

HIMMEL & ELBE

Hamburger  Abendblatt

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

5. Februar 2019

Verzicht





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Wort Verzicht löst bei mir ganz unterschiedliche Assoziationen aus – negative und positive. Es heißt zunächst, dass ich mir etwas nicht gönne, obwohl ich es gern gehabt hätte. Das kann etwas Banales sein wie ein Schokoriegel, aber auch etwas Wichtiges wie eine Auszeit, ein paar Tage Ruhe, die ich vielleicht dringend gebraucht hätte. Oder ich stelle mich hinten an, verzichte zugunsten meiner Kinder oder meines Mannes auf etwas und gönne es dafür ihnen – aber fühle mich deswegen vielleicht dennoch gut und großzügig. Denn Verzichten kann auch etwas sehr Schönes sein und hat gerade in der heutigen Zeit eine durchaus positive Bedeutung.

Wer mal ein paar Tage auf sein Smartphone, den Fernseher oder das Auto verzichtet, ist ein kleiner Held. Denn diese Form von Verzicht hat etwas mit einer Bewusstseinsveränderung zu tun, mit Achtsamkeit für sich und für die Umwelt. Ein Verzicht auf Reize und Informationen kann unglaublich befreiend sein. Und so ist auch unser Schwerpunkt zu verstehen. Wir wollen damit Denkanstöße geben, sich einmal für eine kurze Zeit im Jahr etwas vorzunehmen, das die eigene Perspektive verändert – wie der Theologe Hinrich Westphal im Experteninterview sagt.

Wie ist es, eine Woche zu schweigen oder auf Plastikverpackungen zu verzichten? Zwei unserer Autoren haben es ausprobiert und beschreiben, wie sie sich während ihres Experiments gefühlt haben und ob es noch nachwirkt. Besonders schön fand ich das Projekt der Kita St. Georg, die für zwei Wochen das Spielzeug wegräumte. Die Kinder merkten an vielen Tagen gar nicht, dass ihnen etwas fehlt, weil Papier, Steine und Stöcke genauso gut funktionierten wie Legofiguren und Stofftiere.

Ein ähnliches Erlebnis hatte ich diesen Sommer mit meinem jüngeren Sohn. Wir hatten in unserer Ferienwohnung kein WLAN. Zunächst wusste er nichts mit sich anzufangen. Große Katastrophe, Fluchen und Schimpfen. Und was passierte dann? Er schnappte sich ein Buch und las – ununterbrochen. Und fand es schließlich richtig entspannend, auch ohne sein Smartphone.

Eine schöne Fastenzeit wünscht Ihnen

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: Oliver Spies, Ann-Britt Petersen
 Theologischer Beirat: Pröpstin Dr. Ulrike Murmann
 Gestaltung: Andreas Weigand
 Schlussredaktion: Lektornet
 Titelfoto: Getty Images
 Redaktion: 040/55 44-71156; E-Mail: sabine.tesche@abendblatt.de
www.abendblatt.de/kirchen
 Nächste Ausgabe: 22. März 2019



SCHWERPUNKT

zum Thema „Verzicht“ mit drei Berichten, in denen sich unsere Autoren ein bis zwei Wochen Dingen wie Plastik oder Spielzeug enthielten oder eine Zeit des Schweigens einlegten. Dazu sechs ungewöhnliche Fastentipps.

SEITE 4–6

INTERVIEW

mit dem Theologen und Journalisten Hinrich C. G. Westphal über das Wesen des Fastens und die von ihm gegründeten Initiativen dazu

SEITE 7

QUERBEET

durch die Kirchenlandschaft mit einer Konzertempfehlung, einem besonderen Gottesdienst und zwei Lesetipps. In ihrer Kolumne macht sich Pröpstin Astrid Kleist Gedanken über die Wirkung von positiven Erwartungen

SEITE 8

GLAUBENS-ABC

mit der Serie „Schlüsselbegriffe des Glaubens“. Pastoralreferent Helmut Röhrbein-Viehoff erklärt die Bergpredigt im Matthäusevangelium

SEITE 9

TERMINE & ADRESSEN

im Februar und März. Außerdem ein Tipp für ein besonderes Jubiläumskonzert

SEITE 10–11

FAMILIENZEIT

mit Tipps, wie ein Familienfest am besten gelingen kann

SEITE 12

Leidenschaftlicher Querdenker

Marcus Weinberg wuchs in Altona auf. Der Glaube gehörte irgendwie zum Leben dazu. Erst später kam bei dem CDU-Politiker die Sehnsucht nach mehr Gottesnähe – vor allem durch die Arbeit an einer katholischen Schule



Der Bundestagsabgeordnete Marcus Weinberg (CDU) wurde in der Altonaer Hauptkirche St. Trinitatis getauft und konfirmiert.

FOTO: ROLAND MAGUNIA

SABINE TESCHE

Von außen ist die Kirche im Stil des Spätbarocks gestaltet, von innen modern, schlicht und luftig mit weißen Wänden und rotem Gestühl. Die Kirche St. Trinitatis ist bei der Begegnung mit Marcus Weinberg lichtdurchflutet. Der CDU-Politiker ist sichtlich erstaunt. „Ich habe die Kirche als eng und gedungen in Erinnerung, aber sie ist ja wunderschön“, sagt er. Der 51-Jährige wuchs quasi im Schatten des Gotteshauses auf, hier wurde er getauft. Er wohnte in einem Hochhaus um die Ecke in der Kleinen Freiheit, und auf der Grünfläche vor St. Trinitatis bolzte er fast jeden Tag mit seinen Kumpels. Auch die Konfirmation fand in der Altonaer Hauptkirche statt, für Weinberg vor allem dadurch eine besondere Erinnerung, weil er gemeinsam mit seinem Großvater, der gleichzeitig seine goldene Konfirmation feierte, vorne am Altar vom Pastor gesegnet wurde.

Der Politiker spricht viel von seinem Großvater, er war sein großes Vorbild. Und als konservativer Mann und überzeugter Soldat habe er bei ihm „ganz sicher das Interesse für Geschichte geweckt und dazu beigetragen, dass ich in die Politik ging, weil wir viel darüber diskutiert haben“. Sein Großvater war Soldat bei der Wehrmacht-Elitedivision „Großdeutschland“ im Zweiten Weltkrieg gewesen. „Er redete viel über den Krieg, Vertreibung und Flucht. Später war er Sozialdemokrat“, sagt Weinberg, dessen Eltern aus Stendal (DDR) 1953 nach Hamburg geflüchtet waren. Sein Vater war Maschinenbauer, die Mutter

Rechtsanwaltsgehilfin und „ich ein typisches Schlüsselkind, das früh selbstständig werden musste“. Besonders als die Eltern sich Mitte der 70er-Jahre für ein paar Jahre trennten, das Geld knapp war und „Urlaub eine Ausnahme“.

Klingt irgendwie nach einer typischen Jugend im Arbeiterstadtteil Altona. „Meine Kindheit war durchwachsen“, sagt Weinberg schulterzuckend. Anständigkeit, Pünktlichkeit und Ordnung waren wichtige Werte. Man war protestantisch, ging in die Kirche – allerdings meistens nur Weihnachten. Gott und Glaube gehörten irgendwie dazu, „ohne dass ich mir darüber tiefere Gedanken gemacht habe“. Das kam erst später.

Als einer der wenigen aus seiner Grundschulklasse ging er aufs Gymnasium, schaute jeden Abend die „Tageschau“, spielte Fußball beim FC St. Pauli, prügelte sich auf dem Schulhof als damaliger Fan von Helmut Schmidt mit einem Helmut-Kohl-Anhänger und fiel den Lehrern durch sein umfangreiches Politikwissen schon früh auf. „Das steht in jedem Zeugnis“, sagt Weinberg sichtlich stolz. Seine Euphorie für den Sozialdemokraten Schmidt ist allerdings eine Ausnahme, denn schon als Schüler trat er in die Junge Union ein. Er war für den Nato-Doppelbeschluss, gegen die Erklärung der Kommunisten und für die Wiedervereinigung. „Wir waren zweimal im Jahr zu Besuch bei unseren Verwandten in der Altmark, und ich habe das System dort erlebt. Deswegen war ich strikt gegen eine Anerkennung der DDR.“ Auch wenn er nicht tiefreligiös ist, ge-

fällt ihm zudem das, wofür das „C“ seiner Partei steht. „Für mich steht das christliche Menschenbild als Symbol für Nächstenliebe, Solidarität und Gerechtigkeit, das sind für mich ganz wichtige Eigenschaften in einer Gesellschaft.“

Dass er Soldat wurde, war mit solch einem Großvater Ehrensache. Weinberg diente vier Jahre beim Panzerartilleriebataillon in Hamburg, liebte die Kameradschaft, sein erstes Auto und seine erste Freundin und findet überhaupt, „dass ich beim Bund mit die schönste Zeit meines Lebens hatte“. Doch zunehmend fehlte dem jungen Mann die „Sinnhaftigkeit dieser Armee nach dem Kalten Krieg“. Allerdings war er vehement gegen das Aussetzen der Wehrpflicht, denn er findet nach wie vor den „Dienst von jungen Leuten an der Gesellschaft wichtig. Ob das nun beim Bund oder DRK ist, ist mir egal. Aber es ist gut, wenn sie der Gesellschaft etwas zurückgeben“, so Weinberg.

Er wurde zunächst Lehrer, war als Referendar am Christianeum in Othmarschen. „Als Kind aus Altona-Altstadt war das ein kleiner kultureller Bruch.“ Ab 2001 lehrte er an der Katholischen Bonifatiuschule in Wilhelmsburg. „Das war noch mal eine andere Welt, viele Mi-

grantenkinder. Manche haben Gewalt und wenig Liebe zu Hause erlebt.“ Er unterrichtete viele Fächer wie Geschichte, Mathematik und Sport und fand diese Arbeit sowohl „nervig-laut als auch liebenswert-bereichernd“. Vor allem im Hinblick auf seine politische Arbeit als Bürgerschaftsabgeordneter, die immer mehr Zeit einnahm, bis er als Bundestagsabgeordneter nach Berlin ging und sich dort als Familienpolitiker, Querdenker und leidenschaftlicher Kämpfer für seine Überzeugungen einen Namen machte. Er gehört zur liberalen CDU-Gruppe und weiß aus eigener Anschauung, warum Kinderschutz, Kampf gegen Kinderarmut und die Stärkung der Familie wichtig sind. Auch von Flüchtlingsobergrenzen hält er nichts und empfindet gerade bei diesem Thema manche Standpunkte seiner Parteifreunde als „wenig christlich“.

Die Jahre an der Katholischen Schule haben ihm gezeigt, „wie schön die Nähe zu einer Gemeinde sein kann. Ich bin dort oft in die Kirche gegangen.“ Er hat dort seine Lebensgefährtin kennengelernt, die Erzieherin an St. Bonifatius ist – und katholisch. Mit ihr erlebt er die christlichen Feiertage intensiver, sein Glaube an Gott ist stärker geworden.

Ihr gemeinsamer Sohn (8) wird katholisch erzogen, und „inzwischen bete auch ich abends häufiger mit ihm, und wir lieben beide die Geschichte von St. Martin, der den Mantel teilt. Das passt zu meiner Lebensphilosophie“, sagt Marcus Weinberg und grinst, weil sich das so gut anhört. Er ist eben ein Vollblutpolitiker.

Manche Standpunkte meiner Parteifreunde zum Thema Flüchtlinge finde ich wenig christlich
CDU-Politiker Marcus Weinberg

Sieben Tage

Wie ist das, eine Woche zu schweigen, auf Plastik oder in der Kita au



Redakteur Heiner Schmidt versuchte eine Woche ohne Plastik zu leben.

FOTO: MARK SANDTEN

Wenn der Verzicht auf Plastik zum Fulltime-Job wird

Der Abendblatt-Redakteur Heiner Schmidt verzichtete eine Woche lang auf Plastikverpackungen:

Eine Woche lang lebte ich nach den Grundsätzen: Es wird nichts gekauft, was in Packungen aus oder mit Kunststoff steckt. Und keines solcher Produkte und Lebensmittel, die schon im Haushalt sind, wird benutzt oder verbraucht. Es war ein Test, ein Selbstversuch, über den ich, in der Woche des Verzichts, im Abendblatt ein Tagebuch in sieben Teilen schrieb.

Es erzählt davon, wie schwierig ein Leben ohne Plastik ist. Das fängt schon morgens im Badezimmer an. Die Zahnpasta, das Duschgel, das Shampoo – alles in Plastik. Die Zahnbürste hat einen Kunststoffgriff und war einst von Plastik umhüllt. Der Einwegrasierer auch. Und die Wattestäbchen? Natürlich auch mit Plastik.

Beim Frühstück wird es nicht besser. Fast alle Lebensmittel sind in Kunststoff verpackt – und deshalb verboten. Wer darauf tatsächlich verzichtet, steht hungrig vom Küchentisch auf. Und wer an einem Grillfest teilnimmt und den Plastikverzicht konsequent durchhalten will, hat wirklich nicht viel Spaß.

Am Ende dieser Woche standen zwei wesentliche Erkenntnisse: Als Verbraucher kann man Plastikverpackungen praktisch kaum entgehen. In normalen Super-, aber auch in Biomärkten ist die große Mehrzahl der Lebensmittel immer noch in oder mit Kunststoff verpackt. Wer das nicht will, geht von dort mit einem ziemlich leeren (Stoff-)Einkaufsbeutel nach Hause. Denn viele Lebensmittelhändler lehnen es weiterhin ab, Wurst und Käse an der Frischetheke in Transportboxen zu legen, die der Kunde selbst mitgebracht hat. Viele Wochenmarkthändler – auch das zeigte der Selbstversuch – sind da viel offener. Und die meisten Grundnahrungsmittel kann man mittlerweile in den sogenannten Unverpackt-Läden kaufen.

Die zweite Erkenntnis lautet: Wenn man intensiv sucht, findet sich für viele Dinge des täglichen Bedarfs –

zumindest in Hamburg – dann doch eine komplett oder wenigstens fast plastikfrei verpackte Alternative. Aber die ist oft teurer und nur mit höherem Zeitaufwand zu beschaffen. Vor und nach der Arbeit ist das für einen Vollzeit-Angestellten kaum möglich.

Hygiene-Artikel zum Beispiel: Wenn man sich etwa in einem Budnikowsky-Drogeriemarkt intensiv umschaut oder in das Unverpackt-Geschäft in der Rindermarkthalle (St. Pauli) geht, gibt es durchaus Alternativen: Zahncreme in der Glasflasche mit Metallschraubverschluss, ein Deostift in 100 Prozent Recyclingpapier, ein Stück Haarwaschseife in Papier, aus der sich auch Rasierschaum bereiten lässt, und Toilettenpapier, das ausnahmsweise nicht in Plastik gehüllt ist. Das kostet pro Rolle dann aber auch gleich 2,20 Euro. Die Zahnpastafflasche enthält 125 Gramm und ist 6,95 Euro teuer. Der Deostift schlägt mit 7,95 Euro zu Buche und ist damit ebenfalls fünf- bis siebenmal teurer als üblich. Die teure Haarseife? Macht die Haare leider strohig.

Was ist fast acht Monate nach diesem sehr intensiven Experiment bei mir geblieben? Haben sich das Alltagsleben und das Einkaufsverhalten bei mir wesentlich und dauerhaft verändert? Ja und Nein. Nein, weil dann doch oft die Bequemlichkeit siegt und es zu lästig ist, mit der Wurst- und Käsebox auf den Wochenmarkt zu gehen. Ja, weil das Nachdenken darüber, ob es unbedingt notwendig ist, ein in Plastik verpacktes Produkt zu kaufen, viel häufiger vorkommt als bisher. Und häufiger lautet die Antwort: Nein. Wenn dann doch Plastikmüll anfällt, wird er möglichst so weit vom anderen Müll getrennt, dass er mit recycelt oder zumindest wenig umweltschädlich entsorgt werden kann.

Das ist wahrscheinlich weniger, als viele andere schon tun. Aber es ist ein Anfang. Den großen Berg eines Alltags ganz ohne Plastikverpackungen im ersten Aufstieg zu erklimmen war ohnehin unrealistisch. Die ersten Etappen aber sind geschafft.

Wortlos im Kloster

Melanie Kirschstein ist Pastorin in der Kirche der Stille und sucht immer mal wieder eine Auszeit:

Meine Freundin sagt, das könnte sie überhaupt nicht aushalten. Meine Kinder schütteln den Kopf: eine Woche nicht reden, kein Handy, keine abendliche Serie. Mama ist verrückt geworden ... Aber ich freue mich und möchte keinen Palmenstrand und kein Nobelhotel eintauschen gegen die Schweige-Woche im Kloster. Schon bei dem Gedanken entspannt sich meine Seele. Als würde sie sagen: Endlich hast du einmal Zeit, mir in Ruhe zuzuhören! Habe schon gedacht, du hast mich total vergessen in diesem Stress. Beseelt ist echt was anderes ...! Als ich ankomme, dämmert es. Die Glocke ruft zum Abendgebet in die mehr als 900 Jahre alte romanische Kirche des Klosters Bursfelde an der Weser. Kerzenlicht flackert über die Mauern, sonst ist es dunkel und so kalt, dass man den Atem sieht. „Gott segne dein Schweigen!“ Wir geben den Segen weiter und entlassen uns in eine andere Zeit, in einen anderen Raum. Schweigen gibt der Seele Raum, um zu sich zu kommen.

Unsere Kirche der Stille in Altona lädt deswegen jeden Abend von Montag bis Freitag um 18 Uhr zur „Atempause“ ein, eine halbe Stunde, um durchzuatmen und still zu werden. Manchmal kommen Schülergruppen in diese besondere Kirche. „Ich wusste gar nicht, dass man so viel Mut braucht zum Schwei-

gen“, sagte neulich einer von ihnen. Er spürte plötzlich, wie unruhig er war. Oft haben wir schon zum Handy gegriffen oder hetzen zum nächsten Termin und merken gar nicht, wie es uns wirklich geht. Wir überhören die Signale unserer Seele und verschließen uns gegen innere und äußere Not. Die Abarbeitung von To-do-Listen lässt kaum Zeit, zur Besinnung zu kommen.

Neben meinem häuslichen Meditationskissen liegt darum ein kleines Büchlein für Notizen und Ideen. Tatsächlich werden meine besten Ideen im



*Schweigen ist nichts für Feiglinge.
Es lehrt mich Demut
und Dankbarkeit*
**Pastorin
Melanie Kirschstein**

gen“, sagte neulich einer von ihnen. Er spürte plötzlich, wie unruhig er war. Oft haben wir schon zum Handy gegriffen oder hetzen zum nächsten Termin und merken gar nicht, wie es uns wirklich geht. Wir überhören die Signale unserer Seele und verschließen uns gegen innere und äußere Not. Die Abarbeitung von To-do-Listen lässt kaum Zeit, zur Besinnung zu kommen.

Wer schweigt, lauscht auf die leisen Stimmen unter der lauten und schnellen Oberfläche und riskiert etwas zu hören, das erst einmal unbequem ist, hart erscheint, traurig oder hoffnungslos. Wer still wird, hört innere Fragen nagen. Wer sich Zeit nimmt, nichts zu tun, fühlt plötzlich wieder, was unter der Oberfläche brodelt. Statt der Kopfschmerzen stellt sich vielleicht eine Traurigkeit ein, und der Druck im Magen trägt den Namen der Wut, die ich neulich runtergeschluckt hatte, weil keine Zeit war.

„Sie wissen, das ist keine spirituelle Wellness-Veranstaltung“, wurden wir denn auch begrüßt, und unter „Voraussetzungen“ steht im Programmheft des

Melanie Kirschstein in Schweigepose.
Als Pastorin betreut sie die Kirche der Stille in Altona. FOTO: ROLAND MAGUNIA

age ohne ...

ta auf Spielzeug zu verzichten? Unsere Autoren haben es ausprobiert

Schweigen geboren. Und ja, ich schweige nicht nur im Kloster, sondern auch zu Hause. Ich stehe dafür mindestens eine halbe Stunde früher auf. Dann trinke ich Tee und tue nichts anderes, als still zu werden und nach innen zu lauschen auf das, was ist und werden will. Lebensentscheidungen und Fragen, die ich nicht beantworten kann, stelle ich vor mich hin. Die Stille am Morgen gibt mir tatsächlich Kraft, macht mich gewissermaßen „selbst-bewusster“.

Das ist auch die Erfahrung einer stillen Woche im Kloster. Der Mut wird belohnt. Die Seele atmet auf, wenn sie Gehör findet, und ich fühle mich lebendig, aufgeräumt, mit mir selbst im Reinen. Ich bin mehr bei mir im Hier und Heute.

Natürlich wird hier auch gebetet, aber keinesfalls immer auf klassische Art. Schön und nützlich finde ich zum Beispiel das „5-Finger-Gebet“, das eher einer Selbstbesinnung gleicht, die ich zu Hause mal probieren will. Zu jedem Finger gehört eine Frage wie: Wofür bin ich dankbar? Was bereue ich? Was ist mir heilig oder was kommt zu kurz? Wichtig ist ein liebevoll-wahrhaftiger Blick auf sich selbst. Schweigen lehrt mich meine Grenzen, lehrt mich Demut und Dankbarkeit. Lehrt mich aushalten, was ich nicht ändern kann, und dennoch hoffen.

Am letzten Abend lehne ich mich an die alte Säule und fühle mich getragen, verbunden und nah. Mir selbst, dem Leben und den anderen auch. Ohne Worte.



Kita-Leiterin Sonja Folkerts-von Nethen und ihr Team haben fast zwei Wochen lang alle Spielsachen verbannt. FOTO: ANDREAS LAIBLE

Spielzeugpause in der Kita – mehr Kreativität, weniger Streit

⚡ In der evangelischen Kita St. Georg verzichteten die Erzieherinnen im vergangenen Jahr knapp zwei Wochen auf sämtliches Spielzeug. Welche Erfahrungen Kinder und Betreuerinnen in dieser Zeit machten, berichtet **Kita-Leiterin Sonja Folkerts-von Nethen:**

Wir planten ein gruppenübergreifendes Projekt und sammelten im Team Vorschläge. Weil es gerade die Zeit vor Ostern war, dachten wir in Richtung Fasten, da brachte eine Mitarbeiterin die Idee vom Verzicht auf Spielzeug ein. Angesichts der Fülle an Spielsachen in unserer Kita waren alle sofort einverstanden, das mal auszuprobieren. Die Erzieherinnen der einzelnen Gruppen – von den Krippenkindern bis zu den Elementarkindern haben wir vier – entschieden jeweils selbstständig, wie sie die Idee umsetzen wollten. Eine Gruppe verzichtete nur auf die Gesellschaftsspiele, in anderen Gruppe wurde auf alle vorgefertigten Spielzeuge verzichtet: vom Auto über Schienenbauklötze bis zu Duplo- und Lego-Bausteinen. Übrig blieben Decken, Tücher oder Kartons, Bücher und Malutensilien. Auch die Sandspielzeuge für das Außengelände wie Eimer und Schaufeln wurden in den Keller gebracht.

Nicht alle Erzieherinnen haben in ihren Gruppen die Aktion vorher angekündigt, sondern wollten erst einmal die Reaktion der Kinder abwarten und es ihnen auf Nachfrage erklären. Manche Kinder haben sofort gemerkt, das etwas fehlt. Anderen war auch nach 14 Tagen noch nicht aufgefallen, dass die Spielsachen weg waren.

In einer Gruppe erklärten die Erzieherinnen, dass man mal eine Spielzeugpause machen wolle. Bei dieser direkten Ansprache kam prompt Protest. Die Kinder fanden das „blöd“ und „doof“. Auch in den anderen Gruppen beschwerten sich die Kindern nur, wenn man sie direkt dazu fragte. Aber im Alltag zeigte sich, dass sie die Spielsachen scheinbar gar nicht vermissten. Sie waren sehr kreativ, bauten sich mit Decken und Tüchern Höhlen, machten mit Löffeln Musik oder formten

aus zerknülltem Papier Bälle. Auch auf dem Außengelände nutzten sie das, was da war. Sie spielten mit Stöcken und Ästen, ein Kind fand eine tote Hummel, die wurde mit Blättern bedeckt. Immer hatten sie zuerst eine Idee, dann haben sie das Material dazu gesucht. Sie erfanden auch viele Rollenspiele. Interessant war dabei zu sehen, dass die Kinder mal mit anderen aus der Gruppe und nicht mehr nur mit ihren üblichen Spielpartnern gespielt haben, weil es sich einfach so ergab. Die Erzieherinnen hatten sich eigentlich auf mehr Stress bei der Aktion eingestellt. Aber alle waren verblüfft, dass es viel ruhiger war, dass sie die Kinder besser begleiten konnten und weniger reglementieren mussten. Die Kleinen zeigten mehr Ausdauer beim Spielen und hatten offensichtlich keine Langeweile. Auch wenn sie das, ebenfalls nur auf Nachfrage, behaupteten. Wir haben in den Gruppen zwei- bis dreimal über die Aktion gesprochen. Unser Ziel war es, mit ihnen gemeinsam zu überlegen, was wir haben, was wir brauchen, worauf wir vielleicht verzichten können. Bei der Frage, was sie am meisten vermissten, kam häufig die Antwort: Lego und Duplo-Steine. Überraschend war für uns, wie einige Kinder von sich aus feststellten, dass es ohne die Spielsachen weniger Streit gibt.

Zum Ende kam am Gründonnerstag unsere Pastorin in die Kita. Sie ging nach dem Lesen der Ostergeschichte kindgerecht auf das Fasten ein, fragte die Kinder, ob sie Menschen kennen, die auch eine Zeit lang auf etwas verzichten, und erklärte, dass das Fastenbrechen besonders gefeiert wird, etwa mit einem Gottesdienst.

Der Spielzeugverzicht war für alle eine positive Erfahrung, auch die Eltern fanden es gut. Unser Fazit ist: „Weniger Spielzeug ist mehr.“ Deshalb haben wir auch erst allmählich die Spielzeuge wieder in die Gruppen gegeben. Manche Spielsachen sind immer noch im Keller. Wir tauschen sie rotierend aus. Und wir werden die Aktion in diesem Jahr wiederholen.



Wie Fasten auch mal anders geht

Kein Alkohol und Süßes geht immer – doch wie wäre es mit einem Welcome-Dinner, einer **nachhaltigen Aktie** oder einem Lesetag?

OLIVER SPIES

Mit dem Aschermittwoch am 6. März beginnt in diesem Jahr die Fastenzeit. Bis Ostern lädt sie ein, sich 40 Tage anders auf das Leben einzulassen. Traditionell ist die Fastenzeit eine Zeit der Umkehr und Buße. Dazu gehört für viele Menschen, auf etwas zu verzichten. Sie versuchen so, sieben Wochen dem nachzugehen, was dem eigenen Leben mehr Sinn und Erfüllung gibt. Einige Impulse gibt „Himmel & Elbe“ auf dieser Seite.

Minimalistisch Leben

Lässt sich die Sehnsucht nach Leichtigkeit einüben? Kann man lernen, belastende Dinge, Stress oder hinderliche Verhaltensweisen abzuwerfen? Die Evangelische Familienbildung Eppendorf will es versuchen und lädt zum Seminar „Minimalistisch Leben“ ein. Als begeisterte Minimalistin will die Seminarleiterin und Kulturwissenschaftlerin Christina Lütgen zum Perspektivwechsel mit einfachen, aber wirkungsvollen Übungen verhelfen. Dabei soll nicht nur entdeckt werden, wie Loslassen leichter gelingt, sondern auch, wie man sich selbst besser vertraut und das Leben genießt. Der Kurs findet am 23. Februar, von 10 bis 16 Uhr in der Familienbildung Eppendorf am Looeplatz 14 statt. Die Kursgebühr beträgt 48 Euro. Kontakt: E-Mail: info@fbs-eppendorf.de; Tel. 040/46079319; www.fbs-hamburg.de

Klimafasten: So viel du brauchst

Viele evangelische und katholische Landeskirchen rufen wieder zur Fastenaktion für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit auf. Unter dem biblischen Motto „So viel du brauchst ...“ wird angeregt, ein klimafreundliches Leben im Alltag alleine oder mit anderen einzuüben: Aufs Auto zu verzichten, vegetarische Gerichte ausprobieren, bewusster einkaufen. Eine Klimafasten-Broschüre gibt Anregungen und behandelt Themen wie umweltfreundliche Mobilität, Ernährung, Konsum, Energieverbrauch und nachhaltige Geldanlagen. In Hamburg stellt Annette Piening vom Klimaschutzbüro der Nordkirche die Fastenaktion am 19. Februar um 19.30 Uhr in der Basisgemeinschaft Brot und Rosen (Fabriciusstr. 56) vor. In ihrem Vortrag gibt sie praktische Ideen und Tipps, wie das Klimafasten alleine oder mit der Familie, mit Kollegen und in der Kirchengemeinde gestaltet werden kann. Weitere Infos im Internet unter www.klimafasten.de

7 Wochen Ohne

Seit mehr als 30 Jahren lädt „7 Wochen Ohne“ als Fastenaktion der evangelischen Kirche ein, die Zeit zwischen Aschermittwoch und Ostern bewusst zu erleben, spirituell aufzutanken und neue Lebensorientierung zu finden. Millionen



Ab Aschermittwoch kann man auch einmal pro Tag etwas für sich tun, zum Beispiel ein Buch lesen. FOTO: GETTY IMAGES

Menschen in ganz Deutschland lassen sich darauf ein, den Blick auf den Alltag zu verändern: für sich allein, in Familien oder als Fastengruppe in Gemeinden. Mit dem Motto „Mal ehrlich! Sieben Wochen ohne Lügen“ steht in diesem Jahr der Umgang mit der Wahrheit im Vordergrund. Aufgerufen wird zu einer gemeinsamen Suche, was Wahrheit eigentlich ist und wie sie erkannt werden kann: Wann belügt man sich selbst? Wie schwer ist es, mit anderen ehrlich zu sein? Was bedeutet es, für die Wahrheit zu streiten? Diese und andere Fragen werden in einem Fastenkalender aufgegriffen, der die Aktion begleitet und vertieft. Alle Infos und weitere Begleitmaterialien sind im Internet zusammengestellt unter: www.7-wochen-ohne.de

Kinderfastenaktion von Misereor

„Mach was draus: Sei Zukunft!“ ist der Titel der Misereor-Fastenaktion 2019. Das katholische Hilfswerk ruft damit zur Solidarität mit Menschen in Afrika, Lateinamerika und Asien auf. Partnerland in diesem Jahr ist El Salvador. Durch verschiedene Aktionen und Gottesdienste, an denen sich viele katholische

Gemeinden beteiligen, sollen die Herausforderungen des mittelamerikanischen Landes vorgestellt und um Spenden für Projekte vor Ort geworben werden. Dazu gehört auch die Kinderfastenaktion: In diesem Jahr lernen die Kinder in Deutschland auf der Internetseite www.kinderfastenaktion.de den Alltag eines zehnjährigen Jungen aus El Salvador kennen. Dort finden sich auch weitere Materialien für den Unterricht und Kindergottesdienst wie Comics, Spiele, Bastelideen. Zugleich werden die Kinder ermuntert, aktiv zu werden und Spenden zu sammeln. So bietet diese Aktion Eltern und Kinder gemeinsam die Möglichkeit, durch den Blick in die Ferne die eigenen Lebensumstände zu hinterfragen.

Ungewöhnliches vornehmen

Auf Schokolade zu verzichten ist in der Fastenzeit ein naheliegender Impuls. Ähnlich ist es mit Alkohol, Auto oder Handy. Die meisten Menschen in Deutschland nehmen sich vor, Konsumgüter sein zu lassen, um gesünder zu leben. Seltener ist der Blick auf Vorhaben, eingeschlifene Gewohnheiten und

Bahnen aufzubrechen. Zum Beispiel auf die häufige Alltagseinstellung zu verzichten, keine Zeit zu haben: für den Anruf bei Freunden, das neue Buch, den Museumsbesuch, den Gang um die Alster, den Schrank aufzuräumen, ein Kerze anzuzünden, ein Gebet zu lesen. Fasten kann auch bedeuten, sich selbst etwas mehr Zeit für die Dinge und Menschen abzurufen, die einem am Herzen liegen. Natürlich ist es nicht einfach, dem Alltag mit seinen Zwängen Zeit abzutrotzen, aber deshalb umso lohnender, es in der Fastenzeit zu versuchen: Ab Aschermittwoch 15 Minuten am Tag verbindlich in den Kalender mit dem Stichwort „Herzensanliegen“ eintragen. Immerhin kämen so schon zehn Stunden bis Ostern zusammen.

Fastenessen

Sich gemeinsam an einen gedeckten Tisch setzen ist eher ungewöhnlich für die christliche Fastenzeit. Dennoch laden besonders katholische Gemeinden zu gemeinsamen Fastenessen ein: Meist gibt es am fünften Fastensonntag ein schlichtes Mittagessen, bei dem auch über Projekte der Entwicklungshilfe informiert wird. Doch auch privat kann man zum Gastgeber für ein besonderes Essen werden, bei dem es auch darum geht, über den eigenen Tellerrand zu blicken: So bietet zum Beispiel die Initiative „Welcome Dinner Hamburg“ die Möglichkeit, Flüchtlinge und Zugewanderte einzuladen und kennenzulernen. Über die Internetseite www.welcomedinner.de können Gastgeber und Gäste Kontakt zueinander aufnehmen. Rund 2000 solcher Einladungen haben seit 2015 bereits stattgefunden. Das Gespräch über „Fasten“ kann dabei oft ein Anknüpfungspunkt sein, denn es ist in nahezu allen Kulturen und Religionen bekannt.



Aktionen der Kirchen: Klimafasten (links) und das Projekt für Kinder von Misereor „Mach was draus: Sei Zukunft“ (rechts). FOTOS: STEFFEN HUMMEL, MISEREO

Zeit für einen Perspektivwechsel

Hinrich C. G. Westphal kennt sich mit dem Verzicht aus. Als Gründer von zwei Fastenaktionen weiß er, worauf es ankommt

ANN-BRITT PETERSEN

Der **Theologe und Journalist Hinrich C. G. Westphal** rief zwei Fastenaktionen ins Leben, die eine große Anhängerschaft fanden. 1983 startete er in Hamburg „7 Wochen Ohne“, eine Initiative, die mittlerweile bundesweit von der EKD fortgeführt wird. Als Gründer des Vereins Andere Zeiten e. V. brachte er weitere Aktionen voran, die das Kirchenjahr besonders begehen, darunter 2003 „Sieben Wochen anders leben“.

Hamburger Abendblatt: Warum fasten Christen?

Hinrich C. G. Westphal: Es ist eine urchristliche Tradition. Die Bibel belegt die 40-tägige Fastenzeit von Jesus, in der er sich ohne Ablenkungen auf die Begegnung mit Gott vorbereitete. Und so war das Fasten immer in der Zeit vor den großen christlichen Festen, Ostern und Weihnachten, angesagt. Es diente als Zeit der Besinnung und Buße. Auch heute ist der Wunsch nach einer besonderen Phase des Innehaltens bei den Menschen vorhanden. Das zeigt nicht nur die rege Beteiligung an den österlichen Fasten-Initiativen „7 Wochen Ohne“ und „Sieben Wochen anders leben“, sondern auch bei „Der andere Advent“, wo wir den Menschen mit dem gleichnamigen Kalender voller Texte und Bilder Anregungen für kurze Auszeiten aus den trübeligen Zeiten des Weihnachtsgeschäftes anbieten.

Wie kamen Sie auf die Idee zu „7 Wochen Ohne“?

Es fing eigentlich damit an, dass ein Journalist bei einem Stammtisch erzählte, er wolle ab Aschermittwoch bis Ostern auf Alkohol verzichten. Er war evangelisch, und es entstand eine Diskussion unter den Kollegen, ob und worauf man verzichten sollte, und schließlich bildete sich eine Gruppe, die sich gemeinsam vornahm zu fasten. Ich startete im Monatsmagazin „Blickpunkt Kirche“, dessen Chefredakteur ich damals war, einen Aufruf, sich an der Fastenaktion zu beteiligen. Begleitet werden sollten alle Teilnehmer mit sieben Durchhaltebriefen, einen für jede Woche. Die Resonanz war groß, sodass wir elf Jahre später das nicht mehr schafften und es in die Hände der EKD übergaben.

Worum geht es beim Fasten?

Das Fasten findet ja nicht zufällig in der Passionszeit statt. In der christlichen Tradition dient es dazu, den Leidensweg Christi bis zum Kreuz nachzuempfinden. Wer allerdings, wie viele bei uns, bis zum Hals in Schlagsahne sitzt, der kann diesen Weg schwer nacherleben. Wer sich aber von einem Überfluss freimacht, wird oft sensibler nicht nur für das Kreuz Jesu, sondern auch für andere Kreuze in dieser Welt, das Leid anderer.

Was bedeutet der Verzicht für den Alltag?

Wenn ich eine Zeit lang auf etwas ver-

zichte, wie Alkohol, Fleisch oder Süßigkeiten, ist das erst einmal eine oberflächliche Orientierung. Doch es geht tiefer. Wenn man sich von schädlichen Gewohnheiten befreit, kommt man den eigenen Bedürfnissen näher. Man unternimmt einen freiwilligen Versuch, eine Position zwischen Abhängigkeit und Freiheit zu finden. Der Verzicht wird zum Gewinn. Wenn ich zum Beispiel auf das Fernsehen verzichte, gewinne ich mehr Zeit. Die muss ich neu füllen, damit keine Leere entsteht. Mit Dingen, die ich immer schon machen wollte, mit neuen geistigen Impulsen. Das ist eine Bereicherung. Die neuen Erfahrungen bieten auch eine Anregung, nach dem Fasten im Alltag weiterzumachen.

Bei „Sieben Wochen anders leben“ entscheiden Sie selber, auf was Sie verzichten. Wie finden Sie heraus, was das Richtige ist?

Die Entscheidung richtet sich danach, was für mich jetzt gerade gut und richtig ist. Wo möchte ich eine Erstarrung aufbrechen und eine neue Freiheit gewinnen? Anselm Grün hat einmal gesagt: „Fasten heißt, Süchte wieder in Sehnsüchte zu verwandeln.“ Beim Fasten habe ich die Möglichkeit, es auszuprobieren. Ich habe mir zum Beispiel in einer Fastenzeit vorgenommen, Zimmer für Zimmer meiner Wohnung auszumisten. Alles durchzusehen und auszuräumen, was sich in Bücherregalen, Kleiderschränken oder sonst wo ansammelt, auch an Krimskrams. Etwas wegzuer-

fen oder wegzugeben ist nicht immer einfach, es hängen oft Erinnerungen daran. Dann lautet die Übung, sich zu entscheiden, von was will ich mich trennen und was sind meine wichtigen „Lebensmittel“, die ich behalte? Ratsam ist aber auch, sich nicht zu viel vorzunehmen, Fasten ist kein Leistungssport. Auf den Weg machen heißt, nicht zu viel Gepäck mitzunehmen und sich realistisch einzuschätzen, was durchführbar ist.

Wie wichtig ist die Gemeinschaft?

Es ist gut, wenn man beim Fasten nicht alleine dasteht, sondern eine Gemeinschaft hinter sich hat. Wenn man auf Alkohol verzichtet und sagen kann, ich mache bei einer Fastenaktion mit, stärkt das die eigene Position gegenüber anderen, die nicht fasten. In einer Gruppe lassen sich auch Durchhänger besser überstehen, besonders ab der fünften oder sechsten Woche wird es eher mühsam. Und es gibt neue Impulse durch Austausch. In manchen Gemeinden werden Fastengruppen angeboten, mit Texten und Meditation. Bei der Aktion „Sieben Wochen anders leben“ bekommen die Teilnehmer vom Verein Andere Zeiten jede Woche einen Brief mit Erfahrungsberichten, Anregungen, biblischen Geschichten zugeschickt. Und in dem Fasten-Wegweiser „wandeln“ finden sich Impulse für jeden Tag. Zudem gibt es einen ökumenischen Gottesdienst und ein Fasten-Forum.

Wenn man sich von schädlichen Gewohnheiten befreit, kommt man den eigenen Bedürfnissen näher
Hinrich C. G. Westphal

Würden Sie sagen, dass das Fasten ein gesellschaftlicher Trend geworden ist?

Aus meiner Sicht beteiligen sich an unseren Aktionen immer mehr Teilnehmer. Ich denke, das Problembewusstsein ist gewachsen. Hierzulande werden viele Menschen am Überfluss krank, etwa am Zuviel von Zucker oder Fleisch, während anderswo Menschen vor Hunger sterben. Viele Fastende wissen um die Zusammenhänge von Urwaldrodung und Massentierhaltung und die Auswirkungen auf das Klima. In der Fastenzeit ist die Achtsamkeit höher, auch für die Probleme der Umwelt und der Weltbevölkerung. Das regt wiederum dazu an, aktiv für Lösungen einzutreten. Oft habe ich erlebt, dass diejenigen, die mit ihrem Verzicht Geld sparen, es nicht selten für Hilfsprojekte spenden.

Wollen Sie noch mehr Menschen zum Fasten motivieren?

Man kann sie nur dazu einladen und anregen, indem man von den eigenen Erfahrungen spricht. Das Fasten ist für die Menschen da und nicht umgekehrt. Es bietet die Chance, sich weiterzuentwickeln, und schenkt Zeit für einen Perspektivwechsel. Dabei hilft das Kirchenjahr, es kann ein heilsamer Rhythmus sein, die vorgesehenen Zeiten für sich zu nutzen. Vor allem wenn man sie nicht als Zwang sieht, sondern als Geschenk.

Broschüre unter: www.anderezeiten.de



Für Hinrich Westphal ist Fasten kein Leistungssport. FOTO: MICHAEL RAUHE



Hauptpastorin Astrid Kleist über das Fokussieren auf **positive Erwartungen** und Wünsche

Quer gedacht

„Attract, what you expect.“ – „Zieh an, was du erwartest.“ Diesen Satz las ich auf dem Deckel eines Notizbuchs, das eine Frau neben mir aus ihrem Rucksack fischte. Ich rätselte, was es wohl damit auf sich habe. Zu Hause machte ich mich gleich daran zu googeln, ob und wie der Spruch wohl weitergeht.

„Zieh an, was du erwartest, und bedenke, was du ersehnt“, hieß es in einigen Treffern. Leider stand nie dabei, von wem das Zitat stammt, das in unterschiedlichen Fassungen kursiert. Doch auf was genau zielen die Worte eigentlich ab?

Ich glaube nicht, dass sie als „selbstzerstörerische Prophezeiung“ gemeint sind – dieses Phänomen, das manch einer kennen wird: Dinge, die wir fürchten, treten ein, eben weil wir sie so sehr fürchten und wir uns entsprechend komisch oder ungenlenk verhalten, dass wir Missgeschicke und Kollisionen förmlich anziehen.

„Zieh an, was du erwartest, und bedenke, was du ersehnt“ ist für mich das Gegenstück dazu: ein Hinweis darauf, dass genauso positive Gedanken und Wünsche, auf die wir uns fokussieren, zu uns kommen und sich in unserem Leben niederschlagen können. Sicherlich wird uns diese Kraft nicht vor allem Negativen, Zerstörerischen schützen können. Aber bedenkenswert und ernst zu nehmen ist die Aufforderung trotzdem. Mich sensibilisiert sie dafür, dass unsere Konzentration auf das, was wir erwarten, zumindest die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass geschieht, was wir erhoffen.



ILLUSTRATION: ASTRID KLEIST

„Attract, what you expect.“ Ich habe mir den Satz mittlerweile auch auf eines meiner Notizbücher geklebt. Jedes Mal, wenn ich es in die Hand nehme, erinnert er mich daran: Was genau erwarte ich von diesem Tag und worauf will ich mich gedanklich ausrichten? Wen oder was hoffe ich anzuziehen, was will ich nicht verpassen, wenn es mir begegnet? In welches Hoffungskleid will ich schlüpfen und erwartungsvoll und frohgemut meines Weges ziehen?



AUSGESUCHT

Zum Hingehen: Jubiläumskonzert mit den Hamburg Gospel Ambassadors

„Gemeinsam singen und feiern sie Konzerte und Gottesdienste über alle konfessionellen und kulturellen Grenzen hinweg: Seit zehn Jahren stimmen die Hamburg Gospel Ambassadors im Afrikanischen Zentrum Borgfelde zeitgenössische Gospelmusik an. Rund 50 Sänger proben unter der Leitung von Profisänger und Musiker Folarin Omishade jeden Donnerstag ab 19 Uhr in der Erlöserkirche Borgfelde, wo auch jeden 2. Sonntag im Monat ein „Internationaler Gospel-Gottesdienst“ gefeiert wird. Als einer der bekanntesten Gospel-Kirchenchöre in Hamburg setzen sie sich über ihre Musik für den Frieden und die Integration in der Hansestadt ein. Ihr zehnjähriges Bestehen feiern die Ambassadors nun mit einem besonderen Jubiläumskonzert. Der Eintritt ist frei, es wird um eine Spende gebeten.“

16. Februar, 19 Uhr, Einlass ab 18.30 Uhr in der Erlöserkirche Borgfelde (Jungestraße 5)

EMPFOHLEN

Zum Mitmachen: Vespertagesdienst mit dem Luxemburger Erzbischof im Michel

Mit einem Vespertagesdienst in der evangelischen Hauptkirche St. Michaelis am 10. Februar, 17 Uhr, endet die 46. St.-Ansgar-Woche der katholischen Kirche in Hamburg. Der Luxemburger Erzbischof Jean-Claude Hollerich predigt über „Wir Christen, Europa und das Gemeinwohl.“ Hollerich ist Präsident der Europäischen Bischofskonferenz. Der Vespertagesdienst zum Abschluss der Woche ist traditionell der größte katholische Gottesdienst des Jahres in der Hansestadt. Nach dem Gottesdienst wird in der Katholischen Akademie gegenüber dem Michel zu einem Empfang eingeladen.

Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1, Katholische Akademie, Herrengaben 4



GESEHEN

Zum Informieren: Tipps zum Umgang bei Paarreizigkeiten und Generationskonflikten

„Seelen-Tide“ heißt das Journal für psychologische Beratung im Erzbistum Hamburg. Die neue Ausgabe unter dem Titel „Stürmische Zeiten“ ist Konflikten gewidmet. Das 20-seitige Heft behandelt den Streit in Paarbeziehungen und Konflikte zwischen den Generationen. Eine Analyse von Streitmustern ist ebenso zu finden wie ein Leitfaden dazu, was man beim Streiten richtig machen kann. Das Journal ist kostenlos erhältlich. Im Erzbistum Hamburg gibt es neun Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen. Außerdem besteht das Angebot der Online-Beratung.

Bezug des Heftes über: Katholische Pressestelle, T. 24 87 74 69, oder im Internet unter: www.ehe-familien-lebensberatung.info

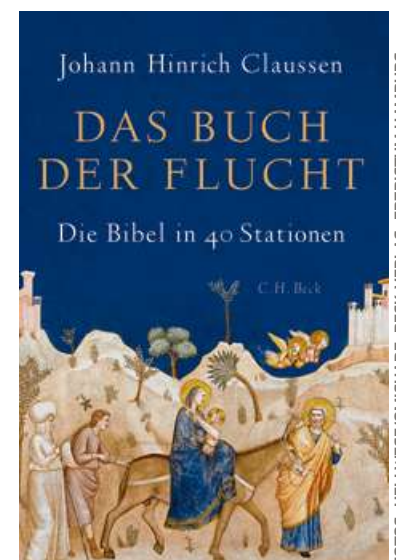
ENTDECKT

Zum Nachlesen: Eine Lektüre über 40 Fluchtgeschichten aus der Bibel mit beeindruckenden Fotografien

Die Bibel erzählt von Menschen, die vertrieben und verschleppt werden, fliehen müssen, in der Fremde leben und Heimat suchen. Sie berichtet von der Vertreibung aus dem Paradies, über den Auszug aus Ägypten und das Babylonische Exil bis zu Jesus und seinen Aposteln, die heimatlos durch die Welt ziehen. Wie ein roter Faden durchziehen diese Fluchtgeschichten die biblischen Bücher.

40 von ihnen greift Johann Hinrich Claussen in seinem „Buch der Flucht“ auf und erzählt sie nach. Dabei gelingt es dem Kulturbeauftragten der Evangelischen Kirche in Deutschland und ehemaligen Hamburger Propst, den Blick für das Wesentliche zu schärfen, ohne etwas hinzuzufügen. Ergänzt werden die Nacherzählungen durch 45 Fotografien aus den Jahren 1860–1950. Namhafte Fotografen zeigen auf berührende Weise, wie Menschen überall auf der Welt durch Krieg, Verfolgung und Not heimatlos werden. Eine bewegende Lektüre für alle Sesshaften, Suchenden und Heimatlosen.

Johann Hinrich Claussen: „Das Buch der Flucht – Die Bibel in 40 Stationen“, 332 Seiten, C. H. Beck Verlag, 24,95 Euro



FOTOS: HELLWEGE/OMISHADE, BECK-VERLAG, ERZBISTUM HAMBURG, GZ BARANIAK

:: Schlüsselbegriffe des christlichen Glaubens

Die Verwandlung der Welt durch Gottes Geist

Erbsünde, Sakrament oder auch Jungfrauengeburt – was bedeuten diese Wörter, und wer versteht sie heute noch?
In dieser Folge erklärt Helmut Röhrbein-Viehoff die **Bergpredigt**

Mit der Bergpredigt kann man keine Politik machen“ – davon war Reichskanzler Bismarck überzeugt. Der Evangelist Matthäus meint: Doch! Und stellt deshalb die Bergpredigt (Kapitel 5–7) ziemlich an den Anfang des öffentlichen Auftretens Jesu. „Bergpredigt“ heißt diese erste von fünf großen Rede-Kompositionen, weil Matthäus sie auf einem nicht genauer benannten Berg in Galiläa verortet. Jesus erscheint dabei wie ein neuer Mose, der die göttliche Weisung (Tora) vom Berge Sinai brachte.

Jesus war nicht naiv. Er wusste, in was für einer Welt er lebte: einer Welt voller Gewalt, Ungerechtigkeit und Unterdrückung. Die Römer hatten das Land Israel besetzt und beuteten es mithilfe des Marionettenkönigs Herodes Antipas aus. Gegen die römischen Besatzer erhoben sich die Zeloten und begannen einen jahrelangen Guerillakrieg. Die „kleinen Leute“ gerieten zwischen die Fronten. Angesichts dieser Situation sagt Jesus: „Selig die Sanftmütigen; denn sie werden das Land erben. Selig, die hungern und dürsten nach der Gerechtigkeit; denn sie werden gesättigt werden. (...) Selig, die Frieden stiften; denn sie werden Kinder Gottes genannt werden. Selig, die verfolgt werden um der Gerechtigkeit willen; denn ihnen gehört das Himmelreich“ (Mt 5, 5.6.9.10).

Was bei Matthäus „Himmelreich“ genannt wird, heißt bei den Evangelisten Markus und Lukas „Gottesreich“. Gemeint ist nicht etwas Jenseitiges, das erst nach dem Tode beginnt, und auch nicht eine rein spirituelle Erfahrung, die sich in der Innerlichkeit ereignet. Es geht vielmehr um die Königsherrschaft Gottes in dieser Welt, die mit Jesus kommt und sich schon hier und jetzt ganz irdisch zeigt. Gott will seine Welt verwandeln durch seinen Geist. Das geschieht überall da, wo Menschen anfangen, „gegen den Strich“ zu leben, die Strukturen des Bösen zu durchbrechen, aus dem Teufelskreis von Gewalt und Gegengewalt auszusteigen.

Die Logik von Gewalt und Gegengewalt durch unerwartete Handlung aushebeln

Wer sich auf diese Perspektive einlässt, dem empfiehlt Jesus: „Wenn dich einer auf die rechte Wange schlägt, dann halt ihm auch die andere hin! Wenn dich einer vor Gericht bringen will, um dir das Hemd wegzunehmen, dann lass ihm auch den Mantel! Und wenn dich einer zwingen will, eine Meile mit ihm zu gehen, dann geh zwei mit ihm!“ (Mt 5, 39–41). Zweifellos ist das zugespitzt formuliert – und nicht in jedem Fall als wörtliche Handlungsanleitung zu nehmen. Was Jesus meint: Du kannst die unheilvolle Logik von Gewalt und Gegengewalt aushebeln, indem du das Unerwartete tust, den Gegner verblüffst, die Logik seines Handelns ins Gegenteil verkehrst. So unterläufst du die Ungerechtigkeit und Gewalt, die dir widerfährt, und nimmst das Gesetz des Handelns wieder in die eigene Hand.



Zwischen Himmel und Erde predigte Jesus auf einem Berg von Frieden und Gerechtigkeit.

FOTO: GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

In sechs Thesen, traditionell auch „Antithesen“ genannt, entwickelt Jesus seine Strategie eines alternativen Lebensstils: „Ihr habt gehört, dass gesagt worden ist: Auge um Auge und Zahn um Zahn. Ich aber sage euch: Leistet dem, der euch etwas Böses antut, keinen Widerstand!“ (Mt 5, 38f). Oder: „Ihr habt gehört, dass gesagt worden ist: du sollst deinen Nächsten lieben und deinen Feind hassen. Ich aber sage euch: Liebt eure Feinde und betet für die, die euch verfolgen!“ (Mt 5, 43 f). Das darf nicht antijüdisch verstanden werden. Als bibelfester Jude zitiert Jesus die Tora und fügt seine eigene Auslegung hinzu. Das entspricht ganz und gar den Gepflogenheiten der rabbinischen Diskussionskultur, wo unterschiedliche Deutungen einer Bibelstelle – durchaus auch antithetisch – nebeneinandergestellt werden.

Jesus geht dabei auf die ursprüngliche Intention der Tora zurück und verlängert sie radikal. Das tut er freilich

mit dem Anspruch großer Autorität: „Ich aber sage euch ...“

Für uns Heutige ist dabei Folgendes wichtig zu wissen:

1. Der alttestamentliche Grundsatz „Auge um Auge und Zahn um Zahn“ (Ex 21,24) fordert nicht Rache, sondern zielt gerade auf eine Einhegung und Begrenzung der archaischen Logik der Rache, bedeutet also zivilisatorisch einen ungeheuren Fortschritt. Der Kreislauf maßloser Gewalt und Gegengewalt wird durchbrochen zugunsten angemessener Entschädigung.

2. Die Formulierung „... und deinen Feind hassen“ steht nicht im zitierten Vers aus dem Buch Levitikus (19,18) und findet sich auch sonst nicht im Alten Testament.

3. „Den Feind lieben“ meint nicht, ich müsse liebevolle Gefühle für meinen Feind empfinden; das wäre wohl zu viel verlangt. Es geht dabei nicht um Emotionen, sondern um meine Einstellung und mein Verhalten: wenn ich

mich weigere zu hassen, lässt sich, zumindest von meiner Seite, Feindschaft von innen her aufbrechen. Eine andere Beziehungsqualität wird möglich. Jesu Radikalisierung der Tora zielt also auf eine Umwandlung der herrschenden Verhältnisse von innen her. Die neue Welt Gottes kommt in dem Maße, wie ich schon jetzt dieses Neue praktiziere.

Kann man mit der Bergpredigt Politik machen? Wenn ich den Mut habe, mich der Logik des Kapitalismus zu widersetzen, den angeblichen Sachzwängen misstrauere und mich der „Alternativlosigkeit“ nicht unterwerfe, fängt das Neue schon an. Wenn wir glauben, eine andere Welt ist möglich, und tatsächlich anfangen, anders zu leben, dann hat Gott eine Chance, mit uns seine Alternative zu entwickeln. Dann wird Gottes Reich wahr.

Der Autor ist Pastoralreferent im Erzbistum Hamburg und Lehrbeauftragter am Institut für Katholische Theologie der Universität Hamburg.

Ausgewählte Termine für Februar und

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

GOTTESDIENSTE

DONNERSTAG, 7.2.19

18 Uhr, **Pilger-Vesper – gesegnet aufbrechen**, anschl. Abendbrot, Pilgerpastor Bernd Lohse; Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße

18.30 Uhr, **Zwischen Bild und Wort**, Orthodoxe und Reformierte begegnen sich, Andacht; Ökumenisches Forum Hafencity, Shanghaiallee 12

SONNTAG, 10.2.19

10 Uhr, **Ev. Messe mit Kinderkirche**, Kantate v. J.S. Bach, Pastor Hartmut Dinse, Solisten, Chor u. Orchester St. Michaelis, Christoph Schoener (Orgel, Ltg.); Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1

DONNERSTAG, 14.2.19

19 Uhr, **Gottesdienst am Valentinstag**, Pastor Thomas Lienau-Becker, mit Prozession der Liebe; St. Georgskirche, Turmkapelle, St. Georgs Kirchhof 1

SONNTAG, 17.2.19

10 Uhr, **Bachkantatengottesdienst**, Solisten, Bachchor, Collegium musicum St. Petri, Thomas Dahl (Orgel, Ltg.); Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2

10 Uhr, **Die Liebe hört niemals auf**, Gottesdienst für Liebende, Pastor Dr. Constantin Gröhn, Chor St. Johannis, Christopher Bender (Orgel); St. Johannis, Heimhuder Str. 92

10 Uhr, **Kantaten Norddeutscher Meister**, Pastorin Lisa Tsang, Solisten, Kantorei St. Jacobi, Gerhard Löffler (Ltg.); Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße

19 Uhr, **Gottesdienst mit Valentinssegen**, Pater Philipp Görtz SJ; Kleiner Michel, Michaelisstraße 5

FREITAG, 22.2.19

18 Uhr, **Choral Evensong**, anglikanischer Gottesdienst, The Revd Canon Dr. Leslie Nathaniel, Jochim Trede (Orgel); St. Thomas Becket, Zeughausmarkt 22

SONNABEND, 23.2.19

11 Uhr, **Pilger-Messe**, Pilgerpastor Bernd Lohse, anschl. Info-Messe bis 16 Uhr; Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße

SONNTAG, 24.2.19

10 Uhr, **Musik im Gottesdienst**, Norddeutsche Orgelkunst, Gerhard Löffler (Arp-Schnitger-Orgel); Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße

18 Uhr, **Jazzgottesdienst**, Souliten und JazzPopChor; Philippuskirche, Manshardtstraße 105

18 Uhr, **Jugendgottesdienst**, Bodenpersonal (Musik); Die Jugendkirche, Bei der Flottbeker Mühle 28

18 Uhr, **Es gibt nur eine Richtung**, Gottesdienst positiv leben & lieben, Team AIDS-Seelsorge; St. Georgskirche, St. Georgs Kirchhof 1

FREITAG, 1.3.19

18.30 Uhr, **„Kommt, alles ist bereit!“**, ökum. Gottesdienst zum Weltgebetsstag; Verheißungskirche, Sachsenweg 2

19 Uhr, **„Kommt, alles ist bereit!“**, Gottesdienst zum Weltgebetsstag, Pastorin Uta Gerstner, Pastorin Annette Reimers-Avenarius, Chor Rainbow-Voices, Gebärdendolmet-scherin; Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2

SONNTAG, 3.3.19

10 Uhr, **„Sonntags“**, Festgottesdienst, Internationaler Tag des freien Sonntags; Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2

10 Uhr, **Musikalischer Gottesdienst**, Werke v. Haydn, Mendelssohn Bartholdy, Martin, Kerstin Wolf (Orgel); Dreifaltigkeitskirche, Horner Weg 2

10 Uhr, **Dreifaches Ahoi!**, Karnevalsgottesdienst für Große u. Kleine; Christianskirche, Klopstockplatz

11 Uhr, **„Ein wenig Leben“**, OrgelPLUS- u. Literaturgottesdienst, Pastorin Anne Wehmann, Andreas Fischer (Orgel); Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

MITTWOCH, 6.3.19

12.30 Uhr, **Gottesdienst zum Aschermittwoch**, Dompropst Franz Peter Spiza; St.-Marien-Dom, Am Mariendom 1

19 Uhr, **Ein Netz von Zeugen**, Passionsandacht, Pastor Markus Schneider; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118

SONNTAG, 10.3.19

10 Uhr, **Ev. Messe mit Kinderkirche**, Arien v. J.S. Bach, Bischöfin Kirsten Fehrs, Gesine Grube (Alt), Manuel Gera (Orgel); Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1

10 Uhr, **Ad Pedes**, Predigtreihe, Werke v. Buxtehude u. Schütz, Hauptpastorin Astrid Kleist, Juliane Sandberger (Alt), Gerhard Löffler (Orgel); Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße

11 Uhr, **„Mittagsstunde – Dörte Hansen“**, Literaturgottesdienst, Pastorin Meike Barnahl; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

MITTWOCH, 13.3.19

19 Uhr, **Das Petrus-evangelium**, Passionsandacht, Pastorin M. Schack; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118

DONNERSTAG, 14.3.19

18.30 Uhr, **Wüstenwege**, Andachten in der Fastenzeit, auch am 21.3., Pater Jan Roser SJ; Kleiner Michel, Michaelisstr. 5

SONNTAG, 17.3.19

10 Uhr, **Ad Genua**, Predigtreihe, Werke v. Buxtehude u. Schütz, Pastor Patrick Klein, Bettina Pahn (Sopran), Gerhard Löffler (Orgel); Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße

11 Uhr, **„Was man von hier aus sehen kann – Mariana Leky“**, Literaturgottesdienst, Hauptpastorin Dr. Ulrike Murmann; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

MITTWOCH, 20.3.19

19 Uhr, **Einer bereute – Judas**, Passionsandacht, Pastorin Corinna Senf; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118

KONZERTE UND KULTUR

DONNERSTAG, 7.2.19

20 Uhr, **Forum Neue Musik: Sammelsurien**, Frauke Aulbert (Sopran), Eva Zöllner (Akkordeon), 15 €/10 €; Christianskirche, Klopstockplatz

SONNABEND, 9.2.19

18 Uhr, **Sephar**, Werke v. Telemann, Praetorius, Gjeilo u.a., Blockflötenensemble C7 Consort; Kirche am Markt, Niendorfer Marktplatz 1

18 Uhr, **Cellokonzert**, Werke v. Bach u.a., Ludwig Frankmar (Cello); St. Johannis, Feldstegel 18

20 Uhr, **Klezmer-Konzert mit A Mekhaye**, jüdische Lieder, 15 €/10 €; Kirche der Stille, Helenenstraße 14

SONNTAG, 10.2.19

17 Uhr, **Inspirieren und inspirieren lassen**, Orgelwinter, mit Matteo Imbruno; St. Johannis, Bei der Johanniskirche 22

18 Uhr, **Hart am Wind – Ein Rausch durch Zeit und Stille**, Lilli Pätzold (Blockflöte), Dulguun Chinchuulun (Klavier), 12 €; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118

MITTWOCH, 13.2.19

19 Uhr, **Elektra Hör lounge: 1989**, Konzert u. Vortrag, Pastoren Ulfert Sterz, Dr. Constantin Gröhn, Katrin Bethge (Visuals); St. Johannis, Gemeindefaal, Heimhuder Straße 92

FREITAG, 15.2.19

19 Uhr, **Chorkonzert**, Werke v. Kodály, Rheinberger, Elgar u.a., Kammerchor der Hochschule für Musik u. Theater, Cornelius Trantow (Ltg.); Dreifaltigkeitskirche, Horner Weg 2

19 Uhr, **Klangräume: Turmhelm**, Streichtrio, 12 €/8 €; Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2

20 Uhr, **Ensemble Resonanz**, Werke v. Pärt, J.S. Bach, Martin, Ilya Gringolts (Violine), Andreas Fischer (Orgel), 9-31 €; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

SONNABEND, 16.2.19

18 Uhr, **Bach: h-Moll-Messe**, Solisten, Chor St. Michaelis, Concerto con Anima, Christoph Schoener (Ltg.), 9-43 €, VVK, AK; Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1

SONNTAG, 17.2.19

18 Uhr, **Wir werden alle sterben!! – Panik für Anfänger**, Lutz von Rosenberg Lipinsky (Kabarettist); Kreuzkirche, Kedenburgstraße 10

18 Uhr, **Emporenkonzert**, Werke v. Mozart, Danzi, Nielsen u.a., Bläserquintett Hamburger Camerata, 12 €; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118

18 Uhr, **Orgelkonzert**, Werke v. Bach u.a., Xaver Schult (Orgel), 10 €; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

DIENSTAG, 19.2.19

19 Uhr, **Orgelmusik zur Abendzeit**, Improvisationen, Christopher Bender (Orgel); St. Johannis, Heimhuder Str. 92

SONNABEND, 23.2.19

17 Uhr, **Durch die Zeiten und in time**, Werke v. Clarke bis Hancock, Christiansbrass u. Junior Christiansbrass; Christianskirche, Klopstockplatz

19 Uhr, **Klangräume: Kirchenschiff**, Kammerchor vigilia, Bundesjugendballett, 25 €/15 €, VVK, AK; Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2

19.30 Uhr, **Manfred Leuchter & Ian Melrose**, Ethno-Jazz, VVK 13 €, AK 18 €/10 €; Kulturkirche, Bei d. Johanniskirche 22

19.30 Uhr, **Brahms: Ein deutsches Requiem**, Chor Friedenskirche, Kammerorchester St. Pauli, Fernando Swiech (Ltg.), 12 €; Friedenskirche, Otzenstr. 19

SONNTAG, 24.2.19

17 Uhr, **Bekanntes und Unbekanntes**, Werke v. J.S. Bach, Ritter, Berlinski, Judith Viesel-Bestert (Orgel), 6 €/4 €; St. Gertrud, Immenhof

18 Uhr, **Orgelkonzert**, Werke v. Brahms, Schumann, Wagner u.a., 17.30 Uhr Einführung, Alexander Annegarn (Orgel), 8 €/5 €; Kirche am Rockenhof, Rockenhof 5

MITTWOCH, 27.2.19

19.15 Uhr, **Meisterwerke der Orgelmusik**, Werk v. Dupré, Andreas Fischer (Orgel); Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

FREITAG, 1.3.19

20 Uhr, **„Bleibe, Abend will es werden“**, Konzert, Solisten, Heinrich Schütz Chor Hamburg, Hanno Schiefner (Orgel, Ltg.); Hauptkirche St. Trinitatis, Kirchenstraße 40

DIENSTAG, 12.3.19

20 Uhr, **Orgelkonzert**, Werke v. Bach, Flor, Hambraeus u.a., Rudolf Kelber (Orgel), 10 €/7 €, VVK, AK; Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße



Organ meets Gong – mit dem ungewöhnlichen Zusammenspiel von Orgel und Gong feiert die Kirche der Stille in Altona ihr zehnjähriges Bestehen. In dem Jubiläumskonzert am 2. März, 20 Uhr, in der Christopheruskirche (Helenenstraße 14a) sorgen Gongspielerin Ada Stefanie Namani (Foto, l.) und Organistin Kerstin Petersen für eine besondere Klangerfahrung. Weitere Termine im Rahmen des Jubiläums sind zusammengestellt unter www.kirche-der-stille.de

SONNTAG, 24.2.19

19 Uhr, **Christliche Mystik im Dialog**, Dr. Sebastian Painadath SJ, 15 €, Anm.: www.projektspiritualitaet.de; Projekt Spiritualität, Rockenhof 1

MITTWOCH, 6.3.19

18.30 Uhr, **Die Gesichter Christi**, meditativer Abend, Pastorin Ulrike Lenz, 10 €, Anm.: info@life-hamburg.de; Institut für Engagementförderung, Rockenhof 1

SONNABEND, 16.3.19

10 Uhr, **Beten mit dem Fotoapparat**, Workshop, 5 €, bis 14 Uhr, Anm.: lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de, T. 51 90 00 915; Projekt Leben im Alter, Rockenhof 1

14 Uhr, **Seelenspaziergang**, Grabsteine erzählen, Pastorin Sabine Erler, www.trostmomente.de; Friedhof Öjendorf, Treffpunkt Parkplatz Feierhallen

DIENSTAG, 19.3.19

19 Uhr, **Nächste Haltestelle hier und jetzt**, ökum. Exerzitionen im Alltag, Pfarrer Walter Jungbauer, Pastorin Corinna Schmidt, 5 Termine bis 16.4., Anm.: pastorin@oefh.de, T. 36 90 02 781; Ökumenisches Forum Hafencity, Shanghaiallee 12

MITTWOCH, 20.3.19

18.30 Uhr, **Heilsames Singen**, spirituelle Gesänge, auch 27.3., 3.4., 10.4., 40 €, Anm.: www.projektspiritualitaet.de; Ökumenische Kapelle Hafencity, Shanghaiallee 12-14

VORTRÄGE UND SEMINARE

DONNERSTAG, 7.2.19

13.15 Uhr, **St. Petri und Ansgar**, Kirchenführung kurz&knapp, Hella Calvi; Hauptkirche St. Petri, Treffpunkt Turmhalle, Bei der Petrikirche 2

20 Uhr, **Erinnerungskultur im Streit**, Aktion Sühnezeichen Friedensdienste, Dr. Stephan Reimers (Vortrag); Christuskirche, Roosens Weg 28

FREITAG, 8.2.19

15.30 Uhr, **St. Ansgar, Maria, Barbara und Co – gestylt und verehrt**, Ikonographie im Mittelalter, Gang von St. Jacobi bis St. Petri, Dr. Marita to Berens-Jurk, Dr. Martin Schröter; Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße

18 Uhr, **Töchter ohne Väter**, Film zur Kriegsgeneration, Pastor Martin Ahlers; St. Simeon, Dörpfeldstraße 58

19 Uhr, **Kirche ohne Obrigkeit – 100 Jahre Trennung von Kirche und Staat**, Vortrag u. Diskussion mit Landesbischof Gerhard Ulrich und Petra Pau (Bundestagsvizepräsidentin) u.a.; Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße

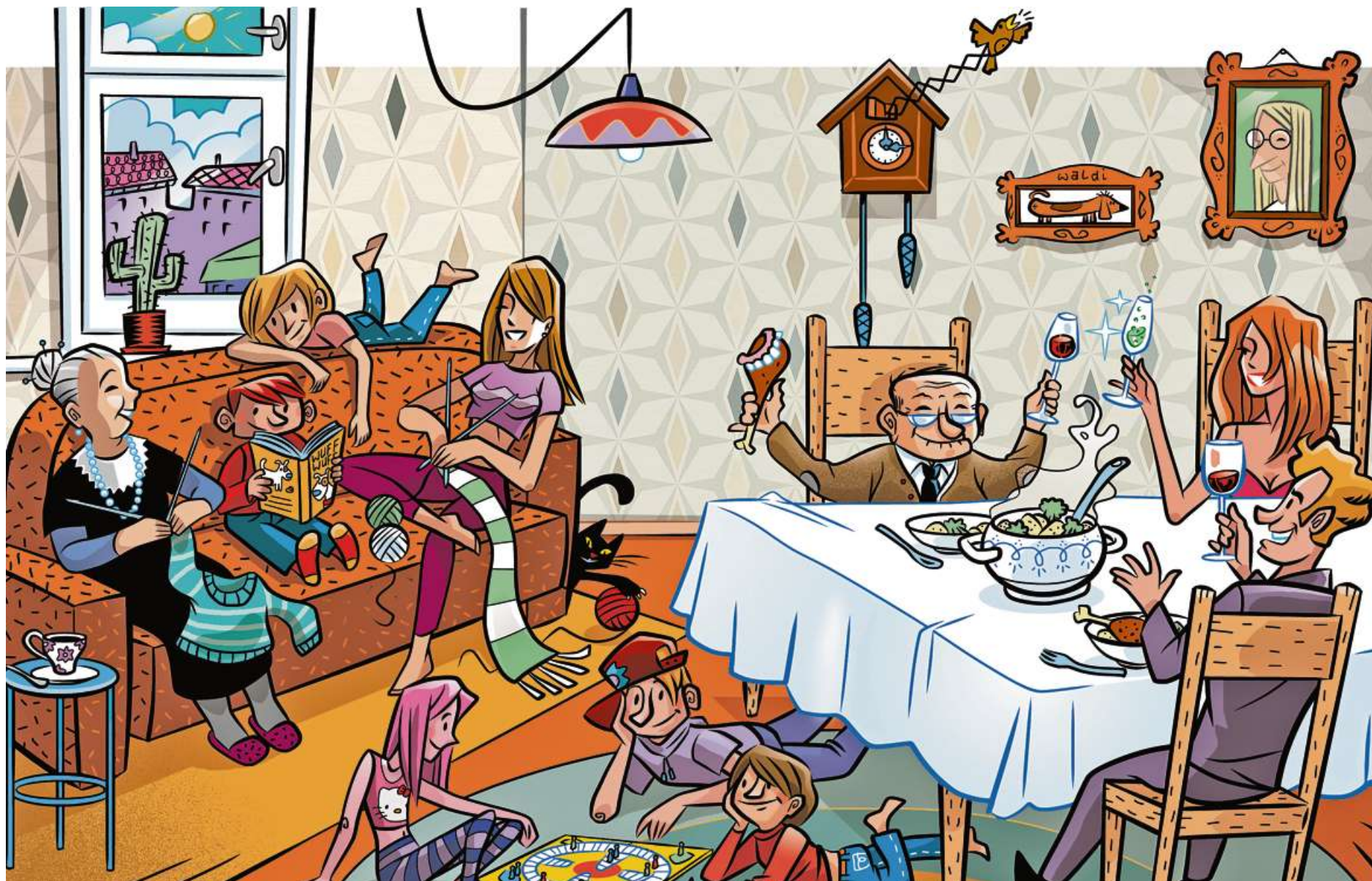


ILLUSTRATION: HANNES NEUBAUER

Gut feiern mit allen Verwandten

Bevor die Treffen mit den Angehörigen aus dem Ruder laufen. Neun Tipps, wie ein **Familienfest harmonisch** werden kann

SABINE TESCHE

Manche Verwandte können toll miteinander feiern, bei anderen muss man etliche Klippen umschiffen, damit ein Familienfest mit ihnen gelingt. Familientherapeutin Susanne von Gönner leitet die katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung in Harburg (www.ehefamilien-lebensberatung.info) und gibt Tipps für eine harmonische Feier.

1. Warum sind Familienfeste wichtig für alle Beteiligten?

Susanne von Gönner: Sie sind wichtig, weil sie das Zusammengehörigkeitsgefühl erlebbar machen und stärken. Teil einer Gemeinschaft zu sein tut gut. Für Kinder ist es auch wichtig zu erfahren, woher sie kommen. Schön sind Familienfeste ohne besonderen Anlass, bei denen es einfach nur darum geht, Zeit miteinander zu verbringen. Diese Feste sind offen und wiederholbar – anders als Konfirmationen oder Hochzeiten, wo man wirklich etwas verpasst, wenn man nicht hingehört, weil sie einmalig sind.

2. Wann ist ein Familienfest gelungen?

Wenn der Festanlass klar geworden ist, der Jubilar im Mittelpunkt stand, alle gerne dabei waren und die Verbundenheit der Gemeinschaft gespürt haben.

3. Wer bestimmt, wer eingeladen wird?

In erster Linie sollten die bestimmen, um die es bei der Einladung geht,

also bei einer Hochzeit das Brautpaar, bei einer Kommunion- oder Konfirmation vor allem das Kind. Wenn ein Paar nur eine kleine Feier machen möchte, sollte man das unbedingt respektieren, auch wenn man als Eltern enttäuscht ist.

4. Wie geht man in einer Patchwork-Familie mit dem Ex-Partner um? Muss die neue Frau unbedingt bei der Kommunion oder Hochzeit dabei sein?

Das kommt darauf an, in welcher Phase sich das Patchwork-Gebilde befindet. Bei einer Kommunion oder Hochzeit geht es um das eigene Kind, das einen großen Schritt macht, und die Frage sollte sein: Wie können wir als Eltern den Sohn oder die Tochter gut begleiten? Wie drücken wir an diesem Tag unsere Elternrolle am besten aus? Wenn die Patchwork-Situation noch ganz neu ist, ist es für das Kind vielleicht einfacher, wenn der Vater ohne neue Partnerin zum Fest kommt. Wenn die Trennung schon gut verarbeitet ist, dann wäre es von der Mutter gut, an dem Tag zu akzeptieren, dass das Kind die neue Partnerin des Vaters dabei haben möchte. Man kann so dem Kind zeigen, dass man auf es schaut und nicht auf die Beziehungsprobleme. Die können am nächsten Tag wieder dran sein.

5. Ist ein Familienfest eine gute Gelegenheit, um sich nach einem Kontaktbruch den Eltern wieder anzunähern?

Manchmal ist das eine gute Gelegenheit.

Gerade wenn zum Beispiel eine Hochzeit oder die Taufe des ersten Enkels ansteht. Ganz wichtig ist dabei, zu überlegen, wie ich mich annähern möchte, und das Maß genau zu kommunizieren. Man kann zum Beispiel bei einer Taufe zu den Eltern sagen: „Mir ist es wichtig, dass ihr dabei seid, und ihr seid zum Gottesdienst und zum Essen herzlich eingeladen.“

6. Ist eine Sitzordnung sinnvoll?

Eine Sitzordnung ist wunderbar und wertschätzend, weil man jeden so setzen kann, dass er eine angenehme Umgebung hat, und damit steigert man die Chance, dass das Fest ein Erfolg wird. Ich fühle mich immer geehrt, wenn es auf einer Feier Platzkarten gibt.

7. Ist ein straffes Programm gut, oder braucht man Pausen?

Vor allem ein schriftliches Programm vorab ist gut, weil sich so alle auf den Rahmen einstellen können. Pausen sind gut zur Auflockerung. Sinnvoll ist es, für die Pausen etwas Konkretes anzubieten: Man kann zum Beispiel ein kleines Volleyballturnier oder ein anderes Spiel veranstalten, an dem alle Spaß haben. Aber es darf keiner dazu gezwungen werden. Wer nicht spielen mag, der sollte eine andere Möglichkeit bekommen. Man kann auch in einer kleinen Gruppe spazieren gehen und die Umgebung kennenlernen, Kinder können sich auf einem tollen Spielplatz austoben. Ganz

wichtig ist, dass man immer alle Teilnehmenden des Festes im Blick hat.

8. Ein Streit bricht am Tisch aus, wie reagiere ich am besten?

Wenn ein Streit eskaliert, ist es gut, wenn man eine kleine Aktion in der Hinterhand hat, die die Situation unterbricht, und die Pause nutzt, um die Kontrahenten zur Raison zu bringen. Im extremen Fall würde ich einen Gast, der bewusst die Stimmung zerstört, in die Grenzen weisen, ihn im Extremfall auch bitten zu gehen. Jeder sollte sich vorher fragen, wie er etwas dazu beitragen kann, dass das Fest gut wird. Wer es als Abrechnung dafür nutzt, um zu sagen, was er schon immer einmal loswerden wollte, missbraucht den Festtag und kränkt den Jubilar.

9. Kann man einem reaktionären oder ziemlich anzüglichen Onkel dennoch die Meinung sagen?

Bei einem lockeren Familienfest-Wochenende kann man durchaus mal kontrovers diskutieren, beim Festessen halte ich mich jedoch mit meiner Meinung zurück. Hinterher kann ich das Thema ansprechen, wenn es mich sehr beschäftigt. Bei einem Fest geht es darum, die Gruppe als stärkende Gemeinschaft zu empfinden und die Zuneigung zu dem, der etwas zu feiern oder vielleicht auch zu betrauern hat, auszudrücken. Konflikte gehören nicht auf die Festtagstafel, die gehören in den Alltag.