,
gegen Lieblosigkeit zu kämpfen.

Gott, der selber die Liebe ist,
begleite liebevoll dein Leben. Amen.

fried-lich-hof

Mir war mal wieder so danach, das Grab meiner Mutter zu besuchen.
Und da es mir gestern Mittag recht gut ging, habe ich mich auf den Weg gemacht.

Und ich dann noch eine Runde auf dem Friedhof gedreht und dabei schöne Skulpturen entdeckt.

Eine, die mir besonders ans Herz gewachsen ist, steht in einem ‚Garten der Erinnerung‘. Es zeigt ein Boot mit verschiedenen Personen, die offensichtlich auf einer Boots-Fahrt sind.
Die Bootsfahrt ist ein altes Symbol für die Überfahrt zu dem anderen Ufer, zu dem uns der ‚Fährmann‘ begleitet.
Daran erinnert mich diese Skulptur.

Vor einiger Zeit war das Boot total verrottet, aber man hat es erneuert. Mich freut es sehr.

Dann habe ich noch einen Grabstein entdeckt mit einer Personengruppe auf die zum Augenblick, als ich vorüber ging, die Sonne drauf schien.
Sogleich hatte ich die Assoziationen von einem (Ehe-)Paar, dass die Sonne genoss und sich in aller Ruhe ein Sonnenbad nimmt.

Wenn man offen ist für verschiedene Bilder über die Vorstellung, was danach kommen könnte, nach unserem irdischen Leben, dann ist dies sicherlich auch ein sehr schönes und eingängliches Bild.

Zu diesem Thema der Überfahrt passt auch ein sehr schönes Lied, dass von Reinhard Mey stammt: ***„Lass nun ruhig los, das Ruder….“***.
Es kann über diesen Link bei youtube nachgeschaut werden.