



Die diesjährige Fastenaktion der evangelischen Kirche „7-Wochen-Ohne“ steht unter dem Motto „Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik“.

Was gibt es Schöneres, als am Meer zu stehen und die frische Salzwasserluft einzuatmen? Den Wind in den Haaren, sich durchpusten lassen, Weite erleben, fühlen, frei sein...

Wir atmen – also sind wir! Wir tun es automatisch, wir mussten es nicht erlernen, obwohl es doch überlebenswichtig ist. Einatmen, ausatmen, jeden Tag etwa 20.000 Mal. Es ist so selbstverständlich, wie vieles in unserem Leben, z.B. Zähneputzen, duschen, frühstücken, Kaffee trinken. Oft merken wir erst in Krisenzeiten, dass auch das Atmen nicht selbstverständlich ist, nämlich dann, wenn uns die Luft wegbleibt, uns das Atmen schwerfällt, uns Panik die Kehle zuschnürt, die Luft verpestet ist. Zu diesen „Luftbildern“ fallen jedem, jeder ganz unterschiedliche Situationen bzw. Lebensabschnitte ein. Was hat ihnen geholfen, wieder bewusst zu atmen? Wodurch konnten sie wieder gleichmäßig atmen?

Ich besuche seit einigen Jahren eine Dame, die inzwischen 94 Jahre alt ist und jeden Tag einen Spaziergang durch ihre Siedlung macht. Auch ihre Wohnung lüftet sie mehrmals täglich. Sie sagt, sie braucht frische Luft in ihren Räumen und in ihrem Kopf, um wieder Klarheit zu bekommen. Sie hat viel erlebt in ihrem Leben, mehr als einmal wird ihr der Atem gestockt haben. Umso mehr bewundere ich sie für ihre Art, dem Leben zu begegnen, ihr Leben zu leben.

7-Wochen-Ohne oder 7-Wochen-Mit? Auf jeden Fall 7 Wochen anders leben, bewusster leben, neue Ideen, neue Gedanken zulassen, den Alltag unterbrechen, bewusst atmen, Stille wagen, dankbar sein und – Gott einladen. Ostern ist für die Christen das höchste Fest, der Sieg des Lebens über den Tod. Jesus stirbt für uns am Kreuz, um nach 3 Tagen aufzuerstehen und bei uns zu sein und zu bleiben in Ewigkeit.

Da machte Gott der Herr den Menschen aus Staub von der Erde und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase. Uns so ward der Mensch ein lebendiges Wesen.

Genesis 2, 7

Ich wünsche ihnen und ihren Familien einen schönen Frühling, frohe und gesegnete Ostern und immer genug frische Luft, um frei zu atmen.

Herzlichst Ihre Gemeindegewester
Julia Ducke



Blümchenkaffee

trifft



Coffee-to-go

Sa., 10.05.25, Sa., 23.08.25, Sa., 08.11.25

Ein Frühstück für alle Altersklassen, für Gemeinschaft und Miteinander. Wir fangen gemeinsam an und enden mit der Bitte um den Segen Gottes.

Jeweils von **09.30 Uhr bis 11.30 Uhr** im Gemeindehaus, Auf dem Hilf 6

Wir bitten um einen Beitrag von 5 € pro Person (wenn möglich)



Wann: Jeden **3. Dienstag** im Monat.

15.04.25	20.05.25	17.06.25	15.07.25	19.08.25	23.09.25
21.10.25	18.11.25	16.12.25			

ab 16.00 Uhr – 18.00 Uhr

Wo: Im ev. Gemeindehaus, Auf dem Hilff 6

Mit: GemeindeSchwester Julia Ducke & Maria Längert

Herzliche Einladung an alle, die trauern und sich in einem geschützten Raum begegnen möchten. Wir beginnen um 16.00 Uhr mit einem Kaffeetrinken, aber auch ein späteres dazukommen ist möglich. Das Angebot ist an keine Konfession gebunden.

Wir freuen uns auf Sie.

Weitere Informationen bei Julia Ducke. Mobil: 0162-230 99 40 oder per Mail:
julia.ducke@ev-kirche-ergste.de

Geh-Gespräche

Jeden 1. Samstag
im Monat
Von 14.00 – 15.00 Uhr

05.04.25

Treffpunkt Ehrenmal Ergste

Eine Anmeldung ist nicht
erforderlich. Die
Veranstaltung findet bei
jedem Wetter statt.
(Festes Schuhwerk und
Regenschirm)

Bei einem gemeinsamen
Spaziergang gibt es die
Möglichkeit, sich auszutauschen,
kennenzulernen, die Natur zu
genießen, Kraft und Zuversicht
zu tanken

Herzliche Einladung

Weitere Auskünfte bei
GemeindeSchwester
Julia Ducke,
Mobil: 0162-2309940





Reden über Gott und die Welt

**Immer Donnerstags
von 15.30 - 16.30 Uhr
auf der Bank am
unteren
Eingang des Friedhofs.
Wenn das Wetter es
zulässt.**

**Ich freue mich auf Sie
Ihre GemeindeSchwester
Julia Ducke**

**Tel.: 0162 - 230 99 40
[julia.ducke@ev-kirche-
ergste.de](mailto:julia.ducke@ev-kirche-
ergste.de)**





Wein-Abend

Freitag, 20.6.2025

18.30 - 20.30 Uhr

Liebe Trauernde, zugehörige Familien und
Freunde

Wir laden Sie herzlich zu einem Wein-Abend ein. Tatsächlich wird neben dem Krug Wasser und Saft auch Wein auf den Tischen stehen.

Beim Wein-Abend werden wir eine Buchlesung zu einem Thema hören und können anschließend bei Getränken und kleinen Snacks ins Gespräch kommen. Es darf also Wein getrunken, aber auch geweint werden. Ob Sie stillschweigend, zuhörend teilnehmen möchten, oder ob Sie ins Gespräch kommen möchten, Sie sind willkommen.

Neue Schritte ins Ungewisse zu wagen, erfordert in jedem Lebensalter und allen Lebensphasen Mut. Mit diesem Abend möchten wir Sie dazu einladen, diese Schritte zu tun.

Julia Dücke
GemeindeSchwester & Team

