

# DER BOTE

AUS LISSABON

## ZUR RUHE KOMMEN



Zeitschrift für evangelische Christen  
deutscher Sprache in Portugal  
Lissabon • Porto • Madeira • Algarve





# EINMAL LÄNGS DURCH PORTUGAL

Eindrücke von der  
Gemeindefahrt der DEKL  
auf der N2 im Oktober 2022



# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

**Wir wünschen eine besinnliche Adventszeit, ein gesegnetes Weihnachtsfest und alles Gute für das neue Jahr!**



**J**etzt ist es wieder so weit! Der Advent ist da, die Weihnachtsbeleuchtung erhellt die dunklen Straßen, und in den Häusern mit deutscher Tradition werden die Kerzen des Adventskranzes angezündet. Es duftet nach Plätzchen und Tannenzweigen – das ist Advent. Schon stellt sich eine besinnliche Stimmung ein, bei den Kindern gemischt mit aufgeregter Vorfreude. So zumindest erträume ich mir immer den Advent. Aber ich muss zugeben, dass die Realität oft anders aussieht. Das nahende Weihnachtsfest will vorbereitet werden, die Geschenke für die Lieben eingekauft und liebevoll verpackt werden, außerdem gibt es allerorten Adventsfeiern. Es fühlt sich so an, als würde ich von Besinnung zu Besinnung laufen... Besinnlich ist das nicht.

Diese Gedanken haben das Redaktionsteam bewegt, als es sich als Thema für diese Ausgabe **Stress und Zur-Ruhe-Kommen** aussuchte. Wir mussten uns zu diesem Thema nicht lange aus-

tauschen. Jede\*r hatte sofort Ideen dazu. Weil wir alle dieses Phänomen – nicht nur aus der Adventszeit – kennen: Dass es so schwer fällt, zur Ruhe zu kommen, weil einerseits so viel zu tun und zu bedenken ist, und andererseits so viel unsere Aufmerksamkeit fordert und uns ablenkt.

Wenn Sie nun den Boten – in aller Ruhe – durchlesen, werden Sie Einiges Interessantes über Stress und noch viel mehr über das Zur-Ruhe-Kommen erfahren. Unsere Gemeindemitglieder erzählen, was ihnen dabei hilft, zur Ruhe zu kommen, auch Profis aus dem Bereich von Yoga und der Physiotherapie kommen zu Wort. Neben der literarischen Kostprobe und dem Lieblingslied, die auch beide zum Thema passen, finden Sie auch Tipps aus der Redaktion für die Stressreduzierung vor und an Weihnachten.

**In diesem Sinne wünschen wir Ihnen für die Advents- und Weihnachtszeit und auch für das neue Jahr vor allem viele ruhige Momente, in denen Sie die Seele baumeln lassen können!**

Pfarrerin Christina Gelhaar für das Redaktionsteam

## INDEX

Editorial	3
Geistliches Wort	4
Hauptthema: Stress und Zur-Ruhe-Kommen	6
Gottesdienste und Veranstaltungen	14
Freud und Leid	16
Porto: Erntedank und Nikolaus	17
Madeira: Location und Informationen	18
Algae: Rückblick auf die Gemeindefahrt	20
Lissabon: Vorstellung von Nora Gutdeutsch	22
Lissabon: Aus dem GKR und Rückblick Gemeindefahrt	23
Kinderseite	24
Angebote für Jugend und Familien	25
Kontakt & Impressum	26

### Redaktionsteam:

Christina Gelhaar, Susanne Burger, Sven Glawion, Beate Hoffmann Mendonça, Nora Gutdeutsch (Lissabon); Angelika Richter, Susanne Rösch, Tanja Mutert Barros, Carina Serra (Porto); Stephan Lorenz (Algarve); Ilse Berardo, Joachim Bodschiwinna, Stefanie Seimetz (Madeira)

# DU HAST EINEN WEITEN WEG

## BIBLISCHE BEHANDLUNGSTIPPS FÜR MENSCHEN MIT BURNOUT

**E**r ist am Ende. Bis hierher. Und keinen Schritt weiter. Denkt Elia. Und lässt sich auf den Boden fallen. Im dürren Schatten eines Ginsterbusches fällt er sofort in einen tiefen Schlaf. Und schläft. Und schläft.

Was war passiert?

Elia hatte alles gegeben. Bis zur Selbstaufgabe hatte er gekämpft. Im Auftrag des Herrn war er im Einsatz gewesen, wollte die Menschen wieder zurückholen zum Glauben an den einen Gott, hatte vor dem König und seinen Mächtigen geredet, hatte gegen die Priester des Götzenkults gekämpft, und das nicht nur mit Worten... Und jetzt sollte es ihm selbst an den Kragen gehen. Die Frau des Königs – eine glühende Verfechterin des Götzenkults – hat gedroht, ihn umbringen zu lassen!

Da hat Elia die Beine in die Hand genommen und ist um sein Leben gerannt. In die Wüste hinein, so weit er konnte. Bis zu diesem dürren Ginsterbusch. Und dann hat er sich fallen lassen. Und liegt nun dort wie tot. Völlig erschöpft, ausgelaugt, ausgebrannt. Bevor ihm die Augen zufallen, seufzt er laut und sagt zu Gott: „Es ist genug. Ich kann nicht mehr. Ich will nicht mehr. Ich bin auch nicht besser als alle anderen, dabei habe ich mich so sehr bemüht. Lass mich einfach sterben!“

Burnout nennt man das heutzutage. Ein Mensch, der alles gibt für eine bestimmte Aufgabe, seinen Beruf zum Beispiel, ein ehrenamtliches Engagement oder die Familie, ein Mensch, der förmlich für diese Aufgabe brennt, der leuchtet und strahlt – und eines Tages ausgebrannt ist. Da leuchtet nichts mehr. Da geht nichts mehr. Wo vorher Begeisterung war, macht sich nun lähmende Erschöpfung breit.

Was tun in einer solchen Situation? Die Geschichte vom Burnout des Elia lässt sich als Beispielgeschichte lesen für den Umgang mit Menschen, die heute Ähnliches erleben.

Elia schläft. Sein Körper holt sich das, was er so dringend benötigt, um zu überleben. Und Elia darf schlafen. Zumindest eine Zeitlang. Dann wird er geweckt. Denn er braucht noch mehr, um zu überleben. Ein Engel rührt ihn an, erzählt die Bibel, und sagt zu ihm: „Steh auf, und iss!“ Und als sich Elia hinsetzt, findet er etwas zu essen und zu trinken dort mitten in der Wüste unter dem dürren Ginsterbusch. Elia denkt nicht weiter darüber nach. Selbst das wäre zu anstrengend für ihn. Er isst und trinkt, lässt sich dann wieder fallen und schläft einfach weiter.

Das ist zuerst einmal alles, was ein Mensch in dieser Situation braucht: Schlaf und etwas zu essen und zu trinken. Ein gut gemeintes Gespräch wäre jetzt fehl am Platze. Der ausgebrannte Mensch kann nicht mehr, nicht mehr zuhören, nicht mehr denken. Ein guter Rat würde nicht ankommen. Eine Ermahnung, auch einmal an sich zu denken, hätte vielleicht früher kommen können. Jetzt wird das nicht mehr gebraucht. Denn der Körper hat schon die Notbremse gezogen. Der erschöpfte Mensch denkt an gar nichts mehr – und fängt mit dem Schlafen, Essen und Trinken endlich an, für sich selbst zu sorgen.

Nachdem Elia etwas gegessen und getrunken hat und dann wieder in tiefen Schlaf gefallen ist, wird er wieder von dem Engel geweckt. Er hört die gleichen Worte wie zuvor: „Steh auf und iss!“ Dieses Mal aber kommt noch eine Begründung hinzu: „Denn du hast einen weiten Weg vor dir.“ In der akuten Situation der Erschöpfung braucht es Schlaf und Nahrung. Aber um wieder auf die Beine zu kommen, braucht es noch viel mehr. Es ist ein weiter Weg heraus aus dem Burnout, aus der Erschöpfung, zurück ins Leben.

Und dieser Weg, so erfahren wir es in der Bibel, führt nicht dorthin zurück, wo Elia herkommt. Dieser Weg führt erst einmal in die andere Richtung. In diesem Fall: weiter hinein in die Wüste. Dorthin, wo nichts ist. Wo kein Mensch ist. Wo keine Aufga-

# EG VOR DIR

be auf ihn wartet. Wo kein Anspruch an ihn gestellt wird. Hinein in die Wüste, wo er nichts finden wird, außer sich selbst... und Gott.

Elia braucht vierzig Tage für diesen Weg, bis er ankommt. Um aus der Erschöpfung herauszukommen, braucht es Zeit. Wie viel Zeit genau, hängt von dem jeweiligen Menschen ab und dem individuellen Weg, den er einschlägt. Wer direkt nach dem Ausschlafen und Essen wieder in das Hamsterrad zurückkehrt, wird am Ende länger für das Regenerieren brauchen als der, der sich die vom Körper angemahnte Auszeit nimmt.

Nach diesem langen Weg in die Wüste, zu sich selbst und zu Gott, nach diesen vierzig Tagen erst beginnt ein Gespräch. Und auch dieses Gespräch fängt nicht mit einem Ratschlag oder einer Diagnose an. Das Gespräch beginnt mit der Frage, die Gott selbst an Elia stellt: „Was machst du hier, Elia?“ Nach dieser langen Zeit des einsamen Wanderns kann Elia für sich sehr klar sagen, was er hier, mitten in der Wüste, macht. Was ihn beschäftigt. Was ihn fertig macht. „Ich habe für dich gekämpft, Gott, bis ich nicht mehr konnte. Ich habe so viel erreicht – und jetzt wollen sie mich umbringen. Ich bin ganz allein auf weiter Flur.“

Elia findet sich nach diesen vierzig Tagen selbst wieder. Und er begegnet Gott. Auf ganz besondere Weise. Als Elia nämlich erklärt hat, was er hier in der Wüste macht, bekommt er keine direkte Antwort von Gott. Sondern er wird aufgefordert, hinauszutreten aus der Höhle, in der er war. Und dann begegnet Gott selbst ihm, dieser Gott, für den er gekämpft hat bis zur Selbstaufgabe. Und er erfährt, dass Gott ganz anders ist. Gott zeigt sich ihm nämlich nicht im Lauten, Gewaltigen, nicht im tobenenden Aktionismus, nicht in zerstörerischem Eifer. Als Elia dort steht, noch in der Höhle, bekommt er nämlich all dies präsentiert: Einen Orkan, ein Erdbeben, eine Feuersbrunst – aber, das merkt er

sofort, das alles ist nicht Gott. Erst danach kommt ein sanftes, leises Säuseln. Und Elia merkt: Jetzt ist Gott da. Und nun verlässt er die Höhle und darf ein zweites Mal seine Geschichte erzählen. Denn Gott fragt ihn noch einmal: „Was machst du hier?“

*Schlafen.*

*Essen.*

*Trinken.*

*Schlafen.*

*Essen.*

*Trinken.*

*Sich auf den Weg machen.*

*Zu sich selbst finden.*

*Und dann erzählen.*

*Gottes Nähe spüren.*

*Und noch einmal erzählen.*

So sieht die biblische Burnout-Behandlung aus. Die Orientierung an dieser biblischen Geschichte reicht natürlich nicht aus, wenn ein Mensch wirklich unter einem Burnout oder einer Erschöpfungsdepression leidet. Hier ist unbedingt professionelle Hilfe nötig! Aber die Geschichte von Elia kann zum einen helfen, damit es gar nicht erst so weit kommt – auch vor der absoluten Erschöpfung können wir uns auf den Weg in die Wüste machen, zu uns selbst und zu Gott. Und zum anderen mag sie denjenigen helfen, die andere Menschen in dieser schweren Situation begleiten – und für sie vielleicht zum Engel werden können. [ **Christina Gelhaar, Lissabon** ]

WER DIE GESCHICHTE VON ELIA IM GANZEN NACHLESEN MÖCHTE: SIE STEHT IM 1. BUCH DER KÖNIGE IM 19. KAPITEL.



# Besinnliche Weihnachten

In wenigen Wochen feiern wir wieder Weihnachten. Für viele Menschen eines der wichtigsten Feste des Jahres. Wir freuen uns auf einen geschmückten Tannenbaum, den Besuch des Gottesdienstes in der Kirche, Geschenke für Familie und Freunde, festliche Kleidung, ein gutes Essen im Kreise der Lieben sowie besinnliche Stunden und gute Gespräche unter dem Weihnachtsbaum. Alles das macht für viele Menschen ein stimmungsvolles Weihnachtsfest aus. Doch wie sieht der Weg zu diesem „perfekten Weihnachtsfest“ aus?

Wie jedes Jahr beginnen die Vorbereitungen bereits in der Adventszeit oder auch früher. Die Auswahl der Geschenke für alle Familienmitglieder, die Planung einer Überraschung für den Lebensgefährten und die Erfüllung einiger Wünsche der Kinder, die Auswahl des Festtagsmenüs für Familie und Angehörige, die Koordination der Termine für Besuche bei Verwandten, die Vorbereitung der Weihnachtsgrüße an Freunde stehen auf der Agenda. Am Weihnachtstag selber gehören die letzten Einkäufe, das Schmücken des Tannenbaumes, der Aufbau der Krippe sowie die Vorbereitung und Zubereitung des Essens für die

Weihnachtstage zu den Hauptaufgaben und dennoch bleibt die Frage: „Habe ich an alles gedacht?“

Und endlich ist es Heiligabend und die Ruhe nach all den Anstrengungen setzt ein.

Für viele Menschen bedeutet die Weihnachtszeit zusätzlichen Stress zu dem ohnehin schon herausfordernden Alltag. Termindruck bei der Arbeit, Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie in den letzten Jahren die besonderen Herausforderungen der Coronapandemie: Unsere Leistungsgesellschaft fordert den Menschen einiges ab, kein Wunder, dass sich immer mehr Menschen überfordert fühlen und gestresst sind. Dabei ist Stress eigentlich etwas sehr Positives: In einem gesunden Maß spornt er zu Leistungen an und hilft uns, Aufgaben erfolgreich zu bewältigen. Aber zu viel Stress macht auf Dauer krank – bis hin zu Burnout und Depressionen.

Die Umfrage einer Krankenkasse in Deutschland aus dem Jahr 2021 ergab folgendes Ergebnis:

Der Stresslevel hat von 2013 bis 2021 weiter zugenommen. Gut ein Viertel der Menschen in Deutschland fühlt sich häufig gestresst, 2013 war es noch jeder Fünfte.



# Laufet, ihr Hirten!

*O laufet ihr Hirten,  
lauft alle zugleich!*

*Nehmet Schalmeien  
und Pfeifen mit euch!*

*Lauft alle zumal mit  
freudigem Schall*

*auf Bethlehem zum  
Kripplein, zum Kripplein  
im Stall.*

*(Schlesien 1842)*

Die stärksten Stressverursacher in Deutschlands waren Studium, Schule und Beruf. Aber auch ein umgekehrter Zusammenhang zwischen Gesundheit und Stress ist zu beobachten. Wer nicht gesund ist, kann nicht gut mit Belastungen umgehen.

Die beliebtesten **Stressbewältigungsmaßnahmen** gemäß der Studie:

Die Deutschen begegnen dem Stress mit Hobbys, Spazieren gehen, Faulenzen, Musik sowie soziale Aktivitäten wie **Freunde und Verwandte treffen**.

Folgerichtig ist Weihnachten als soziale Aktivität innerhalb der Familie eigentlich eine Stressbewältigungsmaßnahme, was nicht immer unserem persönlichen Empfinden entspricht. Meistens stehen uns unsere persönlichen Erwartungen an das Weihnachtsfest im Weg. Der Ehrgeiz, alles perfekt vorzubereiten, kann innerhalb der Familie zu Stress führen, der die weihnachtliche Stimmung beeinträchtigt. Die Verteilung von Aufgaben auf viele Schultern, Menüs, die vorbereitet werden können, der Fokus auf nicht materielle Geschenke sind Faktoren, die zu einer besinnlichen, friedvollen und stressfreien Weihnachtszeit führen können. **[Joachim Bodschinna, Madeira]**

**K**urz vor Weihnachten auf Madeira ist das Bild ein bisschen anders. Nicht nur die Hirten laufen, alle sind unterwegs, rennen, laufen. Ohnehin laufen sie ja nicht, sie fahren mit dem Auto. Freudigen Schall brauchen sie auch nicht mehr selbst zu machen, er erklingt ganz von allein aus den Lautsprechern im Parkhaus, im Einkaufszentrum und auf den Straßen.

Alle Welt scheint auf den Beinen zu sein und alle haben es wahnsinnig eilig. An der Kasse wird gedrängelt, auf der Straße wird gehupt, schnell, schnell. Was ist los? Gibt es irgendeinen Grund für all diese Lauferei, ja Rennerei? Fehlt irgendetwas zu Hause, was unbedingt gebraucht wird?

Ich nehme mir vor, die Richtung zu ändern. Es ist ja schon alles da. Das Auto kann stehen bleiben. Ich möchte doch nur nach Bethlehem, zur Krippe im Stall. **[Stefanie Seimetz, Madeira]**

# WAS HILFT DABEI, ZUR RUHE ZU KOMMEN?

WIR HABEN IN UNSEREN GEMEINDEN EINMAL NACHGEFRAGT – UND JEDE MENGE ANTWORTEN BEKOMMEN, DIE WIR HIER ALS BUNTEN BLUMENSTRAUSS PRÄSENTIEREN. WIR HOFFEN, DASS DIE ANTWORTEN VIELLEICHT INSPIRIEREN UND ZUM AUSPROBIEREN ANREGEND, WENN EINMAL WIEDER ALLES ZU VIEL WIRD.

**S**tress und Stressbewältigung: dies war ein Thema im Frauen-Bibelkreis in Porto. Unterschiedliche Gründe können zu Stress führen: auf der einen Seite das Alleinsein oder auf der anderen Seite, nie allein sein zu können oder ständig zu viele Menschen um sich zu haben, die Anforderungen stellen. Mit unterschiedlichen Stressursachen geht auch eine unterschiedliche Stressbewältigung oder der Stressabbau einher: Der Einen tut das intensive Zusammensein mit vertrauten Menschen gut, der Anderen hilft das Alleinsein zur Stressbewältigung. Wenn die Anforderungen zu viel werden, hilft es, sich Unterstützung zu suchen oder ein klares „Nein“ zu sagen. Auch zu viel Ruhe kann gelegentlich zu Stressgefühlen führen. Dann tut Bewegung gut, wandern, tanzen, spazieren gehen, Yoga, – alles, was die „Knochen“ mitmachen.

Schenken macht Spaß, das ganze Jahr hindurch. Wenn es aber zu einem bestimmten Termin wie Weihnachten sein muss, führt das zu Stress. Hier hilft die Vereinbarung, sich an Weihnachten nichts zu schenken, oder im Familienkreis schon im Sommer einen Namen zu ziehen und nur für diese Person ein Geschenk im vorher besprochenen Umfang zu erwerben. Wenn überall in Geschäften und Lokalen Weihnachtsmusik erklingt, kann das auf die Nerven gehen und Stress erzeugen. Dann tut es gut, zu Hause andere Musik zu hören, oder auch mal gar nichts.

Überhaupt hilft einigen Frauen, bei Stress die Lieblingsmusik aufzulegen (ruhig oder auch kraftvoll-laut), oder Gartenarbeit, Telefonieren oder einen alten Film anschauen. Andere können sich entspannen, wenn sie abends ein Gebet sprechen, ein Foto anschauen oder ein Gedicht lesen.

Den meisten tut es gut, sich zu sagen: „Eins nach dem Anderen“, oder „Morgen ist auch noch ein Tag“.

**[ Angelika Richter, Porto ]**

Ein ausgiebiger Spaziergang am Meer entlang, mit Blick auf das Spiel der Wellen und die Weite des Horizonts, dabei tief durchatmen und innehalten. Es ist die hilfreiche Ruhe der Natur, die sich, sofern wir es möchten, auf uns überträgt und uns gelassen macht. Und sollten die Sorgen und Herausforderungen des Lebens einmal allzu bedrückend sein, ein Blick in einen der vielen Psalmen, die an so zahlreichen Stellen Trost und Zuversicht in Hülle und Fülle versprechen.

**[ Beate Hoffmann Mendonça ]**

Die größte Entspannung und Ruhe finde ich in meinem Garten. Dort lerne ich zu schweigen. Genieße die Natur um mich herum. Zur Ruhe kommen, das baut den Stress ab.

„Die größten Ereignisse, das sind nicht unsere lautesten, sondern unsere stillsten Stunden“ Nietzsche.

**[ Werner Englert, Porto ]**

Wenn ich innerlich aufgewühlt bin, weil mich ein schreckliches Ereignis oder eine traurige Nachricht beunruhigt, nehme ich mir meine Gitarre und ein Liederbuch und singe, worauf ich Lust habe. Mal laut, mal eher leise. Das ist dann wie ein singendes Beten, das meiner aufgeschreckten Seele hilft, zur Ruhe zu kommen.

**[ Christina Gelhaar, Lissabon ]**

„Alles dreht sich, alles bewegt sich“ heißt ein alter Kurzfilm, in dem es um einen Jahrmarkt geht. Den Film habe ich fast vergessen, an den Titel denke ich im Alltag öfters. Stundenpläne, Arzttermine, Familienfeiern, Haus und Garten, Eltern-WhatsApp-Gruppen und ach ja, die Arbeit im Büro ... es ist wie ein Karussell; es kreist und dreht sich nur und hat kein Ziel.

Ein Rot, ein Grün, ein Grau vorbeigesendet... das Karussell hält nicht an. Aber Flucht funktioniert! Zum Beispiel in eine verwunschene Fluss-aue bei uns in der Nähe oder an den Atlantikstrand, und sei es nur für eine halbe Stunde. Oder ich tauche weg in die ferne Welt einer Lektüre, Teetasse in der Hand – Eskapismus pur.

Flucht und Quelle der Ruhe ist für mich auch der Gottesdienst. Hier sehe ich das Karussell des Alltags in der Ferne verschwinden, es wird zu einem kleinen Punkt in einer weiten Landschaft. Hier geht das Gespräch über den Alltag und mein Leben hinaus. Was ist wirklich wichtig? Was verbindet uns? Was bleibt, wenn es still wird?

So kehre ich zurück nach Hause und nehme alles etwas gelassener. Auch wenn es manchmal zugeht wie auf dem Jahrmarkt, sehe ich dann meine Kinder und manches mal ein Lächeln, hergewendet, ein seliges – und bin dankbar für jeden bewegten Moment.

**[ Carina Börris Serra, Porto ]**

(Mit Zeilen aus dem Gedicht "Das Karussell" von Rilke)

Die Augen schließen, in mich hineinspüren, den Körper spüren, was zeigt sich?

Verspannungen wahrnehmen, hineinspüren, alles darf da sein!

Gefühle, die darunterliegen, wahrnehmen, sich ausdehnen lassen, einen Hauch von Glück und Frieden spüren ☺, sich „ganz“ spüren, das Göttliche in sich spüren...

**[ Beata Weber, Lissabon ]**

Wie komme ich zur Ruhe.

Allein am Ozean im Sand gehen oder sitzen.

Ich schaue, ohne etwas Bestimmtes sehen zu wollen.

Mein Blick geht über die Wasseroberfläche in die Unendlichkeit.

**[ Susanne Rösch, Porto ]**

Tief durchatmen. In der Natur laufen. Singe, beten und Stille um mich herum.

**[ Sybille Dölker da Silva, Lissabon ]**

Musik, Bücher und Kaffee.

**[ Sven Glawion, Lissabon ]**

Einfach mal anfangen. Lesen. Musik hören. In den Wald gehen.

**[ Laura Gelhaar, Lissabon ]**

Rausgehen, die Natur anschauen, beten, mit guten Freunden zusammen beten oder gut essen gehen, hilft mir dabei, zur Ruhe zu kommen.

**[ Limei Teetz, Lissabon ]**

Täglich übe ich die Atemmeditation 15 Minuten in einem dunkeln Raum ohne Handy.

Ich liege mit dem Rücken auf meinem Bett. Ich konzentriere mich auf meinen Atem, ohne ihn zu beeinflussen. Ich atme durch die Nase.

Dann beginne ich den Atemvorgang zu benennen. Ich sage > Ein, wenn ich einatme und sage > Aus wenn ich ausatme. Ich folge dabei meinem Atem und seinem natürlichen Rhythmus.

Falls der Geist auf Reisen geht, dann hole ich ihn wieder zurück. Es ist ganz normal, dass die Gedanken kommen und gehen. Ich bleibe in der Stille und beobachte mein Atmen. Der Bauch hebt und senkt sich. Nach 15 Minuten stehe ich langsam und erholt auf.

Für mich ist diese Übung wie das tägliche Essen und Trinken.

Durch meine jahrelange Praxis kann ich sagen, dass diese Meditation sich auf mein Wohlbefinden auswirkt.

**[ Willi Franz, Porto ]**

Musik – manchmal laut, manchmal leise. Eine Umarmung.

**[ Nora Gutdeutsch, Lissabon ]**

# LITERARISCHE KOSTPROBE

AN DIESER STELLE SOLL ES PLATZ FÜR GUTE BÜCHER GEBEN: DABEI KANN ES UM BEKANNTE BÜCHER GEHEN, BEI DENEN SICH EINE WIEDERENTDECKUNG LOHNEN KÖNNTE, ODER AUCH UM AKTUELLE TEXTE, DIE FAST NOCH DRUCKFRISCH SIND. NACH DEM BEKANNTEN HEINRICH BÖLL IN DER LETZTEN AUSGABE WIRD ES IN DIESEM „BOTEN“ UM EINEN ROMAN AUS DER GEGENWARTSLITERATUR GEHEN – UND UM EINE AUTORIN, VON DER MAN BESTIMMT NOCH EINIGES HÖREN WIRD: **YULIA MARFUTOVA**.

## Yulia Marfutova: Der Himmel vor hundert Jahren

**W**enn es darum geht, wie wir (nicht nur in der Weihnachtszeit) Stress vermeiden oder abbauen können, denken sicher viele Menschen an ein gutes Buch. Den einem fällt wohl der spannende Krimi für die Badewanne, dem anderen der Fantasy-Wälzer für das heimische Kopfkino ein. Ruhe, langsam dahinfließende Zeit und die Abwesenheit von Reizüberflutung sind aber nicht nur mit dem Prozess des Lesens verbunden, sondern selbst Themen von Literatur. Hier lohnt es sich, einen Blick auf den Kanon deutscher Literatur zu werfen: Goethes Werther hat eher ein Zuviel der Muße und verliert sich in seinen Gefühlen, die Gesellschaft in „Die Wahlverwandtschaften“ kreist – auch sie hat dafür viel Zeit – um ihre Gärten und amourösen Verwicklungen, Heinrich Drendorf widmet sich in Stifters „Nachsommer“ quasi pausenlos seiner Bildung, während Fontanes „Effi Briest“ der Reizarmut ihres Ehelebens mit einer Affäre abhilft. Übertroffen wird das wohl nur noch von der Gemeinschaft der sich krank Fühlenden, die auf dem „Zauberberg“ jegliches Zeitgefühl verlieren, zumindest bis der Erste Weltkrieg sie unsanft wachrüttelt. Scheinbar kannten alle diese bürgerlichen Autoren noch nicht das drängende Problem gegenwärtiger Menschen, nie wirklich Ruhe für etwas zu finden, und dachten eher über den Überfluss an zu gestaltender Lebenszeit nach. Bei allen geht es dabei aber auch um das Nebeneinander einer gesellschaftlichen Veränderung und der Situation von Individuen, also um eine historische und eine subjektive Dimension von Zeit.

Genau um dieses Spannungsverhältnis dreht sich auch Yulia Marfutovas Roman „Der Himmel vor hundert Jahren“, der 2021 für den Deutschen Buchpreis nominiert wurde. Dabei geht es auf der historischen Ebene um kein geringeres Ereignis als die russische Oktoberrevolution und mit ihr um den Untergang der alten Ordnung des Zarenreichs. Dieser gewaltige Umbruch trifft aber auf eine Dorfgemeinschaft irgendwo in den Weiten Russlands und damit auf eine Welt voll von Aberglauben und Rückständigkeit oder, positiv formuliert, auf ein autarkes System von Gewohnheiten, die sich irgendwann einmal ergeben haben und danach so geblieben sind.

Schillernder Beweis, dass jedoch auch hier der Fortschritt Einzug gehalten hat, ist das „Röhrchen“, das nur der alte Ilja deuten kann. Das Wort „Thermometer“ kann sich dafür zwar nicht durchsetzen, aber in einem Dorf, in dem die Zeit in „Ern-

ten“ gerechnet wird, Geburtstage geschätzt werden und die höchste Kunst darin besteht, aus „Nichts ein Etwas zu kochen“, sind solche akademischen Spitzfindigkeiten gänzlich überflüssig. Überschaubar ist auch das soziale Geflecht des Dorfes, bestehend aus Ilja, seiner Frau Inna und seiner Enkelin Annuschka, dem Kontrahenten Pjotr, der klatschsüchtigen Marfa Iwanowna und ihrer Schwester Warwara, die alle nur „die Verrückte“ nennen.

Als Inna jedoch eines Tages ein Messer hinfällt, weiß sie, dass ein Mann ins Dorf kommen wird – sollte es eine Frau sein, wäre ihr schließlich ein Löffel hingefallen. Dieser Mann kommt tatsächlich, stellt sich irgendwann als Wadik vor und zeigt neben einem großen Appetit ein auffälliges Interesse an Versteckmöglichkeiten und großen Ideen, die er aber nicht so gut vermitteln kann. Die Menschen werden trotzdem von einem Sog diffus bleibender Veränderungen ergriffen, hängen sogar ihre Ikonen ab und werden später – obwohl Inna gar nichts hingefallen ist – von zwei weiteren Männern aufgesucht, die zwar meinen, ab jetzt gehöre alles allen, damit aber eigentlich nur an ihre Vorteile denken. Zum Schluss sind diese Männer verschwunden, ebenso wie der entfernte Gutsbesitzer, das „Röhrchen“ ist zerbrochen und ansonsten geht es irgendwie weiter, denn „immer folgt ein Wetter dem nächsten“.



Der Germanistin und Historikerin Yulia Marfutova, die 1988 in Moskau geboren wurde und in Deutschland studierte und promovierte, ist mit diesem sensiblen Blick

auf einfache Menschen inmitten großer Veränderungen, der auch die Tragik des Geschehens nicht verharmlost, ein überaus lesenswerter Roman gelungen. Dabei ist nicht nur die Thematisierung der unterschiedlichen Dimensionen von Zeit, sondern auch die schon erwähnte Lektürezeit erwähnenswert: Die Sprache des Romans, die mit Wiederholungen und knappen Dialogen den Rhythmus des Dorflebens einfängt, lässt auch uns Stadtmenschen von heute den Stress vergessen, ohne dabei abzustumpfen. Vielleicht eignet sich der trotz allem ernste Gegenstand zwar nicht für die Lektüre in der Badewanne, eine geistreiche Auszeit ist jedoch garantiert.

**Yulia Marfutova: Der Himmel vor hundert Jahren. Rowohlt: Hamburg 2021. 184 Seiten, 22 Euro**

Sie lesen gerne und möchten sich über Literatur austauschen? Dann ist der Literaturkreis der DEKL etwas für Sie! Kontaktieren Sie bei Fragen **Sven Glawion** (sven.glawion@web.de).



# 7 TIPPS AUS DER REDAKTION

## FÜR DIE STRESSREDUZIERUNG VOR UND AN WEIHNACHTEN

### 1. FAMILIEN-ADVENTSKALENDER

Wer den Schokoladen-Adventskalender zu gewöhnlich findet und seinen Lieben gerne die Adventszeit mit einem selbst gemachten Adventskalender die Wartezeit auf Weihnachten versüßen möchte, kann sich bestimmt vorstellen, wie aufwändig das Organisieren und Verpacken von jeweils 24 kleinen Geschenken mit wachsender Kinderzahl ist. Bei Familie Gelhaar aus Lissabon wurde darum im letzten Jahr ein Familien-Adventskalender eingeführt: Jedes Familienmitglied überlegte sich ein Geschenk für jedes andere Familienmitglied (gerne etwas selbst Gebasteltes), sodass an jedem Tag im Dezember ein kleines Päckchen von einer anderen Person geöffnet werden konnte. Auf diese Weise kamen zwanzig kleine Geschenke zusammen – das reichte für jeden Tag außer an Heiligabend und den drei Adventssonntagen im Dezember und brachte viel Freude.

### 2. GEMEINSAMES GESCHENKE-LEVEL

Stefanie Seimetz aus Madeira hat erzählt, dass das Vereinbaren eines gemeinsamen Geschenke-Levels in ihrer Familie den Stress vor Weihnachten sehr reduziert hat. Die vorbereitenden Weihnachts-Einkäufe können in Bezug auf die Geschenke manchmal schon an ein „Wettrüsten“ erinnern. Keinesfalls möchte man sich am Ende schämen, weil das eigene Geschenk kleiner oder deutlich günstiger war... Die vorher getroffene Absprache über die Anzahl an Geschenken und die Höhe der Ausgaben kann hier in jedem Fall zum (inneren) Frieden beitragen!

### 3. WICHTELN IN DER FAMILIE

Unsere Freiwillige im Diakonischen Jahr im Ausland Johanna hat sieben Geschwister... Die Geschwister haben sich schon vor langer Zeit darauf verständigt, die zahlreichen Geburtstagsgeschenke zu reduzieren, indem sie einmal im Jahr den Namen der Person ziehen, für man sich mit Liebe und Zeit ein schönes Geburtstagsgeschenk überlegt und besorgt. Das Gleiche kann man auch für Weihnachten vereinbaren – in Schulklassen ist das Weihnachtswichteln sehr beliebt, warum das Gleiche nicht innerhalb der (Groß-)Familie vereinbaren?

### 4. ZEIT SCHENKEN

Für Familie Bodschinna aus Madeira war irgendwann klar, dass es eigentlich keinen Bedarf mehr an Gegenständen gibt, die an Weihnachten als Geschenke jedes Jahr zum Haushalt dazu kommen. Viel kostbarer ist es, gemeinsam mit den erwachsenen Kindern

und deren Familien Zeit zu verbringen. Nun sind die Eltern an Weihnachten immer gespannt, welche besondere Essenseinladung sie geschenkt bekommen.

### 5. „EINFACHES“ ESSEN AN HEILIGABEND

Apropos Essen: Die Vorstellung von dem perfekten Weihnachtsmenü schon an Heiligabend trägt in vielen Familien zum hohen Stresslevel bei. Die Erinnerung an traditionelle Heiligabend-Gerichte wie Heringssalat oder Geflügelsalat, die in Ruhe vorbereitet werden können und sowohl schmackhaft als auch wenig aufwändig sind, verblasst. An dieser Stelle wollten wir sie wieder auflassen und ein Rezept vom Amazonas-Salat präsentieren, den es bei Familie Bodschinna auf Madeira bzw. in der Schweiz gibt. Da leider der Platz dafür fehlt, empfehlen wir, bei Familie Bodschinna direkt nachzufragen!

### 6. GEMEINSAMES VORBEREITEN DES WEIHNACHTSFESTMAHLS

Und noch ein Tipp zum Weihnachtsessen: Wer auf ein schönes Weihnachtsfestmahl am 1. oder 2. Weihnachtstag im Kreise von Freunden oder der Großfamilie nicht verzichten möchte, kann die Arbeit dafür auch auf mehrere Schultern verteilen. Wenn sich sowohl die Gastgeber als auch die Gäste für jeweils einen Gang verantwortlich fühlen, können am Ende alle gemeinsam ein wunderbares mehrgängiges Weihnachtsmenü ohne zu viel Vorbereitungsstress genießen.

### 7. IN RUHE AUSPACKEN

Heiligabend mit Kindern ist besonders aufregend, vor allem wegen der Geschenke. Wenn sich jüngere Kinder die ganze Zeit fragen, was sie wohl geschenkt bekommen, und die Erwachsenen darauf bestehen, erst einmal in aller Ruhe ausgiebig das Essen zu genießen, kann es zu Unzufriedenheit kommen. Hier könnte es helfen, den jüngeren Kindern ein Geschenk vorab zu geben, damit etwas mehr Ruhe in das Fest kommt. Wenn dann nach dem Essen die große Geschenkschlacht losgeht, kann auch das aufgeregte Zerreißen von Geschenkpapier die besinnliche Stimmung trüben. Bei Familie Gelhaar in Lissabon ist es eine schöne Tradition geworden, dass die Geschenke reihum ausgepackt werden, in der Regel beginnend mit einem Geschenk für das jüngste Kind. So werden die einzelnen Geschenke und die Mühe, die dahinter steckt, gewürdigt. Natürlich nimmt das Geschenke-Auspacken dadurch viel Zeit ein, geschieht aber in schöner ruhiger Atmosphäre.



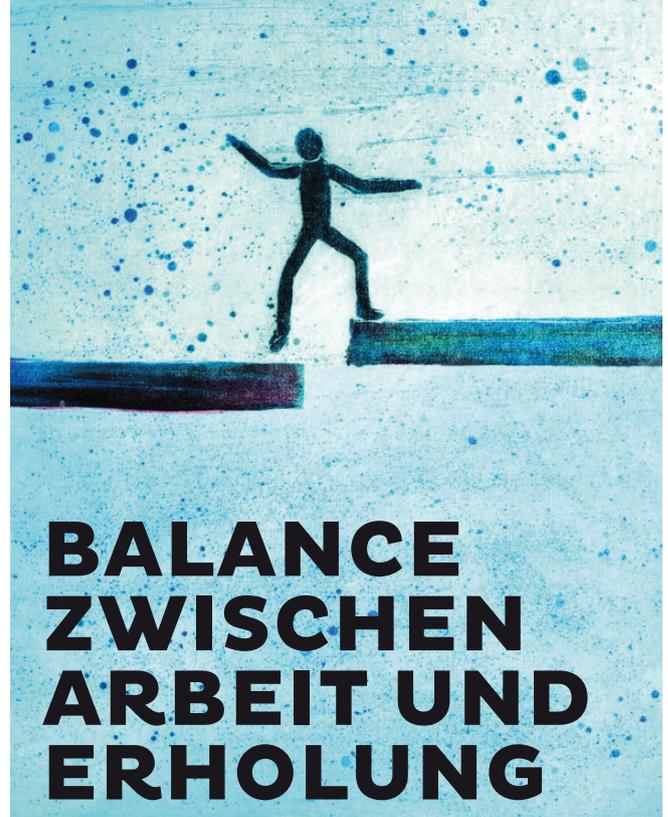
## ZUR RUHE KOMMEN – MIT YOGA

**W**as bedeutet Stress? Warum ist man gestresst? Wie kann man Stresszustände vermeiden oder wieder ausgleichen? Inzwischen gibt es sehr viele Möglichkeiten, die man heutzutage nutzen kann, um sich stressfreier fühlen zu können. Eine davon ist Hatha-Yoga.

Die ca. 3.500 Jahre alte Yoga-Philosophie, die in der vedischen Kultur Indiens entstand, entwickelte dann im 15. Jh. das Hatha Yoga (diese klassische Form kam Anfang des 19. Jh. nach Europa). Körperliche Yoga-Übungen und Körperstellungen (Asanas) in Verbindung mit Atemübungen sollen den Geist beruhigen, also das exzessive Denken, z. B. durch Probleme, zu viel Arbeit usw. entstanden, das uns in der heutigen Zeit manchmal in Stresssituationen bringen kann. Kommt der Geist zur Ruhe, entspannt sich der Körper, somit entspannt sich die Muskulatur und der Blutkreislauf fließt besser. Alles ist miteinander verbunden. Der Geist (das Denken, also auch das Gehirn) ist infolgedessen weniger gestresst.

Yoga bedeutet auch Weg, der Weg unseres Lebens, unserer Lebenserfahrung. Wenn man diesen Weg in Harmonie und Ausgeglichenheit gehen kann, empfindet man Stresssituationen möglicherweise als „normal“ und diese lösen sich auf eine Art und Weise, die ohne Emotionen getränkt ist. Also quasi mit einem klaren Geist (mit klarem Denken). Ohne Stress, „ganz entspannt“.

Mit Hatha Yoga, das die Menschen auf dem Weg des Lebens begleiten kann, kann man über die Selbsterkenntnis zu Harmonie in und um sich gelangen. Körper, Geist und Seele kommen in den Einklang. Das ist der Weg und „Der Weg ist das Ziel“ (Konfuzius). Namasté. [ **Claudia Essert, Porto** ]



## BALANCE ZWISCHEN ARBEIT UND ERHOLUNG

**D**ie Traditionelle Chinesische Medizin beinhaltet einiges Wissen für die Behandlung von Beschwerden und Erhaltung der Gesundheitsförderung, die jeder von uns in sein Leben und seinen Alltag integrieren kann. So achteten schon die „alten“ Chinesen neben Ernährung und Bewegung u.a. sehr auf das sogenannte „Gleichgewicht zwischen Arbeit und Erholung“.

Dies bezieht sich auf vieles mehr als nur unseren Job und unsere Freizeit. Alles, was in uns „arbeitet“, braucht zwischendurch auch regelmäßige Regeneration. Die Rede ist von Körperabschnitten und Organen, von unseren Alltagsaktivitäten im weiteren Sinne und auch von unserem emotionalen Befinden. Wir können z.B. nicht dauerhaft essen – unser Verdauungssystem braucht Zeit, um die wertvolle Nahrung aufzunehmen, Unnötiges zu entsorgen und dazwischen zu rasten. Auch können nicht einmal erfahrene Sportler dauerhaft trainieren, dies würde ihre Muskeln und Gelenke bis zur Untauglichkeit überstrapazieren.

Nach stundenlanger körperlicher Arbeit, sei es in der Freizeit oder im Beruf, sorgt eine Ruhepause mit z.B. einem guten Buch oder Film für Ausgleich. Im Gegensatz dazu sollte man nach einem Tag voller Meetings und Arbeit am Computer zumindest für eine gewisse Zeit die Finger weg vom Lieblingsbuch lassen, um einerseits unserem Gehirn eine Unterbrechung, andererseits unserem Körper etwas Aktivität zu gönnen: hier bringt uns z.B. ein ausgiebiger Spaziergang oder eine Tanzstunde zum Auspowern wieder ins Gleichgewicht.

Unser Körper ist ununterbrochen damit beschäftigt, unsere Balance wiederherzustellen und unsere Gesundheit zu erhalten. Es liegt an uns, ihn dabei zu unterstützen, indem wir immer mehr und immer öfter in uns hineinhören und so feststellen können, wo eine Pause oder Abwechslung gerade einmal guttäten.

[ **Gabi Freudenreich, Physiotherapeutin** ]



# MEINE ZEIT STEHT IN DEINEN HÄNDEN

**Z**u den großen Schätzen des neuen geistlichen Liedguts gehört für mich auch „Meine Zeit steht in deinen Händen“ von Peter Strauch. In jedem Fall gehört es in den Jahresschlussgottesdienst am Silvesterabend, aber ich erinnere mich auch an einige Beerdigungen, bei denen dieses Lied seine tröstliche Kraft entfaltete. Es passt allerdings auch zum normalen Alltag – sowohl zum stressigen als auch zum grauen und eintönigen Alltag.

*Meine Zeit steht in deinen Händen,  
nun kann ich ruhig sein, ruhig sein in dir.  
Du gibst Geborgenheit, du kannst alles wenden,  
gib mir ein festes Herz, mach es fest in dir.*

In den Worten des Refrains steckt so viel Trost und Ruhe – so viel Luft zum Durchatmen und Aufatmen. Die Gewissheit, die schon vor tausenden von Jahren ein betender Mensch für sich gefunden hat – „Meine Zeit steht in deinen Händen“ ist ein Vers aus Psalm 31 – entfaltet Peter Strauch in seinem Lied in wunderbarer Art und Weise. Meine Zeit ist oft viel zu vollgepackt und wenn ich dann einmal Zeit habe, verplempere ich sie oft, statt sie auszuschöpfen. Ich weiß nicht, wie viel Zeit mir gegeben ist, wie viel Zeit mir noch bleibt. All dies kann mich unruhig machen und unglücklich. Die kraftvollen Psalmworte „Meine Zeit steht in deinen Händen“ stoppen meine unruhigen Gedanken über die Zeit. Ich habe zwar immer noch zu viele Termine im Kalender und werde immer wieder unnötig Zeit verlieren, und ich weiß nach wie vor nicht, wie viel Zeit mir überhaupt noch bleibt – aber das Vertrauen, dass Gott all dies in seinen Händen hält, dass mein Alltag und mein Lebensanfang und mein Lebensende bei ihm geborgen sind, schenkt mir Ruhe und

festigt mein Herz. Diese Gewissheit relativiert meine Sorgen, die mich zu ersticken drohten – denn „du liebst mich, du lässt mich nicht los. Vater, du wirst bei mir sein!“

Dem freikirchlichen Pastor Peter Strauch ist dieses Psalmwort im Jahresschlussgottesdienst 1980 zugefallen, in einer Zeit, in der er kurz vor einem Burnout stand. In seiner Biografie, die ebenfalls unter dem Titel „Meine Zeit steht in deinen Händen“ erschienen ist, erzählt er von dieser Zeit und davon, wie er aus einem Korb voller Bibelsprüche genau diesen zog: „Das war mein Wort! Es bewegte mich tief. Schon in den ersten Stunden des neuen Jahres wurde ein neues Lied daraus.“ Peter Strauch selbst konnte wenige Wochen später nicht mehr in der gleichen Geschwindigkeit wie zuvor weitermachen. Herzbeschwerden, Kopfschmerzen und tiefe Niedergeschlagenheit zwangen ihn zu einer längeren Auszeit. Sein Lied hat dennoch seit dieser Zeit viele Menschen berührt und ihnen neue Kraft gegeben. [ **Christina Gelhaar, Lissabon** ]

*1. Sorgen quälen und werden mir zu groß.  
Mutlos frag ich: Was wird Morgen sein?  
Doch du liebst mich, du lässt mich nicht los.  
Vater, du wirst bei mir sein.*

*2. Hast und Eile, Zeitnot und Betrieb  
nehmen mich gefangen, jagen mich.  
Herr ich rufe: Komm und mach mich frei!  
Führe du mich Schritt für Schritt.*

*3. Es gibt Tage die bleiben ohne Sinn.  
Hilflos seh ich wie die Zeit verrinnt.  
Stunden, Tage, Jahre gehen hin,  
und ich frag, wo sie geblieben sind.*



# UNSERE GOTTESDIENSTE

## LISSABON

## PORTO

## ALGARVE

## MADEIRA

Jeden Sonntag um **11 Uhr** in der Martin-Luther-Kirche, parallel dazu **Kindergottesdienst**

Jeden 2. und 4. Sonntag im Monat um **10.30 Uhr** im Haus der Begegnung (außer Juli/August)

Jeden Sonntag um **11 Uhr** in der Capela de Nossa Senhora da Encarnação in Carvoeiro

In der Regel an zwei Sonntagen im Monat um **16 Uhr** in der Igreja Presbiteriana

So., 4. Dezember 2. Advent	Gottesdienst mit Abendmahl		Singegottesdienst mit Chor	Gottesdienst und Adventsfeier
So., 11. Dezember 3. Advent	Gottesdienst	Gottesdienst	Gottesdienst	
So., 18. Dezember 4. Advent	<b>17 Uhr</b> Adventskonzert		Gottesdienst mit Abendmahl	
Sa., 24. Dezember Heiligabend	<b>16 Uhr</b> Familienchristvesper mit Krippenspiel <b>18 Uhr</b> Christvesper	<b>16 Uhr</b> Heiligabendgottesdienst	<b>15 Uhr</b> Christvesper	<b>16 Uhr</b> Christvesper
So., 25. Dezember Christfest	18 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl		Gottesdienst	Gottesdienst
Sa., 31. Dezember Altjahrsabend	<b>18 Uhr</b> Gottesdienst zum Jahresschluss	<b>17 Uhr</b> Andacht zum Jahresschluss		Gottesdienst zum Altjahrsabend
So., 1. Januar 1. So. n. d. Christfest	KEIN GOTTESDIENST		Gottesdienst mit Abendmahl	
So., 8. Januar 1. So. n. Epiphantias	Gottesdienst mit Abendmahl		Gottesdienst	Gottesdienst
So., 15. Januar 2. So. n. Epiphantias	Gottesdienst	Gottesdienst	Gottesdienst	
So., 22. Januar 3. So. n. Epiphantias	Gottesdienst		Gottesdienst	
So., 29. Januar Letzter So. n. Epiph	Gottesdienst + Neujahrsempfang	Gottesdienst mit Abendmahl	Gottesdienst	Gottesdienst
So., 5. Februar Septuagesimae	Gottesdienst mit Abendmahl		Gottesdienst	
So., 12. Februar Sexagesimae	Gottesdienst	Gottesdienst mit Abendmahl	Gottesdienst	Gottesdienst
So., 19. Februar Estomihi	Gottesdienst		Gottesdienst	
So., 26. Februar Invocavit	Gottesdienst	Gottesdienst	Gottesdienst	Gottesdienst
Fr., 3. März Weltgebetstag	in der Kath. Kirche	<b>11 Uhr</b> Weltgebetstag		
So., 5. März Reminiszere	Gottesdienst mit Abendmahl	Gottesdienst mit Abendmahl	Gottesdienst	



Ca. einmal im Monat stellt die Bartholomäusbrüderschaft einen Fahrdienst zum Gottesdienst in der evangelischen und katholischen Kirche in Lissabon an der Linha de Cascais bereit. Wer diesen Fahrdienst gerne nutzen möchte, meldet sich bitte bis zum Donnerstag vor dem jeweiligen Gottesdienst bei Frau da Câmara an (Tel: 914 429 370).



## KOMM ZUM WELTJUGENTTAG!

Im August 2023 kommt die katholische jugendliche Welt nach Lissabon und feiert unter dem Motto „Maria stand auf und machte sich eilig auf den Weg“ in Workshops, Gottesdiensten und Aktionen den Weltjugenttag. Auch wir wollen mitfeiern und ins Gespräch kommen mit jungen Christ:innen aus aller Welt, erleben und entdecken, was unser Glaube und Christsein in der Welt ausmacht.

**Was:** Weltjugenttag in Lissabon 2023

**Wer:** Alle zwischen 14 und 25 Jahren

**Wann:** 1.-6. August 2023

**Kosten:** 95€ pro Person (Teilnahme, Transport und eine Unfallversicherung inklusive) Anmeldung bis 1. März bei Nora Gutdeutsch (pastorin.gutdeutsch@posteo.de).

Ich freue mich auf euch!

Eure Nora Gutdeutsch



**LISSABON**

**Achtung:** Bitte beachten Sie kurzfristige Terminänderungen und weitere Angebote auf unserer Webseite unter [www.dekl.org](http://www.dekl.org). Aktuelle Informationen erhalten Sie auch in unserem Newsletter oder in der DEKL-WhatsApp-Gruppe. Senden Sie uns eine Mail an [info@dekl.org](mailto:info@dekl.org), wenn Sie diesen Dienst beziehen möchten.

**REGELMÄSSIGE TERMINE**

**Gottesdienst**

Jeden Sonntag um 11 Uhr in der Martin-Luther-Kirche. Ausnahme: 18. Dezember – statt des Gottesdienstes am Vormittag findet um 17 Uhr unser Adventskonzert statt!

**Kindergottesdienst**

Jeden Sonntag um 11 Uhr. Beginn in der Kirche bzw. im Kirchgarten mit den Großen, dann \*nur für Kinder\* im Gemeindehaus bzw. im Kirchhof. Nach dem Gottesdienst treffen sich Kinder und Erwachsene beim Kirchencafé wieder.

**Chor Jubilis**

Proben immer mittwochs, 19-20.30 Uhr im Gemeindehaus (außer Ferien/Feiertage). Neue Sängerinnen und Sänger sind stets willkommen und können gerne dazukommen!

**Sprechstunde der Pfarrerin**

Donnerstags 16.30-17.30 Uhr – weitere Gesprächstermine nach Vereinbarung

**Frühstückskreis**

In der Regel am letzten Dienstag im Monat, 10.30-12.30 Uhr, im Gemeindehaus. Nächster Termin: Donnerstag, 24. Januar.

**Bibelteilen**

Einmal im Monat an einem Dienstagabend um 20 Uhr im Gemeindehaus oder online. Nächster Termin: Dienstag, 20. Dezember im Gemeindehaus.

**Literaturkreis**

Einmal im Monat an einem Donnerstagsabend um 19 Uhr im Gemeindehaus. Nächster Termin: 15. Dezember.

**Männer unter sich**

Einmal im Monat an einem Freitagabend um 19 Uhr im Gemeindehaus. Nächster Termin: 16. Dezember.

**Taizé-Gebet**

In der Regel am dritten Freitag im Monat um 20 Uhr wechselweise in der Martin-Luther-Kirche und in der katholischen Kirche Nossa Senhora das Dores. Nächster Termin: 16. Dezember in der DEKL.

**NEU! The Chosen**

Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene, einmal im Monat an einem Freitagnachmittag/abend zum Quatschen, Chillen und mit Raum zur Begegnung mit Jesus – so, wie ihn seine Jünger erlebt haben. Gewöhn dich an anders! Erster Termin: Freitag, 9. Dezember um 17.30 Uhr.

**VERANSTALTUNGEN**

- So., 04.12.2022 11 Uhr Krippenspielprobe im Gemeindehaus
- Fr., 09.12.2022 17.30 Uhr The Chosen
- Sa., 10.12.2022 15 Uhr Konfi-Tag: Gespräche mit Gott (I)
- So., 11.12.2022 11 Uhr Krippenspielprobe im Gemeindehaus
- Di., 13.12.2022 18.30 Uhr GKR-Sitzung
- Mi., 14.12.2022 15 Uhr Tea-Time@Barthels in der ABLA, mit Fahrdienst
- Do., 15.12.2022 19 Uhr Literaturkreis
- Fr., 16.12.2022 19 Uhr Männer unter sich im Gemeindehaus
- Fr., 16.12.2022 20 Uhr Ökumenisches Taizé-Gebet in der Martin-Luther-Kirche
- Sa., 17.12.2022 15 Uhr Krippenspielprobe in Kirche und Gemeindehaus
- So., 18.12.2022 17 Uhr Adventskonzert in der Martin-Luther-Kirche, anschließend Beisammensein bei Glühwein und Feuerstühle
- Di., 20.12.2022 20 Uhr Bibelteilen im Gemeindehaus
- Fr., 23.12.2022 15 Uhr Krippenspielprobe und Generalprobe in der Kirche
- Sa., 24.12.2022 16 Uhr Familienchristvesper mit Krippenspiel in der Martin-Luther-Kirche
- 18 Uhr Christvesper mit feierlicher Musik in der Martin-Luther-Kirche, mit Fahrdienst
- So., 25.12.2022 18 Uhr Weihnachtsgottesdienst
- Sa., 31.12.2022 18 Uhr Jahresabschluss-Gottesdienst mit der Möglichkeit für eine persönliche Segnung
- So., 01.01.2023 KEIN GOTTESDIENST!
- Di., 10.01.2023 18.30 Uhr GKR-Sitzung
- Sa., 14.01.2023 15 Uhr Konfi-Tag: Gespräche mit Gott (II)
- Di., 17.01.2023 20 Uhr Bibelteilen (online)
- Do., 19.01.2023 19 Uhr Literaturkreis
- Fr., 20.01.2023 20 Uhr Ökumenisches Taizé-Gebet in der Katholischen Kirche
- Di., 24.01.2023 10.30 Uhr Frühstückskreis im Gemeindehaus: Du bist ein Gott, der mich sieht – die Jahreslosung 2023
- Fr., 28.01.2023 17.30 Uhr The Chosen
- So., 29.01.2023 11 Uhr Gottesdienst zur Jahreslosung, anschließend Neujahrsempfang, mit Fahrdienst
- Di., 07.02.2023 20 Uhr Bibelteilen im Gemeindehaus
- 10.-12.02.2023 Konfi-Freizeit auf der Quinta de São Pedro: Auf Augenhöhe – Gott begegnet uns in Jesus
- Di., 14.02.2023 18.30 Uhr GKR-Sitzung
- Do., 16.02.2023 19 Uhr Literaturkreis
- Fr., 17.02.2023 20 Uhr Ökumenisches Taizé-Gebet in der Martin-Luther-Kirche
- Do., 28.02.2023 10.30 Uhr Frühstückskreis im Gemeindehaus: Glaube bewegt – Der Weltgebetstag aus Taiwan
- Fr., 03.03.2023 Weltgebetstag in der Katholischen Kirche

**PORTO**

**Gottesdienste**

In der Regel am 2. und am 4. Sonntag im Monat um 10.30 Uhr im Haus der Begegnung.

**Frauen-Bibel-Kreis**

In der Regel zwei Mal im Monat an einem Dienstagnachmittag um 14.30 Uhr im Gemeindezentrum.

Nächster Termin: 13.12. um 14.30 Uhr.

**RegenbogenTreff**

Nächster Termin: 03.12. um 15.30 Uhr: Advents- und Nikolausfeier

**VERANSTALTUNGEN UND BESONDERE GOTTESDIENSTE**

- Sa., 03.12.2022 15.30 Uhr Advents- und Nikolausfeier für Groß und Klein mit Pfarrerin Angelika Richter und dem RegenbogenTeam
- Di., 13.12.2022 14.30 Uhr Frauen-Bibel-Kreis mit Kaffeetrinken
- Sa., 24.12.2022 16 Uhr Gottesdienst zum Heiligen Abend
- Sa., 31.12.2022 17 Uhr Andacht zum Jahreschluss im Gemeindezentrum
- Di., 17.01.2022 14.30 Uhr Frauen-Bibel-Kreis
- So., 29.01.2022 10.30 Uhr Letzter Sonntag nach Epiphania: Gottesdienst mit Abendmahl, anschließend Kirchencafé und Mittagessen
- Di., 31.01.2023 14.30 Uhr Frauen-Bibel-Kreis
- Di., 14.02.2023 14.30 Uhr Frauen-Bibel-Kreis
- So., 26.02.2023 10.30 Uhr Gottesdienst, anschließend Kirchencafé und Mittagessen
- Fr., 03.03.2023 11 Uhr Weltgebetstag

**MADEIRA**

**Gottesdienste**

In der Regel an zwei Sonntagen im Monat um 16 Uhr in der Igreja Presbiteriana, Funchal.

So., 04.12.2022 16 Uhr Gottesdienst mit anschließender Adventsfeier

Sa., 24.12.2022 16 Uhr Christvesper

Sa., 31.12.2022 16 Uhr Gottesdienst zum Altjahrsabend

## THE CHOSEN

**Für Jugendliche ab ca. 15 Jahren**  
Eine völlig neue Art der Begegnung mit Jesus!

Erstes Treffen:  
9. Dezember um 17.30 Uhr im Gemeindehaus der DEKL in Lissabon!  
Macht mit - und bringt direkt ein paar Freunde mit! „Gewöhn dich an anders!“



## Erntedankfest in Porto

Obst, Gemüse, Brot und Blumen – all das sind Gottes Gaben und all diese waren herzlich willkommen zum Schmücken des Altars an unserem Erntedankfest! Am Sonntag, den 9. Oktober 2022, gab uns der Herbstschmuck den bunten Rahmen, um mit Klein und Groß gemeinsam in unserem Gemeindezentrum in Porto Erntedank zu feiern.

Pfarrerin Angelika Richter und das RegenbogenTeam hatten den Familiengottesdienst gemeinsam vorbereitet. Das Thema „Für was sind wir dankbar?“ zog sich wie ein roter Faden durch den ganzen Vormittag. Die Grundlage bildete die Bibelgeschichte über den Auszug der Isareliten aus Ägypten: Erst erzählte Carina die Geschichte von der Flucht durch die Wüste ganz anschaulich mit Hilfe vieler bunter Bilder. Dann – nach nur kurzer Einübung im Nebenraum – spielten die Kinder die Geschichte unter Nicoles Anleitung in einem Stehgreiftheater so richtig lebendig nach. Es regnete Wachteln und Manna im Gemeinderaum!

Nach dem Gottesdienst durften dann unser beliebtes Herbstbasteln und der gemeinsame Kirchenkaffee natürlich nicht fehlen. Eine richtig runde Sache, unser Erntedankfest!



## Einladung zur Advents- und Nikolausfeier am 3. Dezember 2022

Im letzten Jahr gab es kein Halten mehr: bei den ersten Anzeichen strömten die Kinder zu den Fenstern, um nach dem Nikolaus Ausschau zu halten! Ob er uns dieses Jahr auch wieder einem Besuch beschert?

Am Samstag, den 3. Dezember 2022, ab 15.30h könnt ihr live dabei sein, um das herauszufinden. Wir laden herzlich zu unserer Adventsfeier ins Gemeindezentrum in Gaia bei Porto ein, zum gemütlichen Zusammensein für Jung & Alt mit Adventsliedern, Kerzenschein, Kaffee, Glühwein & Plätzchen... - und wer weiß, dem Nikolaus?

Unser RegenbogenTreff ist ein lockeres Angebot für alle Kinder bis zum Konfirmationsalter, um Gemeinde & Gott spielerisch zu erleben. Alle Familien mit Kindern sind herzlich eingeladen. Berichte und Fotos sowie die nächsten Termine für unser Kinderprogramm findet Ihr auf unserer Homepage [dekporto.blogspot.com](http://dekporto.blogspot.com), auf Facebook und auf Instagram.

Wir freuen uns auf Euch! Euer RegenbogenTeam aus Porto.



## KEINE VORSÄTZE!

Schon immer kam mir das Datum des Jahresendes etwas willkürlich vor. Silvester, das ist für mich irgendein Tag, den irgendwer festgesetzt hat (übrigens Julius Caesar, habe ich mir von Google sagen lassen...). Mir fehlte schon immer die Begeisterung für diesen Tag – ganz anders als für den Heiligen Abend.

Von guten Vorsätzen am Jahresende bin ich schon lange abgekommen und das hat auch mit meiner fast kindlichen Reaktion zu tun: Wenn ich mir vornehme, weniger Schokolade zu essen, fange ich plötzlich an, in großen Mengen Süßigkeiten zu kaufen. Wenn ich denke, ab nächste Woche mehr Bewegung, nehme ich besonders häufig das Auto statt das Rad oder zu Fuß zu gehen. Wenn ich bewusst plane, weniger Wein zu trinken, öffne ich garantiert gleich am nächsten Abend eine Flasche nur für mich alleine. Was ist das? Trotz? Rebellion? Und wenn ja, gegen wen? Ich weiß es nicht. Ich weiß nur, dass mir jegliche Neujahrsvorsätze schon immer fremd waren und ich sie inzwischen bewusst ablehne.

Die guten deutschen Statistiker haben errechnet, dass zwei Drittel aller Deutschen, die an Silvester gute Vorsätze fassen, diese allerspätestens zwei Monate danach wieder brechen. Keine ermutigende Zahl. Und in Portugal? Das Wort „Resoluções de Ano Novo“ höre ich praktisch gar nicht in meinem Bekanntenkreis. Hat das mit meinem privaten Umfeld zu tun, die einfach weniger „vorsatzfreudig“ sind? Oder ist es gar das ganze portugiesische Volk, das wenig davon hält, Pläne zu machen, die eh nicht eingehalten werden?

Vielleicht geht es den meisten auch einfach wie mir: es scheint mir völlig unangemessen, das neue Jahr mit Größenwahn zu beginnen ☺! [ **Tanja Mutert Barros, Porto** ]



# Location

**E**nglische Begriffe haben schon seit langem ihren Platz gefunden im Alltagsdeutsch. Wenn es dabei um Veranstaltungen geht, ist statt Ort oder Stätte das dafür bezeichnende englische Wort Location zu hören. Immer öfter kommt dieser Begriff auch im kirchlichen Bereich vor, in dem es ja viele Feste des Lebens zu feiern gibt. Denken wir nur an Taufe, Trauung, Segnung zur Silberhochzeit und zu vielen anderen Jubiläen.

Bei der Frage nach der Location schwingt immer eine große Erwartungshaltung an den Austragungsort der kirchlichen Handlung mit. Das gewerblich betriebene Wo und Wie der Gestaltung scheint den eigentlichen Grund der Segnung aus dem Blickfeld zu verbannen. Es wird der spektakulärste Ort für die entsprechende Feier gesucht in dafür bestmöglichen Innenräumen, aber besser noch unter freiem Himmel, um ein Ambiente zu schaffen, das sich dem Anlass gemäß feierlich von seiner Umgebung abgrenzt. Im Neudeutschen heißt das dann, Indoor-Locations und Outdoor-Locations, die der Feier eine ganz persönliche und einmalige Note verleihen sollen.

Madeira scheint bei dem Angebot von atemberaubenden Locations für Trauungen und Segnungen ein begehrter Ort dank der vielen bekannten Influencer zu sein. Traumhafte Ausblicke lassen sich so mit dem eigenen Wunschbild dessen verbinden, was unter dem Segen Gottes stehen soll. Es geht um die Darstellung von Einzigartigkeit, Perfektion und Schönheit.

Dabei dient die Location zur Optimierung des Anlasses wohl aber unter Berücksichtigung einiger kirchlicher Elemente. Der pseudo-kirchliche Raum mit einem blumigen Hochzeitsbogen, um das schützende Dach nachzubilden, unter dem das Paar seine Zukunft stellen möchte, gehört genauso dazu, wie der zum Altar umfunktionierte Hoteltisch.

Was bei Instagram und Co gesehen wurde, lässt sich aber nicht so leicht 1:1 auf die eigene Feier übertragen. Fotos sind Stilleben und die Wirklichkeit unterliegt noch ganz anderen Faktoren.

Da haben wir z.B. links im Bild den romantischen Felsvorsprung eines Hotels mit himmlischem Blick auf das blauschimmernde Meer, rechts die grünbewaldeten Berge und zu unseren Füßen liegen

die roten Ziegeldächer der Ortschaft, in deren Mitte die Dorfkirche eingebettet ist. Dieses Bild hat einen wunderbaren Einmaligkeitscharakter und genau diesen möchte man ja bei der Segensverleihung mit allen Sinnen auf Ewigkeit hin verspüren und festhalten.

Leider verführt das paradiesische Foto zur Allgemeingültigkeit. So ideal wie der Ort im Internet wahrgenommen wird, mag er am Tag der Feier bei Wind und Wetter gar nicht sein. Plötzlich weht dann eine starke Brise, was ja bei Meeresnähe im Bereich des Möglichen ist, sodass die Vasen auf dem zum Altar dekorierten Tisch umstürzen und das Blumenwasser sich über Parament und Patene ergießt.

Zwei im Wasser schwimmende Eheringe warten nun sehnsüchtig auf die Segnung. Nicht zu sprechen von den kurz zuvor hervorragend gestylten Frisuren der Gäste, denen dann tatsächlich die Haare zu Berge stehen.

Die Location war schon einzigartig, aber ein Ort unter freiem Himmel birgt Überraschungen in sich, die aus einem Foto nicht abzuleiten sind. Der prioritäre Wunsch nach Optimierung der ästhetischen Darstellung kann zu einer regelrechten Zerstörung jeglicher Ästhetik führen.

Dabei kann man es doch so einfach haben, wenn die Kirche wieder vorrangig als der bestmögliche Ort für kirchliche Handlungen wahrgenommen wird.

Hier ist das schützende Dach real und symbolisch existent. Die Kirche als Sakralgebäude ist ein öffentlicher und gleichzeitig geschützter Raum. Wozu pseudo-kirchliche Räume unter erschwerten, kostspieligen Bedingungen schaffen, wenn in Kirchen alles auf eine christliche Segenshandlung ausgerichtet ist. Selbst Musikinstrument und Mikrophon haben ihren festen Platz.

Vielleicht ist es an der Zeit, dass wir als Kirchengemeinden öffentlich auf die Idealbedingungen für die Feste des Lebens in unserem Haus des Herrn aufmerksam machen, frei nach dem Gedicht „Erinnerung“ von Johann Wolfgang von Goethe: Willst du immer weiter optimieren? Sieh, die Kirche liegt so nah. **[ Ilse Everlien Berardo ]**



# AUS DER GEMEINDE

**Taufe von Alexandre Everlien  
Berardo Leite Velho am 2.  
Oktober 2022**

**D**er Taufspruch für den kleinen Jungen lautet: Selig sind die Friedfertigen; denn sie werden Gottes Kinder heißen (Matthäus 5,9).

## **Erstmalig Segnung der Lebensgemeinschaft zweier Frauen in „unserer“ Kirche auf Madeira**

**A**m 10. September 2022 empfingen Teresa Norton Dias und Ana Balbina Camacho Gonçalves Gottes Segen für ihr gemeinsames Leben im Beisein von Familie, Freunden und Kollegen. Sie nahmen als Leitspruch einen Vers aus dem Buch Ruth mit auf ihren Weg: Wo Du hingehst, da will ich auch hingehen, wo Du bleibst, da bleibe ich auch. Dein Volk ist mein Volk, und dein Gott ist mein Gott (Kapitel 1, Vers 16).

## 2023: TAGUNG DER VIER DEUTSCHSPRACHIGEN EVANGELISCHEN GEMEINDEN IN PORTUGAL

**N**ach der Gemeindetagung ist vor der Gemeindetagung... Bitte notieren Sie schon den Termin für das neue Jahr: 29. September bis 1. Oktober 2023 auf Madeira. Ein biblisches Thema wird uns ins Gespräch bringen über unseren Glauben und unser Leben. Weitere Informationen im nächsten „Boten“. Wir freuen uns schon jetzt darauf, Sie bei uns willkommen zu heißen.  
[ Gemeindegemeinderat Madeira ]  
[www.dekmadeira.de](http://www.dekmadeira.de)

# TROTZ ALLEM ODER JETZT ERST RECHT...

**F**ast schien dies das Motto der diesjährigen Gemeindetagung im Algarve. Eigentlich waren wir gar nicht an der Reihe, aber da die DEKA in diesem Jahr ihr 30-jähriges Jubiläum feierte, überließ uns Madeira großzügig den Vortritt. Eigentlich wäre ein großes Team für ein solches Projekt ideal gewesen. Aber der harte Kern hat es stemmen können - Traute Finken, Birgit und Heiner Diechtierow und Michael Webster. Und eigentlich hätte unser Pastor Stephan Lorenz tatkräftig geholfen, aber er erlitt Anfang September einen Herzinfarkt und musste sich noch schonen. Wer hätte sich da noch eine fast reibungslose, interessante und fröhliche Tagung vorstellen können?!



Das tatkräftige Organisationsteam der Gemeindetagung: Heiner und Birgit Diechtierow, Annemarie Webster, Traute Finken und Michael Webster

Dank der Teilnehmenden aus den deutschsprachigen Gemeinden Portugals und zum Teil aus Deutschland, dank der hervorragenden Referentin Katharina von Bremen, dank der großzügigen Hilfe der Pfarrerrinnen Christina Gelhaar aus Lissabon und Ilse Berardo aus Madeira sowie dem ehemaligen Pfarrer Dr. Grub aus Porto und last but not least dem Kirchenchor der DEKA und den ausgezeichneten Suppen von Ilse Brenner gelang das zuvor fast Unvorstellbare – eine Gemeindetagung, an die man sich gern erinnert.



Die Referentin Katharina von Bremen eröffnet die Gemeindetagung mit einer schwungvollen Andacht.

**Der Freitagabend bei herrlichem Wetter und wunderbarer Aussicht aufs Meer von unserer Kirche Nossa Senhora da Encarnação begann mit einer Andacht**, die bereits auf das Thema „Wie jüdisch ist das Christentum?“ hinwies. Unsere Referentin, Frau von Bremen, sprang problemlos für ihren Bruder (unseren Pfarrer) ein und eröffnete schwungvoll die Tagung; so schwungvoll, dass zum Schluss alle – wenn auch zum Teil etwas zaghaft, weil ungewohnt – zur Musik tanzten.

Zum gelungenen Auftakt gehörte natürlich auch ein gelungenes Abendessen in unserem beliebten Restaurant TASTE, wo unsere Gemeindeglieder Nicola und Ciprian Silvasan für köstliche Gaumenfreuden sorgten. Der Vortrag unserer Referentin und der thematische Inhalt unserer Tagung hatten zur Folge, dass bereits am Abend nicht nur die Wiedersehensfreude entflammte, sondern auch die ersten Diskussionen zum Thema...

**Am Samstag kamen wir im Convento Bio vor den Toren Lagoas zusammen.** In diesem ehemaligen Kloster des Karmeliterordens wurden bereits um 500 n. Chr. landwirtschaftliche Produkte angebaut, Pestizide gab es noch nicht und die Ernte war saisonal. Nach vielen Jahren im Dornröschenschlaf wurde die Ruine 2019 wieder zum Leben erweckt und erfreut sich seitdem einer wachsenden Gemeinde von Menschen, die auf biologisch angebautes Gemüse und Obst Wert legen. Auch die kleine Kapelle wird allmählich renoviert und befindet sich bereits jetzt in einem Zustand, den wir gerne als Tagungsraum nutzten.

Unsere Referentin Katharina von Bremen erläuterte uns anhand vieler Beispiele das Thema der Tagung – wie jüdisch ist das Christentum oder anders gefragt wie christlich ist das Judentum. Ganz eindeutig bestehen enge Beziehungen und die gegenseitige Abgrenzung ist nicht immer einfach und



Die Teilnehmenden der Gemeindetagung am Sonntag vor der Kapelle Nossa Senhora da Encarnação in Carvoeiro.

war/ist oftmals abhängig von historischen Entwicklungen und unterschiedlichen Interpretationen von Texten.

Die nicht gerade kleine Anzahl der Theologen, die an der Tagung teilnahmen, lauschte und beteiligte sich begeistert. Das war auch der Fall bei den nicht-theologisch Bewanderten – wenn auch keine leichte Kost. Allerdings sorgte die lebendige Art, in der Frau von Bremen uns in die Thematik einführte und beteiligte, dass keine Müdigkeit oder Erschöpfung aufkommen konnte.

Für die Wiederbelebung der Konzentration trugen ohne Zweifel auch die in der ausgedehnten Mittagspause von unserem Gemeindeglied Ilse Brenner mit Unterstützung ihrer Tochter hausgemachten Schmankerl aus dem Suppentopf bei.

**Auch der Sonntag begrüßte uns mit strahlendem Sonnenschein, als sich unsere Kirche zum Gottesdienst füllte.** Pfarrerin Christina Gelhaar sprach mit ihrer Predigt viele Menschen an, die normalerweise dem Gottesdienst eher fernbleiben – das lag sicher einmal am Thema, aber auch an ihrer frischen, lebendigen Art. Leider konnte Ilse Berardo kurzfristig krankheitsbedingt den Gottesdienst doch nicht mit uns feiern und bat deshalb Dr. Grub, für sie einzuspringen. Die musikalische Begleitung

unseres Gottesdienstes durch unseren Kirchenchor war wieder einmal ein gelungener Ohrenschaus, sowohl, was die Auswahl der Lieder betraf als auch deren Vortrag.

Wer noch nicht gleich die Heimreise antreten musste, traf sich noch einmal zum Mittagessen im Restaurant O Molho mit herrlichem Blick auf das Meer und weiteren Gesprächen.

Wie bei allen Gemeindetagungen, so habe ich es jedenfalls erfahren, genießen wir Teilnehmende das Wiedersehen mit vertrauten Menschen (auch wenn wir uns selten öfter als einmal im Jahr sehen), das Kennenlernen neuer Menschen und die Zeit des Gedankenaustausches (bei gutem Essen und Trinken) – und manchmal entstehen sogar neue Freundschaften.

Wir von der DEKA, Pastor Lorenz, Traute Finken und ich bedanken uns bei allen, die mit uns diese Tagung zu einer wunderbaren Erinnerung gemacht haben. **[ Annemarie Webster, Algarve ]**

**Weitere Fotos in Farbe auf S. 27**



# HALLO UND MOIN MOIN LIEBE GEMEINDE IN LISSABON

**M**ein Name ist Nora Gutdeutsch und ich darf seit Oktober für ein ganzes Jahr die Gemeinde, also Sie, in meinem Auslandsvikariat begleiten, unterstützen und hier lernen. Ich habe in meiner Heimat Hamburg Theologie studiert und auch meine Vikariatszeit mitten in der Hansestadt verbracht. Ende September habe ich dann mit dem zweiten theologischen Examen meine Ausbildung abgeschlossen und durfte gleich im Anschluss Sachen packen und in die Sonne ziehen: Ab nach Portugal! Aber warum Auslandsvikariat? Warum Portugal?

Ein bisschen Fernweh begleitet mich schon immer, weshalb ich sehr gerne reise und über den eigenen Tellerrand blicke. Eine andere Kultur, andere kirchliche Strukturen und andere Sichtweisen kennen zu lernen, erlebe ich als sehr bereichernd.

Dass ich nun mit Lissabon beschenkt worden bin, ist eher ein Zufall gewesen, da die ursprüngliche Zielgemeinde in den USA spontan abgesagt hat. Portugal ist mir fremd, aber ich bin umso gespannter darauf, Land, Leute, Geschichte(n) und die Sprache kennen zu lernen.



Ich bin große Freundin guter Geschichten. Ich lese gerne, gehe ins Kino oder Theater. Aber ich bin auch selbst gerne Geschichten-Erfinderin: ich verfasse Kurzgeschichten, die ab und an sogar in meinen Predigten auftauchen und habe lange Theater gespielt.

So spielt für mich Kreatives und Kulturelles auch in der kirchlichen Arbeit immer eine Rolle.

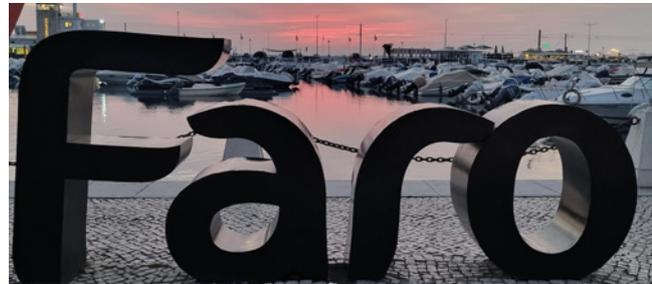
Zur evangelischen Kirche gekommen bin ich, trotz nicht-evangelischem Elternhaus, durch die aktive Jugendarbeit meiner Heimatgemeinde. Hier habe ich als Jugendliche bald selbst Gruppen geleitet und bin auf Sommerfreizeiten gefahren. Darüber hinaus war ich in der Evangelischen Jugend und der politischen Jugendvertretung in Hamburg aktiv. Im Studium hat mich der ökumenische Dialog der drei großen abrahamitischen Religionen (Christentum, Islam und Judentum) interessiert und die Jüdische und Hebräische Sprache immer in Bann gehalten.

In dem Abenteuer Auslandsvikariat begleitet mich mein Mann Robbin, den es auch in die Ferne treibt. Gemeinsam sind wir oft und gerne mit unseren Rädern unterwegs, von Rotterdam bis zum Bodensee oder von Danzig nach Malmö. Auch hier in Portugal haben wir die Räder dabei und wir hoffen auch auf dem langsamen, manchmal doch sehr hügeligen Weg, Portugal radelnd entdecken zu können.

Ich freue mich darauf, Sie und die Kirchengemeinde kennenzulernen und bin gespannt auf Begegnungen, Erfahrungen und viel Neues! **[ Nora Gutdeutsch ]**



# GEMEINDEFABRT AUF DER N2



Über 700 km schlängelt sich die Estrada Nacional 2 durch das ganze Land. Von Chaves im Norden, wo wir ein Gruppenfoto am Kilometerstein 0 machen, bis nach Faro im Süden, wo der letzte Kilometerstein (738) kaum zugänglich inmitten eines befahrenen Kreisels steht. Zwanzig Menschen aus der Lissabonner Gemeinde inklusive einiger Mitreisender aus Porto, das sind wir, die wir uns Montag früh morgens auf die Tour machen, die Strecke innerhalb einer Woche zu bereisen – mithilfe von Paulo, unserem Busfahrer, der auch jede enge Gasse souverän meistert, und Melanie, die uns, leider ausschließlich auf Portugiesisch, als Führerin die Landstriche mit Geschichten und Leuten anreichert, die uns wiederum Geschichten erzählen: von Römerbrücken, Kühen und Heiligen, von Königen und reichen Adligen. Gott sei Dank

sind auch unter uns fleißige und gute Übersetzer am Werke!

Wir bekommen in der einen Woche einen Querschnitt der portugiesischen Landschaft zu sehen und dürfen Weinberge, neblige Täler, Eukalyptus-Plantagen und schließlich das Meer bewundern, wenn auch immer nur kurz. Denn Paulo wartet schon mit unserem Bus und wir haben immer noch Kilometer vor uns und noch eine Kirche zu sehen.

Am Samstag endet unsere Reise und wir sind geschafft und doch voll von Eindrücken und Inspirationen. Vielleicht wird der ein oder andere auch an so manchen Ort zurückkehren, um noch ein bisschen länger zu bleiben. Am Ende gebührt Hannelore Correia besonderer Dank, die diese Reise für uns so wunderbar organisiert hat! **[ Nora Gutdeutsch ]**

## AUS DEM GKR:

Die Gemeindefabrikant Betina Ostermann hat in der Sitzung am 13. September 2022 ihr Amt als Gemeindefabrikant aus persönlichen Gründen niedergelegt. Der Gemeindefabrikant bedankt sich für ihr Engagement seit März 2022 im Rat und weiß es sehr zu schätzen, dass sie sich auch in Zukunft im Kirchenchor JubiLis und an anderen Stellen in der Gemeinde engagieren wird. Wie in jedem Jahr bemerkt der GKR gegen Jahresende besorgt die schwierige finanzielle Lage der Gemeinde. Bis zum September hatten wir

als Gemeinde eine deutlich negative Bilanz, also erkennbar mehr Ausgaben als Einnahmen. Es liegt an uns allen, diese Gemeinde lebendig und zahlungskraftig zu erhalten: durch das Zahlen der Beiträge und ggf. auch Anpassen der Höhe des Beitrages, durch zweckgebundene oder freie Spenden, durch die Werbung neuer Mitglieder und auch durch unsere Gabe bei der Kollekte an den Sonntagen. Darüber hinaus sucht der GKR alternative Fundraising-Möglichkeiten und wird diese der Gemeinde demnächst detailliert vorstellen. **[ Christina Gelhaar, Lissabon ]** für den GKR



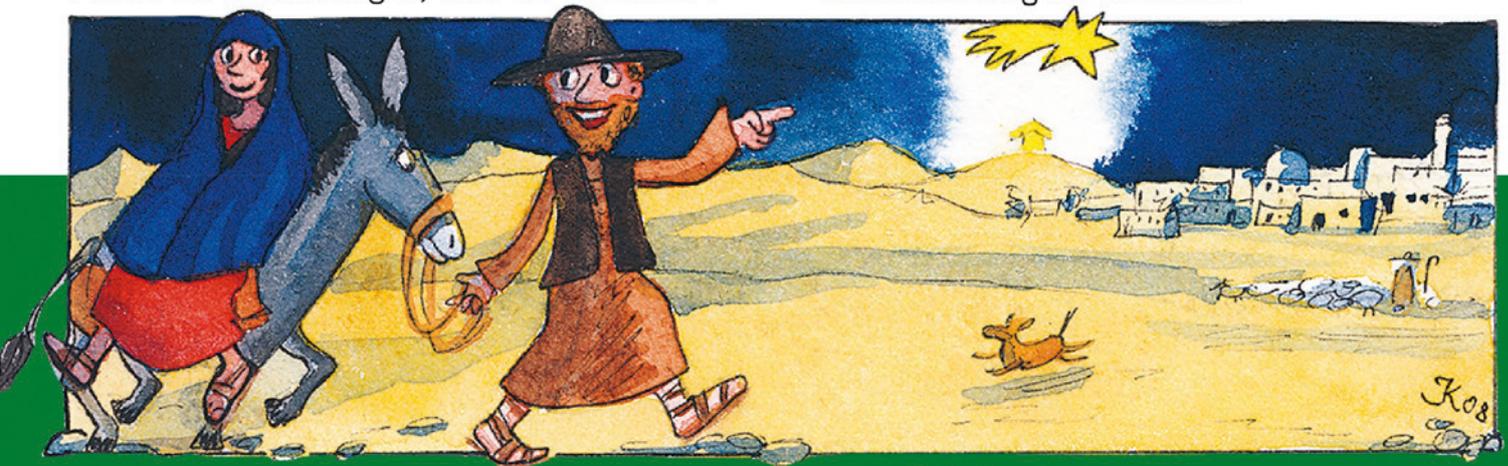
# Kinderseite

aus der christlichen Kinderzeitschrift Benjamin

## Unerwartete Reise

Maria ist eine junge Frau aus Nazareth. Sie ist verlobt mit Josef, einem Zimmermann. Eines Tages erscheint ein Engel im Zimmer: „Hab keine Angst. Du wirst Gottes Sohn zur Welt bringen. Er wird ein König sein.“ Maria wird schwanger, und sie denkt oft

an die Worte des Engels. Doch bald kommt die nächste Überraschung: Sie müssen nach Bethlehem wegen der Volkszählung. Es ist eine beschwerliche Reise. Über Bethlehem steht ein großer Stern, und Maria spürt: Ihr Kind wird eine besondere Überraschung für die Welt.



## Zucker mit Aroma

Beklebe zwei saubere Marmeladegläser mit einem schönen Schild. Füll sie – nicht ganz voll – mit Zucker. Reibe von einer ungespritzten Zitrone und Orange die

Schale ab und mische sie mit dem Zucker.

Verschließe die Gläser.

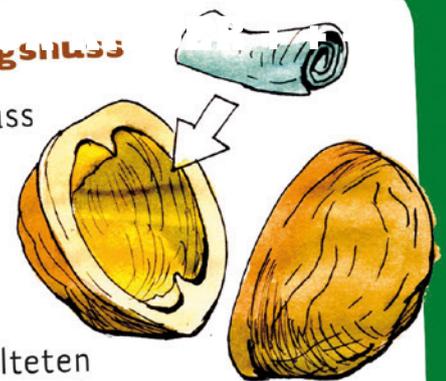


**Geschenk-Tipp**

Was macht der Geizkragen mit zwei Kerzen vor sich vor dem Spiegel?  
Er feiert den vierten Advent.

## Überraschungsilbes

Teile eine Walnuss in zwei Hälften, nimm den Kern heraus und stecke einen zusammengefalteten Gutschein hinein. Streiche dünn Kleber auf die Ränder der Schalen und klebe sie wieder zusammen.



Mehr von Benjamin ...

der christlichen Zeitschrift für Kinder von 5 bis 10 Jahren: [hallo-benjamin.de](http://hallo-benjamin.de)



# Zeit zum Chillen!

**E**ndlich Schulschluss! Den ganzen Nachmittag entspannen, und am Abend mit der Familie auf dem Sofa Filme schauen... Oh, warte, da ist eine Nachricht von meiner besten

Freundin: „Halloooo, ich bin jetzt auch zu Hause!“ Oh, und da eine Nachricht von TikTok! Ein neues Video, von meinem Lieblings TikToker! Direkt mal anschauen.

So einfach kann es passieren, dass man gedankenverloren auf seiner For-You-Page versinkt, an dem Lieblingsspiel oder lustigen Grumpy-Cat-Videos. Ich schau nur kurz da noch vorbei, ich checke gerade eben noch einmal dies und es macht sicherlich auch keinen Unterschied, wenn ich schnell noch jenes Handy-Spiel weiterspiele. Schon hat man den Verlockungen nachgegeben und ehe man sich versieht, sind schon wieder Stunden vergangen. Eigentlich wollte man sich nur kurz entspannen, aber jetzt muss man seine Aufgaben in noch kürzerer Zeit erledigen. Stress ist angesagt! Dabei wollte man sich doch lediglich entspannen.

Hausaufgaben? – Nee, da hab ich jetzt echt gar keine Lust drauf... Außerdem nerven Papa und Mama so! Jetzt soll ich auch noch den Tisch decken und den Müll rausbringen! Wie soll ich das denn alles hinkriegen!?! Und meine Geschwister? Die müssen natürlich mal wieder gar nix machen! Das Leben ist echt unfair! Mit denen esse ich heute bestimmt nicht zu Abend!

Lieber weiter Social Media, und danach was aus der Küche stibitzen! ☺

Wir alle wissen doch eigentlich, dass das nicht gut ist...

Und so vergeht Tag um Tag, Woche um Woche, Jahr für Jahr.

Und das Ganze bringt nur Streit mit Eltern und Geschwistern, sowie jede Menge unnötigen Stress!

Andere Aktivitäten können einen mehr entspannen, vor allem, wenn man sie nach dem Erledigen der Tagesaufgaben macht. Wenn man die Aufgaben geschafft hat, kann man seine Freizeit viel mehr genießen, als wenn man den Druck der noch anstehenden Aufgaben verspürt. Wenn man nicht ständig ans Handy geht, kann man auch noch ganz andere Aktivitäten ausüben: ein Instrument erlernen, Geschichten schreiben, Bilder malen, Sport treiben oder Geschenke vorbereiten.

Klingt zu schön um wahr zu sein? Jeder kann es ja einmal ausprobieren und möglicherweise davon profitieren. Man muss nur der Versuchung widerstehen.

[ **Miriam & Laura Gelhaar, Lissabon** ]



Ich interessiere mich für die Deutsche Evangelische Kirchengemeinde in  Lissabon  Porto  Madeira  Algarve und möchte gerne Mitglied werden. Bitte nehmen Sie Kontakt mit mir auf und senden Sie mir den Mitgliedsantrag zu.

Ich möchte gerne den Newsletter dieser Gemeinde abonnieren.\*

Ich möchte gerne aktuelle Nachrichten der Deutschen Evangelischen Kirche in Lissabon per WhatsApp erhalten.\*

\* Diese Angebote sind kostenlos und können jederzeit ohne Angabe von Gründen wieder abbestellt werden.

Die WhatsApp-Gruppe ist eine reine Admin-Gruppe, d.h. nur die Admins der DEKL können Nachrichten versenden.

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten gespeichert werden und für den Zweck der Kontaktaufnahme bzw. der Zusendung von Informationen genutzt werden.

Name \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_



## DEUTSCHE EVANGELISCHE KIRCHENGEMEINDE LISSABON

Au. Columbano Bordalo Pinheiro, 48  
1070-064 Lissabon  
Tel.: 217 260 976  
E-Mail: info@dekl.org  
www.dekl.org

### Sekretariat:

Gabriela Freudenreich  
Mo, Do, Fr 10-12 Uhr  
Di 14-17 Uhr  
Tel.: 217 260 976

### Vorsitzende:

Susanne Burger Tel.: 934 837 744

### Stellv. Vorsitzende:

Ursula Caser Tel.: 964 758 828

### PfarrerIn:

Christina Gelhaar  
Tel.: 217 260 976  
Tel.: 918 973 807  
E-Mail: pfarrer@dekl.org

### PastorIn im Auslandsvikariat:

Nora Gutdeutsch Tel.: 926 724 384  
E-Mail: pastorin.gutdeutsch@  
posteo.de

### Bankverbindungen:

#### BPI

#### Kontoinhaber:

Congregação Evangélica  
Alemã de Lisboa

#### IBAN:

PT50 0010 0000 4076 4710 0012 5

Swift/BIC: BBPIPTPL

#### Bank für Kirche und Diakonie Dortmund Kontoinhaber:

Deutsche Evangelische Kirche  
Lissabon

#### IBAN:

DE08 3506 0190 1012 0960 18

Swift/BIC: GENODED1DKD

#### Deutscher Evangelischer Friedhof

Rua do Patrocínio 59, Lissabon

#### Öffnungszeiten:

dienstags bis samstags  
9-13 Uhr / 15-18 Uhr  
sonntags 9-13 Uhr  
Der Friedhof ist  
montags geschlossen.

#### FriedhofswärterIn:

Valentina Timofeeva  
Tel.: 922 298 666

#### Friedhofsbeauftragte:

Ursula Caser Tel.: 214 561 100  
Claus Essling  
E-Mail: Friedhof@dekl.org

## DEUTSCHE EVANGELISCHE KIRCHENGEMEINDE PORTO

Haus der Begegnung  
Rua do Mirante, 99  
4400-525 Vila Nova de Gaia -  
Canidelo  
Tel.: 227 722 216  
www.dekporto.blogspot.com

### Vorsitzende:

Susanne Rösch  
Tel.: 252 671 886  
Tel.: 966 963 466  
E-Mail:  
susanneroesch1609@gmail.com

### Stellv. Vorsitzender:

Johannes N. Rückert  
Tel.: 917 562 916  
E-Mail: j.n.r@comark.pt

### PfarrerIn:

Angelika Richter  
E-Mail:  
pfarrer.gemeinde.porto@  
gmail.com  
Tel.: 227 722 216  
Tel.: 913 296 812

### Nutzung des

Begegnungshauses:  
Info bei der Vorsitzenden

### Bankverbindung:

Bank für Kirche  
und Diakonie Dortmund

#### IBAN:

DE54 3506 0190 1013 0580 12

Swift/BIC:

GENODED1DKD

## DEUTSCHE EVANGELISCHE KIRCHE IM ALGARVE

DEKA, Urb. Sesmarias, Lote 84,  
8400-565 Carvoeiro  
www.deka-algarve.com  
Tel.: 282 341 214

### Vorsitzende:

Annemarie Webster  
Tel.: 282 356 231  
Tel.: 920 467 064  
E-Mail: a.webster@t-online.de

### Pfarrer:

J.-Stephan Lorenz  
E-Mail:  
Stephan.Lorenz@eulka.de  
Tel.: 282 356 421  
Tel.: 960 244 439

### Bankverbindung:

#### CA Credito Agricola

#### IBAN:

PT50 0045 7063 4029 9611 0208 7

#### Swift/BIC:

CCCMPTPL

## DEUTSCHE EVANGELISCHE KIRCHE AUF MADEIRA

info@dekmadeira.de  
www.dekmadeira.de

### Vorsitzende:

Stefanie Seimetz  
E-Mail: Seimetz@dekmadeira.de

### PfarrerIn:

Ilse Euerlien Berardo  
Tel.: 291 765 913  
Fax: 291 775 189  
E-Mail:  
pfarrerIn.berardo@dekmadeira.de

### Bankverbindung:

#### IBAN:

PT50 0007 0000 0016 7729 3942 3

## IMPRESSUM

Die Deutschen Evangelischen Kirchengemeinden in Lissabon (DEKL), in Porto (DEKP) und im Algarve (DEKA) sind eigenständige, vertraglich mit der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD) verbundene Einrichtungen. Sie sind nach portugiesischem Recht anerkannte Religionsgemeinschaften. (Die DEKL ist im Registo das Pessoas Coletivas Religiosas unter der N° 759/20080403 registriert.) Die Gemeinde auf Madeira ist Tochtergemeinde der DEKL.

Die Gemeinden tragen sich überwiegend aus Beiträgen und Spenden ihrer Mitglieder und Förderer. Mitgliedsbeiträge und Spenden sind in Portugal und in Deutschland steuerlich absetzbar. Der Bote aus Lissabon wird im Auftrag des Gemeindefriedhofrates der DEKL herausgegeben und redaktionell von den vier Gemeinden verantwortet.

**V.i.S.d.P.:** Pfarrerin Christina Gelhaar

**Layout:** Nuno Pais

**Erstellungspreis:** 2,50 € **Auflage:** 500

**Propriedade da Igreja Evangélica Alemã de Lisboa**

(RPCR N° 759/20080307 e N° 773/20080403; NIPC: 592 007 707)

**Redação e Administração:** Av. Columbano Bordalo Pinheiro 48, Tel.: 217 260 976. Publica-se quatro vezes por ano sob ordens e responsabilidade do conselho paroquial.

**Druck:** Gemeindebriefdruckerei, Groß Oesingen/Alemanha

**Redaktionsschluss N° 1/2023 (März-Mai2023): 21. April 2023**

Gedruckt auf umweltfreundlichem Papier.



GBD

www.blauer-engel.de/uz195



**RESSOURCEN-  
EINSPARUNG**

**1332**  
Liter Wasser

**114**  
kWh Energie

**84**  
kg Holz

Ressourceneinsparung gegenüber Standardpapier.

Grundlage der Berechnung bilden Durchschnittswerte die das Umweltbundesamt veröffentlicht hat.

# ERINNERUNGEN AN EINE WUNDERSCHÖNE GEMEINDETAGUNG AN DER ALGARVE



Die Tagung fing am frühen Freitagabend mit einer schwungvollen Andacht mit der Referentin Maria von Bremen an.



Anschließend gab es beim Jubiläumsmenü im Restaurant TASTE Gelegenheit zum Austausch.



Wie jüdisch ist das Christentum? Ort für Vortrag und Austausch war das Convento bio.



Mittagspause!



Am Ende gab es noch ein letztes gemeinsames Mahl mit allen, die noch Zeit hatten.



Die Tagung endete mit einem mutmachenden Gottesdienst hoch über den Klippen Carvoeiros.



Herzlichen Dank an das Orga-Team: Heiner und Birgit Diechtierow, Annemarie Webster, Traute Finken und Michael Webster!

# KALENDER 2023

DER DEUTSCHEN EVANGELISCHEN GEMEINDEN IN PORTUGAL



## DER KIRCHENKALENDER 2023 IST DA!

Verlass dich auf den Herrn von ganzem Herzen, gedenke an ihn in allen deinen Wegen, so wird er dich recht führen.

Confia no Senhor de todo o seu coração; reconhee-o em todos os seus caminhos, e ele endireitará as tuas veredas.

Sprüche 3,5-6

Januar | Janeiro

2023

Sonntag Domingo	Montag Segunda-feira	Dienstag Terça-feira	Mittwoch Quarta-feira	Donnerstag Quinta-feira	Freitag Sexta-feira	Samstag Sábado
1 Neujahr Dia de Ano Novo	2	3	4	5	6 Festtage Drei Könige / Epifanias Dia de Reis / Epifania	7
8 1. Sonntag nach Epiphania	9	10	11	12	13	14
15 2. Son...						

März | Março

Sonntag Domingo	Montag Segunda-feira	Dienstag Terça-feira	Mittwoch Quarta-feira
26 Martini	27	28	1
5 Barnabas	6	7	8
12 Oktai	13	14	15
19 Luthers Dia de...	20	21	22
26 Johannes Evangelium			

In Jesus Christus liegen verborgen alle Schätze der Weisheit und der Erkenntnis.

Em Cristo estão escondidos todos os tesouros da sabedoria e do conhecimento.

Kolossener 3,3

Die Fotos in diesem Kalender sind ein Querschnitt durch die Schönheit Portugals und ein Lobpreis der Schöpfung Gottes, die in diesen Bildern zum Ausdruck kommt. In Verbindung mit einem Bibelspruch, einem Gesangbuchvers oder einem anderen denkwürdigen Wort mögen die Bilder und Worte Sie jeweils durch einen Monat des Jahres 2023 begleiten. Das Kalendarium enthält auch die Namen der Sonntage im Kirchenjahr sowie deutsche und portugiesische Feiertage. Der Kalender kostet 10 € und mit dem Kauf unterstützen Sie die deutschsprachigen evangelischen Gemeinden in Portugal. Sie können den Kalender im Gemeindebüro oder nach den Gottesdiensten erwerben oder telefonisch oder per E-Mail bestellen ([info@dekl.org](mailto:info@dekl.org)).

Die Kalender können auch per Post versendet werden, auch ins Ausland.

...te, Gott, dass  
...em Schatten  
...ben.  
...nor, ó Deus!  
...fúgio à sombra



...r | Outubro

2023

...enstag ...va-feira	Mittwoch Quarta-feira	Donnerstag Quinta-feira	Freitag Sexta-feira	Samstag Sábado
4	5 ...nascimento ...dos Evangelistas	6	7	
11	12	13	14	
18	19	20	21	
25	26	27	28	
1	2	3	4	