



Landeskirchliche Gemeinschaft

Tiddische



Auszeit und Erholung

Juli bis September 2025

Andacht



Wäre es nicht toll, wenn man Sätze lesen könnte wie:

„Und Jesus zog sich für eine Woche ans Meer zurück, um dort mal richtig auszuspannen.“? Nichts dergleichen.

Wir lesen nichts darüber, weil völlig klar war, dass jeder Mensch, geschaffen nach dem Ebenbild Gottes, der auch am siebenten Tag von seiner Arbeit ausruhte, selbstverständlich Zeit für Ruhe braucht. Nun glaube ich persönlich nicht, dass Jesus seine Erholung und Entspannung an der Küste Israels am Strand bei 25 Grad im Schatten unter Palmen gefunden hat.

Bei Jesus beobachten wir etwas sehr Interessantes. Regelmäßig wird berichtet, dass Jesus plötzlich verschwunden war, um auf den nächstbesten Berg zu steigen, um sich in der Abgeschiedenheit in die Gegenwart seines himmlischen Vaters zu begeben. Nur er und Gott. Herrlich!

Ich glaube, in diesen Stunden oder Tagen hat Jesus die Kraft bekommen, die er für seine Aufgaben brauchte.

Nun lesen wir auch, dass die Leute ständig etwas von ihm wollten. Er hatte also sehr gute Gründe, seine Auszeit mit Gott zu verschieben, aber er hat sich einfach aus der Situation herausgezogen, weil er wusste, die Zeit mit Gott ist die Voraussetzung dafür, dass er seinen Dienst hier auf der Erde überhaupt leisten konnte.

Wie ist das bei Dir? Brauchen wir nicht auch Kraft, um die Tagesaufgaben gut zu erledigen? Das alte Sprichwort sagt völlig zu Recht, in der Ruhe liegt die Kraft. Lieber Leser, liebe Leserin, komm zur Ruhe, vielleicht am Morgen, oder am Sonntag, wie es Dir passt. Und dann erledige Deine Aufgaben mit neuer Kraft.

Bibelstellen zur Vertiefung:

1. Mose 2:2f., Jesaja 40:27-31, Lukas 5:16, Lukas 6:12, Matthäus 14:23, Markus 1:35

Andreas Neve

First



Die neue US-Regierung hat entschieden: America first. Das neue Jahr beginnt, der neu gefasste Vorsatz hat Priorität. Nach der Untersuchung ist der Rat des Arztes Programm: Keine Kippe mehr oder die Lunge stellt ihren Dienst ein...

Als ich endlich mit 33 Jahren Hochzeit feiern durfte, war mir nur bedingt klar, was das bedeutet: Swetlana, meine Frau, first.

Heiraten ist das Eine, Prioritäten setzen das Andere: So waren wir auf der Suche nach Gleichgewicht, wo ER abends schnell in den Schlaf fällt und morgens gerne zeitig aufsteht, während SIE einer gegenteiligen DNA folgt.

Der Wunsch, mindestens täglich eine 4-Augen-Kommunikationsplattform zu betreten, war da, tat sich aber

schwer mit der Umsetzung.
Es gab Tränen.

Eher zufällig lernte Swetlana bei einem längeren Besuch eine Missionarin kennen, die sie einlud, morgens in aller Frühe Zeit mit ihr zu verbringen. Das hat ihr so gut gefallen

(20 Jahre ist es her), dass die Begeisterung über die neue Erfahrung sogar die Morgen-DNA verändert hat und bis in unsere Wohnung importiert wurde.

Jetzt stehen wir täglich um 4.45 Uhr auf und haben bis zur Stallzeit um 5.30 Uhr Zeit zu zweit: Fortlaufend fünf Seiten eines Buches lesen, einen Bibeltext und eine Auslegung dazu, Erfahrungsberichte, Beten für die Welt und unsere Kinder oder Reden über uns – und immer dabei: zwei mit Cappuccino gefüllte Tassen und eine brennende Kerze.

Eine Alltagsgeschichte, nicht sichtbar für die Welt, klein und leise, aber unheimlich nachhaltig für zwei Menschen.

Jens Röhl

Einfach mal raus !!!



Von meinem Arbeitgeber gab es ein tolles Angebot. Für drei Monate freigestellt zu werden und 75% des Lohnes für ein Jahr weiter zu erhalten.

Am Anfang war es nur eine Idee, eine Sehnsucht nach 3 Monaten Sende-pause! Einfach mal die Stoptaste drücken und alle Verpflichtungen hinter uns zu lassen und Zeit wieder für einander zu haben.

Am 01.09.2022 wurde dieser Wunsch tatsächlich wahr. Wir beschlossen mit dem E-Auto die iberische Halbinsel zu umrunden. Immer an der Küste lang mit kleinen Ausnahmen und ohne große Planung. Eine Fahrt ins Blaue!

Die Reise begann nach einem kurzen Stopp in der Normandie an der Nordküste von Spanien in Zarautz, nahe San Sebastian. Hier verbrachten wir die erste Woche in einer Ferienwohnung nahe am Meer.

Weiter ging unsere Reise nach Bilbao, Comillas, bis wir schließlich die Küste von Portugal erreichten. Hier schauten wir uns den bekannten Pilgerort Santiago de Compostela an.



Wir durften erleben, wie viele glückliche Pilger nach einer anstrengenden Wanderung ihr Ziel erreichten. Unsere Reise ging weiter nach Porto mit Abstecher ins Durotal, einer schönen

Weingegend, und Lissabon bis in die Algarve nach Lagos mit den tollen Klippen und Buchten.

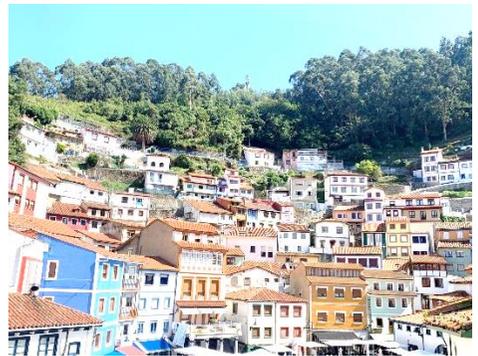


In Tarifa treffen der Atlantik und das Mittelmeer aufeinander und das Meer wurde unser neuer Begleiter bis an die Südküste von Frankreich. In Malaga gab es ein Treffen mit unseren Kindern und wir verbrachten eine schöne Woche miteinander.



Wir fahren weiter nach Almeria und schauten uns die Gewächshäuser an, wo unser Gemüse und Obst angebaut werden. Wir waren erschrocken, wie viel Plastikmüll durch die Gegend flog. In Cannes endete unsere Reise am Meer und wir traten schweren Herzens unsere Heimreise an.

Ende November nach fast 11.000 km waren wir wieder zu Hause. Wir sind sehr dankbar für alles, was wir erleben und sehen durften.



Es war eine Reise mit Höhen und Tiefen: Lernen Vertrautes und Sicherheiten los zu lassen und vertrauen, dass Gott uns führt und bewahrt.

Manuela und Andreas Arzt

Regelmäßige Veranstaltungen und Termine

Aktuelle Informationen auf www.tiddische.church.

Montag	19:00 Uhr	Telefon-Gebetskreis (weitere Informationen unter www.tiddische.church)
Dienstag	20:00 Uhr	Chorprobe
Mittwoch	19:00 Uhr	Männerkreis (jeden 1. Mittwoch im Monat)
	20:00 Uhr	14-täglicher Hauskreis (Christian Ortmüller: 0160/97924471)
Donnerstag	09:30 Uhr	Bibelstunde
	18:00 Uhr	Jugendkreis (ab 10. Klasse – einmal im Monat nach Absprache donnerstags oder freitags)
Freitag	19 Uhr	Gebetsabend (weitere Informationen unter www.tiddische.church)
	20 Uhr	Israel-Gebet
Samstag	10:00 Uhr	Kindergottesdienst (jeden 3. Samstag im Monat) Junge-Erwachsene-Hauskreis (einmal im Monat, nach Absprache)

**Sommerpause: 06. Juli
bis 10. August**

Sommersalat mit Melone und Avocado

Zutaten

½ Romana Salatherzen
1 rote Zwiebel
½ - ¾ Salatgurke
150 g Feta
½ Bund Radieschen
½ Miniwassermelone
1 Avocado
ein paar Blätter frische Minze



Zubereitung

Die Zutaten in mundgerechte Stücke schneiden
und in einer größeren Schüssel vermischen.

Aus hellem Balsamicoessig, Sonnenblumenöl, Pfeffer, Salz und etwas
Zucker ein Dressing zubereiten und über den Salat geben.

Diese Menge füllt eine große, blaue Tuppereschüssel und reicht für eine lustige
Grillgesellschaft bis zu 10 Personen (wenn es noch andere Salate gibt ☺).

Heidi Hartmann

August

Sommerpause: 06. Juli bis 10. August

17.08.	10:30 Uhr	Fokus-Gottesdienst mit Essen
24.08.	10:30 Uhr	Gottesdienst mit Missionsbericht Predigt: Andreas Ulmer
31.08.	19:00 Uhr	Coffee & Church-Gottesdienst



September

07.09.	9:30 Uhr	ErLebt mit Frühstück Redner: Ralf Becker
12.09.	19:00 Uhr	Danke-Abend mit Grillen
14.09.	10:30 Uhr	Gottesdienst Predigt: Alisa Weichsler
21.09.	10:30 Uhr	Gottesdienst mit Abendmahl Predigt: Hartmut Fley
28.09.	14:30 Uhr	Erntedank-Gottesdienst mit Kaffeetrinken Predigt: Andreas Ulmer



Geburtstage der Mitglieder

Juli

Hartmann, Disa 18.07.

August

Wahl, Susanne 03.08.

Hanusa, Bianca 11.08.

September

Richter, Dörthe 15.09.

Blume, Brigitte 30.09.

*Wer dem HERRN die Treue hält, steht unter seinem
besonderen Schutz.*

Er hört mich, wenn ich zu ihm rufe.

Psalm 4,4

Mein Lieblingsbibelvers - 1. Petrus 5:6-7



„Demütigt euch nun unter die mächtige Hand Gottes, damit er euch erhöhe zur rechten Zeit, indem ihr alle eure Sorge auf ihn werft! Denn er sorgt für euch.“

Ich möchte bei dem Text auf einzelne Worte eingehen.

Demut hat für mich einen Beigeschmack. Vor meinem inneren Auge sehe ich eine Person ganz in grau gekleidet, mit einem Lächeln ohne die Zähne zu zeigen.

Die mächtige Hand Gottes: Kraft, Power, Gerechtigkeit, Schutz, Überlegenheit.

Etwas sollte vorher passieren, DAMIT etwas anderes daraus folgen kann. Ich demütige mich, damit ich erhöht werde.

Erhöht: Eingesetzt, bzw. mindestens erinnert an meine Identität als Königskind. Raus aus dem Dreck, den Kuhlen und Löchern. Vielleicht auch gerettet vor Menschen, Umständen und Situationen.

Rechte Zeit: genau die richtige Zeit. Nicht meine Zeit. Manchmal absolut

nach meiner Zeit. Für mein Empfinden manchmal sogar kurz vor knapp.

INDEM: Beantwortet die Frage nach dem „wie“. Ich demütige mich. Ja aber wie denn? Muss ich jetzt auch so grau-lächeln-nickend durch die Welt laufen?

Nö: Ich demütige mich, INDEM ich alle meine Sorgen auf ihn, JESUS, werfe. Alle Sorgen? Jep! Sorgen – vorm Einschlafen, zu viel Persönliches geteilt zu haben. Sorgen, meinen geliebten Menschen zu früh zu verliehen, dass mein Bruder sein Leben nicht sortiert kriegt.

Ich werfe sie auf Jesus. Und das ist gleichzeitig Demut, denn ich erkenne an, dass ich das alles nicht in der Hand habe. Sondern Gott. Das ist Demut.

Er sorgt für uns: Was für ein liebevoller himmlischer Papa. Er sorgt sich um unsere Anliegen. Ich gehe ihm damit nicht auf den Senkel. Er sorgt sich um mich und dich.

Neben der starken Aussage ist dieser Vers auch deshalb von Bedeutung für mich, weil er die erste SMS an meinen heutigen Ehemann war. *Helena*

Auszeit in Down Under



Ich wollte unbedingt einmal nach Australien. Mein Mann war eher ? und war am Ende begeistert, von der Natur und von den Menschen dort.

Wir hatten keine feste Reiseroute und haben vor allem nach dem Wetter entschieden, wo wir lang-gefahren sind. Wir starteten in Brisbane, der lebendigen Hauptstadt Queensland. Die Leute sind sehr offen und feiern gern. „Arbeite hart und feiere härter“. Man ist sofort mittendrin.



Mit unserem Camper ging es nach Sydney entlang der Ostküste, mit tollen Ausblicken auf das Meer. Von dort aus ging es in die Blue Mountains, wo ein blauer Eucalyptus-Schimmer über den bewaldeten Felsformationen liegt. Die Wanderungen hier waren beeindruckend.



Weiter ging es nach Canberra, der Hauptstadt Australiens, mit ihren modernen Gebäuden und schönen Parks. Danach fuhren wir durch die Berge, abseits der Hauptrouten, nach Melbourne, einer lebendigen Stadt voller Kultur, Kunst und großartiger Cafés. Cafés gibt es in Australien überall, sogar aus dem Kofferraum raus wird Kaffee verkauft. Danach ging es mit der Fähre nach Tasmanien, für uns ein weiteres Highlight, wo die Natur noch unberührt ist. Die Landschaft dort ist einfach atemberaubend, mit Wäldern, Bergen und wilden Tieren. Wir campen direkt am Meer und

kamen immer wieder mit freundlichen Australiern ins Gespräch.

In Auffangstationen, wo angefahrene Tiere gepflegt werden, haben wir Kängurus, Wombats und den Tasmanischen Teufel streicheln dürfen.



Auf dem Rückweg entlang der Great Ocean Road bewunderten wir die berühmten Felsformationen, die Zwölf Apostel. Es ging weiter nach Adelaide, bekannt für seine Weinregionen; die Australier lieben Wein. Das war eine perfekte Abschlussstation, um die köstlichen Weine zu probieren und die entspannte Atmosphäre zu genießen.

Für uns überraschend und sehr besonders waren die Menschen in Australien.

Die Australier sind sehr sehr entspannt und freundlich, Sie nehmen

das Leben oft gelassen und haben eine lockere Einstellung, was die Atmosphäre in Australien so angenehm macht. Ob in den Städten oder auf dem Land – die Menschen sind offen, herzlich und immer bereit, ein freundliches Gespräch zu führen.

Eine weitere Besonderheit war die Sauberkeit in Australien; überall gibt es öffentliche Toiletten, umsonst, und selbst irgendwo in der Wildnis extrem sauber. Motto: Hinterlasse es besser, als du es vorgefunden hast. Und zu guter Letzt gab es überall Barbeque-Areas mit Gasgrill für jeden zugänglich, umsonst und auch alle sehr sehr sauber. In diesem Land ist allesexcellent, awesome, amazing and absolutly brilliant. ...



Für uns war es ein tolles Land mit lockeren und vor allem toleranten Menschen. **Eine ganz besondere Auszeit in einem Camper.**

No Worries...

Steffi Vogel

Strategien zur Erholung

Wer kennt es nicht, nach einem langen, stressigen Tag erst mal aufs Sofa und vielleicht bei einem netten Film entspannen.



Oder sich bei einem Spaziergang eine kurze Auszeit nehmen. Aber wer dauerhaftem Stress ausgesetzt ist, dem reicht das nicht!

Sport hilft, aber man kann auch Entspannungsmethoden erlernen. Auf der Internetseite der AOK sind zum Beispiel 7 Entspannungstechniken aufgelistet und erklärt.



Diese sind Yoga, Thai Chi, Qigong, progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Meditation & Achtsamkeit und Atemtherapie.

Um diese Techniken zu erlernen, gibt es Kurse, die zum Beispiel von Vereinen oder der Krankenkasse angeboten werden. Der Vorteil dieser Methoden liegt sicherlich darin, diese jederzeit allein und zu Hause durchführen zu können.



Außerdem helfen sie nach Information der AOK langfristig besser mit dem Stress umzugehen. Leider kann man seine Yogamatte aber nicht überall ausrollen.

Hilfreich kann möglicherweise ein Anti-Stress Ring sein, der häufig Kugeln oder Bänder enthält.

Bewegt man diese, soll das ablenken und damit den Stresslevel senken.

Weiterhin findet man im Internet Tipps wie aktiv die Schultern fallen lassen oder Lächeln. Lachen soll nach „arbeitspsychologie-meier.de“ die Stresshormone reduzieren, Glückshormone ausschütten und die Anspannung abfallen lassen.



Man kann einen Knautschball drücken, sich kaltes Wasser über die Unterarme laufen lassen, in Ruhe ein heißes Getränk trinken usw.

Vorschläge gibt es viele, man muss „nur“ herausfinden, was einem persönlich hilft.

Pflegt man Angehörige, gibt es die Verhinderungspflege, damit der Pflegende eine Pause machen kann und Zeit für sich hat.

Ist kein Ende einer belasteten Situation in Sicht, kann das auf Dauer krank machen. Das beginnt dann vielleicht mit Kopfschmerzen oder vermehrten Infektionen.

Manchmal erkennt man selber nicht, dass man sich in so einer Situation befindet. Deshalb ist es wichtig, auch auf Angehörige, Freunde oder auch Nachbarn zu achten.

Auch in der Bibel steht in Sprüche 17.22: *Ein fröhliches Herz ist die beste Medizin, ein verzweifelter Geist aber schwächt die Kraft eines Menschen.* (Begegnung fürs Leben)

Kerstin Lehn

Das Projekt „Bauwagen“ – oder was machen.....junge Männer nach der Schule, nach der Ausbildung oder nach Feierabend...?

Es war einmal ein alter, heruntergekommener Bauwagen, den sein Besitzer unbedingt loswerden wollte. Gehört, überlegt, Idee entstanden: „Wir bauen eine mobile Sauna!“ - so wurde das alte Stück zum neuen Projekt von Joschi, Levi, Korny, Louis und Hannes.



Es begann am 07. April 2025 mit der Abholung

Schon am ersten Abend wurde das gute Stück „entkernt“, die Reste entsorgt und schon wenige Tage später erstrahlte das Chassis gesandstrahlt und verzinkt.



Fast täglich wurde weiter gearbeitet und schnell nahm das Projekt Form an.



Oft wurde bis spät in die Nacht gewerkelt...
...so dass viel geschafft wurde.



Innen ganz chic und mit allen ausgestattet,
was benötigt wird!

Am 26. Mai nach vielen Arbeitseinsätzen
war es endlich soweit: „Ansaunen“
an der Kieskuhle!



Zitate zum Thema

Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran
als eine Pause. – Elizabeth Barrett Browning

Der größte Feind der Qualität
ist die Eile. – Henry Ford

Erholung ist die Würze
der Arbeit. – Plutarch

Die Zeit vergeht nicht schneller als früher, aber
wir laufen eiliger an ihr vorbei. – George Orwell

Gebt den Leuten mehr Schlaf
und sie werden wacher sein,
wenn sie wach sind. – Kurt Tucholsky

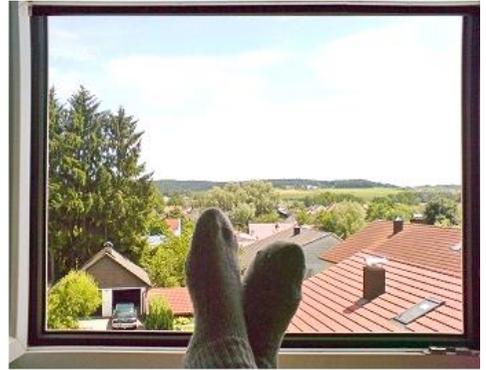
Die modernen Menschen werden nicht
mit der Peitsche, sondern mit Terminen
geschlagen. – Telly Savalos

Der ist kein freier Mensch, der sich nicht
auch einmal dem Nichtstun hingeben
kann. – Marcus Tillius Cicero

Willkommen Zuhause

Feierabend! Die Vorfreude steigt.
Endlich nach Hause kommen.
Endlich daheim sein. Der Ort der
Geborgenheit wartet.

Hier kann ich meine Schuhe ausziehen
und die Füße hochlegen.
Das klingt doch verlockend, oder?



**Was bedeutet für dich „Zuhause“?
Zuhause, ein Ort der Bedingungslosigkeit?!**

Hier habe ich bedingungslosen Zutritt und weiß,
dass offene Türen mich erwarten.

Hier werde ich bedingungslos geliebt, ohne darum werben zu müssen.

Hier werde ich bedingungslos versorgt, ohne in Vorleistung treten zu müssen.

Hier finde ich Versöhnung, selbst wenn es Unstimmigkeiten gibt.

Hier finde ich Schutz, Sicherheit und Geborgenheit,
weil hier mein Zuhause ist.

Wer von uns erlebt schon diesen Idealzustand?

Die Sehnsucht nach einer geschützten Umgebung steckt in fast jedem von uns.
Dies ist auch der Wunsch unserer Gemeinde.

Wie Zuhause gelingen kann, hat uns Jesus vorgelebt.
Wir wollen seinem Vorbild folgen.

Wir wissen, dass uns dies nur bruchstückhaft gelingen kann.
Dennoch möchten wir für alle Menschen ein Zuhause sein,
ein Ort der heimischen Bedingungslosigkeit.

Impressum



Der Gemeindebrief der evangelischen Gemeinschaft Tiddische (Teil des Ohofer Gemeinschaftsverbandes e. V. (OGV)) erscheint vierteljährlich.

Kontakt Barwedeler Str. 10
Tel. 05366 / 474
Mail: c.ortmueller@tiddische-church.de

Redaktion: **Leitung:** Kathrin Vogel (05366 / 5458)

Druck und Layout: Heiko Lehn,
Christian Ortmüller

Team: Kerstin Lehn, Manuela Arzt,
Claudia Springer, Heidi Hartmann

Bankverbindung: Christliche Gemeinschaft Tiddische
IBAN: DE80 2695 1311 0161 1028 43
BIC: NOLADE21GFW
Sparkasse Gifhorn-Wolfsburg

Homepage: <http://tiddische.church>