

HIMMEL & ELBE

Hamburger  Abendblatt

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

7. Dezember 2023



Lust am
Leben

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser



Sabine Tesche

es gibt ein schönes Zitat der Schriftstellerin Pearl S. Buck, die sagt, dass „wahre Lebenskunst darin besteht, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen“. Darin steckt sehr viel Wahrheit, denn aktuell fällt es schwer, angesichts der Weltlage mit Kriegen, der dunklen Jahreszeit und schwieriger Wirtschaftslage Freude zu empfinden.

Deswegen habe ich für mich beschlossen, mich auf die kleinen Dinge im Alltag zu konzentrieren, die das Leben lebenswert und mir damit eine Freude machen: ein Essen mit Freunden, ein Spaziergang durch den Wald, ein strahlender Sonnenuntergang. Manchmal reicht mir noch weniger: ein gutes Buch, eine Tasse Kaffee am Morgen, Musik und Lachen. Die Lust am Leben besteht darin, jeden Tag als ein kleines Fest zu betrachten, voller Chancen für Freude und Inspiration.

Ich habe auch festgestellt, dass der Glaube an Gott zu tiefer Dankbarkeit führen kann. Die Wertschätzung für das Geschenk des Lebens und die Überzeugung, dass alles Gute aus einer höheren Quelle kommt, können manchmal die Freude am Leben verstärken. Manche Gläubige sehen das Leben gar als eine Gelegenheit, einen höheren Zweck zu erfüllen, sei es durch Nächstenliebe oder persönliche Entwicklung.

Doch was uns Freude macht, ist sehr individuell: Deswegen haben wir in unserem Schwerpunkt zum Thema Lust am Leben verschiedene Hamburgerinnen und Hamburger gefragt, was sie im Alltag beflügelt, unter ihnen die Köchin Cornelia Poletto und den Musiker Stefan Gwildis. Auch Tanzen, Reisen, Essen und Musizieren können Lebenslust wecken, wir haben einige Angebote, die Kirchengemeinden organisieren, zusammengetragen. Der Theologe Manfred Lütz plädiert in unserem Experten-Interview dafür, die Gesundheit und die Fitness nicht über alles zu stellen, sondern auch einfach mal das Leben zu genießen, statt Kalorien zu zählen. Das kommt mir auch sehr entgegen, gerade in der Weihnachtszeit.

Ein Thema liegt mir noch am Herzen: Viele bedürftige Menschen und Projekte brauchen in diesen Zeiten dringend Hilfe. Die Kirchen geben hier Trost und auch aktive Unterstützung. Wir haben unterschiedliche Spendenprojekte ausgesucht – helfen Sie mit!

Eine frohe Adventszeit und viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe wünscht Ihnen

Ihre Sabine Tesche

Impressum

„Himmel & Elbe“ ist eine Beilage des Hamburger Abendblatts, der Evangelisch-Lutherischen Kirche, der Katholischen Kirche und der Caritas in Hamburg.

Redaktion

Verantwortlich: Sabine Tesche

Mitarbeit: Ann-Kathrin Brenke

Theologischer Beirat: Hauptpastor und Propst Dr. Martin Vetter

Gestaltung: Andreas Weigand

Schlussredaktion: Lektomet

Titelfoto: Getty Images

Redaktion: 040/55 44-71156;
E-Mail: sabine.tesche@abendblatt.de
www.abendblatt.de/kirchen

Nächste Ausgabe: März 2024



Schwerpunkt

über die Lust am Leben mit einem Essay von Pastorin Sarah Stützing mit einem Plädoyer zu mehr Freude bei der Arbeit und im Alltag. Fünf Hamburgerinnen und Hamburger berichten, was sie im Alltag beflügelt. Beispiele, wie man Lebensfreude durch Tanzen, Reisen und Musik erleben kann.

Seite 4–6



Interview zum Schwerpunkt

mit dem Theologen und Psychotherapeuten Manfred Lütz. Er plädiert für weniger Fitness- und Gesundheitskult und mehr Genuss im Leben.

Seite 7



Querbeet

durch die Kirchenlandschaft mit einem Pilgertag, einem Gospelkonzert und drei Gottesdiensten, die in die Zauberwelt von Harry Potter eintauchen. Zudem gibt es eine neue Domsingschule für Kinder. In seiner Kolumne schreibt Andreas Hüser über Weihnachten, das auch mal überraschend sein darf.

Seite 8



Glaubens-ABC

über die Weihnachtskrippe. Michel-Hauptpastor Alexander Röder erklärt, woher die Tradition kommt.

Seite 9



Termine und Adressen

von Dezember bis Februar. Außerdem: Ein Gespräch mit der jüdischen Zeitzeugin und Bürgerrechtsaktivistin Marione Ingram im Mahnmal St. Nikolai.

Seite 10–11



Spendenprojekte

Ausgesuchte Hilfsaktionen der evangelischen und katholischen Kirche sowie der Caritas, die Bedürftige, Obdachlose, Mütter, Kinder und Jugendliche aus sozial schwachen Stadtteilen unterstützen.

Seite 12

Gott als Ausdruck von Nächstenliebe

Der Kardiologe Stefan Blankenberg erlebt immer wieder Situationen zwischen Leben und Tod. So gibt es auch Momente, in denen er im Glauben Trost sucht.



Prof. Dr. Stefan Blankenberg gehört zur Gemeinde der katholischen Kirche St. Antonius. Er mag, dass sie so gut im Stadtteil integriert ist.

MICHAEL RAUHE/FUNKE FOTO SERVICES

Sabine Tesche

Schnell läuft man an der Kirche St. Antonius in der Alsterdorfer Straße vorbei. So gut ist das Backsteingebäude in die Häuserfronten eingepasst, dass es kaum heraussticht – außer mit einem prominenten Säuleneingang. Innen könnte die katholische Kirche kaum schlichter sein, mit einem einfachen Holzkreuz im Altarraum und zwei großen Lichterkranzen, die den ganz in Weiß gehaltenen Kirchenraum erhellen. Doch genau diese Schlichtheit, „statt des Überladenden“, mag Prof. Dr. Stefan Blankenberg, der bevorzugt weiter hinten sitzt. Früher, als seine Kinder noch kleiner waren und als Ministranten agierten, war er mit der ganzen Familie noch öfter am Sonntag hier. „Jetzt komme ich gern alleine abends zum Gottesdienst“, sagt Blankenberg.

Dass die St.-Antonius-Kirche so mitten im Stadtteil integriert ist, gefällt dem 55-Jährigen, und er lauscht einem Moment dem Kindergetrappel, das deutlich im Kirchenraum hörbar ist. „Das ist die katholische Kita, in die auch meine Kinder gegangen sind. Ich finde gut, dass hier so viel Leben ist. Genau so sollte Kirche sein“, sagt der Kardiologe. Er ist seit 2011 ärztlicher Leiter des Universitären Herz- und Gefäßzentrums Hamburg und Direktor der Klinik für Kardiologie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. Er ist aus der katholischen Hochburg Mainz in die hanseatische Diaspora gezogen.

Hier hat sich der hochgewachsene Akademiker St. Antonius als kirchlichen Ort

ausgesucht. Zudem ist er auch Mitglied im Freundeskreis der Katholischen Akademie, hat dort gerade einen Gesundheitstag für Schüler mitgestaltet. Er ist jedoch seiner Kirche gegenüber durchaus kritisch eingestellt, plädiert für Gleichberechtigung von Männern und Frauen innerhalb der Katholischen Kirche. „Doch ich finde es wichtig, innerhalb des Systems etwas ändern zu wollen, als sich daraus zurückzuziehen.“

Gott, den er sich nicht als Wesen vorstellt, sondern eher als Ausdruck von Nächstenliebe, gebe ihm ein Grundvertrauen, Halt und Sinnhaftigkeit in seinem Wirken als Mediziner. Wertschätzung und Empathie seien die wichtigsten Werte, die ihm seine Eltern beigebracht hätten.

Geboren wurde Stefan Blankenberg in Frankfurt am Main, aufgewachsen ist er im Taunus mit zwei Geschwistern. Sein Vater war Schulleiter, die Mutter Hausfrau. Doch für ihn war schon ab der sechsten Klasse klar, dass er nichts anderes als Mediziner werden wollte. Die katholische Gemeinde vor Ort und der Glaube spielten in der Familie eine wichtige Rolle. „Wir haben am Tisch gebetet und auch zur Nacht“, sagt er lächelnd. Er selbst war Ministrant, leitete in der katholischen Gemeinde Jugendgruppen. Dort lernte er mit 16 seine Frau kennen. „Sie war evangelisch, aber in unserer Gruppe war es definitiv spannender“, sagt er. Später, als er 1989 in Mainz anfang, Medizin zu studieren, war Blankenberg Mitglied in der Katholischen Hochschulgemeinde.

Schon während seines Studiums war Stefan Blankenberg viel im Ausland, studierte in Paris und absolvierte einen Teil seines Praktischen Jahres an einer New Yorker Hightechklinik. Doch seine berührendsten Erlebnisse hatte der Mediziner zuvor in Brasilien, wohin er mehrfach für Famulaturen in ein von Franziskanern geführtes Krankenhaus nach São Paulo reiste. „Ich wohnte dort sehr spartanisch im Kloster, das war für mich die Inkarnation von christlichem Leben. Zudem konnte ich schon als Student eigene Entscheidungen treffen. Die Zeit in Brasilien gehört zu meinen wichtigsten medizinischen Erfahrungen, vor allem wurde da eine Basismedizin praktiziert, die wir hier in unseren Hightechland nicht mehr kennen.“

Für den Mediziner war schon früh klar, dass Krankheiten rund um das Herz, „den Motor des Lebens“, sein Schwerpunkt werden würde. Die interventionelle Kardiologie ist seine Spezialität. Sie umfasst alle minimal-invasiven Untersuchungen

und Eingriffe im Herzkatheterlabor. Dort können mithilfe von Kontrastmittel und unter Einsatz von Röntgenstrahlen Untersuchungen und Eingriffe am Herzen, den Herzklappen und den herznahen Gefäßen erfolgen. „Ich kann während des Eingriffs mit dem Patienten sprechen, das finde ich spannend“, sagt er.

Doch wer am Herzen arbeitet, erlebt viele Momente zwischen Leben und Tod. „Wenn es nur eine geringe Chance für den Patienten gibt, geben wir im Team alles“, sagt er. Grenzerfahrungen erinnert er vor allem während seiner Assistenzzeit, als er auf der Intensivstation nachts alleine für viele Patienten verantwortlich war. Es gibt Szenen, die er nie vergisst, als zum Beispiel eine 19-Jährige in schwerem Schockzustand eingeliefert wurde. „Zwei Stunden später war sie tot.“ Sein schlimmster Fall war der eines 45 Jahre alten Mannes, der an seinem Geburtstag mit seinem Sohn auf der Kirmes war und beim Autoscooterfahren einen Herzstillstand erlitt. „Wir bekamen das Herz wieder in Gang, aber er war hirntot“, sagt der Kardiologe, der damals noch Oberarzt an der Uniklinik in Mainz war.

Für ihn sei es schwer gewesen, dem Jungen die Wahrheit zu sagen, in dessen fassungslos entsetztes Gesicht zu schauen und ihm keine Hoffnung mehr machen zu können. „Danach saß ich von zwei bis vier Uhr nachts reglos und erschüttert in meinem Zimmer. Und das war dann schon ein Moment, in dem ich mich Gott ganz nahe fühlte und Trost suchte.“

Ich saß reglos und erschüttert in meinem Zimmer. Und das war dann schon ein Moment, in dem ich mich Gott ganz nahe fühlte und Trost suchte.

Prof. Dr. Stefan Blankenberg Kardiologe

Freude im Alltag und bei der Arbeit

Warum es wichtig ist, Lust als Bestandteil des Lebens und kirchlichen Wirkens zu begreifen

Sarah Stützing

Was uns leichtfällt: beim Kaffee oder in der Eckkneipe erzählen, welche Probleme wir so mit uns herumtragen. Das Drama der Welt und die Wohlstandsprobleme der eigenen kleinen Existenz wälzen. Klimakatastrophe, Gewaltfantasien allerorts beklagen und den einen Kollegen, der scheinbar in einer anderen Dimension lebt. Darüber stöhnen, dass es nicht einfach ist, zu entscheiden, an welchem Feiertag, welcher Teil der Familie an welchem Tisch Platz nimmt und ob es noch vertretbar ist, Fleisch zu servieren. Die Liste ist lang.

Was uns dagegen schwerer über die Lippen geht: dass uns etwas in den letzten Tagen unbändige Freude gemacht hat. Glück ist verdächtig. Den Genuss scheint eine eigentümliche Kommunikationsbarriere zu umgeben. Auf diese Weise werden alle Vergnügen zu unerlaubten Freuden. Und, noch schwerer ist die Antwort auf die Frage: Worauf hast du Lust? Als müsste sich darin das Innerste entblößen. Da gibt es übrigens noch etwas in mir, das Wünsche hat. Irgendetwas hindert uns einzugestehen: Da ist etwas, das habe ich lange nicht mehr oder noch nie gemacht, ich glaube, das könnte mich entzücken.

Es ist leichter, über die Abgründe des Handelns und Denkens zu philosophieren, als das Lustvolle mitzuteilen. Das ist nicht unsere Schuld. Lust ist immer noch keine Kategorie. Weder im Beruf noch im Alltag. Dabei würde sich alles verwandeln, wenn das, was wir so machen, irgendetwas mit Hingabe zu tun hätte.

Einmal habe ich eine Kollegin, die wenige Jahre vor dem Ruhestand ihre Arbeitsbereiche ordnete, gefragt: Auf welche der Aufgaben hast du Lust? Sie: schwieg. Dann sagte sie, das habe sie sich noch nie gefragt. Es sei ja immer etwas zu tun gewesen. Das habe sie eben abgearbeitet. Ich fühlte mich merkwürdig ertappt, als hätte ich ihr ein besonders verwegenes Abenteuer vorgeschlagen. Einen Banküberfall mit anschließender Karriere am Roulette-Tisch statt eben das Nötige zu tun. Die Erfahrung, vor allem die Pflicht zu tun, teilen viele Menschen in den unterschiedlichsten Berufen.

Es scheint nur das eine oder das andere zu geben. Pflichterfüllung oder Exzess. Heldin der Arbeit oder Hedonist. Professionalität oder Promiskuität. Als würde das Wahre und Tiefe immer zwischen Schweiß und Schmerz liegen. Niemals zwischen Glitzer und Leichtsinn.

Der Apfel ist vergiftet, und er wird von Generation zu Generation weitergegeben. Aus dem Garten Eden bis hinter die sieben Berge, wo Schneewittchen mit den sieben Zwergen Tisch und Bett teilt.

Es ist höchste Zeit, damit aufzuhören.

Als der Apostel Paulus versucht, seine alles verändernde Erfahrung mit Gott zu Papier zu bringen, schreibt er in einem Brief: „Ich schäme mich des Evangeliums nicht; denn es ist eine Kraft Gottes, die selig macht“ (Römerbrief 1,16).

Der Himmel macht selig. Menschen werden plötzlich zu Ausgelassenen, Liebenden, Genießenden, Singenden, Träu-



Der rote köstliche Liebesapfel lässt kindliche Freuden aufleben.

DRAZEN ZIGIC / GETTY IMAGES

menden, Feiernden, Lachenden, Tanzen. Das ist die gute Nachricht. Und es gibt keinen Grund, sich dafür zu schämen. Das Evangelium, die frohe Botschaft, ist eine Interpretation der Paradiesgeschichte. Der Apfel ist nicht giftig. Es ist ein roter, köstlicher Liebesapfel vom Weihnachts-

Das Wahre und Tiefe
findet sich
auch zwischen
Glitzer und Leichtsinn.

Sarah Stützing

markt. Er ist völlig unbedenklich. Du kannst ihn essen. Das Einzige, was er verspricht, ist: Lust am Leben.

Lust an der Arbeit zum Beispiel. Und ich meine nicht Kickertische im Bürovorraum, damit man den Wahnsinn ertragen kann und trotzdem mit dem Unternehmen identifiziert bleibt. Lust an der Arbeit könnte aber heißen: Ich erlaube mir auszuhandeln, welche Aufgaben auf meinem Schreibtisch landen, und halte dabei nicht hinterm Berg mit dem, was mir Freude bereitet. Ein Maler hat mir einmal erzählt, das, was ihm am meisten Spaß mache, sei

das Abkleben der Kanten. Ich konnte es gar nicht glauben. Aber so ist die Wahrscheinlichkeit doch recht hoch, dass Menschen verschiedene Vorlieben haben und so alle etwas tun, das sie mit Freude erfüllt. Das japanische Konzept des Ikigai legt nahe, dass „das, wofür es sich zu Leben lohnt“, genau in der Schnittmenge besteht zwischen dem, was gebraucht wird, wofür du bezahlt wirst, was du kannst und eben dem, was du liebst und voller Lust tust. Es macht also geradezu unsere Professionalität aus, dass wir uns dem, was wir gerne tun, mit Hingabe widmen.

Es könnte auch heißen, dass eine Arbeitssitzung (die vielleicht gar nicht mehr Sitzung heißt, sondern einen Namen trägt, bei dem man erwarten kann, dass etwas Lustvolles dabei herauskommt) nicht mit der Vergabe des Protokolls beginnt, sondern die Ergebnisse stattdessen an der Wonderwall festgehalten werden, weil alle daran glauben, dass sie eine Bedeutung haben, weil sie etwas Großes bewegen können.

Wie zeigt sich Kirche, wenn wir ernst nehmen, dass wir Expertinnen und Experten für Frohsinn sind, wenn wir es mit dem Evangelium zu tun haben und das Lustvolle nicht im Giftschrank in der Abstellkammer aufbewahren?

Wir feiern das Leben. Jeden Sonntag. Es ist eine Party, zu der alle eingeladen sind.

Kinder, die selbstvergessen tanzen, und Hochaltrige, die sich hinauswagen ins Unbekannte. Freigeister, die einen Boden unter den Füßen suchen, und Verkniffene, die sich in eine Atmosphäre der Anerkennung fallen lassen.

Wir feiern mit der Taufe den Anfang des Lebens, damit du weißt: Du bist willkommen, so wie du bist. Wir feiern das Erwachsenwerden bei der Konfirmation und das Verlieben am Valentinstag. Wir feiern das, worauf du stolz bist, und das Scheitern. Wir feiern am Ende des Lebens, damit alle hören: Dass du nicht mehr da bist, macht einen Unterschied. Wir feiern das Leben. Wir suchen das Evangelium auf der Straße und hinterlassen Konfetti. Wir erfinden Segensmaschinen und verschenken Seifenblasen. Wir tragen Pink. Wir wissen nicht alles, aber wir vertrauen der Geistkraft. Wir gönnen uns was und einander das Beste. Kirche feiert. Also ich habe Bock.

Was mir in den letzten Tagen unbändige Freude gemacht hat? Kettenkarussell fahren und Lose ziehen. Türchen öffnen und ein Lagerfeuer machen. Jemandem ein Geheimnis verraten und einen ganzen Tag auf dem Sofa verbringen. Ich schäme mich nicht. Ich war selig.

Die Autorin ist Pastorin in der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Bergedorfer Marschen.

Was Hamburger beflügelt

Eine Köchin, ein Musiker, eine Künstlerin, eine Ukrainerin und ein Rentner berichten, was sie im Alltag glücklich macht und ihnen Lust am Leben bereitet. *Umfrage: Sabine Tesche*

Wahrgenommen werden

Louisa Band (23), Künstlerin: Für ein glückliches Leben brauche ich mich nicht unbedingt zu bewegen. Manchmal reicht mir schon das Gefühl, als Mensch mit Behinderung wahrgenommen zu werden. Zu sehen, wie meine mundgemalten Kunstwerke Menschen bewegen, und dazu anregen ihren Horizont zu erweitern, macht mich jeden Tag aufs Neue glücklich. Ich male intensiv seit der Grundschule und inzwischen jeden Tag – das hat was Meditatives, hilft mir abzuschalten und beflügelt mich oft auch. Wenn zum Beispiel wie letztes beim Berliner „Festival of Lights“ eins meiner Bilder auf den Berliner Dom projiziert wird oder meine Werke am Hamburger Flughafen ausgestellt werden. Das macht mich glücklich, denn ich möchte zeigen, dass Menschen mit Behinderungen ein wichtiger Teil unserer Gesellschaft sind, der es verdient, repräsentiert und wahrgenommen zu werden. Nur so kann Inklusion funktionieren. Was mir auch Freude am Leben macht, ist zudem Schreiben sowie meine Familie und meine Freunde, die zum Teil seit der Grundschulzeit an meiner Seite sind und mir Halt geben.



Louisa Band vor ihren mundgemalten, farbenfrohen Bildern LOUISA BAND

Neue Freunde gefunden und glücklich, wenn sie anderen helfen kann

Anna Myronchynko (36), geflüchtete Ukrainerin: Als ich mit meinen beiden Söhnen nach Hamburg gekommen bin, ging es mir sehr schlecht. Ich habe die Sprache nicht verstanden, hatte keine Kontakte. Doch inzwischen geht es mir hier in der Stadt richtig gut. Ich bin glücklich darüber, dass nicht nur ich neue Freunde gefunden habe, sondern auch meine Söhne mit deutschen und ukrainischen Freunden spielen. Sie haben sich, genau wie ich, gut in Hamburg eingelebt. Mich machen



Die Ukrainerin Anna Myronchynko mit ihren beiden Söhnen ANNA MYRONCHYNKO



Köchin Cornelia Poletto in Ihrer Kochschule in Eppendorf. Zu Hause kocht sie auch gern für die ganze Familie. MARCELO HERNANDEZ

Ein Topf Bolognese vertreibt alle Sorgen

Cornelia Poletto (52), Köchin: Wenn meine Familie und Freunde um mich herum sind, spüre ich Leichtigkeit. In Gesellschaft meiner Lieblingsmenschen zu sein beflügelt mich – am schönsten ist es, wenn wir alle zusammen am Küchentisch sitzen und zusammen essen. Es ist für mich fast meditativ, einen riesigen Topf Bolognese für alle zu kochen. Das vertreibt bei mir sofort alle Sorgen. Und bei allen, die mitessen, auch! Zeit zu haben füreinander, für gute Gespräche und gemeinsamen Genuss ist für mich purer Luxus. Das Rad dreht sich

in meinem Alltag immer ziemlich schnell, umso schöner ist es, wenn ich es mal bewusst anhalten kann und einfach nur im Moment bin. Um die Pasta-Polster wieder loszuwerden, gehe ich regelmäßig laufen. Morgens mit meinem Mann und unseren Hunden Sissi und Franz eine lockere Runde um die Alster zu drehen ist – ähnlich wie gutes Essen – ein echter Endorphinkick und bringt mich immer auf die besten Gedanken. Wenn sich dabei dann noch die Sonne durch die Wolken schiebt, bin ich einfach nur glücklich.

Selbst für sich sorgen können

Holger Engemann (89), Rentner:

Mich macht glücklich, dass ich gesund bin und mich noch selbst versorgen kann. Für meine tägliche Struktur ist es für mich wichtig, dass ich walke, ich bin schon ganz früh unterwegs und genieße die Ruhe, die dann herrscht, dabei kann ich die Seele baumeln lassen. Ich gehe ins Theater, lese Bücher und bin ein absoluter Genussmensch, trinke abends ein gutes Glas Wein, mache mir gern was Gutes zu essen. Ich pflege meine Bekanntschaften, habe einen guten Kontakt zu meinen Nachbarn, meine Kinder und Enkel sind immer für mich da – all das beflügelt mich. Auch nach dem Tod meiner Frau habe ich nie die Lust am Leben verloren, sondern denke lieber an die schönen Jahre mit ihr zurück. Ich danke jeden Tag Gott für mein Leben, denn mein Glaube ist mir sehr wichtig.



Holger Engemann SABINE TESCHE

Teil einer wundervollen Welt



Musiker Stefan Gwildis braucht zum Glück Natur, Ivana und viel Liebe. DPA

Stefan Gwildis (65), Musiker: „Das Beste, was es gibt auf Erden, ist zu lieben und geliebt zu werden.“ Das ist ein Zitat aus einem Nat-King-Cole-Song von unserem NDR-Bigband-Album. Hierbei denke ich nicht nur an die Liebe in Partnerschaften, sondern auch die Liebe für sich selbst, die Liebe für die Natur – das Begreifen, ein Teil einer wundervollen Welt und damit im respektvollen Austausch zu sein. Und wenn mir dann noch klar wird, dass es im Leben nicht um das Erreichen eines Zustandes, sondern um das Gestalten eines Prozesses geht – dann habe ich gute Chancen, ein glücklicher Mensch zu sein! Soweit der philosophische Überbau. Im Alltag brauche ich Dreierlei, um glücklich zu sein: einen liebevollen Umgang mit mir selbst, mit meinen Mitmenschen – und speziell mit meiner Partnerin Ivana.

klassische Konzerte glücklich und Spazieren gehen, ich finde dabei Ruhe und zu mir. Natürlich vermisse ich meine Heimat, meinen Mann und meine Eltern, meine Wohnung. Wenn es mir mal nicht so gut geht, bete ich zu Gott, das gibt mir Halt im Leben. Und es macht viel Spaß, wenn ich auch mal anderen Ukrainerinnen, die neu angekommen sind, helfen kann. Denn inzwischen spreche ich schon gut Deutsch. Ich habe hier mein Lächeln und meine Freude am Leben wiedergefunden.

Lebensfreude mit allen Sinnen

Bei Soul Motion in der Kirche der Stille geht es um das Fühlen, Wahrnehmen und Tanzen

Ann-Kathrin Brenke

Eines fällt sofort auf: Es ist warm in der Kirche. „Das ist die Fußbodenheizung“ sagt Edgar Spieker lachend, der am Laptop letzte Lieder für die Playlist auswählt, bevor die Stunde gleich beginnt. Edgar Spieker ist Soul Motion-Lehrer und bietet jeden Mittwoch einen offenen Abend für Soul Motion in der Kirche der Stille in Altona an. Der Raum füllt sich. Tanzlustige zwischen 30 und 80 Jahren kommen rein und suchen sich einen Platz im Raum, manche legen sich auf den Boden, andere sitzen, recken oder strecken sich. Die Kirche der Stille mit ihrem klaren Aufbau, dem warmen Holzboden, hohen Fenstern und bodenlangen Vorhängen umhüllt einen wohligh warm. Hier kann problemlos barfuß getanzt werden.

Soul Motion ist eine Form des freien Tanzens. Hier gibt es keine Schritte und Figuren zu lernen, kein richtig und falsch. Der Fokus liegt auf der Körperwahrnehmung und auf dem Fühlen.

Zu Musik unterschiedlichster Stilrichtungen bewegen sich die Teilnehmenden



Die pure Freude, sich zur Musik im freien Tanz zu bewegen: Das ist Soul Motion in der Kirche der Stille

MARIA GIBERT

nach Lust und Laune. „Soul Motion ist ein Weg, über die Körperwahrnehmung Zugang zur eigenen Lebendigkeit und Intuition zu bekommen“, sagt Edgar Spieker. „Es ist die pure Freude, sich zur Musik zu

bewegen in einem sicheren Rahmen. Man lauscht der Stimme des eigenen Körpers, kommt in Kontakt mit sich selbst und auch mit den anderen.“ Die Konzentration auf den Körper kann helfen, aus den

Gedankenspiralen des Alltags rauszukommen.

Das Angebot gibt es in der Kirche der Stille seit ihrer Gründung 2009. Diese bewusste Tanzpraxis kommt aus den USA. Der amerikanische Tanzlehrer Vincent Martinez-Grieco hat sie in den 90er-Jahren aus seiner Tanzerfahrung und Gebetspraxis heraus entwickelt. Bei ihm hat auch Edgar Spieker gelernt und diese Bewegungsmeditation nach Europa gebracht. „Ich war damals auf der Suche nach einer freien Form des Tanzes, die auch eine innere Tiefe hat.“ Viele Teilnehmende kommen durch Soul Motion wieder bei sich und im eigenen Körper an, nehmen mehr Lebendigkeit und auch innere Stille wahr, was kein Widerspruch ist, so Spieker. „Das Körperbewusstsein ist eine Grundlage für Lebensfreude und Lebenslust.“

Das Tanzen, bei dem man auch mit anderen in die Interaktion gehen kann, ist ein Übungsraum, um eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, besser für sich zu sorgen und achtsam miteinander umzugehen. „Ich muss ein klares Gefühl haben für die eigenen Grenzen und die Grenzen der anderen“, sagt der 53-Jährige. Der Kirchenraum mit seiner klaren Raummitte trägt hierzu bei. „Der Raum ist eine kraftvolle Unterstützung in der Arbeit“, sagt der ausgebildete Tanztherapeut.

In der Bezeichnung Soul Motion steckt das Wort Seele. „Das ist für mich die Verbindung zur Intuition“, sagt Edgar Spieker, „zu dem, was mich mit meinem Innersten verbindet, mit anderen und dem großen Ganzen.“ Soul Motion ist keine Tanzparty oder Kontaktbörse, sondern eine spirituelle Erfahrung im Tanz, die idealerweise im Alltag Wiederklang findet.

Augenreisen: Durch schöne Städte streifen

Die Kunsthistorikerinnen und Kunsthistoriker des Kunstforums Matthäus organisieren Reisen, bei denen sie den Spuren von Künstlern, Musikern oder auch Dichtern folgen. Die Reiselust bei den potenziellen Teilnehmern wecken die Mitarbeitenden schon vorab: Unter dem Motto „Augenreisen“ werden Städte und Stadtteile in Vorträgen aus der Vogelperspektive vorgestellt – inklusive der Landesgeschichte. Anhand der Fotos können die potenziellen Reisenden durch Stadtteile streifen. „Damit wecken wir die Lust auf eine Stadt, die man danach besuchen und die Kunstwerke und Bauten selber bewundern kann“, sagt Kunsthistorikerin Katrin Plümpe. Man kann mit den Mitarbeitern des Kunstforums zum Beispiel das Paris der Belle Époque erleben, „indem wir uns die Kunstwerke und Bauten aus dieser Zeit anschauen“, so Plümpe. Die nächste große Studienreise geht im Februar nach Lissabon. Für Kunstinteressierte gibt es das ganze Jahr über eine breite Auswahl an Studienreisen. *tes*

Infos unter: www.kunstforum-matthaeus.de

Suppenfreude: Ein paar Momente zum Durchatmen

Seit fast 30 Jahren lädt die Kirchengemeinde St. Georg-Borfelde freitags von 11 bis 13 Uhr dazu ein, eine Suppe am gedeckten Tisch und am Platz serviert im Kirchraum zu essen. Hier können die Gäste, zumeist Menschen ohne Wohnung oder in prekären Lebenslagen, verweilen, klönen, Kaffee trinken und durchatmen. Derzeit kommen bis zu 180 Menschen, Tendenz steigend. Manche sind Stammgäste, andere kommen einmalig oder unregelmäßig. Großzügig spenden Hotels und Firmen das Essen im wöchentlichen Wechsel. Nachtisch, Kaffee, Tee, belegte Brötchen und andere Artikel kauft die Kirchengemeinde aus Spendenmitteln dazu.

Das Angebot wird von etwa 40 Ehrenamtlichen mit großem Engagement organisiert und durchgeführt. Gottfried Vogt ist einer von ihnen: „An manchen Tagen ist es trotz der vielen Menschen ganz still in der Kirche. Dann wissen wir: Heute können unsere Gäste richtig durchatmen. Heute schmeckt es besonders gut.“ *dfr*

Spenden und helfende Hände sind willkommen. Infos: www.stgeorg-borfelde.de

Ohrenschmaus: Posaune spielen in Rahlstedt

Jeden Dienstag ertönt im Gemeindesaal der Trinitatiskirche in Rahlstedt Posaunenmusik. Die 24 Laien-Musikerinnen und Musiker des Regionalen Posaunenchores Hamburg-Rahlstedt treffen sich dort zur wöchentlichen Probe. Sie sind zwischen zehn und 89 Jahre alt. Die beiden Kirchenmusikerinnen Cintia Bittencourt und Ulrike Frick hatten den Chor im Mai vergangenen Jahres mit Interessenten aus den Ev. Kirchengemeinden Alt-Rahlstedt und der Markuskirchengemeinde Rahlstedt-Ost gegründet. Schnell haben es die Bläserinnen und Bläser gelernt, auf ihren Instrumenten zu spielen. Die Posaunen hatten sie sich entweder gekauft oder konnten beim Evangelischen Posaunenwerk Hamburg-Schleswig-Holstein geliehen werden. Die Posaunisten aus Rahlstedt schwärmen von ihrem Musizieren. „Die Gemeinschaft ist toll, wir haben viel Spaß bei den Proben. Mehrere Generationen machen zusammen Musik, was gibt es Schöneres.“ *esh*

Wer mitmachen will. E-Mail: kirchenmusik@markuskirchengemeinde.de

Informationen: www.kirche-der-stille.de; www.edgarspieker.de

Wer gesund lebt, kann trotzdem krank werden. Der Psychotherapeut und Arzt Manfred Lütz plädiert für weniger Fitnesskult

Edgar Hasse

„Es gibt etwa acht Milliarden unterschiedlicher Wege für Lust und Freude, so viele, wie es Menschen gibt“, sagt im „Himmel und Elbe“-Interview Dr. Manfred Lütz (69). Er ist Theologe, Arzt und Psychotherapeut.

Woher kommt die Kraft für die Lust am Leben?

Manfred Lütz: Es gibt Dinge, die sind einfach da. Wie die Lust am Leben. Jedes Wesen, übrigens auch jede Pflanze und jedes Tier, will erst mal leben. Es gehört schon eine gewisse Pathologie dazu, dass man keine Lust mehr am Leben hat.

Nun versuchen viele Menschen, sich selbst zu optimieren und gesund zu erhalten, um Lebenslust bei körperlicher und geistiger Fitness zu erreichen. Sie haben diesen Optimierungswahn in einem Ihrer Bücher kritisiert. Vertreten Sie die Positionen noch?

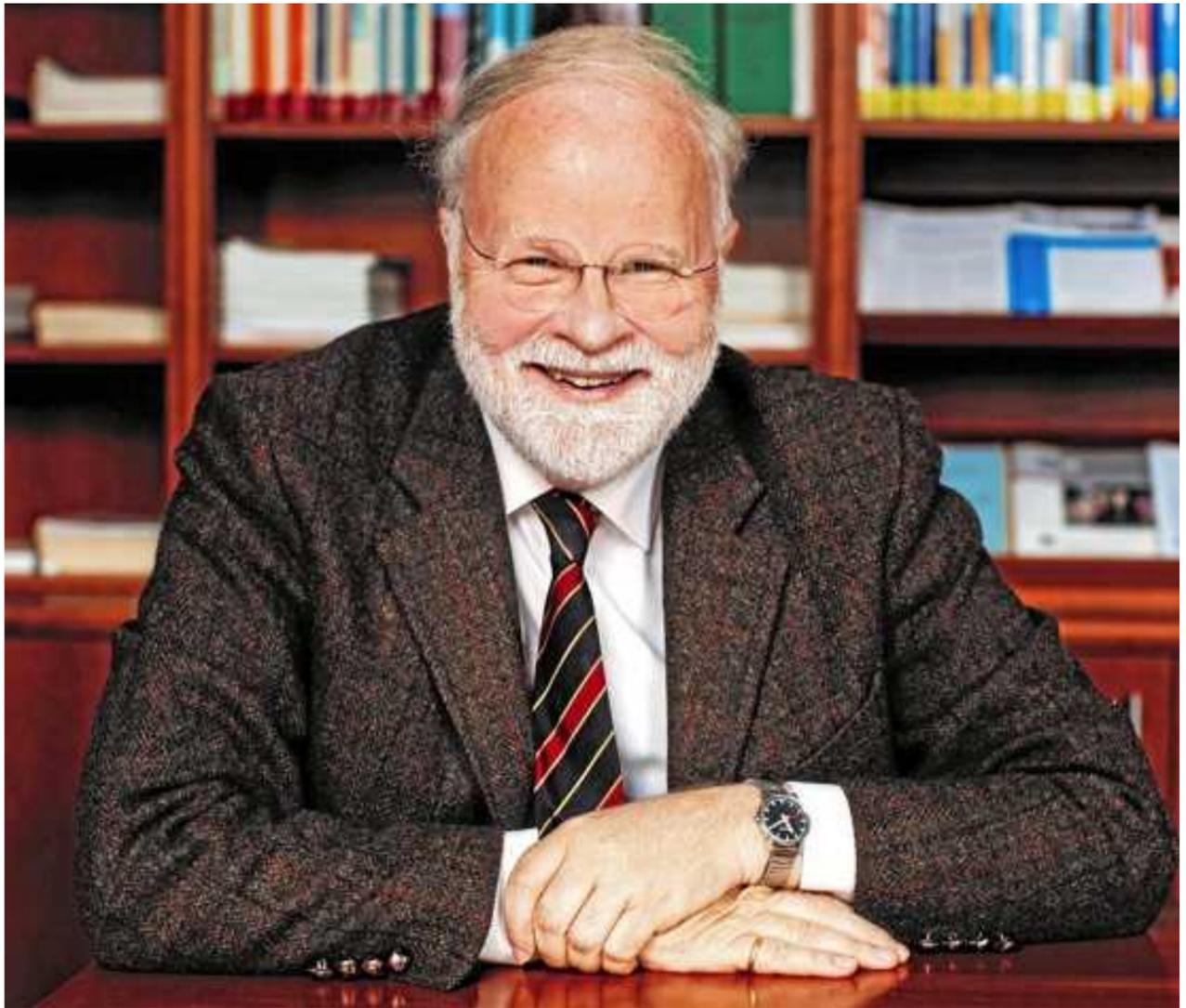
Anlass meines Buches „Lebenslust – Wider die Diätsadisten, den Gesundheitswahn und den Fitnesskult“ war, dass heute viele Leute nicht mehr an den lieben Gott glauben, sondern an die Gesundheit und alles, was man früher für den lieben Gott getan hat, das tut man heute für die Gesundheit: Wallfahrten, Fasten, gute Werke. Es gibt Menschen, die leben gar nicht richtig, die leben nur vorbeugend und sterben dann gesund. Aber auch wer gesund stirbt, ist definitiv tot. Da ist man am Abend noch durch den Wald gerannt und hat Körner gegessen, und am nächsten Morgen ist man trotzdem tot. Da hätte man doch lieber noch lecker essen sollen. So etwas klingt fast blasphemisch, weil Gesundheit derzeit sakralisiert wird. In Wahrheit ist Gesundheit natürlich etwas Gutes, ich bin ja auch Arzt und habe selbstverständlich nichts dagegen, dass man etwas für die Gesundheit tut, aber man sollte eben nicht sein ganzes Leben auf Gesundheit orientieren.

Ist der Gesundheitswahn ein Killer für die Lebenslust?

Ja. Es macht einfach keinen Spaß, wenn man permanent Kalorien zählt. Ich habe einmal einen Talkshow-Gast kennengelernt, der stellte auf den Tisch im Restaurant immer ein Kalorien-Zählgerät. Der hatte keinen Spaß am Leben, es sei denn, er trank Mineralwasser und aß nix. Wenn man glaubt, mit dem Tod sei alles aus und die begrenzte Lebenszeit damit vergeudet, mit allen Mitteln den Tod zu bekämpfen, indem man vorbildlich gesundheitsfromm lebt, dann kommt einem die Unbefangenheit abhanden, die Voraussetzung für Spaß am Leben ist.

Wie wichtig ist Lebenslust für Menschen, die schwer erkrankt sind und bald sterben müssen?

Eine chronisch herzkrankte junge Frau, 32



Manfred Lütz lebt in Köln. Er ist Theologe, Arzt und Psychotherapeut.

AMANDA BERENS

„Der Gesundheitswahn killt die Lust am Leben“

Jahre alt, schrieb mir nach der Lektüre meines Buches, dass sie sich bestätigt fühle in ihrem bisherigen Weg. Die Ärzte hätten ihr gesagt, sie müsse sich schonen. Sie aber hatte sich entschieden, lustvoll zu leben, Kinder zu bekommen und das Leben zu genießen. Sie hat Gesundheit eben nicht als das höchste Gut betrachtet und hat ihr Leben im Bewusstsein, vielleicht früher sterben zu müssen, umso intensiver lustvoll genossen. Vor 40 Jahren habe ich eine inklusive Jugendgruppe gegründet und habe da feststellen können, dass Menschen mit Behinderung trotz aller Einschränkungen ihr Leben oft lustvoller leben, gerade weil sie sich ihrer Begrenzungen bewusst sind.

Können Krebskranke Freude am Leben haben?

Na klar, manchmal mehr als Leute, deren Leben unbedacht vor sich hin plätschert. Vor allem am Anfang sind Menschen natürlich meist von der Diagnose geschockt und wenn ein Mensch dann ganz verzweifelt sein sollte, dann kann es helfen, ihn an das zu erinnern, was ihm immer Freude am Leben gemacht hat, und ihn zu motivieren, das wieder zu machen. Sokrates hat gesagt, das Sterben beginnt mit der Geburt. Wenn ich jedem Leser jetzt das genaue Datum seines Todes sagen könnte, bin ich sicher, dass er schon morgen anders leben würde. Denn ihm wäre klar:

Das ist ein unwiederholbarer Tag weniger auf der Rechnung, den bekomme ich nie wieder. Nun ist es aber so, dass wir alle sterben und dass der morgige Tag ein unwiederholbarer Tag weniger auf der Rechnung ist. Nichts können wir wiederholen. Wir leben heute in einer Art Video-Mentalität, als könnten wir alles wiederholen. Doch jeder Augenblick ist einmalig.

Im Mittelalter gab es die Kunst des Sterbens, die Ars moriendi, mit einer Vielzahl an Literatur. Das fehlt doch heute – oder?

Nein, es gibt viele Bücher übers Sterben, doch die werden nicht selten erst dann gelesen, wenn das ein Thema wird. Es fehlt aber das Thema Tod und Sterben mitten im Leben, und das ist eben nicht per se etwas Trauriges. In bayerischen „Herrgottswinkeln“ hängt ein sterbender Christus am Kreuz, und davor wurde lustvoll das Leben gefeiert. Wenn es uns gelingt, Sterben und Tod wieder mehr ins normale Leben zu holen, wird das Leben sicher wieder lustiger und farbiger.

Menschen neigen dazu, das Negative zu sehen. Was sind die Stimmungskiller in der gegenwärtigen Zeit?

Da gibt es sicher eine ganze Menge. Vor allem sind da die Glücksratgeber, die unglücklich machen, weil da ein Autor beschreibt, wie er persönlich glücklich wurde, und den Leser dann traurig zurück-

lässt, weil der Leser nun mal leider nicht der Autor ist. Moderne Psychotherapie arbeitet heute ressourcenorientiert, das heißt, man redet nicht übermäßig über die Defizite des Patienten, sondern lenkt den Scheinwerfer der Aufmerksamkeit auf die besonderen Fähigkeiten des Patienten, die ihm nur zeitweilig aus dem Blick geraten sind. Man redet also nicht über die Stimmungskiller, sondern über die für diesen Patienten wirksamen Stimmungsanreger.

Sie sind als Katholik auch Experte für diese Frage: Wo steckt die Lebenslust in den beiden großen Konfessionen?

Mein Freund, der hinreißende Kabarettist Konrad Beikircher, preist stets den Rheinländer ob seiner – katholischen – Lust am Leben und bedauert den armen Protestanten, weil der ja seine Sünden nicht mit der Beichte entsorgen kann. Doch muss man natürlich mit Klischees aufpassen. Luther war ein lebensfroher, lebenslustiger Mensch. Von ihm sind da auch einige drastische, süffige Bemerkungen bekannt. Katholiken können vielleicht vom Pflichtbewusstsein der Protestanten lernen, und die Protestanten ein wenig von katholischer Leichtlebigkeit. Der Soziologe Max Weber, der sich selber für „religiös unmusikalisch“ erklärte, hat dem Katholizismus wegen der Beichte mehr Lebensfreude zugeschrieben. Man sündigt, beichtet – und dann „isset wieder gut“.



Theologe und Journalist Andreas Hüser
über unvorhersehbare Weihnachten

Quer gedacht

Weihnachten rückt näher. Für viele Menschen ist das ein Grund zur Freude. Aber gerade sagt mir eine Freundin, die als Seelenbegleiterin tätig ist: „Viele Menschen haben Angst vor Weihnachten.“ Sie haben Angst, weil sie unter Druck stehen. „Es muss schön werden. Unbedingt.“

Muss es? Vielleicht geht es ja auch ohne Fest. Der Tag spielt sowieso keine große Rolle. Niemand weiß, wann Jesus von Nazareth auf die Welt kam. Die Wahrscheinlichkeit, dass er an einem 25. Dezember geboren wurde, steht eins zu 365.

Versuchen Sie mal, eine Weihnachtspause einzulegen! Einfach gar nichts machen! Ehrlich gesagt, ich habe das erst einmal geschafft. Das war am 24. Dezember 1992. Ich wollte morgens zu meinen Eltern fahren und mit meiner Familie Weihnachten feiern. Aber mein VW Käfer sprang nicht an. Die Autowerkstätten hatten zu. Der letzte Zug war abgefahren. Also blieb ich allein. Ich habe im Dunkeln eine Kerze angezündet und mir gedacht: „Weihnachten muss ja nicht sein. Niemand weiß, wann Jesus geboren wurde.“

Wir haben im Kreis von weihnachtserfahrenen Kollegen die Frage gestellt: Welche drei Dinge müssen zu Weihnachten sein? Was darf nicht fehlen? Die Antworten waren absehbar: Die Krippe muss sein, das Singen unter dem Weihnachtsbaum, die Familie, Geschenke, der Gang zur Kirche ... und Ähnliches. Wahrscheinlich haben auch Sie solche Dinge, die zum Weihnachtsfest einfach sein müssen, sonst wäre es kein richtiges Weihnachten.

Guckt man in die Weihnachtsbotschaft der Bibel, da ist alles anders. Das Ereignis besteht nur aus Überraschungen – und Pannen. Angefangen mit der Jungfrau, die ein Kind bekommt. Das Paar mit der hochschwangeren Frau findet keine Unterkunft. Die Sterndeuter suchen einen König und finden ein Kind im Stall. Eine Gruppe von Hirten wird von Engeln aus dem Schlaf geschreckt. Die Eltern mit dem Neugeborenen müssen in ein anderes Land fliehen. Da ist nichts so, wie es immer war. Es gibt nur Überraschungen – verbunden mit Angst, Schrecken, Unsicherheit, Staunen. Und über allem die Stimme des Engels, der sagt: „Fürchtet euch nicht! Ich verkünde euch eine große Freude.“ Vielleicht passiert Ihnen ja in diesen Tagen etwas ganz Überraschendes. Etwas, das noch nie da war. Etwas, das alles Bisherige umdreht. Rechnen Sie damit! Und fürchten Sie sich nicht!



Ausgesucht

Zum Hingehen: Die „Christmas Gospel Night“ in der Erlöserkirche

Es ist wieder so weit: Am 15.12. um 19 Uhr kommen Gospelliebhaber auf ihre Kosten. In der Erlöserkirche Borgfelde (Jungestraße 7) bringt der stimmungsgewaltige Gospelchor „Die Hamburg Gospel Ambassadors“ mit Live-Band weihnachtliche Gospelklänge zu Gehör. Ein glanzvoller und bunter Konzertabend unter dem Motto „Celebrate & Sing“. Die Solistinnen Ruth Lomboto und Dorrey Lyles sowie der Solist Folarin Omishade (Bild) zaubern mit ihren Stimmen eine Bandbreite an Soul, Power und Gefühl auf die Bühne. Gospel-Weihnachtsklassiker sowie multikulturelle Christmas-Songs stehen auf dem Programm. Tickets gibt es ab 18.15 Uhr für 24 € an der Abendkasse oder zu 19 € (erm. 16 €) zzgl. Gebühren im Vorverkauf.

Weitere Infos unter: www.afrogospel.de

Gesehen

Zum Mitzaubern: Harry Potter Thema in drei Gottesdiensten

Im Wandsetal wird es im Januar magisch. An drei Sonntagen begehen sich drei Wandsbeker Gemeinden auf Zauberterrain und erkunden im Gottesdienst die geheimnisvolle Welt von Harry Potter. Bibelspruch trifft Zauberspruch. Los geht es am 14.1. mit einem stimmungsvollen Abendgottesdienst um 18 Uhr im Gemeindehaus der Kreuzkirche (Kedenburgstraße 14). Auch kulinarisch wird die Welt von Hogwarts in Szene gesetzt: Im Anschluss gibt es Kürbissuppe und Butterbier. Mut und Entwaffnung sind Themen des zweiten Gottesdienstes am Sonntag, den 21.1. um 11 Uhr, in der Kirche Tonndorf (Stein-Hardenberg-Straße 68). Ein Gottesdienst zur Taufe am 28.1. um 10 Uhr in der St.-Stephan-Kirche (Stephanstraße 117) schließt die Reihe ab. Magie hat in der Kirche schon immer einen Platz gehabt – oder doch nicht? Fans jedes Alters sind eingeladen und solche, die es werden wollen.



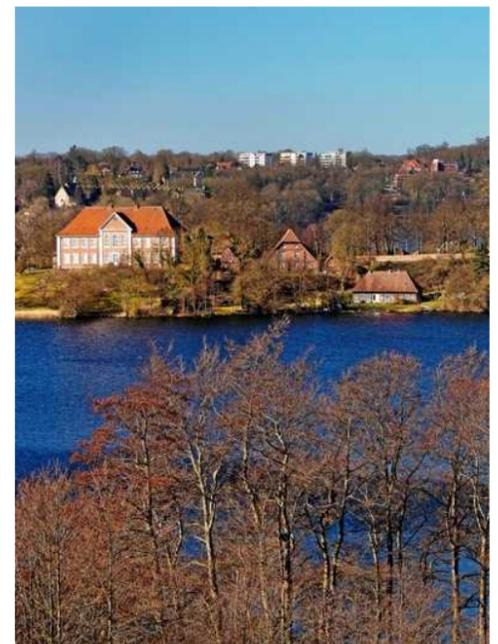
Entdeckt

Zum Mitsingen: Neue Domsingschule für Kinder

Am Hamburger St.-Marien-Dom ist eine Domsingschule für Mädchen und Jungen ab sechs Jahren eröffnet worden. Das Repertoire wird breit aufgestellt mit einem Schwerpunkt auf Kirchenmusik der verschiedenen Epochen. Das Angebot steht allen Kindern offen und ist kostenlos.

Die Schule besteht aus drei Chören. Die Kinder beginnen im Vorchor. Er steht allen Mädchen und Jungen ab dem ersten Schuljahr offen. Nach etwa zwei Jahren wechseln die Kinder in den B-Chor. Das Repertoire wird anspruchsvoller, die Kinder werden an das Notenlesen herangeführt. Der Vorchor und B-Chor treten in Kindergottesdiensten auf. Mit Beginn des fünften Schuljahres kommen die Kinder in den A-Chor. Hier wird mehrstimmiges Repertoire erarbeitet, das bei Gottesdiensten und Konzerten aufgeführt wird.

Anmeldungen: Domkantor Ulrich Cordes,
E-Mail: ulrich.cordes@erzbistum-hamburg.de oder
Tel. 0178/134 83 80

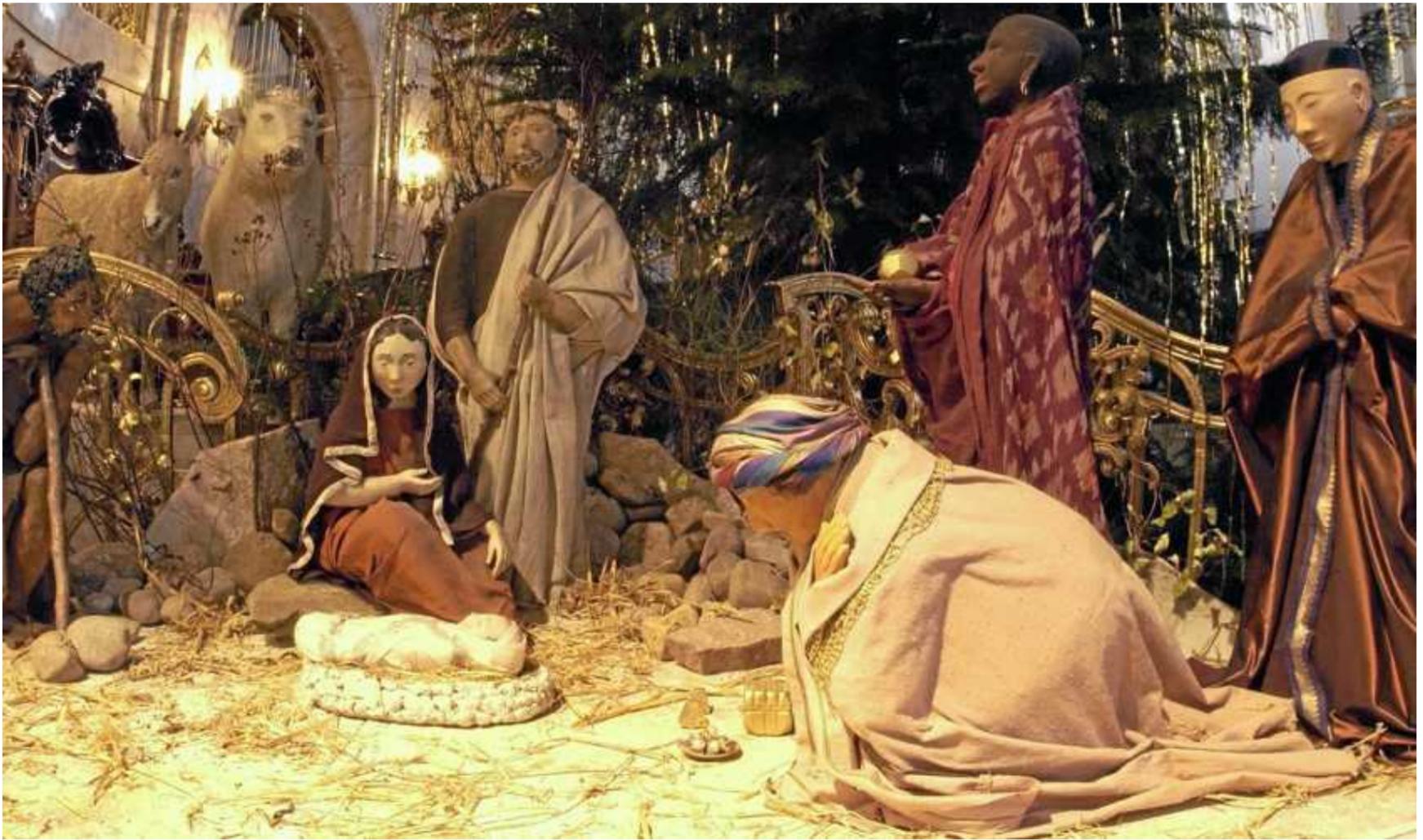


Empfohlen

Zum Mitlaufen: Pilgertag von Mölln nach Ratzeburg

Das neue Jahr mit einem Pilgerweg beginnen? Die Katholische Glaubensinformation lädt dazu am Sonnabend, dem 6.1., ein. Der Weg führt von Mölln nach Ratzeburg. „Gemeinsam unterwegs, im Gespräch, im Schweigen, mit dem, was wir an Gaben und Begabungen mitbringen: um im Glauben Orientierung zu finden und den Herrn zu suchen“, so heißt es in der Ausschreibung. Unterwegs gibt Pater Christian Modemann, der Leiter der Glaubensinformation, geistliche Impulse. Zum Abschluss feiern die Teilnehmenden in Ratzeburg die Heilige Messe.

Informationen: www.kgi-hh.de;
Anmeldungen: info@kgi-hh.de



Immer wieder schön anzusehen: die Krippe im Michel mit dem Jesuskind, Josef, Maria und den drei Weisen sowie Ochs und Esel im Hintergrund

ANDREAS LAIBLE

Wie wir zur Weihnachtskrippe kamen

Pastor Alexander Röder erklärt, wie die Tradition der Darstellung von Jesu Geburt entstand

Es begab sich aber zu der Zeit...“ – für evangelische Christen sind das die vertrauten Anfangsworte der Weihnachtsgeschichte. Die katholische Einheitsübersetzung der Bibel ist nüchterner; dort heißt es: „In jenen Tagen ...“ Es sind die Tage der von Kaiser Augustus verordneten Volkszählung zur geplanten Steuererhebung in den von Rom besetzten Gebieten. Es ist der Auftakt der Erzählung von der Geburt Jesu im Lukasevangelium. Maria bringt unter erbärmlichen Bedingungen ihren ersten Sohn zur Welt. In der Herberge ist kein Platz für sie. Nur in eine Krippe kann das Kind gelegt werden.

Wo steht die Krippe? In einem Stall – wurde in der westlichen Kirche bald überliefert, und die lateinische Bibelübersetzung verwendet ein Wort, das mit „Stall“ übersetzt werden kann. Im griechischen Original steht das so nicht. Die Bibel ist nicht die einzige Quelle, die von Jesu Geburt erzählt. Im Protevangelium des Jakobus, einer von vielen Schriften aus den ersten Jahrhunderten der Kirche, wird von der Kindheit Jesu berichtet. Dort steht, dass Jesus in einer als Stall genutzten Höhle geboren wurde. Viele Theologen übernahmen diese Version und so wurde für orthodoxe Christen Jesus in einer Höhle geboren. In der Bibel steht das auch nicht.

Lukas erzählt von einer Engelterscheinung vor Hirten, die auf den Feldern vor Bethlehem ihre Schafe hüteten. Ihnen brachte der Engel die Botschaft, sie sollten sich nicht fürchten, weil ihnen der Heiland geboren sei, „welcher ist Christus, der

Herr“. Und darauf brach ein Lobpreis eines Engelchores los: „Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden bei den Menschen seines Wohlgefallens.“ Die Hirten liefen zu der jungen Familie, um zu sehen, was ihnen die Engel berichtet hatten. Junge Familie? Auf vielen Weihnachtsbildern ist Josef ein alter Mann. Die Bibel sagt nichts über sein Alter, wohl aber das Protevangelium des Jakobus. Da wird Josef als recht alter Mann beschrieben.

Damit sind die Hauptakteure der Geburtsgeschichte zusammen: Maria, Josef und das Jesuskind, die Hirten und ihre Schafe, der Verkündigungengel, und die Menge der himmlischen Heerscharen. Dazu eine Krippe und Windeln. Diese Geschichte sei doch viel zu schade, um sie immer nur zu lesen und zu hören, dachte sich im Jahr 1223 Franziskus von Assisi. Er ließ die Geschichte mit Menschen und Tieren nachstellen. Das galt lange Zeit als die Geburtsstunde der Weihnachtskrippe, aber in Wirklichkeit war es eher ein Krippenspiel, wie es in vielen unserer Gemeinden für Kinder aufgeführt wird.

Neben den Schafen ließ Franziskus auch einen Ochsen und einen Esel an die Krippe führen. Lukas erwähnt solche „Stallgenossen“ Jesu nicht. Woher sind die gekommen? Sie werden im Pseudo-Matthäus-Evangelium erwähnt, einer Schrift aus dem frühen Mittelalter. In der Bibel kommen Ochs und Esel beim Propheten Jesaja vor. Dort steht „Ein Ochse kennt seinen Herrn und ein Esel die Krippe seines Herrn“. Das wurde von christlichen Theologen als alttestamentliche Verheißung auf den Messias, also Jesus, gedeutet,

oft genug aber auch zu antijüdischer Polemik und Hetze missbraucht, weil es bei Jesaja weiter heißt: „aber Israel kennt's nicht, und mein Volk versteht's nicht.“ Andere Deutungen sagen, dass Ochs und Esel Symbole für das erwählte Volk Israel und die Völker der Welt seien, dass also die ganze Welt um die Krippe Christi versammelt sei.

Figürliche Weihnachtskrippen aus Marmor, Terrakotta oder Holz kamen am Ende des 13. Jahrhunderts in Italien auf – eine der ältesten findet sich in Santa Maria Maggiore in Rom.

Es begab sich aber zu der Zeit, dass ein Gebot von dem Kaiser Augustus ausging, dass alle Welt geschätzt würde.

Lukas (2, 1)

Beginn der Weihnachtsgeschichte

Neben der Weihnachtsgeschichte des Lukas gibt es auch die Geburtsgeschichte beim Evangelisten Matthäus. Die Weisen aus dem Orient eigneten sich auch hervorragend für die Krippe. Aus der im Evangelium nicht angegebenen Anzahl der Weisen wurden drei, weil es drei Geschenke für das Kind gibt; aus den Weisen wurden Könige, und die kamen bald aus den drei

damals bekannten Kontinenten Afrika, Asien und Europa.

Immer reicher wurde das Geschehen um die Geburt Jesu ausgestaltet, wurde von vielen Malern des Mittelalters als Motiv gewählt. Den Reformatoren im 16. Jahrhundert waren Krippen nicht wichtig, sie konzentrierten sich auf das Bibelwort. Umso mehr dem Jesuitenorden auf katholischer Seite, der im Zuge der Gegenreformation Krippen zu verbreiten suchte.

Krippen wurden als hilfreich zur biblischen Unterweisung der weniger gebildeten Menschen erkannt. Es war leicht und schön, die Weihnachtsgeschichte mit den Krippenfiguren anschaulich erklären zu können. Wie vielfältig diese eine biblische Geschichte von der Geburt Jesu dargestellt wurde, zeigt die dauerhafte Krippenausstellung in der Krypta des Michels.

Dass Krippen „katholisch“ sind und darum nicht in evangelische Kirchen gehören, ist heute überwunden. Es lohnt sich, in der Weihnachtszeit Hamburger Kirchen und ihre Krippen zu besuchen und, wie es in Paul Gerhards Weihnachtslied heißt, anbetend stehen zu bleiben. Im Michel feiern wir zwischen den Jahren allabendlich eine musikalisch reiche Andacht vor der großen Krippe, in der es seit einigen Jahren noch ein Tier gibt, von dem in der Bibel nichts steht, das aber bestimmt im Stall oder in der Höhle gewohnt hat: eine Krippenmaus.

Der Autor ist Hauptpastor an St. Michaelis. Krippenandachten im Michel: vom 25. Dezember 2023 bis 1. Januar 2024 um 18 Uhr

TERMINE

Ausgewählte Termine von Dezember

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

GOTTESDIENSTE

SAMSTAG, 9.12.23

11 Uhr, **Bind' deinen Karren der Trauer an einen Stern**, Gedenkfeier für verstorbene Kinder, Christiane Bente, Astrid Sievers, Hubertus Ebbesmeyer (Klavier), St.-Marien-Dom, Am Mariendom 1.

SONNTAG, 10.12.23

10 Uhr, **Es sind verschiedene Kräfte, aber ein Gott**, Gottesdienst in gerechter Sprache, Lebenshilfe e. V. m. Chor, Pastor Steffen Storck; Christuskirche, Robert-Schuman-Brücke 1

10 Uhr, **Vom (Er-)Warten**, Jugendgottesdienst zum Advent, Pastorin Andrea Busse, Christopher Bender (Orgel); St. Johannis, Kirchgarten, Heimhuder Straße 92

SONNTAG, 17.12.23

17 Uhr, **Sister-Act-Gottesdienst**, Pastor Jonas Goebel, „Sister Act“-Projektchor auch 21.1. u. 11.2.; Auferstehungskirche, Kurt-Adams-Platz 9

18 Uhr, **Leben anfangen: Zeiten und Wunder**, Universitätsgottesdienst, Martina Henkelmann (Hebammenverband), Skyliner Jazz-Bigband; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

18 Uhr, **Quartiersgottesdienst im Advent**, Pastorin Melanie Kirschstein, Trinitatis Chor; St. Petri, Schillerstraße 22

SONNTAG, 31.12.23

10 Uhr, **Ev. Messe mit Kinderkirche**, Pastorin Julia Atze, Jörg Endebröck (Ltg., Orgel); Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1

17 Uhr, **Die Scherben des Lebens ablegen**, Pastor Johannes Kühn, Diemut Kraatz-Lütke (Orgel); Dreifaltigkeitskirche, Horner Weg 2

17 Uhr, **Jazz zum Abschied vom alten Jahr**, Gottesdienst m. Silvester-Jazzband; St. Johanniskirche, Bremer Straße 9

18 Uhr, **Kantatengottesdienst**, Regier: „Meinen Jesum lass ich nicht“, Pastorin Gunhild Warning, Hamburger Bachchor St. Petri, Solisten, Thomas Dahl (Ltg., Orgel); Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2.

18.15 Uhr, **Jahresschlussmesse**, Erzbischof Dr. Stefan Heße; St.-Marien-Dom, Am Marien-Dom 1

MONTAG, 1.1.24

17 Uhr, **Musikalischer Festgottesdienst an Neujahr**, Mathis Wieck (Trompete), Finnegan Schulz (Orgel); Kirche am Markt, Niendorfer Marktplatz 3a

SONNABEND, 6.1.24

14 Uhr, **Nachbarschaftskirche**, Büfett, Musik u. Überraschendes, Team St. Petri u. ZusammenWir!; St. Petri, Schillerstraße 22

SONNTAG, 7.1.24

13 Uhr, **Griechisch-Orthodoxe Wasserweihe**; „Rickmer Rickmers“, Landungsbrücken

18 Uhr, **Epiphania Lichterkirche**, Hauptpastor Alexander Röder u.a., Posaunenchor u. Kantorei St. Michaelis, Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1

MITTWOCH, 10.1.24

17.30 Uhr, **Gute-Nacht-Kirche**, auch 1.2., Pastorin Dr. Claudia Tietz; St. Johannis, Heimhuder Straße 92

SONNTAG, 14.1.24

10.30 Uhr, **Himmelsmusik - Hoffnung und Zuversicht**, Hieronymus Consort, Jeroen Finke (Bariton), Tom Wertzner (Orgelpositiv), Tobias Tietze (Theorbe, Barocklaute), auch 17 Uhr; St. Anskar, Tarpenbekstraße 115

SONNTAG, 21.1.24

11 Uhr, **»Macht kaputt, was euch kaputt macht« [Ton Steine Scherben] – oder: #livingthegoodlife?**, Universitätsgottesdienst, Studierende, Kammerchor Universität Hamburg; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

SONNTAG, 28.1.24

10 Uhr, **Was bleibt?**, Gottesdienst zur Ausstellungseröffnung, Pastorin Andrea Busse, Christopher Bender (Orgel); St. Johannis, Heimhuder Straße 92

18 Uhr, **Verdammt stark – queeres Leben im KZ Neuengamme**, Gottesdienst z. Holocaust-Gedenktage; Hl. Dreieinigkeitskirche, St. Georgs Kirchhof

SONNTAG, 2.2.24

18 Uhr, **Jüdisches Leben gestern und heute – ein Perspektivwechsel**, Ökumenischer Gottesdienst f. junge Menschen, Gang z. Lohsepark, Abschluss Ökum. Forum HafenCity; Pfarrei St. Ansgar, Treffpunkt: U4 HafenCity Universität

SONNTAG, 11.2.24

1 Uhr, **Ströme der Liebe**, Gottesdienst für Liebende, Pastorin Dr. Claudia Tietz, Christopher Bender (Orgel, Klavier); St. Johannis, Heimhuder Straße 92

MITTWOCH, 14.2.24

19 Uhr, **Alles Liebel**, Andacht m. Segnung z. Valentinstag, Pastorin Dr. Katrin Schindehütte, Tjark Pinne (Orgel); Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118

FREITAG, 16.2.24

16 Uhr, **Gottesdienst mit Pilgerstabübergabe**, Pastores

Frank Karpa, Bernd Lohse; Hauptkirche St. Jacobi, Jacobikirchhof 22

SONNABEND, 17.2.24

11 Uhr, **Pilger-Messe**, Gottesdienst u. Pilger-Messe m. Vorträgen u. Ständen rund ums Pilgern, bis 16 Uhr; Hauptkirche St. Jacobi, Jacobikirchhof 22

SONNTAG, 25.2.24

10 Uhr, **Ev. Messe mit Kinderkirche**, Bach: „Nach dir, Herr, verlange mich“, Pastor Dr. Stefan Holtmann, Solisten, Kammerchor u. Orchester St. Michaelis, Jörg Endebröck (Ltg., Orgel); Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1

18 Uhr, **Warmes Essen für alle**, Gottesdienst z. Jubiläum der Suppenausgabe St. Georg; Hl. Dreieinigkeitskirche, St. Georgs Kirchhof

KONZERTE UND KULTUR

FREITAG, 8.12.23

19 Uhr, **Luciakonzert, Lucia- u. Weihnachtslieder**, auch 9.12. u. 10.12., 15 Uhr u. 18 Uhr, 25 €, Kinder 12 €, VVK hamburg@svenskakyrkan.se; Gustaf-Adolf-Kirche, Ditmar-Koel-Straße 36

SONNABEND, 9.12.23

16 Uhr, **Carols & Cakes**, engl. Weihnachtslieder für Jung u. Alt; St. Thomas à Becket, Zeughausmarkt 22

16 Uhr, **Adventssingen zum Zuhören und Mitsingen**, Domchor, Schola Gregoriana, Norbert Hoppermann (Orgel), Christian Weiherer (Ltg.), u. a.; St.-Marien-Dom, Am Mariendom 1

16.30 Uhr, **Alle singen Weihnachtslieder**, Suely Lauer u. „Singing Sues“, VVK, AK, 12,10 €, Kinder 6,05 €, www.kulturkirche.de; Kulturkirche, Bei der Johanniskirche 22

17 Uhr, **Texte und Musik zum Advent**, Iris Berben (Lesung), Chor St. Michaelis, Jörg Endebröck (Ltg.), auch 10.12., 14.30 Uhr, VVK, AK, 11–39 €; Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1

18 Uhr, **Benefizkonzert für die Flüchtlingshilfe**, Chöre, Orchester u. Bands; Kirche am Rockenhof, Rockenhof 5

19 Uhr, **Adventsmusiken im Kerzenschein**, Werke v. Vivaldi, Bruch, Reger, Solisten, Collegium vocale u. Collegium instrumentale St. Petri, Frederike Sagebiel (Ltg.), ab 10 €, VVK, AK; Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2

19 Uhr, **Britten: Ceremony of Carols**, Werke v. Ešenvalds, Messiaen, Pärt, Pia Davila (Sopran), Lena-Maria Buchberger (Harfe), Arp-Schnitger-Ensemble, 15 €; Hauptkirche St. Jacobi, Jacobikirchhof 22

19 Uhr, **Französische Weihnachten**, Vokalwerk Hamburg, Christopher Bender (Ltg.), 12 €; St. Johannis, Heimhuder Straße 92

SONNTAG, 10.12.23

16 Uhr, **Adventssingen**, Chor Auf-Takt, Kammerchor St. Bernard u. Kita-Kinder; St. Bernard, Langenstück 40

DIENSTAG, 12.12.23

19.30 Uhr, **Luciakonzert**, Solisten d. Schwedischen Gustaf-Adolfs-Kirche, Lucia- u. Weihnachtslieder, 25 €, Kinder 12 €; Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2

FREITAG, 15.12.23

19.30 Uhr, **Advent- und weihnachtliche Orgelmusik**, Werke v. Haßler, Lübeck, Bach, Dagmar Lübking (Orgel); Ev.-reformierte Kirche, Palmalle 2

20 Uhr, **Orgelmusik bei Kerzenschein**, Werke v. Messiaen, Young Hee Eon (Orgel); St. Sophien, Weidestraße 53

SONNABEND, 16.12.23

15 Uhr, **Weihnachtsoratorium für Kinder**, Kantorei Rockenhof, Kirchenorchester u. a., Timo Rinke (Ltg.), 3–15 €; Kirche am Rockenhof, Rockenhof 5

17 Uhr, **Bach: Weihnachtsoratorium I–III**, Solisten, Kantorei u. Kantatenorchester St. Katharinen, Andreas Fischer (Ltg., Cembalo), IV–VI um 19 Uhr, VVK, AK, 12–48 €/ab 7 €; Hauptkirche St. Petri, Katharinenkirchhof 1

19 Uhr, **Konzert mit dem Blechbläserensemble brass con brio**, 10 €/5 €, nur AK; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118

19 Uhr, **Bach: Weihnachtsoratorium**, Chor St. Johannis, Vokalwerk, Christopher Bender (Ltg.), 6–38 €; St. Johannis, Heimhuder Straße 92

19 Uhr, **Adventsmusiken im Kerzenschein**, Werke v. Mendelssohn Bartholdy, Schumann, Christmas Carols, Solisten, Collegium musicum St. Petri, Thomas Dahl (Ltg.), ab 10 €, VVK, AK; Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2

SONNTAG, 17.12.23

16.30 Uhr, **Adventskonzert im Kerzenschein**, alle Chöre d. Gemeinde, Diemut Kraatz-Lütke (Ltg.); Dreifaltigkeitskirche, Horner Weg 2

17 Uhr, **Quempas-Singen bei Kerzenschein**, z. Mitsingen, Kantorei u. Kinderchor St. Gertrud, Uwe Bestert (Ltg.); St. Gertrud, Immenhof

17 Uhr, **Offenes Weihnachtsliedersingen**, Posaunenchor, Lagerfeuer, Getränke; Emmauskirche, Innenhof, Walddörferstraße 369



Am Dienstag, dem 30. Januar 2024, ist Marione Ingram zu Gast im Mahnmal St. Nikolai. Die Jüdin wurde 1935 in Hamburg geboren und überlebte die Shoah und den Hamburger Feuersturm. Die heute 88-Jährige lebt seit 1952 in den USA, wo sie sich in der Bürgerrechtsbewegung engagiert. Ihre Erlebnisse von Diskriminierung, Ausgrenzung und existenzieller Bedrohung hat Marione Ingram in ihrem Buch „Kriegskind. Eine jüdische Kindheit in Hamburg“ beschrieben. Das Zeitzeuginnengespräch beginnt um 19 Uhr im Mahnmal St. Nikolai (Willy-Brandt-Straße 60). Der Eintritt ist frei. MICHAEL MILDE

18 Uhr, **Doppelchorkonzert ES Groovt und Hafenge-BEAT**, weihnachtliche u. andere Lieder; Pauluskirche, Bei der Pauluskirche 2

18 Uhr, **Bach: Weihnachtsoratorium 1–3**, Solisten, Chor St. Johannis, HH Stage Ensemble, Mike Steurentaler (Ltg.), 15–28 €/10–23 €; Kulturkirche, Bei d. Johanniskirche 22

DONNERSTAG, 21.12.23

20 Uhr, **Ein Licht in dunkler Nacht**, weihnachtliche Besinnung m. Musik u. Texten; Vokalwerk Hamburg, Christopher Bender (Ltg.); St. Johannis, Heimhuder Straße 92

FREITAG, 22.12.23

19 Uhr, **Der Quempas: zuhören und mitsingen**, Chöre, Ensembles u. Orchester; St. Johannis-Kirche, Bremer Str. 9

SONNABEND, 23.12.23

17 Uhr, **Weihnachtliche Chor- und Orgelmusik**, Kantorei St. Katharinen, Andreas Fischer (Ltg.), Haruka Kinoshita (Orgel); Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

19 Uhr, **Bach: Weihnachtsoratorium 1–3**, Solisten, Kantorei St. Jacobi, Ensemble Schirokko HH, Gerhard Löffler (Ltg.), 20–45 €; Hauptkirche St. Jacobi, Jakobikirchhof 22

19 Uhr, **Adventsmusiken im Kerzenschein**: Nu ward dat Wiehnachten, Gerd Spiekermann (Texte), Thomas Dahl (Orgel), ab 10 €, VVK, AK; Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2

19 Uhr, **Weihnachtslieder und Erzählungen**, Männervocalensemble Vocallegro, Tjark Pinne (Ltg.), 15 €/10 €, nur AK; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118

ADRESSEN

November bis Februar

DIENSTAG, 26.12.23

17 Uhr, **Festliche Barockmusik für 3 Trompeten, Pauken und Orgel**, Bach-Trompetenensemble München, Edgar Krapp (Orgel), 12–35 €/ab 9 €; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

SONNTAG, 31.12.23

19 Uhr, **Silvesterkonzerte**, Werke v. Esenvalds, Beethoven, Bach, Mari Fukumoto (Orgel), Hamburger Camerata, auch 21 Uhr, VVK, AK, 11–38 €; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118
20.30 Uhr, **Silvesterkonzert „Mit Pauken und Trompeten“**, Werke v. Telemann, Reger, Archer u.a., Trompetentrio BoLeRo, Frithjof Koch (Pauken), Christian Weiherer (Orgel), 15 €/8 €; St.-Marien-Dom, Am Mariendom 1
21 Uhr, **Silvesterkonzert Trompeten und Orgel**, Matthias Höfs, Johannes Bartmann u. Manuel Mischel (Trompeten), Wolfgang Zerer u. Magne H. Draagen (Orgel), 10–32 €, VVK; Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1
22.30 Uhr, **Mit Johann Sebastian Bach ins Neue Jahr**, Gerhard Löffler (Orgel), 10 €; Hauptkirche St. Jacobi, Jakobikirchhof 22
23 Uhr, **Musik in der Silvesternacht**, Bach: „Fallt mit Danken“, Solisten, Kantorei, Chor u. Orchester St. Katharinen, Andreas Fischer (Ltg.), Hauptpastorin Dr. Ulrike Murmann; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

MONTAG, 1.1.24

12 Uhr, **Carillon Neujahrskonzert**, Werner Lamm; Mahnmal St. Nikolai, Vorplatz, Willy-Brandt-Straße 60

SONNTAG 7.1.24

17 Uhr, **Festliches Neujahrskonzert**, Uwe Komischke (Trompete), Thorsten Andreas Pech (Orgel); Kulturkirche, Bei der Johanniskirche 22

SONNTAG, 14.1.24

18 Uhr, **Orgelkonzert von Barock bis Romantik**, Werke v. Buxtehude, Bach, Mendelssohn Bartholdy u. a., Benjamin Reinders (Orgel); Kirche am Markt, Niendorfer Marktplatz 3a

SONNTAG 21.1.24

17 Uhr, **Junge Talente - Leben für die Musik**, Orgelkonzert; Kulturkirche, Bei der Johanniskirche 22

DIENSTAG, 23.1.24

19 Uhr, **Hingehört!, Gesprächskonzert Orgelempore**, Werke v. Frescobaldi, Sweelinck, Buxtehude u. a., Gerhard Löffler (Vortrag, Orgel), 12 €/8 €, VVK, AK; Hauptkirche St. Jacobi, Jakobikirchhof 22

MITTWOCH, 24.1.24

19 Uhr, **„Da kam er an eine andere Tür, klopfte an und sah ...“**, Märchenabend, Liane von Schweinitz, Dr. Martin Vetter, Tjark Pinne; Hauptkirche St. Nikolai, Nikolai-Saal, Harvestehuder Weg 118

SONNABEND, 27.1.24

19 Uhr, **Chorkonzert „Echo / Stille“**, Werke v. Lasso, Bach, Rheinberger u. a., Chor Med. Fakultät Hamburg; St. Gertrud, Immenhof

SONNTAG, 28.1.24

16 Uhr, **Oh, wie schön ist Panama**, Theater f. Kinder ab 4 Jahren, Figurentheater Gingganz, VVK 8,80 €, AK 10 €; Kulturkirche, Bei der Johanniskirche 22

DONNERSTAG, 8.2.24

20 Uhr, **Ambient Electro & Neo Klassik**, Alexandre Decouigny, Thomas Tichai, Fragile Targets u.a., VVK 14,30 €, AK 16 €; Kulturkirche, Bei der Johanniskirche 22

SPIRITUALITÄT

MONTAG, 11.12.23

18.15 Uhr, **Stille Zeit im Advent** – für alle, die Besinnung u. Ruhe suchen, Singen, biblische Impulse, Austausch, Meditations- u. Gebetspraxis, Ltg.: Ulla Kranefuß, Hajo Witter, auch 18.12., Anm.: seminarebildung@kirche-hamburg-ost.de, T. 51 90 00 915; Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1

DONNERSTAG, 14.12.23

19 Uhr, **Tanzen als Gebet**, meditatives Tanzen, Barbara Mieves (Ltg.), Anm.: pfarrei@heiliggeist.org; St. Bonifatius, Am Weiher 29

MITTWOCH, 27.12.23

15 Uhr, **Ignatianische Exerzitien nach Maß**, bis 71., Gebet, Meditation, Gespräch u. Begleitung, Evelyn Krepele (Ltg.), 35 €/Tag inkl. Übernachtung u. Mittagessen, Selbstversorgung, Anm.: San-damiano@st-franziskus-hamburg.de, Tel. 0170/15 13 991; Geistliches Zentrum San Damiano, Speckenreye 41a

SONNABEND, 6.1.24

14 Uhr, **Harburger Krippenweg**, Pilgerwanderung m. Andacht, Pastorin Regina Holst; St.-Paulus-Kirche, Alter Postweg 46

SONNTAG, 21.1.24

19.30 Uhr, **Aufstandsbegete und Gottespoesie**, moderne Psalmen in Wort u. Musik; Kirche der Stille, Helenenstraße 14a

FREITAG, 9.2.24

18 Uhr, **Auf den Spuren des Hl. Berward**, Pilgerreise n. Hildesheim, bis 11.2., 14 Uhr, Pater Christian Modemann SJ

(Ltg.), 195 €, plus Zugticket, Anm.: info@kgi-hh.de, T. 44 14 09 110; Lüchtenhof, Neue Straße 3, Hildesheim

VORTRÄGE UND SEMINARE

DIENSTAG, 12.12.23

12.15 Uhr, **„Moral“ – Ursprung und Missbrauch von Gut und Böse**, Vortrag u. Gespräch, Hanno Sauer, Bernd Stegemann, Jürgen Heilig, 5 € inkl. Imbiss, Anm.: hamburg@akademie.nordkirche.de; Palais Esplanade, Espl. 15

FREITAG, 15.12.23

15 Uhr, **Stralsund, Dr. Günter Hartmann (Vortrag)**, 10 €, Anm.: info@kunstforum-matthaeus.de, T. 27 61 71; Matthäuskirche, Gemeindehaus, Bei der Matthäuskirche 6

MITTWOCH, 20.12.23

11.02 Uhr, **„2 nach 11“ – Plaudern am Bildschirm**, digitale Plauderstunde, Ltg: Dörte Foede, Hajo Witter, Anm.: lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de, T. 51 90 00 915; Projekt Leben im Alter, Onlineveranstaltung

MITTWOCH, 10.1.24

10 Uhr, **Meisterwerke im Detail: Die Prämonstratenser-Stiftskirche** Jerichow, Dr. Andreas Cante (Vortrag), 15 €, Anm.: info@kunstforum-matthaeus.de, T. 27 61 71; Matthäuskirche, Gemeindehaus, Bei der Matthäuskirche 6

DONNERSTAG, 11.1.24

9.30 Uhr, **Schreibwerkstatt: „Passagen – von Anfängen, Übergängen und Abschieden“**, Workshop, Kerstin Hof (Dozentin), bis 17 Uhr, auch 15.2., 14.3., 18.4., 290 €, Anm.: lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de, T. 51 90 00 915; Leben im Alter, Rockenhof 1

FREITAG, 12.1.24

9.30 Uhr, **Helden in unserer Zeit, Impulswerkstatt Franz und Freitag**, bis 12 Uhr, Ltg.: Dörte Foede, Hajo Witter, Anm.: lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de, T. 51 90 00 915; Projekt Leben im Alter, Rockenhof 1
11.45 Uhr, **Babymassage**, BabyShiatsu für Babys v. drei Monaten bis zum Krabbelalter, Sonia Sampaolo (Ltg.), bis 16.2., 39 €, Anm.: info@fbs-hamm.de, www.fbs-hamm.de; SieNa Nachbarschaftstreff, Sievekingdamm 57

DIENSTAG 16.1.24

18 Uhr, **Notfallseelsorge**, Pastorin Erenli Martens (Vortrag), Anm.: hamburg@esg.nordkirche.de; Ev. Studierenden-gemeinde, Grindelallee 43

DONNERSTAG, 18.1.24

19 Uhr, **Auf nach Istanbul**, Reise September 2024, Margitta Melzer (Vortrag), Anm.: melzer@kirchengemeinde-eidelstedt.de; Gemeindehaus, Eidelstedter Dorfstraße 27

MITTWOCH, 24.1.24

19 Uhr, **Die unbekanntenen Judenhelder**, Christoph Wilker (Autor), Prof. Dr. Detlef Garbe; Mahnmal St. Nikolai, Museum, Willy-Brandt-Straße 60

DONNERSTAG, 25.1.24

9 Uhr, **Wandel säen – Interaktives Bildungsmaterial zum Thema Ernährungssouveränität**, bis 13 Uhr, Kornelia Freier u. Mareike Bethge (Vortrag), Anm.: https://ewde.guestoo.de, bildungsstelle-nord@brot-fuer-die-welt.de; Brot für die Welt, Onlineveranstaltung

SONNABEND, 27.1.24

19 Uhr, **„Herausforderungen der Erinnerungskultur heute am Beispiel Auschwitz-Birkenau“**, Wojciech Soczewica (Vortrag, Stiftung Auschwitz-Birkenau), Dr. Martin Vetter; Hauptkirche St. Nikolai, Nikolai-Saal, Harvestehuder Weg 118

MITTWOCH, 31.1.24

19.30 Uhr, **Ruhe sanft!, Diskussion zu Suizid u. Suizidbegleitung**, Pastor Dr. Christian Braun; Hauptkirche St. Nikolai, Nikolai-Saal, Harvestehuder Weg 118

DONNERSTAG, 1.2.24

20 Uhr, **„Von Küssen und anderen Zusammenkünften“**, Rezitationsabend mit Texten v. Tucholsky, Ringelnatz u. a.; Christuskirche, Gemeindezentrum, Roosens Weg 28

FREITAG, 2.2.24

18 Uhr, **„Hilfreich miteinander sprechen“**, Wochenendseminar, Einführung in die Gesprächsführung n. Rogers, weitere Termine 3.2., 10-18 Uhr, 4.2., 10-16 Uhr, 150 €, Anm.: www.bsz-hamburg.de, T. 32 50 38 75; Beratungs- und Seelsorgezentrum St. Petri, Bei der Petrikirche 3

DIENSTAG, 27.2.24

19 Uhr, **Vielfalt wächst – Klimabewusstsein erden**, Dr. Brigitte Kahl (Vortrag), Anm.: www.klima-erden.de/aktuelles; Frauenwerk, Onlineveranstaltung

DONNERSTAG, 29.2.24

9 Uhr, **Bildungsarbeit mit dem Handabdruck – Strukturveränderndes Engagement Erlernen**, Seminar f. Multiplikatoren, bis 13 Uhr, Johannes Küstner u. Dorina Diesing (Vortrag), Anm.: bildungsstelle-nord@brot-fuer-die-welt.de, Brot für die Welt, Onlineveranstaltung
16.45 Uhr, **Führungskräfte beraten Arbeitssuchende**, Anm.: https://kda-nordkirche.de/anmeldung-fuehrungskraefte-beraten-arbeitssuchende; Barmbek Basch e. V., Wohldorfer Straße 30

Adressen

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

Servicetelefon Kirche und Diakonie Hamburg

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

Telefonseelsorge Hamburg

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

Studentische Telefonseelsorge

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

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

täglich, anonym und kostenlos: Mo–Sa 11–18 Uhr, Mi 11–21 Uhr, So 11.30–15 Uhr, Bei d. Petrikirche 3, Tel. 32 50 38 70, Lesben- und Schwulenberatung auf Anfrage

Krankenhauseelsorge

Ev. Zentrale: Tel. 306 20 10 00
Katholisch: Tel. 24 87 74 60

AidsSeelsorge

Evangelisch: Beratung und Begleitung nach Vereinbarung; offene Sprechzeit: Mo u. Di 10.30–16 Uhr, Mi u. Do 10.30–18 Uhr, Fr 10.30–15 Uhr, Rostocker Str. 7, Tel. 280 44 62, www.aidsseelsorge.de

Schuldenberatung des Diakonischen Werkes

Königstr. 54, Hamburg-Altona, Terminvereinbarung unter
Tel. 30 62 03 85

Beratungsstelle des Diakonischen Werkes

für Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensfragen, Sprechstunde ohne Voranmeldung: Mo 17.30–19 Uhr, Mi 14–15.30 Uhr, Königstr. 54, **Altona**, Terminvereinbarung: Tel. 30 62 02 49. Weitere Beratungsstellen:

Ahrensburg: Große Straße 16–20, Tel. 04102/537 66

Harburg: Hölertwiete 5, Tel. 519 00 09 60

Lohbrügge: Lohbrügger Kirchstr. 9, Tel. 724 76 03

Neuwiedenthal: Rehrstieg 58, Tel. 796 46 08

Norderstedt: Ochsenzoller Str. 122, Tel. 528 17 85/86

Pinneberg: Bahnhofstr. 29/31, Tel. 04101/505 58 60;

www.diakonie-hamburg.de/web/rat-und-hilfe/familien/

Frauenhaus des Diakonischen Werkes

Telefon: 192 51

Katholische Beratungsstellen

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

Sozialdienst kath. Frauen (SkF)

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

Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung

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

Müttertelefon

Gesprächsangebot für Mütter und Frauen, kostenlos und anonym; täglich, auch an Sonn- und Feiertagen, 20–22 Uhr, Tel. 0800/333 21 11

Ev. Müttergenesung

Kurberatung und Information, Kurvorarbeit und Nachsorge, www.muettergenesung-hamburg.de

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

Hamburg Mitte-Süd: (Allermöhe, Bergedorf, Geesthacht, Harburg, Kirchdorf-Süd, Neugraben, Neuwiedenthal, Veddel, Wilhelmsburg) Hölertwiete 5, Tel. 519 000 945

Hamburg West-Südholstein: (Altona, Blankenese, Niendorf, Norderstedt, Osdorf, Pinneberg, Quickborn, Uetersen) Stapelstraße 8a, Tel. 226 229 775

Alleinerziehenden Treffpunkt und Beratung e. v.

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

Ev. Familienbildung und Elternschulen in Hamburg und Südholstein

Kurse, Seminare und Veranstaltungen für Eltern und Großeltern mit und ohne Kinder. Programme online unter:

www.fbs-hamburg.de oder bei den Einrichtungen

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

Blankenese: Mühlenberger Weg 60, Tel. 970 79 46 10

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

Harburg: Haus der Kirche, Hölertwiete 5, Tel. 519 00 0961

Horn: Bei der Hammer Kirche 16, Tel. 651 22 21

Niendorf-Lokstedt: Stapelstraße 8a, Tel. 226 22 97 70

Norderstedt: Kirchenplatz 1, Tel. 525 65 11

Osdorf: Bornheide 76c, Tel. 84 00 23 83

Pinneberg: Bahnhofstr. 20, Tel. 04101/845 01 50

Poppenbüttel: Poppenbütteler Weg 97, Tel. 46 00 76 919

Kath. Familienbildungsstätte Hamburg e. V.

Angebote, Kurse, Vorträge für Familien, Alleinlebende, Kinder und Frauen jeden Alters und jeder Religion und Konfession, Lübecker Str. 101, Tel. 229 12 44

Suchtkrankenhilfe der Diakonie

Kontaktstelle zu Selbsthilfegruppen und Einrichtungen für Suchtkranke und ihre Angehörigen im Diakonischen Werk Hamburg, Königstr. 54, Tel. 30 62 03 07

Kreuzbund

Hilfe bei Alkoholproblemen, Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige, Martinstraße 42, Tel. 46 38 32, www.kreuzbund-hamburg.de

Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) und Bundesfreiwilligendienst in Hamburg

Beratung Vermittlung von Plätzen in Diakonie und Kirche in Hamburg, Diakonisches Werk Hamburg, Königstr. 54, FSJ, Tel. 30 62 02 85, www.freiwillig-diakonie-hamburg.de

In via – Katholische Mädchensozialarbeit

Beratung und Treffpunkt für Mädchen und junge Frauen, Beratung von Au-pairs und Gastfamilien, Sprachtreffs, Alphabetisierungskurse, Hausaufgabentreff, Berufsfindungs- und Bewerbungseminare, Eidelstedter Weg 22, 20255 Hamburg, Tel. 514 40 40 www.invia-hamburg.de

Beratungsstellen Wohnen im Alter

Hamburger Westen: Ulrike Dörner, Fachstelle ÄlterWerden Hamburg-West/Südholstein, Tel. 0173 25 98 563, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

Hamburger Westen und Wedel: Wohnraumanpassung, Gemeindehaus der Johannes-Kirchengemeinde Rissen, Raalandsweg 5, Tel. 81 90 06 23, netzwerk@johannesgemeinde.de (Mo, Mi, Fr 10-12 Uhr)

Othmarschen, Flottbek, Nienstedten, Alt-Osdorf: Wohnraumberatung, Bugenhagen-Campus Groß Flottbek, Bei der Flottbeker Mühle 25b, Stefan März, stefan.maerz@kirche-in-flottbek.de

Pflege und Diakonie

Infos über mehr als 80 ambulante Pflegedienste, Seniorenheime und Tagespflegestätten der Diakonie, Tag und Nacht: Tel. 0800/011 33 33, www.pflege-und-diakonie.de

Caritas Hamburg

Erziehungsberatung, Beratung für Migrantengruppen, Wohnungslosenhilfe, Straßensozialarbeit, medizinische Versorgung für Obdachlose, Sozialberatung, Danziger Straße 66, Tel. 280 14 00, info@caritas-hamburg.de, www.caritas-hamburg.de

Evangelische Auslandsberatung

Beratungsstelle für Auswanderer, Auslandstätige und bei binationaler Eheschließung. Rautenbergstr. 11, Tel. 20 00 44 00 10, www.ev-auslandsberatung.de

Raphaelswerk (kath.)

Beratung für Auswanderer, Auslandstätige, Rückkehrer, binationale Paare und Flüchtlinge, die weiterwandern oder in die Heimat zurückkehren wollen. Adenauerallee 41, Tel. 60 94 32 918, www.raphaelswerk.de

Freiwilligenzentrum Hamburg

vermittelt Freiwilligen-Arbeit und freiwilliges Engagement. Am Mariendom 4, Tel. 24 87 73 60, info@freiwilligenzentrum-hamburg.de, www.freiwilligen-zentrum-hamburg.de

Katholische Glaubensinformation

zum christlichen Glauben und zur katholischen Kirche, Michaelisstr. 5, Tel. 441 40 91 11

Arbeitsstelle für Weltanschauungsfragen der Nordkirche Königstr. 54, Tel. 306 20 12 70, E-Mail: joerg.pegelow@sektenberatung.nordkirche.de

Amt für Kirchenmusik

Königstraße 54, Tel. 306 20 10 20,
E-Mail: afk.kkvhh@kirche-hamburg.de

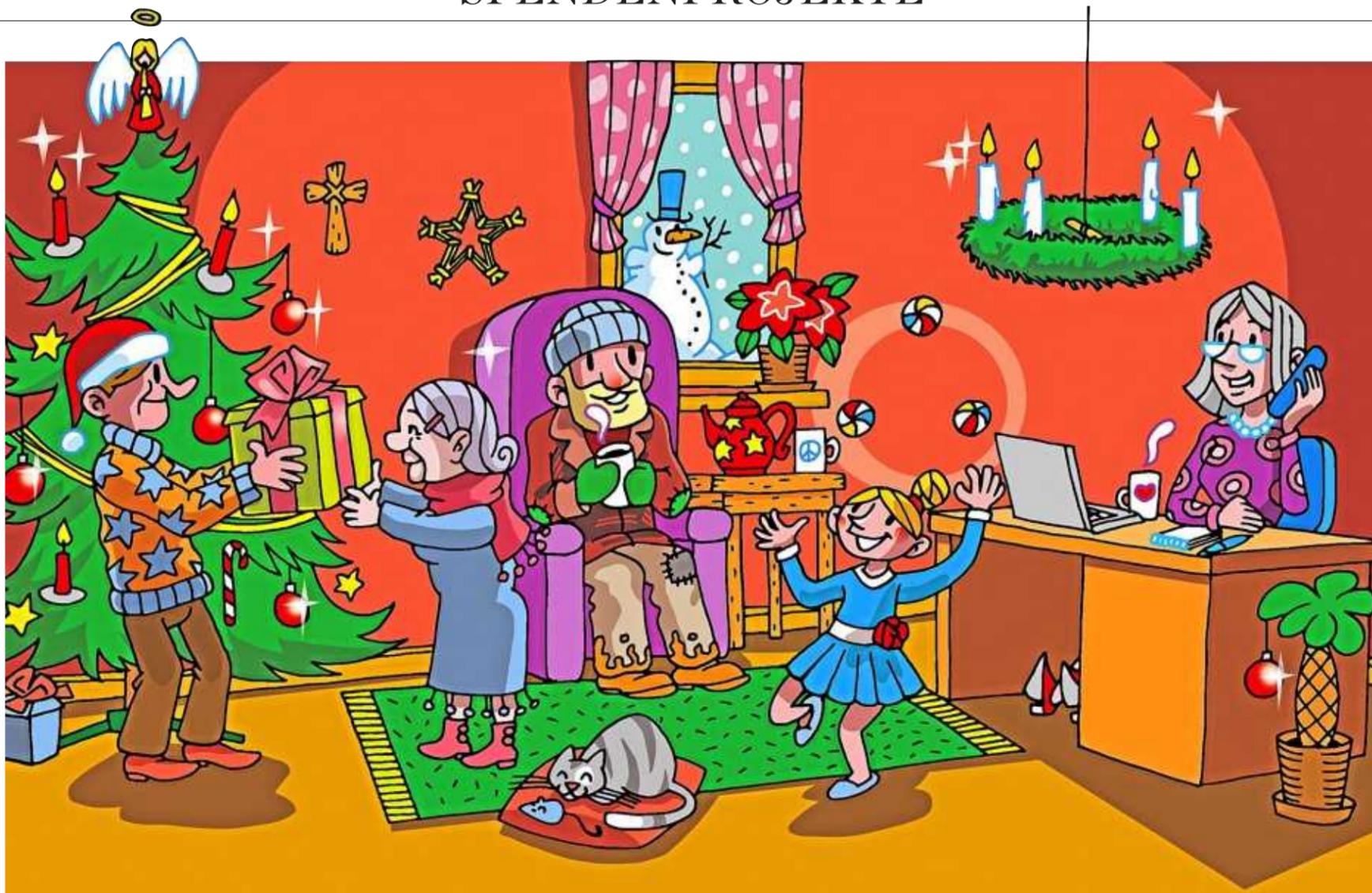
Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen in Hamburg

Ökumenischer Zusammenschluss von 33 christlichen Kirchen unterschiedlicher Konfessionen. Infos: www.ack-hamburg.de, Geschäftsstelle: Ökumenisches Forum HafenCity, Shanghai-allee 12, Tel. 36 90 02 60, E-Mail: info@ack-hamburg.de

Kircheneintrittsstelle am Hamburger Michel

Tel. 37 67 81 11, weitere Infos unter: www.treten-sie-ein.de

SPENDENPROJEKTE



Hoffnung und Zuversicht schenken

Viele Bedürftige und Hilfsaktionen benötigen dringend Unterstützung

Die evangelische und katholische Kirche sowie die Caritas stellen Spendenprojekte vor, die Bedürftige, Obdachlose, Mütter, sowie Kinder und Jugendliche unterstützen. Dazu die Weihnachtspäckchen-Aktion des Abendblatt-Vereins.

Krankenstube für Obdachlose

Wer längere Zeit ohne Dach über dem Kopf lebt, wird schwer krank. Die Krankenstube ist seit 25 Jahren ein spezielles Angebot der Caritas für obdachlose Menschen, damit diese wieder genesen können und eine Chance erhalten, ihre Obdachlosigkeit zu überwinden. Im Gesundheitszentrum St. Pauli gibt es 20 Pflegebetten. Hier erhalten obdachlose Menschen eine medizinische Versorgung sowie Beratung und Unterstützung. Weitere Infos: www.caritas-hamburg.de/krankenstube

Konto: Caritas Hamburg
Stichwort: Krankenstube
IBAN: DE34 4006 0265 0202 0208 00

Sozialdienst Katholischer Frauen

Der Sozialdienst katholischer Frauen (SkF) möchte 100 bedürftigen Familien mit Kleinkindern ein schönes Weihnachtsfest ermöglichen. Sie sollen Gutscheine für Lebensmittel und Artikel des täglichen Bedarfs und kleine Geschenke für die Kinder erhalten. Der SkF bietet Schwangerschaftsberatung und allgemeine Sozialberatung an. Viele Alleinerziehende und Familien, die in die Beratungsstellen kommen, sind armutsgefährdet. Besonders die Kinder müssen auf vieles verzichten. Weihnachten ist für sie oft mit

Entbehrungen verbunden. Die Auswahl der beschenkten Familien erfolgt über die Beratungen. Die Beraterinnen kennen die Bedürftigkeit der Familien.

Konto: Sozialdienst katholischer Frauen
Stichwort: Himmel und Elbe
IBAN: DE32 3702 0500 0001 4111 00

Immer ein offenes Ohr: Müttertelefon

Sieben Tage die Woche, jeden Abend von 20 bis 22 Uhr, steht das Müttertelefon Frauen zur Verfügung, die eine empathische Gesprächspartnerin suchen. Mütter können dort bundesweit anonym und kostenfrei anrufen (0800/333 21 11) und ihre Sorgen und Nöte, die eigene Familiensituation angehend, äußern. Das Team von mehr als 40 ehrenamtlichen Frauen wird fortlaufend geschult. Zur Finanzierung der Aus- und Fortbildung der Freiwilligen benötigt das Müttertelefon Spenden.

Konto: Müttertelefon e. V.,
IBAN: DE55 4306 0967 1041 7678 00

Erstausstattung für Möbel: Housing First

Das Modellprojekt „Housing First“ möchte obdachlosen Menschen eine neue Lebensperspektive in einer eigenen Wohnung bieten. Ziel des Projektes ist es, innerhalb von drei Jahren 30 Obdachlosen Wohnungen zu vermitteln und sie dabei zu unterstützen, in ihrem neuen Zuhause ihre Lebenssituation nachhaltig zu stabilisieren. Das Projekt ist eine Kooperation zwischen der Benno und Inge Behrens-Stiftung, dem Hilfswerk des Diakonischen Werks Hamburg und dem Ev.-Luth.

Kirchenkreis Hamburg-Ost und wird von der Stadt Hamburg finanziert. Beim Einzug in die eigene Wohnung fehlt es jedoch häufig an persönlicher Habe, um sich einrichten zu können. Für eine Erstausstattung werden Spenden benötigt.

Konto: Diakonie-Stiftung MitMenschlichkeit
Stichwort: Housing First Hamburg
IBAN: DE76 2005 0550 1230 1432 55

Akzeptanz: Interreligiöses Schulprojekt

Das Projekt Akzeptanz des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein fördert Toleranz und ein gutes Miteinander in Schule und Gesellschaft. Um Antisemitismus und Islamfeindlichkeit entgegenzuwirken, besuchen Mitarbeitende Schulen mit Religionsvertretern aus dem Islam und Judentum. Gemeinsam sprechen sie über persönliche Erfahrungen der Religiosität, von Zugehörigkeit oder Diskriminierung. Ausgebildete Moderatorinnen steuern Begriffsklärungen und Übungen zur Bestärkung von Betroffenen bei. Das Projekt benötigt freiwilliges Engagement und Spenden für Unterrichtsbesuche und Materialien. Für die Schulen ist der Unterricht kostenfrei.
Info: www.akzeptanz-hhsh.de

Kt: Ev.-Luth. Kirchenkreis HH-West/Südholstein,
Stichwort: Akzeptanz 46100 137041
BAN: DE32 5206 0410 2606 4900 18

Fördert Kreativität: Kinderzirkus

Der Circus Abrax Kadabrax bietet seit mehr als zehn Jahren im Stadtteil Osdorfer Born eine Vielzahl von Projekten

für Kinder und Jugendliche. Viele von ihnen haben einen erschwerten Zugang zu kultureller Bildung. Die Zirkuspädagogik bietet durch eine Vielfalt an artistischen Disziplinen und unter Einbeziehung weiterer Kunstformen eine Mischung aus sportlich-körperlichen Betätigungen und künstlerischer Kreativität. Der Circus Abrax Kadabrax ist ein Ort, an dem Kinder und Jugendliche jeglicher Herkunft und Religionszugehörigkeit willkommen sind, sich ausprobieren und entfalten können. Jährlich partizipieren mehr als 1000 Kinder, Jugendliche sowie Erwachsene an den vielfältigen Angeboten des Zirkus. Das Projekt erhält keine institutionelle Unterstützung und muss jährlich neue Förderungen und Spenden akquirieren.

Konto: Diakonisches Werk Hamburg-West/Südholstein, Stichwort: Spende Zirkus
IBAN: DE05 5206 0410 8106 4900 26

Weihnachtspäckchen für Einsame

Der Verein „Hamburger Abendblatt hilft“ verschenkt in der Adventszeit 8000 Weihnachtspäckchen an bedürftige, einsame und kranke Menschen in der Metropolregion. Die Päckchen, die mit Leckereien gefüllt sind, gehen an Einzelpersonen, werden bei Weihnachtsfeiern in Altenheimen, den Tafeln, Beratungsstellen, Krankenhäusern und Kirchengemeinden verteilt. Für diese Aktion werden noch dringend Geldspenden benötigt.

Konto: Hamburger Abendblatt hilft e. V.
Stichwort: „Weihnachtspäckchen“
IBAN: DE25 2005 0550 1280 1446 66