

Persönlich. Echt. Lebensnah.

# Lydia

D 12013  
ISSN 0939-138X

1/2021  
CHF 6,50  
€ 5,00 (A)  
€ 4,70

DOSSIER  
Einsamkeit

SEHNSUCHT  
Zu Friedenheit  
finden

Osterfreude  
erleben

Mirjam Hentschel

Das  
Geschenk  
meines Lebens



Kompetenz. Und Gottvertrauen.



Alltagsakrobaten.

Durch Psychotherapie,  
Psychiatrie, Psychosomatik  
auf christlicher Basis.

In der de'ignis-Fachklinik erhalten Sie bei psychischen und psychosomatischen Erkrankungen, wie zum Beispiel Depressionen, Ängsten, Zwängen und Burnout, sowohl stationär als auch ambulant oder tagesklinisch eine individuell auf Sie ausgerichtete Behandlung. Nutzen Sie auch unsere Präventionsangebote, um bereits heute Ihrer seelischen Gesundheit nachhaltig etwas Gutes zu tun.

*Meine Seele  
verdient die beste  
Behandlung.*

Besuchen Sie uns auf [www.deignis.de](http://www.deignis.de)

## Einsam, einsamer, am einsamsten?

Im vergangenen Jahr hatte ich einen kleinen Unfall und musste in der Folge operiert werden. Am Tag der Operation begleitete mich mein Mann ins Krankenhaus. Im Vorfeld hatten mir Freundinnen ermutigende WhatsApp-Nachrichten geschrieben oder mich angerufen. Ich fühlte mich wertgeschätzt und geborgen. Als mein Mann sich verabschiedete, fühlte sich die Situation anders an. Ich musste allein weitergehen. Wenn man in den OP geschoben wird, müssen Eltern, Familie, Freunde draußen bleiben.

So ging es auch Mirjam Hentschel, die vor einigen Jahren eine sehr große Operation hatte, eine Lungentransplantation. Sie wusste nicht, ob und wenn ja, wie sie den Eingriff überleben würde. Wie es kam, dass sie sich in dieser Situation trotzdem behütet und ruhig fühlte, erzählt sie im Titelinterview „Das Geschenk meines Lebens“.

Es gibt viele andere Situationen, die man allein durchstehen muss – beispielsweise kann niemand die Schmerzen in der Nacht wegnehmen oder eine schwierige Prüfung für mich bestehen. Auch wenn andere Menschen anwesend sind, kann meine Seele sich einsam fühlen. Nach einem Umzug kommt man sich am neuen Wohnort vielleicht fremd und verlassen vor. Wenn Familien zerbrechen, geliebte Menschen sterben oder Konflikte nicht gelöst werden, bleibt man mit dem Gefühl der Einsamkeit zurück. Dazu kommt, dass immer mehr Menschen in Deutschland allein leben. Die Zahl der Single-Haushalte steigt und die Einsamkeit nimmt zu. Der Theologe Dr. Stephan Holthaus beleuchtet das Thema in seinem Artikel „Einsamkeit – die neue Volkskrankheit“ ab Seite 29.

Die Pandemie verstärkt die Situation. Gerade alleinstehende Menschen leiden darunter, weniger Kontakte und Begegnungsmöglichkeiten zu haben. In unserem Dossier Einsamkeit erzählen verschiedene Autorinnen, in welchen Situationen sie sich einsam fühlen und welche Bewältigungsstrategien sie entwickelt haben.

Einer, der Einsamkeit sehr gut kennt, ist Jesus. Er war vierzig Tage allein in der Wüste. Kurz vor seinem Tod redete er im Garten Gethsemane mit seinem Vater im Himmel und bat: „Vater, wenn es dein Wille ist, dann lass diesen bitteren Kelch des Leidens an mir vorübergehen. Aber nicht was ich will, sondern was du willst, soll geschehen“ (Lukas 22,42). Währenddessen schliefen seine Begleiter ein, obwohl er sie eindringlich gebeten hatte, mit ihm zu wachen. Die Männer, die ihn seit vielen Monaten begleiteten, verstanden nicht, worum es ging. Sie schliefen. Einen Tag später, am Kreuz, muss er der einsamste Mensch gewesen sein. Wenn jemand weiß, wie Einsamkeit sich anfühlt, dann ist es Jesus. Er versteht die Einsamen und lässt sie nicht allein. Das kann uns ein Trost sein.

Wem das Gefühl der Einsamkeit fremd ist, dem öffnen die unterschiedlichen Artikel in dieser Ausgabe vielleicht die Augen und richten den Blick auf Menschen im eigenen Umfeld, die sich über etwas Aufmerksamkeit freuen würden.

Lassen Sie uns mit offenen Augen durch dieses Jahr gehen und einander wahrnehmen und wertschätzen!

Ihre  
*Ellen Nieswiodek-Martin*

Ellen Nieswiodek-Martin



*Wenn jemand weiß, wie  
Einsamkeit sich anfühlt,  
dann ist es Jesus. Er  
versteht die Einsamen  
und lässt sie nicht allein.*

Lesen  
Sie unsere neue  
Rubrik „Starke  
Frauen – starker  
Glaube“ auf  
Seite 68!



## Das Geschenk meines Lebens

Interview mit Mirjam Hentschel

# LYDIA {inhalt}



Wie geht es Ihnen, wenn Sie in LYDIA schwere Geschichten lesen?

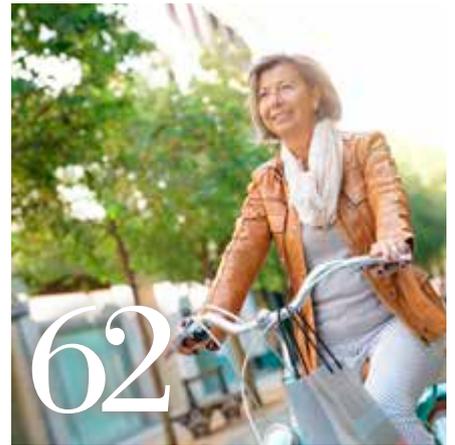
# 20



# 19

## GLAUBE & LEBENSHILFE

- 14 Einladung mit Federn** Was mich eine Amsel lehrte – *Tina Eichert*
- 16 Mutter. Tochter. Kloster.** *Heike und Joana Malisic*
- 19 „Feiere den Tag!“** – *Antje Schering*
- 56 Zu-Frieden-heit finden** – *Sabine Bockel und Annemarie Pfeifer*
- 72 Heilige heute** Ein gutes neues Jahr? *Julia Oswald* • Was mich eine Katze über Gott und uns lehrte *Anne-Dorothea Trautvetter* • Wunderbare Gardinen *Ingrid Kastir* • Der Blick nach oben *Dorothee Kowalke*



# 62

## BERUF & GESELLSCHAFT

- 40 Begegnung im Wald** *Marion Klug*
- 58 Tiefer graben** Tiere in der Bibel *Christina Kuhlmann*
- 62 Nächstenliebe und der Klimawandel** *Sergej Kiel*
- 68 Starke Frauen – starker Glaube** *Catherine Booth: Aus der Kraftquelle schöpfen* – *Sonja Kilian*



26

*Leben nur noch online teilen*



42

EHE & FAMILIE

- 42 „Mein Kind ist hochbegabt!“**  
 *Gudrun Hübner*
- 46 Osterfreude als ganze Familie erleben** – *Saskia Barthelmeß*
- 49 Schmunzeln mit LYDIA**
- 50 Zwischendurchgedanken** Loslassen und fliegen – *Saskia Barthelmeß*
- 51 Der Enkeltrick** – *Rosel Westermann*
- 54 In guten Händen** Viel zu früh musste ich mich von meinem Kind verabschieden – *Stephanie Eckart*



23

KÖRPER & SEELE

- 20 Meine Meinung** Wie geht es Ihnen, wenn Sie in LYDIA schwere Geschichten lesen?
- 23 Einsam in der Wüste**  
*Sarah Keshtkaran*
- 26 Leben nur noch online teilen**  
*Roswitha Wurm*
- 29 Einsamkeit – die neue Volkskrankheit** – *Stephan Holthaus*
- 32 Heilsame Begegnungen am Krankenbett** – *Maria Radziwon*
- 34 Aufeinander achten** – *Interview mit Eveline Harder*
- 36 Mein Weg zu innerer Freiheit**  
*Carolin A. Brändle*



52

{ IN JEDER AUSGABE }

- 3 Ganz persönlich**  
Einsam, einsamer, am einsamsten?  
*Ellen Nieswiodek-Martin*
- 12 Leserbrief**
- 12 Impressum**
- 38 Liebe Leser**
- 52 Selbst gemacht**  
Osterentdeckungen – *Luisa Seider*
- 66 Für Sie entdeckt**
- 76 Gut informiert. Neu inspiriert.**
- 82 Alltagswunder** Die Speisung der vier Obdachlosen – *Sonja Kilian*



58

*Tiere in der Bibel*



FOTO: PETE RUPPERT

Interview mit **Mirjam Hentschel**

# Das Geschenk meines Lebens

**Mirjam Hentschel lebt den Traum vieler junger Frauen: Sie leitet gemeinsam mit ihrer Schwester Angela das Gestüt Fjellhorn in Hessen. Sie arbeitet den ganzen Tag im Stall und ist immer in Bewegung. Neben dem Reitunterricht bietet sie auf ihren geduldigen Fjordpferden Reittherapie für alle Altersstufen an. Dass die fröhliche Reitlehrerin eine chronische Erkrankung hat und lange Zeit nicht ohne Sauerstoffgerät überleben konnte, merkt man ihr heute nicht mehr an.**

## **Mirjam, Sie sind Physiotherapeutin, Hippotherapeutin und Pferdeosteopathin. Wollten Sie schon immer einen Beruf mit Pferden haben?**

Eigentlich wollte ich Köchin werden. Aber weil ich seit der Kindheit an einer Lungenerkrankung leide, haben die Ärzte gesagt, diesen Beruf könnte ich nicht ausüben – wegen der ganzen Dämpfe dort. Ich hatte schon einen Ausbildungsplatz, musste nur noch den Vertrag unterschreiben. Für mich ist damals eine Welt zusammengebrochen.

## **Wie hat sich die Lungenkrankheit denn ausgewirkt?**

Mukoviszidose ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der die Körperflüssigkeiten aufgrund eines genetischen Defektes viel zäher als normal sind. Bei mir hat es nur die Lunge betroffen. Aber Mukoviszidose kann auf alle Organe übergreifen.

Die Krankheit wurde festgestellt, als ich sieben war. Bis dahin hatten alle gedacht, ich hätte eine chronische Bronchitis. Aber dann wurde die Krankheit bei meiner jüngsten Schwester Nadine diagnostiziert und man merkte, dass wir beide betroffen sind.

## **Das hat Ihre Kindheit sicher beeinträchtigt?**

Ich habe im Rückblick nicht das Gefühl, dass ich eingeschränkt gewesen bin. Meine Eltern sagen aber, dass es anders war. Mein Papa kann sich an Zeiten erinnern, als er mich die Treppen an der Nordsee tragen musste. Und dann haben wir beide am Strand geheult, weil ich sie nicht geschafft habe. Aber meine Eltern haben uns Kindern vermittelt, dass ich völlig normal bin.

Im Nachhinein habe ich mir oft Gedanken gemacht, wie meine Eltern es geschafft haben, mich so groß werden zu lassen, dass ich das Gefühl hatte, vollwertig neben

ROSWITHA WURM

# Leben nur noch online teilen

**Einsamkeit kann jeden treffen. Die lebenslustige junge Frau, die mir – natürlich mit vorgeschriebenem Abstand und Mundschutz – gegenüber sitzt, berichtet mit traurigen Augen, wie müde sie vom Alleinsein der letzten Monate ist.**

Nathalie ist allseits beliebt und trifft sich beinahe täglich mit anderen Menschen – bis zu dem Tag, an dem ein Virus die Welt verändert. Kurz vor dem Lockdown hatte Nathalie einem jungen Mann eine Absage erteilt, der ihren Glauben an Jesus nicht teilen wollte. Da die Zuneigung von beiden Seiten groß war, fiel Nathalie das alles andere als leicht. Im Bewusstsein, das Richtige zu tun, ist die Mittzwanzigerin diesen Weg dennoch gegangen.

Dann kam Corona und mit dem hochansteckenden Virus die einsamen Abende, an denen Nathalie in ihrer kleinen, gemütlich eingerichteten Wohnung saß und viel Zeit zum Nachdenken hatte. „Nun hörte ich das Ticken der Wanduhr, das mir vorher niemals aufgefallen war, und überlegte, ob meine Entscheidung, in eine Beziehung mit Mark nicht einzuwilligen, richtig gewesen war. Was, wenn ich niemals wieder jemanden kennenlernen werde? Wie soll das auch geschehen, wenn alle

Gemeindeveranstaltungen und Freizeiten abgesagt sind oder online stattfinden, die Cafés geschlossen, die Uni-Vorlesungen am Computer anzuhören sind? In diesem Moment fühlte ich mich so einsam wie noch nie in meinem Leben!“ Wie gern hätte ich Nathalie einfach in die Arme genommen! Doch Social Distancing macht das unmöglich. Hinter den bunten Stoffmasken ist die Einsamkeit eingekehrt.

## **Mitten aus dem Leben**

Gerade Frauen zwischen zwanzig und dreißig hat die Pandemie eiskalt erwischt. Mitten heraus aus einem aktiven Leben, das scheinbar unbegrenzte Möglichkeiten in Ausbildung, Job, Reisen und Aktivitäten bot. Jugendträume schienen gerade Realität zu werden. Neue Freundschaften entstehen in diesen Jahren, Partnerschaften bahnen sich an. Die erste eigene Wohnung und ein selbstständiges Leben ermöglichen eine neue Freiheit, die nicht darauf vorbereitet hat, lange Abende allein auf dem Sofa zu verbringen.

Trotz unendlicher Möglichkeiten, sich mit Social Media zu vernetzen und per Online-Meeting Hauskreise, Studentenmeetings, Gebetstreffen, Junge-Erwachsenen-Kreise oder einen lustigen Tratsch mit Freunden zu haben, bleibt der schale Nachgeschmack und die einsame Stille, „wenn man am Ende des Meetings den Laptop zuklappt“.



Hinter den bunten  
Stoffmasken ist  
die *Einsamkeit*  
eingekehrt.

Oft sehnen wir uns nach Stille – doch wird sie uns von außen aufgezwungen, macht sie uns Angst.

### **Psychische Auswirkungen auf junge Erwachsene**

Für den Hirnforscher und Psychologen Claus Lamm sind junge Menschen, besonders Frauen zwischen zwanzig und dreißig Jahren, die vergessene Personengruppe in dieser schwierigen Zeit. In einer von ihm an der Fakultät für Psychologie der Universität Wien durchgeführten Studie, bei der 800 Personen verschiedener Altersgruppen in Österreich und Italien beobachtet, befragt und untersucht wurden, fiel der deutlich erhöhte Stresslevel in dieser Altersgruppe auf. Dies bestätigt neben Studien aus den USA, China und Großbritannien auch die deutsche NAKO-Gesundheitsstudie.

Gerade die 20- bis 30-Jährigen stehen in der Gefahr, durch den Lockdown isoliert zu sein, weil viele von ihnen für Ausbildung und Arbeit in eine andere Stadt gezogen sind, allein eine Wohnung bezogen haben und (noch) nicht in einer festen Partnerschaft leben. Diese Aspekte verstärken im Lockdown, wo man sich nicht mit anderen treffen kann und Veranstaltungen, Vereinsleben und kirchliche Aktivitäten zum Erliegen gekommen sind, das Gefühl der Einsamkeit. Statt „jeden Abend mit anderen unterwegs“, ist „Zeit mit sich selbst“ angesagt. Die Generation der unter 30-Jährigen ist es nicht gewohnt, sich

selbst zu beschäftigen, weil ihnen das Entertainment häufig von außen abgenommen wurde. Nach den zahllosen Social-Media-Kontakten und Filme-Schauen wissen viele an den langen Abenden und Wochenenden nichts mit sich anzufangen.

### **Prinzessin Lonely**

Die Einsamkeit trifft Frauen in ihren Zwanzigern, deren Mütter ihnen jeden Wunsch von den Augen abgelesen und Probleme von ihnen – soweit möglich – ferngehalten haben. Wie gern würden Mütter jetzt ihren Prinzessinnen die Last der neuen Einsamkeit abnehmen!

Außerdem fehlt jüngeren Frauen meist der Umgang mit persönlichen und gesellschaftlichen Krisen. Mütter haben ihre Mädchen auf alles vorbereitet, nur nicht auf ein Virus, das die ganze Welt in Angst und Schrecken versetzt und ihre hübschen, aktiven, begabten Töchter zur Isolation zwingt. Die gute Nachricht ist allerdings: Sie wurden auch zu starken jungen Frauen erzogen, die sich nicht so leicht unterkriegen lassen. Prinzessinnen, die aufstehen, ihre Krone richten und weitergehen. Das ist ihre Chance in dieser weltweiten Krise.

### **Neue Wege als Chance**

Die zwanzigjährige Finja findet es schwierig, neue Menschen kennenzulernen. Genau das würde sie jedoch



## Aufeinander achten

Eveline Harder hatte einen großen Freundeskreis und war beruflich aktiv und engagiert. Das ist viele Jahre her. Inzwischen hat die 79-Jährige erfahren, was es bedeutet, einsam zu sein. Um anderen zu helfen, denen es ähnlich geht, arbeitet sie im Callcenter des Vereins „Silbernetz“. Am Telefon hört sie den Menschen zu und berät sie, wie sie aus der Einsamkeit herausfinden können. Sie hat uns von ihren Erfahrungen mit dieser Aufgabe erzählt.

### **Frau Harder, Sie arbeiten seit mehr als zwei Jahren ehrenamtlich für „Silbernetz“. Wie kam es dazu?**

Ich fühlte mich oft sehr allein. Mein Mann ist vor fast vierzig Jahren gestorben. Wir hatten keine Kinder. Ich habe mich viel um meine Nichten gekümmert, aber der Kontakt ist weniger geworden. Besonders an den Feiertagen fühlte ich mich einsam. Als das Callcenter von „Silbernetz“ im September 2018 eröffnete, habe ich mich dort beworben. Ich wollte mich einbringen, weil ich die Anrufer verstehen kann. An Heiligabend habe ich die erste Nachtschicht meines Lebens gemacht. Von Mitternacht bis morgens um acht Uhr. Die ersten zwei Stunden waren verhältnismäßig ruhig und dann klingelte das Telefon häufig.

### **Warum rufen die Menschen mitten in der Nacht an?**

Oft wachen sie auf und können nicht weiterschlafen oder es hat Familienkrach

gegeben und das bewegt denjenigen so, dass er das irgendjemandem erzählen möchte. Oder die Flasche ist leer und im Fernsehen läuft nichts mehr.

### **Wie beginnen Sie so ein Gespräch?**

Häufig haben die Leute Angst, etwas zu erzählen, und es ist ruhig in der Leitung. Dann sage ich immer: „Wissen Sie, ich bin auch einsam, darum sitze ich hier am Telefon. Ich verstehe durchaus, dass Sie zum Hörer gegriffen haben. Sie können mir ruhig etwas aus Ihrem Leben erzählen.“ Oft fängt der andere dann an zu weinen. Danach baut sich langsam ein Gespräch auf.

### **Was sind die Hauptursachen, dass die Anrufer einsam sind?**

Das ist bedingt durch viele Faktoren. Oft sind es Menschen, deren Umfeld sich im Laufe der Zeit völlig verändert hat. Der Partner ist verstorben, der Freundeskreis hat sich zurückgezogen oder ist verschwun-

den durch Krankheit oder Tod. Manche Menschen versuchen dann, Kino- oder Theaterbesuche allein zu bewältigen. Mit zunehmendem Alter verzichten sie aber darauf, weil sie nicht gern abends allein unterwegs sind.

Dazu kommt bei vielen der finanzielle Aspekt: Wenn der Partner stirbt, fällt eine Rente weg. Die Kosten für Miete, Telefon, Strom und so weiter sind so hoch, dass viele Menschen sich nur noch wenig leisten können. Somit ziehen sie sich aus dem Freundeskreis zurück, weil ein Cappuccino mit einem Stück Kuchen einfach nicht mehr drin ist. Darüber redet man nicht – auf jeden Fall nicht freiwillig. Das Thema ist mit Scham belegt. Man sagt lieber, man hat keine Zeit. Durch diesen Rückzug bleibt man letzten Endes allein.

### **Welche Hilfestellung kann der Verein „Silbernetz“ denn geben?**

Wir versuchen, Kontakte zu Hilfsangeboten herzustellen. Oder ich suche gemeinsam mit der Person nach Anknüpfungspunkten: „Könnten Sie sich an Ihre Kirche wenden? Oder gibt es ein Nachbarschaftshaus?“ Dann versuche ich, denjenigen zu motivieren, dort Kontakt aufzunehmen.

Ich frage auch immer nach den Nachbarn. Der Nachbar ist eigentlich der nächste Ansprechpartner. Aber die Hausgemeinschaften funktionieren heute nicht mehr.

### Sie bieten auch „Silbernetz-Freundschaften“ an. Wie funktioniert das?

In unseren Gesprächen fragen wir: „Könnten Sie sich vorstellen, ein Silbernetz-Freund oder eine Silbernetz-Freundin zu werden?“ Wenn jemand das möchte, nehmen wir die Kontaktdaten und weitere Informationen auf. Eine Mitarbeiterin sucht dann einen passenden ehrenamtlichen Telefonpartner. Wir bieten an, dass die beiden „Freunde“ einmal wöchentlich eine Stunde miteinander telefonieren.

Das läuft über die Zentrale, wir kennen gegenseitig unsere privaten Telefonnummern nicht. Bei dem Anrufer steht auf dem Display die „Silbernetz“-Nummer, obwohl unsere Mitarbeiter teilweise im Homeoffice arbeiten.

### Neben den festen Telefonkontakten gibt es auch eine Hotline.

Ja, unter 0800-4708090 ist von 8 bis 22 Uhr immer jemand erreichbar. In der Zentrale arbeiten vier Hauptamtliche. Rund hundert ehrenamtliche Mitarbeiter telefonieren momentan von zu Hause aus.

### Welche Themen werden besprochen?

Viele wollen ihre Alltagssachen loswerden. Eine alte Dame hatte mit einer Kollegin am Tag zuvor ein Gespräch geführt. Sie hatte ein Problem mit ihrer Telefongesellschaft und mit der Kollegin besprochen, einen Brief zu schreiben. Am nächsten Tag rief sie wieder an und hatte mich am Apparat. Sie sagte: „Jetzt habe ich den Brief fertig. Ich bin ganz glücklich darüber. Jetzt gehe ich zur Post! Und wie geht's Ihnen? Haben Sie viel zu tun? Und tschüss!“ Dann rief sie nach einer Stunde wieder an. „Ich komme von der Post. Ich habe alles erledigt. Und jetzt mache ich Kohlrouladen. Und tschüss!“ Am Nachmittag rief sie noch mal an und erzählte, nun würde sie dies und jenes machen. Das sind Gespräche, die man sonst mit einer Nachbarin, dem Partner oder einer Freundin führt. Wir sind der Ersatz dafür. Da hat sich eine Vertrauensbasis entwickelt und das Wissen: Da hört mir jemand zu und ich kann die Alltagsdinge loswerden, die mich gerade beschäftigen. Jetzt möchte ich jemandem sagen, dass ich es geschafft habe, diesen Brief zu schreiben.

### Ist die Frage nach dem Sinn des Lebens oder dem Glauben ein Gesprächsthema?

Gelegentlich. Beispielsweise hatte ich vor Kurzem drei Anrufe von Männern, die Suizidabsichten hatten. Alle drei habe ich gefragt: „Was halten Sie denn von Religion? Sind Sie gläubig?“ Und alle drei haben das bejaht. Zwei waren mit der Kirche verbunden und einer war bei den Karmelitern. Mit einem Mann hatte ich ein wunderbares Gespräch über Aufenthalte im Kloster.

### Können Medien auch eine Hilfe gegen Einsamkeit sein?

Ich arbeite auch beim Sozialwerk mit, dorthin kommen Menschen zwischen 60 und 94 Jahren. Wir haben eine Computerschule mit fünf Plätzen. Der Workshop „Whatsappen Sie schon oder simsens Sie noch?“ hat enormen Zulauf. Ich habe den Vorschlag gemacht, dass man bei der Tablet-



*Eveline Harder nutzt die modernen Kommunikationsmittel, um Einsamkeit zu lindern.*

Ausbildung zeigt, wie man auf dem Tablet Kniffel spielen kann. Wir sollten spielerisch mit den Dingen umgehen. Leider trauen sich die Älteren nicht richtig an die Medien heran. Dabei ist gerade ein Tablet einfach zu bedienen. Mit einem Programm wie „Skype“ kann man mit den Enkeln oder Freunden in Kontakt bleiben.

### Was sind Ihre persönlichen Tipps gegen Vereinsamung?

Die Nachbarschaft ist wichtig, da sollte man sich auf jeden Fall gut mit den anderen stellen. Man könnte verabreden: „Schauen Sie doch mal, ob meine Jalousie morgens hochgezogen ist“, oder andere Erkennungsmerkmale, damit man weiß: Ist der andere noch am Leben oder nicht? Über 80 Prozent der Menschen in meinem Haus sind über 75 Jahre alt. Es ist wichtig, dass man aufeinander schaut. Oder dass man fragt: „Ich gehe jetzt einkaufen, soll ich etwas mitbringen?“ Auf die Art kann man sich gegenseitig beistehen. In der Wohnanlage, in der ich seit 26 Jahren lebe, funktioniert das so. Wir schauen aufeinander. Aber das ist selten geworden.

Mein Wunsch ist, dass Jung und Alt sich mehr austauschen. Wir Alten haben einen Erfahrungsschatz durch unser gelebtes Leben. Man kann über alle möglichen Themen sprechen oder auch manchmal Lebenshilfe geben. Und ich kann hören, was ein Junger darüber denkt, und erkenne: Auch diese Sichtweise ist möglich. Davon profitieren beide. Das klappt zum Beispiel bei dem Projekt „Tante Inge“, bei dem junge und ältere Menschen gemeinsame Freizeitaktionen planen.

### Sie engagieren sich an mehreren Stellen. Fühlen Sie sich immer noch einsam?

Ja, teilweise schon. Aber ich kann jetzt besser damit umgehen.

### Was hilft Ihnen dabei?

Ich plane regelmäßige Zeiten im Kloster ein. Diese Zeiten bedeuten für mich immer eine große Entspannung. Mir hilft mein Glaube an Gott und dass ich weiß: Er ist da, und ich kann nicht tiefer fallen als in seine Hand.

*Das Interview führte Ellen Nieswiodek-Martin.*

CAROLIN ANETT BRÄNDLE

# Mein Weg zu innerer

# Freiheit



Meine Geschichte beginnt so, wie die vieler Frauen: mit der Sehnsucht nach Liebe, Geborgenheit und Annahme. Das Problem fing an, als ich in meiner Jugend an Videomaterial geriet, das mich in einer schwierigen Phase in die Falle gehen ließ.

**M**eine Kindheit war nicht gerade leicht und unbeschwert. Aber welche Kindheit ist das schon? Meine Eltern versuchten, mich zu beschützen und für mich zu kämpfen. Trotzdem konnten sie nicht verhindern, dass ich im Alter von acht Jahren missbraucht und von Mitschülern gemobbt wurde. Eine große Dunkelheit machte sich in mir breit. Ich sehnte mich nach Freundschaft und Annahme.

Drei Jahre später hatte sich nichts an meiner Situation geändert. Eines Tages stand ich an einer Bushaltestelle und wartete mit anderen Schülern auf den Bus. Da kam ein Mädchen aus meiner Klasse aufgeregt mit einem Handy auf uns zu. Sie zeigte uns ein Video, das ihr Bruder heruntergeladen hatte. Ich war geschockt, angeekelt, beschämt, mir wurde übel und ich wollte wegsehen. Das, was ich dort sah, war ein Porno. Für mich war das ein traumatisches Erlebnis, das sich in mein Gedächtnis einbrannte.

### **Neugier und Erregung**

Als wir einige Zeit später im Biologieunterricht Sexualkunde hatten, wurde ich wieder an dieses Erlebnis erinnert. Wir bekamen Bilder und Videos gezeigt, die in mir ähnliche Empfindungen weckten. Doch davon abgesehen, verspürte ich noch etwas anderes: Neugier und Erregung. Das überforderte mich, weil ich diese neuen Gefühle nicht einordnen konnte.

Einige Wochen später wollte ich mir nach der Schule online einen Jugendfilm anschauen. Da wurde ich plötzlich unfreiwillig auf eine Pornowebseite weitergeleitet. Aus einem Impuls heraus schloss ich das Fenster schnell. Doch die Neugier und die Erregung, welche die Bilder, die ich nur ganz kurz sah, bereits ausgelöst hatten, ließen mich die Webseite bald wieder aufsuchen. Dann schaute ich zum ersten Mal freiwillig einen Porno.

Ich fing an, immer öfter Pornos zu schauen, bald verbunden mit Selbstbefriedigung. Während der Clips konnte ich einen Augenblick lang der unangenehmen Realität, dem inneren Chaos und der Einsamkeit entfliehen. Danach kam die Leere zurück, die ich mit weiteren Pornos zu füllen versuchte. Dazu kam, dass ich mich hinterher jedes Mal schmutzig fühlte und so, als ob ich etwas tat, was falsch war. Ich geriet in einen Teufelskreis. Bereits mit zwölf Jahren konsumierte ich regelmäßig, mindestens einmal pro Woche, Pornografie.

### **Im Sog der Sucht**

Meine schulischen Leistungen wurden immer schlechter, weswegen zu Hause vermehrt Konflikte auftraten. Ich entwickelte eine Essstörung. Je schlechter es mir psychisch ging, umso mehr versuchte ich, der realen

Welt zu entfliehen. Ich bemerkte nicht, wie ich immer tiefer in den Sog der Süchte hineingeriet. Nach außen hin isolierte ich mich. Meine Eltern versuchte ich aus meinen Problemen, soweit es ging, herauszuhalten. Sie bemühten sich sehr um mich, wussten aber nicht genau, wie viele Probleme ich tatsächlich hatte.

Erst kurz nachdem ich fünfzehn Jahre alt geworden war und mein Konsum bei ein bis zwei Pornos pro Tag lag, erwischte mich mein Papa. Das war der peinlichste und schockierendste Moment meines Lebens. Er nahm mir den Laptop für einige Wochen weg und sagte, ich solle das nie wieder tun. Durch den erzwungenen Verzicht wurde ich innerlich unruhig und nervös, merkte aber auch, wie süchtig ich war. Ich konnte nur noch daran denken, wann ich endlich wieder konsumieren konnte. Da wurde mir klar, wie gefangen ich war. Als ich den Laptop zurückbekam, widerstand ich noch einige Tage. Dann aber hatte ich den ersten Rückfall und merkte, dass ich keine Kontrolle darüber hatte. Ich wollte aufhören, wusste aber nicht, wie.

### **Die Begegnung, die alles veränderte**

Mitten in dieser Tiefphase meines Lebens begegnete ich Jesus, als ich mit meinen Eltern zunächst widerwillig in einen Gottesdienst ging. Meine Eltern waren einige Wochen zuvor schon Gott begegnet und hatten nun ihr Leben umstrukturiert. Ein Teil dieser Veränderung war, dass sie am Sonntag in die Kirche gingen. Sie wirkten einige Wochen auf mich ein, ich sollte doch auch mal mitkommen. Als ich dann mitging, nur um meine Ruhe zu bekommen, begegnete Jesus mir mit solch einer Liebe, dass sich mein ganzes Leben veränderte. Plötzlich spürte ich, wie sehr ich eigentlich geliebt bin. Zwischen meinen Eltern und mir kehrte Frieden ein, Schwächen konnten wir gemeinsam lösen, Konfliktherde verpufften. Wir wurden friedfertiger und gingen liebevoller miteinander um. Jesus wirkte in unserer Familie.

Mit Gottes Hilfe wechselte ich auf ein anderes Gymnasium, an dem ich keine Außenseiterin mehr war. Ich fand Freunde, und obwohl ich durch die ganzen Probleme eine Lernschwäche entwickelt hatte, bestand ich meine Matura besser, als ich es je erwartet hätte.

Ich merkte auch, wonach ich mich wirklich sehnte: nach der Liebe Gottes, die nur er schenken konnte. Er zeigte mir, wo ich Vergebung aussprechen musste, und ließ mich erkennen, wo meine Fehler waren und wo ich um Vergebung bitten sollte. Ich sah ein, dass es nicht gut war, Pornografie zu schauen und mich selbst zu befriedigen. Ich bekannte ihm meine Sünden, meine Süchte und Ängste. Ich übergab ihm mein Leben. Diese Entscheidung brachte Freiheit und Heilung. So konnte ich

SASKIA BARTHELMEß

# Osterfreunde

## als ganze Familie erleben



**Vom Backen eines süßen Lammes bis hin zur kreativen Eiersuche reicht die Palette an Ideen, die Familien in der Osterzeit umsetzen können. Doch wie gelingt es Eltern, abseits von Hasen, Schoko-eiern und Co., ihren Kindern das biblische Oster-geschehen näherzubringen? Und ist die Botschaft von Kreuz und Blut nicht zu grausam für kleine Seelen?**

Die Vorweihnachtszeit ist wie für Familien gemacht. Da gibt es ein kleines Baby, Mama und Papa, ein paar Schafe und noch dazu einige Engel, die schöne Lieder singen. Herrlich! Da fällt es leicht, mit Kindern über den Grund von Weihnachten zu reden und über Jesus, das wahre Geschenk, ins Gespräch zu kommen. Und Ostern? An Ostern denken wir an einen Menschen, der gleichzeitig Gott ist und am Kreuz stirbt. Davor wird er verraten, ausgepeitscht und dann ungerecht verurteilt. Ja, am dritten Tag steht er von den Toten auf, aber davor gibt es viel Angst, Schmerz und Tod. Die Osterbotschaft lässt sich nicht so leicht verdauen und konfrontiert uns mit unserer eigenen Unzulänglichkeit.

Was kann Eltern helfen, auch die Osterzeit bewusst zu nutzen, um mit ihren Kin-

dern über den Grund und Ursprung zu reden? Wie finden wir eine Sprache, die unsere Kinder verstehen? Leicht ist das Ganze in heutigen Zeiten wahrlich nicht, wo Ostern für die meisten nur noch etwas mit Hasen, leckerem Essen und süßen Geschenken zu tun hat. Bei der Fülle an Botschaften aus Supermarkt, Schule und sozialen Medien muss man schon ein wenig erfinderisch werden.

### Ostersymbole mit Bedeutung

Ein Weg, sich Ostern zu nähern, können bereits bekannte Symbole sein, denen man gemeinsam mit den Kindern auf die Spur kommt. In der vorösterlichen Zeit genießen es viele Familien, gemeinsam zu basteln, zu backen oder die Wohnung zu schmücken. Warum nicht beim klassischen Eier-Anmalen, dem Backen des Osterlammes oder

dem Vorbereiten des Osternests darüber ins Gespräch kommen, was genau man da tut? Das sollte nicht zu einem theologischen Vortrag ausarten, sondern ein Gedankenanstoß sein und die Tür öffnen, damit Kinder ihre Fragen stellen können.

„Warum musste Jesus denn überhaupt sterben?“ ist eine Frage, die viele Kinder haben. Beim Backen des Osterlammes können Eltern über die Aussage von Johannes dem Täufer von „Gottes Opferlamm“ reden, das die „Sünde der Menschen wegnimmt“ (Johannes 1,29). Vielleicht entsteht zwischen Mehl sieben und Teig rühren ein Gespräch über das, was jedem von uns leidtut und was wir gerne vor Gott bringen möchten.

Das Ei ist seit jeher ein Symbol für neues Leben. Beim Eier-Anmalen könnte man darüber reden, was neues Leben in Jesus

bedeutet und dass der Glaube keine Leistung fordert, sondern ein Geschenk ist (Johannes 11,25). Und während man das Osternest bindet und mit leckerem Inhalt füllt, bietet sich vielleicht die Gelegenheit, über Geschenke zu sprechen und dass Jesus das größte Geschenk, sein Leben, für uns hingegeben hat (Johannes 15,13). Traditionell bekommen Kinder ja deshalb an Ostern etwas geschenkt.

### Verzichten, um zu gewinnen

Man kann auch als Familie etwas verschenken. Michaela, Mutter von vier Kindern, erzählt: „Ein Schwerpunkt in unserer Familie war immer der Festgottesdienst in unserer Kirche. Im Anschluss haben wir öfter Leute eingeladen, die allein waren oder nicht in ihren Familien Ostern feiern konnten. Unsere Kinder haben uns jetzt, wo sie größer sind, erzählt, wie cool sie das immer fanden. Weil wir meistens schon ein kaltes Büfett zum Essen vorbereitet hatten, war das Ganze auch für mich als Gastgeberin unkompliziert und wir konnten die Osterfreude mit neuen und alten Freunden teilen.“

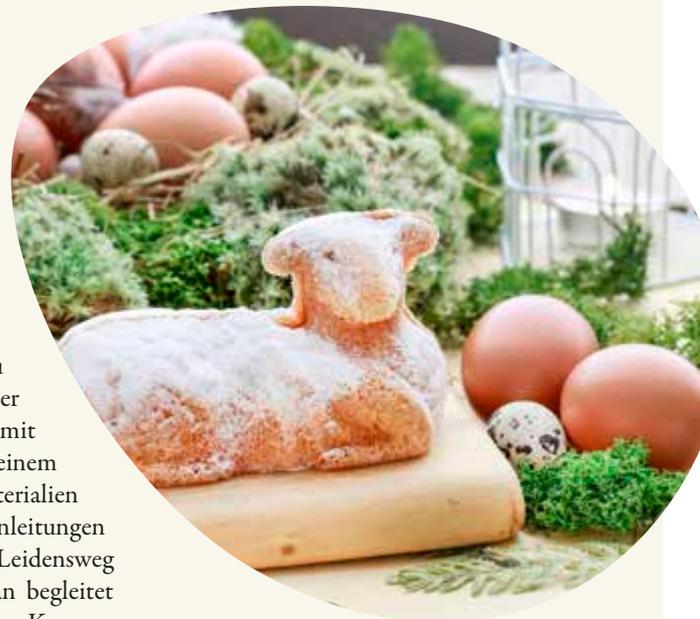
Die Zeit vor Ostern wird traditionell als eine Zeit begangen, in der gefastet oder auf gewisse Tätigkeiten oder Speisen verzichtet wird. Was ursprünglich dazu gedacht war, sich seiner Abhängigkeit von Gott mehr bewusst zu werden, ist inzwischen ein Trend geworden. Wer die Fastenzeit in ihrem ursprünglichen Sinn nutzen möchte, sollte nicht nur auf etwas verzichten, sondern die gewonnene Zeit nutzen, um eine Begegnung mit Gott zu ermöglichen. Wenn Kinder beispielsweise auf Videospiele oder Fernsehserien verzichten, kann zu diesen Zeiten eine kurze Familienandacht stattfinden, bei der passende Bibelstellen nachgelesen, Lieder gesungen oder gehört und für sich und andere gebetet wird. Wer auf Süßes verzichtet, kann das Geld einem Hilfsprojekt spenden oder jemand anderem eine Freude machen.

### Kreative Karwochen-Ideen

In der Woche vor Ostern können besondere Traditionen helfen, Jesu Weg zum Kreuz für Kinder begreifbar zu machen. Eine tolle Idee ist der Mini-Ostergarten, den man mit Kindern nachbauen kann. Auf einem Spaziergang kann man die Materialien draußen in der Natur finden. Anleitungen finden sich im Internet.\* Der Leidensweg Jesu wird nachgestellt und man begleitet Jesus sozusagen auf dem Weg zum Kreuz.

Ingrid, Mutter von zwei Jungen und einem Mädchen, berichtet: „Wir sind mit den Kindern in der Karwoche immer den sogenannten Osterweg gegangen, der im Buch ‚Eine Reise zum Osterfest‘ vorgeschlagen wird. Von Palmsonntag bis Ostersonntag haben wir jeden Tag eine Szene der biblischen Ostererzählung dargestellt, vorher eine Kerze angezündet, ein Lied gesungen und ein kurzes Gebet zum Thema gesprochen. So sahen die einzelnen Stationen aus:

**Palmsonntag:** Ein Spielzeugesel wird aufgestellt, Stoffstücke und Palmkätzchen dazugelegt. Es wird erzählt, wie Jesus in Jerusalem einzieht und freudig begrüßt wird.



Wem es gelingt, das Geschehen von *Ostern* auf die Ebene von Kindern zu holen, wird staunen, welche Fragen sie haben und zu welchen Schlüssen sie kommen.

**Montag:** Jesus und die Jünger essen miteinander. Wir reichen einen Teller mit Brot und einen Becher Traubensaft herum; ein Becher bleibt am Osterweg stehen.

**Dienstag:** Jesus betet im Garten, die Jünger schlafen ein, die Soldaten kommen und nehmen Jesus gefangen. Dazu haben wir um die Kerze eine Schnur geschlungen.

**Mittwoch:** Petrus hat Angst und sagt, dass er Jesus nicht kennt. Auf dem Osterweg liegt eine Feder (Hahn), mehrere gleichfarbige Spielfiguren und eine rote (Petrus). Unsere Kinder waren immer sehr ergriffen davon, dass Petrus ‚bitterlich weinte‘ (Matthäus 26,75).

**Donnerstag:** Jesus wird von Pilatus verurteilt, der sich die Hände wäscht als Ausdruck seiner Unschuld. Eine kleine Wasserschüssel bleibt stehen, um die Kerze wird ein Dornenzweig gelegt.

SERGEJ KIEL

# Nächstenliebe und der Klimawandel



**Die Erde, auf der wir leben, wird immer wärmer. Während der Klimawandel früher nur in Zahlendiagrammen sichtbar wurde, sind die Folgen in den letzten Jahren inzwischen auch spürbar geworden. Heute reicht ein Blick auf die vertrockneten Wälder mitten in Deutschland, um zu sehen: Etwas hat sich verändert. Das Thema Klimawandel wird dringlicher und bewegt viele Menschen in unserer Gesellschaft. Doch in welcher Beziehung steht es zum christlichen Glauben?**

Nachdem ich mich ausführlich mit dem Klimawandel beschäftigt habe, bin ich zu dem Schluss gekommen: Das Thema hat vor allem etwas mit Nächstenliebe zu tun. Um das zu verstehen, müssen wir uns einen traurigen Zusammenhang klarmachen: Die Folgen des Klimawandels treffen die Armen und Schwachen dieser Welt am stärksten. Wenn Naturkatastrophen immer häufiger und stärker werden, wenn ganze Regionen nicht mehr bewohnbar sind – etwa durch Überflutung oder Ausbreitung der

Wüsten –, dann trifft das die am stärksten, die nicht die finanziellen Mittel haben, um sich irgendwo anders ein neues Leben aufzubauen oder um sich gegen mögliche Schäden zu versichern und zu schützen.

Ein Beispiel dafür sind die Niederlande und die Marshall-Inseln im Pazifik. Dadurch, dass die Erde sich erwärmt, steigen die Meeresspiegel. Für Länder, die am Meer liegen, ist das ziemlich bedrohlich. Deswegen bauen die Niederlande ein ausgeklügeltes modernes Dammsystem, um sich davor zu schützen. Doch andere Staaten, wie etwa die Marshall-Inseln, könnten sich das nicht leisten. Sie drohen unterzugehen.

Durch die Folgen des Klimawandels wird die Lebensgrundlage von Millionen Menschen zerstört. Das geschieht nicht irgendwann in ferner Zukunft, sondern ist bereits jetzt Realität – wie viel mehr wird es dann unsere Kinder und Enkel treffen. Der Klimawandel hat deswegen sehr viel mit sozialer Gerechtigkeit zu tun, weshalb viele von „Klimagerechtigkeit“ sprechen.

## **Jesus und die Menschen in Not**

Spätestens hier kommt der christliche Glaube zum Tragen. Jesus Christus hat die Menschen besonders im Blick, die arm und benachteiligt sind. Er wendet sich



ihnen zu. Er hilft ihnen. Und er schickt seine Nachfolger gerade zu den Armen und Benachteiligten.

In Matthäus 25,31–46 sagt Jesus: „Ich war hungrig, und ihr habt mir zu essen gegeben; ich war durstig, und ihr habt mir zu trinken gegeben; ich war ein Fremder, und ihr habt mich aufgenommen.“ Er zählt eine Reihe unterschiedlicher Situationen auf, in denen seine Nachfolger Menschen in Schwierigkeiten helfen. Und dann schließt er ab: „Ich sage euch: Was immer ihr für einen meiner Brüder getan habt – und wäre er noch so gering geachtet gewesen –, das habt ihr für mich getan.“ Ihm ist es so ernst mit diesen Menschen, dass er sich mit ihnen identifiziert. Und darin steckt eine Einladung: Jesus ist da, wo Menschen in Not sind. Wenn wir ihm nachfolgen wollen, dann müssen auch wir uns dahin begeben.

Doch was bedeutet das für uns? Der erste und wichtigste Schritt ist: wahrnehmen. Bevor wir irgendwem in der Not helfen können, müssen wir diese Menschen und ihre Probleme wahrnehmen und uns davon berühren lassen. So fragen auch die Nachfolger in dem Text verwundert: „Herr, wann haben wir dich denn hungrig gesehen und dir zu essen gegeben?“ Sie haben in all diesen Momenten Jesus nicht gesehen – aber sie hatten offene Augen für die Menschen in Schwierigkeiten.

Danach ist es wichtig zu verstehen: Was genau ist die Not? Wie ist es dazu gekommen? In welchen Zusammenhängen steht das alles?

Je besser wir diese Fragen beantworten können, desto klarer werden wir sehen, wie wir handeln können, um den Menschen zu helfen.

### Wahrnehmen

Da ist Ngana, ein Bauer in Simbabwe. Er besitzt nicht viel, doch bisher konnte er sich durchschlagen. Das Maisfeld vor seinem Haus hat ihn die letzten Jahrzehnte versorgt. Und nicht nur ihn. Er hat drei kleine Kinder – ein viertes ist bereits unterwegs. Doch vieles hat sich mittlerweile verändert. Die Dürre kam. Und plötzlich hat Ngana nicht mehr genug, um abends den Tisch für seine Familie zu decken. Und langsam aber sicher breitet sich Hunger aus – nicht nur in Nganas Familie, sondern in der ganzen Region. Der Klimawandel verursacht und verstärkt solche Dürren. Und stürzt Menschen ins Elend.

Diesem Schmerz in die Augen zu schauen tut weh. Und doch will ich hinschauen, denn das ist Nächstenliebe: nicht die Augen zu verschließen und seinen

gewohnten Weg zu gehen, sondern innezuhalten und den Schmerz zu spüren.

### Verstehen

Dann können wir versuchen, die Situation besser zu verstehen. Es gibt mittlerweile viele informative Webseiten, Bücher und Erklärvideos zum Thema Klimawandel.

Wenn wir uns informieren, kann schnell ein anderes Problem auftauchen: Es wird alles schrecklich kompliziert. Zu jedem Thema gibt es eine Flut von Meinungen und Texten. Es gibt Experten, die sich teilweise widersprechen. Und es gibt sogenannte Experten, die überhaupt keine Experten sind. Aber wie soll ich das erkennen? Schnell kann sich ein Gefühl der Überforderung breitmachen.

Das ist natürlich ein Problem – aber nicht das letzte Wort. Es ist der Normalzustand in unserem Leben, nicht alles zu wissen und zu verstehen. Und doch treffen wir viele Entscheidungen.

Nehmen wir als Beispiel die Entscheidung für einen Studiengang. Niemand kennt alle 18 000 Studienfächer, die es in Deutschland gibt, bevor er sich für ein Studium entscheidet. Man schaut sich vielleicht 15 oder 20 Möglichkeiten an und trifft dann eine Entscheidung. Wir müssen nicht das perfekte, umfassende Wissen haben, um gute Entscheidungen treffen zu können. So ähnlich ist es mit dem Klimawandel: Wir müssen nicht Experten in allen Einzelfragen werden. Doch wir können uns Schritt für Schritt informieren und dazulernen, um immer bessere Entscheidungen treffen zu können.

Bei all den komplizierten Fragen können wir uns sicher sein: Unser Lebensstil macht einen Unterschied. Der Lebensstil der Menschheit – und der westlichen Industriestaaten im Besonderen – hat erst zu dem Problem „Klimawandel“ geführt. Unser Lebenswandel bringt andere Menschen in Not – ein erschreckender Zusammenhang.

Kommen wir auf Ngana zurück. Stellen Sie sich vor, er steht neben seinem Feld, auf dem noch ein paar wenige Pflanzen wachsen. Und dann gehen Sie hin und nehmen ihm das weg, was er noch hat. Das wäre eine grausame Tat. Das würde niemand übers Herz bringen. Doch leider tun wir das trotzdem jeden Tag – indirekt, durch unseren Lebensstil. Wenn wir vom Klima reden, ist das etwas Abstraktes und Unpersönliches. Das schiebt sich zwischen uns und die schmerzgefüllten Augen eines

**Nächsten-  
liebe** rechnet  
nicht und berechnet  
deswegen auch  
nicht, wie viel sie  
geben muss.





# Flügel

Du, mein Gott,  
verleihst mir Flügel,  
um mich gedanklich emporzuheben  
und die Schönheit dieser Welt  
aus deinen Augen anzuschauen.  
Flügel, um die unerschöpflichen Möglichkeiten  
zu entdecken  
und eine Vielzahl neuer Orte zu besuchen.

Du verleihst mir Flügel,  
um meiner körperlichen Begrenztheit  
eine herrliche Fülle an neuen Erfahrungen  
zu schenken.  
Flügel, die mir ungeahnte Leichtigkeit eröffnen  
und ein befreiendes Aufatmen ermöglichen.

Du verleihst mir Flügel,  
um mein verletztes Herz neu zu beleben  
und meiner eingeschnürten Seele Freiraum und  
erfüllende Tiefe zu verleihen.  
Flügel, die es mir gestatten, noch näher bei dir zu sein  
und mit dir gemeinsam das Wunder deiner  
Schöpfung zu bestaunen.

Du verleihst mir Flügel  
und lädst mich ein, mich im Schatten deiner Flügel  
niederzulassen  
und mein Leben demütig meinem Schöpfer  
anzuvertrauen.  
Flügel, die mir deine unendliche Liebe offenbaren  
und mich in Höhen emporheben,  
die mein Herz ahnen lassen,  
wie nah doch der Himmel ist.

DOROTHEE KOWALKE

