

Rüstzeitbericht 2023

Ein Moment des Alltags - mit all den Herausforderungen im familiären oder beruflichen Umfeld: Wir versinken im Stress. Verlieren oftmals die innere Ruhe. Der Atem wird uns durch die Hektik genommen.

Ein Moment am Strand: Die Welle kommt auf den Strand zu. Im nächsten Moment zieht sie sich wieder zurück und nimmt dabei nicht nur einen Teil des Sandes mit, sondern, so scheint es, auch sogleich die Schwere des Alltags.

Den Moment des Alltags vergessen und sich Momente der Einkehr, Ruhe und inneren Kraft öffnen und diese Energie in das Alltagsleben mit hineinzunehmen war unter dem Motto „ATEMPAUSE AM MEER“ Ziel der Rüste im Zeitraum von Mittwoch, den 15.05.2023 bis Freitag, den 17.05.2023 in Sellin auf der Insel Rügen.

Am 15.05.2023 starteten wir bereits um 7.00 Uhr vom Evangelischen Zentrum. Bereits die Anreise war für viele Teilnehmende das erste Abenteuer, war doch nicht klar, ob die Bahn und damit auch S-Bahn streiken würde oder nicht. Doch Gott sein Dank wurde der Streik kurzfristig abgesagt, so dass alle zum Konsistorium kommen konnten.

Mit dem Bus kamen wir gegen frühen Mittag in Stralsund an. Dort besuchten wir zunächst die Kirche St. Marien, wo wir durch die Religionspädagogin Andrea Lehnert und einem Team ehrenamtlicher Helfer aufs herzlichste mit Kuchen sowie Kaffee, Tee und anderen Getränken begrüßt wurden. Es war im Turmgewölbe eine herrliche Kaffeetafel für uns aufgebaut worden und bei guten Gesprächen und leckerem Essen und Trinken wurde dies schnell eine fröhliche und gesellige Runde, bei der man sich aus den unterschiedlichen Dienststellen und Bereichen kennenlernte und aus den Erzählungen aus dem Arbeitsleben auch interessante Einblicke in Abläufe, Abteilungs- und Referatsbezeichnungen erfuhr.

Frisch gestärkt ging es dann auch zur Stärkung des Wissens über die Kirche St. Marien in Stralsund. Da wir den „roten Faden“ der Atempause aufnehmen wollten, war für das Vorbereitungsteam wichtig, auch die unterschiedlichen Bedürfnisse zu berücksichtigen. Aus diesem Grund gab es drei Angebote, zu denen man sich bereits im Vorfeld hatte zuordnen müssen.

Es gab die Gruppe, die auf ebener Erde mit der Religionspädagogin Frau Lehnert sich pädagogisch und didaktisch dem Kirchenschiff und seinen Kunstschatzen näherte, die Musik- und Orgelbauinteressierte Gruppe unter der Leitung von Kantor Rost sowie eine Gruppe, die über die Baugeschichte und Gewölbeführung bis hinaus zur Aussichtsplattform mit dem ehrenamtlichen Küster Herr Pütz stieg.

Jede Gruppe war von ihrer Führung begeistert und wieder kam es zu einem angeregten Austausch der Gruppen über Erfahrungen, Wissen und neuen Erkenntnissen. Damit haben wir das Ziel erreicht, dass allgemein ein Wissenstransfer zwanglos und sogar mit Freude stattfand, welches wir als Beispiel dafür nehmen konnten, wie auch im alltäglichen Arbeitsleben Kenntnisse, Erfahrungen und Arbeitsweisen in einem Wissenstransfer einer breiteren Masse zur Verfügung gestellt werden kann.

Gleichzeitig wurde Rücksicht auf das jeweilige Bedürfnis, der jeweiligen Persönlichkeit genommen und somit hatte jede und jeder ein Erfolgserlebnis zu berichten.

Zeit dafür war bei der nun selbstständigen, individuellen Möglichkeit die Altstadt von Stralsund zu erkunden. Das Wetter spielte mit und die Läden boten bereits die ersten Möglichkeiten für Mitbringsel, kleinen Leckereien von der See und schönen Fotomotiven.

Wie im Flug verging die Zeit, bevor es schon wieder „zum Bus eilen“ hieß und wir zu unserer Unterkunft „Haus Seeadler“ nach Sellin / Rügen weitergefahren sind.

Das 1992/1993 sanierte und z.T. neu errichtete Haupthaus sowie die 2001 neu erbaute Villa „Gustav Adolf“ bildeten das Ensemble unser Zimmer- und Übernachtungsräume. Behagliche Mehrzweckräume, Spielzimmer und ein gemütlicher Speisesaal luden zur Begegnung und zum Ausspannen ein.

Der Speisesaal wurde sogleich mit dem Abendbrot hinlänglich getestet und diese Testung für sehr wiederholungswürdig gehalten. Anschließend trafen wir uns noch zu einer Kennlernrunde.

War dies nur für ein Blitzlicht an Informationen zu Name, Abteilung und Tätigkeitsbezeichnung gedacht, haben die vielen interessierten Nachfragen doch das wachsende Interesse an Personen und Aufgaben deutlich gezeigt. Dadurch kam zwar die zeitliche Planung mit der noch ausstehenden Lesung unserer Referentin Peggy Langhans ein wenig in zeitliche Bedrängnis, doch auch dieser Ausklang der Buchlesung hat uns in die Thematik des nächsten Vormittages eingestimmt, nämlich auf die Fokussierung zum wesentlichen und auf die so wichtige Resilienz.

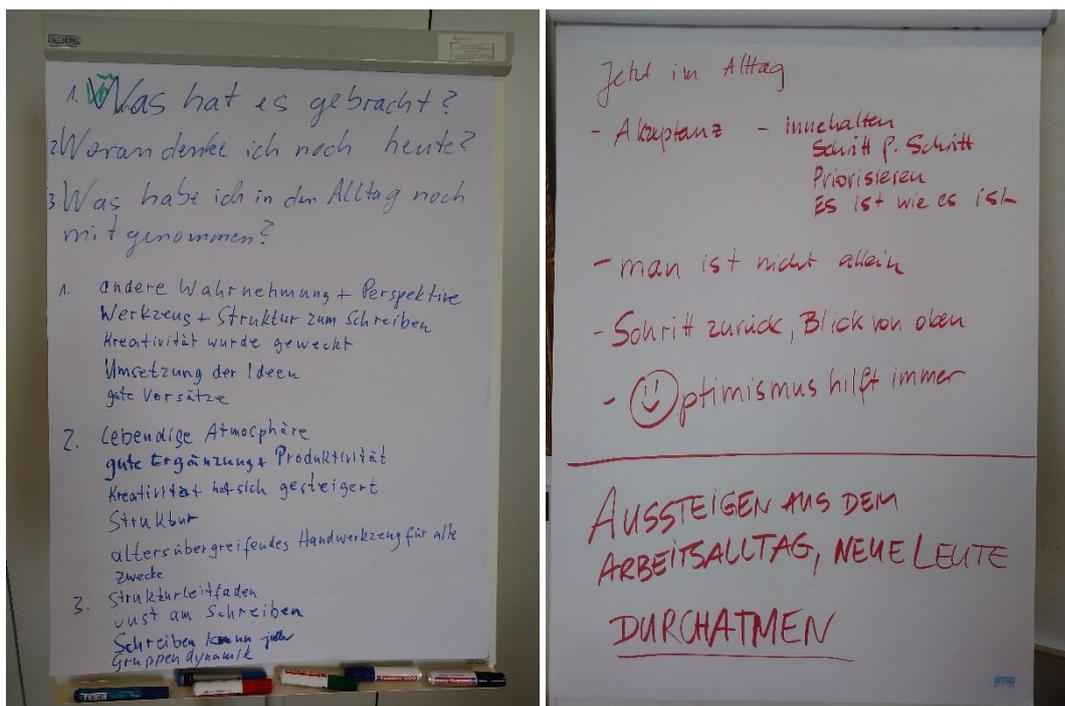
Am 16.05.2023 standen den Teilnehmenden am Vormittag zwei Workshops zur Verfügung. Auch hier wurde bedacht, dass es unterschiedliche Interessen gibt, die jedoch auf verschiedene Art und Weise ein ähnliches Ziel haben, dass man zur inneren Ruhe und Fokussierung kommt.

Unsere Referentin Peggy Langhans bot den Workshop Kreatives Schreiben zur Entwicklung von Ressourcen– Modulen im Rahmen der Fokussierung und zur Förderung der Schreibkompetenz an. Das Motto war: Wer schreibt, verändert sich.

Fokussierung ist ein wichtiges Stichwort in der Psychologie und gilt vor allem als Schlüssel zu langfristigem Erfolg. Unwichtiges von Wichtigem unterscheiden zu können und zielgerichtet an einer bestimmten Sache zu arbeiten, ist eine Fähigkeit, die vor allem heute wichtig ist. Bei all den Möglichkeiten und (schönen) Ablenkungen, die das Leben für uns bereithält, ist es gar nicht so leicht, den Blick auf das Wesentliche zu behalten. Die selektive oder auch fokussierte Aufmerksamkeit bezeichnet die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf eine Sache zu richten und alles andere auszublenden. Oft wird diese Art der Aufmerksamkeitsselektivität mit einem Scheinwerfer verglichen. Aus verschiedenen Blickwinkeln fokussiert man dabei literarische, zeitdiagnostisch-essayistische wie auch wissenschaftliche Texte die Wahrnehmung. Wer fokussiert arbeiten kann, kommt schneller zum Ergebnis und erledigt in kürzerer Zeit mehr. Zudem würde man ohne die jeweilige Fokussierung häufig gar nicht

wahrnehmen bzw. zumindest nicht reflektiert wahrnehmen werden. Übung und kognitives Training können helfen, die fokussierte Aufmerksamkeit und folglich die Fähigkeit, sich auf einen Reiz oder eine Aktivität zu konzentrieren, zu verbessern. Wenn dann eine fokussierte Aufmerksamkeit benötigt wird, werden die neuronalen Verbindungen schneller und effizienter sein, das heißt, dass sich diese Fähigkeit verbessert. Der Schlüssel zur Verbesserung der Daueraufmerksamkeit ist regelmäßiges, adäquates Training. Eine Trainingsform wurde in der Schreibwerkstatt vorgestellt und durch die Teilnehmenden der Gruppe praktisch geübt.

In der Nachbesprechung und Auswertung der Rüste, ca. ein Monat später zum Rüsttermin, wurde festgestellt, dass man durch diese Rüste und speziell diesen Workshop eine andere Wahrnehmung und Perspektive auf die anderen Abteilungen, Referate und Mitarbeitenden erhalten hat. Man ist mit neuen Anregungen und Ideen, neuer Kreativität und guten Vorsätzen aus dieser Fortbildung gegangen. Weiterhin hat man festgestellt, dass die hier erlernten Prozesse und Hilfsmittel zur Fokussierung ein „altersübergreifendes Werkzeug für alle Zwecke“ darstellt. Weiterhin die bewusste Wahrnehmung und Einnahme der Metaebene hätte einen anderen Blick auf Probleme und Strukturen gegeben, wodurch eine Priorisierung auch beim Schreiben, verfassen von Texten oder der Fokussierung allgemein ermöglicht wurde.



Unser Referent Garrelt Kerntke stellte mit dem Workshop Resilienz gemeinsam einen Werkzeugkoffer gegen die Momente des Alltags zusammen, die stressen, aufreizen, aufregen und das Arbeitsleben oft unnötig belasten und daher die Fokussierung erschwert.

Er ging zunächst der Frage nach: Was ist das eigentlich, „Resilienz“? Woher kommt es und was hat es mit mir zu tun? Die Erklärung von wikipedia.com lautet zum Beispiel: „Resilienz (von lateinisch resilire: zurückspringen, abprallen, nicht anhaften), auch

Anpassungsfähigkeit, ist der Prozess, in dem Personen auf Probleme und Veränderungen mit Anpassung ihres Verhaltens reagieren. Dieser Prozess umfasst:

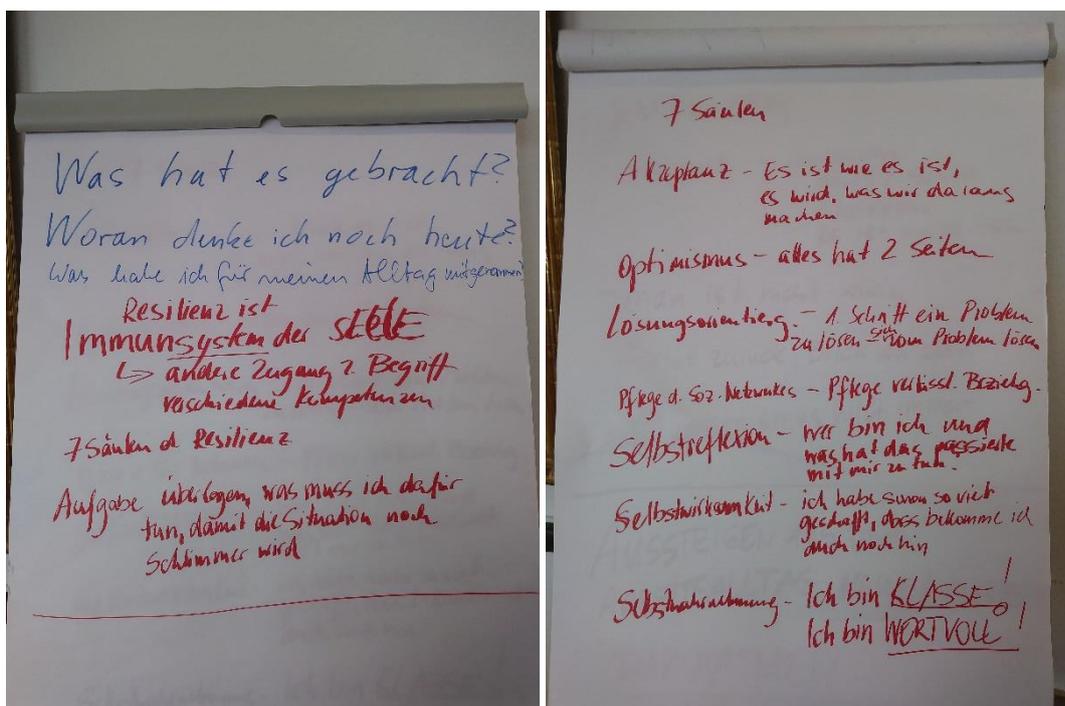
- Auslöser, die Resilienz erfordern (z. B. Traumata oder belastender Stress),
- Ressourcen, die Resilienz begünstigen (z. B. Selbstwertgefühl, positive Lebenshaltung, unterstützendes soziales Umfeld) und
- Konsequenzen (z. B. Veränderungen im Verhalten oder in Einstellungen).

Resilienz kann einen wichtigen Beitrag zur Fähigkeit eines Einzelnen leisten, sich zu erholen oder auf Herausforderungen und Veränderung zu reagieren. Wird Resilienz als Eigenschaft einer Person betrachtet, gilt sie als weitestgehend angeboren.“ (Stand: 13.12.22)

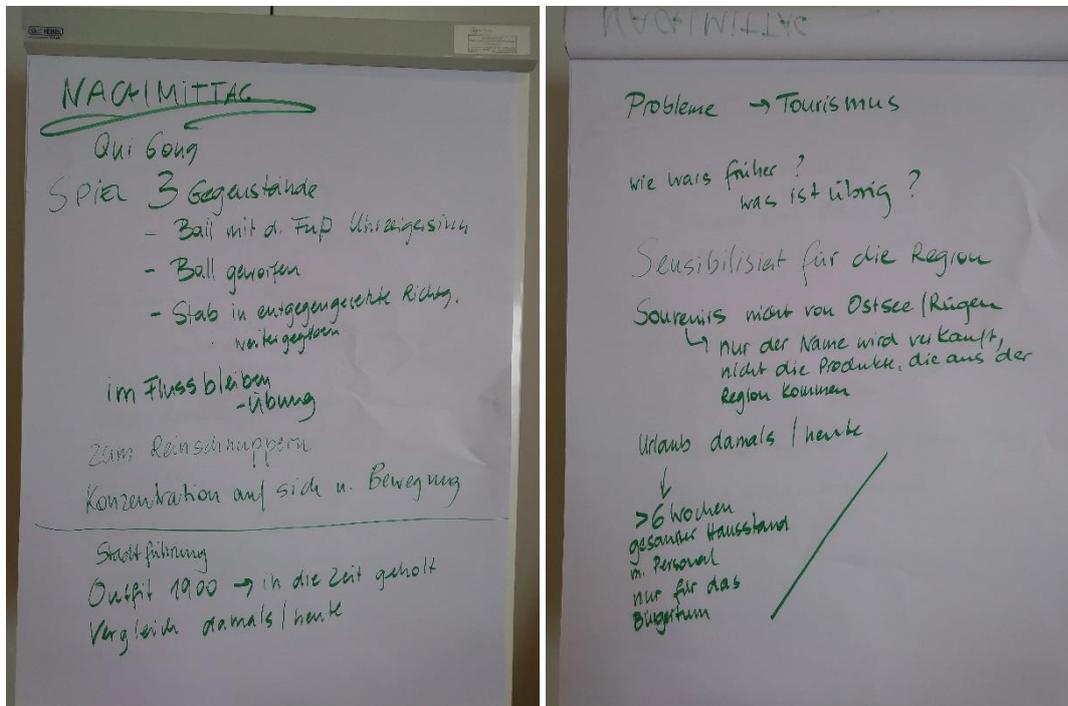
Die Teilnehmenden wurden sodann mit der Frage konfrontiert: Was bedeutet das für uns? Resilienz ist als Eigenschaft angeboren. Bedeutet das, ich kann es nicht ändern? Bin ich so der Umwelt ausgeliefert und habe keine Fähigkeiten, mich denen entgegenzustellen?

Resilienz ist der Umgang mit belastenden Situationen. Hier gibt es hilfreiche Strategien. Das Ziel des Workshops war es deshalb, den „Handwerkzeugskoffer“ mit Strategien zu füllen, die einen persönlich helfen bei Stress. Bereits im Vorfeld gab es daher schon für die Gruppe eine Vorbereitungsfrage, die lautete: „Was dürfen Sie auf keinen Fall tun, damit Sie den ganzen Tag eine negative Grundstimmung haben?“

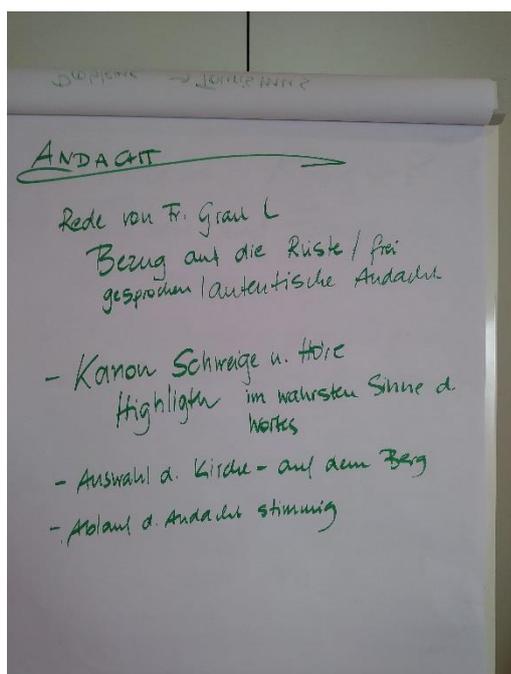
Auch hier wurde eine Lern- und Erfolgs- und Umsetzungsabfrage unter den Teilnehmenden vorgenommen. Auch einen Monat nach der Fortbildung konnten die Gruppenmitglieder der Arbeitsgruppe Resilienz die 7 Säulen der Resilienz wiedergeben und Inhalte jeder einzelnen Säule, die eine Resilienz ermöglicht, benennen. Den Zugang zum Thema, den der Referent nutzte wurde von den Teilnehmenden sehr positiv bewertet auch weitere Erarbeitung der Säulen, Themen und Resilienz Punkte innerhalb des Arbeitsalltags.

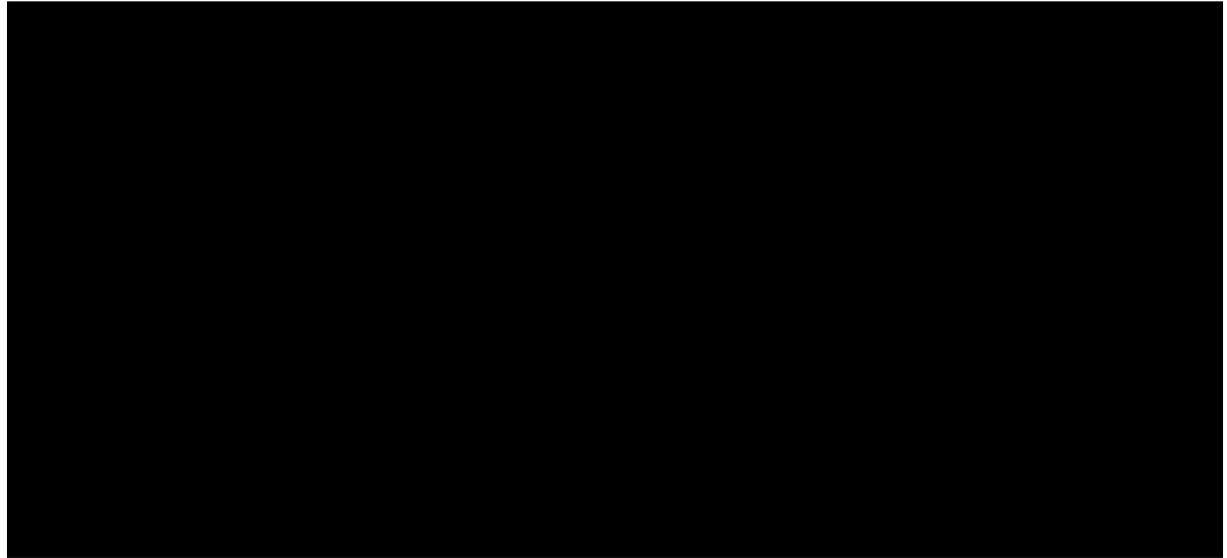


Am Nachmittag hieß es sich wieder zwischen zwei Angeboten zunächst zu entscheiden. Einmal ein Einstieg in Qi Gong durch Garrelt Kerntke als ein Hilfsmittel zur Resilienz oder für Interessierte an der Resilienz des Ortes Sellin eine geführte Stadtbesichtigung im Hinblick auf die Historie des Ortes. Ein besonderes Novum war dabei, dass die Führung durch eine Person in historische Kleidung vor 100 Jahren durchführte.

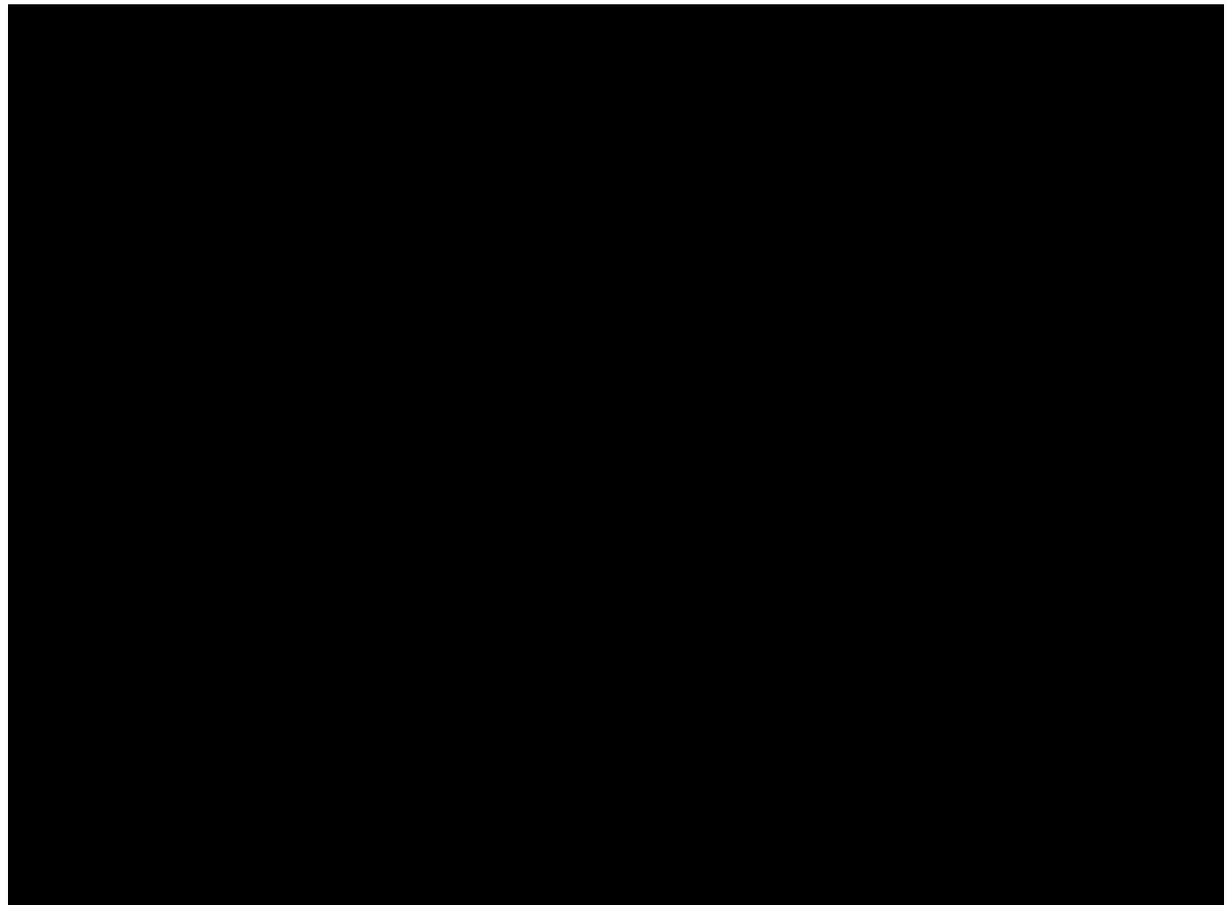


Der Tagesausklang am Nachmittag, der beide Gruppen wieder vereinte, geschah dann mit einer Andacht in der Gnaden-Kirche Sellin. Bis zum folgenden Abendbrot und Abend konnte man die Eindrücke des Tages und Ortes so aus- und nachklingen lassen. Das dies einprägsam und wirksam war, ergab sich auch wieder aus dem Feedback der Teilnehmenden.



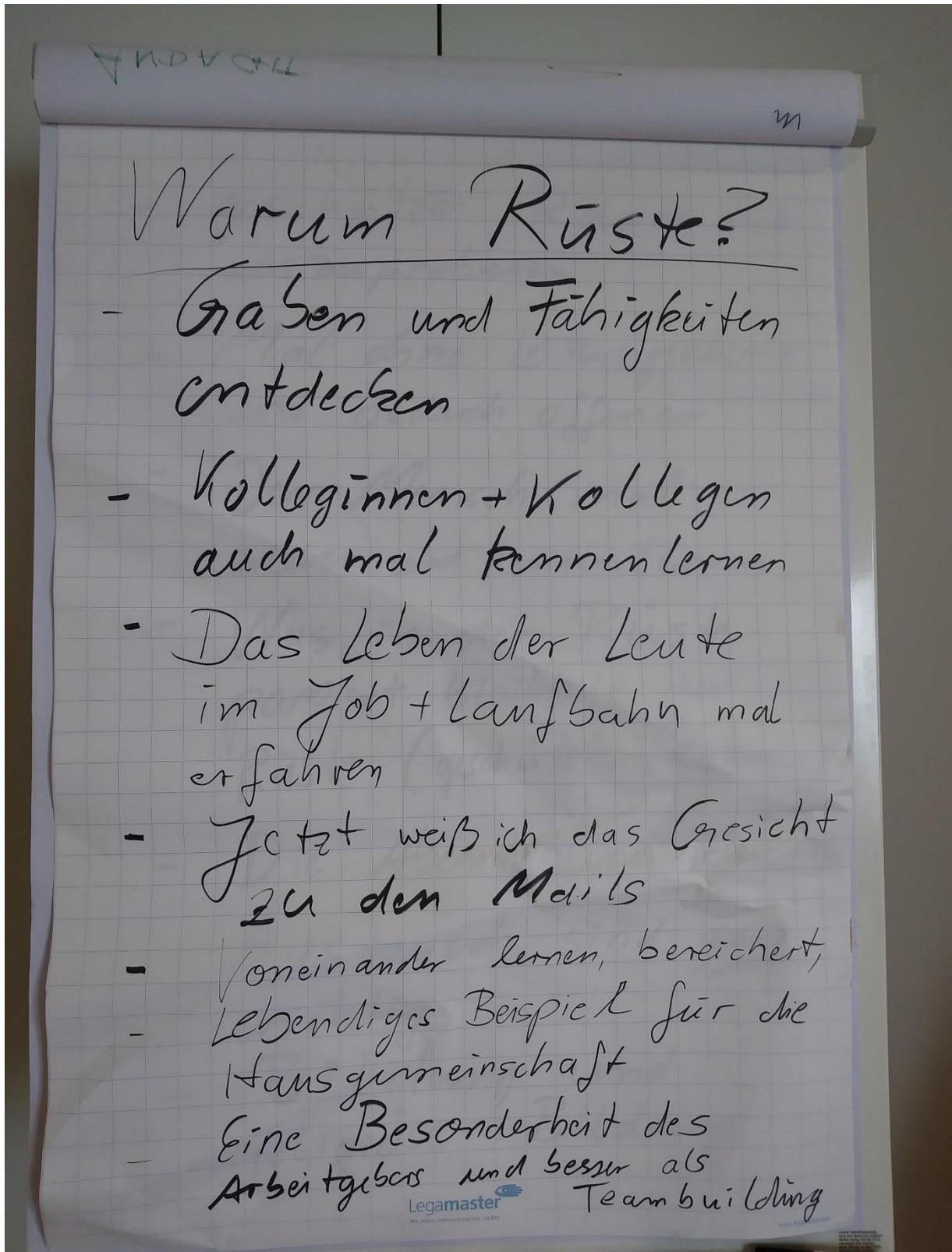


Am 17.05.2023 ging es leider schon wieder in Richtung Heimat. Vormittags besuchten wir den Ort Middelhagen mitsamt dem dort das ansässige Schulmuseum. Wir erleben eine historische Schulstunde aus dem 19. und 20. Jahrhundert. Nach dem Mittagessen im Gasthaus „zur Linde“ starteten wir dann die Rückreise nach Berlin, Evangelisches Zentrum.

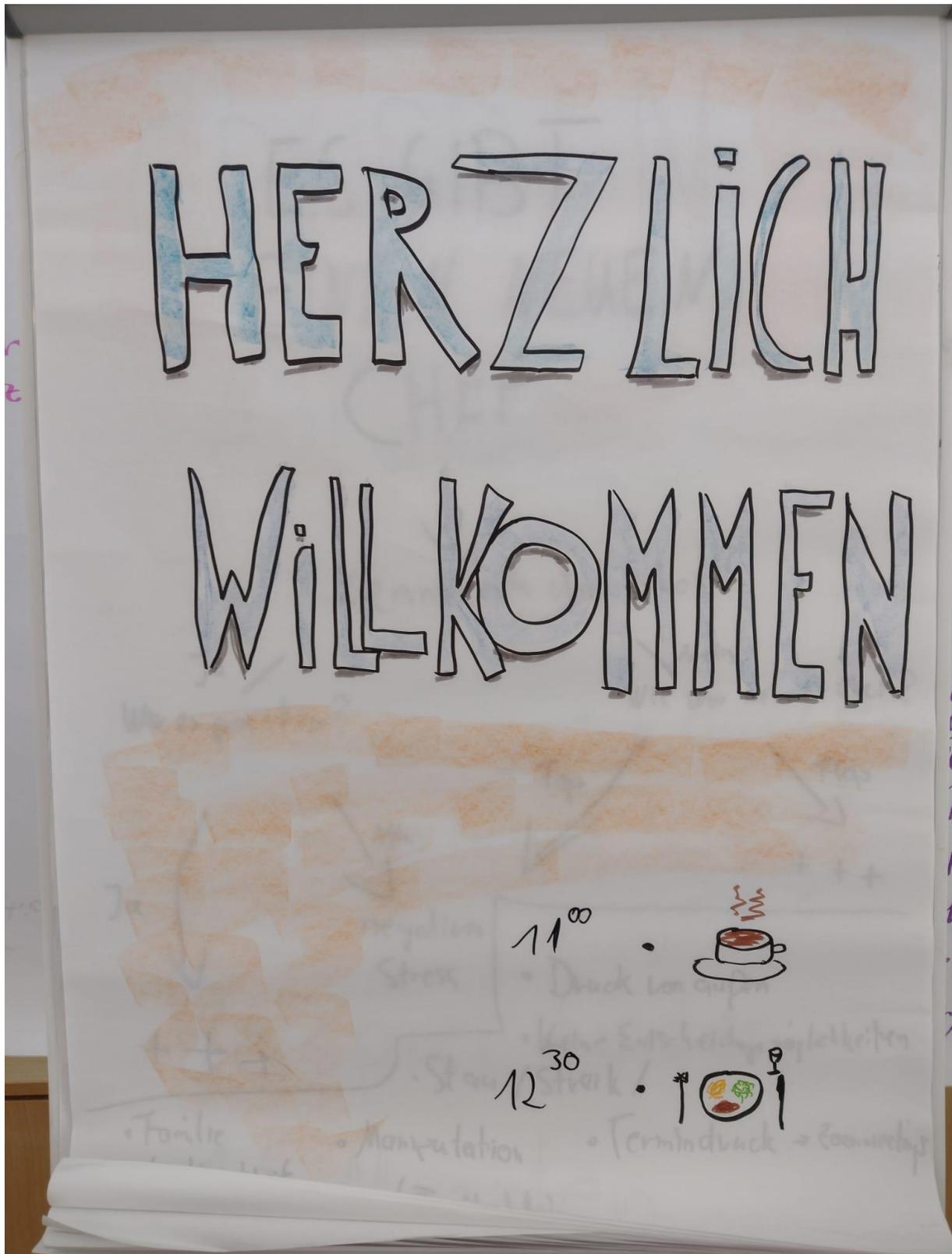


Die abschließende Frage, die jedes Jahr neu gestellt wird ist: Warum eigentlich eine Rüste?
Warum diese Kosten?

Das Feedback der Teilnehmenden dazu ist wie folgt:



Dokumentation der Flipchart-Ergebnisse Resilienz-Gruppe





R E S I L I E N Z

Ich bin ein Klassen...
Ich bin ein wertvoller Mensch

AKZEP. TANZ. I

OPTIMI. SMUS. II

LÖSUNG. ORIENTIER. III

PFLEGE des SOZIALEN NETZWERKES IV

SELBSTREFLE. XION V

SELBSTW. IRKSAMKEIT VI

SELBSTW. AHRNEHMUNG VII

Es ist, wie es ist und es wird. I
Was wir daraus machen

Alles II hat zwei Seiten.

Pflege IV verlässliche Beziehungen

Ich habe schon so vieles geschafft, dann bekomme ich das auch hin.

Der 1. Schritt III an Problem zu lösen, ist sich vom Problem zu lösen.

Wer bin ich und was hat das Passierte mit mir zutun? V

GRUPPEN

AUFGABE:

- 3er Gruppe
- "Was müssen sie tun, damit es ihnen so richtig schlecht geht?"
- Beispiel finden
- 15 Minuten

- Tagesziel wird nicht erreicht

- nicht kontrollierbare Situation

- sich selbst aufgeben

✓ Optimismus

✓ Lösungsorientierung

Selbstreflexion
(Pflege soz. Netzwerk)

GRUPPE 4

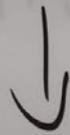
- fehlende Transparenz
- Bürosituation wird von einem auf den anderen Tag geändert
- Entscheidungen werden nicht begründet
- ich ärgere mich allein + zusammen IV
- ich steigere mich rein I
- ich nehme es mit nach Hause IV V
- ich kann nicht schlafen / Kopfbino VII
- mir geht es körperlich schlecht VII
- Gewaltfantasien IV I
- "ich bin der Grund warum es schlecht läuft" VII
- Panikattacke I
- innere Kündigung III
- Abstumpfung / Resignation VII
- ich lerne es an meiner Familie aus III VI
- ich bin auf 180! I IV

3

Keine Entscheidungs- möglichkeit

- „Mitdenk-Verbot“
- Misstrauen / Kontrolle durch Vorgesetzte
- ↓ Akzeptanz · ↓ Kommunikation
I, III, IV, VII II, III, IV, VII'
- ↓ Achtung ↑ Frust
I, III, VII II, III, IV, VI
- ↓ Arbeitsleistung · Dienst nach Vorschrift
II, III, VI, VII
- ↓ innere Kündigung

ES GIBT EINEN NEUEN CHEF



kenne ich das schon?

Ja /
War es positiv?

Nein
Wie war mein Ex Chef?

Ja

+ + +

Nein

negativer Stress

- Druck von außen
- keine Entscheidungsmöglichkeiten

• Stau / Streik /

• Familie
/ / /

• Manipulation
↳ ...

• Termindruck → Zooniechips

Top

Flap
+ + +

Gestellung

personenbezogener Arbeitsgeräte
verzögert sich, z. B. PC-Brille,
Oder wird abgelehnt,
Laptop, Schreibtisch etc.

- permanenter Austausch mit
"Leidensgenoss:innen", die selbst
u.U. nicht lösungsorientiert handeln
⇒ Verschlechterung des
Gesundheitszustandes
⇒ innerer Rückzug / Isolation
-

I bis IV

Mobbing

- nicht drüber nachdenken

III

- immer das Negative verstärken

VII

- hat keine positiven Einflüsse zulassen

V

- Rückzug, Vereinsamung

I

Depressionen, dadurch Krankheit

- um die Depressionen zu schätzen, suchen nach Mitteln,
die die Situation noch verschlimmern

II

III

IV

- Suizid

Seil anschneiden?

- Wenn ich die Erwartung nicht erfülle

I + V + III

- Wenn man sich mit anderem (stärkeren) vergleicht

VIII + VI

- Strassen lassen von anderen Personen

II VII III

STRATEGIEN

II. Aufgabe

Kommunikation

- positiv
- keine Schulzeisung
- keine Schulzeisung
- klar → JCB

Perspektivwechsel

- wahrnehmen
- überschaen
- PLUS GENEH

- "Welche Säule sollte ich bedienen?"
- "Welche Säule ist zu stärken?"

• 30 Minuten plus 15 Kaffeepause

Jed es nicht

- Alkohol bei anhalten

Altenstrategie

Bewegung

- Spazieren gehen

Jch bin bei mir!

STRATEGIEN

Kommunikation

- positiv
- keine Schuldzuweisung
- Körpersprache (authentisch)
- klar → „ICH“

Humor

„Ist es wirklich
jetzt wichtig“

- Alternative anbieten

„Ich bin bei mir!“

Perspektivwechsel

- wahrnehmen
- ansprechen
- RAUS GEHEN

Gemeinsam
Lösung suchen

Aus der Emotionalität
in die Rationalität.

- Was triggert mich?
- RAUS GEHEN

• Atemtraining

• Bewegung

- Spazieren gehen

Berichte der Rüstzeit-Teilnehmenden

Verfasser: Markus Weggen - Leitung der Geschäftsstelle der Landessynode der EKBO

Für die Möglichkeit zur Teilnahme an der Rüste im Mai 2023 möchte ich mich herzlich bedanken. Von der Abfahrt bis zur Rückankunft am Konsistorium war die gesamte Rüste richtig gut organisiert.

Der Start in Stralsund hat mir sehr gut gefallen, die St. Marienkirche war dabei schon ein Highlight. Und die Gemeinde hat uns ja wirklich gut empfangen und uns interessante Orte in der Kirche gezeigt. Der vorhandene Zeitrahmen um alles zu sehen, dort vor Ort, war ebenfalls angenehm.

Die Ankunft in Sellin am Gästehaus war dann doch noch etwas spannend - enge Straße und der Bus wollte / musste rückwärts einparken. Der Busfahrer hat's geschafft.

Die Atempause am Meer konnte ich sehr genießen. Mal etwas Abstand von der Büroarbeit hat gut getan. Die Workshops waren für die Atempause am Meer genau richtig. Das Thema Resilienz hilft im Büroalltag hin und wieder. Man begegnet manchen Situationen sensibler und überlegt doch schon Mal mehr bevor man agiert.

Die Historische Stadtführung startete ganz gut, anschließend war meine Atempause am Strand bei einem Spaziergang in Ruhe. Interessant war auch die Andacht in der Gnadenkirche, vor allem, als auch Besucher bei unserer Andacht mitteilgenommen hatten. Sehr eindrucksvoll war die Stille, während der Andacht, als Frau Menzel den Kanon der Stille mit uns gemeinsam "sang". Der Schulalltag zu den früheren Zeiten muss schon sehr anstrengend gewesen sein, zumindest stelle ich es mir so vor, nach unserer historischen Unterrichtsstunde.

Insgesamt hat mir, und ich glaube auch allen anderen Teilnehmenden, die Rüste gut getan und man hat tolle Erinnerungen. Ihr beide habt es sehr schön organisiert und die zwei Referenten haben die Workshops gut geführt, sie gehörten irgendwie zur Familie.

Also, ein ganz großes Danke an euch und allen Helfern, vor allem Frau Menzel und Frau Graul.

Herzliche Grüße Markus Weggen

Verfasserin: Leonie Hauke - Assistentin des Direktors - Berliner Missionswerk

Feedback zur Rüste nach Sellin

zu allererst möchte ich für die sehr gelungene Rüste danken! Ich habe mich zu jeder Zeit wohlgefühlt.

Die Fahrt war exzellent vorbereitet und durchgeführt. Alle Ausflüge und Workshops waren sehr interessant. Meine Wahl fiel auf „Kreatives Schreiben mit Peggy Langhans“. Dort konnte ich einiges lernen und in mein persönliches Umfeld mitnehmen.

Kaum wieder im Werk/Konsistorium bin ich Kolleginnen und Kollegen mit einer anderen Aufmerksamkeit begegnet. Das hat mich durch die gemeinsam verbrachte Zeit positiv beeinflusst.

Zudem hat die kleine Auszeit einen gewissen Erholungseffekt mit sich gebracht.

Gern nehme ich wieder an der nächsten Rüste teil.

Verfasserin: Manuela Koch - Kirchensteuerstelle beim Finanzamt Reinickendorf

Es war eine wunderschöne Rüste mit allen Vorzügen der Gemeinschaft unter KollegInnen und der Ostsee. Es hat einfach alles gepasst. Die Vielfalt der Tagesordnungspunkte, insbesondere der wunderbare Besuch in Stralsund, der sehr lehrreiche Beitrag von Peggy, die gute Stadtführung, die schöne Andacht und die freie Zeit am Strand waren für eine Atempause optimal. Vielen Dank dafür! Wenn ich mich für eins entscheiden muss, dann war das schönste Erlebnis auf Rügen die „Schulstunde“. Es war außergewöhnlich und etwas Besonderes für mich. Vorher hatte ich keine Vorstellung, was mich erwartet. Wir waren auf engem Raum zusammen und haben uns alle wohlgefühlt. Dann lauschten wir gespannt und interessiert der Lehrerin. Somit haben wir noch etwas aus der Vergangenheit, der Bräuche und der Insel gehört und gesehen. Ein anschließender kurzer Spaziergang durch das Binnenland mit den blühenden Wiesen und hübschen Häusern in der natürlichen Umgebung waren für eine Atempause am Meer eine gute Ergänzung. Dort konnte ich die Seele baumeln lassen und die schönen Erlebnisse an der Ostsee verarbeiten.

Verfasserin: Silke Hannemann – Fundraiserin in Abteilung 2 Referat 2.5 – Medienhaus

Bericht zur Rüste 2023 „ATEMPAUSE AM MEER“, 15. – 17.05.2023 in Sellin auf Rügen

Die Fortbildungsrüste vom 15. bis 17.05.2023 nach Sellin auf Rügen war meine erste Rüste. Seit 2018 arbeite ich bei der EKBO und hatte mich 2018 gleich für die Rüste 2021 nach Krakau angemeldet, die aber aus bekannten Gründen bisher leider nicht stattfinden konnte. Umso mehr freute ich mich nun über meine Teilnahme an der 2023er Rüste nach Sellin.

Ich werfe für diesen Bericht nochmals einen Blick in das Programm, welches Highlight ich hervorheben möchte. Die Auswahl fällt mir schwer, denn für mich ist die Fortbildungsrüste insgesamt ein Highlight: Angefangen bei der sehr guten, umsichtigen und eingespielten

Organisation, Programmgestaltung und Betreuung durch das Team der MAV über die eindrucksvolle und berührende Andacht von Frau Graul und Frau Menzel bis hin zur Möglichkeit, Orte und Sehenswürdigkeiten zu besichtigen, die inner- und außerhalb der Landeskirche liegen und die Mitarbeitende sonst nicht so einfach kennenlernen könnten.

So nahm ich in der Marienkirche Stralsund an der Gewölbe- und Turmführung teil und lernte dabei viel Interessantes und Wissenswertes, wie in früheren Zeiten Kirchen gebaut wurden. Da die Führung exklusiv für die EKBO-Teilnehmenden war, konnten wir Einblick in für andere Besuchende sonst nicht sichtbares nehmen. Das anspruchsvolle Treppensteigen förderte dabei gleich das Kennenlernen und Zusammenhalten untereinander, denn erste Witze fielen und Tipps und Tricks für das beste Erklimmen bzw. Absteigen wurden ausgetauscht. Zusammen konnte man dann den tollen Blick über Stralsund genießen und stolz sein, den Turmaufstieg geschafft zu haben.

Insgesamt gefielen mir die Vielseitigkeit und die Wahlmöglichkeiten des Programms sehr, das sowohl Bildung als auch Gesundheitsförderung und kreatives Arbeiten bot und dabei vor allem die niedrigschwellige Möglichkeit zum Ausprobieren von Kursen und Techniken, die man sonst im Alltag nicht so einfach testen könnte. Beim Workshop „Kreatives Schreiben“ machte ich die tolle Erfahrung, dass wir uns in der Gruppe sehr gut ergänzt haben. Wir haben Ideen untereinander aufgegriffen und weiterentwickelt und waren dabei so kreativ und phantasievoll, dass in kurzer Zeit das Gerüst einer Geschichte mit Potential zu einem Roman entstand. Das im Workshop „Kreatives Schreiben“ Gelernte kann ich zudem beruflich gut einsetzen.

Zusammenfassend ist mein Highlight der MAV-Rüste die Möglichkeit, andere Mitarbeitende der EKBO, die ich vorher nicht oder noch nicht so gut kannte, bei der Rüste kennenzulernen - neben einem Einblick in andere Aufgabenbereiche vor allem auch die Möglichkeit, andere Mitarbeitende in Gesprächen, bei den Kursen, beim gemeinsamen Essen oder bei Spaziergängen privat kennenzulernen, welches meines Erachtens vor allem durch die mehrtägige Reise ermöglicht wurde. MAV-Rüsten fördern somit meines Erachtens das Teamgefühl, die Zufriedenheit von Mitarbeitenden und die Identifikation mit sowie Bindung an den Arbeitgeber.

Verfasserin: Nadja Zurawski – Personalsachbearbeitung im Berliner Missionswerk

Kurzbericht über die Teilnahme an der GMAV-Rüste 15.-17.05.2023 nach Sellin

Ich bin seit 2009 im BMW beschäftigt, aber es war meine erste Teilnahme an einer von der GMAV organisierten Rüste.

Ich persönlich fand die Rüste mehr als gelungen. Sie war von Frau Kuschka und Herrn Raffael von A-Z super organisiert.

Persönlich und beruflich haben mir die Tage die Möglichkeit gegeben, für einen Moment aus dem herausfordernden Berufsalltag „auszusteigen“, bisher unbekannte Kolleg:innen aus anderen angeschlossenen Dienststellen kennenzulernen oder mit bereits bekannten Kolleg:innen in einem anderen zeitlichen und räumlichen Rahmen ins Gespräch zu kommen.

Alle Angebote, die ich gewählt hatte, waren jedes für sich bereichernd, aber als ganz persönliches Highlight empfand ich den Besuch der alten Dorfschule in Middelhagen. Wann und wo sonst hat man

die Gelegenheit, in eine längst vergangene und für alle von uns nicht mehr selbst erlebte Schulwelt – dazu noch auf einem Dorf – einzutauchen. Wenn überhaupt, kennt man das nur aus Erzählungen der Großeltern.

Aber auch der angebotene Chi-Gong-Kurs hat dafür gesorgt, den Gedankenkreisel etwas zu unterbrechen und für eine kurze Zeit sich wieder auf sich selbst und sein Inneres zu konzentrieren.

Als sehr angenehm und dem Thema „Atempause am Meer“ angemessen empfand ich die zeitlich Planung, die es ermöglicht hat, auch zwischen den Kursen ausreichend Zeit für Mahlzeiten oder eigene Unternehmungen zu haben.

Großartig und eine sehr schöne Erinnerung ist auch das Fotobuch, in dem viele Eindrücke aus den Tagen bildlich festgehalten sind – auch dafür mein großer Dank!

Mein Resümee:

Eine tolle Rüste mit viel Liebe, Engagement und Empathie geplant, organisiert und durchgeführt! Jederzeit gerne wieder!

Verfasserin: Dagmar Günther – Sachbearbeiterin Abteilung 6 - Referat 6.1 - Konsistorialkasse
--

Für den Rechenschaftsbericht habe ich dir meine Eindrücke nachfolgend zusammengetragen:

Ich kann nur sagen, dass die Rüste für mich noch lange in schöner Erinnerung bleiben wird, weil sie sehr ausgewogen war. Jeder konnte zwischen mehreren Programmaktivitäten wählen und die Zeit dafür war auch gut gelegt. Zu allem haben natürlich auch der Ort und die Unterkunft beigetragen.

Mich hat zu Beginn bereits die Besichtigung der St. Marien-Kirche in Stralsund sehr beeindruckt. Abgerundet wurde diese im Anschluss mit dem gemeinsamen Zusammensitzen bei Kaffee und Kuchen. Aus dem Workshop „Resilienz“ habe ich hilfreiche Tipps mitgenommen, die mich in manchen Situationen im Arbeitsalltag positiv begleiten und mich zum Überlegen angeregt haben.

Zwischendurch hatte man immer wieder die Möglichkeit, mit Kollegen zusammen den Ort zu erkunden, sich nett auseinander zu setzen oder sich einfach nur zusammen zu setzen.

Für mich persönlich war die am letzten Tag stattgefundenene historische Schulstunde in Middelhagen der Ausflugspunkt, der mir mit am besten gefallen hat, weil man sich wieder in seine eigene Schulzeit zurückversetzt gefühlt hat, auch wenn das Jahrhundert ein anderes war. Die „Lehrerin“ hat es geschafft, dass man sich so richtig in die frühere Zeit hineinversetzen konnte. Ich hatte schon lange nicht mehr meinen Namen durchgängig in Schreibschrift geschrieben. Das war gar nicht so einfach.

Für mich war es wirklich eine Atempause am Meer, sehr schön.

Verfasserin: Birgit Kretlow - Sekretärin in Abteilung 1 - Referat 1.4 im ELAB

Ja, ich hatte die Orgelführung in der Kirche St. Marien zu Strahlsund auch gewählt, weil ich nicht in die Turmspitze klettern wollte, aber nicht nur. ..Tatsächlich höre ich nicht nur gern Punk-, sondern auch Orgelmusik und war sehr gespannt auf die Orgelführung an diesem besonderen Ort.

Die, von Friedrich Stellwagen von 1653–1659 gebaute Orgel, gehört zu Norddeutschlands bedeutendsten Barockorgeln und ist eine der wenigen Orgeln, welche nach der Zerstörung der Vorgängerin komplett neu gebaut werden konnte.

Der Blitz und anschließende Brand im Jahr 1647 hatte ganze Arbeit geleistet und den Turm (des mit 151 m damals weltweit höchsten Gebäudes), den Dachstuhl und die Orgel komplett zerstört. Somit konnten keine Teile der Vorgänger-Orgel, wie sonst üblich, wieder verwendet werden. Glücklicherweise war die verantwortliche Mariengemeinde finanziell so reichlich gesegnet, dass in Bezug auf Größe und Kosten der Orgel nicht gespart werden musste.

Natürlich wurde die Orgel im Laufe der Jahrhunderte immer wieder repariert, abgebaut (1943) wieder eingebaut und überarbeitet, welches den Klang teilweise veränderte. Dies führte uns Organist Martin Rost an vielen Beispielen vor.

Herr Rost ist seit 1997 Organist an dieser Orgel und er ist immer noch so begeistert davon, dass er während seinen Ausführungen über: Sifflitt, Zimbell, Jungfernregal, Flachflött, Schalmey, Krumhoren, Gemshoren., Cornet Bas, G.Plockflött, Felpfeiffen oft nicht bemerkte, wenn wir ihm eine Frage stellen wollten. Nachdem das letzte Zimbell (Glöckchen) verklungen war, konnten wir aber doch noch unsere Fragen loswerden und er spielte uns allen zum Abschied noch ein Stück auf der kleineren Grünberg- Orgel vor.

Nicht nur unser Wissens-, sondern auch Kaffee -Durst wurde gestillt und dazu gab es den besten Streuselkuchen der Welt.

Vielen Dank dafür an alle Mitwirkenden vor Ort und unser Organisatoren- Team!

Verfasserin: Angelika Burkert – Sachbearbeiterin Abteilung 6 - Referat 6.1
--

Rüste 2023

Es war meine erste Rüste, an der ich teilgenommen habe. Ich fragte mich, was wird mich wohl erwarten, kenne ich die anderen Teilnehmer und was bringt es mir beruflich aber auch persönlich daran teilzunehmen.

Im Rückblick auf die Rüste unter dem Motto Atempause am Meer kann ich für mich sagen, dass ich viele nette Menschen mit unterschiedlichen Charakteren, von denen ich nicht mal wusste, dass wir zusammen in einem Haus arbeiten, kennengelernt habe. Wir haben zusammen viele gute Gespräche geführt, diskutiert und gelacht. Es war ein harmonisches Miteinander. Bei meiner täglichen Arbeit geht manches leichter, weil man sich jetzt kennt.

Meinen gewählten Workshop Resilienz fand ich sehr interessant. Die Eingangsfrage „was muss man tun, damit man sich so richtig schlecht fühlt“ hat mich zunächst irritiert. Doch durch die anschließende Gruppenarbeit und Teamrunde wurden uns unterschiedliche Hilfestellungen und Werkzeuge an die

Hand gegeben, im Alltag positiv zu denken und zu handeln. In besonderen beruflichen und persönlichen Situationen rufe ich mir heute gedanklich die sieben im Workshop besprochenen Säulen auf und erinnere mich an die hierzu geführten Gespräche. So finde ich im Alltag eine gute Balance. Qi Gong, ein weiterer Workshop, den ich besuchte, war ebenfalls interessant, zumal ich bisher keine Berührungspunkte zu dieser Meditationsform hatte. Ich habe erfahren, wie man es anstellt auf seinen Körper zu hören, um ihn besser kontrollieren zu können.

Zusammenfassend war ich sehr positiv von der Rüste überrascht, was man in dieser doch so kurzen Zeit für sich mitnehmen konnte. Die gewonnenen Erkenntnisse für den Lebensalltag und neue Impulse, um Dinge zu machen, die man nicht kennt, machten die Rüste für mich zu einer gelungenen Veranstaltung.

Verfasser: Sven Liebchen – Mitarbeiter Registratur / HMAV-Büro
--

Ein Bericht von oder über der/die Rüste 2023

Los ging es mit dem Treffen am Konsistorium, was schon recht aufregend war da man ja nicht jeden Tag mit Kolleg: innen auf Reisen geht. Zu einer freundlichen und ausgelassenen Stimmung kam unser Busfahrer „Murat“ dazu, ein Pfundskerl der uns die Tage auch begleitete und die Zeit noch toller machte als sie eigentlich schon war.

Nach einer entspannten Fahrt kamen wir an unserem Zwischenstopp in Stralsund an, genauer an der Sankt Marienkirche.

Es begrüßte uns Frau Andrea Lehnert und Herr Martin Pütz. Nach ausgiebigen Kaffee und Kuchen (Der Kuchen war spektakulär) teilten uns in drei Gruppe. Ich war bei der einen Gruppe mit der Orgelführung dabei. Der Organist erklärte uns alles ziemlich gut. Ich war überwältigte von der Größe einer solchen Orgel und der Tatsache dass ich die Orgel nicht nur hören sondern anfassen durfte.

Besonders beeindruckend fand ich die kleinen musikalischen Einlagen die uns dargeboten wurden. Nach der Führung haben ein, zwei Teilnehmende mit mir uns einen der Ehrenamtlichen der Kirchengemeinde geschnappt, der zuvor die Führung über das Gewölbe in den Kirchturm und zur Spitze leitete, und uns einige Sachen und kirchenhistorische Details erklären lassen. Der Herr erklärte uns gerne und bereitwillig viele tollen Facts über die Gruften, Grabplatten und die Bauweise der Kirche, äußerst interessante Eindrücke.

Nach dieser tollen Zeit in der Sankt Marienkirchen ging es in die Altstadt auf Erkundungstour. Vier Mann ein Weg, meistens ;-).

Und weiter ging es in Richtung Ziel nach Sellin zum Hotel Seeadler. Dort angekommen war das „Wedder typisch norddeutsch“. Nach dem Check In (ich hatte das richtige Glück Herrn Zimmermann als Nachbarn zu haben und daraus ergaben sich einige sehr tolle Gespräche) Am Abend gab es eine Vorstellungsrunde...verrückt und toll zugleich, wer alles im Konsistorium und den ganzen anderen Stellen arbeitet.

Anschließend gab es eine Lesung von der Autorin Peggy Langhans...leider war meine Konzentration dort nicht mehr ganz so groß (Allerdings, dass sei hier ganz deutlich

gesagt....Peggy Langhans ist ein wundervoller Mensch und ihr Workshop hat mich sehr inspiriert)

Am nächsten Morgen, nach einem ausgiebigen Frühstück, wurden wir wieder in unsere Workshop-Gruppen aufgeteilt und ich hatte mir den Workshop „Kreatives Schreiben“ mit Peggy Langhans ausgesucht. An dem Workshop hab ich nichts zu meckern, bis auf das eine, dass nämlich die Zeit viel zu schnell vorbeiging - es war ein phänomenales Happening.

Am Nachmittag ging es dann auf eine historische Stadtführung. Naja die Stadtführerin ;-) war eine Persönlichkeit für sich, aber engagiert und nun gut - norddeutsch halt.

Eine richtig tolle Überraschung bereiteten uns Frau Graul und Frau Menzel in der Gnadenkirche Sellin. Zum einen Frau Menzel mit ihren musikalischen Einlagen an der Orgel. Und dann Frau Graul...was soll ich sagen ...ich war sprachlos als ich Frau Graul ihrer Andacht lauschte...so befreiend und schön.

Am Abend war Freizeit angesagt und es war spitze mit anderen Teilnehmenden an den Strand zu gehen, die Ostsee und Stimmung am Wasser ...i love it. Wir hatten einige tolle Momente am Strand. Und ja, das Wasser war besonders kalt :-D

Am letzten Tag unserer Reise ging es nach Middelhagen, ein kleines und tolles Stück Land. Dort besuchten wir eine historische Schulstunde. Im Programm war dies ja bereits angekündigt, doch ich konnte mir absolut nicht vorstellen wie es wird... und es war spitze. Unsere Lehrerin war eine Wucht. Die Geschichte, das Flair und die Atmosphäre waren atemberaubend und wirklich erlebbar durch die vielen praktischen Übungen und Momente.

Nach der Schule konnten wir noch die Örtlichkeiten besichtigen, klein aber oho. Vor der Abreise ging es zum Mittagessen in den „Ältesten Gasthof Rügens“ ...super lecker. Und auf ging es wieder Berlin.

Mein Fazit :

Die Zeit mit all diesen wundervollen Leuten und den Workshops und Anregungen war es ein Fest für Sinne, eine tolle Zeit die Seele baumeln zu lassen und doch aufzutanken. Die Workshops haben mir viel Input gegeben, ohne aber zu viel zu sein, die Balance war super und ich sage einfach nur sehr gut gemacht und immer wieder gern: ICH BIN WIEDER DABEI!

Verfasserin: Bianca Krüger – Mitarbeiterin Internetredaktion und Öffentlichkeitsarbeit in Abteilung 2 Referat 2.5 - Medienhaus

Feedback zur Mitarbeiter-Rüste in Sellin von Bianca Krüger

Die Mitarbeiter-Rüste war für mich eine ganz besondere, unvergessliche Erfahrung und ich bin sehr dankbar, dass den Mitarbeiter:innen der EKBO so etwas Großartiges ermöglicht wird. Mir persönlich hat es sehr gefallen, dass Personen aus anderen Abteilungen des Hauses und aus anderen Dienststellen, (wie zum

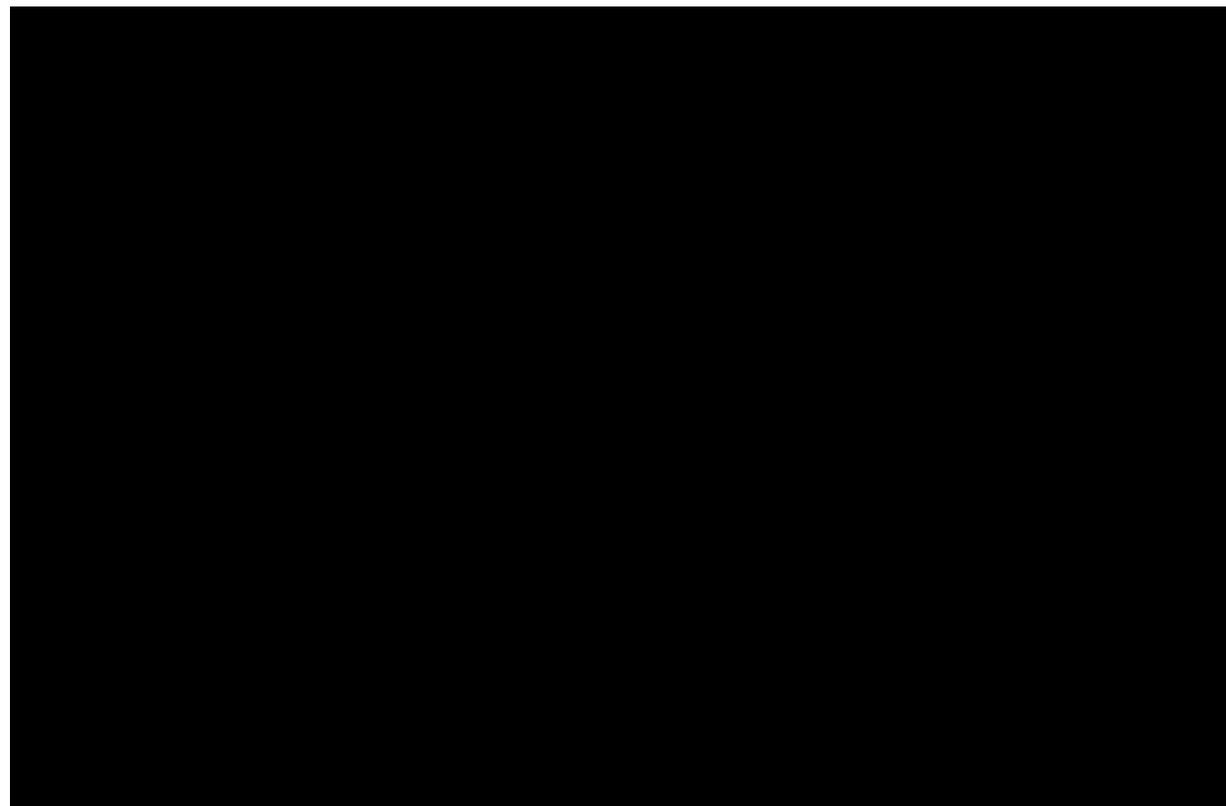
Beispiel das AKD) mit denen ich sonst sehr wenig zu tun habe, dort mitgefahren sind. Dadurch ist es möglich, ein viel besseres Verständnis füreinander zu gewinnen. Mit einigen Personen konnte ich mich über ihre und meine Arbeitsinhalte und Schwerpunkte austauschen und mich vernetzen, was für die Arbeit ein großer Gewinn ist. Die Zeit hat mir beruflich und persönlich sehr viel gebracht. Beruflich habe ich einige Einblicke über die Arbeit in anderen Abteilungen gewonnen. So verstehe ich Prozesse besser, von denen ich - ohne eine Hintergrundinformation zu haben- gehört habe. Das ist sehr wichtig für ein gutes und wertschätzendes Miteinander. Persönlich liebe ich es, mit den verschiedensten Menschen und Charakteren zusammen zu kommen und mich auf sie einzulassen und gemeinsame Zeit zu verbringen. Für meinen Arbeitsalltag konnte ich sehr viel mitnehmen. Die Mitarbeiter-Rüste war eine Bildungsreise mit Entspannung. Es war schön, ein paar Tage aus dem Alltag abgeholt zu werden und sich auf die Themen, die Menschen und den Ort einzulassen. Passend zum Thema Resilienz. Ich habe durch die Workshops über mich, meine Arbeitsweise und meine Kommunikation mit anderen Personen nachgedacht und viel gelernt. Vor allem, wie es mir gelingt, eine gute Balance zwischen Beruf und Familie zu erreichen. Dabei habe ich viel über mich selbst reflektiert und hatte die Gelegenheit, Themen, die mir wichtig sind mit anderen zu besprechen. In dem Workshop Resilienz habe ich gelernt, wie es gelingen kann, entspannter mit den gestiegenen Anforderungen im Berufsleben umzugehen. Das habe ich gut in meinen Arbeitsalltag integriert und denke oft daran. Einiges vom Gelernten habe ich meinen Kolleg:innen erzählt, um Ihnen ein bisschen mehr Gelassenheit zu vermitteln. Im Gedächtnis sind mir die Workshops, der Austausch und das wertschätzende Miteinander geblieben. Die Betreuung durch das verantwortliche Team war grandios! Alles war sehr gut organisiert und durchdacht.

1.) Positives Feedback

Als erstes möchte ich mich ganz herzlich für die Einladung zu der diesjährigen Rüste bedanken.

Es hat mir wahnsinnig viel Spaß gemacht mit allen Kollegen so eine schöne Zeit zu verbringen und ich denke, dass ich einige Kollegen*innen jetzt deutlich besser kenne und auf einer sehr guten beruflichen, wenn nicht sogar freundschaftlichen Ebene weiter mit meinen Kolleg*innen zusammenarbeiten kann.

Die Gruppenseminare beziehungsweise Ausflüge haben mir viel Freude bereitet und waren auch sehr interessant und lehrreich. Wenn es auch beinahe schmerzhaft in dem historischen Schulmuseum geworden wäre ;)



Aber bei den anderen Seminaren war ich sehr begeistert über die rege Teilnahme Aller und den Austausch untereinander um andere Eindrücke, Sichtweisen und Erfahrungen der Kollegen sammeln zu können / zu erfahren.

2.) Negatives Feedback

Ich gebe zu, so wirklich etwas Negatives kann ich nicht berichten oder anmerken. Was in den Händen der Rüstzeitleitung war, war perfekt. Lediglich das Buffet vom Freizeitheim war, glaube ich, der Personenanzahl an Leuten die bei den jeweiligen Mahlzeiten anwesend waren nicht angepasst. Dadurch musste man zuweilen unnötig warten und dass die Essens-Menge so abgezählt war, machte es nicht einfacher, wenn man erst später an das Buffet kam.

3.) Das Fotobuch

Vielen lieben Dank für das schöne Geschenk und die tollen Erinnerungen welche ich mir jetzt immer wieder ansehen kann und mit allen teilen kann – dies auch über den Kreis der Kollegen*innen hinaus. Die Idee mit dem Fotobuch finde ich sehr schön und sehr gut umgesetzt.

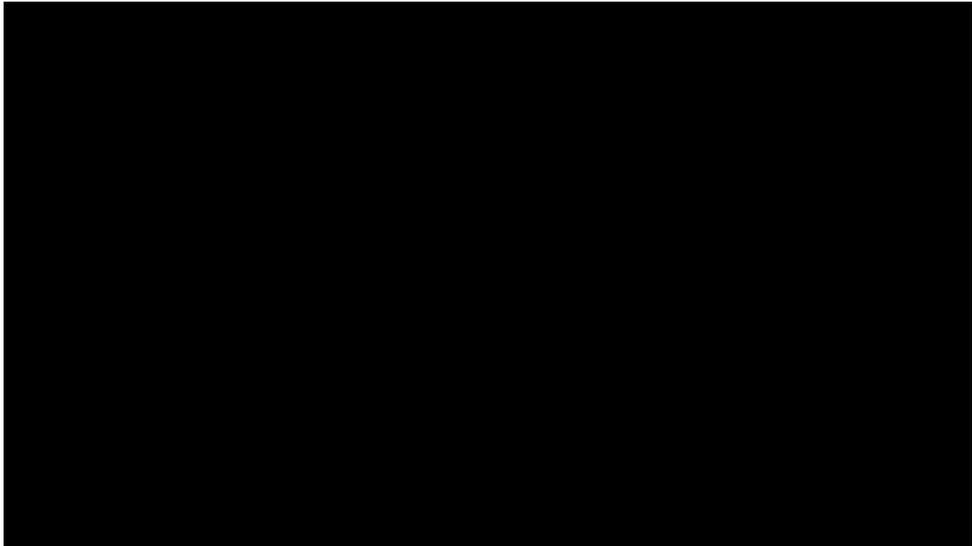
4.) Ein Vorschlag

Ideen, Vorschläge und Wünsche sind immer relativ schnell geäußert aber an der Umsetzung scheitert es leider oft mangels Finanzierung und / oder Zeit ich weiß. Trotzdem wollte ich mal was loswerden. ☺

Ich wünsche mir, egal wann und wo die nächste Rüste stattfindet, dass Murat weiterhin unser Fahrer sein wird.

Und weitere arbeitsnahe Gruppenübungen wie die Resilienz Gruppenarbeit. 👍

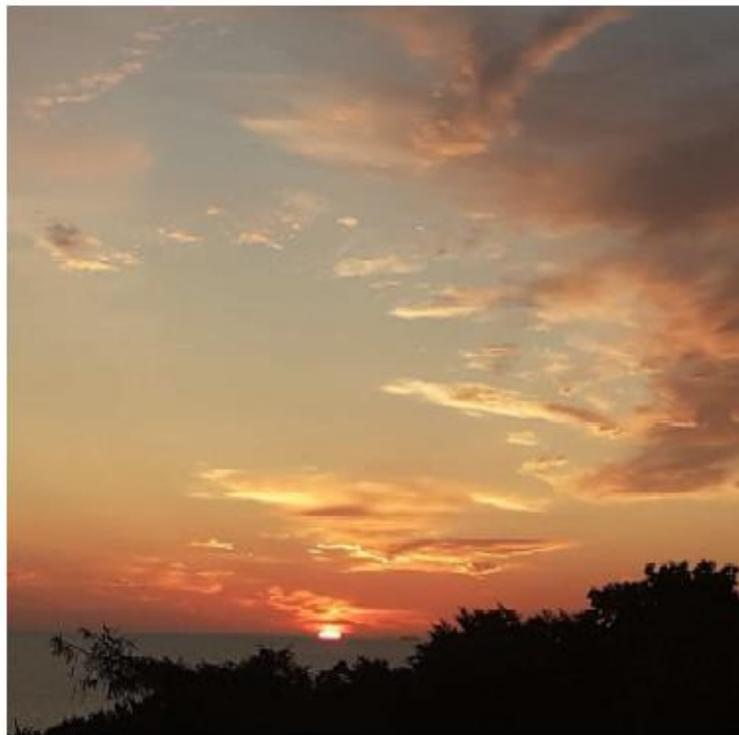
Ich weiß dass ich einer der wenigen bin die es sich leisten können längere Zeit weg zu fahren ohne sich um Kind, Kegel und oder Tier zu kümmern. Ich fände es besser wenn die nächste Rüste wieder 3 Tage lang geht oder sogar eine Woche anstatt viele verschiedene Fahrten an einzelnen Tagen. Es wäre dann die Frage mit wieviel mehr Aufwand eine ganze Woche Rüste verbunden wäre im Gegensatz zu 3 Tagen. Außerdem ist dann die Gruppe richtig zusammen gewachsen und das macht es ja auch vom Gruppengefühl her besonders aus!



~ Atempause am Meer ~

Andacht

im Rahmen der Fortbildungsrüste
der Mitarbeitenden der EKBO



am Dienstag, 16. Mai 2023
um 17:00 Uhr
in der Gnadenkirche Ostseebad Sellin

Orgelmusik zum Beginn

Johann Sebastian Bach (1685-1750): Präludium in g

Eröffnung

Lied „Mein schönste Zier und Kleinod ist“

EG 473

The image shows the musical notation for the hymn 'Mein schönste Zier und Kleinod ist' in G minor, BWV 473. It consists of four staves of music in a treble clef with a key signature of two flats (B-flat and E-flat). The melody is written on a single staff with lyrics underneath. The lyrics are: 1. Mein schönste Zier und Kleinod bist auf Erden du, Herr Jesu Christ; dich will ich lassen walten und allezeit in Lieb und Leid in meinem Herzen halten.

2. Dein Lieb und Treu vor allem geht,
kein Ding auf Erd so fest besteht; das muss ich frei bekennen.
Drum soll nicht Tod, nicht Angst, nicht Not von deiner Lieb mich trennen.
3. Dein Wort ist wahr und trüget nicht
und hält gewiss, was es verspricht, im Tod und auch im Leben.
Du bist nun mein und ich bin dein, dir hab ich mich ergeben.
4. Der Tag nimmt ab. Ach schönste Zier,
Herr Jesu Christ, bleib du bei mir, es will nun Abend werden.
Lass doch dein Licht auslöschen nicht bei uns allhier auf Erden.

Psalm 23

Der HERR ist mein Hirte,
mir wird nichts mangeln.

Er weidet mich auf einer grünen Aue
und führet mich zum frischen Wasser.

Er erquicket meine Seele.

Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen.

Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,
fürchte ich kein Unglück;

denn du bist bei mir,

dein Stecken und Stab trösten mich.

Du bereitest vor mir einen Tisch
im Angesicht meiner Feinde.

Du salbest mein Haupt mit Öl
und schenkest mir voll ein.

Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang,
und ich werde bleiben im Hause des HERRN immerdar.

Gloria patri

EG 177.2

Ehr sei dem Va-ter und dem Sohn und dem Hei - li-
gen Geist, wie es war im An - fang, jetzt und im-mer-
dar und von E-wig-keit zu E - wig-keit. A - men.

Lied „Herr, höre, Herr, erhöere“

EG 423

The image shows a musical score for a hymn. It consists of four staves of music in a single system, all written on a treble clef with a key signature of one flat (B-flat). The melody is simple and consists of quarter and eighth notes. The lyrics are written below the notes. The first line of music corresponds to the first line of lyrics, and so on. The lyrics are: "1. Herr, hö-re, Herr, er-hö-re, breit dei-nes Na-mens Eh-re an al-len Or-ten aus; be-hü-te al-le Stän-de durch dei-ner All-macht Hän-de, schütz Kir-che, Ob-rig-keit und Haus."

1. Herr, hö-re, Herr, er-hö-re, breit dei-nes Na-mens Eh-re an al-len Or-ten aus; be-hü-te al-le Stän-de durch dei-ner All-macht Hän-de, schütz Kir-che, Ob-rig-keit und Haus.
2. Ach lass dein Wort uns allen noch ferner reichlich schallen zu unsrer Seelen Nutz.
Bewahr vor allen Rotten, die deiner Wahrheit spotten,
biet allen deinen Feinden Trutz.
3. Gib du getreue Lehrer und unverdrossne Hörer, die beide Täter sein;
auf Pflanzen und Begießen lass dein Gedeihen fließen
und ernte reiche Früchte ein.
10. Bleib der Verfolgten Stütze, die Reisenden beschütze,
die Sterbenden begleit
mit deinen Engelscharen, dass sie in Frieden fahren
zur ewgen Ruh und Herrlichkeit.

Auslegung zu Jesaja 30,15

Denn so spricht Gott der HERR, der Heilige Israels: Wenn ihr umkehrtet und stille bliebet, so würde euch geholfen; durch Stillesein und Vertrauen würdet ihr stark sein.

Kerzenanzünden mit Orgelmusik

*Es wird darum gebeten, dass nach dem Kerzenanzünden jeweils die Frauen und die Männer sich zu einer separaten Gruppe zusammensetzen.
Vielen Dank.*

Kanon



und



neige deines



s



den



Stille

Gebet (gesungen) „Von guten Mächten“

EG 65

1. Von gu - ten Mäch - ten treu und still um -
ge - ben, be - hü - tet und ge - trös - tet
wun - der - bar, so will ich die - se
Ta - ge mit euch le - ben und mit euch ge - hen
in ein neu - es Jahr.

The musical score is written for voice and piano. It consists of five systems of music. Each system has a vocal line (treble clef) and a piano accompaniment line (bass clef). The key signature is one flat (B-flat), and the time signature is 3/2. The lyrics are in German and describe a prayer for protection and companionship from good powers.

2. Noch will das alte unsre Herzen quälen,
noch drückt uns schwerer Tage Last.
Ach Herr, gib unsern aufgeschreckten Seelen
das Heil, für das du uns geschaffen hast.
3. Und reichst du uns den schweren Kelch, den bitterm
des Leids, gefüllt bis an den höchsten Rand,
so nehmen wir ihn dankbar ohne Zittern
aus deiner guten und geliebten Hand.
4. Doch willst du uns noch einmal Freude schenken
an dieser Welt und ihrer Sonne Glanz,
dann wolln wir des Vergangenen gedenken
und dann gehört dir unser Leben ganz.
5. Lass warm und hell die Kerzen heute flammen,
die du in unsre Dunkelheit gebracht,
führ, wenn es sei kann, wieder uns zusammen.
Wir wissen es, dein Licht scheint in der Nacht.
6. Wenn sich die Stille nun tief um uns breitet,
so lass uns hören jenen vollen Klang
der Welt, die unsichtbar sich um uns weitet,
all deiner Kinder hohen Lobgesang.
7. Von guten Mächten wunderbar geborgen,
erwarten wir getrost, was kommen mag.
Gott ist mit uns am Abend und am Morgen
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.

Vater unser

Vater unser im Himmel.
Geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn dein ist das Reich und die Kraft
und die Herrlichkeit in Ewigkeit.
Amen.

Segen

Orgelmusik zum Abschluss

Zoltán Gárdonyi (1906-1986): Postludium für Orgel

Liturgie und Auslegung Sabine Graul

Orgel, musikalische Leitung und
Programmlayout Angelika Menzel
© Titelfoto Angelika Menzel

Ablaufplan der Rüste 2023

Montag, den 15. Mai 2022

- 07:00 Uhr Abfahrt vom Konsistorium
- 11:30 Uhr Ankunft Stralsund Busparkplatz
- Biopause und Fußweg zur Kirche (15 Minuten)
- 12:00 Uhr Besichtigungsmöglichkeiten sind:
 - Gewölbe-Tour
 - Orgelbesichtigung
 - TurmbesteigungZudem wird im Austausch mit der Ortsgemeinde Kaffee und Kuchen gereicht
- 14:00 Uhr Besichtigung Altstadt von Stralsund
- 16:00 Uhr Abfahrt Busparkplatz Stralsund
- 17:00 Uhr Ankunft in Sellin und Zimmer-Bezug
- 18:00 Uhr Abendessen
- 19:30 Uhr Kennenlern-Runde / Vorstellung Referenten / Themeneinstieg
- 20:30 Uhr Lesung
- 21:00 Uhr Abschluss

Dienstag, den 16. Mai 2022

- 07:30 Uhr Wecken durch Hausandacht per Lautsprecher
- 08:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr Start in den Arbeitsgruppen Resilienz (I) und Fokussiertes Schreiben (II)
- 10:30 Uhr Kaffee- und Keks- und Biopause
- 10:45 Uhr Arbeitsgruppen I und II
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 13:30 Uhr

Garrelt Kerntke	Silke Wilcke
• Chigong	• Historische Stadtführung Sellin

- 16:00 Uhr Kaffee- und Keks- und Biopause
- 16:30 Uhr Start Fußweg zur Gnadenkirche
- 17:00 Abendgottes / Abendausklang in der Kirche Sellin
- 18:00 Uhr Abendessen
- 19:00 Uhr Freizeit

Mittwoch, den 17. Mai 2022

- 07:30 Uhr Wecken durch Hausandacht per Lautsprecher
- 08:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Zimmer räumen
- 09:15 Uhr Abfahrt nach Middelhagen - Mönchsgut zur Schulstunde
- 09:45 Uhr Ankunft Parkplatz / Bustasche => Keramikladen / Ort / WC
- 10:00 Uhr Unterrichtsstunde
- 12:00 Uhr Mittagessen „Linde“
- 13:30 Uhr Aufbruch nach Berlin
- 17:30 Uhr Ankunft Berlin