

# HIMMEL & ELBE

Hamburger  Abendblatt

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

8. Dezember 2020



## Rituale





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

immer wenn ich in einer fremden Stadt bin und mir dort eine Kirche anschau, zünde ich im Kirchenraum eine Kerze an. Ich bleibe kurz stehen, denke an meine Familie und bitte Gott, dass er sie beschützen möge. Es ist ein Ritual, das mir wichtig ist und bei dem mir warm um das Herz wird. Vermutlich macht der eine oder die andere unter Ihnen das auch, vielleicht ohne die Bitte an Gott, aber dennoch mit dem Wissen, dass das Kerze-Entzünden etwas Gutes bedeutet.

Das ist mit allen Ritualen so, wir ziehen aus ihnen Geborgenheit, und für viele sind sie ein Anker im Leben. So beschreibt es die Theologin Claudia Kolf-van Melis in ihrem Essay zu unserem Schwerpunktthema. Und vor allem die christlichen Handlungen, allen voran der Segen, geben „positiven Rückenwind“ für neue Lebensabschnitte oder wichtige Entscheidungen, sagt Bischöfin Kirsten Fehrs im Interview.

Die Adventswochen und der Heilige Abend sind eine Zeit, die wir bewusst mit sehr vielen Ritualen füllen. Sei es das traditionelle Schmücken des Hauses mit Lichtern, Engeln und Sternen, das feierliche Anzünden der Kerzen auf dem Adventskranz und nicht zuletzt der Besuch eines Gottesdienstes in der Heiligen Nacht. Zum Glück wird der trotz der vielen Einschränkungen möglich sein. Dabei werden die Pastorinnen und Pastoren neue Wege gehen, zum Beispiel draußen auf dem Kirchhof verkürzte Gottesdienste anbieten oder mit Bollerwagen, Bibel und Kerzen bestückt mobile Andachten halten. Besonders schön finde ich die Idee, dass ein Krippenspiel auf einen Dorfplatz verlegt wird – das feierliche Ritual also aus der Kirche hinaus mitten unter die Menschen getragen wird. Es gibt aktuell auch kreative Inspirationen für eine religiös geprägte Weihnachtsfeier im eigenen Wohnzimmer. Vermutlich wird es nach der Corona-Pandemie eine ganze Reihe von neuen Ritualen geben, die in unseren Alltag mit einfließen. Das ist doch ein positiver Aspekt unter all den schlechten Nachrichten.

Ich wünsche Ihnen allen eine gesegnete Adventszeit und viele besinnliche Stunden voller schöner Rituale!

Ihre Sabine Tesche

„Himmel & Elbe“ ist eine Beilage des Hamburger Abendblatts, der Evangelisch-Lutherischen Kirche, der Katholischen Kirche und der Caritas in Hamburg.

Redaktion  
Verantwortlich: Sabine Tesche  
Mitarbeit: Ann-Britt Petersen, Ann-Kathrin Brenke  
Theologischer Beirat: Hauptpastor und Propst Dr. Martin Vetter  
Gestaltung: Andreas Weigand  
Schlussredaktion: Lektornet  
Titelfoto: dpa Picture Alliance  
Redaktion: 040/5544-71156; E-Mail: sabine.tesche@abendblatt.de  
www.abendblatt.de/kirchen  
Nächste Ausgabe: 5. Februar 2021



## SCHWERPUNKT

zum Thema Rituale mit einem Essay von Claudia Kolf-van Melis über die Bedeutung wiederkehrender Handlungen im Alltag und vier Beispielen aus Lebensbereichen, in denen religiöse Praktiken einen festen Rahmen bieten

SEITE 4, 6-7

## INTERVIEW

mit Bischöfin Kirsten Fehrs über wichtige christliche Rituale nicht nur zur Weihnachtszeit

SEITE 5

## QUERBEET

durch die Kirchenlandschaft mit Empfehlungen für ein Buch, eine Online-Weihnachtsseite, eine Lesung und ein Seelsorge-Angebot. In seiner Kolumne befasst sich Andreas Hüser mit dem Schenken und Beschenktwerden

SEITE 8

## GLAUBENS-ABC

mit der Serie „Schlüsselbegriffe des christlichen Glaubens“. Melanie Kirschstein schreibt über Wunder

SEITE 9

## TERMINE & ADRESSEN

im Dezember, Januar und Februar. Außerdem: Eine Mitmachaktion sorgt für Weihnachtsstimmung

SEITE 10-11

## FAMILIENZEIT

mit Tipps für eine gute Vorbereitung auf den Ruhestand

SEITE 12

FOTOS: GETTY IMAGES, ANDREAS LAIBLE (2), KARINA MATJUSEK, BERTOLD FABRICIUS, THOMAS KRATZIG, HANNES NEUBAUER

# Gesegnet mit dem Gespür fürs Wort

Wien und Hamburg trägt **Sybil Gräfin Schönfeldt** als Heimatorte in ihrem Herzen. Ihren tiefen katholischen Glauben fand die Autorin von Koch-, Benimm- und Jugendbüchern jedoch ausgerechnet in der protestantischen Hansestadt



Sybil Schlegrell (93) alias Gräfin Schönfeldt besucht möglichst jeden Sonntag ihre Heimatgemeinde St. Elisabeth in der Oberstraße.

FOTOS: ROLAND MAGUNIA



SABINE TESCHE

Erste Reihe links vom Altar, da ist ihr Platz in der Kirche St. Elisabeth. „Damit ich unkompliziert nach vorne zum Abendmahl gelange“, sagt Sybil Gräfin Schönfeldt. Dann deutet die Hamburger Autorin auf das Ölbild mit dem gekreuzigten Jesus direkt neben ihrer Bank. „Das Werk mag ich. Denn da in der Ecke des Bildes liegt ein Mann mit Krücke, das erinnert mich an mein Schicksal“, sagt die 93-Jährige und hält lächelnd ihre Gehhilfe in die Höhe. Möglichst jeden Sonntag geht die Katholikin in ihre Kirche an der Oberstraße. Es ist für sie ein Stück Heimat, ein Ort der Geborgenheit, aber vor allem einer der Erinnerungen. Hier hat sie 1957 ihren Mann Heinrich Schlegrell geheiratet, und als er 2007 starb, wurde er vorne im Altarraum aufgebahrt. Auch ihre beiden Söhne wurden hier getauft. „Die Jungs haben den Sarg meines Mannes aus der Kirche getragen“, sagt Schönfeldt und versinkt einen Moment in Gedanken. „Ja, ich habe wirklich eine tiefe Beziehung zu diesem Gotteshaus, auch wenn ich es optisch etwas streng und schlicht finde. Mir liegen die barocken Kirchen in Österreich mehr.“ Wien, auch das ist Heimat, sie hat zwei Staatsbürgerschaften.

Aus Österreich kommt ihr Vater Carl Graf von Schönfeldt, verarmter Uradel. „Er ist mit seiner Familie nach Bochum gezogen, aber er hatte leider nichts gelernt, außer Graf zu sein“, sagt Sybil Gräfin Schönfeldt. So füllt er auch nicht die Rolle als Vater aus und gibt 1927 seine nur sieben Wochen alte Tochter nach dem

Tod seiner Frau zu einer Großtante nach Nassau an der Lahn. „Mein Vater war in meiner Kindheit kaum präsent“, sagt die Gräfin achselzuckend. Doch zumindest seien die sechs Jahre bei der Großtante, einer Rot-Kreuz-Schwester, „mit die glücklichsten meines Lebens“ gewesen. Als Schulkind kommt sie zu ihren Großeltern mütterlicherseits nach Göttingen. Der Satz „Meine Großmutter wollte geliebt und bewundert werden“ sagt viel über die Kindheit von Sybil Gräfin Schönfeldt aus, deren Jugend in Kriegzeiten fällt. Die Erziehung ist streng. „Der Glaube gehörte zwar zum Leben dazu, spielte aber in meiner Jugend keine große Rolle“, erinnert sie sich.

Kurz vor dem Abitur wird sie zum Reichsarbeitsdienst nach Oberschlesien gesandt, um Rüben zu ernten. „Als ich mich weigerte, eine Gruppenführerin zu werden, schickten mich die Nazis in ein Strafgefängnislager nach Oberösterreich.“ Die Erlebnisse dort in einer Bombenfabrik hat sie in ihrem Roman „Sonderappell“ verarbeitet. Über Umwege kommt die junge Frau zurück nach Göttingen, holt das Abitur nach, studiert anschließend Germanistik, Kunstgeschichte und Englisch in Göttingen, Hamburg, Heidelberg und Wien.

Ausgerechnet im protestantischen Hamburg findet sie zu ihrem tiefen, katholischen Glauben. Sie lernt einen Jesuitenpater kennen, der sie und andere hungerige Studenten mit Essen und geistiger Nahrung versorgt. „Ich war wie so viele um mich herum Vater-bedürftig. Und Pater Wolf hat diese Vaterrolle übernom-

men“, sagt sie. In Wien, wo sie über Lyrik promoviert, wohnt sie bei einer katholischen Familie. Dort wird es für sie zur Gewohnheit, jeden Sonntag in die Kirche zu gehen.

Sie volontiert anschließend beim „Göttinger Tageblatt“, bis ein ehemaliger Kommilitone, Paul Hühnerfeld, nun Feuilletonchef bei der Wochenzeitung „Die Zeit“, sie 1952 als Autorin in die Hansestadt zurückholt. Sie schreibt vor allem über Literatur und Kinderbücher, wird Mitbegründerin des „Zeit-Magazins“.

Zwischendurch lernt sie ihren Mann Heinrich Schlegrell kennen, dessen Namen sie annimmt, jedoch weiter unter ihrem Mädchennamen veröffentlicht. Es ist eine emanzipierte Ehe. Sie arbeitet auch nach der Geburt ihrer beiden Söhne – 1959 und 1961 – weiter, schreibt für Zeitschriften wie den „Stern“, „Brigitte“ und „Constance“, entwirft tägliche Rezepte für das Hamburger Abendblatt und hat mit „Knaurs Babybuch“ ihren ersten Bestseller. „Es gab damals nichts Vergleichbares, nur ein altes Nazibuch, was keiner kaufen wollte.“

Als ein Verleger zu ihr meint, als „Gräfin“ würde ich mich doch mit guten Behen-

men auskennen“, schreibt sie auch etliche Werke darüber. Ihr „1 x 1 des guten Tons“ wird bis heute als das Benimmbuch schlechthin gehandelt. „Dabei wusste ich in dem Bereich nicht besser Bescheid als andere. Ich habe meine Erziehung als Basis genommen, und den Rest habe ich recherchiert“, sagt sie spöttisch. Sie hat inzwischen mehr als zwei Dutzend Bücher, darunter eines mit Bibelgeschichten, geschrieben und rund 120 übersetzt, unter anderem Werke von Pearl S. Buck, Roald Dahl, Charles Dickens und Lewis Carroll.

Zu ihrer Leidenschaft wird schon früh das Thema Kochen und Essen – die meisten ihrer Werke sind dabei jedoch keine reinen Rezeptsammlungen, sondern gespickt mit Alltagsgeschichten wie das „Kochbuch für die kleine alte Frau“, kulturgeschichtlichen oder literarischen Anekdoten wie in „Gestern aß ich bei Goethe“ oder „Bei Astrid Lindgren zu Tisch“. Mit der Kinderbuchautorin sitzt Schönfeldt tatsächlich mehrere Wochen in Schweden zusammen und interviewt sie für eine Biografie. „Lindgren war eine der beeindruckendsten Frauen, die ich je kennengelernt habe“, sagt Schönfeldt.

Sie blickt gerne auf ihr interessantes Leben zurück. Tiefschläge wie ihre Krebserkrankungen, das halbe Jahr im Krankenhaus mit einer lebensgefährlichen Darmentzündung und Erinnerungen an einsame Momente nach dem Tod ihres Mannes wischt sie ungeduldig weg. „Ich bete jeden Tag zum lieben Gott, dass er mich noch etwas leben lässt. Ich habe doch noch so viel vor.“ Das nächste Buch ist schließlich schon in der Pipeline.

*Ich bete jeden Tag zum lieben Gott, dass er mich noch etwas leben lässt. Ich habe doch noch so viel vor.*

Sybil Gräfin Schönfeldt



**P**apa, liest du mir noch etwas vor?“ Viele Eltern kennen diese Frage ihrer Kinder nach der gewohnten Geschichte vor dem Einschlafen. Kinder lieben Wiederholungen und die damit verbundenen Rituale und fordern ihre regelmäßige Einhaltung ein. Rituale wie die Geschichte am Abend geben Struktur und vertiefen die Beziehung, sie vermitteln damit Orientierung und Verlässlichkeit. Das spüren und wissen nicht nur Kinder, sondern auch wir Erwachsenen. Wir alle kennen Rituale. Dazu gehören religiöse Praktiken wie Gebete, Besuche von Gottesdiensten, das Feiern von Festen im Jahreskreis wie Weihnachten und Ostern oder auch Alltagsrituale wie der Kuss zum Abschied, der „Tatort“ am Sonntagabend oder das gemeinsame Frühstück am Wochenende. Mit Ritualen, häufig in Gemeinschaft mit anderen vollzogen, ordnen wir unseren Tag und besondere Zeiten unseres Lebens. Doch was genau ist ein Ritual? Und was unterscheidet es von einer bloßen Gewohnheit oder Routine?

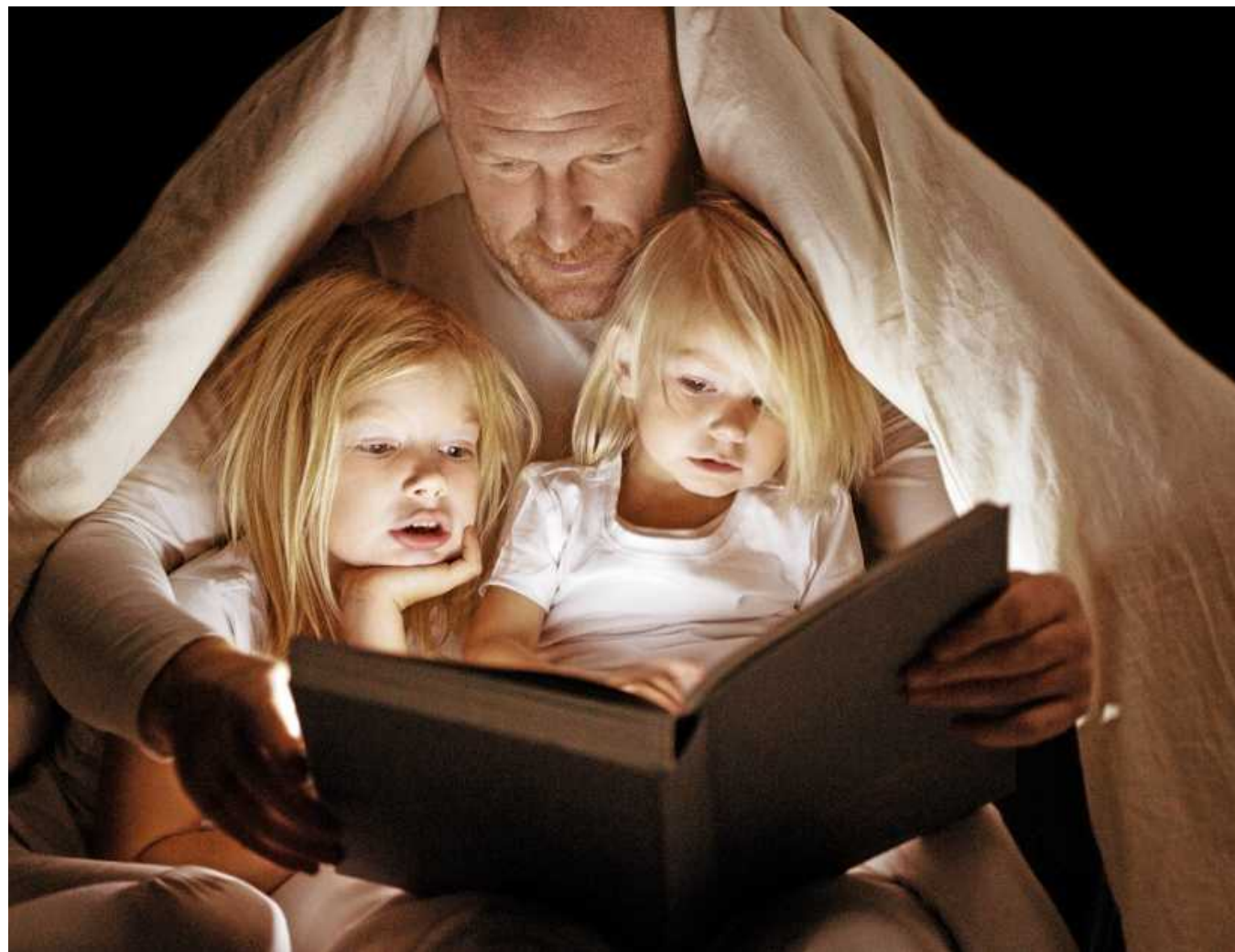
Oft wird gleichbedeutend mit „Ritual“ auch von „Ritus“ gesprochen. Beide Begriffe verweisen schon vom Wortsinn her ins Religiöse. Das lateinische Wort ritus meint eine religiöse Vorschrift oder einen religiösen Vollzug. Es geht bei einem Ritual also um mehr als nur um eine Handlung, die wir aus Gewohnheit oder verbunden mit einem praktischen Zweck regelmäßig wiederholen, wie das tägliche Zähneputzen.

#### Rituale drücken den Glauben in Gedanken, Worten und Symbolen aus

Die Religionspädagogen Albert Biesinger und Friedrich Schweitzer beschreiben Rituale als Handlungen, „die etwas Tieferes zum Ausdruck bringen als nur die Handlung selbst“. Es sind Vollzüge, die wiederholt werden und einen symbolischen Wert haben. So kann ein Handschlag zur Begrüßung eine Konvention sein, er kann aber auch eine Verbundenheit mit einer Person ausdrücken. Entscheidend ist, was wir mit einem Ritual verbinden und welche Bedeutung wir ihm beimessen.

In allen Religionen sind Rituale wichtig und unverzichtbar. Sie drücken den Glauben in Gedanken, Worten und Symbolen aus. Wir kommunizieren mit Ritualen. Sie können auf zweierlei Weisen wirksam werden: Von außen nach innen, wenn wir uns vorgegebene Riten individuell aneignen und diese für uns zu einer eigenen religiösen Erfahrung werden, wie zum Beispiel ein Gebet, das ich als Kind gelernt habe und das sich auch im Erwachsenenalter bewährt. Oder Rituale wirken von innen nach außen, wenn ein eigenes Bedürfnis einen Ausdruck in einem Ritual findet, wie etwa der Gang zum Grab am Todestag eines geliebten Menschen. So kann Glaube sich weiterentwickeln und neue Rituale schaffen.

Rituale sind mehrdeutig und offen für verschiedene Auslegungen. So verbindet wohl jeder Mensch etwas anderes mit



Das abendliche Vorlesen gehört für viele Eltern und Kinder zum täglichen, geliebten Ritual.

FOTO: GETTY IMAGES

## Rituale geben Geborgenheit im Alltag

**Claudia Kolf-van Melis** beschreibt, wie wiederholte Handlungen zum **Anker im Leben** werden können

einem Ritual, das gern praktiziert wird. So kann die Bedeutung einer entzündeten Kerze unterschiedlich sein, aber selten geht es nur darum, dass es heller wird. Viel wichtiger ist die eigene Deutung des Symbols Kerze, etwa als Zeichen der Hoffnung oder der Erinnerung.

Andererseits stehen Rituale aber auch in der Gefahr, für bestimmte Zwecke instrumentalisiert oder missbraucht zu werden, etwa wenn sie mit Zwang ausgeübt werden oder der Disziplinierung dienen. Das gilt auch für religiöse Rituale. So verliert etwa das Gebet seinen wertvollen Sinn, wenn es mit Druck und ohne Zustimmung gesprochen wird. Rituale können auch manipulativ wirken. So waren zur Zeit des Nationalsozialismus Fackelzüge oder Massenaufmärsche ein Mittel der Propaganda. Sie sind bewusst eingesetzt worden, um das Bedürfnis nach Identität und Gemeinschaft für politische Zwecke zu nutzen. Manches religiöse Ritual geht auch verloren, da es nicht mehr verstanden wird, wie zum Beispiel der ka-

tholische Brauch, ein frisches Brot mit einem Kreuz zu segnen.

Ein waches Nachdenken über die Praxis von Ritualen ist also wichtig. „Der Sabbat wurde für den Menschen gemacht und nicht der Mensch für den Sabbat“, sagte schon Jesus. Es gilt zu unterscheiden zwischen Ritualen, die dem Menschen freizeithilfliche Entwicklung ermöglichen, und solchen, die diese Entwicklung eher hemmen oder einschränken. Ebenso wie Rituale gedeutet werden müssen, um in ihrem umfassenden Sinn wirken zu können, so benötigen sie auch Menschen, die sie immer wieder frei und bewusst vollziehen und reflektieren.

Das Vorlesen am Abend ist mehr als nur eine Geschichte, nämlich gemeinsame Zeit, Beziehung und für Kinder der behütete Übergang in die Nacht. So verstanden sind Rituale Unterbrechungen des Alltags, der Geschäftigkeit und des Notwendigen. Und zugleich fragen wir mit ihnen nach dem Sinn des Lebens und deuten es. Das Ritual weist über das Hier und

Jetzt hinaus. In dieser Überschreitung liegt das Besondere von Ritualen, ein Mehrwert, der auch religiös gedeutet werden kann.

Rituale können eine große Kraft entwickeln, die gerade in schweren Zeiten hilft, die Hoffnung nicht zu verlieren. So berichtet Peter Stedtner, ein Menschenrechtler, der vor drei Jahren 133 Tage in türkischer Haft verbringen musste, dass er jeden Abend um 18 Uhr auf dem Boden seiner Zelle gesessen und dieselben Lieder gesungen hat wie zur gleichen Zeit die mit ihm befreundeten Menschen in einer Kirchengemeinde in Berlin. Das Ritual hat ihn in seiner Ausnahmezeit mit vertrauten Menschen verbunden und Halt gegeben. Er sagt: „Es war sehr berührend, diese Energie zu spüren.“

#### Struktur, Halt und Sicherheit auch in der Corona-Krise

Auch in unserem Alltag, der stark durch das Coronavirus geprägt ist, können sich Rituale positiv auswirken und Struktur, Halt und Sicherheit geben. Es entwickeln sich durchaus auch neue Rituale in der Krise – etwa zur Begrüßung und zur Verabschiedung. Und trotz sozialer Distanz und ohne die gewohnten Rhythmen vermissen wir uns durch solche Rituale, dass unsere Beziehungen tragen und Verbindungen bleiben. Das gilt für Familie und Freundeskreis ebenso wie für kollektive Teams. Wenn es in unserer Zeit ausdrucksstarke Bilder für den Sinn und die Bedeutung von Ritualen gibt, dann sind es diese: Rituale sind Anker in unruhigen Zeiten. Und sie sind Segel, die in Bewegung bringen, was das Hier und Jetzt überschreitet, Hoffnung gibt und den Blick in die Zukunft weit.

Die Autorin ist Theologin und leitet das Referat „Religionspädagogik in Kitas“ im Erzbistum Hamburg.

## „Das Wichtigste ist der Segen“

SABINE TESCHKE

Online-Gottesdienste sind der Renner in Corona-Zeiten, doch Kirsten Fehrs fehlt dabei die Gemeinschaft. Es gibt jedoch auch neue Rituale, denen die Bischöfin etwas abgewinnen kann.

#### Hamburger Abendblatt: Was ist für Sie ein Ritual?

Das ist ein sich immer wiederholender Vorgang, bei dem Menschen sich geborgen und zu Hause fühlen können und der alles das, was sie sonst belastet, bindet. Rituale sind oft in Grenzsituationen wie bei der Geburt eines Kindes oder auch im Sterben sehr wichtig, da sie Ängste aufnehmen und Ruhe geben, heilsam sind.

#### An was erinnern Sie sich aus Ihrer Kindheit?

Wir haben mit meiner Mutter und Großmutter jeden Abend gebetet und das Lied „Guten Abend, gute Nacht“ von Brahms gesungen. Mir wird immer wieder bewusst, wie tief verankert das Lied in mir ist, weil es auftaucht in Situationen, die mich emotional herausfordern.

#### An welchen Alltagsritualen hängen Sie heute?

Wichtig ist für mich die ganz liebevolle Verabschiedung von meinem Mann, wenn ich aus dem Haus gehe. Das ist wie eine Art Segen füreinander.

#### Was sind typisch christliche Rituale?

Sie sind immer verbunden mit einer Segenshandlung. Der Segen ist von seinem Ursprung her mit Handauflegen verbunden – das geschieht vor allem bei Taufen, Konfirmationen, Hochzeiten. Bei Beerdigungen wird die Hand auf den Sarg gelegt. Dem liegen biblische Segensgeschichten zugrunde, in denen der Vater dem Sohn, der Priester dem Gläubigen die Hände auflegt, sodass man spürbar Lebenskraft erhält, erfährt, dass man nicht alleine eine große Verantwortung trägt.

#### Wie geht so ein Segen in Corona-Zeiten?

Die Berührung, die zum Segen dazugehört, trennen wir derzeit vom Wort, zum Beispiel bei der Taufe und Konfirmation. Erst segne ich schweigend mit den Händen, dann trete ich zurück und sage das Segenswort, das dazugehört. Dadurch verändert sich das Ritual, vertieft sich sogar, aber ohne Berührung würde etwas ganz Entscheidendes fehlen.

#### Helfen diese Rituale in Krisenzeiten?

Ja, der Segen gibt einem Mut, den Schritt über entscheidende Schwellen im Leben zu gehen, er hilft loszulassen, gibt positiven Rückenwind.

#### Wenn christliche Rituale helfen können, warum werden sie immer weniger nachgefragt?

Ich glaube, dass es eine starke Segenssucht gibt, gerade in diesen verunsichernden Zeiten. Aber die Menschen wis-

**Kirsten Fehrs ist Bischöfin im Sprengel Hamburg und Lübeck der Nordkirche.**

FOTO: ANDREAS LAIBLE

#### Bischöfin Kirsten Fehrs über christliche Rituale und wie man sie sich **Weihnachten ins Wohnzimmer** holen kann

sen schlicht oft nicht, an wen sie sich dafür wenden sollen. Ein gutes Beispiel dafür ist das Tauffest an der Elbe, bei dem sich in kürzester Zeit 500 Täuflinge fanden, als hätten die Familien nur darauf gewartet, von uns angesprochen zu werden. Dabei stellte sich heraus, dass manchen gar nicht so klar war, wie eine Taufe abläuft, und sie verunsichert waren, womöglich allein „da vorn zu stehen“.

#### Welche Bedeutung hat es, wenn man in einer Kirche eine Kerze entzündet?

Das ist eines der ältesten Rituale überhaupt. Mit dem Licht vertraue ich den Menschen, an den ich gerade denke, den ich liebe, Gott an. Im dem Lichterbaum sammelt sich die Sehnsucht vieler, dass es wieder gut werden möge. Das ist ganz tiefe Religiosität.

#### Was geben den Menschen die Gottesdienste mit immer gleichen Abläufen?

Der gesamte Gottesdienst ist wie eine Lebensliturgie. Der Anfang heißt: Willkommen, du bist getauft, du bist geborgen. Danach kannst du klagen – Kyrie eleison – und loben: Gloria. Dann kommt das Glaubensbekenntnis, danach Predigt und Fürbitte. Dabei denkt man an jemand Bestimmtes und dann an andere Menschen in der Welt. Und der Segen am Schluss bindet alles wieder zusammen. Wir gehö-

ren zusammen als universale Weltfamilie.

#### Kann man das auch zu Hause, für sich feiern? Derzeit sind ja Online-Gottesdienste sehr gefragt.

Die ersten Sonntage während des Lockdowns im Frühjahr habe ich vor dem Fernseher versucht, mitzufeiern. Ich wusste nicht: Soll ich aufstehen beim Vaterunser, die Kaffeetasse im Wohnzimmer dabei im Blick? Das war gewöhnungsbedürftig. Dann haben mein Mann und ich den Raum verändert, die banalen Dinge zur Seite gestellt, eine Kerze angezündet. Zugleich haben wir gemerkt: Das Gemeinschaftserlebnis im Gottesdienst ist schwer ersetzbar, es ist elementar in unserem Glauben.

*Rituale sind oft in Grenzsituationen wie bei der Geburt eines Kindes oder auch im Sterben sehr wichtig, da sie Ängste aufnehmen und Ruhe geben, heilsam sind*

**Bischöfin Kirsten Fehrs**

#### An Heiligabend in die Kirche zu gehen ist für viele Menschen das wichtigste Ritual zu Weihnachten. Wie sind die Hamburger Kirchen darauf eingestellt?

Es wird viele Außengottesdienste oder auch kürzere Andachten im Wechsel von drinnen nach draußen geben. Da haben die Gemeinden wunderbare kreative Ideen entwickelt, vom Krippenspiel mitten auf dem Dorfplatz bis zur Gesangsgruppe vor dem Pflegeheim. Aber etliche Menschen werden nicht kommen können. Vielleicht entwickeln wir hier auch neue Rituale, die uns allen guttun.

#### Wie könnte man so einen Weihnachtsabend dann zu Hause gut zelebrieren?

Es gibt vom Gottesdienstinstitut der Nordkirche ein Inspirationspaket im Internet, das vielfältige Anregungen bietet. Bei Xmas@Home – Weihnachten zu Hause – finden Familien mit kleinen Kindern alltagstaugliche Tipps für Heiligabend. Es gibt ein Christmas Prayer auf Plattdeutsch, eine Anleitung für eine kurze Licht-Meditation beim Anzünden der Adventskerzen oder auch die Sammlung „Weihnachtsgottesdienst in der Tüte“ mit der Geburtsgeschichte Jesu, Liedern und Gedanken für einen Gottesdienst am Küchentisch oder unterm Weihnachtsbaum. Wichtig ist uns das Signal: Wir sind und bleiben verbunden. Kirche ist an Ihrer Seite!



# Feste Rituale geben feierlichen Anlässen einen Rahmen

Ob bei der **Beerdigung, Trauung oder im Gottesdienst** – es gibt religiöse Handlungen, die unabänderlich sind. Allerdings ist es inzwischen üblich, dass Teilnehmer und Angehörige die Abläufe mitbestimmen

## Sabbatmorgen mit Toralesung

ANN-KATHRIN BRENKE

Der Vorhang wird aufgeschoben und die Flügeltüren des Toraschreins geöffnet. Der Blick fällt auf die Torarollen, sechs an der Zahl, umhüllt von weißen und blauen Mänteln, verziert mit Stickereien und silbernem Schmuck. Begleitet vom Gesang bestimmter Schriftverse hebt der Kantor eine der Torarollen aus dem Schrein. Die kleinen Glocken an der Torakrone, die auf den oberen Handgriffen der Schriftrolle sitzt, bimmeln beim Gang zur Bima, dem Lesepult in der Mitte des Raumes. Dort angekommen werden Krone, Schmuck und Mantel abgenommen und die Schriftrolle, die auf zwei Stäben gegeneinander aufgewickelt ist, zum entsprechenden Wochenabschnitt der fünf Bücher Mose aufgerollt.

So geschieht es am Sabbatmorgen und an anderen Feiertagen in der Synagoge Hohe Weide in Eimsbüttel. Diese feierlichen Handlungen bereiten die Lesung, den Mittelpunkt des Gottesdienstes.



Hamburgs Rabbiner Shlomo Bistrizky 2018 mit Torarolle

FOTO: PICTURE ALLIANCE

tes, vor. Seit Anfang November ist die originale Torakrone aus der 1938 zerstörten Bornplatzsynagoge wieder im Besitz der jüdischen Gemeinde. Die Initiative „Wiederaufbau Bornplatzsynagoge“ konnte sie von einem Antiquitätenhändler erwerben. Das Ausheben der Tora ist Teil eines traditionellen jüdischen Gottesdienstes und folgt einem festen Ablauf. Rituale inszenieren. Sie machen das Göttliche und Heilige für die Sinne erfahrbar: durch Gesänge, Schmuck, Gerüche oder bestimmte Handlungsabläufe.

Im Christentum sind das beispielsweise das Abendmahl oder das Verströmen von Weihrauch. Im Judentum sind es Gebete wie die Amida, ein im Stehen gesprochenes Bittgebet, die Toralesung oder der Segen über dem

Wein. Die einzelnen Rituale strukturieren die religiöse Feier in der Synagoge oder der Kirche. So wie im Christentum Feiertage wie Weihnachten oder Pfingsten das Jahr zyklisch ordnen, ist auch das jüdische Jahr durch Feiertage geprägt und in einen Herbst- und einen Frühlingstakt unterteilt. In den Monaten Dezember fällt Chanukka, das jüdische Lichterfest, das an die Wiedereinweihung des Tempels in Jerusalem im zweiten Jahrhundert erinnert. An acht aufeinanderfolgenden Tagen werden acht Lichter eines Leuchters entzündet. Zu Hause und auch in der Synagoge.

Wenn die Torarolle in ihren Schrein zurückgestellt und der Vorhang wieder zugezogen wird, ist in der Hohen Weide die Bornplatzsynagoge zu sehen, die auf den purpurfarbenen Vorhang aufgesteckt ist. Ein Zeichen der Erinnerung und Hoffnung. Die Machbarkeit eines Wiederaufbaus an ihrem ursprünglichen Ort im Grindelviertel wird derzeit geprüft. Der Bund hat Mittel dazu bewilligt, sodass hoffentlich bald jüdische Gottesdienste in dieser wiederaufgebauten Synagoge gefeiert werden – sichtbar für alle. Denn auch unsere Gotteshäuser sind Inszenierungen – unsere Glaubens und unserer Hoffnungen.



Das ist Tradition: Gemeinsam verlässt das Brautpaar nach der Trauerzeremonie als Erstes die Kirche, die Traugemeinde folgt. FOTO: GETTY IMAGES

## Mitgestalten ist ausdrücklich erwünscht

Das Trauversprechen und der Segen des Pastors sind ein Muss bei jeder kirchlichen Hochzeit. Pastor Tilmann Präckel über neue Rituale

SABINE TESCHKE

Es gibt Rituale, die bei einer kirchlichen Hochzeit unverrückbar sind: Das sind die Traupredigt, das Trauversprechen oder die Traufrage, der Ringtausch und vor allem die Segnung des Paares durch den Pastor. Doch die Zeiten, in denen vor allem der Pfarrer bestimmte, wie eine Trauerzeremonie vonstatten geht, sind schon lange vorbei. „Als ich vor rund 20 Jahren anfang, da habe ich noch viel vorgegeben, inzwischen wollen die Paare sehr viel und detailreich mitgestalten. Ich freue mich darüber und finde das bereichernd“, sagt Tilmann Präckel, Pastor in der Kirchengemeinde Nienstedten. Die schöne Fachwerkkirche von 1750 gehört zu den beliebtesten Hochzeitskirchen in der Stadt, und Pastor Präckel freut sich über die große Wertschätzung dieses hellen, freundlichen Kirchenraums. Davor war er in Scharbeutz tätig. „Dort habe ich häufig draußen, am Strand und auch schon in einer Scheune getraut“, erinnert er sich.



Tilmann Präckel ist Pastor in der Kirchengemeinde Nienstedten.

FOTO: KLAUS BODIG

In dieser Hinsicht ist er sehr flexibel. Auch in seiner Toleranz gegenüber dem neuen, vor allem aus dem US-Fernsehen geprägten Brauch, dass Brautväter ihre Töchter dem Bräutigam vor dem Altar übergeben. „Ich spreche offen mit dem Paar darüber, denn das widerspricht eigentlich den protestantischen Riten und bedeutet ganz ursprünglich ja auch, dass der Vater dem Ehemann die Verantwortung für seine Tochter übergibt. Das ist nicht zeitgemäß. Aber wenn die Paare das dennoch möchten, ist das für mich in Ordnung.“ Sehr schön findet er dagegen, dass das Überreichen einer selbst gebastelten Trauerkerze immer häufiger vorkommt. „Das schwappt über von der Taufe und ist ein wunderbares Symbol.“ Viele Paare würden daraus dann ein neues Ritual kreieren, indem sie immer an ihrem Hochzeitstag die Trauerkerze entzünden.

Manche Paare würden auch mit dem Wunsch eines nicht biblischen Trau-

spruchs zu ihm kommen. Das ist so nicht vorgesehen, doch auch da zeigt Präckel sich kreativ. „Ich schaue, welcher Bibelspruch dazu passt, und verknüpfe beide.“ Wenn es allerdings um Musik vom Band geht, Reis, der geschmissen werden soll, oder dass der Hund die Trauringe bringt, hört auch beim Pastor die Toleranz auf. „Musik vom Band ist zum einen nicht persönlich, und zum anderen wollen wir die Kirchenmusik stärken, ein Popsong auf der Orgel kann sich fantastisch anhören“, sagt der 53-Jährige. Und Reis sei ein Lebensmittel, das man nicht wegschmeißen soll, auch wenn dahinter das Symbol der Fruchtbarkeit stehe.

Was das Fotografieren und Filmen während der Trauerzeremonie angeht, ist Pastor Präckel etwas indifferent. Einerseits verstehe er den Wunsch des Paares, alle Situationen des Rituals festzuhalten, „aber ein Fotograf, der ständig hinter einem herumhantiert, kann auch stören“. Doch bei den wenigen Trauungen in Corona-Zeiten, wo oft nicht alle Gäste dabei sein konnten, machte er Ausnahmen. Filmaufnahmen jedoch lässt er nicht zu. Ein Grund dafür sei, dass das Ehepaar sich beim Trauritual entspannen solle. „Man kann nicht jedes Gefühl festhalten, und es ist schön, wenn die beiden nicht dauernd beobachtet werden, sondern den Moment als Geschenk erleben.“

## Einen letzten Liebesdienst erweisen

Mit welchen Bräuchen sich die Menschen von Verstorbenen verabschieden, erklärt Anja Wiebke vom Friedhof Ohlsdorf

ANN-BRITT PETERSEN

Die Rituale rund um Tod und Abschied haben sich in den vergangenen Jahren stetig verändert. „Das Bedürfnis, zur Bestattung rituelle Handlungen zu vollziehen, besteht nach wie vor, aber die Erscheinungsformen sind andere als früher“, sagt Anja Wiebke, Leiterin für Marketing und Kundenberatung am Friedhof Ohlsdorf. Sie hat dafür ein sehr aktuelles Beispiel aus Corona-Zeiten parat. Statt des klassischen gemeinsamen Trauermahls in einem Lokal ließ eine Trauergemeinschaft vor Kurzem einen Foodtruck, einen modernen Imbisswagen, im Anschluss an die Trauerfeier vor einer Kapelle aufstellen. „In Erinnerung an die Verstorbene wurde deren Liebessessen gereicht. Damit wollten die Trauernden der Verstorbenen einen letzten Liebesdienst erweisen“, sagt Anja Wiebke.

Dieser Aspekt sowie das Bedürfnis, bei der Gestaltung von Trauerfeier und Bestattungszeremonie selbst aktiv und kreativ zu werden, haben zugenommen, weiß Anja Wiebke. Zu beliebten Ritualen gehöre etwa, dass jeder Gast einer Trauerfeier eine Kerze in eine Schale mit Sand stecke – „ein gemeinsamer Akt, bei dem sich die Menschen in ihrer Trauer nicht alleine fühlen“, sagt Anja Wiebke. Zum Ende der Feier lassen manche Trauergemeinschaften auch Luftballons aufsteigen, als Symbol für den Abschied und das Loslassen.

Auch am Grab werden alte Bräuche durch neue Formen ersetzt, wie etwa die klassische Schaufel voll Erde, die nach dem Herablassen des Sarges in das Grab geworfen wird. „Als letzte Ehre für

den Toten werden heute auch Rosenblätter verwendet oder Meersand“, sagt Anja Wiebke. Manche Trauernde möchten auch das gelebte Leben noch einmal würdigen oder sogar feiern. So wurde am Grab einer im hohen Alter verstorbenen Dame bei Musik mit Champagner angestoßen. „Damit erinnerten die Trauernden daran, wie sehr die Verstorbene kulturelle Veranstaltungen geliebt hatte“, sagt Anja Wiebke.

Es werden aber auch alte Rituale wiederentdeckt, wie das Aufahren des Leichnams. „Ganz früher hat man sich solch einem Ritual gebeugt, weil es sich so gehörte, heute ist es gewollt“, so Wiebke. Der Tote soll nicht einfach verschwinden, die Angehörigen möchten sich bewusst von ihm verabschieden.

Rituell bleibt auch die Form des Gedenkens. „Viele wünschen sich einen Ort, an dem sie Blumen, Herzen oder andere Gaben ablegen können. Und wo der Name des Verstorbenen zu lesen ist“, berichtet Anja Wiebke. Bei der Bestattung in anonymen Urnenhainen ist das nicht möglich. Doch die Urnenbestattungen nehmen stark zu, und so gibt es neue Anlagen, die den Wünschen entsprechen, wie etwa Urnenfelder für Paare. Dort steht ein Grabstein mit Platz für die Namen der Bestatteten des Reihengrabes. Auf einzelnen Platten im Beet, unter denen sich je zwei Urnen befinden, darf etwas abgelegt werden. Das kann ein handlicher Stein sein, eine Geste, die an jüdisches Brauchtum erinnert. „Für dieses schöne Ritual, mit dem viele einen Gruß an den Toten verbinden, steht für die Besucher eine Schale mit Kieselsteinen bereit“, sagt Anja Wiebke. Und die wird sehr gern genutzt.



Anja Wiebke zeigt die Schale neben der Anlage für Urnengräber. Steine werden von Besuchern gern auf die einzelnen Grabplatten gelegt. FOTO: ANDREAS LAIBLE

## Unterrichtsbeginn mit Klangschale

Jeden Morgen gemeinsam das Vaterunser sprechen, das hat Friederike Mizdalski damals in ihrer Grundschulzeit an der katholischen Schule Blankenese noch selbst erlebt. „Heute ist man von der Ausübung in dieser Form abgekommen. Denn zum einen ist das Gebet für viele Kinder noch gar nicht verständlich, wenn sie es nicht im Unterricht besprochen haben. Zum anderen sind viele Kinder gar nicht religiös sensibilisiert und kennen die Form des Gebetes nicht“, sagt Mizdalski. Sie ist Leiterin des Referats Religionspädagogik im Erzbistum Hamburg und zuständig für die Fortbildung von Lehrkräften.

Zum Beginn einer Unterrichtsstunde gebe es heute andere, eher kleine Handlungen, die zum Ritual werden, weiß die ausgebildete Lehrerin. „Als Einstiegsritual wird etwa eine Kerze angezündet und von Kind zu Kind weitergegeben mit den Worten ‚Ich gebe dir ein Licht‘ oder ‚Ich möchte dich beleuch-

ten‘. Oder es wird eine Klangschale angeschlagen und alle, die um sie herum sitzen, nehmen bei geschlossenen Augen den Ton wahr“, sagt die Referatsleiterin. Das sorgt für eine besondere Atmosphäre der Stille und Gemeinschaft – wichtige Bestandteile eines Rituals. „Ein Ritual schafft Orientierung, wirkt gemeinschaftsstiftend und ist wiedererkennbar“, sagt Mizdalski. Dazu muss es regelmäßig geübt werden.

Die Religionsstunde eignet sich für viele Ritualformen, insbesondere für die religiösen Rituale, „allerdings basieren diese auf Freiwilligkeit, kein Kind darf zum Mitmachen gezwungen werden“, sagt Mizdalski. Im Unterricht wird nicht nur das Gebet oder der Segen erklärt, sondern auch ausprobiert und darüber reflektiert, wie es sich anfühlt, wenn mir jemand seine Hand auf die Schulter legt und dazu Segensworte spricht oder wenn alle gemeinsam ein Gebet sprechen. Ruhe und die gemeinsame Kon-

zentration ebnen den Weg für erste spirituelle Erfahrungen. Eine andere Form ritualisiert den Umgang mit der Bibel. Dazu wird die aufgeschlagene Bibel in die Mitte eines Schülerkreises gelegt. Bevor Lehrer oder Schüler in ihr lesen, reicht ein Kind das Buch zum nächsten weiter und sagt: „Das ist das Wort, das ich höre, und ich gebe es weiter.“

Die großen christlichen Rituale lernen Kinder auch in der Praxis. Die heilige Messe einmal die Woche wird nicht mehr durchgeführt, aber es gibt an den katholischen Schulen in regelmäßigen Abständen Schulgottesdienste, die vom Pastoralteam organisiert werden. Am ritualisierten Ablauf der Messe, etwa wenn die Gläubigen niederknien oder das Vaterunser beten, erkennen sich Katholiken aus aller Welt. Ebenso wie an einer kleinen Geste, die schon ab der ersten Klasse erlernbar ist: dem Schlagen des Kreuzzeichens als Bekenntnis zu Gott. pet





Theologe und Journalist Andreas Hüser  
über Tücken und Freuden des **Schenkens**

# Quer gedacht

Wie besinnlich könnte die Zeit vor Weihnachten sein – wenn die Geschenke nicht wären! Je größer die Familie und die Zahl der Freunde, desto länger die Liste von Besorgungen, die abzuarbeiten ist. Die Wunschzettel meiner Kinder waren zuletzt sehr lang. Sie glichen Kurzfassungen von Lego-Katalogen, mit Bestellnummer und Preis. Das hat die Arbeit der Eltern erleichtert.

Die Probleme liegen bei den Erwachsenen. Was um alles in der Welt schenke ich meiner Frau, Schwester, den Eltern? Alles Menschen, die „alles haben“, „nichts brauchen“ und die auf die Frage „Was wünschst du dir?“ seit Jahren die Antwort verweigern. Schenken ist kein Spaß. Nein, Schenken ist – eine Kunst. Eine Kunst des Herzens. Nicht jeder beherrscht sie.

Vor Kindergeburtstagen etwa stehen heute in den lokalen Geschäften Kisten, in denen die Geburtstagskinder ihre Wunschartikel hineingelegt haben. Die Gäste müssen dann nur noch bezahlen. Aber Schenken ist doch noch etwas anderes. Es gehört dazu, den Beschenkten in den Blick zu nehmen. Was mager oder sie? Was passt? „Schenke, was in dir wohnt“, empfiehlt der Dichter Joachim Ringelnatz. „Sei eingedenk, dass dein Geschenk du selber bist.“

Ein Risiko ist das Schenken aber immer. Die Keramikschüssel mit Blumenmuster kann meine Frau potthässig finden. Das praktische Fahrtenmesser, das HSV-Trikot, das Kuschelpferdchen, es kann statt Jubel Tränen auslösen.

Auch das Beschenktwerden ist eine Kunst. Und diese verlangt noch mehr als die Kunst des Schenkens. Wie reagiere ich, wenn ich etwas bekomme, das ich gar nicht haben wollte? Habe ich die Größe, hinter der missglückten Gabe die Gefühle des Gebers zu sehen? Wie sehr kann ich jemanden verletzen, wenn ich sein mit Liebe ausgesuchtes Geschenk enttäuscht in die Ecke peffere! Geschenke machen und Geschenke bekommen, beides ist schön – und schwierig. Und das nicht nur zu Weihnachten. Das ganze Leben kann ich ja als ein Geschenk ansehen – etwas, das mir gegeben wurde. Vieles, was da ausgepackt wird, stand nicht auf meinem Wunschzettel. Was tun damit? Das ist eben die Kunst. Das Gute: Jeder Mensch hat ein Leben lang Zeit, sie zu lernen.

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

## GESEHEN

**Zum Nachlesen: Wissenswertes zu Übergangssituationen im Leben**

„Seelen-Tide“ heißt das Journal für psychologische Beratung im Erzbistum Hamburg. Die neue Ausgabe befasst sich mit dem Thema „Übergänge“. Das Heft beleuchtet auf 28 Seiten die Chancen und Herausforderungen, die durch Übergangssituationen im Leben entstehen. Es geht etwa um das Elternwerden bei der Geburt eines Kindes, die Pubertät, das neue Zusammenleben in einer Patchworkfamilie, das Leben mit einer chronischen Erkrankung oder um den Übergang in die Zeit nach dem Berufsleben. Das Journal ist kostenlos erhältlich.

In einer der acht Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen des Erzbistums Hamburg sind auch persönliche Gespräche möglich. Zudem besteht das Angebot der Onlineberatung.

Das Heft gibt es bei der Katholischen Pressestelle, Tel. 24 87 74 69 oder unter: [www.ehe-familien-lebensberatung.info](http://www.ehe-familien-lebensberatung.info)



## EMPFOHLEN

**Zum Hingehen: Heilige Nächte in der Hauptkirche St. Jacobi**

Wer an den Weihnachtstagen wegen der Pandemie keinen Gottesdienst besuchen kann oder möchte oder wer spirituelle Formen jenseits der klassischen Gottesdienste sucht, findet in der Hauptkirche St. Jacobi eine Alternative.

Im Rahmen der Nordkirchenaktion #hoffnungsleuchten gibt es hier ein besonderes Seelsorge-Angebot. An verschiedenen Stationen in der Kirche können Kerzen entzündet, mit einem Stein eine Last abgelegt oder an der Krippe eine Bitte, eine Klage oder ein Dank formuliert werden. Geistliche Begleitung, ein persönlich zugesprochener Segen oder ein anonymes Seelsorgegespräch gehören ebenso zum Angebot. Es gilt für die zwölf heiligen Nächten zwischen dem 25.12. und 5.1.2021. Ab 17 Uhr ist die Kirche für zweieinhalb Stunden geöffnet. Am 31.12. und 1.1. wird um 18 Uhr ein Gottesdienst gefeiert.

25.12.–5.1., Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße



## ENTDECKT

**Zum Inspirieren: Neues Online-Angebot sorgt für Weihnachtsstimmung**

„Eine Sternlänge Abstand, Herbergsverbote ... in diesem Jahr ist alles anders. Aber eines ist gewiss: Weihnachten wird stattfinden!“ So begrüßt die neue Weihnachts-Website des Erzbistums Hamburg ihre Besucherinnen und Besucher. Von den Veränderungen im Corona-Jahr 2020 wird auch die Advents- und Weihnachtszeit nicht verschont bleiben. Damit es trotzdem eine festliche Zeit wird, zeigt die neue Seite viele alternative Möglichkeiten des Feierns mit Anregungen, Impulsen und Links rund um Advent und Weihnachten. Sie reichen von Bilderbuchgeschichten für die Jüngsten über Bastelanleitungen für Engel oder Adventslieder zum Mitsingen bis hin zu neuartigen Ideen aus den Gemeinden. Damit will die Website Weihnachtslaune versprühen und auf das Fest einstimmen. Laufend wird die Seite aktualisiert und mit neuen Inhalten befüllt.

[www.erzbistum-hamburg.de/weihnachten](http://www.erzbistum-hamburg.de/weihnachten)



## AUSGESUCHT

**Zum Lesen: Ein Buch über Engel und andere unsichtbare Mächte**

Wie wird die Grenze zwischen Jenseits und Diesseits überschritten? Wo kommen göttliche Kräfte in unserer säkularen Welt vor? Diesen Fragen geht der Dichter und evangelische Theologe Christian Lehnert in seinem Buch „Ins Innere hinaus. Von den Engeln und Mächten“ nach. In seinem neuesten Werk befasst sich der Autor mit Naturgeistern, niederen Gottheiten oder dualistischen Vorstellungen von Engeln und Dämonen. Er zeigt die Risse auf, die scheinbar fest gefügte Weltbilder erhalten, wenn sie mit anderen Vorstellungen einer unsichtbaren Welt in Berührung kommen. Im Frühjahr 2021 kommt der Autor zu Lesung und Gespräch in die Katholische Akademie.

Christian Lehnert: „Ins Innere hinaus. Von den Engeln und Mächten“, Suhrkamp Verlag, 234 Seiten, 22 Euro

FOTOS: KARINA MATUSSEK, VERLAG SUHRKAMP, NORDKIRCHE, ROLAND MACUNIA

## SCHLÜSSELBEGRIFFE DES CHRISTLICHEN GLAUBENS

# Wenn das Unmögliche möglich wird

Auch in diesem Jahr, in dem der Winter doppelt dunkel scheint, ist nun Advent. Stillter als sonst und dadurch vielleicht sogar verheißungsvoller. „Seht, die gute Zeit ist nah!“ Das Adventslied erinnert an eine alte Hoffnung. Wir warten auf ein Wunder: Dass mit dem Christkind Licht und heilende Kraft in die Welt hineingeboren werde. Weihnachten ist eine große Wundergeschichte, die erzählt, dass Hoffnung und Heilung stärker sind. Das können wir brauchen in diesem außergewöhnlichem Jahr.

„Nicht müde werden, sondern dem Wunder leise wie einem Vogel die Hand hinhalten“, dichtete Hilde Domin. Genau so geht Advent. Auch wer nicht an Wunder glaubt, packt Adventssternen, Lichterketten und Engel aus. Das Herz weiß, was es braucht, um dunkle Zeiten zu überstehen. Hoffnung, Wunder und rettende Engel sind Herzenssache und entziehen sich dem logischen Denken.

Das Unmögliche ist möglich, behauptet der Advent. Biblische Bilder künden vom Licht am Ende des Tunnels: „Das Volk, das im Finstern wandert, sieht ein großes Licht, und über denen, die da wohnen in Finsternis und Schatten des Todes, scheint es hell.“ Wir können nicht viel dazu tun, dass es wieder Licht wird. Nur warten und Hoffnung bewahren. Das ist nicht so einfach, aber es erinnert uns daran, dass mit Aktivismus nicht alles zu retten ist. Heilung braucht Zeit. Wunder wachsen leise. Bevor sie in Erscheinung treten, gibt es dunkle Durststrecken und tiefe

**Erbsünde, Sakrament oder auch Jungfrauengeburt – was bedeuten diese Wörter, und wer versteht sie heute noch? In dieser Folge schreibt Melanie Kirschstein über Wunder**

Fragen. Wunder erleuchten und verwandeln das Elend, sie verleugnen es nicht.

Sich berühren lassen von der Not, damit beginnen viele biblische Wundergeschichten. „Es jammerte ihn“, heißt es oft von Jesus in der Bibel. Ich mag diese Beschreibung. Jesus war ein Berührbarer wie alle Menschen mit großer heilender Kraft, wie Gandhi oder Mandela. Heilsame Veränderungen brauchen ein mutiges, sehendes Herz, das der Not ins Gesicht schaut und die Frage nach dem stellt, was nützt. „Was willst du, dass ich dir tue?“, fragt Jesus in einer biblischen Wundergeschichte den blinden Bettler Bartimäus. Lange Zeit hat er da an seinem Platz gesessen. Als Hoffnung naht, schreit er nach Hilfe. Die Umherstehenden herrschen ihn an: „Schweig still!“ Schreie aus Not sind schwer zu ertragen. Die Not um uns und in uns zu fühlen ist schwer auszuhalten.

Aber in den biblischen Geschichten gehört genau das dazu: Mitgefühl, Einsicht und die große Frage: Bist du bereit, dich zu verändern? Der blinde Bartimäus hat lange genug gewartet. Er wollte sehen können. Klarheit haben. Einen neuen Weg einschlagen.

„Geh“, sagt Jesus einfach. „Dein Glaube, dein Vertrauen hat dich gerettet!“

Und er geht – sehend auf wundersame Weise.

Auch im wirklichen Leben braucht es manchmal langes Warten und ein Wunder, damit wir etwas ändern. Glauben und Vertrauen gehören dazu. Und jemanden, der da ist und sagt: Du kannst es! Steh auf und geh los! Du bist gemeint, mit deiner Geschichte und deinem Leben. Mach dich auf! „Jage die Ängste fort und die Angst vor den Ängsten. Sei klug und halte dich an Wunder,“ schreibt die Dichterin Mascha Kaléko.

*Das Herz weiß, was es braucht, um dunkle Zeiten zu überstehen*

Melanie Kirschstein, Pastorin

Ein kleiner Anstoß von außen gehört oft zum Wunder dazu. Ein Schubsengel! Jemand, der sagt: „Steh auf, geh los, ich trau es dir zu!“ Wir können unseren inneren Engeln, den rettenden Stimmen aus

der Tiefe der eigenen Seele lauschen und uns gegenseitig Schubsengel sein, uns Beine machen, damit wir das Wunder nicht verpassen.

Die Angst ist die große Gegenspielerin. „Angst“ kommt von „Enge“. Ihr berechtigter Anteil ruft: „Pass auf, sei achtsam!“ Fängt sie aber an, alles zu beherrschen, wird sie gefährlich. Sie lähmt und macht panisch. Daraus wachsen Mauern und Wahnvorstellungen, keine heilsamen Wege. Auch das wird überdeutlich in dieser Corona-Zeit. Die Engel wollen etwas anderes. Sie sind Wegweiser für wirkliche Veränderung. Nicht umsonst ist ihre Botschaft: „Fürchte dich nicht!“

Die biblischen Wundergeschichten verdichten solche heilsamen Entwicklungen und Durchbrüche, die aus Krisen wachsen können. Sie bringen in wenigen Sätzen unter, was im wirklichen Leben oft lange dauert und viele Schubsengel braucht. Wer in einem wissenschaftlichen Sinn nach ihrer Wahrheit fragt, kommt nicht weit. Denn Wunder sind eben nicht zu fassen, wie das Leben, wie die Liebe.

Das Weihnachtswunder fasst eigentlich alles zusammen: Licht im Dunkel, Geburt, Rettung und Freude mittendrin im großen Menschengedankel. Vielleicht ahnen wir in diesem Jahr mehr von der Wahrheit, die in Wundern liegt. Von einer Kraft, die notwendig und nicht zu machen ist. Aber hoffen kann man und darauf zu gehen. Sei klug und halte dich an Wunder!

Die Autorin ist Pastorin für Spiritualität, Seelsorge und Quartiersprojekte im Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein.



Engel sind meistens unsichtbar, aber manchmal hat man das Gefühl, sie beschützen oder schubsen uns an – sie sind kleine Wunder im Alltag.

FOTO: BERTOLD FABRICIUS



# Ausgewählte Termine für Dezember bis Februar

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

Liebe Leserinnen und Leser, Advent und Weihnachten werden in diesem Jahr in aller Welt anders gefeiert werden als sonst. Die ausgewählten Termine entsprechen dem Stand zum Redaktionsschluss. Veranstaltung und Gemeinden haben voller Hoffnung ihre Angebote geplant, Kulturveranstaltungen wie Konzerte und Lesungen mussten leider bis zum 10. Januar abgesagt werden. Wir gehen davon aus, dass Gottesdienste und Andachten wie bisher gefeiert werden können. Viele Kirchengemeinden planen im Advent und zu Weihnachten Open-Air-Veranstaltungen oder stellen Angebote auf digitale Formate um. Fragen Sie in Ihrer Gemeinde nach. Die hier angekündigten Konzerte, Vorträge und Seminare veröffentlichen wir unter Vorbehalt und bitten Sie, sich beim Veranstaltenden zeitnah zu erkundigen, ob sie stattfinden oder eventuell digital angeboten werden. Aktuelle Nachrichten, Hinweise und Tipps gibt es auch auf [www.nordkirche.de](http://www.nordkirche.de), <https://weihnachten.erzbistum.hamburg> und [www.kirche-hamburg.de](http://www.kirche-hamburg.de)

## GOTTESDIENSTE

**MITTWOCH, 9.12.20**  
18.30 Uhr, **andächtig – die frohe Botschaft: Advent ist nicht abgesagt**, digitale interaktive Andacht, Anm.: ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de; Videoveranstaltung

**DONNERSTAG,10.12.20**  
18 Uhr, **Es kommt ein Schiff geladen**, Adventsandacht, Violine u. Klavier, Anm.: T. 04154 20 46; Martin-Luther-Kirche, Kirchenstraße 17, Trittau

**Freitag, 11.12.20**  
17 Uhr, **Familienadvent auf dem Kirchhof**, Lieder u. Geschichten auf dem Weg zu Krippe, auch 18.12.; Christianskirche, Klopstockplatz  
18 Uhr, **Hoffungsleuchten auf dem Kirchhof**, Gesang u. Gebet im Lichterschein, auch 18.12.; Christianskirche, Klopstockplatz

**SONNABEND, 12.12.20**  
16 Uhr, **Musikalische Adventsandacht am Tannenbaum**, Open-Air, Pastorin Maren Schack, Anne-Katrin Gera (Klavier), auch 19.12.; Hauptkirche St. Nikolai, Vorplatz, Harvestehuder Weg 118  
18 Uhr, **Musikalische Andacht zum Advent**, Werke von Bach, Pastor Jasper Burmester, Kirchenorchester Volksdorf, Timo Rinke (Ltg.); Kirche am Rockenhof, Rockenhof 3

**SONNTAG, 13.12.20**  
10 Uhr, **Musikalische Adventsandacht**, Posaunenchor, Maryam Haiawi (Orgel); Hauptkirche St. Trinitatis, Kirchenstraße 40  
10 Uhr, **Musikalischer Gottesdienst**, Werke v. Händel, Bach, Solisten, Diemut Kraatz-Lütke (Orgel); Dreifaltigkeitskirche, Horner Weg 2  
11 Uhr, **Benedictus – Gelobet sei Gott**, Hauptpastorin Dr. Ulrike Murrmann, Katharinenchor; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1  
17.15 Uhr, **Wie schön leuchtet der Morgenstern**, musikal. Andacht, auch 20.12., Anm.: [www.st-antonus-hamburg.de](http://www.st-antonus-hamburg.de); St. Antonius, Alsterdorfer Str. 73–75  
18 Uhr, **Sex und Macht**, Universitätsgottesdienst, Brigitte Jaschke, Eva-Maria Schmitz; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1  
18 Uhr, **Jugend-Gottesdienst**, nicht nur für Jugendliche, Teamer u. Pastoren; Kreuzkirche, Kedenburgstraße 10  
18 Uhr, **Gottesdienst zum Weihnachtstoratorium**, Pastor Michael Schirmer, Solist/innen Barock Ensemble, Ensemble des Chors St. Johannis, Ltg. Mike Steuernerhaller, Kulturkirche, Bei der Johanniskirche 22

**DONNERSTAG, 17.12.20**  
18 Uhr, **Die Nacht ist vorge drungen**, Adventsandacht, Barbara Fischer (Orgel); Martin-Luther-Kirche, Kirchenstraße 17, Trittau

**Freitag, 18.12.20**  
20.30 Uhr, **Wohnzimmerkirche: Still**, Pastor Matthias Lemme u. Team, Anm.: [hallo@wohnzimmerkirche.de](mailto:hallo@wohnzimmerkirche.de); Christianskirche, Klopstockplatz

**SONNTAG, 20.12.20**  
10 Uhr, **Ev. Messe mit Flötistin**, Maryam Haiawi (Kantorin); Hauptkirche St. Trinitatis, Kirchenstraße 40  
11 Uhr, **Jesus und Maria und der Klavierspieler**, eine inklusive Weihnachtsgeschichte, Pastorin Anke Schäfer u. Team; Martin-Luther-Kirche, Kirchenstraße 17, Trittau  
11 Uhr, **Die Stunde ist gekommen ...**, Pastorin Meike



FOTO: THOMAS KRATZIG

„Schmück mich“ heißt die Aktion der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst. Vor der Mattheuskirche im Krohnskamp stehen zwei Tannen, deren Zweige von allen, die Lust haben, mit Weihnachtsschmuck behängt werden können. Begleitend zur Quartiersaktion wird hier an jedem Donnerstag im Advent um 20 Uhr eine Andacht gefeiert. Auch auf dem Vorplatz der Heilandskirche am Winterhuder Weg steht eine fünf Meter hohe Tanne zum Schmücken bereit. Dort gibt es neben einem Tauschregal für Weihnachtsschmuck einen besonderen Adventskalender: In den 24 Fenstern der Gemeindegebäude leuchtet an jedem Tag im Dezember ein weiterer Herrnhuter Stern. Ein Spaziergang dorthin lohnt sich.

Barnahl; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1  
15 Uhr, **Jazz a cappella**, Pastor Martin Barkowski, Gospel-Junction; Nikodemuskirche, Fuhsbüttler Straße 656  
17 Uhr, **Orgelandacht zum Advent**, Thomas Hestwer (Orgel), Anm.: [www.katholisch-im-hamburger-westen.de](http://www.katholisch-im-hamburger-westen.de); St. Marien, Bei der Reitbahn 4  
18 Uhr, **Musikalische Andacht zum Advent**, Propst i. R. Helmer Lehmann, Jugendkantorei, Timo Rinke (Ltg.), Kirche am Rockenhof, Rockenhof 3

**MITTWOCH, 23.12.20**  
18.30 Uhr, **andächtig – die frohe Botschaft: Advent ist nicht abgesagt**, digitale interaktive Andacht, Anmeldung: [ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de); Videoveranstaltung

**SONNTAG, 27.12.20**  
11 Uhr, **Mehr als ... Alle Jahre wieder**, Pastorin Meike Barnahl; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

**DONNERSTAG, 31.12.20**  
18 Uhr, **Gottesdienst mit Abendmahl am Altjahresabend**, Hauptpastorin Astrid Kleist; Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße  
18 Uhr, **Meditativer Gottesdienst zum Altjahresabend**, Katrin zu Solms, Pastor Karl Grieser u. a.; Kreuzkirche, Kedenburgstraße 10

**Freitag, 6.1.21**  
18 Uhr, **Ev. Messe zu Epiphania**s, Hauptpastor Alexander Röder, Ensemble Benedicte, Jan David Smejkal (Orgel, Ltg.); Hauptkirche St. Michaels, Englische Planke 1  
18.15 Uhr, **Pontifikalamt zum Fest der Hl. Drei Könige**, Erzbischof Dr. Stefan Heße, Anm.: [www.mariendomhamburg.de](http://www.mariendomhamburg.de); St.-Marien-Dom, Mariendom 1  
19.30 Uhr, **Feierabend unter der Lichterkette**, Pastor Karl Grieser, Katrin zu Solms; Kreuzkirche, Kedenburgstr. 10

**Freitag, 1.1.21**  
18 Uhr, **Gottesdienst mit Abendmahl am Neujahrstag**, Pastor Bernd Lohse; Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße  
18 Uhr, **Krippenandacht**, Werke v. Bach u. a., Solisten,

Symphonischer Chor, Manuel Gera (Orgel), Anm.: [www.st-michaelis.de](http://www.st-michaelis.de); Hauptkirche St. Michaels, Englische Planke 1

**SONNTAG, 3.1.21**  
11 Uhr, **Zuhause angekommen**, Pastor Frank Engelbrecht; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1  
18 Uhr, **Die Finsternis vergeht, das wahre Licht scheint**, Lichterkirche, Pastor Dr. Steffen Storck; Christus-Kirche, Robert-Schuman-Brücke 1

**MITTWOCH, 10.1.21**  
10 Uhr, **Wer sind Gottes Kinder?**, Pastor Richard Hölck; Christuskirche, Robert-Schuman-Brücke 1  
10 Uhr, **Gottesdienst mit Sternsinger-Kindern**, Pastorin Antje Grambow; St. Gertrud, Immenhof  
11 Uhr, **Internationaler Gospel-Gottesdienst**, Pastor Peter Mansaray, Rev. Prince Ossai Okeke, Pastorin Elisabeth Kühn; Erlserkirche, Jungestraße 7  
18 Uhr, **Born equal, born human: Frau? Mann? Mensch!**, Universitätsgottesdienst, Queerarmesty Hamburg; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

**SONNTAG, 17.1.21**  
11 Uhr, **„Wundervoll“**, Pastorin Meike Barnahl; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

**SONNTAG, 24.1.21**  
11 Uhr, **Ich heirate eine Familie**, Hauptpastorin Dr. Ulrike Murrmann; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1  
18 Uhr, **Coming Out: Should I stay or should I go?**, Universitätsgottesdienst, Dr. Horst Gorski; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

**DONNERSTAG, 7.1.21**  
18 Uhr, **Pilger-Vesper**, Gottesdienst f. PilgerInnen und solche, die es werden wollen, auch am 4.2., Pastor Bernd Lohse; Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße

**SONNTAG, 10.1.21**  
10 Uhr, **Wohnzimmerkirche: Prost**, Pastor Matthias Lemme u. Team, Anm.: [hallo@wohnzimmerkirche.de](mailto:hallo@wohnzimmerkirche.de); Christianskirche, Klopstockplatz

**SONNTAG, 31.1.21**  
10 Uhr, **Über dir geht auf unser Gott**, Pastorin Hella Hinrichsen; Christuskirche, Robert-Schuman-Brücke 1  
10 Uhr, **Pontifikalamt zur Eröffnung der St. Ansgar-Woche**, Erzbischof Dr. Stefan Heße; St.-Marien-Dom, Mariendom 1  
18 Uhr, **SonntagAbend**, Vesper, Verabschiedung der Krippe, Jugendkantorei, Kantorei, Posaunenchor u. Orchester St. Michaels, Manuel Gera (Orgel, Ltg.). Anm.: [st-michaelis.de](mailto:st-michaelis.de); Hauptkirche St. Michaels, Englische Planke 1

**SONNTAG, 17.1.21**  
11 Uhr, **„Wundervoll“**, Pastorin Meike Barnahl; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

**SONNTAG, 24.1.21**  
11 Uhr, **Ich heirate eine Familie**, Hauptpastorin Dr. Ulrike Murrmann; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1  
18 Uhr, **Coming Out: Should I stay or should I go?**, Universitätsgottesdienst, Dr. Horst Gorski; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

**Freitag, 29.1.21**

20.30 Uhr, **Wohnzimmerkirche: Prost**, Pastor Matthias Lemme u. Team, Anm.: [hallo@wohnzimmerkirche.de](mailto:hallo@wohnzimmerkirche.de); Christianskirche, Klopstockplatz

**SONNTAG, 31.1.21**  
10 Uhr, **Über dir geht auf unser Gott**, Pastorin Hella Hinrichsen; Christuskirche, Robert-Schuman-Brücke 1  
10 Uhr, **Pontifikalamt zur Eröffnung der St. Ansgar-Woche**, Erzbischof Dr. Stefan Heße; St.-Marien-Dom, Mariendom 1  
18 Uhr, **SonntagAbend**, Vesper, Verabschiedung der Krippe, Jugendkantorei, Kantorei, Posaunenchor u. Orchester St. Michaels, Manuel Gera (Orgel, Ltg.). Anm.: [st-michaelis.de](mailto:st-michaelis.de); Hauptkirche St. Michaels, Englische Planke 1

**SONNTAG, 17.1.21**  
10 Uhr, **Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation**, Authentizität u. Mitgefühl, Simran K. Wester (Ltg.), bis 18 Uhr, 80 €/Erm. mögl., Anm.: [anmeldung@kirche-der-stille.de](mailto:anmeldung@kirche-der-stille.de); Kirche der Stille, Helenenstraße 14

**Montag, 18.1.21**  
19 Uhr, **„Von der babylonischen Gefangenschaft der Kirche“ – oder: Wie erfährt ein Christ Gottes Zuwendung?**, Hauptpastorin Dr. Ulrike Murrmann (Vortrag); Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2, oder Videoveranstaltung [www.sankt-petri.de](http://www.sankt-petri.de)

**SONNABEND, 23.1.21**  
18 Uhr, **Weltgebetstag-Gottesdienst-Werkstatt**, Pastorin Uta Gerstner u. Team, bis 13 Uhr, oder 15–18 Uhr, 5 €, Anm.: [wgt@kirche-hamburg-ost.de](mailto:wgt@kirche-hamburg-ost.de), T. 51 90 00 915; Hauptkirche St. Petri, Gemeindefhaus, Bei der Petrikirche 3

**SONNABEND, 30.1.21**  
10 Uhr, **Weltgebetstag-Gottesdienst-Werkstatt**, Pastorin Uta Gerstner u. Team, bis 14 Uhr, 5 €, Anm.: [wgt@kirche-hamburg-ost.de](mailto:wgt@kirche-hamburg-ost.de), T. 51 90 00 915; St. Johannis, Gemeindezentrum, Bremerstraße 9

**Montag, 1.2.21**  
19.30 Uhr, **Zeiten des Aufatmens**, Einüben ins Beten, Pater Christian Modemann SJ, bis 21.15 Uhr, auch 27.1., Anm.: [info@dmannesa-messe.de](mailto:info@dmannesa-messe.de), T. 44 14 09 111; Erzbistum, Michaelisstraße 5

## KONZERTE UND KULTUR

**SONNABEND, 16.1.21**  
18 Uhr, **Da pacem domine**, Werke v. Schütz, Mendelssohn Bartholdy, Pärt u. a., Solisten, Kantorei St. Nikolai, Matthias Hoffmann-Borggrefe (Ltg.), auch 20 Uhr, 16 €/8 €; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118

**SONNABEND, 23.1.21**  
18 Uhr, **Gedenkonzert für die Opfer von Faschismus und Krieg**, Werke v. Schostakowitsch, Mozart, Block, Solisten, Hamburger Camerata, Matthias Hoffmann-Borggrefe (Ltg.), auch 20 Uhr, 21–39 €; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118

**SONNTAG, 24.1.21**  
17 Uhr, **Die Könige sind gegangen**, Werke v. Paulenc, Messiaen, Projektchor St. Gertrud, Uwe Bestert (Orgel, Ltg.); St. Gertrud, Immenhof

**SONNABEND, 30.1.21**  
18 Uhr, **Ich glaube an die Sonne, auch wenn sie nicht scheint**, Liederabend mit verfeimter Musik, Werke v. Mamlök, Zeisl, Arlen u. a., 16 €; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118

## VORTRÄGE UND SEMINARE

**Freitag, 18.12.20**  
16 Uhr, **Oh, mein Gott! – Alles gar nicht echt? Geschlechterdifferenz auf dem Prüfstand**, Vortrag, Universität Hamburg, Fachbereich Ev. Theologie; YouTube-Kanal „Kommt du Sonntag?“

**Freitag, 8.01.21**  
16 Uhr, **Oh, mein Gott! – 1,5 Grad, und es wird noch wärmer!**, Vortrag, Universität Hamburg, Fachbereich Ev. Theologie; YouTube-Kanal „Kommt du Sonntag?“

**Montag, 11.1.21**  
18.30 Uhr, **Infoabend Hospizbegleiter**, Sterbende begleiten lernen, Anm.: [hospiz@elbdiakonie.de](mailto:hospiz@elbdiakonie.de), T. 59 36 14 416; Diakonie St. Pauli, Antonistraße 12  
18.30 Uhr, **Einführungsabend der „Hilfreich miteinander sprechen“-Kurse**, Pastor Krischan Heinemann, Infos u. Anm.: T. 32 50 38 78; Hauptkirche St. Petri, BSZ, Bei der Petrikirche 3

**Donnerstag, 14.1.21**  
20.30 Uhr, **Ruhe im Sturm des Alltags**, Entspannung u. Gelassenheit, Leyla Liebrecht (Ltg.), 43 €, Anm.: [info@fbs-eppendorf.de](mailto:info@fbs-eppendorf.de), T. 46 00 76 919; Videokurs

**Freitag, 15.1.21**  
18 Uhr, **Hilfreich miteinander sprechen**, Wochenendkurs, Gesprächsführung n. C. Rogers, bis 17.1., 16 Uhr, auch 29.–31.1., weitere Termine [www.bs2-hamburg.de](http://www.bs2-hamburg.de), T. 32 50 38 78; Hauptkirche St. Petri, BSZ, Bei der Petrikirche 3

**SONNABEND, 16.1.21**  
10 Uhr, **Weltgebetstag-Gottesdienst-Werkstatt**, Pastorin Uta Gerstner u. Team, bis 13 Uhr, oder 15–18 Uhr, 5 €, Anm.: [wgt@kirche-hamburg-ost.de](mailto:wgt@kirche-hamburg-ost.de), T. 51 90 00 915; Projekt Weltgebetstag, Rockenhof 1

**SONNTAG, 17.1.21**  
10 Uhr, **Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation**, Authentizität u. Mitgefühl, Simran K. Wester (Ltg.), bis 18 Uhr, 80 €/Erm. mögl., Anm.: [anmeldung@kirche-der-stille.de](mailto:anmeldung@kirche-der-stille.de); Kirche der Stille, Helenenstraße 14

**Montag, 18.1.21**  
19 Uhr, **„Von der babylonischen Gefangenschaft der Kirche“ – oder: Wie erfährt ein Christ Gottes Zuwendung?**, Hauptpastorin Dr. Ulrike Murrmann (Vortrag); Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2, oder Videoveranstaltung [www.sankt-petri.de](http://www.sankt-petri.de)

**SONNABEND, 23.1.21**  
18 Uhr, **Weltgebetstag-Gottesdienst-Werkstatt**, Pastorin Uta Gerstner u. Team, bis 13 Uhr, oder 15–18 Uhr, 5 €, Anm.: [wgt@kirche-hamburg-ost.de](mailto:wgt@kirche-hamburg-ost.de), T. 51 90 00 915; Hauptkirche St. Petri, Gemeindefhaus, Bei der Petrikirche 3

**SONNABEND, 30.1.21**  
10 Uhr, **Weltgebetstag-Gottesdienst-Werkstatt**, Pastorin Uta Gerstner u. Team, bis 14 Uhr, 5 €, Anm.: [wgt@kirche-hamburg-ost.de](mailto:wgt@kirche-hamburg-ost.de), T. 51 90 00 915; St. Johannis, Gemeindezentrum, Bremerstraße 9

**Montag, 1.2.21**  
19.30 Uhr, **Zeiten des Aufatmens**, Einüben ins Beten, Pater Christian Modemann SJ, bis 21.15 Uhr, auch 27.1., Anm.: [info@dmannesa-messe.de](mailto:info@dmannesa-messe.de), T. 44 14 09 111; Erzbistum, Michaelisstraße 5

## ADRESSEN

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

**SERVICETELEFON KIRCHE UND DIAKONIE HAMBURG**  
Mo–Fr 8–18 Uhr, Tel. 30 62 03 00

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

**STUDENTISCHE TELEFONSEELSORGE**  
täglich 20–24 Uhr besetzt; Reden hilft. Tel. 41 17 04 11, Internet: [www.stud-telefonseelsorge.de](http://www.stud-telefonseelsorge.de)

**BERATUNGS- UND SEELSORGEZENTRUM AN DER HAUPTKIRCHE ST. PETRI (BSZ)**  
täglich, anonym und kostenlos: Mo–Sa 11–18 Uhr, Mi 11–21 Uhr, So 11.30–15 Uhr, Bei d. Petrikirche 3, Tel. 32 50 38 70, Lesben- und Schwulenberatung auf Anfrage

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

**AIDSSEELSORGE**  
Evangelisch: Beratung und Begleitung nach Vereinbarung; offene Sprechzeit: Mo und Do 16–18 Uhr, Fr 10–12 Uhr, Rostocker Str. 7, Tel. 280 44 62, [www.aidsseelsorge.de](http://www.aidsseelsorge.de)

**SCHULDENBERATUNG DES DIAKONISCHEN WERKES**  
Königstr. 54, 22767 Hamburg, Terminvereinbarung unter Tel. 30 62 03 85

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

**FRAUENHAUS DES DIAKONISCHEN WERKES**  
Telefon: 192 51

**KATHOLISCHE BERATUNGSSTELLEN**  
für Ehe-, Familien- und Lebensfragen, Lange Reihe 2, Tel. 24 65 24; Julius-Ludowig-Straße 41, Tel. 77 35 32, [www.efl-beratung-nord.de](http://www.efl-beratung-nord.de)

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

**SCHWANGEREN- UND SCHWANGERSCHAFTSKONFLIKTBERATUNG**  
Diakonisches Werk Hamburg, Königstr. 54, Altona, Tel. 30 62 02 08; Beratung f. junge Eltern Tel. 30 62 03 93, E-Mail: [schwangerenberatung@diakonie-hamburg.de](mailto:schwangerenberatung@diakonie-hamburg.de)

**MÜTTERTELEFON**  
Gesprächsangebot für Mütter und Frauen, kostenlos und anonym; täglich, auch an Sonn- und Feiertagen, 20–22 Uhr, Tel. 0800/333 21 11

**EV. MÜTTERGENESUNG**  
Kurberatung und Information, Kurvorarbeit und Nachsorge. [www.muettergenesung-hamburg.de](http://www.muettergenesung-hamburg.de)  
**Hamburg-West**: Altona, Blankenese, Niendorf, Pinneberg, Norderstedt, Garstedter Weg 9, Tel. 226 229 775  
**Hamburg-Ost**: Bramfeld-Volksdorf, Rahlstedt-Ahrensburg, Wandsbek-Billettal, Rockenhof 1, Tel. 51 90 00 876  
**Hamburg-Mitte**: Langenhorn, Eppendorf, Horn, Bergedorf, Geesthacht, Looeplatz 14–16, Tel. 460 07 69 12  
**Hamburg-Süd**: Harburg, Wilhelmsburg, Höllertwiete 5, Tel. 519 000 945

**ALLEINERZIEHENDEN TREFFPUNKT UND BERATUNG E. V.**  
Güntherstr. 102, Trennungs- und Sozialberatung Tel. 250 11 84 und 250 27 77; Kinder-Trennungstelefon und Erziehungsberatung Tel. 250 20 25

**KATH. FAMILIENBILDUNGSSTATTE HAMBURG E. V.**  
Angebote, Kurse, Vorträge für Familien, Alleinlebende, Kinder und Frauen jeden Alters und jeder Religion und Konfession, Lübecker Str. 101, Tel. 229 12 44

**EV. FAMILIENBILDUNG IN HAMBURG UND SÜDHOLSTEIN**  
Kurse, Seminare und Veranstaltungen für Eltern und Großeltern mit und ohne Kinder, Programme online unter: [www.fbs-hamburg.de](http://www.fbs-hamburg.de) oder bei den folgenden Einrichtungen  
**Altona**: Max-Brauer-Allee 134, Tel. 33 45 71 82  
**Blankenese**: Silldorfer Kirchenweg 1b, Tel. 970 79 46 10  
**Eppendorf**: Looeplatz 14–16, Tel. 46 00 76 919  
**Harburg**: Haus der Kirche, Höllertwiete 5, Tel. 519 00 0961  
**Horn**: Bei der Hammer Kirche 16, Tel. 651 22 21  
**Niendorf-Lokstedt**: Garstedter Weg 9, Tel. 226 22 97 70  
**Norderstedt**: Kirchenplatz 1, Tel. 525 65 11  
**Osdorf**: Bornheide 76c, Tel. 84 00 23 83  
**Pinneberg**: Bahnhofstr. 20, Tel. 04101/845 01 50  
**Poppenbüttel**: Poppenbütteler Weg 97, Tel. 46 00 76 919

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

**KREUZBUND**  
Hilfe bei Alkoholproblemen, Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige, Martinstraße 42, Tel. 46 38 32, [www.kreuzbund-hamburg.de](http://www.kreuzbund-hamburg.de)

**FREIWILLIGES SOZIALES JAHR (FSJ) UND BUNDESFREIWILLIGEDIENST IN HAMBURG**  
Beratung, Vermittlung von Plätzen in Diakonie und Kirche in Hamburg, Diakonisches Werk Hamburg, Königstr. 54, FSJ, Tel. 30 62 02 85, [www.freiwillig-diakonie-hamburg.de](http://www.freiwillig-diakonie-hamburg.de)

**IN VIA – KATHOLISCHE MÄDCHENSOZIALARBEIT**  
Beratung und Treffpunkt für Mädchen u. junge Frauen, Beratung Au-pairs und Gastfamilien, Sprachtreffs, Alphabetisierungskurse, Hausaufgabentreff, Berufsfindungs- und Bewerbungseminare, Eidelstedter Weg 22, 20255 Hamburg, Tel. 514 40 40 [www.invia-hamburg.de](http://www.invia-hamburg.de)

**BERATUNGSSTELLEN WOHNEN IM ALTER**  
**Hamburger Westen**: Wera Lange, Fachstelle ÄlterWerden Hamburg-West/Südholstein, Tel. 0173/259 85 62, [wera.lange@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:wera.lange@kirchenkreis-hhsh.de)  
**Hamburger Westen und Wedel**: Wohnraumanpassung, Gemeindehaus der Johannes-Kirchengemeinde Rissen, Raalandsweg 5, Tel. 81 90 06 23, [netzwerk@johannesgemeinde.de](mailto:netzwerk@johannesgemeinde.de) (Mo, Mi, Fr 10–12 Uhr)  
**Othmarschen, Flottbek, Nienstedten, Alt-Osdorf**: Wohnraumberatung, Buegenhagen-Campus Groß Flottbek, Bei der Flottbeker Mühle 25b, Stefan März, [stefan.maerz@kirche-in-flottbek.de](mailto:stefan.maerz@kirche-in-flottbek.de) (Di, Mi, Do)

**PFLEGE UND DIAKONIE**  
Infos über mehr als 80 ambulante Pflegedienste, Seniorenheime und Tagespflegestätten der Diakonie, Tag und Nacht: Tel. 0800/011 33 33, [www.pflege-und-diakonie.de](http://www.pflege-und-diakonie.de)

**CARITAS HAMBURG**  
Erziehungsberatung, Beratung für Migrantengruppen, Wohnungslosenhilfe, Straßensozialarbeit, medizinische Versorgung für Obdachlose, Sozialberatung, Danziger Straße 66, Tel. 280 14 00, [info@caritas-hamburg.de](mailto:info@caritas-hamburg.de), [www.caritas-hamburg.de](http://www.caritas-hamburg.de)

**EVANGELISCHE AUSLANDSBERATUNG**  
Beratungsstelle für Auswanderer, Auslandsdienste in der EU und Overse



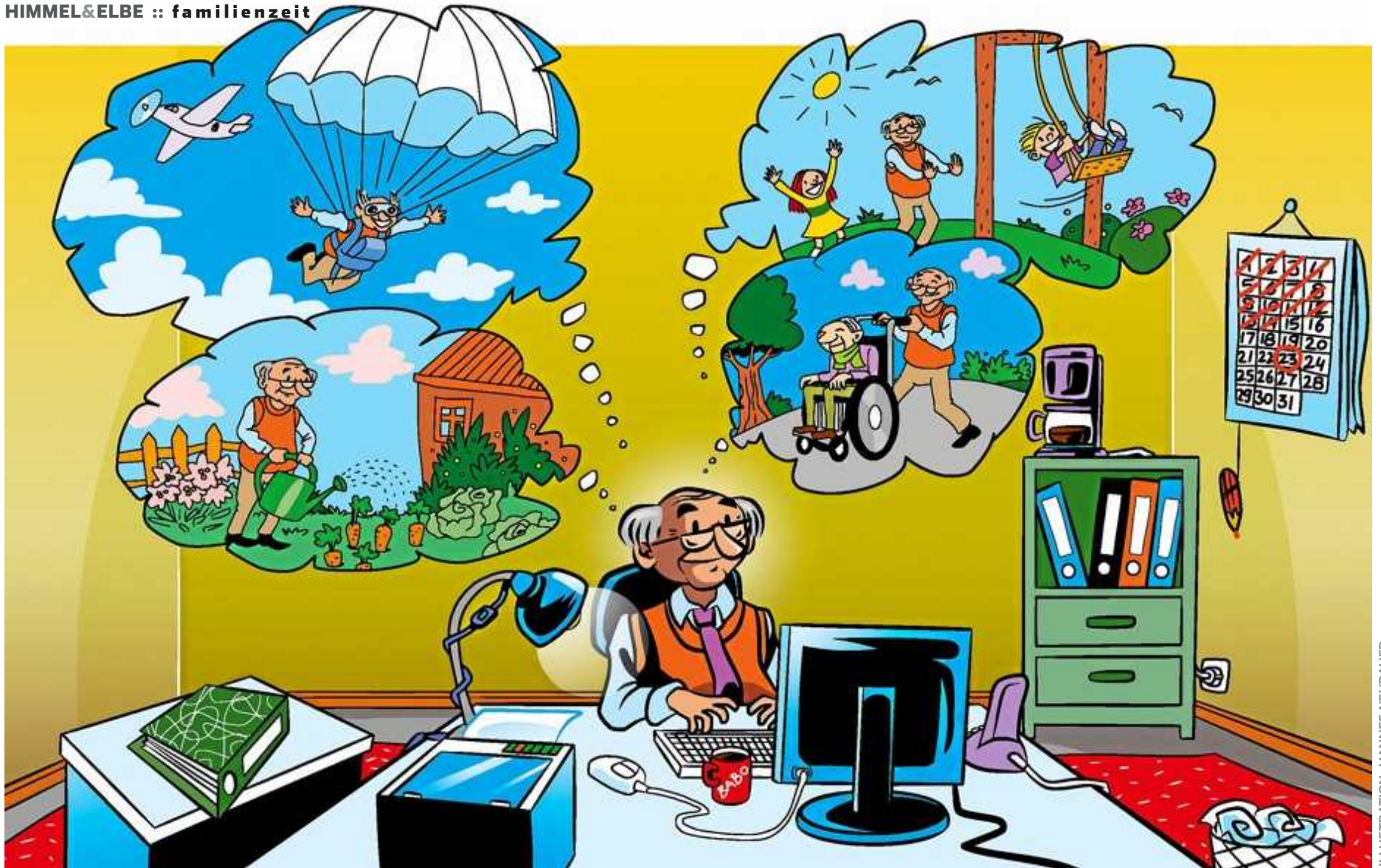


ILLUSTRATION: HANNES NEUBAUER

# Endlich Zeit für meine Wünsche

Mit dem Eintritt in den **Ruhestand** beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Tipps, wie man sich darauf gut vorbereiten kann

ANN-BRITT PETERSEN

:: Wenn Arbeitnehmer sich heutzutage in den sogenannten Ruhestand verabschieden, sind sie körperlich und geistig oft noch fit genug, um ihr weiteres Leben nach ihren Bedürfnissen zu gestalten. Wie man sich auf diesen Lebensabschnitt gut vorbereiten kann und was man dabei bedenken sollte, erläutert **Ute Zeißler**, Sozialpädagogin und Diakonin von der Fachstelle ÄlterWerden des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein.

## 1. Warum sollte ich mich auf den Ruhestand vorbereiten?

**Ute Zeißler:** Es ist ein neuer Lebensabschnitt, der mit Eintritt in das Rentenalter beginnt und noch einige Jahrzehnte andauern kann. Vielleicht fühlt sich das erst mal wie Urlaub an, aber anders als während der Berufstätigkeit haben diese Ferien weder Anfang noch Ende. Man muss die Zeit neu strukturieren und gestalten. Zudem kommen die Erfahrungen des eigenen Älterwerdens dazu und das vielleicht unangenehme Gefühl, aus der Leistungsgesellschaft herauszufallen. Deswegen ist es ratsam, sich rechtzeitig um ein Netzwerk zu kümmern, zu schauen, wo ich Kontakte habe, wo ich alte Kontakte wieder herstellen oder neu knüpfen kann.

## 2. Wann sollte ich mit den ersten Überlegungen beginnen?

**Zeißler:** Das fängt meist schon in den letzten Arbeitsjahren an. Neben den Überlegungen, was ich eventuell in meiner

Arbeitszeit noch erreichen will und wie ich meine Übergabe und meinen Abschied gestalte, kommen auch grundsätzliche Fragen in Betracht, wie etwa: Arbeite ich gern oder zähle ich schon die Tage? Wenn ich eine Arbeit habe, die mich ausfüllt, dann möchte ich eventuell auch im Anschluss meine Kompetenzen weitergeben. Und ich kann schon einmal schauen, wo ich meine Fähigkeiten und Expertisen einsetzen kann. Vielleicht möchte ich aber auch etwas ganz anderes tun, dann sollte ich mich informieren, mich umschauen, etwa auf Freiwilligenbörsen wie Aktivoli oder ein Seminar zur Vorbereitung auf den Ruhestand besuchen.

## 3. Was kann mir bei der Planung für den neuen Lebensabschnitt helfen?

**Zeißler:** Empfehlenswert ist eine Analyse der eigenen Lebenssituation, hinsichtlich der Fakten und Wünsche. Zu den Fakten gehören die Fragen: Wie sieht es finanziell bei mir aus? Wie gut bin ich abgesichert? Diese Überlegungen sollten noch während der Berufstätigkeit erfolgen. Zu den Fakten gehört auch der Blick auf den eigenen Gesundheitszustand. Habe ich eine sehr herausfordernde Arbeit, bin daher sehr erschöpft? Es kommt vor, dass dann erst mal eine Phase der Erholung nötig ist und man nicht gleich die nächsten Aktivitäten planen sollte, etwa aus Angst davor, in ein Loch zu stürzen. Man sollte sich lieber die Erholung gönnen und schauen, was einem dabei guttut. Erfreulicherweise erholen sich die meisten Rentner bald wieder.

## 4. Wie finde ich heraus, welche Aktivitäten für mich die richtigen sind?

**Zeißler:** Das ist unter anderem davon abhängig, was für ein Typ ich bin. Will ich erst mal alle meine Bücher lesen oder bin ich der gesellige Typ, der gern in den Sportverein geht? Möchte ich mich sozial oder politisch engagieren oder wollte ich immer schon ein Instrument, eine Sprache lernen? Vielleicht ist mein Herzenswunsch auch, endlich einmal auf eine längere Wander- oder Pilgertour zu gehen. Zu all diesen Aspekten kann ich mich befragen und dabei wahrnehmen, wohin ich tendiere, wobei mein Herz höher schlägt und was ich auch gesundheitlich leisten kann. Egal für was ich mich entscheide, ich sollte mir auch darüber bewusst werden, wo ich Kraftquellen habe. Das können die Enkelkinder, der Glaube oder die Musik sein, auch dafür sollte ich immer Zeit einplanen.

## 5. Was kann trotz guter Vorüberlegungen passieren?

**Zeißler:** Auch bei guter Vorbereitung können trotzdem Dinge eintreten, die man so nicht erwartet hatte. Ich habe eventuell schon geplant, im Verein Fußball zu spielen und mich in einem Ausschuss oder Gremium zu engagieren. Dann stelle ich fest, dass alle Treffen abends stattfinden, weil sie auf Berufstätige ausgelegt sind. Den ganzen Tag sehe ich also fast niemanden, fühle mich einsam. Da lohnt sich zum Beispiel der Austausch mit Freunden und ehemaligen Kollegen, die schon Rentner sind, darüber, wie sie den Tag verbringen.

Vieles muss man aber auch einfach erleben und aushalten. Wenn die Fühler schon ausgestreckt sind, sollte man aufmerksam schauen, ob es das ist, was man wirklich will. Viele Menschen möchten sich zum Beispiel gar nicht über das ganze Jahr hinweg engagieren, sondern wollen auch reisen oder für die Enkel da sein. Dann lohnt es sich, eher nach temporären Projekten zu schauen.

## 6. Was ist zu beachten, wenn Paare in den Ruhestand gehen?

**Zeißler:** Paare sollten über die Erwartungen sprechen, die sie an die Gestaltung des Alltags und den neuen Lebensabschnitt haben. Wenn einer noch arbeitet, kann es sein, dass derjenige eventuell noch einen höheren Erholungsbedarf hat als der oder die andere. Wenn dann beide Partner in den Ruhestand gehen, müssen Aufgaben neu verteilt, Tagesrhythmen harmonisiert werden. Gibt es einen Nenner für gemeinsame Aktivitäten, ist das gut, aber jeder sollte auch seinen eigenen Wünschen nachgehen. Diese verschiedenen Erfahrungen bereichern nicht zuletzt auch die Partnerschaft.

Weitere Infos: Fachstelle ÄlterWerden des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein, Tel. 040/58950253, [www.seniorenwerk-hhsh.de](http://www.seniorenwerk-hhsh.de)  
Nächstes Seminar für Männer: „Wenn der Wecker nicht mehr klingelt – 60+ und ein erfülltes Leben.“ Vier Abende: 8.2., 22.2., 8.3., 22.3., 19.30–21.30 Uhr, Gemeindehaus Rockenhof 5, Anmeldung bis 28.1.2021 unter Tel. 0431/55779-182, [info@maennerforum.nordkirche.de](mailto:info@maennerforum.nordkirche.de)