



## Monatsimpuls Mai „Gott gibt uns nicht den Geist der Sorgen“

Mit dem Impuls im Monat Mai wollen wir Ihnen das Lied des Verbands Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V. nahebringen und eine neue Aktion mit dazu passenden Postkarten (Faltkarten) starten. Wir meinen, dass jetzt der Zeitpunkt gut ist, denn unser Lied nimmt Gefühle und Herausforderungen der Corona-Zeit auf. Es will uns Zuspruch sein und uns bestärken im Grund unserer Freude und unserem Vertrauen ins Leben. Im zugrunde liegenden Bibelvers heißt es: Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit. 2. Tim. 1,7 Lutherbibel 2017

### Das Verbandslied

Zum Jubiläumsjahr des Verbands entstand 2017 das neue Lied für die Frauenarbeit mit dem Titel „Der Geist der Liebe und Besonnenheit“ (siehe Anlage).

Die Katharina-Zell-Stiftung, die 2007 durch den Beschluss der Jahreshauptversammlung des Verbands Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V. errichtet wurde, lobte zu ihrem 10-jährigen Jubiläum einen Lied-Wettbewerb aus. Ausgewählt wurde ein Lied in der Komposition von Michael Heigenhuber und dem Text von Fabian Vogt. Es setzt unseren Verbandsspruch, der im 2. Brief an Timotheus im ersten Kapitel Vers 7 steht, auf sehr schöne Weise um.

In diesem Jahr wurde eine weitere Liedversion mit Stephan Hess, Gesang, und Karen Schmitt an der Orgel eingespielt. Über unsere Homepage können die Chorversion und die neue Version angehört werden:

[Landesverband | Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e. V.](#)

### Die Postkartenserie

In Verbindung mit dem Verbandslied bringen wir eine neue Postkartenserie heraus. Sechs schöne Bildmotive nehmen Bezug auf das Lied und auf der Rückseite der zweiseitigen Faltkarte findet sich je eine Strophe oder der Refrain.

Das Karten-Set wird für Mitglieder zum Sonderpreis von 3,00 € angeboten, der reguläre Preis beträgt 5,00 €. Wir hoffen, dass Sie von den Karten ebenso begeistert sind wie wir und Sie Lust bekommen, Grußkarten verschicken oder verschenken zu wollen: Zum Beispiel an die Frauen Ihrer Frauengruppe, Ihre beste Freundin, an Ihre Familie, an einen aus den Augen verlorenen, alten Freund oder einfach an Menschen, die gerade ein gutes Wort gut gebrauchen können.





### Die Aktion

Wir empfehlen Ihnen die Karten aber nicht nur für den persönlichen Gebrauch, sondern wir wollen Sie und die Frauen in Ihren Frauengruppen anregen, eigene Erfahrungen und Geschichten, Gedanken und Meditationen zum Verbandsspruch 2.Tim. 1, 7 aufzuschreiben.

Wir wünschen uns, dass die Karten damit auch als Mittel für die Arbeit mit Ihren Frauengruppen oder als Geschenk zum Durchhalten und um in Verbindung zu bleiben, verwendet werden.

An unserer Aktion kann auf unterschiedliche Art und Weise teilgenommen werden:

- Sie selbst beteiligen sich.
- Sie nutzen den Aufruf für eine Gemeinschaftsaktion in Ihrer Frauengruppe. Siehe Anregungen für die Gruppenarbeit.
- Aber wenn jetzt für Sie nicht der richtige Zeitpunkt für einen Austausch in der Gruppe ist, können Sie unsere Aufforderung zur Beschäftigung mit dem Verbandsspruch an jedes Gruppenmitglied geben und jede Frau kann nach eigener Lust und Einschätzung ihren Text individuell an den Verband einsenden.
- Sie geben den Aufruf weiter an Freundinnen.

Wir möchten die eingesandten Texte auf der Homepage veröffentlichen und viele Menschen daran teilhaben lassen. Gegebenenfalls werden wir im Nachgang ein Geschenk-Heft erstellen.

### Aufgabenstellung für die Beschäftigung mit dem Verbandslied

Der Liedtext gründet sich auf Vers 7 im 2. Timotheusbrief, Kapitel 1: Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit. Aus den Strophen des Verbandsliedes haben wir sechs Worte herausgestellt:

- Kraft für Morgen
- Liebe und Besonnenheit
- Leben wagen
- Zuversicht
- Aufstehen gegen Lieblosigkeit
- Ich bin da. Fürchtet Euch nicht.

Zur Anregung geben wir Fragen mit auf den Weg:

- Wo haben Sie **Liebe und Besonnenheit** erfahren?
- Wo hat Ihnen **besonnenes Handeln** genutzt, sie vorangebracht, Ihnen gutgetan?
- Welche Erfahrungen verbinden Sie mit den Worten **Leben wagen**?
- Was heißt für Sie **Zuversicht**, in welchen Situationen hat Sie Ihre Zuversicht besonders getragen?
- Welche Geschichten von dem, was Sie aufrechterhält, wo Sie bereichernde Begegnungen hatten, haben Sie erlebt?
- Wie füllen Sie die Worte **Aufstehen gegen Lieblosigkeit**?
- Was möchten Sie anderen, jüngeren Menschen mitgeben, wenn Sie dem Satz: **Ich bin da. Fürchtet Euch nicht.** nachspüren?
- Welche meditativen Gedanken oder Gedankensplitter bringen Sie mit den Worten des Liedes in Verbindung?
- Was interpretieren Sie ganz anders?

Erzählen Sie uns von Ihren Geschichten und Überlegungen in Zusammenhang mit der Aussage des Bibelverses. Lassen Sie uns teilhaben an Ihren Gedanken, an Ihren Geschichten von heute oder aus Ihrer Vergangenheit. Wir glauben, dass Sie besonders im letzten Jahr viele Geschichten, viele Überlegungen und Gefühle gelebt und erfahren haben, die mitteilenswert sind und andere Menschen anregen, ermutigen und trösten.

**Daher rufen wir Sie auf – Machen Sie mit!**

Schreiben Sie und schicken Sie uns Ihre Texte. Bitte bleiben Sie bei maximal einer DIN A4 Seite, ca. 3500 Zeichen mit Leerzeichen. Fügen Sie dem Schreiben Ihre Erlaubnis zur Veröffentlichung mit Datum und Unterschrift bei.

### **Anregungen für die Gruppenarbeit**

Zusammen mit dem nachfolgenden spirituellen Impuls, einer Schreibvorlage und einer Postkarte als Geschenk fordern Sie die Frauen schon zu Hause auf, solche Geschichten aufzuschreiben.

Karten können Sie bestellen oder auch eine Schreibvorlage von der Homepage herunterladen und sich diese dann kopieren.

Unseren Aufruf können Sie so in Ihrer Gruppe bearbeiten lassen und die entstandenen Texte als Gesprächsgrundlage nutzen. Wenn Sie keine Gruppentreffen machen werden, können Sie die eingesammelten Texte kopieren und der nächsten Gruppenpost beilegen. Bitten Sie die Frauen, sich eventuell im Telefongespräch dazu auszutauschen. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns mit der Erlaubnis der Schreiberinnen Texte aus Ihren Gruppen schicken.

### **Als Teil eines Gruppentreffens**

Wenn Sie sich bei gutem Wetter wieder einmal draußen als Gruppe treffen, gestalten Sie sich eine schöne Mitte und umrahmen Sie Ihr Zusammensein mit dem Singen und Hören des Lieds „Der Geist der Liebe und Besonnenheit“.

Hier lesen Sie, was Sie mit den Karten und Geschichten noch alles machen können:

- Jede liest ihren Text den anderen vor.
- Die in einer großen Schale gesammelten Karten/Schreibvorlagen werden nacheinander herausgezogen und dann allen vorgelesen.
- Gehen Sie zu zweit ins Gespräch, so können Sie sehr intensiv und vertraulich miteinander reden.
- Hängen Sie alle Ihre Geschichten oder Karten an eine Wäscheleine und spazieren Sie zum Lesen daran vorbei. Vielleicht möchten Sie diese als Anregung für die Gemeinde hängenlassen und andere zum Ergänzen auffordern.
- Legen Sie oder hängen Sie immer auch die Strophen des Verbandsliedes dazu.

### **Den Abschluss des Treffens kann ein Tanz zum Verbandslied bilden:**

So geht er:

Alle stehen im Kreis, Hände angefasst.

Refrain singen	auf der Kreisbahn nach rechts gehen.
Erste Strophe singen	am Platz stehen und der eigenen Haltung nachspüren, Hände als Schale vor dem Bauch.
Refrain singen	auf der Kreisbahn nach rechts gehen.
Zweite Strophe singen	am Platz stehen, Hände sind zu Fäusten geballt und auf Schulterhöhe angehoben.
Refrain singen	auf der Kreisbahn nach rechts gehen.
Dritte Strophe singen	am Platz stehen, beide Hände auf's Herz legen.
Refrain singen	an den Händen gefasst am Platz stehen bleiben. Suchen Sie den Blickkontakt zueinander und nicken Sie sich zu.

### **Und das geht auch noch:**

- Nehmen Sie die Postkarte und machen Sie zur Aussage der Bibelstelle Interviews in Ihrer näheren Bekanntschaft.
- Sammeln Sie so Ihre Geschichten und die aus Ihrer Umgebung und schicken Sie diese an den Landesverband. Teilen Sie so mit vielen anderen Frauen Ihre Erfahrungen und Ideen, wenn die Texte auf der Homepage eingestellt werden.



## **„Gott gibt uns nicht den Geist der Sorgen“ - Spiritueller Impuls**

Für sich allein, zum Vorlesen für zwei oder mehr Frauen, zum Erfahren und Besprechen in einer Gruppe.  
Anweisungen für die Gruppenleitung sind kursiv gesetzt.

**Was Sie brauchen:** Weinglas und Teelöffel, Papier und Schreibzeug, Postkarte oder Kopiervorlage, Liedtext, Laptop mit Netzzugang.

### **Ankommen und Einstimmen**

*Sie haben sich einen guten Platz im Freien oder zu Hause gesucht und sich in eine bequeme Position gestellt.  
(Falls Ihnen das Stehen schwerfällt, übertragen Sie alle Anweisungen auf's Sitzen.)*

Seien Sie eingeladen stille zu werden.

*Schlagen Sie ein Weinglas an, eine Klangschale oder Triangel.*

Verfolgen Sie den Ton. Lauschen Sie, bis er vollkommen verklungen ist.

*Jetzt tun Sie es noch einmal. Lassen Sie den Ton vollkommen ausklingen.*

Hören Sie nun die Stille.

Lassen Sie sich Zeit und spüren Sie den Worten nach, die Sie jetzt lesen oder hören:

Ich nehme mich wahr, ich spüre meinen Körper – meinen Körper in seiner Gesamtheit.

Ich spüre meine Verwurzelung im Boden, ich spüre mein Aufgerichtet sein im Stand.

Ich achte auf meinen Atem. Folge seinem Ein und Aus. Atme aus meiner Mitte. *(Zeit lassen)*

Lebensatem - uns allen von Gott geschenkt. Danke Gott.

### **Gebet**

Du Gott, bist meine Mitte.

Du bist bei mir.

Du bringst mich mit Menschen zusammen und schaffst unsere Gemeinschaft immer wieder neu.

Es ist gut, bei dir zu verweilen.

Es ist gut, mir selbst und einander zu begegnen.

Öffne mich, stärke mich, erfülle mich mit deinem Geist. Amen

### **Impuls**

Ausgangspunkt für das Nachdenken soll der Verbandsspruch der Ev. Frauen in Hessen und Nassau e.V. sein.

„Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.“

Die Bibelstelle, in deren Kontext der Verbandsspruch steht, ist der 2. Brief an Timotheus 1. Kapitel die Verse 5-7.

<sup>5</sup> Denn ich erinnere mich an den ungeheuchelten Glauben in dir, der zuvor schon gewohnt hat in deiner Großmutter Lois und in deiner Mutter Eunike; ich bin aber gewiss, auch in dir.

<sup>6</sup> Aus diesem Grund erinnere ich dich daran, dass du erweckest die Gabe Gottes, die in dir ist durch die Auflegung meiner Hände. <sup>7</sup> Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit. Lutherbibel 2017

### **Einige Informationen zur Einordnung des Textes**

In den Briefen an Timotheus wird Paulus als Absender genannt. Man geht aber heute davon aus, dass sowohl Paulus als auch Timotheus fiktive Personen waren. Scheinbar geht es um Konflikte zwischen verschiedenen Gruppierungen innerhalb der christlichen Gemeinden der 2. und 3. Generation über das richtige Verständnis der Verkündigung des Apostel Paulus. Der Verfasser will seine Sicht durchsetzen und nutzt daher die Autorität des „Paulus“ und schreibt in seinem Namen. Der unbekannte Verfasser schrieb in der Zeit von 90-150 nach Christus. Timotheus erscheint als eine dem Paulus am Herzen liegende Person, ein Freund, ein treuer Mitarbeiter.

Er ist Leiter der Gemeinde in Ephesus und wird, wie die Leitungen in anderen Gemeinden auch, konfrontiert mit unterschiedlichen Streitpunkten zur Stellung von Sklaven und Freien, über die Rolle der Frauen und Männer, um hierarchische Ordnung versus Geschwisterlichkeit in den Gemeinden.

Timotheus war zu diesem Zeitpunkt entmutigt und ängstlich und der Brief des Paulus war eine Aufgabenbeschreibung und ein Vermächtnis an einen Vertrauten und zugleich eine ermutigende unterstützende Rede gegen die Furcht.

In diesem 2. Brief an Timotheus geht es persönlich zu. Er verweist auf viele Namen und familiäre Notizen. Großmutter und Mutter, die sich schon früh der christlichen Gemeinde angeschlossen hatten, werden mit Namen genannt. Beide Frauen haben ihn im christlichen Glauben erzogen, er steht in ihrer Reihe und tritt das christliche Erbe an. Timotheus soll die Glaubensüberlieferung des Paulus weitertragen und an zuverlässige Menschen weitergeben. Timotheus muss sich fragen lassen, aus welcher Geistkraft heraus er lebt. In welcher Tradition er steht. Kraft, Liebe und Besonnenheit werden als die Kennzeichen eines christlichen Lebens benannt. Es geht darum, im aufrichtigen Glauben zu leben, auf die Liebe Gottes zu vertrauen, auf das, was du Gutes erfahren hast, denn Gott hat uns einen Geist gegeben, der Mut zum Leben macht und mit der Gewissheit, dass Christus an der Seite der Menschen steht und sie sich so geschützt und stark fühlen dürfen.

**Lied hören: Audiodatei:** [Landesverband | Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e. V.](#)

### **Impuls**

Wir wollen uns nun dem Lied zuwenden. Lesen Sie den Refrain und die erste Strophe.

### **Refrain**

Gott gibt uns nicht den Geist der Sorgen,  
sondern der Liebe und Besonnenheit.  
Gott schenkt uns heute Kraft für Morgen,  
das Leben zu wagen, zur Zukunft befreit.

### **Erste Strophe**

Da, wo es Mut braucht, um fröhlich zu sein, zu hoffen und manchmal auch um zu verzeih'n,  
trägt die Verheißung, weil Gott zu uns spricht: „Ich bin da. Fürchtet euch nicht.“

### **Impuls**

Da, wo es Mut braucht.... Ja, wo brauchte es bei Ihnen im Leben Mut?  
Gibt es in Ihrem Blick zurück Ereignisse, die Ihnen einfallen? Haben Sie aus Auseinandersetzungen, aus intensiven Beschäftigungen, Diskussionen Mut geschöpft?  
Konnte Ihre Rückbindung zu Gott Dinge in Ihrem Leben verändern? Haben Vertrauen und Mut manches in andere Wege gelenkt?  
Geben Sie sich Zeit, einige Stichworte aufzuschreiben.

### **Zweite Strophe**

Da, wo man spürt: Es ist längst höchste Zeit, aufzusteh'n gegen die Lieblosigkeit,  
füllt dies Versprechen uns mit Zuversicht: „Ich bin da. Fürchtet euch nicht.“

### **Impuls**

Wahrscheinlich haben Sie wie jede andere Frau an Punkten gestanden, die sie spüren ließen, es ist höchste Zeit zu handeln, im Privaten oder im Gesellschaftlichen, im Großen, wie im Kleinen. Nicht immer hat man seine Vorhaben umgesetzt. Aber bestimmt hat Ihnen die Zuversicht, nicht alleine zu sein, den Anschlag zum Handeln und die Kraft für den Wandel gegeben.

**Lied hören und Zeit lassen:** Hören Sie noch einmal das Lied und lassen Sie dabei Ihre Gedanken schweifen. Notieren Sie sich Begebenheiten und Empfindungen, die in der zweiten Strophe angesprochen sind.



### **Dritte Strophe**

Da, wo uns so oft der Zweifel beschleicht: „Ob meine Sehnsucht, mein Können wohl reicht?“  
Ist es das Wort, das die Zweifel durchbricht: „Ich bin da. Fürchtet euch nicht.“

### **Impuls**

Im Alltag treten immer wieder Zweifel auf, das gehört zum Leben. Mal kommen sie als Bremsen, mal als Möglichkeit, einen anderen Standpunkt einzunehmen und alles zu überdenken, mal als Stoppschild oder Hilfestellung. Da tut es uns gut, uns an Gottes Wort zu erinnern, Verbindung aufzunehmen und zu hören: „Ich bin da. Fürchtet euch nicht.“

### **Refrain**

Gott gibt uns nicht den Geist der Sorgen,  
sondern der Liebe und Besonnenheit.  
Gott schenkt uns heute Kraft für Morgen,  
das Leben zu wagen, zur Zukunft befreit.

**Wenn Sie mögen, hören Sie sich das Lied nun noch einmal an.**

### **Gebet /Segen**

Du Gott stützt mich, denn deine Kraft trägt mich.  
Du Gott stärkst mich, an jedem Tag spüre ich dieses Geschenk.  
Du Gott gibst mir Mut, das bewegt und öffnet mich.  
Für deine Liebe und die Fülle, die Du mir schenkst, danke ich.  
Amen.

Ulrike Lang, Referentin Frauenarbeit, Ev. Frauen in Hessen und Nassau e.V.