

blickmagazin

in die kirche

Geh aus, mein Herz

Foto: Adobe Stock

DAS SOMMERLIED

*Was wir vom Barockdichter
Paul Gerhardt lernen können*

SIEBEN HERZENSWEGE

*Pilgern durch schöne
hessische Landschaften*

THEMA ⁺

- 4 „Geh aus, mein Herz, und suche Freud“
Das Sommerlied und sein Dichter
- 7 Der Natur verbunden
Käßmann: „Das Leben ist sehr verletzlich“
Ein Kirchgarten mitten in der Stadt
- 8 Mein Herzstück: Alles im grünen Bereich?
„Ich jäte total gern“
Der Moment, wenn der Honig fließt
Wenn der Kirchgarten zur Wundertüte wird
Ein Tierpark kann wie eine Arche Noah sein
- 24 Über das Gehen

UNTERWEGS ⁺

- 10 Sieben Herzenswege in die Natur:
Pilgern durchs Upland, auf dem
Weserradweg, auf dem Elisabethpfad,
an den Edersee, rund ums Kloster Haydau,
nach Tann und auf dem Jakobsweg
- 18 Interview mit Pfarrer Dr. Manfred Gerland:
Das Aufatmen in der Natur
- 19 Zu zweit unterwegs:
Freude suchen, Herz ausschütten, Rat holen

RATGEBER ⁺

- 20 Wandertherapeutin Susanne Wolf:
Spüren, wie die Erde trägt
- 21 Ich hätte gern mein Herz zurück

RÄTSEL ⁺

- 22 Ausgehen!
- 23 Alles für ein Sommer-Picknick

Wo erlebe ich Freude in der Natur?



Von unserem Schlafzimerfester aus schauen wir direkt ins Grüne. Jeden Morgen weckt mich ein Kuckuck. Ich finde es immer wieder faszinierend, wie sich die Natur ihren Platz zurückerobert. Vielleicht sollten wir das auch manchmal tun, denn meine Arbeit in der Großstadt ist der komplette Gegensatz zur Natur. In meiner Wohnung stehen ganz viele Pflanzen. Es ist immer wieder ein kleiner Erfolg, wenn Ausgesätes aufgeht, wie meine Tomaten auf dem Balkon, die hoffentlich bald auch ganz viele Früchte tragen werden.



Foto: Bender



Catharina Joly (22), Medizinisch-technische Laborassistentin, Hanau



Ich bin in der Natur aufgewachsen. Wir haben uns Pfeil und Bogen geschnitzt und sind im April schon in der Kinzig geschwommen. Schon als kleines Baby wurde ich mit auf den Acker genommen. Wir haben Getreide und Futterrüben angebaut und Kühe gehalten, aber es war mühsam. Auf dem sandigen Boden ist wenig gewachsen, doch das ist lange her. Wenn es geht, sitze ich heute jeden Tag auf dem Fahrrad. Der E-Motor hilft, so habe ich schon Gegenden entdeckt, die ich noch nie gesehen habe. Am schönsten ist es im Frühjahr.

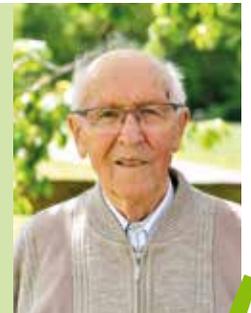


Foto: Bender



Heinrich Schadt (91), Landwirt in Rente in Erlensee

IMPRESSUM

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

Redaktion: Lothar Simmank (Ltg.), Olaf Dellit
Heinrich-Wimmer-Straße 4, 34131 Kassel
Telefon 0561 9307-152, Fax -155
redaktion@blickindiekirche.de
 www.blickindiekirche.de



Beirat: Dr. Anja Berens, Christian Fischer, Carmen Jelinek, Eckhard Lieberknecht, Detlev Wolf

Gestaltung: Lothar Simmank



Die meiste Freude in der Natur finde ich in den Bergen, beim Skifahren, Snowboarden oder Wandern. Der imposante Wechsel zwischen sattem Grün und schroffen Felsen beeindruckt mich immer wieder. Mein tollstes Erlebnis: Wir duften die Kühe unserer Pensionsbesitzer von der Alm abtreiben, sie melken und eine Brotzeit mit der Sennerin genießen – einmalig! In der Natur kann man einfach mal sein Gehirn erden. Schade, dass man kaum noch unberührte Natur sieht, wenn man nicht gerade eine Fernreise macht. Egal, wo ich bin, ich halte die Natur sauber, das gebe ich auch an meine Kinder weiter.



Foto: Bender

Ulf Steinbacher (46), Chemiekant, Erlensee



Das Plätschern des Baches, der direkt vor meinem Bürofenster entlangfließt – das ist Ruhe und Entspannung. Deshalb ist bei Schreibtischarbeit auch immer das Fenster gekippt. Zu Hause können wir die Eichhörnchen direkt am Wohnzimmerfenster füttern und beobachten. Ich könnte mir niemals vorstellen, in der Großstadt zu leben, deshalb zieht es mich und meine Frau, wann immer es geht, raus aufs Feld oder in den Wald, wo ich auch oft Holz für unseren Ofen mache. Die Natur ist für mich der Ausgleich zum oft stressigen Alltag, hier kann ich richtig aufatmen und freue mich über viele Momente.



Foto: Bender

Sebastian Herchenröther (34), Steuerfachangestellter aus Erlensee

Umfrage: Mike Bender

Liebe Leserin, lieber Leser,

rausgehen, ausgehen, jemand umarmen, verreisen – die Sehnsuchtsliste ist lang nach über 15 Monaten Pandemie, und sie sieht generationenübergreifend erstaunlich ähnlich aus. Endlich mal wieder und es wird wohl noch eine Weile dauern, bis wir uns wieder ganz unbeschwert und sorglos begegnen können.



Foto: medio.tv/Schlauderna

„Geh aus, mein Herz, und suche Freud“, das Lied von Paul Gerhardt ermuntert uns, auf unser Herz zu hören und dem zu folgen, was das Herz freut. Die letzten Monate des Verzichts haben uns da vielleicht das eine oder andere entdecken lassen, was wir wirklich brauchen, was unser Herz erfreut und der Seele guttut. Für die einen gehört dazu, Freunde zu treffen, andere brauchen den Fußball oder Konzerte.

Und nicht alles, was Freude macht, war in den letzten Monaten unmöglich. Viele haben das „Ausgehen in die Natur“ neu entdeckt, haben den Frühling genossen und sich an dem kräftigen Grün und der Sonne gefreut nach einem langen, harten Winter. Die Schönheit der Natur als gute Gabe Gottes entdecken, die eigenen Sinne schärfen für all das, was es da zu sehen, zu riechen, zu hören, zu spüren gibt, dazu will dieses Heft ermutigen.

Drei Gedanken aus Paul Gerhardts Lied nehme ich mit: die Freude über die Schönheit der Schöpfung, den Dank an Gott dafür und den Wunsch, selbst eine schöne Blume in Gottes Garten zu werden und viele „Glaubensfrüchte“ zu bringen. Auch dazu werden die nächsten Wochen viel Gelegenheit bieten, in Ferienprogrammen für Kinder und erschöpfte Familien oder in Besuchen bei denen, die lange allein waren oder trauern. In diesem Sinne: Geh aus, mein Herz ...

Viel Freude dabei wünscht Ihnen



Beate Hofmann

Bischofin der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck

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

„Geh aus, mein Herz, und suche Freud“ Das Sommerlied und sein Dichter

Der Poet und Theologe Paul Gerhardt erlebte im Dreißigjährigen Krieg auch viel Leidvolles

Es ist das Lieblingslied der Bundeskanzlerin. Dies wird jedenfalls aus ihr verbundenen Kreisen erzählt und von der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD) als Begründung genannt, dass Paul Gerhardts Sommerlied „Geh aus, mein Herz, und suche Freud“ immer auf dem Sommerempfang der EKD in Berlin gesungen wird, an dem Angela Merkel häufig teilnimmt.

Das ist kein Wunder, denn „Geh aus, mein Herz“ gehört zu den wenigen geistlichen Liedern, die eigentlich auch als Volkslied durchgehen. Sein Text beschreibt und preist die sommerliche Natur in kunstvollen und dabei verständlichen Worten: Da ist von der „schönen Gärten Zier“ die Rede, die sich „mir und dir sich ausgeschmücket haben“, da stehen „die Bäume ... voller Laub“ und natürlich ziehen sich „Narzissus und die Tulipan ... viel schöner an als Salomonis Seide“. Da „ergötzt und füllt mit ihrem Schall Berg, Hügel, Tal und Felder“ – wer? Richtig, die „hochbegabte Nachtigall“ ...

Gedichtet hat dies alles der große Barockdichter Paul Gerhardt (1607–1676), und es ist erstaunlich, wie sehr diese bald 400 Jahre alten Verse auch heute noch Menschen erfreuen und trösten. Das liegt neben dem ansprechenden Text sicher auch an der heute üblichen schmissigen Melodie, die durchaus den Charakter von Marschmusik trägt, aber in friedlich und freundlich.

Die bekannte Weise von August Harter (1775–1813) wurde dem Lied erst Mitte des 19. Jahrhunderts beigelegt; mit ihr muss immer der letzte Halbsatz jeder Strophe wiederholt werden, damit es mit dem Versmaß hinkommt, also in der ersten Strophe zum Beispiel: „sich ausgeschmücket haben, sich ausgeschmücket haben ...“ – für Puristen ist es mindestens ein Schönheitsfehler, andere lieben gerade diesen „Und-jetzt-alle“-Effekt besonders.



Paul Gerhardt

12. März 1607

Geburt Paul Gerhardts in Gräfenhainichen

1619

Tod des Vaters Christian Gerhardt

1621

Tod der Mutter Dorothea, geb. Starke

1622

Paul Gerhardt besucht die Fürstenschule in Grimma

1623

Bruder Christian verlässt die Grimmaische Schule

1627

Zum Jahresende Schulabschluss in Grimma

1628

Immatrikulation zum Theologiestudium in Wittenberg

Vermutlich 1634

Hauslehrer im Hause des Archidiakons Fleischhauer in Wittenberg

1637

Große Teile von Gerhardts Geburtsstadt werden durch Kriegsfolgen zerstört. Im November stirbt Gerhardts Bruder dort an der Pest

Vermutlich ab 1642

wohnt Gerhardt in Berlin.

Tätigkeit als Hauslehrer im Hause des Kammergerichtsadvokaten Andreas Berthold

Heute werden meist nur drei, höchstens vier Strophen von „Geh aus, mein Herz“ gesungen. Wie sollte es auch anders sein, denn insgesamt gibt es fünfzehn Strophen! Und auch jenseits der Strophen, die viele fast auswendig können, finden sich schöne und kostbare Sprachbilder. Über manche könnte man aus heutiger Perspektiven schmunzeln, zum Beispiel, wenn es in der fünften Strophe heißt: „Die Wiesen liegen hart dabei / und klingen ganz vom Lustgeschrei / der Schaf und ihrer Hirten“.

Der geniale Poet und gelehrte Theologe Paul Gerhardt hatte aber wenn, dann ganz andere Hintergedanken, denn sein Sommerlied besteht aus zwei Hälften: Die erste enthält die beliebten und mehr oder minder bekannten Naturbilder und -szenen – neben den erwähnten darf die „Glucke“, die „ihr Völklein“ ausführt (Strophe vier), und die „unverdrossne Bienenschar“ (Strophe sechs) nicht fehlen.

Die zweite Hälfte beginnt mit der neunten Strophe, in der sich Paul Gerhardt nun die noch viel schönere himmlische Welt vorstellt: „Ach denk ich / bist Du hier so schön / und lässt du's uns so lieblich gehn / auf dieser armen Erden: / Was will doch wohl nach dieser Welt / dort in dem reichen Himmelszelt und gülden Schlosse werden!“ Direkt davor, genau als Scharnier der fünfzehn Strophen, stehen dann diese Zeilen: „Ich selber kann und mag nicht ruhn, / des großen Gottes großes Tun / erweckt mir alle Sinnen; / ich singe mit, wenn alles singt, / und lasse, was dem Höchsten klingt, / aus meinem Herzen rinnen.“ Hier ist der Mensch von der Beobachtung der Natur kommend bei sich selbst angelangt, wobei „ich singe mit, wenn alles singt“ keinesfalls meint, dass man sich jedem Lied anschließen soll oder muss, sondern dass der Mensch als Geschöpf Gott seinem Schöpfer singt – gleichsam also als Geschöpf fungiert, genauso wie die Tiere und die sie umgebende Natur.

Das Wichtigste aber kommt noch, und darauf weist letztlich die klingende und jubelnde und geschäftige Schöpfung hin: Das ewige Aufgehobensein bei dem, der das alles geschaffen hat – jener Ort also, den Paul Gerhardt „reiches Himmelszelt“ und „güldenes Schloss“ nennt.

Wer nun meint, das sei eine bloße Vertröstung auf das Jenseits, der täuscht sich. Denn es lohnt sich, einen Blick in die heutzutage völlig unbekanntenen Strophen elf und zwölf zu werfen. Dort heißt es: „O wär ich da! O stünd ich schon / ach süßer Gott vor deinem Thron“ (Strophe elf), um dann aber in der folgenden Strophe zu bekennen: „Doch gleichwohl will ich, weil ich noch / hier trage dieses Leibes Joch / auch nicht gar stille schweigen“.

Beides – die Hoffnung und glaubende Gewissheit des paradisischen Aufgehobenseins bei Gott und die tätige Gestaltung in der Welt – gehören zusammen. Und das ist aus christlicher Sicht der Grund-

*»Erstaunlich,
wie sehr diese fast 400
Jahre alten Verse auch heute
noch Menschen erfreuen
und trösten.«*

impuls, der das Leben lebenswerter machen kann. Der Glaube an mein Sein dermaleinst dort bei Gott, stärkt mich wieder und wieder und lässt mich dankbar und tätig sein hier in dieser Welt.

Diese aufrechte Dialektik von hier und dort gewinnt in Paul Gerhardts kraftvollen Bitten in der allerletzten Strophe Gestalt: „Erwähle mich zum Paradeis / und laß mich bis zur letzten Reis / an Leib und Seele grünen, / so will ich dir und deiner Ehr / allein und sonsten keinem mehr / hier und dort ewig dienen.“ Es lohnt also, sich alle Strophen von „Geh aus, mein Herz“ zu Gemüte zu führen, denn in ihnen entfaltet sich deutlich mehr als nur eine kunstvoll gereimte sommerliche Naturbeobachtung. Sollte das auch an der Spitze des Bundeskanzleramtes erkannt worden sein – umso besser. ●

*Reinhard Mawick, Theologe und
Chefredakteur von „zeitzeichen“, Berlin*

1643

wird Gerhardts erstes nachweisbares deutsches Gedicht gedruckt, entstanden anlässlich einer Hochzeit

1647

In Johann Crügers Berliner Gesangbuch „Praxis Pietatis Melica“ erscheinen 18 geistliche Lieder Gerhardts



1651

Ordination zum Pfarramt mit schriftlicher Verpflichtung auf die lutherischen Bekenntnisschriften

1651

Einführung als Pfarrer und Propst in Mittenwalde

1653

In der 5. Auflage von Crügers Gesangbuch finden sich 64 neue Lieder von Gerhardt

1655

Trauung mit Anna Maria Berthold in Berlin

1656

Tochter Maria Elisabeth geboren (gestorben 1657)

1657

Berufung auf eine Pfarrstelle an der Berliner Nikolaikirche durch den Magistrat, baldiger Umzug und Amtsantritt als Diaconus

1658

Geburt der Tochter Anna Katharina (gestorben 1659)

1660

Sohn Andreas geboren (bald gestorben)

1661

Johann Crügers Gesangbuch „Praxis Pietatis Melica“ erscheint in der 10. Auflage mit insgesamt 90 Liedern Gerhardts

1662

„Toleranzedikt“ des (reformierten) Kurfürsten Friedrich Wilhelm, das die konfessionelle Dominanz der Lutheraner einschränkt

1662

Sohn Paul Friedrich wird geboren (lebt bis 1716)



Grafik: Adobe Stock

Ein Kirchenlied mit sage und schreibe 15 Strophen

Hier der ungekürzte Text von „Geh aus, mein Herz“ (1653)

1. Geh aus, mein Herz, und suche Freud
in dieser lieben Sommerzeit
an deines Gottes Gaben;
Schau an der schönen Gärten Zier,
und siehe, wie sie mir und dir
sich ausgeschmücket haben.

2. Die Bäume stehen voller Laub,
das Erdreich decket seinen Staub
mit einem grünen Kleide;
Narzissus und die Tulipan,
die ziehen sich viel schöner an
als Salomonis Seide.

3. Die Lerche schwingt sich in die Luft,
das Täublein fliegt aus seiner Kluft
und macht sich in die Wälder;
die hochbegabte Nachtigall
ergötzt und füllt mit ihrem Schall
Berg, Hügel, Tal und Felder.

4. Die Glucke führt ihr Völklein aus,
der Storch baut und bewohnt sein Haus,
das Schwäblein speist die Jungen,
der schnelle Hirsch, das leichte Reh
ist froh und kommt aus seiner Höh
ins tiefe Gras gesprungen.

5. Die Bächlein rauschen in dem Sand
und malen sich an ihrem Rand
mit schattenreichen Myrten;
die Wiesen liegen hart dabei
und klingen ganz vom Lustgeschrei
der Schaf und ihrer Hirten.

6. Die unverdroßne Bienenschar
fliegt hin und her, sucht hier und da
ihr edle Honigspeise;
des süßen Weinstocks starker Saft
bringt täglich neue Stärk und Kraft
in seinem schwachen Reise.

7. Der Weizen wächst mit Gewalt;
darüber jauchzet jung und alt
und rühmt die große Güte
des, der so überfließend labt,
und mit so manchem Gut begabt
das menschliche Gemüte.

8. Ich selber kann und mag nicht ruhn,
des großen Gottes großes Tun
erweckt mir alle Sinnen;

1662/63

Bei den letztlich ergebnislosen Religions-
gesprächen auf dem kurfürstlichen Schloss
spielt Gerhardt auf lutherischer Seite eine
wichtige Rolle

1664

Der Kurfürst erlässt ein verschärftes Edikt
über „Kirchentoleranz“ mit nachfolgender
Unterschriftsforderung. Einige Berliner Pfar-
rer verweigern die Unterschrift und müssen
das Land verlassen

1665

Sohn Andreas Christian geboren
(stirbt noch im selben Jahr)

1666

Amtsenthebung Paul Gerhardts

1667

Kurze Wiederaufnahme der Amtstätigkeit
durch Gerhardt

Anfang Februar 1667

Amtsverzicht Paul Gerhardts und endgültige
Absetzung durch den Kurfürsten

1668

Gerhardts Frau Anna Maria stirbt

August 1668

Gerhardts Pfarrstelle an der Nikolaikirche
wird wiederbesetzt

1668

Berufung nach Lübben

1669

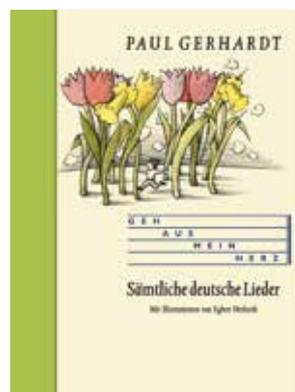
Amtseinführung als Archidiakon in Lübben

1676

Gerhardt verfasst das „Testament“ für
seinen Sohn Paul Friedrich

27. Mai 1676

Paul Gerhardt stirbt in Lübben



Buchtipp: Paul Gerhardt. Geh aus, mein
Herz: Sämtliche deutsche Lieder. (Ill.: Egbert
Herfurth) Faber & Faber-Verlag, 36 Euro

ich singe mit, wenn alles singt,
und lasse, was dem Höchsten klingt,
aus meinem Herzen rinnen.

9. Ach, denk ich, bist du hier so schön
und läßt du's uns so lieblich gehn
auf dieser armen Erden;
was will doch wohl nach dieser Welt
dort in dem reichen Himmelszelt
und güldnen Schlosse werden!

10. Welch hohe Lust, welch heller Schein
wird wohl in Christi Garten sein!
Wie muß es da wohl klingen,
da so viel tausend Seraphim
mit unverdroßnem Mund und Stimm
ihr Halleluja singen?

11. O wär ich da! O stünd ich schon,
ach süßer Gott, vor deinem Thron
und trüge meine Palmen:
So wollt ich nach der Engel Weis
erhöhen deines Namens Preis
mit tausend schönen Psalmen.

12. Doch gleichwohl will ich, weil ich noch
hier trage dieses Leibes Joch,
auch nicht gar stille schweigen;
mein Herze soll sich fort und fort
an diesem und an allem Ort
zu deinem Lobe neigen.

13. Hilf mir und segne meinen Geist
mit Segen, der vom Himmel fließt,
daß ich dir stetig blühe;
gib, daß der Sommer deiner Gnad
in meiner Seele früh und spat
viel Glaubensfrüchte ziehe.

14. Mach in mir deinem Geiste Raum,
daß ich dir werd ein guter Baum,
und laß mich Wurzel treiben.
Verleihe, daß zu deinem Ruhm
ich deines Gartens schöne Blum
und Pflanze möge bleiben.

15. Erwähle mich zum Paradeis
und laß mich bis zur letzten Reis
an Leib und Seele grünen,
so will ich dir und deiner Ehr
allein und sonstem keinem mehr
hier und dort ewig dienen.

Der Natur verbunden

Junge Menschen in Deutschland haben einer Umfrage des Bundesamts für Naturschutz (BfN) zufolge eine stärkere Bindung an die Natur als vielfach angenommen. Für die Mehrheit hat die Natur eine große persönliche Bedeutung: 66 Prozent meinen uneingeschränkt, dass sie zu einem guten Leben dazugehört (weitere 26 Prozent „eher“). 46 Prozent sagen deutlich, dass es sie glücklich macht, in der Natur zu sein (weitere 42 Prozent „eher“). Nur 13 Prozent fühlen sich in der Natur nicht wohl. Die Studie stützt sich auf Aussagen von rund 1.000 Befragten zwischen 14 bis 17 Jahren. Gefragt wurde nach dem Naturbewusstsein und der Bedeutung von biologischer Vielfalt, Energiewende und Schutzgebieten. Jugendliche seien grundsätzlich an Tieren und Pflanzen interessiert. ● *epd*

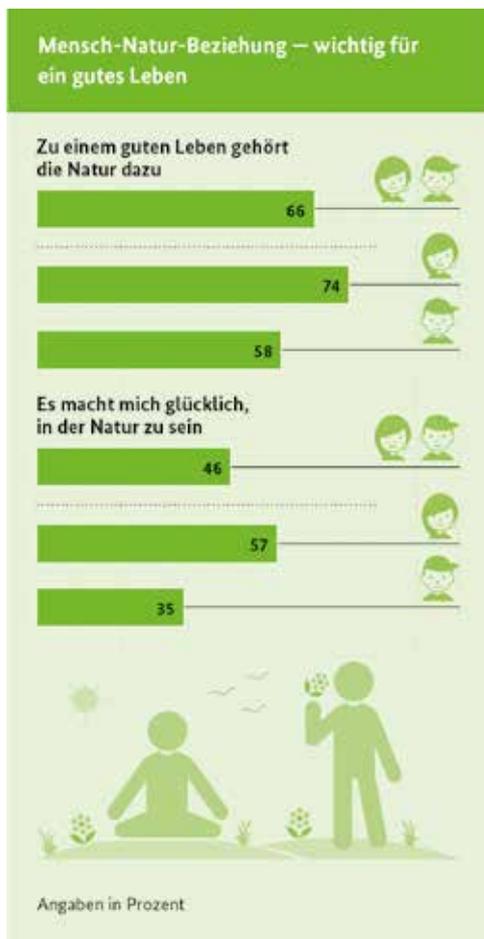


Foto: margotheissmann.de

Margot Käßmann,
Theologin und Autorin, ehemalige Bischöfin
und EKD-Ratsvorsitzende, Hannover

„Das Leben ist sehr verletzlich“

Eltern wollen ihre Kinder schützen. Aber manchmal können Eltern ihre Kinder nicht schützen in dieser Zeit und in dieser Welt. Und mit diesem Schmerz müssen wir leben. Wir sollten klar sagen: Es gibt kein leidfreies Leben. Und auch wenn du glaubst, heißt das nicht, dass du ohne Leid durch diese Welt kommst. Das Leben ist sehr verletzlich. Jeden und jede von uns kann das treffen. Aber wir können darauf vertrauen, dass wir in diesem Leid Kraft bekommen. Ich denke dabei oft an Paul Gerhardt, der so schöne Lieder gedichtet hat, in denen aber auch immer vorkommt, dass es nicht einfach ist. Er hat im Dreißigjährigen Krieg selbst furchtbares Leid erlebt, den Tod der eigenen Kinder, der Ehefrau. ●

aus einem *epd*-Interview

Ein Kirchengarten mitten in der Stadt

Gärten sind besondere Orte. Viele erleben das gerade in diesen Zeiten sehr intensiv. Sie sind Schutzräume, Lebensräume, ja sogar Sinnbilder des Lebens. Ein Segen, jetzt einen Garten zu haben. Ein Segen auch, dass es in Kassel so viele schöne öffentliche Gärten und Parks für alle gibt – und die schöne Natur in unserer nordhessischen Umgebung. Auch unser Kirchengarten an der Adventskirche, der vielleicht nicht so prächtig ist, ist ein lebendiger, grüner Ort im Vorderen Westen Kassels.

Manchmal finden wir Bierflaschen, manchmal treffen wir Menschen, die hier im Sommer übernachten, weil sie ohne Obdach sind. Auch das ist Leben im Schatten einer Kirche. Leben mit Grenzen und Problemen, das der Gemeinde in diesem Garten Sorgen oder Arbeit macht, aber auch nicht ausgegrenzt sein soll.

Manchmal finde ich Zeichen, dass Kinder hier gespielt haben. Es stand auch schon ein Herz aus Kerzen auf dem Erdboden – ein Hinweis, dass wohl ein Vogel oder ein kleines Haustier begraben wurde. Oder ich treffen im Sommer Menschen, die einfach auf den Steinen sitzen und im Schatten ausruhen. Kurze „Five-o’Clock-Konzerte“ gab es im letzten Jahr, und in anderen Jahren die Musikknacht. Der Kirchengarten ist ein lebendiger Ort für viele. ●

*Pfarrerin Jutta Richter-Schröder,
Kirchengemeinde Kassel-Wehlheiden*



Eingang zur Adventskirche in Kassel

Foto: medio.tv/Simmank

„Ich jäte total gern“

Giersch – das grüne Wesen, das Doro Willerding als Kind bekämpfen half, begleitet sie durchs Leben. Heute hat die 55-jährige Kasselerin nicht nur einen vielfältig bepflanzten Balkon an ihrer Altbauwohnung und einen frisch gepachteten Kleingarten, sondern als größtes Projekt auch ein 40 Quadratmeter-Selbsterntefeld, auf dem sie von Frühsommer bis zum Herbst viele Stunden verbringt. Unter anderem mit der Beseitigung von „Beikräutern“. „Ich jäte total gern. Das hat was mit aufräumen zu tun.“ Als Tochter eines Botanikers erinnert sie sich an „viel Unkraut, aber auch viele ungewöhnliche Blumen und Stauden“ ums elterliche Haus herum. Später in der ersten Göttinger WG bewirtschaftete die Musikwissenschaftlerin mit Freundinnen und Freunden ein Stück Land und sagt heute: „Ich wühle seit über 30 Jahren in der Erde!“

Auf dem Selbsterntefeld, dessen 50 Parzellen eine Kasseler Gärtnerei mit über 20 verschiedenen Gemüse- und Kräutersorten einsät, ist sie nun

in der zweiten Saison. Im Mai freut sie sich an den ersten zarten Pflänzchen. „Wie die die Erde durchbrechen – das ist für mich immer ein Glücksmoment!“ Auch den reichen Erntesegen – „unglaublich viel und vielfältig“, wie sie schwärmt – empfand Doro Willerding als beglückendes Geschenk. Und während sich manche Neu-Gärtner angesichts unbekannter Pflanzen fragten: „Was kommt hier, kann das raus?“, freut sich Doro Willerding auch an manchen märchenhaften Pflanzennamen: Hirschhornwegerich, Kapuzinerkresse, Schwefelcosmea, Hahnenfuß, Melde.

Als Gestalterin von Büchern in einem Verlag ist sie während Corona in Kurzarbeit und investierte viel Zeit auf dem Feld. „Toll, was das Gärtnern für die Psyche macht,“ sagt sie; es gleiche aus und tanke sie positiv auf. Nicht zuletzt entdeckt die Vegetarierin gern alte und neue Gemüsearten, sät aus, was Bienen mögen und trägt so ihren Teil zum Arten- und Klimaschutz bei – „es ist nicht viel,“ sagt sie, „aber doch etwas.“ ●

Anne-Kathrin Stöber



Doro Willerding bewirtschaftet ein Selbsterntefeld

Foto: mediotiv/Schau.de

Der Moment, wenn der Honig fließt

Pfarrer Alfred Hocke hatte sich das so gemütlich vorgestellt: „Ich dachte, man sitzt da zwischen den Bienen und kommt ein bisschen zu sich.“ Doch schnell zeigte sich, dass die Hobby-Imkerei nicht nur mit viel Arbeit verbunden ist,

die Buckfast-Biene, die in einem englischen Kloster gezüchtet worden war, als als friedlich gilt und viel Honig bringt.

Neben der Ausstattung, dazu gehören ein Refraktometer (um zu sehen, wann der Honig nicht mehr zu feucht ist) und eine Honigschleuder, sei noch etwas wichtig gewesen, sagt Hocke: „Eine Ehefrau, die das mitmacht.“ Unter anderem gab es keinen Sommerurlaub mehr, seit im Pfarrgarten die Bienen eingezogen sind, denn im Sommer ist dort besonders viel zu tun.

Regelmäßige Kontrolle gehört dazu, damit die Bienen nicht schwärmen. Schwärmen bedeutet, dass das Bienenvolk sich teilt und ein Teil den Stock verlässt. Wenn die Bienen im Freien unterwegs sind, ist die Honigernte für den Imker schwierig, außerdem sind die Bienen stärker durch Milben und Krankheiten bedroht. Besser ist es da, eine Königin in eine andere Kiste zu setzen, die sie mit ihrem Volk bewohnt. Doch das Bevölkerungswachstum sorgt natürlich für mehr

Arbeit, zu Spitzenzeiten hatte Pfarrer Hocke 16 Bienenvölker. Diese hat er verkauft, sodass derzeit noch vier Völker in Obervellmar summen und brummen. Wenn man bedenkt, dass jedes aus 40.000 bis 60.000 Bienen besteht, ist das schon eine Großstadt. Hocke freut sich am Leben an den Beuten, wie die Bienenkästen heißen, und an dem Moment, wenn der Honig aus der Schleuder fließt. Gerne bezieht er Konfirmanden und Kinder in das Bienenprojekt ein, die seien begeistert von dem Hobby. Und der Honig, den er an neue Gemeindeglieder verschenkt, biete Anlass für Gespräche und neue Kontakte.

Faszinierend sei auch die Arbeitsteilung. So gebe es Bienen, die ausschließlich mit ihren Körpern Waben beheizen. Und solche, die offenbar gar nichts zu tun hätten. Vielleicht sei das aber wie in dem Kinderbuch, wo die Maus Frederick scheinbar faulenz, tatsächlich aber Farben und Geschichten für den langen Winter sammelt. ●

Olaf Dellit



Pfarrer Alfred Hocke ist Hobby-Imker

sondern auch mit Problemen: Insektensterben, Glyphosat, Milben, die die Bienen gefährden und andere Fragen kamen auf. Nach einem Imkerkurs ging es mit einem Bienenvolk los. Hocke entschied sich für

Wenn der Kirchengarten zur Wundertüte wird

Manchmal, erzählt Egbert Weisheit, gibt es Beschwerden, wenn Kinder sich einfach ein paar schöne Blumen pflücken. Das sieht der Kirchenvorsteher aus Ihringshausen bei Kassel anders: „Was kann uns Besseres passieren, als dass Kinder das annehmen?“ Gemeint ist in diesem Fall die Blühfläche vor der Kirche mitten im Ortskern von Ihringshausen.

Dort wurde – vor allem auf Weisheits Betreiben – vor zwei Jahren eine Blühfläche angelegt, Erde abgetragen und eine „relativ zufällige“ Saatmischung durch einen Gärtner ausgesät. Das hat zur Folge, dass die Fläche Raum für viele Überraschungen bietet, ein wenig wie eine Wundertüte. Etwa 45 Arten seien in der

Mischung enthalten, 30 davon kämen pro Jahr zur Blüte – aber immer unterschiedliche. Beim Fototermin – es ist noch kühl in diesen Tagen – ist noch nicht ganz viel zu sehen. Aber der kalifornische Mohn blüht doch schon.

Weisheit, pensionierter Biologie- und Chemielehrer, freut sich über die Vielfalt der kleinen Wiese. Nicht nur die jährlich unterschiedlichen Blüten interessieren ihn, es sitzen auch je unterschiedliche Insekten darauf. Derzeit experimentiert die Kirchengemeinde, die für ihr Umweltschutz-Engagement mit dem „Grünen Gockel“ ausgezeichnet wurde, mit einem Stück Gras, das nicht mehr gemäht wird. Auch dort hofft Weisheit auf den Wundertüten-Effekt.

Auf die Natur, hat er festgestellt, ist Verlass. Im kalten Frühjahr gab es schon Bedenken bei manchen, es müsse neu gesät werden. Doch nein, es dauerte eben nur ein wenig länger, bis der kalifornische Mohn als Vorreiter kam. Die Art des Bodens, Sonne und Regen sowie die Samen, die vorbeigeflogen kommen, all das bestimme, was da auf der Blühfläche geschehe. Gerade dieses nicht vorhersehbare Geschehen reizt den 69-Jährigen. Die Schöpfung sei doch nicht nur das, was der Gartenmarkt gestalte, sagt er und ergänzt: „Wer einen Garten hat, kann mehr daraus machen als eine grüne Wüste.“ Zum Beispiel eine kleine Wundertüten-Fläche, von der auch mal ein Kind eine schöne Blüte mitnehmen kann. ● *Olaf Dellit*



Egbert Weisheit hat vor der Kirche eine Blühfläche angelegt

Foto: medio.tv/Dellit

Ein Tierpark kann wie eine Arche Noah sein

Tiere faszinierten Bernd Kappes schon, als er noch ein Kind war. Einmal musste der sonntägliche Familienspaziergang anhalten, weil der kleine Bernd mit seinem Finger eine Ameise auf ihrem Weg durch den Wald verfolgte. Inzwischen ist das Kind von damals Pfarrer und Geschäftsführer der Hilfsorganisation Ausbildungshilfe, doch die Tierwelt hat ihn nicht losgelassen. Ganz im Gegenteil versucht der 49-Jährige einen Brückenschlag zwischen seinen beiden Leidenschaften: der Theologie und der Zoologie. Das tut er neben seinem Hauptberuf im Institut für Theologische Zoologie Münster.

Derzeit absolviert Kappes ein Studiensemester, um sich noch intensiver mit dem Mensch-Tier-Verhältnis zu beschäftigen. Dabei wollte er aber nicht nur theoretisch arbeiten. „Ich wollte mit meinen Fragen im Angesicht der Tiere unterwegs sein, nicht nur im Angesicht der Bücher“, sagt er. Deswegen absolvierte er ein einwöchiges Praktikum im Tierpark Sababurg in Nordhessen.

Das bedeutete viel körperliche Arbeit in den Ställen, beim Ausmisten und Reinigen etwa, aber eben auch viele Gelegenheiten zum direkten Kontakt mit Tieren. „Es ist einfach schön, mit Tieren zusammenzusein“, erzählt er. Das sei übrigens auch für die meisten Tierpfleger die Motivation für ihren Beruf. Der therapeutische Wert von Begegnungen mit Tieren, die Menschen einfach annähmen, sei belegt. Ein Hund etwa freue sich einfach, wenn der Mensch nach Hause komme. Das gelte aber natürlich nicht für alle Tierarten: „Manche Tiere haben überhaupt keine Lust auf Kontakt.“ Die Forschung zeige immer deutlicher, wie unterschiedlich und komplex Tiere seien. Sehr viele könnten Freude und Trauer erleben, selbst Käfer hätten erkennbar unterschiedliche Charaktere. Die Natur sei die „von Gott gewollte Vielfalt“, so Kappes. Es werde immer wichtiger, den Tieren Respekt und Beachtung zu schenken. Das könne man in einem Tierpark, der wie eine schützende Arche Noah sei, gut üben. ● *Olaf Dellit*



Pfarrer Bernd Kappes macht ein Praktikum im Tierpark

Foto: medio.tv/Dellit



Sieben Herzenswege in die Natur

Der Sommer ist die schönste
Jahreszeit zum Pilgern –
in verschiedenen Landschaften
von Kurhessen-Waldeck



Foto: kirche-willingen.de

Der Upländer Besinnungsweg bietet einen 17 Kilometer langen Rundwanderung mit 46 Impuls-Stationen



Ruhe und Besinnung in der Lichterkirche in Rattlar



„Perlen des Glaubens“ laden ein zur Meditation

Fotos: medio.tv/Simmank

1 PILGERWEG DURCHS UPLAND

Vier Kirchen verbindet der rund 17 Kilometer lange Upländer Pilgerweg miteinander: Willingen, Schwalefeld, Rattlar und Usseln. Einsteigen in die Wanderrundstrecke kann man an jedem dieser Orte. Zum Beispiel in Rattlar: Wer die dortige Lichterkirche betritt, taucht ein in eine besondere Atmosphäre der Ruhe und Besinnung, die durch farbige Beleuchtung, dezente Musik und eine direkte Ansprache via Touchscreen erzeugt wird.

Von hier aus geht's los – knapp fünf Kilometer über die Hügel durch Felder und Wiesen bis nach Usseln. Schöne Aussichten und Rastplätze machen den Weg attraktiv. Spannend sind vor allen Dingen aber auch die Stationen, an denen man die „Perlen des Glaubens“ kennenlernt. Das ist eine Art evangelischer Rosenkranz mit farbigen Kugeln, die zum Gebet anregen und ein Sinnbild für den eigenen Lebensweg und die Spuren Gottes sein können. Zum Beispiel ermutigt die dunkelblaue Perle, die für Gelassenheit steht, Wanderer dazu, die Dinge einfach mal auf sich zukommen zu lassen. Die goldene Perle erinnert an die Quellen, aus denen man Kraft schöpfen kann.

In den anderen Orten des Kirchspiels beginnen neue thematische Abschnitte des Upländer Pilgerwegs. In Schwalefeld etwa begrüßt ein kleiner Wasserfall vor der Pilgerkirche die Besucher, drinnen wartet eine Klagemauer. ●

Lothar Simmank



Flyer über den Upländer Pilgerweg zum Download im Internet unter www.kirche-willingen.de

Foto: medio.tv/Simmank



Foto: Klosterkirche Lippoldsberg

Ein perfekter Ort, um die Seele baumeln zu lassen: Kloster Lippoldsberg, sehenswerte und bedeutende Kulturstätte im Weserbergland



Fotos: Sirmmank

Weserfähre von Veckerhagen nach Hemeln



Zieht Besucher an: Klosterkirche Lippoldsberg



Foto: Weserbergland Tourismus

Unterwegs auf dem Rad von Kirche zu Kirche

2

BIKEN & PILGERN AUF DEM WESERRADWEG

Das Radlerparadies liegt zwischen Hann. Münden und Lippoldsberg. Zweirad-Ausflügler wissen: Auf beiden Seiten der Oberweser kann man entlang des Flusses wunderbar mit dem Fahrrad unterwegs sein. Neu ist, dass diese Etappe des Weserradwegs jetzt auch als spiritueller Pilgerweg funktioniert. 14 Stationen können Radler auf dem 75 Kilometer langen Rundweg ansteuern und dabei den Blick auf das lenken, was Gedanken und Herzen in Bewegung bringt.

Eine kleine Broschüre beschreibt die Route entlang der hessischen und niedersächsischen Radwegkirchen, gibt Sehhilfen und Impulse. Startpunkt ist die St.-Blasius-Kirche in Hann. Münden. Über Gimte, Hemeln und Bramburg geht es zum Kloster Bursfelde, einem geistlichen Zentrum der Landeskirche Hannovers. Von Oedelsheim führt der Weg zur Klosterkirche Lippoldsberg – die stilrein erhaltene romanische Basilika auf kurhessischem Boden ist ein Baudenkmal von nationaler Bedeutung. Auf der anderen Flussseite radelt man zurück über Gieselwerder, zur Waldenserkirche nach Gottstreu, weiter nach Veckerhagen und Vaake, bis man schließlich wieder in der Fachwerk- und Dreiflüsse-Stadt Hann. Münden ankommt. Und noch ein Stückchen weiter an der Fulda entlang geht's bis zur Marien-Basilika nach Wilhelmshausen. ●

Lothar Sirmmank



Die Broschüre zum Radweg, in der man auch Pilger-Stempel sammeln kann, gibt es zum Download unter www.kirchenkreis-muenden.de oder gedruckt in den Kirchen am Weg



Foto: elisabethpfad.de

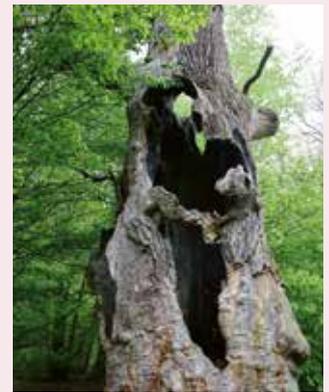
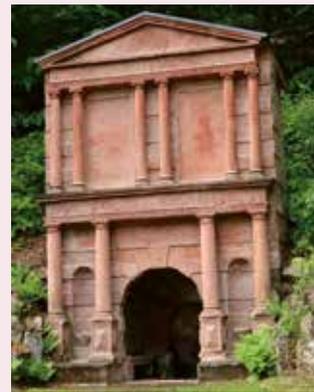
Es gibt drei Elisabethpfade – sie führen Pilger von Köln, Frankfurt und Eisenach aus zur Elisabethkirche nach Marburg

Foto: medio.tv/Schauderna



Fotos: medio.tv/Simmank

Foto: elisabethpfad.de



Unterwegs auf dem Elisabethpfad – in der Gruppe oder allein

Elisabethbrunnen in Schröck

Heilige Eiche auf den Lahnbergen

3

ELISABETHPFADE NACH MARBURG

Die Elisabethkirche in Marburg ist seit Jahrhunderten Ziel vieler Pilger. Insgesamt drei Elisabethpfade führen in die Universitätsstadt an der Lahn: Von Frankfurt, von Eisenach und von Köln aus gelangt man auf markierten Fernwanderwegen zur Grabeskirche der heiligen Elisabeth (1207–1231), die hier als verwitwete thüringische Landgräfin ein Hospital errichtete und sich um die Kranken und Armen kümmerte, aber schon im Alter von 24 Jahren starb. Viele Legenden ranken sich um die historische Gestalt, die als kompromisslose Gottessucherin verehrt wurde und wird. Wer als Pilger auf ihren Spuren klein anfangen will, startet in Schröck auf der sieben Kilometer langen Schlussetappe des Elisabethpfads 2, der in mehrtägigen Routen von der Eisenacher Wartburg nach Marburg führt. Am Elisabethbrunnen von Schröck plätschert das Wasser, an dem sich auch Elisabeth gelabt haben soll – und der Wegweiser mit der Jakobsmuschel zeigt bergauf in den Wald. Über die Lahnberge steigt man bis zur Heiligen Eiche, einer jahrhundertealten Baumruine, auf die sich Elisabeth einst vor einem Wolf gerettet haben soll. Folgt man dem Pilgerweg weiter, kommen tief unten im Tal die beiden Türme der Elisabethkirche in Sicht – bald ist das Pilgerziel erreicht. Wer echtes Pilgerfeeling in der Gruppe erleben will, kann sich dem „Samstagspilgern“ anschließen: Am 3. Juli zum Beispiel geht es von Kirchhain aus über 18 Kilometer bis nach Marburg. ●

Lothar Simmank

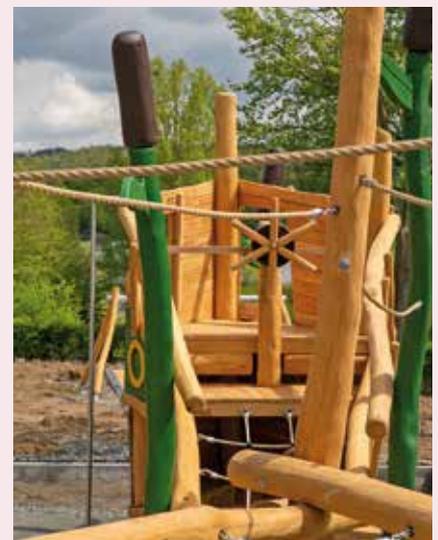


Einen ausführlichen Pilgerführer mit Routenbeschreibungen aller drei Pfade und Etappen kann man bestellen unter www.elisabethpfad.de



Der Weg lohnt sich: Schon auf dem Weg zur Halbinsel Scheid bietet der Edersee schönste Ausblicke (oben), am Ziel erwartet Besucher die nagelneue Kirche am See mit Café, die Badewiese direkt am See und Spielmöglichkeiten für Kinder

Fotos: medio.tv/Dellit



4

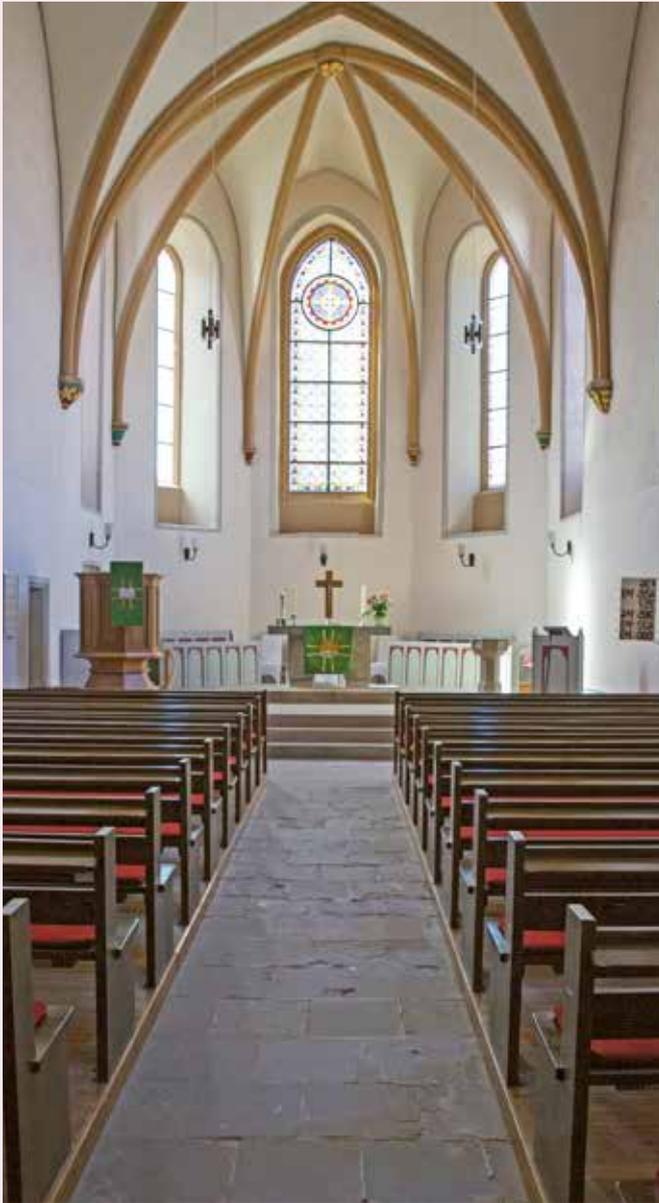
AUF DEM WEG ZUR CAFÉDRALE AM EDERSEE

Seit vielen Jahren ist „Kirche unterwegs“ auf der malerisch gelegenen Halbinsel Scheid im Edersee aktiv. Das Angebot wurde über Jahre so gut angenommen, dass das bisherige Gebäude zu klein wurde. So ist jetzt die neue Cafédrale fertig – ein holzgetäfeltes Gebäude, das – wie der Name verrät – einen Kirchenraum ebenso beherbergt wie ein Café, von dessen Terrasse aus man einen wunderbaren Blick auf den See hat. Stammgäste kennen das Zirkuszelt, das auch in diesem Jahr wieder aufgebaut wurde. Auch die großzügige Badewiese mit einem Kiosk ist wieder geöffnet. Wie so vieles in diesen Monaten stehen etliche Angebote unter dem Vorbehalt der pandemischen Entwicklung, aber das Team um Peter Dietrich ist optimistisch, dass am Sonntag, 11. Juli, der erste Sommergottesdienst in der Kirche am See gefeiert werden kann. Abendandachten, Kinderangebote und viel Musik in den Gottesdiensten – all das ist geplant, dazu Café- und Kioskbetrieb (aktuelle Infos: www.kunterwegs.de). In den nächsten Monaten wird rund um die neue Kirche ein Bibelgarten angelegt, der die Bibel sinnlich erfahrbar machen soll. Rund um den Edersee gibt es viele Wander- und Radstrecken, sodass schon der Weg zur Halbinsel Scheid ein Erlebnis ist. Ebenfalls gibt es rund um den See ganz unterschiedliche Freizeitangebote, vom Tierpark bis zum Burgmuseum. ●

Olaf Dellit



Der Kirchenkreis Eder bietet eine Wanderkarte mit 48 Kirchen als Ziele zum Download an www.kirchenkreis-eder.de
14 Radkirchen unter: www.kirchen-am-ederradweg.de



Rund um Altmorschen: Der Haydauer Pilgerweg startet an der alten Klosterkirche (li.), unterwegs gibt es unterschiedliche Eindrücke zu erleben, unten ein von Konfirmanden gestaltetes Mosaik

Foto: Helge Hofmann

Fotos: medio.tv/Dellit

5

DER PILGERWEG RUND UM DAS ALTE KLOSTER

Auf historischem Boden beginnt der Haydauer Pilgerweg (Schwalm-Eder-Kreis). Bereits vor hunderten von Jahren gab es dort ein Kloster, die Kirche wurde 1320 erbaut. Ein rühriger Förderverein sorgte dafür, dass die Kirche und die ehemals landgräflichen Gebäude in hervorragendem Zustand sind, ein modernes Hotel ergänzt das schöne Ensemble. Dort also beginnt der Weg, der über 17 Stationen rund um Altmorschen führt. Pilger können selbst wählen, wie lang die Strecke ist, die sie sich zumuten können und wollen. Der eigentliche Weg ist knapp sechs Kilometer lang, doch man kann ihn erweitern, indem man den schönen Aussichtspunkt über Altmorschen ansteuert (plus 1,1 Kilometer) oder sogar noch einen längeren Abstecher anhängt (vier Kilometer), um mit einem noch besseren Rundblick von der Bonifatius-Eiche aus belohnt zu werden. Da es sich aber um einen Pilgerweg handelt, geht es nicht um körperliche Herausforderungen. An jeder der 17 Stationen des Weges gibt es einen spirituellen Impuls, einen gedanklichen Anstoß, der jeweils gut passend zur Wegstelle gewählt ist. So geht es an der Bundesstraße um das Thema „Mitten im Lärm: Stille suchen“. Konfirmanden haben einige Stationen mit Mosaiken gestaltet. So erlebt man auf diesem Weg nicht nur eine abwechslungsreiche Landschaft, sondern auch Anregungen, die nachwirken. ●

Olaf Dellit



Informationen, Karte und Wegbeschreibung zum Haydauer Pilgerweg im Netz: <https://haydaerpilgerweg.wordpress.com>



Laufen und lernen: Der Tanner Skulpturenweg bietet Nachdenkenswertes, Humorvolles und schöne Ausblicke. Der Davidstern (oben) erinnert an Luthers Antisemitismus und die Folgen. Das Tor eröffnet den Blick auf Tann mit der Stadtkirche, das Glaubensschiff lädt zum Rasten ein. Berühmte Aussprüche Luthers sind an einer Mauer gesammelt, und mit der Holzwand kann man selbst zu Luther oder zu Katharina von Bora werden – zumindest optisch.



Fotos: medio.tv/Dellit

6

AUF MARTIN LUTHERS SPUREN IN DER RHÖN

Die Rhön ist für Wanderer längst kein Geheimtipp mehr, auch das idyllisch gelegene Städtchen Tann ist ein beliebtes Ziel. Seit 2017 gibt es dort einen besonderen Rundweg, den Doris Reim und Klaus Schuhmacher initiiert haben. Unter dem etwas sperrigen Titel „Luther – Reformation/Provokation – Tann“ führt er auf acht Stationen durch Tann. Zwar war Reformator Martin Luther vermutlich nie selbst in der Stadt, aber er hatte eine enge Beziehung zu Eberhard von Tann, der den evangelischen Glauben in seiner Stadt einführte. Die Konterfeis der beiden Männer sind auf einem Fenster in der für die Dimension der Stadt erstaunlich großen Stadtkirche zu finden. An dieser Kirche ist auch der Startpunkt des Lutherweges, der eine Länge von 2,8 Kilometern hat und gut ausgeschildert ist. An den Stationen gibt es sehr unterschiedliche Kunstwerke, etwa eine Wand mit Luther-Zitaten, von denen viele in den Sprachgebrauch eingegangen sind („Das passt wie die Faust aufs Auge.“). Eindrücklich ist ein großer, hölzerner Davidstern, bei dem ein Teil weggebrannt ist – er erinnert an Luthers Antisemitismus und die unseligen Folgen bis heute. Daneben gibt es auch humorvolle Skulpturen, etwa die Wand, mittels der man Luther oder seine Ehefrau werden kann. Und wem der Weg zu kurz ist, rund um Tann gibt es viele andere Wanderwege. ●

Olaf Dellit



Flyer zum Lutherweg gibt es in der Stadtkirche sowie in der Tourist-Info im Rathaus (Marktplatz).
 Tourist-Info:
 Tel. 06682 961111
 E-Mail: tourist-info@tann-rhoen.de



Fotos: Volker Schneider

Pilgern im „Gebirge“: Der Jakobsweg Main-Kinzig geht vorbei an der 180 Meter hohen Kali-Abraumhalde von Neuhof im Kreis Fulda



Jakobsmuschel als Pilgerzeichen am Rucksack



Von Fulda Richtung Frankfurt durchs Kinzigtal



Pfarrer Fredy Fritz Henning schreitet voran

7

JAKOBSWEG VON DER FULDA AN DEN MAIN

Das Pilgern beginnt vor der Haustür – zumindest für Menschen aus Fulda und dem Main-Kinzig-Kreis. Der vor zehn Jahren eingeweihte „Jakobsweg von der Fulda an den Main“ orientiert sich an dem historischen Fernhandelsweg Leipzig – Frankfurt, ein Abschnitt der Via Regia, die von der Ukraine bis nach Spanien führte. Dieser Jakobsweg ist ein 140 Kilometer langes Teilstück, das zum Netz der Hauptwege der Jakobspilger in Deutschland und Europa gehört, die letztlich alle nach Santiago de Compostela führen.

Der Weg selbst hat eine abwechslungsreiche Streckenführung: Vom beschaulichen Fuldaer Land geht es über den Distelrasen bei Schlüchtern, zu den Ausläufern des Spessarts und durchs schöne Kinzigtal mit seinen Heilbädern. Bedeutende Kirchen und Zeugnisse der frühen Christianisierung liegen auf dem Weg zwischen Fulda und Frankfurt. Als Ruheplätze für Leib und Seele laden Kirchen, Klöster und Kapellen sowie Mariengrotten die Pilger zu Meditation, Gebet und Stille ein.

Auch zum Fahrradpilgern eignet sich der Jakobsweg, der in einigen Abschnitten dem hessischen Radfernweg R3 folgt. Dank der guten Verkehrsanbindung durch den Rhein-Main-Verkehrsverbund ist fast jederzeit sowohl Einstieg zum als auch der Ausstieg vom Jakobsweg gut möglich. ●

Lothar Simmank



Eine Karte zum Jakobsweg „Von der Fulda an den Main“ gibt's zum Download unter www.rmv.de in der Rubrik „Rhein-Main-Vergnügen“

Grafiken: W. Fricke

Interview: „Das Aufatmen in der Natur“

Pilgern – wie geht das eigentlich? Pfarrer Dr. Manfred Gerland (67) hat sich viele Jahre lang im Kloster Germerode und unterwegs auf Pilgerwegen mit dieser Frage beschäftigt

? Was macht für Sie die Faszination des Pilgerns aus?

Manfred Gerland: Pilgern beruht auf der Wiederentdeckung des Gehens als einer natürlichen, dem Menschen angemessenen Fortbewegungsart und der Lust an der Bewegung in freier Natur. Viele machen sich auf den Weg – allein, zu zweit, in kleinen und größeren Gruppen. Sie brechen auf aus der Enge ihrer Alltagswelt mit einer Sehnsucht nach Weite und Freiheit, die sie auf dem Weg für sich und andere erwarten. Es ist vor allem die Sehnsucht nach Verwandlung, nach Überschreitung der vorgegebenen gesellschaftlichen, aber auch persönlichen Grenzen. Viele entdecken im Pilgern ein Gleichnis für ihren eigenen Lebensweg. Im Aufbrechen, Unterwegssein und Ankommen spiegeln sich für sie Alltagserfahrungen, die auf eine größere Wirklichkeit hinweisen, in die menschliches Leben gestellt ist.



Foto: Klaus Gogler

»Manche nennen es beten mit den Füßen.«

? In Ihrem neuen Buch geht es um die „Spiritualität der Natur“. Wie kann man die entdecken?

Gerland: Aufatmen, in Bewegung kommen, die Natur genießen – das war und ist die große Sehnsucht nach so vielen Einschränkungen, die uns in jüngerer Vergangenheit zugemutet wurden. Die Corona-Pandemie hat uns mehrfach ausgebremst, den Bewegungsradius und Kontaktmöglichkeiten merklich reduziert. Wesentlich mehr Menschen als früher waren und sind jetzt spazierend, wandernd, wachend, joggend unterwegs in der Natur, die Bewegung genießend und um auf andere Gedanken zu kommen. Sie haben dabei ihre nähere Umgebung neu entdeckt. Die

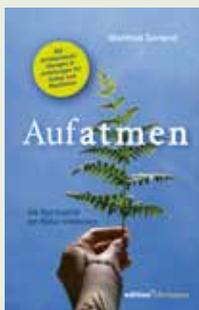
Natur als Gegenwelt zum Alltag erfährt immer größere Wertschätzung, denn sie hilft, aus Burnout, Depressionen und körperlichen Gebrechen herauszukommen und neue Kraft zu schöpfen.

? Kann man Gott in der Natur begegnen?

Gerland: In der Natur unterwegs zu sein, ist gut für Körper, Geist und Seele. Hier kann man seinem Bewegungsdrang folgen und ein Gefühl von Weite und Freiheit erleben. Und wenn man mit allen Sinnen unterwegs ist, kann man nicht nur sich selbst, sondern auch Gott begegnen. Mein Buch will zum Rausgehen anregen und den Blick und das Herz für die Schätze unserer Umwelt weiten. Denn das Wunder beginnt direkt vor der Haustür. Und es lohnt sich, einfach mal innezuhalten und sich aufzumachen, um aufzuatmen. Das Buch enthält viele erprobte Achtsamkeitsübungen, Meditationen und geistlichen Impulse, die konkret dabei helfen, aufzuatmen und die Spiritualität der Natur zu entdecken. ●

Fragen: Lothar Simmann

Buchtipps zum Thema Pilgern



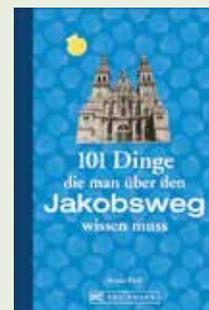
Manfred Gerland: Aufatmen. Die Spiritualität der Natur entdecken. edition chrismon 2021. 15 Euro



Manfred Gerland: Faszination Pilgern. Eine Spurensuche. Evangelische Verlagsanstalt 2009 (vergriffen)



Auf der Suche nach Stille – Pilgerwege in Deutschland. Bildband, Kunth-Verlag 2019. 34,95 Euro



Renate Florl: 101 Dinge, die man über den Jakobsweg wissen muss. Bruckmann Verlag 2020. 14,99 Euro

Freude suchen, Herz ausschütten, Rat holen

In Pandemiezeiten wird das Zu-Zweit-Herumgehen zum wichtigsten Ereignis des Tages – Anne-Kathrin Stöber über die Schichten der Seele, die sich beim Wandern öffnen

Homeoffice und Jogginghose – viel wurde darüber rasoniert. Untenrum schlampig am Computer sitzen und obenrum bella figura machen für die Webcam – okay. Mehr Bewegung bringt aber ein anderes für die Coronazeit typisches Bekleidungsstück ins Leben: der Wanderstiefel (manche bevorzugen Turnschuhe). Da geht es statt ums Aussehen ums Ausschreiten.

„Geh aus!“ – das hat schließlich nicht nur mit dem Herzen, sondern in erster Linie und rein praktisch mit den Füßen zu tun. Wenn die Cafés wie alles andere geschlossen sind, so hatte und hat ja eins immer geöffnet – die Natur. 24/7 quasi. Und es ergibt sich, dass man Tag für Tag Runde um Runde dreht – auf die Dauer immer weniger gern allein, sondern mit jemand anderem. Stets mit bloß einer einzigen Person. Bloß einer? Immerhin einer! Nämlich jeweils einer anderen, aus je einem anderen Haushalt. Heute die, morgen der! Serielle Monogamie nennt sich so was als Beziehungsmodell. Das bringt Abwechslung auf die täglich gleiche Wegstrecke.

Eine feine Sache, denn zu zweit lässt sich die Freude viel besser suchen und finden als allein. Dabei ist das pandemiebedingte Zweier-Gehen ein anderes als das gelegentliche Park-Flanieren. Es existiert nicht als Beigabe zu etwas Eigentlichem wie Essen gehen, Museumsbesuch, Verwandtentreffen, Geburtstagsfeier. Nein, zusammen herumzugehen ist das Ereignis selbst! Und wenn es dabei unten an den Füßen gut bestellt ist, weil die Wanderschuhe nicht drücken, dann läuft es oben: Es beginnt das Abquatschen der ersten Schicht. Wie geschlafen, wo tut es akut weh, und was ist an Corona nun gerade wieder am schlimmsten?

Nach einigen Schritten folgt die zweite Schicht: Wo hatten wir letzstens aufgehört? Kinder, Eltern, Arbeit, Politik, Männer, Frauen, Sehnsüchte, Kämpfe ... Der Weg, den beide schon lange kennen, mäandert wie der Dialog – immer weiter, man folgt ihm locker, Herz ausschütten ist dran. Wir fragen einander um Rat, was würdest du tun, an meiner Stelle? Denken gemeinsam nach, blicken uns sinnierend um. Guck hier, der Flieder blüht schon. Aber oh, was für ein katastrophaler Vorgarten!

Alles fühlt sich so leicht an

Mit Glück und genug Zeit erreichen die Langlauf-Spazierer eine dritte Erzählschicht. „Wie alles gekommen ist.“ Was war in deiner Kindheit, wohin verschlug es die Geschwister? – Ach, so lief das also bei dir! Nebenwege. Den Blick ins Grüne gerichtet, folgt man gegenseitig den Lebensfäden, die da miteinander versponnen werden. Lass uns noch eine Runde drehen, sagt ihr euch. Das Schwere und auch das Traurige ist nun abgeredet, es darf geschwiegen werden, tief ausgeatmet. Ob ganze Stunden oder nur halbe vergehen, spürt ihr kaum, alles ist im Fluss und fühlt sich leicht an, so zu zweit besehen.

Dann kann sich am Schluss eine vierte Ebene öffnen, und die bringt uns zurück

ins Hier und Jetzt. Wir sehen uns an. Einen Meter und fünfzig Abstand, klar, aber was für ein Segen, dies Beisammensein. Danke für deinen Rat, schreib mir den Buchtipps auf, melde dich wieder! Das alles hat mir gutgetan.

Du gehst heim und weißt: Etwas bleibt. Etwas hat dir dieser Mensch geschenkt, seine Zeit, euren Weg, seine Geschichte. Es gab nichts zu vermissen, aber viel zu gewinnen. Zu Hause stellst du die Stiefel vor die Tür und genießt noch im Heimkommen, dass du vorhin aufgebrochen bist. Der Gang fügt sich ein in dein Mosaik aus Gängen und Geschichten, ein ganz eigenes Steinchen mit eigenem Glanz. Morgen, denkst du, gehe ich wieder. Wer geht mit? ●

Anne-Kathrin Stöber





Foto: mediotv/Schauderna

Spüren, wie die Erde trägt

Therapeutin Susanne Wolf
hilft wandernd bei der Suche
nach Lösungen

„In der Bewegung lösen sich Probleme“, sagt die Kasseler Wandertherapeutin Susanne Wolf. Infos unter www.wandertherapeutin.de

Ein eisiger Nachmittag im Mai. Der Wind treibt schwarze Wolken vor sich her. Gehen wir? Klar, nicken wir uns zu; kann sein, dass wir nass werden – egal! Und gegangen werden muss, denn „Wandertherapie“ soll heute unterwegs das Thema sein. Die Psychotherapeutin Susanne Jutta Wolf (49) aus Kassel bietet dieses Verfahren schon länger an, unter dem sprechenden Namen und mit nagelneuer Website aber erst seit wenigen Wochen.

Tatsächlich hat sie jahrelang als Psychologin gearbeitet, derzeit noch hauptberuflich in einem Kasseler Krankenhaus, unter anderem auf der Palliativ- und der Covid-Station. „Tod und sterben sind mein täglich Brot“, sagt sie. Aber da gibt es ja noch die andere Seite, die Wandertherapie. Es geht nicht zentral ums Wandern, sondern das Gehen – mal für eine kleine „Hunderunde“, mal einen ganzen Tag lang – bildet den Rahmen für Wolfs freiberufliches Therapieangebot. Normalerweise, sagt sie beim Anblick der grünen Wiesen ringsum, seien ja Therapeuten „stationäre Wesen“; hier aber ist man unterwegs, spricht, schaut, fragt. Seit Urzeiten ein Geher, verankere der Mensch auf diese Weise seine Erfahrungen besser, er gerate auch innerlich in Bewegung. Wer kommt zu ihr, und was geschieht dann?

Wolf bleibt stehen und fotografiert knospende Blumen, ehe sie antwortet, nimmt bewusst das Tempo aus dem Walk. Alle kommen, berichtet sie, Frauen, aber vor allem Männer. Gern solche aus Berufen, in denen „man“ keine Schwächen zeigt. Polizei, Feuerwehr zum Beispiel. Hier – ohne Akten, Berichte und Diagnosen – trauen sich auch sie, frei zu sprechen. Susanne Wolf hat viel Berufserfahrung aus Journalismus und Coaching, Wirtschaft, Psychiatrie und Krisenintervention; mit drei Kindern und von klein

auf „fähig, sich in die Bedürfnisse Kranker einzufühlen“, nennt sie ihre wichtigste Eigenschaft: „Ich habe keine Angst.“

Ihre Kunden, nicht „Klienten“ oder „Patienten“, kommen mit Trauer, Verlusten, vor Prüfungen, bei Trennungen – auf eigenen Wunsch und ohne Rezept. Beim Gehen durch Kassels Wilhelmshöhe oder anderswo in der Natur treffe sie schnell den Punkt, „um den es eigentlich geht“ – oft nicht jener, den ihre Gegenüber vermuten. Um so dankbarer seien sie, wenn der Knoten platze; wenn Sexualität ebenso wie Krankheit, Sterben und Glauben keine Tabus sind.

Gemeinsam macht man sich auf die Suche nach den jeweiligen Kraftquellen, und bereits die schlichte Erfahrung, dass die Erde trage und man den Weg ganz wörtlich gerade gemeinsam gehe – präge die Gespräche positiv. „Geh aus, mein Herz“... – ja, die Natur helfe beim „Herz ausschütten“. Allerdings betont Susanne Wolf, dass die Mitwanderer nicht das Schwere bei ihr abladen, sondern mit ihrer Hilfe eigene Lösungen suchen. Sich selbst wiederum stärkt sie durch Supervision und in immer neuen Herausforderungen.

„Lernen ist mein Antidepressivum“, sagt sie, Hebräisch steht als nächstes an. Viel ansteckende Power hat sie zu geben, feste Schuhe und ein Päckchen Taschentücher sind hier ihr wichtigstes Handwerkszeug, – „und den Kopf hab ich ja immer dabei.“ Und sie nennt noch eine wichtige Stütze: Stille, eine Kerze in der Kapelle anzünden. Dort hat sie viel gebetet, als jetzt ein Freund an Covid gestorben ist. Segen von oben ... Die Runde ist zu Ende, der Regen blieb aus. Wetterwechsel? Nein, redend und bewegend ist uns einfach warm geworden. ●

Anne-Kathrin Stöber

Ich hätte gern mein Herz zurück ...

Herzensangelegenheit – das ist ein Ausdruck besonderer Intensität und Intimität. Was einem am Herzen liegt, das ist besonders wichtig. Im Gegensatz dazu steht das gebrochene Herz – eine Enttäuschung, ein Verlust, der mit Trauer einhergeht und so groß wirkt, dass die Überwindung des damit verbundenen Schmerzes unmöglich erscheint. Beide Gefühlslagen können uns sehr stark beschäftigen, wenn es um Menschen und Dinge geht, die wir lieben.



Foto: medio.tv/Simmank

In unserer Beratungsstelle meldet sich eine Frau an, mit der ich aufgrund der Coroneinschränkungen nur per Video sprechen kann. Sie berichtet von ihrer Einsamkeit, die sie durch die aktuelle Situation besonders spürt und sie zur Anmeldung bewogen habe. Aber auch schon vor der Pandemie habe sie nach einer Trennung recht zurückgezogen gelebt, neben ihrer Arbeit nur selten Menschen gesehen.

„Mir ist klar, dass es sich schon ein wenig verrückt anhört. Da trennt sich mein Partner schon vor Jahren von mir, und ich sitze rum wie ein Trauerkloß. Ich versuche immer noch herauszufinden, warum er das getan hat!“ Wir sprechen eine Weile über die Beziehung, die in ihren Augen schön war, sie habe nichts vermisst, es habe keine weiteren Probleme gegeben, keine Streitigkeiten. Auch die Sexualität hätten sie beide als erfüllend wahrgenommen, kurz vor der Trennung hätten sie sogar darüber gesprochen. Aber nicht über die Gründe, die sozusagen über Nacht zur Trennung geführt hätten.

„Ich habe gebeten und gebettelt mich doch zu erzählen, warum. Ob er eine andere Frau kennengelernt habe, ob ich etwas falsch gemacht hätte. Er blieb stumm, wick mir aus, und zwei Tage später war er weg. Ich bin fast verrückt geworden.“

Ich frage Frau M.: „Angenommen, sie wüssten, was seine Motive gewesen waren, was wäre dann heute für Sie anders?“ Sie vermutet, dass sie dann hätte loslassen können, wenn sie die Möglichkeit gehabt hätte, sich damit auseinanderzusetzen, möglicherweise etwas zu verändern und somit zu vermeiden, dass ihr so etwas noch

einmal passiere. Aus dieser Sorge heraus, ist Frau M. in den letzten Jahren vorsichtig gewesen, hatte niemanden wirklich an sich herangelassen, auch wenn ihre Sehnsucht in eine ganz andere Richtung ging. „Es ist, als ob er immer noch mein Herz besitzt und es mir nicht zurückgegeben habe!“

Aufgrund der schweigsamen und schnellen Trennung habe auch Frau M. sich damals wie gelähmt gefühlt und konnte ihre Gedanken ihrem damaligen Freund gegenüber nicht äußern. Wir vereinbarten, dass sie das für sich nachholt, einen Brief an ihn schreibt, zum Ausdruck bringt, was sie damals und

heute so umtreibt. Nicht, um diesen unbedingt abzuschicken, aber um einen Weg zu finden, die Gedanken an ihren ehemaligen Freund auch an ihn zu richten.

Überrascht bin ich dann in der folgenden Videoberatung, als sie mir eröffnet, dass sie den Brief an ihn geschickt und sogar eine Antwort erhalten habe. „Er hat mich angerufen, und wir haben ein paar Stunden miteinander telefoniert. Er war froh, dass ich Kontakt aufgenommen hatte, auch ihn habe die Trennung in den vergangenen Jahren beschäftigt und wir konnten endlich reden!“

Frank Harries, Dipl.-Psychologe und Psychotherapeut, leitet die Psychologische Beratungsstelle für Paar-, Familien- und Lebensberatung des Diakonischen Werks Marburg-Biedenkopf
T 06421 27888

www.dw-marburg-biedenkopf.de



Foto: Adobe Stock

Sein Herz an jemanden verloren, es jemandem geschenkt zu haben, ist erst einmal ein wunderbares Gefühl. Nicht immer ist es von Dauer, so sehr wir uns das auch wünschen. Sollte ein Zeitpunkt kommen, der Veränderung nahelegt, ist es wichtig, sich Zeit für den Abschied zu nehmen. Ihn mit der Absicht, Schmerz zu vermeiden, verkürzen zu wollen, kann unter Umständen verhindern, dass ich nach einem Zeitabschnitt im Leben einen Punkt setzen kann. Etwas versöhnlich abzuschließen, erleichtert einen Neubeginn. Dann kann das Herz ausgehen und Freude suchen. ●

Ausgehen!



Das *blick*-Rätsel von Karl Waldeck

Ausgehen! Heraus aus dem Alltag, hinein in die Natur, die Routine hinter sich lassen, Neues entdecken! Der Sommer gibt gute Gelegenheit, Gottes Schöpfung mit allen Sinnen wahrzunehmen. Paul Gerhardt hat dazu sein wunderbares Sommerlied geschrieben, das das Lob der Schöpfung und des Schöpfers miteinander verbindet.

1 Paul Gerhardt I – Der Blumen-Jüngling. Eine prächtige Frühlingsblume, deren Blüte leuchtet, hat Paul Gerhardt in sein Sommerlied aufgenommen: Ihren Namen teilt sie mit einem schönen, aber unglücklich endenden Jüngling aus der antiken Mythologie: Er erblickte sein Spiegelbild im Wasser, verliebte sich in sein eigenes Bild, ohne zu erkennen, dass es nur eine Widerspiegelung war. Von wem ist die Rede?

ODYSSEUS

HERKULES

NARZISS

2 Basic. Die Voraussetzung allen Lebens – scheinbar selbstverständlich, zugleich immer gefährdet – droht, verloren zu gehen. Die Pandemie hat auch dies gelehrt. Ob in der Schöpfungsgeschichte (1. Mose 2), wie auch im 150. Psalm ist davon die Rede, in der Lutherbibel (2017) allerdings in etwas altertümlicher Schreibweise. Worauf kann kein Geschöpf verzichten? Gesucht ist hier der Begriff in zeitgenössischer Fassung.

LUFT

ATEM

DNA

3 Paul Gerhardt II – Schön und Spekulationsobjekt. Auch diese Blume hat Paul Gerhardt in sein Sommerlied aufgenommen. Beliebt ist diese Pflanzengattung aus der Familie der Liliengewächse bis heute – und in vielen Farben und Formen erhältlich. Zur Zeit Paul Gerhardts war sie über ihre Schönheit hinaus ein begehrtes Sammel-, ja Spekulationsobjekt. Gesucht wird der Name in der heute üblichen Sprech- und Schreibweise. Von welcher Blume ist die Rede?

TULPE

ORCHIDEE

ROSE

4 Abraham. „Geh aus!“ Nicht nur Spaziergänge und Wanderungen, auch größere Aufbrüche kennt das Leben. Die alte Heimat verlassen, auf Gott vertrauen und einen neuen Ort für sich und die Seinen suchen, davon berichtet bereits die Bibel: Einer, dem das widerfuhr, ist der biblische Erzvater Abraham. Bereits dessen Vater Terach, so heißt es im 1. Buch Mose am Ende des 11. Kapitels, hatte seine alte Heimat verlassen: das Zweistromland, das Chaldäerreich, den heutigen Irak an Euphrat und Tigris. Von einer prominenten Stadt ist dabei die Rede. Wie heißt sie?

UR

NINIVE

BABYLON

5 Paul Gerhardt III – Leicht und anmutig. Blumen in Paul Gerhardts Lied – und Tiere. Von einem spricht er in der vierten Strophe: „leicht“ sei es, heißt es hier. Leicht und anmutig sind auf jeden Fall seine Bewegungen. Und mit etwas Glück sieht man es bei einem Spaziergang durch Wald und Flur.

SCHMETTERLING

REH

WASCHBÄR

Die ersten Buchstaben (in Fettschrift) der richtigen Antworten von 1 bis 5 ergeben das **Lösungswort**: Ein Lexikon versucht es so zu definieren:
Es „bezeichnet in der Regel das, was nicht vom Menschen geschaffen wurde.“

Senden Sie das Lösungswort

bis zum 15. Juli 2021 (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

Lösungswort des letzten Preisrätsels (April 2021) war KINDER. Gewonnen haben Margarete Koziol (Schenklengsfeld), Birgit Wiegand-Fritze (Breuna), Marlene Hankammer (Stadtallendorf), Regine Kornrumpf (Fuldabrück) und Birgit Kaufmann (Schmalkalden).

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.



Fotos: medio.tv/Schauderna

Gewinnen Sie einen von fünf Picknickkörben voller Köstlichkeiten aus der Kasseler Hospitals-Kellerei – und dazu das neue Buch „Glücksorte in Nordhessen“

Alles für ein Sommer-Picknick!

Essen, trinken, lesen – dazu eine Decke, Rasen und Sonnenschein

Es ist ein wunderbarer Ort des Genusses: In der Kasseler Hospitals-Kellerei kann man einkaufen wie beim Winzer. Vor 50 Jahren gegründet, gibt es heute im Haupthaus und in zwei weiteren Kasseler Filialen in Harleshausen (Ahnatalstr. 2) und im Vorderen Westen (Friedrich-Ebert-Str. 123) eines der größten Sortimente an Wein und Spirituosen in Mitteldeutschland. Das Versprechen von Geschäftsführer Daniel Werner, der die Institution in der mittlerweile dritten Generation führt, ist es, von allen herausragenden Spezialitäten dieser Erde etwas vorrätig zu haben. Sein Qualitätsanspruch ist durch die Erfahrung und den persönlichen Kontakt zu den Erzeugern über Jahrzehnte gewachsen.

Ein ausgesuchtes Feinkost-Sortiment mit einer Auswahl an kleinen süßen oder herzhaften Lecke-

reien zum Wein, an hochwertigen Ölen, Essigen und Gewürzen sowie vielen regionalen Leckereien wie der bekannten „Ahlen Wurst“ rundet das umfangreiche Angebot des Weinhandels ab und bietet somit die richtige Basis für attraktive Präsent- oder eben auch Picknickkörbe.

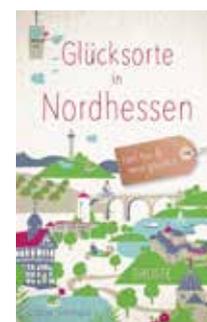


Blick in die Verkaufsräume der Hospitals-Kellerei

„Erlesener Champagner ist nicht nur zu den Festtagen das Highlight für jede Tafel und bei uns mit über 100 verschiedenen Champagner-Sorten sogar auch für den kleinen Geldbeutel erschwinglich“, sagt Werner.

Die heimelige Atmosphäre und die freundliche, umfassende Beratung in der Hospitals-Kellerei lassen ebenso wie der kostenlose Lieferservice innerhalb Kassels und die angenehme Parkplatzsituation vor allen Häusern den Einkauf hier zu einem besonderen Erlebnis werden. ●

Glücksorte



Zusatz-
gewinn

Lothar Simmank: Glücksorte in Nordhessen. Fahr hin und werd glücklich. Droste Verlag 14,99 € €

Willkommen in der „Grimmheimat Nordhessen“! Hier finden sich Glücksorte zuhause: In verwunschenen Wäldern trifft man auf Schneewittchen und die sieben Zwerge, kann Häuser besichtigen, die auf dem Kopf stehen und Baumriesen entweder von unten bestaunen oder in ihren Wipfeln Quartier beziehen. Im Märchenland zwischen Reinhardswald und Knüllgebirge hat Lothar Simmank 80 inspirierende Orte ausfindig gemacht, die beweisen, dass die Mitte Deutschlands ein echter Glücksbringer ist.

Zu gewinnen

beim blick-Rätsel:

Unter den Einsendern der richtigen Lösung unseres Preisrätsels verlosen wir fünf Pakete mit leckeren Inhalten für Picknickkörbe aus der **Hospitals-Kellerei**

Heinrich-Heine-Str. 91a, 34121 Kassel
Geöffnet: Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr
T 0561 23898
info@hospitals-kellerei.de
www.hospitals-kellerei.de

Weinfachverkäuferin Birgitta Münscher von der Kasseler Hospitals-Kellerei präsentiert auf dem Foto oben den Inhalt für Picknickkörbe:

- Flasche Bijou Ma Cherie Cremant
- Flasche Van Nahmen Saft Konstantinopeler Apfelquitte
- französischer Weißwein aus der Gascogne „Colombelle“
- Schachtel Gouda Biscuits
- Frokost-Kekse
- Glas Himbeer-Marmelade
- 2 Tafeln Schokolade
- dürre Runde von Fleischerei Koch aus Calden
- Glas Griebenschmalz von Fleischerei Neumeier aus Walburg
- Glas Kasseler Stadthonig
- kleines Fläschchen Grappa

Über das Gehen

„Geh aus, mein Herz“ – ist leicht gesagt beziehungsweise gesungen.
Aber was bedeutet eigentlich gehen?

Gehen heißt ...



sich in aufrechter Haltung auf den Füßen schrittweise fortbewegen. Wie man das perfekt macht, darüber informieren jede Menge YouTube-Videos.

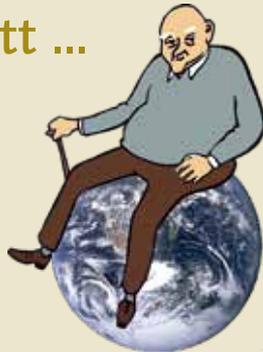
Gehen lernen ...



gehört zur Entwicklung jedes Kindes: Die ersten freien Schritte eröffnen neue Welten.

Schritt für Schritt ...

7.500 Schritte oder sechs Kilometer am Tag sind es bei den meisten von uns. Am Ende eines 80-jährigen Lebens summiert sich das auf 170.000 Kilometer – viermal rund um die Erde!



Gehen ist gesund ...



zu Frauen, die nur 2.700 Schritte täglich machten.

die Harvard Medical School fand heraus, dass Vielgeherinnen länger leben: 16.741 Frauen zwischen 62 und 101 Jahren wurden untersucht, die pro Tag 4.400 Schritte gingen. Sie senkten ihr Sterberisiko um 41 Prozent im Vergleich

Wohin gehen ...

das ist im Leben manchmal schwer zu entscheiden.

„Herr, zeig mir den Weg, den ich gehen soll; lass mich erkennen, was du von mir verlangst“, heißt es in der Bibel in Psalm 25,4.



Gehen bedeutet ...



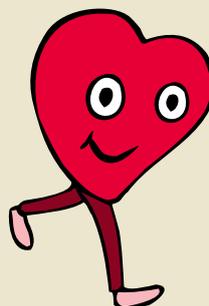
umgangssprachlich vieles: „Wie geht's?“, erkundigt man sich nach dem Wohlbefinden. „Das geht doch nicht“, sagt man, wenn jemand Verbotenes tut. „Die Uhr geht nicht“, heißt es, wenn sie kaputt ist. Und: „Der Rock geht bis zum Knie“, sagt die Verkäuferin zur Kundin im Modegeschäft.

Ich gehe aus ...

wenn ich mir – möglichst wieder ohne Coronabeschränkungen – einen schönen Abend mache und ins Kino oder zum Essen gehe.



Geh aus, mein Herz ...



vom Liederdichter Paul Gerhardt wissen wir, dass auch das Herz ausgehen kann und dazu den Weg in die schöne Schöpfung nimmt.

Lothar Simmank