

HIMMEL & ELBE

Hamburger Abendblatt

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

20. Mai 2022

Wir sind wieder da!

Verschiedene Wege
der Rückkehr





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir sind wieder da! Das steht für so viele Situationen, die wir nun seit der Aufhebung der meisten Corona-Regeln erleben. Wir sind wieder in der Gesellschaft unterwegs, treffen uns bei Feiern, unbeschwerter beim Essen im Restaurant. Wir kommen hinter unseren Masken hervor und sehen wieder in lachende oder schmallende Gesichter. Wie wunderbar – und wie lange habe ich diese normalere Zeit herbeigesehnt.

Es gibt viele Momente, in denen Menschen oder auch Tiere zurückkehren. So wie die Störche und andere Zugvögel, die über den Winter verschwunden sind und dann mit ihrer Rückkehr die Vorboten des Frühlings und Sommers sind. Schüler oder junge Menschen kehren zurück von einem langen Auslandsaufenthalt, bei dem sie so viel erlebt haben und nun die Heimat mit anderen Augen sehen. Oder es gibt die Rückkehr ins Heimatdorf, nachdem es einen beruflich weggezogen hat, aber man nun mit den Kindern wieder näher bei den Eltern leben möchte, weil sich Prioritäten verschieben. Man denke nur an die biblische Geschichte vom verlorenen Sohn, dessen Rückkehr so viel Freude beim Vater, jedoch Scham beim Sohn ausgelöst hat.

Wir haben Hamburgerinnen und Hamburger getroffen, die zurückgekehrt sind – unter anderem in den Schoß der Kirche. Die bewusst ausgetreten waren und nach gründlichen Überlegungen wieder Teil einer Gemeinde sein wollten, weil Kirche auch Heimat sein kann, ein Ort der Geborgenheit, genau wie ein Zuhause, in das man immer wieder gerne zurückkommt. Die Sehnsucht danach habe ich bei vielen, vor allem älteren Männern und Frauen gespürt, mit denen ich bei unseren Begegnungen über den Glauben gesprochen habe. Als junge Menschen sind sie aus der Kirche ausgetreten, haben sich anderen Lebensdingen zugewandt, doch irgendwann kommt sie wieder, die Sehnsucht nach Gemeinschaft, die Frage nach dem Sinn und die Frage nach dem Wohin, wenn wir nicht mehr sind. Darauf bietet die Kirche viele Antworten.

*Viel Spaß beim Lesen und einen wunderbaren Sommer
in neuer und alter Gemeinschaft wünscht
Ihre Sabine Tesche*

„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: Hauptpastorin und Pröpstin Ulrike Murmann

Gestaltung: Andreas Weigand

Schlussredaktion: Heike Wander

Titelfoto: Jens Büttner/picture alliance/dpa

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

www.abendblatt.de/kirchen

Nächste Ausgabe: 9. September 2022



SCHWERPUNKT

zum Thema Rückkehr mit einem Essay von Ann-Kathrin Brenke über die Veränderungen bei einem selbst und dem Umfeld, wenn man länger fort war. Vier Menschen berichten über ihre individuelle Rückkehr – in eine kirchliche Gemeinde, in die Heimat und aus dem Gefängnis in die Gesellschaft.

SEITE 4-6



INTERVIEW

mit Karin Poggensee. Sie begleitet als Ehrenamtliche gestresste Eltern nach einer Mutter- oder Vater-Kind-Kur. Sie gibt Tipps, wie man sich die Erholung nach dem Kuraufenthalt erhalten kann.

SEITE 7



QUERBEET

durch die Kirchenlandschaft mit einem Programmtipp zum „Hamburg Tribunal“, mit einem Gesprächsabend zum Thema Rassismus, Kurzführungen durch den St.-Marien-Dom und Infos, wo und wie man sich über das Freiwilligen Zentrum Hamburg ehrenamtlich engagieren kann. In seiner Kolumne schreibt Andreas Hüser über Masken, die man nicht nur vom Gesicht abnehmen sollte.

SEITE 8



GLAUBENS-ABC

über die Friedenstaube. Sie ist ein christliches Symbol für Liebe und Schönheit, aber auch eine Friedens-Botschafterin auf vielen Flaggen bei Friedensdemonstrationen. Geprägt wurde Letzteres durch ein Bild von Pablo Picasso, wie Pastor Klaus-Michael Täger schreibt.

SEITE 9



TERMINE UND ADRESSEN

von Mitte Mai bis Anfang September. Außerdem: eine Ausstellung der ukrainischen Malerin Angela Kushchik über religiöses Leben in Äthiopien im Baptisterium von St. Nikolai am Klosterstern.

SEITE 10-11



FAMILIENZEIT

zum Thema Trennung von Eltern. Tipps, wie so eine Veränderung in der Familie im Sinne der Kinder funktionieren kann.

SEITE 12

FOTOS: ANDREAS LAIBLE, MARCELO HERNANDEZ, ANGELA KUSHCHIK, HANNES NEUBAUER, KARINA MATUSSEK, HANS HEINRICH KROLL, PICTURE ALLIANCE/BILDAGENTUR-ONLINE/OHDE

Unsportlichkeit trieb ihn zur Kirche

Ocke Bandixen war schon als Jugendlicher aktives Gemeindemitglied. Gott ist für den NDR-Redakteur ein Fels, auf dem er steht und der seiner ganzen Familie Halt gibt. Vielleicht erscheint der 51-Jährige deswegen so vom Leben geküsst



Ocke Bandixen in der Christianskirche in Ottensen. Er ist Mitglied im Kirchengemeinderat und sucht häufig die Ruhe im Gotteshaus.



FOTOS: ROLAND MAGUNIA

SABINE TESCHE

Mitten im großzügigen Altarraum schwebt der Taufengel. Ein Lichtstrahl fällt durch die Fenster der Barockkirche und bringt die goldenen Elemente des Engels sowie die üppigen Ornamente am Altar zum Leuchten. Ocke Bandixen steht sichtlich verzückt da und sagt: „Genau deswegen liebe ich diese Kirche, weil die Sonne vorne alles so wunderbar bescheint.“ So sitzt der NDR-Redakteur traditionell vorne, auch weil sein Sohn Jakob hier jahrelang im Bläserchor der Gemeinde Trompete gespielt hat und einige seiner jüngeren Kinder im Chor gesungen haben. Die Christianskirche im lebhaften Ottensen ist ein Stück Heimat für Bandixens sechsköpfige Familie, für ihn ist sie vor allem auch ein Ruhepol. Der 51-Jährige kommt manchmal nach der Arbeit hierher, nicht nur, weil er zum Kirchengemeinderat gehört, sondern auch um zu beten und Gott nahe zu sein. „Gott gibt mir Halt, er ist der Fels, auf dem ich stehe – und das ist er seit meiner Jugendzeit“, sagt Bandixen.

Norddeutscher ist er, das merkt man sofort. Nicht nur der Name Ocke Bandixen klingt wie von der Küste, sondern gradlinig ist auch die Sprache, die Vokale sind ein Hauchgedehnt. Aufgewachsen ist er als jüngstes von vier Geschwistern in Bredstedt bei Husum. Der Vater war Tischler in dritter Generation und von der Feuerwehr über den Handwerkerverein, „so engagiert im Ort, dass er fast jeden Abend auf einer Sitzung war“, sagt Bandixen. Seine Mutter war Hausfrau, kam

von der Insel Amrum. Die Kindheit war behütet, es gab viel Platz zum Toben mit etlichen Cousinen und Cousins als Spielkameraden.

Die Kirche gehörte zum Leben dazu, die christlichen Feste, Taufen, Konfirmationen und Beerdigungen wurden gefeiert, wie sich das so auf dem Land gehört. „Aber ansonsten war Religion kein wichtiges Thema bei uns zu Hause.“ Statt zum Fußballspielen auf den Sportplatz – „ich war ziemlich unsportlich“ – ging er lieber in die Jugendgruppen der Kirchengemeinde. „Ich fand den Pastor großartig, ich mochte die Jugendfreizeiten, die Zeltlager und dass es jeden Donnerstag einen Raum gab, in denen ich meine Freunde treffen konnte.“

Es war die Zeit der Friedensbewegungen und der großen Evangelischen Kirchentage, an denen er gerne teilnahm. „Kirche ist seither ein Ort für mich, an dem ich immer gute Leute treffe.“ Nach dem Abitur suchte er sich diesen Ort sogar für seinen Zivildienst aus. In der ehemaligen Bugenhagenkirche in Barmbek war er der Helfer des Hausmeisters, betreute die Senioren der Gemeinde, fuhr Essen aus.

Spannenden Menschen zu begegnen, ihre Geschichte zu erzählen, zu erleben, wie sie sich öffnen, das reizte ihn schon während des Studiums der Slawistik und Germanistik. Und so arbeitete Bandixen schon als Student beim Radio, machte Praktika bei Zeitung und Fernsehen – war schon auf seinem Weg in den Journalismus, als sein Vater starb. Da war Ocke Bandixen erst 26 Jahre und erlebte eine tiefe Trauer, die er zuvor nicht kannte.

„Mein Vater starb nur wenige Monate nach der Krebsdiagnose, das war ein echter Schlag ins Kontor.“

Ach hier waren es die kirchlichen Rituale, die dem jungen Mann Kraft gaben. „Nach seinem Tod sind wir hinter dem Sarg in einer großen Prozession durch den Ort zum Friedhof gelaufen. Dieses Geleit empfand ich als sehr tröstlich. Zur Beerdigung kam dann ganz Bredstedt“, erinnert er sich. Um seiner Mutter beiseitezustehen, zog er im Sommer 1997 für ein paar Monate zu ihr nach Amrum. Dorthin waren seine Eltern einige Jahre zuvor gezogen, in ein altes Haus der Familie. „Dieses Friesenhaus steht in der Nähe der Kirche, ich war oft auf dem Friedhof und in der Kirche, um der Trauer nachzuspüren.“ Als seine Mutter viele Jahre später starb, mit fast 90, war er hingegen froh, „denn ihre Zeit war gekommen, und ich habe Gott darum gebeten, sie zu sich zu nehmen“.

Immer wieder betont Ocke Bandixen die Dankbarkeit für sein Dasein. Er fühlt sich wie vom Leben geküsst, denn es verlief fortan schnurgerade, erfüllend – und erfolgreich. Im Jahr 2000 stellte ihn der NDR als Volontär ein. Zuvor hatte er seine Frau Silke, eine Gewandmeisterin, ken-

nen- und lieben gelernt. Auch sie ist gläubig, und so ist es für das Paar selbstverständlich, dass die vier Kinder – drei Jungs (19, 18, 9) und ein Mädchen (14) – getauft und konfirmiert werden.

In der Ottensener Christianskirche fühlen sie sich seit 2009 wohl. „Die Gemeinde ist unglaublich präsent in diesem Stadtteil. Die Mitglieder sind vielseitig und umtriebiger. Sie mischen mit bei der Altonale, organisieren Lesungen, Konzerte, Theaterstücke.“ Hier kann Bandixen als Kulturredakteur beim NDR-Radio sich gut einbringen – zum Beispiel, wenn renommierte Autoren wie Florian Illies in die Barockkirche kommen. Seit fünf Jahren engagiert der Journalist sich im Kulturausschuss des Kirchengemeinderats, „weil ich nicht nur schnackeln, sondern auch was machen will. Das hat mir mein Vater gezeigt.“

Doch im Unterschied zu ihm achtet Bandixen darauf, viel Zeit mit seinen vier Kindern zu verbringen. Besonders liebt er es, ihnen vorzulesen. Und weil er weiß, welche Geschichten Kinder mögen, kam er dann vor drei Jahren auf die Idee, selber welche zu schreiben. Daraus entstand die Kinderbuchserie „Der Wunderstürmer“, in der es um den liebenswerten unsportlichen Jungen Tim geht, „damit hört aber das Autobiografische schon auf“, wirft Bandixen ein.

Sein Leben zwischen Arbeit, Familie und Ehrenamt ist trubelig – das liebt der Hamburger. Aber wenn er dann doch mal etwas Zeit für sich braucht, geht er in sein zweites Zuhause: Ganz nahe am Altarraum, dort, wo es hell ist, da ist sein Platz.

Kirche ist seit meiner Jugend ein Ort für mich, an dem ich immer gute Leute treffe.

Ocke Bandixen

Wir sind wieder da! Von Menschen, o

Von Abwegen in eine Übergangshilfe

Im Gefängnis erkennt Michael Meier, dass er einen neuen Weg einschlagen muss

⚡ Bis Michael Meier (34, Name geändert) zum ersten Mal das Gefühl hat, wirklich Teil der Gesellschaft zu sein, muss der Ex-Häftling zuvor durch tiefe Täler gehen. Mit sieben Jahren stiehlt Michael Meier zum ersten Mal etwas, Lebensmittel für sich und seine Schwester, wie er sagt. Die Eltern hätten sich nicht um sie beide gekümmert, sie hätten sonst gehungert. „Es war einfach nicht so, wie es zu Hause sein sollte“, sagt Meier. Aufmerksamkeit, Fürsorge, Liebe? Das kenne er nicht. Also habe er die Aufmerksamkeit von anderen gesucht. „Meine Vorbilder waren ziemlich böse Jungs, die wollte ich beeindrucken.“ Ab seinem 14. Lebensjahr begeht er regelmäßig Einbrüche, Diebstähle, fährt ohne Führerschein.

Mit 16 sitzt er das erste Mal im Knast – für sechs Wochen. „Ich bin immer wieder schnell draußen gewesen, die zerrütete Kindheit hat die Richter milde gestimmt.“ Er konsumiert harte Drogen – „alles außer Heroin“. Trotzdem schafft er den Hauptschulabschluss, macht eine Bäckerlehre – und fällt durch die Prüfung. Das wirft ihn erneut aus der Bahn. In Hannover möchte er 2019 neu beginnen, hat einen Job bei einer Zeitarbeitsfirma und wird dann von einem Kumpel wegen Unterschlagung angezeigt. Die Polizei fackelt nicht lange – bei 18 Vorstrafen – und steckt ihn ins Gefängnis für drei Monate. „Das war mitten im ersten Lockdown und der absolute Tiefpunkt für mich. Ich hatte nichts, kein Buch, kein Radio, keinen Fernseher in der Zelle. Die totale Langeweile und um mich herum lauter Schwerverbrecher. Wie die wollte ich nicht enden. Ich fühlte mich komplett außerhalb der Gesellschaft und vollkommen alleine“, erzählt er. Der Tiefpunkt wird zum Wendepunkt in seinem Leben.

Als er rauskommt, erfährt er Hilfe vom Hamburger Verein Integrationshilfen. Er hat sich für dessen Wohnprojekt „Trotzdem“ beworben, möchte behutsam wieder Kontakt zu seinem vier Jahre alten Sohn aufnehmen. Seit Juli 2020 wohnt Michael Meier nun in einem Übergangszimmer des Vereins. Hein Kroll, ein Mitarbeiter von Integrationshilfen, unterstützt Meier bei Behördengängen sowie der Wohnungssuche und einer Umschulung zum Fachlageristen. „Ich erlebe das erste Mal, dass sich wirklich jemand für mich interessiert und mir hilft“, sagt Meier dankbar. Er will künftig hart arbeiten, seinem Sohn etwas bieten, ihm ein guter Vater sein. „Früher bin ich rausgegangen, um Drogen zu besorgen, heute freue ich mich, dass die Bäume grün werden. Und sage: Hey, ich bin wieder da!“ *tes*



Nils-Hannes, Ehefrau Fown und Kaspar, Katharina und Axel Stear (v. l.) wohnen im Münzviertel.

FOTO: MARCELO HERNANDEZ

Nach 29 Jahren wieder in Deutschland

Nils-Hennes Stear hatte im Ausland immer Sehnsucht nach seiner Heimat – jetzt wohnt er in Hamburg

SABINE TESCHE

⚡ Es sind diese Kleinigkeiten, die Nils-Hennes Stear bei seiner Rückkehr nach Deutschland sofort an seine Kindheit erinnerten. Der Geruch nach Reinigungsmitteln im Treppenhaus, die Ikea-Möbel, die in vielen Wohnungen stehen, die runde Form der Türklinken, die Kioske voller Süßigkeiten und Zeitungen – „und die Mischung aus Massivholz, Kaffee und Biomüll, nach der es in einer deutschen Küche oft duftet“, schwärmt der 36-Jährige. Er lebte, bis er sieben Jahre alt war, in West-Berlin, dann zog er mit seinem englischen Vater – einem Soldaten – und seiner deutschen Mutter nach Südengland. „Dort wurde ich von den Kindern oft gepiesackt, war der ‚Kraut‘ für die anderen. Ich habe mich aber auch sehr deutsch gefühlt. Eine tiefe Sehnsucht nach Deutschland war immer in mir“, sagt Stear. Dennoch sollte es 29 Jahre dauern, bis er nun mit seiner Familie in sein Heimatland gezogen ist. Dazwischen waren ein Studium in Yorkshire und verschiedene Forschungsaufenthalte in Kalifornien, Mexiko-Stadt, England und zuletzt Alabama.

Seit Januar leben er und seine Frau Fown mit ihren drei kleinen Kindern in Hamburg. Er wollte, dass seine Kinder gut Deutsch lernen, hat sich bewusst für eine Stelle an der Uni Hamburg beworben. Und hat hier als Philosoph ein Forschungsstipendium der Humboldt-Stiftung erhalten. Ästhetik ist sein Schwerpunkt. „Es ist ein echtes Heimkommen für mich, ich fühle mich sehr wohl hier. Man muss verstehen, woher man kommt. Und ich bin dabei, den Mythos, den meine Erinnerungen geformt haben, zu erforschen“, sagt er.

Doch der Mythos gerät angesichts der langsam mahlenden Bürokratie in der Hansestadt ins Wanken. „Jeder Beamte folgt ganz genau den Regeln, und jeder Fehler in einem Formular bedeutet wieder Wochen des Wartens.“ Das nervt sehr, gibt er zu, und auch, dass so vieles per Brief erfolgen muss. „Letztens wurde mir per E-Mail von der Deutschen Bahn angekündigt, dass ich bald einen Brief mit irgendwelchen Codes erhalte, das fand ich schon etwas absurd.“ Der Forscher kann etliche dieser Beispiele aufzählen, die ihn irritieren – „weil Deutsche einer-

seits so sehr im 21. Jahrhundert leben und andererseits noch Faxe verschicken“.

Zum Glück hat er Cornelia Banisch vom Hamburger Raphaelswerk, einem Fachverband der Caritas, an seiner Seite. Sie berät Menschen, wie Familie Stear, die aus dem Ausland zurückkehren. Hilft bei ersten Schritten und der Wiederaufnahme in das Sozialversicherungssystem. „Ich hoffe, dass sie unsere Probleme mit der Krankenkasse klären kann, wir können uns gerade nicht versichern, weil ein Formular aus England fehlt. Doch ohne Versicherung kann meine Frau hier nicht arbeiten oder gar bleiben“, sagt Stear und wirkt dabei doch etwas verzweifelt.

Doch andere Sachen klappen wunderbar: Die jüngeren Kinder sind in der Kita, die älteste Tochter geht in die Grundschule. Zur Einschulung haben Stear und seine Frau der Achtjährigen eine Schultüte gebastelt. „Das finde ich eine schöne deutsche Tradition.“ Und er liebt das Fahrradfahren in der Stadt, das gute Verkehrsnetz – und das deutsche Bier. „Ich hatte natürlich keine Erinnerung daran, wie das Bier hier schmeckt. Aber der erste Schluck war herrlich.“

, die zurückgekehrt sind

Wieder in den Schoß der Kirche, in das Geburtsland oder in die Gesellschaft – wir haben vier Personen aufgespürt, die sich für diesen Schritt entschieden haben

Endlich eine spirituelle Heimat gefunden

Stjepan Filipovic ist erneut in die katholische Kirche eingetreten – nach jahrelanger Suche

ANN-KATHRIN BRENKE

Die Frage enger Freunde gab den letzten Anstoß: Ob er Pate werden wolle? Gern hätte Stjepan Filipovic zugesagt, doch die Taufe des Kindes war schon in zwei Wochen und er kein Mitglied der katholischen Kirche mehr. Die Austrittsgeschichte von Stjepan Filipovic ist vielschichtig und der Wiedereintritt mehr als ein bloßer Verwaltungsakt. Nun ging er dem lang aufgeschobenen Wunsch nach.

Der gebürtige Hamburger hatte seine religiöse Heimat in der kroatischsprachigen römisch-katholischen Mission. Eine Gemeinde, deren Mitglieder quer über die Stadt verstreut sind und in zwei unterschiedlichen Kirchen ihre Messe in kroatischer Sprache feiern. In dieser Gemeinde besuchte der Sohn kroatischer Gastarbeiter als Kind jeden Montagnachmittag den katholischen Religionsunterricht. „Das war eine schöne Zeit“, sagt Stjepan Filipovic. „Doch als Erwachsener war ich immer weniger angedockt an die kroatische Ge-

meinde.“ Anlass auszutreten war vor elf Jahren seine Scheidung. Die war mit den Grundsätzen der kroatischen Gemeinschaft nicht vereinbar, so dachte er. „Im Grunde wollte ich der Exkommunikation zuvorkommen.“

Rückblickend hätte Stjepan Filipovic sich gewünscht, als Kind in die katholische Ortsgemeinde in Langenhorn integriert worden zu sein. Zu dieser gehört er heute. Die Gemeinde Heilige Familie ist seit Januar seine spirituelle Heimat. Er schätzt den Ortspfarrer, der ihn und seine Geschichte verstand und ihm den Wiedereintritt in die katholische Kirche ermöglichte.

Die Jahre zuvor war Stjepan Filipovic ein Suchender. Er hat verschiedene christliche Gemeinden besucht und sich viel mit seiner Religion und ihrer Geschichte beschäftigt. An seinem Glauben hatte sein Austritt nichts geändert. „Jesus war immer mein Hirte“, sagt der 38-Jährige. „Ich versuche sein Werk in meinem Alltag umzusetzen.“ Nächstenliebe

und Gewaltverzicht sind zentrale Werte für ihn. Sein Wiedereintritt vor vier Monaten fiel in eine Zeit, als weitere Missbrauchsfälle in der katholischen Kirche bekannt wurden. Das machte die Rückkehr nicht leichter, und es gab durchaus kritische Stimmen im Bekanntenkreis. Stjepan Filipovic ist dafür nicht blind und fordert Strafverfolgung.

Der Finanzberater hat einen durchaus kritischen Blick auf die Strukturen der katholischen Kirche. Eine moderne, zeitgemäße Kirche wünscht er sich, in der Homosexualität kein Thema ist und Pfarrer Familie haben dürfen. In seiner Gemeinde in Langenhorn erlebt er eine Kirche, die die Menschen im Stadtteil unterstützt und verbindet. Er genießt die Sonntagsmesse, die er oft mit seinen beiden Neffen besucht. Die Kommunion, das heilige Abendmahl, an dem er erstmals im Januar wieder teilnahm, war für ihn sehr besonders. Ihm liegt etwas an den Sakramenten – an der Kommunion, an Taufe, Trauung und Beerdigung –, mit



Stjepan Filipovic in der Kirche Heilige Familie in Langenhorn F.: THORSTEN AHLF

denen die Kirche Menschen begleitet. „Das bringt Struktur ins Leben. Das finde ich schön.“ Und wer weiß, Pate wird Filipovic vielleicht auch noch. Denn das nächste Kind der Freundin ist unterwegs.

Das Glück an einem Ort mit Kraft, Liebe und Besonnenheit

Xenia Gerresheim ist wieder Mitglied der evangelischen Kirchengemeinde in Siek. Sie mag es, Teil eines großen Teams zu sein

„Ich möchte wieder zu euch gehören. Geht das überhaupt?“ Mit dieser Frage stand Xenia Gerresheim Anfang des Jahres im Büro der Kirchengemeinde in Siek. Es war ein spontaner Impuls, dem sie auf einer ihrer Hunderunden durch den Ort folgte. Es ging. Und seit Februar ist sie wieder Mitglied der Evangelisch-Lutherischen Kirche. Räumlich ist Xenia Gerresheim schon länger mittendrin. Seit 18 Jahren wohnt sie in Siek, und vor zwei Jahren hat sie Räume in der alten Pastorscheune zwischen Kirche und Gemeindehaus angemietet, in der sie heute ihre „Coaching-Scheune“ führt. Sie mochte diesen Ort schon immer, die riesige Blutbuche vor der Kirche und die Energie, die sie an diesem Ort spürt. Ihr Wunsch, wieder einzutreten, war ausgelöst durch ein Wort: Besonnenheit. Es prangte auf einem großen Banner an der Friedenskirche in Siek mit der Aufschrift „Kraft, Liebe & Besonnenheit“. Worte aus der Bibel, die während der Hochphase der Pandemie an vielen Kirchen zu lesen waren, um die Menschen zu stärken. „Da sah ich mich zugehörig“, erzählt Gerresheim. Ihr Entschluss hatte auch etwas mit mehr Reflexionsvermögen zu tun, sagt die 54-Jähri-

ge. 2017 hat sie sich beruflich neuorientiert, ein langjähriges Angestelltenverhältnis verlassen und sich als NeuroCoach und Trainerin selbstständig gemacht. „Meine berufliche Beschäftigung mit der menschlichen Psyche hat auch mich besonnener gemacht.“ Gerresheim hatte lange falsche Vorstellungen, „von

einer Kirche, die nichts tut und nur den Klingelbeutel aufhält“. Dieses Vorurteil hört sie auch von anderen. „Da wird vieles in einen Topf geschmissen. Diese Ungerechtigkeit beschäftigt mich heute.“

Als Jugendliche und junge Erwachsene hatte Xenia Gerresheim kaum Bezug zur Kirche. Aufgewachsen im Kreis Stor-

marn, war die Konfirmation ein Ereignis, das einfach dazugehörte. „Da ist man so mitgeschwommen, und am Ende gab es das neue Mofa.“ Mit dem ersten Ausbildungsgehalt Ende der 80er-Jahre trat sie aus der Kirche aus. Religiös geprägt hat sie ihr Großvater, der ihr viele Bibelgeschichten erzählte. Die Gottesdienste und Andachten in der Friedenskirche zu besuchen ist für Xenia Gerresheim wie „offline gehen“. Hier genießt sie Momente der Ruhe. „Mir tut es sehr gut. Freitags in den Friedengottesdienst zu gehen ist für mich wie meditieren.“

Manchmal stört es sie, dass so viel von Leid, Angst und Schmerz gesprochen wird. Dann wünscht sie sich eine positivere Wortwahl. „Wir können ja nur besonnen sein, wenn wir in unserer Kraft sind.“

Xenia Gerresheim geht es um eine bestimmte Haltung zum Leben. „Ich glaube weniger an den einen Gott, aber an unsere persönlichen Wertesysteme.“ An ihrer Gemeinde mag sie die offene Art der Menschen, dass sich auf Augenhöhe begegnet wird – und die vielen aktiven Jugendlichen. Die Gemeinde Siek ist für sie ein großes Team, zu dem sie nun gehört und in dem sie mitwirken kann. akb.



Xenia Gerresheim ist wieder Kirchenmitglied.

FOTO: UWE KLOESSING

Rückkehr bedeutet Neuorientierung

Wer eine Zeit lang fort war, kommt anders zurück, aber auch das Umfeld hat sich bewegt und verändert

ANN-KATHRIN BRENKE

Wer Zugvögel am Himmel beobachtet, bei dem mag ein Gefühl für die Weite der Welt aufkommen. Und vielleicht packt einen auch die Sehnsucht. Man staunt über die innere Orientierung der Tiere, die jedes Jahr wieder den Weg hin und zurück finden. Von ihren Erlebnissen unterwegs erfahren wir nichts. Und auch nicht, ob sie zwischen Fern- und Heimweh unterscheiden.

Zum geflügelten Wort der Rückkehr ist „Der verlorene Sohn“ geworden. Wer so begrüßt wird, hört den Vorwurf, sich zu lange rar gemacht zu haben oder auf Abwege geraten zu sein. Und wer so begrüßt wird, hat vielleicht nicht übel Lust, auf dem Absatz wieder kehrtzumachen und seiner Wege zu ziehen wie die namensgebende Figur aus der biblischen Geschichte. Jesus erzählt von diesem Verlorenen, dem jüngsten Sohn einer Familie, der auszieht und sich sein Erbe auszahlen lässt, um in der Fremde Fuß zu fassen. Der Plan geht fehl und das Geld aus. Er verarmt, erlebt gesellschaftliche Isolation, leidet Hunger und neidet als Schweinehirt sogar den Tieren ihre Nahrung. Er erinnert sich an sein Zuhause und daran, wie gut es die Arbeiter bei seinem Vater hatten. Er tritt den Rückweg an, um dort als Tagelöhner anzuheuern. Zerknirscht, reumütig, als Bittsteller kehrt er zurück zu seiner Familie. Die Geschichte geht gut aus. Der Heimkehrer wird herzlich empfangen und die Rückkehr gefeiert.

Die Geschichte vom verlorenen Sohn ist keine Erfolgsgeschichte, eher eine der Scham. Ein Gefühl, das manche Rückkehrende im Gepäck haben, deren Unternehmungen nicht von Erfolg gekrönt waren. Die Rückkehr mit vermeintlich leeren Händen ist unangenehm. Der abwertende Blick von außen wird verinnerlicht, und Scham kommt auf. Und wo Scham ist, ist auch Angst: Angst davor, abgelehnt zu werden, versagt zu haben, dass alte Streitigkeiten wieder aufleben, dass Abwege nicht verziehen werden. Rückkehr kann mit vielen – auch widersprüchlichen – Gefühlen verbunden sein.

Die Sehnsucht nach dem Verlorenen spricht aus manchem Psalmgebet, z. B. aus jenen, die während der Exilzeit des Volkes Israel im 6. Jahrhundert v. Chr. entstanden sind. Eine Phase reicher schriftstellerischer Tätigkeit. „An den Wassern zu Babel saßen wir und weinten, wenn wir an Zion dachten“, heißt es in Psalm 137. Ein Klagegebet, das die Situation einer Gruppe von Israeliten beschreibt, die in die babylonische Hauptstadt verschleppt wurde. Sehnsüchtig denken die Klagenden an ihre verlorene Heimat und den Zion, den Tempelberg von Jerusalem, und wünschen sich zurück. Sie kehren zurück, nach 50 Jahren, und bringen aus dieser Zeit vieles mit.

Die Elite Israels hatte in der Fremde Vorstellungen und Rituale ausgebildet, die die jüdische und christliche Religion



Wie schön ist es, einen geliebten Menschen nach langer Zeit wieder in die Arme zu schließen

FOTO: GETTY IMAGES

bis heute prägen: die Vorstellung, dass es nur einen einzigen Gott gibt, von dem man sich kein genaues Bild machen sollte, den Sabbat als Ruhetag und die Auswahl bestimmter Speisen und ihrer Zubereitung. Mit dem entstehenden Monotheismus, dem Bilderverbot, einem heiligen Ruhetag und Speisevorschriften kamen grundlegende Merkmale der jüdischen Identität ins Land. Es waren tiefgreifende Veränderungen, die sich erst einmal in der neuen alten Heimat behaupten mussten, in der das Leben nicht stehen geblieben war.

Was die biblischen Texte eint, ist, dass die Rückkehrenden verändert wiederkommen, als Zerknirschte, als Befreite, als Überzeugte. Die Erlebnisse haben sie verändert. Schneller und tiefgreifender, als es wohl im gewohnten Trott der Fall gewesen wäre. Sie formen ihre Identität und überdenken Gewissheiten.

Wer in die Fremde geht, Neues wagt oder sich auf Unbekanntes einlässt, rechnet mit einer gewissen Anstrengung und ist vorbereitet auf eine Rollen-, Wert- und Identitätsverwirrung. Das Neue und Andere will ja erlebt werden.

Überraschender hingegen ist Erfahrung, sich auch bei der Rückkehr neu orientieren zu müssen. Menschen, die zurückkehren stellen fest, dass nicht nur sie sich verändert haben, sondern auch das

einst vertraute Umfeld. Diesen Reintegrationsschock erleben viele, die für eine Zeit ins Ausland gehen.

Von den Israeliten kehrten nach einem halben Jahrhundert im Exil nicht alle aus Babylonien zurück. Viele hatten sich dort eingerichtet und waren heimisch geworden. Rückkehr ist nicht immer mög-

*An den Wassern
zu Babel saßen wir
und weinten, wenn
wir an Zion dachten.*

Psalm 137

lich oder sinnvoll. Die Frage, wie sehr man sich auf eine neue Umgebung und Kultur einlässt und in ihr einrichtet, stellt sich gegenwärtig geflüchteten Menschen, die den Zeitraum ihrer Flucht nicht überblicken und die Möglichkeit einer Rückkehr nicht absehen können.

Eine Rückkehr hat immer eine doppelte Vorgeschichte, die des Wegseins, aber auch die des Dagewesenseins. Um zurückzukommen, muss man erst einmal etwas verlassen, verloren oder aufgegeben haben: einen Ort, eine Beziehung,

eine Gemeinschaft mit vertrauten Umgangsformen. Und die Entscheidung zur Rückkehr – ob Kopf- oder Herzensentscheidung – ist gesättigt von anderen, neuen Erfahrungen. Rückkehr ist nicht die Flucht nach vorn, sie ist kein Neuanfang oder beschwingter Aufbruch. Der Blick ist rückwärtsgewandt, er geht zurück auf etwas, das so nicht mehr besteht.

Auch der Glaube ist in Bewegung. So wie sich im babylonischen Exil die Gottesvorstellung einer religiösen Gruppe veränderte, wandelt sich auch der Glaube des Einzelnen im Laufe des Lebens. Es gibt Zeiten der Nähe und der Ferne von Gott oder einem religiösen Gefühl. Wir bewegen uns weg von Gott und wenden uns wieder zu. Es ist ein Pendeln zwischen Vertrauen und Zweifel, zwischen Zuversicht und Angst. Der Glaube schlägt Wellenlinien im Lebenslauf.

Die Hoffnung ist, dass Gott hierbei die Konstante ist und nicht eigener Wege zieht. Der Glaube fußt auf dem Vertrauen, dass auf Gottes Dasein Verlass ist. Schämen braucht sich niemand für eine Rückkehr zum Glauben, beim Betreten einer Kirche nach langer Zeit, beim Beten nach einer Zeit ausgedehnten Schweigens oder für das Planen einer Taufe, obwohl man sich so lange nicht hat blicken lassen. Es zählt die Freude über gemeinsame Stunden, Feste und Wegstrecken.

So bleibt die Erholung erhalten

Karin Poggensee begleitet Eltern vor und nach einer Mutter- oder Vater-Kind-Kur – das hilft nachhaltig

SABINE TESCHKE

Die Nachhaltigkeit und Effektivität gemeinsamer Kuren von Mutter und Kind sind wissenschaftlich erwiesen. Nach einer Untersuchung des Forschungsverbundes „Prävention und Rehabilitation für Mütter und Kinder“ an der Medizinischen Hochschule Hannover zeigten vor der Kur 62 Prozent der Mütter ausgeprägte Beschwerden, nach einem halben Jahr waren es nur noch 19 Prozent. Ein Grund dafür ist, dass die Frauen auch nach ihrem Aufenthalt in ihrer Beratungsstelle vor Ort Ansprechpartnerinnen haben, die sie dabei unterstützen, die neu gewonnenen Erkenntnisse in der Kur auch umzusetzen. Karin Poggensee (64) begleitet bei der evangelischen Kurberatung Hamburg seit 2013 überwiegend Frauen und ab und zu alleinerziehende Väter vor und nach einer Kur ehrenamtlich (www.muettergenesung-hamburg.de).

Hamburger Abendblatt: Aus welchen Gründen machen die meisten Mütter oder Väter eine Kur?

Die meisten fühlen sich erschöpft, haben Schlafstörungen oder psychosomatische Beschwerden. Viele haben eine Doppelbelastung durch Beruf und zwei bis drei Kinder. Sie sind damit überlastet, ein Urlaub reicht zur Erholung nicht mehr aus. Manchmal steht auch eine Trennung bevor. Viele vergessen im Alltag auch, an sich selbst zu denken, und brennen irgendwann aus, weil sie keine Kraft mehr haben. Wenn der Leidensdruck sehr hoch ist, entscheiden sie sich für eine Kur. Im Moment ist durch Corona für viele eine Mehrbelastung entstanden, sodass auch mehr Frauen und Männer einen Bedarf haben. Allerdings dauert es vom Antrag bis zum Antritt der Kur oft weit mehr als sechs Monate. Damit die Mütter und Väter bis zum Kurantritt schon etwas Entlastung erfahren, unterstützen wir sie im Moment auch mit Gesprächsangeboten vor der Kur.

Was kann die dreiwöchige Kur bewirken?

Die Mütter erfahren einen Perspektiv- und Ortswechsel. Die Kinder werden beschäftigt, so dass die Frauen Angebote wie Gesprächsrunden oder Entspannungskurse nutzen können. Sie haben die Möglichkeit, sich um sich selbst zu kümmern und Verschiedenes für sich auszuprobieren, wofür sie im Alltag nie die Zeit finden. Viele Frauen haben ein Aha-Erlebnis, denn es werden Probleme angestoßen und angesprochen, allerdings kann man sie in drei Wochen natürlich nicht lösen.

Kann man nach so einer Kur ein anderer Mensch als vorher sein?

Nein, die Arbeit an sich selbst geht danach erst weiter. Dafür ist unser Angebot der Nachsorge da. Denn die Erholung durch diese Kur verpufft schnell, wenn die Mütter die Erkenntnisse, wie mehr Sport zu machen, mehr Zeit für sich zu nehmen, nicht in ihren Alltag integrieren.

Was umfasst Ihre Aufgabe als Wegbegleiterin nach einer Mutter- oder Vater-Kind-Kur?

Ich nehme nach der Kur Kontakt zu der Frau oder dem Mann auf, und viele sind froh darüber, dass sie auch nach der Kur einen Raum haben, wo sie die Dinge, die

Ich rate immer dazu, dass die Mütter mehr an sich denken und jeden Tag eine halbe Stunde Minimum für sich einplanen sollten.

**Karin Poggensee,
Wegbegleiterin bei der
Ev. Kurberatung Hamburg**

sie stören und bewegen, ansprechen können. Das Gespräch geht auch online, aber die meisten fahren zu uns nach Volksdorf. Meine Aufgabe ist es, zuzuhören und gemeinsam mit der Mutter zu überlegen, wie man ihre Sorgen und Probleme lösen könnte. Die meisten kommen alle paar Wochen für eine Stunde zu mir. Danach fängt für sie die eigentliche Arbeit an, das Besprochene auch umzusetzen und auszuprobieren. Wichtig ist, wir sind keine Therapeutinnen, sondern eher Impulsgeberinnen. Wir begleiten so lange, bis die Frauen sagen, jetzt kann ich allein gehen.

Eine Kur bietet ja nur eine begrenzte Erholungszeit nach einer Lebenskrise oder einem Burn-out – wie kann man sich die Erholung längerfristig erhalten?

Ich erarbeite das individuell mit den Personen. Ich stelle viele Fragen, erzähle, was

anderen oder auch mir guttut. Manchmal hilft es, mit den Müttern kleine Etappenziele zu definieren, denn einige machen unrealistische Pläne, die sie nicht einhalten können, wie jeden Tag ausgiebig Sport zu betreiben. Aber sie müssen auch nicht immer das Muttertaxi sein, sondern vielleicht gibt es andere, mit denen sie sich Fahrwege teilen können.

Welche konkreten Tipps geben Sie?

Ich rate immer dazu, dass die Mütter an sich denken und jeden Tag eine halbe Stunde Minimum für sich einplanen sollten. Das können auch Kinder respektieren, wenn man das klar formuliert. Und in dieser kleinen Auszeit müssen sie auch nichts tun, sondern können einfach einen Tee oder Kaffee genießen, faul da sitzen und in den Garten schauen. Das fällt den meisten Müttern sehr schwer. Eine andere Möglichkeit ist, jeden Tag darüber nachzudenken, was sie Positives oder Schönes erlebt haben – das kann der blaue Himmel sein, ein Danke, ein Lächeln des Nachbarn – und das abends aufschreiben. Dann kommen sie besser zur Nachtruhe.

Wie kann man sein Umfeld dazu bringen, weniger fordernd zu sein?

Ich frage zum Beispiel nach, was denn die Kinder im Haushalt übernehmen könnten – denn auch Kleine können schon mithelfen oder sich eine Zeit lang selbst beschäftigen. Wenn sie älter sind und abspülen oder staubsaugen, kann man sie ja mit einer Kleinigkeit, einem tollen Essen oder einer gemeinsamen Aktivität am Wochenende, belohnen.

Wie kann ich verhindern, in alte Verhaltensweisen zurückzukehren?

Indem ich zum Beispiel das Angebot unserer Wegbegleitung wirklich nutze und nicht denke, ich müsste immer alles allein schaffen. Unsere Gespräche sind ja kostenfrei über ein Jahr lang – es gibt maximal zehn Gespräche. Aber wer danach noch Hilfe benötigt, sollte über eine therapeutische Begleitung, vielleicht auch eine Verhaltenstherapie, nachdenken. Denn ohne langfristiges Training kann eine Verhaltensänderung nicht erfolgen.

Sie kennen sich mit Entspannungstraining aus – wie kann das im Alltag helfen, Stress zu überwinden?

Entspannungsübungen haben die Frauen oft in der Kur gelernt. Aber auch das ist etwas, was man weiter kontinuierlich trainieren muss, damit sie in Stresssituationen effektiv sind. Dazu müssen die Frauen sich einen Rahmen schaffen, in dem sie das in Ruhe machen können – also die Kinder auf den Spielplatz oder in ihr Zimmer schicken. Eine ganz einfache Übung ist, wenn man Streit mit den Kindern hat, bis zehn zu zählen, bevor man losschimpft. Aber ich kann mich auch einfach hinsetzen, einen Punkt fixieren, die Hände auf den Bauch legen und tief ein- und ausatmen. Bewegung – sei es nur ein kurzer Spaziergang mit kräftigem Schritt – hilft zudem, Stress abzubauen.



Karin Poggensee begleitet Menschen vor und nach der Kur. F.: M. HERNANDEZ



Theologe und Journalist Andreas Hüser
über Masken, die man fallen lässt

Quer gedacht

„Meine Kollegin schreibt von einem Problem, das sie bewegt – und viele andere Menschen in Hamburg wahrscheinlich auch. Man muss in den Geschäften keine Maske mehr tragen. Aber wenn die Kollegin ihre Maske abzieht – „endlich weg mit dem Ding!“ –, fühlt sie sich unwohl. „Nackt, entblößt – als würde ich plötzlich ohne Hose dastehen.“

Maskenfrei unter vielen Menschen, das kennt man nach zwei Corona-Jahren nicht mehr. Meine Tochter hat ein ähnliches Problem. Sie hat sich angewöhnt, in der Schule Grimassen zu schneiden, Nörgelschnute, schiefes Grinsen, herausgestreckte Zunge, Mundwinkel bis zum Kinn – ihre wahren Gefühle während des Unterrichts. Unter der Maske hat es ja niemand gesehen.

Nun gibt es die Masken nicht mehr. Meine Tochter aber kann sich die Grimassen nicht abgewöhnen und wird jetzt für verrückt gehalten. Ich könnte ihr nun altväterliche Ratschläge geben wie „Zeig dein wahres Gesicht!“, „Verstecke deine Gefühle nicht!“. Aber das wäre ja falsch.

Ich sage auch nicht immer, was ich denke. Ich ziehe nicht sofort einen schiefen Mund, wenn mir jemand Dummheiten erzählt. Denn außer meinen eigenen Gefühlen gibt es ja auch noch die Gefühle der anderen. So tragen wir ständig Masken, und das aus gutem Grund.

Glücklich der Mensch, der jemanden hat, vor dem er die Maske abnehmen kann. Einen Freund und Vertrauten, dem ich sagen kann, was ich wirklich gerade denke. Jemand, dem ich meine Gefühle zeigen kann – ganz ohne Schutz und Schild. Kinder, zumindest wenn sie noch klein sind, finden ein solches Gegenüber in der Mutter oder dem Vater. Manchmal sind es auch die Großeltern oder die Geschwister, denen man sich anvertrauen kann.

Auch Menschen, die ein großes Gottvertrauen haben, sehen in Gott ein Gegenüber, vor dem man sich nicht verstellen muss. „Ob ich sitze oder stehe, du weißt von mir. Von fern erkennst du meine Gedanken“, so steht es im biblischen Psalm 123. „Noch liegt mir das Wort nicht auf der Zunge – du, Herr, kennst es bereits. Du umschließt mich von allen Seiten und legst deine Hand auf mich.“

Genauso machen es gute Mütter und gute Väter. Glücklich der Mensch, der seine Maske abnehmen kann. Nicht immer, aber immer, wenn es ernst wird.

GESEHEN

Zum Mitdiskutieren: Programm zum Frieden beim „Hamburg Tribunal“

„Das „Hamburg Tribunal“ ist ein Dreiklang aus Bildungsprogramm, Friedenswoche und Gerichtshof und setzt sich für Frieden und Menschenrechte ein. Eine prominent besetzte Jury aus Juristinnen und Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens verhandelt vom 1. bis 3. Juli in der Kulturkirche St. Johannis in Altona konkrete Beispiele von Rüstungsexporten über den Hamburger Hafen und zeigt deren menschenrechtsverletzende Auswirkungen. In der vorhergehenden Friedenswoche vom 24. bis 30. Juni werden täglich Veranstaltungen, Diskussionen und Kunstperformances u. a. auf dem Hamburger Rathausmarkt angeboten. Die Hamburger Ev.-Luth. Kirchenkreise beteiligen sich an dem begleitenden Bildungsprogramm, das bereits jetzt vielfältige Impulse zu Prävention, Konfliktlösung und Konfliktheilung gibt.“

Das gesamte Programm finden Sie unter:
www.hamburg-tribunal.org



ENTDECKT

Zum Hingehen: Kurzführungen im Dom

„Im katholischen St.-Marien-Dom werden in den Sommermonaten nach den meisten Sonntagsmessen kostenlose Kurzführungen angeboten. Die Führungen finden vom 2. Juli bis 11. September nach der Vorabendmesse am Sonnabend um 18.15 Uhr und nach den Sonntagsmessen um 10 Uhr und 18.15 Uhr statt. Die Rundgänge führen auch in das Kolumbarium unter der Kirche. Treffpunkt ist jeweils der Taufstein in der Mitte der Kirche. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.“

St.-Marien-Dom, Am Mariendom 1, Hamburg-St. Georg,
www.mariendomhamburg.de



AUSGESUCHT

Zum Zuhören: Gesprächsabend mit Musik zum Thema Rassismus

„Was ist rassistische Sprache und wie kann für Stereotype sensibilisiert werden? Zu dieser Frage lädt die Kirchengemeinde St. Johannis-Harvestehude in der Reihe „Speech & Sound“ am 16. Juni zu einem Gesprächsabend ein. Unter dem Titel „Sind wir alle Rassisten? – Was darf man heute noch sagen?“ gibt die Aktivistin Aster Oberreit (Foto) Antworten. Sie ist Teil des Hamburger Vereins „We A.R.E.“ (Wir für Antirassismus Edukation), der sich für eine antirassistische sprachliche Bildung in Kitas und Schulen einsetzt. Neben dem Impuls der Referentin und der Möglichkeit, bei einem Glas Wein ins Gespräch zu kommen, gibt es Livemusik von dem Duo „Gold & Pagels“. Die Singer-Songwriterin Lilian Gold und der Gitarrist Patrick Pagels gestalten den Abend mit Soul, Pop und Jazz-Musik.“

Die Veranstaltung beginnt um 19 Uhr im Gemeindesaal in der Heimhuder Str. 92. Der Eintritt ist frei.

EMPFOHLEN

Zum Mitmachen: Freiwilligen Zentrum bietet Kurse und Vernetzung

Das Freiwilligen Zentrum Hamburg wird am 1. Juni 25 Jahre alt. Nach eigenen Angaben ist es die älteste von mittlerweile 13 Freiwilligenagenturen in der Stadt. Träger sind das Erzbistum Hamburg und der Hamburger Caritasverband. Das Zentrum berät Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten, und Einrichtungen, die mit Ehrenamtlichen arbeiten wollen. Außerdem gibt es Kurse und Vernetzungstreffen und immer wieder neue Angebote, zuletzt ein Sprach-Coaching. Die Beratung ist persönlich im Freiwilligen Zentrum, telefonisch oder auch per Videocall möglich.

Freiwilligen Zentrum Hamburg, Danziger Straße 52, Hamburg-St. Georg, Telefon 24 87 73 60,
www.freiwilligen-zentrum-hamburg.de

Botschafterin für Versöhnung

Warum ist die Taube mit
Zweig im Schnabel ein
allseits anerkanntes
Symbol für den Frieden?
Pastor Klaus-Michael Täger
antwortet auf diese Frage

Tauben haben nur einen eingeschränkt guten Ruf. Auf vielen Plätzen, nicht nur auf dem Markusplatz in Venedig, werden sie von Touristen und Touristinnen geliebt und gefüttert. Aber sie werden auch als Plage vergiftet. Und ihr Liebes-Gurren raubt vielen den Nerv, wenn es vor dem Schlafzimmerfenster zu hören ist. Mein Urgroßvater verkaufte Taubenmist Anfang des 20. Jahrhunderts als Dünger und exportierte ihn sogar. Aber auf Kirchendächern oder vor den Fenstern von Büros hat er nichts zu suchen und schadet der Baubsubstanz. Alle möglichen Formen von Taubenabwehrsystemen sind dementsprechend im Handel zu finden. Wahrscheinlich rangieren Tauben in der Rangfolge unbeliebter Vogelarten knapp hinter den Krähen. Aber das ist nur die halbe Wahrheit: Als Symbol für Liebe, Treue und Freiheit werden sie als Brieftauben in den Wettkampf der Züchterinnen und Züchter geschickt und bei Hochzeiten nach der Trauungszeremonie aus einem Käfig befreit. Sie fliegen zurück in ihren Verschlag. Treu und mit einem starken Orientierungssinn ausgestattet finden sie den Heimweg über viele Kilometer hinweg.

Zu einem Welthit wurde die Taube durch das Lied „La Paloma“ (spanisch „Die Taube“), das über mehr als ein Jahrhundert hinweg vielfach interpretiert worden ist, vom mexikanischen Freiheitslied bis zur Seemanns-Ode durch Hans Albers. Und für manch einen mag die Taube eine leckere Delikatesse sein. An Rezepten mangelt es nicht. Der eine oder die andere Leserin wird sich in den Eingangsmerkungen wiederfinden oder gerne mit Recht widersprechen. Denn die Taube hat noch ein anderes Gesicht.

Im christlichen und jüdischem Glauben steht sie für Liebe und Schönheit: „Siehe, meine Freundin, du bist schön; schön bist du, deine Augen sind wie Taubenaugen“, singt der Verliebte im Hohelied der Liebe. Und auch in anderen Geschichten der Bibel ist die Taube ein wirkmächtiges Symbol. Sie ist seit der Taufe Jesu ein Bild für die heilige Geisteskraft Gottes: „Als Jesus getauft war, stieg er sogleich aus dem Wasser herauf. Und siehe, da öffnete sich der Himmel, und er sah den Geist Gottes wie eine Taube auf sich herabkommen.“ (Mt 3,16). Und an anderer Stelle heißt es: „Seid klug wie die Schlange und ohne Falsch wie die Taube“. Eine Aufforderung Jesu an seine Jünger, insbesondere bei Bedrängnis und Gefahr klug, aber immer offen und ehrlich zu handeln.

Und schließlich spielt die Taube eine wichtige Rolle in der Geschichte von der Sintflut, einer der bekanntesten Geschichten der hebräischen Bibel, des Alten Testaments (1. Mose 6-9). Sie beginnt

und endet mit nahezu denselben Worten. „Der HERR sah, dass auf der Erde die Bosheit des Menschen zunahm und dass alles Sinnen und Trachten seines Herzens immer nur böse war. Da reute es den HERRN, auf der Erde den Menschen gemacht zu haben.“

Dann kam die große Flut, alles Leben auf Erden wird ertränkt. Nur Noah und seine Familie werden verschont. Sie und von allen Tieren, „je ein Paar“ überleben in der Arche Noah. 150 Tage waren die Himmelstore für das Wasser geöffnet, dann schlossen sie sich wieder. Als die Arche auf einem Berg „gestrandet“ war, sandte Noah zunächst einen Raben aus. Er fand kein trockenes Land (und in der Folge der Geschichte auch keine Erwähnung mehr). Auch eine erste Taube kehrte ohne Erfolg zur Arche zurück. Erst bei einem dritten Versuch mit einer weiteren Taube konnte Noah sicher sein, dass das Land wieder betretbar war: Sie trug bei ihrer Rückkehr den frischen Zweig eines Ölbaums im Schnabel. Die Geschichte endet mit einem Versprechen: „Ich werde den Erdboden wegen des Menschen nie mehr verfluchen; denn das Trachten des menschlichen Herzens ist böse von Jugend an.“

Der Mensch ist derselbe wie vor der Flut, aber er bekommt die Chance, in Frieden und Versöhnung mit seinem Schöpfer und der Schöpfung zu leben. Die Taube mit dem Ölweig im Schnabel wurde zu einer Botschafterin des Friedens. Sie genießt in allen Friedensbewegungen auch heute noch eine große Bedeutung. Nicht nur in der Kirche. Und das hat eine Geschichte. Und die ist verbunden mit dem großen Namen Pablo Picasso. Ein Vogel,

kunsthistorisch manchmal sogar als Taube gedeutet, war bereits auf seinem 1937 gemalten Antikriegsbild „Guernica“ zu sehen. Das kubistische Chaos aus schreienden Menschen, Tieren und Gegenständen steht wie kaum ein anderes Bild für Kriegsleid. Darin flattert – nicht auf den ersten Blick erkennbar – ein verblasster, verschreckter Vogel zwischen Stier und Pferd. Gezeichnet als schwaches, verwundbares Tier. Elf Jahre später besuchte der französische Schriftsteller Louis Ara-

*Siehe, meine Freundin,
du bist schön; schön bist du,
deine Augen sind wie
Taubenaugen.*

Hohelied der Liebe, 1. Kor. 13

gon seinen Freund Pablo Picasso. Er war auf der Suche nach einem geeigneten Motiv zur Plakatierung des Pariser Weltfriedenskongresses 1949 und wurde im Atelier seines Freundes fündig. Aus gut 100 Skizzen, so wird erzählt, suchte er sich eine ganz bestimmte aus: eine Taube mit einem Ölweig im Schnabel. Und so stiftete Pablo Picasso seine später weltberühmte Friedenstaube als Plakatmotiv.

Sie ist im Vergleich zu dem blassen Vogel des Guernica-Gemäldes eine Botschafterin von Frieden und Versöhnung mit starker Symbolkraft. Friedenskongresse hatten ihren Ursprung im entste-

henden Pazifismus des 19. Jahrhunderts und waren immer und ausschließlich zivilgesellschaftlich organisiert. 1889 fand der erste Weltfriedenskongress auch in Paris mit 310 Delegierten statt. Staatliche Stellen waren nicht beteiligt, Frieden war und ist bis heute ein Thema zivilgesellschaftlicher Bewegungen, und Picasso Friedenstaube wurde zu ihrem international bekannten Symbol. Seine während des Kongresses geborene Tochter, nannte Picasso „Paloma“. Picasso lieferte für weitere Weltfriedenskongresse jeweils eine neue Interpretation „seiner“ Friedenstaube. In Hamburg sind in diesem Frühling Friedenstauben und andere Symbole für Frieden und Gerechtigkeit häufiger zu sehen. In Kirchen und auf öffentlichen Plätzen, in Schulen und an anderen Orten, an denen Menschen zusammenkommen.

Im Rahmen des Friedensprojektes „Hamburg-Tribunal“ und im Angesicht des Krieges in der Ukraine laden Menschen dazu ein, vielfältige Veranstaltungen und Gesprächsabende, Lesungen und Konzerte zu besuchen, um sich miteinander auszutauschen, voneinander zu lernen und eine eigene Haltung zum Frieden zu entwickeln oder offen zu hinterfragen. Kirchliche Gruppen sind als Teil der Zivilgesellschaft dabei. Die Taube als christliches Symbol für Frieden und Versöhnung hat ihre Bedeutung nicht verloren. Jetzt erst recht nicht.

Der Autor leitet den Bereich Globales Lernen im Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost. Haben Sie eine Frage rund um Glaube und Kirche? Schreiben Sie eine E-Mail: himmel.elbe@kirche-hamburg-ost



Die Taube als Symbol für den Frieden – das Plakat wurde bei einer Kundgebung für Solidarität mit der Ukraine fotografiert.

FOTO: PICTURE ALLIANCE

Ausgewählte Termine von Mitte Mai bis

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

GOTTESDIENSTE

SONNTAG, 22.5.22

10 Uhr, **Evangelische Messe**, Pastorin Julia Atze, Werke v. Brahms, Mendelssohn Bartholdy, Kantorei St. Michaelis, Magne H. Draagen (Orgel); Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1

DONNERSTAG, 26.5.22

10.30 Uhr, **Musik im Gottesdienst**, G. F. Telemann: „Es fährt Jesus auf mein Jauchzen“, Daniel Hagemann (Altus), Barockensemble; St. Anshar, Tarpenbekstraße 107
11 Uhr, **Himmelfahrt Open-Air-Gottesdienst**, Heimfelder Posaunenchor; St. Petruskirche, Haakestraße 100

SONNTAG, 29.5.22

10 Uhr, **Gott ist König**, Pastor Hartmut Dinse; Christus-Kirche, Robert-Schuman-Brücke 1

MITTWOCH 1.6.22

18 Uhr, **... verleiht Flügel. Was trage ich? Was trägt mich?**, **Ökumenischer Gottesdienst**, anschl. Come together, Pastorin Annette Reimers-Avenarius u. a., Anm.: info@ack-hamburg.de; Ökumenisches Forum HafenCity, Shanghaiallee 12, Kapelle

PFINGSTSONNTAG, 5.6.22

10 Uhr, **Evangelische Messe, Bach-Kantate „O ewiges Feuer, o Ursprung der Liebe“**, Hauptpastor Alexander Röder, Solisten, Chor u. Orchester St. Michaelis, Magne H. Draagen (Orgel); St. Michaelis, Englische Planke 1
11 Uhr, **Johann Kuhnau zum 300. Todestag, Gottesdienst**, Hauptpastorin Astrid Kleist, Tural Ismayilov (Posaune), Gerhard Löffler (Orgel); Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße
14 Uhr, **Jazz-Gottesdienst für den Frieden**, Abschluss v. ELBJAZZ, Pastor Frank Engelbrecht, Nils Landgreen; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

PFINGSTMONTAG, 6.6.22

10 Uhr, **Evangelische Messe**, Pastor Dr. Stefan Holtmann, Werke v. Mendelssohn Bartholdy, Kantorei u. Orchester St. Michaelis, Magne H. Draagen (Orgel); Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1

SONNTAG, 12.6.22

10 Uhr, **Pflege am Limit – Barmherzigkeit in der Krise?**, Pastorin Andrea Busse u. a., anschl. Diskussion, Christopher Bender (Orgel); St. Johannis, Heimhuder Str. 92
11 Uhr, **Intercultural Spirit – Gospel Gottesdienst** und Interkulturelles Leben, Kennenlernen des Afrikanischen Zentrums, Anm.: ines.behrends@ked.nordkirche.de; Treffpunkt: Erlöserkirche Borgfelde Jungestraße 7
18 Uhr, **Überkreuz-Gottesdienst für Neugierige**, Thema Diversität, Jens Ebebrecht Zumsande; Kreuzkirche Wandsbek, Kedenburgstraße 10

DONNERSTAG, 16.6.22

19 Uhr, **Gottesdienst und Prozession zu Fronleichnam**, Erzbischof Dr. Stefan Heße; St.-Marien-Dom, Am Mariendom 1

SONNTAG, 19.6.22

10 Uhr, **Evangelische Messe**, Hauptpastor Alexander Röder, Kinder- u. Jugendkantorei St. Michaelis, Jörg Endebröck (Orgel); Hauptkirche St. Michaelis, Eng. Planke 1
11 Uhr, **Fahrradgottesdienst und Fahrradsternfahrt**, Pastorin Carolin Sauer; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1
11 Uhr, **Segensandacht zur Fahrradsternfahrt**; St. Pauluskirche, Alter Postweg 46
11 Uhr, **Heinrich Schütz zum 350. Todesjahr, Gottesdienst**, Pastor Bernd Lohse, Motetten, Kantorei St. Jacobi, Gerhard Löffler (Orgel); Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße

SONNABEND, 25.6.22

18.15 Uhr, **Gottesdienst zum Gedenken der Lübecker Märtyrer**, Erzbischof Dr. Stefan Heße; St.-Marien-Dom, Am Mariendom 1

SONNTAG, 26.6.22

18 Uhr, **„Steh auf in deinem Zorn ...!“ – Zwischen blinder Wut und heiligem Zorn, Universitätsgottesdienst**, Beate Heine (Schauspielhaus), Bigband der HFMT; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

SONNTAG, 24.7.22

11 Uhr, **Interreligiöse Andacht zum Gedenken an die Opfer von Krieg und Gewalt**, Rabbiner Daniel Alter, Pastor Hanno Billerbeck, Pastor Dr. Andreas Holzbauer; Ohlsdorfer Friedhof, Bombenopfermahnmal Nähe Kapelle 13, bei Regen Martin-Luther-King-Kirche, Gründgensstraße 28

SONNTAG, 31.7.22

18 Uhr, **Unsere Orte: Sichtbar und sicher, Gottesdienst z. Christopher-Street-Day**; Hl. Dreieinigkeitskirche, St. Georgs Kirchhof

SONNTAG, 14.8.22

10 Uhr, **Von Talenten und Gaben**, Pastor Dr. Steffen Storck; Christuskirche, Robert-Schuman-Brücke 1

SONNTAG, 28.8.22

11 Uhr, **Gottesdienst mit Mozart-Messe**, Hauptpastorin Dr. Ulrike Murmann, Andreas Fischer (Ltg.), Kantorei St. Katharinen; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

SONNTAG, 4.9.22

10 Uhr, **Im Grunde gut – Rutger Bregman, Literaturgottesdienst**, Pastorin Martina Mayer-Köhn; St. Johannis, Heimhuder Straße 92

KONZERTE UND KULTUR

SONNTAG, 22.5.22

18 Uhr, **Wellingsbüttler Orgelfrühling**, Werke v. Scheidemann, J. S. Bach, Alain u. a., Christian Skobowsky (Orgel), 10 €, Stud. frei; Lutherkirche, Up de Worth 25

DIENSTAG, 24.5.22

19 Uhr, **Shine the Light, Hesston College Chorale (USA)**; Kreuzkirche Wandsbek, Kedenburgstraße 10

DONNERSTAG, 26.5.22

19.30 Uhr, **Johann Sebastian Bach und die Norddeutschen**, Eröffnungskonzert 1. Arp-Schnitger-Festival, Solisten, Capella de la Torre, Gerhard Löffler (Orgel), ab 14 €, Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße

SONNTAG, 29.5.22

11.30 Uhr, **Im Land der hellen Abende, Reise d. Skandinavien**, Matinee, Charlotta Henricson (Sopran), Maryam Haiawi (Orgel); Hauptkirche St. Trinitatis, Kirchenstraße 40
16.30 Uhr, **Recorder Revival, Blockflötenkonzert**, Ensemble Flauto Vivo, Hartmut Stanzus (Ltg.); St. Anshar, Tarpenbekstraße 107

PFINGSTMONTAG, 6.6.22

18 Uhr, **Orgelkonzert, Werke v. Bach**, Couperin, Durufé u. a., Christoph Schoener (Orgel), 8 €/5 €; Kirche am Rockenhof, Rockenhof 3

FREITAG, 10.6.22

20 Uhr, **Mozart: Vesperae solennes des confessoire**, u. a., Collegium Musicum Marianum, Solisten, Eberhard Lauer (Ltg.), 15–25 €; St.-Marien-Dom, Am Mariendom 1

SONNABEND, 11.6.22

17 Uhr, **30. Nacht der Chöre, Chormusik aller Epochen u. Stile**, Kantorei St. Jacobi, Kammerchor der HFMT Hamburg, Gospelchor Blankenese u. a., bis 24 Uhr; Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2

SONNTAG, 12.6.22

17 Uhr, **Sommerkonzert „Summertime“**, Werke v. Gershwin, Chor HAMMonie, Diemut Kraatz-Lütke (Ltg.); Dreifaltigkeitskirche, Horner Weg 2
18 Uhr, **Ewiger Traum, Werke v. Mendelssohn Bartholdy, Hensel, Uusberg u. a.**, Sergej Kovalov (Klavier), Mendelssohnchor Hamburg, 15 €, www.kulturkirche.de; Kulturkirche, Bei der Johanniskirche 22

SONNABEND, 18.6.22

19 Uhr, **Sommerkonzert von allen Emporen**, Posaunenchor St. Michaelis, Josef Thöne (Ltg.), 13–24 €, VVK; Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1
20 Uhr, **Eröffnung des Hamburger Orgelsommers**, Werke v. Bach, Brahms, Reger u. a., Thomas Dahl, Magne Draagen, Jörg Endebröck u. a., sonnabends 20 Uhr, bis 10.9., 10 €/7 €; St.-Marien-Dom, Am Mariendom 1

MITTWOCH, 22.6.22

19 Uhr, **Chorleitungsprüfungen**, Fachgruppe Kirchenmusik d. Hochschule f. Musik u. Theater; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118

DONNERSTAG, 23.6.22

19.30 Uhr, **Sounddrops: I'm up in the Woods, A-cappella-Arrangements v. Pop- u. Jazzsongs**, klassische Werke u. a., Christoph Grothaus (Ltg.), 15 €, www.kulturkirche.de; Kulturkirche, Bei der Johanniskirche 22

SONNABEND, 25.6.22

18 Uhr, **Mendelssohn Bartholdy: Elias, Solisten, Chor u. Orchester St. Michaelis**, Jörg Endebröck (Ltg.), 10–49 €, VVK; Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1
19 Uhr, **Sommerkonzert, a cappella Musik**, Chor St. Johannis, Christopher Bender (Ltg.), 10 €; St. Johannis, Heimhuder Straße 92

DONNERSTAG, 30.6.22

15.30 Uhr, **„Katharina feiert“, Stadtfest für Altstadt**, HafenCity u. Speicherstadt, mit Kinderfest, Live Musik u.a.; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

FREITAG, 1.7.22

20 Uhr, **Verleih uns Frieden**, Werke v. Mendelssohn Bartholdy, Mozart, Solisten, Kantorei u. Orchester St. Katharinen, Andreas Fischer (Ltg.), 12–40 €, VVK, AK; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

SONNABEND, 2.7.22

12 Uhr, **Café mit Turm und Aussicht, Kaffee u. Kuchen, Turmfahrt**, Orgelkonzert u. Kirchenführung; Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße
19 Uhr, **Haydn: Die Schöpfung**, 18.15 Uhr Einführung,

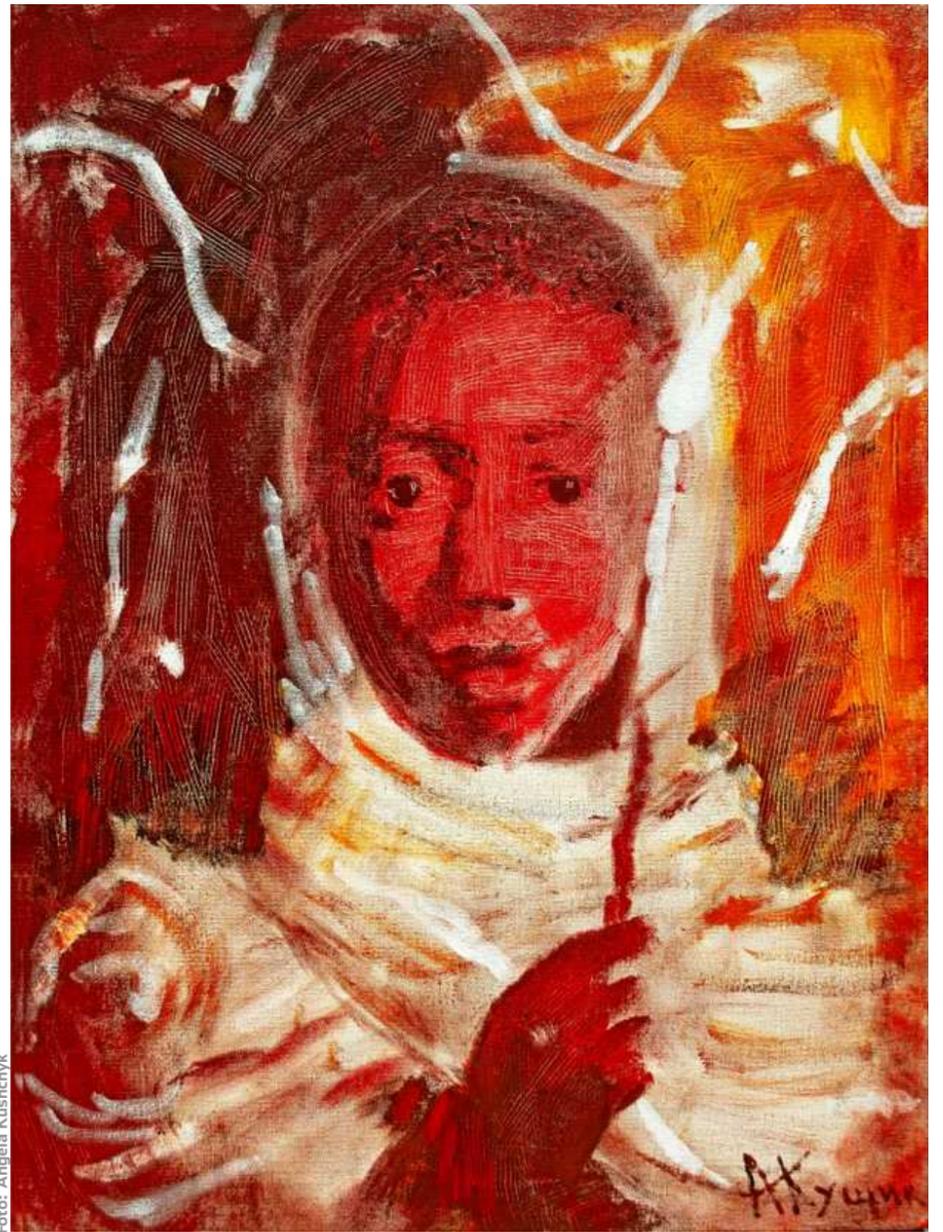


Foto: Angela Kuschchik

Die ukrainische Malerin Angela Kuschchik lebte drei Jahre in Äthiopien und hielt in ihren Bildern die religiöse Tradition der heiligen Stadt Lalibela fest. Vom 5.6 bis 3.7. von 9 bis 18 Uhr sind ihre Bilder im Baptisterium von St. Nikolai am Klosterstern (Harvestehuder Weg 118) zu sehen. Dort gibt es zudem Bilder aus ihrem aktuellen Werkzyklus, der den Krieg in Kiew zeigt. Eröffnung mit Anwesenheit der Künstlerin ist am 5.6., 11.15 Uhr.

Kantorei St. Nikolai, Hamburger Camerata, Matthias Hoffmann-Borggreve (Ltg.), 11–45 €, VVK, AK; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118

SONNTAG, 3.7.22

18 Uhr, **Hamburger Orgelsommer**, 10 €/7 €, VVK www.katharinenkirche.reservix.de, AK, jeden Sonntag, bis 28.8.; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

DIENSTAG, 5.7.22

20 Uhr, **Hamburger Orgelsommer**, Werke v. Bach, Gade, Heiller, u. a., Angela Metzger (Orgel), 10 €, VVK www.konzertkassegerdes.de; Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße

SONNTAG, 24.7.22

17 Uhr, **„Swinget dem Herrn“**, Musik für die heitere Orgel, Andreas Fabienke (Orgel); St. Gertrud, Immenhof

DONNERSTAG, 28.7.22

20 Uhr, **Bach: Das Orgelbüchlein**, Gerhard Löffler (Orgel), 10 €, VVK www.konzertkassegerdes.de; Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße

SONNABEND, 6.8.22

17 Uhr, **psalms & spirituals, Gospelkombinat**; St.-Paulus-Kirche, Alter Postweg 46
18 Uhr, **Orgelsommer 2022 – „Naturgewalten“**, Werke v. James („Sturm“), Pinne („Engel“), Petersen („Wasser“) u. a., jeden Sonnabend bis 10.9., 10 €/5 €; Hauptkirche St. Nikolai, Baptisterium, Harvestehuder Weg 118

FREITAG, 19.8.22

18.30 Uhr, **Hamburger Orgelsommer**, Thomas Dahl (Orgel), 10 €/7 €, nur AK; Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2

FREITAG, 26.8.22

18.30 Uhr, **Hamburger Orgelsommer**, Werke v. Franck, Bach, Roth, Daniel Roth (Orgel), 10 €/7 €, nur AK; Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2

SONNTAG, 28.8.22

17 Uhr, **Evensong, anglikanische Kathedralmusik**,

Projektchor St. Gertrud, Uwe Bestert (Ltg.); St. Gertrud, Immenhof

SONNABEND, 3.9.22

19 Uhr, **Harvestehuder Orgelherbst, Eröffnungskonzert**, 10 €; St. Johannis, Heimhuder Straße 92

SPIRITUALITÄT

SONNTAG 29.5.22

18 Uhr, **Taizé-Abendandacht**, auch 26.6. u. 31.7.; Lutherkirche, Kirchenhang 21

FREITAG, 10.6.22

18 Uhr, **Wie wollen wir leben?**, Wochenendseminar m. Meditation u. Kreativität, Kerstin Döring (Ltg.), bis 11.6., 17 Uhr, 60 €, Anm.: projektspiritualitaet.de; Projekt Spiritualität, Rockenhof 1

SONNABEND, 11.6.22

14.30 Uhr, **Kontemplativer Nachmittag, Spiritualität, Schweigen**, Ltg. Dr. Maria Henke, Evelyn Krepele, bis 18

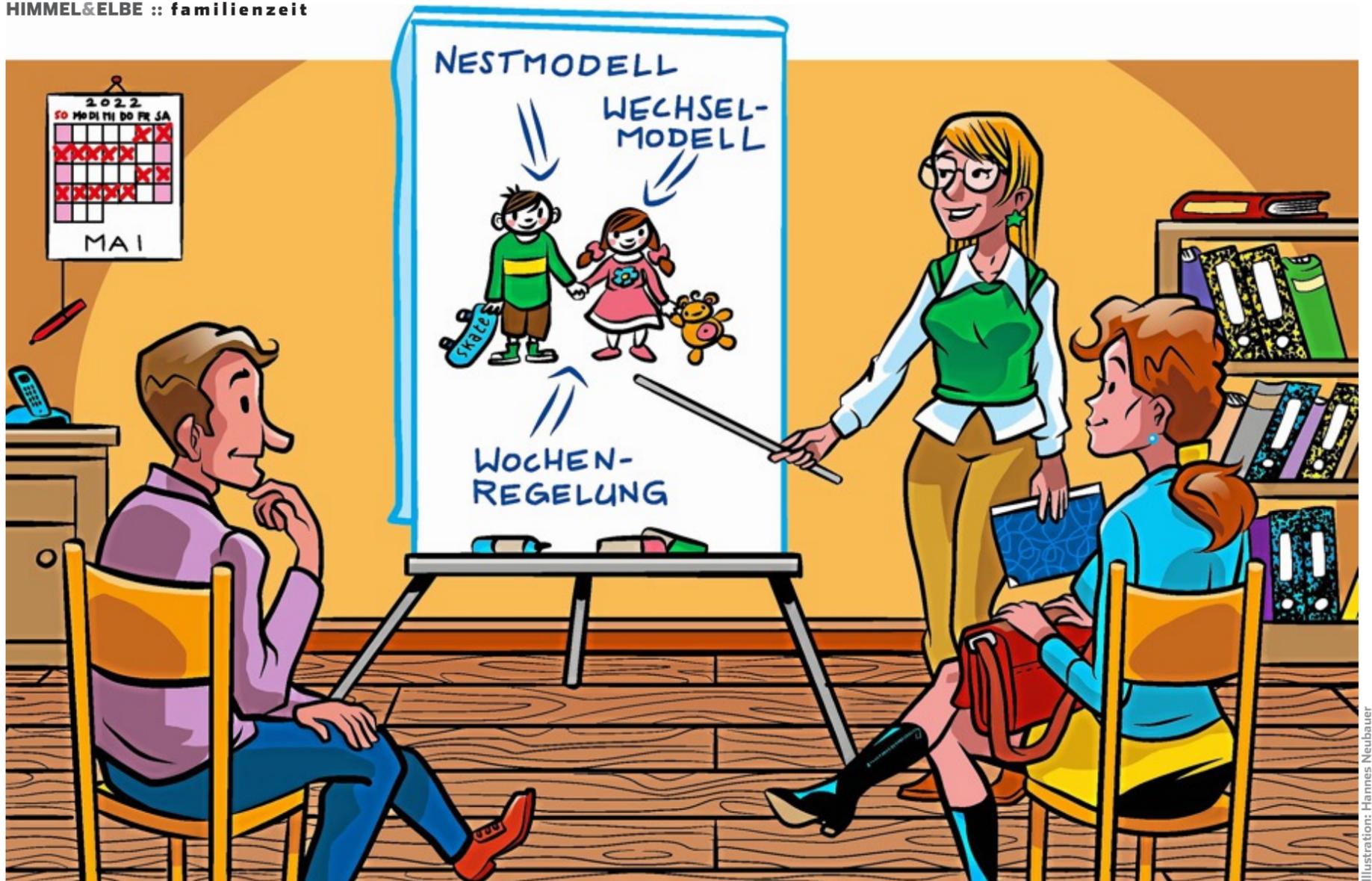


Illustration: Hannes Neubauer

Gut beraten bei der Trennung

Für Eltern und Kinder bedeutet der Bruch der Familie eine riesige Veränderung. Tipps, wie die funktionieren kann

SABINE TESCHE

:: Wenn Eltern sich trennen, zerbricht nicht nur für sie ein Lebenstraum, sondern es bedeutet vor allem auch für die Kinder eine komplette Veränderung ihres Alltags. Als Pastoralpsychologin und Einrichtungsleiterin der Beratungsstelle für Erziehungs-, Familien- und Lebensberatung Pinneberg kennt Bettina Seiler sich mit Trennungsthemen gut aus. Die Pastorin und Mutter einer Tochter rät Eltern dazu, bei Sorgerechtsstreitereien und Partnerproblemen eine Beratungsstelle aufzusuchen. Denn bis Eltern ihren Kindern die Veränderung verkünden, sollte schon möglichst viel geklärt sein.

1. Wann ist der beste Zeitpunkt, um Kindern eine Trennung als Elternpaar zu verkünden?

Wenn die Eltern sich entschieden haben, dass es außer der Trennung keine andere Lösung mehr gibt. Dann sollten sie die Kinder möglichst schnell informieren. Denn Kinder sind oftmals schon länger beunruhigt über die Situation und machen sich Sorgen. Jede bekannte Realität ist für sie leichter zu ertragen als bedrohliche Fantasie. Ich empfehle für dieses Gespräch zudem einen ruhigen Ort.

2. Was sollte schon entschieden sein, bevor man das Gespräch mit den Kindern sucht?

Es wäre gut, wenn die Eltern schon sagen könnten, wie sich die Familie nach der

Trennung aufstellen wird. Also bei wem die Kinder überwiegend wohnen werden, wer bleibt, wer auszieht. Es sollte klargestellt werden, dass ein regelmäßiger Kontakt mit Vater und Mutter bleiben wird.

3. Auf welche Reaktionen beim Kind sollte man sich innerlich vorbereiten?

Kinder reagieren sehr unterschiedlich. Sie stellen vielleicht ein paar Fragen, aber dann möchten sie diese Nachricht erst einmal wieder beiseiteschieben. Die Zeit sollte man ihnen geben. Sie kommen meistens dann von selbst wieder auf die Eltern zu. Wenn Kinder aggressiv oder traurig reagieren, sollten Eltern ihnen mit Verständnis gegenüberzutreten, versuchen zu erklären, dass man als Liebespaar nicht mehr zusammenpasst, sich nicht mehr versteht und dass die Trennung gut überlegt, aber unausweichlich ist.

4. Wie kann man den Kindern die Sorge nehmen, dass sie an der Trennung schuld sind oder dass ein Elternteil nicht mehr für sie da sein wird?

Es scheint so zu sein, dass Kinder oft leichter damit umgehen können, sich die Schuld an einer Situation zu geben, als mit der eigenen Hilflosigkeit konfrontiert zu sein. Als Eltern muss man dem Kind dann ganz deutlich sagen, dass es keine Schuld an der Trennung hat. Und auch wenn sich Mutter und Vater nicht mehr liebhaben würden, so sei die Liebe von beiden zu den Kindern davon unberührt und unverrückbar. Man muss ihnen sagen: Wir werden

uns nie von dir trennen.

5. Sollte man die eigene Verletztheit und Traurigkeit über die Trennung vor den Kindern verbergen?

Ich werbe dafür, offen mit den eigenen Gefühlen umzugehen, weil Kinder dafür sehr gute Antennen haben. Sie erkennen, ob eine Situation stimmig ist. Wenn das Leben ins Schwanken gerät, kann man die Traurigkeit darüber auch den Kindern zeigen. Aber man sollte sie nicht mit der eigenen Verletztheit wegen der Trennung belasten oder schlecht über den Partner reden. Dafür würde ich eher in eine Beratungsstelle gehen, mich dort aussprechen und auch darüber mit einer Expertin sprechen, wie ich mit meiner Verletztheit in Zukunft umgehen kann.

6. Wenn die Eltern sich die Betreuung teilen, zu welchem Betreuungs- und Wohnmodell würden Sie raten?

Der Klassiker ist ja auch heute noch, dass der Vater viel arbeitet und viel von zu Hause weg ist und die Mutter weniger arbeitet und sich vorrangig um die Kinder kümmert. Hier würde ich dazu raten, den Lebensmittelpunkt bei der Mutter zu belassen und mit dem Vater eine Umgangsregelung zu finden. Ich erlebe jedoch auch, dass jüngere Väter deutlich mehr Interesse an der Betreuung ihrer Kinder haben als noch vor 15 Jahren. Nach dem Gesetz haben beide Anrecht auf 50 Prozent der Betreuungszeit. So gibt es heute auch öfter das Wechselmodell, bei dem Kinder im

Einwochen-Rhythmus die Wohnung wechseln. Das kann funktionieren, aber es erfordert einen hohen logistischen und kommunikativen Aufwand.

7. Sollte man ältere Kinder in die Entscheidung mit einbeziehen?

Das finde ich schwierig, denn damit bringt man sie in einen Loyalitätskonflikt, denn sie möchten kein Elternteil verletzen. Allerdings haben sie ab 14 Jahren ein Mitspracherecht vor Gericht.

8. Angenommen der eine Partner hat eine neue Beziehung, sollte die schon gleich zu Anfang mit einbezogen werden?

Ich finde, die neue Beziehung sollte außen vor bleiben, bis klar ist, dass das eine stabile Verbindung ist. Wenn der neue Partner zu früh auftaucht, merken die Kinder, dass sie nicht mehr die Aufmerksamkeit bekommen, die gerade jetzt für sie so wichtig wäre. Da kann es zu Eifersucht vonseiten der Kinder kommen.

9. Sollte man dennoch als Familie etwas weiterhin gemeinsam unternehmen?

Ich kenne getrennte Paare, die die Geburtstage der Kinder und auch Weihnachten zusammen feiern. Das ist für die Kinder toll, aber das funktioniert nur, wenn man sich im Guten getrennt hat und gemeinsame Feiern nicht dazu genutzt werden, um alte Streitigkeiten wieder aufzuleben zu lassen.

Infos zur Beratungsstelle: www.diakonie-hhsh.de