

HIMMEL & ELBE

Hamburger  **Abendblatt**

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

1. September 2020



Zuversicht



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Zuversicht ist etwas, das man dringend benötigt, wenn man in einer Krise steckt. Derzeit sind wir alle von der Corona-Pandemie betroffen, es gibt also eine kollektive Krise, die für den einen extremer als für den anderen ausfällt. Zwischendrin gab es kleine Lichtblicke, in denen die Zahlen der Infizierten sanken, die Verbote gelockert wurden, ein Stück Normalität greifbar schien – doch jetzt rollt möglicherweise eine zweite Welle auf uns zu. Da fällt es manchen schwer, zuversichtlich zu bleiben, schließlich hat dieses Virus Tausende Menschen getötet, Existenzen vernichtet, etlichen den Boden unter den Füßen weggezogen. Vielen von uns fällt es schwer zu akzeptieren, dass wir nicht alles im Leben kontrollieren und planen können, dass es keine Sicherheit gibt – vor Covid-19 hatten wir uns noch leichter dieser Illusion hingeben können.

Die Corona-Pandemie bestimmt derzeit unseren Alltag, und wir benötigen dringend ein wenig Optimismus – dennoch wollten wir das Virus bewusst nicht zum Hauptthema in unserem Schwerpunkt machen. Denn es gibt so viele andere schwierige Zeiten, in denen Menschen Zuversicht benötigen – bei einer schweren Krankheit, nach dem Verlust eines Angehörigen, während einer Depression oder in der Trennungszeit. In einem Essay beschreibt Pastor Oliver Spies, wie sehr das Vertrauen auf Gott dabei helfen kann, ein Licht am Horizont zu sehen. Spies rät dazu, den Blickwinkel zu wechseln. Auch die Psychologin Martina Stubenvoll zeigt Möglichkeiten auf, wie Menschen in einer Krise wieder Hoffnung bekommen können. Wichtig ist dabei vor allem, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu haben und immer auch das zu sehen, was an Gutem da ist.

Ich gehöre zu denjenigen, die daran glauben, dass alles im Leben einen Sinn hat, und bisher konnte ich allen Untiefen im Nachhinein etwas Positives abgewinnen – so sieht es übrigens auch der Musicalmacher Christian Berg, der sagt, jede Krise habe ihn stärker gemacht.

Bleiben Sie zuversichtlich und kommen Sie gesund durch den Herbst!

Ihre Sabine Tesche

INHALT



SCHWERPUNKT

zum Thema „Zuversicht“ mit einem Essay von Pastor Oliver Spies sowie Erfahrungsberichten von Menschen, die in schwierigen Situationen selbst wieder Hoffnung schöpfen, und von solchen, die anderen in schweren Zeiten beistehen

SEITE 4, 6-7

INTERVIEW

mit Psychologin Martina Stubenvoll darüber, wie man trotz einer Krise den Lebensmut nicht verliert

SEITE 5

QUERBEET

durch die Kirchenlandschaft mit Tipps für eine Lesung, ein neues Schulmagazin, eine Segensfeier und für Touren auf den interkulturellen Spuren in Hamburg. In seiner Kolumne denkt Andreas Hüser über das Glück des Schweigens nach

SEITE 8

AKTUELL

Interview mit Anke Laumayer und Daniel Wagner zur Alternative der dieses Jahr abgesagten „Nacht der Kirchen“ in Hamburg

SEITE 9

TERMINE & ADRESSEN

mit ausgewählten Terminen für September und Oktober. Außerdem: Eine besondere Veranstaltungsreihe zur Zukunft der Kirchengebäude in der Hansestadt

SEITE 10-11

FAMILIENZEIT

mit Anregungen zur vegetarischen Ernährung für Kinder

SEITE 12

FOTO: HANNES NEUBAUER, IMAGO STOCK, MICHAEL RAUHE (2), GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO (2), ANDREAS LABLE

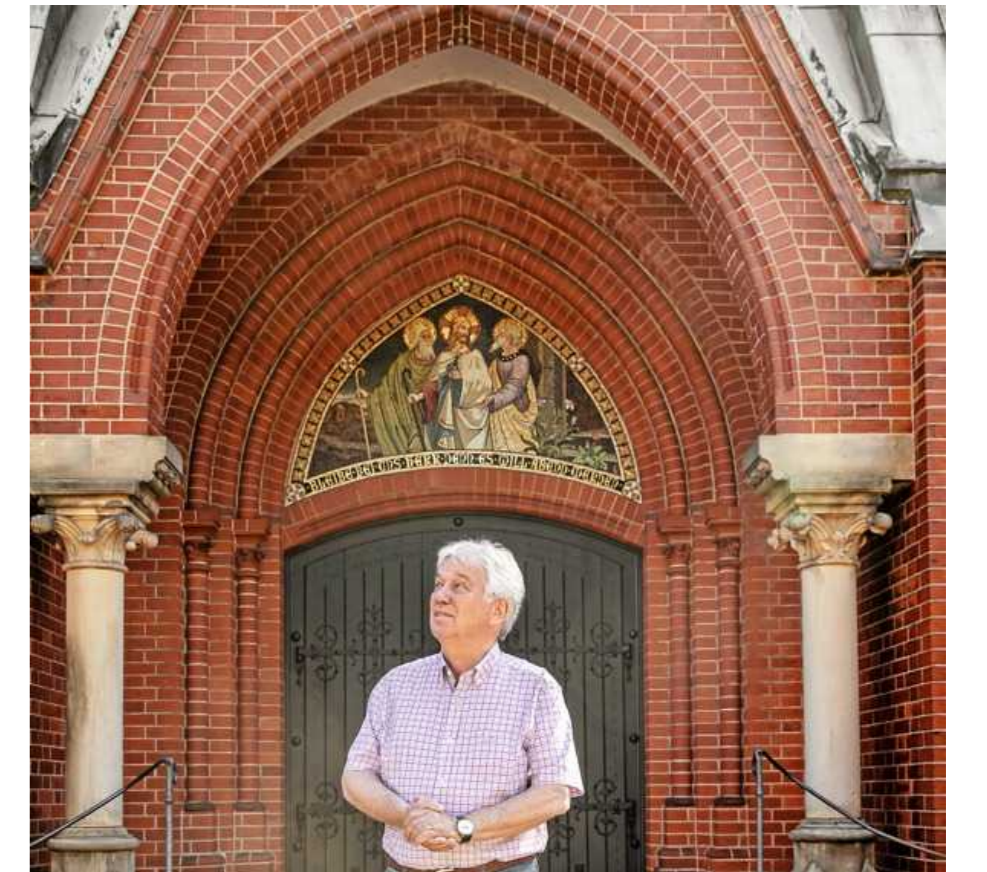
Zwischen Zweifel und Sehnsucht

Rolf Zuckowski hat erst spät zu Gott gefunden – vor allem durch die Schriften eines Sylter Pastors. In seiner Gemeinde ist er aktiv, gibt dort mit Kindern regelmäßig Konzerte und hofft, dass durch seine Lieder die Welt ein klein wenig besser wird



Der Musiker und Sänger Rolf Zuckowski ist Mitglied der Gemeinde der Blankeneser Kirche am Markt – hier gibt er regelmäßig Konzerte.

FOTOS: MICHAEL RAUHE



SABINE TESCHE

Bevor Rolf Zuckowski die Blankeneser Kirche betritt, will er unbedingt einen anderen Ort zeigen, der ihm etwas bedeutet. Der Liedermacher geht durch den Gemeindesaal und steht dann auf dem Balkon des Gebäudes, der zum Kirchenpark hinausgeht. Auf dem Gelände spielen Kitakinder. „Hier habe ich oft gemeinsam mit den Viertklässlern der Blankeneser Grundschulen zum Schulbeginn gesungen. Wir begrüßten damit die Erstklässler, die mit ihren Eltern im Park standen“, erinnert er sich. Er hat damit vor einigen Jahren aufgehört – zu viele Projekte. In der neugotischen Kirche des Stadtteils, die direkt an den Markt grenzt, gibt er jedoch noch regelmäßig Konzerte, vor allem zur Weihnachtszeit. Zumeist mit Kindern aus der Elbkinder Grundschule, die seine adventlichen Lieder singen. Sein bekanntestes Stück ist „In der Weihnachtsbäckerei“.

Manchmal, wenn er Ruhe braucht, kommt er auch alleine in die schlichte Kirche, setzt sich hinten auf eine der dunklen Holzbänke, „um Gott Danke zu sagen“. Er ist kein regelmäßiger Gottesdienstgänger, außer wenn er mit seiner Frau Monika in der Schweiz ist. In Graubünden haben sie eine Ferienwohnung und oft zieht es ihn dann zum Gottesdienst in einer Steinkirche in den Bergen, „die da am Fels klebt“. Eine Stunde fährt er mit dem Zug, dann muss er noch 300 Höhenmeter erwandern, bis er dort ist. „In dieser großartigen Bergwelt, in der man ganz demütig wird, fühle ich mich Gott ganz nahe.“ Der

73-Jährige hat Gott spät für sich entdeckt, und er bezeichnet sich nach wie vor als „Glaubenssucher“, gefangen zwischen Sehnsucht nach Gott und Zweifel an ihm. Seine Eltern waren nicht religiös. Er wuchs mit drei Geschwistern in Winterhude auf, der Vater war Seemann und viel unterwegs, die Mutter brachte als Postbotin das Geld und Stabilität in die Familie. „Wir hatten nie viel, aber eine schöne Kindheit. Meine Mutter hat oft gesungen, sie konnte ihre Stimmung wunderbar in Liedern ausdrücken. Das habe ich von ihr“, sagt er. Er war der Erste und Einzige in der Familie, der Abitur machte. Am Albrecht-Thaer-Gymnasium – damals noch am Holstentor – lernte Zuckowski Kinder aus den Elbvororten kennen, mit denen er ab der 11. Klasse in der Band „the beAthovens“ spielte. Er sang und spielte Gitarre – das Instrument, das sein Vater ihm schenkte –, das Spielen hat er sich selbst beigebracht. 1967 gewann die Gruppe die „Silberne Box“ des Hamburger Abendblatts und damit einen Plattenvertrag und einen Auftritt im Vorprogramm der Beach Boys. Es hätte ein Durchbruch werden können, doch im gleichen Jahr brach die Band im Streit auseinander. Zum Glück hat Zuckowski vorher noch seine künftige Frau bei einem Konzert seiner Band kennengelernt. Er zweifelte daran, dass ihn die Musik ernähren könnte – deswegen studierte er Betriebswirtschaft und arbeitete als Assistent der Geschäftsführung in dem Musikverlag Sikorski.

Seine Musik, das war zu der Zeit etwas, was so nebenher lief, und erst nachdem seine Tochter Anuschka 1971 geboren wurde, entdeckte er seine Leidenschaft für Kinderlieder. „Anuschka hat mit 18 Monaten angefangen zu singen, aber die Lieder hatten nichts mit ihrer Lebenswelt zu tun. Also habe ich mit ihr an der Hand über Autos, Spielplätze und Freunde gesungen und die Lieder in ihrer Kita ausprobiert. Danach spielte ich in immer mehr Kindergärten und Schulen.“ Der Autodidakt schrieb und produzierte gleichzeitig Lieder für das Schweizer Trio Peter, Sue & Marc und die Finkwälder Speeldeel: „Eigentlich gefiel mir die Rolle in der zweiten Reihe ganz gut.“

Der Durchbruch als Interpret kam dennoch 1978 mit „Rolf's Vogelhochzeit“ und zwei Jahre danach mit der „Schulweg-Hitparade“, bei der er gemeinsam mit Verkehrsverbänden für mehr Sicherheit für Kinder im Straßenverkehr warb. Von da an war der dreifache Vater und Musiker viel auf Tourneen in Deutschland unterwegs. „Ich musste ja Geld verdienen. Als Liedermacher trat ich nicht auf großen Bühnen auf, das funktioniert mit Kindern nicht“, sagt er. Kleine Bühnen bringen weniger Verdienst, so musste er mehr reisen.

Der Suizid seines Vaters 1980 war für den damals 33-Jährigen ein erster Tief-

schlag. „Er kam mit seiner Alkoholsucht nicht klar. Und ich begriff da erstmals die Ernsthaftigkeit des Lebens“, sagt er. Denn musikalisch war der Liedermacher auf der Überholspur, zahlreiche Konzerte, Alben, Liederbände und Fernsehauftritte wechselten sich ab – bis heute zählt Zuckowski mit mehr als 20 Millionen verkauften Tonträgern zu den erfolgreichsten Künstlern in Deutschland.

Doch Mitte der 90er-Jahre wollte er nicht mehr ständig unterwegs sein. „Ich kam von einem Konzert und dachte nur: Leben ist mehr als rackern und schuffen. Daraus entstand ein Lied und mein Entschluss, eine Tournee-Pause zu machen“, erzählt Zuckowski, der inzwischen vor allem Lieder für Erwachsene schreibt.

Etwa zur gleichen Zeit entdeckte er die christlichen Schriften von Traugott Giesen, einem Sylter Pastor, der bekannt war für seine kraftvollen Predigten und Bücher. „Ich besuchte einen seiner Gottesdienste, den er mit Konfirmanden gestaltete. Ich mochte, wie er mit ihnen sprach“, sagt er. Den Pastor hat er nie persönlich kennengelernt, doch in der Keitumer Kirche entdeckte er ein Werk von ihm, das ihn seither auf allen Reisen begleitet: „Gott liebt Dich und braucht Dich. 366 Worte zum Weiter-Leben“ (1998, Radius-Verlag). „Die Sprache, die Giesen verwendet, ist so stark, und seine Texte für jeden Tag sind wunderbar.“ Vor allem teile er den Leitgedanken des Pastors, „dass die Schöpfung nicht fertig ist, sondern jeden Tag vorangeht und man als Mensch dazu beitragen kann, dass sie gut wird. Das ist mein Ziel.“

In der großartigen Bergwelt von Davos, in der man ganz demütig wird, fühle ich mich Gott ganz nahe

Rolf Zuckowski

„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, Ann-Kathrin Brenke
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: 23. Oktober 2020

Den Horizont vor Augen

Die christliche Zuversicht verlangt einen Blickwechsel. Sie ist ein Versprechen, dass es einen Weg gibt, auch wenn man ihn noch nicht kennt

Auf dem Meer fangen Wind und Wellen die Ängste ab; wer dem Sonnenaufgang entgegensegelt, kann Zuversicht in sich spüren.

FOTO: GETTY IMAGES

OLIVER SPIES

Manchmal trägt man Zuversicht wie Schminke auf. Immerhin! Dann zieht man mit ihr die Falten glatt, hellt Sorgen etwas auf, mischt Farbe in trübe Gedanken. „Alles wird gut!“, bestärkt man andere und lächelt stolz in den Spiegel. Die Hoffnung stirbt zuletzt! Auch wenn es den Weg oft nicht verändert, geht man ihn ein wenig mutiger, entschlossener – zumindest ein Stück. Aber nicht immer leuchtet das Lichtlein am Ende des Tunnels so hell, wie man es beschwört. Berichte und Erlebtes, Diagnosen und Prognosen verdunkeln den Blick nach vorne, der Zweifel wächst: Wie soll die Krankheit, der Streit, der Bruch, die Krise, die Pandemie nur einen guten Ausgang nehmen? Woher können wir dann Zuversicht nehmen, die nicht nur das Gesicht schminkt, sondern auch Herz und Seele erreicht?

In unzähligen Lebensratgebern findet man schnell ein paar griffige Tipps für einen optimistischeren Zukunftsblick: „Glaube und handle so, als sei es unmöglich zu scheitern!“ Oder: „Erinnern Sie sich an Erfolge!“ Natürlich stecken in diesen Ratschlägen teils kluge Gedanken, um die „Kraft der Zuversicht“ zu trainieren. Das alte Wort „Zuversicht“ aber geht in der Einübung des „Positiven Denkens“ nicht auf. Im 10. Jahrhundert beschrieb das althochdeutsche „zuofirsicht“ ein „ehrfurchtvolles Aufschauen, Hoffen“, dieses „sich zu jemanden versehen“ hatte in erster Linie mit Gott zu tun. Weil man Gott an der eigenen Seite sah, konnte kommen, was wolle. Erst später erweiterte sich die Bedeutung: Die Hoffnung auf eine positive Entwicklung in der Zukunft wurde mit Selbstvertrauen und der eigenen Stärke verknüpft. Stöbert man in der Bibel, so taucht das Wort „Zuversicht“ vor allem dort auf, wo von Not und Bedräng-

nis erzählt wird. Oft bleibt nur das Gebet: „Sei mir ein starker Fels, zu dem ich immer fliehen kann, der du zugesagt hast, mir zu helfen; denn du bist meine Zuversicht, mein Gott!“ (Psalm 71). Gott allein wird zugetraut, dass er aus „dunkel hell macht, aus Unglück Glück, aus Verzweiflung Hoffnung, aus verschlossenen Türen offene Wege!“ (Psalm 107).

Ob diese Wege zur Erfüllung der eigenen Wünsche führen, ist dabei keineswegs sicher. Aber darum geht es auch weniger. Zuversicht ist nicht der verheißungsvolle Blick auf eine goldene Zukunft, in der endlich sein wird, nach dem man sich gerade sehnt. Sie ist vielmehr die Vergewisserung hier und jetzt, Halt und Orientierung trotz allem zu haben: „Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück, denn du bist bei mir.“ (Psalm 23).

Der Dichter und Musiker Georg Neumark musste durch einige solcher Täler. Als junger Mensch brach er um 1640 voller Leidenschaft zum Studium nach Königsberg auf, doch alles kam anders: Er wurde von Wegelagerern überfallen und verlor alles. Nirgendwo, auch nicht in Hamburg, wollte man ihm trotz seiner außerordentlichen Begabung eine Stelle geben. Erst nach gut zwei sorgenvollen Jahren voller Absagen und geschlossener Türen fand er eine Anstellung als Hauslehrer in Kiel. Ein unverhofftes Glück – für den 20-jährigen Neumark ganz klar ein Geschenk des Himmels.

Noch am selben Tag setzte er sich hin und schrieb voll Dank und Freude ein siebenstrophiges Trostlied, das heute zu den bekanntesten Kirchenliedern gehört: „Wer nur den lieben Gott lässt walten und hoffet auf ihn allezeit, den wird er wunderbarlich erhalten in aller Not und Traurigkeit. Wer Gott, dem Allerhöchsten, traut, der hat auf keinen Sand gebaut.“

Die Erfahrung, dass Pläne jäh durch-

kreuzt, nicht alle Ziele erreicht und so manche Wünsche wohl nicht erfüllt werden, gehört zum Leben. Nicht erst die Corona-Pandemie macht das gerade bewusst. Ganz entgegen der verbreiteten Lebenseinstellung, Dinge planen, angehen und schließlich umsetzen zu können, gibt es immer wieder Zeiten im Leben, da überwiegt die Ungewissheit. Man spürt: Der Ausgang der Krise liegt nicht mehr allein in der eigenen Hand. Die Ohnmacht verbraucht mehr und mehr Energie, weil man sie nicht hinnehmen will, was müder und mürrer werden lässt. Man ahnt, dass die Bemühungen, sich seine eigene Zuversicht irgendwie selbst zusammenzubasteln, nicht wirklich greifen.

Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück, denn du bist bei mir

Psalm 23

Aber auch mit Hadern, Weinen oder Fluchen kommt man nicht weiter. Das hatte der junge Neumark begriffen, der rückblickend auf seine schlechten Erfahrungen schreibt: „Was helfen uns die schweren Sorgen, was hilft uns unser Weh und Ach? Was hilft es, daß wir alle Morgen beseufzen unser Ungemach? Wir machen unser Kreuz und Leid nur größer durch die Traurigkeit.“

In manchen tiefen Traurigkeiten ist man sprachlos. Gerade in solchen Momenten verlangt man sich zu viel ab, sich einen tragenden Trost selber zu sagen. Dann braucht es andere, die ihre Zuversicht vorsingen und zusagen. Das meint nicht, sich aufmunternd auf die Schulter

klopfen zu lassen. Hilfreich kann vielmehr sein, sich auf die Erfahrungen anderer einzulassen, von ihren Wegen zu hören. Vielleicht sind dort auch Spuren für einen selbst dabei, vielleicht ja sogar gerade dort, wo man sie am wenigsten erwartet. In den Zeilen von Georg Neumark zum Beispiel, der an einer vertrauensvollen Adresse für seine Hilflosigkeit festhält: „Denn welcher seine Zuversicht auf Gott setzt, den verlässt er nicht.“ Fromme Worte, fürwahr! Und doch sind sie von Georg Neumark nicht einfach dahingebebet. Durch seine Lebensgeschichte erhalten sie eine starke Glaubwürdigkeit.

So läßt die christliche Zuversicht vor allem zu einem Blickwechsel ein. Lasse ich mich auf sie ein und schaue auf Gott, schaue ich für einen Augenblick mal von mir ab. Ich sehe über die eigenen Ängste hinaus. Ich sehe mehr als die eigenen Hoffnungen und Wünsche und mehr als das eigene Unvermögen und die Grenzen, sie vielleicht nicht zu erreichen. Die christliche Zuversicht verspricht nicht, dass es schon irgendwie einen Weg zu den eigenen Zielen gibt und sich erfüllt, was sich hoffentlich erfüllen soll. Sie ist kein falscher Trost, der die eigenen Chancen steigen lässt. Aber sie ist ein Versprechen, dass es einen vertrauensvollen Weg für mich gibt, auch wenn ich ihn noch nicht kenne. Einen Weg, der vielleicht kein Happy End haben wird, aber auf dem ich gut geführt und getragen bleibe.

Zuversicht ist ein Blickwechsel. In der Natur gelingt er manchmal leichter: Am Meer fangen Wind und Weite die Ängste ab, den Horizont vor Augen ist plötzlich ein zuversichtliches Gefühl da, und man denkt: Alles ist so wunderbar und geschenkt! Haben nichts dafür gemacht und muss auch weiter nichts tun. Und bin doch mittendrin aufgehoben.

Der Autor ist Pastor in der Gemeinde St. Gertrud.

Trotz Problemen das Positive sehen

SABINE TESCHE

Martina Stubenvoll ist psychologische Psychotherapeutin und arbeitet mit ihren Patienten vor allem in der Verhaltenstherapie. Zusätzlich berät sie Opfer von Gewalttaten in der Opferhilfe Hamburg e. V. in Altona und gibt Fortbildungen bei der evangelischen Telefonseelsorge.

Hamburger Abendblatt: Was ist für Sie die Definition von Zuversicht? Ist es, dass ich immer ein Licht am Ende des Tunnels sehe?

Martina Stubenvoll: Wenn ich schon das Ende des Tunnels sehe, weiß ich ja schon, dass es besser wird. Zuversicht ist, wenn ich das Licht noch nicht sehe und trotzdem denke, ich schaffe das schon, auch wenn da noch fünf Biegungen sind. Wichtig ist auch, dass ich weiß, dass ich nicht alles in meiner Hand habe, manche Ereignisse kann ich nicht beeinflussen, und damit muss ich umgehen können. Zuversicht ist, wenn ich konstruktiv mit mir rede und meine Kräfte einteile wie bei einer Bergbesteigung, bei der ich jedoch nicht weiß, wie das Wetter ist, wenn ich um die Ecke komme. Aber ich habe immer Wanderstiefel, eine Kapuze dabei oder weiß im Zweifel, wo ich mich unterstellen kann.

Ganz wichtig ist Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, dass ich mir zutraue, Dinge hinzubekommen

Dipl.-Psych. Martina Stubenvoll

Gibt es ein Alter, in dem Menschen überdurchschnittlich oft Unterstützung bei Ihnen suchen?

Nein, bei mir gibt es eine große Bandbreite von Patienten. Da kommen Studierende, weil sie im Stress, Burn-out oder schon in der Depression sind. Ich habe auch Menschen ab 40, die in der Krise sind durch Scheidung, Trauer oder eine Doppelbelastung, aber auch Ältere, die gerade pensioniert sind und denen der Übergang schwerfällt. Oft sind es Übergänge, die Leute stolpern lassen oder bei denen sie merken, hier wird es kritisch. Und etliche haben schon viele Krisen bewältigt und stellen bei der aktuellen Situation dann fest, dass sie Hilfe von außen benötigen.

Wie hilft denn eine Therapie, um eine Krise zu überwinden?

Therapie hilft vor allem bei einer psychischen Erkrankung wie Depression, Angst- oder Traumafolgestörung, bei Suchtproblemen. Und wenn ich immer wieder negative Gedanken und Schwierigkeiten habe, am Ball zu bleiben. Bei normalen Krisen, die wir alle mal haben, muss es nicht unbedingt eine Therapie sein, da gibt es in Hamburg eine Reihe guter Beratungsstellen, an die man sich wenden kann – vor allem auch von den Kirchen. Manchmal

Wie man in der Krise zuversichtlich bleibt, was hilft, um von Gedankenschleifen abzulenken, und wie der Glaube dabei unterstützen kann, erklärt Psychologin Martina Stubenvoll im Interview

reicht es auch, wenn man jemanden hat, der einem zuhört.

Was braucht man, um Krisen gut zu bewältigen?

Ganz wichtig ist Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, dass ich mir zutraue, Dinge hinzubekommen. Ein positiver Blick auf sich selber. Es hilft auch, schon mal eine Krise bewältigt zu haben. Ich habe häufiger Patienten, die noch nie eine hatten, sondern wie ein Sonnenschein

durchs Leben gelaufen sind und plötzlich durch einen Unfall oder eine Krankheit im Umfeld enorme Schwierigkeiten haben. Die dachten, es läuft so gut weiter, und die müssen erst einmal verstehen, dass Krisen zum Leben dazugehören.

Wie viel macht dabei die Persönlichkeit aus?

Ich unterscheide oft zwischen Optimisten und Pessimisten, für die einen ist das Glas halb voll, für die anderen halb leer. Es geht darum, zu schätzen, was ich habe, anstatt sich auf den Verlust zu fokussieren. Bei den Pessimisten ist das eine ganz harte Arbeit, damit sie sehen, was sie selber runterziehen und dadurch wenig motiviert sind, etwas für sich zu tun.

Kann man lernen, in belastenden Situationen zuversichtlich zu bleiben?

Eine Technik ist, immer wieder im Dialog das Leid des anderen zu sehen und dann zu schauen, was geht trotzdem noch im Alltag. Ich frage nach Hobbys oder kleinen Dingen, die Freude machen, wie ein Kaffee morgens oder ein Spaziergang. Ich frage nach Lieblingsmusik, Büchern. Dabei formulieren viele, was ihnen guttut: dass sie gerne ans Wasser gehen oder in einen bestimmten Park. Ich rate ihnen, um aus den Gedankenschleifen rauskommen, vielleicht ans Wasser zu gehen und die Vögel zu beobachten, die Pflanzen einzuordnen oder die Bäume zu zählen. Dadurch erhalten sie wieder Abstand von ihrem Leid und können vielleicht eher seitlich darauf schauen. Das muss man einüben. Das Problem ist, dass viele Menschen nicht nett mit sich selber reden, sondern richtig gemein zu sich sind. Das müssen sie erst einmal wahrnehmen, dass sie sich selber runterziehen und dadurch wenig motiviert sind, etwas für sich zu tun.

Hilft der Glaube an Gott, um mehr Hoffnung zu bekommen?

Das ist sonst kein Thema in der Therapie, aber wenn ich Patienten frage, was ihnen guttut, kommt oft, dass sie beten oder in den Gottesdienst gehen. Spiritualität hat einen großen Stellenwert. Gerade für Menschen, die alleine sind, kann Gott eine große Stütze sein, weil er an ihrer Seite ist. Das geht quer durch die Religionen, ich hatte auch muslimische Patienten, die Gott als Anker sehen.

Wir leben derzeit in einer Situation, die viele Menschen verunsichert: Gibt es Strategien, um mit Ungewissheiten gut umzugehen?

Was mir hilft, ist zu sagen, dass es keine Sicherheit im Leben gibt. Jeder Tag ist neu, und es ist eine Illusion, der wir die letzten Jahrzehnte aufgesessen sind, dass alles so stabil ist. Wir hatten ganz viel Glück in der Vergangenheit. Ich nehme persönlich diese Krise an und schaue: Wie kann ich mir meinen Spielraum erhalten?

Meistern Ältere Krisen besser als Jüngere – in der Corona-Zeit scheint das so zu sein? Hilft da Lebenserfahrung?

Lebenserfahrung hilft schon, aber die hängt nicht vom Alter ab. Auch Ältere leiden in der Corona-Zeit, wenn sie kein soziales Umfeld haben. Je einsamer Menschen sind, desto schwieriger ist es für sie, Krisen zu bewältigen. Andere wissen gar nicht, was sie stärkt. Da ist alles wichtiger als sie selbst, die Familie, die Eltern, der Job. Ich benutze bei Fortbildungen gerne das Bild aus dem Flugzeug, wenn die Sauerstoffmasken runterfallen. Da geht es darum, immer erst sich selbst die Maske aufzusetzen und dann anderen zu helfen. Es nützt nichts, wenn ich in Ohnmacht falle. Als Mensch sollte ich positiv egoistisch sein und dafür sorgen, dass es mir gut geht. Das ist auch eine gute Burn-out-Prophylaxe.

Gesunder Egoismus hilft also, um zuversichtlich zu bleiben?

Ja, er hilft, mich für Krisen zu stärken.

Trost und Mitgefühl für Patienten und Angehörige

:: Wenn sich Christian Schoberth bei Patienten auf den Stationen des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) als Krankenhausseelsorger vorstellt, dann erlebt er nicht selten erst einmal Erstaunen. „Warum kommen Sie zu mir, steht es so schlecht?“, fragt mancher Kranke. „Die Vorstellung, dass der Pastor nur zur letzten Stunde eines Menschen ans Krankenbett eilt, spukt noch in vielen Köpfen, aber ich bin kein Todesengel, ich stehe für das Leben“, sagt Pastor Schoberth, der seit 27 Jahren als Krankenhausseelsorger arbeitet. Davon seit sieben Jahren in einem Team mit noch zwei weiteren evangelischen und zwei katholischen Kolleginnen am UKE.

Häufig wird er vom Pflegepersonal gerufen, auch Angehörige oder Patienten bitten um ein Gespräch. Viel Leid begegnet dem Seelsorger, vom Unfalltod einer Mutter, deren Angehörige fassungslos im Abschiedsraum der Klinik stehen, bis zu lebensbedrohlich erkrankten Menschen, die nur noch wenige Monate zu leben haben. „Die häufigsten Fragen sind dann, warum ausgerechnet ich, was habe ich angestellt, dass ich das erleiden muss?“, sagt der Seelsorger. Oft verstecken sich zu allem Überfluss tragische Lebensgeschichten hinter der akuten Erkrankung. „Dann kann ich den Patienten auch nur sagen: Sie haben allen Grund zu schreien: Jetzt reicht es! Oft erlebe ich, dass es sie erleichtert, dass ihr Leid mal von jemandem benannt wird.“ Momente der Entlastung bis hin zur Zuversicht zeigen sich, wenn Patienten von glücklichen Kindheitsmomenten oder von ihren Angehörigen sprechen. „Die Patienten bestimmen, was sie erzählen möchten, ich frage intuitiv nach. Oft zeigt sich, welche Kraftquellen und Trostbilder die Menschen selbst in sich tragen“, sagt Schoberth.

Ein Ritual wie den Segen und das Handauflegen nehmen viele gerne an. „Es wird als ein stärkendes Element empfunden.“ Auch die humorvolle Seite des Menschen würdigt der gebürtige Sachse. „Es befreit, einfach mal zusammen zu lachen“, so Schoberth. Zwar begegnet ihm auch Ablehnung, oft aber viel Zustimmung. „Das macht mich dankbar für die Gaben, die ich einbringen kann, um anderen zu helfen“, sagt Schoberth. *pet*



Christian Schoberth im Raum der Stille im UKE FOTO: MICHAEL RAUHE

Jeden Tag genießen: Mutige Trennung nach 51 Jahren Ehe

:: Es war ein Abschied auf Raten. Innerlich hatte sich Monika Schmidt (Name geändert) schon zehn Jahre früher von ihrem Mann getrennt. „Als ich 2005 erneut Hautkrebs hatte, er mich mit der Diagnose alleinließ und arbeiten ging, war schon ein Punkt erreicht“, sagt Schmidt. Doch erst 2015 hat sie nach 51 Jahren Ehe einen Schlussstrich gezogen und ist von ihm weggezogen. „Das war eine Befreiung. Und ich bereue es keinen Tag“, sagt die 76-Jährige. „Ich war es leid, dass er so gleichgültig war. Er hat eigentlich immer sein Leben gelebt und ich meins, außer dass ich neben meiner Arbeit auch noch für alles andere – also Kind, Haus und Alltag – zuständig war“, erzählt die pensionierte Buchhalterin.

Während sie beide gearbeitet hätten, sei es für sie in Ordnung gewesen, „aber als wir als Rentner immer noch keine Gemeinschaft hatten, wurde mir klar, dass ich innerhalb der Ehe vereinsame“. Das Zusammenleben war eingespielt, und die Familie war versorgt. Aber das reichte ihr irgendwann nicht mehr. Sie zog vom Norden Schleswig-Holsteins in die Nähe von Hamburg, in ein Haus, das sie sich schon während ihrer Ehe als Kapitalanlage gekauft hatte. Bitter war, dass sich alle ihre Freunde abgewandt hätten. „Die konnten

nicht verstehen, dass ich ihn alleinlasse. Keiner hat sich darum gekümmert, wie es mir geht, dass ich auch noch ein paar erfüllte Jahre verleben möchte“, sagt Schmidt. Sie hat in Hamburg eine Freundin, nette Nachbarn, „aber neue Leute in meinem Alter kennenzulernen ist schwer“, sagt die Seniorin.

Zum Glück sei sie sehr mit sich selbst zufrieden. „Ich brauche niemanden, um mit mir klarzukommen. Das habe ich bei der Ausbildung zur Telefonseelsorgerin gelernt, dort habe ich erfahren, wie wichtig es ist, sich immer mal wieder zu hinterfragen und den eigenen Anteil an der aktuellen Situation zu analysieren. Das gibt mir viel Kraft und Zuversicht.“ Sie lese viel, gehe mit dem Hund spazieren und liebe es, in der Stadt bummeln und einkaufen zu gehen. „Ich erfülle mir meine kleinen Wünsche sofort, schiebe nichts auf die lange Bank. Ich achte auf mich und weiß, was mir guttut.“

Das ist nur möglich, weil es ihr finanziell gut geht. „Ich habe zum Glück schon während der Ehe immer vorgesorgt und mein eigenes Vermögen erarbeitet“, sagt sie. Verzeihen können, das Leben so akzeptieren, wie es ist, jeden Tag genießen, auch das sind Dinge, die ihrem Leben Frieden und Zuversicht geben. *tes*

„Aus Krisen gehe ich gestärkt heraus“

Christian Berg hat schon einige Tiefpunkte erlebt – beruflich wie privat. Dennoch bleibt der Musicalmacher immer positiv. Wir stellen Menschen vor, die Zuversicht haben und geben

SABINE TESCHE

Manchmal, wenn er derzeit so ins Grübeln kommt, hat Christian Berg das Gefühl, als existiere er gar nicht mehr. So sehr fehlen ihm sein Publikum, die Bühne, sein Schauspielteam. Seit dem 13. März arbeitet der selbstständige Theaterregisseur und Schauspieler nicht mehr. Die Premiere von Bergs jüngstem Familien-Musical „Das Hamburger Dschungelbuch“ musste aufgrund der Corona-Pandemie verschoben werden, sie hätte am 27. März im First Stage Theater stattfinden sollen. „Das war, als schlägt dir einer die Tür deines gerade erbauten Hauses vor der Nase zu und sagt, du darfst hier nicht rein“, beschreibt der 54-Jährige seine Gefühle sehr plastisch. Noch bis September reichen seine finanziellen Rücklagen, dann will er einen Kredit aufnehmen. „Wenn ich Hartz IV beantrage, muss ich alle meine Buch- und Theaterstückrechte sowie meine private Altersvorsorge verkaufen, das will ich nicht“, sagt er. Dennoch lässt Berg

Ich gebe niemals auf oder verzweifle, dafür habe ich zu viel Liebe in meinem Umfeld, das gibt mir ganz viel Kraft

Schauspieler Christian Berg

den Kopf nicht hängen. „Ich gebe niemals auf oder verzweifle, dafür habe ich zu viel Liebe in meinem Umfeld, das gibt mir ganz viel Kraft und Zuversicht.“

Der Vater eines 18-jährigen Jungen liebt die klassischen Kinderbücher, die er neu interpretiert und mit Musik unterlegt, gern auch gemeinsam mit Liedermacher Konstantin Wecker, mit dem er unter anderem bei „Oliver Twist“ und dem „Kleinen Lord“ zusammenarbeitete. „Mich reizt es, Kindern erste Schritte in die Literaturwelt zu zeigen“, sagt Berg. In der Musicalform sieht er ein gutes Mittel, um Kinder in die Geschichte zu ziehen. Zuletzt stand er mit der „Kleinen Meerjungfrau“, „Dem Gespenst von Canterville“ und in „80 Tagen um die Welt“ auf den Hamburger Bühnen. Als Botschafter



Musicalmacher Christian Berg kann wegen der Corona-Pandemie nicht arbeiten – er vermisst das Theater sehr. FOTO: MARCELO HERNANDEZ

von „Hamburger Abendblatt hilft e. V.“ sammelte er dort alleine rund 79.000 Euro an Spenden, die der Verein für Menschen in Not eingesetzt hat. Als ein Fan jedoch dieses Frühjahr für ihn über Facebook eine Crowdfunding-Aktion starten wollte, stoppte Berg ihn mit dem Hinweis: „Es gibt Bedürftigere als mich.“

Halt gebe ihm sein Glaube – und die feste Überzeugung, dass „der liebe Gott genau weiß, was er mit mir vorhat“, sagt der 54-Jährige. Schließlich sei er bisher aus jeder Krise stärker herausgekommen – „sie hat mich immer weitergebracht“. Und dabei hat der erfolgreiche Kindermusicalmacher schon so einige Krisen erlebt. Besonders bitter war die Bruchlandung vor sieben Jahren – beruflich und privat. Sein Tournée-theater ging pleite. „Ich ha-

be unglaublich viel gearbeitet und das Geschäftliche anderen überlassen. Davon habe ich einfach keine Ahnung und war ziemlich gutgläubig“, sagt er ganz offen. Er sei darüber hinweg, meint er. Denn statt weiterhin selbstständig Stücke zu produzieren, lässt der Regisseur sich nun von den Theatern anstellen. „Das hat eine ganze Menge Druck von mir genommen. Denn jetzt zahlen die Theater meinen Lohn. Und das Jahr lässt sich viel besser kalkulieren.“

Den Tiefpunkt seines Lebens hat auch seine zweite Ehe nicht überlebt. Zumindest versteht er sich mit seiner ersten Frau, der Mutter seines Sohnes Mattheus, gut. „Wir sind immer noch wie eine Familie und wohnen nahe beieinander.“ Er hat nach der Insolvenz sein Leben verändert.

Während Christian Berg früher oft wochenlang unterwegs war, versucht er nun so viel wie möglich in seiner Heimatstadt Cuxhaven zu sein. So spielt Berg abgesehen von ein paar Gastspielen fast nur in seinen Hamburger Musicals noch selber mit. Und er sieht die letzte Krise sehr positiv. „Ich bin seit dieser Pleite viel mutiger geworden, auch Neues auszuprobieren. Meine Werke haben zudem mehr Tiefgang“, sagt Berg, der damals alle Rechte an seinen Stücken verlor und neu anfangen musste. Zudem hat er eine neue Liebe gefunden – Agata, die er während der Corona-Krise Ende Mai geheiratet hat.

„Und ich bin sehr zuversichtlich, dass es auch nach Corona einen Neuanfang geben wird, der mich weiterbringt. Ideen genug habe ich ja.“

Nach dem Verlust hilft wertzuschätzen, was gut war

Birgit Berg, Pastorin für Trauerbegleitung und Bestattungskultur, steht Hinterbliebenen nach dem Tod ihrer Angehörigen bei. Schon in der Gestaltung des Abschieds kann auch wieder Hoffnung wachsen

ANN-BRITT PETERSEN

:: Was kann es für einen Trost geben, wenn Menschen plötzlich ihre Liebsten verlieren? Wenn ein Kind gestorben ist, ein Partner aus dem Leben gerissen wurde oder ein enger Verwandter oder Freund mit seinem Tod eine jähe Lücke in das Leben der Hinterbliebenen reißt? Birgit Berg, Pastorin für Trauerbegleitung und Bestattungskultur des evangelisch-lutherischen Kirchenkreises Hamburg-Ost, ist in ihrer Arbeit regelmäßig mit diesen ausweglos wirkenden Situationen von Hinterbliebenen konfrontiert.

„Der Tod gehört zu unserem Leben. Doch erst wenn er uns naheückt, weil ein geliebter Mensch stirbt, wird uns schmerzlich bewusst, wie zerbrechlich das Leben ist. Das ist ein tiefer Einschnitt“, sagt Birgit Berg. Sie ist Ansprechpartnerin für alle, die keinen Kontakt zu einer Kirchengemeinde haben, sich bei der Bestattung ihrer Angehörigen oder Freunde aber seelsorgerlich begleiten lassen wollen. Sie führt mit ihnen Trauergespräche und übernimmt die Trauerrede.

„Die Menschen sind zunächst wie erstarrt und brauchen Zeit das Unfassbare zu begreifen“, weiß Birgit Berg. Die Pastorin ermöglicht den Trauernden diesen Raum, hört ihnen zu. Erfährt von ihren Nöten, wenn sie sich etwa fragen, ob sie den Tod hätten verhindern können, und erlebt die Gefühle der Hilflosigkeit, etwa wenn ein Mensch sich das Leben genommen hat. „Als Pastorin fühle ich mit den Trauernden mit, es braucht zunächst das Anerkennen und Aushalten von einem entsetzlichen Leid, das es nicht zu minimieren gilt“, sagt sie.

Entsetzlich sei es auch für sie, wenn etwa ein Kind stirbt. „Wenn Kinder während oder kurz nach der Schwangerschaft sterben, suchen Frauen die Schuld immer bei sich selbst, sie fragen sich: Was habe ich falsch gemacht?“, sagt Birgit Berg, die viele Jahre als Krankenhausseelsorgerin auf der Entbindungsstation der Asklepios Klinik in Barmbek gearbeitet hat. Es sei dann wichtig zu benennen, dass keine Absicht, kein Sinn dahinterstecke, dass Gott

keine Strafe geschickt habe. „Die Welt ist so, wie sie ist, sie ist für uns das Schönste und zugleich ein Ort zum Fürchten. Daran ändert auch kein Glaube etwas“, sagt Birgit Berg. Sie dies bewusst zu machen könne bereits etwas Last von den Schultern der Menschen nehmen.

Das Trauergespräch, in dem die Hinterbliebenen aus dem Leben des Verstorbenen erzählen, ist eine von mehreren Stationen des Abschieds. Diese zu gestalten hilft, den Verlust allmählich mit allen Sinnen begreifbar werden zu lassen. Dabei wirke eine Kreativität in den Menschen, die sie auch wieder hoffen lässt. „Die Beteiligung in der Gestaltung der Trauerfeier etwa mit Musik oder kleinen Gesten und Worten während der Bestattung gibt den Trauernden das Gefühl, etwas tun zu können“, so Berg.

Selbst in dem größten Leid seien die Menschen mit der Möglichkeit ausgestattet, das Unglück zu bewältigen und wieder neu anzufangen, hat Birgit Berg oftmals erlebt. „Es entwickelt sich ein Gefühl des ‚Trotzdem‘“, sagt die Seelsorgerin. Die Menschen sehen wieder das Versöhnliche in ihrem Leben, sie nehmen nicht mehr persönlich, was ihnen geschehen ist. „Sie beginnen wertzuschätzen, was gut war und was heile ist.“ Das sei eine Haltung, die erst erarbeitet werden müsse, aber Zuversicht gebe. „Für mich steckt in dem Wort Zuversicht, dass man etwas sieht, an etwas glaubt, obwohl das Leben gerade überhaupt nicht in Ordnung ist“, so Berg. Schließlich gebe den Menschen auch Halt, wenn sie spüren, dass die Liebe und die Beziehung zu den Verstorbenen immer bestehen bleibt.

Birgit Berg macht ihre Arbeit gerne. „Ich bekomme viel an Dankbarkeit zurück. Oft werde ich von Angehörigen auch gebeten, Taufen und Trauungen zu übernehmen. Das macht mich selbst dankbar. Ebenso wie die Momente, in denen ich erleben darf, wie sich ein Mensch aus der schmerzlichsten Gekrümmtheit wieder aufrichtet“, so Berg. Das Leben habe mehr Stolpersteine als in einem Hollywoodfilm, „aber es hat auch viele Happy Ends im Kleinen“, davon ist Berg überzeugt.



In ihren Gesprächen mit Hinterbliebenen nimmt sich Pastorin Birgit Berg viel Zeit, um den Menschen Beistand zu leisten. FOTO: MICHAEL RAUHE



Theologe und Journalist Andreas Hüser über das **Schweigen** und das Glück

Quer gedacht

„Schweigen jetzt wieder erlaubt!“ Unter vielen Hundert E-Mails, die sich während meines Urlaubs angehäuft haben, fällt mir diese Betreffzeile sofort ins Auge. Schweigen wieder erlaubt? Zu Schweigen war ja nie verboten – oft sogar geraten. Besonders in einer aufgeregten Zeit wie dieser. „Einfach mal die Klappe halten! Es ist ja nicht verboten!“ Das könnte ich mehrmals am Tag bei passenden Gelegenheiten sagen.

Aber in der E-Mail ging es um etwas anderes. Ein mir bekannter Meditationslehrer aus Thüringen hat mit dieser witzigen Überschrift ein Wochenende angekündigt, in dem die Teilnehmer die meiste Zeit schweigen. Zum ersten Mal seit Langem darf er ein solches Seminar wieder anbieten. Schweigen ist erlaubt – und oft zu empfehlen. Aber braucht man dafür ein Wochenende? Tatsächlich sind Schweigeseminare, Schweigekurse oder Schweigeübungen ein Renner im Angebot von Klöstern, Bildungsstätten oder Meditationszentren, von der christlichen Karmelzelle bis zu Yoga und Zen.

Auch das Schweigen kann ich nämlich einüben. Ich kann es lernen, genauso wie man lernen kann zu reden. Schweigen ist ja nicht so ganz einfach. Jeder, der so ein Training mitgemacht hat, weiß, wie schwieriges ist, auch nur einen halben Tag nichts zu sagen. Es gibt Menschen, die diese Stille nicht aushalten. Wir sind es einfach nicht gewohnt, dass wir nichts hören und nichts sagen. „Schweigen ist die wesentlichste Bedingung des Glücks.“ Der Satz kommt nicht von einem Zenmeister, sondern von Heinrich Heine. Und der hat sehr oft recht. Werde ich wirklich glücklich, wenn ich schweige? Vielleicht ist es so ähnlich wie bei folgendem Phänomen: Wenn man mit jemandem zusammensitzt, den man nicht gut kennt, und der Gesprächsstoff ausgeht, werden die Pausen peinlich. Was könnte man noch sagen? Anders ist es, wenn zwei einander nahestehende Menschen beisammen sind und nichts sagen. Dann stört das Schweigen nicht. Im Gegenteil. Es kann schön sein. Wie ist es, wenn ich allein bin? Bin ich mit mir selbst vertraut? Oder bin ich mir selbst lästig und unangenehm? Wenn ich bei mir zu Hause bin, dann kann ich mir das Schweigen erlauben. Und vielleicht liegt darin ein Glück.

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

EMPFOHLEN

Zum Hingehen: Vortrag über das Leben und den Widerstand von Hans Scholl

„Ohne Hans Scholl hätte es die Weiße Rose nicht gegeben. Aber wie kam der 23-Jährige dazu, sein Leben im Kampf gegen Hitler zu riskieren? „Ganz leben oder gar nicht!“, notierte Hans Scholl, und es ist erstaunlich, welche Erfahrungen sich in seinem kurzen Leben verdichten.“

Während er zum Fahnleitführer in der Hitlerjugend aufstieg, leitete er eine verbotene Jugendgruppe, die abenteuerliche Fahrten unternahm und verpönte Schriftsteller las. Er liebte Jungen und Mädchen, schrieb Gedichte und Erzählungen und erlebte 1942 als Sanitätssoldat das Grauen an der Front.

In seinem Buch „Flamme sein!“ zeichnet der evangelische Theologe Robert Zoske auf der Grundlage von bisher unbekanntem Dokumenten ein neues, faszinierendes Bild von dieser vielschichtigen Gestalt.

Am 25. September um 19 Uhr ist Robert Zoske zu Vortrag und Gespräch in der Ev.-Luth. Apostelkirche in Eimsbüttel, Bei der Apostelkirche, Anmeldung bis zum 22.9.2020 unter: lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de, Eintritt frei



ENTDECKT

Zum Mitfeiern: Segnung von Tieren und Menschen

„Pastor Alexander Görke segnet am 4. Oktober Tiere und die Menschen, die mit ihnen kommen. Beginn ist um 14 Uhr auf dem Vorplatz der katholischen Kirche St. Agnes in Tonndorf.“

„Tiere sind vielen von uns Lebensbegleiter. Das merke ich immer wieder. Sie schenken Lebensmut, Freude, Trost und das Gefühl, gebraucht und gemocht zu sein“, sagt Pastor Görke. Und weiter: „Die Treue des Hundes, die Freiheit der Katze, die Stimme des Vogels – alles erzählt von Gott und seiner Schöpferkraft. Nach biblischer Überlieferung segnet Gott am fünften Schöpfungstag die Tiere. Er spricht ihnen also zu, als Teil der Schöpfungsfamilie gewollt und wichtig zu sein“, so der Seelsorger.

Die kurze Feier ist so gestaltet, dass es kein Vorwissen und keine Kirchenzugehörigkeit braucht.

4.10., 14 Uhr, Vorplatz der katholischen Kirche St. Agnes in Tonndorf, Jenfelder Allee 79



AUSGESUCHT

Zum Mitreisen: Ausflüge in das interkulturelle Leben in Hamburg

„Unter dem Titel „Weltreisen in Hamburg“ gibt der Kirchliche Entwicklungsdienst der Nordkirche an sechs Terminen im September Einblicke in das vielfältige und interkulturelle Leben in unserer Stadt. Zwischen dem 1. und 25. September vermitteln vier Rundgänge und zwei Barkassenfahrten Kenntnisse über globale Zusammenhänge, ermöglichen interreligiöse Begegnungen und machen ökumenische Arbeit erfahrbar.“

Die geführten Touren zeigen afrikanisches und indisches Leben in Hamburg, die Vielfalt des Islam in unserer Stadt oder informieren über die Weltreise von Lebensmitteln über den Hafen bis auf unseren Teller. Den Auftakt macht am 1. September, 18–20 Uhr, eine Barkassenfahrt zum Thema „Fair übers Meer: Lebens- und Arbeitsbedingungen von Seeleuten aus aller Welt“. Die „Weltreisen in Hamburg“ gibt es als flexibel planbares Angebot für bestehende Gruppen und für Einzelne zu festen Terminen.

Weitere Infos und Anmeldung unter: www.ked-nordkirche.de/veranstaltungen/weltreisen

GESEHEN

Zum Informieren: Neues Schulmagazin des Erzbistums Hamburg

„Flotter Auftritt im neuen Design: In einem 20-seitigen Schulmagazin informiert das Erzbistum Hamburg mit Porträts, Interviews und Berichten über Menschen, Projekte und Initiativen an den katholischen Schulen in der Hansestadt.“

Das Info-Magazin geht in diesen Tagen zum Beginn des neuen Schuljahres an den Start – es liegt an Schulstandorten, in Pfarrgemeinden und Kindertagesstätten aus, zur Information für interessierte Eltern sowie Politik, Kultur und Gesellschaft. Und natürlich steht das klimaneutral produzierte Schulmagazin auch zum Herunterladen bereit.

Download möglich unter: www.kseh.de

INTERVIEW MIT PROJEKTVERANTWORTLICHEN



Daniel Wagner und Anke Laumayer, hier auf dem Turm des Mahnmals St. Nikolai, berichten über die etwas andere Kirchennacht 2020.

FOTO: MICHAEL RAUHE

Die „Nacht der Kirchen“ als Film

ANN-KATHRIN BRENKE

„Seit 17 Jahren gibt es die Nacht der Kirchen in Hamburg, ein ökumenisches Großevent. 86.000 Menschen haben im vergangenen Jahr rund 130 Veranstaltungsorte besucht. Wegen der Coronapandemie ist das Kirchenfest abgesagt. Dafür gibt es in diesem Jahr einen Film. Daniel Wagner, Projektleiter der Nacht der Kirchen, und Anke Laumayer, langjährige Ehrenamtliche in der katholischen Pfarrei Seliger Johannes Prassek, erzählen von ihrer Arbeit im Projektbüro und in der Gemeinde Heilig Kreuz in Volksdorf.“

Hamburger Abendblatt: Frau Laumayer, Sie sind eine von rund 1500 Ehrenamtlichen, die in den Gemeinden das Nacht-der-Kirchen-Programm verwirklichen. Seit wann sind Sie in Volksdorf dabei?

Anke Laumayer: Seit etwa zehn Jahren. Wir haben das immer ökumenisch gestaltet, zusammen mit der evangelischen Kirche mit einer Art „Wandelprogramm“. Bei uns gab es zum Abschluss die Nacht der Lichter. Das kam immer sehr gut an, es war aber auch viel zu organisieren, weil wir die ganze Kirche mit Hunderten von Lichtern geschmückt haben.

Was hat Ihnen Spaß gemacht bei diesem Event?

Laumayer: Eigentlich alles, muss ich sagen. Selbst der ganze Stress vorher hat Spaß gemacht. Ich finde es einfach schön, dass man die Kirche öffnet für Leute, die sagen: Ich kann mit Gottesdienst nichts

In diesem Jahr wurde die Veranstaltung wegen Corona abgesagt, doch es gibt eine Alternative. Ab dem 5. September ist ein virtueller Besuch unter dem Motto „Berühr den Himmel“ möglich

anfangen aber irgendwie finde ich Kirchen schön und fühle mich da wohl.

Als Ende März der Lockdown kam, haben Sie gleich an die Nacht der Kirchen gedacht?

Daniel Wagner: Zu dem Zeitpunkt hatte ich das Liveevent schon sehr weit geplant mit bereits 70 angemeldeten Kirchengemeinden. Da war schnell deutlich, dass wir uns genau überlegen müssen, was wir tun wollen. Wollen wir wirklich viele Leute zusammenbringen, wollen wir per se alles absagen, gibt es überhaupt eine Alternative dazu? Es gibt eine ökumenische Steuerungsgruppe, da sind die Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen vertreten, die beiden evangelischen Kirchenkreise und die katholische Seite. Und mit denen habe ich mich sehr eng abgestimmt. Uns war allen klar: So wie sonst können wir es nicht machen.

Laumayer: Mir kam der Gedanke relativ früh, weil für mich ganz viel weggebrochen ist. Ich bin bei uns in der Kirche Gottesdienstbeauftragte, das heißt, ich leite Gottesdienste, bin Organistin und Chorleiterin. Wir haben immer eine der Gruppen in die Nacht der Kirchen miteinbezogen, und es war mir sofort klar, dass nichts mehr stattfinden kann.

Was waren die ausschlaggebenden Gründe für die Absage?

Wagner: Fürsorge in erster Linie, denn die Nacht der Kirchen soll ja eine unkomplizierte Möglichkeit sein, mit Kirche in Kontakt zu treten, dort schöne Veranstaltungen zu genießen und sich mit vielen anderen Menschen zu tummeln. **Laumayer:** Ich hätte mir auch nicht vorstellen können, wie man das Programm in der Gemeinde hätte organisieren können. Ich habe in den vergangenen Jahren viel mit dem Chor gemacht, wir haben Taizé-Lieder gesungen. Aber Taizé ohne singen zu dürfen wäre ja gar nicht möglich. Und wenn dann noch alle weit auseinander sitzen, weiß ich nicht, ob das der Sinn der Nacht der Kirchen ist. Die Leute sollen sich begegnen und, wenn sie Lust darauf haben, auch mal einander in die Arme fallen. Und das ist alles nicht gegeben.

Gab es sofort ein Alternativprogramm?

Wagner: Ja. Mir wurde klar, dass es in den Kirchengemeinden, die teilnehmen, sehr viele engagierte Leute gibt. Sie machen eigentlich die Nacht der Kirchen aus. Und ich dachte, dass es sich lohnen würde, das in einem Film einzufangen. Als Signal: Wir sind immer noch da.

Mit wem wurde der Film verwirklicht?

Wagner: Der Filmer heißt Martin Steimann. Wir waren ein kleines Produktionsteam. Ich habe zum Teil selbst die Tonangel gehalten. Vor der Kamera steht der NDR-Moderator Daniel Kaiser. Er führt durch die verschiedenen Kapitel. Und zu sehen sind natürlich die Beteiligten in den Kirchengemeinden, Pastoren und Kirchenmusiker, aber auch Leute aus einer Tischlerei in Haselau.

„Berühr den Himmel“ ist das Motto der diesjährigen Nacht der Kirchen. Wie ist das im Film umgesetzt worden?

Wagner: Zum Beispiel gehen wir zum Flughafenpastor. Wir haben ein Mobile, das in den Himmel gezogen wird. Wir waren auf dem Turm von St. Nikolai. Dort beginnt das erste Kapitel mit dem Ersten Bürgermeister, der sozusagen auch mitspielt. Im St.-Marien-Dom gehen wir mit dem Erzbischof unter die Erde, um den Himmel zu berühren, nämlich ins Kolumbarium. Und Bischöfin Fehrs besucht die Seemannsmission. Überall sind so kleine Geheimnisse, die dann gelüftet werden.

Werden Sie sich am 5. September den Film ansehen?

Laumayer: Mit Sicherheit. Das hört sich doch super an. Die Nacht der Kirchen in diesem Jahr ganz zu übergehen, das hätte ich auch schade gefunden.

Zu sehen ist der Film ab dem 5.9., 18 Uhr, auf: www.ndkh.de, www.kirche-hamburg.de, www.erzbistum-hamburg.de, www.ndr.de/hamburg.



ILLUSTRATION: HANNES NEUBAUER

Lust wecken auf Gemüse und Obst

Vegetarische Kost ist auch für die Jüngsten bestens geeignet. Acht Tipps für eine **fleischlose Ernährung für Kinder**

ANN-BRITT PETERSEN

•• Auch Kinder können sich schon vegetarisch ernähren. Die Nährstoffe, die durch den Fleischverzicht wegfallen, können auf verschiedene Weise gut ausgeglichen werden, schwieriger ist das bei einer veganen Ernährung. **Uta Hantelmann** erklärt die Unterschiede und gibt Tipps. Die studierte Ernährungsberaterin ist Vorsitzende der Zentrale für Ernährungsberatung e. V. an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW).

1. Was bedeutet eine vegetarische im Gegensatz zur veganen Ernährung?

Uta Hantelmann: In der Regel kommt diese Ernährungsweise ohne Fleisch aus. Erlaubt sind tierische Produkte wie Eier, Milch und Honig, also Produkte von Tieren, die deswegen nicht sterben müssen. Diese Ernährungsweise nennt man ovo-lacto-vegetarisch. Manche Vegetarier essen wegen der guten Fette und des Eiweißgehaltes auch Fisch. Bei der veganen Ernährung wird dagegen konsequent auf alle tierischen Produkte verzichtet. Das heißt: kein Fleisch, keine Eier, keine Milchprodukte. Die Ernährung konzentriert sich auf die pflanzlichen Stoffe: Getreide, Gemüse, Obst sowie Nüsse und Öle.

2. Was spricht aus Sicht der Vegetarier gegen Fleisch?

Generell ist nichts gegen den Fleischverzehr einzuwenden, wenn er in Maßen geschieht. Für eine ausgewogene Ernährung reichen im Allgemeinen 300 bis 600

Gramm Fleisch pro Kopf und pro Woche. Das gilt für Kinder und Erwachsene. Doch wir liegen in unserer Gesellschaft weit darüber. Ein Zuviel davon kann zu Übergewicht führen, wenn in Fleisch und Wurst viel Fett steckt. Wurstwaren enthalten zudem viel Salz, also einen Stoff, den wir ebenfalls nicht im Übermaß zu uns nehmen sollten. Schon wegen dieser gesundheitlichen Aspekte, aber auch aus ökologischen und ethischen Gründen verzichten viele Menschen auf Fleisch.

3. Welche Nährstoffe von Fleisch müssen besonders für Kinder ergänzt werden?

Viele denken, dass der Verzicht auf Fleisch zu Eiweißmangel führt. Das muss nicht sein. Denn mit Milch- und Sojaprodukten gibt es gute Alternativen. Die größere Herausforderung ist es, das im Fleisch vorhandene Eisen zu ersetzen. Eisen ist relevant für die Blutbildung. Um den Bedarf zu decken, ist es ratsam, Vollkornprodukte zu essen. Besonders gut eignen sich Hirse und Hafer. Man kann sowohl feine als auch grobe Haferflocken verwenden. Schon zum Frühstück kann man den Kindern statt Cornflakes oder Brötchen Müsli oder Porridge mit Früchten anbieten. Es darf auch feines Vollkornbrot oder Vollkorntoast geben. Und auch Nudeln und Reis sind als Vollkornvariante zu empfehlen. Je höher der Vollkornanteil eines Produktes, umso besser.

4. Welche Gemüsesorten sind besonders wichtig bei der vegetarischen Kost?

Man sollte auf Kräuter und grünes Gemü-

se setzen, denn auch sie sind gute Eisenlieferanten. Dabei muss es nicht nur Spinat sein, Alternativen sind Mangold oder Fenchel. Auch Kohlsorten oder würzige Salate wie Rucola enthalten viel Eisen. Der Eisengehalt geht übrigens auch bei Tiefkühlkost nicht flöten. Weitere wichtige Lieferanten von Mineralstoffen, Vitaminen und Eiweiß sind Hülsenfrüchte. Ob rote Linsen, Kichererbsen für Falafelbällchen oder rote Bohnen im Chili sin Carne, der Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt. Hummus – eine Paste aus Sesam, Kichererbsen und Öl – eignet sich wie auch Kräuterquark gut zum Dippen für Gemüsesticks, das mögen auch Kinder gern.

5. Ab welchem Alter kann man mit vegetarischer Kost beginnen?

Das ist von Anfang an möglich. Man sollte dabei eine bewusste Auswahl an Getreide vornehmen. Manchmal wird aus Vorsicht zu Reis gegriffen, der allerdings nicht so nährstoffreich ist. Besser sind mineralstoffreiche Getreide, wie der schon erwähnte Hafer oder glutenfreie Hirse und generell Vollkornprodukte. Die Gewöhnung an Vollkornprodukte und grüne Kost ist nicht nur zu Hause, sondern auch in der Kita möglich.

6. Eignet sich auch eine vegane Ernährung für Kinder?

Vegane Kost ist für Kinder nicht zu empfehlen. Wenn die Vitamine und Mineralstoffe aus Ei oder Milchprodukten nicht ausreichend durch andere Nahrung ersetzt werden, können Kinder leicht in

einen Nährstoffmangel rutschen. Sie brauchen eine regelmäßige und ausreichende Zufuhr von Eiweiß, Eisen, Kalzium und Vitaminen des B-Komplexes. Es ist nicht zu erwarten, dass Kinder schon bewusst und vernünftig auf die Auswahl ergänzender Lebensmittel achten. Und man kann sie auch nicht dazu zwingen, etwas zu essen, was sie vorübergehend oder grundsätzlich nicht mögen.

7. Wie können Eltern mit gutem Beispiel vorangehen?

Die Eltern bestimmen das Angebot. Sie sollten die Ernährungsweise vorleben, ohne Druck auszuüben. Und sie sollten darauf achten, die Lebensmittel in einem guten Verhältnis anzubieten. Eine Hilfe ist dabei die Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung.

8. Wie kann man Kindergeburtstag mit vegetarischer Kost attraktiv machen?

Zu den klassischen Würstchen auf dem Kindergeburtstag gibt es auch fleischlose Alternativen. Es sollten besondere Höhepunkte sein, die man nicht jeden Tag isst, wie etwa vegetarische Burger – also Gemüsebratlinge mit Käse und dazu dann auch mal Ketchup oder Mayo. Auch Mini-pizzen, die die Kinder selbst belegen, sind sehr beliebt. Die Kinder dürfen natürlich auch naschen. Aber: Eine Portion Süßigkeiten am Tag reicht. Vegetarisch heißt ja nicht automatisch kalorienarm.

Weiter Infos unter: www.bzfe.de und www.ernaehrungsberatung-hh.de