



# Vielseitig

Leben aus der Mitte - mitten im Leben

## Sonntag Tag des Herrn?!

### Sonntag im Umbruch

Im Interview:  
Dr. Rieke Harmsen  
Helmut Frank

### 1.700 Jahre arbeits- freier Sonntag

Vom Römischen Reich  
bis heute

### Ihr perfekter Sonntag?

Die große  
Umfrage



# AUS DEM LEBEN DER GEMEINDE

Wussten Sie schon,  
dass ...

●●● sich zwei unserer Lektor:innen, Heike Köhler und Andreas Mann, seit Oktober 2020 zu Prädikant:innen ausbilden lassen?



Hierfür beschäftigen sie sich vier lange Wochenenden in einem Intensivkurs mit Grundlagen aus der Theologie, Predigtlehre, Liturgiewissenschaft u.v.m. Am 13.03.2022 beenden sie ihre Ausbildung mit einem Prüfungsgottesdienst (s. S. 10/11). Herzliche Einladung vorbeizukommen, mitzufeiern und zu unterstützen! Im Anschluss daran können die beiden als Prädikant:innen in unserer Gemeinde predigen und auch Gottesdienste mit Abendmahl gestalten.

●●● wir mal wieder einer verdienten KiTa-Mitarbeiterin zum Jubiläum gratulieren durften?

Seit zehn Jahren ist Sabrina Kaufmann in unseren Einrichtungen Hollerbusch und Arche tätig. Sie steht wie viele andere Mitarbeiter:innen für die kontinuierlich hohe Qualität unserer Arbeit. Überzeugen Sie sich davon beim Tag der offenen Tür am 12. März (10-13 Uhr)! Alle weiteren Informationen dazu finden Sie auf unserer Homepage.



●●● die Kirchengemeinde eine neue Lautsprecheranlage für Veranstaltungen im Freien hat?

Die alte Anlage war in die Jahre gekommen und musste dringend erneuert werden. Die Finanzierung hat der Förderverein der Kirchengemeinde übernommen. Ein herzliches Dankeschön hierfür!



●●● es seit Oktober nach jedem Gottesdienst in Unterschleißheim einen „Kirchenkaffee“ gibt?

Bei Kaffee, Tee und kalten Getränken kann man so je nach Wetter vor oder in der Kirche noch ein wenig zusammenstehen und sich unterhalten. Herzlichen Dank an das Team von fleißigen Helferinnen, die das ermöglichen. Sie haben Lust, auch ab und zu mitzuhelfen? Wenden Sie sich einfach an Heike Köhler (s. S. 12).

●●● unsere Vikarin Ella Albers Nachwuchs bekommen hat?

Wir freuen uns mit Ehepaar Albers über die Geburt ihrer Tochter Linda und wünschen den dreien einen segensreichen Start ins neue Familienleben! Ella Albers ist bis voraussichtlich Ende Mai 2022 in Elternzeit.



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

*Ich wünsche dir den Mut,  
hin und wieder  
entbehrlich zu sein.*

*Nicht erreichbar,  
nicht zuständig,  
nicht im Dienst.*

*Du darfst dich ausruhen,  
darfst durchatmen, entspannen  
und dich segnen lassen.*

*Von Gott selbst,  
der den Sonntag erfand  
und der dich beschenkt mit frischer Kraft.*

Dieser Sonntagswunsch von Tina Willms berührt mich immer wieder sehr. Er fasst so vieles zusammen, was mir am Sonntag wichtig ist: eine Auszeit haben und sie mir auch ohne schlechtes Gewissen gönnen; einfach mal nicht erreichbar sein – abschalten; tun und lassen, was ich möchte und was mir guttut; offen sein für Spirituelles, Gott Raum geben und spüren: Ich kann mich beschenken lassen mit seinem Segen, meine Akkus aufladen und neue Kraft schöpfen. Wie so ein Sonntag dann ganz



konkret ausschaut, kann sehr unterschiedlich sein. Sonntag, das ist eher eine Grundstimmung für mich. Da ist mein Sonntag auch manchmal montags.

Rund um den Sonntag dreht sich auch dieses Heft. Denn der Sonntag als arbeitsfreier Tag feiert dieses Jahr 1700-jähriges Jubiläum! Wir haben die Hintergründe hierzu zusammengetragen und konnten für unser Interview wahre Sonntagsexpert:innen gewinnen. Zudem werfen wir einen Blick auf den Umgang mit Ruhetagen in anderen Religionen und beleuchten den Sabbat als Insel im Mainstream genauer. Natürlich kommen auch passende Buch- und Musiktips sowie Informationen aus der Kirchengemeinde nicht zu kurz.

Eine entspannende und anregende Lektüre wünscht Ihre Pfarrerin Manuela Urbansky

# Sonntag

## THEMEN DIESER AUSGABE

### IMPRESSUM

Herausgeber: Ev.-luth. Kirchengemeinde  
Unterschleißheim, Alleestr. 57a, 85716  
Unterschleißheim

Verantwortlich:

Vi.S.d.P. Pfarrerin Manuela Urbansky

Redaktionsteam:

Achim Eckstein, Heike Köhler, Andreas Mann,  
Christiane Mann, Mirjam Pfeiffer, Dr. Ulrike  
Tangermann-Hübner, Manuela Urbansky

Fotos: Klaus Fleck, Helmut Frank,  
gemeindebrief.evangelisch.de, Dr. Rieke Harmsen,  
Benjamin Huber, Kindergarten Hollerbusch, Lena  
Nenning, pixabay, privat, Erik Simon, Gudrun  
Stronski, Gerhard Thormann, Manuela Urbansky,  
Ursula Weber, Tilo Wondollek.

Anzeigenverwaltung: Redaktionsteam

Gestaltung/Produktion:

Tilo Wondollek (www.twowings.de)

Druck: Offsetdruck Dersch  
(www.der-dersch.de)

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht  
unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Sonntag im Umbruch	4
1700 Jahre arbeitsfreier Sonntag	6
Immer wieder sonntags kommt die Erinnerung	8
EMPFEHLUNGEN & TIPPS	9
VERANSTALTUNGEN & GOTTESDIENSTE	10
NAMEN & ANSCHRIFTEN	12
BESONDERES IN DER ADVENTS- UND WEIHNACHTSZEIT	13
REGELMÄSSIGE GRUPPEN, KREISE & VERANSTALTUNGEN	14
Zeit und Ruhe für Spiritualität und Glauben	16
Der Sabbat – Insel im Mainstream	17
UMFRAGE: Wie sieht Dein/Ihr perfekter Sonntag aus?	18
Inspiration zum Thema „Sonntag“	20

# Sonntag im Umbruch

Im Gespräch mit der Chefredakteurin vom Sonntagsblatt online Dr. Rieke Harmsen und dem Chefredakteur der Printausgabe Helmut Frank.

**Warum heißt Ihre Zeitung bzw. Ihre Website Sonntagsblatt? Welches Konzept bzw. welche Überlegungen stecken hinter dieser Titelwahl?**

**Frank:** Das Sonntagsblatt blickt auf eine lange Geschichte zurück: Die erste Ausgabe wurde am 6. November 1945 ausgeliefert und war eine der ersten Zeitungen, die nach Kriegsende wieder erscheinen durften. Sonntagsblätter waren zu dieser Zeit Wochenzeitungen, die zur Lektüre am Wochenende gedacht waren und deshalb am Sonntag erschienen – deshalb der Name Sonntagsblatt – Evangelische Wochenzeitung für Bayern.

**Harmsen:** Seit 1995 gibt es die Zeitung auch online, heute steckt hinter sonntagsblatt.de eine eigene Redaktion, die täglich News, Videos, Podcasts zu Kirche, Religion, Gesellschaft und Kultur produziert. Wir bieten auch Online-Seminare zu Social Media an, verleihen Kunstausstellungen und bieten derzeit eine Eventreihe zum Thema „Die Zukunft der Kirche“. Fun Fact: Anfang der 1990er Jahre haben wir im Evangelischen Presseverband für Bayern die bundesweit erste evangelische Online-Seite programmiert. Das war sogar der Bild-Zeitung eine Schlagzeile wert. Heute wird [www.bayern-evangelisch.de](http://www.bayern-evangelisch.de) von der Landeskirche betreut.

**Für Sie als Journalist:innen ist es normal am Sonntag zu arbeiten. Wie empfinden Sie das und wie gehen Sie persönlich damit um?**

**Harmsen:** Journalistinnen und Journalisten gehören zu den Berufsgruppen mit ungewöhnlichen Arbeitszeiten. Sie schreiben spät abends über eine Kulturveranstaltung, notieren am Sonntag die wichtigsten Zitate der Predigt oder bereiten in den frühen Morgenstunden die



News des Tages vor. Unsere Arbeit ist spannend, abwechslungsreich, lehrreich und oft anstrengend. Trotzdem kann ich mir keinen besseren Beruf vorstellen, denn ich bin davon überzeugt, dass wir die freie Presse brauchen für unsere Demokratie.

**Inwieweit sehen Sie den Sonntag als Ruhetag der Menschen für sich selbst oder als Tag für die Beziehung zu Gott?**

**Harmsen:** Ich möchte den Sonntag nicht missen. Er ist der Tag, an dem ich innehalten, ausruhen und neue Kraft schöpfen kann und Zeit mit meiner Familie verbringe. Als Journalistin arbeite ich häufig am Wochenende. Umso mehr schätze ich spirituelle Momente des Alltags – eine Abendandacht in einer Stadtkirche, ein stilles Gebet in einer schönen Kapelle oder auch einen schönen Losungstext, den ich täglich per Mail empfangen.

**Inwieweit sehen Sie den Sonntag als Ruhetag der Menschen für sich selbst oder als Tag für die Beziehung zu Gott?**

**Harmsen:** Zunächst einmal geht es dabei ja nicht um mich, sondern darum, welche Schwerpunkte die Synode, die sich gerade erst konstituiert hat, setzen möchte. Das werden wir jetzt gemeinsam entwickeln. Eine Orientierung bieten dabei sicherlich die 12 Leitsätze „Hinaus ins Weite“ und die Zukunftsprozesse, die die vergangene Synode geschnürt hat. Das wollen wir weiterentwickeln. In den aktuellen Umbrüchen liegt auch eine riesige Chance. Wir müssen raus aus den Bubbles und rein in die Diskurse – innerkirchlich und gesellschaftlich.



**Wie erleben Sie die aktuelle Diskussion über verkaufsoffene Sonntage zur Unterstützung des Einzelhandels?**

**Frank:** Ich finde es sehr gut, dass hier die Kirche klar für den Sonntagsschutz Position bezieht. Das muss sie auch, das ist ihr Job. Bayern hat bundesweit eines der strengsten Ladenschlussgesetze, „Herz statt Kommerz“ fordern Bündnisse wie die „Allianz für den freien Sonntag“ regelmäßig. Das Bündnis aus Kirchen, Gewerkschaften, Kultur- und Familienverbänden setzt sich seit 2001 dafür ein, Sonn- und Feiertage zu bewahren. Auf der anderen Seite habe ich Verständnis, wenn der Einzelhandel in der momentanen Situation den Finger für Sonntagsöffnungen hebt. Viele Menschen müssen Insolvenz anmelden, sich arbeitslos melden, weil sie über viele Monate nichts verkaufen konnten. Der stationäre Handel war lange Monate tot. Mir tat es weh, dass die Kirche den Vorschlag des Handelsverbands HDE, dass die Händler befristet bis Ende 2021 sonntags öffnen dürfen, so brüsk zurückgewiesen hat. Auch der Städte- und Gemeindebund war dafür. Die Händler hätten dadurch von den riesigen Verlusten etwas gutmachen können. Nun sieht es so aus, dass die Kirche – wie immer in dieser Frage – eng an der

Seite der Gewerkschaften steht, sich aber nicht um die riesigen Probleme von kleinen Ladenbesitzern kümmert. Sicher ist aber: In normalen Zeiten braucht niemand einen verkaufsoffenen Sonntag, der sollte wirklich frei sein und bleiben als gemeinsamer Tag für die Seele.

**Inwieweit sehen Sie den Sonntag heute noch als Familientag bzw. als Tag, der der Gemeinschaft der Familie vorbehalten ist?**

**Frank:** De facto gibt es das längst nicht mehr. Ärzte, Krankenschwestern, Fließbandarbeiter und Polizisten arbeiten sonntags, es wird produziert, telefoniert und verkauft. Elf Millionen Menschen in Deutschland müssen sonntags arbeiten, in Bayern gibt jeder fünfte Erwerbstätige an, in den letzten vier Wochen an einem oder mehreren Sonntagen gearbeitet zu haben. Im Kuhstall muss auch sonntags gemolken werden. In den Bereichen Kunst, Kultur und Gastronomie arbeiten zwei Drittel der Erwerbstätigen teilweise sonntags. Für all die Menschen ist es noch wertvoller, wenn mal ein Sonntag für die Familie frei ist. Ich glaube, je mehr man selbst von Sonntagsarbeit betroffen ist, umso mehr schätzt man den freien Sonntag.

**Ist die so genannte „Sonntagsruhe“ für bestimmte Arbeiten (Auto waschen, Rasen mähen, Handwerkern ...) heute noch aktuell?**

**Frank:** Am Sonntag sollte Ruhe sein, da will ich weder vom Schlagbohrer noch vom Laubbläser geweckt werden.

**Herzlichen Dank Frau Dr. Harmsen und Herr Frank, dass Sie sich Zeit für unsere Fragen genommen haben.**

*Heike Köhler; Ulrike Tangermann-Hübner*

Hier geht's zum Schwerpunktbeitrag zum Sonntagsjubiläum im Sonntagsblatt:



Dr. Rieke C. Harmsen ist Chefredakteurin von [sonntagsblatt.de](http://sonntagsblatt.de), der zweitgrößten evangelischen Webseite in Deutschland. Als Leiterin der Abteilung Crossmedia im Evangelischen Presseverband für Bayern entwickelt sie digitale Produkte und berät kirchliche Einrichtungen bei der Digitalisierung ihrer Angebote.

Helmut Frank ist Chefredakteur des Sonntagsblattes, der Evangelischen Wochenzeitung für Bayern und verantwortet außerdem das Magazin THEMA. Sein Schwerpunkt liegt bei theologischen Themen und der publizistischen Vermittlung von „Basiswissen Christentum“.

# 1.700 Jahre arbeitsfreier Sonntag

Im römischen Reich wurde vor 1.700 Jahren der arbeitsfreie Sonntag eingeführt. Zumindest galt er für die Richter, die Menschen in den Städten sowie für Künstler und Handwerker.

Im Jahre 321 erklärte der römische Kaiser Konstantin den Sonntag (dies solis) zum Ruhe- und Feiertag. Bereits 274 n. Chr. hatte Kaiser Aurelian den dies solis zum Feiertag für die Gottheit Sol Invictus erklärt, aber erst Konstantin legte fest, dass es ein arbeitsfreier Tag sein sollte.

## Ursprünge der 7-Tage-Woche

Heute wird die 7-Tage-Woche weltweit praktiziert. Im alten Ägypten gab es wohl eine 10-Tage-Woche und auch einige andere Wochenlängen wurde praktiziert.

Eine Herleitung der 7-Tage-Woche ergibt sich aus der sogenannten Planetenwoche. Im Altertum kannte man sieben frei bewegliche Himmelskörper Sonne, Mond, Mars, Merkur, Jupiter, Venus, Saturn. Nach diesen wurden die Wochentage benannt, was sich in einigen europäischen Sprachen noch heute finden lässt. Allerdings war die 7-Tage-Woche im Orient und im Judentum längst die Regel.

Bis in die Zeit der Regentschaft von Kaiser Augustus wurde die Woche nach den örtlichen Markttagen, den nundinae, bestimmt. Markt wurde alle acht Tage gehalten, ausgehend von einem Markttag war also am neunten Tag wieder Markt, deshalb wurde der Zeitraum zwischen zwei Märkten nundinum genannt. Parallel dazu bekam die 7-Tage-Woche, die im Orient zu dieser Zeit bereits üblich war, eine immer stärkere Bedeutung. Dies geht vermutlich auch auf den Einfluss jüdischer Händler zurück.

Da Markt an unterschiedlichen Orten an verschiedenen Tagen gehalten wurde, war diese Messung

nicht geeignet, sich zu orientieren oder ein bestimmtes Datum zu bezeichnen. Der Markttag war aber kein Ruhe- oder gar Feiertag.

## 7-Tage-Woche in der Bibel

Gott schuf nach der Bibel die Welt in sechs Tagen. Am siebten Tag ruhte er sich aus und segnete den Tag. Für die Juden ist der Schabbat der siebte Tag der Woche und auch an ihm gilt ein strenges Ruhegebot. Das im Judentum vierte Gebot gibt diesem Tag eine besondere Bedeutung.

Für die Juden ist der Schabbat so wichtig, weil Gott so wichtig ist. Gott ist der Befreier, der Retter und das darf im Alltagstrott nicht vergessen werden. Deshalb muss das Volk wöchentlich an Gottes Bedeutung erinnert werden. Im Talmud heißt es: „Wenn Israel den Schabbat nur einmal wirklich halten würde, käme der Messias, denn das Halten des Schabbat ist das Halten aller Gebote.“

## Vom Schabbat zum Sonntag

Die ersten Christ:innen achteten zunächst auch den Schabbat. Aber im Laufe der Zeit und mit der Ausbreitung des Christentums über das jüdische Territorium hinaus wurde deutlich, dass der Schabbat für Christ:innen nicht die gleiche Bedeutung haben konnte wie für die jüdische Bevölkerung.

Denn für die Christ:innen ist der Messias bereits gekommen, Jesus Christus. Der besondere Tag an den Christ:innen sich erinnern, den sie feiern, weil aus ihm ihre Hoffnung, ihre Befreiung kommt, ist der Tag der Auferstehung, der Tag nach dem Schabbat, unser Sonntag.

Im Urchristentum wurde an diesem Tag das Herrenmahl gefeiert. Er stellt gewissermaßen den Ausgangspunkt einer neuen Schöpfung dar.

Bereits im ersten Jahrhundert gab es schriftliche Aufzeichnungen, die zum Gottesdienst am Sonntag aufriefen. Allerdings war er kein Ruhe- oder Feiertag. Im Mittelalter entwickelten sich kirchliche Regeln und Gebote, die den Gottesdienstbesuch zur Pflicht machten und Sonntagsarbeit verboten, weil sie das Seelenheil bedrohte.

## Bedeutung des Sonntags seit der Reformation

Für die Reformation war die Arbeitsfreiheit am Sonntag nicht grundsätzlich bedeutsam. Luther bezieht das Feiertagsgebot auf den Sonntag, lässt aber das Arbeitsverbot unerwähnt. Es geht ihm um die evangelische Freiheit von „seligmachenden“ Satzungen und um das Hören und Befolgen des Gotteswortes. Zwingli betont die Bedeutung des Ruhetages, verurteilt aber den Müßiggang, deshalb soll man nach dem Gottesdienst arbeiten.

Calvin vertritt eine rigorose Sonntagsruhe. Alle Vergnügungen sind verboten und die Anwesenheit bei der Sonntagspredigt ist verpflichtend.

Puritaner und Pietisten beziehen sich stark auf Melancthon, der die Sabbatschändung (4. Mose 15, 32ff) zur Begründung der Sonntagsruhe heranzog. In England wirkt dies bis heute nach. Es gibt starke Einschränkungen bei der Öffnung von Pubs oder bei Sportveranstaltungen.

Im 19. Jahrhundert tritt die soziale Forderung nach einem arbeitsfreien Tag in den Vordergrund.

Fabrikarbeit und Hausieren sind während der Got-

tesdienstzeiten verboten. Die Einhaltung der Regeln wird zunehmend staatlich-säkular geregelt und überwacht. Andererseits wird der Sonntag zunehmend als freier Tag genutzt und es beginnt die „Freizeit-Industrie“.

Im 20. Jahrhundert verschärft sich einerseits das Bestreben von Wirtschaft, Industrie und Handel, den Sonntag in den Arbeitsprozess einzubeziehen, andererseits kämpfen die Sozialverbände um mehr Freizeit und den Schutz der Arbeitnehmenden und der Familie, die den Sonntag als gemeinsamen freien Tag brauchen.

Der arbeitsfreie Sonntag weitet sich zum „freien Wochenende“ aus. Der christliche Inhalt gerät immer mehr in den Hintergrund je mehr der freie Sonntag zur individuellen Freizeitgestaltung mit Sport, Kultur, Tourismus und schließlich auch Einkaufsmöglichkeit genutzt wird.

Die Kirchen argumentieren dagegen einerseits theologisch („Herrentag“, Gottesdienst, Gedächtnis der Schöpfung, Ruhetag), naturrechtlich (der Mensch braucht den Ruhetag zur Muße), andererseits ethisch (Schutz der Arbeitnehmenden, der benachteiligten Laden-Geschäfte, der Familie, der Umwelt).

Während das Judentum den arbeitsfreien Schabbat hat, die Christ:innen den Sonntag besonders feiern, ist der Tag des Gottesdienstes im Islam der Freitag.

Andreas Mann

FORUM UNTERSCHLEISSHEIM

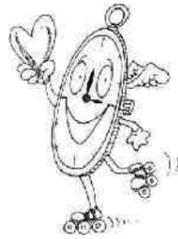
Kultur Literatur  
Geschichte Film

VERANSTALTUNGEN STADTBIBLIOTHEK  
STADTMUSEUM STÄDTISCHES KINOPROGRAMM

RATHAUSPLATZ 1, 85716 UNTERSCHLEISSHEIM, WWW.FORUM-UNTERSCHLEISSHEIM.DE

SPIELZEIT 2021 / 22

# „Immer wieder sonntags kommt die Erinnerung“



..., so heißt es in einem Lied von Cindy und Bert aus den 70ern. Sie singen von wunderschönen Sonntagabenden voller Gesang und Tanz. An einem solchen Abend lernten sich die zwei Singenden kennen und jeder Sonntag erinnerte sie daran. So wurde für sie jeder Sonntag zu etwas Besonderem.

Sonntag – ein besonderer Tag? Sonntag, das ist nicht nur der Gottesdienst, das ist Zeit für mich, Zeit für meine Familie, Zeit mit Menschen, die ich gerne habe. Wie schön ist es, wenn das wirklich klappt. Oft genug werden am Sonntag aber doch noch die Dinge erledigt, die unter der Woche liegengeblieben sind. Hier wird noch aufgeräumt, dort noch die Bügelwäsche erledigt, da noch die Hausaufgaben gemacht. Dabei ist es für uns so wichtig,

zwischenzeitlich eine Auszeit vom Alltag zu haben. Mal einen Schritt herauszutreten, um die Dinge mit etwas Entfernung neu betrachten zu können und seinen Horizont – mit Gottes Hilfe – zu weiten. Zeit, um sich anregen zu lassen – von Liedern und Texten im Gottesdienst, von einer Tasse Tee mit seiner besten Freundin, von einem Spruch am Wegesrand bei einer Wanderung in den Alpen. Wir brauchen diese anderen Zeiten, um dann wieder gestärkt in die nächste Woche zu starten. Denn da warten genug Aufgaben, Herausforderungen, Entscheidungen auf uns.

Der Sonntag erinnert mich daran, dass ich dabei nicht nur auf mich und meine Sorgen schaue, sondern auch andere Menschen mit ihren Nöten wahrnehme. Ich nehme etwas vom Sonntag mit hinein in meinen Alltag, wenn ich mir auch zwischenzeitlich Zeit nehme: für mich und vor allem für andere – so wie es viele unserer Zeitgeister tun. Sie geben etwas von ihrer Zeit für Menschen, die Unterstützung brauchen: bei der Fahrt zum Arzt oder zum Einkaufen, bei einem Computerproblem oder einer kleinen Reparatur oder für Menschen, die einfach zwischenzeitlich einmal Gesellschaft brauchen.

Unsere Zeitgeister schenken ganz vielen Menschen ein Stück Sonntag im Alltag. Und sie brauchen Verstärkung. Vielleicht haben auch Sie hin und wieder ein wenig Zeit übrig, um andere Menschen zu unterstützen. Dann melden Sie sich bitte bei unserer Koordinationskraft Sandra Nägele (s. S. 12). Alle Informationen zu unserem Projekt, das auch von der Stadt Unterschleißheim unterstützt wird, finden Sie unter [www.zeitgeister-ush.de](http://www.zeitgeister-ush.de).



Mirjam Pfeiffer

**Trauerhilfe DENK TrauerVorsorge**  
Bestattungstradition seit 1844



„Vielen Dank,  
dass Sie mir in dieser  
schweren Zeit geholfen haben.“

Ein Trauerfall stellt Hinterbliebene vor schwere Aufgaben. Wir gehen gern gemeinsam mit Ihnen die ersten Schritte in dieser schwersten Zeit.

Wir helfen Ihnen weiter.

089 - 32 12 06 30  
[www.trauerhilfe-denk.de](http://www.trauerhilfe-denk.de)



## EMPFEHLUNGEN & TIPPS



**Jörn Heller, Ein Sonntag für die Seele: Einfach mal die Welt anhalten**



Ein schwungvolles Lob auf den Sonntag sind diese Texte von Jörn Heller. Denn der Sonntag ist mehr als nur ein Tag. Dieser Tag will gefeiert werden. Er ist der Festtag neben den Alltagsen. Ein Tag in der Woche, um loszulassen, neue Kraft zu schöpfen. Um das Geschenk des Lebens zu feiern.  
ISBN: 978-3869178387/9,- €



**Constanze Kleis, Sonntag! Alles über den Tag, der aus der Reihe tanzt**



Erinnern Sie sich an Kirchgang und Braten, an Sonntagsspaziergänge und Tage im Bett, an den Presseclub und an autofreie Sonntage? Seit 100 Jahren ist der Sonntag gesetzlicher Ruhetag. Zu seinem Jubiläum macht Constanze Kleis ihm eine längst fällige Liebeserklärung. Schwungvoll erzählt sie von seinen christlichen Wurzeln, vom Sonntagsblues und vom kollektiven Tatortgucken. Wir brauchen den Sonntag als Auszeit für die Seele, brauchen Zeit für uns, für Freunde und Familie.  
ISBN: 978-3492059466/18,- €



**Ilse König u.a., Süßer Sonntag – Das Backbuch für den schönsten Tag der Woche**



Ilse König, Inge Prader und Clara Monti zelebrieren den Sonntag in all seinen süßen Facetten rund um die Uhr: Backwerke zum Start in den Tag für Frühstück oder zum Brunch für Langschläfer, die Tarte zum süßen Ausklang eines feinen Sonntagsessens, der bewährte Blechkuchen für den Sonntagsausflug.  
ISBN: 978-3850339414/14.99 €



**Patrick Modiano, Sonntage im August**  
In La Varenne an der Marne beginnt sie, die kurze Amour fou zwischen dem Fotografen und seiner Geliebten Sylvia, der Frau des windigen Geschäftsmanns Frédéric



Villocourt, und sie endet in Nizza an der Côte d'Azur, wohin Sylvia ihrem Geliebten folgt. Im Gepäck hat sie einen Diamanten „Kreuz des Südens“, den sie ihrem Mann entwendet hat. Bei dem Versuch, ihn zu verkaufen, verschwindet Sylvia auf ungeklärte Weise – wie alle Vorbesitzer. Seine erste Trägerin wurde 1793 guillotiniert, und der vorletzte Besitzer 1944 erschossen.  
ISBN: 978-3518466209/9,- €

**Max Raabe, Der perfekte Moment ... wird heute verpennt**

Mit typischem Augenzwinkern seiner Texte lädt Max Raabe zum Entspannen und Faulsein ein.



**Lionel Ritchie, Easy like Sunday Morning**

In seiner weltbekannten Ballade singt Lionel Ritchie über die Gefühle beim Ende einer Beziehung – entspannt und locker wie es sonntags in seiner Heimatstadt zugeht, in der samstagsabends die Gehsteige hochgeklappt werden.



HANRIEDER

Bestattung geht auch anders



NOCH EINMAL DEINE GESCHICHTEN HÖREN.

Bestattungen so einzigartig wie das Leben.

hanrieder.de

# VERANSTALTUNGEN & GOTTESDIENSTE

 = mit Abendmahl; grundsätzlich Saft in der Maria-Magdalena-Kirche

Datum	Veranstaltung	Ort	Wer
28.11.2021	09.00 Festgottesdienst zum 1. Advent mit dem Bläserensemble 3+2	 Schlosskap. Haimhausen	Urbansky
	10.30 Festgottesdienst zum 1. Advent mit dem Bläserensemble 3+2, es gilt mind. 3G! Anschl. Adventsbasar (s. S. 13)	 Genezareth-Kirche	Urbansky
02.12.2021	20.00 Abends in der Kapelle – ökumenisches Abendgebet (s. S. 14/15)	Kath. Pfarrsaal Haimhausen	Ökumenisches Team
05.12.2021	10.30 Gottesdienst	 Maria-Magdalena-Kirche	Pfeiffer
	16.00 Adventssingen für alle Generationen, nur bei schönem Wetter, anschl. Adventsbasar (s. S. 13)	Garten der Genezareth-Kirche	Pfeiffer + Team der KiTas
12.12.2021	09.00 Gottesdienst	 Schlosskap. Haimhausen	Urbansky
	10.30 Gottesdienst, anschl. Adventsbasar (s. S. 13)	 Genezareth-Kirche	Urbansky
16.12.2021	20.00 Abends in der Kapelle – ökumenisches Abendgebet (s. S. 14/15)	Kath. Pfarrsaal Haimhausen	Ökumenisches Team
18.12.2021	09.00 – 13.00 Adventsbasteln für Grundschulkinder (s. S. 13)	 Maria-Magdalena-Haus	Evangelische Jugend
	18.00 Mitarbeiterkreis der Evangelischen Jugend Schleißheim	Maria-Magdalena-Haus	Evangelische Jugend
19.12.2021	10.30 Gottesdienst mit Austeilung des Bethlehemlichts (bis 06.01.), anschl. Adventsbasar	Genezareth-Kirche	Mann
	17.00 Advents-Konzert und -Singen von und mit dem Genezareth-Chor, anschl. Adventsbasar (s. S. 13; mind. 3G!)	 Genezareth-Kirche	Genezareth-Chor unter Leitung von Andreas Lübke
24.12.2021	14.30 – 15.30 Krippenstationenweg; bei schlechtem Wetter: 2 Mini-Andachten um 14.30 und 15.15 Uhr in der Genezareth-Kirche (dann mind. 3G + Anmeldung, s. S. 13)	Start: Maria-Magdalena-Kirche Ziel: Genezareth-Kirche	Team
<b>(mind. 3G + Anmeldung; s. S. 13)</b>	16.30 Christvesper I mit Haimhauser Dorfmusik	 Schlosskap. Haimhausen	Urbansky
	16.30 Gottesdienst mit Weihnachtsspiel	 Genezareth-Kirche	Pfeiffer + Team
	18.00 Christvesper II mit Haimhauser Dorfmusik	 Schlosskap. Haimhausen	Urbansky
	18.00 Christvesper	Genezareth-Kirche	Pfeiffer
	23.00 Christmette mit der Stadtkapelle Unterschleißheim und anschl. Punsch	 Genezareth-Kirche	Urbansky + Köhler
25.12.2021	17.00 Singen und Geschichten unterm Christbaum	  Maria-Magdalena-Kirche	Pfeiffer + Team
26.12.2021	09.00 Gottesdienst zum 2. Weihnachtstag	Schlosskap. Haimhausen	Buck
	10.30 Gottesdienst zum 2. Weihnachtstag	Genezareth-Kirche	Buck
31.12.2021	15.30 Gottesdienst zum Altjahresabend	 Schlosskap. Haimhausen	Pfeiffer
	17.00 Gottesdienst zum Altjahresabend	 Genezareth-Kirche	Pfeiffer
01.01.2022	17.00 Ökumenischer Gottesdienst zum neuen Jahr	St. Wilhelm-Kirche in Oberschleißheim	Buck + Kampe
02.01.2022	10.30 Gottesdienst	Maria-Magdalena-Kirche	Köhler
06.01.2022	18.00 Segnungsgottesdienst	Genezareth-Kirche	Urbansky + Team

 = kinderfreundlicher Gottesdienst

 = seniorenfreundlicher Gottesdienst

 = anschließend Kirchcafé und mehr

 = mit besonderer Musik

Datum	Veranstaltung	Ort	Wer
09.01.2022	09.00 Gottesdienst	 Schlosskap. Haimhausen	Urbansky
	10.30 Gottesdienst	 Genezareth-Kirche	Urbansky
13.01.2022	15.00 Treffen des Besuchsdienstkreises	 Genezareth-Haus	Urbansky + Besuchsdienstkreis
	20.00 Abends in der Kapelle – ökumenisches Abendgebet (s. S. 14/15)	Kath. Pfarrsaal Haimhausen	Ökumenisches Team
16.01.2022	10.30 Gottesdienst	Genezareth-Kirche	Lopes
20.01.2022	19.00 Gottesdienst zur Gebetswoche zur Einheit der Christen	St. Korbinian-Kirche	Ökumenischer Kreis
23.01.2022	09.00 Gottesdienst	Schlosskap. Haimhausen	Pfeiffer
	10.30 Gottesdienst	Genezareth-Kirche	Pfeiffer
	15.30 Kirchenmäuse-Gottesdienst (es gilt mind. 3G!, s. S. 14/15)	 Maria-Magdalena-Kirche	Kirchenmäuse-Team
27.01.2022	20.00 Abends in der Kapelle – ökumenisches Abendgebet (s. S. 14/15)	Kath. Pfarrsaal Haimhausen	Ökumenisches Team
30.01.2022	10.30 Gottesdienst	Genezareth-Kirche	Urbansky
06.02.2022	10.30 Gottesdienst	 Maria-Magdalena-Kirche	Kittlaus
10.02.2022	20.00 Abends in der Kapelle – ökumenisches Abendgebet (s. S. 14/15)	Kath. Pfarrsaal Haimhausen	Ökumenisches Team
13.02.2022	09.00 Gottesdienst	 Schlosskap. Haimhausen	Pfeiffer
	10.30 Gottesdienst Kirchenspatzen (s. S. 14/15)	  Genezareth-Kirche	Pfeiffer, KiGo Team
20.02.2022	09.00 Gottesdienst zum Valentinstag	Genezareth-Kirche	Pfeiffer
24.02.2022	20.00 Abends in der Kapelle – ökumenisches Abendgebet (s. S. 14/15)	Kath. Pfarrsaal Haimhausen	Ökumenisches Team
27.02.2022	09.00 Gottesdienst	Schlosskap. Haimhausen	Urbansky
	10.30 Gottesdienst	Genezareth-Kirche	Urbansky
04.03.2022	18.00 Ökumenischer Gottesdienst zum Weltgebetstag (s. S. 14/15)	 Genezareth-Kirche	Weltgebetstags-Team
	19.00 Ökumenischer Gottesdienst zum Weltgebetstag (s. S. 14/15)	 Betreutes Wohnen Haimhausen	Weltgebetstags-Team
06.03.2022	10.30 Gottesdienst, anschl. Kirchcafé u. mehr	  Maria-Magdalena-Kirche	Pfeiffer
08.03.2022	19.30 Meditativer Tanz	Genezareth-Haus	Wiedemann, Kittlaus
10.03.2022	20.00 Abends in der Kapelle – ökumenisches Abendgebet (s. S. 14/15)	Kath. Pfarrsaal Haimhausen	Ökumenisches Team
13.03.2022	09.00 Prüfungsgottesdienst zum Prädikanten	Schlosskap. Haimhausen	Mann
	10.30 Prüfungsgottesdienst zur Prädikantin	Genezareth-Kirche	Köhler
20.03.2022	10.30 Gottesdienst	Genezareth-Kirche	Urbansky
24.03.2022	20.00 Abends in der Kapelle – ökumenisches Abendgebet (s. S. 14/15)	Kath. Pfarrsaal Haimhausen	Ökumenisches Team
27.03.2022	09.00 Gottesdienst	 Schlosskap. Haimhausen	Pfeiffer
	10.30 Gottesdienst	 Genezareth-Kirche	Pfeiffer
	15.30 Kirchenmäuse-Gottesdienst (s. S. 14/15)	  Maria-Magdalena-Kirche	Kirchenm.-Team
03.04.2022	10.30 Gottesdienst	 Maria-Magdalena-Kirche	Frowein

# NAMEN & ANSCHRIFTEN

Evangelisch-Lutherische  
Kirchengemeinde  
Unterschleißheim

Internet: [www.unterschleissheim-evangelisch.de](http://www.unterschleissheim-evangelisch.de)  
Pfarrbüro: Alleestr. 57a, 85716 Unterschleißheim  
Tel.: 089 3102114, Fax: 089 3211975  
E-Mail: [pfarramt.unterschleissheim@elkb.de](mailto:pfarramt.unterschleissheim@elkb.de)  
Bürozeiten: Mo., Di. jeweils von 9 bis 11 Uhr  
Mi., Do. jeweils von 10 bis 12 Uhr  
Am besten erreichen Sie uns per E-Mail  
auch außerhalb der Öffnungszeiten.  
Spendenkonto: Raiffeisenbank München-Nord,  
IBAN: DE52 7016 9465 0102 5955 67  
BIC: GENODEF1M08



## Pfarrerinnen



Mirjam Pfeiffer  
[mirjam.pfeiffer@elkb.de](mailto:mirjam.pfeiffer@elkb.de)  
Tel.: 089 37497369  
Mobil: 0151 10629513



Manuela Urbansky  
[manuela.urbansky@elkb.de](mailto:manuela.urbansky@elkb.de)  
Tel.: 089 31781411  
Mobil: 0171 3026497

## Kirchenvorstand



Gunnar Haun  
Vertrauensmann  
[familiehaun@gmail.com](mailto:familiehaun@gmail.com)  
Tel.: 089 3108528



Heike Köhler  
Stellvertr.  
Vertrauensfrau  
[heike.koehler@mnet-mail.de](mailto:heike.koehler@mnet-mail.de)  
Tel.: 089 3174445

## Vikarin



Ella Albers  
Bis voraussichtlich  
Mai 2022 in  
Elternzeit.

## Jugendbeauftragte



Ines Hütter  
[ines.huetter@elkb.de](mailto:ines.huetter@elkb.de)  
Mobil: 0157 56312962

## Pfarrbüro



Sabine Lange



Pia Petzold

## Mesnerin



Gerlinde Salmen  
Tel.: 089 3102835

## Musiker



Andreas Lübke

## Zeitgeister



Sandra Nägele  
[www.zeitgeister-ush.de](http://www.zeitgeister-ush.de)  
Tel.: 089 31781414  
[zeitgeister-ush@web.de](mailto:zeitgeister-ush@web.de)

## Weitere Mitarbeiter

Evang. Kinderhaus „Arche“  
Katharina Schmid (Leitung)  
Raiffeisenstr. 29; 85716 Unterschleißheim  
Tel.: 089 37427753-0,  
[kinderhaus-arche-unterschleissheim@elkb.de](mailto:kinderhaus-arche-unterschleissheim@elkb.de)  
[www.kinderhaus-arche.de](http://www.kinderhaus-arche.de)

## Evangelische Jugend

Für alle Fragen wenden Sie sich  
bitte an unsere Jugendbeauftragte  
Ines Hütter.

Evang. Kindergarten „Hollerbusch“  
Nathalie Lemire (Leitung) Gerhart-  
Hauptmann-Straße 12; 85716  
Unterschleißheim  
Tel.: 089 37063050  
[kita.hollerbusch.unterschleissheim@elkb.de](mailto:kita.hollerbusch.unterschleissheim@elkb.de)

Verwaltung  
Johanna König-Müller  
Geschäftsführung EKİM Zweckverband  
Tel.: 089 55116160  
[EKiM-Zweckverband@elkb.de](mailto:EKiM-Zweckverband@elkb.de)



## So können Sie uns unterstützen:

Förderverein zur Unterstützung  
der Gemeindearbeit e.V.  
c/o Ev.-Luth. Pfarrbüro, 1. Vorsitzen-  
de Heike Köhler, Tel.: 089 3174445  
[heike.koehler@mnet-mail.de](mailto:heike.koehler@mnet-mail.de)  
Bankverbindung: Raiffeisenbank  
München-Nord eG  
IBAN: DE64 7016 9465 0002 5752 56

# BESONDERES IN DER ADVENTS- UND WEIHNACHTSZEIT

Alle genauen Termine finden Sie auf unseren Veranstaltungsseiten in der Mitte des Heftes (s. S. 10/11). Aktuelle Informationen erhalten Sie jeweils über unsere Homepage sowie die Tagespresse.



## Adventsbasar

Nach den Gottesdiensten in der Genezareth-Kirche am 1., 3. und 4. Advent sowie nach dem Adventssingen (2. Advent) und dem Adventskonzert und -Singen von und mit dem Genezareth-Chor (4. Advent) öffnet unser Adventsbasar in und vor dem

Genezareth-Haus seine Pforten. Hier können Sie liebevoll selbstgemachte Basteleien und Köstlichkeiten erwerben und damit die Arbeit der Kirchengemeinde unterstützen. Nur solange der Vorrat reicht! Bitte aktuelle Zugangsregelungen auf der Homepage beachten!

## Adventssingen

Am 2. Advent um 16 Uhr gestaltet Pfarrerin Pfeiffer zusammen mit den Kindern unserer Kindertagesstätten und den Musikern Martin Danes und Ulrich M. Baur eine musikalische Stunde für die ganze Familie. Die kleinen Gäste können den Garten gerne mit Laternen erleuchten. Das Adventssingen findet ausschließlich bei gutem Wetter statt. Bitte informieren Sie sich kurz vorher auf unserer Homepage.

## Adventsbasteln für Grundschulkinder am 18.12.

Gemeinsam verkürzen wir uns die Wartezeit auf Weihnachten, indem wir hübsche Weihnachtsgeschenke basteln, leckere Plätzchen essen, gemeinsam spielen, Adventsgeschichten hören und Adventslieder singen! Anmeldung und weitere Informationen s. Homepage.

## Advents-Konzert und -Singen mit dem Genezareth-Chor am 4. Advent, 17 Uhr, Genezareth-Kirche

Der Genezareth-Chor lässt mit seinem Chorleiter Andreas Lübke Teile aus dem Weihnachtsoratorium von Camille Saint-Saëns erklingen. Auch zusätzliche gemeinsam gesungene Adventslieder werden dabei nicht zu kurz kommen! Eine schöne Gelegenheit, um den 4. Advent festlich ausklingen zu lassen. Im Anschluss ist der Adventsbasar geöffnet (solange der Vorrat reicht).

## Krippenweg an Heilig Abend – speziell für Familien

Machen Sie sich als Familie mit Maria und Josef auf

den Weg nach Bethlehem! Gemeinsam mit anderen Familien sind Sie dazu vom Maria-Magdalena-Haus zur Genezareth-Kirche unterwegs und erleben die Weihnachtsgeschichte an verschiedenen Stationen live mit. Starten können Sie von 14.30 Uhr bis 15.30 Uhr. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bei schlechtem Wetter werden die Krippenszenen der einzelnen Stationen in zwei Mini-Andachten um 14.30 Uhr und um 15.15 Uhr in der Genezareth-Kirche aufgeführt. Um daran teilzunehmen, ist eine Anmeldung erforderlich. Außerdem gilt mind. die 3G-Regel. Tipp: Melden Sie sich vorsorglich an, falls schlechtes Wetter ist. Alle Informationen und den Anmeldelink finden Sie auf unserer Homepage. Dort geben wir am 23.12. auch bekannt, ob der Krippenweg oder die Mini-Andachten stattfinden. In Haimhausen kann der Krippenweg „to go“ für Zuhause am 24.12. ab 10 Uhr vor dem Rathaus abgeholt werden.

## Gottesdienste an Heilig Abend

Erfahrungsgemäß sind die Gottesdienste an Heilig Abend sehr gut besucht. Da wir nur ein begrenztes Platzkontingent haben, ist für alle Gottesdienste in der Genezareth-Kirche und in der Schlosskapelle eine vorherige Anmeldung erforderlich! Zudem gilt mind. die 3G-Regel! Ein Test vor Ort ist an diesem Tag aus organisatorischen Gründen leider nicht möglich. Melden Sie sich also so schnell wie möglich für Ihren Wunsch-Gottesdienst auf unserer Homepage an!

# REGELMÄSSIGE GRUPPEN, KREISE & VERANSTALTUNGEN

Tagesaktuelle Informationen finden Sie jeweils auf unserer Homepage und in der örtlichen Presse.

## Kirchenvorstand

- Gewähltes Leitungsgremium der Kirchengemeinde.
- Sitzungstermine und weitere Informationen bei den Vertrauensleuten Gunnar Haun und Heike Köhler (s. S. 12).

## Genezareth-Chor

- Probe – je nach Corona-Lage – Mi., 20.15-21.45 Uhr, Genezareth-Haus.
- Herzliche Einladung an alle, die gern singen!
- Leitung: Andreas Lübke, Infos über das Pfarrbüro (s. S. 12).



## Besuchsdienstkreis für Seniorinnen und Senioren

- Besuche und Anrufe im Haus am Valentinspark.
- Geburtstagsgratulationen für Jubilare aus der ganzen Gemeinde.
- Treffen ca. alle 2 Monate, nächster Termin: 13.01., 15 Uhr, Genezareth-Haus
- Kontakt: Pfarrerin Urbansky (s. S. 12).



## Gottesdienste im Haus am Valentinspark

- Immer donnerstags.
- Im Wechsel evangelisch und katholisch, aber jeweils ökumenisch offen gestaltet.
- Aufgrund der Corona-Lage im Moment nur für Bewohner:innen des Hauses und ihren Besuch. Termine s. Homepage.
- Kontakt: Pfarrerin Urbansky (s. S. 12).

## Bibelkreis

- ca. einmal im Monat gemeinsamer bereichernder Austausch über Bibeltexte
- Herzliche Einladung an alle, die auf der Suche sind, wie sich Glaube im Leben auswirken und Antworten geben kann.
- Kontakt: Petra Schmieden, Tel.: 089 3131653, E-Mail: p.schmieden@web.de.

## Abends in der Kapelle – Ökumenisches Abendgebet

- 14-tägig donnerstags, 20-21 Uhr, kath. Pfarrsaal Haimhausen (Pfarrstr. 6).
- Gemeinsam singen, Bibel lesen und sich darüber austauschen.
- Kontakt: Angela Hupperich, Tel.: 0160 91727217, E-Mail: hoffea@web.de.
- Nächste Termine: 02.12., 16.12., 13.01., 27.01., 10.02., 24.02., 10.03., 24.03.

## Ökumenischer Kreis

- Treffen alle 6-8 Wochen, Austausch über ökumenische Themen
- Kontakt: Achim Eckstein, E-Mail: achimeckstein@googlemail.com.

## Kirchcafé und mehr

- Gemütliches Beisammensein bei Mittagessen und Kaffee und Kuchen im Anschluss an den Gottesdienst
- Organisiert durch den Förderverein für christliche Gemeindearbeit in Unterschleißheim.
- Nächster Termin: 06.03.



## Tanzend den Weg finden – Meditative Kreistänze und Poesie

- Kreistänze zu meditativer aber auch internationa-

ler und traditioneller Musik sowie Texte, die Herz und Seele berühren als Kraftquelle und Möglichkeit, zu sich selbst, zur eigenen Mitte zu finden.

- Herzliche Einladung an alle, die Freude an Rhythmus und Bewegung haben.
- Nächster Termin: 08.03., 19.30 Uhr, Genezareth-Haus

## Angebote für Familien

- Kleinkindergottesdienste (Kirchenmäuse):
  - Für Kinder bis zu 5 Jahren mit ihren Familien, jeweils um 15.30 Uhr im Maria-Magdalena-Haus
  - Nächste Termine: 23.01., 27.03.
- Kindergottesdienste (Kirchenspatzen):
  - Für Schul- und Vorschulkinder bis ca. 9 Jahre.
  - Sonntags parallel zum Hauptgottesdienst in der Genezareth-Kirche.
  - Nächste Termine: 13.02., 27.03.
- Ökumenische Minikirche in Haimhausen:
  - Jeweils um 10 Uhr im katholischen Pfarrsaal, Pfarrstraße 6.
  - Der nächste Termin wird auf unserer Homepage sowie in der örtlichen Presse bekannt gegeben.

## „Zeitgeister“

- Eine Freiwilligenbörse, die Zeit-Spender mit Menschen zusammenbringt, die eine kleine, unentgeltliche Hilfestellung im Alltag benötigen.
- Für alle, die Unterstützung brauchen oder eine Dienstleistung anbieten möchten.
- Kontakt: Sandra Nägele (s. S. 12).

## Besondere Veranstaltungen

**Sternsinger 2022 – unterwegs mit Herz und Krone**  
Auch 2022 wollen die Sternsinger in der Zeit von 02.-06.01. den Segen Gottes wieder in die Unterschleißheimer und Haimhauser Wohnungen und Häuser tragen! Du möchtest dabei sein? Alle Informationen gibt es auf unserer Homepage [www.unterschleissheim-evangelisch.de](http://www.unterschleissheim-evangelisch.de).

**Gottesdienst zur Gebetswoche der Einheit der Christen – 20.01., 19.00 Uhr St. Korbinian-Kirche**  
Der vom ökumenischen Kreis vorbereitete Gottesdienst steht dieses Jahr unter dem Motto „Bleibt in meiner Liebe und ihr werdet reiche Frucht bringen“ (Basis: Joh 15,1-17). Alles dreht sich um die Frage, wie ein Leben im Einklang mit sich selbst, mit Gott und mit der Gemeinschaft, in die jede und jeder Einzelne gestellt ist, gelingen kann.

## Weltgebetstag am 04.03., Uhrzeit s. Seite 10/11

Unter dem Motto „Zukunftsplan: Hoffnung“ haben Frauen aus England, Wales und Nordirland Gebete, Texte und Lieder zusammengestellt. Mit ihnen soll der Weltgebetstag 24 Stunden lang um den Erdball wandern und Menschen in mehr als 150 Ländern der Welt miteinander verbinden. Im Anschluss an die Gottesdienste in Haimhausen und Unterschleißheim (s. S. 10/11) gibt es wieder landestypisches Essen zu kosten (evtl. auch to go).

## Segnungsgottesdienst – 06.01., 18.00 Uhr

Mit Gottes Segen ins neue Jahr starten – unter diesem Motto steht der mittlerweile schon traditionelle Segnungsgottesdienst am 06.01. Innehalten zu Beginn des neuen Jahres, zur Ruhe kommen, sich von meditativer Musik und inspirierenden Worten tragen lassen, persönlich einen Segen zugesprochen bekommen – als Einzelperson, Paar oder Familie, dazu laden wir herzlich ein!

**STADTBIBLIOTHEK  
UNTERSCHLEISSHEIM**

LiteraturNah

**FÜR JEDEN KOPF DAS RICHTIGE BUCH**

Ich bin sehr für  
**geliehene Bücher.**  
Besitzt man ein Buch selbst,  
so glaubt man:  
**Ein andermal!**

» THEODOR G. HIPPEL «

Stadtbibliothek Unterschleißheim Rathausplatz 1  
Dienstag-Freitag 10-18 Uhr, Samstag 9-13 Uhr  
[www.stadtbibliothek-unterschleissheim.de](http://www.stadtbibliothek-unterschleissheim.de)

# Zeit und Ruhe für Spiritualität und Glauben

Der Wechsel von Arbeit und Ruhe gehört zum Leben des Menschen. Heute bestätigen Neurophysiologen, was schon immer bekannt war: Pausen bzw. Regenerationsphasen sind zum Erhalt der geistigen und physischen Leistungsfähigkeit notwendig. Bereits im Alten Ägypten und in der Antike gab es arbeitsfreie Tage. Man feierte religiöse oder staatliche Feste. Die 7-Tage-Woche mit einem festen Wochentag als Ruhetag gab es erst mit Verbreitung der jüdisch-christlichen Kultur im Nahen Osten und Europa.

Es sind die so genannten „Buchreligionen“, Judentum, Christentum und Islam, in denen ein fester Wochentag bestimmt wurde, der nicht unbedingt ein ganzer Ruhetag war, aber arbeitsfreie Zeit für Gebet und religiöse Pflichten ließ. Im Judentum ist es der Schabbat, im Christentum der Sonntag und im Islam der Freitag. Diese Tage sind alle in den jeweiligen Schriften begründet.

Die Juden feiern den Schabbat im Gedenken an das Schöpfungsgeschehen in der Genesis. Gott ruhte am 7. Tag. So bestimmte man ihn zum Tag Gottes. Man vermeidet, dass Jahresfeste auf den Schabbat fallen. Die Einhaltung des Schabbats ist Teil der 10 Gebote. (4. Gebot: Du wirst am Schabbat ruhen und ihn feiern.) Die 39 Melachot (d. h. 39 Formen der Arbeit) sind Arbeiten, die nach jüdischem Recht durch das biblische Gesetz (Thora und Mischna) am Schabbat verboten sind. Als Tag Gottes wird dieser Tag zum besonderen Bundeszeichen und Bekenntnisakt des erwählten Volkes. Bei den Römern war der 2. Tag der Woche (Sonntag) dem Sonnengott Sol gewidmet. Die Christen

ersetzen den heidnischen Festtag durch den Sonntag, im Gedenken der Auferstehung Jesu. Man feierte gemeinsam Gottesdienst und traf sich abends zum Herrenmahl. Erst Kaiser Konstantin erklärte den Sonntag 321 n. Chr. zum verpflichtenden Ruhetag in Anlehnung an den Schabbat. Heute ist die Sonntagsruhe in vielen europäischen Ländern gesetzlich geregelt. So unterliegt die Sonntagsruhe in Deutschland dem Gesetz und ist verfassungsrechtlich geschützt (Art. 140 GG).

Für Muslime ist das Freitagsgebet eine im Koran genannte Pflicht. Es ist das wichtigste Gebet der Woche, das man gemeinsam in einer Moschee verrichtet. Das Freitagsgebet lag ursprünglich nicht auf einem bestimmten Wochentag, sondern fand jeweils am Markttag statt. So konnten sich die meisten Menschen in der Moschee versammeln. Ursprünglich war der Tag des gemeinsamen Betens kein ganztägiger Ruhetag. Aber wenn zum Freitagsgebet

gerufen wird, soll jeder seine Arbeit liegen lassen und in die Moschee gehen. Nach dem Vorbild des Sonntags haben einige muslimische Staaten den Freitag zum gesetzlichen Ruhetag erklärt.

Neben den drei Buchreligionen gibt es noch im Buddhismus regelmäßige besondere Tage (Uposatha). Diese werden nach dem Mondkalender festgelegt. Uposatha ist an allen Vollmond-, Neumond- und Halbmondtagen. An diesen Tagen soll besonders intensiv nach den Regeln des Buddhismus gelebt werden. Der Alltag hat Pause und man meditiert. Die Buddhisten achten darauf, dass alle religiösen Feste an einem Uposatha-Tag stattfinden.

Heike Köhler



**THERA-LOHHOF** Raiffeisenstraße 1a, 85716 Unterschleißheim, Tel. 089 / 321 20 430

Massagen, Krankengymnastik, Lymphdrainagen, osteopathische Behandlungsformen, Magnetfeldtherapie, Kallaser, Elektrotherapie, Warm- und Kaltpackungen, EMS-Training, Computergesteuerter Vitality-Zirkel von Ergo-Fit

30-Minuten-Behandlungszeit auch für Kassenpatienten ohne Aufpreis

# Der Sabbat - Insel im Mainstream



Die Säkularisierung - also der allmähliche Rückgang des Religiösen - ist ein Grund für die vom Menschen gemachten Klimaveränderungen, so die Behauptung von jüdischen Gelehrten. - Freilich eine verwegene Hypothese!

## Säkularisierung - ein neuer Glaube

Sie sehen die Gründe für die Attraktion von weltlichen Lebenseinstellungen nicht so sehr in deren argumentativer Überlegenheit sondern in Emotionen, die sich daraus entwickelt haben. „Freiheit“ ist in diesem Zusammenhang ein Wort, das stark positiv besetzt ist. Die damit verbundene „emotionale Wolke“ nährt einen Hyperindividualismus, der nach individueller Selbstverwirklichung und Selbstoptimierung strebt. Mein Leben ist dann sinnerfüllt, wenn ich „alles“ erlebt und „alles“ gesehen habe. Dies wird medial in sich wiederholenden Litaneien gepredigt als - Glaube unserer Zeit. In seinem Schatten wird das Religiöse zumeist negativ empfunden. Es ist danach rückwärtsgewandt, muffig, dunkel, etwas für Alte, traditionell, hierarchisch und durch Gebote und Dogmen bestimmt. Religion ist nicht „geil“! Religion ist out! - So das allgemeine Feeling.

## Säkularisierung - ein Grund für Klimaveränderung

Die jüdischen Gelehrten hinterfragen das Glücksversprechen dieses säkularen Streams. Wird dies tatsächlich eingelöst? Wenn man die Anzahl der Scheidungen, die Häufigkeit der Depressionen anschaut oder das Problem der Einsamkeit in unserer Gesellschaft, stellen sich Zweifel ein. Der Versuch der ständigen Selbstoptimierung verursacht ihrer Meinung nach eine Leere in der Überflugsellschaft, die nur kurzfristig durch vermehrten

Konsum, auch von digitalen Angeboten, kaschiert wird. Das ständige Jagen nach Sensationen und neuen Hypes führt zu geistiger Zerstreuung. Die dem Menschen zur Verfügung stehende Aufmerksamkeit wird „verbraucht“ für vordergründige schnelle oberflächliche Anreize. Es entsteht eine geistige „Atemlosigkeit“, die keine Kraft hat für die Komplexität der jetzt und zukünftig anstehenden existenziellen Fragen - konkret: keine Kraft für die Interessen der Kinder und Kindeskiner. Die jüdischen Gelehrten behaupten daher, die säkulare Reizüberflutung sei für die Klimakatastrophe mitverantwortlich.

## Sabbat - Insel in der Zeit

Der Sabbat steht dem ihrer Meinung nach entgegen. „Schabbat“ ist der von Gott geheiligte siebte Tag nach Beendigung der Schöpfung. Nach Ex 31,17 hat Gott an diesem Tag Atem geschöpft. Es besteht die Möglichkeit, an der Ruhe Gottes teilzuhaben und selbst Atem zu holen. Der Tag des Herrn ist eine Insel in der Zeit, in der die das Bewusstsein überflutenden Kräfte der Beschleunigung, die medialen Aufreger des Moments und die Fetischisierung des zeitlich Neuen aufgehoben sind. Der Mensch erkennt sich als Teil einer sinnstiftenden Erzählung. Dies befreit ihn vom Heißhunger auf das schnelle Glück und lässt das in ihm brachliegende Bedürfnis nach Ruhe und Besinnung zur Entfaltung kommen. - Der Sabbat schenkt „heilige“ Zeitlosigkeit.

Achim Eckstein

Hierzu ein Anhang auf der Homepage:



**Anlagenbetreuung**  
Wartung, Modernisierung, 24-Stunden-Stördienst

**Gebäudeautomation**  
Heizung, Lüftung, Klima, Sanitär, Sondertechniken

**Wärmelieferung**  
Wir liefern Ihnen Wärme direkt ins Haus

**ITW GmbH**  
Innovative Gebäudetechnik,  
die überzeugt

Max-Planck-Str. 5, 85716 Unterschleißheim, Tel. 089/32 17 10

# Wie sieht Dein/Ihr perfekter

## Die Umfrage zum Thema



**Benjamin Huber**

Ich stehe auf, wann ich es will. Keiner weckt mich. Dann ziehe ich mich an und hole mit meinen kleinen Geschwistern Semmeln beim Bäcker. Nach dem Frühstück schauen wir alle zusammen die Sendung mit der Maus und Löwenzahn an. Danach machen wir Mittagspause und meine kleine Schwester macht Mittagsschlaf. Nach der Mittagspause gehen wir spazieren und danach zu den Kirchenmäusen. Nachher essen wir zu Abend. Nach dem Abendessen bleibe ich noch wach und meine kleinen Geschwister gehen ins Bett. Dann lese ich entweder ein Buch oder ich schaue mir noch etwas an. Danach gehe ich dann ins Bett.



**Lena Nenning**

Mein perfekter Sonntag als Mama von drei Kindern ist gar nicht so einfach auf Papier zu bringen. Eigentlich bräuhete es vier perfekte Sonntage in einem Jahr, aber einer würde um 8.30 Uhr mit einem heißen Cappuccino im Bett oder auf unserer Terrasse beginnen, während mein Mann sich um die Badesachen kümmert. Denn wir würden in die Therme nach Erding fahren. Natürlich machen sich unsere Kinder selbst, unaufgefordert und ohne Streit fertig – anziehen, Zähne putzen usw. In der Therme angekommen haben wir erstmal zusammen im Rutschenparadies Spaß. An einem perfekten Sonntag wären wir natürlich alleine dort. Nach einem leckeren Mittagessen spielen die Kinder alleine weiter. Die Eltern können keine Stufen mehr laufen und sind völlig fertig. Mein Mann und ich gehen daher in die Sauna und werden massiert – den ganzen Nachmittag. Am Abend eines perfekten Sonntags hängen sich die nassen Sachen natürlich von alleine auf. Als

Abschluss machen wir noch einen Familien-Kinoabend mit Popcorn und Chips. Ins Bett gehe ich mit einem Gefühl der Dankbarkeit und Geborgenheit.

Mit dem Wort „perfekt“ habe ich etwas Probleme; was ist „perfekt“ und wer legt das fest?

Bei uns kann der Sonntag ganz verschieden aussehen: Wird Kulturrelles angeboten, nehmen wir nach Möglichkeit daran teil. Es kann aber auch nur ein längerer Spaziergang oder eine Radltour sein und wenn am Wegesrand ein nettes Café lockt, lassen wir uns das nicht entgehen.

Genau so gern sitze ich nur im Garten und betrachte die schöne Blumenpracht, die natürlich auch einer Pflege bedarf, und danke dem lieben Gott, dass ich es so schön habe.

Das Einzige, das für mich „perfekt“ wäre, ist der sonntägliche Gottesdienst, den ich nach Möglichkeit regelmäßig besuche.

Für mich ist der Sonntag der Lieblingstag der Woche. Man kann schön lange schlafen und hat keine Pflichten, außer im Haushalt helfen natürlich. Außerdem haben dann auch mal meine Eltern Zeit für mich und wir können gemeinsam etwas unternehmen. Z.B.

gehen wir gerne zu einem Restaurant. Am Sonntag treffe ich mich auch gerne mit Freunden zum Chillen. Wir spielen, zocken usw. Generell ist der Sonntag super, weil man machen kann, was man will. Ich habe sonntags auch manchmal Fußballspiele und Fußball ist meine Leidenschaft.



**Ursula Weber**



**Erik Simon**

# Sonntag aus?



**Klaus Fleck**

Meinen perfekten Sonntag gibt es nicht! Jeder Sonntag wird anders, als ich es morgens gedacht habe. Erst abends kann ich sagen: „Das war ein schöner Sonntag!“ Das bedeutet: Das war ein geschenkter Tag! Ein perfekter Sonntag, das ist ein Gottesgeschenk und keine Leistung, nicht durch Planung, Geld oder Anstrengung zu erreichen, nicht einmal durch einen schönen Sonntagsgottesdienst.

Doch ein schöner Gottesdienst ist ein Geschenk, wie die Eucharistie – nicht durch Planung und perfekten Einsatz von Orgel, Liturgie und Medien zu erreichen. Der Sonntag besteht eigentlich aus zwei Feiertagen: dem jüdischen Sabbat und dem christlichen Sonntag. Das Sabbatgebot verlangt, Ruhe zu halten, die in die große Sabbatruhe Gottes einmündet. Jeder Sonntag sollte ein Element der Ruhe enthalten. Welches, ist mir überlassen: ein Mittagsschlaf, ein Buch, ein Spiel, eine Wanderung ..., alles, was Ruhe schenkt und mich mit einem dankbaren Herzen zurücklässt. Der christliche Sonntag geht über die 7-Tage-Woche hinaus, ist der ersehnte achte Wochentag! Es ist der Tag, der nach dem Auferstehungsmorgen begonnen hat. So ist er der Tag der Anfänge! Für jeden Menschen sollte an jedem Sonntag etwas Neues beginnen, etwas Unerwartetes, lang Vergessenes, Unerhörtes ...

Dreierlei sollte mein Sonntag sein: Ein Tag der Ruhe, ein Tag der Anfänge, ein Geschenk Gottes. Mein Teil bleibt der Dank.



**Viele Hände erreichen viel!**  
Gemeinsam machen wir den Weg frei.

**Mehr als nur Kunde sein - werden Sie Mitglied IHRER Bank!**

Als Mitglied genießen Sie vorteilhafte Tarife bei Ihrer privaten Gesundheitsvorsorge, attraktive Beitrags- und Leistungsvorteile bei Ihren Versicherungen oder beste Bedingungen für Ihren Kredit. Sie sind am Gewinn der Bank beteiligt und erhalten eine attraktive jährliche Dividende auf Ihre Einlagen. Werden Sie Teil einer starken Gemeinschaft – regional und verlässlich.

**Sprechen Sie uns an, wir beantworten Ihre Fragen!**

**Raiffeisenbank München-Nord eG**



# Kleine Stadt am Sonntagmorgen

Das Wetter ist recht gut geraten.  
Der Kirchturm träumt vom lieben Gott.  
Die Stadt riecht ganz und gar nach Braten  
und auch ein bisschen nach Kompott.

Am Sonntag darf man lange schlafen.  
Die Gassen sind so gut wie leer.  
Zwei alte Tanten, die sich trafen,  
bestreiten rüstig den Verkehr.

Sie führen wieder mal die alten  
Gespräche, denn das hält gesund.  
Die Fenster gähnen sanft und halten  
sich die Gardinen vor den Mund.

Der neue Herr Provisor lauert  
auf sein gestärktes Oberhemd.  
Er flucht, weil es so lange dauert.  
Man merkt daran: Er ist hier fremd.

Er will den Gottesdienst besuchen,  
denn das erheischt die Tradition.  
Die Stadt ist klein. Man soll nicht fluchen,  
Pauline bringt das Hemd ja schon!

Die Stunden machen kleine Schritte  
und heben ihre Füße kaum.  
Die Langeweile macht Visite.  
Die Tanten flüstern über Dritte.  
Und drüben, auf des Marktes Mitte,  
schnarcht leise der Kastanienbaum.

*Erich Kästner*

Sonntag