

Therapeutisches Singen

Hallo, Ihr lieben Leute!

Eine legendenhafte Geschichte aus dem Alten Testament erzählt von dem Propheten Jona, der überhaupt keine Lust hat, Prophet zu sein und deshalb Hals über Kopf Reißaus nimmt. Die Flucht vor Gott läuft allerdings nicht, wie geplant: auf dem Schiff, in das er eingesteckt hat, wirft man ihn kurzerhand über Bord – und an dieser Stelle wäre die Reise zu Ende gewesen, wenn nicht ein Wal vorbeigekommen und den Jona verschluckt hätte. Den weiteren Gang der Geschichte dichtet der unvergessliche Klaus-Peter Hertzsch folgendermaßen:

„Da hat er (also Jona; B.Z.) in des Bauches Nacht,
ein schönes Lied sich ausgedacht.
Das sang er laut und sang er gern.
Er lobte damit Gott den Herrn.
Der Fischbauch war wie ein Gewölbe,
das Echo sang noch mal dasselbe.
Die Stimme schwang, das Echo klang,
der ganze Fisch war voll Gesang.“

Singen ist ein erprobtes Mittel gegen Panikattacken – wenn die Einsamkeit nach einem greift, wenn die Sorgen überhand nehmen, wenn man sich keinen Rat mehr weiß – oder eben auch, wenn man in einem Fischbauch sitzt. Der Klang der eigenen Stimme, die Resonanz, die wir hervorrufen, der Widerhall von den Wänden – all das versichert uns, dass wir noch da sind und dass wir über Kräfte und Ausdrucksmöglichkeiten verfügen. Und dafür ist es noch nicht einmal nötig, dass wir besonders schön oder besonders sauber singen. Das Thema der dritten Fastenwoche heißt: **Singen**. Eine freundliche Einladung, diese wunderbare Lebensäußerung eine ganze Woche lang bewusst zu praktizieren: beim Mitsingen mit dem Radio, beim Wiederauflebenlassen der Lieder, die wir dermaleinst auswendig lernen mussten, beim Singen von Gesangbuchliedern, Volksliedern, Gassenhauern und Nummer-Eins-Hits. Das Ganze uns zur puren Freude – vielleicht ja aber auch als Gegenmittel gegen Panik und Sorgen. Versucht es mal!
Und damit wären wir auch schon bei den News, die ich heute gerne mit Euch teilen würde:

- Zunächst einmal sei Euch wieder wärmstens der aktuelle **Fastentalk** empfohlen, der ab heute verfügbar ist. Ich habe mich sehr angeregt mit **Andrea Schröer** vom Kreiskirchenamt über das Singen unterhalten – und am Ende hat doch tatsächlich die ganze Belegschaft vom Amt noch ein Liedchen für uns geträllert. Schaut's Euch unbedingt an:



<https://youtu.be/wlLcLQYPmE?si=KLKk3lamypHOBbS2>

- Am **Freitag, 21. März 2025 ab 15 Uhr** dürft Ihr sehr gerne Gast in unserer **Lutherkita** sein, wenn dort im Außengelände der **Eislebener Straße 2** der **Frühlingsgottesdienst** gefeiert wird. Die Wetter-App verspricht eitel Sonnenschein und 18 Grad – beste Bedingungen für einen Frühlingsgottesdienst. Kommt vorbei und schaut, was Kinder und Erzieher:innen sich für euch ausgedacht haben.
- Am **Freitagabend** heißt es wieder: **WeiterGlauben!** Ab **19:30 Uhr** werden wir in Zellers Wohnzimmer in der **Hans-Sailer-Str. 55** darüber nachdenken, welche realistischen Optionen wir als Einzelpersonen und Gesamtgesellschaft haben, wenn wir bei dem unheilvollen

Wachstumswahnsinn (schneller – größer – reicher) irgendwie nicht mehr mitmachen wollen. Lasst uns mal spannende Utopien gedanklich ausprobieren! Wie immer wäre eine kleine Voranmeldung einfach per Mail sehr willkommen.

● Wie in der letzten Woche schon angekündigt, laden wir am **Samstag, 22. März von 10-12 Uhr** sehr herzlich zu einem **Frühjahrsputz in und um die Lutherkirche** ein. Dorothea Schröder vom Schöpfungsnetzwerk schreibt dazu:

Die Schöpfungsgruppe unserer Gemeinde gab den Impuls, dass wir uns an der Aktion „Erfurt macht sauber“ beteiligen könnten. So ist geplant, mit weiteren Akteuren zusammen die Magdeburger Allee zu säubern. Das lässt sich wunderbar mit dem Frühjahrsputz in der Lutherkirche verbinden. Gleichzeitig machen wir damit ein offenes Angebot für die Anwohner der Magdeburger Allee.

Sinnvoll ist es, kleinere Plastikbeutel, Handschuhe, falls vorhanden Müllgreifer mitzubringen. Um 12 Uhr beenden wir die Aktion mit Kaffee und Fettbrot und lockerem Austausch. Wir sind interessiert, mit Menschen ins Gespräch zu kommen, die sich vorstellen können, die Gruppe Schöpfungsbewahrung in unserer Gemeinde zu beleben mit Ideen, Erfahrungen oder auch konkretem Engagement. Seien Sie mit dabei, wir läuten den Frühling ein!“

● Und natürlich hält auch der Sonntag wieder schöne Angebote für Euch bereit:

- Fühlt Euch sehr herzlich eingeladen zum **Gottesdienst** am **Sonntag, 23. März um 10 Uhr** in der **Martinikirche** unter der Leitung von Pfrn. Annett Kürstner

- Und am **Sonntagnachmittag** findet dann der **Ökumenische Familienkreuzweg** statt. Alle Familien und Interessierten sind herzlich eingeladen, mit unserer Katholischen Nachbargemeinde St. Josef, den Kreuzweg für Kinder und Familien zu gehen. Treffpunkt ist **um 15 Uhr** vor der **kath. Kirche St. Josef** in der Bogenstraße. Gemeinsam werden wir für etwa eine Stunde unterwegs sein, an verschiedenen Stationen anhalten und den Kreuzweg Jesu auf eine besinnliche und familienfreundliche Weise nacherleben.

● Und für die kommende Woche sei zumindest summarisch, aber unvermindert herzlich auf folgende Sachen hingewiesen:

- **Montag, 24. März um 19 Uhr im Gemeindebüro** (Magdeburger Allee 84): Start des Inspirationskurses „**Glauben als PLUS**“

- **Dienstag, 25. März um 14:30 Uhr im Martini-Gemeindehaus: Nachmittag für Ältere** (Thema: Luft holen)

- **Dienstag, 25. März um 19 Uhr im Gemeindezentrum am Roten Berg: Meditationsgruppe**

- **Dienstag, 25. März um 19:30 Uhr in St. Josef (Bogenstraße 4): 2. Ökumenischer Gesprächsabend zum Johannesevangelium im Rahmen der Bibelwoche**

So – nun seid ihr aber ordentlich eingedeckt mit Informationen und Anregungen! Mit einem fröhlichen Liedchen auf den Lippen verabschiede ich mich für heute von euch und wünsche schon mal vorausschauend ein ganz schönes Wochenende! Liebe Grüße aus Martini-Luther von Euerm Bernhard Zeller