

HIMMEL & ELBE

Hamburger  Abendblatt

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

2. November 2018



Hamburgs
Heimliche
Seelsorger



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wenn wir Sorgen und Probleme haben, suchen wir uns normalerweise einen Menschen, mit dem wir darüber sprechen können. Oft sind es der Partner, die Freundin oder die Mutter, denen wir uns anvertrauen. Doch manchmal tut es auch gut, mit einem fremden Menschen über die eigenen Nöte zu sprechen, einem Seelsorger, der mit etwas Abstand auf die Dinge schaut, sie vielleicht einordnen kann oder einfach nur zuhört. Traditionell ist das der Pastor oder die Pastorin der Gemeinde, die dazu ausgebildet sind, anderen seelsorgerisch zur Seite zu stehen – oder bei ernststen psychischen Problemen gar ein Therapeut. Das sind die Profis, an die wir sofort beim Thema Seelsorge denken.

Dabei gibt es noch ganz andere Personen, denen Menschen sich gerne anvertrauen. Wir haben uns auf die Suche gemacht und vier Hamburger interviewt, die Menschen oft ihr Ohr leihen: eine Ärztin, eine Tätowiererin, ein Polizist und ein Taxifahrer. Aber wer darüber nachdenkt, dem fallen sicher noch andere „heimliche Seelsorger“ ein. Manche verraten ihre Alltagsorgen ihrer Friseurin oder dem Apotheker, der Nachbarin oder dem Hausmeister. Wahrscheinlich ist jeder Mensch schon einmal Seelsorger gewesen, spätestens im Urlaub, wenn völlig Fremde sich plötzlich einander öffnen und über ihre Probleme sprechen.

Wie man auch ohne Ausbildung ein vertrauensvolles Gespräch gut führen kann, welche Reaktionen angemessen oder unangebracht sind, erklärt Psychologin Monika Stein im Interview. Sie bildet ehrenamtliche Telefonseelsorger bei der Caritas aus – denn seelsorgerische Beratung kann man auch erlernen, wie die vielen Ausbildungskurse der Kirchen zeigen, die wir für Sie zusammengetragen haben.

Und wenn Sie noch eine Geschenkidee für Ihr Kind, ihren Enkel oder den Neffen benötigen, dann schauen Sie doch mal auf die letzte Seite, dort empfiehlt Pastorin Antje Grambow Kinderbibeln. Auch darin kann man übrigens Trost im Alltag finden.

Viel Spaß beim Lesen 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, Oliver Spies
 Theologischer Beirat: Pröpstin Dr. Ulrike Murmann
 Gestaltung: Andreas Weigand
 Schlussredaktion: Lektornet
 Titelfoto: Andreas Laible, Marcelo Hernandez, Montage Andreas Weigand
 Redaktion: 040/55 44-71156; E-Mail: sabine.tesche@abendblatt.de
www.abendblatt.de/kirchen
 Nächste Ausgabe: 11.12.2018



SCHWERPUNKT

zum Thema „Heimliche Seelsorge“ mit Porträts von vier Hamburgern, die in ihrem Berufsalltag häufig von den Sorgen und Nöten anderer Menschen erfahren. Dazu Angebote der Kirche zu Ausbildungskursen in der ehrenamtlichen Seelsorge

SEITE 4-5, 7

INTERVIEW

mit Monika Stein, Leiterin der Katholischen Telefonseelsorge, darüber, wie man Verwandte und Freunde in schweren Zeiten unterstützen kann

SEITE 6-7

QUERBEET

durch die Kirchenlandschaft mit Tipps für eine Feier, eine Gebetsschule, eine neue Broschüre und eine besondere Gedenkveranstaltung. In ihrer Kolumne macht sich Pröpstin Astrid Kleist Gedanken über die Bedeutung bestimmter Komplimente

SEITE 8

GLAUBENS-ABC

mit der Serie „Schlüsselbegriffe des Glaubens“. Pastorin Heide Brunow erklärt die Gedenktage im November

SEITE 9

TERMINE & ADRESSEN

im November und Dezember. Außerdem: eine Empfehlung für ein besonderes Konzert in der Altonaer Kulturkirche

SEITE 10-11

FAMILIENZEIT

mit Tipps zu geeigneten Kinderbibeln für jede Familie

SEITE 12

Was dem Flughafenchef hilft

Michael Eggenschwiler hat als Führungskraft die Abstürze von Flugzeugen und den Konkurs einer Airline miterlebt. Sein Glaube und gemeinsame Gottesdienste mit den Mitarbeitern haben dem Schweizer in Krisenzeiten Halt gegeben



Wenn er das Bedürfnis nach Ruhe hat, geht Flughafenchef Michael Eggenschwiler gern in den Raum der Stille im Terminal 1

Andreas Laible

SABINE TESCHE

Von der Aufregung der Reisenden und den startenden und landenden Jets ist in der kleinen Kapelle nichts zu spüren. Es ist ruhig. Nur Pastor Björn Kranefuß und Flughafenchef Michael Eggenschwiler sind da. Sie blättern im großen Gästebuch, in dem die Besucher ihre Gedanken zur bevorstehenden Reise niedergeschrieben haben. Wer den von Stararchitekt Meinhard von Gerkan schlicht gestalteten „Raum der Stille“ finden möchte, muss in den Abflugbereich des Hamburger Flughafens, Terminal 1, zweite Ebene, kommen. Eggenschwiler ist regelmäßig da. „Mir ist es wichtig, dass es diesen Raum gibt, in dem Menschen für eine gute Reise beten, der aber auch von vielen Mitarbeitern genutzt wird“, sagt der 59-Jährige.

Der bekennende Christ gibt seinen rund 2000 Angestellten immer wieder die Möglichkeit, durch Gottesdienste oder Gedenkveranstaltungen die Gemeinschaft zu stärken. So hat Bischöfin Kirsten Fehrs schon in der Werkskantine einen Gottesdienst abgehalten und sich an gleicher Stelle gemeinsam mit Eggenschwiler und Führungskräften aus der Stadt beim „Dialog Kirche und Wirtschaft Hamburg“ ausgetauscht. Ganz tief in Erinnerung ist Eggenschwiler die Gedenkstunde mit Mitarbeitern kurz nach dem Absturz der Germanwings-Maschine 2016. „Da waren viele junge Menschen dabei, die sich gegenseitig Halt gegeben haben, und auch der Rahmen, dieser Gottesdienst, gab uns allen ein Gefühl von Geborgenheit“, sagt er.

Michael Eggenschwiler ist ein ruhiger, nachdenklicher Gesprächspartner, einer, dem man abnimmt, dass er sich für seine Angestellten einsetzt, ein offenes Ohr für Nöte hat – auch weil ihm die christlichen Werte wie Respekt im Umgang mit Menschen und Anstand so wichtig sind. „Ich bin von zu Hause christlich erzogen worden, das ist Teil meines Ichs“, sagt Eggenschwiler. In Basel ist er als Sohn eines Schweizer Kaufmanns und einer Engländerin gemeinsam mit einem jüngeren Bruder aufgewachsen. Die Mutter ist mit ihm zunächst in die anglikanische Kirche gegangen. „Sie hat mit uns Kindern gebetet, und ich war immer in der englischen Sonntagsschule“, erinnert sich Eggenschwiler. Später wechselt er allerdings zur Schweizer reformierten Kirche, dort wird er auch konfirmiert, zum Pfarrer hatte er ein sehr vertrauensvolles Verhältnis. „Der Pfarrer ließ bei allem Respekt auch viel Nähe zu. Überhaupt sind in der Schweiz die protestantischen Gottesdienste sehr viel lockerer, mit weniger Ritualen als in Deutschland. Das gefällt mir besser.“

Michael Eggenschwiler wächst sehr familienbezogen und liebevoll auf. Zum Studium geht es 1977 nach St. Gallen, gleichzeitig muss er jedoch – wie alle Schweizer – in den Semesterferien zum Militär und schlägt dort die Offizierslaufbahn ein. „Mich hat schon früh die Führungsverantwortung gereizt, und beim Militär lernt man, mit Menschen und vor allem den eigenen Grenzen umzugehen.“ Es gehe dort neben Disziplin auch darum, Dinge gemeinsam zu erreichen. Wie bei einem Gipfelmarsch auf

einen der Schweizer Viertausender, „bei dem ich die totale Erschöpfung gleichzeitig mit den Kameraden erlebt habe und wie alle sich gegenseitig motiviert und geholfen haben“.

Nach dem Wirtschaftsstudium geht es zunächst zur Fluggesellschaft Crossair und später dann zu Swissair nach Zürich. „Ich bereue, dass ich dazwischen nicht mal ins Ausland gegangen bin und noch mehr von der Welt entdeckt habe“, meint Eggenschwiler. Der zielstrebige Basler macht schnell Karriere bei den Fluggesellschaften und erlebt dort 2001 die Krise seines Lebens. Das Unternehmen geht in den Konkurs, und „ich musste als Vertriebschef für die Schweiz 700 Entlassungsbriefe unterschreiben. Das war unglaublich hart, da ging es ja um so viele Existenzen.“ Viele bekamen später einen Anschlussjob, doch zunächst ging es um die Abwicklung.

Im gleichen Jahr erlebt Eggenschwiler zudem die Terroranschläge am 11. September und dann im November den Absturz einer Crossair-Maschine in der Nähe von Zürich mit 24 Toten. „Das waren alpträumartige Tage“, sagt Eggenschwiler. Er habe Druck von allen Seiten gespürt, neben dem von seinen Mitarbeitern, ging es auch um seine Exis-

tenz. Der Manager hatte zu der Zeit schon bei Swissair gekündigt, war aber noch vor Ort, als die Dramen passierten. Halt habe ihm in diesen Zeiten neben seiner Familie mit Ehefrau Johanna und den beiden Kindern vor allem auch sein Glauben gegeben.

„Wir haben damals einen Gottesdienst zum Gedenken an die Toten abgehalten, das fand ich sehr tröstlich. Und ich habe da wieder gemerkt, dass ich die christliche Gemeinschaft brauche, das Wissen darum, dass man nicht alleine ist“, sagt er ungewöhnlich offen. Es ist dem Topmanager anzusehen, wie schwer es ihm fällt, über diese harte Zeit zu sprechen, auch wenn er daraus etwas Positives ziehen kann. „Ich habe in diesen Krisenzeiten gemerkt, dass ich unter Druck Entscheidungen treffen kann und gelassen bleibe.“ Nur ein Jahr lang ist er als Berater unterwegs, bis 2003 das Angebot vom Flughafen Hamburg kommt, in die Geschäftsführung einzusteigen, dessen Vorsitzender er zwei Jahre später wird.

In Hamburg fühlen er und seine Frau Johanna, mit der er seit seiner Schulzeit liiert ist, sich heimisch. Die Kinder haben hier Abitur gemacht, die Tochter wurde in der reformierten Kirche in der Ferdinandstraße konfirmiert. Es ist die Heimatgemeinde der Familie, auch wenn sie fast nur zu den Feiertagen dorthin gehen. „Ich lebe meinen Glauben nicht gern öffentlich, sondern eher für mich“, sagt der Flughafenchef. Und wenn ihn der Wunsch nach Ruhe und Gebet überkommt, kann er ja einfach in den Raum der Stille gehen.

In der Schweiz sind die protestantischen Gottesdienste sehr viel lockerer.
Michael Eggenschwiler

Die heimlichen

Über Liebeskummer, Trauer, Ängste und Probleme reden manche Männer und Frauen lieber **mit einem Fremden**. Wir haben vier Hamburger getroffen, denen sich Menschen gerne anvertrauen. Aufgezeichnet von *Ann-Britt Petersen*

Der Stadtteilpolizist

Malte Prieß (58), verheiratet, drei Kinder, arbeitet seit 16 Jahren als Bürger-naher Beamter auf der Uhlenhorst:

„Zu meinem Gebiet gehören ganz unterschiedliche Bereiche vom Neubauviertel bis zum Wohnblock mit Sozialwohnungen. Ich laufe im Viertel regelmäßig Streife, bin aber auch Ansprechpartner in Schulen, in der Kita und im Altenheim. Durch die verschiedenen Kontakte kennen mich viele Leute im Stadtteil. Da wird man zur Vertrauensperson, bekommt einiges mit von den Menschen.“

So erzählte mir ein älterer Mann von seiner pflegebedürftigen Frau, die immer öfter stürzte. Er war ratlos. Ich habe oft erlebt, dass ältere Menschen gar nicht wissen, wo sie Hilfe kriegen können. Ich höre als erstes zu und vermittele bei Bedarf an Experten wie Pflegeeinrichtungen. Es kommt auch vor, dass mich beunruhigte Nachbarn ansprechen, weil sie die alte Dame aus ihrem Haus so lange nicht mehr gesehen haben. Dann schaue ich da mal nach. Es sind häufig die alltäglichen Sorgen, die an mich herangetragen werden. Ich bin dafür mit Adressen von verschiedenen Hilfsstellen gerüstet. Manchmal reichen schon ein paar Worte aus. Das ist für mich nichts weltbewegendes, ich mache das gerne.“

Auch bei Konflikten werde ich als Vermittler gerufen. Es gibt hier das Kinderschutzhaus, in dem Kinder untergebracht sind, die aus verschiedenen Gründen nicht in der Familie leben können. Da gab es neulich einen aufgebracht Vater, dem es nicht erlaubt war, seine Tochter zu treffen. Ich habe mit ihm gesprochen, konnte verstehen, dass er sein Kind sehen wollte. Ich werde dann zum Sozialarbeiter in

Uniform. Ich kann mich um die Menschen kümmern, ohne immer gleich polizeilich einschreiten zu müssen. Da ich mehr Zeit für deren Anliegen habe als im normalen Streifendienst, können Konflikte schon im Vorwege gelöst werden, ohne dass es gleich zu einer Anzeige kommt.“

Einmal wurde ich von Lehrern der Berufsschule um Hilfe gebeten. Eine Schülerin, die zusammengeschlagen worden war, hatte Angst, sich auf der Straße zu bewegen. Ich habe sie öfter auf dem Weg von der U-Bahn zur Schule begleitet, damit sie wieder mehr Sicherheit bekommt. Oder ich habe mit einem Schüler, der sie in der Schule belästigt hatte, ein klärendes Gespräch geführt. Als Uniformträger und Außenstehender kann man bei den Betroffenen manchmal mehr erreichen als der Lehrer. Viele bedanken sich hinterher für die Hilfe, seien es die Senioren aus dem Altenheim, die ich über das Thema Sicherheit informiert habe, oder Schüler, die mir schon mal etwas basteln.“

Manchmal geht die Begeisterung etwas weit. Eine Jugendliche drohte regelmäßig damit, sich selbst zu verletzen. Dahinter steckte eine Sehnsucht nach Aufmerksamkeit. Man muss solchen Ankündigungen trotzdem nachgehen, also hatte ich mehrmals mit ihr Kontakt. Sie begann, mich anzuhimmeln. Ich habe dann mit einer Sozialarbeiterin besprochen, dass sie die Begleitung übernimmt und ich mich allmählich zurückziehe. Das hat geklappt. Man kann eine Menge aus dieser Tätigkeit machen, und ich freue mich über jeden kleinen Erfolg. Ich kann aber auch ganz gut abschalten, fresse die Dinge nicht in mich hinein.“



Malte Prieß vom Polizeikommissariat 31 hilft Bürgern gerne weiter. *Andreas Laible*

Die Hausärztin



Hausärztin Senta Plötz arbeitet als Allgemeinmedizinerin in einer Praxisgemeinschaft in Schnelsen. *Marcelo Hernandez*

Senta Plötz (46), Fachärztin für Allgemeinmedizin, verheiratet, zwei Kinder:

„Nicht umsonst sagt man, dass der Körper der Spiegel der Seele ist. Oft verstecken sich hinter körperlichen Symptomen seelische Aspekte. Wenn Menschen zu mir kommen, weil sie zum Beispiel Schlaftabletten haben möchten, frage ich schon mal genauer nach, was hinter der Schlaflosigkeit steckt. Oder wenn ein Patient immer wieder lang anhaltende Infekte oder wiederkehrende Rückenschmerzen hat, reicht eine rein symptomatische Therapie etwa mit einem Schmerzmedikament nach meiner Erfahrung oft nicht aus. Ein Gespräch kann helfen. Was bedrückt den Patienten, lädt er sich zu viel auf? Das Reden über die aktuellen Belastungen ist für diesen Menschen dann mindestens genauso wichtig wie die Medizin.“

Es kommt auch vor, dass sich Patienten mit Dingen an mich wenden, über die sie sich sonst nicht trauen zu sprechen. Da ersetzt der Hausarzt heute manchmal den kirchlichen Seelsorger, zu dem man früher eher ging. Zum Beispiel kam eine erschöpfte Frau zu mir, wollte eine Krankmeldung. Als ich nachfragte, kam heraus, dass ihr Mann schon seit Jahren fremdgehe. Ein schambelegtes Thema verbunden mit Schuldgefühlen, das ihr so an die Substanz ging. Ähnlich unangenehme Themen, die selbst mit den engsten Freunden nicht besprochen werden, sind die Abhängigkeit von Alkohol, aber auch häusliche Gewalt oder Missbrauch.“

Oft vergewissern sich die Patienten zuerst, dass ich unter Schweigepflicht stehe, und beginnen dann erst, sich ihren Kummer von der Seele zu reden. Auch das ist vielleicht eine Parallele zum Pastor: Sie befinden sich hier in einem

geschützten Raum. Ich schaue dann, ob ein Gespräch, ein tröstendes Wort reicht, oder ich an weitere Stellen vermitteln muss. Leider fehlt mir die Zeit, um länger mit Patienten zu sprechen.“

Ein weiterer seelsorgerischer Aspekt besteht für mich im Kümmern um Angehörige. Ob es die Ehefrau eines krebskranken Partners ist oder der Mann einer an Multipler Sklerose erkrankten Frau – diese Angehörigen brauchen genauso Unterstützung. Sie müssen sich damit auseinandersetzen, dass sich ihr Partner durch die Krankheit verändert oder dass sie ihn verlieren werden. Das braucht viel Kraft. Ich bestelle sie gerne mit zum Gespräch ein und versuche, ihnen Hilfsangebote aufzuzeigen. Ebenso wichtig ist die Unterstützung Angehöriger von Demenzkranken oder plötzlich aufgetretenen psychischen Erkrankungen. Manchmal ist es schon entlastend, wenn die Angehörigen erfahren, dass sie nicht allein gelassen werden und die ein oder andere Entwicklung gerade völlig normal ist für diese Erkrankung. Hilfreich ist auch, wenn ich aufzeigen kann, wo es Grund zur Hoffnung gibt.“

Ich fühle mit den Patienten, erlaube mir durchaus auch mal, Dinge an mich herankommen zu lassen. Wenn Patienten, die ich seit vielen Jahren begleiten darf, sterben und ich mit den Angehörigen spreche, rollt vielleicht mal eine Träne mit. Ich finde, das ist eine menschliche Regung. Man entwickelt im Laufe der Berufsjahre seine Methoden, mit den Dingen, die an einen herangetragen werden, umzugehen, sie zu verarbeiten. Es ist nur wichtig, sie nicht mit nach Hause zu nehmen. Alles in allem liebe ich meinen Beruf und den Umgang mit den Menschen und bin aus Überzeugung und mit viel Freude Hausärztin.“

Seelsorger in der Stadt



Carmen Al Noor betreibt ihr eigenes Tattoostudio Hafenfarben. Andreas Laible

Der Taxifahrer

Manfred Schmidt (65), verheiratet, eine Tochter. Der studierte Elektroingenieur fährt seit 40 Jahren Taxi:

„In meiner langen Zeit zunächst als angestellter und mittlerweile selbstständiger Taxifahrer habe ich manche Schicksale erlebt. Ich erinnere mich zum Beispiel an eine 101-jährige Dame. Ich fuhr sie zum Flughafen, zu dem ersten Flug ihres Lebens, gemeinsam mit einem Verwandten nach Süddeutschland. Der Anlass war tieftraurig: Ihr Sohn war tödlich verunglückt - er war beim Apfelpflücken von der Leiter gefallen. Sie fragte: „Warum musste er nur vor mir gehen?“ Was kann man darauf antworten? Ich war früher in der christlichen Jugendarbeit aktiv und sagte ihr, dass eine höhere Macht es wohl so gewollt habe. Weil sie gläubig war, half ihr das etwas. Ich habe sie später im Seniorenheim wiedergetroffen. Sie starb mit 104 Jahren.

Viele meiner Fahrgäste hier im Alstertal sind ältere Leute. Manche berichten von Schicksalschlägen. Da ist oft Menschenkenntnis und Einfühlungsvermögen nötig. Wie bei einer älteren Frau, deren Mann im Koma lag. Ich fuhr sie öfters zur Intensivstation, hörte zu, überlegte mit ihr, wie es ist, wenn er aus dem Koma erwacht. Nach fünf Wochen wachte er tatsächlich auf. Sie fiel mir fast um den Hals, als sie mir das berichtete. Heute fahre ich die beiden häufig zu Terminen.

Für manche Senioren muss man auch ein paar Tipps parat haben. Neulich stieg eine alte Dame bei mir ein, die mit ihrem Rollator nicht zurechtkam. Ich sagte ihr, dass ihr Hausarzt ihr einen Einweisungskurs verschreiben könne. Sie war skeptisch, aber 14 Tage später berichtete sie stolz, dass

der Tipp erfolgreich war. Manchmal gibt es Rückmeldungen, oft aber nicht. Dann bleibt das gute Gefühl, ein wenig weitergeholfen zu haben. Wie bei einer jungen Frau, die dringend zum Vorstellungsgespräch in einem großen Unternehmen musste. Ihr Auto war nicht angesprungen, deswegen musste sie das Taxi nehmen. Sie war sehr aufgeregt und voller Sorge, zu spät zu kommen. Ich konnte sie beruhigen, wir waren gut in der Zeit. Und weil es eine längere Fahrstrecke war, führten wir eine Art Bewerbungsgespräch. Ich habe sie zum Beispiel gefragt, warum sie dort arbeiten will, sie hat auf meine Fragen souverän geantwortet, und als wir pünktlich ankamen, ging sie ganz ruhig in das Gespräch.

Man erlebt auch dramatische Dinge, wie etwa eine Frau, die irgendwohin wollte, nur weg von ihrem Mann, weil er sie schlug. Wir haben dann hin- und herüberlegt, ob das Frauenhaus oder ein Hotel infrage kommt. Schließlich fuhr ich sie zu einer Bekannten, die sie erst einmal aufnahm.

Es scheint meine Ausstrahlung zu sein, die die Leute anregt, mir von sich zu erzählen. Ich unterhalte mich gern mit den Menschen, stehe ihnen gern bei - auch durchs Reden. Wie gut das tut, habe ich selbst erlebt. Vor vielen Jahren wurde ich im Taxi überfallen. Eine Frau setzte mir eine Spritze an den Hals und verlangte meine Einnahmen. Sie wurde später gefasst. Ein Unbehagen beschleicht mich immer noch, wenn ein einzelner Fahrgast hinter dem Fahrersitz Platz nimmt. Doch die Gespräche mit Kollegen, Familie und Fahrgästen, ihr Verständnis und ihre Anteilnahme, halfen mir über den Schock hinweg.

Die Tätowiererin

Carmen Al Noor (39), arbeitet seit zwölf Jahren als selbstständige Tätowiererin:

„In unser Studio kommen alle: Männer und Frauen, jung, alt, arm, reich, vom Banker bis zum Punker. Die meisten Kunden haben sehr persönliche Wünsche. So wollte sich ein Mann mittleren Alters in seiner Handschrift einen Schriftzug auf seine Füße tätowieren lassen. Der Satz lautete „Keine weißen Socken bitte!“ Es klingt kurios, aber es war ihm sehr ernst. Er wollte auf keinen Fall mit weißen Socken bestattet werden. Andere Motive sind nicht selten mit traurigen Geschichten verbunden, wie zum Beispiel die einer Mutter. Ihr 17-jähriger Sohn hatte sich unbedingt tätowieren lassen wollen, aber sie hatte es ihm verboten, weil er noch nicht volljährig war. Kurz darauf verunglückten er und sein Vater tödlich. Knapp ein Jahr nach dem Unfall kam die Mutter zu mir, um sich tätowieren zu lassen, sozusagen für ihren Sohn und mit dem Motiv, das er sich ausgesucht hatte. Es half ihr, ihren Schmerz etwas zu lindern.

Ich habe schon öfter erlebt, dass das Tätowieren diese Wirkung hat. Besonders Andenkentattoos können Halt geben, sie stehen für etwas, das gegangen ist, aber nun festgehalten und sichtbar wird. So ging es auch einer jungen Frau, die ihren Freund durch einen Arbeitsunfall verlor. Sie ließ sich die Rose tätowieren, die auf dem Grabstein ihres Freundes abgebildet ist.

Auch der Prozess bis zum fertigen Tattoo kann beim Bewältigen helfen. Man konzentriert sich auf die Wahl des Motivs und die Körperstelle, sucht sich ein Studio, führt ein Vorgespräch. Dann kommt der Termin, der Schmerz, den man aushalten muss. Nachdem man das überwunden hat und nach einer Phase der Pflege, wird man vielleicht von anderen auf das Tattoo angesprochen, kann darüber reden.

Das Tätowieren schafft eine besondere Verbindung zu den Kunden. Sie entsteht nicht nur durch das Arbeiten am Körper, sondern auch durch das Vertrauen zu mir. Manche kommen schon lange, ich bekomme ihre Entwicklung mit, wie neulich, als eine Kundin freudestrahlend den Termin absagte, weil sie schwanger ist. Ich hatte es auch schon, dass Stammkunden einfach so anrufen, um mal wieder meine Stimme zu hören. Viele schätzen meine ruhige Art.

Bevor ich mit der Arbeit anfangen, unterhalte ich mich ein wenig mit den Kunden. Die meisten kommen etwas gestresst hier an, haben auch Angst. Dann versuche ich, sie erst mal runterzuholen. Manche haben das Bedürfnis, etwas zu erzählen. Bei traurigen Geschichten fühle ich mit, aber ich nehme sie nicht mit nach Hause. Überhaupt gebe ich nicht nur, sondern bekomme auch viel zurück. Es ist ein Austausch von Erfahrungen und ein gutes Gefühl, wenn sich die Kunden über das fertige Tattoo freuen.“



Manfred Schmidt fährt im Verbund von Taxi Alstertal.

Andreas Laible

Das Wichtigste ist, sein Gegenüber ernst zu nehmen

Die **Psychologin Monika Stein** bildet ehrenamtliche Seelsorger aus. Ein Gespräch mit ihr darüber, wie man selber Freunde und Partner in Krisenzeiten begleiten kann

SABINE TESCHKE

Monika Stein ist Leiterin der Katholischen Telefonseelsorge der Caritas Hamburg. Die Diplompsychologin bildet die ehrenamtlichen Seelsorger aus und begleitet sie bei ihrer Arbeit.

Hamburger Abendblatt: Was macht einen guten Seelsorger aus?

Monika Stein: Gute Seelsorger sind neugierig und interessiert an anderen Menschen. Sie lassen sich auf andere ein und hören zu, auch wenn sie anderer Meinung sind. Zudem soll ein Seelsorger für sich selbst gut sorgen, indem er sich einem anderen öffnet, wenn ihn selbst etwas belastet.

Wie kann ich einem mir nahen Menschen in einer Krisensituation seelsorgerisch gut beistehen?

Das Wichtigste ist, den Menschen, der ein Problem hat, ernst zu nehmen, ihm zu glauben und seine Sichtweise anzunehmen, auch wenn ich vielleicht selber das große Problem dabei gar nicht so wirklich sehe. Und gut ist, aktiv zuzuhören und auch mal nachzufragen, ob man das Gesagte richtig verstanden hat, denn es sollte ganz klar sein, worüber man redet. Und es ist auch wichtig, erst mal keine Ratschläge zu geben. Denn wenn jemand einen Ratschlag möchte, dann fragt er danach. Oft geht es einfach darum, mit jemandem zu reden, der das aushält, was ich ihm erzähle.

Wie kann ich jemanden, der still leidet, helfen, ohne aufdringlich zu sein?

Wenn ich merke, der andere ist nicht offen, aber mich beschäftigt das, dann würde ich das bei ihm ansprechen. Wichtig dabei ist, immer deutlich zu machen, wie es mir damit geht. Man kann zum Beispiel sagen: „Wenn ich dich sehe, dann geht es mir ganz schlecht, ich merke, wie du abdriffst und dass es dir nicht gut geht. Wollen wir darüber reden?“

Kann ich auch der Seelsorger meines Partners sein, wenn zum Beispiel dessen Eltern gestorben sind oder er eine schwere Krankheit übersteht muss?

Wir sind das aus unserer Menschlichkeit heraus sowieso, wir versorgen nicht nur



Monika Stein leitet die Katholische Telefonseelsorge der Caritas in Hamburg.

Klaus Bodily

unseren Partner mit dem Abendessen, sondern sind auch immer seelisch dabei, wir fühlen mit. Das ist Alltagsseelsorge. Die eigene Seelsorge sollte jedoch enden, wenn das Problem über eine akute Situation hinausgeht und zu einer dauerhaften Krise wird. Wenn sie den größten Teil des Lebens ausmacht und es nur noch um die Krankheit oder die Trauergefühle in der Beziehung geht. Wenn ich als Partner mich nicht mehr über das Wetter oder eine neue Hose freuen darf. Wenn es keine andere Beziehungsebene mehr gibt, wird es schwierig, dann sollte ein Therapeut oder Berater das schwere Thema übernehmen.

Wie ehrlich sollte ich sein, wenn meine Freundin oder mein Partner immer über den Job oder die Beziehung klagt, aber ich finde, dass er oder sie eine Mitschuld trägt und sich falsch verhält?

Wichtig ist dann die Kommunikationstechnik der Ich-Botschaften. Also zu sa-

gen: „Ich werde richtig ärgerlich, wenn ich mir das so anhöre.“ Oder: „Ich fühle mich ganz hilflos und benutzt.“ Ganz wichtig ist, nicht zu sagen, „du machst etwas verkehrt“, sondern von mir selber zu sprechen, wie das Gesagte bei mir ankommt.

Warum sind Du-Botschaften schlecht?

Weil Du-Botschaften immer sagen: „Du machst etwas falsch, und ich weiß, wie es richtig geht“ – und das ist eine Entmündigung und auch respektlos. Jeder hat gute Gründe dafür, sich so zu verhalten.

Man sollte immer aktiv zuhören und nur dann Ratschläge geben, wenn man darum gebeten wird.

Psychologin Monika Stein

auch wenn man es als Freund oder Freundin oft nicht versteht. Häufig gehen Menschen immer wieder in dieselben Beziehungsmuster, auch wenn sie dabei unglücklich werden. Aber an der Stelle zur Freundin zu sagen: „Glaubst du wirklich, das ist der Richtige?“, wird sie dazu bringen, mich als Freundin zu meiden, und das kann nicht das Ziel sein.

Wie bringe ich einen Ratschlag so an, dass er nicht respektlos wirkt?

Auch hier sollte ich immer wieder von mir ausgehen, also sagen: „Wenn ich in deiner Situation wäre, würde ich das so und so machen. Das ist meine Idee, und das sind meine Gründe.“ Ob der andere diese Sichtweise annimmt, bleibt ihm überlassen. Und es ist wichtig, dass wir nicht enttäuscht sind, wenn der andere den Ratschlag nicht annimmt. Man sollte Ratschläge immer aus reinem Herzen geben, aber nicht erwarten, dass der andere sie auch befolgt.

mehr. Und da hilft manchmal eine warme Suppe oder eine Decke. Man muss nicht immer auf das Trauerthema eingehen, sondern jemandem einfach zu um-sorgen hilft ihm auch ungemein.

Wie sollte ich reagieren, wenn ich mich mit einer emotionalen Situation überfordert oder hilflos fühle?

Ich würde offen sagen, dass ich das Problem des anderen gerade nicht annehmen kann. Dann wäre es jedoch gut, wenn man eine Alternative vorschlagen kann, damit der andere nicht so alleine dasteht. Man kann zum Beispiel eine Selbsthilfegruppe oder ein Trauercafé vorschlagen, weil es dort Menschen gibt, die gerade das Gleiche durchmachen. Man kann auch vorschlagen, bei der Telefonseelsorge anzurufen. Gerade wenn es um Trauer geht. Wir haben Menschen, die rufen jede Woche an und sprechen immer wieder über das Gleiche. Zum Beispiel: „Mein Mann ist seit sieben Jahren tot, aber es tut trotzdem noch weh. Aber meine Kinder, meine Freundin, meine Nachbarin mag das nicht mehr hören, und es lädt mich schon keiner mehr ein, weil das immer wieder mein Thema ist.“ Eine Telefonberaterin kann das oft besser aushalten.

Wie verhalte ich mich gegenüber einer depressiven Freundin?

Wichtig ist herauszufinden, ob es eine echte Depression ist, das ist eine Krankheit, die nur vom Arzt behandelt werden kann. Eine depressive Verstimmung ist davon eine Vorstufe, und man erkennt sie daran, dass sie maximal drei Monate geht. Es ist gut, wenn man weiß, was der Auslöser dafür ist, zum Beispiel Liebeskummer. Ich finde es dann wichtig, dass man jemandem auch traurig sein und ihn Abschied nehmen lässt. Man kann sich gemeinsame Szenarien ausdenken, was man dem Ex noch mal sagen möchte. Und dann kann man gemeinsam mit ihm oder ihr traurig sein und die „Scheiß“-Situation auch als solche benennen. Oftmals schlägt das ja etwas später in Wut um, gerade bei einer Trennung – und diesen Weg mitzugehen, das kann eine gute Freundin leisten. Leider sind nicht viele dazu bereit und zu ungeduldig.

Wann sollte man sich aus der Alltagsseelsorge zurückziehen?
Meine Ehrenamtlichen bitte ich immer, dann aus dem Telefonat auszusteigen, wenn sie nicht mehr zuhören können. In der Alltagsseelsorge kann man sagen: „Wenn dies das Thema ist, dann bin ich nicht mehr bei dir. Wir können über alles reden, aber nicht mehr über dieses Problem. Ich weiß aber, wo du dich hinstellen kannst.“ Wenn ein Problem zum Lebensinhalt wird, dann würde ich dazu raten, zu einem Therapeuten oder Berater zu gehen. Manchmal gibt es im Leben einen Knoten, und den kann man auch als Freund oder Freundin nicht immer lösen.

Wie kann ich mich abgrenzen, wenn ich das Gefühl habe, ich bin immer der seelische Müllimer für meine Freundin, es geht immer um sie und ihre Probleme?

So etwas würde ich immer ansprechen, aber natürlich wieder mit einer Ich-Botschaft. Man kann dann sagen: Ich fühle mich schlecht dabei, unsere Freundschaft ist in Gefahr, weil deine Probleme so viel Platz einnehmen, und ich fühle mich hier gar nicht mehr gesehen. Denn die Wut und den Ärger trägt man ja oft schon lange in sich, nur man spricht das nicht aus, und die Freundin weiß gar nicht, was los ist, und ist verunsichert.

Wie kann man einem trauernden Freund helfen?

Man kann nicht immer sofort sehen, was der andere braucht. Deswegen ist es gut zu sagen: „Ich bin ratlos, sag mir, was du jetzt brauchst. Was kann ich für dich tun, damit es dir besser geht?“ Trauer ist auch etwas Körperliches, manche frieren

Ehrenamtliche Seelsorger: Die Kirchen in Hamburg bilden aus

OLIVER SPIES

Seelsorge ist zuallererst, jemanden die eigene Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken. Dennoch ist Seelsorge mehr, als jemandem sein Ohr zu leihen. Bei der Begleitung von Menschen durch schwierige Lebensphasen helfen vielerlei Kenntnisse: über Gesprächsführung, über die eigenen Grenzen und versteckten Ängste, darüber, was es heißt, keine Worte zu finden und Schweigen aushalten zu müssen. Dafür bringen Menschen oft viel Intuition und Lebenserfahrungen mit, doch vieles für eine seelsorgerische Haltung braucht Schulung und die Bereitschaft, an sich selbst zu arbeiten. Die Kirchen in Hamburg bieten für Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen, zahlreiche Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Bereichen an.

Vor allem auf die Begleitung von Menschen in Krankenhäusern zielt die zwölfmonatige Ausbildung des „Zentrums für Klinische Seelsorge-Ausbildung und Supervision“. Frauen und Männer können sich hier zum ehrenamtlichen Krankenhausseelsorger ausbilden lassen. Die Teilnehmenden lernen, eine eigene seelsorgerische Aufgabe und Rolle zu entwickeln, und werden in ihrer Selbst- und Fremdwahrnehmung geschult. Im Mittelpunkt des Kurses, der rund 150 Zeitstunden umfasst, steht ein seelsorgerisches Praktikum an einem Hamburger Krankenhaus mit begleitender Supervision. Ein Info- und Auswahltag für den Kurs 2019 findet am 9. Januar 2019 statt. Die eigenen Kosten betragen 200 Euro. Weitere Infos unter www.krankenhausseelsorge-hamburg.de oder durch Ute Mehlau, E-Mail: zentrumksa@kirche-hamburg.de; Tel. 040/64 41 26 96.

Der Mitarbeit bei den **Hamburger Telefonseelsorge-Einrichtungen** geht ebenfalls eine Ausbildung voraus. Je nach Trägerschaft unterscheiden sich die Modalitäten etwas. In der Regel dau-



Die Ausbildung zum Telefonseelsorger dauert etwa ein Jahr. iStockphoto

ern die Gruppeneinrichtungen etwa ein Jahr. Im Anschluss verpflichten sich die Teilnehmenden für bis zu drei Jahre zu mehreren monatlichen Diensten am Hörer. Nähere Informationen zu den jeweiligen Auswahlverfahren und Kursinhalten: Kath. Telefonseelsorge: www.caritas-hamburg.de; Tel. 040/609 43 29 11; Ev. Telefonseelsorge: www.diakoniehamburg.de; Tel. 040/30 62 03 59.

Eine Besonderheit in Hamburg stellt die **Studentische Telefonseelsorge** der Ev. Studierendengemeinde, www.esg-hamburg.de; Tel. 040/41 17 04 14 dar: Sie richtet sich ausschließlich an Studierende, die sich zu einem ehrenamtlichen Engagement von vier Semestern verpflichten wollen.

Im Bereich der **Sterbe- und Trauerbegleitung** gibt es zahlreiche Ausbildungsprogramme durch verschiedene Einrichtungen: So bietet das Diakonie Hospiz-Volksdorf eine Ausbildung von Ehrenamtlichen in Kooperation mit dem Hospiz-Zentrum Bruder Gerhard von den Maltesern in Hamburg an. Ziel der halbjährigen Vorbereitungszeit ist es, als „Fachleute fürs Alltägliche“ Sterbende und ihre Angehörigen auf ihrem Weg zu begleiten. Kontakt: www.malteserhamburg.de; Tel. 040/603 30 01. Eine ähnliche Ausbildung findet auch im Emma Hospiz in Blankenese statt: www.blankenese-hospiz.de; Tel. 040/78 06 92 00. Weitere Möglichkeiten der Schulung in diesem Arbeitsfeld bieten das Institut für Trauerarbeit (ITA). Infos unter www.ita-ev.de; Tel. 040/36 11 16 83 oder der Ambulante Hospizdienst Altonaer Allee, Tel. 040/54 87 16 80, an, der im Januar 2019 mit einem neuen Kurs startet. Einen Überblick über den gesamten Bereich in Hamburg gibt die Internetseite: www.koordinierungsstelle-hospiz.de.



Luzie Bischof (l.) ist Kulturbotschafterin und besucht Senioren. Andreas Laible

Für die **Arbeit mit älteren Menschen** bieten die Fachstellen „Leben im Alter“ der beiden evangelischen Kirchenkreise in Hamburg zahlreiche Fortbildungen an. Für Aktionen wie „Besuch mit Buch“ oder „Kultur im Koffer“ sowie für ehrenamtliche Besuchs- und Begleitdienste finden kleinere Schulungen und Fachtage statt. Umfangreicher ist die einjährige Ausbildung „Besuche für die Seele“, die in Kooperation mit verschiedenen Kirchengemeinden angeboten wird. Neben Bereichen wie Gesprächsführung gehört hier zu den Schwerpunkten, die gesellschaftlichen Altersbilder zu hinterfragen und eine eigene Haltung zum Älterwerden zu entwickeln. Dazu sowie weitere Informationen über Hajo Witter, E-Mail: h.witter@kirche-hamburg-ost.de; Tel. 040/519 00 08 36 oder im Internet unter www.lebenimalter-hamburg.de oder www.seniorenwerk-hhsh.de.

Das Seminar „Hilfreich miteinander sprechen“ gehört seit vielen Jahren fest zum Programm des **Beratungs- und Seelsorgezentrums St. Petri**. Die Kurse, die in unterschiedlichen Formaten angeboten werden, richten sich an Menschen, die lernen wollen, ihr Gegenüber besser zu verstehen und sich selber klarer mitzuteilen – sei es im Familienkreis, im Gespräch mit Kollegen oder Freunden. Infos dazu sowie über Möglichkeiten der ehrenamtlichen Mitarbeit sind unter www.bs-z-hamburg.de zusammengestellt. Kennenlernen kann man das Beratungs-Zentrum auch in einem ökumenischen Gottesdienst: Am 18. November um 10 Uhr feiert es gemeinsam mit den Telefonseelsorgern unter dem Motto „Dennoch gehen“ in der Hauptkirche St. Petri.



Hauptpastorin Astrid Kleist über eine Form von **Komplimenten**, die eigentlich gar keine sind

Quer gedacht

„Kann man Sie buchen?“ Immer häufiger erlebe ich, dass Menschen ihre Freude und Begeisterung über etwas, was andere tun, damit quittieren, sie engagieren zu wollen. Zum Beispiel neulich nach einem Kindergeburtstag, den eine Freundin für ihren Enkelsohn gestaltet hatte. Verückt von den strahlenden Augen ihres glücklichen Sohnes fragte eine Mutter die Großmutter beim Abholen: „Kann man Sie buchen?“

Oder im Anschluss an ein Ehrenamtsfest: Am selbst gemachten Buffet, das allen offenbar wunderbar geschmeckt hatte, fragte jemand mit Blick auf seine private Feier ebenso: „Kann man Sie buchen?“ Gleiches geschah bei der Ehrung eines Kollegen zu seinem 30-jährigen Dienstjubiläum: Als seine langjährige Kollegin ein selbst verfasstes Gedicht für ihn vortrug, wollte ein anderer sie prompt für weitere Gelegenheiten festnageln: „Wir buchen dich wieder!“



Astrid Kleist

Warum ich das nicht als Kompliment, sondern als Unwort empfinde? Weil es aus dem, was Menschen aus freien Stücken geben, eine Dienstleistung macht. Nichts gegen Dienstleistungen, aber manches im Leben ist nicht zu bezahlen und soll es auch gar nicht sein: Nicht die Zeit und die Ideen einer Großmutter, nicht das Engagement Freiwilliger und auch nicht die Würdigung einer Kollegin. Manches ist eben „just for free“, wie es im Englischen so treffend heißt: Es ist schlicht Ausdruck eines völlig freiwilligen und unverkäuflichen Gebens.

Vielleicht steckt hinter der von mir beobachteten neuen Buchungsanfragen-Mode aber auch, dass es uns mittlerweile immer schwerer fällt, die Freude über etwas, was uns von anderen geschenkt wird, wirklich zu formulieren, und wir uns daher lieber hinter einer scherzhaft gemeinten Frage verstecken. Wie viel schöner allerdings klingt „Das war wunderbar, vielen Dank!“ als eine noch so nett gemeinte Buchungsanfrage.



AUSGESUCHT

Zum Mitfeiern: Die Evangelische Studierendengemeinde wird 80 Jahre alt

Als alte Dame fühlt sich die Evangelische Studierendengemeinde längst nicht, und doch feiert die „ESG“ in Hamburg nun ihren 80. Geburtstag. Seit ihrer Gründung im Jahr 1938 bietet die Gemeinde Studierenden eine besondere Anlaufstelle und einen Ort der Gemeinschaft. 1978 kam unter dem Dach der ESG-Hamburger auch die Studentische Telefonseelsorge hinzu. Nach Stationen in der Renzelstraße und in der Schlüterstraße ist die ESG heute in der Grindelallee beheimatet.

Der runde Geburtstag wird am 3. November in einem Jubiläumsgottesdienst mit Bischöfin Kirsten Fehrs in der Hauptkirche St. Katharinen gefeiert. Beginn ist um 16 Uhr im Katharinenkirchhof 1. Um 20.30 Uhr, lädt die ESG in ihre eigenen Räume in der Grindelallee 43 zu einem „Crash-Kurs Lindy Hop und Tanzen“ mit der Swingwerkstatt Hamburg ein.

www.esg-hamburg.de

GESEHEN

Zum Nachlesen: Wie sich die katholische Kirche im Norden erneuert

Das Erzbistum Hamburg steht nicht nur wirtschaftlich in einem Erneuerungsprozess. Wie soll die Kirche der Zukunft aussehen? Worum muss sich die Kirche kümmern? Wer sich dafür interessiert, wie die katholische Kirche in Norddeutschland diesen Prozess angeht, kann dies in einer umfangreichen Broschüre nachlesen.

„Wir möchten das stärken, was unsere Kirche reich macht: Menschen, die sich vernetzen, Menschen, die der Gottessuche Raum geben, Menschen, die solidarisch leben“, schreibt Erzbischof Stefan Heße in seinem Vorwort.

Die Broschüre „Kirche in Beziehung“ ist kostenlos erhältlich: Katholische Pressestelle, Tel. 24 87 74 69



ENTDECKT

Zum Mitmachen: Gebetsschule für Erwachsene im Kleinen Michel

Eine Gebetsschule an vier Abenden beginnt am 7. November im Kleinen Michel. Die Reihe wendet sich an Frauen und Männer, die im Gebet mit der Bibel Gott näher kommen wollen. Bei der Bibelmeditation geht es auch darum, für sich herauszufinden, welcher Bibeltext gerade jetzt für einen ganz persönlich „dran“ ist. Jeder der zweistündigen Abende beginnt mit einem Imbiss. Es folgt eine Einführung zum Thema, Zeit für eine Übung in Stille, eine Anleitung für eigene Übungen. Jeder Abend schließt mit dem Abendsegen.

Sankt Ansgar/Kleiner Michel, Michaelisstraße 5, 7., 14., 21. und 28. November, jeweils 19–21 Uhr; Teilnehmerbeitrag für alle vier Abende 20 Euro; www.kleiner-michel.de

EMPFOHLEN

Zum Teilnehmen: Gedenken an die Verstorbenen auf der Flucht

Um zu zeigen, dass ihnen das Schicksal der Flüchtlinge auf dem Mittelmeer nicht gleichgültig ist, legen sich im Herbst Tausende von Menschen auf den Rathausmarkt. Nun soll in der Hauptkirche St. Jacobi am Volkstrauertag besonders derer gedacht werden, die auf der Flucht ums Leben kamen. Als „Requiem“ für die Toten im Mittelmeer und der libyschen Wüste bezeichnet das ökumenische Vorbereitungsteam den Gottesdienst. „Der Toten gedenken bedeutet, sich für die Lebenden einzusetzen“, sagt die Flüchtlingsbeauftragte der Nordkirche, Pastorin Dietlind Jochims, die als Mitorganisatorin auch die Abschottungspolitik der EU kritisiert.

Als Gäste werden die NDR-Moderatorin Anja Reschke und der Imam Erkan Yüsekaya von der Hamburger Centrum-Moschee erwartet. Musikalisch wird die Veranstaltung von Javed Sarempour (Geige), Rafi Bareghzhi (Rubab), dem Chor der katholischen Eritreischen Gemeinde Hamburg sowie Gerhard Löffler (Orgel) begleitet.

18.11., 18 Uhr, St. Jacobi, Jakobikirchhof 22



www.esg-hamburg.de, Erzbistum Hamburg/Katja Nitsche, Jessica Dietrich

:: Schlüsselbegriffe des christlichen Glaubens

Kirchliche Rituale helfen beim Gedenken

Erbsünde, Sakrament oder auch Jungfrauengeburt – was bedeuten diese Wörter, und wer versteht sie heute noch? Pastorin Heide Brunow erklärt **Allerseelen, Volkstrauertag und Totensonntag**

Welches Datum haben wir heute eigentlich?“ Überrascht bleibe ich stehen. Gerade haben die junge Frau und ich das Sterbezimmer ihres Mannes verlassen. Wieso ausgerechnet jetzt diese alltägliche Frage? Ich schaue sie an. In ihren Augen sehe ich ihre Not, und plötzlich verstehe ich: Dieses Datum ist fortan wichtig. Der Jahrestag wird sie an das einschneidende Erleben erinnern und schmerzliche Emotionen wachrufen. Einige Jahre später treffe ich sie in einer Trauergruppe wieder. Sie erzählt, wie sie diesen Tag seither gestaltet: Sie fährt an einen kleinen Ort an die Ostsee. Hier hat sie mit ihrem Mann glückliche Zeiten verlebt. Anfangs war es schwer, dorthin zurückzukehren. Inzwischen ist ihr dieser Tag wichtig geworden. Es ist eine kostbare Zeit an einem besonders schönen Ort. Hier kann sie ihren Alltag unterbrechen: Sie würdigt, was sie gehabt hat, betrauert, was sie verloren hat, und nimmt wahr, wo sie jetzt in ihrem Leben steht.

Neben diesem ganz persönlichen Gedenken ist ihr der Gottesdienst am Totensonntag wichtig geworden. Ein halbes Jahr nach dem Tod ihres Mannes erhielt sie eine Einladung ihrer Kirchengemeinde. Sie war skeptisch: Würde ein solcher Gottesdienst die nur langsam verheilenden Wunden wieder aufreißen? Doch dann machte sie eine erstaunliche Erfahrung: Bei besinnlicher Musik wurde der Name ihres Mannes und der anderer Verstorbener verlesen. Für jede und jeden von ihnen wurde eine Kerze entzündet. Es wurde viel geweint in diesem Gottesdienst. Und dennoch fühlte es sich gut und richtig an. Es ist zutiefst berührend auf diese Weise zu erfahren, dass der geliebte Mensch nicht vergessen ist, nicht bei den Angehörigen und auch nicht bei Gott.

Die Verbundenheit mit Gläubigen empfinden viele Trauernde als tröstend
Viele Trauernde schildern es ähnlich. Sie gestalten Zeiten und Orte für ihre persönlichen Erinnerungen. Gleichzeitig ist es wohltuend und heilsam, sich in alt tradierte Formen kirchlichen Lebens hineinzugeben. Erfahrungen von trauernden Menschen aller Zeiten finden hier ihren Ausdruck. Es wird als tröstend erlebt, miteinander verbunden zu sein. Gottes Beistand wird erbeten und erfah-



Auch sie gehören zu den Symbolen der Erinnerung und des Friedens: Engelsfiguren wie diese auf dem Friedhof Ohlsdorf.

dpa picture alliance

ren. Die Wunden werden nicht aufgerissen. Im Gegenteil: Sie erhalten Würdigung und Achtung.

Der Monat November bietet einige solcher Gedenktage an: Allerseelen am 2. November ist ein katholischer Gedenktage, an dem der Verstorbenen gedacht wird. Viele Gläubige schmücken die Gräber und entzünden ein Grablicht, ver-

bunden mit dem Glauben, dass die Seelen der Verstorbenen in Gottes ewigem Licht Ruhe und Frieden gefunden haben. Priester kommen und segnen die Gräber. Viele Menschen verweilen im Gebet, spüren ihren Erinnerungen nach, und oftmals empfinden sie ihre Liebe und Dankbarkeit über den Tod hinaus. Der Volkstrauertag wird am vorletzten Sonn-

tag vor dem Advent gefeiert, in diesem Jahr am 18. November. Ursprünglich wurde er als Gedenktag für die Opfer der beiden Weltkriege begangen. Inzwischen ist er ein Tag des Gedenkens aller Opfer von Gewalt, Terror und Kriegen. Neben Kranzniederlegungen an Mahnmalen wird in Gottesdiensten Raum zum Trauern über Verluste, Schmerz und Verletzungen eröffnet. Thematisiert werden auch Fragen nach Schuld und Vergebung. Frieden und Gerechtigkeit werden angemahnt. Auch dieser Tag würdigt tiefe Verwundungen derer, die Opfer wurden. Menschen im hohen Alter haben diese Erinnerungen noch in sich, ebenso wie viele Menschen, die aus Krisengebieten in unser Land kommen. Ihr Schicksal mahnt zu einem gesellschaftlichen und politischen Frieden. Auch hierfür sind Christen und Bürger mitverantwortlich.

Während der dunklen Seiten des Lebens tröstliche Momente erfahren

Am letzten Sonntag vor dem Advent, also am 25. November, laden die evangelischen Kirchen zum Toten- oder Ewigkeitssonntag ein. Die beiden Namen verdeutlichen bereits: Totengedenken und der Glaube an die Ewigkeit werden miteinander verbunden. Er richtet sich insbesondere an die Menschen, die im zurückliegenden Jahr einen Angehörigen verloren haben. Aber auch alle anderen sind zu dem Gedenken an ihre Verstorbenen willkommen.

Persönliches Gedenken und öffentliche Gedenktage, wie die Feiertage im November, sind nicht leicht und dennoch hilfreich. Es ist heilsam und tröstlich, eine Zeit und einen Ort zu haben, wo das sonst häufig Unausgesprochene Ausdruck und Sprache erhält; eine Zeit und einen Ort, wo Verbundenheit untereinander entsteht mit anderen Betroffenen und auch mit Menschen, die ihre Sympathie bekunden; eine Zeit und einen Ort, wo die Frage nach Sinn, Frieden und Vergebung auch öffentlich gestellt werden können. Sie geben so Gelegenheit, nicht nur zurückzublicken, sondern aus dem, was gewesen ist, zu lernen. Sie verdeutlichen, welchen Wert jedes Leben hat und wie wichtig das Eintreten für ein friedliches Miteinander ist – sowohl im persönlichen wie auch im gesellschaftlichen Miteinander.

Es gibt diese dunklen Seiten des Lebens, die Verluste und das Unrecht. Zeiten und Orte helfen, den Schmerz und die Tränen zuzulassen. Und nach und nach werden Erfahrungen von Bewältigung, Heilung und Neuausrichtung erlebbar. Die Bibel beschreibt diesen Trauerprozess mit einem Erntebild: „Die mit Tränen säen, werden mit Freuden ernten. Sie gehen hin und weinen und tragen guten Samen. Und kommen mit Freuden und bringen ihre Garben.“ (Psalm 126)

Die Autorin ist Pastorin in der Arbeitsstelle Leben im Alter im Evangelisch-Lutherischen Kirchenkreis Hamburg-Ost

Ausgewählte Termine für November

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

GOTTESDIENSTE

FREITAG, 2.11.18

18.15 Uhr, **Gottesdienst zu Allerseelen**, Weihbischof em. Hans Jochen Jaschke; St. Marien-Dom, Am Mariendom 1

SONNTAG, 4.11.18

11 Uhr, **Blues Messe**, Pastor Frank Engelbrecht; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

15 Uhr, **Christen aus aller Welt – Indonesien in Hamburg**, Einführung, Gottesdienst u. Festessen, bis 19.30 Uhr, 10 €/7,5 €, Anm: ines.behrends@ked.nordkirche.de, T. 88 18 12 40; Ev.-Reformierte Kirche, Ferdinandstraße 21

FREITAG, 9.11.18

17 Uhr, **Gedenkweg „Stolpersteine“**, Start: Kleiner Michel, Michaelisstraße 5, über Großneumarkt, Ende ca. 18.30 Uhr; Hauptkirche St. Michaels, Krypta, Englische Planke 1

18 Uhr, **Andacht zum Gedenken an die Reichspogromnacht 1938**, Pastorin Maren Schack u. a.; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118

19 Uhr, **Gedenken des 9. Novembers 1938**, Pastorin Maren Gottsmann, Gymnasium Ohmoor, Verheißungskirche, Sachsenweg 2

19 Uhr, **Gottesdienst zum 80. Jahrestag der Reichspogromnacht**, Brückner: Pamielamy-Erinnern, Pastor Matthias Liberman, Martin Schneekloth (musikal. Ltg.); Matthäuskirche, Gottschedstraße/Krohnkamp

SONNABEND, 10.11.18

17 Uhr, **Erinnerung**, Novemberpogrome 1938, Prof. Dr. Ulrich Bauche u. a., Ensemble Hevenushalom; Dreifaltigkeitskirche, Horner Weg 2

17 Uhr, **Gedenken an die Pogromnacht und Schweigemarsch**, Initiative Gedenken in Harburg u. a.; Jüdischer Friedhof, Schwarzenbergstraße 128

20 Uhr, **Ich baue eine Stadt für dich und mich – für uns alle**, Nacht der Lichte (Taizé), Workshop ab 17 Uhr; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

SONNTAG, 11.11.18

10 Uhr, **Gottesdienst**, Werke v. Hessenberg, Mauerberger, Hauptpastorin Astrid Kleist, Kantorei St. Jacobi, Gerhard Löffler (Orgel, Ltg.); Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße

10 Uhr, **Endlich Ruhe! Gottesdienst zum 100-jährigen Ende des 1. Weltkrieges**, Pastorin Dr. Claudia Tietz, Claus Bantzer (Orgel); St. Johannis, Heinhuder Straße 92

10 Uhr, **Gottesdienst zum 100-jährigen Ende des 1. Weltkrieges**, Pastor Dr. Christoph Schroeder; Kirche, Elbchaussee 410

11 Uhr, **Gedenkgottesdienst zum Jahrestag der Reichspogromnacht 1938**, Propst Thomas Drope; Christuskirche, Bahnhofstraße 2

18 Uhr, **Krieg 3.0 – und jetzt?**, Ikum, Gottesdienst zur Eröffnung der Friedensdekade, Pastorin Martina Basso u. a.; Ökumenisches Forum HafenCity, Shanghaiallee 12

SONNTAG, 18.11.18

10 Uhr, **Traumzeit im Himmel**, Gottesdienst zur Ärztekanzel, Hauptpastor Dr. Martin Vetter u. a., Seniorekantorei, Matthias Hoffmann-Borggreve (Flügel, Ltg.); Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118

10 Uhr, **Und sie werden sicher wohnen. Gesellschaft und Bundeswehr heute**, Gottesdienst, anschl. Diskussion; St. Johannis, Heinhuder Straße 92

10 Uhr, **Literatur-Gottesdienst**, Geiger; Unter der Drachewand, Johanniskirche, Rissener Dorfstraße 2

16.30 Uhr, **Ökumenischer Gottesdienst zum 75. Todestag der Lübecker Märtyrer**, Erzbischof Dr. Stefan Heße, Bischöfin Kirsten Fehrs; Kleiner Michel, Michaelisstraße 5

MITTWOCH, 21.11.18

18 Uhr, **Gottesdienst mit Amnesty International**, Georg Mascolo (Ansprache); Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

19 Uhr, **Friedensgebet der Religionen**, anschl. Empfang; Blankeneser Kirche am Markt, Mühlenberger Weg 66

SONNTAG, 25.11.18

16.30 Uhr, **Irgendwann muss man gehen – und dann?**, anders-Gottesdienst ERNA, Junge Gemeinde; Johanniskirche, Rissener Dorfstraße 2

18 Uhr, **Ev. Messe zum Gedenken der Verstorbenen**, Werke v. Österreich, Schütz, Pastor Hartmut Dinse u. Team, Anm. zur Namensverlesung: sonja.todd@st-michaelis.de, T. 37 67 81 27; Hauptkirche St. Michaels, Englische Planke 1

MONTAG, 26.11.18

19 Uhr, **trotz allem – Hoffnungs- und Stärkungsgottesdienst für Frauen**, anschl. Gespräch; Dreieinigkeitskirche, St. Georgs Kirchhof 19

FREITAG, 30.11.18

18 Uhr, **Rundum sorglos?**, Welt-AIDS-Tag, Pastor Thomas Lienau-Becker, Bischöfin Kirsten Fehrs, anschl. Candle-Light-Walk zum Checkpoint Hein&Fiete; Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2



Schon in seiner Jugend begeisterte sich der norwegische Jazz-Pianist Tord Gustavsen (Mitte) für Kirchenmusik. Sie hat auch sein neues Album „The other side“ beeinflusst. Stücke daraus sind am 22. November zu hören in der Altonaer Kulturkirche St. Johannis, (Bei der Johanniskirche 22). In der Reihe „JazzAmen“ stellt er seine Kompositionen im zweiten Teil seines Konzertes mit Schlagzeuger Jarle Vespestad (l.) und Bassist Sigurd Hole (r.) vor. Zuvor startet er den Abend in der Tradition des „Concert of Sacred Jazz“ mit der Sängerin Simim Tander und dem Saxophonisten Uwe Steinmetz. Das Konzert beginnt um 20 Uhr. Tickets im Vorverkauf 15 Euro, Abendkasse 20, erm. 10 Euro. www.kulturkirche.de

Foto: Hans Fredrik Asbjørnsen/ECM Records

SONNABEND, 1.12.18

18 Uhr, **Advent Carol Service**, anglikanischer Gottesdienst u. Musik zum Advent; St. Thomas Becket, Zeughausmarkt 22

SONNTAG, 2.12.18

10 Uhr, **Ev. Messe zum 275. Bestehen der Kirche**, Bischöfin Kirsten Fehrs, Propst Frie Bräsen u. a., Altonaer Kantorei, Posaunenchor St. Trinitatis, Hanno Schiefner (Ltg.), anschl. Empfang; Hauptkirche St. Trinitatis, Kirchenstraße 40

18 Uhr, **Gastfrei sein**, Prof. Dr. Kristin Merle, Bischöfin Kirsten Fehrs; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

DIENSTAG, 4.12.18

18.30 Uhr, **Rorate – Dem Advent Raum geben**, Andacht, P. Jan Roser S.J.; Kleiner Michel, Michaelisstraße 5

KONZERTE UND KULTUR

FREITAG, 2.11.18

20 Uhr, **Orgelkonzert**, Hans-Uwe Hielscher (Orgel), Eintritt frei, Sankt Sophien Barmbek, Weidestraße 53

SONNABEND, 3.11.18

18 Uhr, **Schubert: Winterreise**, Oksana Lubova (Sopran), Hanno Schiefner (Klavier); Hauptkirche St. Trinitatis, Gemeindegarten, Kirchenstraße 40

18 Uhr, **Rossini: Petite Messe solennelle**, Chor HARMONIE, Solisten, 12 €/9 €; Dreifaltigkeitskirche, Horner Weg 2

SONNTAG, 4.11.18

18 Uhr, **Verdi: Messa da Requiem**, Solisten, Kantorei u. Vokalensemble St. Jacobi, Symphoniker Hamburg, Gerhard Löffler (Ltg.), 21-46 €/15-39 €, VVK, AK; Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße

18 Uhr, **Douce Dame Jolie – Musikalische Schönheiten aus 600 Jahren**, I Flautisti – The London Recorder Quartet, 12 €, nur AK; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118

18 Uhr, **„Paradise lost – Erhebe dich, du Richter der Welt“**, Werke v. Karg-Elert, Raubke, Text John Milton, 10 €, Schüler/Studenten frei; Lutherkirche, Up de Worth 25

FREITAG, 9.11.18

19 Uhr, **Erinnern im Mahnmahl**, Konzert mit wrfemter Musik, Werke v. Schulhoff, Hindemith, Kreisler u. a.; Mahnmahl St. Nikolai, Willy-Brandt-Straße 60

20 Uhr, **ZIMT – Sefardische Lieder**, aus christlich-spanischer, arabisch-moslemischer u. jüdischer Tradition, 15 €/10 €; Christianskirche, Klopstockplatz

20 Uhr, **Finnisch-Deutsches Begegnungskonzert**, Tapiola Choir, Mäddenchor Hamburg, Ltg: Pasi Hyöki, Gesa Werhahn; St. Marien, Bei der Reitbahn 4

SONNABEND, 10.11.18

19 Uhr, **Requien von Duruflé und Reger**, zum 100-jährigen Ende des 1. Weltkrieges, Solisten, Orchester u. Chor St. Johannis, VVK, AK; St. Johannis, Heinhuder Straße 92

19 Uhr, **Bach: h-Moll-Messe**, Solisten, Barockorchester Göttingen, Hamburger Bachchor St. Petri, 13-39 €, VVK, AK; Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2

DIENSTAG, 13.11.18

20 Uhr, **Orgelkonzert**, Werke v. Couperin, de Grigny, Praetorius u. a., Martin Böcker (Orgel), 10 €/7 €, VVK, AK; Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße

MITTWOCH, 14.11.18

20 Uhr, **Die Seele des Humors**, Karl Valentin u. sein Orchester, Antonia Gottwald, Mari Kitagawa, Klaus Nagurski, 12 €/10 €; Christus-Kirche, Gemeindehaus, Schloßstraße 78

FREITAG, 16.11.18

19.30 Uhr, **Arche Noah – neu verfrachtet. Oder: Der 600jährige, der in ein Schiff stieg und verschwand**, Musiktheater Eidelstedt, auch 17.11. 15 Uhr u. 19.30 Uhr, 18.11. 15 Uhr, Jonas Goebel (Ltg.), VVK 7 €, AK 12 €; Christuskirche, Halstenbeker Weg 22

20 Uhr, **Chormusik und Texte zum 75. Todestag der Lübecker Märtyrer**, Werke v. Vittoria, Schütz, Bach u. a., Collegium Musicum Marianum, Chor St. Marien-Dom, Sebastian Dunkelberg (Lesung), Eberhard Lauer (Ltg.); St. Marien-Dom, Am Mariendom 1

SONNABEND, 17.11.18

19 Uhr, **Mozart: Te Deum und Große Messe in c-Moll**, Harburger Kantorei u. Kammerorchester, Solisten, Werner Lamm (Ltg.); 15-20 €/5 €, VVK www.harburger-kantorei.de, AK; St. Johanniskirche, Bremer Straße 9

19 Uhr, **Lilli Boulanger zum 100. Todestag**, Konzert mit Psalmen, Solisten, Kantorei St. Nikolai, Hamburger Camerata, Matthias Hoffmann-Borggreve (Ltg.), 11-32 €; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118

19 Uhr, **Mozart: Requiem**, Werke v. Jenkins, Mendelssohn Bartholdy, Solisten, Kantorei Nienstedten, Orchester, Frauke Gröbner (Ltg.), 10-20 €, VVK, AK; Kirche Elbchaussee 410

SONNTAG, 18.11.18

18 Uhr, **In Memoriam Alfred Schnittke**, Werke v. J. S. Bach, Schnittke, Solisten, Irina Schnittke (Klavier), Moritz Schott (Orgel), 15 €, Schül./Stud. frei; Lutherkirche, Up de Worth 25

18 Uhr, **100 Jahre nach dem ersten Weltkrieg**, Gedenk-

konzert, Werke v. Schütz, Bach, Alain u. a., Kantorei am Rockenhof, Solisten, Kirchenorchester, Timo Rinke (Ltg.), 10-20 €, VVK, AK; Kirche am Rockenhof, Rockenhof 1

SONNABEND, 24.11.18

18 Uhr, **Bach: h-Moll-Messe**, Blankeneser Kantorei, Cappella Vocale, Ebbipolis Barockorchester, Stefan Scharff (Ltg.), 8-32 €, VVK T. 86 62 500, AK; Blankeneser Kirche am Markt, Mühlenberger Weg 66

18 Uhr, **Brahms: Ein deutsches Requiem**, Solisten, Chor u. Orchester St. Michaels, Christoph Schoener (Ltg.); 9-43 €, VVK, AK; Hauptkirche St. Michaels, Englische Planke 1

SONNTAG, 25.11.18

17 Uhr, **Brahms: Ein deutsches Requiem**, Solisten, Harse Barock, Ansgar-Kantorei, Julia Götting (Ltg.); 20 €/10 €; Ansgar-Kirche, Langenhorner Chaussee 266

18 Uhr, **Chor-Konzert am Ewigkeitssonntag**, Werke v. Vivaldi u. a., Solisten, Harse Philharmonie, Chor St. Johannis, 10-28 €, VVK, AK; Kulturkirche, Bei der Johanniskirche 22

18 Uhr, **Das Haus des Lebens – An den Wassern Altonas**, Sequenz zum Jüdischen Friedhof Königstraße, Michael Batz (Text), Igor Zeller (Musik), 12 €/10 €; Christianskirche, Klopstockplatz

18 Uhr, **BACH&LYRIK**, Hannelore Hoger (Lesung), Andreas Fischer (Orgel), 10 €; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

MONTAG, 26.11.18

19 Uhr, **Benefizkonzert „hoffnungsorte hamburg“**, Werke v. Buxtehude, Dvorák u. a., Anna Skibinsky (Sopran), Simeon-Orchester, Gerhard Löffler (Amp-Schnitzler-Orgel), Dore Claessen (Ltg.); Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße

FREITAG, 30.11.18

20 Uhr, **Orgelmusik bei Kerzenschein**, Andreas Maurer-Büntjen (Orgel); Sankt Sophien, Weidestraße 53

SONNTAG, 2.12.18

16.30 Uhr, **Neuenfelder Orgelmusik**, Werke v. Bruhns, C. P. E. u. J. S. Bach, Hilger Kespohl (Amp-Schnitzler-Orgel); St. Pankratius, Organistenweg 7

17 Uhr, **Singalong: Bachs Weihnachtsoratorium zum Mitsingen**, Sinfonietta Lütbecke, Heinrich Schütz Chor Hamburg, Hanno Schiefner (Ltg.), AK 15 €; Hauptkirche St. Trinitatis, Kirchenstraße 40

18 Uhr, **70. Jahrestag der Erklärung der Menschenrechte und 50. Todestag von Martin Luther King**, musikal. Lesung; Kirche der Stille, Helmsstraße 14

DIENSTAG, 4.12.18

19 Uhr, **Come all Nations Sing**, Chor der äthiopisch-orthodoxen Gemeinde, der finnischen Seemannsmusik u. a.; Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2

FREITAG, 7.12.18

20 Uhr, **Adventsmusik**, Werke v. Britten u. a., Kodaly-Chor, Eva Hage (Ltg.); St. Marien-Dom, Am Mariendom 1

20 Uhr, **Lausch-Lounge**, Micky Reincke u. Gäste, ab 20 €; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

und Dezember



VORTRÄGE UND SEMINARE

MONTAG, 5.11.18
18.30 Uhr, **Knut Terjung trifft ... Imam Mehmet Karagözü**, Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118
19 Uhr, **Petri-Forum: Gedanken zu Bachs h-Moll-Messe**, Gespräch, Hauptpastor Dr. Jens-Martin Kruse, Thomas Dahj; Hauptkirche St. Petri, St. Petri-Haus, Bei der Petrikirche 3

DIENSTAG, 6.11.18
19 Uhr, **Die Nordkirche und ihre NS-Vergangenheit**, Vortrag u. Diskussion, Dr. Stephan Link; Kirche am Rockenhof, Gemeindefestsaal, Rockenhof 1

MITTWOCH, 7.11.18
19 Uhr, **„I struggled with some demons“**, Religion im Leben u. Werk v. Leonard Cohen, Christoph Störmer (Vortrag), 9 €/5 €, Anm: programm@kath.de, T. 36 95 20; Kath. Akademie, Herrengraben 4

DONNERSTAG, 8.11.18
10 Uhr, **Altersarmut – Ursachen, Folgen und Perspektiven**, Vortrag u. Gespräch, Kristin Alheit, 10 € inkl. Imbiss, Anm: lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de, T. 519 00 09 15; Projekt Leben im Alter, Rockenhof 1
19.30 Uhr, **Claudel: Die grauen Seelen**, Gespräch u. Diskussion zum Leben im u. nach dem 1. Weltkrieg, Pastorin Dr. Claudia Tietz, Anm: T. 44 88 48, weiterer Termin 22.11.; St. Johannis, Sylvesterkeller, Heimhuder Straße 92

SONNABEND, 10.11.18
10 Uhr, **Gestärkt aus der Krise – ein Resilienztraining**, Workshop, Karin Köninger-Werner, 65 €, bis 16 Uhr, Anm: info@fbs-niendorf.de, T. 226 22 97 70; Familienbildung, Garstedter Weg 9

DIENSTAG, 13.11.18
19.30 Uhr, **Gibt's im Himmel auch Nutella?**, Trauerarbeit mit Kindern, Beate Wolf, 12 €, Anm: info@ependorf.de, T. 460 07 69 19; Familienbildung, Looeplatz 14/16

MITTWOCH, 14.11.18
12.15 Uhr, **Über das Strafen – Wieviel Sühne ist genug?**, Vortrag, mit Thomas Fischer (Richter), Prof. Bernd-Dieter Meier (Kriminologe), 5 € inkl. Imbiss, Anm: hamburg@akademie.nordkirche.de; Palais Esplanade, Esplanade 15
18.30 Uhr, **Hommage an Hans Erich Nossack**, Operation Gomorra, Filmausschnitte u. Gespräch, Susanne Bierwald, Dr. Christof Schmidt; Anm: info@mahmal-st-nikolai.de; Mahmal St. Nikolai, Willy-Brandt-Straße 60

DONNERSTAG, 15.11.18
14.15 Uhr, **Kult – Religiöse Dimensionen von TV-Serien**, Seminar, Prof. Dr. Joan Kristin Bleicher, Prof. Dr. Christoph Seibert u. a., bis 18 Uhr, 20 € inkl. Imbiss, Anm: hamburg@akademie.nordkirche.de; Kath. Akademie, Herrengraben 4

Freitag, 16.11.18
19 Uhr, **Suizidprävention im Alter – Was macht Sinn?**, Podiumsdiskussion, Weihbischof i. R. Hans-Jochen Jaschke, Prof. Dr. Hans-Hinrich Lammers, Pastorin Emeli Martens, Daniel Kaiser (NDR) u. a.; Hauptkirche St. Petri, St. Petri-Haus, Bei der Petrikirche 3

SONNABEND, 17.11.18
18 Uhr, **Neue Anfänge nach 1945?**, Ausstellungseröffnung, Schulsekretär Ties Rabbe, Propst Matthias Bohl u. a., weitere Infos kirchenbuero@erlaiser-kirche-lohbruegge.de; Erlaiser-Kirche, Lohbrügger Kirchstraße 2

MONTAG, 19.11.18
19 Uhr, **Was heißt? – Von Trost und Untröstlichkeit**, Prof. Dr. Luise Reddemann (Vortrag), 15 €/10 €, nur AK; Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2

DIENSTAG, 20.11.18
15 Uhr, **Licht im Dunkeln: Die Kerze in der Kunst**, Vortrag, Anm: info@kunstforum-matthaeus.de, T. 27 61 71; Matthäuskirche, Gemeindehaus, Bei der Matthäuskirche 6

DONNERSTAG, 22.11.18
18 Uhr, **Auf Augenhöhe um Hilfe bitten oder anbieten**, Vortrag, Imme Bruf; St. Thomas Morus, Koppelstraße 16
19.00 Uhr, **Trauer als Weg**, begleitete Gruppe, 9 Termine, Christine Lütgen, 81 €, Anm: info@ependorf.de, T. 460 07 69 19; Familienbildung, Looeplatz 14/16

MITTWOCH, 28.11.18
19 Uhr, **Rembrandt – zum 350. Todestag**, Vortrag; Hauptkirche St. Michaels, Gemeindehaus, Krayenkamp 4c

MONTAG, 3.12.18
18.30 Uhr, **Knut Terjung trifft ... Hauptpastor Dr. Martin Vetter**, Centrum Moschee, Böckmannstraße 4
19.30 Uhr, **Von Weihnachten keine Spur? – Messianische Texte im Alten Testament**, Seminar, u. 9.12., Helmut Röhrbein-Viehoff (Ltg.); Kleiner Michel, Michaelsstraße 5

MONTAG, 10.12.18
10 Uhr, **Kirche(n) in der Großstadt – Zwischen Politik, Ökumene, Diakonie und Seelsorge**, Stadtrundgang, bis 17 Uhr, 10 €/5 €, Anm: ines.behrends@ked.nordkirche.de, T. 88 18 12 40; Treffpunkt Rathausmarkt
16 Uhr, **Du bringst uns an einem Tisch zusammen**, Gespräch, Musik, Essen mit Roma-Frauen z. Tag der Menschenrechte, bis 20 Uhr; café nova, Wilhelmsburger Straße 73

SONNABEND, 8.12.18
18 Uhr, **Wonderful peace! Europäische Advents- u. Weihnachtslieder**, Werke v. J. S. Bach, Britten, Sandström u. a., Vokalensemble St. Jacobi, Gerhard Löffler (Ltg.), 15 €/12 €, VVK, AK; Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße
19 Uhr, **Schlitz: Geistliche Chormusik von 1648**, Kammerchor St. Nikolai, Hamburger Camerata, Matthias Hoffmann-Borggreve (Ltg.); Hauptk. St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118
19 Uhr, **Come, O Light**, Gospelchor Nienstedten & Band, Frauke Gröbner (Ltg.); Kirche, Elbchausee 410
19.30 Uhr, **Sing mit – Weihnachtliches**, Chor für Alle, VVK 7 €, AK 10 €/5 €; Kulturkirche, Bei der Johanniskirche 22

SONNTAG, 9.12.18
17 Uhr, **Quempas-Singen bei Kerzenschein**, Werke v. Praetorius, J. S. Bach, Rütter u. a., zum Mitsingen, Kinderchor u. Kantorei St. Gertrud; St. Gertrud, Immenhof

SPIRITUALITÄT

SONNTAG, 4.11.18
19.30 Uhr, **Im Garten der Liebe. Lieder vom Begehren**, Capella Peregrina; Kirche der Stille, Helenenstraße 14

MITTWOCH, 7.11.18
14.30 Uhr, **Konfirmation – ein biografischer Rückblick und ein starker Ausblick**, spiritueller Tag, bis 17.30 Uhr, 5 € inkl. Imbiss, Anm: lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de, T. 519 00 09 15; Projekt Leben im Alter, Rockenhof 1

Freitag, 9.11.18
18 Uhr, **Pilgerweg – Schweigend um die Älster**, Hauptkirche St. Jacobi, Treffpunkt Pilgerwegweiser, Steinstraße

MONTAG, 19.11.18
19 Uhr, **Die Dunkle Nacht – Geistlicher Umgang mit Leere, Trockenheit und Depression**, Prof. Dr. Michael Plattig O. Carm. (Plater), 10 €, Anm: www.projekt-spiritualtaet.de; Projekt Spiritualität, Rockenhof 1

MITTWOCH, 21.11.18
11 Uhr, **Seelenspaziergang zum Buß- und Bettag**, Pastorin Sabine Erler; Friedhof Djendorf, Feierhalle Nord

MONTAG, 26.11.18
18.15 Uhr, **Stille im Advent**, Besinnung u. Austausch, Pastor Nils Petersen, auch 3.12., 10.12., Anm: info@ife-hamburg.de; Rathauspassage, Unter dem Rathausmarkt

Freitag, 30.11.18
19 Uhr, **Steh auf, werde licht! Vier Wochen – vier Lieder**, Exerzitien im Alltag, Pastorin Corinna Schmidt u. a., Forts. 6.12. u. 2 weitere Termine, Anm: pastorin@oelf.de, T. 369 00 27 80; Ökumenisches Forum HafenCity, Shanghaiallee 12
19 Uhr, **Harburger Nacht der spirituellen Lieder**, Gloria Thom (Ltg.), Lutherkirche, Kirchenhang 21
19.30 Uhr, **HAGIOS – Gesungenes Gebet**, Liederabend zum Mitsingen; Kirche der Stille, Helenenstraße 14

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, Lebens- und Schwulenberatung auf Anfrage

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

AIDSEELSORGE
Evangelisch: Beratung und Begleitung nach Vereinbarung; offene Sprechzeit; Mo und Do 16–18 Uhr, Fr 10–12 Uhr, Rostocker Str. 7, Tel. 280 44 62, www.aidsseelsorge.de

SCHULDENBERATUNG DES DIAKONISCHEN WERKES
Königsstr. 54, 22757 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, Königsstr. 54, Altona, Terminvereinbarung; Tel. 30 62 02 49. Weitere Beratungsstellen:
Ahrensburg: Große Straße 16–20, Tel. 04102/537 66
Harburg: Hölterwiese 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 52, www.el-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, Königsstr. 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

ALLEINERZIEHENDEN TREFFPUNKT UND BERATUNG E. V.
Gäntherstr. 102, Tel. 250 11 84 und 250 27 77; Kindertrennungs-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-Bräuer-Allee 134, Tel. 33 45 71 82
Blankenese: Süldorfer Kirchenweg 1b, Tel. 970 79 46 10
Eppendorf: Looeplatz 14–16, Tel. 46 00 76 919
Harburg: Haus der Kirche, Hölterwiese 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

ANZEIGE

kunstforum matthäus



Kunst und Kultur gemeinsam erleben? Neues Programm 2019

Studienfahrten Tagesfahrten Vorträge Seminare Stadtpaziergänge

Kostenlos anfordern unter Tel. 040 / 27 61 71 oder info@kunstforum-matthaeus.de



Hannes Neuhauer

Eine passende Bibel für jedes Kind

Schon für die Jüngsten gibt es die **Heilige Schrift in unterschiedlichen Ausgaben**. Tipps, welche für wen geeignet ist

Die Auswahl an Kinderbibeln ist groß. Die passende für das eigene Kind, Enkel- oder Patenkind zu finden ist nicht einfach. „Wichtig ist, dass Sprache und Bilder mich selbst ansprechen. Nur was mich begeistert, entdecke ich auch gerne mit meinem Kind“, rät **Pastorin Antje Grambow**. Die Referentin für Religionspädagogik in Kitas im Kirchenkreis Hamburg-Ost macht Mut, die Vielfalt zu erkunden: vom Bibelbilderbuch über Erzählbibeln bis zu Familienbibeln mit Erklärungen. „Man kann auch mehrere Kinderbibeln im Schrank haben. Im Bastelregal gibt es ja auch nicht nur eine Sorte Pinsel und Stifte“, sagt Grambow. Hier gibt sie einige Lesetipps:

Zum Betrachten: „Die Bibel für die Allerkleinsten“ von Mathias Jeschke und Rüdiger Pfeffer steht unter dem Motto: „So wunderbar bunt ist unsere Welt!“ Die Bilder untermalen kurze Texte in einfacher Sprache. Besonders gelungen sind die Darstellungen der Emotionen der handelnden Personen. Schon kleine Kinder können so Freude und Angst auf den Gesichtern entdecken und sich darüber die Geschichten erschließen. Die Auswahl umfasst die bekanntesten Geschichten wie die Schöpfung, die Arche Noah, Mose in Ägypten und Jona im Wal sowie Stationen im Leben Jesu. Durch das kleine Format können schon Kinder ab zwei Jahren das Buch selber halten.

(Deutsche Bibelgesellschaft, 184 Seiten, 9 Euro)

Zum Vorlesen: „Die 3-Minuten Kinderbibel“ von Jochem Westhof und Anna Karina Birkenstock erzählt 60 Geschichten von Menschen aus dem Alten und Neuen Testament: Dabei kommen neben bekannten Gestalten wie David oder Noah auch selten anzutreffende wie Elia, Hiob oder Amos vor. Die Stationen des Lebens Jesu folgen dem Lukasevangelium. Auf je einer Doppelseite laden die freien Nacherzählungen zum eigenen Erzählen ein. Durch ansprechende Sprache und viel wörtliche Rede gelingt es, die Geschichten lebendig werden zu lassen. Unterstützt wird das Zuhören durch ausdrucksvolle Zeichnungen, die einzelne Schlüsselmomente herausstellen. Zum Vorlesen ist die 3-Minuten-Bibel für Kinder ab drei Jahren, zum Selbstlesen ab acht Jahren geeignet. (Wittig-Verlag, 140 Seiten, 19,95 Euro)

Zum Überraschenlassen: „Die große Bibel für Kinder“ von Tanja Jeschke und Marijke ten Cate weckt besonders durch die stimmungsvollen Bilder Lust, die Vielfalt der biblischen Geschichten zu entdecken. Bei der Auswahl der 25 Erzählungen wurden auch unbekanntere Frauengestalten aufgenommen: So tauchen hier auch Frauen wie Rut und Naomi, Hanna, Ester oder Rahab auf. Ebenso

werden Psalm 23 („Der Herr ist mein Hirte“) und ein Paulus-Brief erwähnt. Ein Nachwort für die Erwachsenen gibt weitere Informationen über das Alte und Neue Testament. (Deutsche Bibelgesellschaft, 192 Seiten, 19,80 Euro)

Zum Studieren: „Die Bibel - für kluge Kinder und ihre Eltern“ von Hubertus Halfas ist eine ganze Bibliothek: Ein Les-, Bilder-, Geschichts- und Religionsbuch. Die zentralen Texte der jüdischen und christlichen Bibel werden nicht nur in einer verständlichen Sprache präsentiert, sondern auch durch viele Erklärungen und Hintergrundinformationen begleitet. Fotos, detaillierte Zeichnungen und Bilder aus der Kunstgeschichte sowie Gedichte und kritische Fragestellungen regen Leser aller Generationen zu einer vertieften Auseinandersetzung mit der Bibel an. „Klug“ meint für den Religionspädagogen Halfas „wache und aufgeschlossene Kinder“, die gemeinsam mit ihren Eltern ihr Verständnis der Bibel erweitern und hinterfragen wollen. (Patmos-Verlag, 296 Seiten, 34 Euro)

Zum Selberlesen: „König auf einem Esel - Geschichten aus dem Alten und Neuen Testament für die ganze Familie“ von Nico ter Linden und Ceseli Josephus Jitta ist eine wahre Schatzkammer: Die spannenden und poetischen Nacherzählungen der bekanntesten biblischen Ge-

schichten werden in einer Rahmenhandlung zusammengefügt, in der auch wichtige Erläuterungen für das Verstehen gegeben werden. Die originellen Zeichnungen ergänzen nicht nur den Text, sondern unterstreichen ihn auf unerwartete und fantasiereiche Weise. Der umfangreiche Wälzer ist nicht nur ein gutes Konfirmationsgeschenk, sondern bietet auch die Möglichkeit der gemeinsamen Lektüre von Kindern mit ihren Eltern und Großeltern. (Lutherisches Verlagshaus, 380 Seiten, 49,95 Euro)

Zum Über-den-Tellerrand-Blicken: „Gottes Kinder - Meine schönsten Bibelgeschichten“ von Desmond Tutu ist außergewöhnlich: Der südafrikanische Bischof und Friedensnobelpreisträger erzählt mehr als 50 seiner Lieblingsgeschichten nach. Künstler aus der ganzen Welt haben dazu Bilder gestaltet, in denen sie ihre eigene Kultur einfließen ließen. So entstand eine einzigartige „Welt-Bibel“. Besonders ist auch, dass jede Geschichte mit einem kurzen Gebet endet, in dem Tutu einen Brückenschlag in die Gegenwart versucht. Mit Weisheit, Mitgefühl und Augenzwinkern erinnert er daran, dass alle Menschen Gottes Kinder sind. Da die deutsche Ausgabe vergriffen ist, lohnt sich das englischsprachige Original: „Children of God - Storybook Bible“ (Zondervan-Verlag, 128 Seiten, 16,99 Euro)