



januar 2025

monatsgruß

Evangelisch in Fürth glauben • hoffen • lieben • leben

Kinderrechte

Ökumenisch: Sternsinger in
Fürther Gemeinden

Mysterion

Abendmahl mit Elektrobeats
im ehemaligen Grüner Keller

Mädchentag

Angebote der Evangelischen
Jugend speziell für Girls



Eisbaden

Kraftquellen entdecken



Fürther Autorin Elli Kolb, hier nach dem Eisbaden in der Pegnitz

Sie schöpft Kraft aus der Kälte

Fürther Autorin spricht über das Eisbaden

Der Morgenhimmel ist grau. Das Wasser der Pegnitz hat ungefähr „9 Grad“, wie der gleichnamige Titel von Elli Kolbs Debütroman, der im August veröffentlicht wurde. Wir stehen an der Uferböschung, Elli Kolb und ich. Sie trägt ein wärmendes Stirnband und einen dicken Daunenmantel. In ihrer Tasche ist außerdem eine Thermoskanne mit heißem Tee. Denn wenn sie aus dem Wasser kommt, muss sie sich darum kümmern, rasch wieder warm zu werden. Elli Kolb ist Eisbaderin.

Tief Luft holen und losschwimmen

In Kronach geboren, direkt nach dem Abi nach Paris, dann hat sie in München und Göteborg studiert und in Fürth einen Job gefunden. „Ich mag Fürth, auch wegen der Flüsse, die sind nicht so ultratief und groß. Ich find Fürth super“, sagt sie.

Zwischen schützendem Gebüsch schält sie sich aus ihrer Kleidung. Über die Füße und die Hände zieht sie Neoprenhandschuhe und -socken. „Das tut sonst krass weh im kalten Wasser!“ erklärt sie. Langsam steigt sie im Bikini ins Wasser.

Was sie beim Eisbaden erlebt, blitzt auch in ihrem Buch auf: „Ich holte tief Luft, und dann schwamm ich los, durch die offenen Stellen im Eis (...) in dem Augenblick, in dem ich ins Wasser eintauchte, löste sich alles, was ich vorher gedacht hatte, in der allumfassenden Kälte auf. Jeder Beinschlag, jede Armbewegung brachte mich näher an die Grenze – zur Erschöpfung, zur Überwältigung, aber auch zu völlig unbegründetem Enthusiasmus.“ (Seite 247)

Auf der anderen Seite bleiben ein paar Spaziergänger stehen. Und rufen: „Ganz schön kalt – oder?“



Liebe Leserinnen und Leser,

das neue Jahr startet mit den Herausforderungen, mit denen das alte endete. Wir brauchen eine gehörige Portion Widerstandsfähigkeit, um zuversichtlich zu bleiben. Mir hilft es, die Quellen zu kennen, aus denen ich Kraft schöpfen kann. In dieser Ausgabe lesen Sie über eine ganz spezielle Kraftquelle, außerdem erhalten Sie weitere Tipps, um die eigenen spirituellen Möglichkeiten auszuloten.

Ein gesegnetes neues Jahr wünscht Ihnen

Christiane Lehner, Monatsgruß-Redakteurin

Nichts habe gegen ihre Muskelschmerzen und gegen ihre Depressionen geholfen, hat sie mir erzählt. Dass sie dann beim Duschen das Wasser auf kalt gedreht habe, sei pure Intuition gewesen. Aber danach habe sie sich zum ersten Mal seit Monaten gut gefühlt. „Als wäre alles Schlechte weggeblasen, so fühlt sich das an“, sagt sie. „Das hat mich gerettet! Ich weiß nicht, was passiert wäre, wenn ich das nicht gemacht hätte.“

Ganz im Augenblick sein

Daraufhin hat sie angefangen, über Kälte- und Wärmetherapie zu recherchieren und Studien zu lesen. Auch weil sie immer wieder erfahren hat, wie die körperlichen Ursachen von Depressionen bei Arztbesuchen häufig nicht angesprochen wurden. „Man muss doch aber rausfinden, wie das Nervensystem auf bestimmte Sachen reagiert“, sagt sie. In ihrem Blog *understandingly.de* (englisches Adverb für verständnisvoll) geht es ihr darum, die Zusammenhänge von Körper und Psyche besser zu verstehen. „Wir haben alle ein Körperwissen, was einem guttun könnte. Mir hat das geholfen.“



Eisbaden verschafft einem unglaubliche Naturerlebnisse, findet Elli Kolb.

Eisbaden als spirituelle Erfahrung

Als sie aus dem Wasser kommt, sind ihre Lippen blau, aber ihre Augen strahlen.

Eisbaden ist für sie ausdrücklich eine spirituelle Erfahrung: die Stille über dem Wasser, die Kälte, die einen ganz hier im Augenblick verortet oder die Enten, die plötzlich riesengroß scheinen, wenn man an ihnen vorbei schwimmt. „Das sind einfach unglaubliche Naturerlebnisse, die man sonst nie gehabt hätte“, sagt sie.

Am Ende ihres Debütromans formuliert sie es so: „(...) und ich spürte, dass es einfach war, Teil von etwas anderem zu werden: im reinen Licht zu baden und dabei nicht unterzugehen, sondern einfach weiterzuatmen, weiterzuleben, weiterzuschwimmen.“ (Seite 248) (cle)

Fluss-Spaziergang mit Elli Kolb

Ein literarischer Fluss-Spaziergang mit Elli Kolb führt an die Orte, die sie zu ihrem Debütroman „9 Grad“ inspiriert haben. Dabei liest sie nicht nur aus ihrem Roman, sondern erzählt auch, wie sie selbst zum Eisbaden kam und wie man am besten damit starten kann.

Anmeldung bis 17. Januar im Bildungswerk; Gebühr 5,00; www.ebw-fuerth.de;

Samstag, 18. Januar, 14 bis 15.30 Uhr, Treffpunkt: Rundfunkmuseum, Parkplatz, Kurgartenstraße 37 a, 90762 Fürth

Zum Buch:

Neun Grad hat das Wasser, als Josie sich zum ersten Mal in den Fluss wagt, um ihrer schwer kranken Freundin Rena einen Wunsch zu erfüllen. Vielleicht betäubt der Kälteschmerz ja auch die Angst, sie zu verlieren. Doch was Josie dann erlebt, übersteigt alles, was sie sich erhofft hat. Beim Eisbaden spürt sie sich zum ersten Mal selbst, erlebt ihren Körper, mit dem sie immer gehadert hat, ganz neu. Und noch etwas ist neu: ihre Beziehung zu Lee, den sie über Tinder kennengelernt hat. Doch Lee kämpft mit seinen eigenen Dämonen, ist depressiv. Was bedeutet das für ihre Liebe - und was machen Grenzerfahrungen mit einem? Elli Kolb erzählt es in ihrem bewegenden Roman „9 Grad“, erschienen bei Basti Lübke.



C. Lehner

Sei Dein eigener Guru!

Die eigene Spiritualität entdecken

Haben Sie schon nachgedacht, ob Sie sich auch Neoprenhandschuhe kaufen sollen? Wär nicht meins, aber ich glaube, dass Elli Kolb recht hat: Man soll darauf hören, was einem gut tut.

Wann war Ihre letzte spirituelle Erfahrung?

Eine spirituelle Erfahrung stellt sich nicht für alle gleich ein. Manche Menschen gehen im Urlaub in Kirchen, an denen sie vorbeikommen. Weil man da Zeit hat. Andere suchen regelmäßig die besonderen Räume auf und zünden eine Kerze an, sprechen ein Gebet. Wieder andere verlieren sich in der Musik. Erst wenn sie lauthals singen können, fließt dieses Gefühl durch ihren Körper. Ich selbst habe einmal im Meditieren über das Vaterunser jegliches Zeitgefühl verloren. Erst nach vier Stunden war ich wieder in der „richtigen Welt“.

Sich inspirieren lassen

Kraftquellen können in ganz unterschiedlichen Dingen liegen. Was andere tun, kann mich zum Finden der eigenen Kraftquellen inspirieren. Wirklich fühlen müssen Sie es selbst.

Hören Sie in sich hinein, was Ihnen Kraft gibt, wo Sie Gottes Nähe spüren können!

Norbert Ehrensperger, Pfarrer an der Heilig-Geist-Kirche

Was ist Dein Weg?

Der reiche Schatz christlicher Spiritualität soll mit einem neu veröffentlichten Webportal www.ganzhier.de der Evangelischen Landeskirche in Bayern (ELKB) sichtbar gemacht werden und vor allem Interessierten helfen, das passende Angebot zu finden und sich zu vernetzen. Aktuell finden sich dort gut 50 Wege zu spirituellen Erfahrungsräumen, die den unterschiedlichen Bedürfnissen und Sehnsüchten gerecht werden sollen. Doch weil nicht alles für jeden passt, kann man durch einen Selbsttest das aufgelistete Angebot filtern. Gleich auf der Startseite fragt ein oranger Button: „Welcher Spiritualitätstyp bist du?“ So ist schnell herauszufinden, wie man selbst spirituell „tickt“.

Die Bandbreite der Möglichkeiten reicht von kontemplativen Angeboten in den evangelischen Communities über evangelisches Pilgern bis zu Yoga und Qigong im christlichen Kontext. Auch klassische Felder wie die Posaunenchorarbeit werden vorgestellt. Das Spirituelle daran: Die reformatorische Idee besagt, dass der Glaube durch Gemeinschaft und Musik erfahrbar wird. (epd)



ganzhier.de

Kinderrechte stehen im Mittelpunkt

Die 67. Aktion Dreikönigssingen 2025

„Erhebt Eure Stimme! Sternsingen für Kinderrechte“ heißt das Leitwort der 67. Aktion Dreikönigssingen, bei der wieder die Sternsinger von Tür zu Tür ziehen werden.

Bei der letzten Aktion zum Jahresbeginn 2024 haben die Sternsinger rund 46 Millionen Euro gesammelt, rund 1,36 Milliarden Euro seit dem Aktionsstart 1959, mit denen Projekte für benachteiligte und Notleidende Kinder in Afrika, Lateinamerika, Asien, Ozeanien und Osteuropa gefördert wurden. Träger der bundesweiten Aktion sind das Kindermissionswerk ‚Die Sternsinger‘ und der Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ).

Rechte von Mädchen und Jungen

Bei ihrer 67. Aktion werden die Sternsinger ihre Stimme erheben und deutlich machen, wie wichtig die Kinderrechte für Mädchen und Jungen in aller Welt sind. Kinder überall haben das Recht auf Nahrung, Bildung und Gesundheitsversorgung. Sie verdienen den Schutz vor Krieg, Gewalt und Missbrauch. Zugleich machen die kleinen und großen Königinnen und Könige auf die Probleme bei der Umsetzung der 1989 von den Vereinten Nationen verabschiedeten Kinderrechtskonvention aufmerksam. Denn zahllose benachteiligte Kinder auf allen Kontinenten warten immer noch auf deren konkrete Durchführung vor Ort. Ihr Wohl und ihre Würde werden nicht gewahrt und nicht geschützt.



Ob als Aufkleber oder mit Kreide geschrieben - Hauptsache, das Haus ist für das kommende Jahr von den Sternsingern gesegnet worden.

Projekte in rund 90 Ländern

Durch den Einsatz der Sternsinger in Deutschland werden Kinder in aller Welt gefördert. Straßenkinder, Flüchtlingskinder, Aids-Waisen, Mädchen und Jungen, die nicht zur Schule gehen können, denen Wasser und Nahrung fehlen, die unter ausbeuterischen Bedingungen arbeiten müssen oder ohne ein festes Dach über dem Kopf aufwachsen – Kinder in rund 90 Ländern der Welt werden in Projekten betreut, die mit Mitteln der Aktion Dreikönigssingen unterstützt werden. Bundesweit wird



Benne Ochs / Kindermissionswerk

die 67. Aktion Dreikönigssingen am Samstag, 28. Dezember, in Paderborn eröffnet.

Thomas Römer, Kindermissionswerk

Sternsinger in Fürth

Auch in Fürth sind ökumenische Sternsinger-Teams unterwegs, u.a. sind die Kirchengemeinden Christuskirche mit Heiligste Dreifaltigkeit, Heilig Geist-Kirche mit „Christkönig“, St. Johannes mit St. Marien, Lukas- und Erlöserkirche mit St. Nikolaus und St. Paul mit St. Heinrich beteiligt.

Mysterion mit DJ und Lichtinstallation

Abendmahl trifft auf Elemente der Clubbing-Kultur

Mysterion ist ein Abendmahlsgottesdienst in einer ungewöhnlichen Form: Elektronische Musik, Videoprojektionen, Lichtinstallationen und ein DJ treffen auf christliche Spiritualität. Dieses Format verbindet das Abendmahl mit Elementen aus der Clubbing-Kultur. Erstmals wurde Mysterion beim Kirchentag 2023 in der Lorenzkirche gefeiert. Jetzt findet es im ehemaligen Grüner Bierkeller in Fürth statt.

Elektro-Beats

„Für mich passt elektronische Musik sehr gut zu Spiritualität und Gottesdienst. Bei Mysterion verschmelzen diese beiden Welten auf eine einzig-

artige Weise,“ sagt Daniel Hufeisen, aktuell Vikar in St. Martin.

Gottesdienst in Chill-Atmosphäre

Er plant Mysterion zusammen mit zwei jungen Ehrenamtlichen und betont, dass Mysterion ein Gottesdienst ist. Der lädt vor allem im ersten Teil ein, nachzudenken und zu beten. Raum für Begegnung in entspannter Atmosphäre gebe es dann in einem zweiten Teil: Zeit zum Genießen und Reden – und wer möchte, auch zum Tanzen. Mit Musik, Raumerfahrung und gesprochenen Worten können die Teilnehmenden sich dem Geheimnis des Abendmahls annähern.

Geheimnis des Abendmahls

Das Wort „Mysterion“, das dem ungewöhnlichen Format den Namen gegeben hat, stammt aus dem Altgriechischen, heißt so viel wie „Geheimnis“ und wurde im kultischen Kontext verwendet.

Im frühen Christentum hat man den Begriff auf das Abendmahl als Geheimnis übertragen. „Am Ende“, so hofft Hufeisen, „steht die gemeinsame Erfahrung von Reden und Zuhören, Schmecken und Fühlen. Mysterion will das Abendmahl spürbar machen, ohne das Geheimnis ganz zu lüften.“

Das Angebot richtet sich vor allem an ein junges Publikum, aber letztlich an alle, die Lust haben, das Abendmahl einmal mit Elektro-Beats zu erleben. (cle)

Impressum

Monats-Zeitschrift für die evangelisch-lutherischen Kirchengemeinden in Fürth, 70 Jahrgang / 20245
Auflage: 25.000 Exemplare

- Herausgeberin Evang.-Luth. Gesamtkirchengemeinde Fürth, Vorsitzender: Dekan Jörg Sichelstiel, Pfarrhof 3, 90762 Fürth, Telefon: 0911 - 76 66 490
- Redaktion & Redaktionsbeirat Christiane Lehner (cle), E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit.fuerth@elkb.de, Telefon: 0911-78714525,
- Druck 100% Recyclingaltpapier & Klimaneutral
- Redaktionsschluss Ausgabe März 2025: 13 Januar.



Sonntag, 19. Januar, 19 Uhr, ehemaliger Grüner Bierkeller, Robert-Koch-Straße 43, 90766 Fürth



Mädchen beim Wohlfühltag

WohlfühlZeit für Mädchen

Mädchentage sind Wohlfühltage, findet Carmen Dornberger. Sie ist Jugendreferentin der Evangelischen Jugend Fürth. Zusammen mit einem vierköpfigen Team bietet sie im Januar einen Mädchentag ab der Altersgruppe 12 Jahre an. Es geht um die klassischen Mädchenthemen: Wie sehe ich mich selbst? Wie trete ich auf? Wie erlebe ich das Frau-Werden? Was traue ich mich? Carmen Dornberger versteht sich dabei als Begleiterin für die Mäd-

chen. „Es ist immer ein Stück Mini-coaching, das da läuft, eine sehr intensive Begleitung auf dem Weg der Persönlichkeitsentwicklung“, sagt sie, und möchte die Mädchen unterstützen den eigenen Weg zu finden. Wichtig sei es ihr, dass die jungen Frauen im geschützten Raum ausprobieren können, wo die eigenen Energiequellen liegen und welche Wohlfühlmomente sie stärken. (cle)

Vormerken: „Girls on tour“-Tage vom 28. bis 30. November 2025. <https://ej-fuerth.de>



Basiskurs Seelsorge

Für alle, die sich gern ehrenamtlich engagieren wollen, indem sie anderen Menschen ihre Zeit schenken, für sie da sein und zuhören wollen, findet vom 3. bis 24. Februar, jeweils von 18.30 bis 21 Uhr im Gemeindehaus St. Michael der 6. Basiskurs statt. 73 Teilnehmende aus den vorherigen Basiskursen beteiligen sich inzwischen an Besuchen in Altersheimen, z.B. im Sofienheim, in der Krankenseelsorge, in Gemeinden und einige bilden sich noch weiter fort für die Notfallseelsorge.

Willkommen sind alle, die in dem Bereich schon Erfahrungen gesammelt haben und alle, die schauen wollen, ob das was für sie ist. Vorge stellt werden auch konkrete Res sorts, in denen man sich engagieren kann (cle)

Anmeldung im Bildungswerk (ebw) bis 29. Januar 2025

kurz notiert

- › **Kirche wohin? Ein Blick in die Zukunft**
Michael Wolf, Referent für Kirchen- und Gemeindeentwicklung der ELKB, gibt Einblick in Planungen und Visionen der bayerischen Landeskirche. Anmeldung bis 9. Januar (ebw) Freitag, 10. Januar, 19 bis 21 Uhr, Otto-Seeling-Promenade 7, 1. Stock
- › **Info-Abend zum Kurs für Notfallseelsorgeausbildung**
Der Referent für Notfallseelsorge Christian Krause bietet in Zusammenarbeit mit der Johanniter Unfallhilfe ab März einen neuen Kurs an. Montag, 20. Januar, 19 Uhr, Gemeindehaus St. Michael, Grüne Scheune

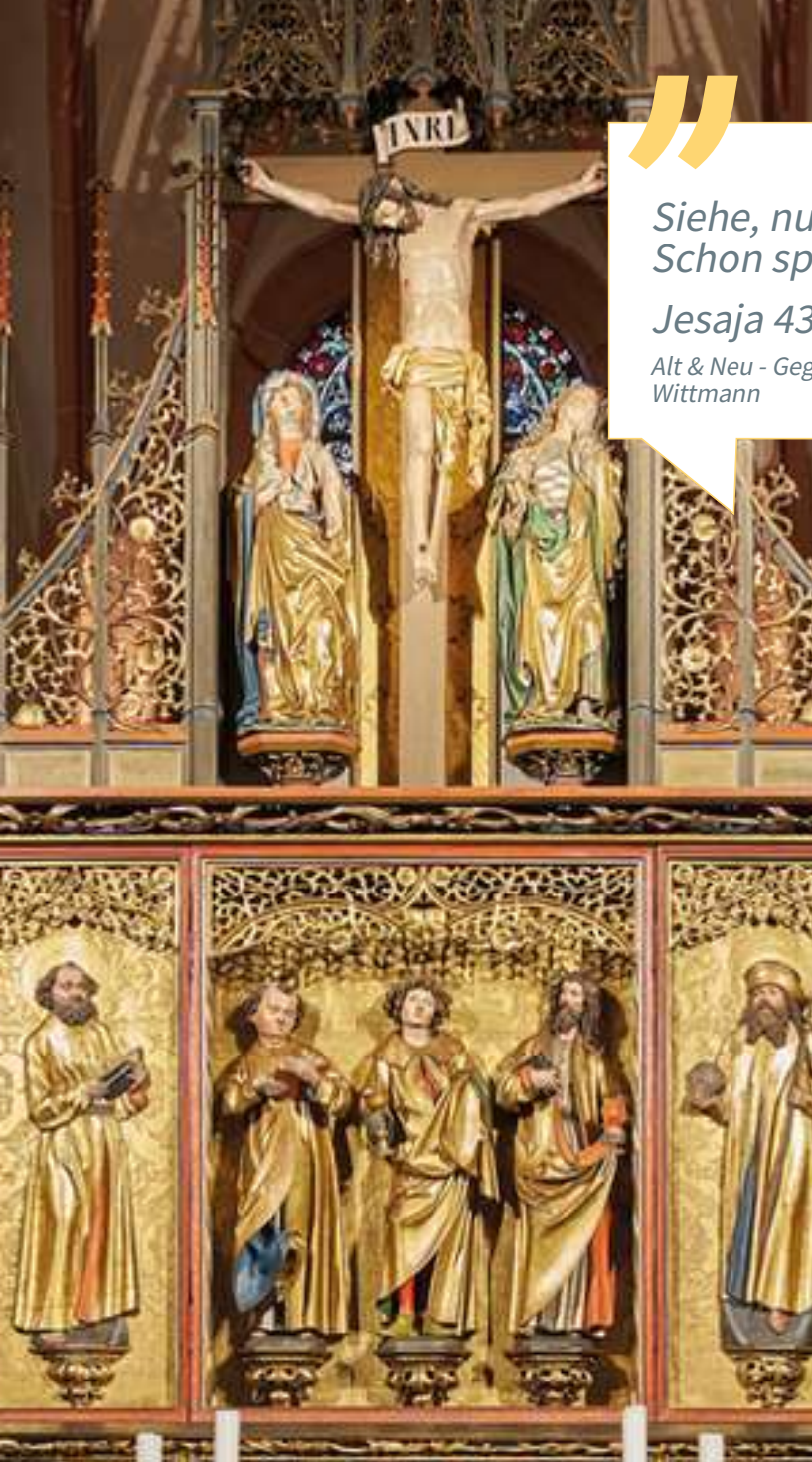
- › **Film zum Agenda 2030-Kino: „Sonne“**
Yesmin, Nati und Bella hüllen sich in die Hijabs von Yesmins strenggläubiger Mutter und filmen sich in sexy Tik-Tok-Posen. Spielfilm, Österreich 2022, 88 min., Regie: Kurdwin Ayub Montag, 27. Januar, 18 Uhr, Babylon-Kino
- › **Zufriedenheit, Lob und Beschwerden**
Auf der Webseite des Dekanats gibt es einen Menüpunkt "Beschwerdemanagement". Dort können Sie loswerden, was Sie beschäftigt: anonym oder namentlich, Positives und Negatives.



Beschwerde-
management



Info ebw



*Siehe, nun mache ich etwas Neues.
Schon sprießt es, merkt ihr es nicht?*

Jesaja 43, 19

Alt & Neu - Gegensätzliches aus St. Peter und Paul von Michael Wittmann



Idee und Fotos: Michael Wittmann

Zwölf Gemeinden. Ein Monatsgruß.

Auferstehungskirche
Christuskirche
Erlöserkirche
Heilig-Geist-Kirche

Lukas-Gemeinde
Maria Magdalena
St. Johannes
St. Martin

St. Michael
St. Paul
St. Peter und Paul
Wilhelm-Löhe-Gedächtniskirche

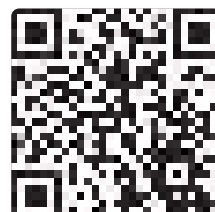
Mehr Informationen

unter:

www.fuerth-evangelisch.de



Termine



Facebook



Instagram