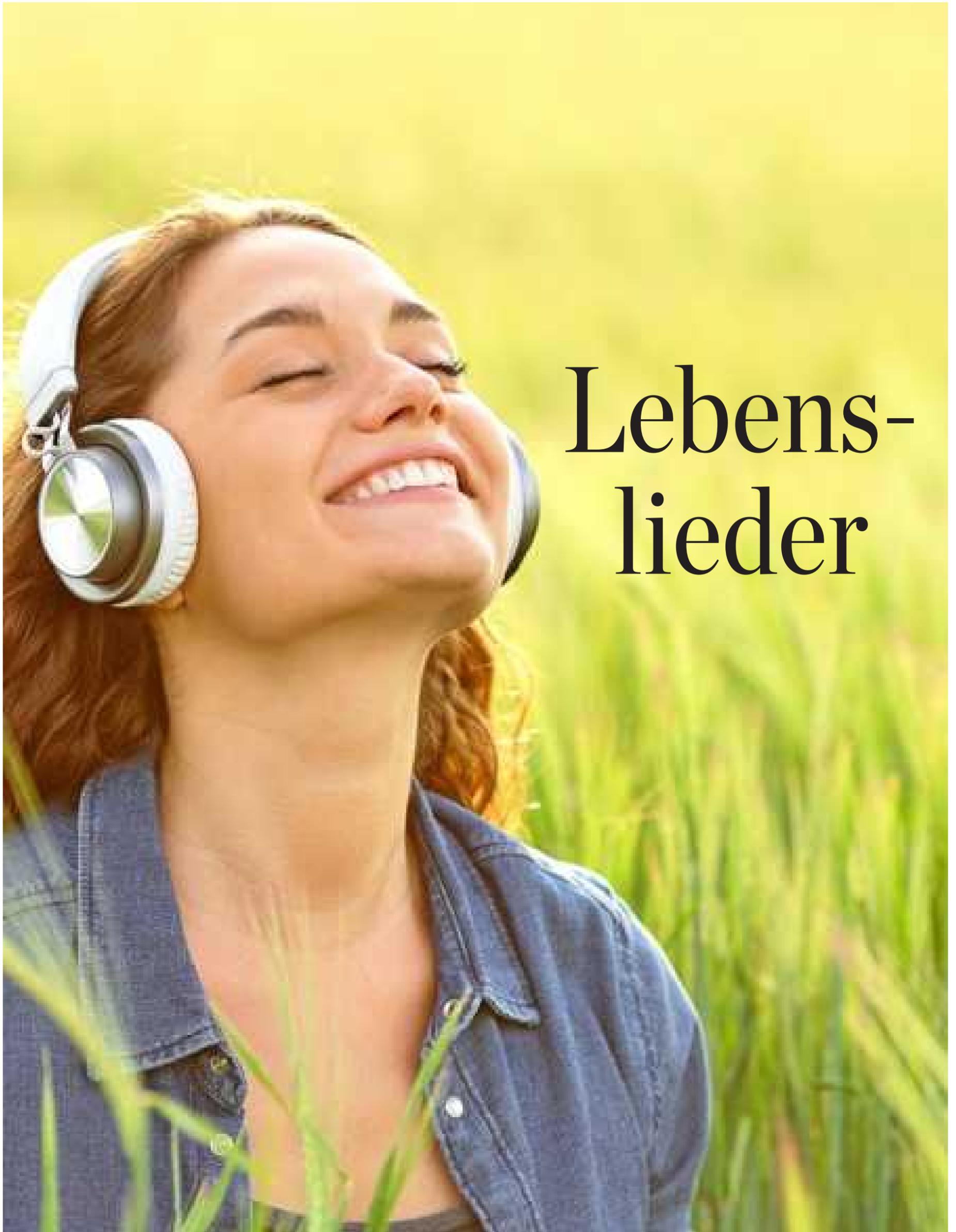


HIMMEL & ELBE

Hamburger Abendblatt

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

26. Mai 2023



Lebens- lieder

Editorial

Liebe Leserinnen,
liebe Leser



Ann-Britt Petersen

wer kennt sie nicht, die Momente, die untrennbar mit einem bestimmten Lied, mit einer – je nach Stimmung – munteren oder melancholischen Melodie verbunden sind? Ich erinnere mich noch genau an den alten Hit „Vamos A La Playa“, des italienischen Duos Righeira. Ich hörte ihn das erste Mal, als ich in meinen heiß ersehnten Spanienurlaub aufbrach. Auch wenn der Song, dessen Titel übersetzt „Lasst uns an den Strand gehen“ lautet, nicht von einer flotten Sommerparty, sondern von den Folgen einer Atomkatastrophe und der Umweltverschmutzung handelt, er wurde nicht nur für mich zum Sommerhit.

Lieder können uns mitreißen, sie können uns beruhigen oder zum Nachdenken bringen, sie erinnern an den ersten Liebeskummer, unterstreichen unsere Sehnsüchte und Hoffnungen, werden zu Begleitern in verschiedenen Lebensphasen, vom Gute-Nacht-Lied aus Kindertagen über Pop- oder Rap-Klänge bis zum Jazz oder klassischer Musik. Lieder lassen sich ablegen, wenn man sie nicht mehr hören kann und sich nach Jahren in neuen Arrangements wieder neu entdecken. Man wächst mit ihnen, verliert alte und findet neue Töne, neue Melodien, neue Texte, die das augenblickliche Lebensgefühl ausdrücken. Grund genug, diesen Lebensliedern den Schwerpunkt unserer aktuellen Ausgabe zu widmen.

Die Tradition des Musizierens ist so alt wie die Menschheit. Und so geht Pastor und Musiker Julian Sengelmann in seinem Essay nicht nur auf die Wirkung moderner Musik ein, sondern auch auf die musikalischen Gebete der Bibel, die Psalmen. Als Klage- oder Dankpsalmen drückten sie schon damals persönliche Glaubens- und Lebenserfahrungen aus, nach Sengelmann eine frühe „Playlist des Lebens“.

Zu ihrer persönlichen Hitliste des Lebens haben wir sechs Hamburgerinnen und Hamburger befragt und drei, von uns vorgestellte Projekte, nehmen uns mit in ihr jeweiliges musikalisches Arbeitsfeld. Eine Tätigkeit, die für Popular-Kirchenmusiker Jan Keßler „die schönste Arbeit überhaupt ist“. Auch die Hamburger Liedermacherin Anna Depenbusch, die sich mit ihrer Mischung aus Pop und Chanson einen Namen gemacht hat, gibt einen Einblick in ihr Tun. Im Interview schildert sie, wie sie zu ihren poetischen Texten kommt und zu den melodischen Klängen, die sie dazu komponiert.

Und weil in dieser Ausgabe viele Songtitel genannt werden – von dem Beatles-Klassiker „Blackbird“ bis zu „Viva la Vida“ von Coldplay, die bei der einen oder dem anderen eigene Assoziationen wecken dürften – ergänzen Sie doch diese kleine musikalische Reise und hören, singen oder schmettern Sie mal wieder Ihren eigenen Lieblingsong.

Viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe
wünscht Ihnen Ann-Britt Petersen

Impressum

„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/Stockphoto

Redaktion: 040 5544-71156;
E-Mail: sabine.tesche@abendblatt.de
www.abendblatt.de/kirchen
Nächste Ausgabe: 8. September 2023



Schwerpunkt

zum Thema „Lebenslieder“ mit einem Essay von Julian Sengelmann über die Bedeutung von Musik als Lebensbegleiter. Dazu eine Umfrage unter sechs Hamburgerinnen und Hamburgern zu ihren Lieblingsliedern, sowie die Vorstellung von drei Projekten, die auf verschiedene Weise Musik unter die Menschen bringen.

Seite 4 – 6



Interview zum Schwerpunkt

mit der Hamburger Liedermacherin Anna Depenbusch über das Schreiben und Komponieren von Songs, ihre Botschaften und ihren persönlichen Lieblingshit.

Seite 7



Querbeet

durch die Kirchenlandschaft mit einem Jubiläumsprogramm, einem Festival samt Ausstellung, einem Tipp zum Orgelsommer und einem Gottesdienst-Führer für Dänemark. In seiner Kolumne denkt Andreas Hüser über den Heiligen Geist und die innere Kraft nach.

Seite 8



Glaubens-ABC

über die Bedeutung von Pfingsten damals und heute. Ursula Günther erklärt, was das Pfingstwunder mit der Gründung der Kirche zu tun hat und warum es auch in unserer Zeit ein wertvoller Impuls für das Miteinander sein kann.

Seite 9



Termine und Adressen

im Juni, Juli, August und September. Außerdem: Ein ökumenisches Fest zur Erinnerung an die vier Lübecker Märtyrer, die in der NS-Zeit hingerichtet wurden.

Seite 10-11



Familienzeit

über die Gefahren, in eine Sucht zu geraten und wie man lernt, mit ihr umzugehen. Susan Mehlhorn vom Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West gibt dazu wertvolle Empfehlungen.

Seite 12

Leidenschaft für Kunst und Kirche

Als Intendantin der Kulturfabrik Kampnagel engagiert sich Amelie Deuffhard seit 16 Jahren für die künstlerische Darstellung zeitgenössischer Themen. Auch für christliche Traditionen ist sie offen



Kampnagel-Intendantin Amelie Deuffhard in der St. Pauli Kirche, der sie sich sehr verbunden fühlt.



MARCELO HERNANDEZ

Annette Stiekele

Die St. Pauli Kirche thront hoch über der Elbe. Amelie Deuffhard richtet ihren Blick im Innern der Kirche auf ein Banner, das über einer Tür hängt. „Refugees welcome“ steht darauf zu lesen. Es ist der Schal eines Fußballvereins, der sich 2013 gründete, als 80 Lampedusa-Geflüchtete bei Pastor Sieghard Wilm vorübergehend eine Bleibe fanden. Einer der Gründe, warum Deuffhard, die seit 2007 Intendantin der Kulturfabrik Kampnagel ist und das Theater zu einem der bedeutendsten Häuser der darstellenden Kunst geführt hat, diese Kirche so schätzt.

„Pastor Sieghard Wilm hat hier in 20 Jahren ein unglaubliches Werk geschaffen. Ein Netzwerk von sozialen Einrichtungen rund um die Kirche mit einem Gespür für die diversen Bevölkerungsgruppen im Stadtteil. Von Geflüchteten über eine gentrifizierte Szene bis hin zu Menschen mit sehr wenig Geld“, erläutert sie. Mit Park Fiction befindet sich die Kirche außerdem in unmittelbarer Nähe zu einer „der erfolgreichsten Interventionen gegen Gentrifizierung, die es in ganz Deutschland je gab. An einem Ort, an dem eigentlich Wohnungen und Büros gebaut werden sollten, hat sich die Szene aus Kunst- und Stadtteilaktivistinnen und -aktivisten diesen Ort als Stadtlandschaft und Landschaftspark zurückerobert“, sagt die Theaterfrau. Soziale Aspekte der Stadtgesellschaft mischen sich für sie an diesem Ort mit Kunstpraxis und Kirche. Sie bewun-

dert, dass diese Kirche sich in einer Art und Weise für unterschiedliche Religionsgruppen geöffnet hat, „für die ich kein Beispiel in Deutschland kenne.“ In der Betonung auf dem Wert der Gemeinschaft in einer Gesellschaft, in der viele „in Vereinzelung und Vereinsamung leben“ liegt für Deuffhard die vielleicht wichtigste Verbindung mit ihrem eigenen Glauben und ihrem Lebenskompass.

In der Kindheit von Amelie Deuffhard, geboren 1959 und aufgewachsen in der Nähe von Stuttgart, war die Kirche der Ort für viele Lebensereignisse: Der Kindergarten lag direkt neben der Kirche und auch das Seniorenheim. Obwohl ihre Erziehung nicht sehr christlich geprägt war, verschlang Deuffhard die Texte der Bibel. Ihr Vater, ein Urologe, zog die Wissenschaft dem Glauben vor. Die Mutter, eine gelernte Krankenschwester, die überiegend zu Hause blieb, war eher der Anthroposophie verbunden. Deuffhard ist konfirmiert und bis heute Mitglied der Kirche.

Ihre Wissbegierde stillte sie beim Studium der Romanistik, Geschichte und Kulturwissenschaften in Frankfurt am Main, Tübingen und Montpellier. Früh hatte sie das Bedürfnis, dem eigenen bürgerlichen Hintergrund zu entkommen. Mit Anfang 20 trampelte sie mit ihrem damaligen Freund durch Südfrankreich, arbeitete auf Bauernhöfen und schlief auf Baustellen. Ihr Freund habe ihr Verhalten dennoch als bürgerlich empfunden, sagt sie, aber: „Ich hatte jung ein Bewusstsein dafür und wollte es teilen oder zumindest

etwas damit anfangen.“ Mit ihrem verstorbenen Ehemann, einem Mathematikprofessor, bekam sie kurz hintereinander vier Kinder. Sie genoss die große Familie, suchte aber nach Wegen zu arbeiten.

Im Berlin der Nachwendezeit boten sich viele Möglichkeiten, als diese eine einzige Goldgräberstadt für Künstler wurde. Deuffhard arbeitete ab 1996 hart als freie Produktionsleiterin für Theater, Tanz- und Musikprojekte. Später wurde sie Intendantin der Sophiensäle, bespielte den Palast der Republik und merkte, dass man es im Kulturbetrieb abseits einer klassischen Regie-Karriere weit bringen konnte. Die Glaubensrituale an Weihnachten und zu Familienfesten blieben eine Konstante in ihrem Leben. Abends sang sie ihre Kinder mit ihrem Lieblingslied „Geh aus mein Herz und suche Freud“ in den Schlaf. „Ich bin nicht gläubig in dem Sinne, dass ich denke, dass Gott mir helfen sollte“, sagt sie. „Wenn wir Missstände sehen, dann müssen wir handeln, fragen,

wie wir etwas bewegen und verändern können auf Basis eines Wertesystems.“

In ihre Wertschätzung mischen sich auch kritische Gedanken. „Die Geschichte der Kirche ist auch eine der Kreuzzüge und der Missionierung, bei der auch Gewalt angewendet wurde. Der Gedanke der Gemeinschaft wurde oft missbraucht.“ Gleichzeitig schöpft sie bis heute auch bei der Leitung Kampnagels aus dem Christentum: „Unsere Kulturen sind wesentlich geprägt durch Religion. Das sind jahrhundertalte Traditionen, die eingeschrieben sind in unser Denken und natürlich auch in künstlerische Werke – nicht nur von Fellini oder Castellucci.“ Die Bewahrung dessen ist für sie selbstverständlich. „Um Zukunft denken zu können, müssen wir auch die Vergangenheit verstehen.“

Bis heute schätzt sie kirchliche Rituale. Wenn sie in ihrem Landhaus in Brandenburg ausspannt, sieht man sie in der Dorfkirche. „Ich singe gerne, auch Kirchenlieder. Sie produzieren Erinnerung“, bekennt sie, während sie in der St. Pauli Kirche auf den Boden aus lackierten Schiffsplanken blickt. Unter dem Banner der Lampedusa-Fußballmannschaft hängt ein Bild mit einer Prostitutionsszene auf St. Pauli. „Das Bild symbolisiert die Offenheit der Kirche für sehr unterschiedliche Menschen“, sagt Deuffhard. „Wie hier auf St. Pauli der Übergang vom Denken ins Handeln von Jesus abgeleitet und dann in dieser Gemeinde realisiert wird, darin fühle ich mich wohl.“ Eine ganz eigene Verbindung von Kunstpraxis und Kirche.

Wenn wir Missstände sehen,
dann müssen wir handeln,
fragen, wie wir etwas
bewegen und verändern
können auf Basis eines
Wertesystems

Amelie Deuffhard Kampnagel-Intendantin

HANNES NEUBAUER; ERZBISCHUM HAMBURG; MARCO HEINEN; GETTY IMAGES/STOCKPHOTO; AXEL HEIMKEN; MARCELO HERNANDEZ; STOCKADORE.COM/FRED WILLENBOCK

Ob Blues oder Pop-Hit, Klassik oder Kirchenchoral, Lieder sind für viele Menschen wichtige Begleiter ihrer Gefühlslagen

Julian Sengelmann

Der allererste Liebesbrief, den ich bekommen habe, war kurios in jeder Hinsicht: Er wurde mir in einem Reisebus auf dem Weg zu einem Kinder- und Jugendzeltlager einer katholischen Kirchengemeinde in der norddeutschen Flachlandpampa an den Kopf geworfen. Das war irritierend, vor allem aber natürlich unendlich aufregend. Mein erster Liebesbrief! Feinsäuberlich habe ich ihn mit spitzen Fingern auseinandergefaltet, während ich über den Rand des Papiers sehen konnte, wie ein Mädchen weiter vorne in unserem altersschwachen Tourbus mit großen Augen beobachtete, was mit dem wertvollen Geheimnis, das sie offensichtlich gerade übergeschickt hatte, jetzt passieren würde. Der Brief war kurz und knapp und hatte es in sich: Zwei bunte Herzen, unterschrieben nur mit dem Buchstaben M und ganz zentral in der Mitte prangten die poetischen Perlen einer schwedischen Popsensation „Hello, you fool, I love you!“

Roxette war eine meiner Lieblingsbands, „Joyride“ einer meiner Lieblings-songs und ab jetzt würde er für immer mit meinem ersten Liebesbrief verbunden sein – Gott, ich danke Dir! Ich kann nicht glauben, dass mir das gerade passiert! Strahlend hob ich meinen Kopf, um der zauberhaften Schreiberin zu signalisieren, dass diese Botschaft bei dem richtigen angekommen sei. Mit dem breitesten, etwas dümmlichem Grinsen schmachtete ich sie über den Gang an und wusste nicht genau, was sie mir mitteilen wollte, als sie wild den Kopf schüttelte und mit ihrem Finger erst ziemlich eindeutig ein „Nein!“ signalisierte, dann nicht minder eindeutig auf meinen Sitznachbarn und damals besten Freund zeigte. Moment mal...!

Und schon war mein kleines Herz in 1000 Teilchen zersprungen und es wurden zwei sehr lange Wochen mit zwei sehr verliebten präpubertären Turteltäubchen. Gott, verdammt! Ich kann nicht glauben, dass mir das gerade passiert! Ich würde gerne sagen, dass diese Geschichte ein Happy End hatte. War aber nicht so. Trotzdem habe ich einige Dinge gelernt – natürlich nicht in dem Moment oder in den folgenden Monaten, denn da tat das alles einfach nur furchtbar weh. Was ich aber schon damals verstanden habe, war die Heiligkeit von Musik als Katalysator und Sprachrohr aller nur denk- und spürbarer Gefühls-Aggregatzustände.

Musik war und ist für mich etwas Spirituelles. Etwas anbieternd heißt es ja häufig dieses oder jenes sei der „Soundtrack des Lebens“. Klingt kitschig, ist aber ja so. Bis heute ist mein Leben in seiner Mi-



Stöbern im Plattenladen nach den passenden Melodien und Texten für den Augenblick

STOCKADOBECOM

Musik als Sprachrohr für die Wirren des Lebens

schung aus furchtbar trivial und irritierend komplex, himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt eingewoben in Songs, die mich durch alles tragen: den Tod geliebter Menschen, verklärte Erinnerungen, Rotweinlippenabende und Roadtrip nach Cannes, Herzschmerzschmachten

Psalmen finden Worte, die wir uns leihen können, wenn es uns die Sprache verschlagen hat. Genau wie Songs.

Julian Sengelmann Pastor

mit besten Freunden – alles hat Zeit, Ort, Musik und Text. Für immer – auch wenn sich durch Streaming und die Frequenz des Hörens Zugang zu Musik verändert hat, rahmt sie oft unser Leben, weil sie bei uns Resonanz erzeugt.

Die biblische Tradition kennt die Notwendigkeit dieses unbändigen Bedürfnisses ganz genau. Musik ist eine eigentümliche Form des Gebets. In der Bibel heißt das „Psalm“. Das Wort kommt von dem griechischen Verb „psallo“, was „die Saiten zupfen“ heißt, denn Psalmen wurden nicht nur gesprochen, sondern meist gesungen. Es gibt eine ganze Sammlung von

musikalischen Gebeten, die sich allen nur erdenklichen Gefühlen widmen. Dazu gehören Klage-, Dank- und Lobpsalmen. In der hebräischen Bibel heißt es „Buch der Loblieder“. Im Griechischen wurde daraus „psalterion“, das Buch der Psalmen, kurz: Psalter. Manche Psalmen sind aus der Sicht einer einzelnen Person geschrieben, andere aus der des gesamten Volkes Israel. Lobpsalmen sind häufig als Gesang einer Gemeinde geschrieben, die Gottesdienst und das Leben an sich feiert. Klage- und Dankpsalmen spiegeln oft ganz persönliche Glaubens- und Lebenserfahrungen wider.

Häufig klagen die Betenden und Singenden Gott richtiggehend an – ein bisschen wie es später im Blues üblich wurde. Sie erinnern Gott an ihr Versprechen und werfen ihm vor, sich nicht zu kümmern, nicht einzugreifen, während man selbst leidet. Sogar Jesus spricht kurz vor seinem Tod einen Psalm: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ Er zitiert damit einen Text, der schon Generationen vor ihm geschrieben, gesungen und gebetet wurde.

Psalmen sind eine Playlist. Auch sie sind Soundtrack des Lebens und der Leben. Mal unendlich poetisch, mal brachial und ungeschönt. Sie tragen uns. Sie finden Worte, die wir uns leihen können, wenn es uns selbst die Sprache verschlagen hat. Genau wie Songs.

In meinem Leben gehören „I'm glad I didn't die before I met you“ wie Conner Oberst es in „First Day of my Life“ singt und „ob ich schon wanderte im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück, denn Du bist bei mir“ wie es im Psalm 23,4 heißt, zusammen. Beides hat mich durch den Verlust von Familienmitgliedern getragen. „Unsere Seele ist entronnen wie ein Vogel dem Netz des Vogelfängers. Das Netz ist zerrissen und wir sind frei.“ Psalm 124,7 klingt noch nach von der Beerdigung der älteren Dame letzte Woche, verwoben mit “If you leave me now, You'll take away the biggest part of me. Oh no, Baby, please don't go!” von Chicago, das sich ihr 88-jähriger Witwer gewünscht hat, und lief während wir die Urne aus der Kirche trugen.

Die Wirren des Lebens in aller Unterschiedlichkeit zu greifen, zu verstehen und zu artikulieren ist – sagen wir mal – herausfordernd. Manchmal bricht einem ein „Hello, you fool, I love you!“ überraschend das eigene kleine Herz, während es das Busnachbarn höher hüpfen lässt. „Aber wie schwer sind für mich, Gott, deine Gedanken! Wie ist ihre Summe so groß! Wollte ich sie zählen, so wären sie mehr als der Sand: Am Ende bin ich noch immer bei dir“ (Psalm 139). Passt auf die Playlist des Lebens.

Der Autor ist Pastor in Hamburg, Musiker, Schauspieler und Moderator.

Meine persönlichen Ohrwürmer

Sechs Hamburgerinnen und Hamburger erzählen, was sie gerne hören und warum

Manche Lieder lassen einen nicht mehr los. Sie sind verbunden mit ganz persönlichen Erlebnissen und von bleibender Bedeutung. Sie kommen immer wieder ins

Ohr, nutzen sich nicht ab und berühren aufs Neue.

Sechs Hamburgerinnen und Hamburger haben uns ihre Lebenslieder verraten.

Lisa-Johanna Wagner (13) aus Norderstedt

„Momentan finde ich das Lied »Stronger« von Kelly Clarkson gut. Ich habe noch gar kein spezielles Lebenslied, mein Leben ist ja noch nicht so lang und bis jetzt ist mir keins derart aufgefallen, dass es ein Lebenslied werden könnte.

Ich wechsele oft meine Favoriten oder allgemein die Lieder, die ich höre. Ich bin also noch auf der Suche. Mein augenblicklicher Favorit »Stronger« handelt davon, dass Erfahrungen einen reicher machen und nicht zerbrechen lassen. Das gefällt mir. Was ich höre ist von meinem Tag und meiner Stimmung abhängig, es ist also eher ein Soundtrack der Tagesform.“



Lisa-Johanna Wagner DANIEL WAGNER

Claus Everdiking (63), Medien, Erzbistum Hamburg

„Lieder begleiten mein Leben. Mit ihnen kann ich mich und meine Stimmung gut ausdrücken und auch anderen mitteilen. Eines meiner Lebenslieder ist der Song »Über sieben Brücken« von der Gruppe Karat, bekannter vielleicht in der Version von Peter Maffay. Für mich ist es das Mut-mach-Lied schlechthin. Denn so heißt es im Refrain: »Über sieben Brücken musst du gehen. Sieben dunkle Jahre überstehst. Siebenmal wirst du die Asche sein. Aber einmal auch der helle Schein.« Und um den hellen Schein am Horizont zu entdecken, muss ich mich immer wieder aufmachen und über meine Lebensbrücken gehen.“



Claus Everdiking BRENKE

Martin Schrörs (63), Leiter der kath. KiTa St. Paulus, Billstedt

„Es gibt nicht nur ein einziges, sondern ganz viele Lieder, die sich durch mein Leben ziehen. Welche ich bevorzuge, ist abhängig von meiner Stimmung oder auch von verschiedenen Situationen.

Ich mache selbst Musik, schreibe eigene Texte, singe und spiele Gitarre in zwei Bands. Geprägt haben mich viele Bands und Singer Songwriter der 1970er und 1980er Jahre. Mit meiner Band Heaven 7 trete ich heutzutage zu verschiedenen Anlässen wie Firmung oder Gemeindefesten auf. Zu Hochzeitzeiten spielen wir beispielsweise gerade sehr gerne zum Einzug »All you Need is Love«, das finde ich ein passendes Motto. Die alten Beatles-Songs sind für



Martin Schrörs MARTIN SCHRÖRS

mich sowieso ein Schatz für viele Lebenslagen. Ich mag Lieder, die einem Kraft geben können. Das Lied »Zwischen Kreuz und Auferstehung«, dessen Text von Kurt Rose und die Musik von Wolfgang Teichmann stammen, ist so eines. Ich sang es zu der Beerdigung eines verunglückten Freundes und Bandmitgliedes. Zeilen wie „zwischen Schmerz und warmen Trost, zwischen Flut und Regenbogen leben wir“ entsprachen meiner damaligen Empfindung zwischen Trauer und der Suche nach Trost. Musik ist einfach eine einzigartige Möglichkeit, das, was einen bewegt oder was im Leben gerade eine Rolle spielt, auszudrücken.“

Susanne Richter (47), Radiopastorin

»Blackbird« von den Beatles ist ein Evergreen für mich. Der Song war früher auf einer Kassette, einem Mix-Tape im Auto meiner Eltern. Und wenn wir zum Segeln von Flensburg nach Langballig gefahren sind, haben wir sie gehört. Dieses sehnsüchtige Lied hatte ich immer noch im Ohr, wenn wir an Bord gegangen sind. Blick auf die Flensburger Förde, Rapsfel-



Susanne Richter CHRISTINE RACZKA

der, Steilküsten. Und dann das Singen der Amsel im Song. Schön, aber auch melancholisch. Denn da geht es auch um gebrochene Flügel. Irgendwann fand ich das Lied nur noch traurig. Ein Wehmutsong aus Kindertagen, als noch 'alles gut' war. Inzwischen höre ich das Lied eher als Mutmacher. »Learn to fly« heißt es da. Das kann man lernen.“

Christine Löhr (60), Gemeinsekretärin in der Hauptkirche St. Katharinen

„Element of Crime war mein erstes Konzert im Docks nach meinem Umzug nach Hamburg und das erste Konzert bei dieser Band, deren Name ich schon besonders fand, vor ungefähr 30 Jahren. Beim Song »Schwere See« muss man genau zuhören, es geht um eine turbulente Seefahrt mit hohem Wellengang und Seekrankheit



Christine Löhr FRANKLIN ADUDA

und dann: »Krall Dich an mich und danke, dass du mir vertraust. Ich will dein fester Boden sein, obwohl ich selber schwache. Schwere See, schwere See, mein Herz.« Großartiger Text mit wunderbarer Musik, wie die meisten Songtexte dieser Band. Poetisch, absurd, lustig, traurig, in den Songs ist alles drin! Da kann ich abtauchen.“

Tjark Pinne (31), Organist und Kirchenmusiker in der Hauptkirche St. Nikolai am Klosterstern

„In meinem Kopf schwirrt viel Musik: Erzähle ich von Bach, Brahms, Ligeti? Oder doch von Harry Styles, dessen Klamotten ich mir manchmal gerne für ein Konzert an meinem neuen mobilen Orgelspieltisch ausleihen würde? Ich bewege das Tanzbein, während ich mit einem leichten Schwung des Handgelenks Crêpes aus der Pfanne springen lasse und die Entscheidung ist gefallen: Ein Lieblingslied ist »Le Jazz et la Java« des französischen

Sängers und Dichters Claude Nougarou. Mit Chansons habe ich Französisch gelernt, habe häufig auf Soirées mitgesungen, eine andere Kultur kennengelernt. Und auch heute gehe ich nach der Chorprobe gerne in den Jazzclub und genieße Musik, die ich so auf keiner Cavaille-Coll-Orgel spielen würde. In diesem Chanson geht es um die Vielfalt, die wir durch verschiedene Musikstile erleben können. Wie passend!“



Musiker Tjark Pinne an der frisch sanierten Orgel der Hauptkirche St. Nikolai am Klosterstern

MARIEKE LOHSE



Musiktherapeutin Ute Scheibe animiert Bewohner des Seniorenzentrums St. Markus zum Mitmachen MICHAEL RAUHE

Singen erreicht das Gefühl

Wie die Musiktherapie bei Demenzpatienten Erinnerungen weckt

Ann-Britt Petersen

Mittwoch, 13 Uhr im Seniorenzentrum St. Markus. 19 Bewohnerinnen aus dem vierten Stock sitzen in Rollstühlen oder Sesseln in einem Kreis, zwei Betreuer rücken Stühle zurecht oder reichen Wasser an die Seniorinnen und Senioren. Alle warten auf Ute Scheibe, die nun mit ihrer Gitarre in die Runde tritt und das erste Lied anstimmt: „Der Mai ist gekommen“. Damit beginnt die einstündige Musiktherapie für die an Demenz erkrankten Patienten des Wohnbereichs 4 im Seniorenzentrum.

Noch wirkt die Gruppe etwas verhalten. Ute Scheibe ist das gewohnt, sie begrüßt die Bewohner, spricht sie direkt an, fragt, wer noch weitere Frühlinglieder kennt, singt und spielt „Tulpen aus Amsterdams“. Manche lächeln, andere blicken starr, einige wirken, als ob sie schlafen würden. Doch ein paar Lieder weiter kommt allmählich Bewegung in die Run-

de. Nach „Im Frühtau zu Berge“, „Ich heff mol en Hamburger Veermaster sehn“ oder „An de Eck steiht'n Jung mit'n Tüdelband“ singen immer mehr mit, eine sehr textichere Dame sogar mit zweiter Stimme. Eine andere dirigiert in ihrem Stuhl mit Händen und Füßen mit. Es wird applaudiert. Ein bislang völlig regloser Herr ruft plötzlich laut, „Bravo, Klasse!“

Für die Musiktherapeutin sind diese Momente eine Bestätigung dafür, wie wertvoll das gemeinsame Musizieren ist: „Es verbessert die Lebensqualität der Demenzpatienten für einen Moment, sie erhalten zwei Minuten lang Sicherheit, können sich wieder orientieren“, sagt sie. Bei vielen Demenzerkrankten herrsche aufgrund des Erinnerungsverlustes ein Gefühl der Desorientierung. Doch bekannte Lieder aus der Jugendzeit der Senioren aktivieren Reste im Langzeitgedächtnis. Ob Volkslieder, Rock'n'Roll oder Schlager, „sie erkennen sie alle wieder“, so Scheibe.

„Das Singen erreicht das Gefühl“, weiß die Therapeutin, die Rhythmik studiert und sich als Heilpraktikerin für Psychotherapie fortgebildet hat. Nach langjähriger Erfahrung an Musikschulen und in der Seniorenarbeit ist sie seit 2006 als selbstständige Musiktherapeutin an verschiedenen Senioreneinrichtungen tätig. In St. Markus sind es zwei Stunden pro Woche, neben der Gruppen- auch Einzeltherapie. Für Einzelpatienten wendet sie gern die beruhigenden Töne der Klangschale an.

Auch in der Gruppe bemüht sie sich „um eine geborgene und einbindende Atmosphäre, in der sich jeder angesprochen fühlt“. Die Musik kann unruhige Patienten besänftigen oder andere aus sich herauskommen lassen. Und so stimmen an diesem Mittag auch Teilnehmer von sich aus ein schon gehörtes Lied noch einmal an, bevor mit „Auf Wiedersehen“ und „In Hamburg sagt man Tschüss“ die Stunde friedlich ausklingt.

Chorkonzerte mit Herz und für den guten Zweck

Ann-Kathrin Brenke

Am Montagabend finden sich 50 Sängerinnen und Sänger in St. Bernard ein, einer katholischen Gemeinde in Poppenbüttel. Der Chor Auftakt probt hier wöchentlich im Gemeindesaal. „Wenn wir hier ankommen, sind wir häufig müde vom Arbeitstag“, erzählt Chorleiter Armin Bethge, „aber 20 Minuten später ist die Energie da.“ Seit 23 Jahren besteht der Chor, der einst von Eltern der Kita St. Bernhard gegründet wurde. Das Repertoire von Auftakt umfasst moderne Choräle wie „Here I am Lord“, Gospelsongs, Jazzstücke, Popsongs wie „Viva la vida“ von Coldplay oder „Happy“ von Pharrell Williams. Mit einem Mix aus A Cappella, Percussion- und Klavierbegleitung tritt der Chor bis zu fünf Mal im Jahr auf.

Die persönliche Auseinandersetzung mit den Liedern gehört bei Auftakt dazu. „Wichtiger als Perfektion ist mir, dass wir mit den Liedern eine Botschaft senden“, sagt Bethge. „Wir wollen Menschen emotional erreichen und auch zum Nachdenken anregen.“ Manche Lieder gehen auch den Chormitgliedern ans Herz. „Das hat mit den persönlichen Erfahrungen zu tun, mit Liebe, Freude, Trauer oder Sehnsüchten“, so der 60-jährige Ingenieur.

Alle Auftritte sind Benefizkonzerte, mit denen Auftakt Projekte in Hamburg und weltweit unterstützt. Dazu zählen etwa Auftritte beim Sommerfest des Kupferhofs, einer diakonischen Einrichtung für die Betreuung schwerstbehinderte Kinder oder im Unfallkrankenhaus Boberg. „Das sind kurze, aber intensive Konzerte. Gerade im Krankenhaus sitzen oder liegen die Menschen direkt vor uns“, sagt Bethge. Ein Highlight ist für den Chor das Mitsing-Advents-Konzert in St. Bernard gemeinsam mit einem Kammerorchester. Das gehört zu Auftakt wie der Chor-Evergreen „Hand in Hand“. Der wird auch im nächsten Konzert zugunsten des Projektes „Hand in Hand mit Indien“ gesungen.

Konzert: 11.6., 18 Uhr, St. Bernard, Langenstücken 40, mit Bitte um Spenden für das Projekt

Die richtigen Klänge für besondere Ereignisse

Die Agentur st. moment begleitet Menschen bei der zeitgemäßen Gestaltung von Hochzeit, Taufe oder Bestattung

„Und die Liebe, die du spürst, wirst du nie wieder verlieren, sie ist für dich da, bis der Vorhang fällt“, singt der Liedermacher Gisbert zu Knyphausen in seinem Song „Das Licht dieser Welt“. Die berührenden Zeilen dieses weltlichen Liedes passen auch „sehr gut in den Rahmen eines Taufgottesdienstes“, findet Jan Keßler. Der Popular-Kirchenmusiker gehört zum Team der Agentur st. moment, einer Anlaufstelle der evangelischen Kirche Hamburg für Menschen, die für Lebensmomente wie Hochzeit, Taufe oder Beerdigung einen passenden Rahmen suchen. Für sie bietet die Agentur kostenlose Beratung an.

„Viele Menschen haben heute keinen Zugang mehr zu einer Gemeinde, doch sie wünschen sich für ihre Feiern zu besonderen Übergängen den christlichen Segen“, sagt Jan Keßler. Das möchte die 2022 gegründete Agentur mit Büro an der Apostelkirche in Eimsbüttel unterstützen. Zum Team gehören neben dem Musiker vier Pastorinnen und Pastoren mit Schwerpunkten auf Hochzeit, Taufe und Bestattung. „Wir planen mit den Menschen zusammen die Gestaltung dieser heiligen Momente“, sagt Keßler. Mit einem passenden Ort, einer ansprechenden Predigt und Musik, auch zum Mitsingen. Nicht jeder

könne etwas mit Kirchenmusik anfangen. „Viele wünschten sich Lieder, die zu ihrem Leben dazugehören“, sagt Jan Keßler. Für die jeweiligen Anlässe hat er Beispiellisten mit bekannten Liedern zusammengestellt, sie sind auf der Internetseite abrufbar. „Viele Popsongs lassen sich wunderbar mit einem Bibelspruch verbinden, und drücken damit genau das aus, was die Menschen bewegt“, sagt Keßler. Dass das Konzept ankommt, hat der Musiker auf mancher Feier schon selbst erlebt. pet

Weitere Infos unter: www.stmoment.hamburg, E-Mail: kontakt@stmoment.hamburg



Jan Keßler von der Agentur St. Moment MARCELO HERNANDEZ

Der Zauber der kleinen Dinge

Die Liedermacherin Anna Depenbusch über das Schreiben von Songs und ihre musikalische Reise

Ann-Kathrin Brenke

Anna Depenbusch ist Liedermacherin aus Hamburg. Die deutsche Sprache, Poesie und Geschichten sind essenziell für die Texte der 45-jährigen Sängerin und Pianistin. Im August 2022 begeisterte sie das Publikum in der Laeiszhalle. In diesem Frühjahr war sie mit ihrer Band und mit vielen alten und neuen Songs wieder auf Tour.

Für Ihre aktuelle Tour haben Sie eine Vinyl-Scheibe produziert mit einem Best-Of der letzten 20 Jahre. Wie haben Sie die Auswahl getroffen?

Das fiel schwer, weil ich ja aus sieben Alben auswählen musste. Ich habe dann aus dem Bauch heraus entschieden. Es sind zwei Schallplatten, einmal solo am Klavier und einmal mit Band. Es sind alle Facetten dabei – die sehr nachdenklichen und ein bisschen traurigen Lieder, aber auch die, die Mut machen, Spaß bringen. Da habe ich nach einer Mischung gesucht und ich glaube, es ist gelungen.

Ihre Platte zu der Tour heißt „Die Reise der Anna Depenbusch“. Wie war diese musikalische Reise?

Die ist nie abgeschlossen. Sobald ein Album rauskommt, denke ich direkt: Beim nächsten Mal probiere ich was Anderes aus. Es geht immer weiter und es stellt sich eigentlich nie das Gefühl ein von „jetzt ist alles am Platz, jetzt ist alles fertig“. Ich mache mich immer wieder aufs Neue auf den Weg. Ich versuche neugierig zu bleiben.

Die erste Idee für ein Lied ist immer der schönste Moment.

Dann fühlt man sich so inspiriert und musengeküsst.

Und dann geht die Fleißarbeit los.

Anne Depenbusch Musikerin

Worum geht es in Ihren Liedern?

Ich glaube, es geht wirklich um den Zauber der kleinen Dinge. Es sind nicht die großen Geschichten, die mich faszinieren, sondern die Kleinen, die auf den zweiten Blick einen Zauber entwickeln. Es geht natürlich viel um Liebe, aber nicht um das große Hollywood-Gefühl. Es sind ja manchmal die kleinen Zufälle, die Leute zusammenbringen oder die kleinen Gesten, die man auf der Straße beobachtet. Dann denke ich, ach das ist total schön, ein schönes kleines Detail.

Es geht also um das Miteinander, um Mitmenschlichkeit und dann auf der Kehrseite auch mal um Einsamkeitsgefühle. Wenn man merkt, man kann gerade nirgendwo andocken. Auch das beschreibe ich in meinen Liedern. Sie sind wenig exotisch.

Es sind wirklich diese kleinen Alltagsgefühle, die jeder kennt. Und denen versuche ich eine neue Metapher, ein neues



Sängerin Anna Depenbusch bei einer Pause im Café Abaton MARCELO HERNANDEZ

Bild zu geben. Und ich merke in Konzerten, dass das die Zuhörer anspricht.

Wie merken Sie das?

Wenn ich zum Beispiel ins Publikum gucke, wenn irgendein Lied anfängt, und es stoßen sich zwei an. Und dann merke ich, die haben irgendeine eigene Story. Irgendwas haben die zu diesem Lied schon erlebt. Und das finde ich toll. Und wenn Leute weinen. Das passiert. Ich merke dann aber, dass es nicht an dem Lied liegt, sondern an der Situation, die sie mit dem Lied mal erlebt haben. Das können Trennungen sein oder Verlust. Es gibt auch Leute, die suchen sich ein Lied für ihre Hochzeit aus. Und auf Lebzzeit sind die mit diesem Lied verbunden.

Und wie ist es Stifterin von solchen Lebensliedern zu sein?

Das ist toll. Das ist wirklich ein großes Privileg, ich bin richtig geehrt und dankbar dafür. Weil ich das umgekehrt natürlich auch kenne. Es gibt Lieder, die mich wahnsinnig berühren, die eine ganze Lebensphase abdecken. Und das für jemand anders zu sein, das ist wirklich etwas Besonderes. Ich frage mich das manchmal auch, wie es dazu kommt, dass ein Lied zu so einer Bedeutung für andere wird. Ich denke, dass das bei meinen Liedern auch an der deutschen Sprache liegt, weil die anders, direkter trifft. Aber ich glaube nicht, dass man das forcieren kann. Es gibt Kollegen, die sagen würden, das ist Handwerk, so ähnlich wie bei Filmmusik: Jetzt

kommen die Streicher, jetzt gehen die Schleusen auf. Ich glaube es ist der Zeitpunkt, so ein Resonanzmoment.

Wo finden Sie Inspiration für Ihre Lieder?

Ich gehe wahnsinnig gerne spazieren, setze mich irgendwo hin und gucke mich um und meistens fällt mir dann irgendwas auf, ein schönes kleines Detail an dem ich mich dann festhalten kann. Es sind auch oft Geschichten von Reisen, im Zug, wenn ich in der Bahn sitze. Das sag ich auch oft auf Konzerten: Wenn mich irgendjemand im Zug sieht, darf er sich nicht wundern, wenn seine Geschichte schließlich in einem Lied vorkommt. Und dann sind es manchmal auch ganz individuelle Erfahrungen. Aber es ist immer nur ein Teil, der mit mir zu tun hat. Also wenn ich einen Verlust erlebt habe oder mir Sorgen mache, dann ist das vielleicht der Auslöser, aber es kommt noch irgendwas Anderes mit dazu.

Wie entstehen Ihre Songs?

Ich komponiere am Klavier, und das ist auch sehr mühsam. Ich muss mich da richtig durcharbeiten. Und meistens waren die Lieder, die am Ende am einfachsten klingen, die schwierigsten. Im besten Falle hört man es den Liedern wirklich nicht an, wo ich mich festgebissen habe. Die erste Idee für ein Lied ist immer der schönste Moment. Man fühlt sich so inspiriert und musengeküsst. Und dann geht die Fleißarbeit los. Ideen habe ich viele, aber aus den wenigsten werden Lieder. Das ist nicht, was mir leicht von der Hand geht. Dann auf der Bühne, da geht es leicht von der Hand. Das Spielen, mit Leuten in Kontakt kommen – das macht mir Spaß. Aber der Weg dahin ist oft einsam, weil ich ja immer alleine schreibe.

Was bedeutet es Ihnen, auf der Bühne zu stehen?

Das macht mir am allermeisten Spaß. Weil ich da auch direkt weiß, wofür ich das mache. Weil es Reaktionen aus dem Publikum gibt, da verbindet sich der Raum mit allem. Ich habe auch oft den Eindruck, dass das gar nicht so viel mit mir zu tun hat, sondern mit dem Augenblick.

Was wollen Sie mit Ihren Liedern erreichen?

Zuversicht. Und die will ich mir dann gleichzeitig auch selber geben, weil ich die auch manchmal verliere. Dieses „einfach zuversichtlich sein“ ist es, was mich am meisten berührt. Ich habe manchmal das Gefühl, dass das Menschen abhandenkommt. Und ich möchte die Möglichkeit geben, die Perspektive zu drehen und zu merken: Ach man, es ist so viel schon da. Manchmal rennen die Leute dem Glück so hinterher und kriegen es einfach nicht zu packen.

Haben Sie einen persönlichen Evergreen?

Ich bin ein ganz großer Police-Fan und ich mag das Lied „Message in a bottle“ total gern. Es ist so zart und kraftvoll gleichzeitig. Das nutzt sich für mich auch nicht ab. Ich mag das immer.

“Post von Anna“ – neuer Newsletter unter: www.annadepenbusch.de



Theologe und Journalist
Andreas Hüser über die innere Kraft

Quer dacht

Weihnachten, das bedeutet: Krippe und Tannenbaum. Zu Ostern gibt's Eier, Lamm und Hase. Zu Nikolaus kommt besagter Nikolaus. Aber was gibt es zu Pfingsten? Der „Pfingstochse“ soll im Brauchtum gewisser Gegenden – Bayern und Österreich – eine Rolle spielen. Bei uns im Norden aber nicht. Ein Ochse lässt auch keine Kinderaugen strahlen.

Pfingsten, das ist ein schwieriger Fall. Das Fest gehört zu den großen christlichen Festen. Aber es hat so recht nichts zum Anfassern. Und wenn es keinen arbeitsfreien Pfingstmontag gäbe, wäre der Tag wohl schon aus dem öffentlichen Bewusstsein verschwunden. Dass Pfingsten so wenig Greifbares hat, ist aber gerade der Witz an diesem Ereignis.

Pfingsten ist für Christen das Fest des Heiligen Geistes. Der Geist ist aber eine innere Wirklichkeit. Es ist der Geist Gottes in mir. Ihn mit wehendem Wind, Hauch und Atem zu vergleichen, ist daher eigentlich schon falsch. Keine der so genannten Gaben des Heiligen Geistes ist irgendwie „zum Anfassen“ – weder Stärke, noch Weisheit, Einsicht und Rat oder Heilkraft. Man kann den Geist nicht sehen. Aber man kann mitunter sehen, was er macht.

Wahrscheinlich haben auch Sie schon Menschen getroffen, die eine merkwürdige Stärke und Ruhe, eine Gelassenheit und einen tiefen Seelenfrieden ausstrahlen. Und das sind meistens Menschen, die nicht vom Glück gepudert sind; Leute, die Lasten mit sich tragen, die unter Krankheiten leiden oder Schicksalsschläge hinnehmen mussten.

Es ist beeindruckend, solchen Menschen zu begegnen und ihre innere Kraft zu spüren. Für mich ist das eindeutig eine Gabe des Geistes Gottes. Und dann frage ich mich: Warum haben diese Leute so viel davon – und ich so wenig? Eine Antwort gibt vielleicht eine kleine Geschichte, die der jüdische Philosoph Martin Buber aufgezeichnet hat.

Der berühmte Rabbiner Menachem Mendel von Kotzk stellt in einer Runde gelehrter Leute die Frage: „Wo wohnt Gott?“ Die Gefragten wundern sich über diese vermeintlich dumme Frage. „Wie redet Ihr! Ist doch die Welt seiner Herrlichkeit voll!“, sagt einer. Aber der Rabbi schüttelt den Kopf. Dann beantwortet er seine Frage selber: „Gott wohnt, wo man ihn einlässt.“

Entdeckt

Zum Mitfeiern: Katholische Gottesdienste in Dänemark

Wer in den Sommerferien im Norden unterwegs ist, muss auf den katholischen Gottesdienst nicht verzichten. An hundert Orten in Dänemark werden regelmäßig katholische Gottesdienste gefeiert. Auch in Tórshavn auf den Färöer-Inseln und in Nuuk auf Grönland können Menschen am Sonntag an der Messe teilnehmen. In der St. Augustins Kirche in Kopenhagen wird die Messe am zweiten und vierten Sonntag im Monat außer im Juli in deutscher Sprache gefeiert. Detailliert ist das alles in einem Faltblatt zu finden, das das Bistum Kopenhagen veröffentlicht hat.

Das Faltblatt ist kostenlos erhältlich in der Katholischen Pressestelle, Telefon: 24 87 74 69



Gesehen

Zum Zuhören: Orgelsommer und queeres Orgelkonzert

Am 1. Juli um 18 Uhr wird in der Hauptkirche St. Nikolai am Klosterstern der Hamburger Orgelsommer eröffnet. Bis zum 10. September sind von Dienstag bis Sonntag an jedem Abend in einer der Hauptkirchen St. Jacobi, St. Katharinen, St. Petri, St. Michaelis und St. Nikolai sowie im St. Marien-Dom Konzerte zu erleben.

Eine Besonderheit erklingt am 4. August von der frisch sanierten Orgel in St. Nikolai. Im Rahmen der Pride-Week, am Vorabend der CSD-Parade, wird um 16 Uhr ein Konzert mit Musikstücken queerer Komponist*innen aufgeführt. Organist Tjark Pinne gestaltet dieses besondere Orgelkonzert: Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118, Eintritt frei.

Programm und Infos zum Orgelsommer: www.orgelstadt-hamburg.de, AK: 10 Euro



Ausgesucht

Zum Hingehen: Festival und Ausstellung zur Ankunft der Lampedusa-Flüchtlinge vor 10 Jahren

Vom 2. bis 4. Juni erinnert die St. Pauli Kirche mit einem Festivalprogramm an den Kampf der Lampedusaflüchtlinge um ein Bleiberecht. „We are Here to Stay“ – mit diesem Satz haben 2013 Geflüchtete ihre Rechte eingefordert. Am 2. Juni fanden über 80 von ihnen Zuflucht in der St. Pauli Kirche. Die Gemeinde und der Stadtteil zeigten sich solidarisch und leisteten humanitäre Nothilfe. Heute haben über 120 der in Hamburg lebenden Lampedusa-Flüchtlinge Arbeit und Aufenthalt und sind ein Teil unserer Gesellschaft. Das ist ein Grund, Solidarität zu feiern – mit Fotoausstellung, Film, Konzert, einem Gottesdienst mit Bischöfin Kirsten Fehrs und Programm für Groß und Klein. Das Festival will zudem auf die aktuelle humanitäre Not Geflüchteter an den Außengrenzen hinweisen.

Ausstellung noch bis zum 29. Juni in der St. Pauli Kirche, Pinnaßberg 80. Festivalprogramm: www.stpaulikirche.de



Empfohlen

Zum Mitmachen: 50 Jahre Katholische Akademie

Ein bemerkenswertes Jubiläum feiert die Katholische Akademie Hamburg in diesem Jahr. 1973, also vor 50 Jahren, nahm sie ihre Arbeit auf. Sie hat sich immer als Ort des Dialogs verstanden „mit allen Menschen, also mit Katholik*innen und solchen, die es nie werden wollen“, schreibt Akademiedirektor Stephan Loos zum Jubiläum. Zur Feier hat das Haus am Herrengraben ein umfangreiches Programm zusammengestellt. Dazu gehört etwa eine Veranstaltung zur Meinungsfreiheit am 29. Juni mit dem Hamburger Kultursenator Carsten Brosda, Verfassungsrichter Henning Radtke und dem Kognitionspsychologen Christian Stöcker.

Das Programm im Internet: www.kahh.de

Feuer und Flamme für die Begegnung

Warum es ohne Pfingsten keine Kirche gibt und was es heute noch bewirken kann, erklärt Ursula Günther

Den Titel Pfingstochse erhielt in meiner Familie immer, wer am Pfingstsonntag zuletzt aufgestanden war. Da hatte der einzige Bauer im Ort das Vieh, angeführt von seiner prächtigsten, zur Feier des Tages blumengeschmückten Kuh – die auch ein Pfingstochse war – natürlich schon längst durchs Dorf auf die Weide am Wald getrieben. Doch was hat es mit der brausenden Flammen-Kraft auf sich, die nach biblischem Bericht über die in Jerusalem versammelten Jünger hinwegfegte, diese aufrüttelte, sie aus ihrer nachösterlichen Verunsicherung, Erstarrung und der damit verbundenen Sprachlosigkeit riss und damit regelrecht eine neue Ära einläutete? Pfingsten wird – zumindest in der nördlichen Hemisphäre – im Frühling gefeiert, wenn die Natur aus ihrer Winterstarre erwacht und die Felder bestellt werden, wenn es überall grünt und blüht und für alle sichtbar das Leben zurückkehrt.

Das regionale Brauchtum, das vielerorts Parallelen zum Maibrauchtum aufweist – wie das Maibäumen am Fenster der Liebsten oder Streiche in der Nacht zum Pfingstmontag – und Pfingsten verbindet symbolisch gesehen die Freude am Frühling und an seinem Versprechen von Fülle und Aufbruch. Und so wie der Impuls zu neuem Leben in der Natur der wiederkehrenden Kraft des Frühlings zu verdanken ist, so entfaltet auch die heilige Geistkraft ihre Wirkmacht und setzt der Starre und Verzweiflung der Jünger ein Ende: „Und es erschienen ihnen Zungen wie von Feuer, die sich verteilten; auf jeden von ihnen ließ sich eine nieder. Alle wurden mit dem Heiligen Geist erfüllt und begannen, in fremden Sprachen zu reden, wie es der Geist ihnen eingab“ (Apostelgeschichte 2, 2-4). Am hebräischen Wort Ruach lässt sich die Bedeutungsvielschichtigkeit des Begriffs Heiliger Geist gut veranschaulichen: diese Geistkraft, die eine weibliche Kraft ist, bedeutet auch bewegte Luft, Hauch, Atem, Wind. Es ist eine Kraft, die die Jünger innerlich und äußerlich in Bewegung setzte, und sie mit der Gabe der Erkenntnis beschenkte.

Doch das ist erst der Anfang des Pfingstwunders, gewissermaßen die erste Phase. Weil sie den Atem Gottes, und damit die göttliche Gegenwart in sich erkannten, fassten sie Mut und machten sich auf, gingen mit dieser Gewissheit an die Jerusalemer Öffentlichkeit und legten Zeugnis ab von ihren Erfahrungen mit Jesus. Sie predigten in allen Sprachen, die im damals kulturell diversen Jerusalem zu hören waren. Zu Schawuot, dem jüdischen Fest der ersten Weizenerte, hatten sich zahlreiche Menschen in Jerusalem eingefunden: „Parther, Meder und Elamiter, Bewohner von Mesopotamien, Judäa und Kappadokien, von Pontus und der Provinz Asien,



Sich über die Kulturen hinweg auszutauschen, ist ein wichtiger Schritt zum besseren Miteinander

von Phrygien und Pamphylien, von Ägypten und dem Gebiet Libyens nach Kyrene hin, auch die Römer, die sich hier aufhalten, Juden und Proselyten, Kreter und Araber – wir hören sie in unseren Sprachen Gottes große Taten verkünden.“ (Apostelgeschichte 2, 9-11).

Und die von der heiligen Geistkraft erfüllten Jünger berührten die Zuhörenden, ihr Funke sprang über und setzte auch bei ihnen etwas in Bewegung: Aufgrund von Petrus' flammender Predigt bekannten sich 3000 Menschen zu Jesus Christus und ließen sich taufen. Nun erweiterte sich die Gemeinschaft der Jünger. Damit war die erste christliche Gemeinschaft buchstäblich aus der Taufe gehoben.

Genau deshalb gilt Pfingsten als die Geburtsstunde oder das Gründungsereignis der christlichen Kirche. Und zwar der einen, ungeteilten Kirche. Zu einer Zeit, in der man noch nicht von Kirche als Institution sprechen konnte, und auch lange, bevor es zu den unterschiedlichen Spaltungen kommen sollte. Anders ausgedrückt: Ohne Pfingsten gäbe es keine Kirche! Das macht Pfingsten auch in ökumenischer Hinsicht zu einem bedeutsamen Fest.

Dass es als eines der zentralsten christlichen Feste neben Weihnachten und Ostern eher im Schatten steht, mag daran liegen, dass das Kind in der Krippe oder der

Auferstandene leichter zugänglich, ja anschaulicher sind als eine abstrakte Geistkraft. Die Wirkmacht dieser heiligen Kraft lässt sich nicht so ohne weiteres rational erfassen oder vermitteln, man muss sie erfahren und dieser Erfahrung auch Raum geben. Dabei könnte der Impuls, dem die Jünger nachgaben, auch unsere Gesell-

Der Impuls der heiligen Geistkraft könnte auch unsere Gesellschaft voranbringen und zu mehr Verständnis führen

Ursula Günther Islamwissenschaftlerin

schaft voranbringen und zu mehr Verständnis beitragen. Kleine Pfingstwunder, die Menschen in Bewegung versetzen und sie offen und mutig auf andere zugehen und neue Formen der Kommunikation ausprobieren lassen, damit Begegnungen berühren und nachhaltig wirken können. Das eröffnet neue Räume, erweitert Erfahrung, Verständnis und Erkenntnis und

lädt alle Beteiligten zu Perspektivwechseln ein.

Ob wir die heilige Geistkraft eher missionarisch betrachten sollten – was in den Anfängen der christlichen Gemeinschaften das Überleben derselben garantiert hat –, oder ob wir in unserer immer diverser werdenden Gesellschaft auf ein Miteinander setzen, das offen ist für andere Kulturen und Religionen und sich durch eine dialogische Haltung auszeichnet, muss je nach Kontext ausgehandelt werden. Wenn es gelingt, gemeinsam Räume zu erkunden, in denen sich etwas Neues, Drittes entfalten kann, wird Verbundenheit und unter Umständen sogar Gemeinschaft erfahrbar. Eine Übereinstimmung im Glauben ist dabei nicht zwingend. Eine gemeinsame Haltung, die sich in empathischem und kreativem Zuhören niederschlägt und dem Gegenüber die Bereitschaft signalisiert, sich durch diesen Dialog zu verändern, könnte ein gemeinschaftsstiftendes Wirkungsfeld pfingstlichen Engagements sein. Dann entstehen lebendige Brücken zum Anders, die die Möglichkeit bieten, im Dialog gemeinsam Neuland zu erschließen, dieses weiterzudenken und in die Welt zu tragen.

Ursula Günther ist Islamwissenschaftlerin und Dozentin an der Katholischen Akademie Hamburg.

TERMINE

Ausgewählte Termine von Mai bis September

Weitere Veranstaltungen unter www.erzbistum-hamburg.de und www.kirche-hamburg.de

GOTTESDIENSTE

SONNTAG, 28.5.23

10 Uhr, **Pfingstgottesdienst**, Erzbischof Dr. Stefan Heße, Durufle: *Missa cum Jubilo*, Männerstimmen Hamburger Dom Chor; St. Marien-Dom, Mariendom 1
10 Uhr, **Ev. Messe mit Kinderkirche**, Bach: Der Geist hilft unser Schwachheit auf, Hauptpastor Alexander Röder, Chor u. Orchester St. Michaelis, Jörg Endebröck (Ltg., Orgel); Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1
10 Uhr, **Gottesdienst zum Pfingstfest**, Hauptpastor Dr. Martin Vetter, Blechbläserensemble brass con brio, Hans-Jürgen Wulf (Orgel); Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118, 20149 Hamburg

MONTAG, 29.5.23

10 Uhr, **Ev. Messe mit Kinderkirche**, Schubert: Messe in G, Pastorin Julia Atze-Kantorei u. Orchester d. Kantorei St. Michaelis, Magne H. Draagen (Orgel), Peter Sun Ki Kim (Ltg.); Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1
11 Uhr, **Bach: Kantate „O ewiges Feuer, o Ursprung der Liebe“**, Pastorin Gunhild Warning, 10.50 Uhr Einführung, Solisten, Collegium musicum, Hamburger Bachchor St. Petri, Thomas Dahl (Ltg., Orgel); Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2
18 Uhr, **Gottesdienst op Platt**, Gerd Spiekermann; Kreuzkirche Wandsbek, Kedenburgstraße 10

SONNTAG, 4.6.23

10 Uhr, **Ev. Messe**, Franck: Messe in A-Dur, Pastor Dr. Stefan Holtmann, Vokalsolisten St. Michaelis, Magne H. Draagen (Ltg., Orgel); Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1
11 Uhr, **OpenAir im Grünen Zentrum**, mit Eis u. Getränken, auch 2.7.; Auferstehungskirche, Kurt-Adams-Platz 9
18 Uhr, **Leidenschaft für das Mögliche**, Universitätsgottesdienst, PD Dr. Jörg Hermann, Acoustic-Folk-Duo Muckenpense; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

SONNTAG, 18.6.23

11 Uhr, **Harfenstimmung**, Gottesdienst, rund um die Harfe, auch 25.6.; Auferstehungskirche, Kurt-Adams-Platz 9
11 Uhr, **Bikes-in-Fahrradgottesdienst**, Hamburger Fahrradrennfahrt; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

SONNABEND, 24.6.23

13 Uhr, **Taufest – Willkommen im Leben**, m. Alsterwasser u. Picknick, Pastorinnen Dr. Claudia Tietz, Andrea Busse, Musik: Julian Sengelmann, Christopher Bender; St. Johannis, Heimhuder Straße 92
17 Uhr, **„Ihr Menschen, rühmet Gottes Liebe“**, Vesper, Solisten, Barockensemble; St. Anschar, Tarpenbekstraße 115

SONNTAG, 25.6.23

10 Uhr, **Feuer und Flamme – Gemeindefest zum Johannitag**, Feuerschlucker u. Wasserspiele, Christopher Bender (Musik); St. Johannis, Heimhuder Straße 92
11 Uhr, **Wo warst Du, als ich die Erde gründete?**, Universitätsgottesdienst, Landesbischofin Kristina Kühnbaum-Schmidt; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1
18 Uhr, **Sonntag Abend Evensong**, Gedenktag Ausburger Bekenntnis, Hauptpastor Alexander Röder, Kantorei St. Michaelis, Magne H. Draagen (Orgel), Peter Sun Ki Kim (Ltg.); Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1
18 Uhr, **Lust auf... Na, was eigentlich?**, Gottesdienst positiv leben&leben, Pastores Thomas Lienau-Becker, Dorothea Frauböse; Hl. Dreieinigkeitskirche, St. Georgs Kirchhof

Freitag, 7.7.23

16 Uhr, **Krabbelgottesdienst**, Kinder v. 0-3 Jahren, anschl. Klönschnack; Familienbildung, Kirchenplatz 1, Norderstedt
SONNTAG, 23.7.23
10 Uhr, **Gedenktaggottesdienst – 80 Jahre Gomorra**, Hauptpastor Dr. Martin Vetter, Pastorin Corinna Senf u. Gäste; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118

SONNTAG, 30.7.23

11 Uhr, **Interreligiöse Andacht zum 80. Jahrestag der „Operation Gomorrha“**, Hauptpastor Dr. Martin Vetter (Predigt); Friedhof Ohlsdorf, Mahmal für die Bombenopfer, Nähe Kapelle 13
18 Uhr, **Gottes Kinder: mehr als Jungs und Mädchen**, Gottesdienst zum CSD, Pastoren Thomas Lienau-Becker u. Thomas Domrose, Frauendorf Miss Klang / Schillerlocken; Hl. Dreieinigkeitskirche, St. Georgs Kirchhof

Mittwoch, 23.8.23

19 Uhr, **Mit Hut, Charme und Krone – ein Segensabend**, Ehrbrecht-Zumsande; St. Marien-Dom, Treffpunkt Hutladen Chapeau, Lange Reihe 94

SONNTAG, 28.8.23

10 Uhr, **Aus der Reihe tanzen**, Gottesdienst f. Schulanfänger, Pastorin Andrea Busse u. Kita-Team; St. Johannis, Heimhuder Str. 92
10 Uhr, **Dein Wort ist meines Fußes Leuchte**, Wandelgottesdienst zum Schulanfang; Kirche am Rockenhof, Rockenhof 5

Donnerstag, 31.8.23

19 Uhr, **Azubi-Gottesdienst**, Bischofin Kirsten Fehrs, Senator Ties Rabe u.a.; Anm.: anmeldung@kda.nordkirche.de; Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1

KONZERTE UND KULTUR

Freitag, 26.5.23

19 Uhr, **Konzert zum 100. Geburtstag von György Ligeti**, Werke v. Ligeti, Frescobaldi, Kagel u.a., Zsigmond Szathmáry (Orgel), Anikó Katharina Szathmáry (Violine), 10 €/7 €, nur AK; Hauptkirche St. Petri, Bei d. Petrikirche 2



Vor 80 Jahren wurden vier Lübecker Geistliche, die katholischen Kapläne Hermann Lange, Johannes Prassek, Eduard Müller und der evangelische Pastor Karl-Friedrich Stellbrink vom NS-Regime zum Tode verurteilt und in Hamburg hingerichtet. Am 24. Juni lädt das Erzbistum Hamburg in Zusammenarbeit mit der evangelischen Nordkirche ein, den Spuren der Lübecker Märtyrer und ihrer Wirkungsgeschichte in Hamburg zu folgen. Der Tag beginnt um 11 Uhr mit dezentralen Angeboten und endet um 16 Uhr mit einem ökumenischen Gottesdienst im St. Marien-Dom. Programm unter: www.erzbistum-hamburg.de/gedenkjahr

Foto: Die Stelen der vier Lübecker Märtyrer vom Mainzer Künstler Karl-Heinz Oswald am St. Marien-Dom.

ERBISTUM HAMBURG/MARCO HEINER

MONTAG, 12.6.23

19 Uhr, **Weg der Stille**, Einführung in die Kontemplation, auch 19.6., 26.6., 60 €, 3 Abende, Anm.: www.projektspiritualitaet.de; Projekt Spiritualität, Rockenhof 1

SONNABEND, 17.23

10 Uhr, **Wohlwollen und Akzeptanz – Metta-Meditation im Alltag**, bis 17 Uhr, 60 €, Anm.: anmeldung@kirche-der-stille.de; Kirche der Stille, Helenenstraße 14

MONTAG, 7.8.23

18 Uhr, **„Denn bei Dir ist die Quelle des Lebens“**, Seminar, ignatianische Exerzitien kennenlernen, Ltg: Pater Christian Modemann SJ, Gisela Rutz, bis 11.8., 13 Uhr, 280 €, Anm.: info@kgl-hh.de, T. 44 14 09 110; Niels-Stensen-Haus, Billerweg 32, Wentorf

SONNABEND, 26.8.23

8.20 Uhr, **Samstagspilgern auf alten Pfaden in der Nordheide**, bis 16 Uhr, Anm.: lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de, T. 51 90 00 915; Hauptbahnhof, Metronom n. Bremen

VORTRÄGE UND SEMINARE

Donnerstag, 25.5.23

10 Uhr, **Segen? Auch du kannst ein Segen sein, interaktive Ausstellung**, m. experimentellen Technologien, bis 18 Uhr, bis 21.6., 1 €/Person, Gruppen Anm.: sekretariat@die-jugendkirche.de, T. 89 80 77 24; Die Jugendkirche, Bei der Flottbeker Mühle 28

Dienstag, 30.5.23

18 Uhr, **Tanz des Lebens**, ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung für alle Altersstufen, 5 Termine, 48,40 €, Anm.: info@fbs-niendorf.de; Familienbildung, Stapelstraße 8a

Mittwoch, 6.9.23

17.15 Uhr, **75 Jahre „Stunde der Kirchenmusik“**, Jubiläumskonzert, Hamburger Bachchor St. Petri u.a.; Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2

SPIRITUALITÄT

SONNABEND, 3.6.23

11 Uhr, **„Wie hab ich dein Gesetz so lieb“**, Pilgertag zu Psalm 119, Wanderung m. Abschlusskonzert, Norbert Hopermann (Ltg.), bis 17 Uhr, 40 €, Anm.: thanh.tran@erzbistum-hamburg.de; Kloster Tempzin, An der Klosterkirche 3, Zahresdorf

SONNTAG, 11.6.23

15 Uhr, **Suffizienz – Ein Impulsworkshop**, Reise z. Zufriedenheit, bis 21.15 Uhr, 15 €, Anm.: beeraenedert-heg@gmail.com; Kirche der Stille, Helenenstraße 14

16.45 Uhr, **Führungskräfte beraten Arbeitssuchende**, Thema Bewerbung, bis 20.30 Uhr, Anm.: www.kda-nordkirche.de/anmeldung, T. 30 62 01 355; BARMBEK BASCH e.V., Wohldorfer Straße 30

Freitag, 2.6.23

19 Uhr, **Brücken zum Anderen – interreligiöse Annäherungen**, Podiums- u. Publikumsgespräch, Prof. Dr. Dr. Felix Körner SJ, Prof. Dr. Serdar Kumaz, Anm.: programm@kakh.de, T. 36 95 20; Kath. Akademie, Herrengraben 4

SONNABEND, 3.6.23

10 Uhr, **VÄTER - DELFID**, m. Babys ab 3 Monaten, Anja Möwes (Ltg.), 3 Termine bis 17.6., 42 €, Anm.: info@fbs-poppenbuettel.de; Familienbildung, Poppenbütteler Weg 97a

Mittwoch, 14.6.23

19 Uhr, **Deathcafé**, Tacos, Tee und Tod, Gespräche über Leben und Tod, Maren Gottsmann, Insa Mingers, Anm.: gottsmann@kirche-in-niendorf.de, T. 320 91 868; Kulturbar The Village, Tibarg 21

19 Uhr, **Glauben zwischen Himmel und Erde ...**, Glaubenskurs, Hauptpastor Dr. Martin Vetter, Pastorin Corinna Senf, auch 21.6., u. 28.6., Anm.: info@hauptkirche-stnikolai.de; Hauptkirche St. Nikolai, Gemeindehaus, Harvestehuder Weg 118

Freitag, 16.6.23

18 Uhr, **Die richtigen Worte finden – Gesprächswandel in der Klimakommunikation**, Seminar, bis 18.6., 13.45 Uhr, Klimapsychologie, Methoden u.a., 120 € inkl. Unterkunft u. Verpflegung, Em. mögl., Anm.: bildungs-stelle-nord@brofuer-die-welt.de; Missionsakademie, Ruppertstraße 18
18 Uhr, **Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation**, Workshop, Austausch u. praktische Übungen, u. 17.6., 10-16 Uhr, 70 €, Anm.: www.projektspiritualitaet.de; Projekt Spiritualität, Rockenhof 1

SONNABEND, 17.6.23

8 Uhr, **Tagesfahrt Pokrent, Crivitz, Klinken**, Backsteinkirchen, 65 €, Anm.: info@kunstforum-matthaeus.de, T. 27 61 71; Matthäuskirche, Bei der Matthäuskirche 6

Dienstag, 20.6.23

19 Uhr, **Dialekt-Dialoge**, Essen, Kulturen u. Glaubensrichtungen kennenlernen, bis 21 Uhr, Anm.: joy.hoppe@kirchekreis-hshh.de, T. 0171 20 90 420; Stephanskirche, Hauptstraße 39, Schenefeld

Mittwoch, 21.6.23

18.30 Uhr, **Black Lives Matter – Schwarze Leben zählen**, Bibelauslegung im afrik. Kontext, Rev. Bev Thomas, Anm.: www.frauenwerk-nordkirche.de/buchen; Onlineveranstaltung

SONNABEND, 24.6.23

15 Uhr, **Permakultur in der Praxis**, Vortrag, Führung u. Picknick, Pastorin Dr. Michaela Will u. Team, Anm.: www.frauenwerk-hshh.de; LutherGarten, Holstenkamp 87

SONNABEND, 1.7.23

12 Uhr, **Offene Werkstatt**, Führung Restaurierungswerkstatt, Café mit Turm und Aussicht, bis 17 Uhr, Hauptkirche St. Jacobi, Steinstr.

Mittwoch, 12.7.23

10 Uhr, **GEHIMMOMENTE**, unterwegs m. Körper, Geist u. Seele, Verpfl. mitbringen, Anm.: lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de, T. 51 90 00 915; Wohldorfer Wald, Treffpunkt U-Bahnhof Ohlstedt

SONNTAG, 23.7.23

15.30 Uhr, **Gedenveranstaltung 80 Jahre „Operation Gomorrha“**, Carillon-Konzert, Michael Batz (Lesung), u. Gespräch, bis 18 Uhr; Mahmal St. Nikolai, Willy-Brandt-Straße 60

Freitag, 11.8.23

9 Uhr, **Königs-Ausstellung**, Skulpturen v. Ralf Knobloch, Begleitprogramm, bis 13.9., tgl. bis 19 Uhr; St. Marien-Dom, Am Mariendom
19.30 Uhr, **Impulswerkstatt „Franz und Freitag“**, Schätze aus dem Berufsleben, bis 12.30 Uhr; Anm.: lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de, T. 51 90 00 915; Projekt Leben im Alter, Rockenhof 1

Freitag, 25.8.23

19 Uhr, **Die Königin der Instrumente**, Christian Weiherer, Orgelführung; St. Marien-Dom, Am Mariendom 1

SONNABEND, 26.8.23

10.20 Uhr, **Kochen für Kinder**, Lebensmitteleinkauf-, verpackungen u. Mülltrennung, bis 17 Uhr, Anm.: info@fbs-hamburg.de; Familienbildung, Höllertwiete 5, HAR_105

MONTAG, 28.8.23

19 Uhr, **Persönlicher Tanz – Emotional Dance Prozess®**, geleiteter Tanzprozess, bis 09.10., 48 €, Anm.: info@fbs-ependorf.de; Familienbildung, Loogeplatz 14-16

Dienstag, 29.8.23

16 Uhr, **Incy Wincy Spider – Playtime Rhymes**, Eltern-Kind-Kurs, bis 5.12., 114 € (1 Erw/1 Kind), Anm.: info@fbs-hamm.de; Familienbildung, Caspar-Voght-Straße 35c
19.30 Uhr, **Königskinder**, biblische u. märchenhafte Erinnerungen an unsere unverlierbare Würde, Dr. Heinrich Ducker (Lesung); St. Marien-Dom, Am Mariendom 1

Freitag, 1.9.23

18 Uhr, **Lange Nacht des Menschenrechts-Films**, Filme u. Gespräche, Amnesty International, Bahá'í-Gemeinden, Hamburgischer Anwaltverein e.V. u.a.; Abaton Kino, Alleen-Platz 3

SONNABEND, 2.9.23

15 Uhr, **Spurensuche Stein für Stein**, Workshop, historische Bauforschung u. -geschichte St. Jacobi, 2 €, Anm.: conrad@jacobus.de; Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße

ADRESSEN

Adressen

Weitere Informationen unter: www.kirche-hamburg.de; www.erzbistum-hamburg.de

Servicecenter Kirche und Diakonie Hamburg

Mo–Fr 8–18 Uhr, Tel. 30 62 03 00, Internet: servicecenter@kirche-hamburg.de

Telefonseelsorge Hamburg

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

Studentische Telefonseelsorge

täglich 20–24 Uhr besetzt; Reden hilft. Tel. 41 17 04 11, Internet: www.stems.de

Beratungs- und Seelsorgezentrum an der Hauptkirche St. Petri (BSZ)

täglich, anonym und kostenlos; Mo–Sa 11–18 Uhr, Mi 11–21 Uhr, So 11.30–15 Uhr, Bei d. Petrikirche 3, Tel. 32 50 38 70, 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+Di 10.30–16 Uhr, Mi+Do 10.30–18 Uhr, Fr 10.30–15 Uhr, Rostocker Str. 7, Tel. 280 44 62, www.aidsseelsorge.de

Schuldenberatung des Diakonischen Werkes

Königstr. 54, Hamburg-Altona 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

Lohrbügge

Lohrbügger Kirchstr. 9, Tel. 724 76 03

Neuwiedenthal

Rehrstieg 58, Tel. 796 46 08

Norderstedt

Ochsenzeller Str. 122, Tel. 528 17 85/86

Pinneberg

Bahnhofstr. 29/31, Tel. 04101/505 58 60; www.diakonie-hamburg.de/web/rat-und-hilfe/familien/

Frauenhaus des Diakonischen Werkes

Telefon: 192 51

Katholische Beratungsstellen

für Ehe-, Familien- und Lebensfragen, Lange Reihe 2, Tel. 24 65 24; Julius-Ludowig-Straße 41, Tel. 77 35 32, www.efl-beratung-nord.de

Sozialdienst kath. Frauen (SKF)

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

Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung

Diakonisches Werk Hamburg, Königstr. 54, Hamburg-Altona, Tel. 30 62 02 08; Beratung f. junge Eltern Tel. 30 62 03 93, E-Mail: schwangerenberatung@diakonie-hamburg.de

Müttertelefon

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, Kurvorbereitung und Nachsorge, www.muettergenesung-hamburg.de

Hamburg Nord-Ost

(Barmbek, Bergstedt, Eimsbüttel, Eppendorf, Farmsen, Hamm, Langenhorn, Poppenbüttel, Rahlstedt, Sasel, Steilshoop, Volksdorf, Wandsbek, Kreis Stormarn) Rockenhof 1, Tel. 519 000 876

Hamburg Mitte-Süd

(Allermöhe, Bergedorf, Geesthacht, Harburg, Kirchdorf-Süd, Neugablen, Neuwiedenthal, Veddel, Wilhelmsburg) Höllertwiete 5, Tel. 519 000 945

Hamburg West-Südholstein

(Altona, Blankenese, Niendorf, Norderstedt, Osdorf, Pinneberg, Quickborn, Uetersen) Stapelstraße 8a, Tel. 226 229 775

Alleinerziehenden Treffpunkt und Beratung e.V.

Güntherstr. 102, Tel. 250 11 84 und 250 27 77; Kinder-trennungs-Tel. 250 20 25

Ev. Familienbildung in Hamburg und Südholstein

Kurse, Seminare, Veranstaltungen und weitere Beratungsangebote für Eltern und Großeltern, mit und ohne Kinder,

Programme online unter: www.fbs-hamburg.de oder bei den Einrichtungen

Altona: Max-Brauer-Allee 134, Tel. 33 45 71 82

Blankenese: Sölldorfer Kirchenweg 1b, Tel. 970 79 46 10

Eppendorf: Loogeplatz 14–16, Tel. 46 00 76 919

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

Kath. Familienbildungsstätte 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

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



Den Suchtmitteln besser widerstehen

Wie man eine Abhängigkeit von Alkohol, Glücksspiel oder anderen Dingen in den Griff bekommt

Ann-Britt Petersen

Ob der übermäßige Konsum von Alkohol, Medikamenten oder illegalen Substanzen wie Cannabis oder Kokain, – ob ein wiederkehrendes Verlangen nach Glücksspielen, Sportwetten oder Onlinespielen, wer in eine Abhängigkeit geraten ist, braucht Hilfe. Was man über eine Suchterkrankung wissen sollte und wie man lernen kann, mit ihr zu leben, schildert Susan Mehlhorn. Die Sozialpädagogin und Suchttherapeutin ist stellvertretende Leiterin des Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West, einer Einrichtung des Diakonischen Werks Hamburg-West/Südholstein.

1. Welche Anzeichen sprechen für ein Suchtverhalten?

Susan Mehlhorn:

Auffällig wird es, wenn eine Gewöhnung an das Suchtmittel einsetzt. Der Körper nimmt das Suchtmittel schneller auf und baut es schneller ab. Er benötigt eine größere Menge, um die gleiche Wirkung zu erzielen. Ich brauche also nicht mehr eine Flasche Bier, sondern drei. Dazu zeigt sich ein starkes psychisches Verlangen, das Mittel zu konsumieren. Ich muss zum Beispiel schon während der Arbeit an den Alkohol denken. Der extrem starke Wunsch nach dem Suchtmittel, der sogenannte Suchtdruck, kann sich auch körperlich zeigen. Ich werde zitterig, innerlich wie getrieben, wenn ich nicht spielen oder trinken kann. Weiteres Anzeichen ist der Kontrollverlust. Man wollte nur zehn Euro am Automaten verspielen und am Ende sind hunderte Euro weg. Zudem kann sich ein zunehmender sozialer

Rückzug zeigen, den auch Angehörige bemerken.

2. Wie kann eine Sucht entstehen?

Bei der Entstehung von Sucht spielen verschiedene Faktoren eine Rolle. Neben der Verfügbarkeit des Suchtmittels, haben die eigene körperliche Disposition, sowie die psychische Verfassung und soziale Faktoren Einfluss. Je nach Art des Suchtmittels tritt nach einiger Zeit ein Gewöhnungseffekt ein. Es ist eine Art erlerntes Verhalten. Wenn es mir nicht so gut geht und ich dann zum Beispiel zu Alkohol oder Medikamenten greife oder mich mit Online- oder Glücksspiel ablenke, wird das Belohnungszentrum im Gehirn aktiviert. Es kommt zu einer Ausschüttung verschiedener Botenstoffe, wie Dopamin. Dies verstärkt die entstandenen positiven Gefühle, welche dauerhaft festgehalten werden möchten. So können zukünftig verschiedene Reize, wie Situationen oder Gefühle, die nun mit dem Konsum in Verbindung gebracht werden, eine unterbewusste Reaktion auslösen. Und es entsteht das stetige Verlangen weiter zu konsumieren.

3. Sind Jüngere eher gefährdet als Ältere?

Ebenso wie junge Menschen können auch Ältere noch eine Sucht entwickeln. Eine Veränderung im sozialen Umfeld, etwa wenn der Partner stirbt, kann den Griff zum Alkohol auslösen. Die Alkoholverträglichkeit nimmt im Alter immer mehr ab, so dass der Organismus schneller belastet wird. Die Verbindung von Alkohol und Medikamenten kann zudem gefährliche Wechselwirkungen haben.

4. Welches sind die ersten Schritte beim Ausstieg aus einer Sucht?

Grundsätzlich kann man sagen, es ist nie zu spät sich Hilfe zu holen! Wichtig für eine gelingende Therapie ist die Bereitschaft des Betroffenen, sich dem Thema zu stellen. Als erste Anlaufstellen bieten sich der Hausarzt oder die Suchtberatungsstellen an. Wenn es sich um eine substanzgebundene Abhängigkeit handelt, wird zunächst eine körperliche Entgiftung nötig sein. Einen solchen Entzug sollte man auf keinen Fall allein, sondern nur unter medizinischer Beobachtung machen, denn die Gefahr eines lebensbedrohlichen Krampfanfalls oder eines Delirs ist zu groß. Bis zum Antritt in eine Entzugsklinik sollte man den Konsum verringern, aber nie abrupt aufhören.

5. Wie hilft die Suchtberatungsstelle?

Sie berät sowohl Suchterkrankte als auch Angehörige. In den Gesprächen geht es zunächst darum, dass der Klient Vertrauen zum Berater fasst, um sich öffnen zu können. Meist ist das Sprechen über die Sucht noch mit Scham behaftet. Im Weiteren werden Perspektiven und Veränderungsmöglichkeiten aufgezeigt und die Person auf ihrem Weg begleitet.

6. Was bringt die Therapie den Betroffenen?

Oft ist die Sucht wie ein Schutzschild, mit dem man durchs Leben geht, ein Abwehrmechanismus, auf den man in brenzligen Situationen zurückgreift. Wer in eine Sucht gerutscht ist, wird lebenslang von ihr begleitet, ähnlich wie von einer Diabetes-Erkrankung. Und genau wie beim Diabetes muss der Betroffene mit der Krank-

heit umgehen lernen. Dazu gehört zu erkennen: was sind meine Gefahrensituationen, welche Wirkungen hat das Suchtmittel für mich?

7. Was hilft dabei, abstinent zu bleiben?

In der ersten Phase der Abstinenz drehen sich die Gedanken oft noch um verschiedene Themen, die mit dem Suchtmittel in Verbindung stehen. Wenn man sein Selbst in der Therapie besser kennengelernt hat, sich seiner Lebensgeschichte, seinen Persönlichkeitsanteilen und seiner Auslöser für den Suchtdruck bewusst geworden ist, gibt es eine gute Chance auf sogenannte zufriedene Abstinenz.

8. Was tun, wenn ein Rückfall passiert?

Ein Rückfall gehört zur Krankheit dazu. Man muss erst neue Abwehrmechanismen erlernen, doch kann es sein, dass bestimmte Auslöser einen wieder in den alten Mechanismus zurückfallen lassen. Es ist dann ratsam, sich so schnell wie möglich Hilfe zu holen. Nur so kann man die gewonnene Abstinenz wieder zurück-erlangen und auf lange Zeit erhalten.

9. Was raten Sie Angehörigen?

Angehörige sollten sich ebenfalls mit der Krankheit auseinandersetzen, um zu verstehen, was passiert, was die richtige Hilfe ist und um sich selbst vor Folgen wie etwa einer Co-Abhängigkeit zu schützen. Auch der Besuch einer Selbsthilfegruppe für Angehörige kann hilfreich sein.

Kontakt: www.lukas-suchthilfezentrum.de,
Tel. 040/ 97 07 70, E-Mail: lukas.suchthilfezentrum@diakonie-hhsh.de