# 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.

---

# Brain Fog

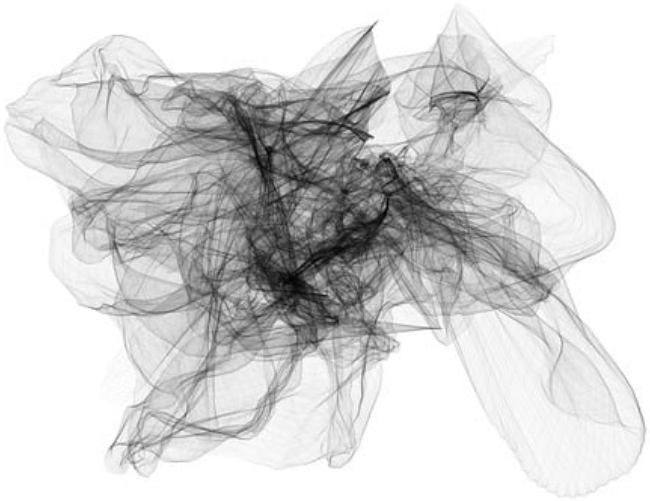

Foto: www.pixabay.com

Heute möchte ich über meine **Brain Fog**-Erfahrungen bei meiner **Long-Covid**-Erkrankung berichten.

**Brain Fog**, übersetzt mit **„Gehirnnebel“,** bezeichnet eine Symptomatik, die auch bei **Long-Covid** bekannt ist. Es handelt sich dabei um **eine Form der Konzentrationsstörung.**

> *„Bei Konzentrationsproblemen, Orientierungsschwierigkeiten, Wortfindungsstörungen, plötzlicher Vergesslichkeit, mentaler Erschöpfung oder dem Gefühl, keinen klaren Gedanken fassen zu können, spricht man von Brain Fog, Nebel im Kopf“, erklärt Dr. Stichtmann.*
>
> *Quelle: https://www.oberbergkliniken.de/pressemitteilung/brain-fog-nebel-im-kopf*

Foto von Stefano Pollio auf Unsplash

Hierfür zwei Beispiele aus meinem Leben.

Gestern vor einer Woche hatte ich für meinen Gottesdienst eine Einleitung geschrieben. Doch kurz vorher hatte ich eine andere Idee, die ich für den Einstieg viel besser hielt. Also entschied ich mich, diese Einleitung spontan zu ändern und sie frei zu formulieren, da ich sie nicht aufgeschrieben hatte.
Mein Gedankengang war ganz klar in meinem Kopf. Diesen Gedankengang hatte ich mir mehrfach vor dem Gottesdienst in Erinnerung gerufen.
Doch dann am Ambo ging gar nichts mehr. Der Anfang war klar. Danach – gefühlt für mich – nur Gestammel. Ich wollte ein Liedanfang zitieren, doch bekam ich ihn nicht mehr zusammen. So kamen mir Gottesdienstteilnehmende zu Hilfe und ergänzten für mich das, was ich sagen wollte.
Es waren nur wenige Sekunden, aber ich verlor total den Faden, was ich sonst eigentlich nicht kannte.
Etwas hatte es mich schockiert und es war total stressig für mich.
Nach dem Gottesdienst kam dann jemand auf mich zu und sprach mich drauf an.

Ich konnte ihn beruhigen, denn nach dieser Episode verlief der Gottesdienst unauffällig.
Nur ich merkte zwischendurch immer wieder, dass ich mich auch sehr auf das Geschriebene konzentrieren musste und manchmal schien Worte, die ich las, nicht direkt aus dem Munde kommen zu wollen, so dass ich unmerkliche Zäsuren einfügte.

Foto: www.pixabay.com

Ein zweites Beispiel von gestern.

Ebenfalls Gottesdienst. Wir hatten keinen Kirchenmusiker. Deshalb konnten wir nur a cappella singen. Natürlich habe ich die Lieder ausgesucht und musste sich auch anstimmen. Abgesehen vom Küster- und Lektorendienst kommen mir dann in einem solchen Gottesdienst alle Dienste zu, auch den des ‚Kantors'. Ich bin in solchen Gottesdiensten also etwas mehr ‚gefordert'. Aber das ist bislang überhaupt kein Problem.
Dann kam die Gabenbereitung. Zur Gabenbereitung habe ich kein eigenes Lied singen lassen, sondern lediglich einen bekannten Vers, den die Gemeinde auswendig singen kann.
Über die Gaben von Brot und Wein spricht der Priester – wenn ein Lied gesungen wird – für sich leise die

Gabenbereitungsgebete, die mit den Worten beginnen: ***„Gepriesen bis du, Herr unser Gott, Schöpfer der Welt, du schenkst uns das Brot, die Frucht der Erde und der menschlichen Arbeit. Wir bringen dieses Brot vor dein Angesicht, damit es uns zum Brot des Lebens werde.“***

Bei jeder heiligen Messe (und wie viele habe ich in den über 30 Jahren meines Priesterseins gebetet), bete ich diese Worte.
Doch gestern: Gestammel!
Mir war das so peinlich. Ich fühlte mich total gestresst. Gedanken tobten in meinem Kopf: „Was machst du da?!“ Ich habe dann versucht, den Inhalt des Gebetes sinngemäß zu sprechen mit den entsprechenden Schlüsselbegriffen.
Kalter Schweiß brach mir aus. Ich bin halt Perfektionist! 
Dann kam der gesungene Kehrvers und ich war wieder drin.
Das zweite Gebet über den Wein kam in gewohnter Souveränität über meine Lippen.

Gerade an einer zentralen Stelle der Eucharistie dieser Patzer.
‚Kann es sein?!‘ Kann es sein, dass ich zur Zeit wirklich alles vor mir schriftlich liegen haben muss, damit ich es auf die Reihe bekomme?
Ja, es waren jeweils nur wenige Sekunden, aber die mich schon erschrecken.

Ich habe den Gedanken im Kopf. Ich verlasse mich auf einen sehr vertrauten Text, von dem ich behaupten würde, den zitiere ich dir sogar im Schlaf. Doch dann geht es nicht.
Und ich kann noch nicht einmal sagen, dass ich in diesen Augenblicken ’nicht ganz bei der Sache gewesen‘ sei.

Am Ende des Gottesdienstes, bei den Vermeldungen, habe ich mich dann bei der Gemeinde entschuldigt und ihnen erklärt, dass das wohl mit meinem Brain Fog zusammen hängt. Und ich habe ihnen erklärt, was das ist, **‚Brain Fog‘**.

Die Rückmeldungen waren sehr verständnisvoll, sogar

ermutigend.

Foto: www.pixabay.com

Mir hilft es, dass ich damit offen umgehe.
Ich finde, ich bin es der Gemeinde schuldig, dieses transparent zu machen.
Und dass ich den Mut hatte, hat mir selber auch viel zurück gegeben.

***So ziehe ich daraus zwei Konsequenzen:***
***1. Ich kann weiterhin den Gottesdienst feiern, den ich ja sowieso am Wochenende besuchen würde.***
***2. Ich kann mich vor solchen Situationen weitgehendst wappnen, wenn ich wirklich alle Texte, auch die vertrautesten, im Messbuch aufschlage und dann ggfs. diese Texte auch ablesen kann, wenn ich mal wieder ‚den Faden verliere'.***

---

# Nicht, wie es scheint …

Es sieht aus, wie Freizeit, ist aber ‚Arbeit‘, Foto: Gerd Wittka, 11.7.2024
Was hier aussieht wie ein zufriedenes Gesicht in meiner Freizeit, ist aber für mich ‚richtige Arbeit‘.

Meine **Long-Covid-Symptomatik** bringt es mit sich, dass ich meinen Rahmen finden muss, in dem ich aktiv sein kann, ohne einen **‚Crash‘** zu verursachen, d.h. also, ohne mich zu übernehmen.
Den Rahmen zu finden, in dem ich gut aktiv sein kann, darum geht es beim **Pacing**.

Und so bin ich heute am frühen Mittag aufs Fahrrad gestiegen und habe knapp 18 km Richtung Heidhof gemacht. Etwas über eine Stunde war ich unterwegs. Und nach ca. 15 Kilometern habe ich gespürt, wie die Kräfte deutlich nachließen und ich mehr Unterstützung durch den E-Motor meines Bikes benötigte.

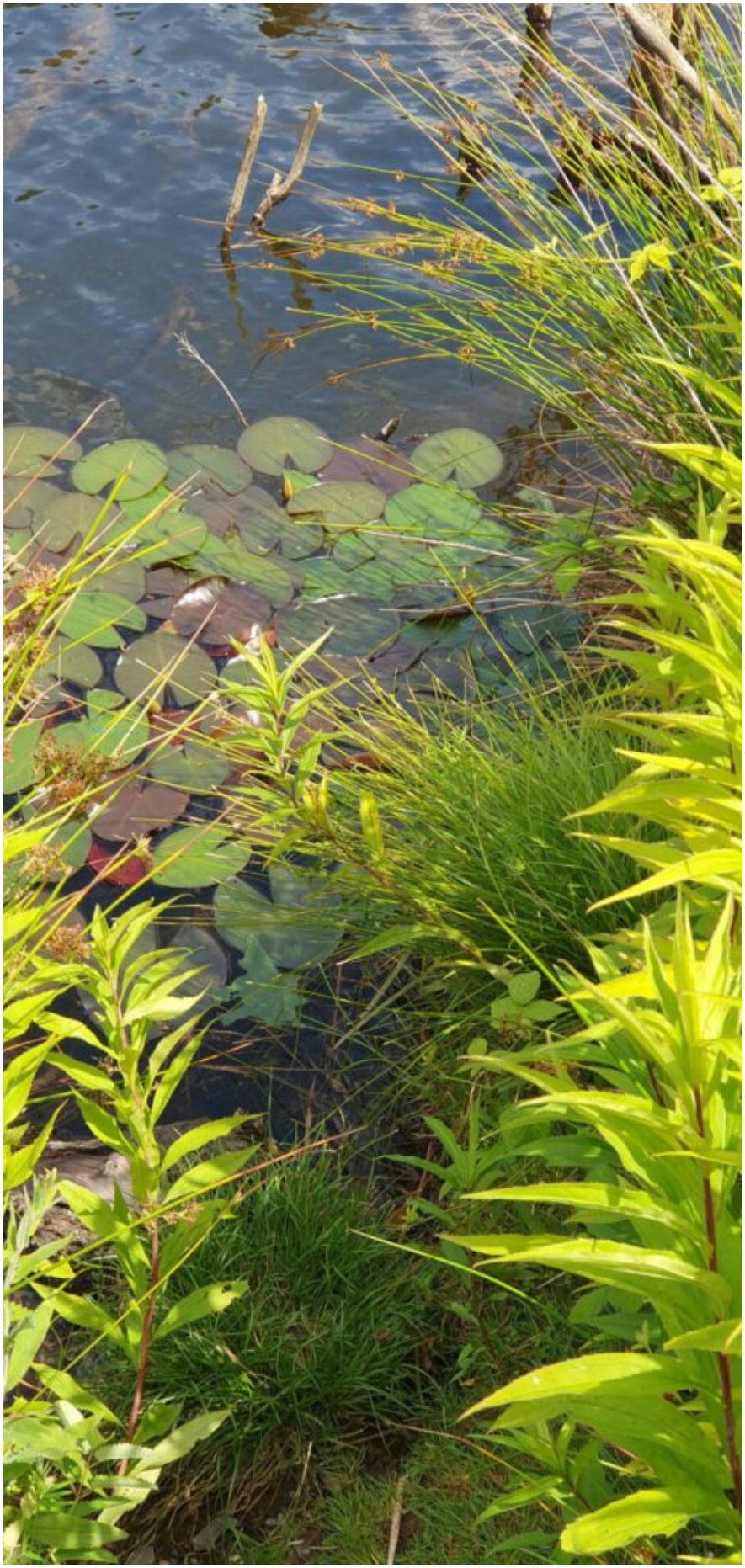

Foto: Gerd Wittka, 11.7.2024

Natürlich habe ich dabei auch diese Natur genossen. Das ist ja

kein Widerspruch. Ich genieße ja auch die Natur und den Park am Krankenhaus, wenn ich – auf einer Bank sitzend – ein seelsorgliches Gespräch mit Patient:innen führe.

Am Ende zählt aber während meiner AU, dass ich es immer klarer bekomme, wo meine Kapazitäten und wo meine Belastungsgrenzen sind.
‚learning by doing', wie der ‚alte' Engländer sagen würde! 

Jetzt, gegen 16.00 Uhr, bin ich ‚hundemüde' und werde mich wieder etwas hinlegen. Dies geschieht aber in dem Bewusstsein, dass ich wieder etwas für mich und hoffentlich auch gegen mein Long-Covid getan habe.

Hier im ‚Revier' ist es einfach (auch) schön! – Foto: 11.7.2024

Ist das Natur- oder Kulturlandschaft? Woher kommt das Wasser? Spätfolgen des Steinkohlebergbaus hier im Revier? – Foto: Gerd Wittka, 11.7.2024

---

# Seele lüften

Foto: Gerd A. Wittka, 07.07.2024

Eine ungewöhnliche Formulierung habe ich für diesen Beitrag gewählt …

Ja, es geht wieder um mein **Long-Covid** und mein Umgang damit.

Ich habe mir heute Zeit genommen für einen Spaziergang in der Nähe. Mal eine dreiviertel Stunde nur in Ruhe durch die Natur laufen, den Wind um die Nase spüren, das Lichtspiel von Bäumen, Sträuchern und Blättern und den Duft riechen, den manche Bäume in diesen Tagen verbreiten.

Es war herrlich und ich konnte in mein Symptom-Tagebuch zu diesem Augenblick schreiben:
*„Mental und physisch geht es mir rundum gut!“*

Ich habe diese Augenblicke genossen; auch deshalb genossen, weil ich wusste, dass es einige Zeit später wieder anders werden wird.
Und es war auch wieder nach eineinhalb Stunden anders und ich konnte mich nur noch *ablegen*, ins Bett und wieder Kräfte tanken.

Ja, es ist lästig; ja, es ist bisweilen deprimierend.
Aber sollte ich mir deshalb die Freude nehmen lassen?
Nein!

Stattdessen möchte ich die Augenblicke nutzen, die mir geboten werden.

***„Pflücke den Tag!“*** – heißt ein altes Sprichwort.
Ich möchte lernen, zufrieden zu werden, wenn es nicht ein ganzer Tag ist, sondern schon einige Stunden oder auch nur ein paar Minuten am Tag.

**Augenblicke, wo ich meine Seele etwas durchlüften konnte!**

Danke, Gott!