

unterwegs zu menschen

Besuchsdienstmagazin

A close-up photograph of a hand gently touching a stalk of wheat in a field. The scene is bathed in the warm, golden light of a sunset, with the sun visible in the background, creating a soft, hazy atmosphere. The wheat stalks are in sharp focus, while the background is blurred.

Was mich trägt

begegnen ■ besuchen ■ begleiten

3 Editorial

Grundlagen

- 4 Was mich ausmacht und trägt *Marianne Bofinger*
- 6 Übung: Beziehungsbedürfnisse *Elke Seifert*
- 7 Auf Beziehung angelegt *Helene Eißer-Daub*
- 8 Ich weiß, woran ich glaube...!? *Elke Seifert*
- 9 Was trägt das Haus? *Christian Lehmhaus*

Vorstellungen vom Leben

- 10 Lebensentwürfe, die tragen *Dorothea Eichhorn*
- 12 Vorstellungen vom Leben *Jutta Lutzi*
- 14 Und dann gehe ich erstmal ins Grüne ... *Elke Seifert*
- 15 Übung: Bäume als Lebensbegleiter und -berater *Elke Seifert*
- 16 Genussehrenamt? – Sinn in passendem Rahmen! *Gudrun Scheiner-Petry*
- 18 Freizeit: Zeit für eigene Bedürfnisse!? *Doris Noack*

Entfaltungen

- 19 Was trägt in Zeiten der Unsicherheit? *Bernd Nagel*
- 20 Tragendes in schwierigen Lebenslagen *Fritz Blanz*
- 22 Kontakte, Beziehungen, soziale Netze *Doris Noack*
- 23 Das Tragende der Kunst *Raimar Kremer*

Spirituelle Zugänge

- 24 „Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung Liebe...“ *Elke Seifert*
- 25 Geprägte Formen, die Halt geben *Inken Richter-Rethwisch*
- 26 Gnade. Glaube. Gemeinschaft. (Predigt) *Beate Hofmann*
- 28 Der Kranke am Teich Betesda *Helene Eißer-Daub*
- 29 Besuche – eine Brücke, die uns trägt *Friederike Kaiser*

30 Kontakte und Impressum

31 Aktuelle Hinweise und Angebote



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Es lohnt sich zu allen Zeiten darüber nachzudenken, was im Leben Halt gibt und trägt. Und vielleicht gilt das noch mehr für Ausnahmesituationen. Als wir diese Ausgabe von *unterwegs zu menschen* geplant haben, war alles wie immer. Jetzt, Ende März, ist es das nicht mehr. Inzwischen sind soziale Kontakte weitgehend eingeschränkt, viele Menschen bangen um ihre wirtschaftliche Existenz, fürchten sich anzustecken – alles Folgen der Ausbreitung des Corona-Virus. Besuchsdienste funktionieren nur noch über Telefon und Grußkarten, vielleicht über Kontakte im Internet.

Im Moment kann auch niemand wissen, wie sich die Lage verändert hat, wenn Sie dieses Heft in Händen halten. An vielen Stellen wird aber jetzt schon deutlich, dass die Bedeutung und der Wert von selbstverständlichen täglichen Kontakten und Gewohnheiten klar vor Augen treten, wenn wir sie vermissen müssen. Dazu gehören mit Sicherheit das Besuchen und Besucht-Werden.

Was trägt im Leben? Die Frage führt mitten hinein in die menschliche Existenz. Welche Faktoren spielen eine Rolle? Wie sieht es mit Grenzen und Gefährdungen aus? Wie können wir wahrnehmen, was trägt? Woran liegt es, dass die Antworten auf die Frage unterschiedlich ausfallen? Und woran, dass sie sich im Laufe eines Lebens ändern können?

Die vielen Fragen zeigen: Am Anfang dieser Ausgabe steht eine riesige

Fülle von Bezugspunkten und Überlegungsansätzen. Ohne in irgendeiner Weise auf Vollständigkeit zu zielen, haben wir versucht, zu ordnen und ein paar Schneisen zu schlagen:

In der Rubrik **Grundlagen** finden Sie Gedanken zur Identität des Individuums und dazu, welche Faktoren bei ihrer Herausbildung eine Rolle spielen. Ein eigener Blick gilt dem Men-



schen als Beziehungswesen, ein weiterer dem Umgang mit Grenzen und Gefährdungen. Schließlich finden Sie dort auch die berufliche Perspektive eines Architekten und wie sie sich übertragen lässt.

Vorstellungen vom Leben führen uns zu Lebensentwürfen, zu grundlegenden Fragestellungen an die eigene Lebenspraxis und in die Natur. Außerdem fragen wir, wie Aufgaben in Ehrenamt und Beruf einen tragfähigen Grund für menschliches

Dasein bieten und welchen Beitrag Freizeitaktivitäten leisten.

Unter dem Stichwort **Entfaltungen** sind Beiträge versammelt, die nach Stabilität in Veränderungsprozessen fragen, nach dem Grund-Auskommen und der Existenzsicherung, nach sozialen Bezügen und der Bedeutung von Kultur und Kunst.

Schließlich versuchen **spirituelle Zugänge** zu erhellen, was das Tragende an der Liebe ist und wie Rituale die stets fließende Zeit mit Halte- und Ruhepunkten versehen. Darüber hinaus: Eine Bischöfinnen-Predigt zu Glaubensfundamenten, eine tragfähige biblische Geschichte und, last not least, ein Beitrag zur Besuchsdienstarbeit als tragender Brücke.

Anders als üblich sind diesmal die Übungen auf das ganze Heft verteilt, Sie finden sie auf den Seiten 6, 15 und innerhalb des Beitrags auf den Seiten 16/17. Letztlich lässt sich die Frage, was in meinem Leben trägt, nicht oder nur wenig vom Kopf her beantworten. Unsere Gefühle und Erfahrungen, unser Glaube und unser Miteinander spielen eine wichtige Rolle, damit wir sagen können: Das trägt! Und heute außerdem: Das trägt in einer unsicheren Zeit!

Wir hoffen, dass Ihnen diese Ausgabe eine Hilfe ist auf dem Weg dorthin. Bleiben Sie behütet und gesund!

Ihre

**Helene Eißén-Daub, Sebastian Herzog,
Raimar Kremer, Doris Noack**

Was mich ausmacht und trägt

Die fünf Säulen der Ich-Identität nach Hilarion Petzold

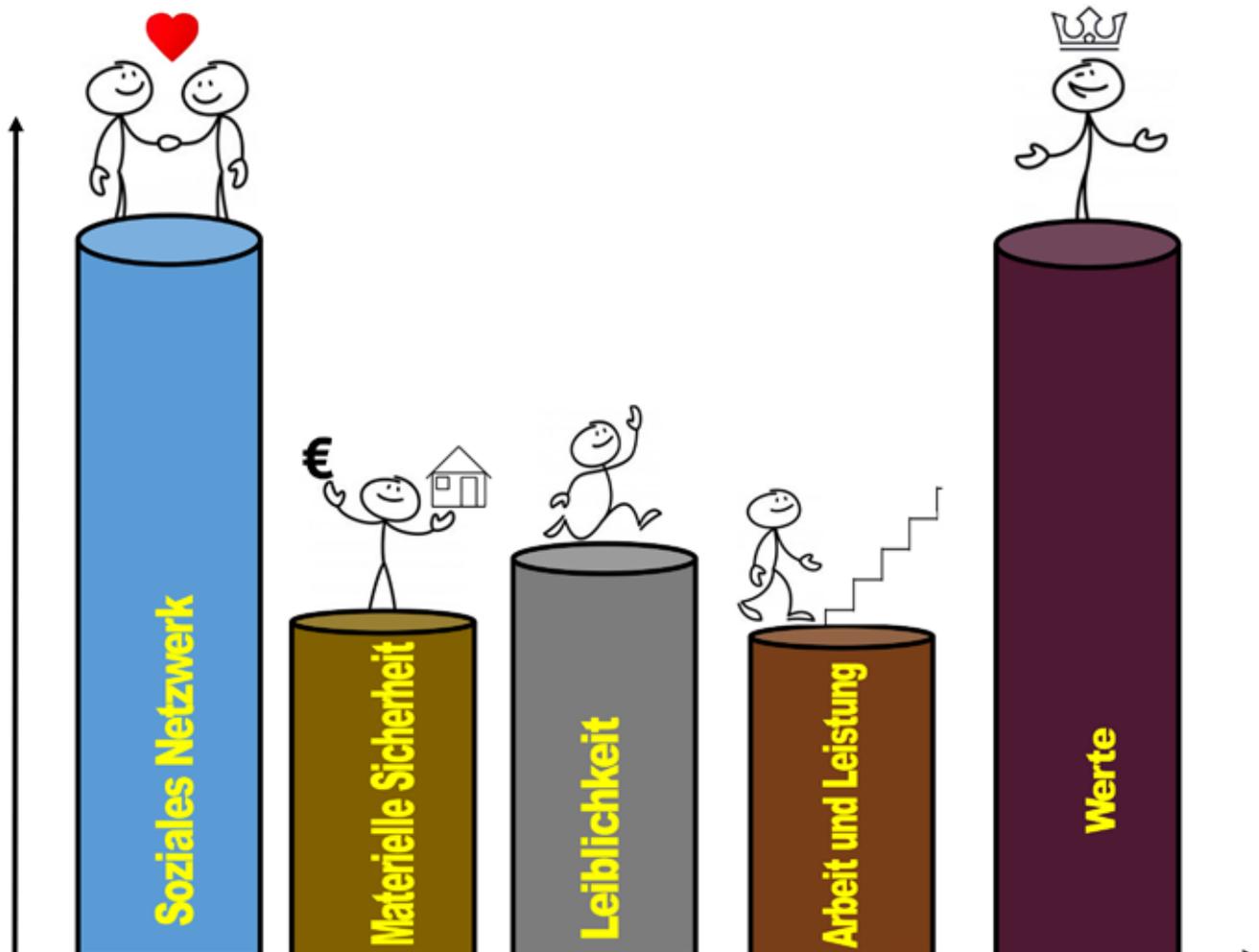
Wer bin ich? Was macht mich aus als die ganz eigene Person, die ich (geworden) bin? Das frage ich mich, wenn es um meine Ich-Identität geht. Und mit Blick auf unser Thema: Bin ich eine starke Persönlichkeit, in Krisen bewährt? Wie stabil bin ich? Was trägt und stützt mich? Was würde ich antworten? Was sind meine Selbstbilder, meine eigenen Vorstellungen von mir? Und wie nehmen mich andere wahr, wie stehe ich in ihren Augen da? Was sind die Fremdbilder, die mir von außen zugeschrieben werden? – Alle Antworten auf diese Fragen fließen in mein Selbst-Verständnis ein und erst das Gesamt(!) aller Antworten, das

Gemenge der Selbst- und Fremdbilder, formt meine Ich-Identität. Eine Identität, die sich bei aller bleibenden Einheitlichkeit immer neu formiert.

Der Psychologe und Therapeut Hilarion Petzold hat in den 90er Jahren des vergangenen Jahrhunderts diese Fragen nach der Ausprägung und Stabilität der Ich-Identität aufgegriffen und ein Raster entwickelt, das uns hilft, uns als Person im Zusammenhang von fünf zentralen Lebensbereichen zu sehen: Der Leiblichkeit, der sozialen Vernetzung, der Arbeit, Leistung und Freizeit, der materiellen Sicherheit und der Werte und Normen. Wie gut bin

ich jeweils in diesen Lebensbereichen aufgestellt, d.h., wie stabil und tragend sind die Säulen meiner Identität, jede für sich gesehen, aber auch im Zusammenspiel?

Diese Selbsterkundung ist wie eine Standortbestimmung, wie eine breit gefächerte Diagnose meiner Stabilität. Ganz automatisch rücken damit auch Schwachstellen und Gefährdungen einzelner Säulen ins Blickfeld samt den Fragen, welche Säule/n eine schwächelnde stabilisieren könnte/n und was ich darüber hinaus tun kann und muss, um wieder in ein stabiles Gleichgewicht zu kommen. Eine lebenslange



Herausforderung und Gestaltungsaufgabe! Und spannende Fragen und Themen auch für unsere Gespräche in der Besuchsdienstarbeit! Doch nun zu den einzelnen Säulen:

Säule 1: Leiblichkeit

Hierunter fällt alles, was mit mir als einem leiblichen Wesen in meiner Einheit aus Leib, Seele und Geist zu tun hat. Fühle ich mich wohl in meiner Haut? Mag ich mich? Wie ist meine Körpergestalt: Bin ich klein oder groß, gelte ich als attraktiv? Wie ist der Zustand meines Leibes: Bin ich gesund, leistungsfähig, gut beweglich, bei voller Sinneskraft? Was sind meine Antriebskräfte, meine Grundbedürfnisse wie Essen und Trinken, Sexualität, meine Neugierde, mein Wille, mein Temperament, meine Vitalität, meine Gefühle? Vieles ist erblich festgelegt, einiges das Produkt prägender Einflüsse, z.B. der Erziehung oder einzelner schicksalhafter Widerfahrnisse, und auch das Resultat meiner eigenen Einflussnahme, wie fürsorglich ich z.B. mit mir selbst umgehe, was Ernährung, Bewegung und Entspannung betrifft. Meine Leiblichkeit unterliegt natürlichen Alterungsprozessen. Die Pubertät, die Wechseljahre sind z.B. leibliche Umbruchphasen, die Betroffene immer auch de-stabilisieren können. Und auch die Hochaltrigkeit lässt diese Säule der Identität leicht einbrechen, wenn z.B. immer mehr körperliche Einschränkungen einen angewiesen sein lassen auf die Hilfe anderer. Wie verkrafte ich diese Gebrechlichkeit und Abhängigkeit? Es wird sich dann zeigen, wie gut ich zeitlebens in mein soziales Netz investiert habe und mich jetzt ‚in guten Händen‘ weiß (Säule 2), und ob ich gelernt habe, mich in meiner ganzen Verletzlichkeit als Mensch anzunehmen und mich getragen zu sehen vom größeren Leben (Säule 5).

Säule 2: Soziale Vernetzung

Als soziales Wesen bin ich angewiesen auf Zugehörigkeit und Akzeptanz. Pflege ich dem entsprechend meine Bezie-

hungen? Wie gut bin ich vernetzt mit Blick auf Familie, Verwandte, Freunde und Bekannte, Nachbarschaft, Interessengemeinschaften, Facebook-Freunde? Und wie sind meine Beziehungen: Verlässlich und tragfähig, nährend (z.B. Selbstwert stärkend), tief gehend, langlebig, ausgeglichen im Geben und Nehmen? Und wie beziehungsfähig bin ich selbst? Sehe ich mich als kontaktfreudig, gesellig und beliebt oder eher als Eigenbrötler und Einzelgänger, vielleicht auch gemieden von anderen? Auch diese Säule kann jederzeit und leicht ins Wanken geraten: Durch eine Trennung, den Tod eines geliebten Menschen oder durch eine bittere Enttäuschung und meinen anschließenden Rückzug in die Einsamkeit.

Säule 3: Arbeit, Leistung und Freizeit

Diese Säule nimmt unser menschliches Grundbedürfnis nach Tätig-Sein und Selbstwirksamkeit auf, weit über das Berufliche hinaus. Hier stellen sich Fragen wie: Was sind für mich wichtige Tätigkeitsfelder? Und was ‚geben‘ sie mir? Kann ich mich z.B. selbst lust- und sinnvoll entsprechend meinen Begabungen, Wünschen und Interessen verwirklichen, wie das in der Regel bei meinen Hobbies oder in meinem ehrenamtlichen Engagement möglich ist? Eine berufliche Tätigkeit unterliegt hier stärkeren Einschränkungen: Sie kann fremdbestimmt und monoton sein, über- oder unterfordernd, körperlich und mental auslaugend ... Im Gegenzug dazu werde ich aber finanziell ‚entlohnt‘. Wie sehr uns diese Identitätssäule stabilisiert, zeigt sich, wenn unser Arbeitsplatz gefährdet ist oder unsere Pensionierung ansteht und wir nicht mehr ‚gebraucht‘ werden. Habe ich dann zum Ausgleich genügend andere Betätigungsfelder? Und wie komme ich mit den Befürchtungen zurecht, im Fall von Arbeitslosigkeit oder als Witwe mit einer kleinen Rente in Armut abzurutschen, nicht mehr mithalten zu können und an den Rand der Gesellschaft zu geraten? Keine Frage: Materielle Absicherung ist und bleibt eine wichtige

Halt gebende Verankerung im Leben.

Säule 4: Materielle Sicherheit

Zur Absicherung tragen viele Faktoren bei: Einkommen, Besitz, Wohnung, Wohnungsumgebung, Auto, Versicherungen, Lebensstandard (was ich mir leisten kann), die mir zugängliche Gesundheitsvorsorge, eine ausstehende Erbschaft usw. Doch nicht für jede/n ist diese Säule gleich bedeutsam und damit tragend! Wenn ich eine Rangfolge aller Säulen in ihrer Sicherungsfunktion für mich erstellen sollte, wie sähe diese Abfolge aus?

Säule 5: Werte und Normen

Werte und Normen sagen etwas darüber aus, was für mich wichtig und erstrebenswert ist, was ich für ‚richtig‘ halte, wovon ich überzeugt bin und was meinem Leben Sinn gibt. Hier kommen Moral, Ethik, Weltanschauung und Glaube ins Spiel. Welche Werte und Normen sind mir anerzogen worden? Welche habe ich selbst gewählt? Welche rangieren für mich ganz oben, begeistern und beflügeln mich? Habe ich ein Lebensmotto? Mich besonders inspirierende Sinnbilder, Gedichte, Lieder und Vorbilder, wie z.B. Jesus? Welche Vorstellungen sind für mich wie Verankerungen in der Tiefe? Vorstellungen, die mir das Gefühl geben, eingebettet zu sein in ein größeres Ganzes?

Denn letztendlich können wir unser Leben nie gänzlich absichern: Leben ist immer lebensgefährlich! Was hat sich für mich bewährt in Grenzsituationen, wenn es hart auf hart kommt und der Boden sich unter meinen Füßen auflutet? Kann ich Albert Camus zustimmen, der von sich sagt: „Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt“? Und/oder dem Psalmbeater, der sich Gott anvertraut: „... DU bist bei mir, Dein Stecken und Stab trösten mich“?

Marianne Bofinger

Seminarleiterin, Brensbach (EKHN)

Übung: Beziehungsbedürfnisse

Wenn Menschen zusammen sind, entstehen Beziehungen. Kommunikationsforscher haben die folgenden acht Beziehungsbedürfnisse formuliert.

Je nach Lebenserfahrungen und -situation sind diese Bedürfnisse bei uns und bei anderen unterschiedlich stark ausgeprägt:

■ Das Bedürfnis nach Sicherheit

- Ich will wissen, woran ich bin.
- Ich brauche verlässliche Absprachen und Regeln.

■ Das Bedürfnis, vergewissert zu werden

- Ich brauche kontinuierliches Feedback.
- Ich will, dass Beziehungen Bestand haben.

■ Das Bedürfnis nach Grenzen

- Ich will in Schutz genommen werden vor eigenen Übertreibungen, vor Überforderung.
- Ich brauche es, gestoppt zu werden in eigenem destruktivem Verhalten.

■ Das Bedürfnis nach Bestätigung der eigenen Erfahrung

- Ich will, dass man mir glaubt.
- Ich möchte in meinen Gefühlen und Bedürfnissen gespiegelt werden.

■ Das Bedürfnis, einmalig zu sein

- Ich möchte in meiner Unverwechselbarkeit gesehen werden.
- Ich will anders sein und mich unterscheiden dürfen.



■ Das Bedürfnis nach Initiierung durch eine andere Person

- Ich will nicht immer den ersten Schritt tun müssen.
- Ich brauche es, dass andere auf mich zukommen und mir ein Angebot machen.

■ Das Bedürfnis nach Einfluss

- Ich möchte etwas bewirken.
- Ich will, dass man sich von dem betroffen lässt, was ich sage oder will.

■ Das Bedürfnis, etwas zu geben

- Ich will einen sinnvollen Beitrag leisten.
- Ich brauche, dass andere annehmen, was ich gebe.

*Dr. Elke Seifert
Pfarrerin, Bad Orb (EKKW)*

Fragen Sie sich:

- Bei welchen Beziehungsbedürfnissen reagiere ich besonders verletzt, wenn sie missachtet werden? Welche persönliche Geschichte habe ich mit diesen Beziehungsbedürfnissen? Von welcher Kränkung habe ich mich noch nicht erholt?
- An welche Beziehungsbedürfnisse knüpfe ich beim Kontakt mit anderen Menschen bevorzugt an? Wann ist das vorteilhaft, wann ist es hinderlich?

(Übung nach Martina Erfurt-Weil, ROMPC®-Ausbilderin, in Anlehnung an Erskine und Trautman)

Auf Beziehung angelegt

Der Mensch ein ‚Tragling‘

Als ‚Tragling‘ (Bernhard Hassenstein) kommt der Mensch auf die Welt, als absolut abhängiges Wesen, ‚nackt und bloß‘, das voll entwickelt geboren wird, jedoch nur passiv im Arm oder im Tragetuch getragen werden kann und nicht die geringste Toleranz zeigt, wenn es für einen längeren Zeitraum allein gelassen wird. Und doch ein einzigartiges Wesen mit seiner ganz eigenen Würde. Mit dem langsamen Heranwachsen stellt er sich dann allmählich auf die eigenen Füße, geht noch eine Weile an der Hand, bis er dann selbständig aufrecht gehen kann. Dann verliert er mehr und mehr das Gefühl für die eigene Abhängigkeit und wird selbständig, autark und unabhängig, muss körperlich nicht mehr gehalten werden. Er entwickelt eigene Fähigkeiten und eine eigene Individualität. Er sucht seinen eigenen Weg zwischen Autonomie und Angewiesensein und braucht Mut, auf der einen Seite er selbst zu sein und auf der anderen Seite Teil eines Ganzen.

Erst über das Du wird der Mensch zum Ich (Martin Buber). Nur über die Beziehung zu anderen Menschen und Lebewesen entfaltet der Mensch seine Würde. Und die Einsicht, dass der Wert als Person nicht sinkt, weil Abhängigkeit unser Teil ist, kann Halt geben. „Es liegt eine wertvolle und selbstverständliche Anmut in der Fähigkeit, von anderen abhängig zu sein, offen zu sein für ihre Besorgtheit, bereit zu sein, sich an ihre Stärke und ihre Fürsorge anzulehnen. Ein Selbst lebt in der ständigen Spannung zwischen Abhängigkeit und Unabhängigkeit“ (Daniel Callahan, Nachdenken über den Tod. Die moderne Medizin und unser



Wunsch, friedlich zu sterben, München 1998). Diese Spannung zwischen Individualität bzw. Selbst-Sein-Wollen und Selbst-Sein-Können und Angewiesensein, Eingebundensein, Bestimmung durch Umstände und andere Menschen prägt das menschliche Leben in allen seinen Phasen.

Es greift darum immer zu kurz, die Würde des Menschen an seine Individualität und seine Fähigkeiten zu knüpfen. Die Würde bleibt dem Menschen erhalten von Geburt bis zum Tod und kann nicht an den Rändern des Lebens durch irgendwelche einschränkenden Faktoren abgeschwächt oder aufgelöst werden. Mit ihr verbunden ist unauflöslich das Recht auf Selbstbestimmung und Selbstverantwortung. Gott, der den Menschen als sein Ebenbild ansieht, billigt ihm eigene Handlungsmöglichkeiten und daraus erwachsene Identität zu. Auch die sind unzerstörbar und in jedem Moment des Lebens vorhanden und zu achten. Die Würde eines Menschen anerkennen, heißt darum konkret vor allem, den Raum zur Selbstbestimmung nicht zu zerstören und seiner Individualität auf der Spur zu bleiben, immer im Bewusstsein gegenseitiger Abhängigkeit.

Mit dieser Zusage kann ich mich dann auch dem Prozess der Veränderung und des Alterns hingeben und eine neue, positive Einstellung zur menschlichen Endlichkeit und zum Unfertigen, dem Fragmentarischen des Lebens entwickeln. Wer die Begrenztheit seines Lebens akzeptiert, lebt bewusster und erfährt mehr Tiefe, kann Beziehungen als Geschenk betrachten, die eigene Zeit bewusster gestalten und das Angewiesensein auf andere akzeptieren. Denn die Würde des Menschen liegt nicht nur in dem, was wir selbst steuern „und gestalten, sondern auch in der Art, wie wir für das offen sind, was uns ergreift und mit uns geschieht“ (D. Callahan, siehe oben), Wir bleiben ein ‚Tragling‘, auf Beziehung angewiesen bis zuletzt und doch gehalten.

Helene Eißer-Daub
Pastorin und Referentin für
Besuchsdienst, Hannover



Ich weiß, woran ich glaube ...!?

„Was ist dein einziger Trost im Leben und im Sterben?“ So lautet die erste Frage im Heidelberger Katechismus. Seit 1563 haben Konfirmandinnen und Konfirmanden die Antwort auswendig lernen müssen: „Dass ich mit Leib und Seele im Leben und im Sterben nicht mir, sondern meinem getreuen Heiland Jesus Christus gehöre. Er hat mit seinem teuren Blut für alle meine Sünden vollkommen bezahlt und mich aus aller Gewalt des Teufels erlöst; und er bewahrt mich so, dass ohne den Willen meines Vaters im Himmel kein Haar von meinem Haupt kann fallen, ja, dass mir alles zu meiner Seligkeit dienen muss.“

Ein unerschütterliches Gottvertrauen bot über Jahrhunderte eine solide Basis, Lebenskrisen zu bewältigen. Die Menschen durften sich eingebettet fühlen in eine religiöse Gemeinschaft. Zweifelnde wurden hier mitgetragen und im Gebet begleitet. Der Zweifel galt als vorübergehende Glaubenskrise, die mit Gottes Hilfe und mit Hilfe der Gemeinde überwunden werden konnte.

Eine alles tragende und verbindende religiöse Basis gibt es in unserer

heutigen Gesellschaft nicht mehr. Wir müssen uns Religiosität und Glauben ständig neu aneignen – in Auseinandersetzung mit allen möglichen weltanschaulichen Orientierungen und gegen den Augenschein der Brutalität unserer Lebensverhältnisse. Die Welt, in der wir leben, verlangt Flexibilität. Sie ist vieldeutig und voller Widersprüche. Die Medien führen uns ständig Abgründe und Gewaltzusammenhänge des Lebens drastisch vor Augen. Zweifel, Unsicherheit, Anfechtung angesichts der Weltverhältnisse sind heute normale, dauerhafte, ja notwendige Bestandteile des Glaubens geworden – und eben keine Ausnahmereisnerungen.

Da betet jemand um Heilung seines kranken Kindes – und muss erschüttert zusehen, dass sein Kind stirbt. Da ist eine Frau im christlichen Glauben seit Jahrzehnten heimisch – und lernt auf einer Weltreise andere Religionen kennen, ist beeindruckt, neugierig auf das Fremde, verwirrt. Da geschieht ein Terroranschlag, bei dem viele unschuldige Menschen zu Tode kommen – warum lässt Gott das zu? Die Abgründe, die sich hier auftun, werden in kirchlicher Verkündigung für viele Menschen

heute oft viel zu schnell zugedeckt mit Reden von der Liebe und Barmherzigkeit Gottes oder anderen leer und floskelhaft wirkenden Worten. Es hat zwar schon immer Konflikte zwischen Welt Erfahrung und Gottes Erfahrung gegeben. Allerdings werden sie zunehmend als unversöhnlich wahrgenommen.

Die Fähigkeit, auch im Glauben gegensätzliche Gefühle und Gedanken gleichzeitig zulassen zu können, erweist sich heute als tragfähiger als ein Glaube, der fest und unflexibel ist wie ‚ein Fels in der Brandung‘. Zweifel müssen nicht mehr länger als Makel gesehen werden, sondern sie sind die Triebfedern auf der Suche nach dem Göttlichen und im Ringen um die religiöse Wahrheit. Zugleich können sie zur Quelle für Kreativität auch im Glauben werden. Offene Fragen sind hier mindestens genauso wichtig wie Antworten und aus einer gemeinsamen Suche nach religiösen Wahrheiten ergeben sich neue Gemeinschaften – auch über die Grenzen der traditionellen und institutionellen Glaubensgemeinschaften hinaus.

*Dr. Elke Seifert
Pfarrerin, Bad Orb (EKKW)*

Was trägt das Haus?

Die Frage, was ein Haus trägt, ist nicht die Ausgangsfrage der Architektur – wenn es denn eine solche eine Ausgangsfrage überhaupt gibt. Es wird angenommen, dass die Frage, wie der Mensch ein Dach über den Kopf bekommt, der Ausgangspunkt der Architektur sei. Die Frage nun, was trägt das Haus – was gibt ihm Halt? – beschreibt eine Voraussetzung von Architektur, wohlbermerkt eine technische Voraussetzung und – ebenso wohlbermerkt – nur eine von vielen technischen Voraussetzungen. Selbstverständlich ist das Fundament von entscheidender Bedeutung, ebenso wie die Tragfähigkeit der Wände und Decken und die Dichtigkeit des Daches. Dazu soll es warm sein im Haus, oder kühl – je nachdem. Mit diesen Fragen umzugehen, ist die Aufgabe der Architekten und Architektinnen – aber das ist längst nicht alles. Sinn, Wert und Funktion eines Gebäudes drücken sich nicht allein in seiner Festigkeit aus.

Zu den Grundlagen im Architekturstudium gehört die Beschäftigung mit dem römischen Architekten und Ingenieur Vitruv (1. Jh. v. Chr.). Bekannt wurde Vitruv durch die **Zehn Bücher über Architektur**, eine umfassende Darstellung der Architektur und des Bauingenieurwesens (welche bis ins beginnende 20. Jh. keine getrennten

Disziplinen waren). Vitruv beschreibt die drei Hauptanforderungen an die Architektur mit den Begriffen Festigkeit (firmitas), Nützlichkeit (utilitas) und Schönheit (venustas).

Kommt man heute mit diesen Begriffen noch weiter? Vitruv fordert, diese drei Aspekte in gleichem Maß zu beachten und gleichwertig zu kombinieren. Wurde das in der Vergangenheit so umgesetzt? Wird es in der Gegenwart so umgesetzt? Ein Blick in die Architekturgeschichte zeigt zum einen, dass dies nicht immer der Fall war (um es ganz vorsichtig auszudrücken), und zum anderen, dass es doch immer wieder gelungen ist. Insofern verhält es sich mit dieser Doktrin nicht anders als mit vielen anderen. Anspruch: hoch – Umsetzung: geht so.

Werfen wir einen Blick auf die heutige Ausübung des Architektenberufs: Die Anforderungen steigen in jeder Teildisziplin immer weiter an. Hätte Vitruv von Bauchemie und Brandschutzverordnung, Energieeinsparverordnung, Hochhausrichtlinie und Garagenverordnung gewusst, sein Werk hätte nicht **Zehn Bücher über Architektur**, sondern vermutlich eher **Hundertzehn Bücher über Architektur** heißen müssen – die Architekten und Architektinnen der heutigen Zeit haben eine kom-

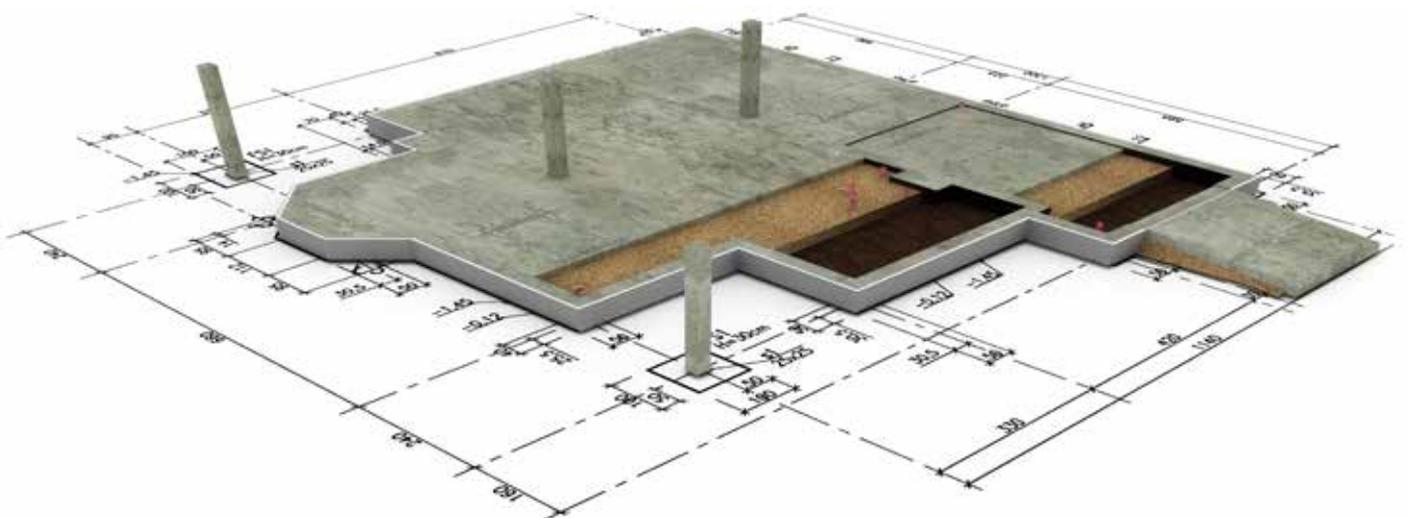
plexe Managementaufgabe mit hoher sozialer und ökonomischer Verantwortung. Umso wichtiger ist es, sich immer wieder auf die Grundbegriffe zu besinnen und die eigene Arbeit mit den Vitruv'schen Begriffen zu hinterfragen: Fest genug? Nützlich? Schön? Eine der drei Fragen mit „Nein“ beantwortet? Dann zurück auf Los! Häuser, die nicht dreimal „Ja“ auf sich vereinen, gibt es in Mengen, jedes weitere wäre eins zu viel.

Was trägt nun das Haus? Unbestritten: Das Fundament (auf hoffentlich tragfähigem Baugrund). Aber zu guter Architektur wird es erst im Zusammenspiel der drei Aspekte firmitas, utilitas und venustas.

Und so sind die Parallelen schnell gezogen: Was trägt das Leben, was trägt mich? Und was macht das Leben zu einem gelingenden Leben? Das Zusammenspiel. Vitruv hilft weiter.

Dipl. Ing. Architekt Christian Lehmhaus
www.phase1.de

Christian Lehmhaus ist einer von zwei Geschäftsführenden Gesellschaftern des Büros phase eins. Dieses Büro hat im Jahr 2019 u.a. den Wettbewerb „Evangelischer Campus Nürnberg“ (ELKB) vorbereitet und durchgeführt.



Lebensentwürfe, die tragen



Ein schwedisches Waldmärchen: An einem schönen Sommertag war um die Mittagszeit eine Stille im Wald eingetreten. Die Vögel steckten ihre Köpfe unter die Flügel. Alles ruhte. Da steckte der Buchfink sein Köpfchen hervor und fragte: „Was ist das Leben?“ Alle waren betroffen über diese schwere Frage. Eine Rose entfaltete gerade ihre Knospe und schob behutsam ein Blatt

ums andere heraus. Sie sprach: „Das Leben ist eine Entwicklung.“ Weniger tief veranlagt war der Schmetterling. Lustig flog er von einer Blume auf die andere, naschte da und dort und sagte: „Das Leben ist lauter Freude und Sonnenschein.“ Drunten am Boden schleppte sich eine Ameise mit einem Strohalm ab, der zehnmal länger als sie selbst war, und sagte: „Das Leben

ist nichts als Mühe und Arbeit.“ Geschäftig kam eine Biene von einer honighaltigen Blume zurück und meinte dazu: „Das Leben ist ein Wechsel von Arbeit und Vergnügen.“ Wo so weise Reden geführt wurden, steckte der Maulwurf seinen Kopf aus der Erde und sagte: „Das Leben ist ein Kampf im Dunkel.“ Die Elster, die selbst nichts weiß und nur vom Spott der anderen lebt, sagte: „Was ihr für weise Reden führt! Man sollte meinen, was für geschickte Leute ihr seid!“ Es hätte nun einen großen Streit gegeben, wenn nicht ein feiner Regen eingesetzt hätte, der sagte: „Das Leben besteht aus Tränen, nichts als Tränen.“ Dann zog er weiter zum Meer. Dort brandeten Wogen und warfen sich mit aller Gewalt gegen die Felsen, kletterten daran in die Höhe und warfen sich dann wieder mit gebrochener Kraft ins Meer zurück und stöhnten: „Das Leben ist ein stets vergebliches Ringen nach Freiheit.“ Hoch über ihnen zog majestätisch ein Adler seine Kreise, der frohlockte: „Das Leben ist ein Streben nach oben.“ Nicht weit davon stand eine Weide, die hatte der Sturm schon zur Seite geneigt. Sie sprach: „Das Leben ist ein Sich-Neigen unter eine höhere Macht.“ Dann kam die Nacht. Im lautlosen Flug glitt ein Uhu durch das Geäst des Waldes und krächzte: „Das Leben heißt, die Gelegenheit nutzen, wenn die anderen schlafen.“ Schließlich wurde es still im Walde. Nach einer Weile ging ein Mann durch die menschenleeren Straßen nach Hause. Er kam von einer Lustbarkeit und sagte vor sich hin: „Das Leben ist ein ständiges Suchen nach Glück und eine Kette von Enttäuschungen.“ Auf einmal flammte die Morgenröte in ihrer vollen Pracht auf und sprach: „Wie ich, die Morgenröte, der Beginn des kommenden Tages bin, so ist das Leben der Anbruch der Ewigkeit.“

Dieses Märchen zeigt, dass die Sicht auf das (eigene) Leben ganz entschei-

dend vom jeweiligen Erfahrungshintergrund und Lebensumfeld abhängt: Wer im Leben viele Kränkungen erlebt hat oder wer das Gefühl hat, um alles kämpfen zu müssen, empfindet sein bzw. das Leben naturgemäß anders – belastender – als jemand, der oder die auf beglückende Erlebnisse und Erfolge zurückblicken kann. Die Adlersicht ist eine andere als der Blickwinkel einer Ameise.

Glaubenssätze zeigen Wirkung

Je früher entsprechende Erfahrungen gemacht werden, desto stärker ist ihr Einfluss auf die eigene Lebenseinstellung. Dabei spielen auch so genannte Glaubenssätze, die in der Herkunftsfamilie von Generation zu Generation weitervermittelt werden, eine große Rolle. Einige der häufigsten Glaubenssätze finden sich in Sprichworten wie: „Ohne Fleiß kein Preis.“ – „Man soll den Tag nicht vor dem Abend loben.“ – „Aller Anfang ist schwer.“ – „Besser spät als nie.“ – „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“ Da diese Vermittlung unbewusst geschieht, sind Veränderungen in der eigenen Haltung nicht einfach und bedürfen einer bewussten Selbstreflexion.

Die Entwicklungspsychologie geht außerdem davon aus, dass im Laufe von Kindheit und Jugend die Meinung anderer zur eigenen Person wahrgenommen und in die eigene Bewertung einbezogen wird. Ein Kind, das von seinem Umfeld Unterstützung und Zutrauen erfährt, wird sich selbst mehr zutrauen als ein Kind, das keine Anerkennung und Unterstützung erfährt. Die Einstellung zum eigenen Leben wird geprägt von der Einschätzung und Bewertung anderer.

Die sich selbst erfüllende Prophezeiung

Die Theorie der sich selbst erfüllenden Prophezeiung basiert darauf, dass die Selbsteinschätzung eines Menschen

auch seine Erfahrungen beeinflusst. Wer an eine (neue) Aufgabe mit der Überzeugung herangeht, diese ohnehin nicht zu schaffen, wird eher scheitern als jemand mit einer zversichtlichen Haltung. So kann sich aus der Wechselwirkung von ‚Erfahrungen – daraus resultierender Haltung – Wiederholung der Erfahrung – Bestätigung der Haltung‘ ein Kreislauf verselbständigen, der sowohl in einer positiven als auch in einer negativen Grundhaltung bestärken kann.

Daran wiederum orientiert sich der eigene Lebensentwurf. Menschen, die hoffnungsvoll und zversichtlich durchs Leben gehen (können), haben eher den Mut Neues auszuprobieren und lassen sich durch Misserfolge nicht beirren. Menschen, die ängstlich und vorsichtig sind, verharren eher im Gewohnten, auch wenn sich dadurch negative Erfahrungen wiederholen. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und behält die Verhaltensmuster, die ihm vertraut sind, bei. Mit dem Unglück, das wir kennen, haben wir uns im Laufe der Zeit arrangiert und es macht uns weniger Angst als Unbekanntes. Das klingt widersprüchlich, aber verschafft Sicherheit und diese Sicherheit trägt.

Lebensbewältigungsstrategien

Jeder Mensch eignet sich im Laufe seines Lebens Bewältigungsstrategien durch Versuch und Irrtum an, und so steht uns im besten Fall ein Repertoire angemessener Handlungsmöglichkeiten für gängige Lebensereignisse und -situationen zur Verfügung. Bei (bisher) unbekanntem Ereignissen greifen wir zunächst auf dieses Repertoire zurück. Die in der Beratung und der Therapie gern gestellte Frage „Was hat Ihnen denn in einer ähnlichen Situation schon mal geholfen?“ hat hier durchaus ihre Berechtigung.

Passt keine der gewohnten Strategien, kommt es zu einer Stressreaktion,

mit der sämtliche Ressourcen aktiviert werden. Körper und Geist laufen auf Hochtouren. Es ist eine Anpassungsleistung erforderlich hin zu einer angemessenen Bewältigungsstrategie. Ist diese erfolgreich, so erweitert sich das Repertoire und das Selbstvertrauen wächst. Ein ausreichendes oder zunehmendes Repertoire an Bewältigungsmöglichkeiten ist ebenfalls ein Faktor, der durchs Leben trägt und dazu ermutigt, Neues auszuprobieren. Herausforderungen werden dann als Ansporn erlebt, nicht als Bedrohung. Wer immer wieder erlebt, dass ihm diese Anpassungsleistung nicht oder nur unzureichend gelingt, wird versuchen, ungewohnte Situationen zu vermeiden. In diesem Fall ist der Verbleib im Gewohnten das tragende Element.

Vorbilder helfen

Auch Vorbilder spielen bei der bewussten oder unbewussten Entscheidung für einen bestimmten Lebensentwurf eine Rolle. Dies geschieht sowohl in der Orientierung an positiv erlebten als auch in der Abgrenzung von negativ erlebten Vorbildern. Letzteres gelingt jedoch oft weniger gut, da hierzu das Betreten von Neuland erforderlich ist.

Wir können nicht den Lebensspuren anderer folgen, sondern müssen unseren eigenen Weg suchen und eigene Spuren legen. Wir sind herausgefordert, eigene Bilder zu entwickeln und können keine bereits vorhandenen übernehmen, wie dies in früheren Generationen noch sehr viel üblicher war. Unter anderem durch den Abbau gesellschaftlicher Zwänge hat sich eine Vielfalt von Wahlmöglichkeiten eröffnet.

Dorothea Eichhorn
*Dipl.-Sozialarbeiterin (FH),
Leitung Diakonische Sozialarbeit,
Diakonisches Werk Fürth (ELKB)*



Vorstellungen vom Leben

Wer bin ich – was kann ich – was will ich?

Wir Menschen sind Beziehungswesen. Wir können nur im engen Austausch mit anderen Menschen und unserer Umwelt existieren und uns entfalten. Von Anfang an sind wir darauf angewiesen, dass andere Menschen für uns da sind und dass wir gute Entwicklungsbedingungen vorfinden. So kann ein Kind auch nur über die Beziehung zu wichtigen Bezugspersonen eine Vorstellung davon entwickeln, wer es ist und was es kann. Erst wenn der erwachsene Mensch ein Bewusstsein davon hat, wer er ist, was er kann, wer und was ihm wichtig ist, kann er schließlich eine Vorstellung von einem eigenen, selbstbestimmten Leben entwickeln. Dabei befindet sich der Mensch von Anfang an in einem Spannungsfeld

zwischen der Erfahrung, nicht ohne andere Menschen leben zu können, und dem Wunsch, unabhängig zu sein und nach eigenen Vorstellungen handeln zu können. Es braucht eine gute Balance zwischen diesen beiden Strebungen, damit sowohl die Beziehungen zu anderen als auch die Beziehung zu sich selbst zu ihrem Recht kommen.

Wer bin ich – die Frage nach der Identität

Die Frage danach, wer er ist, begleitet den Menschen von Anfang an und über das ganze Leben hinweg. Sie ist zunächst eingebettet in die Beziehung zu wichtigen Bezugspersonen. Diese verleihen dem Kind einen Namen und

geben ihm eine Rückmeldung im Blick auf seine Art und sein Verhalten. Sie vermitteln ihm auf diese Weise ein Bild von sich selbst und ein Gefühl für sich selbst. Im Rahmen dieser Beziehungen wird ein Kind auch dazu ermuntert, sich selbst und seine Umwelt zu erforschen, sich auszuprobieren und Erfahrungen mit seinen eigenen, sich entwickelnden Fähigkeiten zu machen. Das Kind erlebt sich somit zunehmend als eine bestimmte Person mit Vorlieben, Eigenheiten und Begabungen. Es wird älter, lernt in der Schule, absolviert eine Ausbildung oder ein Studium und ergreift einen Beruf, der schließlich zu einem wichtigen Teil der Identität wird. In gleicher Weise macht das Kind Erfahrungen mit Beziehungen und wird

anderen zum Freund oder zur Freundin, als Erwachsene*r zum Vater oder zur Mutter etc. und erlebt sich somit als eine bestimmte Person in einem bestimmten sozialen Umfeld. Über diese Prozesse bildet sich eine Identität heraus, die aus verschiedenen Facetten zusammengesetzt ist und sich im Laufe des Lebens immer weiterentwickelt. Man bleibt sich nicht gleich über das Leben hinweg und ist doch dieselbe Person. Gelingt es, das Gefühl für sich selbst als eine bestimmte Person über die Zeit hinweg zu erhalten, werden Veränderungen zu einer Entwicklungschance und nicht zu einer Bedrohung der Identität.

Was kann ich – die Frage nach den Fähigkeiten

Unter günstigen Bedingungen hat ein Mensch die Möglichkeit, die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und Kompetenzen zu erwerben, mit denen er sich in seinem Umfeld einbringen und dieses gestalten kann. Dadurch entsteht ein Gefühl der Selbstwirksamkeit und des Selbstwertes. Unter Selbstwirksamkeit versteht man die Erfahrung, dass man etwas im eigenen Sinne bewegen und auch schwierige Situationen mit eigenen Kräften bewältigen kann. Menschen müssen sich entfalten und etwas bewirken können, um sich als Mensch wertvoll und anerkannt zu fühlen. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für ein gutes Selbstwertgefühl und die Basis dafür, auch mit Widrigkeiten und Enttäuschungen umgehen zu können. Gibt es für einen Menschen nur wenig Gestaltungsraum und wenige Möglichkeiten, sich einzubringen mit eigenen Vorstellungen und Fähigkeiten, führt dies zum Gefühl der Wertlosigkeit und zu Resignation. Nicht selten unternehmen Menschen dann erst recht große Anstrengungen, doch noch Einfluss und Anerkennung zu erhalten, und laufen Gefahr, sich zu überfordern und in einen Erschöpfungszustand zu geraten, der nun alles sinnlos und wertlos erscheinen lässt. Von zentraler

Bedeutung ist es daher, sich im Wissen um die eigenen Fähigkeiten und die Begrenztheit der jeweiligen Möglichkeiten nicht an der ‚falschen‘ Stelle zu verausgaben, sondern nach Wegen zu suchen, die zu mehr Gestaltungsraum führen.

Was will ich und wo will ich hin – die Frage nach dem Ziel

Was ein Mensch im Leben erreichen will, ist davon bestimmt, welches Bild er von sich selbst hat, über welche Fähigkeiten er verfügt und was ihm besonders wichtig ist. Ist die Entfaltung der beruflichen Kompetenzen von zentraler Bedeutung, wird sich das Streben vor allem auf das berufliche Feld richten. Wenn Beziehungen und die Familie eine große Rolle spielen, geht es eher um die Gestaltung bestehender Beziehungen und die Suche nach geeigneten Freund*innen und Partner*innen, mit denen sich bestimmte Lebensvorstellungen verwirklichen lassen. Damit dies gelingen kann, dürfen die Wünsche nach einem bestimmten Leben und die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten nicht zu sehr auseinanderklaffen. Denn nur wenn diese zueinander passen, lassen sich auch Ziele erreichen.

Wenn nicht alles möglich ist – die Frage nach der Grenze

Wie gut ein Mensch mit Begrenzung und Enttäuschung umgehen kann, hängt auch ab von seiner psychischen Stabilität bzw. seiner Fähigkeit, Krisen bewältigen und sie auch als Chance für Entwicklung nutzen zu können (Resilienz). Ein Mensch mit einer hohen psychischen Widerstandskraft ist in der Lage, mit schwierigen Lebenssituationen zurechtzukommen, Enttäuschungen zu verkraften und nach alternativen Wegen zu suchen. Ein anderer mit einer geringeren psychischen Stabilität verfügt nicht über genügend Kraft und gibt eher auf, wenn Hindernisse auftauchen. Über welches

Maß an Resilienz ein Mensch verfügt, hängt ab von seinen bisherigen Erfahrungen im Leben mit anderen und mit sich selbst. Im günstigen Fall entsteht im Laufe der Entwicklung ein gewisses Grundvertrauen darauf, dass man bei Problemen auf eigene Fähigkeiten zurückgreifen können wird, um Lösungen zu finden, oder dass andere Menschen helfen werden, wenn man allein nicht weiterkommt.

Wieviel im Leben möglich ist und welche Bereiche des Lebens jeweils Vorrang haben, ändert sich auch im Laufe der verschiedenen Lebensphasen. Gerade im Alter, wenn ein Großteil des Lebens bereits vergangen ist und die Möglichkeiten begrenzt sind, erhält die Frage nach der Vorstellung vom eigenen Leben eine besondere Bedeutung. Was konnte man von dem, was man einmal wollte, erreichen und was ist noch möglich? Wieviel Zeit bleibt noch wofür? Welchen Wert hat das Leben, wenn man nicht mehr so viel und so gut kann? Im Alter nimmt die Abhängigkeit von anderen Menschen wieder zu und das Erleben von Selbstwirksamkeit ab, da manches von dem, was früher gut allein zu bewältigen war, nicht mehr geht. Für Menschen, die ihren Selbstwert vor allem auf die eigenen Leistungen gegründet haben und sich nur dann anerkannt fühlten, wenn sie etwas geleistet hatten, wird das Alter zu einer schwierigen Lebensphase. Es bedarf hier unter Umständen einer Neuorientierung im Blick auf Werte, die eigene Rolle in der Welt und die Frage nach dem Sinn.

Jutta Lutzi
Zentrum Seelsorge und Beratung,
Friedberg (EKHN)

Und dann gehe ich erstmal ins Grüne ...

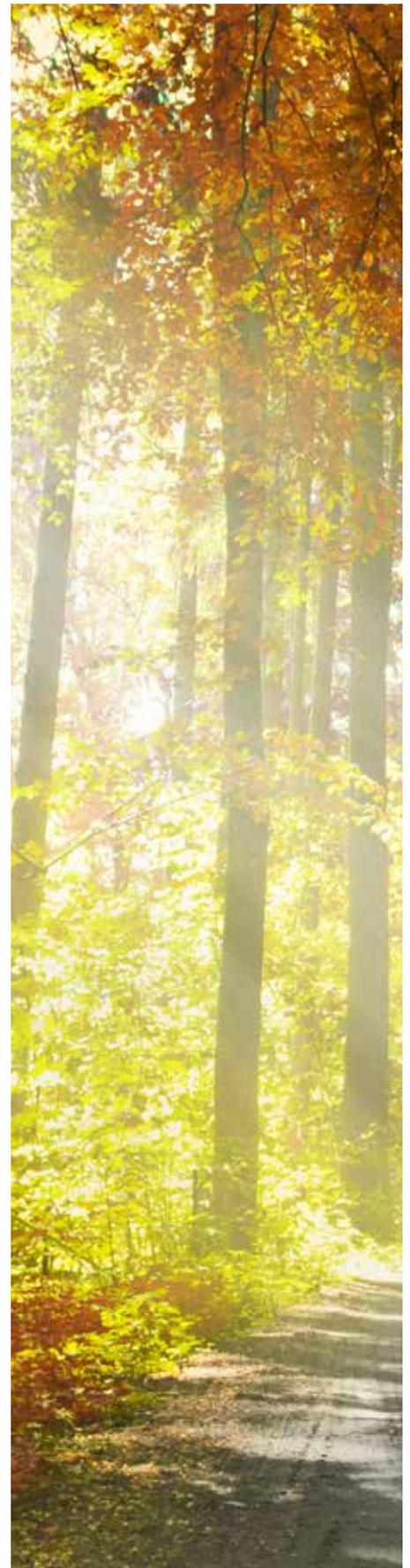
Wie gut es mir tut, das Grün von Wiesen und Bäumen zu sehen! Wenn wir gute frische Luft einatmen dürfen, den Blick auf das Meer genießen können, uns in Gottes schöner Natur bewegen – so kann dies unser Wohlbefinden beträchtlich steigern. Wer ‚naturverbunden‘ ist, hat eine starke und oft auch sehr direkte Verbindung zu einer elementaren Kraftquelle. Hier fließt Energie. Schmerzen werden gelindert. Viele nutzen ganz instinktiv die Heilräume, die sie in der Natur finden: Die Freude an einem Sonnenbad, an blühenden Blumen, an Schmetterlingen und Vogelzwitschern, an erhabenen Wäldern, an erfrischenden Seen oder dem Blick auf das Meer. Und das ist leicht erklärbar: Es ist rund sieben Millionen Jahre her, seit unsere Vorfahren begonnen haben, sich zu den modernen Menschen zu entwickeln, die wir heute sind. Während dieses Evolutionsprozesses haben wir mehr als 99,99 Prozent unserer Zeit in einer natürlichen Umgebung verbracht. Unser Körper ist an die Natur angepasst und reagiert bis heute auf Reize, die aus der Natur kommen.

Inzwischen leben die meisten Menschen in künstlichen, von ihnen geschaffenen Räumen. Diese sind nicht unbedingt schlecht für uns. Aber sie können uns weit entfernen von unseren natürlichen Rhythmen und Lebensbedürfnissen. Ein Beispiel: Wir können mittlerweile auch nachts sehr aktiv sein, weil wir durch die Nutzung von elektrischem Licht unseren Aktivitätsrhythmus nicht mehr an das Tageslicht anpassen müssen. Gleichzeitig ist unser Körper aber immer noch an eine natürliche Umgebung angepasst. Und so wird das Nervensystem vieler Menschen ständig überreizt, der Stresspegel ist häufig zu hoch. Schlafstörungen und mangelnde Entspannungsmöglichkeiten tragen weiter zur Fehlregulierung des Nervensystems bei. Mediziner haben entdeckt, dass Aufenthalte in der Natur in solchen Fällen heilsamer

sein können als so manches chemisch hergestellte Medikament. Unser Körper und auch unsere Seele brauchen offenbar noch immer die Natur, um sich zu ordnen und sich wohl zu fühlen.

Die Natur ist Gottes Schöpfung, wir sind ein Teil von ihr. Wir sind Mitgeschöpfe. Viele Menschen fühlen sich heute angesprochen von der Theologie des Franz von Assisi. In seinem berühmten Gebet, dem sog. Sonnengesang, spricht er von „Bruder Sonne“, „Schwester Feuer“, „Mutter Erde“... Wir sind alle miteinander verwandt und es gibt ein geheimnisvolles großes Ganzes, das hinter all dem Sein und Werden steht. Das Gefühl, verbunden zu sein mit Gott und den Mitgeschöpfen, kann quälende Einsamkeit lindern und es kann dabei helfen, seinen Platz in der Welt zu finden. Die Natur und natürliche Räume sind aber auch schon immer von uns Menschen gestaltet und genutzt worden – sonst könnten wir nicht überleben. Jenseits aller Romantik gibt es dort auch sehr viel Bedrohliches, Gewaltiges und für uns Menschen Lebensgefährliches. Wir sind nicht nur Teil der Natur, wir müssen uns auch in ihr behaupten, uns schützen, uns abgrenzen. Diese Notwendigkeit hat Menschen schon immer vor Herausforderungen gestellt, an denen sie gewachsen sind.

In unserer Zivilisation haben wir uns heute leider oft sehr weit von der Natur entfremdet. Dadurch ist uns nicht nur wichtiges Wissen vom Leben und Sterben verloren gegangen, sondern auch Zusammenhänge, Abhängigkeiten und unsere Begrenztheit sind aus dem Erleben verschwunden. Viele bemühen sich daher, ihr Leben wieder stärker im Einklang mit der Natur zu führen. Es tut gut, mit ihr den Kontakt zu suchen und achtsam zu sein darauf, wie sie auf uns wirkt. Was können wir von ihr lernen? Worauf können wir auf gar keinen Fall verzichten und was gilt es zu bewahren?



Übung: Bäume als Lebensbegleiter und -berater

Suchen Sie sich einen Baum, der auf Sie anziehend wirkt. Gehen Sie zu ihm hin und nehmen Sie mit ihm Kontakt auf. Versuchen Sie, ihn möglichst genau mit Ihren Augen zu erfassen. Vielleicht mögen Sie seinen Stamm berühren, ein wenig mit seinen Ästen und Blättern spielen? Vielleicht könnte es Ihnen auch guttun, sich an diesen Baum anzulehnen oder sich unter seine Äste zu legen?

Beschäftigt Sie gerade eine Frage oder bedrückt Sie etwas, bei dem Ihnen vielleicht ein innerer Dialog mit ‚Ihrem‘ Baum weiterhelfen könnte? Probieren Sie solch einen Dialog einmal aus. Bäume wissen viel vom Leben, sie haben schon viele Sommer und Winter, Menschen und Zeiten kommen und gehen sehen.

Bildhaft sprechen wir Menschen manchmal davon, dass wir an einem Ort ‚verwurzelt‘ sind – oder von ‚Stürmen des Lebens‘ entwurzelt wurden. Hat Ihr Baum Ihnen dazu etwas zu sagen? Wo fühlen Sie sich momentan verwurzelt? Ist das ein guter Boden? Sind Ihre Wurzeln kräftig? Sind Sie eher ein ‚Tiefwurzler‘ oder ein ‚Flachwurzler‘?

Wurzeln geben einem Baum nicht nur Halt, sondern auch Nahrung. Sie verbinden ihn mit anderen Bäumen und mit seiner Umgebung. Was gibt Ihnen Halt? Was nährt Sie? Wo laufen tiefe Verbindungen zwischen Ihnen und anderen Menschen? Sprechen Sie mit Ihrem Baum darüber! Will Ihnen gerade jemand ‚das Wasser abgraben‘? Vielleicht kann Ihnen auch dazu Ihr Baum etwas sagen ...

Gehen Sie auf die Suche nach ‚Spuren des Lebens‘ an Ihrem Baum. Sieht man, wo er sich besonders gut entfalten konnte und wo er es schwer hatte? Kann man an ihm auch Verletzungen finden, Risse, Narben? Was hat Ihren Baum wohl dabei unterstützt, weiter

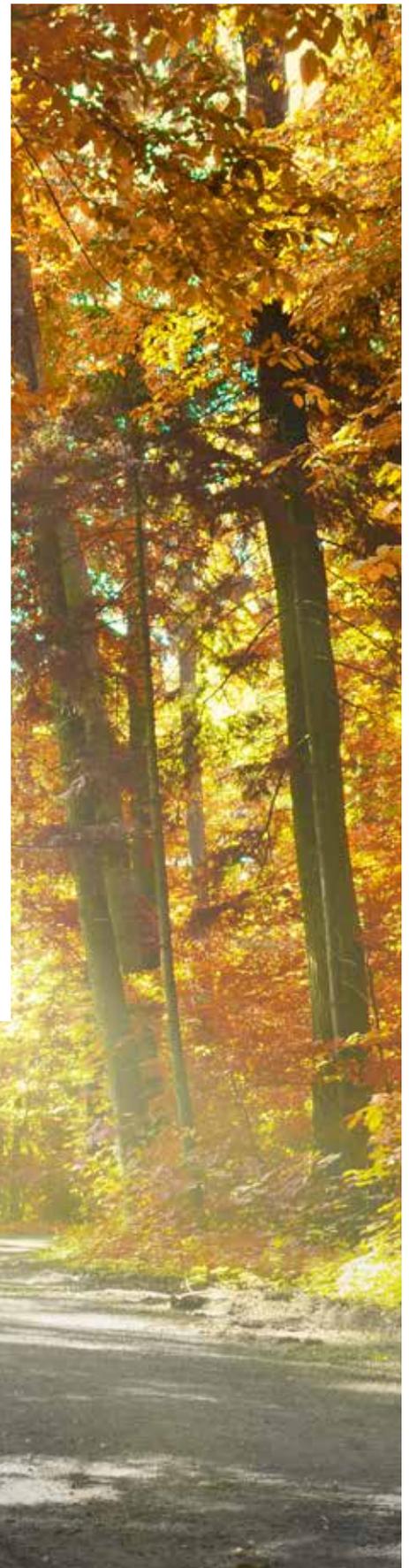
zu wachsen? Woran merken Sie, dass er lebendig ist?

Spüren Sie der Stärke und dem Lebenswillen nach, die in Ihrem Baum sind. Kann Ihr Baum sie mit Ihnen teilen, finden Sie einen Weg, sich mit dieser Kraft zu verbinden? Gibt es etwas, was Sie gemeinsam mit und bei Ihrem Baum genießen können? Die frische Luft vielleicht oder die Sonne?

Wenn Sie sich in Gedanken immer wieder in die Vergangenheit oder Zukunft verstricken, so kann Ihnen Ihr Baum helfen, in die Gegenwart zurückzukehren. Schenken Sie ihm bewusst wieder Aufmerksamkeit, betrachten Sie ihn erneut genau, berühren ihn, spüren ihn.

Beenden Sie den Kontakt mit Ihrem Baum, indem Sie sich von ihm verabschieden. Vielleicht möchten Sie sich auch bei ihm bedanken? Und möglicherweise werden Sie ihn ein anderes Mal erneut besuchen ... Zu solchen Besuchen kann man sich auch zum Abschied verabreden.

Dr. Elke Seifert
Pfarrerin, Bad Orb (EKKW)





Genussehrenamt? – Sinn in passendem Rahmen!

In meinem letzten Fahrradurlaub in Oberbayern konnte ich mich immer wieder entscheiden zwischen „Genussradeln“ und „Sportradeln“. Beim ersteren bot mir der Flyer vom Tourismusverband schöne Aussichten an, hübsche Cafés, kulinarische Highlights und ganz viel Entschleunigung. Beim „Sportradeln“ ging es mehr um zu bewältigende Höhenmeter, es klang nach Schweiß und Anstrengung.

Wieder zurück im Alltag entdeckte ich in der S-Bahn eine werbende Einladung, ein „Genusshandwerk“ zu erlernen und Metzger zu werden. Die, die werben, wissen: Ein Produkt muss für Kund*innen im Kopf und im Gefühl mit Genuss verbunden werden. Bewegen oder satt werden reicht nicht als Motivation. Ich will das nicht vorschnell belächeln, sondern fragen: Gibt es etwas Ähnliches bei ehrenamtlichem Engagement?

Meine Nachbarin ist Anfang 70. Früher war sie Lehrerin. Jetzt engagiert sie

sich für Geflüchtete in unserem Ort. Demnächst will sie, die Kunstbegeisterte, mit ihnen ins Museum gehen. Wenn sie erzählt, wie sie diese Führung aufbaut, wer was für wen übersetzen kann, leuchten ihre Augen. Sie hat schon bei der Planung so viel Freude, wie wird es da erst im Museum werden? Und mir wird warm ums Herz, wenn ich ihr zuhöre und sie ansehe.

Meine leider viel zu früh verstorbene Freundin hatte ein Ruhestandsprojekt. Einmal in der Woche ging sie in den Kindergarten zum Vorlesen. Es ist wunderschön, sagte sie. Die Kinder hängen an meinen Lippen, sie streiten darum, wer nah bei mir sitzen darf. Viele kennen das nicht von Zuhause, dass jemand Zeit hat zum Vorlesen. Ich freu mich die ganze Woche darauf.

Beide Beispiele zeigen, wie genussvoll Ehrenamt sein kann. Das lässt sich auch in trockener Evaluationsprache beschreiben: „Was motiviert Sie, sich

ehrenamtlich in der Kirche zu engagieren?“ Bei den Antworten der befragten bayrischen Ehrenamtlichen stehen „Spaß und Freude“ deutlich an erster Stelle. Das deckt sich auch mit den Befunden aus dem Freiwilligen-Survey, der ehrenamtliches Engagement in Deutschland insgesamt untersucht. Mich interessiert: Wie hört sich ein Zusammenhang von Genuss/Freude/Spaß und Ehrenamt in biblischer Sprache an?

Ich werde zunächst fündig beim Propheten Jeremia (29,7): „Suchet der Stadt Bestes, dahin ich euch habe wegführen lassen, und betet für sie zum Herrn; denn wenn`s ihr wohl geht, so geht`s auch euch wohl.“ Im hebräischen Text steht hier der große, schillernde Begriff ‚Schalom‘: „Suchet den Schalom der Stadt, in die ich euch weggeführt habe. Betet für sie zu Jahwe, denn ihr Schalom ist euer Schalom.“ Schalom ist facettenreich und meint Heil, Unversehrtheit, Gesundheit, Wohlfahrt, Sicherheit, Ruhe,

Wohlbefinden, ungefährdetes Wohlergehen, erfülltes Leben, Fruchtbarkeit, Gerechtigkeit, Solidarität, konstruktive Konfliktlösungen, Interessenausgleich, ein Klima des Vertrauens.

Wenn Ehrenamtliche andere im Blick haben, ihnen Gutes tun, tun sie sich selbst dadurch auch etwas Gutes. Dass Ehrenamtliche danach fragen – Was habe ich von meinem Engagement? Bringt es mir neue soziale Kontakte, Sinnerfüllung, Persönlichkeitsentwicklung oder gar berufliche Vorteile? – ist nicht nur ein Merkmal des sogenannten ‚Neuen Ehrenamtes‘. Die Balance von Geben und Empfangen hat tiefe biblische Wurzeln. Es gibt einen Dreiklang des Engagements: Für andere – für mich – mit anderen. Dabei ist die Reihenfolge nicht festgelegt. Manchmal steht „für mich“ am Anfang oder „mit anderen“. Das ist kein Problem, solange sich kein Element des Dreiklangs völlig verselbstständigt.

Der Prophet Jesaja beschreibt „echtes Fasten“, das aus Taten der Liebe besteht (Jes. 58,1-12). Diesen Taten folgt persönliche Erfüllung: Menschen werden satt, gestärkt, Ressourcen werden größer. Engagement für andere hat einen persönlichen Ertrag. Die poetische Bildsprache bei Jesaja ist für mich ein Hinweis darauf, dass wir diesen Ertrag oft gar nicht so präzise beschreiben können, weil er Schichten unseres Seins berührt, die sperrig sind gegenüber einer rationalen Beschreibung. „Der Herr wird dich führen, er wird dich sättigen in der Dürre, er wird dein Geben stärken. Du wirst sein wie ein bewässerter Garten und wie eine Wasserquelle, der es nie an Wasser fehlt.“

Was sind innere Koordinaten, ‚Wahrscheinlichkeitsfaktoren‘ für ein genussvolles, befriedigendes Ehrenamt? Wichtige Entdeckungen lassen sich beim Konzept der Salutogenese machen. Das Konzept, das auf Aaron Antonovsky zurückgeht, fragt im Kern danach, welche Wirkfaktoren Menschen gesund erhalten. Zentrale Einflussgröße ist dabei

das Kohärenzgefühl. Kohärenz meint z.B. Stimmigkeit, Zusammenhang, ein Vertrauen, das aus innerer Sicherheit gespeist wird. Es besteht aus den Gefühlen Verstehbarkeit, Beeinflussbarkeit/Bewältigbarkeit und Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit.

Ehrenamtliche (und Hauptberufliche!) bleiben also gesund in einem umfassenden, ganzheitlichen Sinn, wenn sie zu möglichst vielen der folgenden



Aussagen Ja sagen können. (Vielleicht nutzen Sie als Leser*in die Aussagen zu einem Test?)

- Ich verstehe, was ich tun soll.
- Ich verstehe den Zusammenhang, in dem mein Beitrag steht.
- Ich verstehe Wirkungen und Nebenwirkungen, die mein Beitrag auslöst.
- Ich kann meine Erfolge und Misserfolge nachvollziehen.
- Ich werde dabei regelmäßig wertschätzend und kritisch von außen unterstützt, z.B. durch Supervision oder Kollegiale Beratung.
- Ich habe Gestaltungs- und Entscheidungsspielräume.
- Ich kenne die Grenzen davon.
- Auftretende Schwierigkeiten kann ich (mit Hilfe von anderen) lösen.
- Ich habe ausreichend Ressourcen, um meine Aufgaben zu lösen (z.B. erworbene Kompetenzen, Geld, Mitstreiter*innen, Zeit).
- Ich weiß, an wen ich mich wenden kann, wenn ich Unterstützung brauche.
- Ich sehe einen Sinn in dem, was ich tue.
- Diese Aufgabe passt zu mir und meinen Gaben.
- Es lohnt sich, in diese Aufgabe, Kraft/Zeit/Energie zu investieren.
- Ich habe ein Ziel vor Augen.
- Ich erfahre für meine Arbeit Anerkennung und Wertschätzung.

Vor allem in Veränderungsprozessen hilft ein ausgeprägtes Kohärenzgefühl Ehrenamtlichen, die Freude und den Genuss am Ehrenamt nicht zu verlieren. Hauptberufliche, die Ehrenamtliche begleiten oder Gremien leiten, können einiges dafür tun, dieses Gefühl zu stärken. Auf die Frage „Was ist für Sie gute Leitung?“ haben bayrische Ehrenamtliche vorgegebene Antworten in dieser Reihenfolge gewichtet:

- Leitende stehen als Ansprechpersonen zur Verfügung.
- Sie sorgen für gute Informationen in der Gemeinde.
- Sie sorgen für angemessene Beteiligung und Mitsprache.
- Sie verknüpfen geistliche und organisatorische Aspekte.
- Sie machen nicht immer alles selbst.
- Sie sorgen für Moderation in Konfliktsituationen.
- Sie sorgen für gute Sitzungskultur.
- Sie führen konzeptionelle Entscheidungen herbei.

Diese Aussagen beschreiben m.E. Rahmenbedingungen, in denen ein starkes Kohärenzgefühl entstehen kann und ein Ehrenamt als sinnhaft und genussvoll erlebt werden kann. Über diese Rahmenbedingungen wird auch mehr Anerkennung und Wertschätzung transportiert als über diverse „Danksagungen“ – vom Andachtsbuch bis zum Event. Auch dort, wo das Thema Ehrenamt und Geld in seinen verschiedenen Facetten diskutiert wird (und das ist wichtig!), sollte m.E. auf gute Rahmenbedingungen und eine gute Begleitung ein besonderes Augenmerk gerichtet werden.

Gudrun Scheiner-Petry
*Leiterin des Amtes für Gemeindedienst,
Nürnberg (ELKB)*



Freizeit: Zeit für eigene Bedürfnisse!?

„Jeder hat das Recht auf Erholung und Freizeit ...“, heißt es in Artikel 24 der Menschenrechte. Der Grund: Der Mensch kann nicht immer arbeiten. Er braucht Erholungsphasen über den Schlaf hinaus und Zeit für die Erfüllung vieler Bedürfnisse, z.B. Wohlbefinden, Neues kennenlernen, Vergnügen, soziale Kontakte, Weiterlernen, Muße, Beteiligung, kreative Entfaltung, Kultur. Hat er hierfür nicht ausreichend Zeit, kommt es auf Dauer zu körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen und Erkrankungen. Dabei ist die Stärke der genannten Bedürfnisse individuell verschieden. Sie hängt z.B. von der Persönlichkeit, dem Alter und der Art der Erwerbstätigkeit ab. Daher ist eine auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmte Freizeitgestaltung wichtig.

Die tatsächliche Freizeitgestaltung wird aber auch stark von äußeren Faktoren beeinflusst, von individuellen Umständen, z.B. finanzieller Situation, wie auch von politischen und gesellschaftlichen Gegebenheiten, z.B. in der (ehemaligen) Bundesrepublik (vgl.: Kim Flieger, Freizeitstress): Nach dem Zweiten Weltkrieg waren materielle Sicherheit, Erreichen von Wohlstand, Leistung und Beständigkeit hohe Werte. Die Arbeit bestimmte das Leben.

Freizeit wurde überwiegend für Erholung und Geselligkeit im Nahbereich genutzt. Als in den siebziger Jahren ein gewisser Wohlstand erreicht war, gewannen Selbstentfaltung, Lebensfreude, Erleben, Reisen und Spontanität größere Bedeutung. Die Freizeitgestaltung wurde vielfältiger – für viele ein großer Gewinn an Lebensqualität.

Im weiteren Verlauf gab es für das Freizeitleben wichtige Veränderungen: Erleben gewann zusehends an Bedeutung, die Gesellschaft entwickelte sich zu einer Erlebnisgesellschaft. Die Freizeitangebote sind quasi explodiert. Immer mehr soll in immer weniger Zeit getan und erlebt werden. Durch das Privatfernsehen wurden mit vielen Bildern und Eindrücken verbundene Unterhaltung, durch das Internet digitale Kontakte jederzeit verfügbar. Diese Entwicklungen eröffneten weitere Möglichkeiten, hatten bzw. haben bis heute aber auch negative Folgen: Die Freizeit soll viele stets positive Erlebnisse bringen. Wir müssen ständig aus einem Überangebot eine einzige Möglichkeit auswählen; dadurch kann sich Angst entwickeln, sich falsch zu entscheiden oder nicht genug zu erleben. Viele nehmen sich für ihre Freizeit mehr vor, als sie machen können. Die

ständigen neuen Eindrücke führen zu Überreizung. Aus Erholung und Bereicherung wird vielfach Freizeitstress.

Gleichzeitig besteht das Bedürfnis nach Ruhe und Selbstentfaltung. Viele aber schaffen es durch den Erlebnisdruck nicht, mal nichts zu tun. Sie sind so sehr an Angebote und Reize von außen gewöhnt, dass sie sich nicht mehr mit sich selbst beschäftigen und eigene Interessen entwickeln können. Sobald kein Außenreiz vorhanden ist, leiden sie unter einem Gefühl der Leere und Langeweile und greifen schnell nach den ständig verfügbaren Angeboten: Fernsehen, Radio, Internet, Telefon.

Gegenbewegungen sind aufgekommen: Entschleunigung, Wandern, zeitweiser Verzicht auf elektronische Medien ... Menschen versuchen wieder herauszufinden: Was brauche ich wirklich in meiner Freizeit, damit sie für mich zu einem gesunden und sinnerfüllten Leben beitragen und mich tragen kann?

Doris Noack
Fachreferentin Besuchsdienst,
Kassel (EKKW)

Was trägt in Zeiten der Unsicherheit?

Ein Interview mit Noadja

Das Interview mit der Prophetin Noadja findet in einem Treffpunkt von Frauen am Osttor der neu erbauten Jerusalemer Schutzmauer statt und gibt Denkansätze zur Frage, was trägt, wenn der Boden brüchig ist. Trotz heftiger Konflikte, großer Unsicherheiten und bedrohlicher Nachstellungen wirkt Noadja unaufgeregt und zugewandt. Das Gefühl einer guten Begegnung stellt sich sogleich ein, passend zum Namen der Prophetin, der so viel bedeutet wie: zusammenkommen, sich begegnen.

uzm: Noadja, seit längerer Zeit schon hast du dir den Zorn des Statthalters Nehemia zugezogen. Dabei geht es euch beiden doch um ein gutes Leben im Land, um den Wiederaufbau und letztlich um die Frage, was in diesen Zeiten großer Verunsicherung ein tragender Grund sein kann. Kannst du uns den Konflikt erklären?

Noadja: Nehemia hat mit Kompromissen dem persischen König ein Stück Autonomie für unsere Region abgerungen. Aber das schafft die Abhängigkeit vom Königshof nicht aus der Welt und auch nicht das Elend großer Teile der Bevölkerung. Zu viele Kleinbäuerinnen und Kleinbauern leiden unter den persischen Tributforderungen und müssen die Kette von Hunger, Verschuldung und Verkauf in die Sklaverei fürchten, während der Grundbesitz sich zunehmend in den Händen weniger Leute befindet. Und diese Not wird noch genutzt, um Aggression gegen Schwächere zu schüren wie zum Beispiel gegen Fremde. Nehemia setzt auf die völlig falschen Karten, was die Frage nach dem tragenden Grund für das Leben angeht.

uzm: Kannst du das konkreter sagen? Was ist für ihn tragender Grund, den du ablehnst?

Noadja: Sicherheit ist für ihn etwas, das trägt. Nehemia glaubt an Sicherheit

durch eine große Mauer rund um die Stadt mit hohen Überwachungstürmen und festen Toren und sieht nicht, dass diese Mauer Abschottung mit sich bringt und Einengung, wo tolerante Offenheit für das Zusammenleben mit Nachbarn so nötig wäre. Er setzt auf Waffengewalt zur Verteidigung, wo vertrauensbildende Maßnahmen angesagt wären. Jeder Mitarbeiter am Mauerbau hat in der einen Hand die Kelle, in der anderen das Schwert. Nehemia propagiert die Reinheit des Volkes und verbietet Mischehen. Und seine Fremdenfeindlichkeit paart sich mit oft geäußelter Frauenfeindlichkeit und zementierter Geschlechterordnung. Dazu beruft er sich auf Traditionen, die starr als letztgültige Wahrheiten daherkommen und nicht mit Leben gefüllt sind.

uzm: Sind Traditionen nicht wichtig bei der Frage, was trägt? Auch du knüpfst an Traditionen an. Wie beschreibst du den Unterschied?

Noadja: Es gibt ja den schönen Satz, dass Tradition nicht die Anbetung der Asche ist, sondern die Weitergabe des Feuers. Nehemia und seine Leute beten die Asche an. Sie schmücken die Prophetengräber andächtig mit Kränzen, statt die Botschaft der Propheten heute zur Geltung zu bringen. Mich trägt die Tradition der Prophetinnen und Propheten, die im Namen Gottes gegen Gewalt und Korruption aufgestanden sind, ihre Stimme den Geringen geliehen haben und aufrecht standen gegen Betrug und Lüge.

uzm: Klingt eher nach Herausforderung als nach Beruhigung für die Seele.

Noadja: Ich suche nicht nach Antwort auf die individuelle Frage nach persönlichem Wohlergehen oder Seelenheil. Mein Interesse gilt den allgemeinen Lebensmöglichkeiten. Mich trägt die Überzeugung, dass ich auf der Welt

bin, um daran mitzuwirken, dass Gottes Wille immer mehr Raum gewinnt: Gerechtigkeit und Frieden, Gewaltlosigkeit und gute Beziehungen zwischen den Menschen. Mich trägt die Erinnerung an die Geschichte all derer, die mit Gott befreiende Erfahrungen gemacht und darauf ihr Leben gegründet haben. Diese Erinnerung macht mir deutlich, dass mein Leben eingebettet ist in einen großen Zusammenhang, den wir die Mitwirkung an der kommenden Welt nennen. Das trägt mich.

uzm: Vielen Dank für das Interview.

Bernd Nagel

Zentrum Seelsorge und Beratung,
Friedberg (EKHN)



Tragendes in schwierigen Lebenslagen

Es war einmal ein armer Schuster, der hieß Martin und lebte in einem Keller. Durch das kleine Kellerfenster erkannte er die Menschen an deren Schuhen. So beginnt die Erzählung „Martin, der Schuster“ von Leo Tolstoi. Im Advent zündete Martin die Lampe an und las in seinem Lieblingsbuch, der Bibel. Eines Tages hörte Martin eine Stimme: „Martin! Schau morgen hinaus auf die Straße! Ich will zu dir kommen.“ Martin glaubte zu träumen. War es Jesus, der zu ihm sprach? Am nächsten Morgen sah Martin vor seinem Fenster ein Paar alte, geflickte Soldatenstiefel und erkannte den alten Stephan, der Schnee schaufelte. Die Arbeit strengte ihn sehr an. Martin rief ihn herein. „Komm herein, Stephan! Wärme dich in meiner Stube! Ein Glas warmer Tee wird dir gut tun.“ Dann sah er die junge Mutter mit ihrem Kind. Sie fror im dünnen Kleid, versuchte aber, ihr Kind vor der Kälte zu schützen. „Komm herein, Frau!“, rief Martin ihr zu. „Hier drinnen kannst du dein Kind besser wickeln.“ Martin nahm die Suppe vom Herd und gab sie der Frau. Während die Mutter die Suppe aß, nahm Martin das Kind auf seinen Schoß und brachte es zum Lachen. Am Abend las Martin wieder in seinem Buch. Da hörte er die Stimme: „Martin, Ich bin bei dir gewesen. Hast du mich erkannt?“ „Wann? Wo?“ fragte Martin erstaunt.

Die Geschichte ist in vielerlei Hinsicht eine Antwort auf das, was uns trägt. Da sind zum einen lebenswichtige Dinge: Ein warmer Tee, eine Suppe, die warme Stube – elementare Grundbedürfnisse; und zum anderen Liebe, viel Liebe. In der Diakonie Bayern arbeitete ich als Referent für Armutfragen. Dort begegnete ich vielen Familien, denen das Nötigste fehlte. Ein ordentliches Essen, bezahlbarer und beheizbarer Wohnraum, Wertschätzung und Liebe, viel Liebe. An vier Überschriften möchte ich aufzeigen, was Menschen in schwierigen Lebenslagen trägt – oder auch nicht.

Existenzsicherung

Die Bundesrepublik als Sozialstaat übernimmt für Menschen in Notlagen Verantwortung. Deshalb gibt es Gesetze, die alle Einzelheiten regeln, auch die Existenzsicherung bis ins Detail: Essen und Kleidung, Teilhabe, Bildung, ausreichender Wohnraum, Heizkosten. Doch reichen die Leistungen aus? Grundsätzlich „Ja“, wenn nichts dazwischen kommt.

Chronische Krankheiten aufgrund eines früheren Arbeitsunfalls oder eine



Behinderung führen zu Mehrausgaben, die in Hartz IV unzureichend berücksichtigt sind. Übersteigen die tatsächlichen Heizkosten die Zuschüsse, dann muss an der Kleidung gespart werden. Elektrogeräte können kaputtgehen, dann muss das Essen noch sparsamer kalkuliert werden. Der Tagessatz für drei Mahlzeiten liegt bei 4,85 €/Person.

Was Menschen trägt, ist ein Leben über(!) dem Existenzminimum. Die Folgen eines Lebens unter dem Existenzminimum sind Perspektivlosigkeit, Resignation und in nicht wenigen Fällen psychische Erkrankungen. Die Basis muss stimmen, sonst gerät alles ins Wanken.

Solidarität

Weil die staatlichen Sozialleistungen unzureichend sind und weil in der Umsetzung Hürden eingebaut wurden (z.B. Sanktionen, Regelungen zu verzögerten Auszahlungen von Hilfeleistungen, Barrieren bei der Antragstellung), ist die Gesellschaft zusätzlich gefordert.

Mit der Aktion „Freude für alle“ der Nürnberger Nachrichten wurden 2019 über 2,8 Millionen Euro für bedürfti-

ge Menschen gesammelt. Hinzu kommen Spenden an die Freie Wohlfahrt und nicht zuletzt die Tafeln, die 1,6 Millionen Menschen versorgen. In Kirchengemeinden gibt es gemeinsame Frühstücks- oder Mittagstische. Sozialverbände bieten Kleiderkammern und Sozialkaufhäuser an.

Unter dem Motto „Recht haben heißt nicht gleich Recht bekommen“ organisieren sich landesweit kostenlose Beratungsstellen von Caritas und Diakonie. Sie beraten fachlich und helfen, Ansprüche geltend zu machen. Kirche und Diakonie investieren dafür sehr viel Geld. Die Betroffenen dürfen nicht alleine gelassen werden.

Nahezu unbeschreiblich sind die Nachbarschaftshilfe und die Hilfe von Freunden und Verwandten. Sie geschehen meist im Verborgenen. Mal wird ein Schlafplatz angeboten, mal ein Topf Suppe an die Nachbartür gestellt, mal werden Fahrten zum Arzt organisiert u.v.m. Es ist die alltägliche Solidarität, die wie ein tragendes Netz unter den freien Fall gespannt wird. Menschen in Notlagen brauchen Menschen an ihrer Seite.

Vertrauen

Wenn der Arbeitsplatz verloren geht, wenn meist Frauen die Lebensgrund-

lage durch eine Scheidung entzogen wird, wenn durch Krankheit die Arbeit verloren geht, dann leiden Betroffene in der Regel an einem Vertrauensverlust. Es ist die Enttäuschung über die Arbeitgeberin, die ihm/ihr nichts mehr zutraut. Es ist der Partner, der einen bitter enttäuscht. Es ist das Lebensschicksal, welches das Selbstvertrauen massiv angreift.

Der Geist des Misstrauens in unserer Gesellschaft, der sich gegen die Betroffenen wendet, verschärft die Lage. „Es wird schon seine Richtigkeit haben, wenn gerade er seinen Arbeitsplatz verliert.“ „Die ist doch selbst schuld an ihrer Lebenslage.“ „Der ruht sich doch

in unserem Sozialnetz aus.“ ... – Betroffene werden diffamiert. Ihr Selbstvertrauen wird demontiert. Entzogenes Vertrauen wirkt zerstörerisch. In schwierigen Lebenslagen braucht man Menschen, die Vertrauen spenden, die Betroffenen zuhören und sich bemühen, deren Notlagen zu verstehen. Man braucht jemanden, der/die einem etwas zutraut. Mein Konfirmationslehrer prägte den Satz: „Glauben heißt vertrauen.“ So hat für Christen das Vertrauen eine tief religiöse Bedeutung und es bildet eine Gegenkultur zum gesellschaftlichen Mainstre-

am. Christen trauen Menschen, weil Gott ihnen traut. Christen geben nicht nur eine neue Chance, sondern sieben mal sieben neue Chancen.

Würde

Die Würde des Menschen ist unantastbar, sagt unser Grundgesetz. Wird die Realität diesem Anspruch gerecht?

Die Hartz-IV-Debatte war begleitet von einer beispiellosen Diffamierungskampagne. Sätze wie „nur wer arbeitet, soll auch essen“ (Müntefering, SPD, Zeit online, 10.05.2006), „niederwertige Arbeit zur Abschreckung“ (Roland Koch, CDU, Focus online, 16.01.2010)

oder „Hartz-IV-Empfänger sollen Ratten jagen“ (Henner Schmidt, FDP, Berliner Morgenpost, 15.12.2008) prägten die Stimmung. Die Würde von Millionen von Menschen wurde permanent verletzt. Die Not durch den Arbeitsplatzverlust ist nicht im Blick. Im Gegenteil: Die Schuldzuweisung geht in der Regel an die Betroffenen.

Mit den Sanktionen spitzt sich die Entwürdigung zu. Verpasste Termine führen zu Kürzungen. Der Nicht-Besuch unsinniger Schulungsmaßnahmen kann die Hilfe unter das Existenzminimum drücken. Bis vor kurzem konnte die gesamte Unterstützung gestrichen werden, d.h. kein Essen, Gefahr von Wohnraumverlust, Stromsperrung usw., eine Entscheidung des Bundesverfassungsgerichts hat diese Möglichkeit inzwischen zumindest eingeschränkt. Prof. Dr. Butterwegge von der Uni Köln resümiert: „Man veranlasst (junge Menschen), sich zu überschulden oder mit Kleinkriminalität durchs Leben zu schlagen.“ („Armut und soziale Ausgrenzung ohne Ende“, Sozialmagazin „Straßenkreuzer“, 1/2020)

Was uns trägt, ist eine moralische Untergrenze, unter der Diffamierung und verlorene Wertschätzung ihren Platz haben. Dieses ist der Tabu-Bereich für jeden Menschen und vor allem für jene in öffentlicher Verantwortung. Darüber aber liegt das Leben in Würde, das jedem Menschen zusteht.

So brauchen wir den Schuster Martin in unserer Realität. Denn die Legende ist ein Zeugnis von der Gottesbotschaft aus Matthäus 25, die da lautet: Im Nächsten begegnet uns Gott selbst.

Fritz Blanz
Diakon i. R.,
Lauf-Heuchling (ELKB)



Kontakte, Beziehungen, soziale Netze

Wir Menschen sind soziale Wesen. Wir brauchen Beziehungen zu anderen, für ganz unterschiedliche Bedürfnisse und in unterschiedlicher Weise. Wir brauchen ein soziales Netz. Dazu zählen Partner*innen, Familie, Freunde*innen, Nachbar*innen, Kollegen*innen und Bekannte.

Erfüllte und unterstützende Beziehungen geben uns Nähe, Geborgenheit, Beachtung, Wertschätzung, Austausch und Vertrautheit mit anderen Menschen. Dies alles trägt zu unserem Wohlbefinden, unserer Lebensfreude und Gesundheit bei, kann z.B. das Immunsystem stärken und vor Depressionen schützen. In schwierigen Situationen fangen diese Beziehungen uns auf, emotional und durch praktische Hilfe.

Je nach Beziehungsart können Beziehungen hierzu Unterschiedliches beitragen. Familiäre Beziehungen sind uns vorgegeben, enthalten zum Teil gesetzliche Verpflichtungen und werden von vielen als verbindlichste Beziehungen erlebt. Daher können sie in besonderer Weise Sicherheit geben. Freundschaftliche Beziehungen wählen wir selbst. Sie wurzeln in gemeinsamen Interessen und gegenseitiger Wertschätzung und sind von Vertrautheit und Vertrauen geprägt. Besonders in emotionalen Krisen können sie daher häufig stärker tragen als Angehörige. Nachbarschaftliche Beziehungen und Bekannte am Ort können auch ohne große Vertrautheit Eingebundensein erleben lassen und in schwierigen Situationen praktische Hilfe geben.

Welche Bedeutung einzelne Personen in unserem sozialen Netz haben, hängt entscheidend von der Qualität unse-

rer Beziehung zu ihnen ab. Durch alle Beziehungsarten hindurch können Beziehungen überwiegend, wenig, in einzelnen Lebensbereichen oder gar nicht unterstützend, stärkend und tragend oder auch belastend sein: Zu vielen Nachbarn, Bekannten und Kolleg*innen haben wir keinen bzw. keinen weitergehenden Kontakt. Es gibt Angehörige, die sich gut verstehen und füreinander da sind, und Angehörige, die sich nicht verstehen und keinen oder



kaum Kontakt miteinander haben. Es gibt Freund*innen, mit denen ich gut renovieren oder in Urlaub fahren kann, die ich aber, wenn ich krank bin, kaum ertrage ... Auch äußere Umstände spielen eine Rolle: Der Freund, der weit weg wohnt, kann mich weder im Alltag noch im Notfall unterstützen. Hierfür brauche ich Menschen vor Ort.

Soziale Netze sind heute oft brüchig: Die erwachsenen Kinder alter Menschen leben weit weg, Jüngere verlie-

ren ihr soziales Netz durch Wohnortwechsel oder Trennung und fehlen im sozialen Netz der Zurückbleibenden. Immer wieder heißt es dann, neue Kontakte zu knüpfen, neue Beziehungen zu entwickeln und ein neues Netzwerk aufzubauen bzw. Lücken zu schließen.

Für die Tragfähigkeit meines sozialen Netzes ist es wichtig zu fragen: Welche sozialen Bedürfnisse habe ich – seelisch, an Hilfe im Alltag, für meine Freizeit, im Notfall für meine Versorgung? Welche Beziehungen brauche ich zu deren Erfüllung? Für den einen werden es wenige tiefe Beziehungen sein, für die andere viele Bekannte. Beides werde ich auf Dauer aber nur haben, wenn ich selbst bereit bin, Teil des sozialen Netzes anderer zu sein, andere zu unterstützen und (mit) zu tragen. Denn wir brauchen uns gegenseitig.

Doris Noack
Fachreferentin
Besuchsdienst,
Kassel (EKKW)

Das Tragende der Kunst

„Making van Gogh“. So hieß die Ausstellung im Frankfurter Städel-Museum, die ich besuchen wollte. Das war nicht so einfach, denn entweder musste ich mich lange in eine Warteschlange stellen oder ich musste mit Einlasszeiten vorliebnehmen, die man mir bei einer Onlinebuchung zuweist. Warum tue ich mir das an?

Menschen stellen seit jeher Kunst her und aus. Vögel, „Löwenmenschen“, ein Wildpferd, eine Frau: Der urzeitliche Mensch erschuf schon vor 35.000 Jahren auf der Schwäbischen Alb Kunstwerke aus Elfenbein und Knochen. Kunst wurde und wird angebetet, ausgestellt und genießt bis heute einen hohen, fast sakralen Status. Das wird einem deutlich, wenn man das Städel-Museum in Frankfurt betritt. Das Museum ähnelt einem sakralen Bau. Mehr noch: Ich erinnere mich sehr gut, wie ich fast andächtig vor dem Selbstporträt van Goghs stand. Aber ist das Kunst? Was ‚Kunst‘ genau ist, lässt sich nicht so einfach sagen.

Sein realistisches Selbstbildnis hat van Gogh Ende des 19. Jahrhunderts gemalt, in seinem eigenwilligen Stil, den man nach seinem Tod als „modern“ bezeichnen sollte. Sein Individualporträt steht am Ende einer Entwicklung in der Kunstgeschichte, die mit dem Spätmittelalter begonnen hatte. Das Porträt entstand nämlich als Reaktion auf die Erfindung des Individuums – also eine Antwort der Kunst auf die veränderten Anforderungen der Gesellschaft, insbesondere auf das wachsende Bewusstsein der Menschen von ihrer Individualität. Zudem verfügte zum ersten Mal auch die bürgerliche Schicht über genug Vermögen, Porträts anfertigen zu lassen und sich in ihrer modischen Kleidung, umgeben von ihren Besitztümern, zu zeigen.



Ein paar Jahre später und mit fortschreitender Industrialisierung sollte der Kubismus diese Zeit in der Kunstgeschichte ablösen. Die Welt war zu kompliziert geworden, um sie nur realistisch darzustellen und zu malen. Es entstanden Bilder und Porträts, die verschiedene Sichtweisen auf einmal zeigten und von geometrischen Formen bestimmt wurden. Einer der berühmtesten Vertreter dafür ist Pablo Picasso, der die Figuren in seinen Porträts in verschiedene Blickwinkel zerstückelte.

An van Gogh und Picasso wird deutlich: Die Kunst spiegelt die Gesellschaft wider. Aber fasziniert mich nur deshalb die Kunst? Wenn dem so wäre, müsste ich mir nur zeitgenössische Kunst ansehen. Aber das tue ich nicht.

Wie ich selbst ist die Kunst immer in Bewegung. Besonders an der Kunstgeschichte wird deutlich, dass Menschen und Kulturen in ständigem Fluss sind, ihre Spuren hinterlassen und fremde Spuren aufgreifen, um etwas faszinierend Neues zu erschaffen. Aber Kunst im Museum ist ein Anker- und Fixpunkt, der sich nicht mehr bewegt.

Zu ihm kann ich jederzeit zurückgehen und in eine Welt eintauchen, die es so nicht mehr gibt. Ich kann für einen kurzen Moment meiner Wirklichkeit entfliehen und in einer anderen Realität leben. Ich kann in jedem Pinselstrich, in jeder Farbe, in jedem Lächeln, in jedem Auge mich selbst sehen und erleben. Dadurch werde ich verändert. Kunst kann mich nämlich nachdenklich stimmen, mich faszinieren oder auch abschrecken.

Ich habe das Städelmuseum trotz der anfänglichen Hürden an jenem Tag nachdenklich, fasziniert und inspiriert verlassen. Ich habe nicht nur die Kunstwerke eines großartigen Malers gesehen, sondern auch mich selbst. Vielleicht ist das das Geheimnis der Kunst: Sie kann über den Museumsbesuch hinaus im Alltag tragen, weil letzten Endes wir die von der Kunst inspirierten Künstler unseres Lebens sind.

Raimar Kremer
Zentrum Seelsorge und Beratung,
Friedberg (EKHN)

„Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe ...“

„...diese drei – die Liebe aber ist die größte unter ihnen.“ (1 Kor 13,13). Wenn einem Menschen durch einen Schicksalsschlag der ‚Boden unter den Füßen‘ wegbricht, gibt aller Wucht der Zerstörung zum Trotz etwas weiterhin Halt: Liebe. Solange Liebe spürbar ist, können grüblerische Gedanken in den Hintergrund treten wie „Warum ist mir das passiert?“ oder „Warum bin ich überhaupt noch auf der Welt?“ oder „Was hat mein Leben für einen Sinn?“ Sich geliebt zu wissen oder zu lieben, nimmt quälenden Fragen etwas von ihrer Schwere und lässt sie in den Hintergrund treten. Liebe beantwortet diese Fragen nicht. Sie hat aber die Macht, unserem Dasein Sinn zu geben. Vielen Schwerkranken gibt die Liebe der Menschen, die sie umgeben, die Kraft und

die Willensstärke, wieder gesund zu werden. Denn Liebe rückt uns wieder in das Zentrum des Lebens hinein. Sie ist das mächtigste Gefühl, das wir kennen. Sie ist sogar stärker als der Tod.

Dass Gott uns liebt, gehört zu den elementaren Aussagen unseres christlichen Glaubens. Gottes Liebe macht uns zu wertvollen, unverwechselbaren Menschen – einen jeden und eine jede von uns. Sie will die Basis sein, auf der wir uns selbst wertschätzen, uns selbst lieben, gut auf uns selbst achten. Sie weist immer über sich hinaus hin zu anderen Menschen und Mitgeschöpfen. Gottes Liebe zu uns, Selbstliebe und Nächstenliebe gehören untrennbar zusammen. Denn Liebe ist der Stoff, aus dem Bindungen gemacht sind.

Der Glaube an die Liebe Gottes kann die Kraft geben, wieder Vertrauen ins Leben zu fassen. Er lässt die Hoffnung auf ein gutes Dasein in dieser Welt (im Diesseits und im Jenseits) wachsen. Glaube und Hoffnung sind ebenso wie die Fähigkeit, zu lieben und sich lieben zu lassen, ein Geschenk. Wir können die lebendigen Kräfte, die hier wirken, nicht aus uns selbst hervorbringen. Wir können zwar etwas dazu tun, dass diese Kräfte in uns fließen oder eine Ausdrucksform finden, aber wir können sie nicht aus uns selbst schöpfen. Es ist eine Gnade, diese Kräfte spüren zu dürfen. Menschen, die dies bewusst erleben, empfinden häufig eine tiefe Dankbarkeit. Und auch Dankbarkeit ist eine große Ressource und Kraftquelle im Leben.



Übung: Der Boden trägt

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen der Boden unter den Füßen weggezogen wurde, dann kann vielleicht folgende Übung für Sie hilfreich sein: Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie beide Füße bewusst auf den Boden. Spüren Sie bewusst, dass der Boden trägt und weiterhin belastbar ist. Stellen Sie sich nun hin und machen Sie bewusst ruhige, langsame und auch kleine Schritte. Es geht überhaupt nicht darum, schnell von A nach B zu kommen, sondern es geht darum, sich bei jedem Schritt klar zu machen, dass der Boden Halt gibt und verlässlich trägt. So können Ihr Körper und diese bewusste Wahrnehmung Ihrer Seele helfen, wieder Sicherheit zu gewinnen.

Dr. Elke Seifert
Pfarrerin, Bad Orb (EKKW)

Geprägte Formen, die Halt geben

Rituale begegnen uns überall dort, wo alltägliche und besondere Lebenssituationen und zwischenmenschliche Begegnungen eine stimmige und bewährte Form suchen. Vom Begrüßen bis zum Verabschieden, vom Einschulen bis zum Pensionieren, vom Taufen, Konfirmieren und Heiraten bis zum Sterben – überall finden wir kollektive und individuelle geprägte Formen. Das Besondere an Ritualen sind die Klarheit der Rollen und die Klarheit von Zeichen, die in ihnen verwendet werden. Dadurch muss nicht jedes Mal neu überlegt werden, wie ich mich in dieser oder jener Situation verhalten soll und welche Zeichen der Verbundenheit ich verwende, wenn ich beispielsweise einem trauernden Menschen einen Kondolenzbrief schreiben möchte. Die Form und das Zeichen liefern quasi eine Idee, die ich aber zugleich noch individuell ausgestalten kann. So können geprägte Formen Sicherheit geben. Darüber hinaus können sie eine Kraft entwickeln, die über die Situation hinausweist, und in fremden Lebenssituationen manchmal auch ein Gefühl von Heimat schenken.



Nun sind wir gerade im protestantischen Raum skeptisch gegenüber fest vorgegebenen, tradierten Formen. Auch in der heutigen Zeit ist es ein Anliegen, etwas Besonderes in der Form zu kreieren. „Wir wollen es nicht in vorgegebener Form machen, es soll etwas ganz Besonderes sein“, sagen Brautpaare und Taufeltern. Doch mancherorts entdecken wir, dass die schlichte, aber erkennbare Form wieder in den Trend kommt. Sie ist klassisch und zeitlos. Ihre Kraft entwickelt sich in ihrer Klarheit und ihrer Erkennbarkeit.

Rituale können in ihrer Schlichtheit wichtige spirituelle Impulsgeber sein. Denn: Rituale grenzen profane Zeiten

von besonderen Zeiten ab und markieren Übergänge des Lebens. Sie bringen einen Rhythmus in ansonsten grenzenlose Zeit. Und sie vermögen, den Menschen von außen nach innen zu stärken, um in Kontakt mit sich selbst, mit der Welt und mit Gott zu bleiben. Wie sehr Menschen solche Rhythmen zur Lebensbewältigung brauchen, zeigen unsere Tages-, Wochen-, Monats- und Jahresrituale, und das gesamte Kirchenjahr ist gefüllt von der Idee, den Menschen in eine Balance von arbeiten und schlafen, schaffen und ruhen, anfangen und aufhören, feiern und trauern zu bringen. In einer Zeit mehr und mehr entgrenzter Arbeit sind Rituale wichtige Alltagsbegleiter und Impuls-

geber. Wann ist die Zeit zu arbeiten und wann ist die Zeit zu ruhen? Wie ist meine Zeit getaktet? Ein Morgen-spaziergang, ein biblisches Wort für den Tag, ein persönliches Motto für mein Jahr, eine Yoga-Übung in der Mitte des Tages, ein Gebet am Abend, der Kirchengang am Sonntag, das Familienfest einmal im Jahr im elterlichen Haus – so vielfältig können die Rituale im Großen wie im Kleinen aussehen.

Selbstverständlich haben auch Rituale ihre Ambivalenzen. Wenn sie nicht mit Leben und Inhalt gefüllt sind, drohen sie sich in steife, inhaltslose Hüllen zu verwandeln. Dann werden sie wie lästige Pflichtübungen ‚absolviert‘ und die Tiefe ihrer Kraft, ihr Hin- ausweisen auf eine andere Dimension der Wirklichkeit wird nicht erfahrbar. Dann geht verloren, was Rituale uns sein können: Tragende Begleiter auf unserer Lebensreise.

*Inken Richter-Rethwisch
Pastorin und Referentin im
Besuchsdienst, Hannover*

Gnade. Glaube. Gemeinschaft.

Predigt zu 1. Petrus 5,5b-11

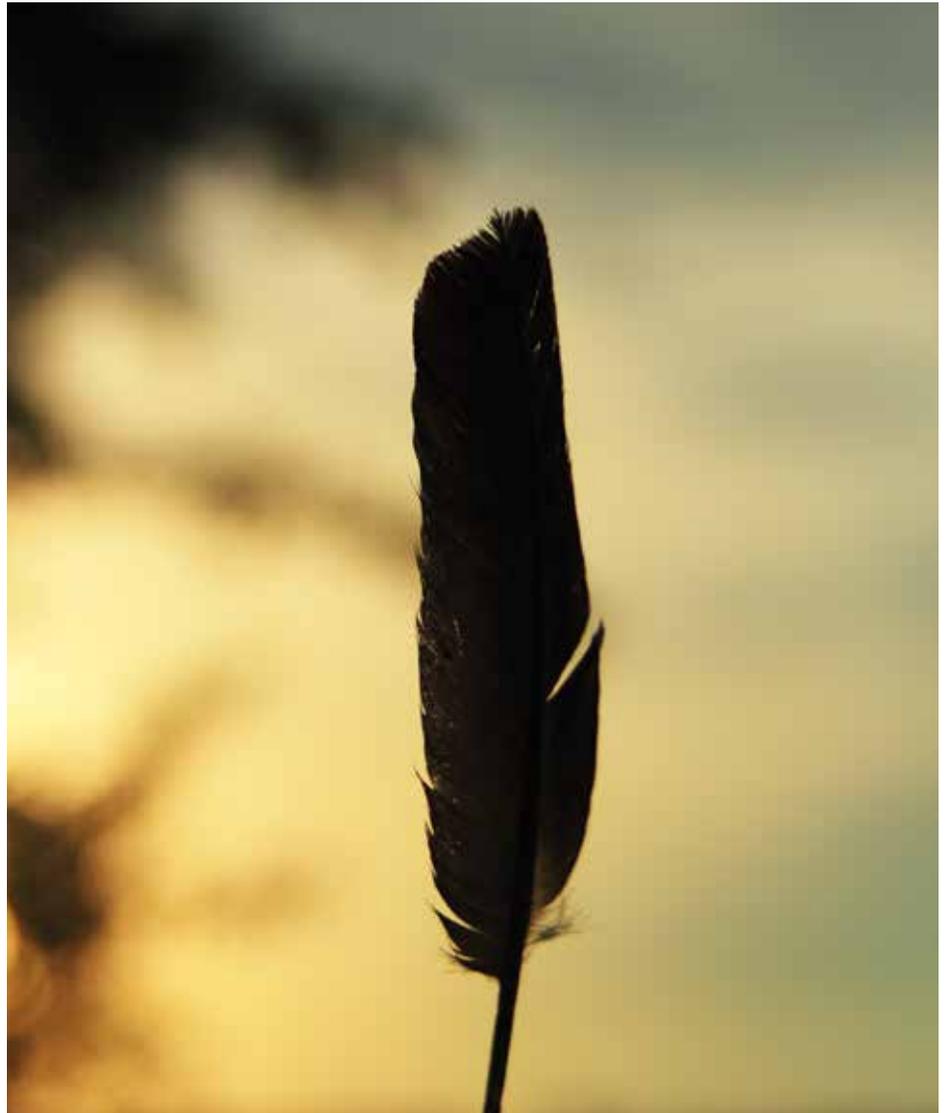
Diese (hier leicht gekürzte) Predigt hielt Beate Hofmann in ihrem Einführungsgottesdienst zur Bischöfin der EKKW am 29.9.2019 in der Martinskirche in Kassel. Am 13.6.2019 hatte dort die Trauerfeier für den ermordeten Kasseler Regierungspräsidenten, Walter Lübcke, stattgefunden.

Liebe Gemeinde!

Ich hätte nie gedacht, dass hier, mitten in Deutschland, politisch Engagierte noch einmal Angst um ihr Leben haben müssen. Dass hier, in dieser Kirche, der Sarg von Walter Lübcke stand, der offenbar wegen seiner Überzeugungen hinterrücks erschossen wurde – wer hätte sich das noch vor kurzem vorstellen können? Es erschüttert mich, wie vieles, was für mich selbstverständlich und gut ist, plötzlich in Zweifel gezogen wird: Demokratie, Europa, freie Meinungsäußerung. Die Welt ist unübersichtlich geworden und vieles verändert sich rasant, nicht nur das Klima. Und ich frage mich: Was gibt Halt und Sicherheit in solchen Zeiten? Woran orientiere ich mich, wenn alles ins Schwimmen gerät?

Der heutige Predigttext aus dem 1. Petrusbrief gibt darauf eine Antwort. Er richtet sich an Menschen, die in Zeiten der Verunsicherung leben, und sagt, woran sich Christinnen und Christen festhalten können: An der Gnade Gottes, am Glauben und an der Gemeinschaft. Die Gnade Gottes trägt unser Leben. Der Glaube gestaltet es und die weltweite Gemeinschaft unterstützt uns dabei.

Hören Sie die Worte aus dem 1. Petrusbrief ...: „Alle aber miteinander



bekleidet euch mit Demut; denn Gott widersteht den Hochmütigen, aber den Demütigen gibt er Gnade. So demütigt euch nun unter die gewaltige Hand Gottes, damit er euch erhöhe zu seiner Zeit. All eure Sorge werft auf ihn, denn er sorgt für euch. Seid nüchtern und wacht; denn euer Widersacher, der Teufel, geht umher wie ein brüllender Löwe und sucht, wen er verschlinge. Dem widersteht, fest im Glauben, und wisst, dass eben dieselben Leiden über eure Brüder und Schwestern in der Welt kommen. Der Gott aller Gnade aber, der euch berufen hat zu seiner ewigen Herrlichkeit in Christus, der wird euch, die ihr eine kleine Zeit leidet, aufrichten, stärken, kräftigen, gründen. Ihm sei die Macht in alle

Ewigkeit! Amen.“ (1 Petr. 5,5b-11)
„Gott gibt Gnade“, das ist das Fundament. Gnade, das bedeutet: Gott sieht mich und Gott sagt „Ja“ zu mir. Ich bin angenommen, ohne Wenn und Aber. Und dadurch bin ich jemand. ... Und das hat Folgen. Ich muss mir und anderen nicht dauernd beweisen, wie wertvoll ich bin. Ich muss nicht durch Leistung oder Erfolg glänzen, damit ich wahrgenommen werde. Ich bin schon gesehen, allein aus Gnade. Das trägt mein Leben und schenkt mir eine Identität als Christin. Das ist die Basis für alles Tun und Lassen, für Glauben, Hoffen, Lieben.

Doch an diesem Fundament wird gerüttelt. Der Bibeltext beschreibt es mit

einem drastischen Bild: „Wie ein brüllender Löwe geht der Teufel umher und sucht Beute.“ Ich glaube nicht an das gehörnte Wesen mit langem Schwanz aus meiner Kinderbibel. Aber ich glaube, dass da Gefahren und Böses lauern. Das Böse lauert in der Versuchung, zu einfache Antworten zu geben, obwohl die Verhältnisse kompliziert sind. Das Böse lauert in der Vorstellung, ich sei etwas Besseres, nur weil ich zufällig hier in Deutschland geboren wurde und meine Haut hell ist. Es gehört zu den Grundüberzeugungen der Kirche, dass hier keine Rolle spielt, wo jemand herkommt, welchen Pass er oder sie hat, welche Ausbildung oder welchen Kontostand. ... Kirche sein, das gelingt da, wo wir als Menschen aus ganz unterschiedlichen Ländern, Völkern und Lebenssituationen zusammenleben und einander zuhören, wo wir miteinander beten und feiern. Und dafür müssen wir heute einstehen: Mutig, nüchtern, wachsam.

Dazu hilft uns der Glaube. Wie das aussehen kann, dazu gibt uns der 1. Petrusbrief Anregungen. „Seid nüchtern und wacht“, heißt es da. Der Theologe Karl Barth hat das einmal so übersetzt: Treibt Theologie ... mit der Zeitung in der einen und der Bibel in der anderen Hand. Nehmt wahr, was in der Welt los ist und reflektiert das im Licht des Evangeliums. Dann lasst uns miteinander Wege suchen, wie wir als Christinnen und Christen heute die frohe Botschaft von der Gnade Gottes glaubwürdig bezeugen können.

„Bekleidet euch mit Demut“ heißt es weiter im Petrusbrief zum Leben im Glauben. Demut heißt für mich: Die eigenen Grenzen kennen. Demütig sein meint: Die eigenen Aufgaben und Möglichkeiten kennen und mutig wahrnehmen, doch sich nicht überschätzen. Konkret: Wir haben die Aufgabe, unsere Nächsten zu lieben, die in der Nähe und die in der Ferne. Dazu gehört, Menschen würdevoll und respektvoll zu behandeln, egal, wo jemand geboren

ist, egal, wie gesund, alt oder leistungstark jemand ist. Dazu gehört, Menschen aus dem Meer zu retten, die auf der Flucht vor Krieg oder Armut sind. Dazu gehört, jemand zu besuchen, der keine Familie mehr hat, oder diakonische Einrichtungen zu unterhalten, in denen Menschen gut gepflegt werden. Damit zeigen wir, wie Gott unser Zusammenleben will. Aber, und das ist die Demut darin, wir wissen, dass damit nicht alles Leid und alle Ungerechtigkeit in dieser Welt beendet wird. Das geschieht erst im Reich Gottes.

Demut meint auch: Wir haben die Aufgabe, Kirche umzubauen ... Doch bei aller Reformnotwendigkeit sagt die Demut: An uns hängt nicht das Überleben der Botschaft Christi und auch nicht das Überleben der Kirche. Das ist Gottes Aufgabe. Seine Botschaft hat eine Kraft, die weit über uns hinausgeht. Sie wird weiterwirken, in anderen Formen, an anderen Orten.

Und ein Letztes ist mir an der Demut wichtig. Demut ist eine wichtige Tugend im Umgang mit Macht: Macht ist Gestaltungsmacht, ist „etwas machen können“. ... Macht haben bedeutet für mich: Ich nehme meine Aufgaben verantwortungsvoll wahr und kann dabei auch unterscheiden: Was ist meine Aufgabe, was steht in meiner Macht und was kann und muss ich getrost anderen und vor allem Gott überlassen? Demütig mit Macht umgehen, das bedeutet für mich: Das tun, was mir und uns am sinnvollsten erscheint. Und dabei weiß ich: Es kann die falsche Entscheidung sein. Fehler werden passieren ... Aber Gott weiß, dass wir nicht vollkommen sind. Und ich hoffe, dass wir das auch untereinander aushalten. Das erspart nicht das Nachdenken, es nimmt auch nicht die Verantwortung, aber es nimmt die Angst.

Denn wo wir verunsichert sind, haben wir Angst. Und manche, die an dem rütteln, was uns wichtig ist, wollen genau das: Angst schüren. So dass wir

Angst haben, unsere Meinung frei zu äußern. Angst haben, uns zu engagieren und Angst haben, für unsere Überzeugungen, für Geflüchtete, für eine vielfältige, friedliche Gesellschaft einzutreten. In dieses Angstgefühl hinein ruft uns der Predigttext zu: „Werft eure Sorgen auf Gott, er sorgt für euch!“

Wie sorgt Gott für uns? Hier kommt jetzt die Gemeinschaft ins Spiel. Gott stellt uns in eine Gemeinschaft. Ausdrücklich verweist der Text aus dem 1. Petrusbrief auf die weltweite Gemeinschaft von Brüdern und Schwestern. ... Diese weltweite ökumenische Gemeinschaft ... erlebe ich als Netz der gegenseitigen Unterstützung und als ein Netz der vielfältigen Ideen, wie wir Glauben leben und weitersagen können. ...

Christliche Gemeinschaft, das ist für mich ein Sorgenetz, auch vor Ort. Deshalb wünsche ich mir, dass wir ... Kirche als so einen Ort erleben und gestalten. Kirche als Sorgenetz, das ist ein Ort, an dem ich still werden und meine Sorgen Gott sagen kann. Kirche als Sorgenetz, da kann ich mit anderen ins Gespräch kommen und erleben, dass mir jemand gut zuhört. Kirche als Sorgenetz, da kann ich vielleicht mit anderen, die auch nicht allein sein wollen, Mittag essen oder eine Aufgabe finden, in der ich meine Gaben sinnvoll einsetzen kann. So wird Kirche Teil eines Netzes, das Halt gibt, gerade da, wo die Sorgenetze dünner werden und die Verunsicherung steigt. ...

Und so lasst uns miteinander daran arbeiten ..., dass Kirche als Ort erlebt wird, an dem wir Netze der Sorge und Stärkung knüpfen. Als Ort, wo wir miteinander und mit Gott reden und uns zuhören, wo wir uns ermutigen und stärken im Glauben und erinnern an das, was Halt und Identität in Zeiten der Verunsicherung gibt: Gnade, Glaube, Gemeinschaft.

Prof. Dr. Beate Hofmann
Bischöfin, Kassel (EKKW)

Der Kranke am Teich Betesda

Was trägt? Annäherung an Johannes 5,1-9b

„Jesus zog hinauf nach Jerusalem. Es ist aber zu Jerusalem bei dem Schafstator ein Teich, der heißt auf Hebräisch Betesda und hat fünf Hallen, in welchen lagen viele Kranke, Blinde, Lahme, Behinderte, die warteten, dass das Wasser sich bewegte, denn ein Engel des Herrn fuhr herab von Zeit zu Zeit in den Teich und bewegte das Wasser. Wer nun zuerst, nachdem das Wasser bewegt war, hineinstieg, der ward gesund, mit welchem Leiden er auch behaftet war.

Es war aber daselbst ein Mensch, der lag schon 38 Jahre krank. Da Jesus den liegenden sah und vernahm, dass er schon so lange gelegen hatte, spricht er zu ihm: „Willst du gesund werden?“ Der Kranke antwortete ihm: „Herr, ich habe keinen Menschen, wenn das Wasser sich bewegt, der mich in den Teich bringt. Wenn ich aber komme, so steigt ein anderer vor mir hinein.“ Jesus spricht zu ihm: „Steh auf, nimm dein Bett und geh!“ Als bald ward der Mensch gesund und nahm sein Bett und ging.“

Was trägt, wenn ich seit 38 Jahren festsitze, mich eingerichtet habe und die Gedanken sich im Kreis bewegen, ohne eine Idee von Auf- und Ausbrechen?

Fast ein ganzes Leben gehalten von alten Mustern, eingefahrenen

Verhaltensweisen und längst überholten Einsichten. Was trägt, wenn ich zum Zuschauer oder zur Zuschauerin des Lebens geworden bin? Wenn ich sehe, es bewegt sich etwas, aber ich nehme nicht teil, sondern werde immer wieder überholt? Was trägt, wenn ich mich krank und zerbrechlich fühle? Lahm und ohne Hoffnung am Rand der Gesellschaft. Wie gerne wäre der Mann, von dem erzählt wird, dass er all diese Jahre am Rand des Geschehens lebte, auch im Pool, an dem Ort der Heilung. Wer zuerst ins Wasser steigt wird gesund. Es gilt das Recht des Stärkeren. Was für ein Druck! Noch schwerer wird der Körper, noch weniger wird die Kraft, die befähigt aufzustehen. Aber die Sehnsucht bleibt. Und hier nun die Frage Jesu: Willst du gesund werden? Fast zynisch und provokativ. Aber was provoziert, kann manchmal gesund machen. Kann neue Kräfte zu Tage bringen, kann Bewegung ins Spiel bringen. Den Aufbruch aus innerer Gelähmtheit, aus festgefahrenen Strukturen muss ich selbst wollen. Gelähmt an einen anderen Ort getragen zu werden macht keinen Sinn. Die Lähmung bleibt. Und auch das Jammern „Ich habe keinen anderen Menschen ...“ hilft nicht. Ich selbst muss aufstehen, mich bewegen, die lahmen Glieder und Gedanken in Bewegung bringen.

Aber was hilft, ist die Frage: „Willst du gesund werden?“ „Willst du das?“ Und die Ermunterung: „Nimm dein Bett und geh!“ Ein Mensch geht in Kontakt, fragt und glaubt, dass der andere das, was ihn immer festgelegt hat, bewegen und tragen kann. Im Vertrauen auf eine größere Macht nimmt ein Mensch den anderen in den Blick und traut ihm Veränderung zu. Das trägt.

Helene Eißén-Daub
*Pastorin und Referentin für
Besuchsdienst, Hannover*



Besuche – eine Brücke, die uns trägt

„Und besuchen Sie mich bald wieder!“
Freundlich verabschiedet verlasse ich die alte Dame, die ich heute Nachmittag besucht habe. Beschwingt gehe ich nach Hause, während die Eindrücke der letzten zwei Stunden auf mich wirken.

Schon seit sechs Monaten besuche ich die 88-Jährige regelmäßig alle zwei Wochen. Wir erzählen viel und manchmal lese ich ihr etwas vor. Inzwischen habe ich sie gut kennengelernt. Sie erzählt viel von ihrer Kindheit vor und während des Krieges. Es war nicht leicht für sie, denn ihr Vater ist schon früh gefallen. Nach dem Krieg war es mit dem Stiefvater schwierig, weshalb sie bald mit einer Ausbildung begann. Als Erzieherin fand sie ihr ganzes Glück in den Kindern. Eigene Kinder blieben ihr verwehrt. Eine Ehe war schon früh gescheitert. Und jetzt ist sie allein. Sie kann kaum noch sehen und hört auch schlecht.

Immer wieder bin ich erstaunt, wieviel Lebensfreude sie trotz ihres schweren Lebensweges ausstrahlt. Sie hat schon oft erzählt, wie hilfreich der Konfirmationsspruch sie durch all die Jahre begleitet hat. „Bei Dir ist die Quelle des

Lebens und in Deinem Licht sehen wir das Licht.“ (Psalm 36,10) Sie sagt immer: „Wie kann es in meinem Leben dunkel sein, wenn ich ein solches Versprechen habe. Ich kann zwar kaum mehr etwas sehen, aber jetzt bringen Sie das Licht zu mir. Ich freue mich schon Tage vorher, wenn ich weiß, dass Sie wieder kommen. Dann überlege ich schon, was ich anziehe und worüber ich mit Ihnen sprechen möchte. Ich kann ja nicht mehr so gut laufen, aber Sie bringen das Leben zu mir. Sie erzählen von ihren Kindern und dann fühle ich mich wieder jung. In der Fantasie sehe ich die Kinder, die mir anvertraut waren. Helga, Irma und Jürgen sind inzwischen selbst schon Großeltern. Aber für mich bleiben sie immer meine Kinder.“

Manchmal sind wir als Vertreter und Vertreterinnen des Besuchsdienstes der Gemeinde für die älteren Besuchten wirklich eine Brücke in das aktuelle Leben. Gerade die Freiwilligkeit unserer Besuche ist für die Besuchten ein besonderes Geschenk. Wir haben Interesse an der Vergangenheit und lassen uns gerne die Geschichten erzählen, die die Verwandten vielleicht

schon viel zu oft gehört haben. Oftmals kommen ja auch die Verwandten und kümmern sich. Doch Hektik und Stress belasten manchmal diese Besuche: Schnell noch dies oder schnell noch das. Aber alte Menschen brauchen oft mehr Zeit. Und unsere Besuche sind in unserem Tagesplan vorgesehen. Wir verschenken die Zeit, die wir frei haben. Und wenn die Zeit mal knapp ist, dürfen wir dies ohne schlechtes Gewissen auch sagen.

Doch es werden ja nicht nur die älteren Gemeindeglieder besucht. Den Neuzugezogenen bieten wir einen ersten Kontakt in der neuen Heimat, für junge Familien haben wir den einen oder anderen guten Rat und Hilfe und mit Trauernden können wir schweigen. Wie eine Brücke versuchen wir die Besuchten ein Stück weit zu tragen; und wenn es gelingt, schweben wir auch ein bisschen. So wie ich auf meinem Heimweg. Und wie die Besuchte freue ich mich bereits heute auf unseren nächsten Termin.

Friederike Kaiser
Besuchsdienstmitarbeiterin,
Wiesbaden (EKHN)

Kontakte und Impressum



Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN
Kaiserstraße 2, 61169 Friedberg

Pfarrer Lutz Krüger
Pfarrer Dr. Dr. Raimar Kremer
Pfarrer Bernd Nagel

Tel.: 06031 1629-50, Fax: -51
silke.kehl.zsb@ekhn.de



Amt für Gemeindedienst
Sperberstraße 70, 90461 Nürnberg

Pfarrer Sebastian Herzog
sebastian.herzog@afg-elkb.de
Gabriele Stoll
gabriele.stoll@afg-elkb.de

Tel.: 0911 4316-281 und -280
www.afg-elkb.de



Landeskirchenamt
Gemeindeentwicklung und Missionarische Dienste
Wilhelmshöher Allee 330, 34131 Kassel

Fachreferentin: Doris Noack
Tel.: 0561 9378-389, Fax: -409
doris.noack@ekkw.de
www.ekkw.de/service



Haus kirchlicher Dienste
der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers

Haus kirchlicher Dienste
Besuchsdienst
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Pastorin Helene Eißen-Daub
Tel.: 0511 1241-589
eissen-daub@kirchliche-dienste.de
www.kirchliche-dienste.de/besuchsdienst

IMPRESSUM

Herausgeber: Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN, Kaiserstraße 2, 61169 Friedberg, v.i.S.d.P.: Dr. Dr. Raimar Kremer * Landeskirchenamt der EKKW, Referat Gemeindeentwicklung und Missionarische Dienste, Wilhelmshöher Allee 330, 34131 Kassel, v.i.S.d.P.: Doris Noack * Amt für Gemeindedienst der ELKB, Sperberstraße 70, 90461 Nürnberg, v.i.S.d.P.: Sebastian Herzog * Haus kirchlicher Dienste der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers, Archivstraße 3, 30169 Hannover, v.i.S.d.P.: Helene Eißen-Daub.

Redaktionsbeirat: Marianne Bofinger, Dorothea Eichhorn, Helene Eißen-Daub, Sebastian Herzog, Friederike Kaiser, Raimar Kremer, Doris Noack, Elke Seifert.

Korrektorat: Ute Glashoff, Hannover

Gestaltung: NEUBAUER Konzept Bild Gestaltung, Hannover

Druck: Osterchrist Druck und Medien GmbH, Nürnberg

Bildernachweis: Parfenova* (Titel), Brilliant Eye* (S. 3), Pfarrer Jean-Felix Belinga-Beling (S. 4), NLshop* (S. 6), sokazunana7* (S. 7), kbuntu* (S. 8), 4th Life Photography* (S. 9), Indigena* (S. 10), sunnychicka* (S. 12), Knopp-Pictures* (S. 14, 15), Peter* (S. 16), Halfpoint* (S. 18), Jenny Sturm* (S. 19), Iorabarra* (S. 20), Chany167* (S. 22), Hyejin Kang* (S. 23), contadora1999* (S. 24), HPW* (S. 25), Sergio* (S. 26), bilderstoeckchen* (S. 28), svl861* (S. 29), Kirchentag/Christina Weiler (S. 31), picsfive* (U4)
*: Adobe Stock

Redaktionsschluss: 9. März 2020
Druckauflage: 6000 Exemplare
ISSN 2195-3147

Abonnementpreise:

ab 1 Exemplar	4,10 €	ab 10 Exemplaren	3,10 €
ab 4 Exemplaren	3,70 €	ab 15 Exemplaren	2,90 €
ab 7 Exemplaren	3,40 €	ab 20 Exemplaren	2,70 €

Ein Abonnement umfasst zwei Hefte jährlich, jeweils zuzüglich Versandkosten, und verlängert sich um jeweils ein weiteres Jahr, wenn nicht sechs Wochen vor Jahresende gekündigt wird.

Einzelpreis: 3,50 €

Bestelladresse: Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN
Kaiserstraße 2, 61169 Friedberg
Telefon 06031 1629-60
E-Mail: silke.kehl.zsb@ekhn.de

Titel der letzten Ausgabe (2-2019): *Kriegskinder Kriegsenkel*
Thema der nächsten Ausgabe (2-2020): *Besuchsdienst in Krisenzeiten*



3. Ökumenischer Kirchentag Frankfurt am Main, 12.-16. Mai 2021

Vormerken für 2021!

Der Ökumenische Kirchentag bietet unter dem Leitwort „schaut hin“

- einmalige Fortbildungsmöglichkeiten zu aktuellen Themen in Welt, Kirche und Gemeinde, auch zu Themen der Besuchsdienstarbeit
- ökumenische Erfahrungen, Gespräche, Beispiele und Möglichkeiten für Gemeinden und weltweit
- besondere geistliche und kulturelle Erfahrungen in Gottesdiensten, Begegnungen, Konzerten, Theater ...

Teilnahmemöglichkeiten

- Dauerteilnahme von Mittwoch bis Sonntag (preiswerte Übernachtungsmöglichkeit in einem Kirchentagsquartier)
- Tagesteilnahme an einzelnen Programmtagen (Donnerstag, Freitag, Samstag)
- als Gruppe und Einzelpersonen

Weitere Informationen

schon jetzt unter: www.oekt.de

und bei Ihren Landesausschüssen für den Kirchentag

Bayern:

kirchentag@afg-elkb.de

Tel.: 0911 4316-172

Hannover:

info@kirchentag-hannover.de

Tel.: 0511 1241-599

Hessen und Nassau:

[dekt.landesausschuss@](mailto:dekt.landesausschuss@zentrum-verkuendung.de)

zentrum-verkuendung.de

Tel.: 069 71379-145

Kurhessen-Waldeck:

kirchentag@ekkw.de

Tel.: 0561 9378-389



Vorsorgebroschüre

Ins Gespräch gebracht und gut geregelt. Vorsorge ist sinnvoll.

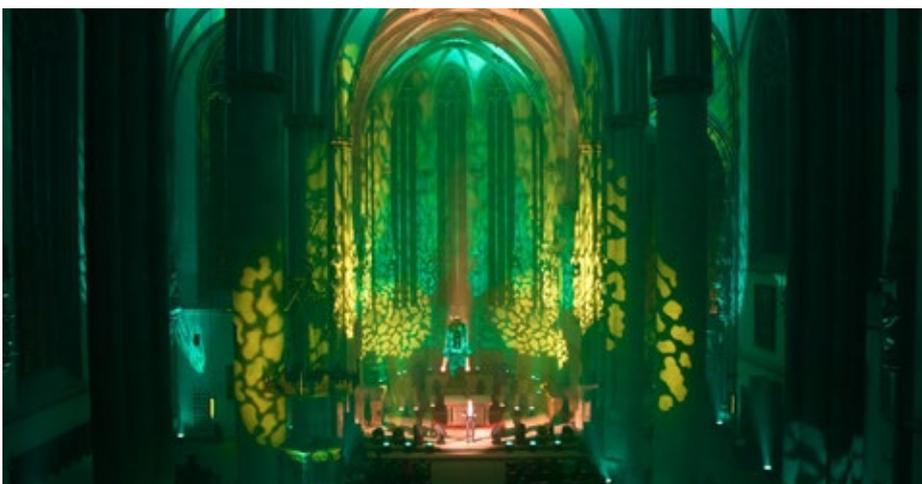
Die im vergangenen Jahr erschienene Vorsorgebroschüre erklärt Begriffe wie Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Testament/Erbvertrag, Totenfürsorge und Bestattungsvorsorge. Dazu gibt es praktische Formulare und Checklisten, aber auch Hinweise zu Trauergottesdiensten, Begleitung durch kirchliche Mitarbeiter*innen und zum Trauerprozeß. Das Heft der EKD „Christliche Patientenvorsorge“ ist beigelegt.

Bestelladresse:

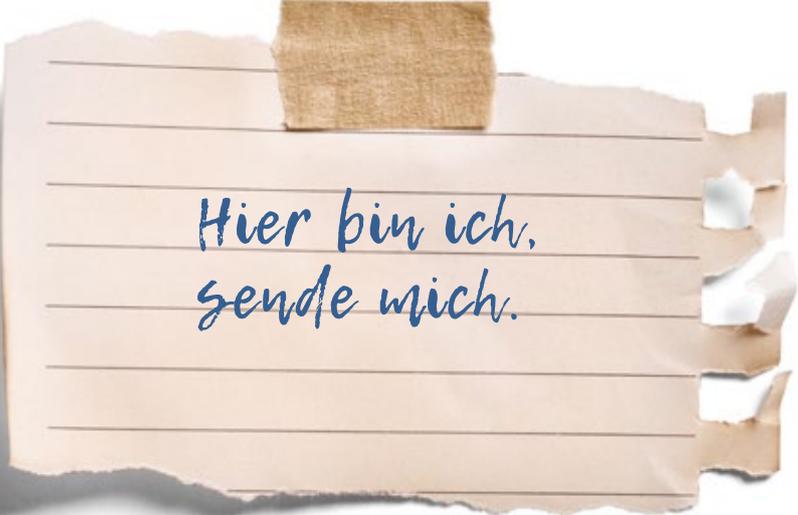
Besuchsdienst, Haus kirchlicher Dienste
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Tel.: 0511 1241-544
www.hkd-material.de

Haben Sie Interesse an weiteren Ausgaben von unterwegs zu menschen? Bestellen Sie bei:

Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN
Kaiserstraße 2, 61169 Friedberg
Telefon: 06031 1629-60
E-Mail: silke.kehl.zsb@ekhn.de



schaut hin
Mk 6,38



Hier bin ich,
sende mich.

Jesaja 6:8