

## Was ist uns heilig?





## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wenn man mich fragen würde, was mir heilig ist, dann wäre meine spontane Antwort: meine Familie. Ich käme zunächst nicht darauf, einen Heiligen zu benennen oder die Frage in einen religiösen Zusammenhang zu stellen. Das zeigt mir, wie sehr sich das Wort „heilig“ in unseren Sprachalltag eingeschlichen hat und etwas bezeichnet, das uns sehr wichtig ist und das wir beschützen möchten. Wir haben in unserem Schwerpunkt dazu Hamburger gefragt, was ihnen heilig ist – vom Handy über die Wahrheit bis zum sportlichen Erfolg.

In der katholischen Kirche nehmen die Heiligen eine ganz besondere Stellung ein, sie sind die Wegbegleiter zu Gott, Vorbilder an christlichen Werten und Tugenden. Es sind Menschen, die zum Teil als Märtyrer gestorben sind und vielleicht manchmal etwas einfacher als Jesus Christus zu begreifen sind. Ich persönlich finde die Idee schön, dass es für viele Bereiche im Leben einen Heiligen gibt, den man als Patron um Hilfe bitten kann: Zum Beispiel sorgt der heilige Christopherus für eine gute Wegbegleitung, Ursula von Köln für eine gute Ehe, und Pankratius oder Johannes den Täufer kann man gegen Kopfschmerzen anrufen. Im Süden Deutschlands, wo ich aufgewachsen bin, tragen einige meiner Freunde ihren persönlichen Schutzpatron als Anhänger an einer Halskette oder am Schlüsselbund immer mit sich herum.

Bei den Protestanten geht es da viel nüchterner zu, es gibt keine Heiligsprechung, also auch keine Seligen und Heiligen, auch wenn es in der evangelischen Kirche natürlich jede Menge vorbildlicher Christen gibt, die unsere tiefe Verehrung verdienen und deren Leben nachzueifern lohnt. Wie die beiden Konfessionen es mit den Heiligen halten, beschreiben Pastor Oliver Spies und Pastoralreferent Helmut Röhrbein-Viehoff in ihren Essays.

Auch wenn wir noch Winterzeit haben, empfinden viele den Anfang des Jahres als eine Möglichkeit, alte Zöpfe abzuschneiden und neue Wege zu gehen. Tipps für Ihren persönlichen Frühjahrsputz inklusive Seelenentrümpelung gibt Pastor Christof Jäger von der Studentischen Telefonseelsorge auf der letzten Seite, wieder wunderbar illustriert von unserem Zeichner Hannes Neubauer. Viel Spaß mit der Ausgabe 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 Ulrike Murmann  
Gestaltung: Andreas Weigand  
Schlussredaktion: Lektornet  
Titelfoto: Getty Images

Redaktion: 040/55 44-71159; E-Mail: [sabine.tesche@abendblatt.de](mailto:sabine.tesche@abendblatt.de)  
[www.abendblatt.de/kirchen](http://www.abendblatt.de/kirchen)  
Nächste Ausgabe: 20. März 2018



### SCHWERPUNKT

zu der Frage „Was ist uns heilig?“ mit Essays von Pastor Oliver Spies und dem Pastoralreferenten Helmut Röhrbein-Viehoff über die Vorstellungen von Heiligen in der evangelischen und in der katholischen Kirche. Dazu die Umfrage zum Thema unter Hamburgern

SEITE 4-6

### INTERVIEW

mit dem Religionspädagogen und Theologen Wolfram Weiße über den Begriff „heilig“

SEITE 7

### QUERBEET

durch die Kirchenlandschaft mit Empfehlungen für eine Andacht und eine Aktion in der Fastenzeit sowie zwei Lesetipps. In ihrer Kolumne erörtert Pröpstin Astrid Kleist, womit schwangere Frauen und Mütter in hohen Positionen zu kämpfen haben

SEITE 8

### GLAUBENS-ABC

mit der Serie „Schlüsselbegriffe des Glaubens“. Pastor Bernd Lohse erklärt das Pilgern

SEITE 9

### TERMINE & ADRESSEN

im Februar und März. Außerdem: ein Tipp für eine besondere Filmvorführung mit Musik

SEITE 10-11

### FAMILIENZEIT

mit Anregungen, wie man die Aufbruchstimmung im Frühjahr für sich nutzen kann

SEITE 12



# Der geborene Unternehmer

Sein Glaube bildet für **Andreas Fischer-Appelt** eine Wertebasis, die ihm Sicherheit und Halt auch in Krisensituationen gibt. Seine Fähigkeiten und Kreativität als Kommunikationsexperte stellt er der Stiftung St. Michaelis zur Verfügung



Andreas Fischer-Appelt auf der Empore im Michel. Er ist Vorstandsmitglied der Stiftung St. Michaelis und entwickelte für sie die Glocken-Kampagne

Roland Magunia

SABINE TESCHE

**A**m liebsten sitzt Andreas Fischer-Appelt mittendrin im Parkett des Michels. Gern immer auf einem anderen Platz, weil die Perspektive dann so unterschiedlich ist und er mal die Emporen, mal den prächtigen Altarraum im Blick hat. „Als Kind war ich mit meiner Familie hier öfter beim Weihnachtsgottesdienst, aber wir waren immer so spät dran, dass wir uns ganz weit oben in die Ecke gequetscht haben. Ich saß dann auf dem Boden“, erinnert sich Fischer-Appelt und lacht fröhlich.

Inzwischen hat der Kommunikationsexperte als ehrenamtliches Vorstandsmitglied der Stiftung St. Michaelis die ungewöhnlichsten Bereiche der Hauptkirche kennengelernt, saß bei einem Privatkonzert nach der Renovierung der Orgel neben dem Organisten und war natürlich auch bei der Einweihung der neuen Uhrschlagglocken vor drei Jahren dabei. Schließlich war er es, der gemeinsam mit dem Geschäftsführer der Stiftung, Michael Kutz, die erfolgreiche Kampagne entwickelt hatte, bei der mehr als 1200 Michelfans 350.000 Euro für die Friedensglocken spendeten. Für die Stiftung ist Andreas Fischer-Appelt, der mit seinem Bruder Bernhard Deutschlands größte PR-Agentur leitet, ein Glücksfall. „Andreas ist sehr kreativ und hat immer neue Einfälle, wie man die Schätze des Michels den Menschen näherbringen kann“, sagt Kutz.

Seine eigenen Ideen und Projekte konnte Andreas Fischer-Appelt schon als Kind gut verkaufen. „Bei den Gartenfesten meiner Eltern habe ich als Zwölfjähri-

ger Mitglieder für meinen Naturschutzclub erworben. Für ein paar Mark gab es dazu eine von mir gestaltete Zeitschrift“, erzählt der heute 53-Jährige. Seine Eltern zogen Ende der 70er-Jahre von Hamburg aufs Land nach Quickborn-Heide. Sie ließen ihm und seinen beiden Geschwistern dort viel Freiheit, sich zu entwickeln. „Wir hatten eine wunderbare Kindheit. Es gab keine Erwartungen und Vorschriften, was wir machen sollten.“

So sind zwar alle Kinder getauft und konfirmiert, und es gehörten regelmäßige Abend- und Tischgebete zum Alltag, aber in den Gottesdienst am Sonntag gingen sie nur selten – obwohl der Vater Theologe ist. Doch Peter Fischer-Appelt hatte durch sein Amt als Universitätspräsident immer viel zu tun und daher weniger Zeit für die Kinder. So war es die Mutter, die die Erziehung der beiden Söhne und der Tochter in klassischer Rollenverteilung übernahm. „Wenn es aber um intellektuelle oder politische Fragen ging, war mein Vater immer ansprechbar.“

Auch bei Andreas Fischer-Appelt ist es seine Frau Anja, eine Juristin, die die vier Kinder – drei Söhne und eine Tochter zwischen acht und 17 Jahren – überwiegend erzieht, auch was die Vermittlung christlicher Werte angeht. „Neben Astrid Lindgren hat sie den Kindern früher viel aus der Kinderbibel vorgelesen. Uns ist beiden wichtig, dass die Kinder eine christliche Grundbildung bekommen.“ Der Glauben an Gott bildet für Andreas Fischer-Appelt die Wertebasis seines Lebens, etwas, das er nie infrage gestellt hat und von dem er glaubt, dass es ihm in bestimmten kritischen Situationen Selbst-

vertrauen, Zuversicht und Stärke gibt. „Ich habe immer das Gefühl, dass es jemanden gibt, der mich hält.“

Je älter er werde, desto mehr suche er auch die Gemeinschaft der Kirche, sagt er. Er und seine Familie sind Gemeindeglieder der Hauptkirche St. Nikolai am Klosterstern, und Andreas Fischer-Appelt begleitet seine Kinder gern zu den Gottesdiensten. „Ich bin ein Familienmensch und besonders schön finde ich es, wenn die Kinder während ihrer Konfirmandenzeit die Gottesdienste aktiv mitgestalten“, sagt Fischer-Appelt. Für ihn ist der Kirchenbesuch auch eine Möglichkeit, eine Auszeit zu nehmen vom stressigen Arbeitsalltag.

Andreas Fischer-Appelt ist der geborene Unternehmer, einer, der immer bereit ist, Neues auszuprobieren, und durchaus risikofreudig ist. Mit seinem Bruder Bernhard hat er schon als Abiturient eine norddeutsche Schülerzeitung entwickelt und produziert, die die Geschwister an mehr als 30 Schulen verteilten. „Die Zeitung gab es für die Schüler umsonst, aber mit den Anzeigen haben wir richtig Geld verdient“, erinnert sich der PR-Experte. Davon kauften die Brüder sich den ersten Apple-Macintosh-Computer, gründeten eine Public-Rela-

tions-Agentur und nahmen kleinere Aufträge an. „Ich hatte da gerade ein Wirtschaftsstudium in Hamburg begonnen, das ich dann in Baltimore in den USA weiterführte. Nach dem Studium hatten wir Tag und Nacht zu tun in unserer Agentur, sodass mein Master-Essay dabei auf der Strecke blieb“, sagt Andreas Fischer-Appelt, und man merkt ihm an, dass ihn das ein klein wenig wurmt – auch wenn der Erfolg ihm recht gab.

Die Brüder engagierten sich zunächst im Umweltschutz, entwickelten große Kampagnen zur Abfallvermeidung für Landkreise in Schleswig-Holstein. Inzwischen gibt es kaum einen Bereich, in dem die beiden Brüder keine Werbung und Kommunikation sowie Marketing betreiben. Fischer-Appelt-Agenturen mit mehr als 500 Mitarbeitern gibt es inzwischen an sieben Standorten in Deutschland, zudem in Katar und New York. „Es gab bei uns zu Beginn keinen Businessplan, Bernhard und ich sind einfach Macher“, sagt Fischer-Appelt lächelnd.

Wer so viel Glück im Leben hat, könnte leicht abheben. Davon ist Andreas Fischer-Appelt weit entfernt. Er ist ein sympathischer, herzlicher Mensch, einer, der positiv denkt und den wenig aus der Ruhe bringt. Letzteres ist offenbar die wichtigste Eigenschaft für einen erfolgreichen Unternehmer. „Man muss immer gelassen bleiben. So kann man Krisen, die wir auch in der Agentur in den ersten Jahren durchaus hatten, gut verkraften.“ Der vierfache Vater empfindet tiefe Dankbarkeit. „Bei mir ist sicher nicht alles perfekt, aber mein Leben ist so, wie ich es mir immer gewünscht habe: total spannend.“

*Ich habe immer das Gefühl, dass es jemanden gibt, der mich hält*

**Andreas Fischer-Appelt**





Die Fotoporträts von Simone Weil, Ernst Barlach, Albert Schweitzer und Mathilda Wrede (v. o.) zieren die mittleren Altarfenster der Apostelkirche in Eimsbüttel. Rechts und links davon sind weitere Bilder der „modernen Apostel“ des 20. Jahrhunderts als stilisierte Filmstreifen zu sehen – die Apostelfenster wurden 1990 eingeweiht  
Michael Rauhe

# Es braucht keine Fürsprecher vor Gott

In der **evangelischen Kirche** gibt es zwar keine Heiligen, aber Glaubensvorbilder, die sehr verehrt werden.  
Ein Essay von *Oliver Spies*

**D**er heilige Antonius, so sagt man in katholischen Gegenden, hilft, Verlorengangenes wiederzufinden. Dabei geht es um alltägliche Dinge, weshalb der Franziskaner aus dem zwölften Jahrhundert scherzhaft „Schlampertoni“ genannt wird. Angerufen werden kann Antonius aber auch, um den Glauben wiederzuentdecken. Ein Stoßgebet („Heiliger Antonius, hilf!“) geht mir als Protestant dennoch nicht über die Lippen, weil ich an Heilige als Wunderwirker und himmlische Helfer einfach nicht glauben kann. Standen mir in Kindertagen St. Martin und Nikolaus noch nahe, so bin ich heute sehr skeptisch, wenn Menschen mit Heiligenscheinen ausgestattet werden.

Diese Skepsis ist nicht neu, sondern tief in der Tradition der evangelischen Kirche verwurzelt. In den Kirchen gibt es nur noch selten Heiligenbilder oder -skulpturen, und wenn eher aus kunsthistorischen Aspekten. Zwar tragen einige Hamburger Kirchen noch Namen von Heiligen, aber verehrt werden sie dort nicht. Als Pastor von St. Gertrud nahe der Alster stiftet für mich diese geheimnisvolle Gestalt der Gertrud mit ihren Legenden zwar eine gewisse Identität, doch we-

der feiern wir ihren Namenstag, noch bitten wir sie um Beistand und Segen. Der kommt von Gott allein.

Dies ist die kürzeste Erklärung für die ablehnende Haltung der Protestanten gegenüber Heiligen: Gott allein. Auf dieser Einsicht gründete sich die Reformation vor 500 Jahren: Segen, Freiheit, gelingendes Leben eröffnet sich nicht durch heilige Orte, Zeiten, Formeln oder Personen, sondern allein durch die Gnade Gottes. Sie ist ein Geschenk, das sich nicht durch Zutun verdienen lässt. In der Taufe wird es empfangen und macht alle Gläubenden zur „Gemeinschaft der Heiligen“, von der im Glaubensbekenntnis die Rede ist. Noch besser wäre „Gemeinschaft am Heiligen“ zu formulieren: Gott gibt Anteil an seiner Heiligkeit und Macht. Oder mit anderen Worten: Ich stehe nicht nur im Scheinwerferlicht, das ich oder die Welt auf mich werfen, sondern noch in einem anderen Licht, einem heiligen Schein. Gottes Augen sehen mich etwas goldener, als ich mich meist selbst wahrnehme.

Wegen der besonderen Nähe zu Gott braucht es, so die Reformatoren, auch keine Mittler mehr: Wozu Heilige als Fürsprecher bei Gott anrufen, wenn ich mich direkt an ihn wenden kann? Anders als Johannes Calvin und Ulrich Zwingli, die Heiligenverehrung grundsätzlich ablehnten, ja für Teufelswerk hielten, schien Martin Luther es dennoch nützlich, der Heiligen zu gedenken: Sie können, so heißt es im Augsburger Bekenntnis von 1530, den „Glauben stärken, wenn wir sehen, wie ihnen (...) durch den Glauben geholfen worden ist“ (Artikel 21). Ange-

knüpft wird an die Märtyrer-Verehrung der frühen Christen: In ihrem Einsatz für Gerechtigkeit und ihrem Festhalten an dem Glauben bis in den Tod wurden sie zu Glaubensvorbildern. In der Volksfrömmigkeit entwickelte sich ein Heiligenkult und Wallfahrtswesen um sie, und die Trennlinie zwischen Verehrung und Anbetung von Heiligen verschwamm immer mehr. Die Reformatoren sahen darin die Gefahr eines neuen Götzendienstes und verbannten deshalb die Heiligen aus den Gemeinden.

## Ohne Heilige sind die evangelischen Kirchen nüchterner geworden

Dabei ist es bis heute geblieben, auch wenn wir Evangelischen hin und wieder (ganz heimlich) etwas neidisch auf die Katholiken schauen: Mit dem Verschwinden der Heiligen sind unsere Kirchen nüchterner geworden, denn die vielen Legenden haben darin keinen Platz mehr. Die Suche nach dem Heiligen hat sich nach innen verlagert und dadurch nicht vereinfacht. Vielleicht gilt es den reflexhaften Argwohn gegenüber Heiligen etwas zu überdenken: Der Blick auf heilige Gestalten kann helfen, lebensnahe Hinweise auf das zu geben, was es heißt, Anteil an Gottes Heiligkeit zu haben: Einfachheit, Hinwendung zu den Armen, Ehrfurcht vor der Natur, Achtsamkeit für Frieden und Gerechtigkeit. Man denke nur an Franz von Assisi, dessen Friedensgebet auch im Evangelischen Gesangbuch steht. Es kann lohnend sein, in den poetisch-verklärten Heiligengeschichten (zum Beispiel unter [www.heiligenlexikon.de](http://www.heiligenlexikon.de)) zu stöbern. Viele deuten an, wie aus Gottes Zuspruch zugleich ein Anspruch erwächst: nicht als Scheinheiliger zu leben, sondern, aus einem neuen Selbstverständnis heraus, zu teilen und den Mut zu haben, das Wort zu erheben, wo es nottut.

Wie eine zeitgemäße Auseinandersetzung für evangelische Kirchen aussehen kann, ist in der Eimsbüttler Apostelkirche zu sehen: Seit der Neugestaltung der Altarfenster 1990 blickt man während des Gottesdienstes auf zwölf Porträts von Frauen und Männern des 20. Jahrhunderts. Unter ihnen Sophie Scholl, Martin Luther King, Dietrich Bonhoeffer, Óscar Romero, Elise Averdick und Dorothy Day. Sie werden als moderne „Apostel“ verstanden, die mit ihrem Lebenswerk ein besonderes Glaubenszeugnis abgelegt haben. Sie sind Fingerzeige über den Alltag, die Welt und alles Profane hinaus auf etwas ganz anderes, etwas Heiliges. Diese Glaubensvorbilder müssen aber für mich kein bestimmtes Verfahren durchlaufen, das nach Wundertaten fragt. Es reicht, wenn diese Menschen mich ins Wundern bringen: ins Staunen über Mut, ins Grübeln darüber, dass alles doch auch ganz anders sein könnte – friedlicher, gerechter, tröstlicher. Um diese Spuren zu entdecken, schaue ich gerne auch auf den heiligen Antonius, selbst wenn ich ihn nicht bemühen werde, mir bei der Suche nach meinem Schlüssel zu helfen.

Der Autor ist Pastor der Kirchengemeinde St. Gertrud Uhlenhorst/Hohenfelde.





# Begleiter auf dem Weg in den Himmel

Die **Heiligen der katholischen Kirche** können Menschen Orientierung geben, denn ihr Leben ist exemplarisch für vorbildliche Christen, meint *Helmut Röhrbein-Viehoff*

**H**eilige – das sind für den Apostel Paulus alle Christen in den von ihm gegründeten Gemeinden. So adressiert er zum Beispiel seinen 2. Brief an die Korinther „an alle Heiligen in ganz Achaia“ oder den Philipper-Brief „an alle Heiligen in Christus Jesus, die in Philippi sind“. Es geht also nicht um wenige Einzelne, sondern um alle in ihrer Gesamtheit, um die „Gemeinschaft der Heiligen“, von der das christliche Glaubensbekenntnis spricht. Sie alle eint, dass sie „in Christus Jesus sind“ – also zu Jesus gehören und durch ihn zu Gott.

Heilige sind keine religiösen oder moralischen Hochleistungssportler, sondern Menschen wie du und ich. Sie haben Ecken und Kanten, Stärken und Schwächen. Sie durchleben Höhen und Tiefen, Glaube und Zweifel. Sie sind nicht perfekt; ja, sie sündigen auch. Aber sie sind – wie der Münsteraner Theologe Adolf Exeler mal gesagt hat – „aufgeschlossene Sünder“. Ja, auch Heilige sind Sünder – aber eben nicht in sich verschlossen, sondern zu Gott hin geöffnet! Sie sind wie Fenster zum Himmel; in ihnen spiegelt sich die göttliche Gnade, die jeden Menschen groß sein lässt.

Wir müssen die Heiligen also nicht auf den Sockel stellen, um sie zu verehren. Wir müssen uns vor ihnen nicht kleinmachen und schon gar nicht verstecken. Wir können uns vielmehr an ihnen auf- und ausrichten. Sie geben unserem Leben Orientierung.

An den Heiligen können wir ablesen, was Gott mit uns vorhat. Gott hat den Menschen als sein Ebenbild geschaffen: als ein Wesen, das ihm entspricht. Heilige haben auf diesen Ruf geantwortet – mit ihrer ganzen Existenz. Sie repräsentieren beispielhaft, wozu wir alle berufen



**Der heilige Antonius wird gerne angerufen, um Verlorenes wiederzufinden**

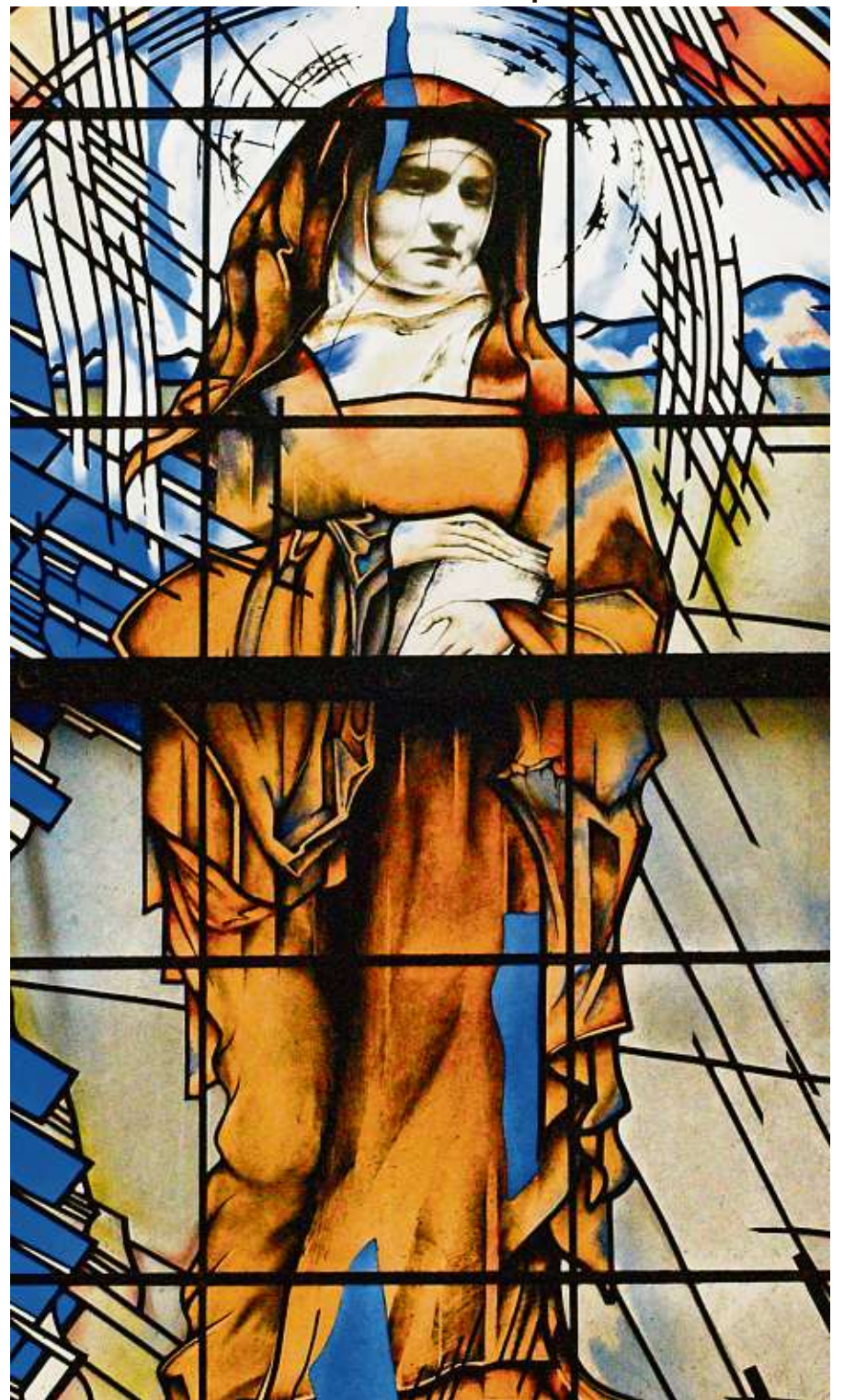
sind: Söhne und Töchter Gottes zu sein. Diese „Gotteskindschaft“ zu leben ist das Schönste, was einem Menschen passieren kann! Die Heiligen zeigen uns, dass und wie es geht.

Einige der ungezählten und namenlosen Heiligen hat die Kirche ausdrücklich „heiliggesprochen“ und „zur Ehre der Altäre erhoben“. Sie bestätigt damit, dass diese Menschen – durch alle Irrungen und Wirrungen hindurch – das Ziel ihres Lebens erreicht haben: Sie sind bei Gott angekommen. Sie will damit sagen: Dieses Leben ist exemplarisch für den Christen. Es kann als Modell verstanden werden für die Nachfolge Christi.

## Nicht jeder von uns ist zum Märtyrer oder zur „Mutter Teresa“ berufen

Hier im Norden wären das die vier „Lübecker Märtyrer“: Am 10. November 1943 wurden vier Lübecker Geistliche, der evangelische Pastor Karl Friedrich Stellbrink und die katholischen Kapläne Hermann Lange, Eduard Müller und Johannes Prassek, im Hamburger Gefängnis am Holstenglacis mit dem Fallbeil hingerichtet. Der nationalsozialistische Volksgerichtshof hatte sie im Sommer 1943 wegen „Wehrkraftzersetzung, Heimtücke, Feindbegünstigung und Abhören von Feindsendern“ zum Tode verurteilt. Angeregt durch die Predigten des Münsteraner Bischofs Clemens August von Galen hatten sie das nationalsozialistische Unrecht beim Namen genannt.

Nicht jeder von uns ist zum Märtyrer geboren. Aber etwas Mut zum Widerspruch und Widerstand, wo Unrecht geschieht, täten der Kirche und der Gesellschaft insgesamt sicherlich gut. Der Blick auf das Vorbild der Heiligen kann diesen Mut stärken. Und auch zur „Mutter Teresa“ ist nicht jede von uns berufen.



Ein Glasfenster im Konstanzer Münster: Edith Stein wird als Märtyrerin verehrt

fen. Es hätte auch keinen Sinn, sie kopieren oder imitieren zu wollen. Aber auch hier gilt: Etwas mehr absichtslose Zuwendung zu den Ärmsten und Schwächsten in der Gesellschaft täte uns allen gut. Denn am Ende unseres Lebens, beim „Jüngsten Gericht“, werden wir ja nicht gefragt „Was hast du alles geglaubt?“, sondern „Was hast du den Geringsten meiner Brüder und Schwestern getan?“ (vgl. Matthäusevangelium Kapitel 25, Vers 40).

Weitere volkstümliche Heilige wären Nikolaus von Myra, Martin von Tours, Eli-

sabeth von Thüringen, Katharina von Siena, Birgitta von Schweden oder Antonius von Padua. Aus neuerer Zeit wären hier auch Maximilian Kolbe, Edith Stein, Franz Jägerstätter und Oscar Romero zu nennen. Einen besonderen Fall bietet die gerade heute äußerst populäre Hildegard von Bingen (1098–1179). Sie wurde schon über 800 Jahre lang als Heilige verehrt, bis sie schließlich vom deutschen Papst Benedikt XVI. im Jahr 2012 für die ganze Kirche offiziell heiliggesprochen wurde.

Aber niemand – auch kein Katholik – muss die Heiligen verehren. Das Trienter Konzil (Mitte des 16. Jahrhunderts) nennt die Heiligenverehrung zwar „gut und nützlich“, schreibt sie jedoch nicht vor. Katholiken beten die Heiligen auch nicht an – das wäre ein Missverständnis. Sie beten vielleicht zu den Heiligen, rufen sie um Fürbitte an – so wie jemand in einer wichtigen Angelegenheit einen Freund oder eine Freundin um Beistand und Fürbitte bitten kann.

Niemals aber dürfen die Heiligen dabei den Blick auf Gott verstellen. Sie sind vielmehr Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter auf dem Weg zu Gott. Zusammen mit ihnen – über Raum und Zeit hinweg – sind wir unterwegs, als „aufgeschlossene Sünder“ in der „Gemeinschaft der Heiligen“.

Der Autor ist Pastoralreferent am Kleinen Michel und Lehrbeauftragter am Institut für Katholische Theologie der Universität Hamburg.



**Der heilige Martin teilte mit einem Bettler den Mantel**

picture alliance (3)

## Wie werden Menschen heiliggesprochen?

**Eine Heiligsprechung** bedeutet für die katholische Kirche, dass ein Mann oder eine Frau vorbildlich in der Nachfolge Christi gelebt hat. Deshalb darf er bzw. sie verehrt werden. Begründet sind eine Selig- und auch eine Heiligsprechung seit jeher in einer hohen Wertschätzung durch das Kirchenvolk. Das Verfahren kann mehrere Jahrhunderte dauern.

**Voraussetzung** für die Heiligsprechung ist die Seligsprechung. Ausgangspunkt ist ein Antrag des zuständigen Bischofs. Wird diesem Antrag vom Vatikan entsprochen, ernennt der Erzbischof einen Postulator (Förderer). Er betreibt das Heiligsprechungsverfahren zunächst vor Ort und später gegenüber der vatikanischen Kongregation für die Selig- und

Heiligsprechungsprozesse. Eine wesentliche Voraussetzung für eine Heiligsprechung ist das Vorliegen eines Wunders. Die letzte Entscheidung liegt beim Papst. Stimmt er zu, kann der Kanonisationsakt erfolgen. Er wird im Rahmen eines Gottesdienstes gefeiert. Die neuen Heiligen werden in das Martyrologium, das Verzeichnis der Heiligen, eingetragen. (M. Nielsen)



## Ist Ihnen das Handy heilig?



**Sophia Rolfs,** Abiturientin: „Mein Handy ist schon das wichtigste Utensil in meinem Leben, mit ihm halte ich Kontakt zu meinen Freunden, ich brauche es, um zu

chatten, mich zu verabreden und um schöne Momente auf Instagram und Snapchat zu teilen. Auch wenn ich nicht 24 Stunden, sieben Tage die Woche am Smartphone hänge und gern auch mal ein Buch lese, könnte ich mir ein Leben ohne Handy nicht wirklich vorstellen. Ich würde ausrasten, wenn ich es verlöre. Ich hätte das Gefühl, von der Welt und den Freunden abgeschnitten zu sein, was zu verpassen und zum Außenseiter zu werden.“

## Ist Ihnen Martin Luther heilig?

**Jörg Herrmann,** Direktor Ev. Akademie: „Ich bewundere Luthers Mut, sein Eintreten für die Erneuerung der Kirche, ich schätze seine Bibelübersetzung und sein theologisches Werk. Aber ein Heiliger? Mitnichten! Die vielen Veröffentlichungen anlässlich des Reformationsjubiläums haben mir auch die dunklen Seiten Luthers wieder vor Augen geführt: seinen Antisemitismus, seine Intoleranz, seine Hetzreden. Luther war eine Ausnahmeerscheinung. Aber zugleich ein Sünder, der einen gnädigen Gott brauchte – wie wir alle. Luther selbst hat die Heiligenverehrung im Übrigen abgelehnt. Für Protestanten gibt es keine Heiligen, nur vorbildliche Menschen.“



## Ist Ihnen der Papst heilig?



**Stephan Loos,** Direktor Kath. Akademie: „Heilig ist mir der Papst nicht. Ob ich ihn als Katholik kritisieren darf? Selbstverständlich! Laut Kirchenrecht haben alle Gläubigen das Recht und bisweilen sogar die Pflicht, ihre Meinung in dem, was das Wohl der Kirche angeht, den geistlichen Herren mitzuteilen. Und unfehlbar ist der Papst nur, wenn er in höchster Amtsgewalt als Hirte und Lehrer in Glaubens- und Sittenfragen für die ganze Kirche entscheidet. Aber persönlich gesteht Papst Franziskus, dass er ein Sünder sei und fehlbar. Genau diese Bescheidenheit bewundere ich. Und vielleicht werde ich eines Tages sagen, in Franziskus einen heilig(mäßig)en Papst als obersten Hirten gehabt zu haben.“

haben alle Gläubigen das Recht und bisweilen sogar die Pflicht, ihre Meinung in dem, was das Wohl der Kirche angeht, den geistlichen Herren mitzuteilen. Und unfehlbar ist der Papst nur, wenn er in höchster Amtsgewalt als Hirte und Lehrer in Glaubens- und Sittenfragen für die ganze Kirche entscheidet. Aber persönlich gesteht Papst Franziskus, dass er ein Sünder sei und fehlbar. Genau diese Bescheidenheit bewundere ich. Und vielleicht werde ich eines Tages sagen, in Franziskus einen heilig(mäßig)en Papst als obersten Hirten gehabt zu haben.“



Deutschlandachter mit Eric Johannesen beim Weltcup 2016 picture alliance (3), Laible (2), Ender, Dahl, Tesche

## Ist Ihnen der Erfolg als Sportler heilig?

**Eric Johannesen,** Gold- und Silber-Olympiagewinner im Rudern: „Erfolg in meinem Sport zu haben ist für mich in jedem Fall heilig, weil er der Beweis für mich ist, dass ich die volle Leistung gebracht habe. Mir ist am wichtigsten, dass ich nach einem Rennen sagen kann, ich habe gegeben, was mir möglich war. Ich mache den Sport und die Wettbewerbe auf diesem Niveau mit, um Erfolg zu haben und Medaillen zu gewinnen. Das ist das Ziel. Spaß zu haben ist zwar eine Grundlage, aber der ist nicht immer dabei, wenn man sich so quält und so viel trainiert wie ich.“

# Was Hamburgern heilig ist

Ein Leben ohne Handy, Geld oder Erfolg?  
Für manche Frauen und Männer undenkbar.  
Wir haben nachgefragt,  
was **Menschen wirklich wichtig** ist



## Ist Ihnen die Elbe heilig?

Elbfischer **Olaf Jensen:** „Die Elbe ist meine Lebensgrundlage, ich höre sie atmen und bin als Fischer jeden Tag mit meinem Kutter auf ihr. Die Elbe ist Heimat für mich, und ich habe großen Respekt vor ihr. Dennoch ist die Elbe selber mir nicht heilig, sondern der Umgang mit ihr. Deswegen setze ich mich dafür ein, dass sie als naturnaher Fluss mit mehr als 30 Fischarten auch für künftige Generationen erhalten bleibt und nicht zum Industriekanal Elbe verkommt.“

Interviews: Sabine Tesche

## Ist Ihnen der Sonntag heilig?

**Nicole Bormann,** Verkäuferin bei Edeka: „Ja, der Sonntag ist mir heilig. Weil ich im Einzelhandel nicht immer ganze Wochenenden frei habe, sondern häufiger auch am Sonnabend arbeite, ist mir dann zumindest ein verlässlicher freier Tag in der Woche sehr wichtig. Zudem haben ja alle in meiner Familie am Sonntag frei, und so kann ich mit ihnen für diesen Tag mittel- und langfristig planen. Und ich brauche den Sonntag auch zum Erholen und Regenerieren, das gelingt mir an einem freien Wochentag nicht, da erledige ich Behördengänge und kaufe Lebensmittel ein.“



## Ist Ihnen die Wahrheit heilig?

**Lars Haider,** Chefredakteur des Hamburger Abendblatts: „Natürlich! Die Grundlage einer jeden Geschichte muss sein, dass sie wahr und zu belegen ist. Dass ist im Übrigen der entscheidende Unterschied zu dem, was an Texten und Bemerkungen jede Sekunde durch das Internet geschickt wird. Bei Journalisten kann man sich darauf verlassen, dass sie sich vor allem der Wahrheit und nicht der eigenen Meinung verpflichtet fühlen.“



## Sind Ihnen Geld und Gewinn heilig?

**Dr. Harald Vogelsang,** Haspa-Vorstandssprecher: „Heilig sind uns die Sicherheit der Spareinlagen und das uns entgegengebrachte Vertrauen der mehr als 1,5 Millionen Haspa-Kunden. Natürlich müssen auch wir profitabel und nachhaltig wirtschaften, stehen aber als Sparkasse nicht unter dem Diktat internationaler Eigentümer oder überzogener Renditeerwartungen. Dadurch können wir den Kunden in den Mittelpunkt unserer Dienstleistungen stellen.“





# Ein Begriff, der in den Bann zieht

Das Wort „heilig“ taucht sowohl in der religiösen wie in der Alltagswelt auf. **Wolfram Weiße** erklärt, was es in seinen verschiedenen Zusammenhängen bedeutet

ANN-BRITT PETERSEN

**W**olfram Weiße ist Professor für Religionspädagogik und ökumenische Theologie. Zu den Schwerpunkten seiner Arbeit gehört der interreligiöse Dialog. 2010 gründete er die Akademie der Weltreligionen an der Universität Hamburg und leitete sie bis 2017. Derzeit führt er das europäische Forschungsprojekt „Religion und Dialog in modernen Gesellschaften“ an.

*Hamburger Abendblatt: Was bedeutet „heilig“ in der Religion?*

**Wolfram Weiße:** Heilig wird als etwas erlebt, das im Zentrum steht, in seiner Wirkung zentral ist, aber nicht wirklich definiert werden kann. Der Religionswissenschaftler Rudolf Otto beschrieb in seinem Buch „Das Heilige“ die irrationale Erfahrung des Heiligen, die sich in zwei Momenten äußert. Zum einen wirkt das, was Gott bedeuten könnte, auf den Menschen als etwas Faszinierendes, In-den-Bann-Ziehendes – Otto nannte es das „Mysterium fascinans“. Zum anderen kann es den Menschen erzittern, erschauern lassen, das nennt er „Mysterium tremendum“. Diese zwei Pole zeigen das Spannungsverhältnis, in dem sich die Erfahrung des Heiligen bewegt.

*Ist der Begriff gleichzusetzen mit Gott?*

Er umfasst mehr. Er bezieht sich nicht nur auf Gott. Gott ist das Ganze. Dazu gehören aber auch diejenigen, die in seinem Wirken leben. Ein Abglanz dessen, was heilig ist, kann sich auch im Menschen spiegeln. Es ist also auch ein Beziehungsbegriff, und er ist nicht statisch. Der Mensch oder eine Glaubensgemeinschaft ist nicht ein für allemal heilig und kann dann machen, was sie will. Sondern die Beziehung ist mit einem Anspruch Gottes an den Menschen verbunden, mit einer Ethik, wie sich die Menschen verhalten. Dass sie etwa in Nächstenliebe handeln.

*Gilt diese Vorstellung nur für das Christentum?*

Das Heilige, das sich als etwas Besonderes und Verehrungswürdiges ausdrückt, finden wir in allen Weltreligionen. Die Verehrung kann sehr unterschiedlich aussehen. Im orthodoxen Christentum geschieht sie etwa mittels der Heiligenbilder, der Ikonen. Andere Formen sind die Verehrung heiliger Personen im Christentum, besonders im Mittelalter. Luther und andere Reformatoren forderten dagegen, die Heiligen dürften keinen höheren Stellenwert bekommen als Gott und Jesus selbst. Die katholische Kirche legte später fest, dass die Heiliggesprochenen zwar eine besondere Nähe zu Gott auszeichnet, aber sie dennoch Menschen bleiben. Auch im Buddhismus gibt es das Bewusstsein des Besonderen,



Wolfram Weiße steht in Hamburg für den interreligiösen Dialog

Roland Magunia

dort werden ebenso wie in der katholischen Kirche Reliquien verehrt. Im Hinduismus drückt sich das Heilige auch im furchterregenden Moment aus, etwa mit der Göttin der Zerstörung, die wieder etwas Neues ermöglicht. Im Alevitentum gilt alles, worin sich Gottes Kraft zeigt, als heilig, das kann in der Natur sein, aber vor allem im Menschen.

*Warum gibt es im Christentum noch zusätzlich einen Heiligen Geist?*

Der Heilige Geist ist im Christentum neben Gott Vater und dem Sohn ein Ausdruck der Dreifaltigkeit. In ihm wird etwas Besonderes zum Ausdruck gebracht. Es ist eine dynamische Kraft, die vielleicht noch mehr als andere klarmacht, dass hier etwas am Wirken ist, worauf ich keinen Einfluss habe, was etwas Unberechenbares bewirken kann, und zwar sowohl für mich als auch für die Gesellschaft.

*Ist eine Kirche automatisch ein heiliger Ort?*

Kirchen sind insofern heilig, als sie einen besonderen Platz für die Erfahrung des Heiligen bieten. Aber nur in diesem Zusammenhang können sie ihre Heiligkeit bewahren. Man kann sie nicht per Dekret zu Sakralbauten für immer bestimmen. Sie bleiben es nur, solange Menschen sie als einen Ort für die Anbetung Gottes, für ihr religiöses Erleben und ihre religiöse Praxis nutzen. Wenn die Leute ausbleiben, dann denke ich, ist es vom Religiösen her kein Sakrileg, Kirchen zu entsakralisieren, sie anderen Religionsgemeinschaften zu übereignen oder sie durchaus auch einzureißen.

*Warum werden Schriften wie die Bibel als heilig bezeichnet?*

Das ist in den Religionen sehr unterschiedlich. Man kann im Christentum etwa das Neue Testament als Heilige Schrift bezeichnen, da es mit seinen Gleichnissen und Predigten Zeugnis davon ablegt, wie sich das Wirken von Jesus abgespielt hat. Es ist eine Annäherung an das, was Gott bedeuten kann. Und so ist es auch in anderen Schriften. Es ist die Erinnerung und auch die Aufforderung, den Inhalt auf sich wirken zu lassen, darüber nachzudenken. Was die Auslegung der Texte betrifft, gibt es verschiedene Strömungen. Die einen sagen etwa, das Neue Testament sei die direkte Stimme Gottes. Und die anderen fragen, wie verstehen wir den Text eigentlich? Wir brauchen eine Übersetzung in die heutige Zeit. Diese Auseinandersetzung ist in allen Religionen wichtig, denn religiöse Texte beinhalten auch viele Widersprüchlichkeiten. Wir können sie also nicht als Normen ansehen, sondern als zu interpretierende Zeugnisse, die besagen, was Religion für ein erfülltes Leben und für die Verantwortung gegenüber anderen bedeuten kann.

*Was bedeutet „heilig“ in der Moderne?*

Es ist interessant, dass ein Begriff, der in der Religion eine zentrale Bedeutung hat, eine Transformation ins Säkulare, ins Weltliche, erfahren hat. Es zeigt, dass man ahnt, was im Religiösen gemeint ist, und das auf die persönliche Erfahrung überträgt. Wenn man sich fragt: „Was ist mir heilig?“, dann heißt das, was ist für mich unverfügbar, was ist für mich so zentral, dass ich ohne Abstriche dafür einstehe? So sorgt dieser Begriff in der Alltagswelt für eine klare Position, so wie es auch im Glauben Heiliges gibt, das unverfügbar ist.





Hauptpastorin Astrid Kleist über eine **schwängere Regierungschefin**, die im Job bleiben will

# Querdacht

:: Eine Premierministerin ist schwanger! Es spricht Bände, dass das eine Schlagzeile ist. Die neuseeländische Regierungschefin verkündete Anfang des Jahres, dass sie und ihr Lebensgefährte bald zu den vielen Eltern gehören, die fortan zwei Hüte tragen: Beruf und Familie. Sie als Premierministerin und Mutter, ihr Mann als „first man of fishing“ und Vater, der zu Hause bleibt. Es würde noch einige Fragen geben, vermeldete sie über Twitter. Aber sie versichere, dass sie beide Pläne hätten, wie es gelingen kann mit Kind und Land.

Schwängere Regierungschefinnen sind in der internationalen Politik selten. Mütter auch. Das gilt nicht nur für die Politik. In den Chefetagen der Wirtschaft sieht es da nicht anders aus, genauso wie auf den Leitungsebenen der Kirche – der evangelischen, versteht sich. Mütter, die in leitender Funktion bleiben, sind noch immer die Ausnahmen. Nach wie vor sind sie den Vorwürfen ausgesetzt, ihre Karriere über das Wohl der Familie zu stellen. Bei Männern wird da umgekehrt nicht so rasch argumentiert. Als die damalige Familienministerin von der Leyen dafür sorgte, dass die Elternzeit nur dann voll ausgeschöpft werden kann, wenn sie zwischen den Partnern gesplittet wird, war die Empörung groß. Es wurde als unerhörter Eingriff in die persönliche Lebensführung kritisiert. Doch die siebenfache Mutter wusste offensichtlich, warum sie so beharrlich war.

Was es wohl braucht, damit schwängere Führungskräfte und Mütter in leitender Tätigkeit keine Schlagzeilen mehr sind? Frauenförderprogramme sind das eine. Aber mindestens so wichtig scheint mir die Frage, die eine Kollegin mir jüngst stellte: Wer fragt in den Personalentwicklungsgesprächen eigentlich die Männer, wie sie Beruf und Familie vereinbaren?! Das nicht zu versäumen habe ich mir nun vorgenommen! Glück- und Segenswünsche sende ich an die Premierministerin und ihren Mann, dass ihr Jonglieren mit Akten und Windeln gelingt!



Astrid Kleist

## GESEHEN

**Zum Informieren: Schrift über die Zukunftspläne der katholischen Kirche im Norden**

:: Wie wird das Erzbistum Hamburg in die Zukunft gehen? Wo wird die katholische Kirche im Norden ihre Schwerpunkte setzen? Wie kann die Kirche sichtbar, zugänglich und erfahrbar sein und werden? Wer sich für diese Fragen interessiert, kann dazu jetzt den „Pastoralen Orientierungsrahmen“ lesen. Viele engagierte Menschen haben an diesem Text mitgearbeitet. Er gibt Impulse für den Weg der katholischen Kirche im Norden und sagt, was heute und in Zukunft wichtig ist.

Im Internet unter: [www.erzbistum-hamburg.de](http://www.erzbistum-hamburg.de), gedruckt erhältlich in der Katholischen Pressestelle, Tel. 24 87 74 69



## EMPFOHLEN

**Zum Hingehen: Andachten zur Fastenzeit in der Kirche St. Ansgar**

:: Als Gott seinen Bund (hebräisch: Berit) mit dem Volk Israel in der Wüste schloss, war dies eine große Zusage Gottes an alle Menschen. Die Fastenzeit lädt uns ein, den Bund zu erneuern, den Gott mit uns Menschen eingegangen ist und immer wieder eingehen will. Aus diesem Anlass lädt die katholische Kirche St. Ansgar/Kleiner Michel zu vier geistlichen Andachten ein. Unter dem Titel Berit – Wüstenbund stehen Lesungen der Fastensonntage aus dem Alten Testament im Mittelpunkt. An ihnen entlang nähern sich vier Theologinnen und Theologen der Bundesgeschichte Gottes mit den Menschen.

Katholische Kirche St. Ansgar/Kleiner Michel, Michaelisstraße 5, Hamburg-Neustadt, donnerstags, 22. Februar, 1. März, 8. März, 15. März, jeweils 18.30 Uhr



## AUSGESUCHT

**Zum Mitmachen: Sieben Wochen Klimafasten**

:: Unter dem Motto „So viel du brauchst“ ruft in diesem Jahr die Evangelisch-Lutherische Kirche in Norddeutschland zum Fasten für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit auf. Von Aschermittwoch bis Ostersonntag regt die Aktion an, sich Zeit zu nehmen, das eigene Handeln im Alltag zu überdenken und Neues auszuprobieren: zum Beispiel achtsamer zu kochen und zu essen, anders unterwegs zu sein oder anders mit dem eigenen Geld umzugehen. Die traditionelle Zeit des Verzichts und der Umkehr soll so genutzt werden, das eigene Leben klimafreundlicher zu gestalten. Eine Broschüre begleitet durch die sieben Wochen und gibt praktische Anregungen. Sie ist kostenlos erhältlich über die Internetseite [www.klimafasten.de](http://www.klimafasten.de); hier sind auch viele weitere Informationen und Impulse zu finden.

Zum Auftakt findet ein Gottesdienst mit Pastorin Irmgard Nauck statt: am 18.2, um 18 Uhr, in der Kirche der Stille, Helenenstraße 14. Bis Ostern gibt es zudem verschiedene Veranstaltungen in ganz Hamburg. Weitere Informationen unter: [www.klimaschutz-hhsh.de](http://www.klimaschutz-hhsh.de)



## ENTDECKT

**Zum Lesen: Einblicke in die Arbeit von Krankenhauseelsorgern**

:: „Da musst du selbst durch. Aber nicht allein.“ Mit dieser Haltung stehen Seelsorger Patienten, Angehörigen und Mitarbeitenden in fast allen Hamburger Krankenhäusern zur Seite. In schwierigen Momenten sind sie da: hören zu, schweigen, beraten, geben Halt. In diese meist verborgene Arbeit gibt ein beeindruckendes Buch nun Einblicke. Unter dem Titel „Das hält – Krankenhauseelsorge. Von Nächstenliebe in außerordentlichen Situationen“ sind im Buch Briefe von Patienten, Stimmen und Gedanken von Beteiligten sowie Gedichte und Fotos versammelt.

Für die Fotos begleitete der Fotograf und NDR-Autor Sebastian Fuchs die Seelsorger über mehrere Tage bei ihren vielfältigen Begegnungen. Auf knapp 100 Seiten wird so auf authentische Weise die Wirklichkeit der kirchlichen Seelsorge widerspiegelt. Das Buch, das gemeinsam vom Erzbistum Hamburg und dem Evangelischen Kirchenkreisverband veröffentlicht wird, stärkt, ermutigt und informiert. Lesenswert – auch für Gesunde!

Erhältlich für 10 Euro über das ServiceTelefon Kirche und Diakonie, Tel. 30 620 300. Es informiert auch über alle weiteren Fragen zur Krankenhauseelsorge.

Sebastian Fuchs, netetus/fotolia, Erzbistum Hamburg/Karina Matussek; G2 Baraniak



## :: Schlüsselbegriffe des christlichen Glaubens

# Zu Fuß ins Beten kommen

Erbsünde, Sakrament oder auch Jungfrauengeburt – was bedeuten diese Wörter, und wer versteht sie heute noch? In dieser Folge erklärt Bernd Lohse das **Pilgern**

**D**er Weg hat dich irgendwann so weit, dann fängst du an zu flennen.“ Die junge Pilgerin, die diese Worte sagte, hatte erlebt, was die Qualität des Pilgerns ausmacht: zu sich kommen, Grenzen erreichen und sich selbst nicht mehr ausweichen können. Erst dann können Menschen erfahren, wie sie getragen und verwandelt werden. Pilgern ist Bewegung im umfassenden Sinn: Körper, Geist und Seele kommen in Gang, und Pilgernde erleben, wie das eigene Wesen befreit wird, und man beginnt, sich einzulassen auf die Welt, die „unsichtbar sich um uns weitet“ (Hermann Hesse). Zu Fuß kommen Menschen so ins Beten, und sei es in der großen wortlosen Stille, in der das Herz spricht.

Solche und ähnliche Erfahrungen machen für viele Menschen den Reiz des Pilgerns aus. Sie haben erlebt, wie Begegnungen mit Fremden ihnen geholfen haben, offen und frei von dem zu sprechen, was tief in der Seele verborgen liegt. Und sie haben einander geholfen bei Blessuren, Blasen und Verirrungen, bei Verständigungsproblemen und bei der schmerzlich-freudigen Ankunft am Ziel, dort, wo der Pilger „stirbt“ und den Heimweg in den Alltag antreten muss.

Pilgern wird von vielen Menschen als eine Aneinanderreihung wichtiger und teilweise verwandelnder Erfahrungen beschrieben. Und dabei ist es ganz egal, ob jemand in Spanien, Norwegen oder Norddeutschland unterwegs ist. Schon der Weg von wenigen Tagen zwischen Lübeck und Hamburg kann diese heilsamen Kräfte freisetzen, von denen Pilgernde aller Zeiten berichtet haben. Pilgern kann für Menschen eine sehr wichtige Erfahrung fürs Leben werden.

Im Pilgerzentrum an der Hauptkirche St. Jacobi in Hamburgs Zentrum berichten viele Pilgernde beeindruckt und beglückt davon. Wer einmal gegangen ist, macht sich meistens wieder auf den Weg. Sie haben erfahren, wie wenig ein Mensch in Wirklichkeit braucht, um glücklich zu sein: Ein Rucksack von etwa acht Kilogramm beinhaltet alles Notwendige. Die Freundlichkeit vieler Gastgeber gibt es kostenlos, die Begegnung mit anderen Pilgernden ist pures Geschenk, und der Kontakt zur Natur zeigt ihnen, dass wir Menschen Geschöpfe Gottes sind, die „draußen“ ein besonderes Zuhause entdecken können.

Pilgern – das ist, sich für einen Zeitraum auf die Wegexistenz der ersten Christen und Christinnen einzulassen. Gemeinschaft des „neuen Wegs“ nannte



**Gelbe Muschel auf blauem Grund: Das Pilgersymbol weist den Weg**  
Bernd Lohse

sich die Jesus-Bewegung, und sie zogen betend und predigend umher. So verbreiteten sich die Berichte und Gleichnisse von Jesus rasant und innerhalb weniger Jahre bis an die Enden der damaligen „Welt“, lateinisch: „finis terrae“.

### Bei dem Bewegen durch Landschaften kommt auch innerlich viel in Gang

Das Christentum ist von Anfang an eine „Pilgerreligion“. Es ist nicht an einen Ort, ein spezielles Heiligtum gebunden, sondern an Worte, die das Heilige überall erfahrbar machten. Damit setzten die ersten Christen fort, was schon das Gottesvolk Israel erlebt hat: dass Gott heraufruft aus festgefahrenen Situationen und befreit. Und dieser Gott segnet zum Aufbruch und begleitet die Menschen, wohin sie gehen. Keltische Pilgermönche und -nonnen setzten diese „peregrinatio“, den Aufenthalt in der Fremde, seit dem

vierten Jahrhundert fort und trugen so das Evangelium weit nach Europa hinein. Sie wurden „scoti peregrini“ genannt, die iroschottischen Pilger-Missionare. Einer der berühmtesten von ihnen ist der heilige Kolumban, aber auch Gallus, Brigida, Kilian und Patrick haben in Europa ihre Spuren hinterlassen.

Das Christentum ist eng mit dem Pilgern verbunden und hat immer dann seine ganz starken Phasen gehabt, wenn es in der Krise war. Erstarrungen in Theologie und Institution waren immer Grund für Reformationen innerhalb des Christentums – auch das ist eine Art „Pilgergeist“. Franziskus von Assisi wanderte umher und betete in der Natur. Hildegard von Bingen entdeckte die Weisheit und Spuren des keltischen Christentums und blieb Pilgerin ebenso wie die heilige Birgitta von Schweden oder auch Martin Luther. Möglicherweise hat der Reformator auf der lan-

gen Pilgerschaft von Erfurt nach Rom und zurück die Bekanntschaft mit dem gnädigen Gott gemacht, der ihn und seinen Mitpilger beschützte bei der winterlichen Alpenquerung. „Pilgern“, so hat es Luther erlebt, sei „eine gute geistliche Übung“.

Erfahrung ist ein wesentliches Element des Pilgerns. Man muss sich schon auf den Weg machen. Bei äußerer Bewegung kommt auch innerlich viel in Gang, und die äußere Landschaft kommt mit den inneren Landschaften ins Gespräch. Wind, Wetter, Regen, Sonne – wir können ahnen, was die Umstände einer Pilgerwanderung mit Menschen machen. Draußen in der Luft und Natur ist der ganze Mensch frei, und diese Erfahrung suchen Pilgernde immer wieder.

Die Wege der Jakobspilger nach Santiago de Compostela zur legendären Grabstätte des Apostels Jakobus ziehen sich durch ganz Europa. Auch der Norden ist ein Pilgerland mit verschiedenen Wegen (siehe Kasten).

Und was brauchen Pilgernde? Einen Pilgerpass, Karten oder einen Pilgerführer (elektronisch oder in Buchform). Sie brauchen geeignete Stiefel und Bekleidung, mit der sie sich bei jedem Wetter draußen aufhalten können. Interessierte sind herzlich eingeladen, die nächste Pilger-Messe in der Hauptkirche St. Jacobi (24.2., 11 bis 16 Uhr, Jakobikirchhof 22) zu besuchen. Dort kann man sich an über 40 Ständen über das Pilgern erkundigen.

**Der Autor** ist Pilgerpastor der Nordkirche und Leiter des Pilgerzentrums an der Hauptkirche St. Jacobi.

## Pilgerwege im Norden

30 Pilgerwege führen als Jakobswege bis ins spanische Santiago de Compostela. Zu den Jakobswegen im Norden zählen die **Via Baltica** (von Polen über Hamburg, Bremen bis nach Osnabrück); die **Via Scandinavica** (von Schweden über Fehmarn

und Lübeck bis Göttingen und Eisenach); die **Via Jutlandica** (von Jütland über Schleswig und Lübeck bis Glückstadt); der **Jacobusweg** (von der Lüneburger Heide über Hamburg, Hittfeld, Soltau zum Kloster Mariensee am Steinhuder Meer).

Auch in Skandinavien gibt es mehrere Wege, z. B. die **Olavswege**, Infos unter: [www.pilegrimsleden.no](http://www.pilegrimsleden.no). Infos zu den norddeutschen Wegen und ihren Anschlüssen unter: [www.pilgern-im-norden.de](http://www.pilgern-im-norden.de) und [www.jakobswege-norddeutschland.de](http://www.jakobswege-norddeutschland.de)



# Ausgewählte Termine für Februar und

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

## GOTTESDIENSTE

### SONNTAG, 11.2.18

10 Uhr, **Karnevalsgottesdienst**, mit Büttenpredigt; Christianskirche, Klopstockplatz  
10 Uhr, **Glaube, Hoffnung, Liebe**, Gottesdienst für Liebende, Pastorin Dr. Claudia Tietz, Chor St. Johannis, Christopher Bender (Ltg.); St. Johannis, Heimhuder Straße 92  
11 Uhr, **Du stellst meine Füße auf weiten Raum**, Gottesdienst m. Segnung von Chorkindern, Hamburger Kinder- u. Jugendkantorei, Birgitte Jessen-Klingenberg (Ltg.); Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1  
18 Uhr, **Valentinsvesper**, mit Segnungen für Paare, Pastorin Julia Atze u.a., Katharina Schwark (Gesang); Jan Simowitsch (Klavier, Orgel), anschl. Sektempfang; Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1

### MITTWOCH, 14.2.18

12.30 Uhr, **Gottesdienst zum Aschermittwoch**, Erzbischof Dr. Stefan Heße; St.-Marien-Dom, Am Mariendom 1  
19 Uhr, **Passionsandacht zur Matthäuspassion**, auch 21.2., 28.2., 7.3., 14.3.; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118  
19 Uhr, **Räumt das Mittelschiff!**, Andacht u. Bänkerücken, Imbiss u. Musik, Pastor Frank Engelbrecht; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

### SONNTAG, 18.2.18

10 Uhr, **Individuelle Identitäten im Zeitalter des Rechts-populismus**, Gottesdienst, anschl. Diskussion, Pastor Dr. Constantin Gröhn, Dr. Ralf Ptak, Dr. Christo Karabadiakov, Christopher Bender (Orgel); St. Johannis, Heimhuder Str. 92  
19 Uhr, **Gottesdienst mit Valentinssegen**, Pater Philipp Görtz SJ; Kleiner Michel, Michaelisstraße 5

### MITTWOCH, 21.2.18

18 Uhr, **Passionsandacht**, zum 100. Gedenken an das Ende des Ersten Weltkriegs, jeden Mittwoch bis 28.3.; Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1

### FREITAG, 23.2.18

18 Uhr, **„Bei dir, Lebendige, berge ich mich ...“**, Frauengottesdienst, Pastorinnen Ev. Frauenwerk; Christuskirche, Bei der Christuskirche 2

### SONNABEND, 24.2.18

15 Uhr, **Gottesdienst zum Weltgebetstag der Frauen**, aus Surinam, in engl. Sprache; Ökumenisches Forum HafenCity, Shanghaiallee 12

### SONNTAG, 25.2.18

10 Uhr, **Hamburger Jazzgottesdienst**, Pastor Bernd Müller-Teichert, Thomas Brandes u. Team (Jazz); Christ-König-Kirche, Bei der Lutherbuche 36  
10 Uhr, **Gottesdienst mit der Seniorekantorei**, Hauptpastor Dr. Martin Vetter, Matthias Hoffmann-Borggrefe (Ltg., Orgel); Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118  
10 Uhr, **Ev. Messe mit Kinderkirche**, Ehrenamtstag, Bischöfin Kirsten Fehrs, Posaunenchor St. Michaelis, Christoph Schoener (Orgel); Hauptk. St. Michaelis, Englische Planke 1  
18 Uhr, **positiv leben&lieben**, Gottesdienst, Aids-Pastor Detlev Gause; St.-Georgs-Kirche, St. Georgs Kirchhof 1  
19 Uhr, **YouGo-Jugendgottesdienst**, von u. für Jugendliche; Petruskirche, Diakonin Wiebke Johannsen, Winfridweg 22

### FREITAG, 2.3.18

19 Uhr, **Weltgebetstag 2018: Gottes Schöpfung ist sehr gut!**, Pastorinnen Uta Gerstner u. Annette Reimers-Avenarius, Rainbow-Voices; Hauptkirche St. Petri, Bei d. Petrikerkirche 2

### SONNTAG, 4.3.18

10 Uhr, **„Gott, mein Gott, ich rufe dich“**, **Gottesdienst zur Passionszeit**, Werke v. Elgar, Münden u.a., Chor HAMMonie u. Kantorei; Dreifaltigkeitskirche, Horner Weg 2

### SONNTAG, 18.3.18

10 Uhr, **Friedensgottesdienst in der KZ-Gedenkstätte Neuengamme**, mit Kirchengemeinden der Region; Haus des Gedenkens, int. Mahnmahl, Jean-Dolidier-Weg

## KONZERTE UND KULTUR

### SONNABEND, 10.2.18

19 Uhr, **Hamburger Gospel-Blues-Night**, Benefizkonzert, Jürgen Attig, Heinz Lichius, Ingolf Burkhardt, Abi Wallenstein u.a., 12-32 €; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118  
19.30 Uhr, **Love & Peace. John Lennon, seine Lieder und die Religion**, Konzert u. Lesung, Johnny Silver; Rathauspassage, Unter dem Rathausmarkt  
20 Uhr, **Sha, Shtil! Klezmer Konzert**, Trio A Mekhaye u. Gesang, 15 €/10 €, nur AK; Kirche der Stille, Helenenstraße 14  
SONNTAG, 11.2.18  
15 Uhr, **Karneval der Tiere**, Konzert für Kinder u. Erwachsene mit Orgelbesichtigung, Christopher Bender (Bearb. u. Orgel); St. Johannis, Heimhuder Straße 92  
17 Uhr, **Frauen – frech und verliebt**, Abendmusik, Gesang u. Klavier; St. Bonifatius, Lämmersiehl 65

### DIENSTAG, 13.2.18

19 Uhr, **Verleihung der Senator-Biermann-Ratjen-Medaille an Rudolf Kleber und Orgelkonzert**, Werke v. J.S. Bach, Reger, Rudolf Kleber (Orgel), 10 €/7 €, alle bek. VVK-Stellen u. AK; Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße

### MITTWOCH, 14.2.18

17.15 Uhr, **Stunde der Kirchenmusik**, Werke v. J.S. Bach, Reger, Guillou, Thomas Dahl (Orgel); Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikerkirche 2  
19 Uhr, **Judas**, Theaterstück v. Lot Vekemans, Hartmut Lange (Schauspiel), 9 €, AK; St. Gertrud, Immenhof

### DONNERSTAG, 15.2.18

20 Uhr, **Bläserserenaden der Klassik und Romantik**, Benefizkonzert, Werke v. Mozart, Beethoven, Weber, 12 €/8 €; Kirche am Markt, Niendorfer Marktplatz 1

### SONNABEND, 17.2.18

18 Uhr, **Weichheit und Brillanz – Musik für Violine und Orgel**, Christian Hanschke; Christ-König-Kirche, Bei der Lutherbuche 36  
19 Uhr, **Brahms: Ein deutsches Requiem**, Benefizkonzert, Solisten, Chor Eltern u. Freunde d. Albert-Schweitzer-Gymnasiums, Harvestehuder Sinfonieorchester, Jakob Deiml (Ltg.), 15 €/10 €, AK; Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße  
19 Uhr, **„Was betrübst du dich, meine Seele“**, Werke v. Mendelssohn Bartholdy u. Zeisl, jüd. u. christl. Psalmvertonungen, Solisten, Hamburger Bachchor St. Petri, Hamburger Camerata, Lukas Henke (Ltg.); 20 €/15 €, alle bek. VVK-Stellen; Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikerkirche 2

### SONNTAG, 18.2.18

17 Uhr, **Mike Oldfield trifft auf Maurice Duruflé**, Crossover Orgelkonzert, Yves Reichsteiner (Orgel), 10 €, Kinder 6 €, alle bek. VVK-Stellen; Kulturkirche, Bei der Johanniskirche 22  
18 Uhr, **3. Florilegium: Bonjour, mon cœur**, frz. Vokalmusik des 16. Jh. u.a., Vokalensemble des Studios für Alte Musik, 6-12 €; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118

### MITTWOCH, 19.2.18

19.30 Uhr, **Fabergé-Quintett: Von Paris nach Prag ...**, Werke v. Boccherini, Walckiers, Dvorák, VVK 15 €, AK 20 €/10 €; Kulturkirche, Bei der Johanniskirche 22

### DONNERSTAG, 22.2.18

18 Uhr, **Mendelssohn Bartholdy: Paulus**, Einführung u. öffentl. Probe, Prof. Dr. Christine Gerber, Hamburger Knabenchor St. Nikolai, Rosemarie Pritzkat (Ltg.); Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118

### FREITAG, 23.2.18

19.30 Uhr, **Wolf: Italienisches Liederbuch**, Gerhard Jordan (Klavier); Christuskirche, Robert-Schuman-Brücke 1  
20 Uhr, **Orgelmusik bei Kerzenschein**, Werke v. Vierne u. Debussy, Werner Lamm (Orgel); Sankt Sophien, Weidestr. 53  
23 Uhr, **Late-Night-Konzert in der Elbphilharmonie**, Benefizkonzert (zugunsten der Orgel St. Nikolai), Iveta Apkalna (Orgel), 50-300 €, VVK [www.hauptkirche-stnikolai.de](http://www.hauptkirche-stnikolai.de); Elbphilharmonie, Platz der Deutschen Einheit

### SONNABEND, 24.2.18

19 Uhr, **Musica del Paradiso**, jüdisch-christliche-islamische Musik, Lyrik u. Tanz aus dem mittelalterlichen Spanien, interreligiöses Friedensprojekt mit Musikern aus vielen Ländern; Kirche der Stille, Helenenstraße 14  
19 Uhr, **Chorkonzert**, Werke v. Schütz, J.C.F. Bach, Wolf u.a., Cappella Vocale Nienburg, Hans-Jürgen May (Ltg.); Dreifaltigkeitskirche, Horner Weg 2  
19 Uhr, **Es tönen die Lieder**, Benefizkonzert, Preisträger „Jugend musiziert“, 10 €/ Kinder 5 €; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1  
19 Uhr, **Behind Blue Eyes**, Konzert, Jugendchor Tierra Sagrada; Ökumenisches Forum HafenCity, Shanghaiallee 12  
20 Uhr, **„Verwirf mich nicht“**, Werke v. Gesualdo, Allegri, Poulenc u.a., Harvestehuder Kammerchor, Edzard Burchards (Ltg.); Timo Rinke (Orgel), 12 €/8 €, AK; Kirche am Rockenhof, Rockenhof 3

### SONNTAG, 25.2.18

17 Uhr, **Orgelkonzert**, Werke v. J.S. Bach, Mendelssohn Bartholdy, Brahms u.a., Judith Viesel-Bestert (Orgel), 6 €/4 €; St. Gertrud, Immenhof  
17 Uhr, **Streichquartett-Konzert**, Werke v. Ullmann u.a., Animato-Quartett, St.-Johannis-Kirche, Bremer Straße 9  
17 Uhr, **„Verwirf mich nicht“**, Werke v. Gesualdo, Allegri, Poulenc, Harvestehuder Kammerchor, Gerhard Löffler (Orgel); 12 €/8 €, AK; Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße  
18 Uhr, **Landschaften**, A-cappella-Musik, Christiane Hraskey, vocanti, AK; Christianskirche, Klopstockplatz  
18 Uhr, **Arundo Donax**, Kammermusik v. Françaix, Schulhoff, u.a., Trio d'Anches (Bläsertrio d. Hamburger Camerata), 6-12 €; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118

### DONNERSTAG, 1.3.18

19 Uhr, **Judas**, Theaterstück v. Lot Vekemans, Hartmut Lange (Schauspiel), 12 €/8 €; Christianskirche, Klopstockplatz

### FREITAG, 2.3.18

19 Uhr, **Mendelssohn Bartholdy: Paulus**, Solisten, Hamburger Knabenchor St. Nikolai, Hamburger Camerata, Rosemarie Pritzkat (Ltg.), 11-37 €; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118



Mit Stephan Graf von Bothmer am Flügel werden Schwarz-Weiß-Klassiker zum Hörgenuss. Nun ist der Pianist mit der Verfilmung „Faust – eine deutsche Volkssage“ von 1926 zu Gast in der Kulturkirche Altona. Die Kirche bietet ein eindrucksvolles Ambiente für den rasenden Kampf zwischen Gut und Böse, den der Regisseur Friedrich Wilhelm Murnau in Szene gesetzt hat. Berühmt wurde die Verfilmung vor allem durch den Mephisto-Darsteller Emil Jannings. Durch Stephan von Bothmer erfährt sie nun eine eigene Interpretation. Der Abend startet mit Kinowerbung von 1913 und einem Vorfilm. Stummfilmkonzert: 23.2., 19.30 Uhr, Tickets: VVK 15 €, AK 20 € (erm. 10 €) unter [www.kulturkirche.de](http://www.kulturkirche.de); Kulturkirche Altona, Bei der Johanniskirche 22

20 Uhr, **Leonard Cohen – acoustic reminder**, Konzert-Performance, Anatoly Zhivago (Schauspiel), Graziella Schazad (Gesang), 12 €/8 €; Christianskirche, Klopstockplatz

### SONNTAG, 4.3.18

16 Uhr, **Die Orgelmaus**, Konzert für Kinder von 6-9 J. u. Erw., Gerhard Löffler (Orgel); Hauptkirche St. Jacobi, Steinstr.  
17 Uhr, **Orgelwinter 2018–Abschlusskonzert**, Nordybrass, Fernando Swiech; Kulturkirche, Bei der Johanniskirche 22

### FREITAG, 9.3.18

20 Uhr, **Jubiläumskonzert**, 20 Jahre Siegfried-Sauer-Orgel, Brett Valliant (Orgel); Sankt Sophien, Weidestraße 53

### SONNABEND, 10.3.18

20 Uhr, **J.S. Bach: Lukas-Passion**, Solisten, Camerata Hamburg, Ensemble u. Kantorei Wandsetal, Frank Vollers (Ltg.), 15 € AK; Christuskirche, Robert-Schuman-Brücke 1

### SONNTAG, 18.3.18

18 Uhr, **Tiewtrakul: Greater Love**, Uraufführung, Anglican Choir, Jochim Trede (Orgel), Benjamin Hopff (Klavier); Englische Kirche, Zeughausmarkt 22

## SPIRITUALITÄT

### MITTWOCH, 7.2.18

20 Uhr, **Mystik und Protestantismus – ein Widerspruch?**, Vortrag, Prof. Dr. Peter Zimmerling, 5 €; Blankenenser Kirche am Markt, Gemeindehaus, Mühlener Weg 64a

### FREITAG, 9.2.18

18 Uhr, **Die Kraft der Stille**, Einführung in den Weg des Herzensgebetes, Seminar, bis 21 Uhr u. 10.2., 10-17 Uhr, Ltg.: Annetrin Hennenhofer, Stephan Hachtmann, 40 €, Anm. [www.projektspiritualtaet.de](http://www.projektspiritualtaet.de); Proj. Spiritualität, Rockenhof 1

### DONNERSTAG, 15.2.18

14.30 Uhr, **Übung macht den Meister und die Meisterin**, Seminar zur christl. Spiritualität, bis 18 Uhr, Pastor Frank Puckelwald, 10 € (inkl. Verpfl.), Anm. [lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de](mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de), T. 51 90 00 915; Leben im Alter, Rockenhof 1  
19 Uhr, **Exerzitien im Alltag: Ohne Plan von Gott**, Pastorin Corinna Schmidt u.a., Anm. [pastorin@oeffh.de](mailto:pastorin@oeffh.de), T. 36 90 02 782; Ökumenisches Forum HafenCity, Shanghaiallee 12

### SONNTAG, 18.2.18

15 Uhr, **Trostmoment**, meditativer Ort für Trauer, Gedenken, Stille, Pastorin Sabine Erler; Friedhof Öjendorf, Feierhalle Nord, Manshardtstraße 200

### MITTWOCH, 21.2.18

19 Uhr, **Leerer Hände Fülle. Von der Not und dem Segen des Gebets**, Vortrag, Br. Dr. Stefan Walser OFMCap., 9 €/6 €; Anm. [programm@kahn.de](mailto:programm@kahn.de), T. 36 95 20; Kath. Akademie, Herrengraben 4, anschl. Meditation im Kleinen Michel

### FREITAG, 23.2.18

18 Uhr, **Meine Spielräume erweitern**, Meditation u. Kreativität, Seminar, bis 21 Uhr u. 24.2., 10-17 Uhr, Kerstin Döring (Ltg.), 45 €, Anm. [www.projektspiritualtaet.de](http://www.projektspiritualtaet.de); Projekt Spiritualität, Rockenhof 1

### SONNABEND, 24.2.18

9 Uhr, **Stilletage**, Schweigemeditation m. Anl. zum inneren Gebet, bis 17 Uhr, Verpfl.kosten, Anm. [karmelzelleHH@AOL.com](mailto:karmelzelleHH@AOL.com), T. 74 21 43 75; Karmelzelle, Norderkirchenweg 71

### FREITAG, 2.3.18

17 Uhr, **Gebetsschule. Texte großer Beter**, Wochenendseminar bis 4.3., 15 Uhr, P. Willibrod Böttges OSB, 156 €, Anm. [termine@haus-sankt-ansgar.de](mailto:termine@haus-sankt-ansgar.de), T. 04531 50 04 140; Kloster Nütschau, Schlossstraße 26, Travenbrück



# März



Maria Camilian

## DIENSTAG, 13.2.18

12.15 Uhr, **Die Politik der Demütigung**, Ute Frevert, Prof. Gary S. Schaal, 5 €, Anm. hamburg@akademie.nordkirche.de; Palais Esplanade, Esplanade 15  
16 Uhr, **Ausbildungsbörse Soziale Berufe**, Information u. Austausch zu Ausbildungs- und Studienmöglichkeiten, bis 18 Uhr; Diakonisches Werk, Königstraße 54

## MITTWOCH, 14.2.18

19 Uhr, **Endstation Sobibor, Treblinka, Majdanek – Leidenswege Hamburger Juden**, Vortrag u. Diskussion, Beate Meyer, Projektgruppe Stolpersteine; Mahmal St. Nikolai, Willy-Brandt-Straße 60

## FREITAG, 16.2.18

15 Uhr, **Portugals Königliche Klöster**, Vortrag, 7 €, Anm. info@kunstforum-matthaeus.de, T. 27 61 71; Matthäuskirche, Gemeindehaus, Bei der Matthäuskirche 6  
15.30 Uhr, **Eine unerzählte Geschichte: Das Missionskinderheim in Othmarschen**, Geschichtswerkstatt u.a., bis 17.2., 60 € (Ü.N. Verpfl.), 30 € (o. Ü.N.), Anm. buerobrekum@nordkirche-weltweit.de; Missionsakademie, Rupertstr. 67  
19 Uhr, **Gefühlserbschaften**, Vortrag u. Gespräch, Bettina Alberti (Dipl.-Psych.); St. Stephan, Stephanstraße 117

## SONNTAG, 18.2.18

13 Uhr, **Zeugen einer besseren Welt. Die vier Lübecker Märtyrer**, Matinee, Prof. Dr. Peter Voswinkel, Anm. programm@kahh.de, T. 36 95 20; Kath. Akademie, Foyer, Herrengaben 4

## MONTAG, 19.2.18

19 Uhr, **Untergetaucht, um zu überleben**, Zeitzeugengespräch mit Rozette Kats; Mahmal St. Nikolai, Willy-Brandt-Straße 60  
19 Uhr, **Sophie Scholl – die letzten Tage**, Film u. Gespräch, weitere Filme in der Reihe „Ihr werdet meine Zeugen sein“ 26.2. u. 5.3., www.trauerzentrum-hamburg.de; St. Thomas Morus, Koppelstraße 16

## DIENSTAG, 20.2.18

12.45 Uhr, **Die Symbole der Evangelisten**, Kirchenkunst in Kürze; Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße  
15.30 Uhr, **Gott und die Frage nach dem Wunder**, Vortrag u. Diskussion, bis 18 Uhr, Pröpstin em. Dr. Monika Schwinge, Hauptpastor em. Helge Adolphsen, 5 €; Blankeneser Kirche am Markt, Gemeindehaus, Mühlenberger Weg 64a

## DONNERSTAG, 22.2.18

19 Uhr, **Wie man die Pflegezeit finanziell meistert**, Vortrag, Anm. info@fbs-ependorf.de, T. 46 07 93 19; Familienbildung Eppendorf, Looeplatz 14-16

## MONTAG, 26.2.18

19.30 Uhr, **Markus lesen – mit Herz und Verstand**, Lesung u. Austausch, Pastoralreferent Helmut Röhrbein-Viehoff, auch am 5.3., 12.3., 19.3., Anm. Roehrbein-Viehoff@Kleiner-Michel.de; Kleiner Michel, Michaelisstraße 5

## MITTWOCH, 28.2.18

20 Uhr, **Ich komm auf Deutschland zu**, Lesung, Firas Alshater (Flüchtling, YouTuber), 5 €; Blankeneser Kirche am Markt, Gemeindehaus, Mühlenberger Weg 64a

## DONNERSTAG, 1.3.18

12.30 Uhr, **Flügelaltar in der Barbara-Kapelle**, Kirchenführung kurz&knapp; Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikerkirche 2, Turmhalle  
19 Uhr, **Reimarus, Lessing und Goethe**. Eine posthume Unruhestiftung bleibt aktuell, Prof. Jan Philipp Reemtsma, Prof. Klaus Wengst, Anm. hamburg@akademie.nordkirche.de; Patriotische Gesellschaft, Trostbrücke 6

## SONNABEND, 3.3.18

11 Uhr, **Perlen des Glaubens**, Seminar, bis 17 Uhr, 38 € (inkl. Imbiss), Anm. info@fbs-ependorf.de, T. 46 07 93 19; Familienbildung Eppendorf, Looeplatz 14-16

## DIENSTAG, 6.3.18

12.45 Uhr, **Der Bilderries an der Orgelempore**, Kirchenkunst in Kürze, Gunter Kleist; Hauptkirche St. Jacobi, Steinstr.

## MITTWOCH, 7.3.18

17 Uhr, **Feminismus, Frauenrechte und Islam**, Layma Kaddor u.a., Gespräch, Anm. ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de, T. 58 95 02 53; Dorothee-Sölle-Haus, Königstr. 54

## DONNERSTAG, 8.3.18

9 Uhr, **Ausstellung zum 100. Geburtstag von Bischof Theising**, tgl. bis 18 Uhr (Domöffnungszeiten), bis 27.3.; St.-Marien-Dom, Am Mariendom 1

## SONNTAG, 11.3.18

18 Uhr, **Gedenken an die Deportation von Sinti nach Auschwitz 1943**; Lesung u. Vortrag, Matthäus Weiß, Hanno Billerbeck; Ökumenisches Forum HafenCity, Shanghaiallee 12

## DIENSTAG, 13.3.18

19 Uhr, **„Fairgoldet“**, Vortrag u. Diskussion, Anm. ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de, T. 58 95 02 53; Ev. Frauenwerk, Kirchenkreis HH/SH, Kieler Straße 103

## SONNTAG, 18.3.18

15 Uhr, **Glück kennt keine Behinderung**, Vernissage zur Ausstellung, Jenny Klestil (Fotografen); Kirchengemeinde Hamm, Gemeindehaus, Horner Weg 17

## 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. Petrikerkirche 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:** Höllertwiete 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-Ludowieg-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, Kurvorbereitung 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-Billettal, 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, Höllertwiete 5, Tel. 519 000 945

### ALLEINERZIEHENDEN TREFFPUNKT UND BERATUNG E.V.

Güntherstr. 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-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, Höllertwiete 5, Tel. 519 00 09 61

### ANZEIGE

#### kunstforum matthäus



#### Lust auf Kunst und Kultur ?

### Neues Programm 2018

#### Studienfahrten Tagesfahrten Vorträge Seminare Stadtpaziergänge

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





Hannes Neubauer

# Weg mit dem alten Ballast

Die **Aufbruchstimmung** zum Jahresbeginn kann neuen Schwung ins Leben bringen. Tipps für den inneren Frühjahrsputz

ANN-BRITT PETERSEN

⌘ Auch wenn es bis zum kalendarischen Frühlingsanfang noch etwas hin ist: Viele Menschen sehnen sich schon jetzt in der noch grauen Winterzeit nach Licht und längeren Tagen. Es macht sich eine Aufbruchstimmung breit, die wieder zu mehr Aktivitäten anregt, wie dem traditionellen Frühjahrsputz. Wie man die Zeit auch für sich nutzen kann, erklärt **Christof Jaeger**, Pastor, Diplom-Psychologe und Leiter der Studentischen Telefonseelsorge.

**1. Wie können wir den Drang zum Frühjahrsputz fürs innere Erleben nutzen?**  
Das Frühjahr ist oft ein Impuls für Besinnung und eventuelle Veränderung. Wenn das Leben um uns herum erwacht, erleben wir das als Aufbruchstimmung und sind dann auch motivierter, etwas anzugehen. Das fängt bei vielen mit dem klassischen Aufräumen in den eigenen vier Wänden an. Man hat das Bedürfnis, wieder Schwung in das eigene Leben zu bringen. Dazu passt auch ein innerer Frühjahrsputz. Man kann mal schauen: Wie sieht es denn bei mir aus? Was tue ich? Gibt es Dinge, die ich ändern will? Um das anzugehen, brauche ich Zeit und Muße.

**2. Was können das für Pläne sein?**  
Man kann nach den eigenen Werten schauen und sich fragen: Was ist mir grundsätzlich wichtig in meinem Leben?

Das kann etwa die eigene Familie sein, für die ich mehr da sein will. Oder ich habe meine Ausbildung beendet, möchte aber noch mehr lernen in meinem Leben. Oder es gibt Dinge, die ich immer wieder verschoben habe, zum Beispiel ein klärendes Gespräch mit meinem Vater. Dann könnte ich mir die Zeit nehmen, um zu überlegen, wie ich das angehe.

**3. Wie schützt man sich vor Überforderung?**

Ein Fernziel ist ja ganz schnell da, zum Beispiel der Wunsch nach einer Topfigur. Aber wenn man die letzten Jahre kaum Sport gemacht hat, dann führt das schnell zur Enttäuschung. Deswegen sollte man sich klarmachen, das ist das Fernziel, aber was steckt dahinter? Vielleicht ist es das Bedürfnis, etwas Gutes für die Gesundheit zu tun, fitter zu werden. Dann sollte man mit kleinen Schritten starten, die leichter umzusetzen sind, also zum Beispiel mit einer halben Stunde Spazieren gehen am Tag. Groß angelegte Ziele sind schwer zu erreichen. Man braucht ja auch Zeit und Energie für andere Dinge im Leben wie Familie oder Freunde. Das sollte man auch wüdigten.

**4. Was hilft, wenn man sich nicht aufraffen kann?**

Wenn man die winterliche Lethargie überwinden will, dann sollte man am besten etwas tun, von dem man weiß, dass es einem eigentlich Spaß macht, auch wenn

es sich erst noch nicht so anfühlt. Wenn ich etwa gerne wieder mehr draußen sein möchte, könnte ich laufen gehen oder regelmäßig Rad fahren. Der Körper ist die Bewegung ja nicht mehr gewohnt, aber nach einer gewissen Zeit bekommt er Routine, dann macht es auch wieder Spaß.

**5. Und wenn ich mir richtig große Pläne vorgenommen habe?**

Schon bei kleinen Vorhaben hilft es, wenn man das nicht allein macht und Menschen aus dem Umfeld mit einbezieht, zum Beispiel eine Laufgemeinschaft gründet. Und besonders für radikale Veränderungen, wie zum Beispiel einen Jobwechsel sollte man sich Gesprächspartner suchen. Das kann innerbetrieblich sein oder extern im Freundeskreis. Auch ein Coaching oder eine Beratungsstelle können helfen, um gemeinsam zu überlegen: Wie kann die Strategie für meinen Plan aussehen? Dabei sollte man das spontane Aufbruchgefühl nicht überbewerten, sondern ganz in Ruhe überlegen und nicht zu viel erwarten.

**6. Kann sich die Aufbruchstimmung auch negativ auswirken?**

Es gibt Menschen, denen die Aufbruchstimmung nicht guttut. Wenn alle anderen um sie herum aktiv werden und das Leben wieder bunt wird, dann können sich Menschen mit Depressionen leicht abgehängt fühlen. Sie erleben dann umso schmerzhafter, dass es für sie immer noch

grau ist und nicht besser wird. So erklärt sich, wieso manche Menschen an einem wunderschönen Frühlingstag an Suizid denken.

**7. Wie kann man helfen?**

Gesunde Menschen können das oft nicht nachvollziehen. Es hilft dem Betroffenen allerdings auch nicht, zu sagen: „Los, raff dich auf“, denn so einfach ist das nicht. Bei schweren Depressionen ist therapeutische Hilfe notwendig. Man sollte den Betroffenen aber unterstützen, indem man den Kontakt aufrechterhält, ihn nicht ausschließt.

**8. Welche Bedeutung hat das Frühjahr in der Kirchenzeit?**

Mit der beginnenden Passionszeit bietet es sich an, auf das eigene Leben zu schauen und vielleicht etwas Neues auszuprobieren. Das kann etwa Enthaltamskeit sein, wie es viele Menschen in solchen Fasten-Aktionen wie „Sieben Woche ohne“ machen. Wer dann zum Beispiel auf Alkohol oder anderes verzichtet, entdeckt eine Möglichkeit, sich neu zu erfahren. Die Karwoche vor Ostern regt schließlich dazu an, sich zu fragen: Was macht mich lebendig, was gibt mir Kraft?

**Die Studentische Telefonseelsorge** ist Ansprechpartner für alle Sorgen und Nöte. Sie ist mit Studierenden besetzt und täglich von 20 bis 24 Uhr erreichbar unter Tel. 040/4117 04 11; Internetseite: [www.stud-telefonseelsorge.de](http://www.stud-telefonseelsorge.de)