

HIMMEL & ELBE

Hamburger Abendblatt

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

27. März 2020



**Der
eilige
Geist**



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

als wir uns das Thema „Der eilige Geist“ überlegten, war die Welt um uns noch in Ordnung. Viele von uns waren hektisch, rund um die Uhr beschäftigt, mit Wichtigem und Unwichtigem. Wir mussten mindestens drei bis vier Jobs gleichzeitig erledigen: den Haushalt und eine super Partnerschaft führen, tolle Eltern und natürlich fleißig im Job sein. Das schafften wir an einem Tag nur, wenn wir uns beeilten. Manche empfanden es als Hamsterrad, andere fühlten sich mit all den Anforderungen des täglichen Lebens wie unter einer Taucherglocke. So empfand es bis vor wenigen Wochen der Musiker und Schauspieler Jan-Christof Scheibe. Er beschreibt sich und die Welt um ihn herum in ständiger Hetze und Hektik wunderbar treffend in einem großen Essay – der nun wie ein Appell wirkt, nicht wieder in die alten Stressmuster zurückzufallen. Er hilft uns vielleicht, jetzt in einer ruhigen Minute darüber nachzudenken, was uns wirklich wichtig im Leben ist.

Denn derzeit ist der „eilige Geist“ in uns zur Ruhe gezwungen, und zumindest in der Außenwelt steht jetzt vieles still: Unternehmen, Geschäfte, Kitas, Schulen und Tagesstätten für Senioren und Menschen mit Behinderungen. Viele von uns sind zu Hause, das Jobaufkommen hat sich halbiert, manche müssen in Kurzarbeit gehen. Etliche fühlen sich eingesperrt – mit sich und den Kindern. Wobei die, die nicht alleine sind, sich freuen sollten. Sie haben persönliche Ansprache und dürfen sich umarmen. Sie können einfach füreinander da sein. Der Einkauf, ein Spaziergang wird zum Höhepunkt des Tages. Eile, was ist das? Ich denke derzeit jedoch ganz viel an die Menschen, die alleine sind und nicht rausdürfen, weil sie zur Hochrisikogruppe gehören. Viele haben kein Internet, kein Netflix, wenige Kontakte – aber alle haben Telefon. Lenken wir unseren nun ruhenden Geist auf sie, unsere alten, alleinstehenden Nachbarn, entfernten Bekannten und rufen sie an, fragen, wie es ihnen geht, was sie brauchen. Nehmen wir uns Zeit, auch für uns selbst, und bereiten uns gedanklich in der Passionszeit auf das große christliche Fest Ostern vor.

Ihre Sabine Tesche

INHALT



SCHWERPUNKT

zum Thema „Der eilige Geist“ mit einem Essay von Jan-Christof Scheibe über den ständigen Zeitdruck sowie Tipps zu kirchlichen Orten und Angeboten, die gestressten Menschen eine Pause ermöglichen

SEITE 4-6



INTERVIEW

Interview mit Psychologe Christoph Haberer über das mögliche Gleichgewicht von Hektik und Entspannung

SEITE 7



QUERBEET

durch die Kirchenlandschaft mit einer neuen Kampagne, einem besonderen Reisetipp für Oktober, einem Buch- und einem Radiotipp. In seiner Kolumne befasst sich Andreas Hüser mit der schwierigen Corona-Zeit und der Zuversicht

SEITE 8



GLAUBENS-ABC

mit der Serie „Schlüsselbegriffe des christlichen Glaubens.“ Johannes Pricker erläutert den Kreuzweg

SEITE 9



TIPPS & ADRESSEN

Alternativen für die wegen der Corona-Krise abgesagten Termine von März bis Mai

SEITE 10-11



FAMILIENZEIT

mit Tipps, wie Eltern ihren Kindern viele Fragen rund um Ostern erklären können

SEITE 12

FOTOS: HANNES NEUBAUER, FRIEDENSKIRCHE ALTONA-OST, PICTURE ALLIANCE, CARITAS, MARK SANDTEN, GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO, ANDREAS LAIBLE

„Meine zwei Welten sind ein großer Schatz“

Bischöfin Kirsten Fehrs trifft in ihrem Podcast **Blind Date** den Moderator und Sänger Yared Dibaba. Die beiden sprechen über Erfahrungen mit Flucht, Heimat und Plattdeutsch

SABINE TESCHE

Es sind die Bilder von verzweifelten Flüchtlingen an der Grenze zu Griechenland und die von überfüllten Schlauchbooten im Mittelmeer, die dem Gespräch zwischen Bischöfin Kirsten Fehrs und Moderator Yared Dibaba beim Podcast **Blind Date** sofort eine Tiefe und Ernsthaftigkeit geben. Erinnerungen kommen bei den Gesprächspartnern hoch. Als „Stimme der Seeleute“ hatte Kirsten Fehrs die Gelegenheit, sich ein Containerschiff anzuschauen und mit den Seeleuten zu reden, die mit ihrer Linie genau an den Flüchtlingsbooten vorbeifahren. „Viele der Seemänner sind traumatisiert, weil sie nichts tun können, um die Menschen zu retten. Ihre Schiffe sind schlichtweg zu hoch, sie können die Schlauchboote nicht bergen.“ Die Bischöfin erinnert sich zudem an einen Besuch in einem jordanischen Flüchtlingslager: „Dort bin ich Kindern begegnet, die taub geworden sind, weil neben ihnen eine Bombe explodiert ist. Da dachte ich, hoffentlich ist Gott jetzt genau bei diesen Jungen und Mädchen.“

Für Yared Dibaba waren es die Kämpfe, die er während des Bürgerkriegs in seinem Geburtsland Äthiopien erlebt hat, die ihn zu einem gläubigen Menschen gemacht haben. Er war etwa acht Jahre alt und wegen einer Tropenkrankheit in der Klinik. Direkt vor dem Krankenhaus wurde geschossen. „Ich hatte sehr große Angst. Das Buch mit dem Titel ‚Kindergebete an den lieben Gott‘ lag an

meinem Bett, und das hat mir viel Mut, Kraft und Hoffnung gegeben. Ich habe immer zu Gott gebetet, dass er mich nach Deutschland bringt, dort war es sicher.“ Zweieinhalb Jahre später flüchtete er mit seiner Familie über Kenia 1979 nach Deutschland, „das war für mich der Beweis, dass es Gott gibt. Und er begleitet mich seither“, sagt der 50-Jährige.

Er hatte zuvor schon als Kleinkind mit seinen Eltern und seinem Bruder drei Jahre lang in Norddeutschland gelebt. Sein Vater studierte an der Universität Osnabrück Erziehungswissenschaften - 1976 kehrte die Familie nach Äthiopien zurück, bis der Bürgerkrieg sie zur Flucht zwang. Zum Glück fand der Vater eine gute Stellung als Dozent in der Erwachsenenbildung, die Familie lebte von da an in dem kleinen niedersächsischen Dorf

Falkenburg. „Doch der Rest meiner Verwandten, auch die Großeltern, blieb in Afrika“, sagt Yared Dibaba.

Die Fluchtgeschichte, die Erfahrung, seine Heimat gleich mehrfach zu verlieren und wieder neu anzufangen, prägen das Leben von Dibaba. Sehr offen erzählt er von seinen Schwierigkeiten, als Teenager mit den verschiedenen Identitäten zurechtzukommen: „Was war ich nun: Deutscher, Äthiopier, schwarz oder weiß? Ich

Während draußen Schüsse fielen, habe ich zu Gott gebetet, dass er mich nach Deutschland bringt

Yared Dibaba



FOTO: THORSTEN AHLF

YARED DIBABA

Yared Dibaba wurde am 8. April 1969 in Oromia, Äthiopien, geboren, kam als Vierjähriger mit seiner Familie nach Deutschland, kehrte 1976 in sein Heimatland zurück, um drei Jahre später vor dem Bürgerkrieg nach Falkenburg (Oldenburger Land) zu fliehen. Nach dem Abitur in Delmenhorst lernte Dibaba Groß- und Außenhandelskaufmann bei einem Kaffeeunternehmen, um dann umzusatteln. Er nahm Schauspielunterricht in Bremen und studierte Musik am Hamburger Konservatorium. Schon damals begann er als Moderator bei Privatfernsehsendern zu arbeiten, wechselte ab 2007 zu verschiedenen Formaten beim NDR, zuletzt war er als Schauspieler bei der ARD-Serie „Rote Rosen“ zu sehen. Daneben schrieb Dibaba Bücher, gründete die Band Die Schlickrutscher, betreibt mit Freunden den Club Uwe auf der Reeperbahn. Er ist verheiratet und hat zwei Söhne.



Den Podcast mit Kirsten Fehrs gibt es online unter abendblatt.de/blinddate.

hatte Probleme, meine beiden Welten zusammenzubringen.“ Heute sieht er darin einen Schatz, aus dem er schöpfen könne. „Nun kann ich jeden Rechtschreibfehler damit erklären, dass ich nicht ursprünglich deutsch bin“, sagt er lachend, „und wenn mir einer doof kommt, sag ich: Ej, ick schnack platt, was is mit dir?“

Sagt es und wechselt problemlos in das Plattdeutsche über. Eine Sprache, die auch Bischöfin Kirsten Fehrs sehr gut versteht. Schließlich kommt sie aus Wesselburen im Landkreis Dithmarschen. „Mir wurde das Platt leider richtiggehend abgewöhnt.

So war das damals noch in den 60ern. Aber ich erinnere, dass wir in unserer Küche immer platt sprachen, doch sobald wir ins Wohnzimmer gingen, wurde ins Hochdeutsche gewechselt.“ Für den Sänger und Entertainer Dibaba ist das Plattdeutsche zu einem seiner Markenzeichen geworden. Fehrs sieht ihn als einen Botschafter dieser Sprache. In ganz Deutschland ist er mit seinem Programm „op Platt“ aufgetreten. „Platt ist mir wahrscheinlich deswegen so wichtig, weil ich zu einem Volk in Äthiopien gehöre, das seine Sprache in meiner Kinderzeit nicht sprechen durfte – obwohl die Oromo das größte Volk sind in dem Land. Sprache ist für mich ein Gefühl von Heimat, die Wurzel“, sagt der Vater zweier Söhne, der mit einer Portugiesin verheiratet ist.

Und schließlich stand er mit der Ikone des Plattdeutschen, der Schauspielerin Heidi Kabel, am Anfang seiner Karriere im Ohnsorg-Theater auf der Bühne – das ist der Ritterschlag, mehr geht eigentlich kaum. Inzwischen hat Dibaba eine eigene Band, die Schlickrutscher. Wenn Sie wissen wollen, wann er mit der leidenschaftlichen Chorsängerin Kirsten Fehrs gemeinsam Shantys singen wird, hören Sie sich den Podcast an unter: www.abendblatt.de/blinddate

„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, Remmer Koch
Theologischer Beirat: Hauptpastor und Propst Dr. Martin Vetter
Gestaltung: Andreas Weigand
Schlussredaktion: Lektornet
Titelfoto: Getty Images
Redaktion: 040/55 44-71156; E-Mail: sabine.tesche@abendblatt.de
www.abendblatt.de/kirchen
Nächste Ausgabe: 8. Mai 2020

Ey, gib endlich Gas, ich habe es echt eilig!

Im Auto, an der Supermarktkasse, beim Abarbeiten einer To-do-Liste – ständig setzen wir uns unter Druck, um **Zeit zu sparen**. Wofür eigentlich, fragt sich *Jan-Christof Scheibe*

Als *Jan-Christof Scheibe* diesen Text schrieb, war er noch voll im hektischen Alltag, der inzwischen bei uns allen gewungenermaßen zum Stillstand gekommen ist. So ist es nun eher ein Essay für das Leben nach dem Coronavirus und ein Appell an uns alle, nicht wieder in alte Stressmuster zurückzufallen.

Vom Typ her bin ich tendenziell angespannt. Also nicht wirklich gestresst, aber schon ein wenig rastlos, positiv formuliert könnte man vielleicht „fokussiert“ sagen – mit einem Wort: Ich habe es eilig. Das wiederum liegt an meiner „To do“-Liste. Auf der befindet sich nämlich eine unglaubliche Vielzahl an Dingen, nach Prioritäten geordnet, die ich abarbeiten muss: Ganz oben sind die unaufschiebbaren, in Stein gemeißelten terminlichen Fristen und Fakten, meist beruflicher Art. Aber auch private Inanspruchnahmen wie das Weihnachtsfest finden sich ganz oben in dieser Hitparade der Erfordernisse. Oder der Geburtstag meiner Liebsten, da muss ich auf jeden Fall mit vielerlei Überraschungen aufwarten. Es gibt auch ein Vielzahl anderer, untergeordneter Punkte. Projekte, die in ihrer Addition einen massiven, subversiven Druck auf mich ausüben im Stille sind: Der Keller müsste dringend aufgeräumt werden, zeitgleich wollte ich mich endlich um den Sommerurlaub kümmern aber natürlich erst, nachdem ich den TÜV fürs Auto habe machen lassen ...

Manche Menschen reden vom Hamsterrad, in dem man sich befinde, aber das ist für mich zu leichtfüßig formuliert, ich empfinde mich – das Gewicht der Anforderungen des täglichen Lebens auf den Schultern – eher wie unter einer Taucherglocke. Mein einziges Mittel dagegen: Tempo. Ich habe die Illusion, dass ich – wenn ich nur schnell genug bin – quasi unter dem Termindruck hindurchtauchen kann. So ähnlich wie Radfahrer, die sich einbilden, weniger nass zu werden, wenn sie bei Regen möglichst schnell fahren. Auch ich bewege mich eher im Laufschritt, in Joggingsschuhen, die Erfordernisse des Tages nehmend wie ein Hürdenläufer, immer das Ziel vor Augen. Leider – um bei dieser sportiven Metapher zu bleiben – gelingt es mir dabei aber nicht, so schnell laufen, wie ich gerne möchte. Oder könnte.

Ständig werde ich von profanen Dingen aufgehalten. Zum Beispiel der Ge-

schwindigkeitsbegrenzung für Pkw innerhalb geschlossener Ortschaften. Ja, natürlich, das ist eine absolut sinnvolle Einrichtung und Reglementierung für all diese Menschen, die nicht richtig Auto fahren können. Aber wieso in Gottes Namen gilt das auch für mich? Der ich ein exzellenter und umsichtiger Autofahrer bin. Ich habe es eben manchmal etwas eilig. Also nicht im Sinne von Stress, aber es geht um die Abarbeitung der Liste. Und damit verbunden dann natürlich das Fernziel: Anerkennung, ein dekorativer Lorbeerkranz für mein schütteres Haupt.

Kann man bitte gesetzlich festschreiben, dass jeder Autofahrer einmal im Jahr zur Einfädelkontrolle muss?

Das ist doch etwas, für das es sich anzustrengen lohnt, auf jeden Fall. Leider komme ich ihm nicht wirklich näher, dem hehren Ziel, weil ich in meinem täglichen Leben immer aufgehalten werde. Von abgestürzten Computerprogrammen, gerissenen Schnürsenkeln, aber sehr oft auch von anderen Menschen. Von denen, die im Auto vor mir nicht losfahren an der Ampel. Weil sie stattdessen auf ihr Handy



Manche Menschen fühlen sich unter Zeitdruck, wie in einem Hamsterrad. ILLUSTRATION: GETTY IMAGES

starren. Was im Übrigen total verboten ist! Oder sie schauen in die Gegend. Ja, manche Autofahrer lassen tatsächlich ihre Blicke schweifen. Unfassbar. Anstatt die Ampel zu fixieren. Hallo Leute, da vorne spielt die Musik! Oder dieses Nicht-einfädeln-Können. Im Ernst, das macht mich irre. Kann man bitte gesetzlich festschreiben, dass jeder Autofahrer einmal im Jahr zur Einfädelkontrolle muss? Dann hätten wir deutlich weniger Staus auf Hamburgs Straßen.

Dann gibt es noch diese Menschen im Supermarkt, die beim Bezahlen stundenlang und umständlich nach ihrem Portemonnaie suchen, anstatt das vorher schon mal rauszuholen, wenn man wartend in der Schlange vor der Kasse steht. Da drängt sich die Rentnerin vor, weil sie nur ein Stück Butter im Einkaufskorb hat, sucht in Zeitlupe Cent für Cent raus und hält dabei noch einen netten Schwatz mit der Kassiererin. Hallo! Ich habe es eilig! Meine innere Not formuliere ich der älteren Dame gegenüber natürlich nicht, das verbietet mir die gute Erziehung. Dafür agiere ich nonverbal: Tänzele, von einem Fuß auf den anderen. Oder rolle mit den Augen. Wenn es zu lange dauert, kann es auch schon mal passieren, dass ich laut seufze. Mit einem Wort: Ich lege ein ähnlich gespreiztes Verhalten an den Tag wie die Mädchen früher in meiner Klasse am Beginn ihrer Pubertät. Peinlich. Aber ich leide in all diesen Situationen. Denn ich bilde mir ein, nein, ich spüre, dass ich meine wertvolle Lebenszeit viel gewinnen bringe-

der einsetzen kann als, zur Passivität verurteilt, wartend, an der Supermarktkasse. Was ich sonst alles Sinnvolles machen könnte: Symphonien komponieren, Lyrikbände verfassen, meine Bauchmuskulatur trainieren.

Wenn man mich fragt, wie ich mir das Paradies vorstelle, dann ist es ein Ort, an dem alle Autofahrer beim Umschalten der Ampel sofort losfahren, mein Computer nicht mehr abstürzt, die Leute beim Bäcker schon vorher überlegen, welche Brötchen sie kaufen wollen, und nicht erst, wenn sie dran sind. Und in dem es genügend Parkplätze gibt. Ich könnte meine Zeit dann viel wirksamer nutzen, und darum geht es doch im Leben: um „Nutzen“? Und Effizienz: Zeit ist Geld. Aber auch nur dann, wenn man sie nicht verstreichen lässt, sondern etwas damit anfängt. Da blinke ich auf mich selbst, wie ein Fondsmanager auf ein börsennotiertes Unternehmen: ich muss das Optimum aus mir herausholen. Viel schaffen in möglichst kurzer Zeit. Das wäre insofern gut und wichtig, weil dann vielleicht der Druck auf die Taucherglocke etwas nachlasse. Bilde ich mir zumindest ein. Und dann vielleicht unvermittelt eine Situation einträte, in der ich spontan Zeit hätte, etwas Entspannendes, vielleicht sogar Sinnloses zu tun.

Zum Beispiel mich in ein Straßencafé zu setzen, ein Heißgetränk meiner Wahl zu bestellen und einfach nur die Leute anzugucken, die vorbeilaufen. Das macht mir nämlich Spaß. Und ich bin dann immer wieder überrascht, wie herrlich bunt diese Menschenwelt ist, in der wir leben.



Besonders im Auto, wenn es nicht schnell genug vorwärtsgeht, regen wir uns über den vermeintlichen Zeitverlust auf. Manche mehr, manche weniger ...

FOTO: GETTY IMAGES

Ich muss also die Zeit finden, um mir diese Freizeitvergnügen leisten zu können. Am besten dadurch, dass ich mich vorher beeile. Wenn ich schnell bin und effizient, dann müsste am Ende Zeit übrig bleiben, die ich dann für so etwas nutzen kann?

Mittlerweile gibt es ja auch viele technische Neuerungen, die mir helfen, Zeit zu sparen. Jedenfalls theoretisch. Wenn ich mit jemandem schriftlich kommunizieren möchte, muss ich keine Briefe mehr schreiben und sie zur Postkutsche bringen. Es gibt E-Mail. Das ist super. Und viel effizienter. Okay, dafür verbringe ich meine Zeit jetzt damit, Spams zu löschen, oder mich aus Newsletterlisten auszutragen, in die ich mich nie eingetragen habe. Im Vergleich zu früheren Zeiten sparen wir unglaublich viel Zeit.

In unserer Gesellschaft wird „Sinn“ gleichgesetzt mit „Zweck“. Das Blöde dabei ist: Dieser Zweck ist eben immer nur für einen begrenzten Teil der Lebewesen auf unserem Planeten wirklich zweckhaft. Wenn ich einen wichtigen Termin habe und deshalb den Autofahrer vor mir anhänge, der vor mir nicht in die Pötte kommt, weil er gerade angeregt mit seiner Frau telefoniert, dann ist dieses Hupen für mich natürlich zweckhaft. Aber er reagiert auf mein akustische Drängeln vielleicht gestresst und sagt daraufhin etwas Unbedachtes in sein Mobiltelefon, wie zum Beispiel, dass es ihm egal sei, ob seine Frau nun das rote oder das blaue Kleid heute Abend anziehe. Weswegen sie sich dann in ihren wichtigen Belangen und Sorgen von ihm nicht ernst genommen fühlt und die

Scheidung einreicht. Meine Ungeduld an der Ampel könnte also dafür verantwortlich sein, dass ein Paar sich trennt, infolgedessen in getrennte Wohnungen zieht, was dann wiederum dazu führt, dass sich die Situation auf dem eh schon umkämpften Hamburger Wohnungsmarkt noch weiter verschlechtert. Und ich bin schuld. Weil ich in Eile war.

Wir leben in einer Zeit, in der Effizienz an erster Stelle steht. Es wird das

Wir leben in einer Zeit, in der Effizienz an erster Stelle steht. Es wird das Mögliche und auch Unmögliche herausgepresst

Mögliche und manchmal auch Unmögliche herausgepresst: Aus den Unternehmen, den Mitarbeitern und eben auch aus den Böden und Tieren, unter massiver Zuhilfenahme von Insektiziden und Antibiotika, weil die einen guten Ertrag versprechen. Der Mensch macht's möglich mit seinem Erfindungsreichtum.

Das war allerdings nicht immer so. Früher war eine gute Ernte von Gott abhängig. Er entschied, ob die Kornspeicher voll oder leer waren, da konnte der Mensch machen, was er wollte. Und es gab das Sabbatjahr: In jedem siebten Jahr soll-

ten – so steht es im Buch Moses – Äcker und Weinberge für ein Jahr brach liegen. Heute übernehmen wir Menschen die Verantwortung und treffen die Entscheidungen, wie viel Erholung wir uns und unserer Natur gönnen wollen. Erntedankgebete werden nicht mehr gen Himmel adressiert, sondern an Firmen wie Bayer oder Monsanto.

Vielleicht würden unsere Zeiten etwas weniger „eilig“ sein, wenn wir uns darauf besinnen könnten, dass unser menschlicher Einfluss auf den Lauf der Dinge nur ein begrenzter ist? Weil – egal ob man jetzt gläubig ist oder nicht – eben alles seine Zeit hat. Ein Bauer in Dithmarschen wird im Dezember keine Erdbeeren anpflanzen. Das wäre verschwendetes Saatgut und verschwendete Zeit. Die man besser dazu nutzen kann, sich den untergeordneten Punkten auf der „To do“-Liste zuzuwenden, zum Beispiel den Tischstühle zu reparieren und dann die Nachbarschaft zu einem kleinen Turnier einzuladen. Wenn alles seine Zeit hat, dann gibt es eben auch klare Momente, in denen etwas „Nichtzeit“ hat, in denen jeglicher Aktionismus obsolet ist. Und in denen wir dann die Zeit hätten, den Mo-

ment wirklich anzuschauen und zu überlegen, was er von mir fordert oder wozu er mich einlädt, anstatt ihn nur als Gelegenheit für einen neuen Schritt zu sehen, den ich schnell und zügig gehe, um meinem Ziel näher zu kommen. Das Problem von Zielen ist übrigens: Spätestens in dem Moment, wo man es erreicht hat, erweist es sich in der Nahbetrachtung als nicht ansatzweise so reizvoll und erstrebenswert, wie man sich das aus der Ferne vorgestellt hat. Was wiederum oft dazu führt, dass Menschen nach dem Überschreiten ihrer persönlichen Ziellinie auf einmal in ein depressives Loch fallen oder eine Sinnkrise bekommen. Und sich deshalb sofort ein neues Ziel suchen. Wir beeilen uns maßlos, um möglichst bald am Ziel zu sein. Dabei ist „zu früh kommen“ keine besonders erstrebenswerte und schöne Angelegenheit – und das meine ich nicht nur in erotischer Hinsicht.

Wenn man als Kind die Spannung vor dem Weihnachtsfest nicht mehr aushalten konnte und die Geheimverstecke der Eltern so lange durchforstet hat, bis man wusste, welche Geschenke unter dem Tannenbaum liegen: Hat mich diese verfrühte Erkenntnis mit mehr Freude und Glück erfüllt, als wenn ich bis zum Heiligen Abend gewartet hätte? Eher nicht.

Zweitens müssen wir ganz klar unterscheiden zwischen objektiver und subjektiver Zeit: der faktisch vergangenen Zeit, die man mit technischen Hilfsmitteln wie Uhren sehr genau messen kann, und der gefühlten Zeit. Dieses Phänomen tritt zum Beispiel immer dann auf, wenn ich ein Fußballspiel meines Lieblingsclubs betrachte: Die Zeit im Stadion vergeht unendlich schnell, bis zu dem Moment, wo endlich das Führungstor für uns fällt. Danach wird dann „auf Zeit gespielt“: Die Spielminuten nach dem Treffen verstreichen im Gegensatz dazu auf einmal unendlich langsam, alles passiert wie in Zeitlupe, man sieht den Schlusspfiff herbei – und das, obwohl man für die Tickets teures Geld bezahlt hat. Oder beim Einkaufen: Zehn Minuten an der langsameren Supermarktkasse können einem länger vorkommen, als zwei Wochen Urlaub in der Provence.

Zeit ist also nicht nur eine (sehr relative) Maßeinheit, Zeit ist auch ein Wert: Lebenszeit. Wenn wir zu Beginn unseres Lebens selber einen Plan machen sollten, wie viel Zeit wir mit welcher Tätigkeit verbringen wollen, würden wir 24 Jahre und vier Monate davon verschlafen wollen, wie es der Durchschnittsdeutsche statistisch gesehen tut? Unsere Arbeitszeit schlägt übrigens laut gleicher Statistik mit acht Jahren zu Buche. Das heißt, wir schlafen dreimal mehr, als wir arbeiten. Unsere Träume sind also viel wichtiger, als der Job. Darüber sollte ich auf jeden Fall mal nachdenken. Das schreibe ich mir sofort auf die „To do“-Liste.



Jan-Christof Scheibe ist Autor des Buches: „OGOTTOGOTT – Wie glaubt man und wenn ja, warum?“ (Gütersloher, 256 S., 18 Euro). Nächste Termine seiner „OGODDOGOTT-Show“ sind am 28.9.2020 und 8.2.2021, 20 Uhr, Imperial Theater, Reeperbahn 5. Infos: www.scheibe.de

FOTO: MICHAEL RAIUHE



Orte wie die Hauptkirche St. Jacobi laden als ruhige Oasen dazu ein, im Trubel des Alltags einmal innezuhalten.

FOTO: MICHAEL BOGUMIL



Das Herrenhaus des Benediktinerklosters Nütschau

FOTO: KLAUS BODIG

Regeneration im Kloster Nütschau

:: Mit Veranstaltungen wie „Auszeit: Rückzug, Reflexion, Rekreation“, „Tage zum Auf- und Durchatmen im Kloster“ oder „Kleine Auszeit – Ein Wochenende zur Stressreduktion“ lädt das Kloster Nütschau Menschen ein, die für einige Tage aus ihrem Alltag heraustreten wollen.

Während diese Kurse im Bildungshaus St. Ansgar angeboten werden, gehören zu dem Benediktinerkloster in der Nähe von Bad Oldesloe auch der „Stille Bereich“. Er liegt abseits des Bildungshauses, schließt sich räumlich an die Mönchsklausur und die Klosterkirche an. Dort stehen Zimmer für Einzelgäste zur Verfügung, die Ruhe, Besinnung und Erholung suchen. Wer sich für einige Tage zurückziehen möchte, um neue Kraft zu schöpfen, vielleicht auch, um eine Entscheidung vorzubereiten, hat dort die Möglichkeit dazu. In der Regel ist ein Aufenthalt bis zu zehn Tagen möglich. Auf Wunsch stehen die Brüder für Gespräche zur Verfügung.

Auch im Erzbistum Hamburg sind bis auf Weiteres Gottesdienste und kirchliche Veranstaltungen abgesagt. Sie betreffen auch das Kloster. Weitere Infos unter: www.kloster-nuetschau.de

Eine kleine Pause vom Druck und Stress

Kirche lädt vielerorts ein, eine **kurze Auszeit** zu nehmen. Einige Angebote stellen wir auf dieser Seite vor

:: Einmal am Tag innehalten, der Geschäftigkeit, dem Arbeits- und Zeitdruck den Rücken kehren und neue Kraft sammeln, das ermöglichen die Angebote der **Hauptkirchen St. Jacobi und St. Petri**.

So gibt es in der Hauptkirche St. Jacobi (Jakobikirchhof 22) jeden Dienstag um 12.30 Uhr die „Mittagspause für die Seele“. Wechselnde Pastoren geben einen kurzen Impuls. Kirchenmusiker Gerhard Löffler begleitet die 20-minütige Andacht mit Musik auf der Arp-Schnitzer-Orgel von 1693. Die „Mittagspause für die Seele“ wird in den sieben Wochen vor Ostern als „Passionsandacht“ gefeiert. Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat kann anschließend die kostenfreie Kirchenführung „Kirchenkunst in Kürze“ besucht werden.

Die Hauptkirche St. Petri (Bei der Petrikirche 2) bietet ein Mittagsgebet mit Gesang, Lesungen und Stille an: Montag bis Freitag, 13 bis 13.15 Uhr. Und ab 17.15 Uhr folgen mit der „HörZeit“ 15 Minuten für Kopf und Herz. Montag, Dienstag und Freitag beinhaltet sie einen geistlichen Impuls und wird von Orgelmusik begleitet. Mittwochs erklingt in der Stunde der Kirchenmusik ein kostenfreies Konzert. Zudem liegen Faltblätter mit Anleitungen zur persönlichen Andacht aus.

Beide Kirchen sind derzeit eingeschränkt geöffnet: St. Jacobi: täglich 11–14 Uhr; Infos: www.jacobus.de. St. Petri: wochentags 10–17.30 Uhr, die Mittagsgebete finden bis auf Weiteres statt, die „HörZeit“ entfällt. Infos: www.sankt-petri.de

Geschenk: Ein Gespräch in aller Ruhe

:: Wenn mir ein anderer einmal ganz in Ruhe zuhört, kann das sehr entspannend wirken. Ein einfühlsam geführtes Gespräch kann einen entdecken lassen, was ihn momentan bewegt, im Alltagsstress aber verschüttet ist. Das kann Impulse für einen neuen Blick auf die eigene Situation bringen. Dafür braucht es jedoch Ansprechpartner. Die bietet das ehrenamtliche Team der „Zeitschenker“ der Kirchengemeinde Norderstedt an. „Unsere Zeitschenkerinnen nehmen sich die Zeit, um mit Gesprächssuchenden gemeinsam

wahrzunehmen, was in deren Leben gerade dran ist. Dazu verabreden sie sich mit ihnen in der Kirche, im Gemeindehaus oder irgendwo anders“, sagt Pastor Martin Lorenz. Die Zeitschenker sind in Gesprächsführung ausgebildet. Sie lassen dem Menschen, der zu ihnen kommt, den Raum für seine Gedanken. Sie deuten nicht, sondern begleiten ihn dabei, sich selbst wieder zu spüren. Wegen der Corona-Krise gibt es zurzeit nur telefonische Hilfe. Infos: Pastor Martin Lorenz, Tel: 523 19 29, www.emmaus-norderstedt.de

Spiritualität in der Kirche der Stille

:: Sie ist eine Oase der Ruhe mitten im Lärm der Stadt. Die Kirche der Stille, eine der drei Kirchen der evangelisch-lutherischen Gemeinde Altona-Ost, wird seit elf Jahren ausschließlich für Meditation und Einkehr genutzt. Die Gemeinde knüpft damit an die Tradition der christlichen Meditation und Kontemplation an.

In regelmäßigen Meditationen am Morgen und Abend können sich Gäste in unterschiedliche Wege der Stille einüben und werden darin von Meditationslehrern begleitet. Neben dem stillen Sitzen gibt es Angebote wie Tanz, Handauflegen und meditatives Singen. Auch Meditationswege anderer religiöser Traditionen haben in der Kirche der Stille ihren Raum. Es werden Gottesdienste und Friedensgebete gefeiert und werktags um 18 Uhr eine Atempause vor dem Abend angeboten. Auch Kinder aus Kitas und Schulen sind willkommen: In spielerischen Achtsamkeitsübungen erfahren sie die Stille in sich und im Raum. In Wochenendseminaren wird die Meditation vertieft. In die Kirche der Stille kommen alle, die sich nach Ruhe und Zu-sich-Kommen sehnen. Menschen aller Altersgruppen suchen dort nach einer Spiritualität, die sie im Alltag trägt.

Kirche der Stille, Helenestraße 12a
Wegen der Ausbreitung des Coronavirus ist die Kirche bis auf Weiteres geschlossen.
Weitere Infos unter: www.kirche-der-stille.de



Alles vorbereitet für die Meditation in der Kirche der Stille

FOTO: NIKLAS JANKE

Balance zwischen Hektik und Erholung

SABINE TESCHE

:: Der Diplom-Psychologe Christoph Haberer leitet die insgesamt sechs psychologischen Beratungsstellen im Kreis Stormarn und im Bezirk Harburg, die zum Kirchenkreis Hamburg-Ost gehören. Er und seine Mitarbeiter begleiten Ratsuchende bei Erziehungs-, Familien- und Lebensfragen.

Hamburger Abendblatt: Ist keine Zeit zu haben ein neues Phänomen?

Ich erinnere mich, dass diese Frage – Wie gehe ich mit Zeitdruck um? – Teil meiner Prüfung in pädagogischer Psychologie war, das ist 36 Jahre her. Das Phänomen gab es also schon damals, aber die Verdichtung ist eine andere. Wenn ich heute auf mein Handy schaue, macht es ständig, plopp, plopp, plopp, eine Nachricht nach der anderen taucht auf. Wir werden zu jeder Tageszeit angeschrieben; die Erwartung ist hoch, dass wir sofort antworten. Wir nehmen uns keine Zeit mehr, darüber nachzudenken und am nächsten Tag zu reagieren. Das ist schon neu.

Wie entgeht man dem Gefühl, in einem Hamsterrad zu laufen?

Es ist nun mal Realität, dass wir in manchen Zeiten viel erledigen müssen, und es ist auch okay, dass es eilige Zeiten gibt. Allerdings müssen wir aufpassen, dass das nicht zum Dauerzustand wird. Dann sollte man bewusst dazwischen Tage setzen, die weniger voll sind, und Wochenenden zur Erholung nutzen, also eine Balance finden. Dazu gehört zum Beispiel, ein Event mal ausfallen zu lassen, auch wenn es interessant ist. Das ist eine reine Willensentscheidung. Dafür muss man aber erst einmal offen zugeben, dass man zu viel um die Ohren hat – viele sehen darin ein Zeichen von Schwäche.

Es gibt Speeddating, Fast Food und das Drängeln an der Kasse – sparen wir dadurch wirklich Zeit?

Naja, das Speeddating mutet schon etwas seltsam an, da kann man nicht viel vom anderen erfahren. Aber ganz schlecht ist es nicht, denn wir entscheiden in den ersten fünf Sekunden, ob es mit dem anderen was werden kann. Da spart man dann vielleicht einen Abendtermin. Allerdings finde ich diesen Wunsch, ständig Zeit sparen zu wollen, auch nur sinnvoll, wenn man weiß, wofür – man also einen Plan hat. Wenn man zum Beispiel durch die Schnelligkeit im Alltag dann abends eine halbe Stunde mehr für sich oder die Familie hat. Aber wenn man Zeit nur spart, um sie zu sparen, dann ist das unnütz. Und es ist auch ein sinnloser Energieverbrauch, sich zum Beispiel über zu langsame Autofahrer vor einem aufzuregen. Wenn man akzeptiert, dass man das Tempo, das man sich wünscht, nicht bekommt, dann geht es einem besser. Das kann man übrigens auch an der Supermarktkasse einüben, wenn ich den vor mir nicht als jemanden wahrnehme, der mich aufhält, und das persönlich nehme, sondern als Menschen sehe, der einkauft und einen

Tägliche Hetze und ständiges Multitasking machen uns auf Dauer unglücklich. Christoph Haberer über Methoden, mit dem **eigenen Zeitdruck** umzugehen



Der Psychologe Christoph Haberer berät Menschen in Lebenskrisen.

FOTO: MARK SANDTEN

netten Schnack mit der Kassiererin hält. Das ist dann enorm entspannend. An dieser Gelassenheit arbeite ich gerade selber.

Erleben Sie viele Menschen in Ihrer Beratungsstelle, die das Gefühl haben, das Leben rauscht an ihnen vorbei?

Ja, das erlebe ich oft bei Eltern, die beide arbeiten und ihre Kinder immer unter Zeitdruck irgendwo abholen oder hinführen müssen, sei es zum Arzt, zum Sport oder zur Musik. Die haben das Gefühl, dass sie keine Zeit mehr füreinander haben. Die leiden unter den Folgen ihres Zeitdrucks, beklagen, dass sie keine Energie mehr haben am Abend.

Bemerken Sie eine Veränderung in den Familien durch diese Atemlosigkeit?

Ich bemerke, dass Kinder früher viel selbstständiger waren. Ein Großteil der

Hektik kommt auch daher, dass Kinder immer von A nach B gefahren, wenig alleine gelassen werden. Als ich Kind war, bin ich als Achtjähriger alleine mit meiner kleinen Schwester S-Bahn gefahren und ins Schwimmbad gegangen. Das ist heute vermutlich undenkbar. Auch ragt das Arbeitsleben viel mehr als früher in den Feierabend hinein, da wird eben noch eine E-Mail gecheckt und beantwortet, obwohl klar ist, dass es dadurch einen Konflikt mit dem Partner gibt. Diese permanente Erreichbarkeit ist ein Phänomen der heutigen Zeit, und da muss man wieder lernen, sich abzugrenzen.

Wir machen inzwischen viele Dinge gleichzeitig, checken beim Essen unsere Mails, schreiben während eines Konzerts einen Instagram-Post. Was macht das mit uns?

Unser Erleben wird viel flacher. Wenn Sie

im Konzert sind und, statt offen für die Musik zu sein, darüber nachdenken, wie Sie das jetzt auf Instagram präsentieren können, sind Sie gar nicht richtig dabei, entspannen sich nicht. Beim Essen ist es analog: Man schmeckt nicht mehr, was man isst, sondern wird nur noch satt. Langfristig macht uns das unzufrieden. Manche reagieren darauf, indem sie sich ständig neue Erlebnisse suchen, um die Leere in sich zu füllen, aber das funktioniert auf Dauer nicht.

Verlieren wir das Wichtige aus dem Blick?

Ein glückliches Leben hat viel mit Beziehung zu anderen zu tun, also dass man Nähe und Gefühle miteinander teilt. Wenn man nebeneinander sitzt und jeder auf sein Handy starrt, teilt man nichts.

Haben wir verlernt, uns zu langweilen? Ist Langeweile gut für uns?

Wenn man nichts um die Ohren hat, begegnet man sich selbst. Das halten viele Menschen nicht aus und greifen deswegen zum Handy. Sie möchten nicht in sich hineinhorchen, weil da ein un gutes Gefühl aufkommen könnte. Mal einfach nichts machen ist eine Kunst. Das ist Mühsiggang, den auch schon Kinder lernen sollten. Daraus entsteht oft etwas Kreatives. Aber leider werden Kinder heute ständig beschäftigt, sodass sie nie in die Verlegenheit kommen, mal nichts zu tun zu haben. Dann werden sie es als Erwachsene auch nicht können.

Sind Pausen im Alltag wichtig, wie oft sollte man sich eine Pause nehmen?

Auch hier muss man sich erst bewusst machen, dass man eine Pause braucht. Danach muss ich überlegen, was mir guttun würde und was ich in meinen Tagesablauf einbauen kann. Ich bin ein Freund des Power nappings – ich mache regelmäßig meine Bürotür zu und 20 Minuten Pause auf der Matte. Das geht natürlich nicht überall. Manche laufen in der Mittagspause ein paar Schritte in der Natur oder machen eine halbe Stunde Sport. Es gibt aber auch Menschen, die brauchen während der Arbeit keine Pause, die müssen dann allerdings abends entspannen.

Was raten Sie Menschen, um sich zu entspannen?

Wir haben bei uns einen Kurs im Angebot für Eltern, bei dem es darum geht, nicht nur ihre Kinder im Blick zu behalten, sondern auch sich selber. Und beim „Ich“ geht es ganz bewusst darum, die Inseln im Stressmeer zu suchen. Wir fragen die Eltern, was für sie solche Inseln sind. Die einen sagen Joggen, für andere ist es die Sauna oder Badewanne, und es gibt welche, die hören Musik. Entspannen kann natürlich auch autogenes Training, eine Meditation, ein Gebet oder der Besuch einer Kirche sein. Es geht einfach darum, bei sich zu sein. Das ist eine Übungssache. Wichtig ist allerdings, dass man sich durch den ständigen Gedanken „Ich muss mir mal zwischendurch eine Ruhepause gönnen“ nicht wieder unter Druck setzt, das ist dann kontraproduktiv.



Theologe und Journalist Andreas Hüser über **Virusangst** und Apfelbäumchen

Quergedacht

:: Haben Sie Angst? Es gibt Grund dazu. Viele Dinge, die in diesem Moment geschehen, sich entwickeln und nicht zu stoppen sind, können einem Angst machen. Zum Beispiel die Ausbreitung des Coronavirus. Jetzt, da ich diesen Text schreibe, gibt es in Deutschland wenige Tote. Wenn Sie den Text lesen, werden es mehr sein. Großveranstaltungen sind abgesagt, Grenzen geschlossen.

Als ich vor zwei Wochen vor halb leeren Aldi-Regalen stand und keine Champignons und keinen Käse mehr bekam, dachte ich: „Die spinnen alle!“ Aber wir sind inzwischen dazu aufgerufen, so wenig wie möglich rauszugehen. Von daher ist vorausschauendes Einkaufen, aber nicht hamstern, sinnvoll.

„Um nichts macht euch Sorgen!“ Diesen Satz hat vor gut 2000 Jahren der Apostel Paulus an die Christen in der griechischen Stadt Philippi geschrieben. Spinnt Paulus auch? Als er den Brief schrieb, saß er im Gefängnis. Und seine Philipper waren von außen und innen bedroht wie alle christlichen Gemeinden dieser Zeit. Ohne Sorgen und Zukunftsangst leben, davon haben die Menschen immer geträumt. Bei Jesus war das fast eine Art Spleen. Er sagt Dinge wie: „Sorgt euch nicht um morgen, der morgige Tag wird für sich selbst sorgen!“ Oder: „Wer von euch kann seiner Lebenslänge nur eine Elle hinzufügen, wie sehr er sich auch bemüht?“

Aber was soll ich machen? Soll ich mich nicht bemühen? Mich und andere nicht vor Gefahren schützen? Ansteckung vermeiden? Hände waschen? Das Coronavirus zeigt auch, wie menschliches Handeln an seine Grenzen stößt. Das Leben bleibt gefährlich. Draußen lauert nicht nur das Virus, sondern auch jede Menge andere Krankheiten. Ich bin nie sicher vor Zuganglücken, Autounfällen, Amokläufern, umfallenden Bäumen. Das alles kann einem Angst machen und lähmen. Soll es aber nicht. Das Machbare hat seine Grenze. Aber hinter der Grenze geht es weiter. Weil Paulus und seine Christen davon überzeugt waren, konnten sie in Freude und Hoffnung leben, egal was ihnen passierte. Der schönste Satz, der diese Leichtigkeit des Seins zum Ausdruck bringt, wird Martin Luther zugeschrieben: „Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen!“

Der Autor ist Chefredakteur der „Neuen Kirchenzeitung“ des Erzbistums Hamburg.

AUSGESUCHT

Zum Mitfeiern trotz der Corona-Krise: Radiogottesdienst mit Bischöfin Kirsten Fehrs

:: Bischöfin Kirsten Fehrs wird – unter Vorbehalt – am 3. Mai in einem Radiogottesdienst aus der Hauptkirche St. Jacobi zu hören sein. Sie predigt zu dem Bibelwort aus der Apostelgeschichte „... in ihm leben, weben und sind wir“. Der Gottesdienst findet ohne Gäste statt. Ursprünglich war zu diesem Datum ein großer Festgottesdienst für das Müttergenesungswerk geplant, das in diesem Jahr sein 70-jähriges Bestehen feiert. Er musste aufgrund der aktuellen Situation abgesagt werden und wird im kommenden Jahr nachgeholt.

Radiogottesdienst, 3. Mai, 10 Uhr; NDR Info
Weitere Tipps für alternative Gottesdienste siehe Seite 10–11

GESEHEN

Zum Lesen: Eintauchen in eine Stadt zwischen Mittelalter und Moderne

:: Kaum in Istanbul angekommen, lernt Cla, ein Religionslehrer aus dem Engadin, den türkischen Kellner Baran kennen. Eigentlich will Cla einen Winter in der Stadt am Bosphorus verbringen, um an einer Studie über die Konstantinopel-Mission von Nikolaus von Kues zu arbeiten. Doch mit Baran taucht er in das Stadtleben ein, gemeinsam streifen sie durch Straßen und Cafés. In ihren Gesprächen prallt die spätmittelalterliche Welt mit ihrer Trennung in Ost- und Westkirche unmittelbar auf das heute religiös gesplante Istanbul. Und Cla erlebt bei einem geheimen Treffen der Derwische, dass islamischer Sufismus und christliche Mystik nah beieinander sein können. Geschickt verbindet Autorin Angelika Overath Kirchengeschichte, Mystik und Moderne sowie eine unerwartete Liebe in ihrem lesenswerten Roman miteinander.

Angelika Overath: „Ein Winter in Istanbul“, Luchterhand Verlag, 272 Seiten, ISBN: 978-3-630-87534-7



ENTDECKT

Zum Informieren: Caritas-Kampagne unterstützt engagierte Menschen

:: Viele Menschen sind bereit, anderen Gutes zu tun. Sie übernehmen Verantwortung für den Nächsten und die Gemeinschaft und helfen, wo Unterstützung benötigt wird. Statt Anerkennung erfahren einige von ihnen jedoch nur eine Diffamierung als sogenannte Gutmenschen. Dagegen setzt die Caritas ein Zeichen mit ihrer Jahres-Kampagne „Sei gut, Mensch!“. Sie steht für Solidarität und Zusammenhalt in der Gesellschaft. In einem Heft zur Kampagne wird gezeigt, wie sich Menschen jeden Tag für das Miteinander einsetzen. Zudem werden Zahlen genannt, hilfreiche Links und Literaturtipps gegeben und interessante Ehrenamtsprojekte vorgestellt.

Kostenloser Bezug: Caritas Hamburg, Tel. 280 140 150, spiewak@caritas-hamburg.de



GEPLANT

Zum Mitfahren: Pilgerreise auf Ansgars Spuren durch Deutschland und Frankreich

:: Im 9. Jahrhundert reiste der Mönch Ansgar (801–865) in den Norden. Hamburg wurde seine Missionsstation. Doch woher kam er? Wo wuchs er auf?

Sein Geburtshaus steht im nordfranzösischen Fouilloy (siehe oben), einer Nachbargemeinde des Kantons Corbie. Eine einwöchige Pilgerreise der katholischen „Neuen Kirchenzeitung“ führt im Oktober zum Geburtsort des heiligen Ansgar. Mit dem Hamburger Altbischof Werner Thissen geht die Fahrt zu den Klöstern, in denen er gelebt hat (Corbie in Nordfrankreich und Corvey bei Höxter) und zu seinem letzten Bischofssitz Bremen. Die Pilger machen auch Station an den gotischen Kathedralen in Amiens, Beauvais und Reims. Im Kloster der heiligen Hildegard von Bingen (Kloster Eibingen) erleben sie benediktinisches Leben heute. Und dazu: reden, beten, singen, Gespräche zur katholischen Kirche und zu Frankreich. Abends gibt es Spezialitäten der Champagne, des Rheingaus und der Picardie. Preis: 850 Euro im Doppelzimmer.

Weitere Informationen: „Neue Kirchenzeitung“, Tel. 040/24 877 111

FOTOS: ROLAND MACUNIA, BEATRICE BOSSART / CARITAS

SCHLÜSSELBEGRIFFE DES CHRISTLICHEN GLAUBENS

Dem Bösen eine Grenze setzen

Erbsünde, Sakrament oder auch Jungfrauengeburt – was bedeuten diese Wörter, und wer versteht sie heute noch? In dieser Folge erklärt Johannes Pricker den **Kreuzweg**

Ein Kreuzweg erinnert an das Leiden und Sterben Jesu. Es handelt sich um einen Wallfahrtsweg, bei dem der Betende den einzelnen Stationen des Weges Jesu von der Verurteilung bis zum Kreuzestod folgt und sie innerlich mit vollzieht. In nahezu jeder katholischen Kirche gibt es 14 bildliche Darstellungen, die den Leidensweg zeigen. Nachgebildet wird der in der Bibel beschriebene Weg Jesu über die Via Dolorosa, die schmerzreiche Straße, in Jerusalem von der Burg Antonia, wo Jesus zum Tod verurteilt wurde, bis zur Stelle von Golgotha, wo er am Kreuz starb. Bald fügte man weitere Stationen, sogenannte Gebetshalte, auf der Strecke ein, wie die „sieben Fälle“.

Christliche Pilger gingen schon früh diesen Leidensweg Jesu betend nach, betrachteten die einzelnen „Stationen“ dieses Weges. Doch nicht alle frommen Christen konnten nach Jerusalem reisen und sich diesen Wunsch erfüllen. So bildeten zurückgekehrte Pilger den Kreuzweg in der Heimat nach – auf Bergen und an Wallfahrtswegen. Besonders der heilige Franziskus und sein Orden verbreiteten die Kreuzwegfrömmigkeit in ganz Europa. Künstlerische Ausdrucksformen des Kreuzweges existieren sowohl in kirchlichen Räumen als auch im Freien.

Anfangs waren die einzelnen Stationen weder nach ihrer Zahl noch nach ihrem Inhalt festgelegt. Im 17./18. Jahrhundert setzen sich dann die heute bekannten 14 Stationen durch. Auf diese Weise konnte die Menschen die Leiden Jesu innerlich begleiten. Dafür zeugen besonders die Stationen, deren Inhalt nicht ohne Weiteres aus der Heiligen Schrift hervorgeht, wie etwa die Szenen, die das Fallen des Herrn unter dem Kreuz zeigen. Die Menschen haben hier frei gestaltet.

Die traditionellen Stationen sind: 1. Jesus wird zum Tod verurteilt; 2. Jesus nimmt das Kreuz auf seine Schultern; 3. Jesus fällt zum ersten Mal unter dem Kreuz; 4. Jesus begegnet seiner Mutter; 5. Simon von Cyrene hilft Jesus, das Kreuz zu tragen; 6. Veronika reicht Jesus das Schweißstuch; 7. Jesus fällt zum zweiten Mal unter dem Kreuz; 8. Jesus begegnet den weinenden Frauen; 9. Jesus fällt zum dritten Mal unter dem Kreuz; 10. Jesus wird seiner Kleider beraubt; 11. Jesus wird ans Kreuz geschlagen; 12. Jesus stirbt am Kreuz; 13. Jesus wird vom Kreuz genommen und in den Schoß seiner Mutter ge-



Statue von einem Christus, der sein Kreuz trägt FOTO: IMAGO/BLICKWINKEL

legt; 14. Der Leichnam Jesu wird ins Grab gelegt. Heute fügt man gern eine 15. Station an, in welcher der Auferstehung Jesu gezeigt wird.

In Hamburg gibt es unter anderem den interreligiösen Kreuzweg an der Kreuzigungsgruppe vor der St.-Georg-Kirche, der mit einem gesellschaftlichen Bezug verbunden ist. Es gibt den ökumenischen Jugendkreuzweg seit 1958 und

den von dem Künstler Eginio Weinert geschaffenen Kreuzweg auf dem Ohlsdorfer Friedhof bei Kapelle 13. Einer der ältesten Kreuzwege Deutschlands befindet sich in Lübeck. In vielen Kirchen wird in der Fastenzeit eine Kreuzwegandacht gehalten.

Der Kreuzweg kann in viele Richtungen gedeutet werden. Das Kreuz des Lebens wird oft mit Not, Leid, Schmerz und Grenzerfahrungen gleichgesetzt. Doch es

ist nicht einfach eine Zusammenstellung der düsteren und traurigen Dinge dieser Welt, die wir im Leidensweg Jesu wiedererkennen. Der Kreuzweg ist der Weg der Barmherzigkeit und der Liebe, die dem Bösen eine Grenze setzt. Der Kreuzweg ist ein Tag für jene, die dem Kreuz, dem Leid, der Not nicht ausweichen – die vielleicht darunter zusammenbrechen, wie Jesus, die aber dennoch diesen Weg weitergehen. Unter Schreien und Tränen ist auch Jesus diesen Weg gegangen.

Barmherzigkeit heißt ja nicht: Es ist ja doch nicht so schlimm. Es wird alles wieder gut. Das wäre ein Hohn auf das Leid, auf die Leidenden in dieser Welt. Deshalb brauchen wir uns unseres Schreiens und unserer Tränen nicht zu schämen, unseres Protestes gegen das Elend. Mitten darin steckt schon ein Stück Erlösung: Wir brauchen vom Elend dieser Welt und vom Elend in unserem eigenen Leben nicht wegzublicken. Wir sollten hinschauen, aufnehmen und mittragen, weil uns das mit Jesus verbindet, mit ihm zusammen möglich wird. Und das ist schon der Anfang von Auferstehung.

Wir sollten beim Leid hinschauen, es mittragen, weil uns das mit Jesus verbindet

Johannes Pricker

Wir sollten das ganze Leid unserer Tage und unseres eigenen Lebens im Kreuzweg Jesu wiederfinden. Sein Leidensweg wird ja zum Siegesweg. Jesu bleibt und ist der eigentliche Souverän. Doch es gibt auf der Welt das Leid, das Menschen anderen Menschen antun. Tag für Tag, auch mitten unter uns. Etwa dort, wo einer seinen Partner im Stich lässt, weil der krank ist; wo einer seinen Kollegen heruntermacht, um selber den Posten zu bekommen; wo Mobbing geschieht. Wir reagieren empfindlich gegenüber dem Leid, das uns zugefügt wird. Es wäre gut, wenn wir genauso empfindlich werden gegenüber dem Leid, das wir selbst anderen zufügen. Sonst stehen wir teilnahmslos am Leidensweg Jesu, spüren nicht die Not anderer.

Wir können nur den Weg und Kreuzweg Jesu mitgehen, wenn wir zuvor empfindsam geworden sind für das, was wir anderen antun, für den Leidenszusammenhang, in den auch wir verstrickt sind. Wir sind nie nur Opfer, wir sind immer auch Täter des Leidens. So können wir beim Kreuzweg nicht bloß Zuschauer sein, können nicht neutral bleiben. Wir müssen uns dem Leid stellen, damit auch im Kreuz unseres Lebens und unserer Tage Auferstehung als Chance durchscheint.

Der Autor ist katholischer Priester und Schulpfarrer für die katholischen Schulen in Hamburg.



Ein Fest mit vielen Facetten

Was hat Gottes Sohn mit bunten Eiern und Plüschhasen zu tun? Tipps, wie man **Kindern Ostern erklären** kann

∴ Für Kinder ist Ostern das Fest, an dem sie versteckte Eier suchen dürfen. Doch was haben der Osterhase und bunte Eier mit dem Mann am Kreuz zu tun? Und warum ist das Fest für Christinnen und Christen so wichtig? **Vanessa von der Lieth, Pastorin der Kirchengemeinde Altona-Ost** mit Arbeitsschwerpunkt Kind und Familie, gibt Tipps, wie man Ereignisse, die mit dem Fest verbunden sind, dem Alter entsprechend vermitteln kann.

1. *Wie kann man Kindern erklären, was Ostern gefeiert wird?*

Vanessa von der Lieth: Man kann ihnen erzählen, dass Ostern wie auch Weihnachten mit Jesus zu tun hat. Doch im Unterschied zur Geburt Jesu zu Weihnachten geht es vor und zu Ostern um Geschichten, die am Ende von Jesu Leben stehen. Sie finden an Gründonnerstag, Karfreitag und Ostersonntag statt und sind für Christinnen und Christen mit einer besonderen Botschaft verbunden: Neues Leben wird möglich.

2. *Mit welchem Abschnitt der Ereignisse um Jesus beginnt man am besten?*

Bei meinen religionspädagogischen Einheiten für die Kita und den Kindergottesdienst beginne ich gern mit dem Einzug von Jesus in Jerusalem anlässlich eines großen Festes. Dass es das Pessach-Fest war, würde ich erst im späteren Alter thematisieren. Für jüngere Kinder ist interessant, wie Jesus in Jerusalem von den Menschen begeistert empfangen wurde, weil viele schon etwas von ihm gehört hatten.

Zum Beispiel wurde von ihm erzählt, dass er den Menschen von Gottes Liebe berichtete, ihnen half, wo er konnte, und sogar Kranke heilte. Natürlich muss man auch den Konflikt thematisieren, der zur Verhaftung von Jesus führte. Hier würde ich ebenfalls auf detaillierte historische Ereignisse verzichten, weil sie erst begreifbarer werden, wenn die Kinder älter sind. Für Jüngere reicht es zu erfahren, dass Jesus bei den Mächtigen nicht willkommen war. Er war den römischen Herrschern unheimlich, weil sich immer mehr Menschen für Jesus interessierten und seinen Lehren folgten.

3. *Was sollten die Kinder über das letzte Abendmahl wissen?*

Wenn es gewünscht ist, kann man ausführlicher über das Abendmahl berichten. Etwa davon, dass sich Jesus am Abend vor seiner Verhaftung mit seinen Freundinnen und Freunden zu einem großen Abschiedsmahl im Rahmen des Pessach-Festes traf. Alle waren willkommen, selbst Judas, der ihn später verriet, und Petrus, der behauptete, ihn nicht zu kennen. Nach dem Mahl übernachtete er mit seinen Freunden im Garten Gethsemane. Man kann erläutern, dass Jesus Angst hatte, weil er ahnte, dass er sterben muss, und dass ihm seine Gebete etwas Trost brachten. Trotzdem wurde er verhaftet und zum römischen Statthalter Pontius Pilatus geführt. Ihm wurde vorgeworfen, ein Lügner zu sein, weil er behauptete, Gottes Sohn zu sein. Pilatus glaubte ihm nicht und verurteilte ihn zum Tod am Kreuz.

4. *Wie kann man die Kreuzigung kindgerecht schildern?*

Das sollte man sachlich tun. Man kann einleitend berichten, dass die Kreuzigung damals eine übliche Strafe für Verbrecher war und neben Jesus auch zwei andere Verurteilte am Kreuz starben. Wichtig ist allerdings, die Kreuzigung nicht ohne die Auferstehung zu erzählen. Es ist für Kinder weniger dramatisch, wenn sie erfahren, dass Jesus stirbt und begraben wird und die Geschichte noch weitergeht. Details der Kreuzigung sollte man nur auf Nachfrage beantworten. Und unbedingt auf einen sehr emotionalen Erzählstil an dieser Stelle verzichten. Den Kindern aber beipflichten, dass das schlimm ist und schlimme Dinge auf der Welt passieren. Dann können die Kinder das Geschehen auch einordnen.

5. *Was hilft dabei, die Auferstehung anschaulich zu vermitteln?*

Der Fortgang der Geschichte mit der Auferstehung ist für Kinder eher spannend. So kann man erzählen, dass Frauen zu dem Grab von Jesus kamen und entdeckten, dass es leer war. Als ihnen dann ein Engel erschien und sagte, dass Jesus auferstanden ist, bekamen sie Angst und liefen davon. Wenn Kinder dann fragen, ob Jesus doch noch lebt, beantworte ich das gern mit einem Bild. Ich erkläre, dass Jesus sich verwandelt hat, ähnlich wie bei einem Schmetterling. Da gibt es ja auch erst die Raupe, die sich verpuppt und wie tot wirkt. Und dann wird daraus ein leichter Schmetterling, der davonfliegt.

6. *Was haben Ostereier und Hasen mit der Jesusgeschichte zu tun?*

Eier wurden ebenso wie Hasen schon in vorchristlicher Zeit als Symbole für Fruchtbarkeit angesehen, die später entstandenen Bräuche haben sich bis heute erhalten. Auch für Kinder ist verständlich, dass aus einem Ei neues Leben entsteht, weil aus ihm ein Küken schlüpft. Und um das Neue zu begrüßen, färben wir die Eier bunt. Der Hase, der mit seinen vielen Kindern auch für das Leben steht, versteckt die Eier schließlich für uns.

7. *Warum essen wir am Ostersonntag besondere Brote wie einen Osterzopf?*

Auch das ist ein Brauch, mit dem man gut an die Geschichte von Jesus anknüpfen kann. Denn man erkannte ihn daran, dass er mit jedem sein Brot geteilt hat, zum Beispiel beim Abendmahl mit seinen Freunden. Und so bekommt das Brot zu Ostern auch eine besondere Aufmerksamkeit und Form. Die ist regional unterschiedlich, kann entweder rund sein oder ein Zopf. Dass das Brot süß ist, hat wohl damit zu tun, dass es nach 40 Tagen Fasten die erste Süßigkeit ist, die wir essen dürfen.

Aufgrund der aktuellen Situation bietet Vanessa von der Lieth eine Andacht für Kinder auf dem YouTube-Kanal an. Bis Ostern wird sie dort täglich ein Kapitel aus dem Lukas-Evangelium kindgerecht behandeln, Lieder und ein Abschlussegens gehören ebenfalls dazu. Die rund 30-minütige Andacht gestaltet die Pastorin von zu Hause aus. Ihr Sohn (9) wirkt als Kameramann mit: www.youtube.com/channel/UCKO-Qe7rspTIQYzrZL2VCLXg