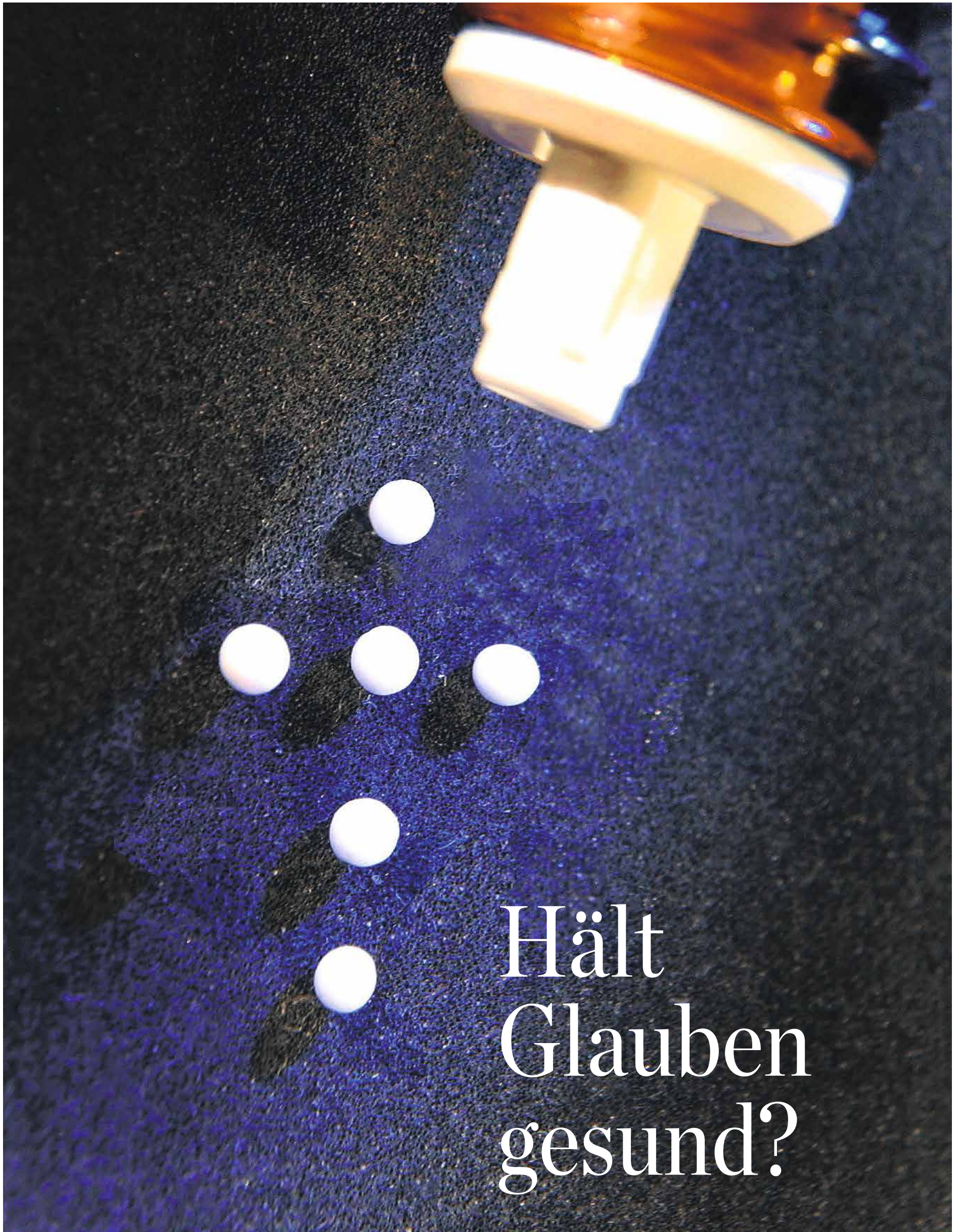


# HIMMEL & ELBE

Hamburger  Abendblatt

Eine Beilage des Hamburger Abendblatts, der Evangelisch-Lutherischen Kirche,  
der Katholischen Kirche und der Caritas in Hamburg

21. März 2017





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

∴ Der Glaube versetzt Berge, heißt ein beliebtes Sprichwort. Aber kann der Glaube an Gott auch heilen oder Menschen gesund halten? Wieweit haben Gebete einen Einfluss auf den Verlauf von Krankheiten? Diesen Fragen gehen wir in unserem Schwerpunkt auf den Grund und haben dazu verschiedene Experten befragt.

Dass es „eine heilende Liebe von Jesus Christus“ gibt, davon sind die „Christen im Gesundheitswesen“, eine bundesweite überkonfessionelle Gruppe, die 1986 bei Hamburg gegründet wurde, überzeugt. Vielleicht hilft es manchen kranken Menschen, wenn sie das Gefühl haben, dass sie nicht alleine mit ihrem Schmerz sind, sondern dass Gott sie trägt und ihnen Halt gibt. Wer als Patient den Wunsch verspürt, neben der medizinischen auch eine geistliche Betreuung zu bekommen, kann in den meisten Kliniken Besuch von einem Krankenseelsorger bekommen. Was dessen Aufgaben sind, hat unsere Autorin Ann-Britt Petersen beschrieben. Sie hat die beiden Seelsorger Michael Rose und Tina Maria Reisinger im Krankenhaus Bethesda in Bergedorf einen Tag lang begleitet und auch einen Patienten befragt, wie er diese Betreuung während seines Aufenthalts empfunden hat.

Wissenschaftlich lässt sich die Wirkungsweise von Religion auf die Psyche und Physis von Menschen nicht beweisen, genauso wenig wie die Wirkung von Homöopathie. Gesundheit hat viel mit der psychischen Widerstandsfähigkeit des einzelnen Menschen zu tun, aber Gebete können Selbstheilungskräfte mobilisieren, sagt die Theologin Maike Schult im Experteninterview. Alternativmediziner verwenden in diesem Zusammenhang gern den Spruch „Wer heilt, hat recht“ – dem stimme ich insoweit zu, als es das Wichtigste ist, dass ein Mensch durch eine Behandlung wieder gesund wird. Gefährlich wird es meiner Meinung nach jedoch dann, wenn selbst ernannte Heiler schwere Krankheiten wie zum Beispiel Krebs alleine mit Kräutern, Gebeten oder Besprechungen besiegen wollen. Solche Maßnahmen können allenfalls unterstützen, aber in diesen Fällen ist doch die klassische Medizin gefragt.

Bleiben Sie gesund! Frohe Ostern wünscht Ihnen

Ihre Sabine Tesche

„Himmel & Elbe“ ist eine Beilage des Hamburger Abendblatts, der Evangelisch-Lutherischen Kirche, der Katholischen Kirche und der Caritas in Hamburg

Redaktion

Verantwortlich: Sabine Tesche  
 Mitarbeit: Ann-Britt Petersen, Andrea Busse  
 Theologischer Beirat: Pröpstin Ulrike Murmann  
 Gestaltung: Andrea Riesch  
 Schlussredaktion: Lektornet  
 Titelfoto: dpa  
 Redaktion: 040/55 44-71157; E-Mail: sabine.tesche@abendblatt.de  
 www.abendblatt.de/kirchen  
 Nächste Ausgabe: 28. April 2017



SCHWERPUNKT

über Glaube und Gesundheit mit einer Reportage über die Arbeit zweier Krankenseelsorger, einem Bericht über Studien zum Thema und über den Verein Christen im Gesundheitswesen

SEITE 4-6



INTERVIEW

mit der Theologin Maike Schult über den möglichen Einfluss von Gebeten und Religion auf den Heilungsprozess

SEITE 7



QUERBEET

durch die Kirchenlandschaft mit Tipps zu Stadtrundgängen im Reformationsjahr, zu einer Ausstellung über wichtige, aber vergessene Frauen, einer Leseempfehlung und einer Feier im St.-Marien-Dom mit skandinavischen Katholiken. Kolumne: Pröpstin Astrid Kleist über eine individuelle Art des Lottospiels und seine Folgen

SEITE 8



GLAUBENS-ABC

mit der Serie „Schlüsselbegriffe des christlichen Glaubens“. Pastor Jörg Hermann erklärt, welche Theorien mit dem Begriff Auferstehung verbunden sind

SEITE 9



TERMINE & ADRESSEN

im März und April. Außerdem: Das Musiktheater an der Osterkirche in Bramfeld lädt zum Casting für ein Musicalprojekt ein

SEITE 10-11



FAMILIENZEIT

mit den Tipps für Eltern zum Umgang von Jugendlichen mit dem Smartphone

SEITE 12

# „Ich mag Leute, die mich erden“

**Andreas Bartmann** ist konfessionslos. Doch man merkt dem Geschäftsführer des Outdoor-Ausrüsters Globetrotter an, dass er ein Suchender ist. Er möchte die Nähe zur Kirche, ohne sich jedoch zu ihr zu bekennen



Andreas Bartmann besucht öfter St. Jacobi in der Innenstadt und verweilt dann auch gern in der kleinen Pilgerkapelle (l.) der Hauptkirche

Marcelo Hernandez

**Z** SABINE TESCHE  
ielstrebig geht Andreas Bartmann durch die Hauptkirche St. Jacobi und betritt durch eine Tür im hinteren Teil des Gotteshauses die kleine Pilgerkapelle. Dort sitzt Pastor Bernd Lohse und entwickelt gerade eine neue Pilgertour. Lohse und Bartmann kennen sich schon seit drei Jahrzehnten. „Ich habe Herrn Bartmann in den 80ern um Unterstützung bei der Ausrüstung für eine Pfadfinder-Abenteuerreise gebeten“, erzählt Lohse. Die Idee, dass Stadtjugendliche aus sozial schwachen Familien die Natur entdecken, fand der Globetrotter-Geschäftsführer so gut, dass er gern Schlafsäcke und Rucksäcke spendete. Seither arbeiten der Pilgerpastor und der Outdoor-Ausrüster gern zusammen: So haben sie zum Beispiel gemeinsam einen speziellen Pilgerschuh entwickelt, „mit einer besonderen Sohle und etwas breiteren Leisten“, sagt Bartmann.

Wirtschaft und Kirche lassen sich gut verbinden. Das hat auch schon Bischöfin Kirsten Fehrs festgestellt, die seit zwei Jahren alle paar Monate christlich orientierte Unternehmer zum Dialog einlädt und mit ihnen über Themen wie den Umgang mit Flüchtlingen, Werte oder Digitalisierung spricht. Andreas Bartmann ist von Anfang an aktiv dabei, er mag den intensiven Austausch mit Kirchenvertretern. „Die schauen von außen auf die Unternehmen und bringen einen auch mal wieder auf den Boden zurück.“

Unternehmerische Höhenflüge hatte Andreas Bartmann einige, vor allem in der Zeit, als sein Unternehmen Globe-

trotter stark expandierte, bis das Geschäft 2012 mit den Outdoor-Artikeln zurückerücking und Bartmann angesichts der Verluste in den letzten fünf Jahren hart in der Realität landete. Vor zwei Jahren ist der Mitgeschäftsführer Thomas Lipke ausgestiegen, die Firma haben sie an ein skandinavisches Unternehmen verkauft. Bartmann ist zurzeit der einzige verbliebene deutsche Geschäftsführer des Unternehmens, das 1979 in Wandsbek gegründet wurde. „Ich habe mit dem Wachstum viele Existenzen geschaffen, und wenn du dann im Rückgang 100 Mitarbeitern mitteilen musst, dass sie entlassen werden, trifft das hart. Das ging mir wirklich an die Substanz. Ich war nicht demütig genug, sondern habe teils zu Arroganz und Überheblichkeit geneigt“, so Bartmann. Die Entwicklung seiner Firma schmerzt den Unternehmer sichtlich, offen spricht er über Management-Fehler und die drückende Verantwortung.

Aufgewachsen ist er in Bramfeld, der Vater ist Polizist, die Mutter Hausfrau, die Schwester zwei Jahre jünger. Er wird getauft, doch Religion ist kein großes Thema in der Familie. „Meine Eltern haben mir das ganz überlassen, ob ich mich der Religion zuwende oder nicht“, sagt Bartmann. Er liebt die Kindergottesdienste, den Religionsunterricht, doch als es darum geht, sich konfirmieren zu lassen, geht er lieber klettern und auf Abenteuerreisen – seither seine Hobbys.

„Schulisch habe ich zunächst versagt. Ich war auf einem ehemaligen Mädchengymnasium, das ging gar nicht“, sagt er und muss grinsen. Also macht er zunächst den Realschulabschluss und eine Ausbildung als Mess- und Regeltechniker. Über diesen Berufsweg bekommt er einen

Studienplatz an der Fachhochschule in Bergedorf und macht einen Abschluss als Produktionstechniker. „Meine eigene Erfahrung zeigt mir, dass man nicht immer Abitur machen muss, um erfolgreich seinen Weg zu gehen.“ So passt es auch, dass Bartmann privat und mit seiner Stiftung Globetrotter Ausrüstung das Projekt „Big Point“ auf St. Pauli unterstützt. Ziel ist es, die oft schwierigen Jugendlichen in ihrer Persönlichkeit und ihren sozialen Kompetenzen unter anderem durch Abenteuerprojekte so zu stärken, dass sie einen Ausbildungsplatz bekommen.

Lebenswege müssen nicht gerade sein, das zeigt sein Weg. Statt nämlich als Ingenieur zu arbeiten, zieht Bartmann es vor, zunächst bei Globetrotter zu beraten und zu verkaufen, bis er 1982 ganz ins Outdoor-Geschäft einsteigt, dort bleibt „und zwischendurch die Bodenhaftung verlor. Ich war euphorisiert, dachte, es geht nur nach oben. Beruflicher Erfolg ist eine gefährliche Droge“, sagt der zwei Meter große Familienvater. In diesen Zeiten hätte er sich jemanden gewünscht, der ihn mehr erdet. Einen wie Pastor Lohse, mit dem er in letzter Zeit immer wieder das intensive Gespräch sucht.

*Mich begeistert diese Aura des Glücks, die auch Pilgerpastor Lohse und Bischöfin Fehrs ausstrahlen*

**Andreas Bartmann**

Andreas Bartmann ist kein religiöser Mensch. Dennoch gibt es für ihn eine Art religiöses Schlüsselerlebnis. „Als ich neun Jahre alt war, wurde mein Vater schwer krank. Er lag auf der Intensivstation, und ich bin in eine Kirche gegangen und habe für seine Heilung gebetet. Mein Vater wurde wieder gesund ...“, sagt er und fügt hinzu, dass er in ähnlichen Krisen wieder in eine Kirche gehen würde. Diese Einker, diese Stille, die er gerade auch häufiger in der Hauptkirche St. Jacobi erlebe, während in der Innenstadt der Konsum tobe, berühre ihn immer wieder. „Ich spüre etwas, aber ich kann es nicht benennen“, sagt er. Das Gleiche erlebe er in der Natur, die er immer wieder aufsucht – meist in ihrer extremen Form. Andreas Bartmann liebt die Kälte der Polarregionen, die Schroffheit des Himalajas, die Abgeschlossenheit der mongolischen Steppen. „Dieser unendliche Sternenhimmel an den Polkappen oder in den Bergen ist einfach berauschend.“ Jedes Jahr ist er mit Freunden auf einer mehrwöchigen Tour, die ihm wieder Energie und Kraft für den Alltag gibt. Er erzählt von den Bergvölkern im Pamir, wo er letztes Jahr war. „Diese Menschen leben so bescheiden, aber sind so zufrieden. Mich begeistert diese Aura des Glücks und der Einfachheit, die auch Pastor Lohse und Bischöfin Fehrs für mich ausstrahlen“, sagt Bartmann und man merkt ihm an, dass er ein Suchender ist. Er möchte die Nähe zur Kirche, ohne sich zu ihr zu bekennen. „Ich werde auch älter, der Himmel rückt langsam näher“, versucht der Großvater einer Enkelin diese unbestimmte Sehnsucht zu beschreiben. Vielleicht sei Pilgern ein Anfang, überlegt er. Aber natürlich nur mit Pastor Lohse.

# Trost und Beistand für die Kranken

Die **Krankenhausseelsorger** der Bethesda-Klinik begleiten Patienten durch Krisen, bieten Gebete und Gespräche an.  
Von *Ann-Britt Petersen*



**G**uten Tag, ich möchte mich vorstellen, ich bin die Krankenhausseelsorgerin“, so beginnt Tina Maria Reisiger oft ihr Gespräch mit einem Patienten. Gemeinsam mit ihrem Kollegen, dem evangelischen Pastor Michael Rose, ist die katholische Pastoralreferentin im Bethesda Krankenhaus Bergedorf für die Seelsorgearbeit zuständig. Viele können mit ihrem Beruf nicht sofort etwas anfangen. „Was machen Sie eigentlich, wofür ist das gut?“, lauten die Rückfragen. „Ich habe Zeit, ich höre Ihnen zu. Wir können besprechen, was Sie möchten“, entgegnet die Katholikin dann in ihrer ruhigen und zugewandten Art. „Ich habe Ihre Krankenakte nicht gelesen, ich begleite Sie, solange Sie hier sind und das möchten“, ergänzt sie manchmal noch.

Nach dieser Eröffnung lehnen einige dankend ab, „was auch in Ordnung ist“, sagt Reisiger. Doch viele nehmen das Angebot gern an. Gesprächsbedarf ist da. Im Krankenhausalltag, wo der Austausch sich meist um medizinische Entscheidungen dreht, bleibt selten Zeit für Gespräche über das, was im Inneren bewältigt werden muss, wenn ein Unfall, eine schwere Krankheit, ein chronisches Leiden das Leben verändert. Es gibt natürlich auch die positiven Momente, die Heilung durch eine Operation, eine Geburt, die Anlass für Gespräche sind. Oft ist es einfach die Freude über einen Kontakt jenseits der medizinischen Welt. Manchmal wohnen Angehörige sehr weit weg, oder es gibt kaum Familie oder Freunde,

die die Kranken besuchen, sagt Reisiger. Vier Vormittage in der Woche ist die 42-Jährige in der Klinik anwesend. Träger des Krankenhauses ist die Evangelische Stiftung Bethesda. Reisiger ist vom Erzbistum Hamburg eingesetzt, ihr Kollege Michael Rose (58) von der Evangelischen Landeskirche. Beide sind für Patienten und Mitarbeiter des Krankenhauses da, gleich welcher Religion diese angehören oder ob sie überhaupt gläubig sind.

Im unteren, lichtdurchfluteten Trakt der Klinik haben die beiden Seelsorger ihre Büros, sie liegen nebeneinander, auf dem Flur zum Raum der Stille. Ein schlichter Raum mit langer Glasfront. Wenn man eine der Glastüren öffnet, steht man auf einer kleinen Terrasse, neben einem schmalen Wasserlauf. „Man kann die Vögel zwitschern hören, das nutze ich manchmal, wenn ich am Sonntag hier Gottesdienst halte. Einfach mal die Tür öffnen und hinhören“, sagt Pastor Michael Rose. In dem Raum mit dem filigranen Metallkreuz, einem Kerzenbaum aus grau lackiertem Metall und Holzelementen für die Predigt wird alle zwei Wochen ein halbstündiger Gottesdienst gefeiert. Doch jederzeit können sich die Patienten hier auf den Stühlen niederlassen, eine Kerze anzünden und ihre Gedanken an diesem Ort schweifen lassen.

Tina Maria Reisiger beginnt ihren Dienst morgens regelmäßig mit einem Gebet im Raum der Stille. Sie betet um Kraft für den Tag, für Patienten, die sie besuchen wird. Heute zündet sie auch eine Kerze an für eine Patientin, „die ich letzte Woche noch gesprochen habe und die jetzt überraschend verstorben ist“, sagt sie. Für sie ist dieses Ritual auch eine Stütze in der Bewältigung dessen, was sie in dem Kontakt mit den Menschen erfährt.

Die meisten Gespräche führt sie mit den Patienten auf den Stationen. Sie betreut die Geriatrie, die Chirurgie und die Gynäkologie, ihr Kollege ist zuständig für den psychiatrischen Bereich, die Intensivmedizin und die Internistische Abteilung. Die Patienten, zu denen sie geht, liegen manchmal wochenlang auf Station.

Wer reden möchte, komme im Gespräch gern gleich zur Sache. Dabei muss es gar nicht um Religion gehen. Thema ist, was die Menschen beschäftigt, belastet, bewegt. Das kann der Verlust eines Angehörigen sein. „Eine ältere Dame erzählte mir, dass ihr Ehemann vor Kurzem gestorben ist. Sie waren 60 Jahre lang verheiratet, hatten nie darüber gesprochen, was wird, wenn der Partner stirbt. Jetzt war da dieses riesige Loch“, sagt Reisiger. Das Leben, wie es bisher war, bricht mit einem Mal zusammen.

Eine andere Patientin ist plötzlich schwer erkrankt. Sie, die vorher immer gesund war, die anderen immer geholfen und überall angepackt hat, ist nun auf unbestimmte Zeit selbst abhängig von anderen. „Das ist eine ganz schwere Situation, ein Gefühl der Ohnmacht“, sagt Tina Maria Reisiger.

Wie geht es nach dem Krankenhaus mit mir weiter, muss ich in ein Pflegeheim? Wie kann ich überhaupt weiterleben? Die Gedanken der Kranken kreisen oft um solche existenziellen Fragen. „Man kommt im Krankenhaus an wesentliche Erfahrungen des Lebens, fragt sich, wer ist für mich da, wer gibt mir Halt und Kraft“, sagt Reisiger. Die Situation fordert dazu auf, „das Leben neu zu denken“. Oftmals geht es auch um Leben und Tod. „Die Menschen werden durch ihre Krankheit mit der eigenen Vergänglichkeit konfrontiert“, sagt Rose. Das mache Angst.

## In Krisenmomenten kann der Glaube zu einer großen Kraftquelle werden

In solchen Momenten könne der Glaube zu einer großen Kraftquelle werden: das Gebet, das die Verbindung zu Gott herstellt, das Gefühl der Geborgenheit bei der Vorstellung, sein Schicksal in die Hand Gottes zu legen. Das hat Reisiger oft erlebt. „Die Menschen empfinden es auch als sehr tröstlich, wenn jemand anderes für sie betet oder eine Kerze anzündet“, sagt die Pastoralreferentin. Sie fühlten sich aufgehoben in einer Gemein-



Pastor Michael Rose ist der zweite Krankenhausseelsorger



Der Raum der Stille im Bethesda Krankenhaus, hier gibt es auch Andachten

**Pastoralreferentin Tina Maria Reisiger ist die katholische Krankenseelsorgerin** Andreas Laible (4)

schaft von Gläubigen, seien nicht vergessen, nicht einsam.

So erging es auch Thomas Koch. Der 44-Jährige wurde vor zwei Jahren mit einer schweren Darmentzündung in die Bergedorfer Klinik eingeliefert. Der Beginn einer langen Krankengeschichte. Er musste immer wieder ins Krankenhaus. „Mein längster Aufenthalt hier war ein halbes Jahr“, sagt der geschiedene Vater zweier Töchter. Er wurde mehrmals operiert, ein Teil des Darms entfernt. „Ich bin nun einer von den Stoma-Leuten“, sagt er. Stoma bezeichnet einen künstlichen Darmausgang, mit dem Koch jetzt lebt. Ins Krankenhaus kommt er noch zur Nachuntersuchung und auch, um die Krankenseelsorgerin zu treffen.

An seine erste Begegnung mit Tina Maria Reisiger erinnert er sich noch genau. Er traf sie auf dem Flur seiner Station. „Das war, als die Sternsinger durch die Krankenhausflure zogen. Ich wollte das Singen unbedingt hören und bin raus aus dem Bett“, sagt der gläubige Protestant, der früher im Kirchenchor sang. Während seiner langen Klinikaufenthalte sprach er mit beiden Seelsorgern viel darüber, wie er sich fühlte. Anfangs ging es ihm körperlich sehr schlecht. „Ich war in einer Krise“, sagt er. Aber: „Die Gespräche, der Kontakt, das beruhigte mich einfach“, so Koch. Er habe nur Gutes mitgenommen, „ein wohlthuendes Gefühl“ empfunden. Ein Gefühl, das nicht leicht in Worte zu fassen sei.

Die Gefühls- und Erfahrungsebene, liegt bei den meisten Gesprächen an erster Stelle, dezidiert über Gott werde weniger gesprochen, meint Pastor Rose. Es sei vor allem die Präsenz der Seelsorger, die den Menschen helfe, das Zuhören, das Mitgefühl. „Wir arbeiten viel auf der Symbolebene“, so Pastor Rose. Dazu gehört auch der Segen. „Ich verlasse kaum ein Krankenzimmer ohne den Segen Gottes“, sagt Rose. Den wünschen sich auch Menschen, die nicht gläubig sind. „Viele suchen nach neuen Formen des Glaubens, ein Gefühl für Spiritualität ist in vielen Menschen vorhanden“, sagt der Theologe. Manchmal schenken die Seelsorger den Kranken, die sie besuchen, einen Bronzeengel. Eine kleine handtellergroße Figur, die mit ihrem Gewicht wie ein glatter runder Stein angenehm in der Hand

liegt. Etwas, das man festhalten kann, ein Symbol des Mitgefühls, für manche ein Schutzengel. „Mit dem Bronzeengel kann eigentlich jeder etwas anfangen“, sagt Pastor Rose.

Für religiöse Menschen könne ihr Glaube aber auch ein Hindernis sein, sagt Seelsorgerin Reisiger. Ein Unfall, der Verlust eines Angehörigen, eines Kindes, führe zu den Sinnfragen: Warum tut mir Gott das zu? Was gibt meinem Leben jetzt noch einen Sinn? Durch solche Krisen zu gehen und das Leben neu zu begreifen ist ein Weg, auf dem sie den Patienten „ein Stück weit begleitet“. Sie unterstützt ihn bei der Frage, was ihm bisher geholfen hat, sein Leben in Krisen zu meistern, woraus er seine Kraft geschöpft hat. „Das muss nicht unbedingt der Glaube sein“, sagt Reisiger. Ressourcen für die Lebensgestaltung seien in jedem vorhanden, und man könne sie wieder wecken.

#### Zu den Gottesdiensten kommen die Menschen auch im Rollstuhl

Auch zu den 14-tägigen ökumenischen Gottesdiensten mit Predigt, Musik und Fürbitten fühlen sich viele hingezogen. Es kommen sogar Menschen, die noch nie in einem Gottesdienst waren. „Neulich war ein junger Patient dabei, der sagte, er sei nicht gläubig, aber er wolle schauen, ob er hier etwas für sich finden kann“, erinnert sich Reisiger. Auch Muslime besuchten schon die Andacht. „Es gibt nur einen Gott, wir wollen zu ihm beten, sagten sie und machten den Gottesdienst vollständig mit“, sagt Reisiger.

In den Andachten herrsche immer eine besondere Atmosphäre. Die Patienten kommen im Rollstuhl, im Schlafanzug, mit Schläuchen am Körper, jeder bringe seine Geschichten mit. „Alle werden von Gott angenommen so, wie sie sind“, sagt Reisiger. Für die bettlägerigen Patienten wird die Feier per Bildschirm auch in die Krankenzimmer übertragen. Am Ende des Gottesdienstes entzünden manche Patienten oder Angehörige eine Kerze. Oder schreiben etwas in das ausliegende Buch mit der Aufschrift: „Von der Seele geschrieben – Ein Buch für Gedanken, Gefühle und Gebete“.

Auch Thomas Koch hat dort hineingeschrieben. Er kommt auch jetzt noch gern zu den Gottesdiensten. „Es ist eine schöne intensive halbe Stunde, und ich fühle mich aufgenommen wie in einer Familie“, sagt er und wirkt sehr entspannt.

# Hält der Glaube uns gesund?

Es gibt Studien, die einen Zusammenhang zwischen **Religion und guter Gesundheit** aufzeigen. Was ist dran an solchen Untersuchungen?

ANDREA BUSSE

Religiöse Menschen seien psychisch stabiler. Regelmäßige Gottesdienstbesucher lebten länger – immer wieder gibt es religionsmedizinische Studien, die einen Zusammenhang zwischen Glaube und guter Gesundheit behaupten, und ebenso Kritiker, die das anzweifeln.

Die meisten dieser Studien stammen aus den USA, vor allem von Professor Harold G. Koenig und seinem Team. Der Psychiater leitet an der Duke-Universität in Durham das Center for Spirituality, Theology and Health und erforscht die Zusammenhänge zwischen Religion und Gesundheit. Sein Ergebnis: Gläubige sind von Suchterkrankungen oder auch Depressionen weniger stark betroffen und seltener suizidgefährdet. Außerdem bescheinigt er religiösen Menschen auch ein gesünderes Herz und ein besseres Immunsystem. Der Wiener Psychiater Raphael Bonelli, der gemeinsam mit Koenig geforscht hat und die Forschungsgruppe Neuropsychiatrie an der privaten Sigmund-Freud-Universität Wien leitet, fasste es gegenüber dem „Spiegel“ einmal so zusammen: „Wenn Religion eine Pille wäre, dann wäre sie heute wohl als Medikament zugelassen.“

Genau dagegen allerdings verwahren sich andere Forscher und weisen darauf hin, dass sich Religion oder Glaube eben nicht überprüfen lassen wie ein Medikament, das in Testreihen im Vergleich mit einem Placebo auf seine Wirkung hin untersucht werden kann. „Will man wissen, ob Religion an sich – und nicht der Lebensstil, den sie mit sich bringt – gut für einen ist, dann wird die Datenlage sehr dünn“, sagt der Psychologe Michael King, Professor am University College in London. Manche unterstellen Harold G. Koenig ein interessegeleitetes Forschen mit dem Hinweis darauf, dass die private Duke-Universität der Kirche nahesteht und im amerikanischen Bible Belt, einem stark evangelikal geprägtem Gebiet, liege.

Aber auch Koenig und Bonelli beschreiben, dass die Gründe für ihre positiven Ergebnisse nicht eindeutig sind. Es ist nicht automatisch der Glaube an sich, der gesund macht, sondern häufig einfach die gesündere Lebensweise gläubiger Menschen.

Sehr anschaulich wird das am Beispiel der Mönche vom Heiligen Berg Athos in Griechenland. Eine Studie der Universität von Thessaloniki belegte die robuste Ge-

sundheit der Ordensbrüder: Sie zeigten sich deutlich weniger anfällig für Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Alzheimer. Die Forscher selbst vermuteten dahinter allerdings ganz profane Ursachen: ein stressfreies Leben mit durchweg gesunder Ernährung, viele der Nahrungsmittel sind aus eigenem Anbau.

#### Religiöse Menschen können Krisen oft besser bewältigen

Was auf Mönche in ganz besonderer Weise zutrifft, gilt abgeschwächt auch für gläubige „Normalos“. Nachgewiesen werden kann, dass Meditationen helfen, Puls und Muskelspannung zu senken – genauso übrigens wie säkulare Entspannungstechniken.

Neben dieser Verhaltenshypothese werden zudem die Beziehung- und die Bewältigungshypothese (Kohäsions- und Kohärenzhypothese) angeführt, sprich: Religiöse Menschen sind besser in Gemeinschaftsstrukturen eingebunden, und sie haben ein gutes Potenzial zur Bewältigung des Alltags, auch von Krisensituationen.

Alles Faktoren, die eine stärkende und heilende Wirkung entfalten können und sich positiv auf das gesamte Wohlbefinden auswirken. Insofern hat die Frage nach der Religiosität bzw. der Verwurzelung in einem festen Wertekanon auch in der Resilienzforschung ihren festen Platz.

Bonelli verweist aber auch darauf, dass Glaube nicht nur gesund, sondern auch krank machen kann: Dann nämlich, wenn die religiöse Praxis nicht aus eigener Überzeugung, sozusagen von innen heraus (intrinsische Religiosität), sondern durch äußeren Druck entsteht (extrinsische Religiosität) – also zum Beispiel aus Angst vor Konsequenzen oder aus dem Gefühl, sich Liebe verdienen zu müssen. Solche krankmachenden Auswirkungen sind allerdings deutlich seltener zu beobachten.

Dass Glaube per se gesund macht, kann mit Studien also nicht wirklich überzeugend überprüft werden. Generell aber hat sich auch in unserem Kulturkreis die Erkenntnis durchgesetzt, dass psychische und soziale Faktoren beim Thema Gesundheit und Heilung eine Rolle spielen.

Auch wenn es „nur“ die von Religionsausübung bestimmten Verhaltensweisen sein sollten, die – übrigens religionsübergreifend – dem Körper und der Seele wohl-tun, ist ja auch das ein durchaus vielversprechendes Ergebnis.



Thomas Koch war lange Patient, kommt häufig noch zu Nachuntersuchungen ins Krankenhaus und besucht dann auch immer Seelsorgerin Tina Maria Reisiger



**Das Leitungsteam  
der Christen im  
Gesundheitswesen:  
Georg Schiffner (l.),  
Bettina Gundlach  
und Günther Gund-  
lach (r.)  
Klaus Bodig**

# Christen im Gesundheitswesen

Der **Verein aus Aumühle** unterstützt medizinische Mitarbeiter spirituell und organisiert Patienten-Gottesdienste

EDGAR S. HASSE

Georg Schiffner hat Visite. Der Chefarzt im katholischen Wilhelmsburger Krankenhaus Groß-Sand tritt an das Bett eines 88-jährigen Patienten. Der ist gebrechlich, hat fortgeschrittene Demenz, und ständig verlangt er nach seiner Mutter. Da fragt ihn der Arzt, was sonst Mediziner nicht so häufig tun: „Haben Sie Gottvertrauen?“ Der Patient antwortet: „Ich habe gebimmelt.“ Ja, er habe früher die Kirchenglocken geläutet, lässt er Georg Schiffner wissen. Der Arzt fragt: „Darf ich Ihnen den Segen Gottes zusprechen.“ Der Patient nickt. Und dann betet der Chefarzt langsam und laut den Aaronitischen Segen aus der Bibel. Nach dem „Amen“ legt sich der Patient zurück und scheint, still und ruhiger als zuvor, in seine eigene Gedankenwelt zurückzukehren.

Für Dr. Georg Schiffner, Leiter des Geriatriezentrum und Palliativbereichs, gehört das Gebet mit Patienten, aber auch mit seinen Mitarbeitern und Kollegen zum Berufsalltag. Der Facharzt leitet eine bundesweite ökumenische Initiative von Pflegenden, Ärzten, Therapeuten, Seelsorgern und Sozialarbeitern. Die Organisation mit bundesweit 120 ehrenamtlichen Mitarbeitern und einem Netzwerk von 9000 Christen bezeichnet das, was die professionellen und spirituellen Mitarbeiter sind: „Christen im Gesundheitswesen“. Der Verein mit Sitz im schleswig-holsteinischen Aumühle hat das Ziel, Christen bei ihrer Arbeit am Krankenbett zu unterstützen und Patienten spirituell zu begleiten. „Unsere Arbeit beruht auf dem christlichen Menschenbild, das mo-

derne wissenschaftliche Erkenntnisse einbezieht“, sagt Günther Gundlach, Geschäftsführer des 1986 gegründeten Vereins. Neben der körperlichen, psychischen und sozialen Dimension des Menschseins werde auch die Beziehung zu Gott berücksichtigt, betont er.

In einer Harvestehuder Villa trifft sich regelmäßig das Leitungsteam des Vereins. Im Wohnzimmer, vor einer Bücherwand mit Romanen der Weltliteratur, geht es um die Redaktion einer neuen Ausgabe der Zeitschrift „ChrisCare – Magazin für Spiritualität und Gesundheit“ und die nächsten Patientengottesdienste in Hamburg. Alle kennen sich seit vielen Jahren und haben die Vision einer „christlich fundierten Heilkunde“. Georg Schiffner hat darüber mehrfach wissenschaftlich publiziert. „Glaube“, davon ist er überzeugt, „kann ein positiver Gesundheitsfaktor sein.“ Er mache Mut, schenke Hoffnung, Perspektive, Heil, aber nicht zwingend Heilung von Krankheit. Patienten hätten ihm auch von Wundern berichtet. Dass jemand mit negativer Prognose tatsächlich gesund wurde.

Neben ihm im Leitungsteam sitzt Bettina Gundlach, Amtsärztin im Sozialpsychiatrischen Dienst in Geesthacht. Die

*Unsere Arbeit beruht auf dem christlichen Menschenbild, das moderne wissenschaftliche Erkenntnisse einbezieht*  
**Günther Gundlach,  
Geschäftsführer des Vereins**

Katholikin arbeitet deshalb in dem Netzwerk mit, weil sie gemeinsam mit anderen Christen Medizin und Glaube authentisch verbinden möchte. Häufig muss sie für einen kranken Menschen gravierende Entscheidungen treffen. Einweisung in die Psychiatrie, Gutachten für Gerichte schreiben. Es ist eine Arbeit, die an die Substanz geht. Das Netzwerk Christen im Gesundheitswesen e. V. stärke die Selbstfürsorge, sagt sie. Dass man auf sich aufpassen muss und nicht dauernd über die eigenen Kräfte lebt. „Sich hinzugeben bedeutet nicht, sich wegzugeben“, sagt sie und bringt Gott ins Spiel. „Wir sollten uns zuerst von Gott lieben lassen und dann seine Liebe weitergeben.“

Bettina Gundlach beginnt ihren Tag mit einem kurzen Gebet. Das kann auch im Auto sein, in dem sie still um Gottes Hilfe bittet. Sie rät anderen Christen, die in Kliniken arbeiten, „heilige Pausen“ einzulegen und „einen Termin mit sich selbst zu haben“. Das gebe Kraft, sich danach neu den Anforderungen im Beruf zu stellen.

Auf einem alle zwei Jahre stattfindenden Christlichen Gesundheitskongress kommt es zum breiten Erfahrungsaustausch. Im vergangenen Jahr trafen sich die Teilnehmer aus ganz Deutschland in Kassel. Es ging unter anderem darum, wie Kirchengemeinden Gesundheit fördern und ihren „Heilungsauftrag wahrnehmen“ können. Mit dabei war auch der Hamburger Urologe Volker Brandes, der dem Vorstand des Vereins angehört. Er ist überzeugt: „Das Gesundheitswesen und die Medizin brauchen den Impuls der Kirche und des Glaubens.“

Es ist Sonntagabend, ökumenischer Patienten-Gottesdienst in der Jenfelder Friedenskirche. Patienten, Ärzte, Therapeuten und Pflegenden sitzen nebeneinander, gemeinsam im Glauben an Jesus Christus vereint. Christen im Gesundheitswesen organisieren seit Jahren solche Gottesdienste wie diesen. Sie sind nicht nur für Patienten, sondern auch für Ärzte eine „Wohltat“, sagt Anne-Marie Stüven, Fachärztin für Allgemeinmedizin.

Dann berichten Patienten vor dem Altar in einzelnen Interviews von ihren Erfahrungen mit Gott. „Das ist eine Ermutigung für Menschen in gesundheitlichen Nöten“, sagt Pastor Thies Hagge von der Friedenskirche in Jenfeld. Zum Abschluss gibt es immer ein Segnungsgebet und eine Krankensalbung. Viermal im Jahr lädt die ökumenische Initiative zu den Patientengottesdiensten in Hamburg ein, die von 150 bis 200 Teilnehmern besucht werden. „Wir möchten kranke Menschen ermutigen, neben den Möglichkeiten der modernen Medizin auch die Impulse des christlichen Glaubens in Anspruch zu nehmen“, sagen die Organisatoren.

**Ökumenische Patienten-Gottesdienste** finden am 17. März (Hauptkirche St. Petri), 26. März (ev.-luth. Kirchengemeinde Sittensen) und am 14. Mai (St.-Marien-Dom) statt. Außerdem organisiert der Verein „Wochenenden für Kranke und Angehörige“. Eine solche Veranstaltung ist für Oktober im Kloster Nüttschau geplant. Das Thema: „Gesunder Umgang mit der Krankheit – Schritte der Heilung gehen“. Christen im Gesundheitswesen e. V., Bergstraße 25, 21521 Aumühle, Tel. 04104/917 09 30. E-Mail: info@cig-online.de. www.cig-online.de

# Gebete helfen bei der Genesung

SABINE TESCHE

**::** Dr. Maike Schult ist Privatdozentin an der Theologischen Fakultät der Universität Kiel. Ihr Schwerpunkt ist der Bereich Seelsorge und Religionspsychologie.

*Sie haben im Bereich Resilienz, der psychischen Widerstandskraft, geforscht. Wieweit kann der Glaube Menschen gesund halten?*

**Maike Schult:** Zu den Schutzfaktoren von Menschen wird auch die Religion beziehungsweise die Bindung an ein Sinnsystem gezählt. Glauben kann die Widerstandskraft stärken, sodass eine Person dadurch zum Beispiel mit Schicksalsschlägen besser umgehen kann.

*Sind gläubige Menschen psychisch stabiler?*

Nein, das würde ich nicht generell sagen. Aber Glaube und vor allem eine Gemeinschaft kann stabilisieren und Halt und Geborgenheit geben. Eine religiöse Erziehung kann aber auch destruktive Folgen für eine Person haben und sie eher destabilisieren. Es gibt ja auch Neurosen, die durch kirchliche Vorstellungen ausgelöst werden.

*Aber kann der feste Glaube an etwas, zum Beispiel auch an die nicht nachweisbare Wirkung von homöopathischen Mitteln, mich nicht auch heilen?*

Selbstheilende Kräfte gibt es auf jeden Fall. Vor allem Optimismus und die Vorstellung, dass eine Krise zum Leben gehört, man sie jedoch bewältigen kann, hilft Menschen, widerstandsfähiger zu sein. Und es hilft auch, wenn sie sich von Allmachtsfantasien verabschieden, dass jeder gesund werden kann und es irgendwann keine Krankheiten mehr gibt. Es ist ein Geschenk, wenn man geheilt wird, aber ich kann es nicht herbeireden oder mir erkaufen.

*Glauben Sie, dass Gebete bei der Genesung helfen können?*

Ja, denn ein Gebet ist ein Dialog. Ich trete aus meinem Alleinsein heraus und rede mit einem Gegenüber, ob das nun real ist oder nicht. Und ein Gebet ist nicht nur mit Hoffnung verbunden, sondern kann auch einen Raum für Klage geben und damit Entlastung bieten. Ich glaube, wenn Menschen sich an eine dritte Größe, also Gott, wenden, dass ihnen das auch hilft, mit der eigenen Endlichkeit zurechtzukommen. Glaube ist in dem Sinne auch eine Bewältigungshilfe. Von Heilungsgottesdiensten halte ich persönlich allerdings nichts. Weil dort Versprechen gemacht werden, die nicht eingehalten werden können.

*Jesus war ja laut Bibel ein Wunderheiler, er hat Blinde sehend gemacht und alle möglichen Gebrechen geheilt. Wie ist das zu verstehen?*

Dass das Heilen von Gebrechen und psychischen Krankheiten zu Jesus gehört, ist klar. Wenn man sich die Geschichten dann im Einzelnen anschaut, geht es eher darum, dass die Menschen sich gesehen fühlen und in eine Gemeinschaft zurückgebracht werden. Es geht nicht immer um ein medizinisches Wunder. Manches ist

**Die Religion ist ein Schutzfaktor, um Menschen widerstandsfähiger zu machen, und der Dialog mit Gott hat Heilungskräfte, sagt die Theologin Maike Schult**

sehr archaisch formuliert, zum Beispiel die Szene, in der Jesus einem Blinden Lehm und Spucke auf die Augen schmiert. Das hat sicher medizinische Zwecke, aber da geht es auch um Berührung und darum, jemanden aus der Tabuzone wieder in die Gesellschaft zu integrieren.

Mir gefällt auch die Heilung des besessenen Geraseners, der nicht mehr er selbst ist, sondern sich von einem Dämon besessen fühlt und durch die Begegnung mit Jesus wieder zur Vernunft kommt. Das ist zum Beispiel als Heilung eines

Traumatisierten gedeutet worden. Er soll als einer der wenigen auch ausziehen und davon erzählen. Das ist selten, denn die meisten Wunder in der Bibel sind sehr zurückhaltend erzählt, sie sollen nicht zum Event hochstilisiert werden. In biblischen Geschichten geht es darum, die Beziehung zu Gott wieder in Ordnung zu bringen, und dadurch werden die Betroffenen dann gesund. Sie glauben aber nicht an Gott, um gesund zu werden. Das ist ein Unterschied.

*Die Wunder der Bibel sind lange her, aber es gibt ja auch Wallfahrtsorte wie Lourdes, zu dem bis zu 50.000 Schwerkranke pro Jahr fahren. Die katholische Kirche hat 69 Heilungsberichte als Wunder anerkannt...*

Als Lutheranerin bin ich, was das angeht und alles Magische, etwas nüchterner. Aber ich denke, dass die Wirkung schon dadurch entsteht, dass eine Projektion auf diese Orte vorhanden ist und dass die Reise dorthin und die Gemeinschaft, die die Menschen erleben, gewisse heilende Kräfte in ihnen mobilisieren.

*In der Bibel gehören der Verkündungs- und Heilungsauftrag zusammen. Hat die Kirche die Hälfte ihres Jobs vergessen, wenn sie „nur“ noch predigt, aber nicht mehr heilt?*

Ich fände es ganz wichtig, dass die Kirchen der Seelsorge und dem gesamten religionspsychologischen Bereich mehr Aufmerksamkeit, Zeit und Geld widmen würden und diese Themen in der Gesellschaft mehr öffentlich machen. Sie leisten tatsächlich aber schon viel, oft eher im Verborgenen, sei es in der Notfall- oder Krankenhausseelsorge oder im Hospiz, und sorgen dafür, dass Menschen Zuwendung erfahren, ob das Kranke sind oder auch das Personal, das mit einer Situation überfordert ist.

*Der Theologe Constantin Klein von der Uni Bielefeld findet das nicht so gut. Er plädiert für eine klare Trennung von Heilung und Seelenheil, für das eine seien Mediziner, für das andere Geistliche zuständig.*

Das widerspricht aber einem boomenden Trend, der „Spiritual Care“ genannt wird. Dort wird versucht, beide Bereiche ganzheitlich zu verbinden und sie interkulturell und interreligiös zu öffnen. Gerade in der Onkologie ist es sinnvoll, die spirituelle Ebene von Anfang an dabei zu haben, denn bei Krebs geht es ja oft um existenzielle Fragen. Und viele Menschen leiden darunter, dass sie mit ihrem Arzt nicht auch über die aus der Erkrankung resultierenden Zweifel und Verunsicherungen sprechen können. Da ist es wichtig, dass Kliniken Ansprechpartner dafür haben, denn auch Psychologen sind nur bedingt dafür ausgebildet. Das Erzählen ist oft eine heilsame Erfahrung. Ich kann medizinisch professionell versorgt sein, aber um mich besser zu fühlen, brauche ich vielleicht jemanden, der sich mir auch menschlich zuwendet und mit mir redet. Nur, das ist in den auf Effizienz getrimmten Kliniken oft nicht möglich und somit die Aufgabe von Seelsorgern. Und da gibt es zum Glück ein neues Bewusstsein dafür, dass Religion nicht überholt ist und manchmal auch hilft, gesund zu werden.



**Die Wissenschaftlerin Maike Schult hat viel zum Thema Resilienz bei Menschen geforscht**  
Roland Magunia



Pröpstin Astrid Kleist über eine individuelle Art  
**Lotto zu spielen** und besondere Lebensmomente

# Querdacht

Ich war doch verblüfft, als eine Freundin am Ende eines gemeinsamen Wochenendes einen Lottoschein zückte. Auf meine Nachfrage erzählte sie, das habe sie von ihrer italienischen Schwiegermutter gelernt. Diese nämlich habe die Gewohnheit, nach besonders prägenden Erlebnissen Lotto zu spielen. Und zwar stets mithilfe von Zahlen, in denen sich für sie etwas von dem Erlebten ausdrückt. Das können Geburtsdaten sein, eine Hausnummer, die PIN der EC-Karte oder eine Telefonnummer. Manchmal sogar noch abstrakter: Dann wählt sie Zahlen, deren tiefere emotionale Bedeutung sich nur ihr erschließt.

Meine Freundin glaubt, für ihre Schwiegermutter sei das mittlerweile ritualisierte Lottospiel „danach“ so etwas wie eine Bewältigungsstrategie geworden. Dass ihr das Spiel mit den Zahlen und dem Zufall hilft, einschneidende Erlebnisse bewusster zu verarbeiten und – nicht zu unterschätzen – möglicherweise sogar noch ganz konkret Gewinn aus ihnen zu ziehen. Wofür stünde für sie wohl die Erfahrung, den Jackpot zu knacken? Dass sich ihr Leben dann auch für alle Öffentlichkeit sichtbar verändert hätte, wie sie es bereits nach den Erlebnissen selbst empfunden hat? Dass aus den Zahlen für die Höhepunkte wie Schicksalsschläge mithilfe einer Portion Zufall ein Hauptgewinn werden kann?



Astrid Kleist

Auch wenn ich selber ratlos bleibe, wie ich mein letztes einprägsames Erlebnis in Zahlen fassen sollte, und skeptisch, was mir das bringen könnte, so leuchtet mir ein Gedanke an der kuriosen Lottospiel-Methode sofort ein: dass uns jedes einschneidende Erlebnis die Chance eröffnet, auch noch später, über den Moment hinaus, Gewinn daraus zu ziehen. Und dass es gut ist, intensive Momente kreativ zu verarbeiten – sei es, indem ich Worte, Farben oder zur Abwechslung Zahlen dafür finde.



## GESEHEN

**Zum Nachlesen: Publikation zum Erneuerungsprozess des Erzbistums**

Das Erzbistum Hamburg hat einen inhaltlichen und wirtschaftlichen Erneuerungsprozess eingeschlagen. Die Auftaktveranstaltung dazu fand im November im St.-Marien-Dom mit 750 Menschen statt (Foto). Jetzt liegt eine Dokumentation des Tages vor. Sie skizziert zugleich die Fragen, die nun für die Bereiche Finanzen, Pastorale Räume, Caritas, katholische Kindertagesstätten und Schulen beantwortet werden müssen. Die Publikation „Erneuerungsprozess der Katholischen Kirche im Norden“ (1./März 2017) kann kostenlos in der Katholischen Pressestelle angefordert werden. Sie steht auch im Internet mit weiteren Materialien zur Verfügung, etwa einem Video, in dem der Erneuerungsprozess erklärt wird.

Katholische Pressestelle, Telefon 24 87 74 69,  
[www.erzbistum-hamburg.de](http://www.erzbistum-hamburg.de)

Ansgar-Werk, Blankeneser Bürgerverein, Kathrin Erbe, Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost, G2 Baraniak



## AUSGESUCHT

**Zum Mitmachen: Geführte Stadttouren zum Reformationsjubiläum**

Zum Reformationsjubiläum bietet die Evangelisch-Lutherische Kirche in Hamburg in ihren „Weitblick-Touren“ ein Sonderprogramm an. Zu der Frage, wie die Reformation nach Hamburg kam oder was Johannes Bugenhagen mit dem Schwan in St. Petri zu tun hat, können sich Besucher am 24. und 25. März in der Stadt auf Spurensuche begeben. Was die Armenfürsorge und der Schaustellerpastor des Hamburger Doms gemeinsam haben, vermitteln die Führungen mit dem Motto „Wohltätigkeit neu organisiert“ am 7. und 8. April.

24. und 25.3., 14–16 Uhr Treffpunkt: Handelskammer, Adolphsplatz; 7. und 8.4., 14–16 Uhr Treffpunkt: U-Bahn Rödingsmarkt, Ausgang Großer Burstah, Erwachsene 7 Euro, Kinder 3 Euro; ohne Anmeldung.

Das gesamte Programm: [weitblicktouren.kirche-hamburg.de](http://weitblicktouren.kirche-hamburg.de)

## EMPFOHLEN

**Zum Hingehen: Ausstellung über vergessene Frauen, die Reformationsgeschichte geschrieben haben**

„Von gar nicht abschätzbarer Bedeutung“ heißt die Wanderausstellung des Frauenwerks der Nordkirche, die ab dem 23. April in der Hauptkirche St. Jacobi zu sehen ist. Es geht um Frauen wie etwa Friederike Klünder aus Blankenese (Foto), die zu ihrer Zeit in Kirche und Gesellschaft bedeutsame Veränderungen erreicht haben, aber danach oft in Vergessenheit gerieten. 20 von ihnen wurden nun in den Archiven sozusagen ausgegraben: Frauen aus 500 Jahren, die die Reformation unterstützten, diakonische Ideen entwickelten oder sich den Weg auf die Kanzel erkämpften. Als Begleitprogramm werden Sonderführungen angeboten sowie eine prominent besetzte Predigtreihe, in der unter anderem Margot Käßmann zu Gast sein wird.



Ausstellung: 23.4.–7.5. Hauptkirche St. Jacobi, Mo–Sa, 10–17, So 11.15–17 Uhr;

Eröffnung: 23.4., 10 Uhr, Gottesdienst mit Pröpstin Astrid Kleist und Konviktsmeisterin des Rauhen Hauses Claudia Rackwitz-Busse, danach Grußworte u. a. von der Zweiten Bürgermeisterin Katharina Fegebank; offene Sonderführung am 26.4., 14–15 Uhr

## GEFUNDEN

**Zum Mitfeiern: 50 Jahre Ansgar-Werk – Jubiläumsgottesdienst im St.-Marien-Dom mit norddeutschen und skandinavischen Katholiken**



In Skandinavien ist nur ein Prozent der Bevölkerung katholisch. Um die 250.000 Katholiken in Dänemark, Norwegen, Schweden, Finnland und Island zu unterstützen, wurde vor 50 Jahren das Ansgar-Werk gegründet. Heute wird es von den Bistümern Hamburg und Osnabrück getragen. Sie fördern vor allem Bildungsarbeit und seelsorgliche Initiativen. Aus Anlass des Jubiläums treffen sich die nordeuropäischen Bischöfe in Hamburg. Am 6. April beginnt um 18.15 Uhr ein Jubiläumsgottesdienst im St.-Marien-Dom. Erzbischof Stefan Heße leitet die Liturgie. Der Osnabrücker Bischof Franz-Josef Bode hält die Predigt. Nach dem Gottesdienst besteht bei einem Empfang die Gelegenheit, auch mit den skandinavischen Bischöfen ins Gespräch zu kommen.

St.-Marien-Dom, Am Mariendom 1



## :: Schlüsselbegriffe des christlichen Glaubens

# War Jesus nur scheinbar tot?

Erbsünde, Trinität, Sakrament oder auch Jungfrauengeburt – was bedeuten diese Worte und wer versteht sie heute noch? In dieser Folge erklärt Jörg Hermann, welche Theorien es zur **Auferstehung** gibt

**V**or einigen Jahren schrieb Sabine Rückert, heute stellvertretende Chefredakteurin der Wochenzeitung „Die Zeit“, einen Text über ihre Herkunft aus einem Pfarrhaus. Von allen Zumutungen sei die Behauptung der Auferstehung das stärkste Stück gewesen. „Und doch“, fährt sie fort, „gerade die Auferstehungsgeschichte ist mir heute, da ich erwachsen bin, die liebste von allen. Ich finde sie großartig, so unverschämte Zuversicht.“ Ja, die Auferstehung ist zunächst eine Zumutung. Was soll man sich darunter vorstellen? Wie kann man die Auferstehungsgeschichten der Evangelien verstehen? Soll man glauben, dass Gott den Leichnam Jesu auferweckt hat? Seit der Aufklärung wird darum gestritten.

Der Hamburger Professor Hermann Samuel Reimarus vertrat vor mehr als 200 Jahren die These, die Jünger Jesu hätten den Leichnam Jesu aus dem Grab gestohlen, um anschließend den auferstandenen Messias verkündigen zu können. Andere – wie der Theologe Friedrich Schleiermacher und zuletzt der Buchautor Franz Alt – gingen davon aus, Jesus sei nur scheinbar tot gewesen, als er bestattet wurde, und sei anschließend kurzzeitig ins Leben zurückgekehrt. Solche Akrobatik war dem Theologen Rudolf Bultmann fremd. Er verstand die Auferstehung schlicht symbolisch. Für die Jünger und in ihrem Bewusstsein sei Jesus auferstanden, nicht in der physischen Wirklichkeit. Ähnlich sieht es Sabine Rückert. Sie schreibt: „Die Auferstehung ist für mich ein Sinnbild für die Befreiung aus den lähmenden Gesetzmäßigkeiten – denen der Welt und meinen eigenen. Und vielleicht auch für die Liebe, die über den Tod hinausgeht.“ Ich fand in diesem Zusammenhang immer den Gedanken hilfreich, dass mit der Auferstehung keine Rückkehr in dieses Leben gemeint ist, das den Tod noch vor sich hat. Es geht vielmehr um den Eintritt in ein Leben, das den Tod überwunden hat. Das Leben des Auferstandenen muss von anderer Qualität sein als das irdische Leben. Es ist also selbst innerhalb der Logik des Glaubens unsinnig, sich die Auferstehung als Wiederbelebung der Leiche Jesu vorzustellen. Dass es darum nicht gehen kann, machen auch die Erscheinungsgeschichten der Evangelien deutlich: Die Jünger erkennen Jesus darin zunächst nicht.

So geht es auch den zwei Jüngern im Lukasevangelium. Sie sind auf dem Weg nach Emmaus, ihrem Wohnort zehn Kilometer von Jerusalem entfernt. Es ist der Nachmittag des ersten Ostertages – in der Chronologie unseres Osterfestes also Ostersonntag. Sie kommen von der Kreuzigung ihres Hoffnungsträgers. Sie sind traurig. Auf einmal begegnet ihnen ein Mann, mit dem sie ins Gespräch kommen. Sie berichten von dem, was sie in Jerusalem erlebt haben, und der Unbekannte deutet ihre Erfahrungen vor den Hintergrund der heiligen Schriften. Die Jünger laden den Mann in ihr Haus ein. Sie sind offenbar schon wieder etwas offener geworden für das, was außerhalb ihrer selbst und ihrer Trauer geschieht. Sonst hätten sie ihn wahrscheinlich nicht eingeladen. Bei Lukas heißt es dann: „Und es geschah, als er mit ihnen zu Tisch saß, nahm er das Brot, dankte, brach's und gab's ihnen. Da wurden ihre Augen geöffnet,

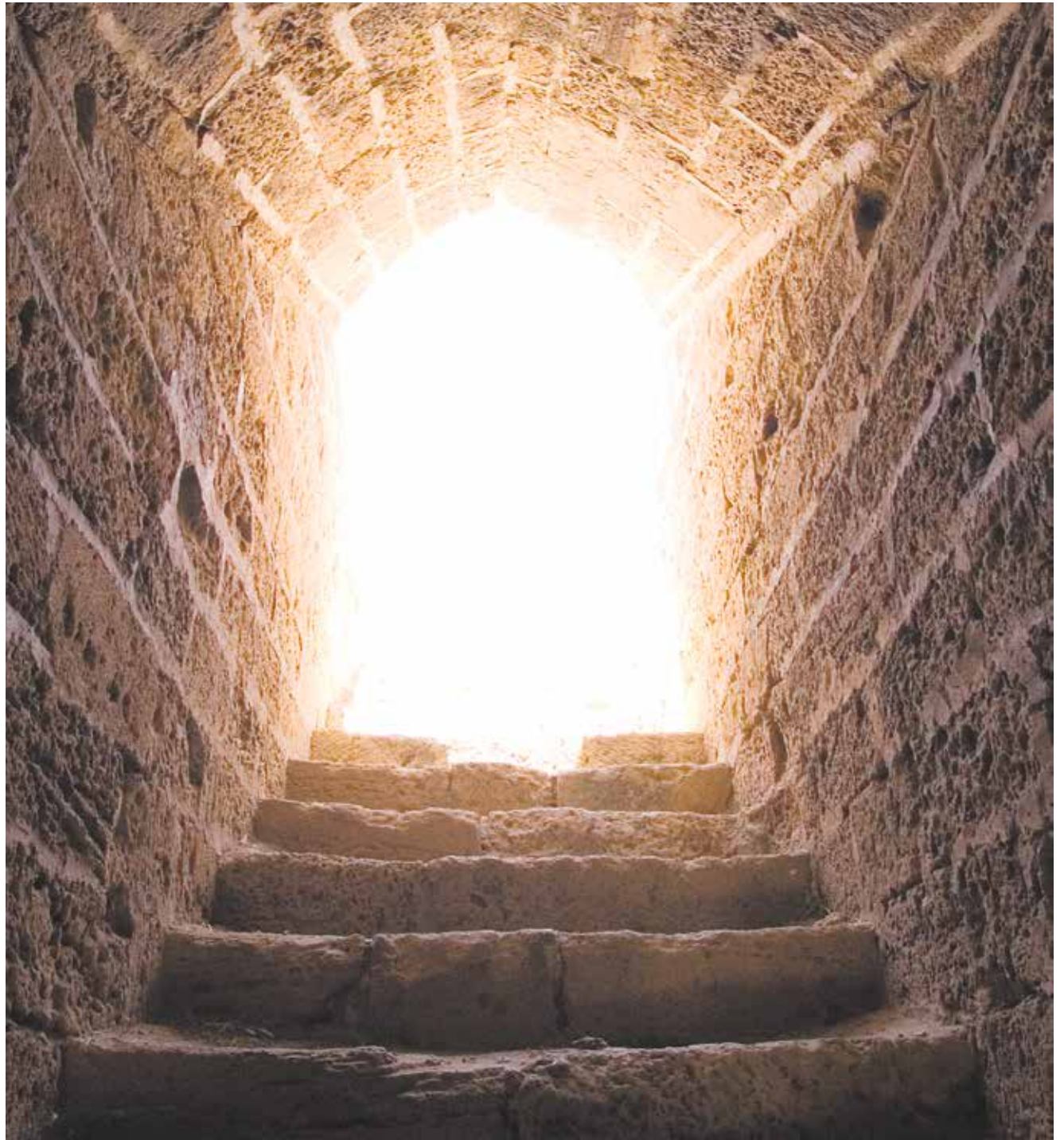
und sie erkannten ihn. Und er verschwand vor ihnen. Und sie sprachen untereinander: Brannte nicht unser Herz in uns, als er mit uns redete auf dem Wege und uns die Schrift öffnete?“ Sie erkennen Jesus an der Geste des Brotbrechens. Jesu Geste des Brotbrechens ist eine Ermutigung zum Leben. Sie lässt die Jünger teilhaben an seiner Kraft, die Todesmächte zu überwinden. Ostern feiert ja den Sieg des Lebens über den Tod, als Erfahrung und als Hoffnung.

### Den Hoffnungspotenzialen und Möglichkeiten des Lebens auf die Spur kommen

Wenn der Blick verengt ist, ist es schwer, sich von Ostern inspirieren zu lassen. Wenn der Blick getrübt ist von Trauer und nach innen gerichtet, kann es einem passieren, dass man den Auferstandenen nicht erkennt. Selbst wenn er neben einem steht. Wie bei den Emmaus-

Jüngern. Im Nachhinein erinnern sie sich: „Brannte uns nicht das Herz, da er mit uns redete?“ Wo brennt unser Herz? In welchen Beziehungen, bei welchen Visionen, in welchen Begegnungen, in welchen Momenten des Alltags, in welchen Umgebungen, bei welchen Geschichten? Die Frage kann uns helfen, den Hoffnungspotenzialen und Möglichkeiten unseres Lebens auf die Spur zu kommen. Mir geht es in Gesprächen mit Freunden manchmal so. Wenn eine gemeinsame Erkenntnis aufblitzt oder eine tiefe Verbundenheit spürbar wird. Wo brennt Ihr Herz? Dem nachzugehen, kann Trauer in Freude verwandeln und die von der Angst verengte Perspektive für die Weite neuer Horizonte öffnen. Für die Begegnung mit österlicher Kraft, mit Gott im Anderen.

**Der Autor** ist Pastor und Direktor der Evangelischen Akademie der Nordkirche.



Die Theorien, wie Jesus aus seinem Grab wieder unter die Lebenden kam, gehen weit auseinander

Getty Images Creative

# Ausgewählte Termine für

weitere Informationen unter [www.kirche-hamburg.de](http://www.kirche-hamburg.de);  
[www.erzbistum-hamburg.de](http://www.erzbistum-hamburg.de)

## GOTTESDIENSTE

### MITTWOCH, 22.3.17

18 Uhr, **Gottesdienst zum Tag der Kriminalitätsoffer**, Bischöfin Kirsten Fehrs, Opferhilfeverein Weisser Ring; Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße  
19 Uhr, **Passionsandacht mit Arie**, Hauptpastor Dr. Martin Vetter u. a., auch am 29.3., 5.4.; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118

### DONNERSTAG, 23.3.17

18.30 Uhr, **MUTIG?!**, After Work Gottesdienst, Pastorin Renate Fallbrüg u. a., Band des Hamburgprojektes; Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikerkirche 2

### SONNTAG, 26.3.17

11 Uhr, **Freut euch der Reformation!**, Wie Hamburg evangelisch wurde, Pastor Sebastian Bork; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1  
18 Uhr, **Du siehst mich**, Ausblick auf den Kirchentag Berlin-Wittenberg, 275. Aids- u. Gemeindegottesdienst, Pastor Detlev Gause; St. Georgs Kirche, St. Georgs Kirchhof 19

### DIENSTAG, 28.3.17

17.30 Uhr, **JESUSHOUSE**, Jugendveranstaltung mit Bistro, Oliver Battram, div. Themen, auch 29.3., 30.3., 31.3., 1.4.; Christuskirche, Halstenbeker Weg 22

### MITTWOCH, 29.3.17

18 Uhr, **Lima ist in Hamburg**, ökum. Gottesdienst mit Lima-Liturgie, Pastor Bernd Michaelsen, Vikar Walter Jungbauer; Ökumenisches Forum Hafencity, Shanghaiallee 12

### Freitag, 31.3.17

10 Uhr, **Kirchenmäuse – Kirche mit allen Sinnen erfahren**, Mitmachgottesdienst für Kinder bis 3 Jahre u. Eltern, 5 €, auch 21.4., Anm. [info@fbs-eppendorf.de](mailto:info@fbs-eppendorf.de), T. 46 07 93 19; Beginn Gemeindehaus Teweesteg 8, dann St. Johannis Ludolfstraße 66  
18 Uhr, **Choral Evensong**, angl. Abendgebet (in engl. Sprache), Revd Canon Dr Leslie Nathaniel; St. Thomas Becket, Zeughausmarkt 22

### SONNTAG, 2.4.17

10 Uhr, **Friedensgottesdienst in der KZ-Gedenkstätte Neuengamme**, Pastor Hanno Billerbeck, Judith Viesel-Bestert (Orgel); Haus des Gedenkens, Jean-Dolidier-Weg 75  
10 Uhr, **Auf dem Weg – Gerechtigkeit und Frieden**, Pastor Renke Brahms, Bläserensemble brass con brio; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118

10 Uhr, **Auf dem Weg – Gerechtigkeit und Frieden**, Pastor Traugott Schächtele; Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße

10 Uhr, **Gerechtigkeit und Frieden**, Bischof Martin Schindehütte; Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikerkirche 2

10 Uhr, **Gerechtigkeit und Frieden**, Pastorin Julia Atze, Motetten von Mendelssohn Bartholdy, Chor St. Michaelis, u. a.; Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1

18 Uhr, **(Kuschelecke) Kante zeigen!**, der besondere Gottesdienst, Pastor Andreas Baldenius; Kreuzkirche Wandsbek, Kedenburgstraße 14

### SONNTAG, 9.4.17

10 Uhr, **Familiengottesdienst am Palmsonntag**, Pastores Frank Engelbrecht, Rolf-D. Seemann u. Maren Trautmann, Kinderkantorei, Sabine Paap (Lt.); Beginn Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikerkirche 2, anschl. Prozession zur Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1, 11 Uhr Gottesdienst  
10 Uhr, **J. S. Bach: Himmelskönig, sei willkommen**, Kantatengottesdienst, Pastorin Rinja Müller, Solisten, Kantorei St. Nikolai, Hamburger Camerata, u. a.; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118

10 Uhr, **Parfum und Penunze**, Pastorin Dr. Claudia Tietz, Harvestehuder Kammerchor, Claus Bantzer (Orgel); St. Johannis, Heimhuder Straße 92

10 Uhr, **Einzug in Jerusalem**, Ev. Messe mit Kinderkirche, Pastor Hartmut Dinse, Konfirmanden, Ensemble Schirokko, Manuel Gera; Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1

18 Uhr, **Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?**, Universitäts-Gottesdienst, Prof. Dr. J. Anselm Steiger; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

### SONNTAG, 23.4.17

10 Uhr, **50 Jahre Orgel St. Gertrud**, Festgottesdienst, Messe v. Rheinberger, Kantorei St. Gertrud, Uwe Bestert (Lt.), Judith Viesel-Bestert (Orgel); St. Gertrud, Immenhof 11 Uhr, **Gottesdienst Orgelplus**, Werke v. Tunder u. Böhm, Prof. em. Dr. Hans-Jürgen Benedict, Andreas Fischer (Orgel); Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

## KONZERTE UND KULTUR

### DONNERSTAG, 23.3.17

20 Uhr, **Orgel trifft ... Reformation, Orgelwerke zu Luthers Katechismuschorälen**, Jan David Smejkal (Orgel); Kirche am Markt, Niendorfer Marktplatz  
20.30 Uhr, **Salon Kleiner Michel**, Tanz – Theater – Musik; Kleiner Michel, Michaelisstraße 5

### SONNTAG, 26.3.17

18 Uhr, **Klassik trifft Klezmer und Jazz**, Werke v. Loeillet, Frescobaldi, Telemann, Christoph Semmler (Trompete, Flügelhorn), Maria Jürgensen (Orgel), nur AK, 12 €; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118

### Freitag, 31.3.17

19.30 Uhr, **Der Judas-Monolog**, Theaterabend, Hartmut Lange (Schauspieler), 10 €; Kirche am Rockenhof 3  
20 Uhr, **Tournemire: Sept paroles – Sieben Worte**, Christoph Kuhlmann (Orgel), 10 €/7 €; St.-Marien-Dom, Am Mariendom 1  
20 Uhr, **Duke Ellington: The Sound of Freedom**, Sacred Concert mit Bildern, Videos u. Texten, Schüler der Sophie-Barat-Schule, Veronika Plünder (Lt.); 10 €/7 €, VvK [www.sophie-barat-schule.de](http://www.sophie-barat-schule.de); Kleiner Michel, Michaelisstraße 5  
20 Uhr, **Improvisationen zur Passion**, Ulrich Schmitz (Orgel); St. Sophien, Weidestraße 53

### SONNABEND, 1.4.17

19 Uhr, **Mozart: Requiem und Veni Sancte Spiritus**, Solisten, Kantorei u. Kammerorchester Harburg, Werner Lamm (Lt.), 25 €/20 €, VvK Ticketshop Phoenix-Center, 767 58 686 u. a.; St.-Johannis-Kirche, Bremer Straße 9  
19 Uhr, **Von Gott, Göttern & Menschen**, Werke v. Rheinberger, Brahms, Ravel, Solisten, Chor u. Orchester des Hamburger Konservatoriums, Almut Stümke (Lt.), Michael Petermann, VvK 10 €, AK 15 €/10 €, [www.kulturkirche.de](http://www.kulturkirche.de); Kulturkirche, Bei der Johanniskirche 22

### SONNTAG, 2.4.17

17 Uhr, **Wellingsbüttler Orgelfrühling I**, Werke v. Bach, Kellner, Ligeti, Coralie Amedjkane (Orgel), 10 €, Teil II am 9.4.; Lutherkirche, Up de Worth 25  
18 Uhr, **J. S. Bach: Johannes-Passion**, Solisten, Kantorei, Christiane Rahloff (Lt.), 18 €/12 €; Christuskirche, Robert-Schuman-Brücke 1

### Freitag, 7.4.17

19.30 Uhr, **J. S. Bach: Johannes-Passion**, Solisten, Chor St.-Marien-Dom, Cappella armonica, Eberhard Lauer (Lt.), 10–25 €/7–20 €; St.-Marien-Dom, Am Mariendom 1  
19.30 Uhr, **Tschechow: Rothschilds Geige / Der Student**, Vorlesen am Abend, Andrea Schellin, Matthias Hoffmann-Borggreffe, nur AK, 8 €; Hauptkirche St. Nikolai, Nikolaisaal, Harvestehuder Weg 118

### SONNABEND, 8.4.17

18 Uhr, **J. S. Bach: Matthäus-Passion**, Solisten, Grundschulen Blankenese u. Farmsen, Kammerchor Cantico, Hanse-Barock, Norbert Hoppermann (Lt.), VvK konzerte@kleiner-michel.de; Kleiner Michel, Michaelisstraße 5  
18 Uhr, **Musiklesung mit Kammerensemble uni-suono**, Werke v. J. S. Bach, Beethoven u.a., Texte zur Passionszeit; Ökumenisches Forum Hafencity, Shanghaiallee 12

19 Uhr, **Telemann: Lukas-Passion**, Solisten, Hamburger Bachchor St. Petri u. Hamburger Barockorchester, Thomas Dahl (Lt.), ab 10 €, alle bek. VvK-Stellen, AK; Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikerkirche 2

19 Uhr, **J. S. Bach: Johannes-Passion**, Solisten, Chor St. Johannis, Elbipolis Barockorchester, Christopher Bender, 6–32 €, VvK-Stellen, AK; St. Johannis, Heimhuder Straße 92  
19.30 Uhr, **Sounddrops & SixMix**, Pop, Jazz, Klassik und Folk – a cappella, Christoph Grothaus (Lt.), VvK 10 €, AK 15 €/10 €; Kulturkirche, Bei der Johanniskirche 22

### SONNTAG, 9.4.17

18 Uhr, **Telemann: Matthäus-Passion**, Solisten, Seniorenkantorei St. Nikolai, Hamburger Camerata, Matthias Hoffmann-Borggreffe (Lt.), 11–22 €; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118

18 Uhr, **Hör mein Bitten!**, Chorwerke v. Mendelssohn Bartholdy, Solisten, Kantorei Lokstedt, Hamburger Barockorchester, Christian Hanschke (Lt.), 16–24 €, VvK T. 56 41 61; Christ-König-Kirche, Bei der Lutherbuche 36

18 Uhr, **J. S. Bach: Suiten für Violoncello (I)**, m. Niklas Schmidt, Teil II am 23.4., 8 €/5 €; Kirche am Rockenhof 3

18 Uhr, **J. S. Bach: Matthäus-Passion**, Solisten, Chor u. Orchester St. Michaelis, Chorknaben Uetersen, Christoph Schoener (Lt.); 10–53 €, VvK MichelShop, alle bek. VvK-Stellen, AK; Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1

### DIENSTAG, 11.4.17

19 Uhr, **Lamentatoris**, Musik u. Betrachtungen zur Karwoche, Vokalensemble conSonanz, Nobert Hoppermann (Lt.); Kleiner Michel, Michaelisstraße 5

### MITTWOCH, 12.4.17

20 Uhr, **J. S. Bach: Sonaten für Viola da Gamba und Cembalo**, Simone Eckert, Andreas Fischer, 15 €; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

### Freitag, 14.4.17

12.30 Uhr, **Karfreitag anders**, Performance u. Nachgespräch, Yasna Schindler (Choreografin), Helmut Röhrbein-Viehoff (Theologe); Kleiner Michel, Michaelisstraße 5  
14.30 Uhr, **Musik zur Todesstunde Jesu**, Christopher Bender (Orgel); St. Johannis, Heimhuder Straße 92

17 Uhr, **J. S. Bach: Johannes-Passion**, Solisten, Kantorei St. Nikolai, Hamburger Camerata, Matthias Hoffmann-Borggreffe (Lt.), 11–37 €; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118



„Der mit dem Papst tanzt“, so lautet ein humorvolles Musiktheaterprojekt über Luther und die Reformation. Vikar Jonas Goebel sucht Menschen jeden Alters, die Lust haben, dabei mitzumachen: Schauspieler, Musiker, Sänger, Techniker, Bühnenbauer, Organisationstalente, Mitstreiter für Werbung, Kostüme, Requisiten, Catering und allgemeine Helfer werden benötigt. Ein Casting findet am 27. März, 19 Uhr, statt im Gemeindehaus der Osterkirche (Bramfelder Chaussee 202). Weitere Infos: [www.musiktheater-osterkirche.de](http://www.musiktheater-osterkirche.de)  
**Foto: Musiktheater Christuskirche**

### SONNABEND, 22.4.17

19 Uhr, **Telemann Ensemble Magdeburg**, Solisten, Kammerorchester der Magdeburger Philharmoniker; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

### SONNTAG, 23.4.17

17 Uhr, **Mattheson: Der reformierende Johannes, Vivaldi: Gloria**, Solisten, Kantorei Niendorf, collegium instrumentale, Gudrun Fliegner (Lt.), 15 €/10 €; Kirche am Markt, Niendorfer Marktplatz

### MITTWOCH, 26.4.17

17.15 Uhr, **Enjott Schneider: 16. Orgelsinfonie „Martin Luther“**, Stunde der Kirchenmusik, Johannes Quack (Orgel); Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikerkirche 2  
20 Uhr, **Evensong – 50 Jahre Orgel St. Gertrud**, Werke v. Prätorius, J. S. Bach, Britten u.a., Projektchor St. Gertrud, Uwe Bestert (Lt., Orgel); St. Gertrud, Immenhof

## SPIRITUALITÄT

### SONNABEND, 25.3.17

10 Uhr, **Mut zum Neubeginn**, The Work von Katie Byron, Kirsten Gerelt (Lt.), bis 17 Uhr, Anm. [anmeldung@kirche-der-stille.de](mailto:anmeldung@kirche-der-stille.de), T. 43 43 34; Kirche der Stille, Helenenstraße 14

### MONTAG, 27.3.17

19 Uhr, **Mystik und Meditation – Was ist eine spirituelle Erfahrung?**, Prof. Dr. Michael von Brück, 15 €, Anm. bis 21.3. [www.projektspiritualitaet.de](http://www.projektspiritualitaet.de); Projekt Spiritualität, Rockenhof 1  
19 Uhr, **Abendpilgern**, um die Außenmühle (5 km); Treffp.: St.-Johannis-Kirche, Bremer Straße 9/Am alten Soldaten

### MITTWOCH, 29.3.17

19.30 Uhr, **Das aramäische Vater-Mutter-Unser**, Tanz u. Gesang, Raaja Hakim Fischer, 18 €, Anm. [office@raaja-fischer.de](mailto:office@raaja-fischer.de); Kirche der Stille, Helenenstraße 14

### SONNABEND, 1.4.17

10 Uhr, **Wege aus dem Gedankenkarussell – Meditationen**, Workshop, Ingrid Hansen, 25 €, Anm. [info@fbs-hamm.de](mailto:info@fbs-hamm.de); Ev. Familienbildung, Bei der Hammerkirche 16  
21 Uhr, **St. Joseph by Night**, Musik, Stille, Gebet, bis Mitternacht; St. Joseph, Große Freiheit 43





Hannes Neubauer

# Der Smartphone-Knigge

Wenn Kinder und Jugendliche **immer online** sind, macht das Erwachsene ratlos. Tipps für einen bewussten Umgang damit

ANN-BRITT PETERSEN

:: Jugendliche und ihre Smartphones scheinen häufig eine untrennbare Einheit zu bilden. Ob sie zur Geburtstagsfeier eingeladen sind oder mit der Familie am Abendbrotstisch zusammensitzen, das Gerät wird höchst ungerne beiseitegelegt. Und Aufforderungen seitens der Eltern enden nicht selten im Streit. Wie man einen angemessenen Umgang mit den modernen Medien finden kann und was auch die Eltern dafür tun können, erklärt **Diplom-Psychologin Ulrike Peschau**. Sie bietet zu diesem Thema Kurse in der Ev. Familienbildung Harburg an.

## 1. Was sollten Eltern vor der Aufstellung von Smartphone-Regeln bedenken?

**Ulrike Peschau:** Zunächst sollten sich Eltern überlegen, wie sie sich den Umgang in der Familie vorstellen. Sich fragen: Wie kommunizieren wir eigentlich miteinander, schauen wir selbst auch immer auf einen Bildschirm, wenn wir mit den Kindern sprechen, welche Zeiten richten wir ein, um etwas gemeinsam zu machen? Das ist eine Frage der eigenen Familienkultur.

## 2. Welche Grundregeln sollte es für den Gebrauch der Smartphones geben?

Erst nach der Beendigung der Grundschulzeit sollten Kinder überhaupt ein Smartphone bekommen. Zu einem früheren Zeitpunkt sind sie mit dem, was an In-

halten auf sie zukommt, noch überfordert. Und auch in der ersten Zeit sollten Eltern ihre Kinder beim Umgang mit dem Handy begleiten und ihnen Regeln mitgeben. Sie sollten ihrem Nachwuchs erklären: Wir wollen das Passwort wissen, denn wir müssen ab und zu nachsehen, was in den sozialen Medien los ist, bei denen du angemeldet bist. Das geschieht zu deinem Schutz. Wenn du Texte schreibst, dann so, als würdest du direkt mit jemanden sprechen. Das heißt, niemanden schlechtmachen oder andere beleidigen. Verschenke keine Fotos, auf denen jemand nackt ist. Es gab schon Fälle, da haben Kinder aus Spaß Fotos auf dem Schulklo gemacht und sie weiterverbreitet. Mit drastischen Folgen: Die Kinder mussten die Schule wechseln. Eine weitere wichtige Abmachung lautet: Bitte gehe immer ans Telefon, wenn wir dich anrufen.

## 3. In welchen Situationen ist das Smartphone absolut tabu?

Zur Schlafenszeit sollten alle Medien ausgeschaltet sein, und bei Jüngeren sollte das Smartphone nicht im Kinderzimmer bleiben. Ein absolutes Handyverbot gilt auch für den Schulunterricht. Die Schulen haben das meist individuell geregelt. Kinder müssen auch vermittelt bekommen, dass in bestimmten Räumen wie im Theater, Restaurant und in der Kirche keine Handys benutzt werden, aus Höflichkeit und Respekt gegenüber anderen Men-

schen. Zum Schutz der Familienkommunikation sollte auch beim Essen in der Familie kein Handy benutzt werden. Das gilt sowohl für Kinder als auch für Erwachsene, es darf aber Ausnahmen geben, wenn sie vorher abgesprochen wurden.

## 4. Sollte man Regeln schriftlich festlegen, eine Art Vertrag schließen?

Das nur im äußersten Notfall, denn solche Hilfsmittel sind schnell abgenutzt. Wenn der Vertrag nicht klappt, was soll dann folgen? Erziehung hat viel mit Vertrauen zu tun. Man sollte eher überlegen, was ich meinem Kind bereits zutrauen kann. Wenn Abmachungen nicht funktionieren, sollte man sich mit den Kindern zusammensetzen und gemeinsam auf Augenhöhe besprechen, was man ändern kann. Vorwürfe bringen nichts.

## 5. Welche Zeitbegrenzungen sollten für die Nutzung von digitalen Medien gelten?

Für Zwölfjährige sollte die Nutzung aller Medien, wie Smartphone, PC oder TV insgesamt nicht mehr als zwei Stunden betragen. 14-Jährigen kann man mehr Zeit gewähren, solange weder die Schule noch Freundschaften oder Hobbys darunter leiden. Bei 16-Jährigen kann man nur noch signalisieren: Ich bin da, wenn du mich brauchst. Und ansprechen, wenn etwas auffällig ist, so etwa, wenn der Jugendliche extrem viel Zeit mit den Medien verbringt.

## 6. Nutzen Jugendliche das Smartphone anders als Erwachsene?

Vielen Erwachsenen dient es dazu, Alltagsdinge zu regeln. Jugendliche, besonders Mädchen, nutzen es mehr für die soziale Kommunikation. Doch je jünger sie sind, desto stressiger kann es werden. Denn weil sie nichts verpassen wollen, sind sie immer online. Zudem ist das Kontaktverhalten sehr einseitig. Kinder müssen aber auch lernen, wie finde ich Freunde, wie entwickelt man eine Beziehung. Viele Follower bedeuten nicht, echte Freunde zu haben. Das gilt auch für Erwachsene. Fragen Sie sich: Wann bin ich das letzte Mal mit Freunden ausgegangen?

## 7. Wie können Eltern gute Vorbilder sein?

Wenn sie beispielsweise demonstrieren, dass auch sie nicht immer erreichbar sind, auch mal das Klingelzeichen abstellen und nicht auf jede SMS sofort reagieren. Wenn sie zeigen, jetzt ist mein Kind wichtiger, für es habe ich jetzt Zeit. Es sollte auch medienfreie Zeiten in der Familie geben. Stattdessen kann man Kinder anregen, mal einen echten Brief zu schreiben, etwas zu malen oder ein Spiel zu spielen. Auch Langeweile ist nützlich, denn sie weckt Kreativität.

**Nächster Kurs:** Mein Kind und sein Smartphone, 8.5., 18–19.30 Uhr, 6 Euro, Evangelische Familienbildung Harburg, Hölertwiete 5, Infos und Anmeldung: T. 519 00 09 61, info@fbs-harburg.de