

03/24 Dezember 2024 - März 2025



# Vielseitig

Evangelische Gemeindezeitung



## Beten

## Gott begegnen

**Lebensgespräch  
mit Gott**

Interview mit Sr. PD Dr.  
Nicole Grochowina

**Gott, Religion –  
ein Hirngespinnst?**

Neurophysiologie der  
Spiritualität

**Wann und wie  
beten Sie?**

Die Umfrage zum Thema



# AUS DEM LEBEN DER GEMEINDEN

## Wussten Sie schon, dass ...

●●● die ersten beiden Farben der neuen Paramente in der Trinitatiskirche mittlerweile geliefert wurden?



An Weihnachten wird das neue weiße Altartuch hängen. Es trägt den Titel „Lichtstrahlen über der Stadt“, auch an der Kanzel wird dann ein neues Tuch hängen, es trägt den Titel „inmitten“. Auch die grünen Tücher sind schon da, rot und violett folgen im neuen Jahr. Spenden sind immer noch willkommen!

●●● mittlerweile die Kirchenvorstände neu gewählt sind? Auch die Berufungen haben stattgefunden, allerdings erst nach der Drucklegung vom Vielseitig. Deshalb werden wir die neuen Kirchenvorstände in der nächsten Ausgabe vorstellen. Die Wahlbeteiligung möchten wir aber bekanntgeben: in Ober-

schleißheim betrug sie 24,3 %, in Unterschleißheim-Haimhausen 20,1 %. Die neuen Kirchenvorstände werden im Gottesdienst am 1. Advent in ihr Amt eingeführt.

●●● im Januar der neue Konfikurs starten wird? Mit 47 Konfis aus Unterschleißheim, 8 Konfis aus Oberschleißheim und den Konfis aus Garching, dazu kommen rund 30 Konfiteamer:innen aus allen 3 Gemeinden. Die Treffen finden sowohl regional statt als auch in den Gemeinden vor Ort. Die Konfirmationen feiern wir am Wochenende 11. und 12. Oktober 2025.

●●● voraussichtlich am 23. Februar unser neues GD-Format „Junger Gottesdienst“ starten wird? Wie schon in der letzten Ausgabe angekündigt, wird sich unser Gottesdienstangebot immer wieder verändern. Wir reagieren damit auf die Veränderungen bei den Ressourcen, aber auch in der Gesellschaft. Mit einem besonderen Angebot, das alle zwei Monate stattfinden wird, wollen wir vor allem Jugendliche und junge Erwachsene erreichen. Selbstverständlich sind aber Menschen jeden Alters willkommen. Wie genau dieser „Junger Gottesdienst“ aussieht, steht noch nicht fest, ebenso wann er genau stattfinden wird. Das Konzept wird Pfarrerin Schmidt mit jungen Menschen aus unserer

Kirchengemeinde entwickeln. Genaue Informationen folgen.

●●● dass der Kindergarten im Kinderhaus Arche einen neuen Anstrich bekommen hat?

Weil in Zukunft im offenen Konzept gearbeitet wird, wurden die Räume komplett neu gestaltet. Gruppenräume wurden zu Themenräumen wie z.B. einem Werkraum oder einem Restaurant. Unterstützt wurde das Kinderhaus-Team dabei von der angehenden Interieur-Designerin Aurelia Schwanke, die nicht nur selbst ehrenamtlich zahlreiche Stunden investiert hat, sondern auch den Malerfachbetrieb Oswald Bucher davon überzeugte, den Anstrich kostenlos zu übernehmen. Von den neuen Räumlichkeiten können Sie sich beim Tag der offenen Tür am 15. März von 10-13 Uhr selbst ein Bild machen. Gleichzeitig ist auch der Kindergarten Hollerbusch geöffnet. Der Informationsnachmittag im Kindergarten Regenbogenhaus in Oberschleißheim findet am 23. Januar von 16-18 Uhr statt.



### In den beiden Kirchengemeinden wurden:

22 Kinder getauft

Unseren Täuflingen wünschen wir Gottes fürsorgliche Begleitung auf ihrem Lebensweg.

5 Paare getraut

Den Brautpaaren wünschen wir Gottes Segen auf ihrem gemeinsamen Lebensweg.

11 Verstorbene bestattet

Unsere Verstorbenen vertrauen wir Gottes Güte an und nehmen Anteil an der Trauer der Hinterbliebenen.



## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

„Wann und wie beten Sie?“ Diese Frage haben die Teilnehmer:innen der Umfrage dieser Ausgabe beantwortet (Seite 18/19)

Für die einen ist das Gebet ein bewusster und stiller Moment in der Kirche, für andere ist es das kontinuierliche, innere Gespräch mit Gott im Alltag. Auch die christliche Gebetstradition kennt unterschiedliche Zugänge zum Gebet. In dieser Ausgabe des Vielseitig lesen wir von Schwester Nicole Grochowina und ihrem evangelischen Ordens- und Gebetsleben in der Christusbruderschaft Selbitz in Oberfranken und von Meister Eckart, der nach einem universellen Gebet fragt. Und eines steht fest, eine gemeinsame Erfahrung bleibt – egal, ob in der Stille, in Gemeinschaft oder in Tanz und Bewegung: Beim Beten bin ich im Dialog mit Gott und mir selbst.



Doch manchmal fragen wir uns vielleicht: „Bewirkt mein Gebet etwas?“ In dieser Ausgabe des Vielseitig gehen wir der theologischen und neurophysiologischen Wirkung von Gebet auf die Spur.

Diese Ausgabe ermutigt, das Gebet als Kraftquelle für sich (wieder) zu entdecken – egal, ob im stillen Kämmerlein, beim gemeinsamen Sprechen des Vaterunsers im Gottesdienst oder im gesungenen Gebet.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen,

Ihre Pfarrerin Theresa Schmidt

# Beten – Gott begegnen

## THEMEN DIESER AUSGABE

Interview: Lebensgespräch mit Gott	4
Was Beten mit dem Zähneputzen zu tun hat	6
Mit der Lebenskraft des Herzens beten	8
EMPFEHLUNGEN & TIPPS	9
ABWEICHENDE GOTTESDIENSTE UND BESONDERE VERANSTALTUNGEN	10
NAMEN & ANSCHRIFTEN	12
REGELMÄSSIGE GRUPPEN, KREISE & VERANSTALTUNGEN	13
BESONDERES IN DER ADVENTSZEIT	14
Gott, Religion – ein Hirngespinnst?	16
Mit scharfem Muskat zum Gebet	17
Umfrage: Wann und wie beten Sie?	18
Mein Gebetswürfel	20

### IMPRESSUM

**Herausgeber:** Ev.-luth. Kirchengemeinde Unterschleißheim, Alleestr. 57a, 85716 Unterschleißheim und Ev.-luth. Kirchengemeinde Oberschleißheim, Lindenstr. 4, 85764 Oberschleißheim

#### Verantwortlich:

V.i.S.d.P. Pfarrerin Martina Buck

**Redaktionsteam:** Dr. Ulrike Artmeier-Brandt, Martina Buck, Peter Buck, Achim Eckstein, Heike Köhler, Andreas Mann, Christiane Mann, Dr. Ulrike Tangermann-Hübner

**Fotos:** Mirjam Pfeiffer, Peter Buck, Martina Buck, Nicole Grochowina, Peter Braun, Claus Reihöfer, Susanne Brösamle, Gerhard Neubacher, Dekanat Ingolstadt, stock.adobe.com, pixabay

**Anzeigenverwaltung:** Redaktionsteam

#### Gestaltung/Produktion:

Tilo Wondollek (www.twowings.de)

**Druck:** Offsetdruck Dersch (www.der-dersch.de)

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.



# Lebensgespräch mit Gott

Interview mit Sr. PD Dr. Nicole Grochowina

Sr. Nicole ist evangelische Ordensschwester in der **Communität Christusbruderschaft Selbitz** und **Historikerin an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen/Nürnberg**. Zudem ist sie in der **Ökumene zu Hause** und ist **berufenes Mitglied der Landessynode in Bayern und der EKD-Synode in Deutschland**, um die **Erfahrungen der geistlichen Gemeinschaften und Bewegungen einzubringen**.

## Welche Gebetsformen gibt es?

Zahlreiche! Es gibt liturgisches Gebet, stilles Gebet, Stoßgebete, freie Gebete, Atemgebet, anlassbezogenes, auf aktuelle Ereignisse abgestimmtes Beten, Fürbitte und, und, und.

## Welche Tipps haben Sie fürs Beten?

Zeit nehmen – wie bei jedem guten Gespräch auch. Und neben all dem eigenen Erzählen auch **hinhören**.



## Welche Wirkungen können Gebete haben?

Wichtig ist: Es geht nicht um die Wirkung beim Gebet, denn Gebete dienen nicht der Selbstoptimierung. Vielmehr sind sie Ausdruck des **Lebensgesprächs mit Gott**; sie sind also Ausdruck von **Beziehungspflege**. Und da geht es nicht um Wirkung, sondern um **Miteinander**.

## Es gibt Gebete mit festem Text (z.B. Vaterunser) und freie Gebete, d.h. ohne festen Text. Wie unterscheiden sie sich?

Schlicht in der Form. Das heißt auch: Wer sein **Lebensgespräch mit Gott in einem gebeteten**

Vaterunser findet, ist nicht näher oder weiter weg von Gott als ein Mensch, der ein freies Gebet betet. Zudem: Gebet ist ein Gespräch mit dem, der schon immer nahe ist. Im Gebet wird uns das bisweilen – wenn auch nicht immer – bewusst. Welche Gebetsform passend ist, hängt vom Menschen und seiner Gestimmtheit ab.

## Inwieweit beeinflusst der Ort, an dem gebetet wird, ein Gebet?

Wer sich im Lebensgespräch einübt, tut vermutlich gut daran, einen Ort mit weniger Ablenkung zu wählen – und dem Körper durch ritualisiertes Handeln und einen festen Ort eine Hilfe zu geben, um zur Ruhe zu kommen. Allerdings muss es dabei nicht bleiben. Der Charme des Atemgebets etwa liegt darin, es immer und überall zu beten – und es betet sich bisweilen auch selbst.

## Wie wichtig ist die Körperhaltung beim Gebet?

Alles, was der Achtsamkeit dient, hilft. Dazu kann auch die Körperhaltung gehören. Daraus aber ist kein Gesetz zu machen.

## Welche Unterschiede sehen Sie für Gebete in Gemeinschaft im Vergleich zu Gebeten, die jemand für sich alleine spricht?

Es kann für betende Menschen hilfreich sein, in Gemeinschaft zu beten, weil die Gemeinschaft bisweilen zur Konzentration verhilft oder auch stellvertretend betet. Es kann aber auch gerade störend und anstrengend sein. Dies gilt es, für sich selbst herauszufinden.

## Wie betet man mit Kindern?

Indem man ihnen zuhört, wie sie beten. Was Kinder von Gott denken, hören, erleben und bei den Erwachsenen in ihrem Umfeld abgucken, wird seinen eigenen Ausdruck in ihrem – vermutlich sehr unmittelbaren – Gebet finden. Und ein immer wieder gesprochenes Segensgebet kann ein gemeinsames Gebet schön abschließen.

## Herzlichen Dank für Ihre Zeit und Mühe, die Sie sich für unser Interview genommen haben.

Heike Köhler; Dr. Ulrike Tangermann-Hübner

# STADTMUSEUM UNTERSCHLEISSHEIM



**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
DO 17 - 20 UHR  
FR 14 - 17 UHR  
SA & SO 11 - 16 UHR  
EINTRITT FREI

[forum-unterschleissheim.de/museum](http://forum-unterschleissheim.de/museum)



stadtmuseum@ush.bayern.de, Rathausplatz 1, 85716 Unterschleißheim  
Eingang gegenüber der Post und neben Cupcake4You Café





SA 21.12.24 – 17 UHR – BÜRGERHAUS  
**DOUBLE DRUMS  
GROOVIN' CHRISTMAS**  
Weihnachtslieder mal anders mit dem preisgekrönten Percussion-Duo

SA 28.12.24 – 20 UHR – BÜRGERHAUS  
**DIE SINATRA STORY**  
Sein Leben, seine Musik interpretiert von Jens Sörensen und dem Blue Eyes Orchestra

SA 18.01.25 – 20 UHR – BÜRGERHAUS  
**FORUM MAGICA**  
Magische Momente bei der Zauberschau

SO 26.01.25 – 19 UHR – BÜRGERHAUS  
**1. UNTERSCHLEISSHEIMER LACHNACHT  
MIT OLE LEHMANN | HG. BUTZKO | VERA DECKERS  
MIA PITTRUFF | MAGO MASIN**  
Kabarett

FR 07.02.25 – 20 UHR – BÜRGERHAUS  
**MICHAELA MAY UND MARIA REITER  
KRIMINALTANGO**  
Musikalische Lesung

SO 23.03.25 – 19 UHR – BÜRGERHAUS  
**DAS PERFEKTE GEHEIMNIS**  
Schauspiel nach dem Erfolgsfilm Perfetti Sconosciuti

SO 30.03.25 – 19 UHR – BÜRGERHAUS  
**OPER: HÖREN! DIE DREIGROSCHENOPER**  
Der musikalische Theaterklassiker von Bertolt Brecht

DO 03.04.25 – 20 UHR  
WERKSTATT PFENNIGPARADE  
**WERKSTATTKONZERT PFENNIGPARADE**  
Inklusive musikalisch-kabarettistische Benefizveranstaltung mit Kreativ Labor und Christian Springer & Friends




**KULTUR ERLEBEN BEI FORUM USH**

**München Ticket**  
KARTEN  
TicketShop Unterschleißheim, Tel. 089/31009-200, ticketshop@ush.bayern.de, www.forum-unterschleissheim.de oder über www.muenchenticket.de

**BÜRGERHAUS UNTERSCHLEISSHEIM**  
Rathausplatz 1 (S1 Unterschleißheim)

**PFENNIGPARADE CHANCENWERK GMBH**  
Lise-Meitner-Straße 7



# Was Beten mit dem Zähneputzen zu tun hat

Als junge Erwachsene waren wir öfter in Taizé, diesem Örtchen im Burgund, in dem die Gemeinschaft der Brüder von Taizé lebt und wirkt. Jedes Jahr kommen Tausende von jungen Menschen nach Taizé, um Gemeinschaft zu erleben. Dreimal am Tag treffen sich alle mit den Brüdern in der Versöhnungskirche zum Gebet. Einer der Brüder sagte eines Tages:

„Mit dem Beten verhält es sich wie mit dem Zähneputzen: Wir denken nicht immer viel darüber nach, und doch machen wir es, und wir brauchen es.“

In diesem Artikel denken wir dagegen ganz bewusst über das Beten nach.

## Was meint Beten?

Das Wort „Gebet“ kommt vom althochdeutschen „gibet“ und ist vom Wort „Bitte“ abgeleitet. Dies kann schon ein Hinweis darauf sein, worum es im Gebet geht. Vereinfacht können wir sagen, dass sich Gebete in Bitt- und Dankgebete einteilen lassen. Das Gegenüber der Gebete ist im christlichen Kontext Gott, aber auch Jesus Christus oder der Heilige Geist, die Personen der Trinität. In der katholischen Kirche wird auch die Gottesmutter Maria im Gebet um Hilfe angerufen oder die Heiligen, wobei die Anbetung allein Gott gebührt.

## Was ist die Voraussetzung fürs Beten?

Ein Reden mit Gott ist nur sinnvoll, wenn Gott ansprechbar und an der Beziehung zu den Menschen interessiert ist. Erhellend finden wir in dem Zusammenhang im 2. Schöpfungsbericht die Frage Gottes an Adam: „Wo bist du?“. Gott seinerseits sucht den Kontakt zum Menschen. Allein die Tatsache, dass sich Gott als dreieinig erweist, als Vater, Sohn und Heiliger Geist, zeigt doch, dass er ein Gott in Beziehung ist. Zweitens gehen wir im Ge-

bet davon aus, dass bei aller Unabhängigkeit Gottes dieser sich als wandelbar erweist. Auch die lutherische Rechtfertigungslehre geht davon aus, dass Gott Gnade walten lässt, obwohl der Mensch eigentlich verloren wäre.

Gottheiten dagegen, die in einem Götterhimmel nur mit sich selbst beschäftigt sind, reagieren ebenso wenig auf Gebete wie Gottheiten, die nur auf Opfergaben warten, die sie gnädig stimmen sollen.

## Allein beten oder mit anderen?

In allen christlichen Gemeinschaften kommt man mehrmals am Tag zusammen, auch oft mit Besucher:innen, wie in Taizé. Diese Gottesdienstform heißt schlicht „Gebet“ und zeigt, dass das gemeinschaftliche Gebet ein ganz wesentliches Element des Betens darstellt. Oft werden die Psalmen gesprochen, gesungen, gebetet. In den Psalmen kommen alle Facetten des Betens vor, der Dank über die Schöpfung oder über die Rettung in schwierigen Situationen, der Hilferuf in Not oder die Klage über die derzeitige Situation des einzel-

nen Menschen bzw. des ganzen Volkes. Wir alle kennen die Kraft, die von einem gemeinsam gesprochenen Vaterunser ausgeht. Das liegt darin, dass wir uns als einzelne Menschen aufgehoben fühlen können in der Gemeinschaft, gerade dann, wenn uns eigene Worte fehlen oder wir nur schwer loskommen von dem, was uns beschäftigt, sei es die Überforderung in der Arbeit oder die Überforderung im Familienstreit.

Im gemeinsamen Gebet spielt zudem die Musik eine große Rolle, viele Lieder in unserem Gesangbuch sind Gebete, im Advent zum Beispiel das Lied von Paul Gerhard „Wie soll ich dich empfangen?“ Daneben steht das persönliche Gebet, das im „stillen Kämmerlein“, wie Jesus es nennt (Mt 6,6). Orte können aber auch eine Kirche außerhalb der Gottesdienstzeit sein, oder draußen in der Natur bei einem schönen Spaziergang. Beten, mit Gott auf Du-und-Du sein, das geht überall.

## Wie oft soll man beten?

Klösterliche Gemeinschaften kommen mehrmals am Tag zum Gebet zusammen, man ist „geübt“ im Beten, auch wenn sich dadurch eine Routine einschleichen kann, wie beim Zähneputzen und man „vergisst“, dass man gerade Wichtiges zu Gott spricht. Viele Menschen sagen, ich bete ab und zu, wenn ich gerade daran denke. Martin Luther gab einmal den guten Tipp, das Beten in guten Zeiten zu üben, damit man es auch abrufen kann, wenn es ernst wird im Leben.

Dahinter steckt die Erkenntnis, dass zum Gebet die Beziehungspflege zu Gott gehört. Paulus for-

dert gar: Betet ohne Unterlass! (1 Thess 5,17) Anders gesagt: Bleibt in der Beziehung zu Gott.

## Erhört Gott die Gebete?

Gott versetzt weder die Vitamine aus der Zitrone in den Schokopudding noch lässt er die eigene Mannschaft gewinnen, und nein, es liegt auch nicht daran, dass wir zu wenig gebetet haben oder mit der falschen Einstellung, wie uns ja manchmal bestimmte religiöse Gruppen vorwerfen. Die geliebte Oma wird vielleicht nicht wieder gesund, auch wenn die ganze Familie dafür betet. Umgekehrt berichten Menschen durchaus davon, dass ihr Gebet erhört wurde. Einen Automatismus dafür kann es gar nicht geben. Manche Änderung der Situation interpretieren wir auch als Gebeterhöhung. Unbestritten ist, dass Gebete bei den Betenden selbst eine Veränderung bewirken können, sie werden getröstet und bekommen neue Kraft. Ein Satz gefällt uns: „Christinnen und Christen haben nicht das Ausbleiben konkreter Hilfe zu fürchten, sondern den Abbruch der Gebetsbeziehung“ (K.-H. Ostmeyer).

## Beten und Zähneputzen?

Beides sollte Teil des täglichen Lebens sein. Wer das Zähneputzen vernachlässigt, riskiert Zahnschmerzen, gar den Verlust der Zähne. Wer das Beten vernachlässigt, riskiert, dass die Beziehung zu Gott erkaltet. Beides, Beten und Zähneputzen, kann uns helfen, körperlich und seelisch gesund zu bleiben.

Martina und Peter Buck

# Mit der Lebenskraft des Herzens beten

„Wenn man mit Gott redet, dann zappelt man nicht herum.“ Als Kind habe ich gelernt, beim Beten die Hände zu falten und ganz ruhig zu sein. Dieses Verhalten hat sich tief in mein Bewusstsein eingegraben. Die christliche Gebetskultur ist weitgehend reduziert auf das Denken, der Körper kommt dabei fast gar nicht vor. So war ich etwas überrascht, als ich von Körpergebeten hörte. Beten und dabei das gesprochene Wort mit Bewegungen unterstützen. Es bringt ganz neue Elemente in das Gespräch mit Gott. Der Glaube wird mit allen Sinnen ausgedrückt, man fühlt Gott in sich und kommt Gott ganz nahe. Körpergebete können helfen, das trockene Wissen des Kopfs mit den Gefühlen und der Lebenskraft des Herzens zu verbinden.

Körpergebete können uns zur Ruhe bringen. Sie können uns von Sorgen und Ängsten ablenken indem sie die Gedanken mit einer geführten Bewegung verbinden und so beruhigen. Sie eignen sich für alle Altersgruppen. Man kann für sich allein ein Körpergebet machen, an einem Ort und zu einer Zeit, die einem persönlich passt. Aber auch in einer Gruppe lassen sich Körpergebete gut durchführen, hierbei kann eine Person das Gebet sprechen und eine andere Person die Gebetsgebärden vorführen. Unten stelle ich zwei Körpergebete vor. Probieren Sie diese doch einfach mal aus!

Andreas Mann

**Gott, ich bin da, so wie ich bin, vor dir**

**Ich öffne mich deiner Nähe**

**Deine Liebe durchströmt mich**

**und lässt mich wachsen**

**und weit werden**

**und getröstet sein in dir**

**Amen**

**Geist des lebendigen Gottes öffne mich**

**Fülle mich**

**Forme mich**

**Sende mich**

**Segne und begleite mich/uns**

**Heute und morgen und alle Tage**

**Aufrecht stehen, die Arme hängen seitlich am Körper**

**Unterarme waagrecht anheben, dabei die Hände wie eine Schale öffnen**

**Die Hände streichen am Körper entlang, vom Kopf bis zu den Füßen**

**langsam wieder aufrichten, dabei die Arme nach oben führen und ganz nach oben strecken**

**Arme wie einen Trichter öffnen**

**Die Hände wandern gekreuzt vor das Herz**

**Arme ausbreiten**

**mit den Händen eine Schale bilden**

**Hände ineinanderlegen**

**Hände nach vorne öffnen**

**beide Arme vor der Brust kreuzen**

**danach, verneigen!**



## EMPFEHLUNGEN & TIPPS



**Niklaus Brantschen**

**Gottlos beten: Eine spirituelle Wegsuche**

Kann ein Mensch, der nicht glaubt, ein spiritueller Mensch sein? Kann man in der sogenannten nachchristlichen Ära noch beten? Taugt die geläufige Formel »Beten heißt Sprechen mit Gott« in einer Zeit, in der Gott zu schweigen scheint? Muss dann nicht auch der Mensch schweigen? Und wie ist es mit Buddhisten, denen oft gesagt wird, sie könnten nicht beten, da sie nicht an Gott glaubten? Und wenn sie doch beten? Der Jesuit und Zen-Meister Niklaus Brantschen unternimmt hier den Versuch, gängige Denkweisen und Verhaltensmuster, Riten und Rituale, Formen und Formeln zu hinterfragen. Dabei kommen westliche Mystiker wie Meister Eckhart ebenso zu Wort wie der Buddha.  
ISBN: 978-3843613354/ 19,- €



Jahre lang hat Klaus Douglass aufgeschrieben, was ihn dabei berührt hat, was sein Leben verändert. Immer wieder hat er Neues entdeckt, auch von den Weisheiten anderer Glaubensgemeinschaften hat er profitiert. Entstanden ist ein wunderbares, humorvolles Buch, das sowohl für Glaubende als auch für Zweifler viele Anregungen enthält.  
ISBN: 978-3863341213/ 10,- €



**Katharina Schridde**  
**Die Schönsten Gebete des Christentums**

Das Herz einer Religion schlägt weder in den Lehrbüchern noch in den Moralvorschriften, sondern in ihren Gebeten. In den Gebeten bringen Menschen ihr Vertrauen ebenso zum Ausdruck wie ihre Sorgen und Nöte und suchen die Nähe des Göttlichen und die Erfahrung des inneren Friedens.  
ISBN: 978-3451064050/ 10,- €



**Klaus Douglass**  
**Beten - ein Selbstversuch**  
Beten. Wie geht das? Ist es ein Selbstgespräch

oder hilft es wirklich? Was macht es mit mir? Klaus Douglass hat 50 verschiedene Gebetsformen ausprobiert: Vom schlichten Gebet in einer alten Kirche über das Singen und Tanzen von Gebeten und das meditative Betrachten von Bildern bis hin zum virtuellen Andachtsraum im Internet. Sieben



**Petra Kummermehr und Bjarke**  
**Meine schönsten Kindergebete für jeden Tag**

Klassische und neue Kindergebete finden sich gesammelt in diesem kindgerecht illustrierten Gebetbuch: Ein schöner Sommertag, ein leckeres Eis - oder doch Ärger im Kindergarten oder in der Schule? Der Anlass für ein Gebet ist vielfältig. Immer aber entdecken Kinder Gott, sie spüren: Gott hat mich



lieb, ich bin Teil seiner wunderbaren Schöpfung! Die im Buch enthaltenen ersten Gebete für Kinder eignen sich bereits für die Kleinsten, es sind Gebete zur Nacht, zum Essen, aber auch zu wichtigen Themen für Kinder.

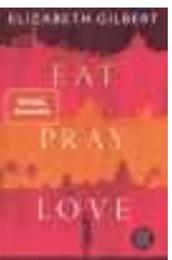
Die Kindergebete sind für Jungen und Mädchen ab 4 Jahren geeignet.

ISBN: 978-3780629685/ 4,95 €



**Elizabeth Gilbert**  
**Eat, Pray, Love**  
Eine Frau auf der Suche nach allem quer durch Italien,

Indien und Indonesien Elizabeth beschließt, ganz von vorne anzufangen. Sie lässt New York hinter sich und tritt die Reise ihres Lebens an: Dolce Vita in Italien, Meditationslehre in einem indischen Ashram und schließlich die glückliche Balance zwischen innerem und äußerem Glück auf Bali. Der ehrliche und bewegende Erfahrungsbericht von Elizabeth Gilbert ist ein preisgekrönter, internationaler Bestseller.  
ISBN: 978-3833309403/ 14,99 €



**Eat, Pray, Love**

Verfilmung des Bestsellers von Elizabeth Gilbert  
Regisseur: Ryan Murphy/ In den Hauptrollen u.a. Julia Roberts u. James Franco  
ASIN: B0058ZOMP6/ 4,99 €

# ABWEICHENDE GOTTESDIENSTE & BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Datum	Veranstaltung	Ort	Wer
01.12.2024	10.15 Gottesdienst zum 1. Advent mit Einführung des neuen KVs	Trinitatiskirche	Buck
	10.30 Gottesdienst zum 1. Advent mit Einführung des neuen KVs	Genezareth-Kirche	Pfeiffer + Schmidt
08.12.2024	09.00 Gottesdienst zum 2. Advent	 Schlosskap. Haimhausen	Köhler
	10.15 Familiengottesdienst zum 2. Advent	 Trinitatiskirche	Buck + Kindergarten
	10.30 Gottesdienst	Genezareth-Kirche	Köhler
	ab 11:30 Adventsbasar, Adventssingen s. S. 14	  Genezareth-Haus	Pfeiffer + Team
11.12.2024	19.30 Abendgottesdienst „mittendrin“	Trinitatiskirche	Buck + Team
15.12.2024	10.30 Gottesdienst zum 3. Advent (kein GD in OSH)	Genezareth-Kirche	Köhler
	15:30 Ökum. Friedenslicht	Bürgerplatz OSH	Buck + Kampe
21.12.2024	19.00 Weihnachtskonzert Chor der Genezareth-Kirche	 Genezareth-Kirche	
22.12.2024	10.30 Gottesdienst zum 4. Advent (kein GD in OSH)	Genezareth-Kirche	Lopes
	17.00 Weihnachtskonzert Trinitatis-Chor	 Trinitatiskirche	
24.12.2024	Heiligabend und Weihnachtstage siehe Seite 15		
29.12.2024	10.00 Einladung zum Gottesdienst in Garching	Laudatekirche	Buck
31.12.2024	15.30 Gottesdienst Altjahresabend	 Schlosskap. Haimhausen	Pfeiffer
	17.00 Gottesdienst Altjahresabend	 Genezareth-Kirche	Pfeiffer
	17.00 Gottesdienst Altjahresabend	 Trinitatiskirche	Peter Buck
	19.00 Silvesterkonzert	 Trinitatiskirche	Doris Rohe + Bläserensemble
01.01.2025	17.00 Ökum. Neujahrsgottesdienst (kein GD in USH)	St. Wilhelm OSH	Buck + Kampe
05.01.2025	18.00 Segnungsgottesdienst (kein GD in OSH)	Genezareth-Kirche	Schmidt + Team
12.01.2025	09:00 Gottesdienst	 Schlosskap. Haimhausen	Schmidt
15.01.2025	19.30 Abendgottesdienst „mittendrin“	Trinitatiskirche	Buck + Team
19.01.2025	10.30 Gottesdienst (kein GD in OSH)	Genezareth-Kirche	Pfeiffer + Team
23.01.2025	19.00 Gebetswoche zur Einheit der Christen	St. Korbinian	Team
26.01.2025	15.30 KiKiKe	 Genezareth-Kirche	Pfeiffer + Team
02.02.2025	09.00 Gottesdienst	 Schlosskap. Haimhausen	Mann
09.02.2025	10:15 Vorstellungsgottesdienst Konfirmand:innen	Trinitatiskirche	Buck
09.02.2025	10:30 Vorstellungsgottesdienst Konfirmand:innen	Genezareth-Kirche	Pfeiffer + Schmidt
12.02.2025	19.30 Abendgottesdienst „mittendrin“	Trinitatiskirche	Buck + Team
16.02.2025	10.30 Valentinsgottesdienst (kein GD in OSH)	 Genezareth-Kirche	Pfeiffer
23.02.2025	„Junger Gottesdienst“	Genezareth-Kirche	Schmidt + Team
07.03.2025	18.00 Weltgebetstag	Genezareth-Kirche	Team
	18.00 Weltgebetstag	Trinitatiskirche	Team

In der Regel finden Gottesdienste sonntags um 10:15 Uhr in der Trinitatiskirche und um 10:30 Uhr in der Genezareth-Kirche statt.

Abweichungen und besondere Termine finden Sie hier in der Übersicht. Die unterschiedlichen Orte sind zur besseren Orientierung farblich gekennzeichnet. Kurzfristige Änderungen und die regelmäßigen Gottesdienste entnehmen Sie bitte der Homepage, den Schaukästen, dem Lohhofer Anzeiger oder den Abkündigungen im Gottesdienst.

Datum	Veranstaltung	Ort	Wer
07.03.2025	19.00 Weltgebetstag	Fahrenzhausen	Team
12.03.2025	19.30 Abendgottesdienst „mittendrin“	Trinitatiskirche	Buck + Team
16.03.2025	15.30 KiKiKe	Genezareth-Kirche	Pfeiffer + Team
19.03.2025	09.00 Gottesdienst	 Schlosskap. Haimhausen	Köhler + Team
30.03.2025	09.00 Gottesdienst	Schlosskap. Haimhausen	Schmidt
	10.30 Gottesdienst, Fördern mit Genuss	 Genezareth-Kirche	Schmidt
13.04.2025	10.15 Familiengottesdienst zu Palmsonntag	 Trinitatiskirche	Buck + Kindergarten
	10.30 Familiengottesdienst zu Palmsonntag	 Genezareth-Kirche	Pfeiffer + Team

 mit Abendmahl    
  kinderfreundlicher Gottesdienst    
  Fördern mit Genuss    
  mit besonderer Musik

Genezarethkirche/-haus    
 Trinitatiskirche    
 Schlosskapelle Haimhausen    
 Weitere Orte



„Vielen Dank,  
dass Sie mir in dieser  
schweren Zeit geholfen haben.“

Ein Trauerfall stellt Hinterbliebene vor schwere Aufgaben. Wir gehen gern gemeinsam mit Ihnen die ersten Schritte in dieser schwersten Zeit.

Wir helfen Ihnen weiter.

089 - 32 12 06 30  
www.trauerhilfe-denk.de



HANRIEDER

Bestattung geht auch anders



NOCH EINMAL  
UNSER LIED HÖREN.

Bestattungen so einzigartig wie das Leben.

hanrieder.de

# NAMEN & ANSCHRIFTEN

## Unterschleißheim

Internet: [www.unterschleissheim-evangelisch.de](http://www.unterschleissheim-evangelisch.de)  
 Pfarrbüro: Alleestr. 57a, 85716 Unterschleißheim  
 Tel.: 089 3102114, Fax: 089 3211975  
 E-Mail: [pfarramt.unterschleissheim@elkb.de](mailto:pfarramt.unterschleissheim@elkb.de)  
 Bürozeiten: Di., Fr. jeweils von 9 bis 11 Uhr  
 Mi., Do. jeweils von 10 bis 12 Uhr  
 Spenden-Konto: Raiffeisenbank München-Nord,  
 IBAN: DE52 7016 9465 0102 5955 67  
 BIC: GENODEF1M08

## Pfarrerinnen



Mirjam Pfeiffer  
[mirjam.pfeiffer@elkb.de](mailto:mirjam.pfeiffer@elkb.de)  
 Tel.: 089 37497369  
 Mobil: 0151 10629513



Theresa Schmidt  
[theresa.schmidt@elkb.de](mailto:theresa.schmidt@elkb.de)  
 Tel.: 089 90422328  
 Mobil: 0171 3026497

## Pfarrbüro



Sabine Lange

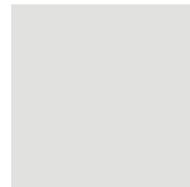


Pia Petzold

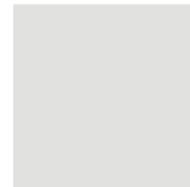


Gerlinde Salmen  
 Tel.: 089 3102835

## Kirchenvorstand



Die neuen Vertrauensleute sind noch nicht gewählt, sie stellen sich im nächsten Vielseitig vor.



Andreas Lübke

## Unsere Kindertagesstätten

**Evang. Kinderhaus „Arche“**  
 Daniela Roder (Leitung)  
 Raiffeisenstr. 29; 85716  
 Unterschleißheim  
 Tel.: 089 37427753-0,  
[kinderhaus-arche-unterschleissheim@elkb.de](mailto:kinderhaus-arche-unterschleissheim@elkb.de)  
[www.kinderhaus-arche.de](http://www.kinderhaus-arche.de)

**Evang. Kindergarten „Hollerbusch“**  
 Nathalie Lemire (Leitung)  
 Gerhart-Hauptmann-Str. 12;  
 85716 Unterschleißheim  
 Tel.: 089 37063050  
[kita.hollerbusch.unterschleissheim@elkb.de](mailto:kita.hollerbusch.unterschleissheim@elkb.de)

Unsere Kitas sind Mitglied im EKIM-Zweckverband, weitere Infos zu den Einrichtungen finden Sie unter [www.ekim-kita.de](http://www.ekim-kita.de)

## Oberschleißheim

Internet: [www.trinitatiskirche.org](http://www.trinitatiskirche.org)  
 Pfarrbüro: Lindenstraße 4, 85764 Oberschleißheim  
 Tel.: 089 3150441  
 E-Mail: [pfarramt.obererschleissheim@elkb.de](mailto:pfarramt.obererschleissheim@elkb.de)  
 Bürozeiten: Di., Mi., Fr. jeweils von 9 bis 12 Uhr  
 Spenden-Konto: Münchner Bank Oberschleißheim,  
 IBAN: DE55 7019 0000 0005 7053 80  
 BIC: GENODEF1M01

## Pfarrerin



Martina Buck  
[martina.buck@elkb.de](mailto:martina.buck@elkb.de)  
 Tel.: 089 3150441  
 Mobil: 0160 93018902

## Pfarrbüro

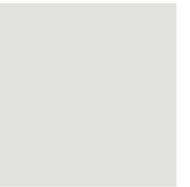


Alrun Schliemann

## Kirchenvorstand



Die neuen Vertrauensleute sind noch nicht gewählt, sie stellen sich im nächsten Vielseitig vor.



## Musikerin



Dr. Ursula Kaupert  
 Kontakt über das Pfarramt

## Zeitgeister



Sandra Nägele  
[www.zeitgeister-ush.de](http://www.zeitgeister-ush.de)  
 Tel.: 089 693143532  
[zeitgeister-ush@web.de](mailto:zeitgeister-ush@web.de)

## Förderverein

zur Unterstützung  
 der Gemeindegemeinschaft e.V.  
 c/o Ev.-Luth. Pfarrbüro, 1. Vorsitzende  
 Heike Köhler, Tel.: 089 3174445 heike.koehler@mnet-mail.de  
 Bankverbindung: Raiffeisenbank  
 München-Nord eG  
 IBAN: DE64 7016 9465 0002 5752 56

## Evangelische Jugend

Für alle Fragen wenden Sie sich an  
 Pfarrerin Theresa Schmidt.

**Evang. Kindergarten „Regenbogenhaus“**  
 Gabriele Hliwa (Leitung)  
 Prof.-Otto-Hupp-Straße 27;  
 85764 Oberschleißheim  
 Tel.: 089 3154002  
[kiga.obererschleissheim@elkb.de](mailto:kiga.obererschleissheim@elkb.de)

# REGELMÄSSIGE GRUPPEN, KREISE & VERANSTALTUNGEN

Tagesaktuelle Informationen finden Sie jeweils auf unserer Homepage und in der örtlichen Presse.

## Trinitatis-Chor

- Probe: Mo 19.30-21.00 Uhr im Gemeindesaal der Trinitatiskirche
- Leitung und Kontakt: Dr. Ursula Kaupert, [ursula.kaupert@elkb.de](mailto:ursula.kaupert@elkb.de)

## Genezareth-Chor

- Probe: Di 20:00-22:00 Uhr im Genezareth-Haus, Leitung: Florian Bille
- Kontakt: Christine Katz, Mobil: 0170 1600801, E-Mail: [christine@katz-osh.de](mailto:christine@katz-osh.de)

## Besuchsdienstkreis für Seniorinnen und Senioren

- Besuche und Anrufe im Haus am Valentinspark.
- Geburtstagsgratulationen für Jubilare aus der ganzen Gemeinde.
- Treffen ca. alle 3 Monate, nächstes Treffen am 23.01.2025
- Kontakt: Pfarrerin Buck (s. S. 12).

## Gottesdienste in den Seniorenheimen

(konkrete Termine auf der Homepage)

- 14-tägig donnerstags im Haus am Valentinspark, im Wechsel evangelisch/ katholisch, aber jeweils ökumenisch offen gestaltet, Termine der evangelischen Gottesdienste: 25.11./26.12./23.1.2025/20.2./27.3./17.4.
- monatlich im Wechsel evangelisch oder katholisch im Seniorenpark Oberschleißheim
- i.d.R. am 3. Dienstag im Monat um 16 Uhr im Haus St. Benno
- Kontakt: Pfarrerin Buck (s. S. 12)

## Fördern mit Genuss

- Gemütliches Beisammensein bei Mittagessen und Kaffee und Kuchen im Anschluss an den Gottesdienst zugunsten des Fördervereins für christliche Gemeindegemeinschaft in Unterschleißheim
- Nächster Termin: 30.03.2025.

## Tanzend den Weg finden – Meditative Kreistänze und Poesie

- Kreistänze zu meditativer aber auch internationaler und traditioneller Musik sowie Texte, die Herz und Seele berühren als Kraftquelle und Möglichkeit, zu sich selbst, zur eigenen Mitte zu finden.

- Herzliche Einladung an alle, die Freude an Rhythmus und Bewegung haben.
- Nächste Termine: 12.12.2024/20.2.2025

## Abends in der Kapelle – Ökumenisches Abendgebet

- i.d.R. am letzten Donnerstag im Monat, 20-21 Uhr, Kapelle des kath. Kindergartens St. Nikolaus Haimhausen (Pfarrstr. 6).
- Gemeinsam singen, Bibel lesen und sich darüber austauschen.
- Kontakt: Angela Hupperich, Tel.: 0160 91727217, E-Mail: [hoffea@web.de](mailto:hoffea@web.de).

## Bibelkreis

- ca. einmal im Monat gemeinsamer, bereichernder Austausch über Bibeltexte.
- Herzliche Einladung an alle, die auf der Suche sind, wie sich Glaube im Leben auswirken und Antworten geben kann.
- Kontakt und Termine: Petra Schmieden, Tel.: 089 3131653, E-Mail: [p.schmieden@web.de](mailto:p.schmieden@web.de).

## Ökumenischer Kreis

- Treffen alle 3 Monate, Austausch über ökumenische Themen.
- Herzliche Einladung an alle, die gern über ökumenische Themen diskutieren.
- Kontakt: Achim Eckstein, E-Mail: [achimeckstein@googlemail.com](mailto:achimeckstein@googlemail.com).

## Angebote für Familien

- Kirche, Kind und Kegel (KiKiKe) – Gottesdienst für alle Generationen (s. S. 10/11).
- Familiengottesdienste in beiden Kirchengemeinden s. S. 10/11
- Krabbelgruppe in Oberschleißheim am Freitag, Kontakt über die Nachbarschaftshilfe Oberschleißheim

## „Zeitgeister“

- Eine Freiwilligenbörse, die Zeit-Spender mit Menschen zusammenbringt, die eine kleine, unentgeltliche Hilfestellung im Alltag brauchen.
- Für alle, die Unterstützung brauchen oder eine Dienstleistung anbieten möchten.
- Kontakt: Sandra Nägele (s. S. 12).

# BESONDERES IN DER ADVENTSZEIT

## Adventsbasteln für Grundschulkinder am 30. November im Gemeindehaus Oberschleißheim

Wir basteln Weihnachtsgeschenke, essen leckere Plätzchen, spielen und singen gemeinsam und hören Adventsgeschichten. Weitere Informationen s. Homepage.

## Proben für den Krippenstationen-Weg an Heiligabend

Die Proben finden immer montags (also am 2., 9. und 16.12.) von 16.00 - 17.30 Uhr statt, dazu kommt eine Generalprobe am 23.12. Wer gerne mitwirken will, meldet sich bitte bei Pfarrerin Schmidt.

## Adventsbasar, 8. Dezember, Genezareth-Haus

Am 2. Advent findet im Genezareth-Haus ein Adventsbasar statt. Geöffnet ist nach dem Gottesdienst ab ca. 11.30 Uhr bis 13.00 Uhr und vor dem Adventssingen ab 14.30 Uhr. Sie können liebevoll selbstgemachte Basteleien und Köstlichkeiten erwerben und damit die Arbeit der Kirchengemeinde unterstützen. Außerdem gibt es selbstgebackene Waffeln und dazu Kakao, Kaffee und Glühwein.

## Adventssingen, 8. Dezember um 16.30 Uhr, Garten der Genezareth-Kirche

Den krönenden Abschluss des Basars bildet auch in diesem Jahr unser Adventssingen. Martin Danes, Ulrich M. Baur und Julia Faff verzaubern unseren Kirchengarten in einer musikalischen Stunde für die ganze Familie mit Liedern zum Zuhören und zum Mitsingen. Alle Besucher können den Garten gerne mit Laternen erleuchten. Bei schlechtem Wetter weichen wir in die Kirche aus.

## Mittendrin im Advent, 11. Dezember in der Trinitatiskirche

Am Mittwoch, den 11. Dezember, feiern wir in der Trinitatiskirche um 19.30 Uhr einen Abendgottesdienst, der uns innehalten lässt in diesen oft so unruhigen Tagen im Advent. Im Anschluss sind alle zur Adventsfeier mit leckeren Plätzchen, Punsch oder Tee in den Gemeindesaal eingeladen.

## Friedenslicht aus Bethlehem am 13. Dezember am Bürgerplatz Oberschleißheim

Gemeinsam ein Licht des Friedens anzünden, an den Friedensbringer Jesus Christus denken und beten für den Frieden in der Welt, dazu sind alle am 3. Advent eingeladen, voraussichtlich um 15.30

Uhr am Bürgerplatz in Oberschleißheim. Näheres entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder der Homepage.

## Weihnachtskonzert am Samstag, den 21. Dezember um 19.00 Uhr in der Genezareth-Kirche



Unter der Leitung von Florian Bille führt der Chor der Genezareth-Kirche die H-Moll-Suite von Johann Sebastian Bach (1685-1750) und das Weihnachtsoratorium von Camille Saint-Saëns (1835-1921) auf. Dieser französische Komponist hat im Alter von nur 23 Jahren sein bekanntestes romantisches Werk geschrieben, er hat darin unter anderem lateinische Texte aus den Psalmen sowie aus dem Lukas- und dem Johannesevangelium vertont. Zusammen mit dem Kirchenchor musiziert ein Kammerorchester und Solistinnen und Solisten aus dem Münchner Raum. Dieser feierliche musikalische Abend ist eine wunderbare Einstimmung in das Weihnachtsfest! Eintrittskarten demnächst über Eventim.

## Wir ziehen nach Bethlehem – Weihnachtskonzert am 22. Dezember um 17 Uhr in der Trinitatiskirche

Der Trinitatis-Chor stimmt uns unter der Leitung



von Kirchenmusikerin Ursula Kaupert musikalisch auf die Weihnachtstage ein. Begleitet von einem Kammermusikensemble werden „Transeamus usque Bethlehem“ von Joseph Schnabel, „Ave verum“ von W. A. Mozart und weitere Werke für Chor und Streicher aufgeführt. Pfarrerin Martina Buck liest adventliche und weihnachtliche Texte. Nach dem Konzert freuen wir uns gemeinsam auf einen Becher Glühwein oder Punsch, bei trockenem Wetter vor der Kirche.

## Gottesdienste an den Weihnachtstagen

### Heiligabend, 24. Dezember

13.30 Uhr: ökumenischer Gottesdienst im Seniorpark OSH mit Pfarrerin Martina Buck und Pfarrer Uli Kampe

15.00/15.20/15.40 Uhr: Krippenstationen-Weg Start ist am Maria-Magdalena-Haus USH zu den 3 angegebenen Zeiten. Der Weg dauert ca. 45 Minuten. Ziel ist der Innenhof neben der Genezareth-Kirche.

15.00 Uhr: Familiengottesdienst mit Krippenspiel in der Trinitatiskirche, mit Pfarrerin Martina Buck und Team

16.30 Uhr: Familiengottesdienst mit Weihnachtsspiel in der Genezareth-Kirche, mit Pfarrerin Mirjam Pfeiffer und Team

17.00 Uhr: Christvesper in der Schlosskapelle Haimhausen, mit Pfarrerin Theresa Schmidt

17.00 Uhr: Christvesper in der Trinitatiskirche, mit Pfarrerin Martina Buck

18.00 Uhr: Christvesper in der Genezareth-Kirche, mit Pfarrerin Mirjam Pfeiffer

22.00 Uhr: Christmette in der Trinitatiskirche, mit Diakon Peter Buck

23.00 Uhr: Christmette in der Genezareth-Kirche, mit Pfarrerin Mirjam Pfeiffer, Köhler, Mann

### 1. Weihnachtsfeiertag, 25. Dezember

10.30 Uhr: Festgottesdienst für beide Gemeinden mit Abendmahl in der Genezareth-Kirche, mit Pfarrerin Theresa Schmidt

### 2. Weihnachtsfeiertag, 26. Dezember

9.45 und 10.30 Uhr: Gottesdienst im Haus am Valentinspark USH, mit Pfarrerin Martina Buck

17.00 Uhr: Gottesdienst im Schlosspark in Oberschleißheim, Pfarrerin Martina Buck und Team. Der Gottesdienst beginnt direkt am Schlosspark, bei schlechtem Wetter in der Trinitatiskirche.

## Besondere Veranstaltungen im neuen Jahr

### Segnungsgottesdienst – 05. Januar, 18.00 Uhr, USH

In einem stimmungsvollen Gottesdienst kann man sich für das neue Jahr stärken und ganz persönlich segnen lassen. In diesem Jahr findet der Gottesdienst nicht wie sonst am Dreikönigstag, sondern am 05.01. abends in der Genezareth-Kirche statt und wird von Pfarrerin Theresa Schmidt und Team gestaltet.

### Gottesdienst zur Gebetswoche für die Einheit der Christen – 23. Januar, 19.00 Uhr in St. Korbinian USH

In dem vom Ökumenischen Kreis vorbereiteten Gottesdienst steht dieses Jahr die Frage: „Glaubst du das?“ im Mittelpunkt. In Verbindung mit Christ:innen weltweit feiern wir diesen Abendgottesdienst.

### Vortrag: Mit Kindern über Gott reden

#### 03. Februar, 20.00 Uhr, Genezareth-Haus

Was antworte ich eigentlich, wenn mein Kind mich nach Gott fragt? Wie erkläre ich den Glauben, so dass es mein Kind auch versteht? An diesem Abend erhalten Eltern Einblick darin, wie sich kindlicher Glauben entwickelt und wie man Kinder dabei gut begleitet. In Kooperation mit der Buchhandlung „Greindl“ kann man an dem Abend auch ganz praktisch in religiösen Büchern für Kinder stöbern.

### Valentinsgottesdienst – 16. Februar, 10.30 Uhr, USH

Anlässlich des Valentinstags feiern wir einen stimmungsvollen Gottesdienst in der Genezareth-Kirche, bei dem die Liebe im Zentrum steht. Selbstverständlich sind auch Alleinstehende zu diesem Gottesdienst mit anschließendem Sektempfang eingeladen. Gerne kann man sich an diesem Tag auch ganz persönlich von Pfarrerin Pfeiffer segnen lassen.

### Exerzitien im Alltag, 5 Diensttage ab dem 11. März im Pfarrheim von St. Wilhelm, OSH

Die Tage in der Passionszeit ganz bewusst leben, nachdenken über Gott und darüber, wie er den eigenen Lebensweg begleitet; Zeit für sich haben und sich austauschen in der Gruppe, darum geht es bei den Exerzitien. Die Treffen werden begleitet von Pastoralreferent Michael Raz und Pfarrerin Martina Buck. Die genaue Uhrzeit für die Treffen steht noch nicht fest.

# Gott, Religion - ein Hirngespinnst?

Neurophysiologie der Spiritualität

Nahezu alle Gesellschaften zu allen Zeiten haben Gottesvorstellungen und religiöse Systeme entwickelt. Warum das so ist, beschäftigt nicht mehr länger nur Theologen, Soziologen und Historiker, sondern auch die Naturwissenschaften.

Interessante Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft führen zu erstaunlichen Erklärungen für die Entstehung der Spiritualität des Menschen.

Studien haben gezeigt, dass bestimmte Gehirnregionen aktiv sind, wenn Menschen religiöse Praktiken ausüben oder spirituelle Erfahrungen machen. Das limbische System, Sitz der Emotionen und eine der ältesten Hirnregionen, spielt eine Rolle bei religiösen Empfindungen. Es verwebt emotionale Impulse mit Gedanken und Wahrnehmungen und kann so komplexe emotionale Erfahrungen erzeugen, wie sie auch während spiritueller Zustände beobachtet werden.

Andere entwicklungs geschichtlich neuere Hirnregionen zeigen in Studien mit Meditierenden oder Betenden im Kernspintomogramm charakteristische Aktivitäten:

Das Aufmerksamkeitsfeld im präfrontalen Kortex ist der Sitz des Willens und der Konzentration. Bei Meditierenden zeigt sich oft eine erhöhte Aktivität in diesem Bereich, was auf eine verbesserte Konzentration und Achtsamkeit hinweist.

Das Orientierungsfeld im hinteren Abschnitt des Scheitellappens verarbeitet sensorische Daten und

ermöglicht dem Körper die Orientierung im Raum. In der Meditation kann eine veränderte Aktivität in diesem Bereich auftreten und zu einem Gefühl der Entgrenzung oder der Einheit mit Gott führen. Dieses Verlangen nach einer absoluten Einheit findet sich in allen mystischen Traditionen, so auch im Judentum, im Islam und im Christentum.

Spirituelle Erfahrungen sind jedoch nicht immer nur geprägt von positiven Momenten des Glücks und der Ruhe, sie können auch zutiefst verstörend und beängstigend sein. Die Bibel kennt solche Erlebnisse, z. B. als Jesus 40 Tage in die Wüste ging, um nach Erleuchtung zu suchen und beim Fasten und Beten vom Teufel heimgesucht wird.

Mystische Erfahrungen, religiöser oder auch nicht religiöser Natur, können durch Übungen wie Meditation oder Gebet hervorgerufen werden oder spontan auftreten, z.B. durch intensive Naturerlebnisse. Sie können stark oder schwach ausgeprägt sein.

Aufgrund der wissenschaftlichen Erkenntnisse können wir davon ausgehen, dass Spiritualität zur menschlichen Natur gehört. Wir Menschen haben als spirituelle Wesen ein Gehirn, das mystische Erfahrungen ermöglicht. Jeder, der tiefer in die Mystik einsteigen und spirituelle Praktiken erlernen möchte, sollte dabei aber unbedingt professionelle Begleitung suchen und sich anleiten lassen.

Dr. med. Ulrike Artmeier-Brandt

# Mit scharfem Muskat zum Gebet

Meister Eckharts Lehre von der Gelassenheit

Meister Eckhart (1260 - 1328) war ein Dominikanermönch, dessen Predigten volksnah und deswegen auch beliebt waren. Inhaltlich waren diese allerdings herausfordernd, weil sie oftmals traditionelle religiöse Vorstellungen infrage stellten.

Er selbst vergleicht sie mit scharfen Muskatnüssen, „in die man nicht hineinbeißen kann, ohne Wasser nachzugeben“. Offensichtlich waren sie für zwei seiner damaligen Mitbrüder so scharf, dass sie ihn beim Papst wegen Häresie anzeigten. Am Ende seines Lebens wurden seine Schriften mit einer Bulle belegt. Der eigentliche Grund für die Bestrafung sollen aber weniger seine theologischen Aussagen gewesen sein, als vielmehr die Befürchtung, dass er das Kirchenvolk in seinem Glauben irritierte – was ja auch heute noch durchaus gegeben sein kann.

Sein bildhafter Vergleich vom Auge und vom Holz führt zum Kern seiner Lehre: Mein Auge, so führt er aus, bleibt Auge, auch wenn ich es schliesse. Auch wenn ich das Holz anschau, verändert sich das Holz nicht. Beide bleiben, was sie sind. Sie sind zwei getrennte Dinge. Im Moment der Wahrnehmung aber, so Eckhart, ist das Holz Auge und das Auge Holz. Sie verschmelzen zu einer Einheit. Sie sind keine getrennten Objekte mehr. Genauso ist es nach Eckhart beim Schauen auf Gott: Es ist nicht länger der Mensch, der Gott als etwas von ihm Getrenntes wahrnimmt, sondern Gott wird im Inneren des Menschen geboren. Mensch und Gott werden zu Eins.

Voraussetzung dafür ist radikales Schweigen. Das bedeutet für ihn: Je mehr der Mensch nach außen geht, umso weniger findet er Frieden. Was soll er also tun? Er antwortet: „Entzieh dich der Unruhe äußerer Werke! Fliehe und verbirg dich vor dem Gestürme inwendiger Gedanken.“ Im Schweigen lässt der Mensch alle Dinge der Außenwelt und auch die im Inneren erzeugten Bilder und Wünsche los – sogar seine Vorstellung von Gott. Es entsteht, wie er es nennt, „Gelassenheit“ oder „Abgeschiedenheit“. „Wo ich nichts mehr für mich will, da will Gott für mich.“ Der Mensch wird dann beschenkt mit himmlischer Freude.

Das Gebet ist für ihn damit kein einmaliger Akt, sondern eine immerwährende Lebenshaltung. Er fasst diese Forderung in der paradox klingenden Formulierung zusammen: „Der Mensch soll so feststehen in diesem Einklang, dass er das Beten fahren lassen kann, er habe dann nichts Besseres zu tun, als zu beten“.

Achim Eckstein

LITERATUR  
NAH

STADT  
BIBLIOTHEK  
FORUM  
UNTER  
SCHLEISS  
HEIM

Ein Buch ist  
für mich eine Art  
Schaufel,  
mit der ich mich  
umgrabe.

Martin Walser

STADTBIBLIOTHEK UNTERSCHLEISSHEIM  
Rathausplatz 1 · Di-Fr 10-18, Sa 9-13 Uhr  
www.stadtbibliothek-unterschleissheim.de

# Wann und wie beten Sie?

## Die Umfrage zum Thema



**Susanne Brösamle**

Im Gebet begegne ich Gott in seiner Schönheit, Herrlichkeit, seiner Nahbarkeit und Vaterliebe. Ich teile mein Herz mit ihm, was mich bewegt, was ich wahrnehme, was ich nicht verstehe. Ich stelle Fragen und empfangen, was ihn bewegt, welche Pläne er für mich und seine Schöpfung hat. Es ist ein Dialog, ein Tanz, eine Begegnung mit dem Schöpfer und Liebhaber des Lebens. Diese Begegnungen mit Gott erlebe ich auf verschiedene Weise an unterschiedlichen Orten: ich spreche mit IHM in der Natur, erkenne seine Botschaften in Details am Himmel, in der Flora und Fauna. Ich erhalte Antworten im Malen von Bildern sowie in der gemeinsamen Fürbitte für spezielle Anliegen (Politik, Weltgeschehen, soziale Ungerechtigkeit,...) in Kombination mit musikalischer Anbetung auch im Gebetshaus München in der Holzstraße.



**Gerhard Neubacher**

Früher als Kind habe ich oft nur zu bestimmten Anlässen gebetet, um Gott um Hilfe zu bitten. Vor Klausuren habe ich um seine Unterstützung gebeten, damit ich eine gute Leistung abgebe. Oder wenn etwas Schlimmes passiert ist, und ich Hilfe brauchte, dann habe ich gebetet. Inzwischen bete ich öfter ohne solche Anlässe, einfach um Gott zu danken, mich zu besinnen und um seine Nähe zu spüren. Manchmal bete ich dabei das Vaterunser, aber meistens suche ich das persönliche Gespräch mit Gott.

Für mich war das Gebet schon immer etwas ganz Wichtiges. Da kann ich bei Gott einfach alles ungefiltert aussprechen und muss nicht abwägen, was ich ihm wie sage. Er weiß ja sowieso alles. Die Situationen im Leben, wo ich an meine Grenzen komme, werden mit zunehmendem Alter immer mehr. Und da bin ich dann heilfroh, dass ich diese vor Gott legen und ihm sagen kann: Lieber Gott, mach Du das, ich weiß da nicht mehr weiter. Und es ist tatsächlich so, dass mir das hilft und er mir hilft. Ich muss mich nicht mehr um alles kümmern, denn meine Probleme werden quasi von höchster Stelle bearbeitet. Das wiederum macht mein Leben sehr viel leichter.



**Diakon Peter Braun**

Beten bedeutet für mich, mit Gott ins Gespräch zu kommen und ihm meine großen und kleinen Sorgen und Probleme mitzuteilen. Im Wissen, dass er sie nicht für mich lösen wird. Aber das ist nicht das Entscheidende, wichtig ist, dass jemand zuhört, nicht dagegen spricht oder „gute Ratschläge“ gibt. Oft ergeben sich durch das Gebet wie von selbst Lösungen, an die man zuvor nicht gedacht hat. Das gemeinsame Gebet in der Kirche empfinde ich immer als sehr kraftvoll und löst durch die Menge der Betenden ein wohltuendes Gemeinschaftsgefühl aus. Wenn ich alleine bete, bin ich mit meinem Gott im Dialog, nur er und ich. Dabei merke ich, er kennt mich oft besser als ich mich selbst. Man benötigt dafür keinen Termin, Gott ist immer da. Oft bedarf es nicht vieler Worte, als wüsste er bereits, mit was ich „um die Ecke komme“.



**Claus Reihofner**



**Emil Tänzer**

Also ich bete immer dann, wenn ich wirklich will, dass etwas funktioniert. Die Kraft des Gebetes habe ich erfahren, als es mir wirklich schlecht ging, aber dann etwas in meinem Leben sich sehr gut verändert hat.

**Friedrich Bachmann**

Ich bete meistens, wenn ich unterwegs bin oder zuhause, bevor ich mich auf den Weg mache. Die Kraft des Gebetes erfahre ich durch ein Gefühl der Sicherheit und der Geborgenheit, wenn ich unterwegs bin.

## Aussagen von Konfirmand:innen

### Beten ist wie

- eine schöne Gondelfahrt über die dunklen Seiten des Lebens.
- das Telefonieren mit Gott: manchmal kurz, manchmal mehrere Stunden, um sich zu entlasten.
- wie ein Lagerfeuer: Es wärmt und verbrennt die Sorgen.
- wie ein Hausbesuch bei Gott: Ich komme, klopfen an und er ist da!



### Gut für die Region.

Wir engagieren uns für die Menschen in unseren Landkreisen. Denn dem Vertrauen unserer Kunden verdanken wir unser kontinuierliches Wachstum. Für eine Region, in der es sich zu leben lohnt.

[www.kskmse.de](http://www.kskmse.de)

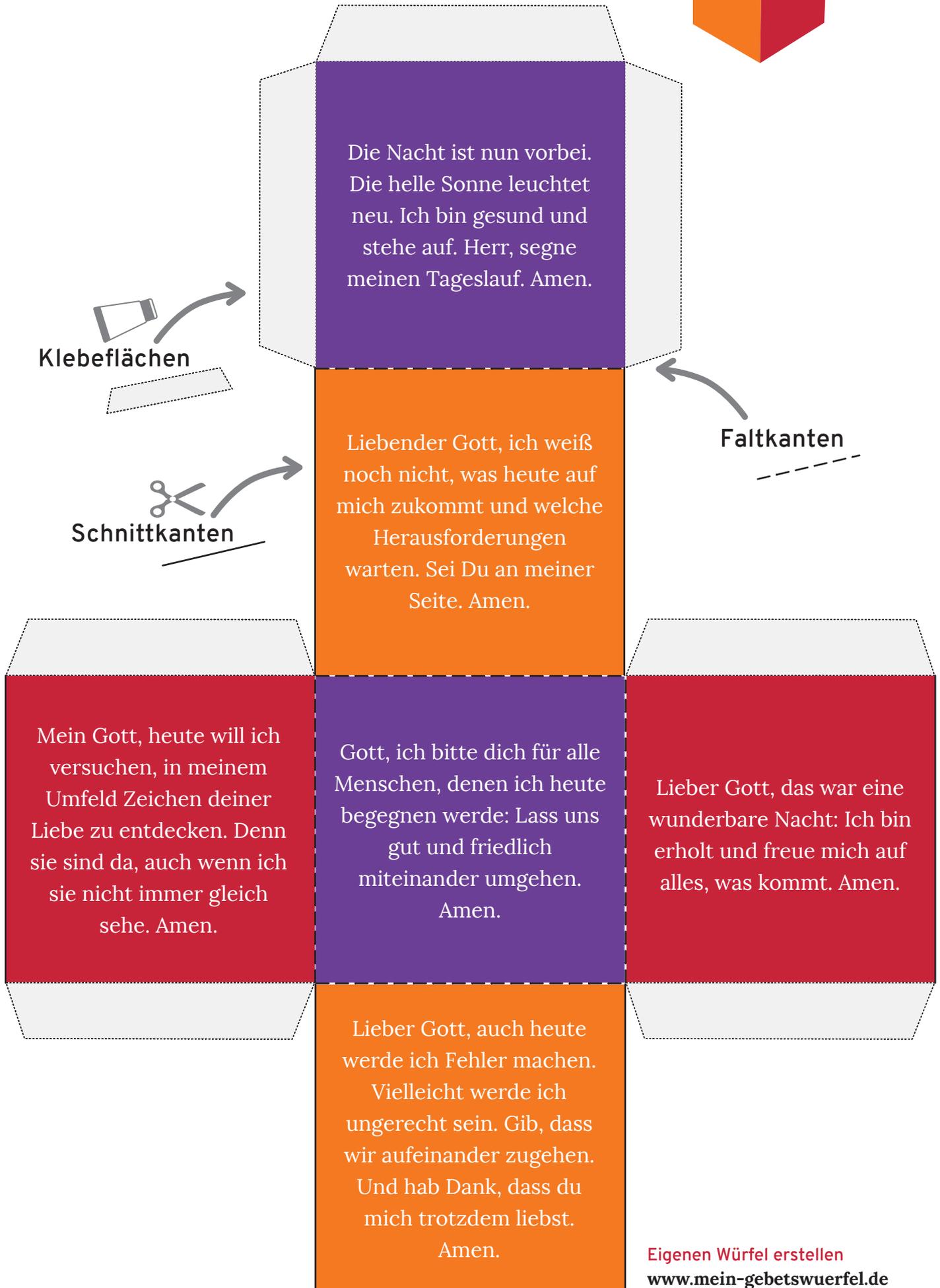
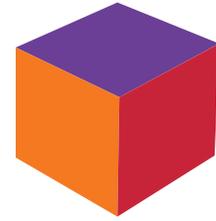
Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse  
München Starnberg Ebersberg

# Mein Gebetswürfel

zum Gestalten und Basteln



Eigenen Würfel erstellen  
[www.mein-gebetswuerfel.de](http://www.mein-gebetswuerfel.de)