

# Gemeindebrief

der Evangelisch-Lutherischen Kirchengemeinde

# Kavelstorf



Juni 2023- August 2023



## AN(ge)DACHT

Der Verein NHV Theophrastus hat die Weinpflanze zur Heilpflanze des Jahres 2023 gekürt. „Diese Sonnenpflanze fasziniert durch ihre Vielfalt. Verwendet werden können verschiedene Teile und das in der Küche, im Weinkeller und in der Hausapotheke.“ heißt es aus der Jury. Es gibt acht- bis zehntausend Sorten, von denen heutzutage nur einige Hundert im Weinbau von Bedeutung sind. Allen Kulturreben gemein ist der durch Schnitt und Stütze vorgegebene Wuchs. Der Wein sucht mit seinen Ranken Halt und Orientierung hin zum Licht. Weinstöcke können weit über 100 Jahre alt werden. Ihre Wurzeln reichen in große Tiefen, schützen die Pflanze so auch bei längerer Trockenheit. Die Pflanzenteile werden vielfältig verwendet. Die Kerne der Weinbeeren fördern die Verdauung und wirken entgiftend und schützen unter anderem vor Zellschäden. Weinbeeren lassen sich gut haltbar machen, indem man sie zu Rosinen trocknet. Aus dem Wein kann Weissig gewonnen werden, der desinfizierend und verdauungsfördernd, kühlend, fiebersenkend und hautreinigend wirkt. Der im Frühjahr an Schnittstellen austretende Pflanzensaft, das Rebwasser, ist als Rebtränchen oder Rebenblut bekannt. Heilkundige wie Hildegard von Bingen verwendeten die Flüssigkeit unter anderem zur Behandlung von Hautkrankheiten und bei Augenleiden. Kurz nach der Weinlese werden die tiefroten Blätter bestimmter Rotweinsorten geerntet. Die Europäische Arzneimittel-Agentur erkennt Rotes Weinlaub als pflanzliches Arzneimittel bei Venenerkrankungen an. Die im Frühsommer geernteten Weinblätter gelten auch als zartes, leicht säuerliches Gemüse und zeichnen sich durch reichlich Ballaststoffe und Eiweiß, sowie Vitamin E und K, Folsäure und Mineralien aus.

„Der Wein ist unter den Getränken das Nützlichste, unter den Arzneien die Schmackhafteste und unter den Nahrungsmitteln das Angenehmste“ schreibt der griechische Schriftsteller Plutarch (1. Jhd. n. Chr.).

Auch in der hebräischen Bibel spielt der Wein eine zentrale Rolle und Noah gilt als der erste Weinbauer. Das christliche Abendmahl ist von der besonderen Bedeutung des Weines geprägt. Dem

Wein kommt schon immer eine lebensstärkende und lebenserfrischende Kraft zu. Heute wird beim Abendmahl der Wein oft durch den Traubensaft ersetzt.

Der Prophet Jesaja beschreibt in einer Vision eines gemeinsamen Festes aller Völker: „Der HERR der Heerscharen wird auf diesem Berg für alle Völker ein Festmahl geben mit den feinsten Speisen, ein Gelage mit erlesenen Weinen. (Jesaja 25,6)“ Mit einem Festgelage mit erlesenen Weinen und guten Speisen feiern die Menschen das friedliche Zusammenleben und den ewigen Frieden.

Die Weinrebe, eine Pflanze des Lichtes und mit der Kraft ausgestattet, sich tief zu verwurzeln, um an die Wasserquellen zu kommen, ist ein wichtiges Symbol für die zwischenmenschlichen Beziehungen und zu Gott. Bei gemeinsamen Festen oder beim Abendmahl in der Kirche schmecken wir die Gesten der Großzügigkeit, eine innere Verbindung und den Wunsch, es miteinander gut haben zu könnten. Mit Brot und Wein setzen wir das Zeichen einer vertrauten Gemeinschaft schon in dieser Welt.

Immer mehr Weinbauern erkennen, dass der Wein es verdient hat, die Arbeitsabläufe harmonischer zu gestalten und dem Wein die Zeit zu geben, die er braucht, im Weinberg, in der Reife und im Fass liegend. Auch hier ein Sinnbild für das, was wir Menschen brauchen: Uns Zeit zu geben und zu nehmen, die wir zum Wachsen und Reifen brauchen.

Ich wünsche ihnen in diesem Sommer erholsame Stunden und Tage und friedliche und freundliche Stunden an einem Tisch und bei Festen mit Freunden und der Familie.

Herzliche Grüße Ihre Pastorin Eike Borowski

P.S. Wollen Sie mehr über die Pflanzen und Tiere des Jahres 2023 erfahren? Dann lade ich herzlich zum nächsten Seniorennachmittag am Dienstag, dem 29. August 2023 um 14 Uhr ins Pfarrhaus ein.

## Aus unserer Gemeinde

### **Regionaler Seniorentag**

Mittwoch, 21. Juni 2023 14.30 Uhr

Wir fahren gemeinsam zum Seniorentag nach Sanitz und treffen dort viele nette Menschen aus Sanitz, Cammin-Petschow und Tessin.

### **Gemeindeausflug nach Semlow**

Samstag, 24. Juni 2023

Afahrt 9 Uhr vom Pfarrhof

Geplante Rückkehr gegen 17 Uhr

Wir laden zu einem gemeinsamen Ausflug am Johannistag ein.

In Semlow erwarten uns eine Führung in der Kirche, Spiele und Geschichten rund um den Johannistag im Gutspark und ein gemütliches Kaffeetrinken im Gutshaus.

Wir bitten um die Bildung von Fahrgemeinschaften und Essen und Getränke für ein gemeinsames Picknick nach der Kirchen-

führung im Gutspark. Anmeldung bitte bis zum 11. Juni 2023.

### **Elternabend für Konfirmanden**

Dienstag, 4. Juli 2023 19 Uhr

Es werden für den Konfirmandenunterricht und Verabredungen für den Konfirmandentag im August getroffen. Einladungen werden direkt verschickt.

### **Gemeindeversammlung**

9. Juli 2023 ab 11 Uhr nach dem Gottesdienst

Folgende Themen stehen im Mittelpunkt:

- Informationen aus dem Kirchengemeinderat
- Das Schutzkonzept zur Prävention vor sexualisierter Gewalt in der Kirchengemeinde wird vorgestellt.
- Die Wochenschlussandacht am 1. Wochenende im Monat: Seit April gibt es keine Wochenschlussandachten mehr. Der Gemeindeausschuss schlägt vor, in der Gemeindeversammlung zu diskutieren, wie es mit der Andacht oder einem Angebot weiter gehen kann. Folgende Vorschläge sind bis jetzt überlegt worden - die Andacht findet in Zukunft am Sonntag um 11 Uhr oder um 17.30 Uhr als Taizéandacht, als musika-



lische Andacht oder Andacht mit einem Impuls statt; anstatt einer Andacht findet einmal im Monat ein gemeinsames Frühstück im Pfarrhaus statt.

Wenn Sie nicht dabei sein können, geben Sie uns bitte eine Rückmeldung, was Sie sich in Zukunft für das erste Wochenende im Monat wünschen.

### **Abschlussgottesdienst der Ev. Grundschule**

Freitag, 14. Juli 2023 10 Uhr

### **Chorkonzerte**

Freitag, 14. Juli 2023 19 Uhr

mit dem Kirchenchor Kavelstorf unter der Leitung von Samantha Haarnagel

Samstag, 2. September 2023 18 Uhr

Projektchor ehemaliger HMT-Studierender unter der Leitung von Frau Prof. D. Gatz

### **Musikalischer Gottesdienst im Pfarrgarten**

Sonntag, 25. Juli 2023 10 Uhr

mit Kantor Christian Bühler und dem Ribnitzer Flötenkreis

### **Konfirmandentag in der Region**

Montag, 21. August 2023

Paddeltour mit allen Konfirmanden auf der Recknitz.

Einladungen werden direkt verschickt.

### **Familiengottesdienst zur Einschulung**

Samstag, 26. August 2023 10 Uhr

Wir werden einen feierlichen Gottesdienst zur Eröffnung des neuen Schuljahres und die Einschulung der Erstklässler der Evangelischen Grundschule feiern und laden dazu herzlich ein.

### **Filmabend „Starke Stücke“**

Donnerstag, 31. August 2023

19 Uhr in der Kavelstorfer Kirche

Bitte beachten Sie die Werbung im Aushang und Amtsangeiger!

### **Ehrenamtstag**

Der im Mai geplante Ehrenamtstag wurde auf den 28. Oktober 2023 verschoben. Bitte merken Sie sich diesen Termin schon einmal vor. Die Einladungen erhalten Sie im September 2023.



# Rückblicke

## Weltgebetstag 2023

Nach zwei Jahren war es uns wieder möglich, den Weltgebetstag im Pfarrhaus zu feiern. Wir haben neues über das Land Taiwan erfahren und viele unterschiedliche Speisen aus dem Land kosten können. Der Abend war ein schönes Fest. Vielen Dank für die Vorbereitungen und guten Speisen. 2024 werden wir uns mit Palästina und den Konflikten im Mittleren Osten beschäftigen. Es ist in diesem Jahr eine Kollekte von 278,71 € gesammelt worden. Herzlichen Dank für die großzügige Kollekte.

## Ausflug nach Teterow und Beliz

Der Bus nach Teterow war gut gefüllt, als wir am 4. Mai 2023 bei schönstem Sonnenschein nach Beliz und Teterow aufbrachen. Mitten in der Mecklenburgischen Schweiz entdeckten wir zwei schöne und interessante Kirchen und wurden mit Informationen und Geschichten gut unterhalten. In Teterow gab es Kaffee und Kuchen im Gartenmarkt und die eine oder andere Pflanze wurde mit nach Hause genommen. Am 7. September 2023

gibt es wieder eine gemeinsame Fahrt mit der Kessiner Kirchengemeinde. Merken Sie sich den Termin schon in ihrem Kalender vor.



# 6 Gedanken für ein dankbares Lebensgefühl

### 1. Im Kleinen das Große sehen

Letztlich sind es Kleinigkeiten, die das Leben, wenn nicht schön, so doch erträglich machen. Wir müssen sie nur sehen. Eine gewisse Demut, die Albert Schweitzer als Fähigkeit beschrieb, „auch zu den kleinsten Dingen des Lebens empor zu sehen“, ist da hilfreich. Zur Demut gehört auch, entgegenzunehmen, was man empfängt, und das Beste daraus zu machen.

### 2. „Wende dein Angesicht der Sonne zu, dann fallen die Schatten hinter dich“

Lebenskrisen, Krankheit, Tod brauchen Trost, Verständnis, Zeit. Erst dann können wir erkennen, was gut ist und war und was wir einer schmerzlichen Erfahrung vielleicht verdanken.

### 3. Um Hilfe bitten

Das fällt nicht immer leicht. Viel zu oft denken wir, wir müssten allein zurecht kommen. Doch ohne Bitte kein Dank. Es ist ganz erstaunlich, wie viele Türen und Herzen ein „Bitte“ öffnet und wie viel Dankbarkeit dann hineinströmt.

### 4. Den anderen sehen

Wir wissen meist recht gut, was wir für andere tun, aber wissen wir auch, was Menschen für uns tun und getan haben, damit unser Leben gelingen konnte? Können wir das zum Ausdruck bringen und nicht nur zu besonderen Anlässen?

### 5. Öfter danken statt entschuldigen

Ein „Danke für deine Geduld“ bringt mehr Wertschätzung zum Ausdruck als ein rasch dahin gesagtes „Entschuldige die Verspätung“ und kann Wunder bewirken.

### 6. „Danket dem Herrn, denn er ist freundlich und seine Güte währet ewiglich“

Schon ein kurzes Dankgebet vor dem Essen oder Einschlafen vergewissert uns, dass wir nicht allein für uns sorgen müssen. Gott ist auch noch da!

*Quelle: Leben jetzt. Das Magazin der Steyler Missionare, April 2022, In: Pfarrbriefservice.de*

# Die TelefonSeelsorge Rostock sucht Ehrenamtliche!

Sie haben Freude, anderen Menschen zuzuhören, stehen mit beiden Beinen im Leben und haben Lust, Neues zu lernen? Sie haben ein gutes Gespür für Menschen, sind einfühlsam und möchten ein verantwortungsvolles Ehrenamt übernehmen? **Wir brauchen Sie!**

## Was Sie von diesem Ehrenamt haben:

- eine fundierte, kostenfreie Ausbildung, die Ihnen auch in weiteren Lebensbereichen nützlich ist
- ein planbares, wertvolles Ehrenamt mit Verantwortung
- Regelmäßige Supervision
- ein wertschätzendes Miteinander
- hochwertige Fortbildungen
- 2-3 gesellige Anlässe im Jahr



Unser nächster Kurs startet im September!

Bewerben Sie sich jetzt unter: **0381 - 4900029** oder

**[buero@telefonseelsorge-rostock.de](mailto:buero@telefonseelsorge-rostock.de)**

**Die TelefonSeelsorge® - eine starke Gemeinschaft unter dem Dach der beiden Kirchen**

*Anonym und verschwiegen*

Alle Anrufe, Mails und Chats von Ratsuchenden bleiben anonym und unterliegen der Verschwiegenheit. Das Besondere: auch die Ehrenamtlichen und die Stelle sind durch Anonymität geschützt.

*Kompetent und kostenfrei*

Alle Ehrenamtlichen werden in einem Kurs umfassend auf die Tätigkeit vorbereitet und bilden sich regelmäßig fort. Die Anrufe bei der TelefonSeelsorge sind in der Regel kostenfrei.

*Rund um die Uhr erreichbar*

Die TelefonSeelsorge ist Tag und Nacht erreichbar - auch dann, wenn andere Beratungsstellen geschlossen haben.

## Die Nordkirche

Die Nordkirche ist die Evangelische Kirche im hohen Norden an Deutschlands Küsten.

Ihr Gebiet reicht vom südlichen Dänemark und Flensburg bis nach Hamburg, von Glückstadt über Lübeck und Kiel, Schwerin und Stralsund bis hin zur polnischen Grenze. Unsere Kirche erstreckt sich über die Bundesländer Schleswig-Holstein, Hamburg und Mecklenburg-Vorpommern. Einige Gemeinden liegen auch in Brandenburg.

Die Nordkirche ist fest verwurzelt im Norddeutschen: Ihre Küstenlinie an Nord- und Ostsee misst rund 850 Kilometer. Rechnet man Inseln und Halligen mit, kommt man auf gut 3.000 Kilometer Kirche an der Küste. Dazu kommen touristische Ziele wie die Mecklenburgische Seenplatte, die Holsteinische Schweiz, die Hansestädte Lübeck, Wismar, Rostock und die Metropole Hamburg.

In dieser ursprünglichen Region und in den norddeutschen Städten leben und arbeiten wir, engagieren uns und verkünden unseren christlichen Glauben.

Die Nordkirche ist die jüngste evangelische Landeskirche in Deutschland. Gegründet wurde die Evangelisch-Lutherische Kirche in Norddeutschland, wie sie offiziell heißt, zu Pfingsten 2012. Sie ist ein Zusammenschluss aus der Nordelbischen Kirche in Hamburg und Schleswig-Holstein mit der Landeskirche Mecklenburgs und der Pommerschen Kirche.

Mit knapp 1,8 Millionen Mitgliedern ist die Nordkirche die fünftgrößte Landeskirche in der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD), flächenmäßig sogar die zweitgrößte.

Rund 1.500 Pastorinnen und Pastoren arbeiten vor Ort und in den Hauptbereichen der Nordkirche. Außerdem sind mehr als 67.000 Ehrenamtliche in den Kirchengemeinden und in kirchlichen Einrichtungen aktiv. (Alle Daten: Stand Dezember 2021.)

Die Nordkirche hat 13 Kirchenkreise in den Sprengeln Schleswig und Holstein, Hamburg und Lübeck, Mecklenburg und Pommern: Dithmarschen ist mit knapp 90.000 Mitgliedern der kleinste, Hamburg-Ost mit mehr als 460.000 der an Mitgliedern stärkste Kirchenkreis. Die Kirchenkreise Mecklenburg und Pommern hei-



ßen Sie mit ihren insgesamt über 23.000 Quadratkilometern auf wunderbarem, weitem Land willkommen. Und dennoch behauptet unser Kirchenkreis Nordfriesland fest, mit all seinen Inseln bei Ebbe der Größte im Norden zu sein. Überall sind in den Städten und Gemeinden die 1.900 Kirchen und Kapellen sichtbare Zeugen der Kirche. Viele gehören zur norddeutschen Backsteingotik, es gibt wunderbare kleine Feldsteinkirchen, Kirchen aus der Aufbruchszeit der 1950er und 60er Jahre, und dazu stattliche Barockkirchen. Alleine 1.200 von ihnen stehen in Mecklenburg-Vorpommern. Viele von ihnen beherbergen lebendige Gemeinden - und sind zugleich wegen ihrer Schönheit eine Reise in den Norden wert.

Die Veränderungen in der Kirche und in den Gemeinden werden in den nächsten Jahren erneut Transformationsprozesse erfordern, die den Glauben und die Gemeinschaft lebendig halten.

## Termin im Juni

Dienstag, 6. Juni 2023	19.30 Uhr Chor	Ev. Grundschule
Mittwoch, 7. Juni 2023	15.30 Uhr Kinderkreis 17 Uhr Pfadfinder	Kavelstorf
<b>Sonntag, 11. Juni 2023</b>	<b>1. Sonntag nach Trinitatis 10 Uhr Gottesdienst Kindergottesdienst</b>	<b>Kavelstorf</b>
Dienstag, 13. Juni 2023	19.30 Uhr Chor	Ev. Grundschule
Mittwoch, 14. Juni 2023	17 Uhr Pfadfinder	Kavelstorf
<b>Sonntag, 18. Juni 2023</b>	<b>2. Sonntag nach Trinitatis 10 Uhr Gottesdienst</b>	<b>Reez</b>
Dienstag, 20. Juni 2023	19.30 Uhr Chor	Ev. Grundschule
Mittwoch, 21. Juni 2023	14.30 Uhr Seniorennachmittag 15.30 Uhr Kinderkreis 17 Uhr Pfadfinder	Sanitz Kavelstorf
Donnerstag, 22. Juni 2023	19 Uhr Kirchengemeinderat	Kavelstorf
Samstag, 24. Juni 2023	Gemeindeausflug nach Semlow	
<b>Sonntag, 25. Juni 2023</b>	<b>3. Sonntag nach Trinitatis 10 Uhr Gottesdienst Gottesdienst im Pfarrgarten mit Flötenkreis unter der Leitung von C. Bühler</b>	<b>Kavelstorf</b>
Dienstag, 27. Juni 2023	19.30 Uhr Chor	Ev. Grundschule
Mittwoch, 28. Juni 2023	17 Uhr Pfadfinder	Kavelstorf

## Termin im Juli

Dienstag, 4. Juli 2023	19 Uhr Elternabend für Konfirmanden	Pfarrhaus
	19.30 Uhr Chor	Ev. Grundschule
Mittwoch, 5. Juli 2023	15.30 Uhr Kinderkreis 17 Uhr Pfadfinder	Kavelstorf

<b>Sonntag, 9. Juli 2023</b>	<b>5. Sonntag nach Trinitatis 10 Uhr Gottesdienst Kindergottesdienst anschließend Gemeindeversammlung</b>	Kavelstorf
Dienstag, 11. Juli 2023	19.30 Uhr Chor	Ev. Grundschule
Mittwoch, 12. Juli 2023	17 Uhr Pfadfinder	Kavelstorf
<b>Freitag, 14. Juli 2023</b>	<b>10 Uhr Schulgottesdienst zum Schulabschluss 19 Uhr Chorkonzert</b>	Kavelstorf
<b>Sonntag, 16. Juli 2023</b>	<b>6. Sonntag nach Trinitatis 10 Uhr Gottesdienst</b>	Reez
Donnerstag, 20. Juli 2023	19 Uhr Kirchengemeinderat	
<b>Sonntag, 23. Juli 2023</b>	<b>7. Sonntag nach Trinitatis 10 Uhr Gottesdienst</b>	Kavelstorf
Dienstag, 25. Juli 2023	14 Uhr Seniorennachmittag	Kavelstorf
<b>Sonntag, 30. Juli 2023</b>	<b>8. Sonntag nach Trinitatis 10 Uhr Gottesdienst Abendmahl</b>	Kavelstorf

## Termin im August

Urlaub vom 31. Juli bis 20. August 2023

<b>Sonntag, 13. August 2023</b>	<b>10. Sonntag nach Trinitatis 10.15 Uhr Gottesdienst</b>	Tessin
<b>Sonntag, 20. August 2023</b>	<b>11. Sonntag nach Trinitatis 10 Uhr Gottesdienst</b>	Reez
Montag, 21. August 2023	Konfirmandentag auf der Recknitz	
<b>Samstag, 26. August 2023</b>	<b>Einschulungsgottesdienst 10 Uhr mit der Ev. Grundschule</b>	Kavelstorf
Dienstag, 28. August 2023	14 Uhr Seniorennachmittag	Kavelstorf
Donnerstag, 31. August 2023	Kinoabend „Starke Stücke“ 19 Uhr in der Kirche	Kavelstorf
Samstag, 2. September 2023	18 Uhr Chorkonzert unter der Leitung von Frau Prof. D. Gatz	Kavelstorf

## „Die Dankbaren sind die Glücklichen“

Ein Interview mit dem Psychologen Gert Kowarowsky über ein erstrebenswertes Lebensgefühl

Dankbarkeit wirkt für den Psychologen Gert Kowarowsky wie ein Breitbandtherapeutikum. Dankbare Menschen fühlen sich körperlich und seelisch wohler. Das Hoffnungsvolle daran ist: Dankbarkeit lässt sich trainieren. Ein Gespräch mit ihm über dieses erstrebenswerte Lebensgefühl und wie sich damit sogar eine positive soziale Spirale in Gang setzen lässt.

**Herr Kowarowsky, Sie haben gemeinsam mit der Grafikerin Christina v. Puttkamer ein Dankbarkeitstagebuch entwickelt. Was ist die Idee dahinter?**

Gert Kowarowsky: Wenn ich mir abends Zeit nehme und zwei, drei Dinge aufschreibe, die mir heute positiv aufgefallen sind, dann ist das noch einmal eine neuronale Verstärkung und ein tieferes Bewusstwerden, dass es heute Freude gab und Dinge, für die ich dankbar sein kann. Indem ich es aufschreibe, passiert etwas Interessantes: Die Selektivität meiner Wahrnehmung verändert sich. Mit jedem Tag des Aufschreibens werden die Sinne sensibler, also das Sehen, Riechen, Hören, Schmecken, Tasten und Fühlen. Sie werden eingestellt auf das, was es wahrzunehmen und wertzuschätzen gibt.

**Die Wertschätzung ist wichtig?**

Gert Kowarowsky: Ja. Wenn Dinge, auch ganz kleine und ganz selbstverständliche, wertgeschätzt werden, lässt das auf natürliche Weise die Dankbarkeit wachsen – ein Gefühl, das das Gute in uns verstärkt. Und wenn wir das zusätzlich von Hand aufschreiben, werden weitere Areale im Gehirn aktiviert. Das Gehirn selbst wird dadurch positiv verändert.



**Dankbarkeit ist ...**

Gert Kowarowsky: ... in ihrer gesunden Form immer fern jeglicher Verpflichtung oder des Gefühls, jemandem etwas schuldig zu sein. Das ist mir ganz wichtig. Dankbarkeit ist immer frei von dem Gefühl, eine Gabe erhalten zu haben, die im großen Buch des Lebens als Schuldenposten geführt wird, der zurückzu-zahlen wäre. Auf gesunde Weise dankbar bin ich dann, wenn ich mich nicht abhängig oder schuldig dem Gebenden gegenüber fühle, sondern hell und strahlend und voller Freude darüber bin, all das Dankenswerte erfahren zu dürfen. Es muss auch keinen Adressaten für meine Dankbarkeit geben. Ich kann Dankbarkeit empfinden für den wunderschönen Morgen, die Blumen am Weg oder den Vogelgesang.

**Was sagen Sie Menschen, die davon überzeugt sind, dass sie sich alles selbst erarbeitet und verdient haben?**

Gert Kowarowsky: Da muss man einfach naturwissenschaftlich realistisch sein. Wir leben alle in Interdependenzen. Nehmen wir zum Beispiel unser Gespräch via Videokonferenz: Wer hat den Bildschirm gemacht? Wer hält die Leitung aufrecht? Warum funktioniert das

Mikrofon? Ohne viele Menschen im Hintergrund könnten wir unser Gespräch gar nicht führen. Die Vorstellung, niemanden zu brauchen und alles, was man hat, nur sich selbst zu verdanken, hat einen sehr begrenzten Horizont.

### **Warum ist Dankbarkeit wichtig?**

Gert Kowarowsky: Alle Menschen wollen glücklich sein. Dankbarkeit hilft ganz wesentlich dabei. Dabei sind nicht die Glücklichen dankbar, sondern die Dankbaren sind glücklich. Unser Glücksempfinden hängt wesentlich davon ab, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Das bedeutet nicht, dass wir alles Negative in der Welt ignorieren. Natürlich ist es wichtig, das Negative, Gefährliche oder Ungerechte klar zu sehen und etwas dagegen zu tun, sofern es uns möglich ist, bei uns und in der Welt. Nur sollten wir uns vom Negativen nicht überwältigen lassen.

### **Welchen Menschen kann mehr Dankbarkeit im Leben helfen?**

Gert Kowarowsky: Ganz klar, jedem Menschen. Ich denke, wir alle sind weit davon entfernt, achtsam und wertschätzend für das zu sein, was uns geschenkt ist und was uns erspart bleibt.

### **Das heißt aber auch, Dankbarkeit lässt sich trainieren.**

Gert Kowarowsky: Definitiv. Durch Wahrnehmungsübungen für die Sinne etwa, durch das Zählen und Aufschreiben von Positivem, durch das Führen eines Dankbarkeitstagebuches oder indem ich mich immer wieder bedanke, mündlich oder in Form eines Briefes oder auch über eine kurze SMS oder WhatsApp-Nachricht. Dass dankbares Erleben durch Training zunimmt, lässt sich messen anhand eines psychologischen Fragebogens, der eigens dafür entwickelt wurde.

### **Was sind die Auswirkungen einer größeren Dankbarkeit?**

Gert Kowarowsky: Insgesamt liegen mehr als 270 wissenschaftliche Studien zum Thema Dankbarkeit vor, davon wurden mehr als 50 Prozent in den vergangenen 15 Jahren durchgeführt. Sie zeigen, dass eine höhere Grunddankbarkeit weniger Angst, weniger Depressivität und ein erhöhtes Dankbarkeitsverhalten nach sich zieht. Körperliche Messungen ergaben, dass das psychovegetative System stabiler wird gegen Alltagsstress und das Stresshormon Cortisol im Blut sinkt. Außerdem kann man beobachten, dass Menschen, die den Fokus auf Dankbarkeit legen, eher an gesunden Aktivitäten interessiert sind, sich gesünder ernähren und achtsamer mit sich selbst umgehen. Vorstudien deuten darauf hin, dass eine erhöhte Grunddankbarkeit chronischen Krankheiten vorbeugen kann. Dankbarkeit ist sozusagen ein Breitbandtherapeutikum gegen körperliche und seelische Zipperlein.

### **Das ist beeindruckend.**

Gert Kowarowsky: Ja. Ganz viele Studien bringen Dankbarkeit in verlässliche wissenschaftliche Verbindung mit erhöhtem Wohlergehen, höherer Zufriedenheit, häufigeren Glücksgefühlern und einer stärkeren Widerstandskraft in schwierigen Situationen. Und was ich immer wieder in meinem Wartezimmer beobachten kann: Je dankbarer jemand wird, umso eher geht er mit seinen Mitmenschen sozialer und liebevoller um. Was diese wiederum dankbarer machen und deren Verhalten ändern kann. Daraus entsteht unter günstigen Bedingungen eine richtige Dankbarkeitsspirale.

*Interview: Elfriede Klauer, In: Pfarrbriefservice.de*

---

# Termine, Kreise und Gruppen

## Kindertreff im Pfarrhaus

Der Kindertreff findet am alle 2 Wochen am Mittwoch von 15.30 Uhr bis 17 Uhr statt. Die Termine finden Sie in der Veranstaltungstabelle.

## Pfadfindergruppe

Die Pfadfinder treffen sich jede Woche Mittwoch (außer in den Ferien) von 17 bis 18 Uhr.

## Konfirmandentreff im Pfarrhaus

Der Konfirmandenunterricht startet am 21. August 2023 mit einer Paddeltour auf der Recknitz.

Am 4. Juli 2023 findet um 19 Uhr ein Elternabend für die Termine und die Jahresplanung statt. Einladungen werden rechtzeitig an die Familie verschickt.

Wollen Sie ihr Kind anmelden, willst du dich anmelden? Telefon 038208 242 / Mail: kavels-torf@elkm.de

## Senioren

! Mittwoch, 14. Juni 2023, 14.30 Uhr in Sanitz Gemeinsamer Seniorennachmittag mit Senioren aus den Gemeinden Tessin, Cammin-Petschow und Sanitz.

Melden Sie sich bitte für eine Mitfahrgelegenheit an!

Dienstag, 25. Juli 2023, 14 Uhr

Die Natur des Jahres 2023

Tiere, Pflanzen, Bäume und Naturräume werden vorgestellt.

Dienstag, 29. August 2023, 14 Uhr

Annette von Droste-Hülshoff – eine bedeutende Dichterin

2023 jährt sich ihr Todestag zum 175. Mal

Wenn Sie zu den Nachmittagen abgeholt werden möchten, rufen Sie bitte im Pfarrhaus an. Wir holen sie gerne ab und freuen uns auf ihren



Besuch zu unseren Nachmittagen.

Telefon 038208 242

## Jugendtreff im Pfarrhaus

In der Regel 1x im Monat am Freitag ab 19 Uhr im Pfarrhaus.

Aktuelle Termine siehe

[www.autobahnkirche-kavelstorf.de](http://www.autobahnkirche-kavelstorf.de)

## Chor

Der Chor startet nach den Sommerferien.

Chorprobe ist jeden Dienstag 19.30 bis 21.30 Uhr (außer in den Ferien) in der Aula der Ev. Grundschule.

## Evangelische Grundschule Kavelstorf

Hallo liebe Leser, an dieser Stelle wollen wir Neuigkeiten aus der Kavelstorfer Grundschule berichten.

Unseren alljährlichen Zeugnisfasching haben wir am letzten Freitag vor den Winterferien gefeiert. Mit Musik, tollen Kostümen und viel guter Laune sind wir in den Tag gestartet. Anschließend gab es für alle Kinder die Halbjahreszeugnisse mit einer „warmen Dusche“. Danach konnte man sich am großen Frühstücksbuffet stärken, das Tanzbein schwingen, lachen, spielen, Musik hören oder selber das DJ-Pult bedienen.

In der ersten Winterferienwoche wollten wir Forscher sein. So gab es eisige Experimente mit Herrn Schwarz oder das Forscher 1x1 mit Herrn Pätzold. Es war aber auch möglich neue Spiele mit Frau Schuldt auszuprobieren oder etwas in der Kunstwerkstatt zu bauen. Natürlich war auch einfach nur Erholung angesagt, ein Kinobesuch war möglich oder viel Spaß haben mit Freunden. Dazu durfte jedes Kind sein Lieblingsspiel mitbringen und mit den anderen Kindern sowie Erwachsenen ausprobieren. Dabei gab es so einige Lacher und Glückssträhnen. Die Großen haben sich in den Winterferien zu einer Band zusammen gefunden. Dabei wurden nicht nur Lieder einstudiert sondern auch eine dazu passende Performance. Am Donnerstag wurden dann alle zum Auftritt eingeladen und waren nach dem Konzert restlos begeistert... Die zweite Ferienwoche startete mit einem gesunden Frühstücksbuffet. Jedes Kind brachte eigene Wünsche und Ideen dazu ein, die am Flipchart gesammelt wurden. Nach dem vielseitigen Frühstück lud Musik zum Tanzen ein. Selbstverständlich durften auch kleine Spiele mit Luftballons zum gemeinsamen Spaß nicht fehlen. Für alle Sportbegeisterte und auch Sportmuffel war unsere Turnhalle geöffnet. Neben Mannschafts-, Bewegungs- und Kooperationsspielen durfte sich jeder an allen Sportgeräten ausprobieren. Der Eine oder Andere entdeckte somit auch neue Interessen und schlummernde Talente. Was wäre eine entspannte Ferienzeit ohne unsere Kunstwerk-

statt? Jeder der Lust und Laune hatte, durfte sich in der oberen Etage frei entfalten sowie kreativ ausleben. Wir sind jedes Mal erstaunt, was unsere Kinder an Ideen entwickeln und umsetzen. Dieses Mal entstanden u. a. Blumenmädchen aus Holzperlen, ein Nachziehwagen aus Holz und noch vieles mehr. Krönender Abschluss der Winterferien war unser eigenes Kino mit Popcorn und dem witzigen Abenteuerfilm „Dora und die goldene Stadt“. Nach den Winterferien besuchte uns am Donnerstag und Freitag Schulhund Pepe in Begleitung von Herrn Linke. Viele Kinder waren sehr erfreut darüber und haben sich gerne um ihn gekümmert und Verantwortung übernommen.

Sowohl im Sachunterricht der Klasse 1 als auch der Klasse 2 haben wir uns im März mit dem Wetter beschäftigt. Die Frage: „Wie misst man eigentlich Regen?“ brachte uns auf die Idee, eigene Regenmesser zu bauen. Vorher erklärte uns Herr Schwarz viel Wissenswertes zu meteorologischen Regenmessern. Auch zum März gehört das Wiedererwachen der Natur. Herr Linke war mit einigen Kindern unsere Bienenvölker besuchen. Die ersten Reinigungsflüge waren schon im Gange und auch mögliche Völkerverluste konnten erkannt werden. Neben den Bienen und den ersten Frühlingsboten die gerade erwachten, soll auch der Schulgarten wieder in den Focus rücken. Um Veränderungen in den verschiedenen Jahreszeiten festzuhalten, waren die Drittis dort um den jetzigen Zustand zu malen. In ein paar Wochen werden wir wieder mit Stift und Block anrücken um zu schauen, was gibt

es neues.... In der Bienen AG wurde es handwerklich. Die Mittel-wände aus Bienenwachs wurden in den Wabenrähmchen mittels Trafolöter gelötet, nach dem sie erwärmt wurden.

Am 9. und 10. März waren Informatiktage für die Viertis an unserer Schule. Dabei haben wir erfahren, welche Teile in einem Computer verbaut sind und mit welchen Körperteilen wir diese vergleichen können. Anschließend gab es zwei unterschiedliche Lernblöcke. Bei Frau Schürmann und Herrn Butzin gab es praktische Tipps zum Umgang mit dem Internet und wie man mit der Anton App arbeitet. Bei Frau Butzin konnten wir einen Computer-führerschein erwerben. Im zweiten Lernblock durften alle Kinder selbst programmieren. Dazu nutzten wir die Funktionen des Calliopes.

Am 2.03.2023 hatten wir Herrn Krieg von LA-

gemessen, Wissen beim „Super Acht“ Spiel ausgetauscht oder unsere Merkfähigkeiten beim Memory getestet.

Die Frage der Woche an unserer Forschertafel lautete „Können 4 Eihälften ein Buch tra-gen?“. Die ersten Vermutungen waren in zwei Lager aufgeteilt und so mussten wir natürlich auch ein Experiment dazu durchführen. In sieben Gruppen konnten die Kinder forschen und alle kamen zu dem Ergebnis das 4 Eihälften Bücher tragen können. Der höchste Turm umfasste 17 Bücher, erst danach sind die Eihälften zusammen gebrochen.

Am Freitag vor den Osterferien haben wir den Schulgarten aus dem Dornrösenschlaf erweckt, neue Projekte umgesetzt und andere erweitert. So gibt es nun einen Barfuss-Pfad, erbaut durch Frau Höpfner und ihre Gruppe. Vor dem Garten-

KOST zu Gast. Er hat auf unserem Eltern-abend zum Thema „Smartphone, Whatsapp... aufgeklärt, dabei viele interessante Dinge berichtet und so kurzweilig über neue Medien und soziale Netzwerke informiert.

Auch in diesem Schuljahr haben alle Zweitklässler ihre Lesekisten präsentiert. So lernten wir viele neue Bücher kennen, die wir nun alle lesen wollen. Die wunderbar gestalteten Lesekisten haben wir im Schulhaus ausgestellt.

Im Matheunterricht der Zweitklässler ging um das Thema „Messen“ und so haben wir nicht nur die Maßeinheiten sondern auch verschiedene Messinstrumente kennengelernt. Ausgerüstet mit diesem Wissen haben wir die Schule vermessen und dabei spannende Sachen entdeckt. Ein Papierkorb ist 31cm hoch, Herr Linke 198cm und die Schraube an der Treppe ist 2cm lang. Lernen kann man nicht immer nur an einem Platz im Klassen-raum sondern auch in anderen Ecken unseres Schulgebäudes. So haben wir mit Bau-steinen im Flur Längen

zaun ist mit Herrn Mül-lers Hilfe eine wunderbare Blühwiese entstanden außerdem kamen zwei neue Hochbeete dazu. Das Gewächshaus wurde natürlich auch bepflanzt und die bestehenden Hochbeete vorbereitet. Zum Abschluss haben wir einen Gartenrundgang durchgeführt und das obli-gatorische Grillwürstchen gegessen.

Dann kam der erste wunderbare Frühlingstag und wir haben zum ersten Mal ein Früh-lingsfest gefeiert. Begonnen haben wir mit einem tollen Programm. Es gab Chorgesang aller Erstis und Zweitis, einen Auftritt unserer Schulband, eine verrückte Schulstunde auf-geführ von der Theater AG sowie eine wunderbare Gartenlesung im Schulgarten. An-schließend konnten wir bei selbstgebackenem Kuchen und anderen Köstlichkeiten, das ein oder andere Gespräch bei schönstem Sonnenschein genießen.

Wie es bei uns weitergeht im Jahr 2023, erzählen wir euch beim nächsten Mal. Bleibt schön neugierig, eure Kavelstorfer Grundschüler.



KONTAKT / IMPRESSUM

Pastorin Eike Borowski und Friedhofsverwaltung  
Zur Kavelstorfer Kirche 3  
18196 Kavelstorf  
Tel./Fax 038208/242  
Email: kavelstorf@elkm.de  
www.autobahnkirche-kavelstorf.de

Jürgen Klodt (2. Vors. KGR)  
Tel. 038208/808232

Bankverbindung Kirchengemeinde  
Evangelische Bank  
IBAN: DE31 5206 0410 0005 3507 43  
BIC: GENODEF 1EK1

Impressum  
Hrsg. Ev. Luth. Kirchengemeinde Kavelstorf  
Auflage 650  
Druck: GemeindebriefDruckerei  
Redaktion: E. Borowski, A. Steinhäuser  
Bildnachweis: S.1,5 E.Borowski; S.4,5,7,10,13  
[www.pfarrbrief.de](http://www.pfarrbrief.de); S.14,15 Ev. Grundschule;  
[www.nordkirche.de](http://www.nordkirche.de)

Vertretungen:  
Pastorin Elina Bernitt aus Tessin 038205 13243  
In Friedhofsfragen: Mathias Vogl 015227067452