

blick magazin

in die kirche



ELTERN

*Große Liebe und
große Verantwortung*

SCHUTZ UND WÄRME

*Geborgen in Musik, in der
Literatur und im Glauben*

Geborgenheit

Inhalt

THEMA ⁺

- 4 Große Liebe und große Verantwortung
- 6 Sonne und Wärme strömen ins Leben
- 8 Interview: Es braucht Wärme, Vertrauen und Schutz
- 10 Der schwere Weg in die eigene Wohnung
- 12 So viel Wärme braucht der Mensch
- 12 Gemeinsam gegen die Kälte
- 13 Flucht: Wie die Kirchengemeinde Heimat wurde
- 14 Durch gute und durch schwere Zeiten
- 16 Bilder der Geborgenheit
- 18 Echte Freundschaft ist ein Segen
- 19 Geborgen in der Musik: „Weißt du, wie viel Sternlein stehen?“
- 20 Literatur als Zuflucht
- 24 Dietrich Bonhoeffer: Von guten Mächten

RATGEBER ⁺

- 21 Eine Erinnerung, die tröstlich sein kann

RÄTSEL ⁺

- 22 Nähe und Heimat
- 23 Ein Wochenende im Hotel Emstaler Höhe gewinnen

Wo fühlen Sie sich geborgen?



Ich bin 1944/45 als Flüchtlingskind im Treck transportiert worden. Dort saß ich unter dem Pelzmantel meiner Großmutter gut eingepackt. Ich kann mich zwar nicht selbst daran erinnern, aber ich kenne die Erzählungen meiner Mutter und Großmutter, wie sie mich damals über die Runden gebracht haben. Das ist für mich dieses Geborgensein: geschützt sein gegen alles, was einem passieren kann. Und das macht einen dann wiederum stark und gibt eine Art Fundament, um dann selbst auch mit dem Leben zurechtzukommen.



Foto: Kristin Weber



Matthias Sadowsky (78), Autor aus Eschwege



Ich fühle mich besonders geborgen bei meiner Familie und bei meinen Freunden. Hier fühle ich mich sicher und habe das Gefühl, von einer besonderen Wärme umgeben zu sein. Hier und im Glauben empfinde ich Ruhe und Sicherheit, die mich umgeben. Besonders stark ist dieses Gefühl von Geborgenheit bei meiner Oma, wenn sie mich fest im Arm hält.



Foto: privat

Hannah Kurth (17), Schülerin aus Bad Hersfeld



IMPRESSUM

Herausgeber: Landeskirchenamt der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck
Wilhelmshöher Allee 330, 34131 Kassel

Redaktion: Olaf Dellit, Celia Baumgart
Heinrich-Wimmer-Straße 4, 34131 Kassel
Telefon 0561 9307-152, Fax -155
redaktion@blickindiekirche.de
www.blickindiekirche.de



Beirat: Dr. Anja Berens, Dr. Mark-Christian von Busse, Christian Fischer, Carmen Jelinek, Jessica Kickstein, Kerstin Leitschuh, Hendrike Racky, Heinz Rohde



Geborgen fühle ich mich bei meinen Liebsten, wenn ich die Liebe und den Schutz der anderen fühle. Und mein Mann mich in seine großen Arme und sein Herz schließt. Bei einem Kuss auf ihre Wange rieche ich den Duft meiner Mutter. Auch wenn ich das leckere und vitaminreiche Essen von ihr kosten darf. Bin ich alleine unterwegs, dann habe ich Gott in meinem Herzen und in der Luft um mich herum, der mir die Kraft gibt, mich in der großen weiten Welt geborgen und heimisch zu fühlen.



Foto: privat

Rana Matloub (47), *Künstlerin aus Kassel*



Meine Kindheit in der Türkei war nicht geborgen. Wir sind Kurden, mein Vater saß im Gefängnis und ich musste meiner Mutter helfen, ich durfte nicht zur Schule gehen. Aber meine Frau sagt, ich würde meine Kindheit jetzt nachholen. Ich bin Vater von vier Kindern: Manchmal kaufe ich einfach gerne Spielzeuge und wir spielen zusammen! Und wenn meine Kinder sagen: „Papa, du machst gute Sachen, wenn du den Menschen hilfst“ – dann bin ich glücklich! Wir haben uns hier lange um eine syrische Frau gekümmert, die sehr krank war. Und als dann endlich, nach langer, langer Zeit die Familienzusammenführung war, da war ich sehr berührt. Das hat mich sehr glücklich gemacht und fühlte sich einfach gut an!



Foto: medio.tvw/Schauderna

Mehmet Kirok (43),
Flüchtlingsberater aus Caldern



Umfrage: Celia Baumgart

Gestaltung: Olaf Dellit, Celia Baumgart
Herstellung:
Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG, Kassel
Vertrieb: HNA, Kassel u. a.



Mehr Informationen über die vielfältigen Angebote der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck finden Sie im Internet: www.ekkw.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Anzünden der Kerzen am Adventskranz war in meiner Kindheit ein ganz wichtiges Ritual: Sobald am Sonntagmorgen die erste Kerze brannte, spürten wir in der Familie diese besondere Adventsstimmung. Und mit ihr die Freude darauf, dass „... erst eins, dann zwei, dann drei, dann vier ...“ Sonntage mit diesem schönen Moment beginnen würden.



Foto: medio.tv/Schauderna

Bis heute ist für mich das Anzünden der Kerzen am Adventskranz eine Tradition, die mir das Gefühl von Geborgenheit gibt. Da ist Licht in der Dunkelheit, da ist Wärme in einer kalten, rauen Zeit. Das schürt in mir die Vorfreude auf das Weihnachtsfest, aber auch die Sehnsucht, dass Gott zu uns kommen und Frieden bringen möge. Gerade in diesem Jahr ist diese Sehnsucht besonders stark und der Hunger nach Licht, Wärme und Hoffnung besonders groß.

Um solche Hoffnung ging es schon dem Mann, der den Adventskranz erfunden hat: Johann Hinrich Wichern schuf vor fast 200 Jahren für die Straßenkinder Hamburgs im „Rauhen Haus“ ein Zuhause. Um diesen Kindern zu zeigen, wie im Advent Licht und Freude wachsen, hängte er ein Wagenrad mit 24 Kerzen im Haus auf, das Licht und Freude verbreiten sollte und den Kindern das Warten auf Weihnachten verkürzte.

Es macht für mich den Adventskranz besonders wertvoll, dass er für Kinder entwickelt wurde, die eben nicht das Glück hatten, in der Geborgenheit einer Familie aufzuwachsen.

Wenn in diesem Jahr die erste Kerze brennt, werde ich mich daran erinnern: Gottes Sohn schenkt die Hoffnung und Geborgenheit, die wir so dringend nötig haben. Gerade in schwierigen Zeiten. Gerade jetzt. Und er legt uns darin die Menschen ans Herz, die diese Hoffnung jetzt besonders brauchen.

Eine gesegnete Advents- und Weihnachtszeit wünscht Ihnen Ihre

Beate Hofmann

Beate Hofmann

Bischofin der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck

Große Liebe und große Verantwortung

Mutter und Kind sind das Urbild von Geborgenheit – ein Elternpaar erzählt

Ein bisschen skeptisch ist Mika schon, als da ein Mann mit Fotoapparat und einer mit Block und Kugelschreiber auftaucht. Mika, 14 Monate, sucht Schutz bei seiner Mama Karolin Schmidt. Doch bald lächelt er die fremden Männer mit seinen wenigen Zähnen und seinem schönsten Babylächeln an.

Ein Kind im Bauch der Mutter – das ist wohl das Urbild von Geborgenheit und Nähe. Auch in der Weihnachtsgeschichte begegnen wir diesem Bild: Das noch ungeborene Jesuskind tritt im Bauch von Maria die beschwerliche Reise nach Betlehem an, wo es in die fremde, kalte Welt hineingeboren wird. Bilder von der Krippe zeigen oft eine heimelig-harmonische Szene.

Keine Zeit, Luft zu holen

Dabei hat eine Geburt und die Zeit danach für Eltern oft wenig mit Romantik zu tun. Diese Erfahrung haben auch Karolin und Sebastian Schmidt mit ihrem Mika gemacht. Als der Junge im September 2021 zur Welt kam, war er sehr klein und leicht, er hatte Gelbsucht und musste früh wegen eines Leistenbruchs operiert werden. Sie verbrachten viel Zeit im Krankenhaus – Corona machte es mit eingeschränkten Besuchszeiten nicht leichter.

Sebastian Schmidt vergleicht die ersten Wochen und Monate mit einem Tauchgang. „Wir hatten gar keine Zeit, Luft zu holen“, sagt der 28-Jährige. Und seine Frau Karolin erzählt: „Das war die bisher schlimmste Belastung in meinem Leben.“ Doch sie lernten, trotz der fehlenden Luft an der Oberfläche zu schwimmen, um im Bild zu bleiben. Diese schwierige Zeit habe sie zusammengeschweißt, sagen beide.

Eine Erinnerung an die Geborgenheit im Mutterleib waren für Mika offenbar das Atmen und der Herzschlag der Eltern – auf dem Bauch von Mama und Papa schlief er anfangs besonders gerne und gut. „So eine Nähe

wie zum eigenen Kind hat man sonst zu keinem Menschen auf der Welt“, sagt die 33-jährige Karolin Schmidt.

Die Liebe zu einem Kind sei ganz anders als etwa zu seiner Ehefrau, sagt Vater Sebastian, sie sei völlig bedingungslos, nicht an Voraussetzungen gebunden. Letztlich könne man diese Elternliebe nur verstehen, wenn man selbst Vater oder Mutter sei, glaubt er: „Man liebt sein Kind mehr als sich selbst.“

»Man liebt sein Kind mehr als sich selbst.«

Diese besondere Liebe bedeutet auch eine besonders große Verantwortung, denn ein Menschenkind kann ohne Hilfe nicht überleben. In dem bekannten Weihnachtslied „Lobt Gott, ihr Christen alle gleich“ wird das Jesuskind als „elend, nackt und bloß“ beschrieben – keine Spur von Weihnachtsromantik in dieser Zeile.

Karolin und Sebastian Schmidt erzählen, dass sie selbst in ihren Familien Geborgenheit erfahren haben und diese auch ih-

rem Sohn geben wollen. „Ich hatte immer das Gefühl, dass ich zu meinen Eltern gehen kann, auch wenn ich mal Mist gebaut hatte oder es um ein schwieriges Thema ging“, erinnert sich die 33-Jährige. Genau so ein „sicherer Hafen“ wollten sie ihrem Mika auch sein. Noch heute stünden ihnen ihre Familien mit Rat und Tat zur Seite: „Das ist wie ein Kokon.“

Bei aller Verantwortung haben sich die beiden Eltern aber vorgenommen, sich selbst dabei nicht zu vergessen. Schon früh hätten sie Mika deswegen auch mal zu den Großeltern gegeben. Beide werden – nach Karolin Schmidts Elternzeit – wieder berufstätig sein, er bei einer Firma für Dachfenster, sie beim TÜV Rheinland. Es soll Zeit bleiben für Fußball und Verabredungen, auch für sie als Paar.

Die Tür zur Kirche steht offen

Und noch einen Vorsatz haben sie gefasst: Trotz der großen Verantwortung nicht zu verkramphen, den Sohn so sein lassen, wie er ist, ihn seinen Weg gehen lassen. Das war auch ein Grund, warum sie sich für die Taufe von Mika entschieden haben: „Wir haben ihm die Tür zur Kirche geöffnet, dann kann er später selbst entscheiden, ob er dabei bleiben möchte.“ Ihm selbst gehe das nicht so, sagt Sebastian Schmidt, aber vielleicht finde sein Sohn ja einmal Geborgenheit im Glauben, das wolle er ihm nicht verwehren.

Jetzt sind Karolin und Sebastian Schmidt bei jedem Wehwechen zur Stelle, wenn Mika sie braucht. Das wird sich, sie wissen das, ändern. Aber sicherer Hafen möchten sie bleiben, wenn ihr Sohn Hilfe braucht. Mika kann dazu selbst noch nichts sagen, aber wie geborgen er sich bei seinen Eltern fühlt, sieht man, wenn er munter durch die Wohnung stolpert, sich vom Blitzlicht des Fotografen faszinieren lässt und lächelt – mit seinen wenigen Zähnen. ●

Olaf Dellit



Urbild der Geborgenheit: Die Verbindung Marias mit dem Jesuskind kurz nach der Geburt wird in diesem Kirchenfenster der Bad Hersfelder Stadtkirche – entworfen 1953 von Hans-Gottfried von Stockhausen – besonders deutlich. Josef wird im Traum von einem Engel aufgefordert, mit seiner Familie nach Ägypten zu fliehen (diese Szenen sind nicht auf dem Foto zu sehen)



Sonne und Wärme strömen ins Leben

Dekan Norbert Mecke über den Zusammenhang von Glauben und Geborgenheit

Das Feuer im Kamin knistert. Wohlige Wärme füllt das Zimmer. Das Züngeln der Flammen färbt den Raum in wohnliches Licht. Auf dem Sofa sitzen zwei aneinandergeschmiegt unter einer kuscheligen Decke. Mehr braucht es gerade nicht: Geborgenheit in den eigenen vier Wänden.

O b ein Mensch je wieder solche Zufriedenheit ausstrahlt? Gestillt liegt der Kleine im Arm der Mutter. Er spürt ihren vertrauten Herzschlag. Nicht nur der Bauch, auch die Seele scheint gesättigt und ganz zur Ruhe gekommen: Geborgenheit im vertrauten und liebevollen Miteinander.

Das Feiern tat so gut: Musik fürs Herz, Worte, die den Geist beflügeln, die Kirche voll und die Zusammengehörigkeit greifbar. So unterschiedlich alle waren, so herausfordernd die Zeiten sein mochten: Lachen, Singen, Segen. Und darin verpackt: Geborgenheit als Lebensgefühl und Grundvertrauen.

Befinden und Atmosphäre von Geborgenheit stellen sich bei uns Menschen sehr unterschiedlich ein. In früheren Jahrhunderten war es zum Beispiel die Erfahrung, vor Feindseligem und Angriffen auf das Leben in die schützenden Mauern einer Burg fliehen zu können. Das Wort „Geborgenheit“ hat darin seinen Ursprung. Mag sein, dass wir Geborgenheit auch manchmal nur „geborgt“ und auf Zeit erleben. Begrifflich verdankt sich das bergende Gefühl aber den Burgfestungen.

Wer überzeugt sagen kann: „My home is my castle!“, weiß, wie sehr Geborgenheit mit Schutz zu tun hat. Wer sich in einer guten Partnerschaft, in Familie oder Freundeskreis aufgehoben weiß und erlebt, dass Herzen anderer für ihn schlagen, mag das Säuglingsalter längst hinter sich gelassen haben, saugt aber immer noch auf, was Leib und Seele guttut: Geborgenheit dank Be-

ziehungswärme. Und wem sich im Leben ein Fenster auftut, das den Blick auf Gott hinter allem freigibt, dem wächst das Vertrauen zu, dass Schutz, Zugehörigkeit und Wärme vielleicht manchmal verborgen, aber doch nie wirklich fern sind. Auf Gott als Fluchtpunkt laufen alle Lebenslinien hin: eine Lebensperspektive, die mir Geborgenheit aufschließt.



Die Bibel drückt das in einer Fülle von Bildern aus: Gott ist wie eine feste Burg (Psalm 18,3), ein starker Turm (Psalm 61,4) und Zufluchtsort (Psalm 71,3). Er beschirmt (Psalm 91,1) und will Geborgenheit schenken, wie eine Henne ihre Küken unter die Flügel nimmt (Matthäus 23,37). In seiner Nähe wird die Seele still und ruhig, wie ein gestilltes Kind bei seiner Mutter (Psalm 131,2).

Geborgenheit als Lebensgefühl und Grundvertrauen des Glaubens spiegelt sich besonders in einer Frage der Freunde von Jesus wider: „Herr, wohin sonst sollten wir gehen? Du hast Worte des ewigen Lebens!“ (Johannes 6,68). Ganz dran an dem, was sich mit Jesus auftut, entzünden sich Gottes- und Lebensgewissheit. Die Kirche ist ein besonderer Ort, um mir diese Nähe zu verge-

genwärtigen – schließlich sagt Jesus: „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.“ (Matthäus 18,20)

O b an Weihnachten die verschiedenen Facetten von Geborgenheit besonders zusammenlaufen? Da ist es bei vielen besonders heimelig in den eigenen vier Wänden. Da kommen hoffentlich im liebevollen Miteinander nach gestilltem Hunger und guter Beschercung Leib und Seele zur Ruhe. Da versprühen gut besuchte Gottesdienste in Lachen, Singen und Segen verpackt nicht nur mit Worten ein kräftiges „Fürchte Dich nicht!“, legt doch Gott in alle Unsicherheiten dieser Welt hinein seinen Retter. Das ist wie eine Umarmung seiner Welt und jedes Geschöpf.

Wie Menschen Geborgenheit erleben, ist sicher sehr unterschiedlich. Aber vielleicht ist uns allen gemeinsam, dass von Herzen kommende Umarmungen Sekundenglück und Geborgenheitsmoment in einem sind. Ob sie uns an die Geborgenheit der allerfrühesten Kindheit zurückerinnern?

Sind sie Ausblick auf Gottes Zärtlichkeit, mit der er einmal endgültig alle Tränen abwischen wird (Offenbarung 21,4)? In jedem Fall ist eine Umarmung Wegzehrung: Die Jalousien öffnen sich. Sonne und Wärme strömen ins Leben. Und das ist mehr als eine Wintersehnsucht. In einer Umarmung kann ein kleiner Augenblick himmlischer Erfüllung der großen Sehnsucht nach bleibender Geborgenheit stecken.

Ich bin überzeugt: Gott ist die Antwort auf diese Sehnsucht. Mit Worten der Theologin Dorothee Sölle: „Am Ende der Suche und Frage nach Gott, steht keine Antwort, sondern eine Umarmung“: Geborgenheit pur! ●

*Dekan Norbert Mecke,
Melsungen*



Ein feste Burg ist unser Gott:
Martin Luther hat das berühmte Kirchenlied Anfang des
16. Jahrhunderts geschrieben. Das Bild der Burg taucht im Wort
„Geborgenheit“ wieder auf. Das Foto zeigt die Kasseler Löwenburg

Es braucht Wärme, Vertrauen und Schutz

blick-Interview mit dem Pädagogen und Geborgenheits-Experten Dr. Udo Baer

Geborgenheit wurde im Jahr 2004 von einer Expertenjury auf den zweiten Platz der schönsten deutschen Wörter gewählt – hinter „Habseligkeiten“. Im Interview erklärt der Pädagoge und Therapeut Dr. Udo Baer, was Geborgenheit bedeutet, wie man sie pflegen kann und wo sie an Weihnachten bleibt.

? Wo oder wann fühlen Sie selbst sich geborgen?

Dr. Udo Baer: Wenn ich mit Menschen aus meiner Familie zusammen bin, wenn ich abschalten kann von schlechtem Stress und schlechter Arbeit; wenn ich innerlich und äußerlich Frieden finde – dann fühle ich mich geborgen.

? Was ist überhaupt Geborgenheit?

Baer: Zur Geborgenheit gehören nach meiner Erfahrung drei Aspekte. Erstens: Wir fühlen uns nur geborgen, wenn wir geschützt sind. Das Wort „borg“ in Geborgenheit kommt nicht von „borgen“, sondern von „Burg“. „Ein feste Burg ist unser Gott“, heißt es im Kirchenlied. Zur Burg gingen die Menschen früher, um sich vor Feinden oder Hochwasser zu schützen.

Zweitens: Zur Geborgenheit gehört innere und äußere Wärme. Nicht nur die Wärme einer Kerze, sondern die zwischen den Menschen. Man kann sich auch im Iglu in Grönland geborgen fühlen, wenn diese Wärme da ist.

Das dritte ist Vertrauen, das entstehen muss. Beim Erstkontakt zu einem Menschen kann ich mich nicht gleich geborgen fühlen, da ist allenfalls die Chance oder das Versprechen von Geborgenheit da.

? Beginnt dieses Gefühl vielleicht schon im Mutterleib?

Baer: Ich kann mich nicht mehr dran erinnern, aber ich vermute: ja. Im Mutterleib sind wir geborgen, umgeben, geschützt. Dort ist es warm, dort ist Vertrautheit.

? Und wie gelingt es, das ein Leben lang zu erhalten?

Baer: Wenn ich darauf eine Antwort wüsste, gäbe es wohl keine Therapeuten mehr und die Seelsorger hätten weniger zu tun.



Foto: ajlratany/stock.adobe.com

Körperkontakt ist sehr wichtig: Für das Gefühl der Geborgenheit spielen Berührungen – unabhängig vom Alter – eine große Rolle, sagt Dr. Udo Baer

Wahrscheinlich haben alle Menschen einmal erlebt, dass zumindest ein Stück Geborgenheit abhandenkommt. Wir brauchen in der Kindheit Geborgenheit, wir können nicht alleine leben, sondern müssen uns wärmen und schützen lassen.

Aber es gibt im Leben Brüche, Verletzungen, Entwürdigungen und Verluste. Dann geht es darum, zu trauern, loszulassen und das irgendwie zu bewältigen. So kann man die Bedingungen suchen, dass wieder Geborgenheit entstehen kann. Das

geht oft nicht alleine, sondern nur mit anderen Menschen, die dabei helfen.

? In so einer Lage braucht man also Hilfe?

Baer: Das ist meine Erfahrung. Es gibt in unserer Gesellschaft die Maxime, man müsse alles selber schaffen, sonst sei man ein Verlierer. Man müsse stark sein, die Nächte durcharbeiten und immer erreichbar sein – der ganze Mist, der uns da eingbläut wird. Viele glauben das auch.

Geborgenheit kann man aber nicht erzwingen, man kann sie nicht per Mail-Verkehr schaffen oder per Anstrengung. Anstrengung und Geborgenheit sind ein Widerspruch. Bei Geborgenheit bin ich ja gerade nicht streng mit mir und anderen, ich kann mich fallenlassen. Das hat etwas mit der Umgebung und den Menschen zu tun. Jeder hat Bekannte und Freunde. Da ist eine wichtige Frage: Bei wem fühle ich mich geborgen und bei wem nicht?

? Und kann man lernen, Geborgenheit zu geben?

Baer: Ja, das kann man. Wir können viel dafür tun, dass andere sich geborgen fühlen, wenn wir uns für Menschen interessieren, wenn wir hinsehen, hinhören und sie nicht übertönen, wenn wir ihnen Sicherheit bieten. Und wenn sie sich bei uns einmal anlehnen können. Wir können es anbieten; es ist ein Geschenk.

? Welche Rolle spielt Körperkontakt?

Baer: Eine ganz große. Kinder kuscheln gerne, ich aber auch, wenn ich mich geborgen fühlen möchte – und ich bin 72. Manche Menschen sind aber so verletzt, dass sie keinen Körperkontakt wollen. Wer Gewalt erfahren hat, zuckt vor Berührungen zurück und baut eine unsichtbare Distanz auf. Dann kommt der Kontakt über die Stimme; die kann auch wärmen. Ein Blick kann wärmen, eine Atmosphäre und auch die Körpersprache können Schutz bieten.

? Sie sprechen von menschlicher Wärme. Diesen Winter ist auch die ganz konkrete Wärme ein großes Thema.

Baer: Geborgenheit wird nicht größer, wenn wir die Heizung höher drehen. Aber mit einer heruntergedrehten Heizung ist es auch schwierig, da hilft eine Kerze alleine nicht. Es hängt schon zusammen. Wenn wir das Bedürfnis nach Geborgenheit haben, versuchen wir, dafür Rahmenbedingungen zu schaffen: den Thermostat

höherdrehen, den Tisch schön decken, ein Adventskranz. Das gehört dazu, damit wir uns auch innerlich wärmen. Das Äußere kann das Innere beeinflussen, aber nicht ersetzen.

? Kann ein Gebäude, etwa eine Kirche, Geborgenheit bieten?

Baer: Gebäude können das. Bei Kirchen habe ich aber oft den Eindruck, dass sie zu groß und zu kalt sind, als dass da Geborgenheit entstände. Die Blicke gehen eher nach oben anstatt zu anderen Menschen, aber das empfindet sicher jeder unterschiedlich. Ich habe oft Veranstaltungen in Gemeindehäusern gemacht, die geborgener waren als die Kirchenräume.

? Fällt es religiösen Menschen leichter, Geborgenheit zu finden?

Baer: Ja. Wenn es den Glauben nicht gäbe, müsste man ihn erfinden, weil er uns Halt und Schutz bieten kann. Auch Werte sind ein Schutz. Für mich ist Würde ein hoher Wert und ein Kompass. Wenn ich mich mit Menschen zusammentue, die denselben Wert vertreten, entsteht eine Wertegemeinschaft und damit ein Stück Geborgenheit.

»Wenn es den Glauben nicht gäbe, müsste man ihn erfinden.«

? Wir leben in einer Zeit, in der viele Sicherheiten durch Pandemie, Krieg und Inflation wegbrechen. Wie können wir trotzdem Geborgenheit erleben?

Baer: Indem wir uns eben auf unsere Werte oder unseren Glauben besinnen. Wir sollten uns mit Menschen umgeben, denen wir vertrauen und wo Wärme und Nähe entstehen kann und wo eine Kontinuität der Beziehungen besteht.

Ich fühle mich oft auch ohnmächtig gegenüber den Verunsicherungen und Bedrohungen des Lebens. Das Gegenteil von Ohnmacht ist aber auch: machen. Also etwas mit und für Menschen tun, Solidarität zeigen. Das können ganz kleine Sachen sein. Ich war kürzlich in einem Kindergarten, wo die Kinder Friedenstauben ausgemalt und aufgehängt haben. Am nächsten Tag kamen zwei ukrainische Flüchtlings-



Foto: privat

frauen aus der Straße gegenüber und haben den Kindern Kuchen gebracht. So kann man ein wenig aus der Hilflosigkeit herauskommen.

? Haben Sie Tipps, wie man ein geborgenes Weihnachtsfest erleben kann?

Baer: Ich habe zwei Tipps. Der erste ist: nicht zu hohe Erwartungen haben. Manche haben das ganze Jahr über Probleme und Weihnachten soll wieder alles gut sein. Das klappt nicht, da ist die Fallhöhe zu hoch.

Der zweite: auswählen, mit wem man was möchte. Also keine Geschenke-Orgien und die Leute einladen, die man einladen möchte. Nicht die, die man vermeintlich einladen muss. Dann gibt es vielleicht keinen großen Gänsebraten, sondern nur ein kleines Gulasch. Also: Die Erwartungen runterschrauben und auf die Beziehungen achten. ●

Fragen: Olaf Dellit

ZUR PERSON

Dr. Udo Baer wurde 1949 in der Niederlausitz geboren. Der Diplom-Pädagoge, Gesundheitswissenschaftler und Therapeut hat Erfahrungen in der Erwachsenenbildung und in Gemeinwesenprojekten gesammelt. Gemeinsam mit seiner Frau Dr. Gabriele Frick-Baer hat er das Konzept der Kreativen Leibtherapie entwickelt. Baer ist in unterschiedlichen Instituten an verantwortlicher Stelle engagiert, unter anderem im Institut für Gerontopsychiatrie und in der Stiftung Würde. Er hat seine Promotion über das Erleben von Demenzerkrankungen geschrieben und sich in der Forschung unter anderem mit den Folgen von Traumata und Essstörungen befasst, aber auch mit vielen weiteren Themen. Dr. Baer hat zahlreiche Bücher veröffentlicht, häufig gemeinsam mit seiner Frau, die ebenfalls Pädagogin und Therapeutin ist. www.baer-frick-baer.de

ZUM NACHLESEN

Gemeinsam mit seiner Frau Gabriele Frick-Baer hat Udo Baer zahlreiche Bücher im Bereich Pädagogik/Ratgeber veröffentlicht, darunter „Das Wunder der Geborgenheit“, erschienen 2012 im Beltz-Verlag. Es umfasst 117 Seiten und kostet im Buchhandel 14,95 Euro.

Der schwere Weg in die eigene Wohnung

Robert Coleman hat nach langer Obdachlosigkeit eine neue Perspektive gefunden

Viele Menschen wohnen in dem großen Haus mit den farbigen Rechtecken an der Fassade und den dunklen Fluren. Der Blick vom verglasten Balkon geht weit über die Dächer hinaus – hier oben wohnen Robert Coleman und sein Mitbewohner. „Hier habe ich mein eigenes Reich“, sagt der 31-Jährige über die kleine Wohnung.

Ein Ort mit Privatsphäre, in dem niemand kontrolliert, wer ein- und ausgeht, das ist für Coleman nicht selbstverständlich, denn er war wohnungslos. Nur mit Hilfe einer evangelischen Stiftung gelang ihm der Schritt hierhin. Nun serviert er den Gästen – Sozialarbeiter Markus Tippel ist mit zum Gespräch gekommen – Kaffee und erzählt seine Geschichte.

Über seine schwierige Kindheit möchte er nicht viele Worte verlieren, aber sie war von Gewalt geprägt. So sehr, berichtet Sozialarbeiter Tippel, dass Coleman bis heute an einer posttraumatischen Belastungsstörung leidet. Es ist dieselbe Krankheit, die viele Soldaten erleiden, die aus Kriegseinsätzen traumatisiert heimkehren.

Auch in der Schule lief es nicht gut für Robert Coleman. „Ich habe meinen Abschluss verbockt“, erzählt er, ein zweiter Anlauf nach dem Berufsvorbereitungsjahr misslang ebenfalls. Mal wohnte er bei der Oma, mal in einem durch die Stadt vermittelten Hotelzimmer, mal in einer anderen Notunterkunft.

Und einmal hatte er gar keine Unterkunft, sondern saß buchstäblich auf der Straße – zum Glück nur zwei Tage. Aber die haben sich eingepreßt. „Man muss aufpassen, dass man nicht abgestochen wird“,

sagt er mit unverkennbar südhessischem Akzent. Es gebe viel Eifersucht und Neid auf der Straße, von Gewalt und Drogen ganz zu schweigen.

Das, so sagt er stolz, sei für ihn nie ein Thema gewesen, weder illegale Drogen noch Alkohol. Und auch kriminell sei er nicht geworden: „Ich habe bei der Polizei eine saubere Weste.“ Das bedeutet nicht, dass er nicht auch auf der Straße Gewalt erlebt hat. Nach einer Geburtstagsfeier, die jemand wohl zu laut fand, habe er „auf die Nuss bekommen“.

»Es war ein echtes Durcheinander.«

Wenn Robert Coleman von den Stationen seines Lebens erzählt, von den vielen Unterkünften, den Anlaufstellen, dann fällt es nicht leicht, ihm zu folgen – es ist kompliziert. Wenn einem das beim Zuhören schon so geht, wie muss es sein, wenn man es selbst erlebt? „Es war“, bestätigt Coleman, „ein echtes Durcheinander.“

Doch es gab in seinem Leben einen Lichtblick. Diesen Namen trägt die Stiftung, mit deren Hilfe er der Wohnungslosigkeit entkam. Auch das war nicht leicht, es gab drei Versuche, es gab Meinungsverschiedenheiten. Doch nun wohnt er bereits seit 2020 in einer Wohngemeinschaft. Solche WGs, erläutert Sozialarbeiter Markus Tippel, vermittelt Lichtblick und sie unterstützt die Klienten im Alltag.

Der 31-Jährige ist froh über den Schutzraum in der Wohnung, aber das Wort Geborgenheit ist ihm dafür zu groß,

das verbindet er mit Menschen, nicht mit Räumen. „Die Geborgenheit wie bei meiner Oma werde ich nie mehr erleben“, glaubt er. Auch seine Geschwister nennt der Hanauer und die Mutter einer langjährigen Freundin. Die habe ihm immer wieder in Notlagen geholfen.

Hilfe annehmen, das musste Robert Coleman erst lernen. „Ich musste mich da überwinden.“ Aber es sei falscher Stolz, beispielsweise nicht zur Tafel zu gehen, wenn man Hunger habe. Über die Stiftung Lichtblick sagt er: „Da ist jemand und hilft dir bei jedem Scheiß“ – dann bittet er für den Kraftausdruck um Entschuldigung.

Hilfe annehmen können, aber auch stolz auf den eigenen Weg zu sein, das strahlt Robert Coleman aus. Für ihn sei Hartz IV ein Weg aus der Misere gewesen und die Formulare habe er alle selbst ausgefüllt. Darauf ist er stolz, so wie darauf, keine Drogen genommen zu haben.

Seine große Hoffnung ist es, einen langfristigen Job zu finden. Gute Erfahrungen hat er ehrenamtlich auf einem Gnadenhof in Hanau gemacht. In anderen Jobs war es schwieriger. Zum Teil, sagt Sozialarbeiter Tippel, habe das an den Arbeitgebern gelegen. Sie hätten Colemans Schwierigkeiten durch das Trauma nicht berücksichtigt. Mit Druck und Stress kann er schlecht umgehen.

Die Arbeit mit Tieren und an der frischen Luft mag er; vielleicht sogar in Form einer Ausbildung. Das wäre ein großer Schritt in Robert Colemans Leben, so wie das eigene Reich mit dem weiten Blick über Hanau. ●

Olaf Dellit

Stiftung Lichtblick hilft in Hanau mit Rat und Tat

Aus dem „Almosenkasten“ der evangelischen Marienkirchen-Gemeinde in Hanau wurde 1992 die Stiftung Lichtblick – vor 30 Jahren also. Ihre Aufgabe ist es, Menschen in schwierigen Lebenslagen zu helfen. 25 Hauptamtliche arbeiten derzeit (Voll- oder Teilzeit) bei Licht-

blick, hinzu kommen zwei Honorarkräfte, 40 Ehrenamtliche und 20 Menschen, die gemeinnützige Arbeit leisten.

Der Schwerpunkt von Lichtblick liegt in der Beratung und dem Betreuten Wohnen für Menschen mit seelischen Krankheiten oder einer Abhängigkeit. Im ver-

gangenen Jahr bekamen 243 Menschen Rat und Hilfe. Neben der Wohnraumhilfe ist die Stiftung auch in der Familienbildung aktiv, betreibt die Hanauer Tafel und den „Kleinen Laden“ für Menschen mit wenig Geld.

ode

www.lichtblick-in-hanau.de



Kerze an und Wollmütze auf den Kopf

So viel Wärme brauchen wir, um fit durch den Winter zu kommen

Wärme und Wohlfühlen – zwei Stichworte des Winters 2022/23. Aber wie viel Wärme brauchen wir eigentlich?

Beginnen wir mit dem Körper selbst: Der Mensch hat eine Durchschnittskörpertemperatur von 36,6 Grad Celsius – bei 95 Prozent aller Menschen liegt die Temperatur zwischen 35,7 und 37,3 Grad. Mit dem Alter sinkt diese ein wenig. Bei 38,1 Grad wird es zu viel, da beginnt Fieber, bei 42 Grad versagt der Kreislauf.

Jedenfalls ist die normale Körpertemperatur immer gleich und je nach „Speckschicht“ frieren die einen schneller, die anderen langsamer. Wenn wir nun an der Heizung sparen und diese auf höchstens 19 Grad einstellen, sollten wir uns möglichst anderweitig mit Wärme versorgen. So raten Betriebsärzte, sich im Büro immer mal zu bewegen und dadurch den Kreislauf anzuregen. Vor allem, wer am PC sitzt, sollte für warme Hände sorgen – sonst könne es mit der Feinmotorik schwierig werden.

Empfindliche und Menschen mit Vorerkrankungen werden 19 Grad am Arbeitsplatz nicht unbedingt begrüßen und müssen sich mit Wollwäsche und Zwiebellook versorgen. Wer zur Wärmflasche greift, sollte das Wasser nicht über 60 Grad er-



Foto: medlio.tv/Schauderna

hitzen, die Flasche nur zu 2/3 füllen und am besten eine mit Stoffbezug nutzen, um Reizungen zu verhindern.

Dr. med. Ute Giesler, Kasseler Fachärztin für Allgemeinmedizin, gibt ein paar Tipps, wie man sich fit und warm hält in der kalten Jahreszeit. „Ich bin eine Verfechterin des kalten Duschens am Morgen,“ sagt sie – das schmeißt den Kreislauf an. Vorher warm sei natürlich erlaubt! Wichtig sei es, vor allem das Herz – also den Rumpf – warm zu halten. Ute Giesler empfiehlt warme Westen, Wollsocken für die Füße und eine Mütze auf den Kopf, über den sonst starker Wärmeverlust droht: So kommt man durch den kalten Tag.

Zum Aufwärmen und Fitmachen ist die Sauna laut Fachärztin Giesler ebenso sinnvoll wie Radfahren bei jedem Wetter, das stärkt das Immunsystem. Aber auch Licht im Raum kann Wärmegefühl erzeugen – Neonbeleuchtung wirkt eher kühl, blaue Farbe ebenfalls. „Ich zünde immer eine Kerze an, schon zum Frühstück“, sagt sie. Deren Schein sowie angenehme Musik sorgen für Wohlfühlatmosphäre, auch bei gedimmter Heizung.

Und schließlich sei die zwischenmenschliche Wärme wichtig. Am besten also: Freunde treffen und mit denen etwas unternehmen. ● *Anne-Kathrin Stöber*

Gemeinsam gegen die Kälte

Wärmewinter – unter diesem Stichwort werden die Evangelische Kirche und die Diakonie in ganz Deutschland aktiv gegen die Kälte. Damit ist ganz konkrete Hilfe für Menschen gemeint, die unter den massiv gestiegenen Energiepreisen leiden, aber auch Aktionen gegen menschliche und soziale Kälte gehören dazu.

Ein erster Schritt für die Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck war der Beschluss, zusätzliche Einkünfte durch die Energiepreispauschale an die regionalen Diakonischen Werke weiterzugeben, erläutert Claudia Brinkmann-Weiß, Dezernentin für Ökumene und Diakonie. Hintergrund ist die Energiepreispauschale von 300 Eu-

ro, die viele Erwerbstätige mit ihrem Septembergehalt bekommen haben. Da von diesem Betrag Einkommenssteuer abgezogen wird, fällt auch Kirchensteuer an. Die Landeskirche schätzt, dass 1,5 Millionen Euro zusätzlich einkommen werden, möglicherweise auch etwas mehr.

Dieses Geld ging direkt an die Diakonischen Werke in der Landeskirche für ihre soziale Arbeit. Die Hilfsangebote sind vielfältig, machte Brinkmann-Weiß deutlich, und reichen von der Obdachlosenhilfe über viele Beratungsangebote, etwa Familien-, Sucht- und Schuldnerberatung, bis hin zu den Tafeln und der Bahnhofsmmission, die auch viel Sozialarbeit leistet.



„Der Wunsch zu helfen, ist groß“, sagt die Dezernentin. ● *ode*

Wer zusätzlich noch etwas spenden möchte, kann das unter dem Stichwort „Kirche wärmt“ gerne tun:

Konto DE 33 5206 0410 0000 0030 00
Kontoinhaber: Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck

Wie die Kirchengemeinde Heimat wurde

Der Journalist Zemenu Tenagne floh aus Äthiopien und fand in Kassel Schutz und Hilfe

Wenn man Zemenu Tenagne fragt, wieso er Journalist wurde, lächelt er. Sein Vater, so erzählt er, war eine Art Dorfvorsteher in der äthiopischen Heimat. Jeden Tag besorgte er eine Zeitung und irgendwann hatte er als Einziger weit und breit ein Radio.

Der kleine Zemenu wunderte sich über den sprechenden Kasten und glaubte, da säßen kleine Menschen drin. Doch sein Vater erzählte ihm, dass die Stimmen aus der Hauptstadt kämen und dort Journalisten sprächen. Und genau so einer könne der Sohn auch werden. Der Vater durfte nicht mehr miterleben, wie Zemenu sich diesen Traum Schritt für Schritt erfüllte; wie er studierte, Bücher veröffentlichte und schließlich im Politikressort der Zeitung „The Ethiopian Reporter“ in Addis Abeba arbeitete.

Doch die Lage in Äthiopien ist nicht gut. Das Auswärtige Amt warnt vor Terrorismus und bezeichnet die Sicherheitslage als „volatil“ – im Norden des Landes herrscht Bürgerkrieg. Tenagne berichtete über solche Konflikte. Es habe Drohungen gegen ihn und seine Familie gegeben. Details erzählt er ungern, doch das Wort „Gefängnis“ fällt. Er entschloss sich zur Flucht.

Er suchte nach Sicherheit

Er habe Sicherheit gesucht, egal in welchem Land, sagt der 35-Jährige. Er landete in Deutschland, hatte aber ein Visum für Polen. Dorthin wurde er von den deutschen Behörden geschickt und lebte in einem Lager.

Es war keine leichte Zeit, Tenagne spricht von Depressionen und „Katastrophen“, von einem System, das ihn beinahe umgebracht hätte. Immerhin sei es ihm gelungen, nicht auf die schiefe Bahn zu kommen – auch, weil er einen starken Glauben habe; er ist orthodoxer Christ.

Irgendwann sei der Ausweisungsbescheid gekommen. Zemenu Tenagne erinnerte sich an Kassel, wo er einige Zeit in einer Massenunterkunft gelebt hatte. Irgendwann klopfte er bei Pfarrer Stefan Nadolny an der Neuen Brüderkirche an. „Stefan hat seine Tür für mich geöffnet“, erzählt er. Der Pfarrer hörte sich seine



Foto: mediotv/Dellit

Er packt täglich mit an: Zemenu Tenagne ist aus Äthiopien geflohen. In der Kleiderkammer der Neuen Brüderkirche in Kassel arbeitet er nun fleißig mit

Geschichte an, legte sie dem Kirchenvorstand vor und dieser beschloss, Tenagne in ein Kirchenasyl aufzunehmen. Damit wurde eine Abschiebung verhindert, inzwischen läuft ein reguläres Asylverfahren in Deutschland. „Das war wie eine Wiedergeburt“, beschreibt der Journalist den

KIRCHENASYL

Kirchenasyl hat eine lange Tradition, nach der ein heiliger Raum besonderen Schutz gibt. Heute bieten Kirchengemeinden nach sorgfältiger Abwägung Kirchenasyl als letzten Versuch an, damit Schutzbegehren von Geflüchteten erneut sorgfältig geprüft werden. Die Betroffenen sind währenddessen vor Abschiebung sicher. Das Kirchenasyl bedeutet nicht, dass Menschen vor den Behörden versteckt würden, vielmehr wird der Aufenthalt der betreffenden Person in kirchlichen Räumen dem Bundesamt für Migration und Flucht mitgeteilt. Die Diakonie berät Gemeinden, die Kirchenasyl anbieten wollen. (ode)

Moment, als er sich endlich wieder sicher fühlte. Das Wort „Geborgenheit“ gibt es im Englischen, das Tenagne noch besser spricht als Deutsch, nicht, seine Worte sind Schutz („protection“) und Sicherheit („security“). Für ihn ist diese Kirchengemeinde Heimat geworden – hier hofft er auf Heilung seiner seelischen Wunden.

Der 35-Jährige will aber nicht nur von der Gemeinschaft profitieren. Er begann, in der Kleiderkammer und der Lebensmittel-Ausgabe zu helfen; inzwischen ganz offiziell im Bundesfreiwilligendienst, das ermöglicht ihm ein kleines Einkommen und eine Wohnung. „Jetzt habe ich alles, was ich brauche“, sagt er.

Zemenu Tenagnes Traum ist es, wieder als Journalist zu arbeiten, etwa für den amharischen Dienst der Deutschen Welle (also in seiner Muttersprache). Und wer weiß: Vielleicht hört das ein kleiner Junge und wird von seinem Vater ermutigt: „Du kannst auch Journalist werden.“ ●

Olaf Dellit

Durch gute und durch schwere Zeiten

Rotraut und Hans Lapp sind seit 60 Jahren verheiratet und geben sich gegenseitig Halt

Wenn es in Rotraut Lapps Literaturkreis einmal etwas länger dauert, wird ihr Mann Hans unruhig. Dann schaut er immer wieder aus dem Fenster und fragt sich, wo sie wohl bleibt. „Man ist so aneinander gebunden, dass etwas fehlt, wenn der andere weg ist“, beschreibt es die 82-Jährige. Und aneinander gebunden sind diese beiden Menschen schon mehr als sechs Jahrzehnte – im Oktober haben sie in Bad Hersfeld Diamantene Hochzeit gefeiert.

Wen könnte man also besser nach Geborgenheit fragen, die eine lange Partnerschaft bieten kann und zu der auch die „schlechten Zeiten“ gehören, die im Eheversprechen in der Kirche genannt werden? Für Rotraut und Hans Lapp war der frühe Tod ihrer ersten Tochter Heike im Jahr 1966 so eine Zeit. Sie litt an einer seltenen Knochenmarkserkrankung und wurde nur wenig älter als sechs Monate.

Monate, die Spuren hinterließen

Diese Monate haben sich tief in das Leben des Ehepaars, das damals vier Jahre verheiratet war, eingeschrieben. Die letzte Fahrt ins Uni-Klinikum nach Marburg wird Rotraut Lapp nie vergessen. „Ich hatte einen Horror, diese Straße jemals wieder zu fahren“, sagt sie und mied Marburg fortan. Das änderte sich erst, als die zweite Tochter Susanne dort studierte. Der Tod eines Kindes wird oft als Belastungsprobe für die Beziehung der Eltern beschrieben. Bei Lapps war das anders, die Trauer schweißte sie zusammen.

Für sie habe es auch bedeutet, manche kleine Sorge gelassener zu sehen als andere Eltern, erzählt Rotraut Lapp. Wenn andere sich um die Schulnoten ihrer Kinder Gedanken machten, habe sie oft nur gedacht, wie froh sie sei, dass die beiden Töchter gesund waren. Sie wusste, was echte Sorgen sind. Abgesehen davon, ergänzt Hans Lapp, habe es bei den Noten der beiden auch wenig zu beanstanden gegeben.

Kennengelernt hatte sich das Paar einst bei der Sparkasse Bad Hersfeld, wo beide arbeiteten. Sie hatte mit Schecks

und Wechseln – der Begriff für dieses Zahlungsmittel ist heute nicht mehr sehr geläufig – zu tun, er war für Kredite zuständig. Beim Betriebsfest in einem Lokal forderte er sie zum Tanz auf. Aus dem einen Tanz wurde ein langes gemeinsames Leben.

Zwei Jahre nach dem Betriebsfest, im Oktober 1962, heirateten sie in Niederaula. Die Zeremonie fand in der katholischen Kirche statt, da die evangelische zu diesem Zeitpunkt renoviert wurde. Nur kurz danach stand eine Trennung an, denn Hans Lapp ging ein Jahr zur Sparkassen-Akademie nach Bonn, um sich weiterzubilden. Die Straßen waren damals noch nicht so gut ausgebaut, der Winter war hart – so kam er nicht mal jedes Wochenende nach Hause.

„Es ist gut, dass man gerne zu dem anderen nach Hause kommt.“

Doch die Mühe lohnte sich. Über die vielen Weiterbildungen, darunter auch eine Stipendienzeit in England, arbeitete Hans Lapp, der kein Abitur hat, sich in der Sparkasse hoch, bis hin zum Vorstandsvorsitzenden. Rotraut Lapp beendete ihre Berufstätigkeit bei der Sparkasse, kümmerte

EHEJUBILÄEN

Hans und Rotraut Lapp sind seit 60 Jahren verheiratet und haben im Oktober ihre Diamantene Hochzeit gefeiert. Für die Jahrestage der Eheschließung gibt es unterschiedliche, teilweise skurrile Bezeichnungen. Relativ bekannt sind:

- Silberhochzeit (25 Jahre)
- Goldene Hochzeit (50 Jahre)
- Diamanthochzeit (60 Jahre)
- Eiserne Hochzeit (65 Jahre)
- Gnadenhochzeit (70 Jahre)

Nur selten können Eichenhochzeit (80), Engelshochzeit (85) oder Marmorhochzeit (90) gefeiert werden. Mit der Petersilienhochzeit werden 12,5 Ehejahre gefeiert – also die halbe Silberhochzeit. 33,3 Jahre werden angeblich Knoblauchhochzeit genannt.

sich um die beiden Töchter und um das Haus, das sie bald ihr eigen nannten – hinzu kamen zahlreiche Hobbys und Ehrenämter.

Das eigene Haus, das wird im Gespräch mit den Eheleuten deutlich, spielte eine besondere Rolle. Schon für seine Mutter, erzählt der 86-jährige Hans Lapp, sei ein eigenes Haus sehr wichtig gewesen, für ihn dann auch. Anfangs wohnten sie zur Miete, später im ersten eigenen und seit 1974 im zweiten Haus mit dem schönen Ausblick ins Tal. Es ist wohl auch diese Heimstatt, die der Familie Lapp Geborgenheit gibt. „Es ist gut, dass man gerne zu dem anderen nach Hause kommt“, sagt Rotraut Lapp.

„Heute ist in dem Haus kaum noch etwas so, wie es damals war“, erzählt sie. Denn neben der Arbeit mit den Zahlen hat Hans Lapp Spaß am Handwerklichen, ein Kellerraum ist voller Werkzeuge. Ob Außentreppe oder Garten – es gab immer viel zu tun.

Langeweile ist ein Fremdwort

Überhaupt scheint Langeweile für das Ehepaar ein Fremdwort zu sein. Alleine die Liste der Reiseziele, die sie gemeinsam besucht haben, ist lang. Auch Kiew, die Krim und die syrische Hauptstadt Damaskus gehörten dazu – es macht sie traurig, dass dort nun Kriege herrschen.

Gemeinsame Interessen sind wichtig, sagen beide, aber eben auch die Gebiete, die jeder für sich hat. Hans Lapp spielt Golf und Tennis, Rotraut Lapp beschäftigt sich intensiv mit Literatur und Geschichte, beide waren in vielen Vereinen und Gruppen aktiv, auch der Glaube und die Kirche spielen eine Rolle.

Ernsthaften Streit habe es in den 60 Jahren Ehe kaum gegeben, beteuern beide. Was also ist das Geheimnis von sechs Jahrzehnten Geborgenheit? Hans Lapp sagt: „Geduld mit dem anderen“ – man könnte auch sagen: Toleranz. Und Rotraut Lapp sagt: „Wenn mein Mann mir etwas sagt, dann ist das so“ – man könnte auch sagen: Vertrauen. ●

Olaf Dellit



Psalm 139

HERR, du erforschest mich und kennest mich. Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es; du verstehst meine Gedanken von ferne. Ich gehe oder liege, so bist du um mich und siehst alle meine Wege. Denn siehe, es ist kein Wort auf meiner Zunge, das du, HERR, nicht alles wüsstest. Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir. Diese Erkenntnis ist mir zu wunderbar und zu hoch, ich kann sie nicht begreifen. Wohin soll ich gehen vor deinem Geist, und wohin soll ich fliehen vor deinem Angesicht? Führe ich gen Himmel, so bist du da; bete ich mich bei den Toten, siehe, so bist du auch da. Nähme ich Flügel der Morgenröte und bliebe am äußersten Meer, so würde auch dort deine Hand mich führen und deine Rechte mich halten. Spräche ich: Finsternis möge mich decken und Nacht statt Licht um mich sein –, so wäre auch Finsternis nicht finster bei dir, und die Nacht leuchtete wie der Tag. Finsternis ist wie das Licht.

Vers 1-12



Foto: Martinan/stock.adobe.com

Berührungen tun richtig gut! Mindestens fünf Minuten sollten es täglich sein, denn sie stärken unsere Resilienz gegenüber Außeneinflüssen. Weil Berührung so wichtig ist, gibt es als Würdigung den „Weltknuddeltag“, jedes Jahr am 21. Januar!

Ge | bor | gen | heit, die

Grammatik

Substantiv (Femininum) • Genitiv Singular: Geborgenheit • Nominativ Plural: Geborgenheiten
• wird selten im Plural verwendet

Bedeutung:

Gefühl, sicher und gut aufgehoben zu sein in einem Umfeld enger Verbundenheit

Quelle: duden.de

So wird Geborgenheit in der Blindenschrift Braille geschrieben:



Foto: medio.tv/Schauderna



Halbmond, Stern und Kreuz! In den drei abrahamitischen Religionen – Juden-, Christentum und Islam kommen Engel als Beschützer und Botschafter vor. Das Kunstwerk „Engel der Kulturen“ von Gregor Merten und Carmen Dietrich soll deutlich machen: keine der Religionen kann herausgelöst werden, ohne dass die anderen beschädigt werden.

www.engel-der-kulturen.de

Foto: Rodimovpavel/stock.adobe.com



Foto: Shutterstock1/stock.adobe.com

Licht beeinflusst unser Wohlbefinden. Verantwortlich dafür sind Lichtrezeptoren auf unserer Netzhaut. Sie steuern wichtige Körperfunktionen, wie die Körpertemperatur, den Herzschlag und den Schlaf-Wach-Rhythmus. Wer den Abend bei gedimmtem Licht verbringt, kann später besser einschlafen.



Der beste Freund des Menschen: Haustiere können uns eine große emotionale Stütze sein. Streicheln, zuhören und eine bedingungslose Akzeptanz ohne Murren und Widerworte. Da wird so mancher Stress abgebaut und das Gefühl von Einsamkeit kommt gar nicht erst auf.

Ob Gebäck, Glühwein oder Duftkerze: Gerade in der Weihnachtszeit duftet es an vielen Orten. Gerüche können ganz verschiedene Assoziationen hervorrufen. So löst ein alter wohlbekannter Duft aus der Kindheit vielleicht ein Gefühl von Geborgenheit in uns aus. Man sagt den Düften auch verschiedene Wirkungen nach: Orange soll erheitern und gute Laune auslösen, Zimt und Nelken sollen erden und Anis entspannen. Dann also Nase auf und genießen!



Foto: L.Klauser/stock.adobe.com

Texte: Celia Baumgart

Freundschaft – ein Experiment

Echte Freundinnen und Freunde sind ein Segen und ein Geschenk

Warum sollte eine Freundschaft ein Experiment sein? Ein Versuch, der – wie in den Naturwissenschaften – verifizierbar oder falsifizierbar ist und unzählbar oft wiederholt werden kann? Wie würde es aussehen, wenn ich jede potenzielle Freundschaft einer Überprüfung unterzöge und nach bestimmten Kategorien Häkchen setzte, ob jener Kandidat eine Chance hat oder wegen Haarfarbe, der falschen Fußballmannschaft oder auseinandergehendem Musikgeschmack keine Runde weiterkommt?

Freundschaft ist so tief, so mit Emotionen verbunden, so voller Leben, Geschichten und gewachsenem Vertrauen, dass ein Experiment einer solchen Verbindung nicht gerecht würde. Meine engsten Freundschaften sind nicht messbar anhand der selben Hobbys oder Vorlieben. In meinem Freundeskreis sind nicht alle zur selben Schule gegangen. Nicht alle gehören einer Kirche an, viele sind gläubig, aber nicht alle so wie ich. Wir necken uns wegen Essensvorlieben oder unserer Berufe, kochen aber, wenn wir zusammen sind, immer so, dass für alle etwas da ist und feiern Abschlüsse und Lebensabschnitte miteinander – sogar, wenn wir hunderte von Kilometern auseinander wohnen.

Einige Freundinnen und Freunde kenne ich seit Jahrzehnten, andere erst seit wenigen Monaten. Manche von ihnen sind in meinem Alter, andere

deutlich älter, wieder andere deutlich jünger; Frauen und Männer jeglicher Couleur sind darunter. Viele von ihnen sind mir zur Familie geworden. Ganz besonders in den schweren Zeiten sind sie da. Und auch die Hoch-Zeiten feiern wir gemeinsam.

Bei meinen Herzensfreunden weiß ich, dass ich sie Tag und Nacht anrufen kann. Dass sie mir ehrlich sagen, was sie denken und mich zugleich schützen, wenn ich drohe, gegen eine Wand zu laufen. Bei ihnen fühle ich mich sicher. Geborgen.

Freunde für einen Lebensabschnitt

Dass Freundschaften enden können, habe ich auch erlebt. Vielleicht gibt es „Lebensabschnittsfreunde“: Menschen, die zu einer bestimmten Zeit vertraut waren wie sonst kaum jemand – und heute verbindet uns nur noch wenig. Das zu akzeptieren, ist schwer. Aber vielleicht sollte es einfach so sein und ich will lernen, für die geschenkten guten Momente vor allem Dankbarkeit zu fühlen und das Missglückte nicht allzu groß zu machen.

Ich glaube, meine Freunde sind mir geschenkt, weil sie genau jetzt, genau für mich eine Rolle spielen sollen – und ich für sie. Weil wir einander brauchen und einander guttun können. Und weil Freundschaft einfach ein Segen ist.

Und doch habe ich es gewagt, das Freundschafts-Experiment: Via Instagram und WhatsApp habe ich in meinem Bekannten- und Followerkreis Fragen, Gedanken und Abstimmungen rund um das Thema verschickt. Ich wollte wissen, was Freundschaft für andere bedeutet, wie sie darüber nachdenken und welche kleinen und großen Anekdoten sie parat haben. Ein Teil der Impulse ist auf dieser Seite abgedruckt.

Ein großes Geschenk für mich ist nicht die Menge derer, die geantwortet, geliked oder eine meiner Stories angesehen hat, sondern die Punkte, an denen es in die Tiefe ging. Wo Schülerinnen Persönliches erzählten oder längst vergessene Bekannte mich

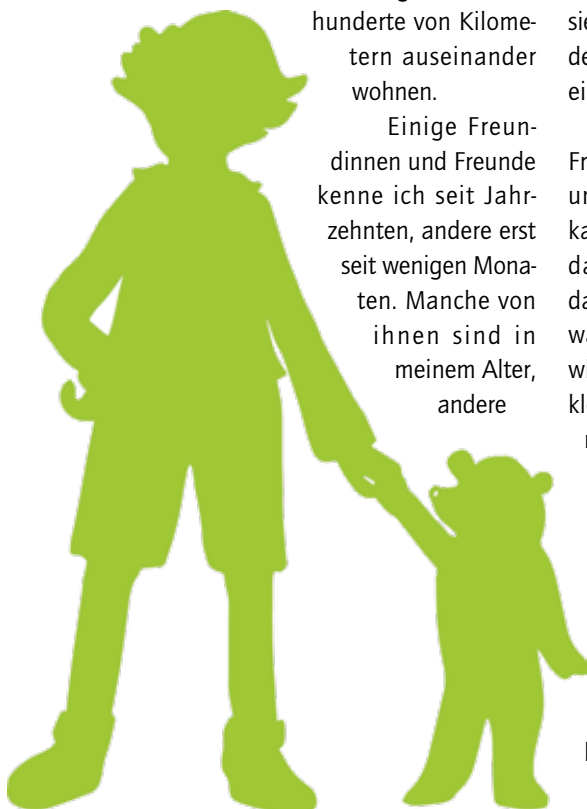
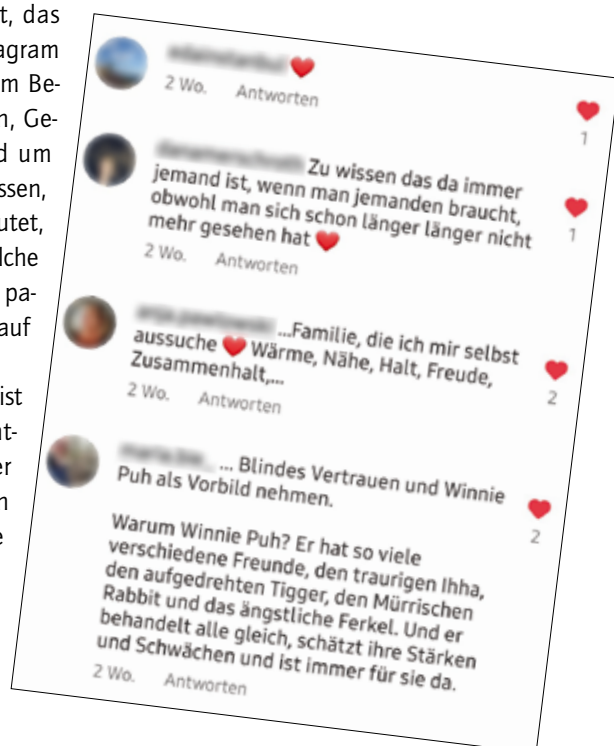
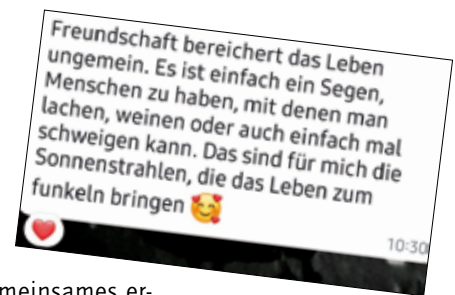
an Gemeinsames erinnerten. Berührt hat mich, wenn mir jemand schrieb, dass ihn ein Bild ins Nachdenken gebracht habe oder eine Sprachnachricht kam und eine Stimme fragte: „Hey, lang nichts mehr gehört ... Sag mal, wie geht's dir denn gerade?“

Mein Highlight war die Antwort einer Freundin, die ich noch nie persönlich getroffen habe, wir uns aber zutiefst vertraut sind durch eine Blog-Aktion: Mein Geburtstag ist der Todestag ihres Mannes. Seitdem wir das herausgefunden haben, ist unsere Bindung von Nachricht zu Nachricht enger geworden.

Mein Experiment ist geglückt – nicht, weil ich erwartete Ergebnisse nun schriftlich fixieren kann, sondern weil so viel Unerwartetes passiert ist und mich glücklich gemacht hat.

Es gibt sie noch, die echte, tiefe Freundschaft. Die, die Geborgenheit schenkt und in der ich ein tiefes Vertrauen spüren kann. Die, die mich über mich selbst hinauswachsen lässt und die, die mich auffängt, wenn ich einmal gestolpert bin. Freundschaften, in denen 30 Minuten Sprachnachrichten keine Seltenheit sind und doch wenige Worte oder keine Worte reichen, um einander zu verstehen. ●

*Sarah Bernhardt (36)
ist Schulpfarrerin in Bad Wildungen*



„Weißt du, wie viel Sternlein stehen?“

Vom Geborgen- und Aufgehobensein in der Musik – wie Melodien Gefühle wecken

Es kann schon etwas unheimlich sein, vornehmlich in der dunklen Jahreszeit, allein in der dunklen Kirche zu sitzen und Orgel zu üben. Es knackt vielleicht hier und klappert dort. Schatten machen sich selbständig. Und doch bleibt neben der musikalischen Freude am Üben auch ein Gefühl der Geborgenheit – im Schein der Notenlampe wie in einem geschützten Raum, allein mit der Musik, dem Instrument, mir. Und ich spüre Geborgenheit, die Nähe Gottes, vielleicht auch einen Hauch der Ewigkeit?“ Das berichtet eine Musikerin und Organistin aus Nordhessen.

„Wie geht es euch mit der Musik?“, hatte die Frage an Chormitsängerinnen und -sänger gelautet, an Freundinnen und Freunde, „wann fühlt ihr euch in ihr geborgen?“

Erwiesen ist, dass Musik Stimmungen hervorrufen kann. Verantwortlich dafür ist das limbische System, unser „Gefühlszentrum“ im Gehirn. Hören wir unsere

»In Orgelmusik höre und spüre ich den musikalischen und den ganzen Kosmos, bis in den Körper hinein.«

Lieblingslieder, singen oder musizieren wir, schüttet es diverse Glückshormone aus, darunter Endorphine, Serotonin und Dopamin. Zusätzlich produziert es das Kuschelhormon Oxytocin, das uns euphorisch und zufrieden macht. So beschreiben es Wissenschaftler.

In der neurochemischen Forschung wird Oxytocin beim Menschen mit psychischen Zuständen wie Liebe, Vertrauen und Ruhe in Zusammenhang gebracht; Wellness-Zeitschriften nennen es gern „Kuschelhormon“. Musiktherapie hilft, Stress und Schmerzen zu reduzieren; sie kann die kognitiven Fähigkeiten von Menschen mit Demenz erhalten helfen. Zu einer glücklichen Kindheit können als vertrauteste Momente jene gehören, in denen Mutter

oder Vater dem Kind im Bett ein Schlaflied singen. Eine frühe Erinnerung: Unter die Decke gekuschelt, in der Mitte zwischen Geschwistern, bekommen wir „Weißt du, wie viel Sternlein stehen?“ vorgesungen. Jenes Volks- und Schlaflied, in dem auf plastische Weise die Unendlichkeit des Firmaments beschrieben wird ebenso wie das Aufgehobensein jedes Einzelnen. Bis heute kann dessen Melodie dieses warme Gefühl wieder erwecken.

Wenn die Seniorin im Reha-Sportzentrum beim Elvis-Song vergangenheitsseelig aufseufzt, geht es ihr ebenso wie der Enkelin eines mittlerweile verstorbenen Großvaters, der zwar nicht musikalisch war, aber an Heiligabend sein Lieblingslied „Stille Nacht, heilige Nacht“ mit so großer In-

brunst schmetterte, dass die nun selbst Großmutter gewordene Frau bis heute das festlich-geborgene Gefühl in sich aufrufen kann – am Heiligabend fühlt es sich während des Singens an wie damals.

Ein befreundeter Psychiater, von Kirche weit entfernt, „hört und spürt“ ausgerechnet in Orgelmusik „den musikalischen und den ganzen Kosmos, bis in den Körper hinein.“ Da sei er musikalisch „aufgehoben“, ebenso wie beim Sich-Bewegen zur Musik des Jazz-Gitarristen John Scofield.

Bekannt sind Radio-Sendereihen, in denen mehr oder weniger Prominente ihr Leben anhand ihrer Lieblingsmusik erzählen – erste Lieben, weite Reisen, Verluste. So traurig die Schicksalsschlenker auch sein mögen, immer ist da irgendeine Musik, die tröstet und auffängt. Musik, der große Gefühlsverstärker. In wenigen Wochen ist Weihnachten – in Vorfreude auf die Feier der Geburt Jesu singen Christen das Adventslied „Macht hoch, die Tür“; anderen ist „Leise rieselt der Schnee“ näher. Diese vertrauten Rituale wecken geliebte Erinnerungen – und das gemeinsame Musizieren lässt uns aufgehoben sein in der Gemeinschaft. ●

Anne-Kathrin Stöber



Viel mehr als nur ein paar Buchstaben

Wie die Literatur eine Zuflucht sein kann und wie Menschen sie in der Bibel finden

Geborgenheit, das hat dieses Magazin deutlich gemacht, hat viel mit Wärme, mit Menschen und Menschlichkeit zu tun. Können aber scheinbar tote Buchstaben, auf Papier gedruckt und gebunden (oder in einem digitalen Format) das auch? Können Bücher wie Freundinnen, wie eine Familie, wie eine Gemeinschaft, eine Heimat sein?

Eines der eindrucklichsten Zeugnisse der Literatur als Heimat hat wohl Marcel Reich-Ranicki in seiner Autobiografie „Mein Leben“ gegeben. Der deutsch-polnische Literaturkritiker (1920–2013) war als Kind aus Deutschland nach Polen ausgewiesen worden und wurde 1940 mit Hunderttausenden anderen Juden und Jüdinnen von den Nazis im Warschauer Getto eingesperrt.

Gemeinsam mit seiner Frau Tosia gelang ihm kurz vor der Deportation die Flucht, gemeinsam versteckten sie sich und überlebten. Bereits in Polen begann Reich-Ranicki als Literaturkritiker zu arbeiten, in Deutschland wurde er später der vielleicht bekannteste Literaturexperte des Landes, war im Fernsehen („Das literarische Quartett“) und in Zeitungen präsent.

»Immer wieder war die Literatur unser Asyl.«

Doch eine Heimat fanden er und seine Frau in keinem Land, in keiner Gruppe, in keiner Redaktion. „Immer wieder haben wir versucht, unsere Trauer zu vergessen und unsere Angst zu verdrängen. Immer wieder war die Literatur unser Asyl, die Musik unsere Zuflucht“, schreibt er.

Es gibt Bücher, die zu einem sprechen, von denen man sich verstanden fühlt wie von einem guten Freund. Der junge Autor Benedict Wells hat mit „Vom Ende der Einsamkeit“ einen glänzend geschriebenen Roman über die Trauer verfasst, bei dem es vielen Trauernden so geht. Sie fühlen sich im Buch heimisch.

Als „Buch der Bücher“ bezeichnen Christen oft die Bibel. „Menschen suchen Geborgenheit in der Bibel und oft finden



Fotos: medio.tv/Dellit

Wenn Texte strahlen: Gute Bücher können Wärme ausstrahlen und viel über das Leben und den Glauben erzählen

sie sie auch“, ist die Erfahrung von Dekan Dr. Michael Glöckner, Vorsitzender der Bibelgesellschaft Kurhessen-Waldeck.

Gerade in schwierigen Lebenslagen suchten sie nach Geschichten und Worten, die von Zuflucht sprechen, so wie der 23. Psalm („Der Herr ist mein Hirte ...“). Die Bibel erzähle von einem Gott, der Zuflucht und Schutz biete. Glöckner nennt die Geschichte vom Propheten Elia (1. Buch Könige 19), der des Lebens müde ist, sich zum Sterben in die Wüste zurückzieht und Gott auffordert: „Es ist genug, so nimm nun, HERR, meine Seele.“ Doch als Elia wieder aufwacht, findet er ein frisch geröstetes Brot und einen Krug Wasser neben sich. Als der Prophet noch einmal geschlafen hat, ermutigt ihn Gott: „Steh auf und iss! Denn du hast einen weiten Weg vor dir.“

Auch der Kasseler Amerikanist Prof. Daniel Göske findet Geborgenheit in den

Psalmen der Bibel, die ja ursprünglich gesungen wurden, und in Kirchenliedern. Aber auch Belletristik sei ihm oft eine Hilfe im „Erdendurcheinander“. Meist sei das jene Literatur, „die nicht kuschelt, aber von vorletzten (unser Leben, unsere Toten) und letzten Dinge redet“, sagt der Literaturwissenschaftler.

Als Beispiele nennt er die deutsche Autorin Anne Weber mit den Büchern „Ahnen“, „Tal der Herrlichkeiten“ und „Besuch bei Zerberus“. Aus den USA empfiehlt Göske Marilyn Robison, die auch vom Ex-Präsidenten Barack Obama sehr gelobt wird, mit „Gileas“ und „Home“.

„Das Gegengift zu Einsamkeit ist Geborgenheit“, sagt Alva in Benedict Wells' Roman „Vom Ende der Einsamkeit“. Offenbar kann man sie in solch einem Buch finden, selbst wenn man es ganz für sich alleine liest. ●

Olaf Dellit

Eine Erinnerung, die tröstlich sein kann

ns Leben geworfen, nicht willkommen, ungenügend versorgt, sowohl was die körperlichen als auch die emotionalen Bedürfnisse anging. Es hatte sich vieles angestaut, endlich hatte sie den Mut gefunden, sich einer anderen Person anzuvertrauen, hilfreich war dabei, dass es am Telefon und anonym sein konnte.

Lange schon hatte die Anruferin die Erzählung ihres Lebens und ihren Schmerz in sich verschlossen, jetzt brach sich ihre Klage Bahn. Sie erzählte, dass sie sich von klein auf ungeborgen und ungeschützt gefühlt habe, dass es da keinen gab, dem sie vertrauen konnte. Früh schon ist sie von zu Hause ausgezogen und hat viele verschiedene Formen der Beziehung ausprobiert, immer auf der Suche nach Liebe und Geborgenheit – aber die konnte ihr keine Beziehung ausreichend geben.

Allein und sozial isoliert

Sie war bereit, vieles in Kauf zu nehmen für ein Gefühl von Geborgenheit. Mittlerweile ist die Frau 35 Jahre alt, sie lebt allein und fühlt sich sozial isoliert. Sie fühle sich „unbehaust“ in ihrem eigenen Leben und in sich, so beschreibt sie ihr Lebensgefühl. Ihre Worte berühren mich, ich bekomme eine Ahnung davon, wie schwer es sein muss, dieses heimatlose Gefühl auszuhalten und wie anstrengend es ist, so zu tun, als wäre es anders.

Es ist immer ein besonderer Moment in Gesprächen, wenn Menschen wagen, sich zu zeigen mit ihren frühen Mangel Erfahrungen, ihrer Bedürftigkeit und ihrem Ungetröstetsein. Geborgenheit ist ein Gefühl der inneren Sicherheit, das Gefühl, dass im Moment nichts Schlimmes passieren kann und dass vertraute, verlässliche Menschen da sind, mit denen ich mich verbunden fühle. Schmerzlich, wenn dieses Gefühl dauerhaft fehlt. Es ist ein tiefer Schmerz, den es für mich am Telefon mit auszuhalten gilt.

Gemeinsam können wir schauen, was der Anruferin dabei helfen könnte, sich

Lange hat eine Frau ihren Schmerz in sich verschlossen. Bei der Telefonseelsorge gelingt es ihr, sich zu öffnen und um Hilfe zu bitten. Diese berät anonym und kostenfrei – auch online.

immer wieder aufgehoben und wohl zu fühlen. Für manche ist Geborgenheit etwas, was sie zwischendurch im „Außen“ finden können, zum Beispiel durch einen behaglichen Rückzugsort in der eigenen Wohnung, vielleicht in der Natur.

Eine andere Möglichkeit ist es, Geborgenheit in Beziehungen zu anderen Menschen zu erfahren, nicht nur in Liebesbeziehungen, sondern auch in familiären Beziehungen oder Freundschaften. Die Anruferin erinnert sich im Laufe des Gesprächs, dass es da früher doch eine Person gab, die ihr dieses Gefühl gegeben hat: ihre Oma, bei der sie regelmäßig die Ferien verbracht hat. Gut zu entdecken, dass es einen solchen Erfahrungsschatz gibt, eine Erinnerung an das Gefühl von Geborgenheit. Das ist tröstlich für die Anruferin.

»Es bleibt eine lebenslange Aufgabe, das Gefühl von Geborgenheit in uns zu stärken.«

Im weiteren Gespräch geht es darum, wie es ihr gelingen kann, in sich ein Gefühl von Wärme, Ruhe und Beheimatetsein zu entwickeln. Das ist oftmals ein längerer Prozess, bei dem es auch darum geht, die Verletzungen und Mangel Erfahrungen in der Vergangenheit noch einmal anzuschauen. Das gelingt leichter mit Hilfe von außen. Die Anruferin will darüber nachdenken, sich psychotherapeutische Unterstützung zu suchen, ich ermutige sie dazu und zeige die Wege auf.



Foto: privat

Salome Möhrer-Nolte leitet das Team der Telefon-Seelsorge Nordhessen, das anonym und kostenlos rund um die Uhr erreichbar ist unter
Tel. 0800 111 0 111 und
0800 111 0 222

www.telefonseelsorge-nordhessen.de

Die Telefon-Seelsorge Nordhessen ist auf Spenden angewiesen:

IBAN: DE 62 5206 0410 0000 2140 35

Es bleibt für uns alle eine lebenslange Aufgabe, das Gefühl von Geborgenheit in uns zu stärken. Geborgenheit kommt von „sich bergen“ können, das meint, dass ich immer wieder Orte suche, an denen ich mich wohl und geschützt fühle. Das können wohlthuende Erinnerungen sein, Menschen, denen ich vertraue, ein Lied, das mich trägt. Weil alle diese „Orte“ auch fragil sind, suchten Menschen zu allen Zeiten einen solchen Geborgenheitsort auch im Transzendenten, im Urgrund des Lebens, bei Gott. Freud nennt dies das „ozeanische Gefühl“, wir Christen nennen es Geborgenheit in Gott.

Während ich diese Zeilen schreibe, wird mir bewusst, dass ich das Lied von Dietrich Bonhoeffer summe: „Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarte ich getrost, was kommen mag“ (siehe auch Rückseite). Es drückt für mich beides aus, die Gebrochenheit in unserem Leben und ein „Trotzdem“-Geborgenheitsgefühl in diesem Gott. ●

Das Gesprächsbeispiel wurde zum Schutz der Anruferin verändert und anonymisiert.

Nähe und Heimat



Das *blick*-Rätsel von Karl Waldeck

Die Tage werden kürzer, es wird kühler, der Winter steht bevor. Im Advent sehnen sich viele nach Heimeligkeit, Gemütlichkeit und nach Geborgenheit in den eigenen vier Wänden. Geborgenheit braucht nicht allein einen Ort, es gehören Menschen dazu und für die, die glauben, Gott. Denn Gott kann dem Menschen Heimat schenken. Advent heißt Ankunft. Die Adventszeit erinnert daran: Gott kommt den Menschen entgegen. Um Geborgenheit, menschliche Nähe und die Nähe Gottes geht es in diesem **blick**-Rätsel.

1 Annahme ohne Vorbedingung. Der Weg zurück in die Geborgenheit – ohne Vorbedingung. Die Gleichnisgeschichte vom „Verlorenen Sohn“ ist eine der anrührendsten der Bibel. Die Heimkehr eines Menschen, der alles auf seine eigene Karte setzte, sein Glück versuchte, scheiterte und ganz unten ankam, bis er sich wieder an seine Heimat und seinen Vater erinnert, der ihn liebevoll – ohne Vorwürfe – aufnimmt, ja sogar ein Fest organisiert. In welchem der vier Evangelien steht diese Geschichte?

JOHANNES

LUKAS

MARKUS

2 Tiefes Vertrauen. Als „Zustand tiefster Vertrautheit“ bezeichnet ein Lexikon den gesuchten Begriff, der oft auch die Quelle menschlicher Geborgenheit ist. Was ist gemeint?

INTIMITÄT

ZUNEIGUNG

FREUNDSCHAFT

3 Eine Brücke sein. Geborgenheit schenken – und selber eine Brücke sein. Das versprochen 1970 Simon & Garfunkel in ihrem Hit „Bridge over Troubled Water“. Weit älter ist die Geschichte von einem Fährmann der besonderen Art, einem Riesen, dem das Tragen eines Kindes über einen Fluss zu schwer wird. Es sollte sich als das Jesuskind herausstellen. Wie aber heißt der legendäre Flussdurchquerer, der als heiliger Mann bisweilen als Statue, bisweilen als Wandgemälde in Kirchen zu sehen ist?

CHRISTOPHORUS

ELISABETH

MARTIN

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Redaktion behält sich vor, die Namen der Gewinner zu veröffentlichen. Teilnehmende erklären ihr Einverständnis. Namen und Adressen der Einsender werden nicht gespeichert, nicht weitergegeben oder weiterverwendet.

4 Ein Ort der Geborgenheit. Geborgenheit meint ein Gefühl, einen Seelenzustand. Oft ist es auch ein Ort – ganz gleich, ob er uns vertraut ist oder uns noch nicht bekannt ist. Davon spricht der Philosoph Ernst Bloch in seinem großen dreibändigen Werk „Das Prinzip Hoffnung“. In seiner letzten Zeile heißt es: „So entsteht in der Welt etwas, das allen in die Kindheit scheint, und worin noch niemand war ...“

OBDACH

HEIMAT

ZUHAUSE

5 Ein Europäer und Wohltäter. Er war ein Europäer im besten Sinne. Im heutigen Ungarn geboren, durchlief er seine Ausbildung im heutigen Norditalien. Der Heilige Martin – sein Name Martinus heißt: dem römischen Kriegsgott Mars geweiht – sollte römischer Offizier werden wie sein Vater. Es kam anders: Die Begegnung mit einem Bettler veränderte sein Leben. Martin zerteilte seinen Mantel, gab eine Hälfte dem Armen, quittierte später den Militärdienst, wandte sich ganz dem Glauben zu und wurde schließlich Bischof. Mit welcher französischen Stadt bringt man Martin heute in Verbindung?

PARIS

AMIENS

TOURS

*Die ersten Buchstaben (Fettschrift) der richtigen Antworten von 1 bis 5 ergeben das **Lösungswort**: Es ist bereits auf den ersten Seiten der Bibel zu finden, im ersten Schöpfungsakt Gottes.*

Senden Sie das Lösungswort

bis zum 17. Dezember 2022 (Einsendeschluss)

auf einer frankierten Postkarte an:

blick in die kirche

Heinrich-Wimmer-Str. 4

34131 Kassel

oder per E-Mail an: raetsel@blick-in-die-kirche.de

Das Lösungswort des letzten Preisrätsels (September 2022) war HAND. Gewonnen hat Horst Hankammer aus Stadallendorf. Wir gratulieren herzlich.



Immer auf der Höhe

Das Vier-Sterne-Hotel Emstaler Höhe liegt 20 Kilometer südwestlich von Kassel am Kurpark von Bad Emstal und direkt am Premium-Wanderweg Habichtswaldsteig, der bis zum Edersee führt. Rund um Bad Emstal gibt es ein 100 Kilometer großes Netz an Rundwanderwegen. Das Parkhotel ist also idealer Ausgangspunkt für Wanderungen.

Doch auch das Hotel selbst hat viel zu bieten. Der Wellness-Bereich „Grimms Badehaus“ bietet drei Saunen, Erlebnisduschen,



einen Felsengarten, ein Gradierwerk, Whirlpools, Massagen und vieles mehr.

Die „Emstaler Höhe“ setzt kulinarisch auf ehrliche, gute Kü-

che mit regionalem Bewusstsein. Das Küchenteam um Frank Schulz und Marius Ritter wurde 2020 vom Gasthausführer Falstaff zu den 500 besten Gasthäusern Deutschlands gezählt. ●

Zu gewinnen beim *blick*-Rätsel:

Zu den zahlreichen Arrangements des Hotels zählt auch „Feen-Glück“, das wir in dieser Ausgabe unter den Teilnehmenden mit der richtigen Lösung des Preisrätsels (linke Seite) verlosen. Es umfasst für zwei Personen:

- zwei Übernachtungen mit Feen-Blüten-Deko
- zweimal reichhaltiges Frühstücksbüfett
- Wellness-Wohlfühl-Set für das Frau-Holle-Baderitual
- Mediterranes Schlemmerbüfett (Freitagabend), alternativ Drei-Gänge-Menü
- Vier-Gänge-Candle-Light-Dinner

MeineCard plus: Alles auf einer Karte

In 140 Gastgeber-Betrieben der Grimm-Heimat Nordhessen erhalten Gäste für die Dauer ihres Aufenthalts kostenlos die MeineCardPlus. Sie ermöglicht es, den Nahverkehr – Regionalzüge, Regiotram,

Straßenbahnen, Busse und Anruf-Sammeltaxis ohne zusätzliche Kosten zu nutzen.

Mit der Karte sind aber auch viele Feitzeiterlebnisse im Preis enthalten. Ob Schwimmbäder und Thermen von Bad Arolsen bis Wolfhagen, ob Besucherbergwerke, Wild- und Tierparks, ob Mini-golf oder Baumkronenpfad, ob Seilbahn, Schloss oder Gemäldegalerie – das Angebot ist riesig.

www.meinecardplus.de

MeineCard PLUS

SO ERREICHEN SIE DAS HOTEL

Parkhotel Emstaler Höhe ****

Kissinger Straße 2
34308 Bad Emstal
Telefon: 05624/509 0
info@emstaler-hoehe.de
www.emstaler-hoehe.de

Samstags gibt es dort das Advents-glühen mit Glühweinpemphang im Hexenhäuschen. Näheres dazu und zu Feiertagspauschalen auf der Internetseite.



Von guten Mächten

Von guten Mächten treu und still umgeben,
behütet und getröstet wunderbar,
so will ich diese Tage mit euch leben
und mit euch gehen in ein neues Jahr.

Und reichst du uns den schweren Kelch, den bitteren
des Leids, gefüllt bis an den höchsten Rand,
so nehmen wir ihn dankbar ohne Zittern
aus deiner guten und geliebten Hand.

Noch will das alte unsre Herzen quälen,
noch drückt uns böser Tage schwere Last.
Ach Herr, gib unsern aufgeschreckten Seelen
das Heil, für das du uns geschaffen hast.

Doch willst du uns noch einmal Freude schenken
an dieser Welt und ihrer Sonne Glanz,
dann wolln wir des Vergangenen gedenken,
und dann gehört dir unser Leben ganz.

Lass warm und hell die Kerzen heute flammen,
die du in unsre Dunkelheit gebracht,
führ, wenn es sein kann, wieder uns zusammen.
Wir wissen es, dein Licht scheint in der Nacht.

Wenn sich die Stille nun tief um uns breitet,
so lass uns hören jenen vollen Klang
der Welt, die unsichtbar sich um uns weitet,
all deiner Kinder hohen Lobgesang.

Von guten Mächten wunderbar geborgen,
erwarten wir getrost, was kommen mag.
Gott ist bei uns am Abend und am Morgen
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.

Dietrich Bonhoeffer

Der evangelische Theologe und Pfarrer Dietrich Bonhoeffer hatte die unmenschliche Ideologie des Nationalsozialismus früh als solche erkannt und öffentlich dagegen Stellung bezogen, sich aber auch aktiv am Widerstand gegen Hitler beteiligt. Bereits 1933 hatte Bonhoeffer von seiner Kirche gefordert, Solidarität mit verfolgten Jüdinnen und Juden zu üben – damals wahrhaftig keine Mehrheitsmeinung. 1943 wurde Bonhoeffer verhaftet. Das Gedicht „Von guten Mächten“ schrieb er kurz vor Weihnachten 1944 in der Haft und schickte es seiner Familie, damals ahnte er wohl schon seinen nahen Tod. Dietrich Bonhoeffer wurde am 9. April 1945 – kurz vor Kriegsende – im KZ Flossenbürg hingerichtet. Bonhoeffer wurde nur 39 Jahre alt.