

horizont^e magazin

evangelisch
ehrenamtlich
engagiert



mit
Im Blick
Das Magazin der
Diakonie
im Oldenburger Land

Respekt statt Rassismus

Seien wir mutig, zeigen wir Haltung. Und fördern wir Toleranz und Wertschätzung

FRIEDENSETHIK

Warum Worte und Waffen
notwendig sind

50

JUBILÄUM

50 Ausgaben
horizont^e

AMBULANTER HOSPIZDIENST

Abschied vom
Leben



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

für die 50. Ausgabe von **horizont^e** hätte ich mir leichtere Themen gewünscht als Krieg und Tod. Wie gerne hätte ich ein Magazin gemacht, das fröhlich und entspannt ist. Locker. Kreativ-verspielt, eines zum Wohlfühlen. Aber die Zeiten sind eben nicht so, das hat sich auch schon in vielen vorherigen Ausgaben widerspiegelt.

horizont^e greift aktuelle Themen auf, die die Kirche, ihre Mitglieder und überhaupt die Menschen berühren. Besonders deutlich wird das bei der Diskussion um die Friedensethik (ab Seite 6) und den Rechtsaußen-Positionen (ab Seite 11). Gleichzeitig will **horizont^e** die vielen engagierten Ehrenamtlichen im Oldenburger Land unterstützen, will ihnen Anregungen und Diskussionshilfen zu aktuellen Themen geben, die die oldenburgische Kirche betreffen. Das war der Auftrag des Magazins von der ersten Ausgabe an – und dem fühlen wir uns als Redaktionsteam nach wie vor verpflichtet.

Dass uns das immer wieder gelingt, zeigen die vielen Glückwünsche und positiven Rückmeldungen, die uns anlässlich dieser Jubiläumsausgabe erreicht haben (ab Seite 17). Dafür möchte ich mich im Namen des Redaktionskreises und aller Mitwirkenden ganz herzlich bedanken. Bleiben Sie uns weiterhin gewogen! Senden Sie uns Ihre Kritik, Ihre Fragen und Anregungen und, wenn Sie mögen, gerne auch Ihr Lob!

Und bitte geben Sie die Hefte an die weiter, die **horizont^e** bislang nicht regelmäßig erhalten. Herzlichen Dank und viele Grüße im Namen der Redaktion.

Hans-Werner Kögel

HANS-WERNER KÖGEL
Referent Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
presse@kirche-oldenburg.de

Ev.-Luth. Kirche
in Oldenburg

Zwiesgespräch

Dem Alltag für eine Weile entfliehen.
Ruhe suchen
und sich selbst finden.
Den Wind im Rascheln der Blätter wahrnehmen.
Dem Zwitschern der Vögel lauschen.
In mich hineinhorchen.
Auf den hören, der mich hält.
Zwiesprache halten.
Dank, Klage, Trost.
Ein Gebet mit der Bitte um Zuversicht
für das, was kommen mag.
Geborgenheit spüren.
Für den Weg zurück.
Gestärkt
aufbrechen in den Alltag.

Ein Ort der Ruhe:
Der Garten von
Annemarie Cornelius
beim Melkhus in
Seeverns.
Text: Hans-Werner Kögel
Foto: Tobias Frick

BUCH



Hein de Haas:
Migration – 22 populäre Mythen und was wirklich hinter ihnen steckt.
S. Fischer Verlag, 28 Euro.

Die Behauptung ›Zuwanderung gefährdet unseren Sozialstaat‹ lasse sich wissenschaftlich ebenso wenig nachweisen wie ›Zuwanderung fördert Innovation und Wirtschaftswachstum‹, stellt der renommierte Migrationsforscher Hein de Haas klar – und widerlegt 20 weitere Mythen. Stattdessen zeigt er: Die Probleme von heute sind durch falsche politische Entscheidungen in der Vergangenheit entstanden, nicht aber durch Migration.



›**Alles, was du wirklich brauchst, ist Liebe, aber ein bisschen Schokolade hin und wieder tut auch nicht weh.**‹

CHARLES M. SCHULZ



ARD-MEDIATHEK

›**Better than human – Leben mit KI. Kann künstliche Empathie helfen?**‹

Eine Psychologin und ein Pfarrer teilen für diese Dokumentation ihr Wissen, ihre Erfahrungen und Überzeugungen mit einer künstlichen Intelligenz. Mit der führten Menschen lange Gespräche, um Lösungen für persönliche Probleme zu finden. Spoiler: Die Mensch-Maschine-Beziehung kann sehr tief gehen. Und helfen. Fand auch der Pfarrer. bit.ly/KI_Gefühle

3 FRAGEN AN

PASTORIN MEIKE MELCHINGER

Respekt hat einen hohen Wert für Sie, wie Sie auf Seite 25 schreiben. Gibt es noch einen wichtigeren?

Nein. Aber Humor finde ich mindestens genauso wesentlich. Vor allem als Gabe über sich selbst lachen zu können. Genauso wie andere zum Lachen zu bringen.

Warum ist Respekt so essenziell?

Respekt ist eine Haltung, die vieles ermöglicht, unter anderem ein gelingendes Zusammenleben. Aber Respekt gilt auch uns selbst gegenüber, was bedeutet: Klare Grenzen setzen, ohne andere zu entwerten.

Und wie bringt man jemanden dazu, sich respektvoll zu verhalten?

Gar nicht! Aber ganz im Ernst: Ich glaube, wer andere respektvoll behandelt, erfährt es auch selbst. Vielleicht nicht immer sofort, aber Respekt kann sehr ansteckend sein.



TELEFON-SEELSORGE OLDENBURG

Von Mensch zu Mensch: 50 Jahre Hilfe

Die TelefonSeelsorge in Oldenburg feiert am 15. September ihr 50-jähriges Bestehen. Seit 1974 sorgen ausgebildete ehrenamtliche TelefonSeelsorgerinnen und -Seelsorger dafür, dass immer jemand rund um die Uhr für ein Gespräch erreichbar ist, um aufmerksam zuzuhören, wenn Menschen Kummer, Ängste und Sorgen quälen.

In Zusammenarbeit mit fünf anderen Stellen in der Region ist die TelefonSeelsorge unter den kostenfreien Telefonnummern: **0800 1110111** und **0800 1110222** im Oldenburger Land erreichbar. Ihren 50. Geburtstag feiert die TelefonSeelsorge am 15. September um 17 Uhr mit einem Gottesdienst in der Oldenburger St. Lamberti-Kirche mit Bischof Thomas Adomeit. Anlässlich des Jubiläums gibt es Hintergrundgeschichten zur TelefonSeelsorge auf Instagram unter: [instagram.com/kircheoldenburg/](https://www.instagram.com/kircheoldenburg/)

Spiritualität to go

GEBETE, GLAUBE UND GEDANKEN DIGITAL



Jeden Morgen schickt Ihnen die deutsch-schweizerischen Redaktion der from-App ein Gebet und ein Foto und schenkt

Ihnen damit einen Moment des Innehaltens im Alltag – Digital Detox mit kurzen theologischen Texten und Impulsen. Eine App, die Ihnen vielleicht frommt, mittelhochdeutsch für ‚nützlich sein‘. fromapp.org



» ARBEITSBUCH «



›Werde, wer du bist‹ – eine Entdeckungsreise

Dieses Buch ist magisch. In seinem Inneren verbirgt sich ein großer Schatz – Stopp! Tatsächlich sind es sehr viele Schätze. So viele Menschen haben Lust, sich auf eine 192-seitige Abenteuerreise zu begeben, seien sie 20 oder 60. Entdecken werden sie dabei Einzigartiges: ihre eigenen, oft unbekanntes Fähigkeiten, Talente, Stärken und Werte – kurz: sich selbst. Und einen inspirierenden Navigator für Job und Ehrenamt. souldivez.de

Foto: Detlef Eden



15 Umgibt sich gern mit guten Büchern: Ramona Fehner



20 Gute Gespräche über Gott und die Welt, den Tod und das Leben



- 2 **GOTT UND DIE WELT**
- 3 **EDITORIAL**
- 4 **MAGAZIN**
- 6 **(ZU) VIELE SCHLECHTE NACHRICHTEN**
Wie es Tagesschausprecher Constantin Schreiber gelingt, trotz des Grauens in der Welt glücklich zu sein
- 9 **WORTE UND WAFFEN**
Warum sich Russland allein mit diplomatischen Gesprächen nicht an den Verhandlungstisch bringen lässt. Ein Gespräch mit dem Friedensethiker Renke Brahm
- 11 **NEUN STRATEGIEN GEGEN RASSISMUS**
- 13 **MENSCHEN EHRENAMTLICH ENGAGIERT**
- 17 **JUBEL ZUM JUBILÄUM**
Glückwünsche zur 50. Ausgabe von *horizont*^e
- 20 **STERBEN, WO MAN GELEBT HAT**
Beim ambulanten Hospizdienst unterstützen rund 70 Ehrenamtliche Schwerstkranke und ihre Familien
- 23 **EIN ORT, AN DEM ALLE GEFÜHLE SEIN DÜRFEN**
Die Therapeutin Silvia Zahn-Claus begleitet trauernde Kinder und Jugendliche
- 25 **EINE FRAGE DES RESPEKTS**
Wir begegnen uns zu selten mit Wertschätzung, ist Pastorin Meike Melchinger überzeugt – und bevorzugt Kommunikation auf Augenhöhe
- 27 **KOLUMNE: FRAG DOCH MAL DIE PHILOSOPHIN**

23 Trauernde Kinder verstummen oft, mit Silvia Claus-Zahn aber reden sie



IMPRESSUM

horizont^e ist das Magazin der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Oldenburg. Es erscheint dieses Jahr viermal im Einzugsgebiet der oldenburgischen Kirche.
HERAUSGEBER: Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg, Anschrift: *horizont*^e Philosophenweg 1, 26121 Oldenburg, Telefon 0441/7701-193, presse@kirche-oldenburg.de, www.kirche-oldenburg.de **REDAKTIONSLEITUNG:** Hans-Werner Kögel, Dirk-Michael Grötzsch (V.i.S.d.P.)
TEXTCHEFIN: Gunthild Kupitz, Hamburg **ART DIREKTION / PRODUKTION:** Designbüro Möhlenkamp & Schuldt, Bremen **BERATUNG:** Ulf Grüner, Hamburg
REDAKTIONELLE BEITRÄGE: Thomas Adomeit, Annemarie Cornelius, Stephan Cornelius, Christine Ellinghaus, Carsten Feist, Esther Helene Grass, Uwe Haring, Annie Heger, Carsten Homann, Heike Jakubeit, Annette Kellin, Thomas Klaus, Hans-Werner Kögel, Ute Kohring, Kim König, Prof. Dr. Uwe Meiners, Meike Melchinger, Annette Muschalik, Hanna Naber, Sabine Schlösser, Manfred Scholz, Franziska Wolffheim **BILDNACHWEISE:** Titel: Tobias Frick; Detlef Eden, ELKiO, EKD, Tobias Frick, Annette Kellin, Hans-Werner Kögel, NDM, Oldenburgische Landschaft, Jens Schulze, Bernhard Spötzel, Stadt Wilhelmshaven, privat
ILLUSTRATIONEN: Designbüro Möhlenkamp & Schuldt, Björg Rühls **DRUCK:** BerlinDruck GmbH + Co KG, Scheideweg 27, 26121 Oldenburg **PAPIER:** Recycling aus 100 % Altpapier *horizont*^e ist beim 11. icma International Creative Media Award mit einem Award of Excellence für das herausragende Design der Zeitschrift ausgezeichnet worden. **FEEDBACK:** Bei Fragen und Anregungen schreiben Sie bitte an presse@kirche-oldenburg.de. Unseren Newsletter abonnieren Sie unter www.kirche-oldenburg.de/horizonte; er enthält Informationen zu den kommenden Ausgaben.



Fotos: Tobias Frick

›Ich wünsche Ihnen einen schönen Abend!‹

Wie zynisch ist dieser Standardsatz am Ende der Tagesschau eigentlich angesichts einer Welt voller Horrormeldungen? Das fragte sich irgendwann der kriegserfahrene Journalist Constantin Schreiber, als er die schlimmen Nachrichten und Bilder selbst kaum noch ertragen konnte. Doch dann entdeckte er einen Weg, der beides ermöglicht: wissen, was in der Welt passiert, und trotzdem glücklich sein.

PROTOKOLL: ANNETTE MUSCHALIK

Ich erinnere mich noch gut an die 20-Uhr-Sendung vom 26. Februar 2022, in der mich die Flut schlechter Nachrichten mit überraschender Wucht traf. Gerade erst hatte sich mit dem sich abzeichnenden Ende der Corona-Pandemie das Gefühl ausgebreitet: ›Endlich! Es geht wieder aufwärts.‹ Und dann war etwas passiert, was ich als extrem schlimm empfunden habe: der Angriff Russlands auf die Ukraine. Es waren vor allem die Bilder, die wir an diesem Abend wie an denen Tagen zuvor gezeigt haben. Ich konnte sie kaum noch ertragen: Tote, Geflüchtete, weinende Menschen, Jugendliche in Syrien, die auf einer Müllhalde nach Essbarem suchten, und dazu der Beitrag über einen Kinderschänder-Ring ... Am Schluss sollte ich mich wie üblich mit: ›Ich wünsche Ihnen einen schönen Abend.‹ verabschieden. In dem Moment dachte ich nur: ›Das ist doch zynisch. 15 Minuten lang zeigen wir das Grauen der Welt und ich sage dann so etwas.‹ Stattdessen entschied ich mich für: ›Ich wünsche Ihnen einen guten Abend.‹ Eine Änderung der Texte ohne Absprache ist im Tagesschau-Universum eigentlich ein No-Go.

Damals spürte ich zum ersten Mal, wie mein Resilienzpanzer, mein innerer Krisenschutz, zu bröckeln begann. Auch wenn es vermutlich schon früher begonnen hatte; so etwas ist ja ein schleichender Prozess.

Vor meiner Zeit als Nachrichtensprecher hatte ich viele Jahre in Kriegs- und Krisengebieten wie Somalia oder dem Jemen gearbeitet und

war für meine Reportagen häufig mit schrecklichen Bildern konfrontiert. Ich war also daran gewöhnt, und auch als Tagesschausprecher hatte ich eine gesunde Distanz zu schlimmen Nachrichten. Umso unvorbereiteter traf mich meine eigene Empfindsamkeit. Doch die Gespräche mit Kolleginnen, Kollegen und Bekannten zeigten, dass es vielen so ging wie mir. Immer öfter hörte ich den Satz: ›Ich schaue keine Nachrichten mehr.‹ Das bestätigten auch die Einschaltquoten, die mit Beginn des Ukrainekrieges deutlich nach unten gegangen waren. Für mich stellte sich damit die Frage: ›Wie gehe ich mit den vielen schlechten Nachrichten um, wenn ich von Berufs wegen nicht depressiv werden will?‹ Denn eines ist für mich klar: Wenn die Welt so ist, dann müssen wir sie auch genau so zeigen. Wir können die Nachrichten nicht positiver machen, als sie sind.

Eher zufällig entdeckte ich, wie ich dieses Problem für mich lösen könnte. Damals bekam meine Tochter Klavierunterricht, und irgendwann setzte ich mich selbst wieder an das Instrument, das ich zuletzt mit 14 Jahren gespielt hatte. Ich merkte sofort: ›Hier komme ich auf andere Gedanken.‹

›Wie gehe ich mit den vielen schlechten Nachrichten um, wenn ich von Berufs wegen nicht depressiv werden will?‹

Constantin Schreiber hat in Kriegs- und Krisengebieten gearbeitet, bevor er 2017 Teil des Tagesschau-Teams wurde. Schlimme Nachrichten und Bilder berühren ihn nach wie vor.

ILLUSTRATION: Designbüro Möhlenkamp & Schüldt mit einem Foto von Bernhard Spöttel

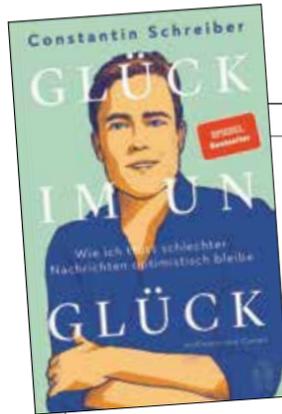
›Wir können anderen Menschen viel freundlicher und offener begegnen, wenn wir selbst zufrieden sind und uns öfter etwas Gutes tun.«

Tatsächlich ist ja erwiesen, dass der Mensch sich nur auf eine Sache konzentrieren kann – und in meinem Fall hieß das: entweder auf das Klavierspiel oder auf die Nachrichten. Diesen Effekt fand ich so frappierend, dass ich mehr darüber wissen wollte. Ich begann zu recherchieren und stieß dabei auf die *Positive Psychologie*. Sie beschäftigt sich unter anderem damit, wie sich Charaktereigenschaften wie Optimismus oder Resilienz trainieren lassen. Viele Methoden, die Glücksforscher dazu vorschlagen, habe ich selbst ausprobiert. Einige ohne Erfolg. Andere, wie das Lachyoga, haben mich zwar Überwindung gekostet, aber tatsächlich funktioniert.

Mittlerweile habe ich auch einige Gewohnheiten verändert, damit meine Stimmung nicht länger von schlechten Nachrichten bestimmt wird. Dazu gehört vor allem, Fernseher, Radio und Handy auch mal auszuschalten. Stattdessen habe ich jetzt feste Zeiten, in denen ich mich in verschiedenen Medien über Politik und das Weltgeschehen informiere – mehr aber auch nicht. Das klingt total simpel, ist allerdings verdammt schwer: Es gibt so viele Situationen am Tag, in denen man wartet, automatisch das Handy rausholt und dann eben auch Nachrichten konsumiert. Deswegen habe ich jetzt immer ein Buch dabei. Oder ich schaue mir ganz bewusst die Umgebung an.

Außerdem habe ich mir angewöhnt, nicht mit allen Menschen, die ich treffe, immer und überall über Politik zu sprechen. Die Ansichten darüber können sehr verbissen sein. Ein positiver Austausch gelingt viel besser, wenn man sich über einen Film, Urlaubsreisen oder ähnliches unterhält.

Weitergebracht haben mich vor allem zwei Dinge: Zum einen habe ich mich hingesetzt und zehn Punkte aufgeschrieben zu der Frage ›Was macht mich glücklich?‹. In mich zu gehen und nach dem zu suchen, was mir wirklich Freude bereitet, hat viel in mir ausgelöst. Daraus entstand dann auch ein Ritual, bei dem meine Kin-



Constantin Schreiber

ist in Cuxhaven geboren und in Wilhelmshaven aufgewachsen, wo sein Vater Oberstadtdirektor war. Heute lebt der 45-Jährige mit seiner Familie in Hamburg. Der Journalist war schon oft in Kriegs- und Krisengebieten unterwegs, so arbeitete er

unter anderem als Reporter in Beirut und Dubai. 2016 wurde Schreiber mit dem Grimme-Preis ausgezeichnet, seit 2021 ist er Sprecher der Tagesschau. Schreiber ist außerdem Autor mehrerer Bücher. Als Ergebnis seiner persönlichen Glücksrecherchen erschien 2023 bei Hoffmann & Campe sein Buch *Glück im Unglück – wie ich trotz schlechter Nachrichten optimistisch bleibe*, Preis ab 14 Euro.

der zwar manchmal die Augen verdrehen, das ich aber konsequent durchziehe. Jeden Abend frage ich beim Essen: ›Was hat euch heute gefallen? Was war gut an diesem Tag?‹ So fällt es leichter, den Blick auf das Positive zu richten.

Und noch etwas finde ich ganz wichtig: Wir sollten nicht darauf verzichten, uns selbst etwas Gutes zu tun. Wie oft höre ich gerade von jungen Menschen: ›Der Welt geht es schlecht, deshalb darf es mir auch nicht gutgehen.‹ Sie empfinden Weltschmerz wegen des vielen Elends und meinen, enthalten leben zu müssen. Aber ich glaube, das ist der falsche Weg. Wir können anderen Menschen viel freundlicher und offener begegnen, wenn wir selbst zufrieden sind und uns öfter etwas Gutes tun. ☺



Annette Muschalik

war beeindruckt, wie locker sich der Tagesschausprecher Constantin Schreiber mit ihr unterhalten hat, obwohl sie sich nie zuvor getroffen haben. Freundlichkeit, erzählt er später, sei ihm wichtig. Das verbindet ihn mit seiner Kollegin.

Foto: Tobias Frick

ILLUSTRATION: Designbüro Möhlenkamp & Schuldt mit einem Foto von EKD/Jens Schulze

Worte und Waffen

Als langjähriger Friedensbeauftragter der EKD fiel es Renke Brahms schwer, anzuerkennen, wie wichtig und richtig es ist, die Ukraine mit Waffen zu unterstützen. Für ihn ist eines aber unverzichtbar: dass gleichzeitig alles getan wird, um Verhandlungen mit Russland zu ermöglichen.

INTERVIEW: UWE HARING



horizont^e: Sie waren 13 Jahre lang Friedensbeauftragter der EKD. Wie nah sind Sie dabei dem Krieg gekommen?

RENKE BRAHMS: In dieser Zeit war ich unter anderem auch Vorsitzender des Beirats Evangelische Seelsorge in der Bundeswehr und habe immer wieder mit Soldatinnen und Soldaten über ihre Einsätze geredet. Ich weiß, wie belastet und traumatisiert einige von ihnen zurückgekehrt sind. Deshalb haben wir Programme entwickelt, um diese Menschen zu begleiten.

2011 war ich selbst für vier Tage in Afghanistan. Wir haben dort viele Gespräche mit dem Kommandeur, den Einsatzkräften, aber auch mit den Mitarbeitenden von Regierungsorganisationen und Nichtregierungsorganisationen geführt. Ihre Erlebnisse sind mir sehr nahegekommen. Und Afghanistan selbst hat mich seitdem nicht mehr losgelassen.

Inwiefern?

BRAHMS: Ich habe mich intensiv mit dem Land beschäftigt, und das tue ich nach wie vor. Beispielsweise habe ich eine Arbeitsgruppe innerhalb der *Gemeinsamen Konferenz Kirche und Entwicklung* geleitet, um den 20-jährigen Bundeswehreinsatz in Afghanistan kritisch aufzuarbeiten.

Zu welchem Fazit sind Sie dabei gelangt?

BRAHMS: Nach dem Sturz der Taliban Ende 2001 hatten die Vereinten Nationen ja NATO-Verbündete ins Land geschickt; die Bundeswehr sollte beim Aufbau einer Übergangsregierung unterstützen und freie Wahlen vorbereiten. Doch selbst wenn man sich die gesamte Dauer des Einsatzes anschaut, muss man sagen: Er ist gescheitert. Humanitär. Politisch. Und militärisch. Vor allem das. Ähnliches gilt übrigens auch für die Friedensmission der Bundeswehr in Mali. Die Folge von beiden Missionen war, dass wir Deutschen eigentlich gar nicht mehr bereit sind, Auslandseinsätze zu übernehmen.

Doch der Überfall Russlands auf die Ukraine hat den Blick darauf verändert. Dass der Angriffskrieg völkerrechtswidrig ist, ist völlig klar – und genauso klar ist das Recht der Ukraine zur Selbstverteidigung.

Friedensethisch müssen wir uns nun mit diesen gegenläufigen Entwicklungen auseinandersetzen, also einerseits die Erfahrungen aus den gescheiterten Einsätzen in Afghanistan und Mali berücksichtigen und andererseits anerkennen, dass die Ukraine dringend Unterstützung bei der Selbstverteidigung braucht.

Was glauben Sie? Wie wird es mit dem Ukraine-Krieg weitergehen? Wird es eine Lösung durch Verhandlungen geben – oder sind Panzer und Raketen gegen Putin weiterhin nötig?

BRAHMS: Jeder Krieg endet irgendwann mit Verhandlungen; die Frage ist immer nur, wann und wie. Ich bin davon überzeugt, dass es längst im Hintergrund und auf verschiedenen Ebenen Gespräche gibt. Aber im Moment braucht es eine starke Gegenwehr, die Putin in die Schranken weist. Und so schwer ich mich damit getan habe, so sehr bin ich mittlerweile überzeugt, dass es richtig ist, die Ukraine mit Waffen zu unterstützen. Putins imperialistischer Politik gegenüber Moldawien, Georgien und den baltischen Staaten >>>

›*Hoffnung, wie ich sie christlich und biblisch verstehe, sieht mit realistischem Blick auf die Wirklichkeit einer anderen Welt. Sie entwickelt eine Vision, die vielleicht auch größer ist als unsere Vernunft.*‹

RENKE BRAHMS

muss etwas entgegengesetzt werden! Und gleichzeitig muss alles dafür getan werden, dass Verhandlungen möglich sind und dieser schreckliche Krieg endet.

In zwei Jahren sollen nun wieder amerikanische Mittelstreckenraketen in Deutschland stationiert werden. Sind wir damit dann ›kriegstüchtig‹, wie das Verteidigungsminister Boris Pistorius fordert?

BRAHMS: Ich halte dies für eine unglückliche bis eskalierende Rhetorik und für vollkommen unangemessen. Der Begriff widerspricht auch unserem Grundgesetz. Denn dort steht als Auftrag der Bundeswehr Verteidigung – nicht Krieg. Mit ›verteidigungsfähig‹ aber kann ich durchaus etwas anfangen, insbesondere in Verbindung mit ›friedentüchtig‹. Das bedeutet, alles zu tun, was dem Frieden dient.

Bundesaußenministerin Annalena Baerbock bezeichnet die Stationierung der Waffen als ›gläubwürdige Abschreckung gegen Russland‹. Sie schützen Deutschland und die NATO-Ostgrenzen. Wie sehen Sie das?

BRAHMS: Dass Russland den Frieden in Europa bedroht, ist nicht zu leugnen: Es ist ein heißer, brutaler Krieg, den Russland gegen die Ukraine führt. Und das erhöht insgesamt die Gefahr einer Eskalation. Auch wenn Russland die NATO nicht direkt angreifen wird, sind seine Versuche, die baltischen Staaten zu destabilisieren, nicht zu unterschätzen. Trotzdem sehe ich die Stationierung kritisch. Unter anderem, weil die Ankündigung – anders als beim NATO-Doppelbeschluss 1979 – nicht mit einer Verhandlungsoption und einer möglichen Abrüstung verbunden wurde. Umso wichtiger ist es, die Zeit bis 2026 dafür zu nutzen, die Stationierung überflüssig zu machen.

Welche Rolle kann Kirche dabei spielen? Hat sie überhaupt noch ausreichend Rückhalt in unserer Gesellschaft?

BRAHMS: Ich glaube tatsächlich, dass die Bedeutung der Kirche schwindet. Gleichzeitig höre ich jedoch häufig aus der Politik, man sei in dieser oder jener Situation darauf angewiesen, auch andere Stimmen zu hören; auch ethische Argu-

mente. Unsere Rolle sehe ich deshalb in erster Linie darin, zur Differenzierung beizutragen und unterschiedliche Positionen zu benennen. Das gilt auch für die Ökumene. Dass Kyrill, der Patriarch und Vorsteher der Russisch-Orthodoxen Kirche, den Krieg Russlands gegen die Ukraine rechtfertigt und so massiv unterstützt, ist ein Skandal. Es muss alles getan werden, um ihn davon abzubringen. Helfen könnten dabei vielleicht Gespräche auf der Ebene des Ökumenischen Rates. Ob das klappt? Sicher ist das keineswegs.

Wie gelingt es Ihnen, angesichts der vielen Krisen, Kriege und Konflikte in dieser Welt selbst nicht die Hoffnung auf Frieden zu verlieren?

BRAHMS: Unsere Aufgabe als Kirche und als Christenmenschen ist es, als aufgeklärte Apokalyptikerinnen und Apokalyptiker auf drohende Katastrophen hinzuweisen, denn Apokalypse bedeutet ja wörtlich ›Enthüllung‹. Und Katastrophen drohen ja genug. Die Klimakrise beispielsweise. Oder die wachsende Gefahr eines Nuklearkriegs. Wir sagen aber auch, dass Veränderungen möglich sind.

Braucht es dafür nicht Schreckensbilder und Drohungen, um zu verstehen, dass das Ruder herumgerissen werden muss? Oder anders gefragt: Kann Angst nicht auch etwas Gutes bewirken?

BRAHMS: Natürlich kann das Warnen vor der Katastrophe aufrütteln. Greta Thunberg ist das gelungen, als sie sagte: ›I want you to panic‹ – ›Ich will, dass ihr in Panik geratet‹. Dieser Satz hat einiges ausgelöst, aber: Er motiviert nicht zum Handeln. Das, was wir wirklich brauchen, ist eine Widerstandshoffnung. Ohne die Hoffnung auf Veränderung wäre diese Welt der Katastrophe hingegeben. Ohne die Kraft der Hoffnung würde sich trotz der aktuellen Lage niemand mehr in Israel und Palästina für die Versöhnung einsetzen. Ohne Hoffnung wäre eine politische Veränderung wie in Polen nicht möglich gewesen. Und ohne die Kraft der Hoffnung wäre in Deutschland nicht die Mauer gefallen. 🌱

Renke Brahms

Jahrgang 1956, war von 2007 bis 2019 Schriftführer (Leitender Geistlicher) der Bremischen Evangelischen Kirche und anschließend bis zu seinem Ruhestand 2021 Theologischer Direktor der Evangelischen Wittenbergstiftung. Parallel war Brahm von 2008 bis 2021 Friedensbeauftragter der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD). Aktuelle Veröffentlichung in: *Der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft*, Woltersburger Mühle.



Warum Ignorieren keine Option ist

Jeden Tag werden in Deutschland Menschen wegen ihrer Hautfarbe, ihrer religiösen oder sexuellen Identität in der Öffentlichkeit beleidigt und bedroht. Anfeindungen wie diese bedrohen unsere Demokratie ebenso wie rechtsextremistische Hetze. Seien wir mutig, zeigen wir Haltung. Neun Strategien zum Umgang mit Rassismus.

TEXT: KIM KÖNIG

Die gute Nachricht ist: 70 Prozent der Bundesbürgerinnen und -bürger sind grundsätzlich bereit, sich gegen Rassismus zu positionieren. Doch zu oft schweigen wir, wenn Menschen in der Öffentlichkeit diskriminiert

werden. Manchmal, weil wir Streit vermeiden wollen. Manchmal, weil wir unsicher sind oder weil uns der Mut fehlt. Doch das müssen und können wir ändern. Zur Stärkung unserer demokratischen Gesellschaft.

1

Im Umgang mit Rassismus sind zwei Dinge entscheidend, sagt Thomas Krüger, Präsident der Bundeszentrale für politische Bildung: **›Argumente und Courage.** Beides lässt sich trainieren.‹ Wer also zum Beispiel weiß, dass er Nachbarinnen, Nachbarn oder Verwandte mit rechtsextremen Einstellungen bei einem Fest trifft, kann sich inhaltlich vorbereiten. Erwarten Sie allerdings nicht zu viel von der Begegnung. Es ist ziemlich unwahrscheinlich, dass Sie eine Person mit einer rechten Grundhaltung durch ein einziges Gespräch davon abbringen können – ja, häufig wird es Ihnen leider nicht einmal gelingen, sie zum Nachdenken anzuregen. Aber vielleicht ermutigen Sie durch Ihre Haltung auch jemanden der Anwesenden, selbst einmal öffentlich Position zu beziehen – und klären nebenbei noch inhaltlich auf.

2

Gerne springen Menschen in solchen Begegnungen von einem Thema zum nächsten: Es beginnt vielleicht bei der Asylpolitik, streift möglicherweise dann die Kriminalitätsrate und wechselt schließlich zu antisemitischen Verschwörungstheorien. Bestehen Sie in einem solchen Fall unbedingt darauf, **›bei einem Thema zu bleiben.**

3

Statt Ihr Gegenüber oder dessen Meinung zu verurteilen, ist es meist zielführender, **›interessiert nachzufragen** und sich Zusammenhänge aus seiner Sicht erläutern zu lassen: ›Wie meinst du das?‹, ›Was wäre deiner Ansicht nach eine Lösung für das Problem XY?‹ Seine Überzeugung enthält stets eine (subjektive) Wahrheit, die Sie möglicherweise sogar **›in Teilen nachvollziehen** können. Wenn Sie der Sichtweise tatsächlich zustimmen können (›Du hast recht, ich sehe das auch so ...‹), schaffen Sie eine Beziehung zu Ihrem Gegenüber. Auf dieser Basis lassen sich Argumente austauschen – und im Idealfall Widersprüche aufdecken. >>>



DA IST KEIN PLANET B

4 Manchmal bietet es sich auch an, der anderen Person einen **Perspektivwechsel** vorzuschlagen. Damit eine Identifikation möglich ist und sie sich ernsthaft auf diese Überlegungen einlässt, dürfen die Beispiele nicht zu weit hergeholt sein. Fragen wie ›Wie würdest du dich fühlen, wenn...?‹ oder ›Was würdest du in Situation XY tun?‹ können eine Gesprächsgrundlage sein und rechtes Gedankengut offen sichtbar machen.

5 Man mag es kaum glauben, aber auch **humorvolle Bemerkungen** können produktiv sein und Widersprüche aufdecken. Wichtig ist das richtige Maß, denn zynische Aussagen verschärfen die Situation und sind eher kontraproduktiv.

6 **Fakten** zu nennen, die beispielsweise antisemitische Äußerungen widerlegen, ist selbstverständlich sinnvoll (z.B. das Judentum gehörte schon immer zu Deutschland: Es existierte nachweislich bereits 321 in Köln, und seit dem 10. Jahrhundert gibt es ein reiches deutsch-jüdisches Leben). Auch hier ist das richtige Maß geboten. **Belehrungen wirken überheblich** und provozieren eher, als dass sie jemanden zum Nachdenken anregen.

7 Aber: Mit Menschen, die den **Holocaust leugnen**, muss man sich auf keine Diskussion einlassen. Ihnen sollte man unbedingt ruhig und **deutlich Kontra geben**. Wer solche Lügen unkommentiert lässt, trägt dazu bei, dass die Grenze des Sagbaren verschoben wird. ›Ohne Widerspruch würden sie sich bestätigt und berauscht fühlen vom Schweigen und der Ohnmacht der Menschen um sie herum‹, sagt Dr. Klaus-Peter Hufer, der als außerplanmäßiger Professor an der Universität Duisburg-Essen unter anderem *Politische Bildung gegen Rechtsextremismus* lehrt.

8 Falls Sie beobachten, wie jemand auf der Straße eine Frau im Hijab oder einen Schwarzen Menschen anpöbelt, sollten Sie nach Möglichkeit **intervenieren** und Stellung beziehen – natürlich nur, wenn Sie sich dadurch selbst nicht gefährden. Suchen Sie eventuell Augenkontakt zu Menschen, die die Szene mitbekommen haben; holen Sie sich Unterstützung, indem Sie Umstehende auf die Situation aufmerksam machen und fragen Sie den verbalen Angreifer: ›Warum beleidigen Sie diese Person?‹. Auf eine sich möglicherweise daran anschließende Debatte müssen Sie sich aber nicht einlassen – der Satz ›Ich sehe das anders!‹, reicht völlig aus. Hat schon jemand anderes reagiert, können Sie zustimmend nicken und so Ihren **Beistand signalisieren** – sowohl der helfenden Person als auch der, die beschimpft wurde.

9 Bieten Sie Menschen, die beleidigt, belästigt oder diskriminiert wurden, Ihre **Hilfe** an. Begleiten Sie sie gegebenenfalls an einen schützenden Ort.



Kim König

Die 27-Jährige forscht an der Universität Oldenburg zu Diskriminierungsfaktoren und kümmert sich beim Landesjugendpfarramt um das Projekt ›Kirchliche Sozialraumarbeit‹.

ILLUSTRATIONEN: Designbüro Möhlenkamp & Schuldt // Fotos: Tobias Frick (2)



Allzeit bereit

PETRA PEPER 55 JAHRE

springt in Westerstede ein, wann immer es nötig ist

Was tut man, wenn man neben dem Beruf etwas Zeit und einen Hund hat? Was, wenn Kinder betreut werden müssen, damit ihre geflüchteten Mütter einen Deutschkurs besuchen können? Was, wenn es jemanden in der Grundschule braucht, der Erfahrungen mit Migrantinnen und Migranten hat? Und was, wenn Deutschunterricht für diejenigen benötigt wird, die (noch) keinen Integrationskurs machen können?

Wenn man Petra Peper ist, geht man hin und hilft dort, wo Hilfe gebraucht wird.

Die 55-jährige gelernte Hotelfachfrau, Bürokauffrau und Pflegehelferin fand vor 15 Jahren den Weg in ihr erstes Ehrenamt. Damals hatte sie gerade ihre Arbeitszeit reduziert. Mit dem Australian Shepard-Welpen Shep war ein neues Familienmitglied eingezogen. Genug Zeit für eine sinnstiftende Aufgabe, nach der sie gesucht hatte, blieb ihr dennoch. Und Shep begleitete sie dabei. Die beiden engagierten sich im Besuchsdienst der Diakonie in Wiefelstede.

›Es geht darum, dass man sich im Alltag verständigen kann.‹

›Es war wirklich schön zu sehen, wie viel Freude die

Seniorinnen und Senioren an uns hatten‹, erzählt Peper. Vor allem, weil Sheps weiches Fell ausgiebig gestreichelt werden durfte.

2015, etwa vier Jahre nach der Geburt ihres Sohnes, wartete eine neue Aufgabe auf Peper. In der Kirchengemeinde wurde Unterstützung bei der Kinderbetreuung von Geflüchteten gesucht. Anfangs kümmerte sie sich drei Mal pro Woche für jeweils zwei Stunden um die Kleinen und Kleinsten, später fünf Mal: ›Es war unglaublich, wie groß das Vertrauen der Frauen war, wenn sie in den Deutschunterricht gingen.‹ Beim Spielen mit den Jungen und Mädchen aus den Kriegs- und Krisengebieten wie Syrien und Irak konnte Peper beobachten, wie sie eine neue Sprache lernten. Und sich einer fremden Kultur annäherten. Eine beeindruckende Erfahrung für Peper – und das Fundament für ihre nächsten Aufgaben.

Denn irgendwie ziehen sie sich einander an: Peper und ehrenamtliches Engagement.

Das nächste wartete 2017 außerhalb der Kirchengemeinde auf sie. Als ihr Sohn in die erste Klasse kam, hatte etwa die Hälfte seiner Mitschülerinnen und Mitschüler einen Migrationshintergrund. Entsprechend groß waren die Vorbehalte vieler Eltern. Peper, die erkannte, wie wichtig es sein würde, von ihren Erfahrungen aus der Betreuung zu erzählen, ließ sich zur Elternvertreterin wählen. ›Wenn das Thema aufkam, berichtete ich an den Elternabenden, wie viel die Kinder schon gelernt hatten – ganz nebenbei.‹

Als mit dem Angriff Russlands auf die Ukraine 2022 die nächste Flüchtlingswelle den Ort erreichte, initiierte die evangelische Erwachsenenbildung einen Deutschkurs für alle, die nicht sofort einen zertifizierten Integrationskurs besuchen konnten. Als Dozentin mit dabei: Petra Peper. ›Es geht nicht um grammatikalische Feinheiten, sondern darum, dass man sich im Alltag verständigen kann.‹ Aus einem ihrer Kurse entwickelte sich übrigens auch ihre aktuelle Aufgabe: Gemeinsam mit der Diakonie betreut sie eine irakische Familie, die seit zwei Jahren in Wiefelstede lebt und der die Abschiebung droht.

ANNETTE KELLIN

Foto: Tobias Frick



›Wir haben in der Küche Hand in Hand gearbeitet – das war toll!‹

Zeit fertig sind.‹ Lippels koordiniert als Ehrenamtsbeauftragter der Havenkirche die Aufgaben der Freiwilligen in der Kirchengemeinde im Süden Wilhelmshavens, und das im Ehrenamt.

Steht beispielsweise ein Fest an, schaut er, wer welchen Beitrag leisten könnte – vom Kuchenbacken bis zur kleinen Jonglage-Einlage. Regelmäßig melden sich Menschen bei Lippels, die die Kirchengemeinde mit ihrer Zeit und ihren Fähigkeiten unterstützen wollen. Dann lotet er mit ihnen aus, welche Tätigkeit am besten zu ihnen passen könnte – als Schauspieler bei einem Theaterprojekt vielleicht. Oder als Kulissenbauerin.

Lippels hatte sich 2023 kurzerhand selbst für eine Aufgabe im Wildflecken-Camp eingeteilt. ›Wir haben in der Küche Hand in Hand gearbeitet – das war toll!‹ Morgens um sieben hat er seinen Dienst begonnen, abends um zehn ist er ins Bett gefallen – ›mit zugenähten Augen‹. Stressig sei es schon mitunter gewesen. Aber er habe dort fürs Leben gelernt. Wenn er heute mit Kolleginnen und Kollegen in die Kantine geht, tut er das mit einer anderen Einstellung: ›Ich kann mir besser vorstellen, was die Menschen leisten müssen, die jeden Tag in einer Küche ihren Dienst machen.‹

Als Ehrenamtskoordinator möchte Lippels ›der Gemeinde etwas zurückgeben‹. Er sei noch immer dankbar dafür, dass sich seine Tochter in der Kita der Gemeinde so wohlfühlte. Inzwischen ist aus dem kleinen Mädchen eine junge Frau von 17 Jahren geworden, die sich heute als Teamerin ebenfalls ehrenamtlich in der Gemeinde engagiert.

Wenn Lippels nicht gerade arbeitet oder mit seinem ehrenamtlichen Job beschäftigt ist, spielt er gerne in einer Dudelsack-Band als einer von vier Trommlern. Mit den ›Moorland Pipes and Drums‹ tritt er regelmäßig auf – nicht nur bei Stadtteilfesten oder Goldenen Hochzeiten, sondern auch in seiner Havenkirche. ›Macht total Spaß!‹ Denn für die Band ist der Gemeinschaftsgeist ganz wichtig, genauso wie in der Küche von Wildflecken. ›Wenn wir richtig loslegen, sind wir ganz schön laut.‹

Vermutlich hat ihm auch deshalb der Lärm der Kinder im Camp nichts ausgemacht.

FRANZISKA WOLFFHEIM

Aus Liebe zum Lesen

RAMONA FEHNER 30 JAHRE

gehört zum Bücherei-Team der Christuskirche in Elisabethfehn

Sie war gerade mal zehn, als sie ihr erstes Ehrenamt übernahm. Einmal im Monat assistierte Ramona Fehner ihrer Mutter in der Gemeindebücherei. Sonntagvormittags schwangen sich die beiden auf ihre Räder, fuhren den einen Kilometer von Bollingen nach Elisabethfehn zur Christuskirche, um gegen kurz vor elf im Gemeindehaus die Tür zur öffentlichen Bücherei aufzuschließen. Kurz darauf war auch meist der Gottesdienst zu Ende, und die Besucherinnen und Besucher aus der Kirche oder aus der Umgebung hatten dann gut eine Stunde Zeit, entweder, um entlehene Bücher zurückzugeben oder sich neue auszusuchen. Oder sich von Fehners Mutter die verschiedenen Spiele erklären zu lassen. Oder mit ihr über das passende Hörbuch zu beraten. Sie selbst übernahm währenddessen kleinere



Hilfsdienste, stellte die zurückgegebenen Medien wieder in die Regale oder beschrieb für jedes Buch oder Spiel, das jemand mitnehmen wollte, eine Karteikarte. Und genau das macht Fehner auch heute noch, 20 Jahre später. Ernsthaft? Ganz ohne Computer? Fehner lacht. ›Ja, wir arbeiten nach wie vor mit Karteikarten. Für unsere kleine Bücherei reicht das völlig aus.‹

In der kleinen Bücherei fühlt sich die 30-Jährige sehr wohl: ›Es ist dort so gemütlich.‹ Schon als Kind hat sie sich natürlich viel ausgeliehen – ›vor allem die *Harry Potter-Reihe* und die *Tribute von Panem-Bände*‹. Heute liest sie alles von und über Astrid Lindgren. Und ganz besonders gern Reiseberichte. Sie sei gerne unterwegs, erzählt Fehner, die mit ihrer Frau in Barßel lebt. Und so tourte sie unter anderem 2019 ein halbes Jahr lang ganz allein mit ihrem Bulli durch Skandinavien und Deutschland.

Als Teil des fünfköpfigen Frauenteam, das umschichtig jeden Sonntag ehrenamtlich die Gemeinde-Bücherei betreut, fährt Fehner mit ihren Kolleginnen regelmäßig nach Oldenburg, um Neuerscheinungen zu kaufen. Schließlich soll ihre kleine Bibliothek mit derzeit etwa 2.500 Büchern und Hörbüchern auch aktuelle Titel und Bestseller bieten – von Krimis über Liebes- und Historienromane bis hin zu Sach- und Fantasybüchern. Dabei achtet Fehner darauf, auch mal Bücher jenseits des Massengeschmacks zu wählen. ›Themen wie Homosexualität oder Diversität sollten in unserer Gesellschaft selbstverständlicher werden‹, findet sie. ›Auch in einem Kinderbuch. Das erzählt dann zum Beispiel von einem Mädchen, dessen Eltern zwei Mütter oder zwei Väter sind.‹

Seit sie 17 ist, engagiert sich Fehner auch in der Gemeinde als Teamerin für Kinder. Das zweite Ehrenamt der jungen Frau, die hauptberuflich als sozialpädagogische Assistentin in einer Kita arbeitet. Zusammen mit anderen Ehrenamtlichen organisiert sie den Kinderkirchentag und einen Karneval – samt Kostümen, Tanzparty und Übernachtung im Gemeindehaus. Ein Riesenspaß.

Sie selbst kann sich gut vorstellen, selbst einmal ein Kind zu haben. Das hätte dann zwei Mütter.

FRANZISKA WOLFFHEIM

›Themen wie Homosexualität oder Diversität sollten in unserer Gesellschaft selbstverständlicher werden.‹

Der Mix macht's

THOMAS LIPPELS 55 JAHRE

bringt in der Havenkirche Aufgaben und Ehrenamtliche zusammen

Kartoffeln schälen, Tisch decken, Besteck einräumen: Neun Tage Küchendienst für etwa 100 Kinder und Erwachsene – das war für den Verwaltungsbeamten Thomas Lippels im vergangenen Sommer eine völlig neue Erfahrung. Und genau die hatte der 55-Jährige gesucht und sich deshalb entschieden, die Kinder aus der Kirchengemeinde ins Wildflecken-Camp zu begleiten.

Daheim kocht Lippels nicht so häufig – ›da habe ich Nachholbedarf.‹ Also hat er die Köche im Camp bei ihrer Arbeit beobachtet, in ihre Töpfe und auf die Schneidebretter geschaut und viel dabei gelernt, erzählt er. Zum Beispiel? ›Wie ich am schnellsten und effizientesten eine Paprika in Stücke schneide. Und wie man die verschiedenen Bestandteile einer Mahlzeit so aufeinander abstimmt, dass das Fleisch im Ofen und die Kartoffeln im Topf zur gleichen

Hilfe auf zwei Rädern

KLAUS-DIETER WILHELM 62 JAHRE

engagiert sich in Brake für die ›Brotherhood of Christian Bikers‹

Auch wenn der Club das Wort *Bruderschaft* ebenso in seinem Namen trägt wie *Motorradfahrer* – bei *Brotherhood of Christian Bikers* ist trotzdem einiges anders als in anderen Motorradclubs. Erstens ist die eine Hälfte des Gründerteams eine Frau, zweitens können selbst unmotorisierte Menschen Mitglied werden und drittens besteht sein vorrangiger Zweck nicht darin, Ausflugsfahrten zu unternehmen, sondern sich sozial zu engagieren.

Klar, wenn Klaus-Dieter Wilhelm aus Brake auf seiner mehr als 200 Kilo schweren schwarzen *Kawasaki Vulcan S* vorfährt, könnte man ihn mit seiner schwarzen Kutte für das Klischee eines Rockers halten. Schließlich trägt er auf der linken Seite ein Patch, ein Clubabzeichen.

›Grundlage unseres Handelns ist die Bibel.‹



Auf dem ist allerdings weder ein Adler noch ein Totenkopf zu sehen. Seines zeigt ein Porträt von Jesus mit Dornenkrone, rot umrahmt von den Worten *Brotherhood of Christian Bikers*, kurz *BoCB*, *Bruderschaft christlicher Motorradfahrer*, und ›He died for me, I ride for Him‹, ›Er starb für mich, ich fahre für Ihn‹. Der 62-jährige Wilhelm, Biker seit bald 40 Jahren, hat kürzlich im Auftrag der niederländischen Zentrale das deutsche Chapter gegründet, die deutsche Regionalgruppe. Aber, und das ist Wilhelm wichtig, der *BoCB* ist kein klassischer Motorradclub mit hierarchischen Strukturen und einheitlicher Kleidung. ›Uns geht es um soziales Engagement.‹ Man verstehe sich als eine Gemeinschaft, die Menschen in schwierigen und schweren Situationen unterstützt.

Genauso wie es Wilhelm selbst erfahren hat. ›Ich hatte schlechte Phasen in meinem Leben. Und Glück.‹ Denn ohne die, die völlig unerwartet aus christlichen Vereinen zu ihm gekommen seien, wäre sein Weg trotz der Unterstützung durch seine Familie möglicherweise ein anderer gewesen. Aber so? ›Ich bin dem Herrn dankbar.‹

Wilhelm ist Krankenpfleger, 21 Jahre lang hat er im OP-Bereich eines Krankenhauses gearbeitet. Nach einem berufsbegleitenden Pflegemanagement-Studium wurde er zunächst Pflegedienstleiter in einem Seniorenheim, leitete anschließend selbst Einrichtungen, bevor er 2014 schließlich in die Betreuungsbehörde des Landkreises Wesermarsch wechselte. Wilhelm kennt das Leben und den Tod. Und vor allem das Sterben. ›In den Heimen habe ich oft mit den Menschen noch reden und beten können.‹ Einige hätten ihm erzählt, dass sie Gott spürten, andere sahen ein helles Licht oder eine grüne Wiese. Wilhelm selbst habe sich in den Stunden und Tagen der Sterbeprozesse immer von Gott gestärkt gefühlt – ›das hat meinen Glauben noch wertvoller gemacht.‹

Wilhelm ist Protestant, seine Frau Anna Maria Katholikin. Doch um Mitglied beim *BoCB* zu werden, muss man keiner der beiden Konfessionen angehören. Auch kein Motorrad fahren, das tut auch Wilhelms Frau nicht. Im Vordergrund steht die emotionale und soziale Unterstützung aller, die Hilfe brauchen.

›Grundlage unseres Handelns ist die Bibel,‹ sagt Wilhelm. Vier Männer und eine Frau aus Butjadingen und Bookholzberg sind inzwischen neu beim *BoCB*. Das deutsche Chapter wächst.

THOMAS KLAUS

Foto: Tobias Frick



Es gibt offenbar viele gute Gründe, warum *horizonte* gelesen und geschätzt wird. Einige finden Sie auf den nächsten Seiten.

Das Redaktionsteam sagt:

DANKE!

Wir freuen uns sehr!

›Ehrenamtlicher Einsatz ist kostbar‹ lautete der Titel der ersten Ausgabe von *horizonte* im Oktober 2011. Seitdem versorgt das Magazin der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg die ehrenamtlich Mitarbeitenden in den Gemeinden und Initiativen mit Texten zu aktuellen Themen aus Kirche und Gesellschaft. Auf vielfältige und ansprechende Weise ist dies in mittlerweile 50 Ausgaben gelungen. *horizonte* hat sich dabei in Form und Inhalt weiterentwickelt – immer orientiert an der Zielgruppe.

Dass die Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg mit diesem Magazin in der Öffentlichkeit sichtbar ist, darüber freue ich mich sehr und danke allen, die daran mitarbeiten.‹



THOMAS ADOMEIT | Bischof

›*horizonte* – das ist für mich: Blicke auf Wesentliches. Aussichten auf das, was erfüllt. Tragendes, das Wertschätzung erfährt. Ein Redaktionsteam, das sensibel vielfältigste Stimmen und Stimmungen einfängt, die Menschen bewegen. Und hinter dem Horizont geht es weiter – genau.‹



PFARRERIN HEIKE JAKUBEIT
| Generalsekretärin
der Norddeutschen Mission



50 Ausgaben – Respekt und Glückwunsch! Ich bin von Anbeginn dabei und erinnere mich an viele Redaktionskonferenzen. Ich bin überzeugt, dass wir mit **horizont^e** ein Magazin geschaffen haben, das sich neben Social Media gut sehen lassen kann.

Ich freue mich schon auf die 100. Ausgabe!



CARSTEN HOMANN | Vorsitzender des Beirats für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der oldenburgischen Kirche

Anregungen liefern; Positionen entwickeln, darstellen und vertreten; gerne auch unterhaltsam sein. Das ist der Anspruch von **horizont^e**. Mit dieser Einladung zum Diskurs erreichen Sie mich mit Ihren Hefen viermal im Jahr und reichern meine Gedankenwelt an. Sie bieten mir Orientierung und schenken mir Impulse für meine Arbeit. Sie erweitern im wahrsten Wortsinn mit Ihrer professionellen und fundierten Arbeit meinen Horizont. Das ist wichtig für Gespräche und Entscheidungen. Dafür bin ich dankbar, gratuliere von Herzen und freue mich auf die nächsten 50 Ausgaben.



CARSTEN FEIST | Oberbürgermeister der Stadt Wilhelmshaven

horizont^e: Wer ein Magazin mit einem solchen Namen ausstattet, stellt an sich selbst hohe Anforderungen. Das tun die Herausgeber mit einem Periodikum, dessen Inhalte darauf ausgelegt sind, möglichst viele Menschen auch außerhalb der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Oldenburg zu erreichen. Mit Themen, die den Blick über den Tellerrand hinaus erweitern – mindestens bis zum Horizont, dorthin also, wo in unserer Wahrnehmung Himmel, Erde und Ozeane zusammenstoßen, wo sich in religiösem Sinne Himmlisches und Irdisches berühren, am vermeintlichen Ende der Welt. Aber hinter dem Horizont geht's weiter, wie schon die Rock-Ikone Udo Lindenberg gesungen hat. Denn neben einem begrenzten existiert ein weiter Horizont. Er macht es möglich, Herausforderungen anzunehmen, aus dem eigenen Dunstkreis herauszutreten und Aufgaben der Kirche mit sozialen und kulturellen Aspekten in unserer Gesellschaft zu verzahnen. Dafür steht seit etlichen Jahren **horizont^e**, seit 50 Ausgaben, verlässlich und regelmäßig. Ein auch von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Oldenburgischen Landschaft gerne in die Hand genommenes Magazin. Mögen ihm die Ideen niemals ausgehen!



PROF. DR. UWE MEINERS | Präsident der Oldenburgischen Landschaft



ANNIE HEGER | Sängerin und Entertainerin

Ich erinnere mich noch gut an meinen ersten Kontakt zu **horizont^e**. Es war ein Interview zu möglichen Segnungen gleichgeschlechtlicher Paare innerhalb der oldenburgischen Kirche. Das, was Jahre später einstimmig von der Synode sogar als gleichwertige Trauung beschlossen wurde, hat damals unterschiedliche Menschen mit verschiedenen Haltungen an einen Tisch geholt. Dieses Interview hat mich sehr geprägt und bis heute bin ich mit einigen in Kontakt geblieben. Danke fürs ‚an einen Tisch bringen‘, für unterschiedliche Haltungen aushalten und den Dialog aufrechterhalten.



Zu fünfzig Ausgaben von **horizont^e** herzliche Glückwünsche!

Fünfzig Mal **horizont^e**, das bedeutet fünfzig Mal den Fokus gerichtet auf Ehrenamtliche und Engagierte, Menschen, die der evangelischen Kirche verbunden sind. Es bedeutet fünfzig Mal Wertschätzung für diejenigen, die Gemeinden und Kirche prägen, tragen und gestalten. Ein echt evangelischer Horizont eben.

Fünfzig Mal **horizont^e**, das bedeutet auch: Die Mischung macht's. Portraits und Interviews, oft von Ehrenamtlichen, sind darin genauso enthalten wie aktuelle Themen, Trends und Entwicklungen in unserer Kirche oder die Vorstellung von hauptamtlichen Personen oder Funktionstragenden. Das Besondere von **horizont^e**: Alle Beiträge, auch die über schwierige Themen, sind verbunden mit konkreten Personen, ihren Einstellungen, Sichtweisen und ihrem Erfahrungshorizont. Das macht dieses Magazin leicht lesbar und für unterschiedliche Menschen interessant.



UTE KOHRING | Kirchenälteste aus Oldenburg und Vorsitzende des Ausschusses für Jugend, Bildung und Öffentlichkeitsarbeit der Synode

Wir werfen den Blick bis zum Horizont: vom Nordseedeich über den Jadebusen, von der grünen Marsch bis in den Süden des Oldenburger Landes! Die Weitläufigkeit und die Möglichkeit des Weitblicks unserer Kirche finden sich im Titel und in den Inhalten des Magazins wieder. Herzliche Glückwünsche an den Redaktionsleiter Hans-Werner Kögel und das Redaktionsteam zum Jubiläum von **horizont^e**.

Ich wünsche mir, dass Sie auch weiterhin so vielseitig und objektiv Bericht erstatten und informieren sowie die unterschiedlichsten Arbeitsbereiche unserer Kirche kritisch darstellen.

Danke für die gelungene Arbeit in all den Jahren!



ANNEMARIE CORNELIUS | Kirchenälteste in Butjadingen

Ich lese **horizont^e** gerne als gedruckte Ausgabe. Ich kann mich damit gemütlich in den Sessel setzen und das Magazin immer wieder hervorholen. Inzwischen habe ich eine schöne



Sammlung und stöbere auch gerne in älteren Ausgaben.

MANFRED SCHOLZ | Geschäftsführer (Kaufmännisch) bei Oeins und Kirchenältester in Großenkneten

Entgegen allen Klischees ist die evangelische Kirche kein verstaubtes tradiertes Relikt, bei dem man sich bestenfalls einmal die Woche zum Gottesdienst trifft.

Die Kirche ist voller Leben und Aktivitäten. In jeder Ausgabe von **horizont^e** wird dies eindrucksvoll deutlich. Das Magazin gibt fantastische Einblicke und Erkenntnisse darüber, was eine moderne, lebendige und vielfältige Kirche ausmacht.

Es blickt aus kirchlicher Sicht auf allerlei gesellschaftliche und politische Themen und zeigt dabei die Relevanz der Kirche als gesellschaftspolitische Akteurin.

Armut, Einsamkeit, Älterwerden, Klimawandel, Flucht, Krieg und vieles mehr – alles Themen, die top-aktuell und präsent sind: in den Parlamenten, in den Medien und in **horizont^e**.

Ich freue mich sehr, dass sich mit **horizont^e** ein Magazin etabliert hat, das vielfältige Themen abbildet, Einblicke ins Gemeindeleben gibt und dabei auch noch modern und ansprechend gestaltet ist. In diesem Sinne: Ich bin gespannt auf die nächste Ausgabe!



HANNA NABER | MdL, Präsidentin des Niedersächsischen Landtags





›Das Gegenüber ist der Chef und sagt, was es möchte und was nicht. Wir geben Impulse, aber ob sie angenommen werden, entscheidet der begleitete Mensch.«



Abschied vom Leben

Im Ambulanten Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland e. V. koordinieren Beate Richter und Stefanie Gründler die Einsätze von rund 70 Ehrenamtlichen. Deren Aufgabe ist es, Schwerstkranke zu begleiten, ihnen Zeit und Zuwendung zu schenken und dabei zu helfen, dass sie dort sterben können, wo sie gelebt haben. Hospiz-Serie, Teil 1

TEXT: CHRISTINE ELLINGHAUS FOTOS: TOBIAS FRICK

Dass du das kannst! – diesen Satz hört Beate Richter ganz oft, wenn sie von ihrem Beruf erzählt. Die 53-Jährige leitet zusammen mit Stefanie Gründler, 52, den Ambulanten Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland e.V. Ihre Arbeit hat also sehr viel mit Sterben, Schmerz, Trauer und Tod zu tun. ›Ich antworte dann immer, dass es natürlich ganz fürchterlich ist, wenn Menschen krank werden und sterben. Aber mitzuhelfen, dass sie würdevoll und selbstbestimmt von dieser Welt gehen können, das ist einfach nur

erfüllend.« Stefanie Gründler nickt zustimmend: ›... und so viel Wertschätzung wie hier habe ich noch nie erlebt.«

Richter und Gründler sind ausgebildete Krankenschwestern und kannten sich nicht, bis sie vor sieben Jahren begannen, die Einsätze der aktuell etwa 70 Ehrenamtlichen zu koordinieren. Zuvor arbeitete Richter lange in einem Sanitätshaus, Gründler in verschiedenen Arztpraxen. Beide verfügen deshalb zusammen über ein breites Wissen von der Pflege über das Organisationsmanage-



Hospizdienstmitarbeiterin Beate Greulich (großes Foto Seite 20 sowie Foto oben, links) spielt regelmäßig mit Eike Lena Barthel. Die hat das immer so gerne mit ihrem Mann gemacht. Doch seit er so schwer krank ist, ist das nicht mehr möglich.



ment bis zu Hilfsmitteln. Allerbeste Voraussetzungen für ihren vielfältigen Job.

Wie die meisten der rund 1.500 ambulanten Hospizdienste in Deutschland ist auch der ambulante Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland ein gemeinnütziger Verein, der sich durch Krankenkassenzuschüsse und Spenden finanziert. Seine Aufgabe: Schwerstkranke, Sterbende und Menschen mit der Diagnose ›lebensverkürzende Erkrankung‹ in ihrem eigenen Zuhause zu begleiten, selbstbestimmt und in Würde, unabhängig von Konfession, Weltanschauung und Nationalität. Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Richter und Gründler nehmen sich Zeit für sie, gehen auf ihre Bedürfnisse ein, versuchen, letzte Wünsche zu erfüllen, helfen bei der Auseinandersetzung mit dem Tod, beraten, was palliativpflegerisch möglich ist, um Schmerzen zu lindern, und unterstützen die Angehörigen.

Wer sich beim Hospizdienst in Wilhelmshaven meldet, bekommt bereits kurz danach Besuch von Richter oder Gründler. ›Wir besprechen dann vor Ort, was der oder die Einzelne braucht: Woran mangelt es? Und welche Ressourcen haben wir?«, erklärt Gründler. ›Anschließend holen wir verschiedene Menschen aus unserem Netzwerk dazu.«

Die beiden Frauen verfügen über ein umfangreiches Adressbuch mit Kontakten, die sie jederzeit anrufen können. Darunter sind Palliativ-Care-Teams, die Rundum-Versorgungen leisten können, Ernährungsberaterinnen, Pfarrerinnen und Pfarrer und natürlich die Ehrenamtlichen – ›unser bunter Blumenstrauß‹, wie Richter sie nennt. Aus ihm wählen die Koordinatorinnen eine Person, von der sie vermuten, dass es passen könnte. Ihre Kriterien? ›Ähnliche Inte-

ressen, zeitliche Verfügbarkeit. Aber letzten Endes entscheidet das Bauchgefühl«, sagt Gründler. Doch von Anfang an würden beide Seiten dazu ermutigt, offen auszusprechen, falls es nicht harmoniert.

Ausgebildet für die letzte Lebensphase

Alle Ehrenamtlichen wurden in einem einjährigen, kostenlosen Kurs ausgebildet. Hundert Unterrichtsstunden lang haben sie sich intensiv mit Fragen der letzten Lebensphase auseinandergesetzt. Sie kommen aus allen Berufen und Schichten, viele von ihnen hatten schon Berührung mit dem Tod. Es sind Frauen darunter, die eine Brustkrebskrankung überlebt haben, aber auch der pensionierte Finanzbeamte, der sagt: ›Ich habe mein Leben mit Zahlen verbracht, jetzt will ich mit Menschen zu tun haben.« Sie alle haben gelernt, mit Tod und Trauer umzugehen, wie Sterbeprozesse verlaufen, wie gute Kommunikation geht und vor allem: eine hospizliche Haltung. Und das bedeutet: ›Sich selbst zurückzunehmen«, erklärt Gründler. ›Das Gegenüber ist der Chef und sagt, was es möchte und was nicht. Wir geben Impulse, aber ob sie angenommen werden, entscheidet der begleitete Mensch.«

Die Ehrenamtlichen verschenken ihre Zeit – an die Sterbenden, um für sie da zu sein, und an die Angehörigen, um sie zu entlasten. Auf welche Weise das geschieht, ist ganz unterschiedlich. Da war der Mann, der sehr lange seine todkranke Frau pflegte und einmal im Monat jemanden brauchte, um zu weinen und seinen Frust abzuladen, und dann wieder bereit war für die nächsten vier Wochen. Da war das Kind, das über Jahre begleitet wurde, weil sein Geschwisterchen lebensverkürzend erkrankt war, und das >>>

›Wir haben genug geweint. Schicken Sie uns jemanden, der das Lachen ins Haus bringt.«

selbst oft zu kurz kam. Da war das junge Ehepaar, bei dem die Frau ohne Chancen auf Heilung war, und das sagte: ›Wir haben genug geweint. Schicken Sie uns jemanden, der das Lachen ins Haus bringt.« Oder die alte Mutter, die ihren an Mukoviszidose und Krebs erkrankten Sohn über viele Jahre pflegte, aber als sie selbst eine Augen-OP benötigte, niemanden fand, der sie für fünf Stunden vertreten konnte. Auch solche Notfallhilfe leistet der ambulante Hospizdienst.

Wut gehört zum Abschiednehmen dazu

Manche Ehrenamtliche gehen mit den Sterbenden ins Café, andere lesen ihnen zu Hause vor, wieder andere sprechen über das Lebensende. Vor allem aber hören sie zu.

Gründler und Richter brachten schon einen Orgelbauer und einen Orgelmusiker zusammen oder fanden eine Krisenbegleitung für eine junge Frau, die ihre Eltern nicht mit ihrer Krebserkrankung belasten wollte, aber sich fürchtete, ganz allein ins Krankenhaus zu gehen. ›Angst kann ein wichtiger Grund sein, uns um Unterstützung zu bitten. Ein anderer ist oft Wut und die Frage: Warum ich? Wut ist ein schwieriges Gefühl, über das man nur schwer in der Familie sprechen kann. Es gehört aber zum Abschiednehmen dazu, und das darf man dann bei unseren Ehrenamtlichen lassen.«

Jeder und jede kann sich beim ambulanten Hospizdienst melden: die Angehörigen, die Betroffenen selbst; manchmal ruft auch eine Pflegerin aus einem Seniorenheim an, weil dort ein Mensch lebt, der keine Familie mehr hat, und sagt: ›Es wäre so schön, wenn jemand von euch etwas Zeit hätte.«

Manche kontaktieren die Koordinatorinnen erst wenige Tage oder Wochen vor dem Ende, dann, wenn kaum noch Unterstützung möglich ist – weder für den Sterbenden noch für die Familie. Das kennen Richter und Gründler gut. ›Wir brauchen ja alle ziemlichen Druck, bevor wir überhaupt Hilfe von anderen zulassen. Wir schleppen uns von Tag zu Tag, bis irgendwann halt nichts mehr geht.« Deshalb dauern manche Begleitungen auch nur drei Wochen. Das Gegenteil gibt es aber auch: ›Die längste Beziehung läuft schon länger als die sieben Jahre, die wir hier arbeiten.«



Seit sieben Jahren koordinieren die ehemaligen Krankenschwestern Stefanie Gründler (im Foto links) und Beate Richter die Einsätze von rund 70 Ehrenamtlichen.

Manchmal entstehen so auch Freundschaften – und Trauer, wenn der Mensch schließlich stirbt.

Das macht verständlich, warum Ehrenamtliche nur eine Person begleiten sollen und nicht mehrere – und auch, warum sie nach jeder Begleitung eine Weile pausieren. ›Was wir unseren Leuten mitgeben: Ihr dürft alles geben, was ihr möchtet, aber bleibt bei euch und guckt, was geht für euch und was nicht.« Das gilt für die Stundenzahl genauso wie für die Frage, ob man am Ende beim Sterben dabei sein will.

Gestorben wird in Deutschland nach wie vor hauptsächlich im Krankenhaus. ›Dabei wäre das oft auch zu Hause gut möglich«, sagt Gründler, ›aber viele Familien fürchten sich davor. Doch wenn die Leute bei uns in Begleitung sind, entscheiden sie sich meist für das Zuhause oder für das stationäre Hospiz. Dorthin leiten wir über, wenn die Familie die Betreuung nicht mehr leisten kann.« Und Richter ergänzt: ›Manchmal ist es nur die eine Stunde, in der man Angst hat und den Krankenwagen rufen will. Aber wenn man dann jemanden hat, der sagt: ‚Komm, das schaffen wir‘, dann macht man es doch nicht. Und was soll auch passieren? Der Mensch wird sterben.« Sie macht eine kurze Pause. Dann sagt sie: ›Wo wir Menschen gelebt haben, da wollen wir auch sterben.«

Gegen die Hilflosigkeit

Neben ihrer Kerntätigkeit, Menschen am Lebensende zu begleiten, haben ambulante Hospizvereine die Aufgabe, Sterben und Tod in der Gesellschaft sichtbarer zu machen. In Wilhelmshaven geschieht dies beispielsweise über das Projekt *Hospiz macht Schule*, das Grundschülerinnen und -schüler mit Krankheit, Tod, Trauer und Sterben vertraut macht. Zudem leitet Beate Richter dreistündige sogenannte ›Letzte-Hilfe-Kurse«, die der Palliativmediziner Georg Bollig aus Schleswig entwickelt hat (Termine unter: letztehilfe.info). Mehr Infos über den Ambulanten Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland e. V. gibt es unter: hospiz-whv-fri.de.



Ein Ort, an dem alle Gefühle sein dürfen

Silvia Zahn-Claus begleitet trauernde Kinder und Jugendliche. Manchmal ist der Vater gestorben, manchmal ein Geschwisterkind schwer erkrankt oder das geliebte Haustier tot. Zahn-Claus hilft ihnen dann dabei, ihre verschütteten Gefühle zu entdecken und anzunehmen.

PROTOKOLL: FRANZISKA WOLFFHEIM FOTO: TOBIAS FRICK

S

eit mehr als zwölf Jahren begleite ich trauernde Kinder und Jugendliche in der Havenkirche im Süden von Wilhelmshaven. Ich bin ausgebildete Traumapädagogin, Ergotherapeutin und habe außerdem eine Ausbildung zur therapeutischen Figurenspielerin und zur Spiel- und Theaterpädagogin gemacht, das alles hilft mir bei meiner Arbeit. Der *Trauer.Haven* ist ein Ort für junge Menschen ab sechs Jahren, die einen Verlust erlebt haben und Begleitung brauchen, wenn ein Familienmitglied gestorben ist. Ich begleite aber auch z.B. ein älteres Mädchen, das extrem unter dem Verlust seines Lieblingstiers leidet. Bei mir lernen sie, ihren Gefühlen Raum zu geben, ihnen nachzuspüren. Meine Aufgabe ist es dabei, genau hinzuhören, zu beobachten, behutsam nachzufragen. Zurzeit begleite ich 16 Kinder in Einzel- und Gruppengesprächen. Meist reden wir über einen längeren Zeitraum miteinander, im Schnitt etwa zwei Jahre. Am Anfang erkläre

ich immer, dass alles, was besprochen wird, unter uns bleibt, dass die Gespräche und die aufkommenden Gefühle im *Trauer.Haven* sicher sind. Trauer, Wut, Freude oder Enttäuschung – jedes Gefühl hat seine Berechtigung. Wenn ich das sage, erlebe ich oft, dass ein Kind tief ein- und ausatmet, die Schultern sinken lässt, der Druck lässt nach. Viele glauben, ihre Gefühle seien falsch. Bekommen sie von mir die Erlaubnis, alles zu sagen, was ihnen durch den Kopf geht, werden sie freier.

Wenn ich mit Kindern spreche, ist da zunächst ein Gefälle zwischen mir als Erwachsener und dem Kind. Sie haben das Gefühl, unterlegen zu sein. Ich kehre das dann um und sage den Kindern, dass sie ›Chef im Ring‹ sind und dass sie vorgeben, was wir besprechen.

Die Gefühle von trauernden Kindern wechseln oft schnell und extrem. So kann es sein, dass ein Kind an einem Tag gar keine Lust hat, über

>>>

›Das ist die schwierigste Situation, die ich kenne: gemeinsam das Schweigen und das Warten zu ertragen. Es hat gedauert, bis ich das gelernt hatte.«

seine Gefühle zu reden, und lieber mit mir Karten spielen will. Beim nächsten Treffen arbeiten wir dann vielleicht umso intensiver. Manchmal sitzen Kinder einfach nur still da, haben keine Worte für ihre Gefühle. Das auszuhalten, ist eine der schwierigsten Situationen, die ich kenne: gemeinsam das Schweigen und das Warten zu ertragen. Es hat gedauert, bis ich das gelernt hatte.

Versteckten Gefühlen nachspüren

Besonders berührt mich, wenn Kinder unbedingt stark sein wollen, zum Beispiel, um den Vater zu trösten, dessen Ehefrau verstorben ist. Nicht selten versuchen Kinder sogar, die Rolle des verstorbenen Elternteils zu übernehmen. Damit überfordern sie sich, haben plötzlich Probleme in der Schule, schlafen schlecht oder haben Konflikte mit dem verbliebenen Elternteil. Dabei geht es eigentlich darum, die eigene Trauer und den Schmerz zuzulassen. Diesen versteckten Gefühlen versuche ich dann gemeinsam mit ihnen nachzuspüren.

Häufig erlebe ich, dass sich Kinder schuldig fühlen für etwas, das in ihrer Familie passiert ist. Einmal hat mich ein siebenjähriger Junge gefragt: ›Bin ich jetzt schuld, dass mein Papa tot ist? Wir haben uns gestritten, weil ich aus Versehen gegen die frisch gestrichene Tür gelaufen bin, und er war sauer auf mich. Kurz danach ist er gestorben.« Schuldgefühle spielen oft eine sehr große Rolle in der Trauerbewältigung. Dieses Kind, sein ›inneres System‹ zu beruhigen, ist wichtig. Es hilft allerdings nicht, ihm einfach nur zu sagen, dass es nichts falsch gemacht hat, es muss es spüren. ›Wo erlebst du deine Traurigkeit oder das Gefühl von Schuld in deinem Körper, wie fühlt sich das zum Beispiel im Magen an?‹ Dadurch können wir uns gemeinsam den belastenden Gefühlen nähern und sie einordnen. In diesem Fall konnte das Kind im Laufe der Zeit lernen, dass es keinen Zusammenhang zwischen dem plötzlichen Tod und dem Schaden an der Tür gab.

Ich bin froh, wenn ich erlebe, wie sich ein Kind bei mir allmählich öffnet. Beispielsweise, wenn es mir erzählt, wie traurig es sei, weil die

kleine Schwester schwer krank ist. Wenn ich dann spüre, dass sich das Kind einlässt, gehe ich weiter rein, frage vorsichtig nach. Nach einiger Zeit wechsele ich dann auch mal das Thema, erkundige mich nach Dingen, die bei dem Kind nicht so emotional belastend sind, etwa welche Fächer es in der Schule gern mag. Das ist wie ein Pendel: Ich gehe mal sehr nahe ran, dann wieder etwas zurück. Das hilft auch mir selbst, Abstand zu gewinnen, denn das Leid der Kinder ist auch für mich mitunter belastend. Mein Gegenüber und ich schwingen immer hin und her, zwischen Nähe und Distanz.

Oft arbeite ich mit selbst gestalteten Figuren. Das therapeutische Figurenspiel unterliegt einer gewissen Regel in der Abfolge, bei der sich die Kinder intuitiv Spielsituationen ausdenken. Der wohl wichtigste Aspekt im therapeutischen Figurenspiel ist, dass ich im Spiel nur begleite, ich übernehme keine führende Rolle. Es ist das Spiel des Kindes, ich bin nur Wegbegleiterin. Der Junge, dessen Vater gestorben ist, kann zum Beispiel seine Angst nachspielen, an dem Tod seines Papas Schuld zu haben. Mit Hilfe der Puppen kann er seinen inneren Konflikt deutlich spüren. Ich gebe in solchen Situationen keine Lösungen vor, sage nicht, ›Na, dann holen wir mal den Arzt‹, also eine klassische Retterfigur. Ich warte. Spüre ich, dass er keine Lösung hat, frage ich: ›Wer könnte denn jetzt helfen?‹ Ich möchte, dass er auf eine eigene Lösung kommt, die sich für ihn richtig anfühlt. Hat er sie gefunden, erlebe ich seine Erleichterung auch auf körperlicher Ebene, zum Beispiel indem er sich zurücklehnt, lächelt, sich aufrichtet. Das ist das Ziel des Spiels: dass die Kinder auf eigene Lösungen kommen und sie ins Hier übertragen können.

Wenn ich schon sehr lange mit einem Kind arbeite und das Gefühl habe, dass es auf einem guten Weg ist und seine Trauer aushalten kann, frage ich nach, ob die Person mich überhaupt noch braucht. Viele Kinder sind dann ganz erstaunt und sagen: ›Natürlich brauche ich dich noch!‹ Ein 15-jähriges Mädchen begleite ich nun schon seit sechs Jahren. In unseren Gesprächen geht es längst nicht mehr um den Tod des Vaters, trotzdem will sie immer noch zu mir kommen. Warum? Das habe ich sie mehrfach gefragt. Ihre Antwort: ›Weil ich bei dir alles sagen kann, was ich fühle, weil du verstehst, wie es mir geht.« Das zu hören, war für mich ein großes Geschenk. 

Eine Frage des Respekts

Wie gehen wir eigentlich miteinander um? Warum sind Toleranz, Wertschätzung und Anerkennung so wichtig – für uns persönlich, aber auch für unsere Gesellschaft? Meike Melchinger hat darüber viel nachgedacht.

›Ihr seid ja ziemlich respektlos!‹

Neulich wäre es mir beinahe selbst herausgerutscht. ›Ihr seid ja ziemlich respektlos!‹, wollte ich zu ein paar Jugendlichen sagen, als mir noch gerade rechtzeitig einfiel, dass das früher gelegentlich auch über mich, meine Freundinnen und Freunde gesagt wurde. Und auf einmal fühlte ich mich alt.

Respekt von Jüngeren einzufordern, bedeutet nämlich meist, Rücksicht und Anerkennung für die eigene Haltung zu verlangen – oft allerdings, ohne sich selbst entsprechend wertschätzend gegenüber Kindern und jungen Erwachsenen zu verhalten. Der Vorwurf der Respektlosigkeit ist eine moralische Schuldkeule – und kein Versuch, ein Gespräch über unterschiedliche Meinungen zu beginnen.

›Ich verlange Respekt!‹

Ähnlich schwierig ist die Äußerung ›Ich verlange Respekt!‹ Ganz ehrlich, wer hat anschließend nicht im Stillen ergänzt: ›... und Ruhe und Ordnung!‹? Oder sich gedacht: ›Ja, aber Respekt muss man sich verdienen!‹. Ein Mensch, der sagen muss ›Ich verlange Respekt‹, scheint ihn weder verdient zu haben noch ist die Chance groß, dass er ihn auch zugesprochen bekommen wird. Denn der eingeforderte Respekt soll sich vor allem in Form von (einseitiger) Rücksichtnahme und Gehorsam zeigen. Doch wirklicher Respekt ist verbunden mit einer inneren Haltung anderen gegenüber, nicht mit Unterwerfung. Respekt ist ein wichtiger Wert unserer demokratischen Gesellschaft: Er ist der Kitt im sozialen Miteinander – und die Anerkennung des anderen als gleichwertiges Gegenüber.

›Davor habe ich Respekt!‹

›Davor habe ich Respekt!‹ – das klingt toll, oder? Und so viel besser als ›Das macht mir Angst!‹. Denn wer so einen Respekt-Satz sagt, scheint damit auszudrücken, dass er oder sie eine Situation nicht unterschätzt, sondern sich der Herausforderung stellen will. Zugleich wirkt das auch noch ziemlich kompetent und wunderbar bescheiden – zum Beispiel, wenn man eine neue Stelle antritt oder eine Position mit mehr Verantwortung übernimmt. Nicht selten wird allerdings mit einem ›Davor habe ich Respekt‹ versucht, die eigene innere Stimme zu übertönen, die da sagt: ›Ich habe Angst vor meiner eigenen Courage.«

Respektsperson

Wo sind eigentlich all die Respektspersonen, die es früher gab? Es scheint, als ob mittlerweile niemandem mehr aufgrund des Alters, der gesellschaftlichen Stellung, des Berufs oder Titels Respekt entgegengebracht wird. Autoritäten werden längst hinterfragt, und das ist gut so. Und lästig. Dank Google, Youtube und Social Media scheint man sich selbst in Sekunden sämtliches Wissen aneignen zu können. Warum also jemandem vertrauen, nur weil die Person eine entsprechende Ausbildung gemacht hat? Eben genau deshalb. Denn Erfahrung, Kompetenz, besondere Kenntnisse oder auch die Fähigkeit, auf andere empathisch einzugehen, erzeugen in uns Respekt für diesen Menschen und das, was er macht. Und wir lernen, seiner Expertise zu vertrauen.

Wir gehen respektvoll miteinander um!

All die Dinge, die ein Miteinander angenehm machen, sind Formen von Respekt: höflich und freundlich zu sein, auf andere zuzugehen, mal nicht auf das eigene Recht zu pochen, sondern anderen den Vortritt zu lassen. Wenn eine Gruppe sagt: »Wir gehen respektvoll miteinander um«, ist damit gemeint: Wir verhalten uns wertschätzend; wir nehmen Rücksicht aufeinander; wir achten einander; und selbst, wenn wir nicht einer Meinung sind, tolerieren wir die Überzeugungen der anderen; wir sind fehlerfreundlich, achten auf Fairness, begegnen uns auf Augenhöhe.

Wäre das nicht wundervoll, wenn uns das dauerhaft und mit allen Menschen gelänge? Und das nicht nur in Gemeinschaften, sondern vor allem auch im Umgang mit uns selbst? Denn auch wir verdienen es, dass wir mit uns selbst respektvoll umgehen.

Wenn du das machst – Respekt

Neulich erzählte mir eine Freundin, dass sie es sich nicht länger bieten lassen wolle, dass ein Nachbar die ganze Hausgemeinschaft tyrannisiere. Sie hatte sich auch schon etwas überlegt – und ich war beeindruckt von ihrem Plan. Voller Bewunderung und ja, auch ein wenig ehrfürchtig rutschte es mir dann heraus: »Wenn du das machst – Respekt! Da zieh ich meinen Hut!«

Wussten Sie, dass ...

... in der Bibel das Wort Respekt überhaupt nicht vorkommt? Dafür jedoch viele Worte, die Respekt sinngemäß enthalten: Ehrfurcht beispielsweise, Gottesfurcht, Nächstenliebe und auch Scheu und Achtung. Und sogar in Staunen und Sehnsucht findet sich ein bisschen Respekt. Interessant ist, dass in den biblischen Geschichten nicht nur die Menschen aufgefordert werden, miteinander respektvoll umzugehen. Sie zeigen auch, dass Gott seine Schöpfung und uns Menschen respektiert. Und was tun wir? Neigen zu Neid, Abwertung, Egoismus ... Gott weiß das und reicht uns immer wieder neu die Hand.



Meike Melchinger

Pastorin Meike Melchinger nimmt jeden Mensch ernst – vor allem, wenn sie oder er eine andere Meinung zu etwas hat. Kommunikation auf Augenhöhe ist ihr wichtig.

gedanken

FRAG DIE PHILOSOPHIN

Immer wieder stelle ich fest, dass der Tod eines Menschen umschrieben wird. »Er ist von uns gegangen«, heißt es dann, »er ist entschlafen« oder »er ist heimgerufen worden«. Warum verdrängen wir den Tod aus unserem Leben?

SABINE SCHLÖSSER, 62, Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit beim Oberkirchenrat in Oldenburg

Es gehört zu den Grundbedürfnissen von uns Menschen, dass wir positive Gefühle erleben wollen und negative möglichst vermeiden. Bereits Anfang des 20. Jahrhunderts hatte Sigmund Freud das sogenannte Lustprinzip beschrieben. Demnach stellt sich ein Lustgefühl ein, wenn wir unsere Bedürfnisse befriedigen – egal, ob physisch, psychisch oder sozial. Ist dies nicht möglich, empfinden wir Unlust. Für die meisten von uns ist der Tod mit einer diffusen Angst oder einer konkreten Furcht verbunden. Denn wir wissen nicht, wie sich das Sterben anfühlen wird und was nach dem Tod mit uns passiert. Werden wir weiterleben? Oder geht auch unsere Seele unwiederbringlich verloren, wenn unser Körper stirbt? Die Vergänglichkeit von uns Menschen ist seit jeher ein Thema in den verschiedenen Religionen. In unserer

Gesellschaft, die von dem Drang geprägt ist, das Leben selbstbestimmt zu gestalten, in der der Imperativ gilt, ewig jung und gesund sein und in der wir alles Negative von uns weghalten wollen, hat die Frage nach dem Tod kaum Platz. Zum einen widerspricht sie damit dem Zeitgeist, zum anderen konfrontiert sie uns mit unserer Ohnmacht angesichts unserer Sterblichkeit. Ich denke, dass wir in unserer

christlich geprägten Gesellschaft unserer eigenen Vergänglichkeit unbedingt mehr Aufmerksamkeit schenken sollten, so wie es zum Beispiel in buddhistischen Gemeinschaften üblich ist. Das kann uns einen anderen, verständnisvolleren und vertrauteren Umgang mit dem Thema ermöglichen.

Warum gibt es die Welt? Und warum ist anstelle der Welt eigentlich nicht Nichts?

STEPHAN CORNELIUS, 53, Geograph und Regionalplaner, Oldenburg

Die Frage »Warum ist überhaupt etwas und nicht vielmehr nichts?« ist die zentrale Frage der Metaphysik und eine der Grundfragen der Philosophie überhaupt. Sie hat Philosophinnen und Philosophen von Anbeginn an beschäftigt. Doch eine Antwort darauf zu finden, war und bleibt schwierig. Gottfried Wilhelm Leibniz, Frühaufklärer und Universalgelehrter des späten 17. und frühen 18. Jahrhunderts, erörtert die Frage wie folgt: Nichts geschieht jemals ohne Grund, d.h. alles, was es gibt, ist kausal verursacht. Ein jedes Ding hat also eine Ursache, die außerhalb seiner selbst liegt. Es gibt allerdings eine Ausnahme. Oder, um es mit Leibniz' Worten zu sagen: Der »zureichende Grund für die Existenz des Universums« ist einer, der »keines anderen Grundes bedarf«, also selbst nicht kausal verursacht ist. Diese erste Ursache, muss »notwendig« und nicht »zufällig« sein und »den Grund [ihrer] Existenz in sich selbst« tragen. Damit unterscheidet sie sich von allen anderen Ursachen, die ihrerseits in einer Kette weiterer, meist zufälliger Ursachen stehen.

Und diese erste Ursache, die selbst nicht mehr auf eine andere Ursache zurückgeführt werden kann, nennen wir laut Leibniz »Gott«. Gott allein kann die Welt verursacht haben, er allein kann der Grund dafür sein, warum es »alles« – verstanden als »die Welt« – und nicht »Nichts« gibt.



Helena Esther Grass

ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Philosophie an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg sowie Mitinhaberin der Adorno-Forschungsstelle. Haben Sie auch eine Frage an unsere Philosophin? Dann schicken Sie sie an presse@kirche-oldenburg.de



Jetzt
nachhaltig
investieren.
Ab 200 Euro.

**WEIL GUTES GELD DEN
MENSCHEN DIENT.
GUTESGELD.DE**

NACHHALTIGE GELDANLAGE SEIT 1975.

 **OIKO
CREDIT**
in Menschen investieren

Zuwendung

Für uns haben Nähe und Zuwendung, Vertrauen und Verantwortung große Bedeutung. In unserer täglichen Arbeit lässt sich erkennen, dass uns christliche Werte wichtig sind.

Rufen Sie uns an:
0441-2100111



Diakonie 
Da sind Sie Zuhause

**Büsingstift
Elisabethstift · Friedas-Frieden-Stift**

www.oldenburger-senioren.de