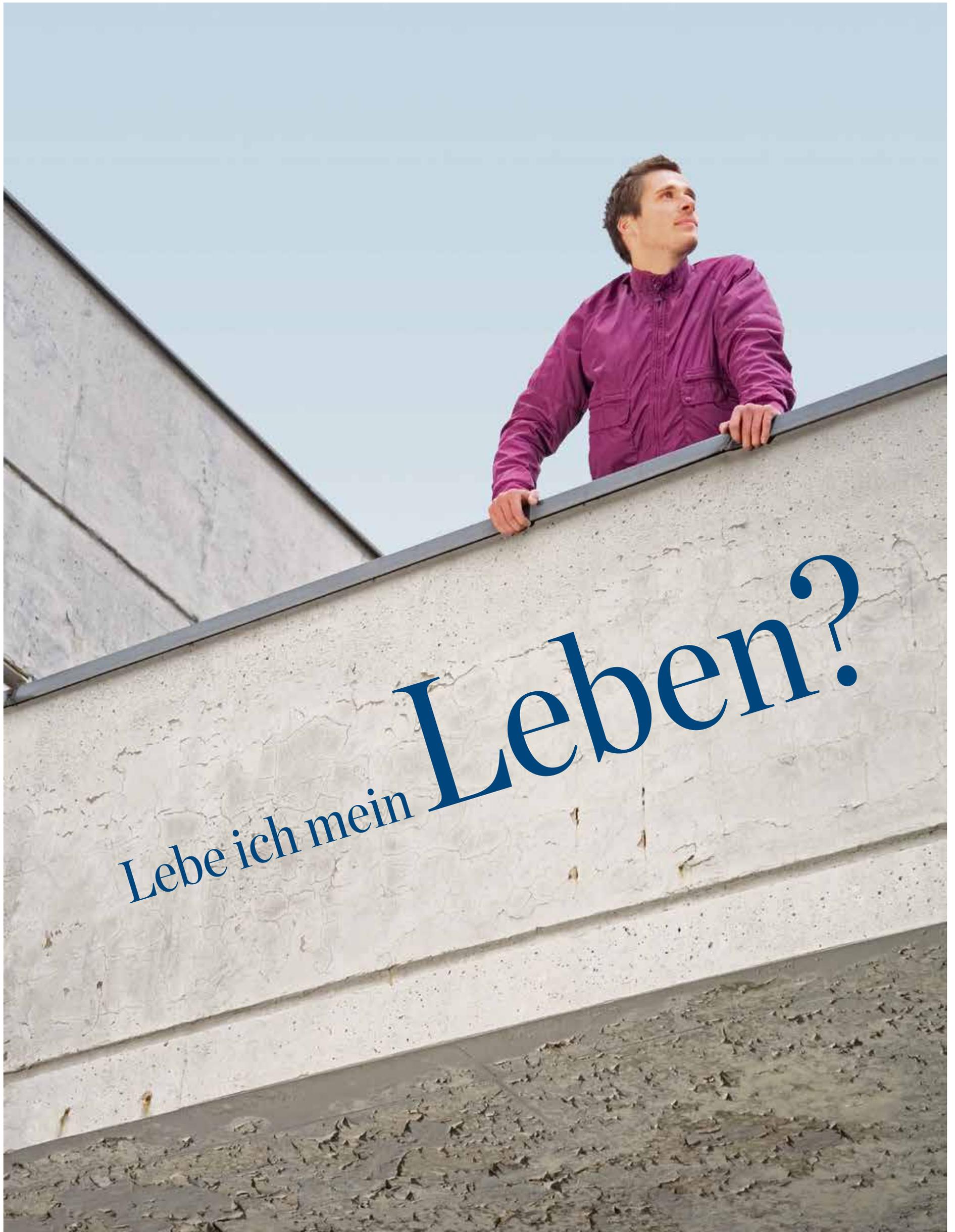


HIMMEL & ELBE

Hamburger  Abendblatt

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

6. Juni 2017



Lebe ich mein **Leben?**



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Es gibt immer wieder Momente, in denen man darüber nachsinnt, ob das, was man macht, sich gut anfühlt und ob man sein Leben richtig gestaltet. Wenn man es mit vollem Herzen bejahen kann, heißt es einfach: dankbar und glücklich sein und weitermachen. Doch was ist, wenn man weiß, dass vieles nicht passt? Was macht man, wenn das Heimatdorf zu klein, der Job schrecklich oder der Partner langweilig ist? Das Erkennen der Unzufriedenheit ist die eine Sache, etwas zu verändern jedoch eine ganz andere. Wir sind unseres Glückes Schmied – daran glaube ich zumindest – und somit in der Lage, an Stellen, die nicht passen, zu schrauben.

Manche gehen sogar so weit, ihr Leben völlig umzukrempeln, weil sie im bisherigen keinen Sinn sehen. Ich habe Menschen erlebt, die eine völlig neue Arbeit begonnen haben, die zum Beispiel vorher gut verdienende Manager waren, aber die Oberflächlichkeit ihrer Arbeit nicht mehr ertragen und dann in die Landwirtschaft gegangen sind. Ich habe eine Polizistin getroffen, die Friseurin wurde, und eine Journalistin, die auf Yogalehrerin umgeschwenkt ist. Das sind alles mutige und auch sehr radikale Entscheidungen, denen oftmals ein hoher Leidensdruck voranging. Jede Trennung von einem Partner ist schmerzhaft, aber manchmal eröffnet sie Chancen auf etwas Neues, die Möglichkeit von Zufriedenheit im Leben.

Darum geht es im Schwerpunkt und im Essay dieser Ausgabe. Um die Frage: Lebe ich mein Leben oder lasse ich es nur an mir vorbeiziehen? Und wenn ich erkenne, dass mein Leben nicht perfekt oder nach Plan verlaufen ist – akzeptiere ich es so und bin dennoch zufrieden oder mäkele ich jeden Tag daran herum und bin unglücklich? Wir haben vier Menschen befragt, wie sie mit ihrem teils schwierigen Schicksal zurechtkommen. Und Pastor Reinhard Dircks vom Beratungs- und Seelsorgezentrum St. Petri gibt Tipps, wie man Krisen erfolgreich meistert und wie der Glaube dabei helfen kann. Es gibt natürlich schreckliche Schicksalsschläge und Krankheiten, auf die wir keinen Einfluss haben und die uns keine Möglichkeit zur Veränderung lassen. Dennoch gibt es auch dort immer die Chance, neuen Lebensmut zu fassen.

Viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe wünscht Ihnen

Ihre Sabine Tesche

INHALT



SCHWERPUNKT

zur Frage „Lebe ich mein Leben?“ mit einem Essay von Sabine Tesche darüber, was einen Menschen glücklich macht, einem Erfahrungsbericht über Meditation und wie sie sich auf die innere Haltung auswirkt sowie Statements von vier Menschen zu ihren Schicksalen und was sie an ihrem Leben schätzen

SEITE 4-6

INTERVIEW

mit Pastor Reinhard Dircks vom Beratungs- und Seelsorgezentrum St. Petri darüber, was Menschen hilft, mehr Zufriedenheit zu finden

SEITE 7

QUERBEET

durch die Kirchenlandschaft mit Tipps zu einem Konzert, einer Lesung, zu einem neuen Magazin und Gästeeinformationen aus dem Erzbistum Hamburg. Pröpstin Astrid Kleist schreibt in ihrer Kolumne über das Rätseln im In- und Ausland

SEITE 8

GLAUBENS-ABC

mit der Serie „Schlüsselbegriffe des christlichen Glaubens“. Susanne Niemeyer erklärt die Trinität

SEITE 9

TERMINE & ADRESSEN

im Juni und Juli. Außerdem: Eine Kunstaktion lädt zum Mitmachen ein

SEITE 10-11

FAMILIENZEIT

mit Tipps, wie ein Streit konstruktiv werden kann

SEITE 12

„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: Getty Images/Stockphoto

Redaktion: 040/55 44-71157; E-Mail: sabine.tesche@abendblatt.de

www.abendblatt.de/kirchen

Nächste Ausgabe: 18. Juli 2017

Die Welt etwas besser machen

Schauspielerin Marie-Luise Marjan, die mit ihrer Rolle als Helga Beimer in der TV-Serie „Lindenstraße“ berühmt wurde, wuchs bei christlichen Eltern auf und bekennt sich zu ihrem Glauben. Er ist Ansporn für ihr soziales Engagement



Schauspielerin Marie-Luise Marjan fühlt sich in der Hauptkirche St. Michaelis gut aufgehoben. Hier faszinieren sie das helle Kirchenschiff und die Orgel

Roland Magunia

ANN-BRITT PETERSEN

Besucherandrang in der Hauptkirche St. Michaelis. Trotz des sonnigen Wetters zieht es auch an diesem Nachmittag viele Touristen in Hamburgs Wahrzeichen, den Michel. Unter den Besuchern ist eine elegant gekleidete Dame, schwarzer Longblazer über heller Bluse, gut sitzende Kurzhaarfrisur, freundliches Gesicht. Ein bekanntes Gesicht. Die Schauspielerin Marie-Luise Marjan, „Mutter Beimer“ aus der Fernsehserie „Lindenstraße“, bleibt auch hier nicht unerkannt. Besucher fragen, ob sie ein Selfie mit ihr machen dürfen. Marie-Luise Marjan nickt, lächelt – ganz Profi vor der Kamera – und wirkt trotzdem nahbar. Seit 32 Jahren verkörpert sie die Helga Beimer in der Kultserie, der Drehort ist Köln, wo sie während der Filmaufnahmen wohnt. Doch seit 1982 hat sie auch eine Wohnung in Hamburg. Und wenn es die 76-Jährige in der Hansestadt in eine Kirche zieht, dann ist der Michel ihre erste Adresse. Ihr Ankerplatz.

„Es ist wunderbar, hier zu sitzen“, sagt sie begeistert, während sie auf den weißen geschwungenen Kirchenbänken der Empore Platz nimmt. „Das helle Kirchenschiff hat eine unglaubliche Strahlkraft, und der Altar ist prunkvoll, aber nicht überladen.“ Genau dieses hanseatische Understatement gefällt ihr an der Kirche. Verbunden fühlt sie sich mit dem Michel nicht nur durch Gottesdienstbesuche, hier hat sie schon bei einer Lesung mitgewirkt und Geld für die Sanierung des Gebäudes gespendet. Auf einer Tafel

mit Spendern steht ihr Name. Kirchen sind für die Künstlerin wichtige Rückzugsorte. „In jeder Stadt, in die ich komme, besuche ich eine Kirche, genieße die Stille des Ortes, stelle eine Kerze auf.“

Als gefragte Schauspielerin ist sie bereits viel herumgekommen. Nach ihrem Schauspielstudium an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst in Hamburg war sie 20 Jahre lang an namhaften Bühnen in Basel, Bonn, Karlsruhe, Bochum und Berlin sowie am Hamburger Thalia Theater engagiert. Als sie 1985 mit der Rolle der Helga Beimer begann, hatte sie zudem bereits zahlreiche Filmrollen gespielt.

„Ich wollte immer Schauspielerin werden.“ Ihre Freude am Singen und Darstellen entdeckte sie bei Aufführungen in der Schule. Ihre Leidenschaft brachte sie mit Größen wie Theaterintendant Peter Zadek und Regisseur Wolfgang Petersen zusammen. „Bevor ich mich am Schauspielhaus Bochum bei Intendant Hans Schalla für eine Rolle bewarb, bin ich vorher in eine benachbarte Kirche gegangen und habe gebetet, dass ich die Rolle bekomme. Es hat tatsächlich geklappt“, sagt Marjan und lacht. Natürlich sei sie nicht so naiv zu glauben, dass sich alle Wünsche auf diese Weise erfüllten, „es war ein Versuch“, sagt sie.

Mit der Religion ist es der getauften und konfirmierten Christin aber ernst. „Der Glaube ist wie ein Geländer, ohne Glaube kann die Welt nicht existieren“, ist sie überzeugt. Sie selbst wurde christlich erzogen. „Ich wuchs bei liebevollen Eltern in Hattingen an der Ruhr auf“, sagt sie. Als Kind betete sie abends mit ihrer Mutter, sonntags ging die Familie regelmäßig in die Kirche. Dass es Pflegeeltern

waren, die sie als Einjährige aus dem Waisenhaus geholt und sie später adoptiert hatten, erfuhr die gebürtige Essenerin erst, als sie 16 Jahre alt war – „durch Tratsch in der Schule“.

Sie besuchte ihre leibliche Mutter, die nach Kanada ausgewandert war, „aber es blieb eine Distanz zwischen uns“, erinnert sie sich. Damals sei sie darüber enttäuscht gewesen. „Als ich älter wurde, konnte ich sie besser verstehen, sie war ja selbst ein Waisenkind“, sagt Marjan. Sie machte sich auch auf die Suche nach ihrem leiblichen Vater, konnte ihn nur noch an seinem Grab besuchen. Aber sie fand seine Familie, darunter „auch einen Halbbruder und viele Cousinen und Cousins. Einmal im Jahr gibt es ein großes Familientreffen.“ Der WDR hatte sie bei der Suche begleitet. Die erfreuliche Wendung ihrer Familiengeschichte beschrieb sie in ihrem Buch „Ganz unerwartet anders“.

Ihren Optimismus, ihre Kraft findet sie in ihrem Glauben. „Gott ist für mich eine Kraft, die in uns wohnt, die wir nur entdecken müssen.“ Für sie ist Gott positiv besetzt – ein Friedensbringer. Kriege im Namen der Religion bleiben ihr unverständlich. Die Welt etwas besser zu machen ist ein Anspruch, den die engagierte

Frau seit mehr als 20 Jahren in ihrem sozialen Einsatz für Kinder und Jugendliche umsetzt.

Als Fördermitglied der Malteser unterstützt sie hiesige Projekte, als Botschafterin für Unicef und als Patin der Kinderhilfsorganisation Plan International reist sie auch in die ärmsten Regionen der Welt. Sie übernahm Patenschaften für Kinder in Indien, Sri Lanka, Vietnam und Paraguay. Vergangenes Jahr besuchte sie in Haiti ihr fünftes Patenkind, Alexis, und informierte sich über den Aufbau der dortigen Schule. In ihrer eigenen Marie-Luise-Marjan-Stiftung, die sie unter dem Dach von Plan International gründete, setzt sie sich gegen die Kinderheirat in Bangladesch und Mangelernährung in Paraguay ein. „Und im Norden von Thailand unterstützen wir Mädchen und junge Frauen ethnischer Minderheiten mit Stipendien für Studien im Bereich Landwirtschaft.“ Sie möchte dazu beitragen, dass „Menschen in Würde leben“, sagt die mehrfach ausgezeichnete Helferin.

Anderen Kulturen und Religionen begegnet sie offen. Und sie begrüßt die Ökumene der Christen. Zu ihrem großen Freundeskreis zählt sie Geistliche beider Konfessionen. Doch vor Jahren hat sie sich derart über Pastoren geärgert, dass sie aus der Kirche austrat. „Mit welchem Recht verurteilt ein Priester in seiner Predigt Mütter von unehelichen Kindern?“, empört sie sich. Damals beschloss sie, ihr Geld lieber gezielt in Hilfsprojekte zu stecken. Doch sie lehnt die Kirche nicht generell ab. „Die Gemeinschaft ist wichtig, und es gibt Pastoren, die fesselnde Predigten halten, für ihre Gemeinde da sind“, sagt sie. Für diese Menschen empfindet sie Hochachtung.

Gott ist für mich eine Kraft, die in uns wohnt und die wir nur entdecken müssen
Marie-Luise Marjan

Manche Menschen sind nie zufrieden mit dem, was sie haben. Was braucht man, um **glücklich** zu sein? Vor allem Demut und Dankbarkeit, meint *Sabine Tesche*

Sie hat so von außen betrachtet auf den ersten Blick alles, um glücklich zu sein: Sie ist hübsch und intelligent, hat eine gute Ausbildung, einen liebenden Ehemann, zwei gesunde Kinder, genügend Geld und ein schönes Haus in einer der begehrtesten Städte Deutschlands. Dennoch ist sie nicht glücklich, nie. Jeder Tag beginnt negativ, und wenn es auch nur ein kleines Detail ist: dass sie auf dem Weg zur Arbeit wieder zwei Stunden im Stau stand, ihr Mann vergessen hat, etwas zu besorgen, der Sohn frech war und die Steuererklärung immer noch nicht gemacht ist. Ihre Jobs sind nicht die richtigen, seit wir uns kennen. Zu langweilig, zu anstrengend, der Chef mies, die Kollegen unprofessionell.

Wenn wir uns treffen, redet sie darüber, was aus ihr alles hätte werden können und dass ihr Mann schuld an ihrem Unglück sei, er mache, was er wolle, und sie müsse mitziehen. Und dann sagt sie traurig: „Sei froh, dass du nicht mein Leben leben musst. Ich habe das Gefühl, ich lebe es einfach nicht, es passiert nur.“

Und ich denke: „Das ist so undankbar. Denn ich kenne Dutzende Menschen, die sofort mit dir tauschen würden. Dein Leben ist gut, du könntest glücklich sein. Warum kannst du das nicht sehen?“ Ich sage es nicht, weil es nichts an ihrer Einstellung ändert, wenn ich es sage. Meine Freundin glaubt nicht an die Selbstbestimmung des Lebens, daran, dass man zum Teil seines Glückes Schmied ist und dass man, trotz ein paar im Nachhinein falsch getroffener Entscheidungen, zufrieden und glücklich sein kann – im Hier und Jetzt, denn darauf kommt es an.

„Am Ende gilt doch nur, was wir getan und gelebt haben – und nicht, was wir ersehnt haben“, hat der Dramatiker Arthur Schnitzler gesagt. Es gibt jede Menge Menschen um mich herum, die sich nach einem besseren Leben sehnen. Sicher, es geht immer besser, schöner, toller. Aber es zählt doch nur, ob man mit dem zufrieden sein kann, was man hat. Es gibt ja nur dieses eine begrenzte Leben, und mir tun Menschen sehr leid, die es nur an sich vorbeiziehen sehen, die glauben, nur

fremdbestimmt zu sein und die Erwartungen, die vermeintlich an sie gestellt werden, nicht erfüllen zu können.

Wenn wir Kinder sind, ist unser Leben größtenteils fremdbestimmt, vor allem von den Eltern und Lehrern. Spätestens in der Pubertät möchten Jugendliche selber über ihre Zeit bestimmen. In diesem Alter fangen sie an, darüber nachzudenken, was sie vom Leben möchten, wobei laut Shell-Studie von 2015 „die junge Generation experimentierfreudig ist. Ihre Haltung geht über eine nüchterne Erfolgsorientierung hinaus. Eher folgt sie idealistischen Vorstellungen. Sie will zupacken, umkrempeln, neue Horizonte erschließen und ist bereit, dabei auch ein Risiko einzugehen.“

Die Generation meiner Kinder wünscht sich Berufe mit interessantem und erfüllendem Tätigkeitsprofil, aber auch Flexibilität und die Vereinbarkeit von Arbeit und Familie. Selbstverwirklichung wird von ihnen nicht mehr nur in der Arbeit gesucht, sondern vor allem in der Freizeit und in sozialen Kontakten.

Risiko und Experimentierfreudigkeit passen nicht zur Generation Golf

Wie anders ist da doch das Verhalten meiner Generation, die laut der Shell-Studie von 1985 mehrheitlich noch an Anpassung und Unterordnung glaubt und daran, dass man nicht wählerisch sein sollte, sondern die Möglichkeiten nimmt, die sich einem bieten. Ich gehöre zur Generation X oder Golf, die als ambitioniert, individualistisch und ehrgeizig charakterisiert wird. Die Mitglieder der Generation X sind gut ausgebildet und arbeiten, um sich ein materiell abgesichertes Leben leisten zu können. Sicherheit, Status, Ansehen prägen meine Generation. Risiko und Experimentierfreudigkeit gehören nicht zu unserem Lebenskonzept.

Und die meisten von uns hatten mal einen Lebensplan, der oft dem entsprach, was die Eltern vorlebten oder zumindest von einem erwarteten. Bei den meisten ging es zunächst um eine gute Ausbildung, dann sollte ein Job folgen, der Spaß macht und vor allem viel Geld bringt. Dazu möglichst lebenslang einen Partner, mit dem man mindestens zwei Kinder bekommt, eine Immobilie, ein oder zwei

Zieht das Leben an mir vorbei?

Autos, zweimal im Jahr in Urlaub. Das ist das Ideal. Aber reicht das, um glücklich zu sein? Und was ist, wenn es mit dem Partner und/oder dem Kinderkriegen nicht klappt? Wenn das Geld immer knapp ist, die Immobilie ein ferner Traum bleibt und überhaupt der ganze Plan nicht funktioniert hat, weil man vor lauter Sehnsucht nach der Planerfüllung das eigene Wohlempfinden völlig vergessen hat? Was braucht es denn, um glücklich und zufrieden zu sein? Ich glaube vor allem eine positive Lebenseinstellung und ein wenig Demut und Dankbarkeit für das, was man hat. Natürlich ist das leicht gesagt, wenn es einem gut geht, wenn man gesund ist und das Leben es gut mit einem gemeint hat, wobei ich der Überzeugung bin, dass man selber daran immer einen großen Anteil hat.

Aber natürlich gibt es Schicksalsschläge, die das Leben in eine völlig andere Bahn lenken, sodass es zunächst einmal scheint, als könnte man nie mehr in seinem Leben glücklich sein. Es gibt schreckliche Krankheiten, die kann auch ich nicht schönreden.

Doch ich denke zum Beispiel an den 17 Jahre alten Kevin, den ich interviewt habe. Er ist mit 14 kopfüber in ein Schwimmbecken gesprungen und seit-

dem querschnittsgelähmt. Er konnte von Anfang an besser mit der Situation umgehen als seine Mutter, die Monate brauchte, um das Schicksal anzunehmen. Wer ihm begegnet, sieht einen fröhlichen, lebensbejahenden Jungen, der sich ins Leben zurückgekämpft hat, der eine Freundin hat und mit seinen Freunden zum Dorffest fährt. „Ich wollte nie Mitleid. Ich habe allen immer gesagt, wir machen jetzt das Beste aus meiner Lage“, meinte Kevin zu mir. Und darum geht es: das Schicksal annehmen und das Beste daraus machen.

Wenn man schon über das Leben sinniert – und das tun viele während der sogenannten Midlife-Krise –, kann man entweder darüber nachdenken, was man alles verpasst hat. oder, was man alles erlebt hat. Das sind zwei völlig unterschiedliche Blickwinkel.

Irgendwann muss man Verantwortung für das eigene Leben übernehmen

Es gibt Menschen, die beschäftigen sich ein Leben lang mit ihrer Vergangenheit, damit, wie die Eltern sie negativ geprägt haben und noch in ihrem Alltag beeinflussen. Sie schieben die Verantwortung für ihr Unglücklichsein in die Vergangenheit – im Fall von Missbrauch und Gewalt ist es auch schwer, sich davon zu lösen. Doch von diesen Kindern spreche ich nicht, sondern von denen, die unversöhnt durch das Leben gehen und sich weigern, nach vorne zu schauen.

Irgendwann sollte man für sein Leben Verantwortung übernehmen und den Eltern attestieren, sie haben getan, was sie konnten, sie wussten es nicht besser. „Wir müssen uns mit uns selbst, unserem ganzen bisherigen Leben und unseren Eltern aussöhnen“, rät der Diplom-Psychologe Robert Betz, der seinen Managerjob aufgegeben hat und sein Geld als Lebenscoach verdient. Mit seiner Botschaft: „Liebe dich selbst und gehe deinen eigenen Weg!“ füllt er ganze Säle in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Er attestiert manchen Menschen, dass sie ihr Leben verschlafen, „angepasst wie Schafe in der Herde, weil die Gesellschaft sie so dressiert hat“. Sicher, es ist schwer, sich dem Druck der Gesellschaft zu entziehen. Aber wenn wir nur danach schauen, was andere von uns denken und

Wie Meditation die innere Haltung verändern kann

erwarten, können wir nicht zufrieden sein. Den Lebensplan zu verwerfen, die Erwartungen zu verneinen – das alles liegt an uns, das alles ist möglich.

Denn es gibt doch fast immer eine Wahl. Wir müssen nicht in unglücklichen Ehen leben, Jobs machen, die für uns keinen Sinn ergeben, und darüber klagen, dass das Leben an uns vorbeizieht. Wir haben das Glück, in einem freien, demokratischen und relativ sicheren Land zu leben. Wir haben so viele Möglichkeiten, und zwar nicht nur mit Anfang 20, sondern auch noch mit 40, 50 und 60 Jahren. Wir können das Leben aktiv gestalten. Doch für Veränderung braucht man Mut, und das bedeutet manchmal auch, die Komfortzone zu verlassen.

„Wir verlangen, das Leben müsse einen Sinn haben – aber es hat nur ganz genau so viel Sinn, als wir selber ihm zu geben imstande sind“, schreibt Hermann Hesse. Und diesen Satz habe ich immer vor Augen, wenn ich die Ältesten aus unserer Kirchengemeinde für das Gemeindeblatt porträtiere.

Kürzlich sprach ich mit einer 95-Jährigen. Sie hat den Krieg überlebt, ist mit ihrem Mann, einem Bahnangestellten, von einem Dorf in Schleswig-Holstein in das andere gezogen. Kinder kamen keine, „aber das war nicht schlimm, ich mochte meine Arbeit“, sagte sie überzeugend. Sie war mehr als 40 Jahre lang Sekretärin, und einmal im Jahr fuhr das Paar mit der Bahn für zwei Wochen in die Berge. Ein paar Jahre nach der Pensionierung starb ihr Mann an einem Schlaganfall. Sie waren 43 Jahre verheiratet, sie hat ihn sehr geliebt, doch sie ist nicht verzweifelt. Sie hat weitergemacht, hat Freunde getroffen, ist gesellig geblieben und zum Seniorentreff gegangen.

Jetzt fällt ihr das schwer, weil sie fast blind ist. Alle Freunde und Verwandte um sie herum sind inzwischen gestorben, der Pflegedienst kommt täglich – sie hat nur noch wenig Abwechslung im Alltag. Und doch ist sie glücklich. „Ich kann doch das Fenster aufmachen und die frische Luft und die Sonne genießen.“ Sie sagt, sie habe nicht viel erwartet von ihrem Leben, sondern es einfach immer gern gelebt.

Vielleicht ist das die simple Wahrheit.

Am Wasser kann man wunderbar über das Leben sinnieren
Getty Images/
iStockphoto

☛ Sabine Henning hat den Meditations-Kurs „Klang Stille Bewegung“ in der Kirche der Stille in Altona mitgemacht, um mehr innere Ruhe zu gewinnen. Eine Erfahrung.

1. Stunde

Ich sitze auf einem gelben Meditationskissen. Schließe die Augen. Spüre ein kühles Lüftchen in meiner Nase.

Meine Bauchdecke hebt und senkt sich. Mein Gürtel kneift. Meditationslehrer Stephan Hachtmann hat uns gebeten, die Aufmerksamkeit auf unseren Atem zu lenken. Und uns vorgeschlagen, an den Satz „Ich bin da“ zu denken, wenn die Gedanken abschweifen. Ich merke: „Ich bin da“ ist nichts für mich. Ich will Abstand vom Ich.

Zusammen mit der Klangtherapeutin Ingrid Kandt leitet Hachtmann den Kurs „Klang Stille Bewegung“ in der Kirche der Stille in Altona. Warum ich hier bin: Ich möchte lernen, die Affen im Kopf zu bändigen. Zur Ruhe zu kommen. Und ich bin neugierig auf Gott. Lässt er sich in der Stille finden? Er schaut mich an, von der Ikone an der Wand gegenüber. Gott, der sich im brennenden Dornbusch offenbart, wie es in der hebräischen Bibel steht. Gott ist pure Energie. Eine Energie, die nichts in Schutt und Asche legt. Sondern immer da ist.

3. Stunde

Wir gehen im Kreis. Rollen unsere Füße ab: Ferse, Außenkanten, Zehen und Spitzen. Ich passe mich dem Tempo meiner Vorgängerin an. Vertraue darauf, dass ich schnell genug gehe. Dass hinter mir alles läuft. Der Morgen hängt mir nach: In Windeseile Schulbrote geschmiert, Kinder verabschiedet, einen Arzttermin vereinbart. Im Büro wartet ein Text, zu dem mir noch der Zugang fehlt. Nach der Arbeit zum Training, kochen,

Telefonkonferenz mit meinen Schwestern in Berlin. Gedanken rasen. Meine Ohren rauschen. Warum kommt immer alles auf einmal? Ich möchte einknicken. Mich fallen lassen. Ich gehe weiter. Gehen ist jetzt alles. Und plötzlich, leuchtend wie eine Sternschnuppe, der Satz: Lass dich gehen. Der Boden trägt.

6. Stunde

Hachtmann sagt: Auch wenn wir nichts spüren, verändert sich was. Mit der Zeit. Wir sind auf einem Übungsweg. Wir lauschen zum letzten Mal den Gongs und Klangschalen. Ihren dunklen und hellen Schwingungen, die in mir wiederklingen. Der Moment sagt: Ich bin da, und ich verbinde mich mit ihm.

Ein bisschen kann ich das schon im Alltag. Wenn es am Ärgsten ist, mache ich eine Pause. Schaue aus dem Fenster. Betrachte die Wolken am Himmel, spüre den Atem in meinem Bauch. Nach nur wenigen Minuten in dieser Haltung sieht manches anders aus. Mir fällt ein, was ich auf morgen verschieben kann, zum Beispiel. Beim Zeitforscher Karl-Heinz Geißler hab ich den Vorschlag gelesen: Wie wäre es, Zeit nicht zu haben, sondern Zeit zu sein? Dann kann sie nicht ausgehen.

Dasselbe gilt für das Leben. Ich bin Leben, ich habe es nicht. Wenn ich so denke, gehört alles dazu: die Affen in meinem Kopf. Der holprige Alltag. Die kleinen und großen Wunder darin. Ich muss nicht alles schaffen. Brauche keine Weltreise und keine Anti-Fältchen-Creme, um mich frisch zu fühlen und zufrieden mit mir zu sein. Zum Abschied sprechen wir uns gegenseitig den Segen zu. Die Affen in meinem Kopf staunen.

Infos und Angebote unter: www.kirche-hamburg.de/themen/spiritualitaet/



Kirchenkreis Ost

„Gott hat mir den Verstand gegeben, mein Schicksal in die Hand zu nehmen“

Amir Ashuri (22), geboren in Herat, Afghanistan, lebt seit drei Jahren in Reinbek bei Hamburg: „Ich habe nicht das Leben, das ich eigentlich leben will, aber ich bin trotzdem zufrieden. Mein größter Wunsch ist, ein normales Leben mit meiner Familie zu führen, aber ich weiß nicht genau, wo meine Eltern und meine fünf Ge-

schwister sind. Aus Herat sind wir gemeinsam in den Iran gegangen, aber dann bin ich mit einem Freund in die Türkei. Später in Griechenland hat uns die Polizei die Handys abgenommen, und damit war die Verbindung zu meinen Eltern gekappt. Über viele Umwege bin ich vor drei Jahren nach Deutschland gekommen. Jetzt bin ich eigentlich zufrieden. Ich habe einen Job, eine Ausbildung, eine Wohnung und bin erst mal geduldet. Das ist genug. Ich bin dankbar, dass ich das habe. Als ich klein war, wollte ich immer Schauspieler werden, nun gehöre ich hier zu einer Theatergruppe der Volkshochschule, das ist toll. Das Einzige, was mir wirklich fehlt, ist meine Familie, aber so ist es eben jetzt. Ich habe nie gedacht, dass ich ein schlechtes Leben habe, obwohl ich keine Schule besuchen konnte, schon als Kind arbeiten musste. Ich glaube, dass alles Negative auch eine positive Seite hat. Ich habe zum Beispiel viel gelernt dadurch, dass mein Leben so war, wie es war – mehr als viele, denen ich hier begegne. Für mich ist das alles ein Weg, und im Ziel, im Tod, bleibt nichts von dem, was wir hier ansammeln oder erreichen. Das hat nichts mit Gott-ergebenheit zu tun – also nicht in dem Sinne: Gott bestimmt alles, und ich kann nichts machen. Ich glaube, dass Gott mir meinen Verstand gegeben hat und Hände und dass ich deswegen mein Schicksal auch in die Hand nehmen kann. Trotzdem gibt es Situationen, in denen ich nichts machen kann, das macht mich traurig. Denn mein Ziel ist eigentlich, anderen zu helfen. Die Hoffnung stirbt zuletzt – dieses Sprichwort gibt es auch in meiner Muttersprache.“

(Aufgezeichnet von Andrea Busse)



Janna Fober

„Mein Lebensplan war mal ein anderer“

Janna Fober (31) mit Amelie (4 Monate) aus Hamburg-Hamm: „Mein Lebensplan sah ursprünglich ganz anders aus. Ich wollte BWL zu Ende studieren, mit 25 Jahren eine Familie haben und gern auch dann in einem eigenen Haus im Grünen wohnen. Mein Studium habe ich unterbrochen, weil ich das Angebot bekam, Praxismanagerin zu werden. Dann wurde ich letztes Jahr schwanger, und mein Freund und ich haben uns noch während der Schwangerschaft getrennt. Natürlich hatte ich zunächst Angst, ob ich das alleine mit dem Kind schaffe. Aber es geht gut, ich habe ein tolles Netzwerk durch Freunde und Familie. Und auch wenn mein Leben nicht perfekt ist, schätze ich doch sehr, was ich habe, und bin glücklich und zufrieden, eine wunderbare kleine Tochter zu haben und einen Job, der mir Spaß macht. Deswegen habe ich meine Ziele aber nicht aus den Augen verloren. Ich hätte gern immer noch ein Haus im Grünen, und ein netter Partner wäre für die Zukunft auch schön.“ (tes)

Sind Sie zufrieden mit Ihrem Leben

Verena Klein (52) aus Hamburg-West: „Ich war immer sehr sportlich. Als ich mit 30 Jahren unverschuldet durch einen Autounfall querschnittsgelähmt wurde, war das ein harter Schlag. Ich kann nicht mehr laufen, meine Arme kann ich bewegen, meine Feinmotorik ist eingeschränkt. Anfangs war ich natürlich sehr durcheinander, und ich brauchte Zeit, um meinen inneren Frieden mit meiner Behinderung zu machen. Irgendwie musste ich ja auch wieder glücklich werden. Schicksal kann man sich nicht aussuchen, das muss man gestalten, eines meiner Lebensmottos. So habe ich früh wieder angefangen, als Sozialmanagerin zu arbeiten, und wurde Nationalspielerin im Rollstuhl-Basketball. Mit meiner Frau Andrea war ich in Kanadas Wäldern unterwegs, und nach den Paralympics in Sydney sind wir durch Australien getourt. Leibliche Kinder wollte ich schon als Fußgängerin nicht, wir wollten dennoch mit Kindern gemeinsam als Familie leben. Nun haben wir drei wundervolle Pflögetöchter. Natürlich würde ich gern mit ihnen inlineskatzen oder barfuß über den Strand rennen. Bei mir geht eben manches anders: Mal eben aus dem Auto hüpfen und Brötchen holen geht so nicht. Ich muss meinen Alltag viel mehr planen, mir jede Tour genau überlegen. Ich bin auf mein umgebautes Auto angewiesen, und als das kürzlich kaputtging, war ich sehr verzweifelt, aber dann haben mir Hamburger Institutionen wie der Abendblatt-Verein „Kinder helfen Kindern“ geholfen, ein neues anzuschaffen. Es geht immer irgendwie weiter. Ich liebe und werde geliebt: Ich bin eine glückliche Frau.“ (tes)

„Ich brauchte Zeit, um meine Behinderung zu akzeptieren“



Marcelo Hernandez



Sabine Tesche

„Ich bin ein positiver Mensch, das Negative habe ich immer abgeschüttelt“

Margarete Hegener (102) aus Halstenbek: „Ich bin sehr zufrieden, denn ich blicke auf ein glückliches Leben zurück. Ich hatte ein tolles Elternhaus – die christlichen Werte, die ich dort erlebt habe, haben mein ganzes Leben geprägt. Natürlich gab es auch schwere Jahre in meinem Leben, wie die lange Krankheit meines geliebten Mannes Wilhelm. Ihn hatte ich schon in der Schule kennengelernt. Wir haben uns gesehen und wussten, wir gehören zusammen. Er ging zur Kapitänsschule in Altona, ich war Sekretärin. Wilhelm musste natürlich als Marinesoldat in den Zweiten Weltkrieg ziehen, von der Geburt unseres Sohnes hörte er über den Funk. Der Krieg war schrecklich, ich habe Bombardierungen, den Tod vieler Menschen und den Feuersturm über Hamburg miterlebt – und später auch die Flutkatastrophe. Doch nach dem Krieg ging es uns gut, auch wenn ich quasi eine alleinerziehende Mutter war. Wilhelm war ja bei der Handelsmarine. Mitte der 50er begann die schönste Zeit meines Lebens. Von Hamburg nach Ecuador und zurück, das war Wilhelms Strecke. Immer sechs Wochen. Und ich durfte oft mit. Mit Wilhelm habe ich die Welt gesehen. Leider erlitt er 1967 auf seinem Schiff eine schwere Gehirnblutung, die ihn für die nächsten 16 Jahre ans Haus fesselte. Er konnte kaum sprechen und war halbseitig gelähmt. Ich pflegte ihn. Doch mein Mann war so ein angenehmer Kranker und immer dankbar. Ich habe immer weitergearbeitet, ich brauchte ein Leben außerhalb der Krankheit. Als Wilhelm starb, war ich tieftraurig und erleichtert zugleich. Denn mir fehlte das Reisen. Ich fuhr dann nach Neuseeland, Alaska und mit 80 Jahren noch in die Mongolei. Ich bin dankbar für dieses Leben und ein sehr positiver Mensch. Das Negative habe ich abgeschüttelt.“

Leider bin ich jetzt fast blind und kann nicht mehr lesen, das ist meine Leidenschaft, deswegen höre ich Hörbücher und Geschichtssendungen im Fernsehen. Mein Sohn und meine Enkelin sorgen für mich, aber das Frühstück mache ich noch alleine. Ich bleibe, bis Gott irgendwann ein Zimmer für mich frei hat. Und bis dahin liebe ich das Leben und genieße jeden Tag.“ (Aufgezeichnet von Sabine Tesche)

Erfahrungen kann man neu deuten

Pastor Reinhard Dircks erklärt, wie Menschen zu mehr **Zufriedenheit im Leben** finden können und ob der Glaube dabei hilft

SABINE TESCHKE UND
ANDREA BUSSE

∴ Pastor Reinhard Dircks ist Leiter des Beratungs- und Seelsorgezentrums der Hauptkirche St. Petri. Pro Jahr haben die Mitarbeiter dort bis zu 6000 Kontakte mit Ratsuchenden. Die offene Beratung ist vertraulich und kostenfrei. Zusätzlich gibt es psychologische Fachberater.

Hamburger Abendblatt: Was erleben Sie im Seelsorgezentrum häufig? Warum sind Menschen unglücklich mit ihrem Leben?

Reinhard Dircks: Die meisten, die zu uns kommen, sind einsam und isoliert, andere haben Depressionen oder leiden unter einer Psychose. Es kommen viele Paare in großer Not, weil sie einander nicht mehr verstehen. Der dritte Bereich sind allgemeine Probleme im Beruf oder im privaten Bereich. Obwohl es natürlich auch äußere Umstände gibt, haben die meisten, die zu uns kommen, das Gefühl, sie hätten etwas falsch gemacht.

Wie helfen Ihre Berater diesen Menschen?

Erst einmal hören sie den Menschen zu, damit diese eine positive Resonanz bekommen. Um zufriedener zu werden, brauche ich eine Erfahrung von Achtung und Respekt. Vorhaltungen und Ratschläge sind in dieser Situation nicht angebracht, weil sie zu konfrontativ sind. Wichtig ist, dass die Berater die Ratsuchenden auch in ihrer Gebrochenheit akzeptieren und sie annehmen. Und ihnen gleichzeitig Lebenskraft zutrauen und ihnen das auch sagen. Die Ratsuchenden müssen diese positive Haltung spüren.

Warum gibt es Menschen, die alles negativ sehen, egal wie gut es ihnen äußerlich geht?

Meine Vermutung ist, dass manche Menschen das Negative brauchen, um sich zu spüren. Das Jammern hat etwas Schweres an sich, das kann man wie eine schützende Decke um sich legen. Glück ist dagegen etwas Leichtes, das davonfliegen kann.

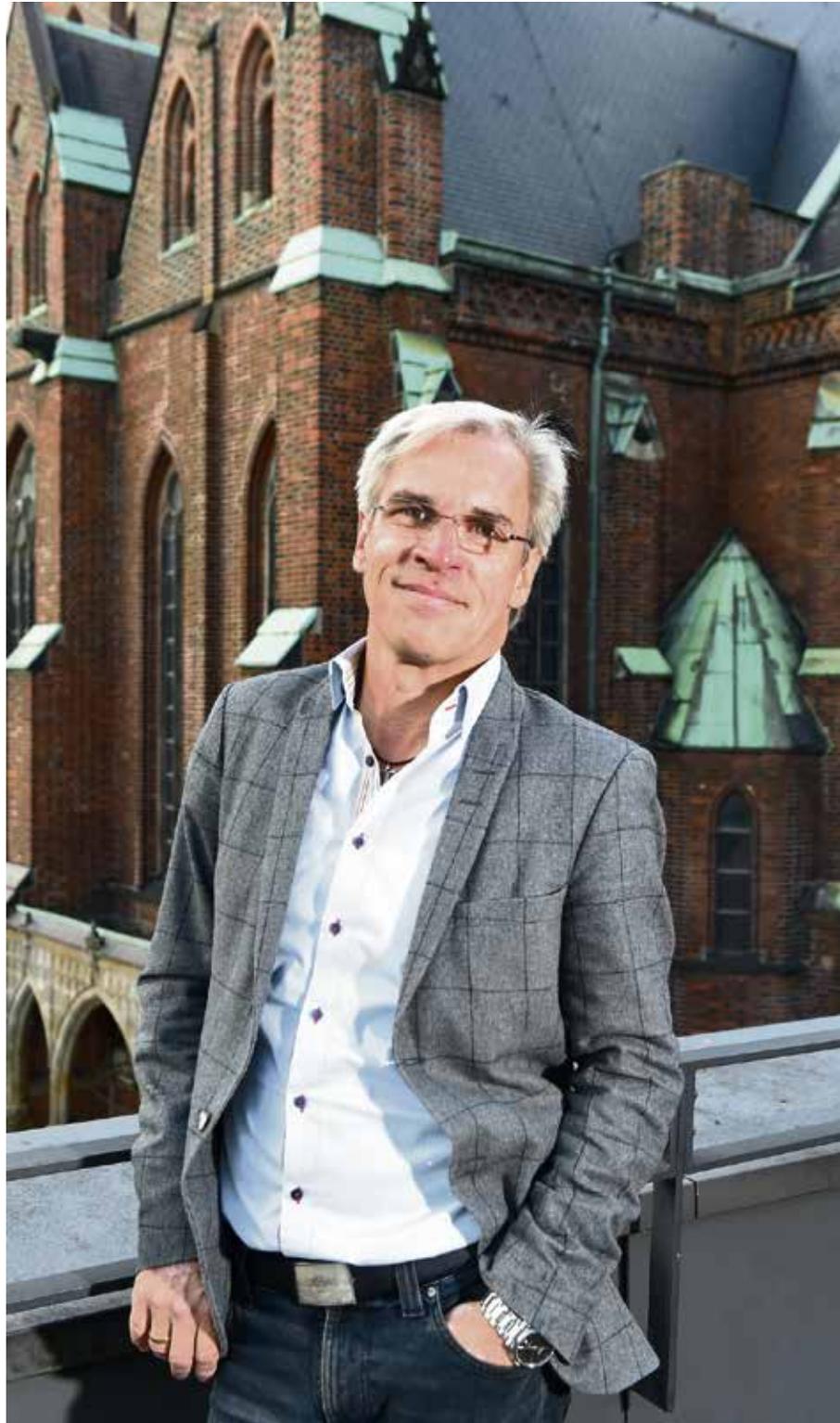
Was braucht man, um zufrieden zu sein?

Da gibt es verschiedene Bereiche. Stärkend sind gute Beziehungen zur Familie, dem Partner und den Freunden. Wichtig ist der Beruf und meine Wirksamkeit überhaupt. Kann ich gestalten bei dem, was ich tue? Die Religion ist auch sehr wichtig. Glaube ich an eine Kraft, die über meine Fähigkeit hinausgeht und die mich hält? Stärkend sind auch eine finanzielle Sicherheit und ein gutes Verhältnis zum eigenen Körper. Wer seinen Körper hasst, dem fällt es schwer, zufrieden zu sein.

Kann der Glaube an Gott dabei helfen, das eigene Leben so zu akzeptieren, wie es ist? Sind Gläubige also glücklicher?

Das wäre schön, wenn man sagen könnte, du musst nur genug glauben, dann geht es dir gut. Das ist mir zu banal. Im Glauben gibt es die Chance, dass ich sowohl für mein Glück als auch für meine Not eine andere Resonanz habe. Man steht nicht alleine da. Viele Menschen, die eine Gottesbeziehung haben, spüren dadurch, egal wie es ihnen geht, eine enorme Kraft.

Aber es heißt doch in der Bibel: Gott liebt dich, nimmt dich so an, wie du bist. Das ist doch schon viel wert.



Pastor Reinhard Dircks vor der Hauptkirche St. Petri. Er ist Familien- und Gestalttherapeut
Klaus Bodig

Lebensberatung

In den Gemeinden, beim Diakonischen Werk und der Caritas gibt es Experten für Existenzsicherung (Schuldnerberatung), Ehe-, Lebens- und Familienfragen, Schwangerenberatung, Suchtproblematik, Pflegedienste und Kindertagesstätten, Kurberatung und vieles mehr. Zentrale Anlaufstellen sind:

Das Diakonie-Hilfswerk Hamburg, Königstraße 54, Tel. 30 62 02 00, www.diakonie-hamburg.de

Der Caritasverband für Hamburg, Danziger Str. 66, Tel. 280 14 00, www.caritas-hamburg.de

Beratungs- und Seelsorgezentrum St. Petri, Bei der Petrikirche 3, Tel. 32 50 38 70, www.bsz-hamburg.de

Das Telefon für Kirche und Diakonie unter 30 62 03 00 hilft Ihnen, die richtige Anlaufstelle zu finden.

Selbsthilfegruppen vermittelt KISS Hamburg, Tel. 39 57 67, www.kiss-hh.de

Da haben Sie sehr recht, aber es geht ja nicht nur darum, was Gott mir gibt, sondern ob ich seine Liebe auch annehmen und spüren kann. Dafür muss man ein offenes Herz haben oder eine gewisse Sehnsucht. Das Problem, weswegen viele Christen zu uns kommen, ist jedoch, dass sie beten und glauben möchten, aber nichts in sich spüren.

Glauben Sie an den Spruch: „Jeder ist seines Glückes Schmied“?

Nein, das ist eine Überforderung. Denn es gehört zu viel zum Leben dazu, als dass man es selbst gestalten könnte. Ich lebe ja nicht nur für mich alleine und schmiede da mein Glück, sondern ich lebe in einem sozialen Kontext, dazu gehört die politische und gesellschaftliche Situation, mein Leben mit anderen und mit meiner Lebensgeschichte. Im christlichen Menschenbild gibt es zwei Seiten, die einen Menschen ausmachen: Das eine ist die Gebrochenheit, das heißt, wir erleben im-

mer wieder das Scheitern oder Ohnmacht und Verluste. Der Kontakt zu Gott, zum Leben oder zu uns selbst ist oft gebrochen. Das andere ist die Ebenbildlichkeit Gottes. Das bedeutet die Würde des Menschen und seine Fähigkeit, das Leben zu gestalten. Wo ich selbst verantwortlich bin, werde ich zuversichtlich, traue mir etwas zu im Leben. Man muss mit beiden Seiten des Ichs leben und sie akzeptieren: also die vielen guten Möglichkeiten und Grenzen der eigenen Möglichkeiten.

Manche Menschen geben ihren Eltern Schuld an allem. Wie kann man sie motivieren, Verantwortung für das Leben zu übernehmen?

Es geht nicht um Verantwortung, sondern wie ich meine Geschichte erlebt habe und ob ich darin auch noch etwas anderes entdecken kann, um heute gut zu leben. Da kann eine Therapie helfen, die eigene Lebensgeschichte neu zu verstehen, zu entdecken, was man trotz oder durch die familiäre Geschichte entwickelt

hat. Ich könnte Ihnen meine Lebensgeschichte als äußerst schmerzreich beschreiben, und ich könnte sie erzählen wie eine Geschichte, die mich innerlich reich gemacht hat. Oft gibt es beides nebeneinander. Wenn jemand nie durch die Eltern anerkannt wurde, würde ich diese Erfahrung ernst nehmen wollen. Zugleich würde ich mich fragen, wie das eigene Wertgefühl trotzdem gewachsen ist, welche Stärken haben sich herausgebildet, welche Sensibilität ist gewachsen. Wir nennen das „Reframing“. Ich kann Geschehnisse unterschiedlich deuten.

Wie wichtig ist für das Lebensglück, mit der Vergangenheit abschließen zu können?

Vergebung und Versöhnung sind die wichtigsten Komponenten des Lebens. Wie soll ich meinen Frieden finden ohne mich mit meiner Geschichte zu versöhnen? Wenn ich etwas Schlimmes erlebt habe, hilft mir die Anerkennung der Kränkung und des Leids. Also die Wahrheit.



Pröpstin Astrid Kleist verrät, warum sie **Rätsel** demnächst lieber in Schweden löst

Quer dacht

⌘ Mittagspause auf einer internationalen Kirchenkonferenz. Ich treffe im Garten die schwedische Erzbischöfin, die sich gerade in ein Sudoku vertieft hat. Wir kommen ins Gespräch.

Ich frage sie, ob sie das regelmäßig mache. Sie bejaht. Zum Entspannen sei das wunderbar. Außerdem mache es besonders viel Spaß, Rätsel und Sudokus aus anderen Ländern zu lösen. Denn aufschlussreich sei, wie unterschiedlich einem am Ende seiner Bemühungen gratuliert wird. Während in ihrer schwedischen Heimat ein „Herzliches Glückwunsch!“ folgt, sobald man online die Lösung abgeschickt hat, sei in Deutschland der höchste Ausdruck des Lobes: „Null Fehler!“

Dass die Abwesenheit von Fehlern in unserer Kultur wichtiger ist, als zum Erfolg zu gratulieren, hat mich nachdenklich gestimmt. Ich hätte ihr nur allzu gern widersprochen. Schlich mich auf mein Zimmer und versuchte mich selber an einem deutschen Online-Quiz. Tatsache – sie hatte Recht! Da ich aber noch nicht einmal „null Fehler“ hatte, musste ich mir am Ende meines Einsatzes auch noch quittieren lassen, dass meine Allgemeinbildung hinsichtlich landestypischer Redewendungen, die abgefragt wurden, wirklich mittelmäßig sei.



Astrid Kleist

In einem weiteren Selbstversuch wurde mir gönnerhaft attestiert, dass ich mit meinem Halbwissen über Promis wie Pippa Middleton im Small Talk zumindest nicht negativ auffallen würde. Immerhin wurde mir Respekt gezollt, als ich beim nächsten Versuch erfolgreich Gartenvögel erkennen konnte. Da hieß es dann am Ende der Auswertung: Wenn mir jemand einen Vogel zeigt, wüsste ich ja genau, welcher das ist ...

Ich glaube, an Rätseln oder Quizfragen teilnehmen werde ich künftig doch lieber in Schweden!



AUSGESUCHT

Zum Hingehen: „Hier spielt die Musik“ in der Hauptkirche St. Katharinen

⌘ Einen Monat bevor sich die Mächtigsten der Welt auf dem G20-Gipfel in Hamburg treffen, melden sich Künstlerinnen und Künstler im Rahmen des Festivals „Theater der Welt“ zu Wort. Die Veranstaltung mit dem Titel „Hier spielt die Musik!“ ist ihr leidenschaftlicher Appell, sich mit Vernunft, Herz und Seele für eine Zukunft einzusetzen, in der alle Menschen in Würde leben können. Mit dabei: der aus Syrien geflohene Sänger Hussein Atfa und der Chor zur Welt, das schwedisch-südafrikanische Duo Fjarill, Canan Uzerli aus der Türkei und der Kabarettist Lutz von Rosenberg Lipinsky.

8.6., „Hier spielt die Musik!“, Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1, 20 Uhr, Einlass 19.30 Uhr, 15 € VVK, 18, € AK



GESEHEN

Zum Lesen: „Anders Handeln“ – das neue Magazin von Andere Zeiten e. V.

⌘ Woran orientiere ich mich in meinen Entscheidungen? Wie handle ich so, dass ich es vor mir und anderen vertreten kann? Das Leben steckt voller ethischer Herausforderungen. Das neue Magazin „anders handeln“ möchte keine fertigen Antworten geben, sondern Impulse, die zum Nachdenken über ein verantwortliches christliches Handeln anregen. Schwerpunkt der ersten Ausgabe ist „Vergebung“. Bewegende Einzelschicksale und Vorbilder, Meinungen von Experten und Filme zum Thema werden darin vorgestellt und beleuchten die Möglichkeiten und Grenzen von Vergebung.

Zu bestellen bei www.anderezeiten.de/bestellen oder E-Mail: info@anderezeiten.de, Tel. 47 11 27 27. Preis: 4,50 € zzgl. Versand

EMPFOHLEN

Zum Zuhören: Lea Ackermann liest aus ihrem Buch über ihr Engagement gegen Zwangsprostitution

⌘ Lea Ackermann hängte ihre Bankkarriere an den Nagel und ging als Ordensschwester nach Afrika. Die Begegnung mit dem Elend von Zwangsprostituierten veränderte ihr Leben. Ihr Hilfswerk für Frauen in Not, SOLWODI (Solidarity with Women in Distress), ist längst international verbreitet. Auch in Deutschland kümmern sich inzwischen mehrere Kontaktstellen um ausländische Frauen, die mit Versprechen auf Arbeit oder Heirat nach Deutschland kamen und Opfer von Zwangsprostitution und Menschenhandel wurden. Am 8. Juni präsentiert Lea Ackermann ihr neues Buch „Der Kampf geht weiter. Damit Frauen in Würde leben können“. Es ist ein biografisches Porträt, das zusammen mit dem Journalisten Michael Albus entstanden ist.

8.6., 19 Uhr, Ökumenisches Forum HafenCity, Shanghaiallee 12, Eintritt frei, Spende erbeten

GEFUNDEN

Zum Nachschlagen: Gästebriefe mit katholischen Gottesdiensten im Norden

⌘ In mehr als 200 Orten können Menschen, die in Mecklenburg-Vorpommern oder Schleswig-Holstein unterwegs sind, sonntags einen katholischen Gottesdienst mitfeiern. Alle Kirchen und Kapellen sind in den Gästebriefen verzeichnet, die nun für beide Bundesländer erschienen sind. Man erfährt, wann und wo Gottesdienste gefeiert werden. Und wer ein Gespräch sucht, findet die Anschriften der katholischen Pfarrämter. Neben den praktischen Informationen ist auch Meditatives und Geschichtliches zu finden.

Die Gästebriefe sind kostenlos bei der Katholischen Pressestelle, Tel. 24 87 74 69, und in vielen Tourismuszentralen erhältlich. Im Internet werden sie angeboten unter: www.erzbistum-hamburg.de



:: Schlüsselbegriffe des christlichen Glaubens

Gott ist drei in einem

Erbsünde, Sakrament oder auch Jungfrauengeburt – was bedeuten diese Wörter, und wer versteht sie heute noch? In dieser Folge erläutert *Susanne Niemeyer* die **Dreieinigkeit**

Als ich ein Kind war, war die Sache einfach: Gott wohnte im Himmel und trug einen Bart. Er schaute milde auf die Menschen hinab, hatte aber ansonsten wenig mit meinem Alltag zu tun. Wir lebten in friedlicher Koexistenz.

Dann begann der Konfirmandenunterricht, und es wurde kompliziert. Zu Gott kam Jesus, von dem ich natürlich gehört hatte, allein schon, weil wir schließlich Weihnachten feierten. Allerdings spielte er als hilfloses Kind in der Krippe eine eher untergeordnete Rolle.

Auf einmal sollte er genauso wichtig sein wie Gott, verwirrender noch: Er sollte Gott selbst sein. Zu allem Überfluss gab es drittens auch noch den Heiligen Geist. Zusammen bilden sie, so erfuhr ich, die Trinität. Ich hatte Latein in der Schule, also wusste ich, dass das Ganze etwas mit drei zu tun hat. Dreieinigkeit. Ich erfuhr, dass es sogar ein Fest dazu gibt: Trinitatis, das ich bisher wahrscheinlich übersehen hatte, weil es weder Geschenke noch beschauliche Stimmung verhiess. Es findet am ersten Sonntag nach Pfingsten statt.

Ich war damals der Meinung: Wenn ich mich schon konfirmieren lasse, dann will ich auch hinter dem stehen, was ich da bekenne. „Ich glaube an Gott den Vater, den Sohn und den Heiligen Geist.“ So würde ich es laut sprechen. Auf einmal hatte ich ein Problem. Wie sollte ich mir Gott in drei Personen vorstellen? Und möglicherweise noch viel wichtiger: Warum sollte ich mir Gott überhaupt in drei Personen vorstellen?

Mein Kinderbild war statisch: Gott, der über allem thront. Majestätisch, aber weit weg, ein Zauberer, der allerdings nur dann zaubert, wenn er will. „Mach dir kein Bildnis“, steht in der Bibel. Nicht, weil Bilder schlecht sind, sondern weil Bilder einengen. Ein Gott, der in ein menschliches Bild passt, ist kein Gott.

Die Vorstellung der Trinität öffnet solche allzu starren Bilder. Sie erzählt von Gott, der über mir ist, größer als meine Vorstellung, weiter als meine Gedanken. Der beschützt wie ein Vater und eine Mutter. Sie erzählt von Jesus, der neben mir geht, der mir zeigt, wie Leben geht, und der mir in anderen Menschen begegnet. Sie erzählt von der heiligen Kraft, die in mir ist, die begeistert, beflügelt und erfüllt. Gott über uns, Gott neben uns, Gott in uns. Das ist Dreieinigkeit.

Beweisen kann das niemand. Trinität ist eine Idee, ein Denkmodell, das von den Erfahrungen erzählt, die Menschen im Laufe der Jahrtausende mit Gott ge-



Trotz aller Unterschiede – wenn sich Menschen gemeinsam für eine Sache einsetzen, werden sie zur Einheit. Auch das Bild Gottes entfaltet seine ganze Kraft durch die Vereinigung dreier Aspekte: Als Schöpfer der Erde ist Gott über uns, als sein menschengewordener Sohn neben uns und als Heiliger Geist in uns Menschen

Getty Images/
iStockphoto

macht haben. In der Bibel taucht das Wort auch gar nicht auf. „Geht in die Welt und macht die Menschen zu meinen Jüngern! Tauft sie im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes“, sagt Jesus am Ende des Matthäusevangeliums.

Da ist zwar von dreien die Rede, aber nicht davon, wie sie zueinander stehen. Eine Trinitätslehre entwickelte sich erst später in den ersten Jahrhunderten der Kirche, und sie war heftig umkämpft. Es bildeten sich Gruppierungen, die darum stritten, ob Gott und Jesus gleich sind oder ob Jesus erst durch seine Taufe von Gott „adoptiert“ wurde.

Kaiser Konstantin schaltete sich ein und berief 325 das Konzil von Nicäa ein, zu dem er 300 auserwählte Bischöfe einlud. Dort wurde entschieden, dass Jesus „wahrer Gott“ ist, „eines Wesens“ mit dem Vater. Das allerdings beendete den Streit nicht. Es folgten weitere Konzile. Das Konzil von Konstantinopel brachte 381 den Heiligen Geist ins Spiel und setzte die drei in ein Verhältnis: ein Gott und

drei Arten zu wirken. Der Vater als Schöpfer allen Lebens, der Sohn, der Mensch geworden ist, und der Geist, der im Menschen wirkt.

Es gibt keine Hierarchie, Gott ist Vater und Mutter, Sohn und Heilige Kraft

Nachdem ich konfirmiert war, spielte mein Kindergartenbild von Gott, der milde aus dem Himmel schaut, keine große Rolle mehr. Jetzt stellte ich mir Gott als Revolutionär und Rebell vor, als einen, der mutig für Gerechtigkeit eintritt. Der keine Angst hat zu lieben und Schwäche zu zeigen. Jesus eben, der zu den Sehnsüchten und Gedankenwelten einer 17-Jährigen passte. Irgendwann später kam die ungegenständliche Seite eines Geistes dazu, der in allem ist und damit auch in mir; ein Gedanke, der für Kribbeln sorgt.

Jedes dieser Bilder ist für sich genommen zu wenig. Die Dreieinigkeit erzählt mir: Gott ist so und so und auch ganz anders. Es gibt keine Hierarchie. Gott ist Vater und Mutter, Sohn und Heilige Geistkraft, so wie Wasser flüssig, gas-

förmig und gefroren ist. Der südamerikanische Befreiungstheologe Leonardo Boff schrieb sinngemäß: Nur im Miteinander der drei ist Gott wirklich vollkommen. Das hat eine Bedeutung für das alltägliche Miteinander. „Wenn Gott drei göttliche Personen in Gemeinschaft untereinander bedeutet, dann legt sich zwingend der Schluss nahe, dass auch wir, seine Kinder, zur Gemeinschaft berufen sind. Wir sind Bild und Gleichnis der Dreieinigkeit und aufgrund dessen Gemeinschaftswesen. Einsamkeit ist die Hölle.“

Darum sollen wir so miteinander umgehen, wie es der Trinität entspricht: gleichberechtigt, liebend, partnerschaftlich. Keine Besserwisserei, sondern der Glaube: Wir gehören zusammen. Wir sind verschieden, aber eins. Oder mit Paulus' alten Worten: „Die Gnade unseres Herrn Jesus Christus und die Liebe Gottes und die Gemeinschaft des Heiligen Geistes sei mit uns allen.“ So soll es sein.

Die Autorin schreibt in Büchern, Zeitschriften und Blogs über religiöse Fragen.

Ausgewählte Termine für Juni

weitere Informationen unter: www.kirche-hamburg.de; www.erzbistum-hamburg.de

GOTTESDIENSTE

SONNTAG, 11.6.17

10 Uhr, **Heilig, heilig, heilig ist der Herr Zebaoth!**, ökumen. Gottesdienst mit Bach-Kantate, Solisten, Hanno Schiefner (Orgel); Hauptkirche St. Trinitatis, Kirchenstr. 40
10 Uhr, **Telemann: Drei sind, die da zeugen im Himmel**, Kantatengottesdienst, Hauptpastor Dr. Martin Vetter, Solisten, Kantorei St. Nikolai, Hamburger Camerata, Matthias Hoffmann-Borggrefe (LtG.); Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118
12.30 Uhr, **Ankommen, Motorradgottesdienst (MOGO)**, Pastor Lars Lemke, Gospel Train Hamburg, Manuel Gera (Orgel), Peter Schuldt (LtG.); Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1

DONNERSTAG, 15.6.17

19 Uhr, **Gottesdienst zu Fronleichnam**, Prozession durch St. Georg, Erzbischof Dr. Stefan Heße; St.-Marien-Dom, Am Mariendom 1

SONNTAG, 18.6.17

10 Uhr, **Gottesdienst mit Telemann-Kantaten**, Hauptpastorin Astrid Kleist, Solisten, Kantorei St. Jacobi, Barockorchester Aris et Aulis, Gerhard Löffler (LtG., Orgel); Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße

SONNTAG, 25.6.17

10 Uhr, **Die zehn Gebote**, Luthers Kleiner Katechismus, Pastorin Lisa Tsang, J. S. Bach: Clavierübung, Gerhard Löffler (Orgel); Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße
10 Uhr, **Kantatengottesdienst**, 250. Todestag v. G. Ph. Telemann, 9.50 Uhr Einführung in die Kantate „Wertes Zion, sei getrost“, Solisten, Hamburger Bachchor, Collegium musicum St. Petri, Lukas Henke (Orgel), Thomas Dahl (LtG.); Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2
11 Uhr, **Alstertaufe**, Gottesdienst am Alsterlauf, Pastor Melsbach u. a., Posaunenchor St. Marien, Projektchor re:choir; Alsterwiesen/Spielplatz, Wellingsbütteler Landstraße
18 Uhr, **„Wenn die Menschen schweigen, so werden die Steine schreien“**, Pfarrerin Dorothea Strauß; St.-Georgs-Kirche, St. Georgs Kirchhof 19
19 Uhr, **Selige Lübecker Märtyrer**, Weihbischof Horst Eberlein; St.-Marien-Dom, Am Mariendom 1

SONNTAG, 2.7.17

10 Uhr, **Ordinationsgottesdienst**, Bischöfin Kirsten Fehrs, festliche Barockmusik, Orgel: Andreas Fabienke, Manuel Gera; Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1

SONNTAG, 16.7.17

10 Uhr, **Selbstlösung lockerleicht, hysterisch – Nachsendung v. Kathrin Röggla**, Liturgiegottesdienst GNADE, Pastor Dr. Constantin Gröhn, Duo Pertar, Claus Bantzer (Orgel); St. Johannis, Heimhuder Straße 92
10 Uhr, **Reisesegegottesdienst**, für Familien, anschl. Grillfest; Johanneskirche, Rissener Dorfstraße 2
10 Uhr, **Strandbadgottesdienst**, mit Taufen u. Reiseseegen, Pastor Jürgen Wippermann; Strandbad Farmsen, Neusurenland 67

10 Uhr, **Now's the time – Vom Umgang mit der Zeit**, Jazz-Gottesdienst, Hauptpastor Dr. Martin Vetter; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118
10 Uhr, **Kantatengottesdienst**, Vivaldi: Gloria, Kantorei Niendorf, collegium instrumentale, Gudrun Fliegner (LtG.); Kirche am Markt, Niendorfer Marktplatz 3a

KONZERTE UND KULTUR

SONNABEND, 10.6.17

15 Uhr, **26. Nacht der Chöre**, Chormusik von Barock bis A-cappella-Pop, bis 24 Uhr; Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2
18 Uhr, **3 Trompeten und Orgel**, Neungammer Orgelkonzerte, BoLeRo Trumpets, Judith Viesel-Bestert (Orgel); St. Johannis, Feldstegel 18
19 Uhr, **Singen verbindet!**, Chorkonzert, Werke v. Mendelssohn Bartholdy, Rheinberger, Pachelbel, MGV Allmendshofen, Kantorei Lokstedt, LtG: Jochen Kiene, Christian Hanschke; Christ-König-Kirche, Bei der Lutherbuche 36

SONNTAG, 11.6.17

18 Uhr, **Telemann zu Ehren**, 5. Emporenkonzert, Werke v. Telemann, J. S. Bach, C. P. E. Bach, Flötenquartett der Hamburger Camerata, 12 €, nur AK; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118
18 Uhr, **Orgelkonzert zu Trinitatis**, Werke v. J. S. Bach, Hambraeus, Susteck u.a., Alexander Annegarn (Orgel), 8 €/5 €; Kirche am Rockenhof, Rockenhof 3
18 Uhr, **Come again**, Chormusik von Renaissance bis Jazz, Solisten, Projektchor Niendorf, Neuer Chor Schnelsen, LtG: Britta Irler, Gudrun Kühn-Hoppe, 10 €/7 €; Verheißungskirche, Sachsenweg 2

FREITAG, 16.6.17

19.30 Uhr, **Offenes Gospelsingen**, Thomas Faßnacht; St. Petri Haus, Bei der Petrikirche 3

SONNABEND, 17.6.17

20 Uhr, **Gregorianik-Konzert**, Schola der Musikuniversität Graz, Florian Moskopf (LtG.); St.-Marien-Dom, Am Mariendom 1

SONNTAG, 18.6.17

11.30 Uhr, **The Flame of Fire**, Werke v. Schütz, Bach, Martin u. a. für Doppelchor, Vokalensemble LUX AETERNA, Kammerchor Niendorf, LtG.: Gudrun Fliegner, Christoph Schlechter; Kirche am Markt, Niendorfer Marktplatz 3a
18 Uhr, **Ein feste Burg ist unser Gott – befreit glauben und zuversichtlich leben**, Singspiel von Luther v. Markus Nickel, Chor Elisabethkirche, 8 €/5 €; Elisabethkirche, Eidelstedter Dorfstraße 27
18 Uhr, **Freiheit, was geht? – Tango luterano**, J. S. Bach „Ein feste Burg ist unser Gott“ trifft auf Ramirez „Misa Criolla“, Tango Quartett, Vokalwerk Christianskirche, Igor Zeller (LtG.); Christianskirche, Klopstockplatz

MONTAG, 19.6.17

20 Uhr, **There must be another way**, arabisch-jüdisches Konzert m. Statements für den Frieden in Nahost; Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2

FREITAG, 23.6.17

20 Uhr, **Musik + Plus**, südamerik. Musik, Duo ArcodoSol; St. Marien, Bei der Reitbahn 4

SONNABEND, 24.6.17

18 Uhr, **Abendliedersingen am Johannestag**, Petri-Turm, Aufstieg ab 17.30 Uhr, Kinderkantorei u. Currende, Sabine Paap (LtG.); Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2
19 Uhr, **Konzert zur Reformation**, Werke v. Scheidt, Schein, Schütz u. a., Kammerchor Fontana d'Israel, Ensemble Schirokko, Isolde Zerer-Kittel (LtG.), 15 €/12 €; Christ-König-Kirche, Bei der Lutherbuche 36
19 Uhr, **Bach und Telemann – zum 250. Todestag**, Kantate u. Oratorium, Solisten, Chor St. Michaelis, Concerto con Anima, Christoph Schoener (LtG.), 8–42 €, alle bek. VvK-Stellen; Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1
20 Uhr, **Orgelkunst**, Eröffnung der Sommerkonzertreihe, jeweils sonnabends, Werke v. J. S. Bach, Liszt, Eberhard Lauer (Orgel), 10 €/7 €; St.-Marien-Dom, Am Mariendom 1

SONNTAG, 25.6.17

19 Uhr, **Orgelmusik zur Abendzeit**, Werke v. J. S. Bach, Alain u. Improvisationen; St. Johannis, Heimhuder Straße 92
20.30 Uhr, **Altarraumkonzert**, Werke v. Telemann, Einführung in der Krypta 19.30 Uhr, Thomas Pietsch (Barockvioline), 18 €, alle bek. VvK-Stellen; Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1

MITTWOCH, 28.6.17

17.15 Uhr, **Gustav Knak zum Gedenken**, Stunde der Kirchenmusik, Werke v. Schütz, Brahms, Reger u. a., Beiträge v. Hans-Jürgen Wulff u. Brigitte Knak-Vieth; Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2

FREITAG, 30.6.17

19 Uhr, **Jazz Night: Swinging Duke Ellington**, VvK 10 €, AK 15 €/10 €; Kulturkirche, Bei der Johanniskirche 22
19.30 Uhr, **Bunter Crossover-Abend**, Potpourri v. Wagner bis Goldene 20er-Jahre, Helena Köhne (Alt), Gerd Jordan (Klavier); Christuskirche, Robert-Schuman-Brücke 1

SONNTAG, 2.7.17

20 Uhr, **Krypta-Konzert: Brich an!**, Gesprächskonzert zum 350. Todestag v. Johann Rist, Prof. Anselm Steiger, Prof. Oliver Huck u. a., Solisten, Cimbrica Cantorey, Ensemble Schirokko, Matthias Dworzack (LtG.), 20 €; Hauptkirche St. Michaelis, Krypta, Englische Planke 1

DIENSTAG, 4.7.17

20 Uhr, **Die Musik ist zerbrochen – Psalmen zwischen Synagoge und Kirche**, Eröffnungskonzert Hamburger Orgelsommer, Solisten, Vokalensemble St. Jacobi, Martin Lückner (Orgel), Gerhard Löffler (LtG.), 20 €/15 €; Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße

FREITAG, 7.7.17

20 Uhr, **Pop und Gospel im Turm**, Jugendkantorei, Julian Sengelmann u. a., Sabine Paap (LtG.); Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

SONNABEND, 8.7.17

19 Uhr, **500 und 5 und 50**, Sommerkonzert Chor St. Johannis, Werke v. Isaac, Henze u. Kodály, Vokalensemble elbcanto, Christopher Bender (LtG.), alle bek. VvK-Stellen, AK, 12 €; St. Johannis, Heimhuder Straße 92

SONNTAG, 9.7.17

18 Uhr, **Konzert der Chöre**, Kantoreien St. Stephan, im Wandsetal, Kreuzkirche, Christuskirche; Christuskirche, Robert-Schuman-Brücke 1

MITTWOCH, 12.7.17

20 Uhr, **Zappa spielt für Bach**, VvK 19 €, AK 22 €; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

SONNABEND, 15.7.17

19 Uhr, **Glaube – Liebe – Hoffnung**, Chormusik v. J.S. Bach, Telemann, u.a., Hamburger Bachchor St. Petri, Thomas Dahl; 10 €/7 €, nur AK; Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2
19 Uhr, **Mozart: Messe in c-Moll, Poulenc: Gloria**, Solisten, Kantorei St. Nikolai, Hamburger Camerata, Matthias Hoff-



Die Kunstaktion „Bevor ich sterbe“ lädt Menschen dazu ein, sich Gedanken über ihr Leben zu machen und ihre persönlichen Wünsche auf eine aufgestellte Wand zu schreiben. Begonnen hat alles auf einer Hauswand in New Orleans, inzwischen gibt es weltweit über 200 Wände mit Wünschen „Before I die“. Eine Wand steht noch bis zum 13.6. auf dem Friedhof Schiffbek, Schiffbeker Weg 144. Danach wandert sie weiter nach Reinbek (Berliner Str. 4, bis zum 23.6.). Dort findet am 22.6. um 19 Uhr ein Vortrag über Erfahrungen aus der Arbeit im Hospiz statt. Letzte Station der Wünschewand in Hamburg ist das Stadtteilhaus Horner Freiheit (Am Gojenboom 46, 28.6.–5.7.)
Foto: Hospiz-Initiative Kiel e. V.

mann-Borggrefe (LtG.), 11–32 €/12 €; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118
20 Uhr, **Orff: Carmina Burana, Milhaud: Suite für zwei Klaviere**, Neuer Knabenchor Hamburg, Kantorei u. Vokalensemble, 12–31€/9–22 €; Hauptkirche St. Jacobi, Steinstr.

SONNTAG, 16.7.17

17 Uhr, **Orgelkonzert**, Werke v. Scheidemann, J. S. Bach u. a., Judith Viesel-Bestert, 10 €/6 €; St. Gertrud, Immenhof 18 Uhr, **Sommerkonzert**, Werke v. Brahms, Distler, Rheinberger u. a., A-cappella-Chor-Konzert, Chor St. Johannis, M. Steurethaler (LtG.); Kulturkirche, Bei der Johanniskirche 22

MONTAG, 17.7.17

19 Uhr, **Sommerserenade**, für Bläserchor, Björn Herold (LtG.); Verheißungskirche, Sachsenweg 2

SPIRITUALITÄT

DONNERSTAG, 8.6.17

19 Uhr, **Bill Viola und Spiritualität heute**, Vortrag zur Ausstellung Deichtorhallen, Prof. Dr. Hubert Knoblauch, Prof. Dr. P. Stefan Bauberger SJ, weitere Termine 13.6. u. 21.6., 3 € zzgl. Eintritt; Deichtorhallen, Deichtorstraße 1–2

FREITAG, 9.6.17

19.30 Uhr, **Mystische Erfahrung und politisches Handeln am Beispiel von Simone Weil**, LtG.: Marit Salvesen, Annette Kaufmann-Knopf; Kirche der Stille, Helenenstraße 14

SONNABEND, 10.6.17

9 Uhr, **Stille-Tag**, Schweigemediation, Anl. zum inneren Gebet, auch 24.6. u. 8.7., Beteiligung Verpflegungskosten, bis 17 Uhr, Anm. karmelzelleHH@aol.com, T. 74 21 43 75; Karmel Finkenwerder, Norderkirchenweg 71
11 Uhr, **Achtsamkeit – dem Augenblick begegnen**, Irmgard Eckermann (LtG.), 35 €, anmeldung@kirche-der-stille.de, T. 43 43 34; Kirche der Stille, Helenenstraße 14

SONNABEND, 17.6.17

9.30 Uhr, **Samstagspilgern**, entlang der Wandse bis St. Georg, bis 16 Uhr, Anm. bis 13.6. lebenimalter@kirche-

und Juli

hamburg-ost.de, T. 51 90 00 915; Botanischer Sondergarten, Walddörfer Straße 273, Rondeel

MONTAG, 19.6.17

19 Uhr, **Wohin wir wachsen können – Bewusstseinsentwicklung und Spiritualität**, Vortragsreihe mit Übungen u. Meditation, 50 €, weitere Termine 26.6., 3.7., Anm. bis 14.6. www.projektspiritualtaet.de; Proj. Spiritualität, Rockenhof 1

SONNABEND, 24.6.17

10 Uhr, **Im Einfachen ankommen**, Meditationstag in der Tradition des Herzensgebets, Annekatrin Hennenhofer, Stephan Hachtmann (Ltg.), bis 17 Uhr, 30 €, Anm. bis 21.6. www.projektspiritualtaet.de; Proj. Spiritualität, Rockenhof 1

SONNABEND, 1.7.17

17.30 Uhr, **Malen mit Trauernden**, Wochenendworkshop, bis 20 Uhr, Sonntag 10.30–14.30 Uhr, 70 € (inkl. Material u. Verpflegung), Anm. bis 23.6. pastorin.erler@mail.de, T. 0151-70 11 82 31; Friedhof Schiffbek, Schiffbeker Weg 144 20 Uhr, **Organ meets Gong**, Schallwellen-Meditation mit Orgel, Gong, Klangschalen u.a., Werke v. J. S. Bach u. Pärt, 15 €/10 €; Kirche der Stille, Helenenstraße 14

MITTWOCH, 5.7.17

18.30 Uhr, **Pilgern im Stadtpark**, Pastorin Dr. Claudia Tietz, bis 20.30 Uhr, Anm. T. 44 88 48; Stadtpark, Kreuzung Borgweg/Südring/Weg zur alten Trinkhalle

SONNABEND, 8.7.17

10.30 Uhr, **Feuer des Lebens – die schöpferischen Kräfte des Tanzes**, Tanzworkshop, Karla Müller (Ltg.), bis 17.30 Uhr, 40 €, Anm. bis 5.7. www.projekt-spiritualtaet.de; Projekt Spiritualität, Rockenhof 1

VORTRÄGE UND SEMINARE

MITTWOCH, 7.6.17

19 Uhr, „**Der Stern der Erlösung**“ – Franz Rosenzweig, Vortragsreihe Aktualität jüdischen Denkens, Prof. Dr. Ephraim Meir, 9 €/6 €, Anm. programm@kahn.de, T. 36 95 20; Kath. Akademie, Herrengraben 4

DONNERSTAG, 8.6.17

19.30 Uhr, „**Europa Reformata**“ – Frauen und Männer der Reformation, Seminar, Pastorin Rinja Müller, Hauptpastor Dr. Martin Vetter, 30 €, Anm. kolleg@hauptkirche-stnikolai.de, T. 44 11 34 211; Hauptkirche St. Nikolai, Kolleg, Kaminzimmer, Heilwigstraße 22

DONNERSTAG, 15.6.17

9.30 Uhr, **Interkulturelle Öffnung und lutherische Identität, Fachtag**, Pröpstin Isa Lübbers, Prof. Dr. Regina Polak u. a., 10 € (inkl. Verpf.), Anm. bis 10.6. anmeldung.me@diakonie-hamburg.de; Kath. Akademie, Herrengraben 4 19.30 Uhr, „**Wer aus der Taufe gekrochen, kann sich rühmen zum Bischof geweiht zu sein**“, Podiumsdiskussion, Dr. Karl-Heinrich Melzer (Moderation), Chor des Gymnasiums Dörpsweg, Christine Renno (Ltg.); Elisabethkirche, Gemeindehaus, Eidelstedter Dorfstraße 27

FREITAG, 16.6.17

10 Uhr, **Reformation im Gespräch**, Impuls Pastor Dr. Anton Knuth; Johannes-Kirche, Gemeindehaus, Raalandsweg 5 17 Uhr, **Was ist eigentlich ... Heimat?**, Seminar, Pastorin Ursula Kranefuß, 5 €, bis 21 Uhr, Anm. bis 13.6. info@ife-hamburg.de; Institut für Engagementförderung, Rockenhof 1

MONTAG, 19.6.17

19 Uhr, **Ignatius von Loyola – ein Beispiel innerkatholischer Reformation**, Vortrag, Prof. P. Dr. Klaus Schatz SJ, 9 €/6 €, Anm. programm@kahn.de, T. 36 95 20; Kath. Akademie, Herrengraben 4

DIENSTAG, 20.6.17

19 Uhr, **Margarete Susman**, Vortrag, Hamburger Tag des Exils, Rabbiner Prof. Dr. Elisa Klapheck, Prof. Dr. Doerte Bischoff; 9 €/6 €, Anm. programm@kahn.de, T. 36 95 20; Kath. Akademie, Herrengraben 4

MITTWOCH, 21.6.17

19.30 Uhr, **Bonhoeffer weiter denken: „Man muss dem Rad in die Speichen greifen“**, Welche Überlebenschance hat die Demokratie in Polen?, Vortrag Janusz Witt; Hauptkirche St. Nikolai, Nikolai-Saal, Harvestehuder Weg 118

FREITAG, 23.6.17

21 Uhr, **Freiheit, was geht? – Kurzfilmmacht**, Gespräch, Maïke Mia Höhne, Pastor Matthias Lemme; Christianskirche, Klopstockplatz

SONNTAG, 25.6.17

16 Uhr, **Summertime im Ökumenischen Forum: Das schmeckt!**, Leckerbissen im Weltcafé Elbfair, Musik v. Meerstimmig, Sabine Paap (Ltg.), bis 19.30 Uhr; Ökumenisches Forum HafenCity, Shanghaiallee 12

MONTAG, 26.6.17

18 Uhr, **Die Stimme der Bibel – Mit dem Pinsel gesehen**, Werke v. Hasida Landau, Ausstellungsöffnung u. Vortrag, Dr. Horst Gloy, Helmut Röhrbein-Viehoff; Kleiner Michel, Michaelisstraße 5

FREITAG, 30.6.17

11 Uhr, **Flüchtig – denn wir haben hier keine bleibende**

Stadt, Eröffnung der Schülerkunausstellung, täglich bis 27.8.; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

SONNABEND 1.7.17

20.30 Uhr, **Freiheit, was geht? – Poetry Slam**, mit Hartmut Pospiech, Pastor Matthias Lemme; Christianskirche, Klopstockplatz

DIENSTAG, 4.7.17

19 Uhr, **500 Jahre Reformation und Kirchentrennung**. Protestanten und Katholiken auf dem Weg zur Einheit in versöhnter Verschiedenheit, Vortrag Weihbischof em. Hans-Joachim Jaschke; Mahmal St. Nikolai, Willy-Brandt-Straße 60

19 Uhr, Menschenrechte haben (k)eine Religion – Abraham Joschua Neschel und Martha Nussbaum

Vortragsreihe Aktualität jüdischen Denkens, Dr. Michaela Will, 9 €/6 €, Anm. programm@kahn.de, T. 36 95 20; Kath. Akademie, Herrengraben 4

DONNERSTAG, 6.7.17

12.30 Uhr, **Ansgar in Hamburg**, Kirchenführung kurz & knapp, Norbert Lehmkuhl; Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2, Treffpunkt Turmhalle

DIENSTAG, 11.7.17

19 Uhr, **Interkultureller Salon: Blick-Wechsel**, Prof. Dr. Manuela Kalsky, Edward Schillebeeckx, Dr. Thomas Polednit-schek, u. a., mit Musik, 15 €, Anm. interkultur@kirche-hamburg-ost.de; Kammerspiele, Logensaal, Hartungstraße 9–11

SONNABEND, 15.7.17

10 Uhr, **Sicher auftreten und reden**, Seminar, Anne Kroll (Theatertrainerin), 25 €, bis 16 Uhr, Anm. bis 3.7. info@ife-hamburg.de; Institut für Engagementförderung, Rockenhof 1

VERANSTALTUNGEN ZUM G20-GIPFEL

MONTAG, 12.6.17

18.30 Uhr, **Am Katzentisch der Macht? Nichtregierungsorganisationen und Regierende beim G20-Gipfel**, Impulse u. Diskussion, Dr. Rainer Baumann, Staatsrat Wolfgang Schmidt, Dr. Klaus Seitz, Thomas Eberhardt-Köster, Platzreservierung hamburg@akademie.nordkirche.de; Ökumenisches Forum HafenCity, Shanghaiallee 12

SONNTEG, 18.6.17

18 Uhr, **Feiern mit Herzblut: Der Hamburger Diakoniegottesdienst global.gerecht.gestalten**, Landespastor Dirk Ahrens, St.-Georgs-Kirche, St. Georgs Kirchhof

MONTAG, 19.6.17

18.15 Uhr, **Globalisierung und Gerechtigkeit: Engagement der Kirchen**, Vorlesung, Dr. Bonifaze Mabanza; Universität Hamburg, Hörsaal C, Edmund-Siemers-Allee 1

DIENSTAG, 20.6.17

18.30 Uhr, **Preis der Globalisierung? Die Krise der Demokratie und der Aufstieg des Rechtspopulismus**, Diskussion, Landesbischof Gerhard Ulrich, Prof. Dr. Wilhelm Heitmeyer; Schnittke-Akademie, Max-Brauer-Allee 24

DONNERSTAG, 29.6.17

18 Uhr, „**Was kostet uns die Freiheit der Märkte?**“, Finanzmarktregulierung u. Welthandel als Herausforderung für den G20-Gipfel, Podiumsdiskussion mit Dr. Susanne Schmidt u. Sven Hilbig (Brot für die Welt); Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße

FREITAG, 30.6.17

19 Uhr, **Frauen – Flucht – Perspektiven fürs Bleiben**. Seminar, bis 21 Uhr und 1.7. 10–17 Uhr, Nicolien Zuidgeest u. Vertreterinnen aus Hamburger Flüchtlingsprojekten, 35 €, Anm. seminare@frauenwerk.nordkirche.de, T. 306 20 13 60; Dorothee-Sölle-Haus, Königstraße 54

DONNERSTAG, 6.7.17

10 Uhr, **Gipfel für Globale Solidarität: Klima retten und Ernährung sichern – geht das mit G20?**, Podiumsdiskussion, Dr. Imme Scholz, Dr. Klaus Seitz, Jenniffer Morgan u. a.; Kampnagel, Jarrestraße 6 18 Uhr, **Interreligiöses Friedensgebet am Vorabend des G20-Gipfels**, Gebet u. Gespräch, führende Vertreter Hamburger Religionsgemeinschaften; Universität Hamburg, Hörsaal B, Edmund-Siemers-Allee 1

FREITAG, 7.7.17

18 Uhr, **Friedensgebet anlässlich des G20-Gipfels**, Pastorin Lisa Tsang; Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße 18 Uhr, **Friedensgebet**, Imbiss u. Turmaufstieg; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1 18 Uhr, **24h-Gebet zum G20-Gipfel**, Kapelle u. Café Elbfair geöffnet, bis 8.7., 18 Uhr; Ökumenisches Forum HafenCity, Shanghaiallee 12

SONNABEND, 8.7.17

10.30 Uhr, **Ökumenischer Gottesdienst zu G20**, Bischöfin Kirsten Fehrs, Erzbischof Dr. Stefan Heße u. a., anschl. Fest u. Musik; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

SONNTAG, 9.7.17

10 Uhr, **Gottesdienst zum G20-Gipfel**, anschl. Kirchcafé u. Gespräch, Pastorin Dr. Claudia Tietz, Gäste aus Indien; St. Johannes, Heimhuder Straße 92

ADRESSEN

weitere Informationen unter: www.kirche-hamburg.de; www.erzbistum-hamburg.de

SERVICETELEFON KIRCHE UND DIAKONIE HAMBURG

Mo-Fr 8-18 Uhr, Tel. 30 62 03 00

TELEFONSEELSORGE HAMBURG

gebührenfrei, täglich rund um die Uhr, Tel. 0800/111 01 11 und 0800/111 02 22

STUDENTISCHE TELEFONSEELSORGE

täglich 20–24 Uhr besetzt; Reden hilft. Tel. 41 17 04 11, Internet: www.stems.de

BERATUNGS- UND SEELSORGEZENTRUM AN DER HAUPTKIRCHE ST. PETRI (BSZ)

täglich, anonym und kostenlos: Mo–Sa 11–18 Uhr, Mi 11–21 Uhr, So 11.30–15 Uhr, Bei d. Petrikirche 3, Tel. 32 50 38 70, Lesben- und Schwulenberatung auf Anfrage

SCHULDENBERATUNG DES DIAKONISCHEN WERKES

Königstr. 54, 22767 Hamburg, Terminvereinbarung unter Tel. 30 62 03 85

BERATUNGSSTELLE DES DIAKONISCHEN WERKES

für Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensfragen. Sprechstunde ohne Voranmeldung: Mo 17.30–19 Uhr, Mi 14–15.30 Uhr, Königstr. 54, **Altona**, Terminvereinbarung: Tel. 30 62 02 49. Weitere Beratungsstellen: **Ahrensburg**: Große Straße 16–20, Tel. 04102/537 66 **Harburg**: Hölertwiete 5, Tel. 519 00 09 60 **Lohbrügge**: Lohbrügger Kirchstr. 9, Tel. 724 76 03 **Neuwiedenthal**: Rehrstieg 58, Tel. 796 46 08 **Norderstedt**: Ochsenzoller Str. 122, Tel. 528 17 85/86 **Pinneberg**: Bahnhofstr. 29/31, Tel. 04101/505 58 60; www.diakonie-hamburg.de/web/rat-und-hilfe/familien/

FRAUENHAUS DES DIAKONISCHEN WERKES

Telefon: 192 51

KATHOLISCHE BERATUNGSSTELLEN

für Ehe-, Familien- und Lebensfragen, Am Weiher 29, 20255 Hamburg, Tel. 24 65 24; Julius-Ludowig-Straße 41, 21073 Hamburg, Tel. 77 35 32, www.efl-beratung-nord.de

SOZIALDIENST KATH. FRAUEN (SKF)

Beratungsstellen für Frauen, Familien, Schwangere, SKF e.V. **Altona**: Schomburgstr. 120, Tel. 43 31 56 (Mo 13–15 Uhr, Di 17–19 Uhr, Do 10–12 Uhr). Infoline Schwangerschaft: Tel. 23 51 81 88, Fr 9.30–11 Uhr; Mail: beratung@skf-altona.de Kleiderkiste: Eppendorfer Weg 27, Tel. 43 21 50 80; SKF e.V. **Hamburg**: Wartenau 5, Tel. 25 49 25 91 (Mo 10–12 Uhr, Mi 16–18 Uhr, Do 10–12 u. 14–16 Uhr). Beratung zur vorgeburtlichen Diagnostik: Tel. 25 31 31 90, E-Mail: skf-beratung@skf-hamburg.de

SCHWANGEREN- UND SCHWANGERSCHAFTS-KONFLIKTBERATUNG

Diakonisches Werk Hamburg, Königstr. 54, Hamburg-Altona, Tel. 30 62 02 08; Beratung f. junge Eltern Tel. 30 62 03 93, E-Mail: schwangerenberatung@diakonie-hamburg.de

MÜTTERTELEFON

Beratung für alle Fragen rund ums Muttersein kostenlos und anonym; täglich, auch an Sonn- und Feiertagen, 20–22 Uhr, Tel. 0800/333 21 11

EV. MÜTTERGENESUNG

Kurberatung und Information, Kurvorarbeit und Nachsorge, www.muettergenesung-hamburg.de **Hamburg-West**: Altona, Blankenese, Niendorf, Pinneberg, Norderstedt, Garstedter Weg 9, Tel. 226 229 775 **Hamburg-Ost**: Bramfeld-Volksdorf, Rahlstedt-Ahrensburg, Wandsbek-Billel, Rockenhof 1, Tel. 51 90 00 876 **Hamburg-Mitte**: Langenhorn, Eppendorf, Horn, Bergedorf, Geesthacht, Looeplatz 14-16, Tel. 460 793 12 **Hamburg-Süd**: Harburg, Wilhelmsburg, Hölertwiete 5, Tel. 519 000 945

ALLEINERZIEHENDEN TREFFPUNKT UND BERATUNG E.V.

Güntherstr. 102, Tel. 250 11 84 und 250 27 77; Kinder-trennungs-Tel. 250 20 25

EV. FAMILIENBILDUNG IN HAMBURG UND SÜDHOLSTEIN

Kurse, Seminare und Veranstaltungen für Eltern und Großeltern mit und ohne Kinder. Programme online unter: www.fbs-hamburg.de oder bei den Einrichtungen **Altona**: Max-Brauer-Allee 134, Tel. 33 45 71 82 **Blankenese**: Sülldorfer Kirchenweg 1b, Tel. 970 79 46 10 **Eppendorf**: Looeplatz 14–16, Tel. 46 07 93 19 **Harburg**: Haus der Kirche, Hölertwiete 5, Tel. 519 00 09 61 **Horn**: Bei der Hammer Kirche 16, Tel. 651 22 21 **Niendorf-Lokstedt**: Garstedter Weg 9, Tel. 226 22 97 70 **Norderstedt**: Kirchenplatz 1, Tel. 525 65 11 **Osdorf**: Bornheide 76c, Tel. 84 00 23 83 **Pinneberg**: Bahnhofstr. 20, Tel. 04101/845 01 50 **Poppenbüttel**: Poppenbütteler Weg 97, Tel. 602 21 10

KATH. FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE HAMBURG E.V.

Angebote, Kurse, Vorträge für Familien, Alleinlebende, Kinder und Frauen jeden Alters und jeder Religion und Konfession, Lübecker Str. 101, Tel. 229 12 44

KRANKENHAUSSEELSORGE

Ev. Zentrale: Tel. 306 20 10 00 Katholisch: Tel. 24 87 74 60

AIDSSEELSORGE

Evangelisch: Beratung und Begleitung nach Vereinbarung; offene Sprechzeit: Mo und Do 16–18 Uhr, Fr 10–12 Uhr, Spadenteich 1, Tel. 280 44 62, www.aidsseelsorge.de

SUCHTKRANKENHILFE DER DIAKONIE

Kontaktstelle zu Selbsthilfegruppen und Einrichtungen für Suchtkranke und ihre Angehörigen im Diakonischen Werk Hamburg, Königstr. 54, Tel. 30 62 03 07

KREUZBUND

Hilfe bei Alkoholproblemen, Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige, Martinstraße 42, Tel. 46 38 32, www.kreuzbund-hamburg.de

FREIWILLIGES SOZIALES JAHR (FSJ) UND BUNDESFREIWILLIGENDIENST IN HAMBURG

Beratung & Vermittlung von Plätzen in Diakonie und Kirche in Hamburg, Diakonisches Werk Hamburg, Königstr. 54, FSJ, Tel. 30 62 02 85, www.freiwilling-diakonie-hamburg.de

IN VIA – KATHOLISCHE MÄDCHENSOZIAL-ARBEIT

Beratung und Treffpunkt für Mädchen und junge Frauen, Beratung von Au-pairs und Gastfamilien, Sprachtreffs, Alphabetisierungskurse, Hausaufgabentreff, Berufsfindungs- und Bewerbungseminare, Eidelstedter Weg 22, 20255 Hamburg, Tel. 514 40 40 www.invia-hamburg.de

BERATUNGSSTELLEN WOHNEN IM ALTER

Blankenese: Mühlenberger Weg 64 a, Tel. 866 25 00, n. Vereinb. wohnenimalter@blankenese.de **Niendorf**: Freiwilligen Forum Niendorf-Lokstedt-Schnelsen, Garstedter Weg 9, Tel. 23 89 81 56, ffniendorf@kirchenkreis-hhsh.de

Poppenbüttel: Freiwilligen Forum Poppenbüttel, Poppenbüttler Markt 2a, Tel. 61 16 44 08, Bürozeiten n. Vereinb.

PFLGE UND DIAKONIE

Infos über mehr als 80 ambulante Pflegedienste, Seniorenheime und Tagespflegestätten der Diakonie, Tag und Nacht: Tel. 0800/011 33 33, www.pflege-und-diakonie.de

CARITASVERBAND FÜR HAMBURG

Erziehungsberatung, Beratung für Frauen, Migrantengruppen, Wohnungslosenhilfe, Straßensozialarbeit, medizinische Versorgung für Obdachlose, Sozialberatung, Danziger Straße 66, Tel. 280 14 00, info@caritas-hamburg.de, www.caritas-hamburg.de

EVANGELISCHE AUSLANDSBERATUNG

Beratungsstelle für Auswanderer, Ausländstätige in der EU und Übersee und bei binationaler Eheschließung. Rautenbergstr. 11, Tel. 24 48 36, www.ev-auslandsberatung.de

RAPHAELS-WERK (KATH.)

Beratung für Auswanderer, Ausländstätige, Rückkehrer, binationale Paare und Flüchtlinge, die weiterwandern oder in die Heimat zurückkehren wollen. Adenauerallee 41, Tel. 60 94 32 918, www.raphaels-werk.de

FREIWILLIGENZENTRUM HAMBURG

vermittelt Freiwilligen-Arbeit und freiwilliges Engagement. Danziger Str. 62, Tel. 24 87 73 60, E-Mail: info@freiwilligenzentrum-hamburg.de, Internet: www.freiwilligenzentrum-hamburg.de

INSTITUT FÜR ENGAGEMENTFÖRDERUNG

Rockenhof 1, Tel. 519 00 09 15, www.ife-hamburg.de

EVANGELISCHE AKADEMIE DER NORDKIRCHE

Königstr.52, Tel. 306 20 14 52, www.akademie-nordkirche.de

KATHOLISCHE AKADEMIE HAMBURG

Herrengraben 4, Tel. 36 95 20, www.kahn.de

KATHOLISCHE GLAUBENSINFORMATION

zum christlichen Glauben und zur katholischen Kirche, Michaelisstr. 5, Tel. 441 40 91 11

BERATUNG FÜR SEKTEN- UND WELTANSCHAUUNGSFRAGEN

Königstr. 54, Tel. 306 20 12 70, E-Mail: joerg.pegelow@sektenberatung.nordkirche.de

HAUS AM SCHÜBERG

Ev.-Luth. Bildungs- und Tagungszentrum des Kirchenkreises Hamburg-Ost, Wulfsdorfer Weg 33, 22949 Ammersbek, Tel. 605 00 20; E-Mail: Info@haus-am-schueberg.de; www.haus-am-schueberg.de

KUNSTFORUM MATTHÄUS

Studienreisen, Tagesfahrten, Seminare, Vorträge zu kunst- und kulturgeschichtlichen Themen. Bei der Matthäuskirche 6, Tel. 27 61 71, www.kunstforum-matthaeus.de

ANSVERUS-HAUS AUMÜHLE

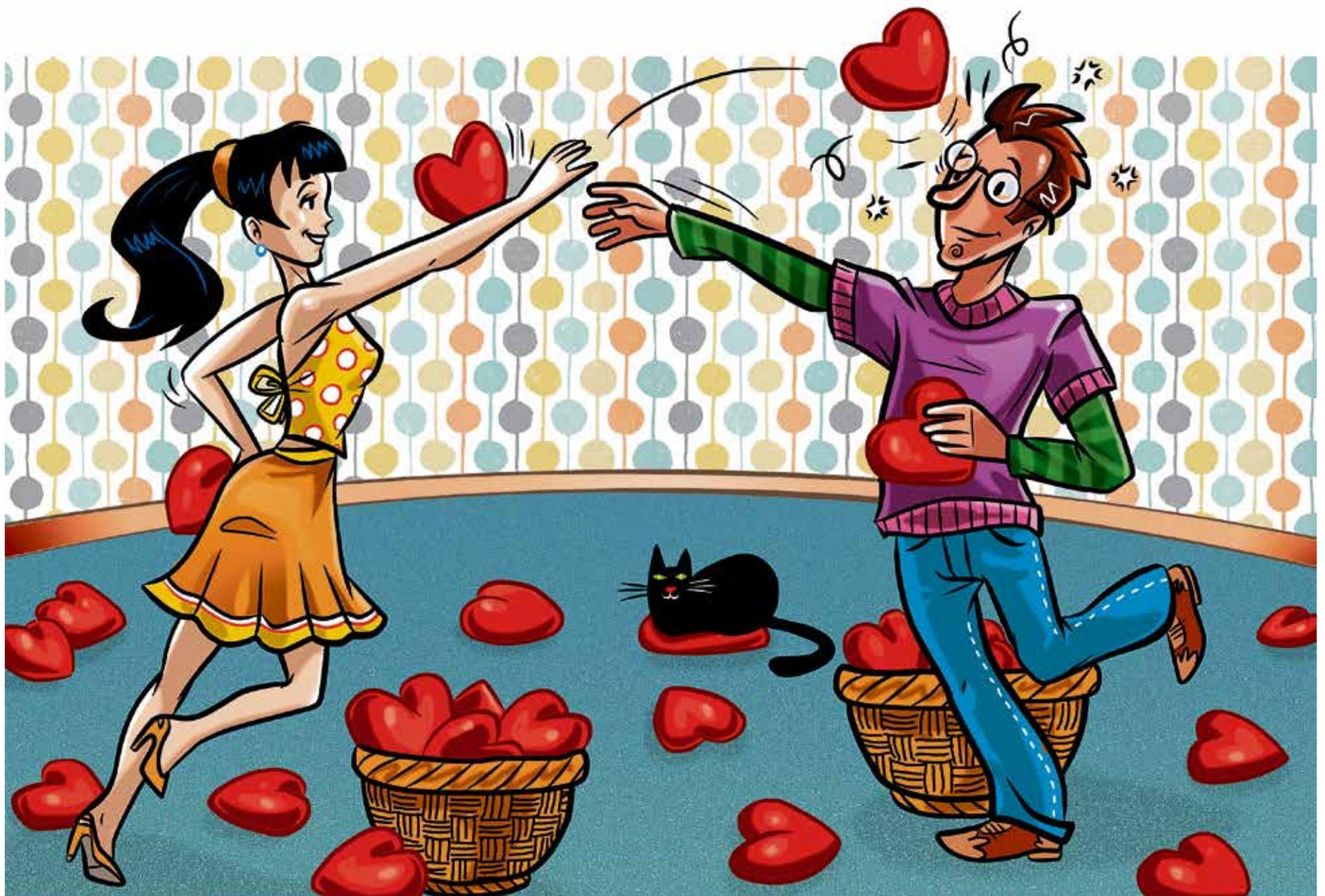
Ein Ort für geistliches Leben. 21521 Aumühle, Vor den Hegen 20, Tel. 04104/97 06 20, www.ansverus-haus.de

AMT FÜR KIRCHENMUSIK

Königstraße 54, Tel. 306 20 10 20, E-Mail: afk.kkvvh@kirche-hamburg.de

ARBEITSGEMEINSCHAFT CHRISTLICHER KIRCHEN IN HAMBURG

Ökumenischer Zusammenschluss von 33 christlichen Kirchen unterschiedlicher Konfessionen. Infos: www.ack-hamburg.de, Geschäftsstelle: Ökumenisches Forum HafenCity, Shanghaiallee 12, Tel. 36 90 02 60, E-Mail: info@ack-hamburg.de



Hannes Neubauer

Ein guter Streit hat zwei Gewinner

Wenn ein Konflikt sich zuspitzt, können kräftig die Fetzen fliegen. Damit die **Kontroverse konstruktiv** wird, hier einige Tipps

ANN-BRITT PETERSEN

Die Anlässe sind oft banal, doch wenn ein Streit erst einmal in Gang ist, kommt schnell eines zum anderen. Damit daraus keine Endlosschleife wird, gibt **Susanne Zemke**, Diplom-Psychologin von der Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen des Erzbistums Hamburg, Tipps zum konstruktiven Streiten.

1. Warum ist streiten sinnvoll?

Susanne Zemke: Viele von uns haben noch gelernt, Streit möglichst zu vermeiden. Gerade bei Paaren herrscht die Vorstellung, dass alles harmonisch zugehen soll. Aber das führt auf Dauer zu einer Scheinharmonie, vergiftet die Beziehung, wenn Partner sich innerlich zurückziehen. Streit ist notwendig. Er tritt auf, wenn unterschiedliche Bedürfnisse, Standpunkte oder Lebenserfahrungen aufeinanderprallen, und macht eine Klärung nötig.

2. Wie vermeide ich, dass Streit eskaliert?

Erst mal muss ja etwas raus. Man hat sich geärgert und muss sich Luft verschaffen. Man sollte also ruhig sagen, was einen stört, dabei aber auf die Formulierung achten. Typische Wendungen wie „immer machst du ...“ oder „nie machst du ...“ führen in der Sache kaum weiter und verhärten die Fronten. Deshalb am besten an die Regel denken: „Immer stimmt nie!“ Auch hilfreich: die sogenannte VW-Regel,

also statt Vorwürfe besser Wünsche formulieren.

3. Wie kriege ich die Kurve, wenn schon die Fetzen fliegen?

Wenn man richtig wütend ist, ist das schwer. Dann ist es besser, ein Stopp zu setzen und zu sagen: „Das ist mir jetzt zu viel auf einmal, ich muss mich erst mal beruhigen.“ Diese Unterbrechung ist völlig legitim. Auch sollte ein Streit zeitlich begrenzt sein. Sonst dreht man sich nur noch im Kreis. Dann lieber sagen: „Wir kommen hier nicht weiter, lass uns später noch mal darüber sprechen.“

4. Wie wird der Streit konstruktiv?

Man sollte klären: „Was ist deine Position, was ist meine Position?“, und versuchen, sich in den anderen hineinzuversetzen. Und sich selbst fragen: „Was möchte ich erreichen?“ Das Ziel ist ja nicht, ein Schlachtfeld zu hinterlassen, sondern dafür zu sorgen, dass etwas besser wird. Man kann sagen, ein guter Streit hat zwei Gewinner. Und zwar dann, wenn er mit einem Kompromiss endet.

5. Was mache ich, wenn bei Kontroversen kein Kompromiss möglich ist?

Das betrifft wichtige Entscheidungen fürs Leben wie etwa Kinderwunsch, den Umgang mit ungewollter Schwangerschaft oder den Umzug in eine andere Stadt, weil ein Partner dort ein Jobangebot hat. Bei

gegensätzlichen Vorstellungen sollten die Partner diese zunächst klären und schauen, was will er oder sie, was nicht und warum. Der Perspektivwechsel ist wichtig, aber auch Grenzen sollten formuliert werden wie: „Ich versuche deinen Kinderwunsch zu verstehen, aber ich kann es nicht.“ Wenn man keine gemeinsame Lösung findet, stellt sich für einen Partner die Frage: „Kann ich bei diesem Thema nachgeben?“ Wer sich dazu entscheidet, sollte die Verantwortung dafür übernehmen und den Verzicht dem anderen nicht mehr nachtragen.

6. Was tun, wenn man sich überhaupt nicht einigen kann?

Besonders bei großen Lebensentscheidungen ist es empfehlenswert, sich einen Rat von außen zu holen, einen Moderator hinzuzuziehen, etwa in einer Beratungsstelle. Das ist dann kein Scheitern, sondern der erste Schritt zu einer Lösung.

7. Muss man eigentlich alles ansprechen?

Manche Sachen dürfen auch ungesagt bleiben. Oft sind es Dinge, die mit hoher Scham behaftet sind. Wenn es jedoch zur Belastung wird, sollte man es respektvoll ansprechen.

8. Wie lernen Kinder gutes Streiten?

Indem ich ihnen Fairness-Regeln vermittele, wie etwa, sich gegenseitig ausreden zu lassen, sich zuzuhören und sich

nicht körperlich anzugehen. Bei körperlicher und heftiger verbaler Gewalt müssen Erwachsene eine Grenze ziehen. Ansonsten sollten sich Eltern bei streitenden Geschwistern, auch wenn es schwer fällt, mit Machtworten für das rasche Beenden eines Streits zurückhalten. Sich erst einmal neutral anhören, worum es überhaupt geht. Denn Kinder sollen lernen, ihre Konflikte selbst zu lösen. Ein Machtwort ist nur für den Notfall geeignet. Das Beilegen eines Streits kann auch mit einem Ritual wie dem, sich die Hände zu reichen, abgeschlossen werden.

9. Welche Empfehlungen gibt es für den Streit im öffentlichen Umfeld?

Ein massiver Streit, etwa auf der Straße, ist für alle Anwesenden eine Zumutung. Wenn es Ärger gibt, sollte man ihn kurzfristig benennen, aber nicht übergriffig oder respektlos werden. Wichtige Themen sollte man auf später verschieben. Auch am Arbeitsplatz sollten die Dinge im angemessenen Rahmen angesprochen werden und immer direkt mit demjenigen, den es betrifft. Dabei auf Vertraulichkeit achten und niemanden bloßstellen. Zum guten Ende eines Streits führt manchmal auch einfach eine Prise Humor.

Katholische Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen; www.efl-beratung-nord.de
Eimsbüttel: Am Weiher 29, Tel. 24 65 24.
Harburg: Julius-Ludowieg-Straße 41, Tel. 77 35 32