

DER BOTE

AUS LISSABON



Fastenzeit

Zeitschrift für evangelische Christen
deutscher Sprache in Portugal
Lissabon • Porto • Madeira • Algarve





DAS KREUZ VON PORTO

*„Wir sind
eingeladen,
Zeichen zu setzen.“*

Beate von Rohden,
Schatzmeisterin der Gemeinde in Porto;
in ihrer Orgelwerkstatt
wurde das Kreuz gefertigt.

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

7 Wochen ohne... so lautet seit einigen Jahren die Fastenaktion der Evangelischen Kirche. In diesem Jahr wird zu 7 Wochen ohne Stillstand eingeladen. Zuvor wurde auch schon Pessimismus gefastet oder „So-fort“ oder Ausreden. In einer Welt, in der wir nahezu alles haben können, worauf wir Lust haben, und das in der Regel auch sofort, regt diese Fastenaktion dazu an, Verzicht auf neue Weise zu üben und zu reflektieren. Am 2. März beginnt mit Aschermittwoch die Fastenzeit. Eine Zeit des Verzichts, der Reflexion, des Erinnerns an Jesu Leidenszeit, eine Zeit der Buße und der Möglichkeit der Umkehr. Welche Fastenerfahrungen unsere Gemeindemitglieder schon gemacht haben bzw. was sie mit Fasten verbinden, haben wir für diese Ausgabe erfragt. Ein Blick auf den Umgang mit dem Fasten bzw. auf das Nicht-Fasten der Reformatoren wird Ihnen ebenso gewährt wie eine Information auf über die körperli-



chen Aspekte des Heilfastens. Einen besonderen Blickfang bietet in diesem Boten das Kreuz der Gemeinde in Porto – Bilder von dessen Entstehung sehen Sie links. Woher das altmodische Wort Buße kommt und was es wirklich bedeutet erfahren wir im Geistlichen Wort. Aber natürlich rich-

ten wir unser Augenmerk nicht ausschließlich auf das Fasten, sondern auch auf das, worauf das Fasten zielt: Ostern! In Bezug auf Osterbräuche in den verschiedenen Regionen Portugals und anderswo berichten Menschen von ihren eigenen Erlebnissen. Und nicht zuletzt gibt es Berichte und Informationen aus den vier Gemeinden verbunden mit der Einladung, die vielfältigen Angebote wahrzunehmen und die Gemeinschaft im Glauben zu erleben – und das nicht nur in den 7 Wochen der Fastenzeit!

Ihre Pfarrerin Christina Gelhaar

INDEX

Index	
Editorial	3
Geistliches Wort	4
Hauptthema Fasten	6
Der „Kreuzweg“ von Porto	12
Ostergottesdienste	13
Gottesdienste und Veranstaltungen	14
Freud und Leid	16
Algarve / Lissabon	17
Hauptthema Osterbräuche	18
Porto: RegenbogenTreff und Fastenaustausch	20
Madeira: Bundesverdienstkreuz für Pfarrerin Berardo	21
Lissabon: Kandidat*innen für den GKR	22
Kinderseite	24
Jugend	25
Kontakt & Impressum	26

Autoren/Verantwortliche:

Christina Gelhaar, Susanne Burger, Beate Hoffmann Mendonça (Lissabon); Angelika Richter, Susanne Rösch, Tanja Mutert Barros, Carina Serra (Porto); Stephan Lorenz (Algarve); Ilse Berardo, Stefanie Seimetz, Petra Steglich (Madeira)

FASTEN? BUSSE TUN?

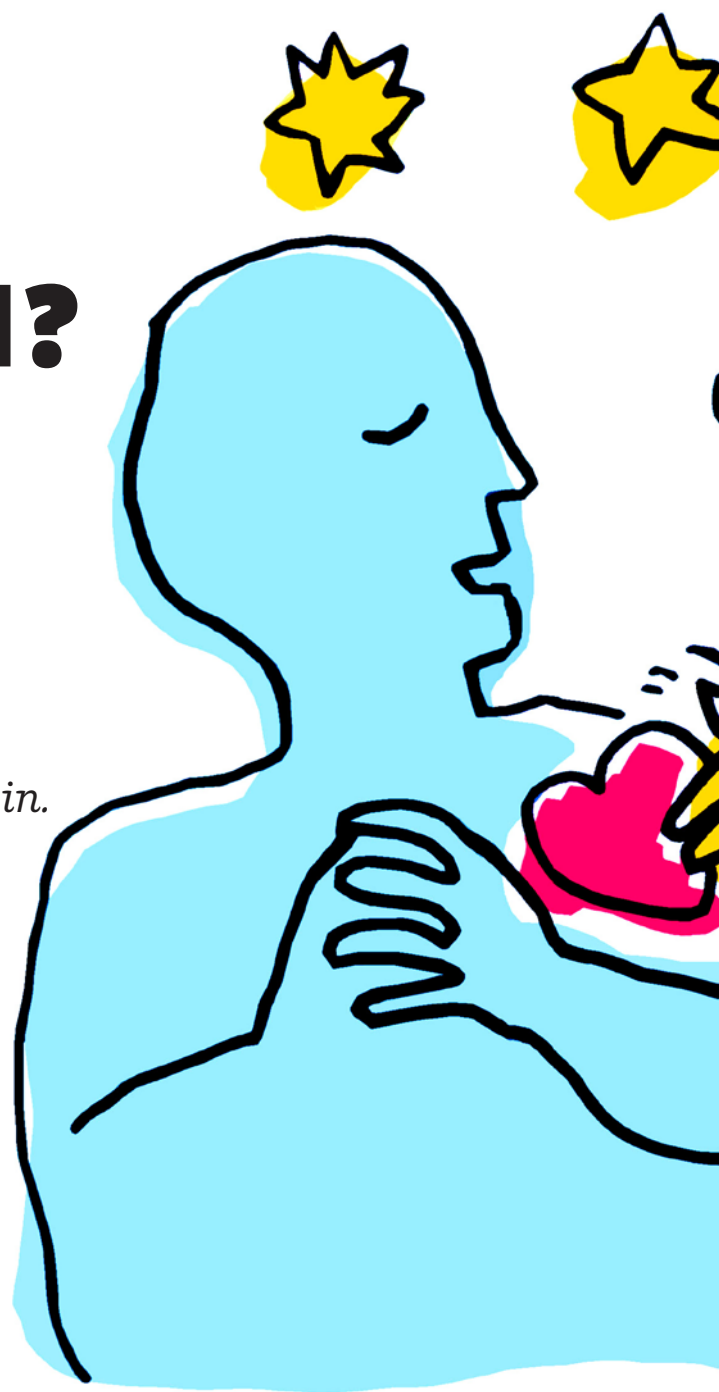
UMKEHREN IN DIE ARME GOTTES!

Die vierzigtägige Fastenzeit vor Ostern soll auch eine Zeit der Buße sein. Was fällt uns ein, wenn wir das Wort Buße hören? Vielleicht die bekannten Verse aus der Häsenschule:

*Hasenmax, der Bösewicht,
konnte heut sein Verschen nicht,
hat gepiffen und geschwätzt,
Hasenlieschens Rock zerfetzt,
eine neue Bank zerkracht
und dabei noch laut gelacht.
In die Ecke muss er nun.
Ei, da kann er Buße tun!*

In diesem Sinne sind viele ältere Menschen noch erzogen worden. Buße als Strafe. Auf der Grundlage der Theologie unserer Väter und Großväter, aus einer Zeit, als Thron und Altar sich gegenseitig ihre Macht gesichert haben. Beide Systeme waren auf angepasste Untertanen angewiesen. Heute sehen wir das mehr als Ideologie denn als Theologie. Der ursprüngliche Wort-sinn des Wortes wird damit in sein Gegenteil verkehrt. Buße geht auf die althochdeutsche Wurzel „bass“ zurück und bedeutet schlicht: „besser machen“. Das klingt schon anders. Menschen, die ein Ziel vor Augen haben, bereiten sich intensiv vor – wie beispielsweise ein Fußballspieler auf ein Spiel. Nicht nur körperliche Fitness ist Voraussetzung, sondern auch mentale Vorbereitung. Qualitätsmanagement nennen wir das heute. Es ist längst in vielen Bereichen unseres Lebens angekommen, in der Arbeit und im Privaten. Manche tragen eine Uhr am Handgelenk, die jede Bewegung minutiös aufzeichnet. Als ob viele von uns die erste von Luthers 95 Thesen verinnerlicht hätten: „Als unser Herr

und Meister Jesus Christus sagte: ‚Tut Buße, denn das Himmelreich ist nahe herbeigekommen‘, wollte er, dass das ganze Leben der Glaubenden Buße sei.“ Ganze Lebensbereiche sind vom Bessermachen, Optimieren geprägt. Wobei das herbeikommende Himmelreich weniger das Ziel ist als der nächste Sieg, das Ausstechen der Konkurrenz, der eigene narzisstische Höhepunkt. So strengen wir uns an. Rackern, optimieren uns auf Teufel komm raus. Doch wenn das Ziel nicht erreicht wird, der Sieg verfehlt, der Konkurrenzkampf verloren wird, die Pfunde doch nicht purzeln, gar einen die Partnerin verlässt, obwohl Mann doch so optimiert ist, ist die Enttäuschung groß. Es kommt zum Absturz. Nicht selten folgen wütende Reaktionen, gewalttätige Ausbrüche. Oliver Kahn hat einmal nach einer Niederlage in Leverkusen die gesamte Kabine zertrümmert. Religiös gewendet könnte man meinen: Wer Bessermachen so versteht, wird früher oder später seinen eigenen Karfreitag erleben. Die Welt bricht zusammen. Sturz in eine innere Leere. Wut soll die Ohnmacht unfehlbar machen. Das haben





Pr.

auch die Jünger*innen erlebt, als sie ihren Messias mit all ihren überspannten Hoffnungen und Wünschen am Kreuz hängen und verrecken sahen. Sie suchten ihr Heil in Flucht oder Verleugnung. Kennen wir alle, wenn Gott sich nicht so verhält, wie wir es wünschen. Doch unsere christliche Erzählung geht weiter. Gott lässt sich von uns töten. Er überlebt unsere Aggression. Seine Antwort ist eine großartige Einladung ins Leben danach. Wie sie Johannes Chrysostomus (344-407) beschrieben hat:

Wenn jemand fromm und gottliebend ist, komme und erquicke er sich an dieser schönen und glänzenden Feier. Wenn jemand ein wohlgesinnter Anhänger ist, gehe er fröhlich ein in die Freude seines Herrn. Wenn jemand sich beim Fasten abgemüht hat, empfangen er jetzt nach seinem Verdienst. Wenn jemand von der ersten Stunde an gearbeitet hat, empfangen er heute seinen gerechten Lohn. Wenn jemand nach der dritten Stunde gekommen ist, feiere er dankend. Wenn jemand zur sechsten Stunde angelangt ist, so zweifle er nicht, denn er wird nichts missen. Wenn jemand bis in

die neunte Stunde säumte, trete er unverzagt hinzu, ohne sich zu fürchten. Wenn jemand erst zur elften Stunde eingelangt ist, fürchte er sich nicht ob seiner Saumseligkeit.

Denn Gott ist freigebig. Er nimmt den Letzten auf wie den Ersten. Er erquickt den, der um die elfte Stunde gekommen ist, ebenso wie den, der von der ersten Tagesstunde an gearbeitet hat. Zum Späterkommenden ist Er gnädig und freundlich zu dem Ersten. Jenem schenkt Er und diesen belohnt Er. Die Werke nimmt Er an und die Absicht lobt Er. Die Tat ehrt Er und der Entschluss ist Ihm willkommen.

Gehet also in die Freude unseres Herrn ein, ihr Alle. Die Ersten und die Letzten: empfanget den Lohn. Die Reichen und die Armen, freuet euch miteinander. Ausdauernde und Nachlässige, ehret den Tag. Die ihr gefastet und die ihr nicht gefastet habt; freuet euch heute. Der Tisch ist beladen, genießt alle. Das Kalb ist gemästet, niemand gehe hungrig hinaus. Alle genießt vom Gastmahl des Glaubens. Alle genießt vom Reichtum der Güte.

Niemand beklage seine Armut, denn erschienen ist das gemeinsame Reich. Niemand betraure die Übertretungen, denn die Vergebung ist aus dem Grabe aufgestrahlt. Niemand fürchte den Tod, denn des Erlösers Tod hat uns befreit. Vernichtet hat den Tod, Der von ihm umfungen ward. ... Tod, wo ist dein Stachel? Hades, wo ist dein Sieg?

Auferstanden ist Christus und du bist gestürzt. Auferstanden ist Christus und gefallen sind die Dämonen.

Auferstanden ist Christus und die Engel freuen sich. Auferstanden ist Christus und das Leben triumphiert. Auferstanden ist Christus und kein Toter im Grabe.

Denn Christus ist von den Toten auferstanden, der Erstling der Entschlafenen geworden. Ihm sei die Ehre und die Macht in alle Ewigkeit. Amen.

Die Fernsehjournalistin Gundula Gause hat es einmal so formuliert: „Buße tun heißt ‚umkehren in die offenen Arme Gottes‘. So schreibt es Martin Luther in seinem Katechismus. Wer Buße tut, ändert sein Denken und seine Einstellung zum Leben – weil er Gottes Liebe erfahren hat.“ Wer sich fragt, was er besser machen kann, was sinnvolle Ziele sind für die eigene Person, die Familie, die Arbeit – der kann diese Fragen vielleicht viel gelassener stellen, wenn er um das weiß, was ihn erwartet: Die offenen Arme Gottes.

Das lässt hoffen!

„Gott, der Herr, mache uns wieder anfällig für seine Geschichte, die nicht von dieser Welt ist, nicht erklärbar, keine Diskussionen braucht. Und uns doch tröstet, hoffen lässt, Mut macht, frohgemut macht. Und alles in allem Kraft gibt und uns Zuversicht schenkt.“ (Hanns Dieter Hüsch) So kann Buße, Bessermachen, Qualitätsmanagement gelingen. [**Pastor Stefan Lorenz, Algarve**]

WIE HÄLTST DU ES MIT DEM FASTEN?



UNSERE GEMEINDEMITGLIEDER ERZÄHLEN

Wollen wir doch mal ehrlich sein, liebe Leserinnen und Leser, die Sache mit dem Fasten ist gar nicht so einfach! „Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach“: Wenn es darauf ankommt, halten es etliche von uns nicht durch und machen trotz aller guten Vorsätze schnell einen Rückzieher, so wie es bei mir – leider – meistens der Fall ist!

Rückblickend aus meiner nun reiferen Lebensphase habe ich es einige Male ausprobiert – die Zahl lässt sich an einer Hand ablesen. Man kann es Diät nennen oder Fasten „light“ oder Versuch einer reduzierten Nahrungsaufnahme bzw. Einschränkung von Genussmitteln zum Wohle der Gesundheit. Wenn nur nicht die unangenehme Sache mit dem andauernden Appetit wäre! Der Hunger nagt und macht schlechte Laune, ein Stückchen Schokolade versüßt so manches, und wie gut mundet doch ein Gläschen Wein zum Feierabend nach getaner Arbeit!

Ich bewundere das Durchhaltevermögen derjenigen, die sich aus spirituellen oder gesundheitlichen Gründen über einen mehr oder weniger langen Zeitraum zum Fasten bekennen und es konsequent durchziehen – mit einer Disziplin, die mir offenbar nicht ge-

geben ist. Gewiss ein Zeichen mentaler Schwäche, schade!

Andererseits, was die Bedeutung des Fastens im religiösen Kontext anbelangt, so vermag sich ein wirklich schlechtes Gewissen bei mir nicht einzustellen. An unserem lieben Gott halte ich mich nicht nur zu bestimmten Zeiten, sondern täglich fest, suche im Gebet seine Nähe und weiß, dass er mich hört! Was mehr darf ich erwarten, was mehr kann ich tun? [**Beate Hofmann Mendonça, Lissabon**]

„Der erste Schritt zur inneren Ruhe ist der Verzicht.“ Diesen Spruch habe ich vor vielen Jahren gelesen. In dieser Fastenzeit versuche ich, nach diesem Motto meinen Tag zu organisieren. Fasten light oder vielleicht mein persönliches Programm „7 Wochen ohne“. [**Petra Steglich, Madeira**]

Positive Erinnerungen habe ich an meine Fastenzeit 2021.

Gemeinsam haben einige aus unserer Gemeinde sich online, einmal die Woche zu einem Gespräch getroffen. Grundlage und Gesprächsstoff hatten wir aus dem Fastenkalender, herausgegeben vom Verlag Andere Zeiten. Die unterschiedliche Wirkung der

Texte und Gedanken, die wir uns daraus machten, waren Anlass für nachdenkliche, lustige und anregende Begegnungen. Freue mich schon auf dieses Jahr. [**Petra Lindenbaum Hill, Porto**]

„Fasten“ sagt mir eigentlich viel, aber in den vergangenen zwei Jahren, während der Pandemie, ist es schwierig für mich. Jeder Tag fängt mit Fasten an und hört mit Fasten auf und zwischendurch geht es mit Fasten weiter: ich darf niemanden berühren, niemanden umarmen, Freunde nicht treffen. Ich fühle mich in einer Art Dauer-Quaresma. [**Dr. Anne Martina Emonts, Madeira**]

In allen Religionen gibt es eine Zeit des Fastens – m.E. hat sie in der evangelischen Kirche weniger Bedeutung als in der katholischen. Und doch beschäftigt uns dieses Thema. Meine Gedanken fokussieren im Wesentlichen zwei Dinge:

- 1.) die geistige Zeit der Enthaltbarkeit, des VERZICHTS – etwas eine Zeit lang zu unterlassen, was normalerweise angenehm ist. Aber der Kopf soll freier werden für innere Besinnung, Sammlung, Umkehr, Buße, Stärke; sogar ein bewusstes Hören auf Gott. Das könnte sein: sechs Wochen kein Fernsehen, kein Internet!
- 2.) Die körperliche „Rücknahme“, wobei wir natürlich vordringlich an das Essen denken. Das könnte sein: Verzicht auf Rauchen, Süßigkeiten, Wein/Alkohol, fleischlos Essen.

Früher wurde besonders den Mönchen strenges Fasten auferlegt, was angesichts der teilweise schweren Arbeit nicht einfach für sie gewesen sein muss. Wo es Klöster gab, existier(t)en viele Teiche für die Aufzucht der Fische, ihren Fleischersatz.

Im Umgehen von Verboten zeigten sich einige Orden sehr kreativ. Sie waren immer schon gute Bierbrauer; ihr Produkt musste jedoch in Rom auf den Alkoholgehalt geprüft werden. Der Transport dauerte so lange, dass z.B. das Starkbier dort verdorben ankam – und genehmigt wurden bis zu 5 l täglich!

Das Brezel-Backen soll auf die klösterliche Fastenzeit zurückgehen, die gewundene Form einen betenden Mönch darstellen – aus dem lateinischen Wort brachium (= Arme) wurde später das Wort Brezeln.

Die wohl bekannteste Art der Tarnung entstand im Kloster Maulbronn: fein gehacktes Fleisch mit Spinat eingehüllt im Teigmantel: Daraus wurden die beliebten Maultaschen! Im Schwabenland werden sie besonders am Gründonnerstag und auch Karfreitag serviert.

Auf Grund der unangenehmen Corona-Zeiten empfiehlt der Vorsitzende der Bischofskonferenz, Georg Bätzing, nicht unbedingt das Essen-Fasten zu üben sondern DAS VERZEIHEN! (Das ist wahrlich nicht immer einfach!) Aber ist das nicht eine löbliche Idee? [**Felicia Dobbert Cruz, Porto**]



Aschekreuz und Biberfleisch.

Fastenzeit in einer säkularisierten Welt In den 1960er und 70er Jahren war das leibliche Fasten in der Fastenzeit keine große Sache, zumindest nicht in einer Großstadt im Konfessionen-Gemischten Westfalen. Manche Katholiken gingen am Aschermittwoch noch zur Messe und begegneten einem dann mit einem Aschekreuz. In meiner säkularisierten Umwelt erinnerte das ein bisschen an die Bäume im Wald, die der Förster zum Fällen markiert hatte. Als Protestantin war mir das unheimlich, und das Warum und Wieso wurde nicht erklärt. Am Karfreitag gab es kein Fleisch. Aber freitags gab es sowieso meistens Fisch – am Freitag war Markt und der Fisch war frisch. Einen Zusammenhang mit dem Sterben Jesu am Kreuz sah man nicht. Auffällig war jedoch die Stille am Karfreitag. Im Radio lief nur getragene, klassische Musik. Kinos und viele Kneipen hatten geschlossen. Die Kirchenglocken schwiegen.

Als ich in den 2000er Jahren auf dem Land auf Madeira in einem Hotel arbeitete, wurde in der Fastenzeit der gekochte Schinken auf meinem Frühstücksbrotchen zum Ärgernis, und zwar nicht nur am Freitag. Die meist jüngeren Kolleginnen klärten mich mit deutlich erhobenem Zeigefinger über die Fastenregeln in der „Quaresma“ auf. Für die Touristen galten die Regeln nicht, für die ausländische Mitarbeiterin sehr wohl. Es wurde viel geredet und getratscht, wer sich wie an die Regeln hält. Mancherlei Ausnahmen wurden geltend gemacht – von der Schwangerschaft bis zur harten Arbeit einer Bergführerin. Manchmal kam mir dieses Regelwerk kasuistisch vor und ich fühlte mich erinnert an die Geschichte von den Mönchen im Mittelalter, die angeblich gebratenen Biber als Fischgericht serviert haben.

Beeindruckend in jedem Jahr sind auf Madeira die Prozessionen vor und nach Ostern, an denen das ge-



samte Dorf teilnimmt. Am Karfreitag wurde (und wird) die große Puppe der Maria dem Kreuz vorweg getragen. Händeringend, weinend, schmerzverzerrt, und mir scheint es bis heute, als ob an diesem Tag alle Mütter in dieser Figur ihren eigenen Schmerz über verlorene Söhne und Töchter sehen. Unsere 90jährige Nachbarin, elegant in Kostüm, Pumps und Nylonstrümpfen, kniete auf dem Kopfsteinpflaster, wenn die Maria und das große Kreuz vorbeigetragen wurden. Solche Identifikationsmöglichkeiten bietet die evangelische Karfreitagsliturgie nicht. Abgrundtiefer Schmerz, tiefe Trauer, mit der nicht nur Mütter in ihrem Leben umgehen müssen, noch ohne Ausblick auf Ostern. Wie bei einem Tod im eigenen nahen Umfeld, auch da mag man nicht essen und ist tief im Schmerz versunken – das ringt mir Respekt ab. [**Stefanie Seimetz, Madeira**]

Für Viele gilt die Fastenzeit als eine Pause, oder als ein Moment für Zurückhaltung, Beschränkung, und Alleinsein. Äußerlich vielleicht kann die Fastenzeit so wirken. Trotzdem ist die Fastenzeit nach meiner Erfahrung etwas anders. Eigentlich, würde ich sagen, ist sie ein bisschen das Gegenteil. Die Fastenzeit ist eine Periode für reiche geistliche Aktivität, Austausch, und die ständige Suche nach Selbstbewusstsein und innerlichem Frieden.

Es ist wirklich der Zeitraum, in dem wir gerufen sind, neben unseren alltäglichen Aufträgen auch über die tiefste Bedeutung der christlichen Spiritualität und über unser Inneres nachzudenken. Am häufigsten und am positivsten ist dieses Erlebnis, wenn wir die Möglichkeit haben, uns mit unserer Glaubensgemeinschaft im Austausch zu engagieren. Letztes Jahr war der Online Fasten-Austausch der DEKP Gemeinde (Porto) wirklich großartig, und ich bin sicher, dass es in 2022 auch ein Erfolg sein wird! [**Rafael Wingester Ribeiro de Oliveira, Porto**]

Hans Peter und ich fasten seit vielen Jahren ein bis zwei Mal jährlich, um unseren Körper zu entlasten. Wir halten uns dabei an ein altes Buch (Lütznert: Wie neugeboren durch Fasten). Dabei genießen wir immer wieder die Erfahrung, mit wie wenig Essen wir auskommen können und wieviel Kraft und Zeit wir gewinnen, sowie Abstand zu eingetretenen Pfaden und Freude an einfachen Dingen. Auch das Fasten „7 Wochen ohne Plastik“ führte vor einigen Jahren dazu, Mülltüten, Einkaufstüten und andere Dinge sinnvoll zu ersetzen. [**Susanne Bahn, Hans Peter Müller, Alfter (Deutschland, Freunde der Gemeinde Madeira)**]

Noch in Deutschland habe ich regelmäßig einmal im Jahr mit der Methode Buchinger Heilfasten praktiziert, meistens für zwei Wochen. Dabei verändert sich auch die Wahrnehmung. Nicht nur der Geschmackssinn wird sensibilisiert, sondern auch der Geruchssinn und der Gehörsinn. Im spirituellen Bereich wird man sensibler für die Anliegen und Nöte anderer Personen.

Wer eine stabile Gesundheit hat, besonders im Hinblick auf Herz-Kreislaufprobleme, kann die Fastenwochen ohne ärztliche Begleitung durchführen, aber es ist schwierig, die notwendige Disziplin allen aufzubringen.

Seitdem ich auf Madeira lebe, habe ich diese Fastenmethode nicht mehr gewählt. [**Christa Sewera, Madeira**]

Fasten für Körper und Seele

Schön sein und schlank? Das wollten wir Mädchen doch alle. Damals.

Hoch motiviert begann ich meine Fastenwoche.

Am zweiten Tag merkte ich, dass ich sehr viel Zeit hatte, da die „Mahl-Zeiten“ ja wegfielen.

Und am dritten Tag kam der große Hunger. Da war Selbstdisziplin gefragt, und das tat weh.

Danach fing die schöne Zeit an, die Lust, sich zu bewegen. Kein Hunger mehr, nur noch das Erwachen der Sinne:

- Das Zwitschern der Vögel, Rauschen des Windes in den Bäumen
- Tief einatmen, um den Duft von einer Blume oder sogar von frisch gebackenem Brot bis tief in die Lungen zu holen
- Das Gefühl, wie die Haut jede Berührung wahrnimmt. Einfach fein.

Meine Bilanz nach einer Woche waren ein paar Pfunde weniger, das schon. Aber mich hat am meisten fasziniert, die innere Reinigung zu spüren, die Entschleunigung und das bewusste Erleben der kleinen Dinge, die doch so großartig sind. [**Traute Finken, Algarve**]



FASTEN:

VIEL MEHR ALS EINE DIÄT

Fasten ist ein bewegendes Erlebnis, bringt ganz neue Erfahrungen und bewirkt eine grundlegende Umstimmung im gesamten System von Körper, Geist und Seele. Daher sprechen wir auch von den drei Dimensionen des Fastens.

Aus medizinischer Sicht bewirkt das Fasten:

- Sichtbare Wiederbelebung und Verjüngung der Haut
- Entlastung der Gelenke durch Gewichtsreduktion
- Verstärkte Sinneswahrnehmung sowie mehr Energie und Schwung nach den ersten drei Fastentagen
- Stimulation der Selbstheilungskräfte
- Entgiftung des Organismus (Leber, Galle, Niere, Haut, Lunge) durch Abbau und Ausscheidung von Stoffwechselprodukten – dies führt zur Straffung des Bindegewebes und dem Abbau von Entzündungen
- Entleerung überfüllter Speicher – Senkung von Risikofaktoren

Insbesondere diese verborgene Wirkung wurde lange Zeit von vielen Schulmedizinerinnen als „Entschlackungs-Mythos“ abgetan. Doch seit der japanische Zellforscher Yoshinori Ohsumi 2016 den Medizin-Nobelpreis für die Erforschung der Autophagie in den Zellen erhielt, gibt es für diese Vorgänge eine wissenschaftliche Grundlage. Dabei handelt es sich um einen eingebauten Putzplan in den Zellen. Alles, was nicht mehr gebraucht wird, kann die Zelle selbst verdauen und gleich wieder verwenden. Eine von mindestens 35 Genen perfekt gesteuerte Recycling-Anlage. Im Alter ist das Gleichgewicht zwischen der Produktion und dem Abbau von Eiweißen in menschlichen Zellen gestört. Dadurch kann sich molekularer Müll ansammeln und zu Krankheiten wie Diabetes, Parkinson oder Alzheimer beitragen.

Die Grundlagenforschung von Yoshinori Ohsumi gab Anstoß für Anwendungen, die Autophagie besser zu aktivieren – was beispielsweise durch Fasten geschieht. Fasten ist etwas ganz Natürliches. Viele Tiere unterbrechen ihre Nahrungsaufnahme nicht nur in der Zeit des Winterschlafes. Der Kaiserpinguin fastet sogar zwei Mal im Jahr. Einmal fast fünfzig Tage und dann über hundert Tage. Während das Männchen das Ei ausbrütet, wartet es darauf, dass das Weibchen mit Futter zurückkehrt. Ein genetisches Programm, das auch uns seit der Zeit der Jäger und Sammler das Überleben gesichert hat, ist die Fähigkeit unseres Körpers unseren Nährstoffbedarf für gewisse Zeit aus körpereigenen Reserven zu decken. Unser Körper ist auch heute noch dazu ausgerüstet, mit Mangelsituationen zurecht

zu kommen. Dagegen ist das ständige Überangebot an Nahrung eine Gefahr für unsere Gesundheit.

Alle Weltreligionen wissen um Nutzen und Sinn des Fastens und haben es daher als festen Bestandteil ihrer Rituale integriert. Jesus fastete für vierzig Tage in der Wüste und wurde danach vom Teufel in Versuchung gebracht. Erst nach dem Fasten begann er zu wirken. Auch im Alten Testament fastet das jüdische Volk bei Trauer oder zur Sühne wie am höchsten Feiertag, dem Versöhnungsfest Jom Kippur.

Mohammed fastete dreißig Tage lang als ihm der Erzengel Gabriel den Koran übergab. Ein Ereignis, das mit dem Ramadan nachempfunden wird. Buddha erreichte die Erleuchtung während des Fastens.

Im deutschsprachigen Raum wurde das medizinische Fasten mit dem Begriff des Heilfastens von Dr. Otto Buchinger populär. Seine Methode wird heute noch von tausenden Menschen jährlich mit beeindruckenden Ergebnissen durchgeführt. Dr. Lütznier schrieb in den 1970er Jahren das Buch: „Wie neugeboren durch Fasten“. Die inzwischen in zwanzig Sprachen übersetzte Anleitung zum Fasten im Alltag erlaubt es auch dem gesunden Laien, die heilende Wirkung bei einem Fasten von fünf bis zehn Tagen an sich selbst zu erleben. Das Thema Fasten und Heilfasten ist hochaktuell. Im März 2011 widmete der Spiegel dem Fasten sogar die Titelseite. Ebenso kann man in der ARTE Mediathek den Dokumentarfilm: „Fasten und Heilen“ finden, der viele Menschen für das Fasten sensibilisiert hat. **[Sybille Dölker Correia da Silva, Lissabon]**

Sybille Dölker Correia da Silva hat vor über 30 Jahren in der Buchinger Klinik in Überlingen am Bodensee als Krankenschwester gearbeitet. Seitdem und durch Selbsterfahrung lässt sie das Fasten, gefolgt von einem gewissenhaften Kostaufbau und Vollwerternährung, nicht mehr los. Mehr über die Durchführung des Fastens für Gesunde erfährt man auf ihrer Website: www.portugalfasting.com.

GEMEINSAME FASTENWOCHE IN LISSABON



Traditionell bietet sich die Karwoche für alle drei Dimensionen des Fastens besonders an. Sybille Dölker Correia da Silva lädt herzlich dazu ein, diese Wirkung einmal selbst im Rahmen einer gemeinsamen Fastenwoche zu spüren:

„Wir treffen uns am Freitag, den 8.4.2022, hybrid im Gemeindehaus der DEKL zum Fasteneinstieg mit umfassenden Informationen. Ich begleite Sie jeden Tag online und über WhatsApp mit Impulsen der Fastenaktion der evangelischen Kirche zum Thema: „Üben: 7 Wochen Ohne Stillstand“. Abends treffen wir uns online zum Austausch in der Gruppe. Zum Abschluss feiern wir nach dem Karfreitags-Gottesdienst das „Fastenbrechen“ mit einem Apfel.“

BEKOMMT MAN DAFÜR LIKES?

FASTEN BEI JUGENDLICHEN



Die Frage nach den likes erwartet man vielleicht von Jugendlichen, wenn man sie auf das Thema Fasten anspricht. Ganz so schlimm ist es in der heutigen Jugend aber nicht, jedenfalls nicht bei allen. Die Jugendlichen haben mittlerweile ihren eigenen Weg und eigene Ideen gefunden, wie sie ihre Fastenzeit gestalten. Einige fasten Süßigkeiten und süße Getränke, um ihren Körper zu entgiften, andere verzichten auf Social Media und lesen in der Zeit eher ein Buch anstatt zum Handy zu greifen.

Diese Möglichkeiten gehen einigen jedoch nicht weit genug. Manche verzichten auf etwas, ohne das sie scheinbar nicht leben können wie Kaffee oder bestimmte andere Gewohnheiten, um Jesus und Gott zu zeigen, dass nicht das die Dinge sind, die sie am Leben halten.

Andere wiederum wollen vom Fasten nichts hören, sie wollen sich nicht einschränken und auf etwas verzichten müssen. Dass dieses Thema bei den Jugendlichen so unterschiedlich ausfällt, liegt wohl daran, dass die Jugendlichen sich in einem Alter befinden, in dem sie eher ausbrechen als sich einschränken wollen.

Zu meiner Schulzeit, also in den letzten zwei Jahren, kam das Thema Fasten durch Influencer auf. Influencer verdienen ihr Geld, indem sie für gewisse Produkte auf Social Media-Plattformen wie Instagram werben. Diese verkündeten groß, dass sie für 40 Tage nichts mehr posten werden, da sie jetzt Smartphone-Fasten machen. Einige meiner Mitschüler haben das blauäugig nachgemacht ohne groß zu hinterfragen, warum man eigentlich genau zu dieser Zeit fastet.

Als ich dann gefragt wurde, was ich faste, antwortete ich, ich würde Klima fasten. Anstatt mich zum Basketballtraining fahren zu las-

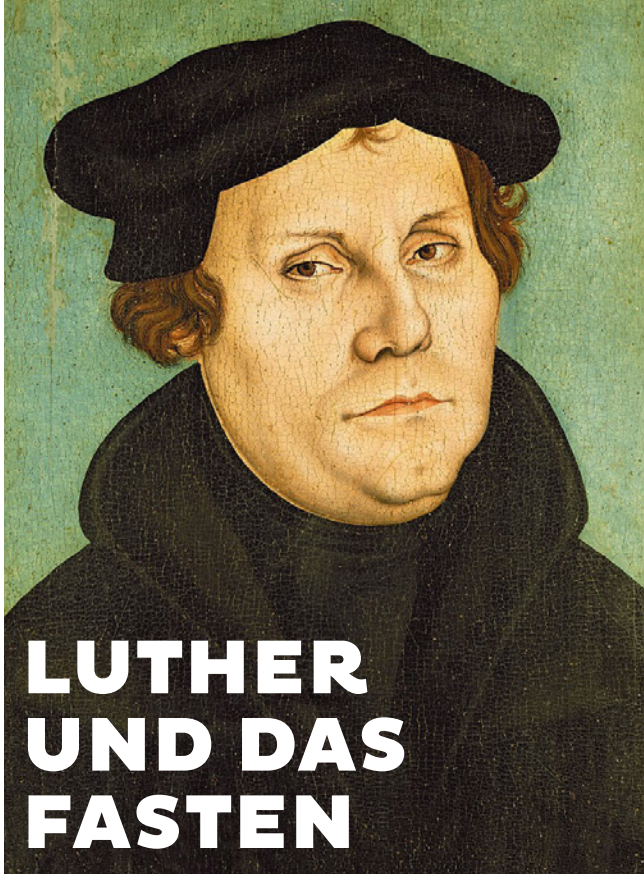
sen, nahm ich das Fahrrad. Zum Duschen suchte ich mir ein immer kürzeres Lied, um die Duschzeit zu minimieren. Des Weiteren musste mein Handy-Akku für zwei Tage reichen und zu essen gab es nur das, was es regional zu kaufen gab. Warum ich das tat, fragte mich mein Mitschüler nicht, wahrscheinlich, weil er gar nicht wusste, dass es dafür einen tieferen Grund gab. Also fragte ich ihn, und seine Antwort überraschte mich nicht: Weil es jeder macht. Er gab die Frage verwundert an mich zurück. Ich erklärte ihm, dass ich faste, weil momentan die christliche Fastenzeit begonnen hat. Und um Jesus zu zeigen, dass er nicht umsonst gestorben ist, da ich ihn sehr schätze. Dieses Jahr werde ich ebenfalls fasten, um Gottes Schöpfung zu bewahren.

In meinem Jahrgang gab es nur eine weitere Person, die aus religiösen Gründen fastete, meine katholische Freundin. Sie verzichtete gemeinsam mit ihrer ganzen Familie auf Süßigkeiten und Fleisch, um Jesus zu zeigen, dass sie nicht abhängig davon sind, auch wenn sie es gerne essen. Außerdem lernten sie dadurch, Fleisch und Süßigkeiten mehr wertzuschätzen und intensiver wahrzunehmen, wenn sie es nach der Fastenzeit wieder aßen.

Fasten bei den Jugendlichen geschieht also nicht nur aus „Like-Gründen“ und ist sehr individuell.

So individuell wie die Jugendlichen selbst sind, so individuell sind die Gründe, warum sie fasten und was sie fasten.

Aber eines steht fest: Fasten spielt auch schon in jungen Jahren eine bedeutende Rolle. [**Svenja Hassenpusch, Freiwillige im Diakonischen Jahr im Ausland, Lissabon**]



LUTHER UND DAS FASTEN

Wer ein Bild von Martin Luther in seiner zweiten Lebenshälfte vor sich sieht, dem wird wohl schwerlich das Thema „Fasten“ einfallen. Vollbackig, mit Doppelkinn und fülligem Leibesumfang, so kennen wir den Reformator von seinen Porträts! Aber natürlich sagt sein Gewicht nichts über seine Gesinnung aus und Luther war auch gar nicht per se gegen das Fasten. Seine wichtigste überlieferte Botschaft zur Fastenzeit ist wohl, dass es jeder so halten kann, wie er mag. Das erscheint uns heute

ganz normal, aber im Mittelalter, als das gesamte Kirchenjahr durch strenge Regeln zur Speisenfolge durchorganisiert war, muss dies wie Ketzerei geklungen haben.

Während der Fastenzeit durfte niemand Fleisch essen, auch Eier und Milchprodukte waren Tabu. Hinzu kam das Verbot von Musik und Tanz, sowie die verordnete sexuelle Enthaltbarkeit. Das damalige Prinzip war einfach: Fasten wird belohnt, Regelbrechen wird bestraft. Es musste praktisch auf jegliche Art von Vergnügen verzichtet werden, um Gott gnädig zu stimmen und der Hölle zu entgehen. Martin Luthers Ansicht, nicht durch Verzicht Gott gefallen zu wollen, war da schon eine richtige Revolution.

Und noch etwas war neu in Luthers Argumentation: Fasten sollte nicht mehr an die große Glocke gehängt werden! Einmal mehr zeigt sich Luthers Überzeugung, dass allein die Bibel die Grundlage für den Glauben ist (sola scriptura). Laut Matthäusevangelium gab Jesus schon in seiner Bergpredigt eine klare Anweisung zum Fasten: „Wenn ihr fastet, dann schaut nicht so drein wie die Heuchler! Sie setzen eine wehleidige Miene auf und vernachlässigen ihr Aussehen, damit jeder merkt, dass sie fasten... Du aber, wenn du fastest, salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der im Verborgenen ist...“ (Matthäus 6,16-18).

[**Tanja Mutert Barros, Porto**]

Quellen und weiterführende Infos unter:

ekd.de/Fasten, katholisch.de, 7wochenohne.evangelisch.de



DAS ZÜRCHER WURSTESSEN

ZEICHEN EVANGELISCHER FREIHEIT

Der Schweizer Reformator Zwingli hatte eine ähnliche Einstellung zum Fasten wie Martin Luther. Mitten in der Fastenzeit im Jahr 1522 hielt er eine Predigt, die kurz später unter dem Titel „Vom Erkiesen (= Auswählen) und Fryheit der Spysen“ in der Dru-

Das Zürcher Wurstessen hat für die Schweizer Reformation einen ähnlichen Stellenwert wie der Thesenanschlag von Martin Luther in Wittenberg.

ckerei von Christoph Froschauer veröffentlicht wurde. Zwei Wochen vorher, am ersten Sonntag der Fastenzeit, hatten sich in besagter Druckerei verschiedene einflussreiche Menschen aus Zürich zu einem Wurstessen versammelt. Was nach einem kulinarischen Gelage klingt, war in Wahrheit ein bescheidenes Mahl mit den sogenannten Fastenküchli und dünn geschnittenen Scheiben einer geräucherten Wurst. Dennoch war dieses Mahl eine offensichtliche Provokation und ein Verstoß gegen die Fastenregeln. Infolgedessen kann es zu Auseinandersetzungen zwischen Fastenbefürwortern und Fastengegnern, die teilweise gar in Prügeleien ausarteten. Der Druckermeister Froschauer musste sich für diese Aktion vor dem Zürcher Stadtrat verantworten. Spannend war, dass der Zürcher Rat als offizielle weltliche Behörde entschied, sich in der Fastenfrage nach der Bibel zu richten. Etwa ein Jahr später kam es zur ersten Zürcher Disputation, nachdem die Dominikaner Zwingli der Ketzerei bezichtigt hatten. Der Rat von Zürich fand die Argumentation der bischöflichen Abgeordneten nicht überzeugend und sprach Zwingli den Sieg zu. In diesem Zusammenhang wurden dann auch die kirchlichen Fastengebote aufgehoben. [**Christina Gelhaar, Lissabon**]



UNSER KREUZWEG IN PORTO

GEDANKEN ZUM KREUZ / KREUZWEG

Die Gemeinde in Porto hat neben dem Eingang zum Gemeindezentrum ein kleines Namensschild. Seit langem gibt es die Überlegung, am Gebäude einen Namen oder ein Symbol anzubringen, das auch weithin sichtbar ist. So wurde ein Holzkreuz bestellt, um dieses dann an günstigem Ort zu positionieren. Als dieses Kreuz gefertigt war, kamen Bedenken auf, ob es denn auf Grund seiner Ausmaße einerseits und der geografischen Situation in Meeresnähe, dem Wind ausgesetzt, andererseits, auch sicher anzubringen wäre. Außerdem war es so schön, dass wir es dann doch nicht unerreichbar hoch anbringen wollten. So begann der Weg unseres Kreuzes. Nach Erwägung verschiedener Standorte ist es nun neben dem Altar im Kirchenraum angebracht, im Licht das durch die Dachfenster scheint, also direkt unter dem Himmel.

[**Beate von Rohden, Porto**]

Beate von Rohden, Schatzmeisterin in der Gemeinde Porto, hat selbst Hand angelegt bei der Anfertigung des Kreuzes in ihrer südlich von Porto gelagerten Orgelwerkstatt. (Anmerkung der Redaktion)

- I Ein Zeichen möchten wir an unserem Gebäude anbringen, damit Menschen sehen: Hier sind Christen.
- II Ein Kreuz aus Holz. Hoch oben, damit es weithin sichtbar ist.
- III Der Baum – er kann bis 45 Meter hoch und bis 2 Meter dick werden. Bäume seiner Art wachsen im tropischen Regenwald, von der Elfenbeinküste über Zentralafrika bis nach Uganda und Tansania.
- IV Kámbala, der Name des Holzes. Es ist ungewöhnlich wetterfest.
- V Die Botschaft von Jesus Christus überdauert viele Jahrhunderte.
- VI Der Baum. Nach Jahren des Wachsens gefällt, wir haben Nutzen von seinem Holz.
- VII Christus gab sein Leben zur Erlösung für Viele.
- VIII Das Holz lackiert, schimmert in vielen Farben, Freude fürs Auge.
- IX Jesus spricht: Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.
- X Holz auf Jesu Schulter, von der Welt verflucht, ward zum Baum des Lebens und bringt gute Frucht.
Kyrie eleison, sieh, wohin wir gehn.
Ruf uns aus den Toten, lass uns auferstehn.
- XI Das Kreuz steht in der Mitte unseres Kirchenraumes.
Zu unserer Besinnung auf das Leben Jesu.
Besinnung auf unser Leben.
- XII Wir sind eingeladen, Zeichen zu setzen.



DER HERR IST AUFERSTANDEN! ER IST WAHRHAFTIG AUFERSTANDEN!

DAS MÜSSEN WIR FEIERN!

- In Lissabon am 16. April um 21 Uhr als Osternacht in Form eines Taizé-Gebetes und am 17. April um 11 Uhr mit einem Familiengottesdienst und anschließendem Osterfrühstück und Ostereiersuchen im Kirchgarten
- Am Algarve am 17. April um 11 Uhr
- Auf Madeira am 17. April um 16 Uhr
- Und in Porto wird es schon am 2. April um 15.30 Uhr beim Familiensamstag einen Vorgeschmack auf Ostern geben

Feiert mit!



HERZLICHE EINLADUNG ZUM FRÜHJAHRSKONZERT AM 8. MAI 2022 UM 17 UHR IN DER MARTIN-LUTHER-KIRCHE IN LISSABON!

Die Chöre JubiLis und Cantabile sowie die Capela Sacra und Organistin Rute Martins bieten ein buntes Programm, um die Seele zum Schwingen zu bringen!

ANZEIGEN



Gabriela
Freudenreich

PHYSIOTHERAPEUTIN

Ordem dos Fisioterapeutas Nr. 6634

Hausbesuche
Geriatric
Craniosacrale Therapie
Manuelle Lymphdrainage
Shiatsu-therapie
Klassische Massage

- Lissabon - Oeiras - Cascais - Sintra -

DE - PT - EN

919 599 748

www.gabrielafreudenreich.com

gabrielafreudenreich@gmail.com

Familienaufstellungen in Lissabon

Tamara ist eine Familienaufstellerin aus Wien, die jetzt mit ihrem individuellen Ansatz Aufstellungen in Lissabon und Umgebung veranstaltet. Sie macht auch Einzelsitzungen online und persönlich, in Englisch und Deutsch. Seit diesem Jahr spricht sie mit ihrem Business "Pushparani Healing" speziell Frauen an und bietet ihnen einen sicheren Rahmen für Heilung und Integration.



Für weitere Informationen besuchen Sie:

www.pushparanihealing.com

Oder melden Sie sich gerne unter:

info@pushparanihealing.com



LISSABON

Jeden Sonntag um **11 Uhr** in der Martin-Luther-Kirche, parallel dazu **Kindergottesdienst**

PORTO

Jeden 2. und 4. Sonntag im Monat um **10.30 Uhr** im Haus der Begegnung

ALGARVE

Jeden Sonntag um **11 Uhr** in der Capela de Nossa Senhora da Encarnação in Carvoeiro

MADEIRA

In der Regel an zwei Sonntagen im Monat um **16 Uhr** in der Igreja Presbiteriana

	LISSABON	PORTO	ALGARVE	MADEIRA
Fr, 4. März WGT		Ök. Andacht zum Weltgebetstag (11 Uhr!)		
So, 6. März Invocavit	Gottesdienst mit Abendmahl		Gottesdienst	Gottesdienst mit Pfr'in Gelhaar
Fr, 11. März WGT	Ök. Gottesdienst zum Weltgebetstag (19 Uhr!)			
So, 13. März Reminiszere	Gottesdienst	Gottesdienst mit Abendmahl	Gottesdienst und Gemeindeversammlung	
Fr, 18. März	Taizé-Gebet 19 Uhr kath. Kirche!			
So., 20. März Oculi	Gottesdienst		Gottesdienst	
So., 27. März Laetare	Andacht anschließend Gemeindeversammlung	Gottesdienst mit Abendmahl und Gemeindeversammlung	Gottesdienst	Gottesdienst
So, 3. April Judica	Gottesdienst mit Abendmahl		Gottesdienst	
So, 10. April Palmsonntag	Konfirmation mit Abendmahl Bitte anmelden!	Gottesdienst mit Abendmahl	Gottesdienst	
Do, 14. April Gründonnerstag	Tischabendmahl, Ort wird noch bekannt gegeben (19 Uhr!)			
Fr, 15. April Karfreitag	Gottesdienst mit Abendmahl	Gottesdienst	Gottesdienst	Gottesdienst
Sa, 16. April Osternacht	Feier der Oster-nacht (21 Uhr!)			
So, 17. April Ostern	Familiengottesdienst anschließend Oster-frühstück und Ostereiersuchen		Gottesdienst	Gottesdienst
So, 24. April Quasimodogeniti	Gottesdienst	Gottesdienst mit Abendmahl	Gottesdienst	
So, 1. Mai Miserikordias	Gottesdienst mit Abendmahl		Gottesdienst	
So, 8. Mai Jubilate	Konzert (17 Uhr!)	Gottesdienst mit Abendmahl	Gottesdienst	Gottesdienst
So, 15. Mai Kantate	Gottesdienst		Gottesdienst	
Fr, 20. Mai	Taizé-Gebet 19 Uhr Kath. Kirche!			
So, 22. Mai Rogate	Gottesdienst	Gottesdienst mit Abendmahl	Gottesdienst	Gottesdienst
So, 29. Mai Exaudi	Gottesdienst		Gottesdienst	

Die Angaben auf dem Gottesdienstplan können sich evtl. noch ändern. Bitte beachten Sie in jedem Fall die aktuellen Hinweise der Gemeinden auf der jeweiligen Homepage: www.dekl.org (Lissabon), <https://dekporto.blogspot.com/> (Porto), www.deka-algarve.com (Algarve), www.dekmadeira.de (Madeira), sowie weitere Informationskanäle der Gemeinden wie Newsletter oder die WhatsApp-Nachrichten-Gruppe.



LISSABON

Achtung: Bitte beachten Sie kurzfristige Terminänderungen und weitere Angebote auf unserer Webseite unter www.dekl.org. Aktuelle Informationen erhalten Sie auch in unserem Newsletter oder in der DEKL-WhatsApp-Gruppe. Senden Sie uns eine Mail an info@dekl.org, wenn Sie diesen Dienst beziehen möchten.

REGELMÄSSIGE TERMINE

Gottesdienst

Jeden Sonntag um 11 Uhr in der Martin-Luther-Kirche. Ausnahme: 8. Mai – statt des Gottesdienstes am Vormittag findet um 17 Uhr unser Frühjahrskonzert statt!

Kindergottesdienst

Jeden Sonntag um 11 Uhr. Beginn in der Kirche mit den Großen, dann *nur für Kinder* im Gemeindehaus. Nach dem Gottesdienst treffen sich Kinder und Erwachsene beim Kirchencafé wieder.

Chor Jubilis

Proben immer mittwochs, 19-20.30 Uhr im Gemeindehaus (außer Ferien/Feiertage). Neue Sängerinnen und Sänger sind stets willkommen und können gerne dazukommen!

Offene Tür im Gemeindehaus / Sprechstunde der Pfarrerin

Donnerstags 16.30-18 Uhr

Taizé-Gebet

In der Regel am dritten Freitag im Monat um 19 Uhr wechselweise in der Martin-Luther-Kirche und in der katholischen Kirche Nossa Senhora das Dores. Nächster Termin: 18. März in der katholischen Kirche.

Frühstückskreis

In der Regel am letzten Donnerstag im Monat, 10.30-12.30 Uhr, in der Kirche oder im Kirchgarten. Nächster Termin: Donnerstag, 31. März.

Bibelteilen

Einmal im Monat an einem Dienstagabend um 20 Uhr im Gemeindehaus oder online. Nächster Termin: Dienstag, 15. März im Gemeindehaus.

Männer unter sich

Einmal im Monat an einem Freitagabend um 19 Uhr im Gemeindehaus. Nächster Termin: 25. März.

Literaturkreis

Einmal im Monat an einem Donnerstagabend um 19 Uhr im Gemeindehaus. Nächster Termin: 10. März. Ab April mit neuer Lektüre – Interessierte sind willkommen!

VERANSTALTUNGEN

Di., 08.03.2022 18.30 Uhr GKR-Sitzung
 Do., 10.03.2022 19 Uhr Literaturkreis
 Fr., 11.03.2022 Weltgebetstag: 17 Uhr 5 o'clock-Tea mit Ländervorstellung im Gemeindehaus, 19 Uhr Ökumenischer Gottesdienst in der Martin-Luther-Kirche, anschließend geselliges Beisammensein, mit Fahrdienst

Sa., 12.03.2022 15 Uhr Konfi-Tag: Wer's glaubt, wird selig
 Di., 15.03.2022 20 Uhr Bibelteilen im Gemeindehaus: Im Rahmen der Reihe „Was ist der Mensch...“ beschäftigen wir uns mit den Erkenntnissen des Prediger Salomos in Kapitel 3: mit einem Funken Ewigkeit
 Fr., 18.03.2022 19 Uhr Ökumenisches Taizé-Gebet in der Deutschen Katholischen Kirche (!)
 Fr., 25.03.2022 19 Uhr Männer unter sich
 So., 27.03.2022 11 Uhr Andacht, anschließend Imbiss, 12.30 Uhr Gemeindeversammlung, mit Fahrdienst
 Do., 31.03.2022 10.30 Uhr Frühstückskreis: Reise durchs Kirchenjahr – was es alles zu feiern gibt und warum
 Sa., 02.04.2022 15 Uhr Konfi-Tag (nur für die „Großen“): Das war's?
 Di., 05.04.2022 18.30 Uhr GKR-Sitzung
 Do., 07.04.2022 19 Uhr Literaturkreis – Beginn einer neuen Lektüre
 Fr., 08.04.2022 Vortreffen für die Fastenwoche im Gemeindehaus und hybrid
 Do., 14.04.2022 19 Uhr Ökumenische Feier des Tischabendmahls in St Paul's in Estoril
 Sa., 16.04.2022 21 Uhr Ökumenische Feier der Osternacht als Taizé-Gebet in der Martin-Luther-Kirche
 So., 17.04.2022 11 Uhr Familiengottesdienst zu Ostern, anschließend Osterfrühstück und Ostereiersuchen im Kirchgarten, mit Fahrdienst
 Di., 26.04.2022 20 Uhr Bibelteilen online: Jesu Antwort auf die Frage nach dem Weg in den Himmel in Lk 10 soll uns weiterhelfen bei unserem Nachforschen zu „Was ist der Mensch...“ – dazu da, um Gott und die Menschen zu lieben
 Do., 28.04.2022 10.30 Uhr Frühstückskreis: Dietrich Bonhoeffer – Dem Rad in die Speichen fallen
 Fr., 29.04.2022 19 Uhr Männer unter sich
 Sa., 07.05.2022 Kinderbibeltag Zukunftspan: Hoffnung
 So., 08.05.2022 17 Uhr Frühjahrskonzert, mit Fahrdienst
 Di., 10.05.2022 18.30 Uhr GKR-Sitzung
 Do., 12.05.2022 19 Uhr Literaturkreis
 Sa., 14.05.2022 15 Uhr Konfi-Tag: Das Ende – und dann?
 Di., 17.05.2022 20 Uhr Bibelteilen im Gemeindehaus: Auch Paulus hat oft über das menschliche Wesen und seine Ambivalenz nachgedacht – wir lesen Röm 7
 Fr., 20.05.2022 19 Uhr oder 21 Uhr Ökumenisches Taizé-Gebet in der Deutschen Katholischen Kirche
 Do., 26.05.2022 10.30 Uhr Frühstückskreis: Leben braucht Mut!
 Fr., 27.05.2022 19 Uhr Männer unter sich

PORTO

Gottesdienste

In der Regel am 2. und am 4. Sonntag im Monat um 10.30 Uhr im Haus der Begegnung.

Frauen-Bibel-Kreis

In der Regel zwei Mal im Monat an einem Dienstagnachmittag um 14.30 Uhr im Gemeindezentrum.

Nächster Termin: 15. März

RegenbogenTreff

Aktuelle Termine findet Ihr auf der Homepage und im Newsletter!

Fest geplant ist der Familiensamstag vor Ostern am 2. April: Das RegenbogenTeam lädt alle Familien und Kinder zu einem bunten Oster-Programm ein, mit Geschichten, Singen und Basteln und viel Vorfreude auf Ostern! Geplant ist alles für draußen, auf unserer Terrasse und im Garten!

Veranstaltungen und besondere Gottesdienste

Fr., 04.03.2022 11 Uhr Ökumenische Andacht zum Weltgebetstag

Sa., 12.03.2022 Bachkonzert am Abend

Di., 15.03.2022 14.30 Uhr Frauen-Bibel-Kreis

Di., 29.03.2022 14.30 Uhr Frauen-Bibel-Kreis

Sa., 02.04.2022 15.30 Uhr Familiensamstag vor Ostern (s.o.)

Di., 26.04.2022 14.30 Uhr Frauen-Bibel-Kreis

Di., 10.05.2022 14.30 Uhr Frauen-Bibel-Kreis

Di., 24.05.2022 14.30 Uhr Frauen-Bibel-Kreis

ALGARVE

Gottesdienste

jeden Sonntag um 11 Uhr in der Kapelle in Carvoeiro. Am ersten und dritten mit Abendmahl.

Kirchenchor

in der Regel am 2. und 4. Donnerstag im Monat um 18.30 Uhr in der Kapelle in Carvoeiro

Gesprächskreis

in der Regel am ersten und dritten Donnerstag im Monat um 15.30 Uhr im Pfarrhaus in Sesmarias, Lote 84

MADEIRA

Gottesdienste

In der Regel an zwei Sonntagen im Monat um 16 Uhr in der Igreja Presbiteriana.

Die Gemeindeversammlung ist für den 12.03.2022 online geplant.

Da zur Zeit des Redaktionsschlusses die Inzidenz auf Madeira bei 8000 liegt, bedeutet jede Planung lediglich eine Möglichkeit. Ob die Termine wirklich stattfinden, sieht man genauer auf unserer Homepage.



EINLADUNG ZUR GEMEINDEVER- SAMMLUNG AM 13. MÄRZ 2022

Die deutschsprachige lutherische Gemeinde im Algarve lädt am Sonntag Reminiscere (13. März) zu ihrer jährlichen Gemeindeversammlung nach dem Gottesdienst um 12:30 Uhr ein. Neben den Berichten des Vorstandes und des Pfarramts muss der Haushalt 2022/23 verabschiedet werden.

EINLADUNG ZUR GEMEINDETAGUNG NACH CARVOEIRO

Am Wochenende des 15. Sonntages nach Trinitatis (23. bis 25. September) lädt die Gemeinde zur Gemeindefesttagung nach Carvoeiro ein. Zum Zeitpunkt der Drucklegung verhandelt der GKR noch mit einigen Referenten über ein geeignetes Thema der Tagung. Voranmeldungen sind jetzt schon möglich und erwünscht. Die Tagung findet auch deshalb im Algarve statt, weil unsere Gemeinde in diesem Jahr den 30. Jahrestag der Gründung feiert. Am Pfingstmontag, dem 8. Juni 1992 versammelten sich um 18 Uhr 51 Erwachsene und 6 Kinder zu einem ersten Gottesdienst mit Pastor Holmer Gertz in der Kapelle Capela de Nossa Senhora da Encarnação.

HERZLICHE EINLADUNG ZUR GEMEINDEVERSAMMLUNG DER DEKL

am Sonntag, den 27. März 2022, um 12.30 Uhr

Tagesordnung

1. Jahresbericht des Gemeindegemeinderates durch die Vorsitzende Susanne Burger und Aussprache
2. Jahresbericht der Pfarrerin Christina Gelhaar und Aussprache
3. Bericht der Schatzmeisterin Tanja Klawitter (Haushaltsabschluss 2021)
4. Rechnungsablegung und Entlastung der Schatzmeisterin und des Gemeindegemeinderates
5. Vorlage und Beschluss des Haushaltsvorschlages für 2022/2023
6. Vorstellung der Kandidaten und Wahlen von Mitgliedern des Gemeindegemeinderates
7. Wahl zweier Rechnungsprüfer/innen
8. Verschiedenes

Turnusmäßig stehen in diesem Jahr die Hälfte der Gemeindegemeinderatsmandate zur Wahl. Drei amtierende Gemeindegemeinderatsmitglieder kandidieren erneut: **Astrid Kimelman Rego, Antonie Lopes Coelho** und **Tanja Klawitter**. Zwei weitere Mandate sind zurzeit vakant und sollen neu besetzt werden. Derzeit kandidieren zwei Gemeindegemeinderatsmitglieder auf diese Mandate und damit zum ersten Mal für eine Mitgliedschaft im Gemeindegemeinderat: **Betina Osterkamp** und **Sven Glawion**. Vorstellungen der Kandidatinnen und des Kandidaten finden sich auf S. 22. Weitere Wahlvorschläge für dieses wichtige Ehrenamt sind spätestens 14 Tage vor der Versammlung schriftlich einzureichen und werden der Gemeinde sofort bekannt gegeben.

Falls es über diese Tagesordnung hinaus Anträge aus der Gemeinde gibt, müssen diese spätestens bis zum 24. März 2022 schriftlich eingereicht werden.

Die Gemeindeversammlung ist wichtig als Rückmeldung an den Gemeindegemeinderat und die Pfarrerin, darum ist zahlreiches Erscheinen erwünscht. Die Gemeindeversammlung stärkt unseren Zusammenhalt und das gegenseitige Vertrauen in unserer Gemeinde.

Die Gemeindeversammlung beginnt um 12.30 Uhr (nach Gottesdienst und kleinem Imbiss) mit der Feststellung der Beschlussfähigkeit. Wenn zu Beginn das Quorum der Versammlung (1/6 der stimmberechtigten Gemeindegemeinderatsmitglieder) nicht erreicht ist, findet eine zweite Gemeindeversammlung unmittelbar im Anschluss statt. Diese zweite Gemeindeversammlung ist ohne Rücksicht auf die Zahl der erschienenen Mitglieder beschlussfähig. Stimmberechtigt sind alle eingetragenen konfirmierten Gemeindegemeinderatsmitglieder, die ihren Gemeindebeitrag für das Jahr 2021 entrichtet haben. Wählbar sind alle eingetragenen Gemeindegemeinderatsmitglieder ab 18 Jahren, die seit mindestens 6 Monaten der Gemeinde angehören und ihren Gemeindebeitrag entrichtet haben. Interessierte Gemeindegemeinderatsmitglieder, die nicht persönlich vor Ort teilnehmen können, melden sich bitte unter info@dekl.org oder **T.: 217 260 976** an und erhalten dann den Link für die Videoübertragung, die wir per Zoom parallel zur Gemeindeversammlung anbieten werden. Fragen und Kommentare können so auch per Online-Chat während der Versammlung übermittelt werden. Eine Online-Abstimmung ist nicht möglich. Stimmenübertragungen können vorab schriftlich erteilt werden (auch per E-Mail), wobei jedes stimmberechtigte Mitglied nur jeweils eine Stimmenübertragung erhalten kann.



OSTERBRÄUCHE IN PORTUGAL UND ANDERSWO

OSTERBRÄUCHE IM NORDEN PORTUGALS

Während der Karwoche, dem Ende der Fastenzeit und am Ostersonntag, beobachtet man viele verschiedene Bräuche und Traditionen, an denen Menschen in kleinen Dörfern bis hin zu den Einwohnern größerer Städte mit großer Begeisterung teilnehmen.

Ich selbst wohne in einem kleinen Dorf am Nordatlantik und beobachte am Ostersonntag, wie die Dorfbewohner kleine Blumenteppeiche vor ihrer Haustüre auslegen. Die Familien möchten den compasso erhalten. Sie warten auf den örtlichen Pastor mit seinen Kirchendienern, die mit einem Kreuz von Haus zu Haus gehen, die Auferstehung Christi verkündigen und den Ostersegen aussprechen. Auf dem Blumentepich knien die Gläubigen nieder und küssen die Jesusfigur am Kreuz.

Als Dank wird von den Familien ein traditionelles Osterbrot Folar überreicht, ein rundes Brot aus Sauerteig oder süßem Teig, in dessen Mitte ein Ei eingebacken ist. Dieses Ei stellt die Auferstehung Christi dar, steht aber auch für die Vergebung, Einheit und Freundschaft.

Zur Tradition an Ostern gehört auch, dass die Kinder ihre Taufpaten besuchen um das Folar zu erhalten. Aber auch viele Osterleckereien werden verschenkt, traditionell Schokolade und Mandeln.

Ich selbst werde immer an Ostern von meiner Nachbarin mit einem Pão de ló überrascht. Ein portugiesischer Kuchen, mit viel Eigelb, Mehl und Zucker.

Ein Osterbrauch, den ich nicht mehr missen möchte.
[**Susanne Rösch, Porto**]

DIE SEMANA SANTA IN BRAGA, NORDPORTUGAL

Als ich mit Ende 20 zusammen mit Besuch aus Deutschland die Ostertage in Braga verbrachte, war ich geschockt. Neugierig hatten wir uns zusammen mit vielen anderen tausenden Besuchern am Karfreitag-

Abend aufgestellt, um die „Procissão do Enterro do Senhor“ anzusehen. So etwas hatte ich noch nie erlebt: es war dunkel, es war still und es war beklemmend.

Braga ist bekannt für seine jahrhundertealten Traditionen in der Karwoche, der Heiligen Woche vor Ostern. Die Semana Santa, von Palmsonntag bis zum Osterfest, ähnelt einem düsteren Karneval, der größtenteils im Freien mit religiösen Prozessionen, biblischen Nachstellungen und Kostümen gefeiert wird. Die ohne Frage eindringlichste Prozession ist spät abends am Karfreitag: Am Todestag Jesu wird ein symbolischer Sarg durch die Altstadt getragen, hunderte Menschen folgen ihm in fast absoluter Stille. Als Zeichen der Trauer halten die Prozessionsmitglieder ihre Köpfe bedeckt. Mitglieder der Bruderschaften verstecken Köpfe und Gesichter fast komplett unter schwarzen Kapuzen. Dies sieht im Schein der Fackeln wirklich unheimlich aus. Die Fahnen- und Standartenstangen schleifen über den Boden und ihr unregelmäßiges Rattern über das Kopfsteinpflaster gehört zu den wenigen Lauten in dieser Nacht.

Die Karfreitagsprozession in Braga gehört ohne Zweifel zu den furchteinflößenden religiösen Erlebnissen in meinem Leben – aber auch zu der beeindruckenden Darstellung kollektiven christlichen Glaubens! Das Leiden Jesu am Kreuz und die Trauer um seinen Tod ist in Braga fast körperlich greifbar. Ich denke, dass diese beklemmende Erfahrung heute (Jahre später) meine Freude am Ostersonntag stärker strahlen lässt. [**Tanja Mutert Barros, Porto**]

OSTERBRÄUCHE AN DER ALGARVE

Die Osterzeit wird normalerweise von vielen Menschen an der Algarve mit kirchlichen Feiern und Prozessionen „begangen“. Sehr häufig begleiten Musikkapellen die religiösen Festzüge. Die Prozessionen beginnen üblicherweise am Karfreitag zur Beerdigung des Herrn Jesus Christus (Enterro do



Senhor). Zwei Tage später, am Ostersonntag, gelten die Prozessionen der Auferstehung des Herrn (Resurreição de Cristo). Als ganz besonders sehenswert gelten die Feste „Mãe Soberana“ in Loulé und „Festa das Tochas Floridas“ in São Brás de Alportel. Die Feierlichkeiten in Loulé beginnen am Ostersonntag. An diesem Tag tragen Gläubige eine kunstvoll gearbeitete und verzierte Figur Marias von der Kapelle der Muttergottes der Barmherzigkeit bis zur Kirche São Francisco, in der sie zwei Wochen lang aufbewahrt wird.

Bei der ebenfalls sehr farbenfrohen Ostersonntagsprozession in São Brás de Alportel halten die Männer mit Lavendel, Rosmarin und Wildblumen geschmückte Stöcke in die Luft. Vornehmlich in den ländlichen Regionen gibt es einen sehr schönen Brauch: Die Häuser werden geputzt und sauber gemacht, um den Priester zu seinem Osterbesuch zu empfangen. Dieser Besuch repräsentiert das Betreten von Jesus Christus in jedes Heim, um das Haus und seine Bewohner zu segnen. [**Stefan Lorenz, Algarve**]

DAS OSTERWASSER

In Sachsen gibt es neben dem üblichen Eieranmalen auch den sorbischen Osterritt und den Brauch des Osterwassers:

Der Ursprung des Osterwassers liegt in heidnischer Zeit. Das Wasser gilt als Ursymbol des Lebens und der Fruchtbarkeit. In den Jahrhunderten nach Christus wurde es als Symbol für das Leben mit Ostern in Zusammenhang gebracht. So wurde schon seit dem 2. Jahrhundert das Taufwasser nur zwei Mal im Jahr geweiht, nämlich in den Nachtfeiern von Ostern und Pfingsten. Das gesegnete Wasser gilt als besonders wirksam und wird gern auch nach Hause mitgenommen, um denen, die nicht in der Kirche dabei waren, den Segen zu geben.

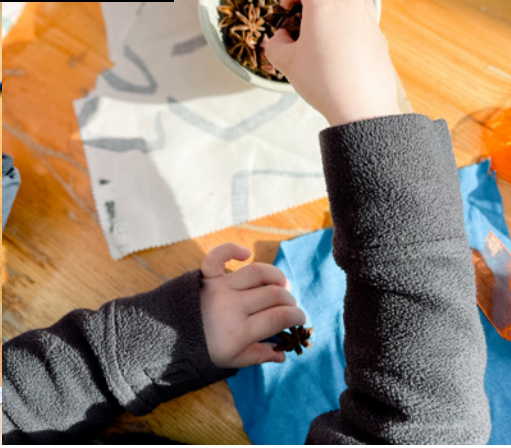
Nach dem Volksbrauch muss das Osterwasser in der Nacht von Samstag auf Ostersonntag zwischen Mitternacht und Sonnenaufgang aus einem Bach oder

Brunnen geschöpft und schweigend nach Hause getragen werden. Es soll ein ganzes Jahr lang Jugend und Schönheit bewahren, Krankheiten heilen und Unglück abhalten. Um es vor Krankheit zu schützen trieben die Menschen sogar ihr Vieh am Ostermorgen in die Bäche. Da das Osterwasser ein Symbol der Fruchtbarkeit ist, schöpfen die jungen Mädchen schweigend Wasser gegen den fließenden Strom. Damit das Wasser seine Segens- und Heilkraft behält, darf das Schweigen nicht gebrochen werden. Weder auf dem Heimweg, noch zu Hause darf ein Tropfen davon verschüttet werden. In einigen Regionen Deutschlands wird noch heute der Dorfbrunnen mit Osterschmuck behängt. [**Stefan Lorenz, Algarve**]

ERINNERUNGEN AN OSTERBRÄUCHE

- In einigen Osteuropäischen Ländern und auch im Marburger Hinterland gibt es die Tradition, Eier wunderschön zu bemalen, so dass sie wie Kunstwerke aussehen.
- Immer vor Ostern wurden Eier gefärbt und bemalt und versteckt. Gefärbt wurden sie mit Zwiebelschalen oder roter Beete. Vorher mit Blättern umwickelt oder ein Muster mit Kerzenwachs aufgebracht, um eine Verzierung zu erzeugen. Auch ausgepustet und bemalt wurden sie an Sträucher gehängt.
- In der Osternacht wurde noch vor Sonnenaufgang Gottesdienst gefeiert. Seit Karfreitag waren die Altarbilder verhängt. Mit dem hereinfallenden Sonnenlicht wurden die Kerzen auf dem Altar und bei der Gemeinde angezündet und die Altarbilder enthüllt. Dazu sang die Gemeinde „Großer Gott wir loben dich“ oder „Christ ist erstanden“.
- Manchmal gab es nach dem Gottesdienst Osterfrühstück mit Hefengebäck.
- Am Palmsonntag vor Ostern und in der Karwoche haben die Kinder ihre Patinnen und Paten beschenkt mit Mandeln oder kleinen Geschenken.
- In der Karwoche waren viele schwarz gekleidet. Schafe wurden geschlachtet und die Felle an Wagen gehängt.





[**Bibelrunde Porto am 18. Januar 2022**]



UNSER REGENBOGENTREFF ZU EPIPHANIAS



DIE KINDER DURFTEN

-  • der Geschichte lauschen und dabei die Figuren halten
-  • an kostbaren Gewürzen aus dem Morgenland schnuppern
-  • einen Beutel für die Gewürze basteln
-  • und ein Lichtlein verzieren, das noch zuhause an den Stern von Bethlehem erinnern soll.

Wie erzählst Du Deinen Kindern eine vielschichtige Geschichte? Z.B. Epiphania für kleine Kinder? Keine leichte Aufgabe! Beim letzten RegenbogenTreff Ende Januar ging es um die Heiligen Drei Könige. Sie wanderten als Krippenfiguren durch die Hände und hoffentlich in die Herzen der Kinder. Die Botschaft: Es gibt immer ein Licht, das uns den Weg leuchtet.

Fast wie eine Geburtstagskerze, die noch nach 2000 Jahren für Jesus brennt, und die wir in die Welt hinaustragen, oder?

Wir bedanken uns bei allen kleinen Besuchern und den Eltern fürs Kommen und freuen uns schon auf das nächste Mal. Geplant ist ein Familiennachmittag vor Ostern mit einem bunten Programm aus Singen, Basteln & Geschichten: den Samstag, 02. April 2022, könnt Ihr schon mal vormerken! **[Carina Serra für das RegenbogenTeam der Gemeinde in Porto]**

FASTEN-AUSTAUSCH ONLINE AB MÄRZ

Nach der guten Erfahrung im vergangenen Jahr haben wir auch in 2022 wieder eine Online-Gruppe ins Leben gerufen, um uns gemeinsam vom Fasten-Wegweiser „wandeln“ durch die Wochen bis Ostern führen zu lassen.

Eigentlich ist es einfach eine Plauderstunde: Einmal pro Woche, 7 Wochen lang, treffen wir uns abends zu einem Videogespräch auf der Plattform Zoom und reden ganz zwanglos über die Impulse, die uns dieser Wegweiser mit auf den Weg gibt. Einige entscheiden sich ausserdem für den Verzicht von Speisen oder Getränken, aber das ist jedem überlassen. Der Austausch steht im Vordergrund, gerade in Pandemiezeiten eine wunderbare



Form der Gemeinschaft. Der Fasten-Wegweiser ist ein Kalender in Papierform mit 48 ganz unterschiedlichen täglichen Impulsen: Geschichten, Gedichte, Gebete oder auch Zeichnungen, die anregen und uns Gesprächsstoff liefern.

Der Kalender wird vom gemeinnützigen Verein Andere

Zeiten herausgegeben, einige kennen den Verlag sicherlich schon vom „Anderen Adventskalender“. Wir starten Anfang März und nehmen auch Kurzentschlossene noch gerne in die Runde auf. Wer Interesse hat, bitte einfach bei Pfarrerin Angelika Richter oder bei der Gemeinde Porto via email evangelische.gemeinde.porto@gmail.com melden.



Botschaft Dr. Martin Ney überreicht Pfarrerin Ilse Berardo die Urkunde.



Auch Generaluikar Cónego Fiel (rechts im Bild) und Victor Freitas als Vizepräsident des Parlamentes von Madeira gratulieren Pfarrerin Berardo.

Ehrung für eine Brückenbauerin

PFARRERIN ILSE EVERLIEN BERARDO ERHIELT DAS BUNDESVERDIENSTKREUZ

Mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande, verliehen vom Bundespräsidenten der Bundesrepublik Deutschland, wurde am 11. Februar 2022 Pfarrerin Ilse Everlien Berardo ausgezeichnet. Der deutsche Botschafter in Lissabon, Dr. Martin Ney, überreichte die Urkunde bei einer Reise auf die Insel Madeira. In seiner Rede erklärte er zunächst, warum der Orden verliehen wurde. Ilse Everlien Berardo arbeitet seit 34 Jahren ehrenamtlich, zunächst als Prädikantin, später als Pfarrerin der Deutschsprachigen Evangelischen Kirche Madeira. Für eine hauptamtliche, bezahlte Pfarrerin ist die Gemeinde zu klein. Die Gründungsmitglieder der neu entstehenden Gemeinde baten die junge Theologin, die den einheimischen Jorge Berardo geheiratet hatte und damals bereits Mutter einer Tochter war, sich zur Verfügung zu stellen. Dass es bald um viel mehr als um die Feier des Gottesdienstes alle zwei Wochen gehen würde, hat sich Pfarrerin Berardo seinerzeit sicher nicht träumen lassen.

Sehr viel soziale Arbeit gehört längst zu den Tätigkeiten der Pfarrerin, erklärte der Botschafter. 3000 km entfernt von der Heimat und ohne Portugiesisch-Kenntnisse brauchen Deutsche Hilfe in Not: im Krankenhaus muss übersetzt werden zwischen Patient und Arzt, zu Hause warten Angehörige auf Erklärungen, Behörden müssen kontaktiert werden. In der Öffentlichkeit ist diese soziale Tätigkeit bekannt geworden, als bei einem Busunglück im April 2019 29 deutsche Urlauberinnen und Urlauber starben. Viele unscheinbarere Tätigkeiten, vom Lesestoff für den deutschsprachigen Gefangenen bis zum Gespräch mit einem Selbstmordgefährdeten, der vor der Kirchentür steht, bleiben in der Öffentlichkeit unbekannt.

Gleichzeitig steht Ilse Everlien Berardo auf Madeira ein für die deutsche Kultur. Durch ihre vielen Kontakte, inner- und außerkirchlich, sorgt sie in der Öffentlichkeit für ein positives Bild der Deut-



Zu den Gästen zählen die Mitglieder des Gemeindegkirchenrates und die Familienmitglieder, aber auch Honorarkonsul Sérgio Sousa.

schen auf Madeira. Regionalfernsehen und Tageszeitungen stellen Fragen nach deutscher Kultur und manchmal auch Politik. Das geht vom typisch deutschen Weihnachtsbaum bis zu Gesprächen über Demokratie und Bürgersinn, über Neonazis und Impfgegner. Seitens der portugiesischen Gesellschaft trifft ihre Haltung auf breite Akzeptanz. Knapp 900 Deutsche leben aktuell auf der Insel Madeira. Viele von ihnen hat Ilse Everlien Berardo begleitet in den unterschiedlichsten Problemsituationen, in die eine Auswanderin oder ein „Zugvogel“ kommen mag. Freuen sich die Neulinge zunächst am angenehmen Klima, so stoßen sich so manche im Lauf der Zeit an Mentalität, Temperament und Lebensweise der Einheimischen. „Wir sind und bleiben immer Gäste dieser Insel“, das zu betonen wird Ilse Berardo nicht müde.

In ihrer Dankesrede erzählte Pfarrerin Berardo von ihrer Herkunftsfamilie Everlien aus Einbeck. Vater, Großvater und Urgroßvater waren auf unterschiedliche Weise im Bauwesen tätig. Vielleicht läge ihr darum ein bißchen „das Bauen im Blut“, meinte sie: sie baue gern Brücken zwischen den Menschen. [**Stefanie Seimetz**]

EINLADUNG ZUR GEMEINDEVERSAMMLUNG

Die jährliche Gemeindeversammlung findet in diesem Jahr als Zoom-Konferenz statt. Nach zwei Jahren Pandemie muss eine Versammlung inklusive Entlastung des Vorstands und Neuwahlen zum Gemeindegkirchenrat in diesem Jahr unbedingt stattfinden. Alle Mitglieder der Gemeinde wurden und werden gebeten, trotz der ungewohnten Technik unbedingt teilzunehmen. Der geplante Termin ist Samstag, 12. März 2022, 16 Uhr. Die Einladungen wurden an alle Gemeindeglieder bereits per Post verschickt.



KANDIDATEN GKR



Betina Osterkamp

Liebe Gemeinde,

mein Name ist Betina Osterkamp. Geboren und aufgewachsen bin ich in Mexiko-Stadt. Nach einer zweijährigen technischen Ausbildung in München bin ich über Siemens nach Lissabon gekommen. 11 Jahre habe ich das Land und die Leute lieben gelernt. Damals sind meine zwei Kinder, Florian, 29 Jahre und Marco, 26 Jahre hier geboren. 1999 bin ich nach München zurück.

Portugal wurde damals schon wie eine zweite Heimat für mich und im Sommer 2019 haben mein Mann Mike und ich entschieden, definitiv hierher auszuwandern. Wir wohnen seit über einem Jahr in Estoril. Seit fast 2 Jahren singe ich im JubiLis Chor mit, was mir sehr viel Freude bereitet. Meinem Beruf als Erzieherin geht die Freude am Arbeiten mit Kindern und Jugendliche vor.

In meiner Kindheit in Mexiko, waren meine Eltern aktive Mitglieder der deutschen lutherischen Kirchgemeinde in Mexiko-Stadt. Ich habe bei sehr vielen Festen mitgemacht und erlebe hier wieder, wie gut es ist, Gleichgesinnte kennenzulernen.

Gerne bin ich bereit, mich im Rahmen der Arbeit des Gemeindegemeinderates sowohl Schaltstelle zum Kirchenchor JubiLis zu sein als auch mich für die gemeindliche Arbeit mit Kindern und Jugendlichen einzusetzen.

Ich freue mich auf jede neue Bekanntschaft und die eine oder andere gute Freundschaft!

Bis bald, eure Betina



Sven Glawion

Wie groß war meine Freude, als ich im letzten Jahr beim Umzug von Brasília nach Lissabon erfahren habe, dass es in der portugiesischen Hauptstadt – anders als in der brasilianischen – eine deutsche evangelische Kirchengemeinde gibt. Schließlich fühlte ich mich nach sechs Jahren ohne kirchliche Anbindung spirituell verodet, fast so wie die vielen Grasflächen in Brasília, die sich jedes Jahr vom satten Grün der Regenzeit in den braunroten Staub der Trockenzeit verwandeln. Auch wenn mich zwar die individuelle Suche nach Gott schon immer in Atem hält, bewegt, herausfordert und beglückt, so braucht der Glaube, zumindest mein Glaube, doch auch die Gemeinschaft. So führte einer meiner ersten Wege in Lissabon folgerichtig in die Sprechstunde unserer Pfarrerin Christina Gelhaar, die mich gleich für die DEKL begeistern konnte.

Seit einigen Monaten bin ich für unseren Literaturkreis verantwortlich, nehme manchmal am Taizé-Gebet und am Männerkreis teil und versuche möglichst oft, meine Woche mit unseren Gottesdiensten zu beginnen. In unserer Gemeinde durfte ich Menschen kennenlernen, die mit Herz und Verstand, Weltoffenheit und Tiefgang und – Gott sei Dank – auch mit Humor und Gelassenheit zeigen, was es bedeutet, hier und heute den christlichen Glauben zu leben. Gerne möchte ich etwas zurückgeben, mich mit Ideen für Veranstaltungen gedanklich und praktisch einbringen und deshalb kandidiere ich jetzt für den Gemeindegemeinderat. Wenn ich dafür an dieser Stelle versuche, meine 47-jährige Lebensreise von Ostwestfalen über Köln, Berlin, Brasília nach Lissabon kurz zusammenzufassen,

so kann ich schreiben, dass sich dabei alles um das Unterrichten, um die deutsche Sprache und die Literatur dreht: Ich habe u.a. Germanistik studiert und in Literaturwissenschaft promoviert, sieben Jahre als Lehrer für Deutsch und Politische Bildung gearbeitet, Lehraufträge an verschiedenen Universitäten erhalten, Sprach- und Literaturkurse am Goethe-Zentrum in Brasília gegeben und bin jetzt sehr gerne Lehrer an der Deutschen Schule. Natürlich gibt es noch mehr zu erzählen – bei Kaffee und Keksen nach dem Gottesdienst!



Tanja Klawitter

Liebe Gemeinde,

viele kennen mich noch aus der Zeit, als ich in Lissabon wohnte und fast jede Woche in der DEKL anzutreffen war: Tanja, 37 Jahre alt, gelernte Versicherungsfachwirtin und heute in der IT für Versicherungsunternehmen tätig. Von 2017 bis 2020 war die DEKL mein zweites Zuhause – bis ich meinen heutigen Lebensgefährten Lissandro in Deutschland wieder traf, den ich als Jugendliche vor über 20 Jahren kennengelernt und aus den Augen verloren hatte.

Im März 2020 bin ich mit Handgepäck nach Deutschland geflogen, ohne zu wissen, dass ich keinen Heimflug mehr nach Lissabon haben werde – COVID war angekommen. Im Sommer 2020 habe ich mich dann entschieden, in Deutschland bei meiner neuen Familie zu bleiben.

Mein Amt als Schatzmeisterin hat dies wenig beeinflusst, sodass ich dank des digitalen Zeitalters und der Flexibilität des GRKS und unserer Sekretärin von Deutschland aus die Schatzmeisterin der DEKL sein kann.

Mit meiner Familie lebe ich wieder in meiner alten Heimat, der Pfalz mit ihrer schönen Weinstraße. Lissandro und die Kinder Melissa (14 Jahre), Fabian (9 Jahre) und Luis (5 Jahre) halten uns mächtig auf Trab. Unser neustes Familienmitglied Leni setzt gerne noch einen oben drauf: mit ihren 9 Monaten hat sie stolze 70 cm und ist ein ziemlich schneller Windhund. Wir leben auf dem Land in einem kleinen Häuschen mit Garten und Feldern und Seen direkt vor der Tür. Perfekt zum Austoben mit der ganzen Familie!

Portugal, Lissabon und die DEKL werden immer mein zweites Zuhause bleiben. Und auch für Lissandro, der in Brasilien geboren und aufgewachsen ist, sind Lissabon und die DEKL ein zweites Zuhause geworden. Wir freuen uns darauf, wenn es die pandemische Lage zulässt, euch zu Gottesdienst, Sommerfest, Gemeindefreizeit und all den vielen anderen Möglichkeiten in der DEKL unter der Sonne Portugals wieder zu sehen. Wer weiß, wenn die Kinder groß sind...



Astrid Kimelman Rego

(49) arbeitet seit etwa 9 Jahren im Gemeindegemeinderat mit und ist für die Pflege des Kirchenarchivs verantwortlich.



Antonie Lopes Coelho

(68) ist nach einer Pause seit etwa 5 Jahren wieder im Gemeindegemeinderat aktiv und kümmert sich um die sozialen Projekte und Aufgaben der Gemeinde.

SPENDEN DER DEUTSCHEN BOTSCHAFT LISSABON FÜR DIE DEKL

Wir alle kennen es. Jahrelang stehen bestimmte Dinge in unseren Kellern, Dachböden und Garagen herum und stauben ein. Wegwerfen mag man diese Sachen nicht. Die Botschaft hatte einige Bilderrahmen und ein paar „alte“ Bücher abzugeben, mit der Absicht, die Verkaufserlöse der DEKL als Spende zukommen zu lassen. Ein Termin zur Begutachtung wurde gemacht, Fotos geschossen und eine gemeinsame Preisidee entworfen. Die Bücher und Bilderrahmen in unterschiedlich-

ten Größen wurden bei OLX und Facebook marketplace angeboten. Mehr als 250 Personen sahen sich die Anzeigen an und letztendlich kaufte eine brasilianische Studentin aus Oeiras 21 Rahmen und die restlichen 3 gingen an einen jungen Mann aus Almada. Die Bücher fanden innerhalb kürzester Zeit ihren Liebhaber, einen deutschen Sammler aus Cascais.

Die gesamte Aktion erbrachte 317 €, die an die DEKL überwiesen wurden. Vielen Dank allen Beteiligten, Spendern wie Käufern.



Kinderseite

aus der evangelischen Kinderzeitschrift Benjamin

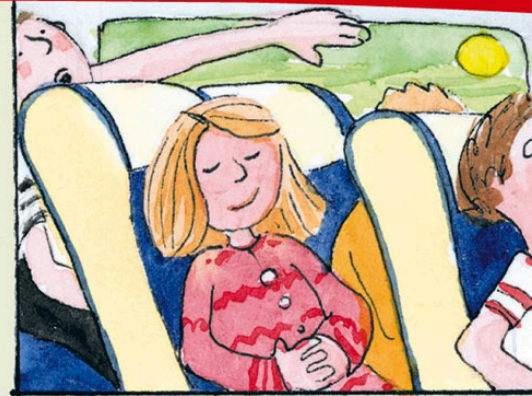
So sprichst du mit Gott: Gebets-Tipps

Ein Gebet soll nicht wie eine lästige Gewohnheit runtergeleiert werden. Es ist schön, wenn du dir eine schöne, andächtige Stimmung schaffst: ein ruhiges



Plätzchen, eine Blume oder etwas anderes Hübsches, vielleicht eine Kerze. Dann kannst du Gott besser spüren und wirst nicht abgelenkt.

Du kannst überall beten: in der Kirche, am Tisch oder abends im Bett. Aber natürlich kannst du auch an anderen Orten beten: im Bus zum Beispiel, auf deinem Schulweg oder im Wartezimmer des Zahnarztes. Gott hört dir immer zu.



Märzenblüte

Für dieses Spiel tun sich jeweils zwei Kinder zusammen: Eins ist die Blume, die noch ganz winterlich in der Erde kauert. Das andere Kind ist die Sonne. Zu ganz leiser, schöner Musik hilft die „Sonne“ der „Blüte“, sich zu öffnen. Sie richtet dem kauernenden Kind den Kopf auf, streckt ihm einzeln die Finger aus, bewegt die Beine dazu, in die Höhe zu wachsen. Natürlich in Zeitlupe und ohne umzufallen!



Kinderbibeltag



England, Wales und Nordirland **Zukunftsplan: Hoffnung**

**7. Mai 2022
in der DEKL**



Stolz zeigt Max seinem Freund Finn das Aquarium. Zwei Fische sind genau gleich. Findest du sie?



Mehr von Benjamin ...

der evangelischen Zeitschrift für Kinder von 5 – 10 Jahren: www.hallo-benjamin.de



Es ist so weit!

Nach monatelangen Vorbereitungen feiern sechs Jugendliche aus unserer Gemeinde am Palmsonntag, den **10. April 2022** ihre Konfirmation.

**Wir wünschen
Laura, Florentine,
Felix, Fred, Isabela
und Nuria
Gottes Segen für
ihren weiteren
Lebensweg!**



Ich interessiere mich für die Deutsche Evangelische Kirchengemeinde in Lissabon Porto Madeira Algarve und möchte gerne Mitglied werden. Bitte nehmen Sie Kontakt mit mir auf und senden Sie mir den Mitgliedsantrag zu.

Ich möchte gerne den Newsletter dieser Gemeinde abonnieren.*

Ich möchte gerne aktuelle Nachrichten der Deutschen Evangelischen Kirche in Lissabon per WhatsApp erhalten.*

* Diese Angebote sind kostenlos und können jederzeit ohne Angabe von Gründen wieder abbestellt werden.

Die WhatsApp-Gruppe ist eine reine Admin-Gruppe, d.h. nur die Admins der DEKL können Nachrichten versenden.

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten gespeichert werden und für den Zweck der Kontaktaufnahme bzw. der Zusendung von Informationen genutzt werden.

Name

Anschrift

E-Mail Tel.

Unterschrift



DEUTSCHE EVANGELISCHE KIRCHENGEMEINDE LISSABON

Avenida Columbano Bordalo
Pinheiro, 48
1070-064 Lissabon
Tel.: 217 260 976
E-Mail: info@dekl.org
www.dekl.org

Sekretariat:

Gabriela Freudenreich
Mo, Do, Fr 10-12 Uhr
Di 14-17 Uhr
Tel.: 217 260 976

Vorsitzende:

Susanne Burger Tel.: 934 837 744

Stellv. Vorsitzende:

Ursula Caser Tel.: 964 758 828

Pfarrerin:

Christina Gelhaar
Tel.: 217 260 976
Tel.: 918 973 807
E-Mail: pfarrer@dekl.org

Bankverbindungen:

BPI

IBAN:
PT50 0010 0000 4076 4710 0012 5
Swift/BIC:
BBPIPTPL

Bank für Kirche und Diakonie Dortmund

IBAN:
DE08 3506 0190 1012 0960 18
Swift/BIC:
GENODED1DKD

Deutscher Evangelischer Friedhof

Rua do Patrocínio 59, Lissabon

Öffnungszeiten:

dienstags bis samstags
9-13 Uhr
15-18 Uhr
sonntags 9-13 Uhr
Der Friedhof ist

montags geschlossen.

Friedhofswärterin:

Valentina Timofeeva
Tel.: 969 302 293 / 213 900 439

Friedhofsbeauftragte:

Ursula Caser Tel.: 214 561 100
Claus Essling
E-Mail: Friedhof@dekl.org

DEUTSCHE EVANGELISCHE KIRCHENGEMEINDE PORTO

Haus der Begegnung
Rua do Mirante, 99
4400-525 Vila Nova de Gaia –
Canidelo
Tel.: 227 722 216
www.dekporto.blogspot.com

Vorsitzende:

Susanne Rösch
Tel.: 252 671 886
Tel.: 966 963 466
E-Mail:
susanneroesch1609@gmail.com

Stellv. Vorsitzender:

Johannes N. Rückert
Tel.: 917 562 916
E-Mail: j.n.r@comark.pt

Pfarrerin:

Angelika Richter
E-Mail:
pfarrer.gemeinde.porto@
gmail.com
Tel.: 227 722 216
Tel.: 913 296 812

**Nutzung des
Begegnungshauses:**
Info bei der Vorsitzenden

Bank für Kirche und Diakonie Dortmund

IBAN:
DE54 3506 0190 1013 0580 12
Swift/BIC:
GENODED1DKD

DEUTSCHE EVANGELISCHE KIRCHE IM ALGARVE

DEKA, Apt. 1024,
8401-908 Carvoeiro – Lagoa
www.deka-algarve.com
Tel.: 282 341 214

Vorsitzende:

Annemarie Webster
Tel.: 282 356 231
Tel.: 920 467 064
E-Mail: a.webster@t-online.de

Pfarrer:

J.-Stephan Lorenz
E-Mail:
Stephan.Lorenz@eulka.de
Tel.: 282 356 421
Tel.: 960 244 439

Bankverbindung CA Credito Agricola

IBAN:
PT50 0045 7063 4029 9611 0208 7
Swift/BIC:
CCCMPTPL

DEUTSCHE EVANGELISCHE KIRCHE AUF MADEIRA

info@dekmadeira.de
www.dekmadeira.de

Vorsitzende:

Stefanie Seimetz
E-Mail: Seimetz@dekmadeira.de

Pfarrerin:

Ilse Everlien Berardo
Tel.: 291 765 913
Fax: 291 775 189
E-Mail:
pfarrerin.berardo@dekmadeira.de

Bankverbindung:

IBAN:
PT50 0007 0000 0016 7729 3942 3

IMPRESSUM

Die Deutschen Evangelischen Kirchengemeinden in Lissabon (DEKL), in Porto (DEKP) und im Algarve (DEKA) sind eigenständige, vertraglich mit der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD) verbundene Einrichtungen. Sie sind nach portugiesischem Recht anerkannte Religionsgemeinschaften. (Die DEKL ist im Registo das Pessoas Coletivas Religiosas unter der N° 759/20080403 registriert.) Die Gemeinde auf Madeira ist Tochtergemeinde der DEKL.

Die Gemeinden tragen sich überwiegend aus Beiträgen und Spenden ihrer Mitglieder und Förderer. Mitgliedsbeiträge und Spenden sind in Portugal und in Deutschland steuerlich absetzbar. Der Bote aus Lissabon wird im Auftrag des Gemeindegemeinderates der DEKL herausgegeben und redaktionell von den vier Gemeinden verantwortet.

V.i.S.d.P.: Pfarrerin Christina Gelhaar

Layout: Nuno Pais

Erstellungspreis: 2,50 € **Auflage:** 500

Propriedade da Igreja Evangélica Alemã de Lisboa

(RPCR N° 759/20080307 e N° 773/20080403; NIPC: 592 007 707)

Redação e Administração: Av. Columbano Bordalo Pinheiro 48, Tel.: 217 260 976. Publica-se quatro vezes por ano sob ordens e responsabilidade do conselho paroquial.

Druck: Gemeindebriefdruckerei, Groß Oesingen/Alemanha

Redaktionsschluss N° 2/2022 (Juni – August 2022): 22. April 2022

Gedruckt auf umweltfreundlichem Papier.



GBD

www.blauer-engel.de/uz195



**RESSOURCEN-
EINSPARUNG**

1332
Liter Wasser

114
kWh Energie

84
kg Holz

Ressourceneinsparung gegenüber Standardpapier.

Grundlage der Berechnung bilden Durchschnittswerte die das Umweltbundesamt veröffentlicht hat.



Eindrücke von der Konfi-Fahrt



A large, colorful Easter basket made of flowers and greenery. The basket is filled with a variety of flowers, including yellow roses, purple and pink hydrangeas, and small yellow flowers. The basket is set against a background of green pine needles and blue and white paper shreds.

Ostern

*Wir dürfen Wunder erwarten.
Oft kommen sie behutsam und leise daher.
Als entdecke man einen ersten Krokus im Schnee.
Als stärke einem plötzlich jemand den Rücken.
Als habe man in der Zeitung von Hoffnung gelesen.
Als halte der Tag ein Lächeln bereit.
Ostern: Wunder erwarten. Ja, das dürfen wir.
Gott gibt dem Leben recht.*

Tina Willms