

3 | 2023

fünfkant

Magazin der katholischen Gemeinden »An Bröl und Wiehl«



Fürchtet euch nicht

MIT ANGST
LEBEN

MUT
ZUR ANGST

ANGST IN
DER KIRCHE

fünfkant

Magazin der katholischen Gemeinden An Bröl und Wiehl



- 02 **Auf ein Wort:**
»Fürchtet euch nicht!« Gottvertrauen gegen die Angst
- 04 **Wovor sollen wir uns fürchten?**
- 06 **Die Gabe der Gottesfurcht – Staunen, Demut, Befreiung**
- 07 **Annehmen heißt Glauben**
- 08 **Im »Dazwischen« liegt die Chance der Veränderung**
Interview mit dem Psychotherapeuten Heino Hübner zum Thema Angst
- 10 **Angst um und in der Kirche**
- 14 **Gegen die Angst**
Aufbau einer Kultur des Vertrauens
- 16 **Leben mit der Angst**
Von der Schwierigkeit, sich auf Unabänderliches einzulassen
- 18 **Angst vor (einem strafenden) Gott?**
- 20 **Die Angst vor dem Tod**
*Ihr Platz im menschlichen und christlichen Leben
Beobachtungen, Einschätzungen, Bewertung*
- 22 **»Ich hatte Angst, dass wir Griechenland überhaupt nicht erreichen«**
Wie Mussa Sherzad nach Deutschland kam
- 23 **Halb Engelskirchen war von Kerzen erleuchtet ...**
- 24 **Jesus und die Dämonen**
- 26 **10 Strategien gegen die Angst**

- 27 **Aktuelles und Veranstaltungen**
- 41 **Termine**
- 42 **Gottesdienste**
- 44 **Zu guter Letzt**



Fürchtet euch nicht

Liebe Leser*innen,

»Hol' bitte Milch aus dem Keller.« Diese Aufforderung meiner Mutter versetzte mich als Kind in Angst. Die Kellertreppe – das Sinnbild für Angst schlechthin in dieser Phase meines Lebens. Diese Betontreppe führte schnurgerade auf ein riesiges Schuhregal zu, das die gesamte Wand bedeckte, bevor es einen mit den letzten beiden Stufen in einen dunklen und verwinkelten Ort »warf«. Viel zu viele Türen – hinter denen in meiner Fantasie unermessliches Grauen lauerte. Und dann der Bereich unter der Treppe, hier stand die Milch, in dessen Dunkelheit mit Sicherheit tausende Hände warteten, um nach mir zu greifen.

Ich trinke bis heute sehr gerne Milch, aber als Kind habe ich den Gang in den Keller für was auch immer gehasst. Jeder von Ihnen wird sicher eine solche Angst-Geschichte erzählen können.

Eine große Versicherung befragt seit über 30 Jahren Menschen ab 14

Jahren jedes Jahr nach ihren Ängsten. 2022 stand die Angst vor steigenden Lebenshaltungskosten mit 67 % auf Platz 1 dieses Rankings, gefolgt von der Angst, dass Wohnraum unbezahlbar wird (58 %) und der Sorge vor einer schlechten Wirtschaftslage (57 %). Neu in der Top Ten war die Angst vor immer mächtiger werdenden autoritären Herrschern (Platz 7, 47 %) – Klimawandel und die Überforderung des Staates durch Geflüchtete rangierten auf Platz 8 und 9 (Quelle: www.die-aengste-der-deutschen.de).

Angst, Furcht und Sorge gehören zum Menschsein. Wir werden nie in absoluter Angstfreiheit leben. Denn es gibt keineswegs nur negative Ängste. Angst als Urphänomen bzw. Urgefühl und als unwillkürliche, seelisch-körperlich erfahrbare Reaktion auf Bedrohung kann durchaus auch positive Funktionen übernehmen: Sie kann z. B. vor

Gefahren warnen und so Schutz bieten. Außerdem ist sie u. U. dazu in der Lage, motivierend bzw. aktivierend zu wirken. Wo das geschieht, kann Erstarrung in Bewegung überführt und so Entwicklung ermöglicht werden. Trotz dieses durchaus lebensförderlichen Potentials bleibt Angst jedoch immer ein zwispältiges Gebilde; sie kann sich eben auch verselbständigen oder verfestigen und so krankhafte Züge annehmen.

Unser Magazin versucht, das Thema Angst auf vielfältige Weise zu beleuchten und den Mut und das Vertrauen zu vermitteln, die in der Aufforderung »Fürchtet Euch nicht!« stecken.

Das Redaktionsteam wünscht Ihnen eine anregende Adventszeit, eine glückliche Weihnacht und ein neues Jahr, das mehr Gutes als Schlechtes bereithalten mag.

Marika Borschbach

»Fürchtet euch nicht!« Gottvertrauen gegen die Angst

■ Liebe Leserinnen und Leser!

Zu meiner Priesterweihe vor 46 Jahren schenkte mir mein Heimatpfarrer einen Spruch von Charles de Foucauld. Er lautet: »Eines von den Dingen, die wir unserem Herrn unbedingt schuldig sind, ist uns niemals vor etwas zu fürchten.« Ich denke oft an diesen Spruch, zumal ich ein vorsichtiger und eher ängstlicher Mensch bin.

Kaum ein anderes Wort wird so oft in der Bibel erwähnt wie gerade dieses Wort »Fürchtet euch nicht!« Es scheint, als hätten wir Menschen kein anderes Wort Gottes so nötig wie dieses. Und das stimmt ja auch! Denn Furcht und Angst bestimmen oft unser Leben. Da sind die großen Sorgen und Ängste, die viele Menschen heute bedrängen: Die Angst vor Krieg und Terrorismus, vor

»Wer keine Angst hat,
vor dem muss man Angst
haben.«

Krankheit und Pflegebedürftigkeit, vor dem Klimawandel, vor Seuchen und Epidemien, vor Naturkatastrophen, vor Arbeitslosigkeit, Überfremdung, Wohnungsnott, vor steigenden Preisen und Armut. Die Aufzählung ließe sich fortsetzen. Hinzukommen die vielen ganz persönlichen Ängste und Sorgen vieler Menschen. Angst vor einer Prüfung oder Entscheidung, in der Konfrontation mit einer schweren Krankheit oder mit dem

Tod. Jeder Mensch hat seine Ängste. »Wer keine Angst hat, vor dem muss man Angst haben.«, sagt ein Psychotherapeut.

Sicher gab es auch zur Zeit Jesu schon viele Ängste, mit denen Menschen nicht fertig werden konnten.

»Jesus ist der, der sich
seiner Angst stellte.«

Es waren andere Ängste und Fragen als die heutigen, aber die Reaktion Jesu war und ist die gleiche: »Fürchtet euch nicht!«

Wie wirkt ein solches Wort auf uns? Sind wir nicht geneigt, mit Goethes Faust zu antworten: »Die Botschaft hör ich wohl, allein mir fehlt der Glaube.« Das hört sich doch für viele wie ein Patentrezept an, das klingt so einfach: An Gott glauben, auf ihn vertrauen und dann die Furcht verlieren?

Wo ist denn der Glaube – so fragen viele –, der Menschen heute mutig macht? Wo ist der Glaube, der die Fakten und Realitäten, die uns Angst machen, verändern kann? Wo ist der Glaube, der Berge versetzen kann? Geht also dieses Wort Jesu »Fürchtet euch nicht!« nicht doch an unserer Lebenssituation vorbei? Wir könnten tatsächlich so denken, wenn wir nicht wüssten, wer uns dieses »Fürchtet euch nicht!« sagt.

Es ist der, der selber alle Tiefen der Angst durchschritten hat und der sich

seiner eigenen Angst nicht geschämt hat. Es ist der, der sich seiner Angst gestellt hat.

Auch Jesus hatte Angst, aber er wusste jemanden, dem er sich mit seiner Angst anvertrauen konnte. Und darum ist sein Ruf »Fürchtet euch nicht!« kein bloßer Zweckoptimismus, kein gut gemeinter tröstlicher Appell, sondern Ausdruck eines großen Gottvertrauens und einer großen Zuversicht. Jesus kennt die Angst, aber er lässt sie nicht zur beherrschenden Größe in seinem Leben werden. Auch uns will er immer wieder ermutigen, unsere Ängste zu überwinden und Mut zum Leben zu haben. Wie kann uns das gelingen?

Glaube und Gebet sind die stärkste Gegenkraft gegen die Angst. Der Glaube sagt uns: Gott sieht unsere Angst, er weiß um unsere vielen Ängste und Nöte. Sie sind ihm nicht gleichgültig. Er sorgt und kümmert sich vielmehr um uns. Jedes Haar auf unserem Kopf

»Sind wir Menschen,
denen andere ihre
Ängste anvertrauen?«

– so heißt es an einer Stelle im Evangelium – hat er gezählt. Und selbst die Spatzen, die so viel weniger wert scheinen als wir, sind ihm nicht egal. Darum »Fürchtet euch nicht!« – setzt an die Stelle der Angst und Furcht das Gottvertrauen!



sich recht ängstigen lernt, der hat das Höchste gelernt.« Wäre es daher nicht befreiend, wenn wir uns gegenseitig öfter unsere Ängste mitteilen könnten? Wenn wir keine Angst vor anderen haben müssten, wenn wir Grenzen und Schwächen zeigen dürften, ohne dass sie von anderen ausgenutzt würden?

Ein letzter Gedanke: Wir sollten uns auch dann und wann selbstkritisch die Frage stellen: Wie und wodurch mache ich vielleicht anderen Menschen Angst? – Durch mein Verhalten, meine Prinzipien,

»Nicht Wenige wären überrascht, wie sehr sie anderen unbeabsichtigt Angst machen.«

meinen Perfektionismus, meine unbarmherzige Kritik, ja, vielleicht auch durch meine Art zu glauben? Ich glaube, nicht wenige Menschen wären überrascht zu hören, wie sehr sie anderen Menschen Angst machen, ohne dass sie vielleicht selber darum wissen.

Liebe Leserinnen und Leser, es gab eine Zeit in unserer Kirche, in der die Menschen große Angst vor Gott hatten. Und diese Angst wurde auch verkündet. So wurde aus der Frohbotschaft eine Drohbotschaft. Diese Zeiten sind – Gott sei es gedankt – vorbei. Wir dürfen heute an einen Gott glauben, der uns keine Angst machen, sondern die Angst nehmen und überwinden will. Damit sind Leid, Krankheit und die vielen Ängste und Ungewissheiten unseres Lebens nicht aus der Welt verschwunden. Aber sie verlieren ihre Leben zerstörende Kraft. Denn die Kräfte des Vertrauens sind immer stärker als die Kräfte der Angst – darum »Fürchtet euch nicht!« ■

Ihr Pfarrer
Klaus-Peter Jansen



Fürchtet euch nicht! Siehe, ich verkündige euch große Freude.

Allerdings reicht das Gottvertrauen nicht immer aus. Wir brauchen auch Menschen, die uns in unseren Ängsten zur Seite stehen. Wir sollten uns daher fragen: Sind wir selber ein Mensch, dem sich andere in ihren Ängsten anvertrauen können?

Des Weiteren sollten wir nicht übersehen, dass in der Angst auch immer etwas Positives verborgen ist. Angst ist so etwas wie eine »Wächterin«, die uns vorsichtig und auf Gefahren aufmerksam macht. Denken wir z. B. an das Reaktorunglück von Fukushima in Japan vor einigen Jahren. Die Angst vor den unabsehbaren Folgen der Atomenergie hat zum Umdenken in der Politik geführt. Allerdings scheint sich in dieser Frage derzeit wieder eine Kehrtwende zu vollziehen.

Angst kann auch ein Zeichen der Beziehung, der Gemeinschaft und der Solidarität sein. Es ist gut und wichtig, Angst um andere zu haben. Wir sollten öfter an die Ängste anderer Menschen denken, sie verstehen lernen und im Glauben vor Gott tragen.

Ja, und schließlich geschieht Überwindung der Angst auch im Mut zur Angst. Das mag paradox klingen, aber es ist richtig. Wenn wir Mut zur Angst haben, d. h. Mut, über unsere Ängste zu sprechen, sie Menschen unseres Vertrauens mitzuteilen, dann verlieren die Ängste etwas von ihrem Schrecken.

Jesus will nicht die Kraftmenschen, die so tun, als könnte sie nichts aus der Fassung bringen, sondern er will Ehrlichkeit und Wahrhaftigkeit. Der dänische Philosoph Søren Kierkegaard sagt: »Wer

Wovor sollen wir uns fürchten?

»Fürchte dich nicht!« – Diese Worte kommen sehr häufig in der Heiligen Schrift vor und so könnte vermutet werden, dass der jüdisch-christliche Glaube auf der Grunderfahrung der menschlichen Angst basiert. Die Aufforderung sich nicht zu fürchten impliziert ja gleichzeitig das Vorhandensein von Angst.

Ist es dann die Angst vor der Unabwägbarkeit des Lebens, die den Menschen religiös werden lässt? Bedarf es da nicht eines göttlichen Schutzes, um das Leben bewältigen zu können? Ist dann Glaube und Religion nicht mehr als die »Krücke«, die benötigt wird, um nicht ins Bodenlose zu fallen? Zudem ist es leichter, sich einer Übermacht zu unterwerfen, statt sich seinen Ängsten zu stellen. Für diejenigen, die Träger und Leiter einer solchen Religion sind, ist es ein Leichtes, Kontrolle und Macht auf diese ängstlichen Menschen auszuüben. Haben wir nicht schon mal davon gehört, dass die Not das Beten lehrt? Sind nicht ganze Generationen in einem so gelagerten Glauben erzogen

»Ist Religion nicht mehr als die ›Krücke‹, um nicht ins Bodenlose zu fallen?«

worden? Diese Frage kann mit einem klaren »Ja« beantwortet werden. Dies bedeutet aber nicht, dass dies richtig war. Vielmehr hilft ein Blick in die Heilige Schrift, um herauszufinden, was es mit der Furcht so auf sich hat.

Es gibt insgesamt 265 Bibelstellen, in denen von der Furcht die Rede ist. Dabei ist aber zu beachten, dass das deutsche Wort »Furcht« sich in seiner Übersetzung

von den Begriffen unterscheidet, die die Bibel verwendet. Das hebräische Wort ist »jira« und die Bedeutung kann beschrieben werden, als »sich vor etwas fürchten«, im Sinne von »Angst haben« vor etwas Unbekanntem oder vor etwas, das stärker und mächtiger ist. Es kann auch bedeuten, furchtsam zu sein, im Sinne einer persönlichen Schwäche oder Eigenschaft. Ängstlich zu sein und aus dieser Ängstlichkeit heraus ist man

»265 Bibelstellen zur Furcht – vier unterschiedliche Bedeutungen.«

unfähig selbstständig zu handeln. Auch wird dieses Wort im Sinne von »Ehrfurcht haben oder Ehrfurcht bezeugen« benutzt, dass auf eine rituelle Handlung oder Haltung hinweist. Hier könnte die Verehrung als Kulthandlung gegenüber Gott oder eine Gottheit stehen. Eine Bedeutung des hebräischen »jira« hat mit fürchten gar nichts zu tun, denn es bedeutet auch »wunderbar sein«. Dann hat es die Bedeutung, dass jemand bewundert wird. Hier ist der Gott Israels, der sein Volk aus der Knechtschaft Ägyptens befreit hat, gemeint.

Das Alte Testament kennt die Gottesfurcht als Frucht der Weisheit. Es ist weise, sich an die Gebote Gottes zu halten, denn sie sichern das Leben. Dieser Grundgedanke findet sich durchweg in den Heiligkeitsetzen des Buches Levitikus. Die Gottesfurcht ist hier gemeint als das Festhalten an Gottes Gesetz, nicht nur in formaler Hinsicht, sondern als Einübung in eine Grundhaltung, die das Wesen des Menschen ausmachen

soll. Das Gesetz dient der Freiheit des Menschen und des ganzen Volkes. Die Gottesfurcht ist damit auch immer die Erinnerung an diesen Gott, der der Befreier seines Volkes ist.

Die Aussage »Fürchte dich nicht!« findet sich immer an zentralen Stellen der Heiligen Schrift, in denen sich Gott den Menschen, seinem Volk, offenbaren will. So bei der Offenbarung der Zehn Gebote am Sinai (Ex 20,20 und Dtn 2,25). In den Weisheitsbüchern des AT (Sprüche und Psalmen) ist häufig von der Furcht, im Sinne von Ehrfurcht und Weisheit die Rede.

In der Advents- und Weihnachtszeit hören wir im Lukasevangelium die Stelle von der Verkündigung Mariens. Der Erzengel Gabriel eröffnet seinen Dialog mit »Fürchte dich nicht, Maria!«. Welche Furcht meint der Engel? Ist es die Angst einer jungen Frau vor der Begegnung mit einem furchterregenden Engel? Ist es die Angst vor dem, was dieser Engel zu sagen hat? Ist es die Angst vor dem, was sich nun im Leben Marias ereignen wird? Ist es die Ahnung der jungen Frau etwas aufgebürdet zu bekommen, was sie nicht tragen kann? Der Engel schickt eine Botschaft der eigentlichen Botschaft voraus: Habe keine Angst vor dem, was jetzt gerade geschieht! Das, was du jetzt hören und erleben wirst ist wahr! Du bist nicht verrückt!

Maria braucht diese Zusage des Engels, damit sie überhaupt in der Lage ist, die Botschaft Gottes auf- und anzunehmen. Dadurch, dass der Engel ihr die Angst nimmt, kann sie sich auf das einlassen, was der Engel ihr von Gott überbringen will. So nimmt Maria eine Haltung ein, die wesentlich ist, wenn Menschen eine Gotteserfahrung machen: wachen Verstandes zu hören; da-



Maria – von Furcht befreit, selbstbewusst und so bereit für den göttlichen Auftrag.

rüber hinaus das Gehörte zu verstehen und anzunehmen. Das »Ja« (lat. »fiat«) ist nicht Ausdruck eines unterwürfigen Menschen, der keine Wahl hat, sondern ist Ausdruck eines Menschen, der in vollem Bewusstsein »Ja« sagt zu einem Auftrag, der das eigene Vermögen übersteigt. Das ist nichts Übernatürliches

»Der Engel nimmt Maria die Angst, und so kann sie sich auf die Botschaft Gottes einlassen.«

oder Mirakulöses, sondern etwas, das den Menschen ausmacht und ihn von allen anderen Lebewesen unterscheidet: seine Zukunftsoffenheit.

Maria wird in diesem Augenblick klar, dass ihr Leben eine Wendung nimmt,

die nicht eingeplant war. Aber jetzt kommt es darauf an, die Initiative zu ergreifen und das Leben so zu planen, dass die Botschaft von der Menschwerdung Gottes durch ihr Handeln und durch ihre Lebensentscheidungen Wirklichkeit werden kann. Jesus von Nazareth konnte auch deshalb der Erlöser Israels sein, weil die Entscheidungen seiner Mutter seinen Lebensweg geprägt haben. Auch das ist nicht ungewöhnlich. Niemand kann leugnen, dass er/sie nicht durch die Menschen, vor allem die Eltern, mit denen er/sie aufgewachsen ist, geprägt wurde.

Diese junge Frau aus Nazareth in Galiläa ist keine unterwürfige Marionette in den Händen eines Über-Gottes, sondern eine selbstbewusste Frau, die klaren Verstandes einen Auftrag annimmt, von dem sie weiß, dass dieser Auftrag eine größere Dimension hat. Dieser Auftrag kann aber nicht ausgeführt werden,

wenn man furchtsam ist. Dieser Auftrag erfordert Mut und Entschlossenheit. Aber auch ein Vertrauen ihrem Gott gegenüber, der es gut mit ihr und den Menschen meint.

»Fürchte dich nicht!« ist somit der Aufruf an alle, die an Gott und an Jesus, den Christus, glauben, mutig zu sein, sein Leben im Vertrauen auf die Zusage Gottes zu gestalten und umzugestalten. Wovor sollten wir uns also fürchten?! ■

**Diakon Hans Wilhelm Schmitz
bis 2022 Diakon im Sendungsraum
jetzt hauptamtl. Diakon im Seelsorge-
bereich »Am Heumarer Dreieck«**





Die Gabe der Gottesfurcht – Staunen, Demut, Befreiung

■ Kurz und bündig sind die Aussagen im Lexikon und Wörterbuch (Brockhaus): Gottesfurcht wird als Ehrfurcht vor Gott und seinen Geboten beschrieben. Ehrfurcht vor Gott und den Menschen beinhaltet eine gesteigerte Achtung vor der sittlichen Würde einer

»Die Gottesfurcht schenkt uns ein Gespür für die Größe Gottes.«

Persönlichkeit, des Lebens, eines Gesetzes. Gottesfürchtig, ehrfurchtsvoll und ehrfürchtig bilden die dazugehörigen Eigenschaftsworte.

Einerseits ist eine Kurzform hilfreich, andererseits bedarf der Begriff der Gottesfurcht der Ergänzung. Gottesfurcht oder die Furcht des Herrn, wie es in der Bibel auch heißt, hört sich merkwürdig an. Angst kann es

nicht bedeuten. Die Gottesfurcht lehrt uns, das Staunen nicht zu verlieren über alle dem, was Gott erschaffen hat. Sie schenkt uns ein Gespür für die Größe Gottes, die all unsere Begrifflichkeiten und Vorstellungen übersteigt.

Gottesfurcht zählt zu den sieben Gaben des Heiligen Geistes. Es ist die Voraussetzung dafür, dass wir uns Gott in Hochachtung und voller Vertrauen zuwenden und an ihn glauben können.

Gottesfurcht meint aber auch Demut. Für die alttestamentarische Frömmigkeit ist Demut eine Grundhaltung des Menschen gegenüber seinem Gott und Schöpfer; gepaart mit Gottesfurcht zählt sie zu den Grundelementen jüdischer Moral. Mit Demut verbindet sich heute die Vorstellung von Unterwürfigkeit und Gehorsam gegenüber Autoritäten. Dieses Verständnis ist Erbe der heidnischen Antike.

In der Benediktusregel werden zwölf Stufen der Demut genannt, beginnend

mit der Gottesfurcht. Diese führt zur Gottesliebe, welche keine Furcht mehr kennt. Im Christentum gelten die Märtyrer als jene Menschen, die auf beispielhafte Weise die Gottesfurcht über die Menschenfurcht gestellt und dafür ihr Leben geopfert haben. Gottes-

»Gottesliebe kennt keine Furcht mehr.«

furcht macht frei von Menschenfurcht derjenigen, die Widerstand leisten gegen Menschenverachtung und nicht wegschauen.

Papst Franziskus sagt zur Gabe der Gottesfurcht: »Sie macht uns zu überzeugten, begeisterten Christen, die sich dem Herrn nicht aus Furcht unterwerfen, sondern weil sie von seiner Liebe bewegt und ergriffen sind!« ■

Annehmen heißt Glauben

Ein Satz, der in der Bibel sowohl im Alten wie im Neuen Testament immer wieder, auch in Varianten, auftaucht, lautet: »Fürchte dich nicht«. Dies wird in Situationen gesagt, die schwierig entweder für Einzelne oder sogar für das ganze Volk sind. Meist geht es um einen Neubeginn, den Weg in das

»Vom ›Fürchte dich nicht‹ verschwinden nicht alle Ängste.«

Unbekannte. Es können aber auch persönliche Ängste und Nöte sein oder plötzlich hereinbrechende Ereignisse, die die Menschen zumindest verunsichern.

Hier tritt dann ein Wesenszug des biblischen Gottes zutage, der den heidnischen Göttern eher fremd war. Gott ist der Gott, der sein Volk und jeden Einzelnen begleitet, wie verfahren oder undurchsichtig die Gegebenheiten auch sein mögen. Nun ist es sicherlich nicht so, dass allein das Wort: »Fürchte dich nicht«, dafür sorgt, dass alle Ängste, Zweifel und Sorgen einfach verschwinden. Die Menschen aber werden dennoch in die Lage versetzt, sich dem Neuen und Beängstigendem zu stellen, neue Wege zu gehen und die Hoffnung nicht aufzugeben.

»Fürchte dich nicht«. Das muss nicht nur gesagt sein, sondern auch angenommen werden. Nur dann wird es wirksam. Dieses Annehmen des Wortes heißt Glauben; Glauben wiederum bedeutet Vertrauen, in diesem Zusammenhang das Vertrauen darauf, dass Gottes Wort wahr ist und Gott wirklich ein Gott ist,

der immer mit uns geht. Was alles möglich ist, aufgrund des Glaubens, davon berichtet der Hebräerbrief im 11. Kapitel. Und heute? Das Wort des Propheten Jesaja gilt: »Sagt den Verzagten: Seid stark, fürchtet euch nicht. Seht, euer Gott. ... Er selbst kommt und wird euch retten!« (Jes 35,4)

Viele Menschen rund um die Welt fürchten sich in diesen Tagen, viele ängstigen sich. Furcht richtet sich auf etwas Konkretes, Angst ist diffus, nicht wirklich greifbar, eher ein allgemeines Gefühl. Tatsächlich: Wenn man durch die Nachrichten schaut, kann einem schon angst und bange werden. Alles das, was den gesamten Planeten betrifft und auch, was in einzelnen Gesellschaften vor sich geht, das wirkt auch auf viele bei uns zurück – von den persönlichen großen und kleinen Katastrophen bei uns selbst und unseren Familien ganz zu schweigen. Davon gibt es auch mehr als genug. Auch Christen, auch diejenigen, die einen festen Glauben haben, sind davon nicht frei. Es liegt in unserer Natur, wie wir auf Unheil – auch auf solches, das scheinbar weit von uns weg ist – reagieren und dass wir Befürchtungen haben. Das

»Furcht ganz ohne Vertrauen – Das wäre Hoffnungslosigkeit.«

war immer schon so und wird wohl auch immer so bleiben. Deswegen ruft die Bibel immer wieder insbesondere das Vertrauen ins Gedächtnis, das Vertrauen auf Gott, auf den, der immer der Größere ist. Wir dürfen

selbstverständlich Furcht haben; die hatte selbst Jesus im Ölgarten. Und dennoch das Wort: »Fürchtet euch nicht!«

Es soll keine Furcht ganz ohne Vertrauen sein. Das wäre Hoffnungslosigkeit. Was morgen ist, können wir nicht wirklich wissen. Irgendwer hat einmal gesagt: »Wer immer zu traurig ist, lebt zu sehr in der Vergangenheit und wer immer zu ängstlich ist, lebt zu sehr in der Zukunft.«

Andreas Gryphius, ein protestantischer Dichter Anfang des 17. Jh., sagte es so:

*Mein sind die Jahre nicht,
die mir die Zeit genommen;
mein sind die Jahre nicht,
die etwa mögen kommen;
der Augenblick ist mein,
und nehm ich den in Acht,
so ist der mein,
der Zeit und Ewigkeit gemacht.*

Ihnen und Euch allen viele hoffentlich gute Augenblicke unter Gottes Segen und wenig Furcht! ■

Michael Weiler
Pfarrvikar, ehem. Kaplan
im Seelsorgebereich



Im »Dazwischen« liegt die Chance der Veränderung

Interview mit dem Psychotherapeuten Heino Hübner zum Thema Angst



Heino Hübner, Jahrgang 1952, ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder. 39 Jahre lang war er fachlicher Leiter der Psychosozialen Beratungsstelle für Suchtprobleme in Aschaffenburg (Caritasverband für die Diözese Würzburg). Er ist in einer Beratungseinrichtung als Supervisor tätig sowie als Psychotherapeut in eigener Praxis.

■ Pfarrbriefservice: Es gibt viele Situationen im Leben, in ganz normalen Alltag, in denen Menschen Angst verspüren. Beispiele: Angst vor Dunkelheit, Angst vor Prüfungen, Angst vor öffentlichen Auftritten, Angst im Laden kein Klopapier mehr zu bekommen, Angst um die eigenen Kinder, Angst um den schwer kranken Nachbarn, Angst am Vorabend der eigenen Hochzeit, Angst vor Veränderung. Ist Angst normal? Gehört sie zum Menschsein dazu?

Heino Hübner: Auf jeden Fall. Es ist eines der großen Themen. Genauso wie Schmerz, der eine Warnfunktion erfüllt. Angst ist eine Emotion, ein Gefühl. Sie ist eine Grundfähigkeit, die uns mobilisiert. Entweder von etwas weg oder zu etwas hin.

Angst ist ja in den seltensten Fällen ein angenehmes Gefühl. Was passiert da eigentlich im Menschen?

Angst hat starke physiologische Wirkungen. Es wird Adrenalin ausgeschüttet. Da passiert etwas im Körper.

Welche Zwecke erfüllt Angst?

Angst bewirkt eine Aktivierung. Die körpereigenen Kräfte werden

mobilisiert und fokussiert. Mein Sohn zum Beispiel betreibt Klettersport. Ich fragte ihn, ob er nicht Angst habe beim Klettern. Er bejahte das. Er habe sogar ständig Angst. Doch diese lähme ihn nicht, sondern sie versetze ihn in die Lage, hochkonzentriert und präzise seine Kräfte einzusetzen.

Was den einen befähigt hochkonzentriert bei der Sache zu sein, lässt den anderen panisch werden. Kann man sich diese Unterschiede erklären und wenn ja, wie?

Letztlich sind es viele unterschiedliche Ebenen, die da zusammenspielen. Von Epiktet stammt der Satz: »Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern die Meinungen, die wir von den Dingen haben.« Soll heißen, es sind die Gedanken über die Dinge, die uns Angst einflößen. Eigene Bewertungen, und vor allem eigene Bewältigungserfahrungen aus der Vergangenheit spielen da eine große Rolle. Alles, was wir im Jetzt erleben, läuft durch den Filter des in der Vergangenheit Erlebten. Um das Beispiel »Prüfungsangst« aufzugreifen: Die Erfahrungen, welche ein Mensch in der Vergangenheit mit Prüfungen gemacht hat, wirken sich auf seine aktuelle Prüfungssituation aus. Da geht er dann

entweder ganz entspannt ran oder er ist ängstlich – bis hin zur Lähmung.

Da bewirkt dann die Angst das Gegenteil ihres ursprünglichen Zwecks.

Genau. Wenn die Angst zu groß ist, wird man von ihr überwältigt. Das letzte Schutzprogramm ist dann die Lähmung. Man friert innerlich ein und zieht sich völlig zurück. In seiner Extremform kann man das bei Traumatisierungsoffern beobachten. In der Psychologie spricht man von Dissoziation, wenn das Opfer innerlich aus der Situation heraus geht und die Szene nur noch wie von außen betrachtet, sozusagen als unbeteiligte Person.

Gibt es noch weitere Erklärungen, warum Menschen auf herausfordernde Situationen unterschiedlich reagieren?

Neben den erwähnten Lernerfahrungen spielen auch ganz stark die Vorbilder eine Rolle, hier vor allem die ersten Bezugspersonen im Leben eines Menschen. Man hat durch Forschung herausgefunden, dass Kinder, die sich in ihren ersten Beziehungen sicher und geborgen fühlen, ihre Umwelt mit viel mehr Mut erkunden. Und umgekehrt, wenn eine Mutter oder ein Vater selber eher ängstlich ist, wird dem Kind etwas anderes vermittelt.



Angst muss nicht lähmen, sondern kann Konzentration und Kräfte mobilisieren.

Viele Menschen haben Angst vor Veränderung. Welchen Blick haben Sie darauf?

Es gibt ja viele lebensverändernde Situationen, die uns Angst machen können. Zum Beispiel ein Kind wird geboren, ein Unfall wirft die Lebensplanung über den Haufen, ein Angehöriger stirbt plötzlich. Wenn man solche Situationen analysieren möchte, dann gibt es einen Zustand davor, das ist das Bekannte, das sichere Terrain. Der Zustand danach ist noch weitgehend unbekannt. Und dann ist da das Vakuum dazwischen. Nun möchte der Mensch dieses »Dazwischen« möglichst schnell hinter sich lassen, um sich wieder in »Sicherheit« zu bringen.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Die Corona-Pandemie ist ein schönes Beispiel. Das Vertraute, die Sicherheit war mit dem Ausbruch des Virus vorbei. Eine neue Sicherheit war dagegen sehr lange nicht in Sicht. Ängstliche Menschen klammern sich in solchen Situationen gerne an vermeintliche Sicherheiten, mehr als andere. So wird zum Beispiel auf Querdenker-Demonstrationen gemeinsam getanzt und sich gegenseitig bestärkt. Die Realität verleugnen ist auch beliebt. Klassisches Beispiel: Verschwörungstheorien. Da

werden Erklärungsmuster gesucht für das, was da passiert. Es entstehen in sich geschlossene Gedankengebäude, die man nicht überprüfen kann, die aber völlig aus der Luft gegriffen sind. Das ist eine Form von Angstbewältigung.

Ein anderes Beispiel: Eine Beziehung geht kaputt. Jemand springt sofort von der einen in die nächste Beziehung. Die alten Probleme werden sich wahrscheinlich wieder neu inszenieren. Hält man dagegen die Lücke aus, besteht die Chance für eine Neuentwicklung. Vielleicht lebt jemand ja glücklicher als Single?

Wie könnte der Mensch konstruktiver mit solchen Umbruch-Situationen umgehen?

Im Aushalten dieses Vakuums liegt eine große Chance. Aus dem Übergang kann ja etwas Neues entstehen. Wir sind es leider nicht mehr gewohnt, dass es Lücken gibt. Das bedeutet nämlich, der Veränderung Zeit zu geben und nicht zu versuchen, möglichst schnell zum Nächsten zu gehen. Das biblische Wort »Fürchtet euch nicht« verstehe ich in diesem Kontext so: Zu wissen und anzuerkennen, da gibt es einen Teil von mir, der fürchtet sich vor der Ungewiss-

heit, die im Neuen verborgen liegt. Aber es gibt auch einen starken inneren Anteil, der kann vertrauen.

Kann man diesen vertrauenden Anteil stärken?

Man hat es leichter, wenn es gelingt, sich ganz auf das Jetzt zu fokussieren. Sich klar zu machen, was gehört zur Vergangenheit, und was kann, was wird wirklich passieren. Weiß ich überhaupt, wie sich die Zukunft entwickelt? Zur Angst gehört ja immer die Fantasie, wie wir gesehen haben. Wenn ich voll und ganz im Jetzt lebe, dann lasse ich automatisch meine Fantasien los. Was dann bleibt, ist nur noch 20 % Angst in Form von körperlichen Symptomen.

Und wenn mir diese körperlichen Symptome unangenehm sind?

Es gibt bekannte Entspannungsverfahren, die man einüben kann. Zum Beispiel die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder Autogenes Training. Auch Meditation hilft. Außerdem Sport, wie Laufen oder jeglicher Ausdauersport.

Danke für das Gespräch! ▀

Angst um und in der Kirche

Die hohen Austrittszahlen und die schwindende Bedeutung der kath. Kirche erfüllen uns mit Sorge. Wird Kirche zukünftig noch eine religiöse Heimat sein? Ein zuverlässiges Fundament, eine glaubwürdige Gemeinschaft, eine »Rückendeckung« für unser Bekenntnis zu Christus und seinem Auftrag in der Welt? Welchen Weg soll die Kirche aus der Krise nehmen? Der Papst fordert Konzentration auf die geistige Erneuerung. Die Vorschläge des Synodalen Wegs lässt er dabei unbeachtet. Spielt Angst da eine Rolle? Lesen Sie dazu zwei unterschiedliche Stellungnahmen.

Angstvoll bewachte Schranken an falschen Routen

Joachim Frank, Journalist, Chefkorrespondent des KStA, Autor

Das erste und das letzte Wort haben Engel: »Fürchtet euch nicht!« So leiten sie die frohe Botschaft von der Geburt des Erlösers ein. »Fürchtet euch nicht!« Das schickt der Engel voran, als er den Frauen am Ostermorgen die Auferstehung des Herrn kundtut. Beim Evangelisten Lukas ist die himmlische Erscheinung vor den Hirten auf dem Feld von Bethlehem Teil einer glanzvollen Inszenierung. Bei Matthäus nimmt sich die Begegnung am leeren Grab eher intim aus. Gemeinsam ist den biblischen Erzählungen die Sinnspitze: Wer es mit Gott in Jesus Christus zu tun bekommt, braucht keine Angst zu haben.

Der Theologe Eugen Drewermann hat die Überwindung der Angst als Wesenskern der christlichen Botschaft herausgearbeitet. Sie den Menschen zu vermitteln und vorzuleben, wäre demnach die zen-

trale Aufgabe der Kirche und ihrer Verkündiger. Ohne Angst zu leben – ohne die Angst um sich selbst, die Angst vor der Auslöschung, dem Versinken ins Nichts – ist gleichbedeutend mit einem Leben in Freiheit. Auch das ein Urmotiv der christlichen Verkündigung, speziell beim Apostel Paulus. Im Galaterbrief (5,1) formuliert er es so: »Zur Freiheit hat uns Christus befreit.« Es gilt also, mit dieser Freiheit etwas anzufangen, sie zu nutzen und nicht gleich wieder in neue Zwänge oder alte Ängste zu verfallen.

Nun hat die Kirche einem Leben ohne Angst allzu oft selbst im Weg gestanden. Und offensichtlich tut sie sich mit beidem bis heute schwer. Ängstlich ist sie darauf bedacht, überkommene Lehren und Praktiken zu verteidigen: den Standesunterschied zwischen Klerikern und Laien, den Ausschluss der

Frauen von den Ämtern, den Zölibat der Priester, die Verurteilung homosexueller Partnerschaften. Und ängstlich vermeidet es die Kirchenleitung mit dem Papst an der Spitze, die in allen Teilen der Welt wahrnehmbare Kritik am Status quo in einem Forum wie der gerade tagenden Weltsynode frei und ergebnisoffen zu erörtern.

Die Erfurter Theologin Julia Knop hat im Deutschlandfunk zu Beginn der Synode moniert, dass bestimmte Themen, die in der Vorbereitungsphase weltweit noch für relevant erachtet wurden, im weiteren Zugehen auf die Synode Schritt für Schritt eine Dringlichkeitsschrumpfung erfahren hätten. In den Worten zur Eröffnung der Synode hat der Papst sie dann – zusammen mit anderen Reformbestrebungen – fast unverhohlen zu Störfaktoren des geistlichen Ereignisses

erklärt, als das er die Versammlung in Rom verstanden wissen will.

Entkleidet man das, was hier passiert ist, der spirituellen rhetorischen Bemäntelung, erweist es sich als Einsatz sehr diesseitig-weltlicher Machtmittel: des Agenda Settings und der Inanspruchnahme von Deutungshoheit qua Amt. Besser hätte auch der vom Papst vielgescholtene parlamentarische Betrieb unliebsame, unerwünschte Themen nicht delegitimieren und von der Tagesordnung drängen können.

Im schönen deutschen Begriff »Seelsorge« hat die zweite Worthälfte einen changierenden Sinngehalt. Von der »Sorge«, dem Bemühen um andere, ist der Weg nicht weit zur Besorgnis. Die ängstliche Sorge vor durchgreifenden Reformen der Kirche steht den Lenkern der Synode zwar nicht ins Gesicht geschrieben, ist aber zumindest dem zu entnehmen, was sie zum Sinn und Unsinn der Weltsynode einerseits, des Synodalen Wegs in Deutschland andererseits gesagt haben. Um auch dazu noch einmal den Papst zu zitieren: Der

Synodale Weg sei »keiner, an dem das Volk Gottes als Ganzes beteiligt ist, sondern einer, der von einer Elite veranstaltet ist«, sagte Franziskus im Januar. Was seine Synode mit einer Dreiviertelmehrheit von Bischöfen und handverlesenen weiteren Mitgliedern weniger elitär macht, bleibt sein Geheimnis.

Tatsächlich ist die Synode eine maximal elitäre Veranstaltung – sie kann nichts beschließen, was nicht vom Papst approbiert und in Kraft gesetzt werden müsste. Da folgte der Synodale Weg – zumindest dem Anspruch nach – einem anderen Muster: gemeinsam beraten und dann auch gemeinsam entscheiden. Dagegen richtete sich bei genauer Betrachtung der massivste Widerstand aus Rom und anderen Orten. Wie groß muss die Angst vor einer Kirche sein, in der die (geweihten) Männer nicht mehr das Sagen haben? Vor einer Kirche, in der Macht und Entscheidungsbefugnisse gerecht verteilt sind?

Natürlich, der Papst spricht unentwegt davon, dass die Kirche der Reinigung, der »Reparatur« bedürfe; dass sie

weder starr noch lau oder selbstbezogen sein und nicht ständig rückwärts schauen dürfe. Aber noch jedes Mal, wenn's bei der Lösung bestimmter Erstarrungen und beim Blick nach vorn zum Schwur hätte kommen können, ist Franziskus zurückgeschreckt, als ob er Angst vor der eigenen Courage bekommen hätte und in der Tiefe seines Herzens vielleicht doch lieber alles beim Alten lassen wollte: keine verheirateten Priester also, wie sie die Amazonas-Synode erbeten hatte; keine Öffnung des Zugangs zur Kommunion für konfessionsverschiedene Paare, für die sich die deutschen Bischöfe mit breiter Mehrheit ausgesprochen hatten. Und auch kein Segen für homosexuelle Paare, der nicht nur ein Symbol der kirchlichen Zuwendung zu diesen Menschen wäre, sondern zugleich die Überwindung einer versteinerten Sexualmoral.

Franziskus' Metapher von seiner Vorliebe für eine »verbeulte Kirche, die verletzt und beschmutzt ist, weil sie auf die Straßen hinausgegangen ist«, lässt auch die Deutung zu, dass er mit

Dunkle Wolke – Gibt es irgendwo den Lichtblick für die Kirche?



der vorhandenen Karosserie an sich ganz zufrieden ist und jedenfalls keinen Bedarf für Modellpflege sieht. Dabei müsste das zwingend die Konsequenz aus dem sein, was der Kirche tatsächlich Angst machen sollte: der Missbrauchsskandal mit seinen Folgen. Der Frage nach »toxischen« Verhältnissen in der Kirche, die Missbrauch begünstigen und zu systematischer Vertuschung geführt haben, weicht die Kirchenleitung nach wie vor aus. Zwar gebe es unter den Bischöfen, sagte dieser Tage einer von ihnen bekümmert, einen großen Konsens, dass Missbrauchstäter sanktioniert

und Präventionsmaßnahmen verstärkt werden müssten. Doch mindestens genauso groß sei der Dissens in der Frage, ob sich auch die Strukturen der Kirche oder ihre Lehren ändern müssten – wie eben das Priesterbild, die Sexualmoral, der Ausschluss der Frauen von den Ämtern. Das ist in etwa so, als würde sich die Fahrdienstleitung eines Zuges zwar intensiv um die Schranken an den Bahnübergängen kümmern, den Zug aber ungehindert weiter auf einer falschen Route fahren lassen.

Vielleicht hat die bisweilen neurotisch anmutende Verteidigung überkomme-

ner Lehren und Praktiken auch mit der Angst vor einem ehrlichen Blick in den Spiegel zu tun. Den Pflichtzölibat hochzuhalten im Wissen darum, dass er notorisch unterlaufen wird; schwule Männer für nicht weihfähig zu erklären im Wissen um ihren überproportional hohen Anteil im Klerus – das gleicht der Selbstinszenierung des Kaisers mit den neuen Kleidern in Hans Christian Andersens Märchen.

Wo ist in der Kirche das kleine Kind, das dem Mummenschanz ein Ende macht! Wie groß ist die Angst davor? Und wie groß der Wille zum Beharren auf dem falschen Schein?

Angst oder Furcht und Sorge

Tobias Zöller, Leitender Pfarrer des Sendungsraumes Oberberg Süd

Weil ich Mensch bin, habe ich Ängste. Allerdings habe ich weder in der Kirche noch vor der Kirche jemals Angst verspürt.

Was ist Angst?

Ich leide unter ausgeprägter Flugangst. Diese Angst ist rein körperlich und emotional. Sie wird nicht durch den reflektierenden Verstand eingeholt. Vernunft und Denken sind völlig ausgeschaltet. Da bin ich im wahrsten Sinne des Wortes von »nackter Angst« getrieben. In diesem Sinne kenne ich keine Angst in oder vor der Kirche. Es gibt aber Formen reflektierter Angst, die ich je nach Abstufung und Intensität »Furcht« und »Sorge« nenne. Von denen wiederum plagten mich einige!

Ist die Kirche Sammlungsort ängstlicher Menschen?

Ja! Natürlich nicht nur; denn es gibt viele mutige und furchtlose Menschen in unserer Kirche. Furchtsamkeit und Mut schließen sich ja auch nicht gegenseitig aus. Aber meiner Erfahrung nach sind Struktur und Tradition in der Kirche dazu angetan, Menschen anzuziehen, die

nach Halt und Stabilität suchen. Und das macht Veränderungen in der Kirche schwieriger, als wenn sie ein Sammelbecken für Experimentierer und Abenteuerer wäre. Und kommt die Kirche, wie heutzutage, in eine Krise, sind Furcht und Sorge groß. Manchmal gibt es dann tatsächlich recht emotionale Reaktionen – Angst? –, wenn solche kleinen Veränderungen wie Deko, Kirchenbänke, Teppiche, das gewohnte Bild stören. Wie viel mehr dann, wenn es um wirklich wichtige Reformen und Veränderungen geht! Ist es da verwunderlich, wenn auf Veränderungsforderungen vorsichtig, sorgenvoll oder furchtsam reagiert wird?

Unterstellte »Angst«?

Der sog. »Synodale Weg« der katholischen Kirche in Deutschland hat eine Reihe von Reformvorschlägen und Forderungen aufgestellt, mit denen sich nun Kirchenvolk, Bischöfe und auch die römischen Behörden auseinandersetzen. Eine Mehrheit der deutschen Katholiken und offensichtlich auch eine Mehrheit der deutschen Bischöfe scheint dafür offen zu sein: Eine Minderheit ist dagegen. Aus Rom hört man

lediglich, dass der Synodale Weg keine Befugnis hat, verbindliche Beschlüsse zu fassen. Die behandelten Themen seien die falschen.

Die Frage gegenüber den Gegnern dieser geforderten Reformen steht im Raum: Wird hier aus Angst gehandelt? Hat Rom »Angst« vor den Erneuerungsforderungen aus dem Land der Reformation? Haben die konservativen Bischöfe »Angst«, ihre Macht zu verlieren? »Angst«, dass der »männerbündische Klerus« aufgebrochen wird? »Angst« vor den Frauen und deren Macht? »Angst« vor Spaltung? »Angst« vor dem Verlust genuin katholischer Identität?

Ich bin überzeugt, dass bei diesen Fragen der Begriff »Angst« nicht passt. Unterstellt er dem Gegner im Disput, dass er mit seiner Haltung, den Bereich der Vernunft und des Denkens verlässt und nur noch körperlich-emotionaler Reflexhaftigkeit unterliegt. So wird jede Diskussion ad absurdum geführt und unmöglich gemacht. Eine Begegnung und ein Austausch auf Augenhöhe funktionieren so nicht. Es wäre, als wollte man mir im Flugzeug etwas über Sicherheit und Statistiken erzählen. Re-



Weichenstellung – Wer nimmt sie vor? Wohin führt der Weg?

formgegnern unterstellt man, sie hätten institutionelle Panikattacken.

Ich bin der festen Überzeugung, dass keiner der Bischöfe, die die Forderungen des Synodalen Weges ablehnen, von »nackter Angst« getrieben wird, sondern vielmehr reflektiert und verstandesbasiert argumentiert, ebenso die Reformbefürworter.

Furcht und Sorge teilen – ein Weg in die gemeinsame Zukunft?

Wenn wir nicht von Angst, sondern von Furcht und Sorge sprächen, ergäbe sich m. E. eine Basis, auf der eine Diskussion auf Augenhöhe möglich wäre und möglich bliebe, selbst, wenn die Auseinandersetzung hart und kontrovers geführt wird. Denn Sorge und Furcht sehe ich auf allen Seiten. Und Sorge und Furcht sind in jedem Falle legitim und beachtenswert.

Wenn vonseiten der Reformen befürchtet wird, dass die Kirche in Deutschland ihre gesellschaftliche Relevanz einbüßt, kann ich diese Sorge teilen. Wenn vonseiten der Konservativen eine Gefahr für die Einheit der Kirche gesehen wird, so sehe ich dies auch. Spaltung und Zerfall von Gemeinschaft in Interessengruppen ist eine der großen Herausforderungen unserer Zeit, nicht nur in der Kirche!

Die Sorge ist groß, dass die Kirche ganze Bevölkerungsgruppen verliert und aus dem Blick verliert. Wenn ich auf die Frage nach Segnungsfeiern für wiederverheiratete Geschiedene oder homosexuelle Paare oder auf die Frage nach der Rolle der Frau in der Kirche schaue, finde ich es bemerkenswert, dass jenseits sinnentstellender medialer Berichterstattung oder dem Schlachtenlärm von Pressuregroups, bei aller Unterschiedlichkeit der Ansätze, Konservative und Reformen dieselbe Sorge miteinander teilen.

Wenn die vatikanischen Behörden und Papst Franziskus anmerken, dass die Themen für eine Erneuerung der Kirche anders gesetzt werden sollten, als dies beim Synodalen Weg der Fall ist, passt dies erstaunlich gut zu einer Umfrage aus dem Jahr 2020, die feststellt, dass nur ein kleiner Teil der Bevölkerung Deutschlands (knapp 11%) an den Themen des Synodalen Weges interessiert ist. Angesichts der Tatsache, dass diese Agenda fast wortgleich bereits vor fünfzig Jahren auf der Würzburger Synode diskutiert wurde, frage ich mich, ob wir uns hier als Kirche aufgrund unserer Struktur und Tradition schwertun, alte und liebgegewonnene Themen loszulassen? Sollten wir nicht besser gemeinsam danach suchen, was die Menschen in unserem Land wirklich bewegt?

Die Frage nach Migration und Integration, nach Demographie und Zukunftsgestaltung; das Verhältnis von Selbstbestimmung und der Unantastbarkeit des Lebens, Bewahrung der Schöpfung und Gerechtigkeit für Alle, nicht zuletzt die Frage nach der sinn- und lebensstiftenden Kraft der frohen Botschaft – Ansatzpunkte gäbe es genug, wenn wir einmal die interne Krise hinter uns ließen.

In diesem Sinne wäre es für gemeinsame Schritte in die Zukunft wichtig, »Angst« zu verbannen, aber Furcht und Sorge auf Augenhöhe miteinander zu teilen, wie das 2. Vatikanische Konzil schon formuliert hat: »Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Menschen von heute, besonders der Armen und Bedrängten aller Art, sind auch Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Jünger Christi. Und es gibt nichts wahrhaft Menschliches, das nicht in ihren Herzen seinen Widerhall fände.« (Gaudium et Spes 1) ■



Gegen die Angst

Aufbau einer Kultur des Vertrauens

■ »Feuerwalze vernichtet Griechenland. Wann werden wir dran sein?« – »Junge Frauen gehen nach 17 Uhr nicht mehr aus dem Haus. Wann macht Politik endlich unsere Städte wieder sicher?« Schlagzeilen dieser Art dienen nicht der Information, sondern sollen aus kommerziellen Gründen die Nachricht und das sie vermittelnde Medium hervorheben. Panikmache verkaufte sich schon immer gut und oft bleibt haften: Verunsicherung, Nervosität und Angst. Das Fazit vieler Menschen aufgrund einer solchen medialen Präsenz

»Durch Panikmache bleiben Verunsicherung, Nervosität und Angst.«

lautet sehr bald schon: Es gibt keinen Bereich im Leben mehr, der Schutz und Sicherheit bietet. Wir haben EXISTENZIELLE ANGST!

Angst ist hier nicht gemeint im Sinne von »Ich fürchte mich vor ...«, sondern im wortursprünglichen Sinn. Rein sprachgeschichtlich hat ANGST mit ENGE zu tun und leitet sich ab vom Mittelhochdeutschen *angest* und dem zugrundeliegenden *angus* aus dem Lateinischen = *Enge*.

Es wird eng in uns und um uns herum – Unsicherheiten, Bedrohungen nehmen uns die Luft. Im englischsprachlichen Raum gibt es dafür ein Kunstwort: »German Angst«, weil deutsche und österreichische Psychologen und Pädagogen recht genaue Beschrei-

bungen dieses ANGST-Phänomens geliefert haben: Vor einer schlimmen Krankheit, vor einem bösen Tier, vor einem plötzlichen Krieg kann ich mich fürchten – vor mangelnder Gesundheit, großen Tieren oder allgemein einem Nachbarn nicht. Aber FURCHT setzt die Erfahrung damit und eine konkrete Bedrohung voraus, gegen die ich mich grundsätzlich sogar schützen kann. Anders sieht es mit der ANGST aus: Sie muss als Gefühl oder gar Lebenseinstellung nicht begründet sein, bedarf keines konkreten Anlasses; aber man kann sich auch nicht konkret vor ihr schützen.

Erstaunliches zeigt die Erziehungswissenschaft: Schon bei Kindern scheint es offenbar »Angst-Typen« und »angstfreie Typen« zu geben. Damit sind nicht jene »Angsthasen« gemeint, die erstmal abwarten, bevor sie bereit sind, eine neue Erfahrung zu machen oder »fremdeln«, wenn Fremde sich ihnen zuwenden. Kinder mit grundlegenden Ängsten zeichnen sich aus durch mangelndes Vermögen, jemandem überhaupt zu vertrauen; sie können nicht darauf vertrauen, dass die Bezugsperson wiederkommen wird, dass sie Essen und Trinken bereithält, dass sie vor Gefahren beschützt.

Und wir Erwachsenen? Es reicht nicht, wenn wir eine behütete Kindheit hatten und als Erwachsene meistens gute Erfahrungen mit dem Leben machen. Es bedarf einer viel grundlegenden Erfahrung: Nicht ich alleine bin verantwortlich für Zufriedenheit, Erfolg und Glück von mir und meinem Mitmenschen. Der brutale Zwang zur Selbstoptimierung und des Sich-Gesundhaltens, das lebensum-

fassende Gefühl der Verantwortung für eine intakte Natur, für ein friedvolles Miteinander, – alles enthält versteckten Stachel umfassenden Urmisstrau-

»Angst bedarf keines konkreten Anlasses.«

ens: Wenn ich es nicht tue, wer dann?! Wenn die Welt zugrunde gehen sollte, bin ICH alleine schuld.

Natürlich bin ich mitverantwortlich für unsere Umwelt, für ein friedvolles Miteinander aller Menschen weltweit, für meine Gesundheit oder die Gerechtigkeit weltweit. Aber wir müssen ja trotz aller Bemühungen immer auch erfahren, dass wir scheitern, unsere Pläne nicht realisiert werden können und wir manchmal auch einfach überfordert sind. Dann kommt es darauf an, darauf vertrauen zu können, dass alles gut werden KÖNNTE. Auch wenn meine Möglichkeiten begrenzt oder meine Kräfte aufgebraucht sind – es muss nicht das Ende sein. Es muss nicht zu

»Der Zwang zur Selbstoptimierung enthält den versteckten Stachel umfassenden Urmisstrauens.«

solchen Panik-Meldungen kommen wie zu Beginn zitiert.

Aber wie bekomme ich eine solche Fähigkeit zum Vertrauen? Wie baue ich eine Kultur des Vertrauens auf? – Das



Das Urvertrauen der Kindheit ist eine gute Basis für eine Kultur des Vertrauens.

Urvertrauen, das wir in früher Kindheit schon erlebt haben, kann die Basis sein. Dann aber müssen Erfahrungen hinzukommen, dass wir niemals ganz alleine sind, dass selbst in größter Bedrängnis oder Aussichtslosigkeit jemand oder etwas hilfreich sein kann. Die Erfahrung, dass ich nicht alleine »mal eben schnell die Welt retten« muss.

Für jemanden, der in einer schrecklichen Notsituation ist, sich mit verzweifelter Ausweglosigkeit konfrontiert sieht, müssen diese Worte zynisch und menschenverachtend klingen. Sie sind es auch, wenn nicht ein anderes hinzukommt: das Angebot da zu sein, zuzuhören, zu helfen oder zumindest Hilfsmöglichkeiten aufzuzeigen. Die Worte »Ich bin dir nah!« sind dann der Beginn zum »Aufbau einer Kultur des Vertrauens«, wenn wir unsere Worte ernst meinen und ernst nehmen. Es gibt im Leben eines jeden Menschen Vorbilder – manchmal nur sehr schemenhaft. Menschliche, spirituelle,

religiöse, politische Vorbilder haben alle eines gemeinsam: Sie bieten einen Blick hin zu etwas anderem, das mir bedingungslose Hilfe anbieten will und kann. In der Psychologie spricht man dabei auch

»Ich alleine muss nicht
mal eben schnell die
Welt retten.«

manchmal vom Vermögen zum soziosekundären Urvertrauen.

Das bedeutet für mich dann nicht etwa: Hände in den Schoß legen und dumpf hoffen, dass schon alles gut werden wird. Aber es bedeutet, dass ich mich in meinem Denken-Hoffen-Handeln nicht allein fühlen muss. Ich kann auf Unterstützung und Beistand hoffen. Als Christen kennen wir den Aufschrei: »Mein Gott, warum hast Du mich verlassen?« Aber wir kennen auch das »Ende der Geschichte«: Das Gefühl der Verlassenheit und Trostlosigkeit mündete schließlich in

der endgültigen Geborgenheit.

Das kann ein Modell für den Aufbau einer neuen Kultur des Vertrauens sein, wie sie in der heutigen Zeit offenbar nötiger denn je erscheint: Konkreter Furcht wach und mutig entgegnetreten im Bewusstsein, dass wir dabei nicht alleine sein müssen. Dann aber muss Furcht nicht zur irrationalen Angst werden.

Und so wird aus dem weihnachtlichen Zuruf an die Hirten »Fürchtet Euch nicht!« der lebenslange Aufruf Christi an uns alle »Habt keine Angst!«. Seien wir also bereit zum Vertrauen! ■

Ulrich E. Hein
1977-2013 Oberstudienrat am
Hollenberg-Gymnasium Waldbröl
bis heute Theaterpädagoge
und Regisseur



Leben mit der Angst

Von der Schwierigkeit, sich auf Unabänderliches einzulassen

■ Voller Freude erzählte ich unserem mittleren, siebenjährigen Sohn Gustav, dass ich endlich für ihn einen Platz im Schwimmkurs bekommen hatte. Als Mutter von drei tollen Jungen und Grundschullehrerin hatte ich damit gerechnet, in strahlende Kinderaugen schauen zu können. Doch nichts dergleichen passierte. Statt eines Kindes, was die erste Schwimmstunde kaum abwarten kann, sah ich in die Augen meines panischen Kindes. Nachdem ich meinen Sohn beruhigen konnte, wurde mir erneut im doppelten Sinne vor Augen geführt, dass das Thema »Angst« in unserer Familie viel Raum eingenommen hat und immer wieder einnimmt.

»Angst kann einen richtig aus der Bahn werfen.«

Angst kann einen richtig aus der Bahn werfen. Das haben wir als Familie immer wieder erlebt. Bei uns war und ist es eben nicht so, wie es in den Medien, in vielen Familienfilmen und im Freundeskreis gezeigt wird: junge, sorgenfreie, freudestrahlende Familien mit tollen Plänen, gesunden Kindern und Zeit für Freizeit & Familienleben.

Wenn ich über meine extremste Angsterfahrung nachdenke, dann war das in der Schwangerschaft mit Gustav. In der 24. Schwangerschaftswoche wur-

de mir ohne jede Vorankündigung von den Ärzten gesagt, dass jederzeit mein Baby geboren werden könnte. Wir wurden darüber aufgeklärt, zu welchen Prozentzahlen Kinder, die in dieser Zeit der Entwicklung geboren werden, mit diversen Behinderungen leben müssen oder sterben. Auch wenn mir die Ärzte versicherten, dass in ihrem Krankenhaus bei Neugeborenen ab der 24. Schwangerschaftswoche um das Überleben gekämpft würde, entstand sofort in mir das Gefühl, dass Gustavs Zukunft ausschließlich an mir und meinem Verhalten hängt und ich ggf. Schuld sei, wenn er viel zu früh auf die Welt kommen würde. Vier Wochen konnte ich mit Beinen hoch, Kopf nach unten die Schwangerschaft im Krankenhaus noch aufrechterhalten, immer mit der riesigen Angst »Das Baby kommt, wenn ich mich falsch bewege, wenn ich mal den Kopf eine halbe Stunde geradelege, wenn ich mich aufrege, ...« In einem Gespräch mit der Krankenhauspsychologin wurde mir bewusst, dass es um eine Anpassungsleistung geht: Ich muss mich der neuen Situation, die ich nicht steuern kann, hingeben. Damals verstand mein Kopf, aber nicht ich, was sie damit meinte.

Es sollte noch eine weitere Schwangerschaft mit der Geburt unseres dritten Sohnes brauchen, bis ich die Bedeutung in ihrer Ganzheit erfassen konnte. Franz kam in der 24. Schwan-

gerschaftswoche, vier Monate vor dem errechneten Geburtstermin, als schwerkrankes und unreifes Frühchen auf die Welt. Viele Wochen wusste niemand, ob er den Weg ins Leben schaffen würde. Jeden Tag kam eine neue

»Bin ich schuld, wenn er zu früh auf die Welt kommt?«

angstmachende Hiobsbotschaft hinzu. Franz Leben hing an einem seidenen Faden und das Einzige, was ich tun konnte, war meine Angst zu besänftigen und wenn möglich für die Zeit, die ich bei ihm sein konnte, auszuschalten. Beim sogenannten Kängeruhen, wo Franz auf meiner Brust lag, war nicht nur im Kontakt mit Franz zu spüren, sondern auch deutlich am Monitor der Intensivstation zu hören, dass Franz besser atmen konnte, wenn ich ruhig war und meine Angst vor der Station gelassen hatte. Oft stand ich verzweifelt am Inkubator, denn ich hätte Franz so gerne einen unbeschwerteren Start ins Leben gewünscht. Ich fühlte mich völlig ohnmächtig. Wenn ich gar nicht mehr weiter wusste, habe ich Lieder von der Telgter Wallfahrt gesungen: »Wir pilgern hier im Staube, geh'n manchen harten Tritt. Doch stützet uns der Glaube, die Hoffnung lenkt den Schritt, ... Drum geh'n wir mutig



Dieser kleine Sorgenfresser begleitete uns im Krankenhaus.

weiter, dorthin wo Kühlung weht.« Vier Monate lang pendelte ich zwischen der Intensivstation und meinen zwei anderen Söhnen zu Hause, die ihre Mama genauso dringend brauchten. Auch sie waren voller Angst.

»Wunder gescheh'n ... es gibt so vieles, was wir nicht versteh'n.«. Dieses Lied von Nena sang Hermann in der Zeit für

seinen Bruder Franz ein, vielleicht seine Form der Angstbewältigung. Auch wenn ich an die Aussage des Liedtextes zu diesem Zeitpunkt nur schwer glauben konnte, sollte er Recht behalten. Franz kam nach Hause und ist inzwischen quietschfidel, voller Lebensfreude und ein richtiger Lausbus. Eigentlich hätten – so mein Gefühl –

diese schwierigen, von Angst geprägten Krankenhauslebnisse, abgelöst werden dürfen durch unbeschwertere Zeiten, aber: »Et es wie et es ...« – bei Gustav wurde eine Tetraparese (inkomplette Lähmung der Arme und Beine) mit deutlichen Einschränkungen in der Motorik diagnostiziert. Franz und Gustav hatten unabhängig voneinander einen epileptischen Anfall, und Hermann musste erneut stark sein, um all die Angst um seine Familienmitglieder aushalten zu können.

Wenn mich heute die Angst bestimmen will, plötzlich Situationen auftauchen, wo mich die Angst aus der Bahn werfen möchte, brauche ich nach all diesen Erfahrungen einen kleinen

»Kontakt zum Boden herstellen – Kontakt nach oben bekommen.«

Moment, um einen guten Kontakt zum Boden herzustellen, mich zu erden, und – wenn möglich – den Kontakt nach oben zu bekommen. Dann kann ich meinen Kindern zuversichtlich mit auf den Weg geben: »Auch wenn ich die Situation nicht ändern kann, bist du nicht allein. Ich bin bei dir und gehe den Weg mit dir, egal wie er aussieht.« Et kütt wie et kütt ...

Übrigens: Gustav kam freudestrahlend aus dem Schwimmbecken und fragte direkt, wann die nächste Schwimmstunde sei. Es wäre so schön gewesen. Et hätt noch immer jot jejeange ... ■

Melanie Berlage-Themann
Grundschullehrerin;
2005-2009 in Morsbach



Angst vor (einem strafenden) Gott?

Die Überschrift endet in einem Fragezeichen, und ich könnte das Fragezeichen nicht groß genug machen! Natürlich begegne ich Menschen, die Angst vor Gott haben, die der Überzeugung sind (das Wort »glauben« scheue ich mich hier zu benutzen), Gott könne sie bei all ihren Fehlern und Sünden nicht liebhaben. Sie tragen ein Gottesbild, eine Vorstellung von Gott, mit sich, das viel von einem missgünstigen Despoten hat, von einem kleinlich rechnenden Oberpolizisten, von einer ob meiner Sünden »beleidigten Leberwurst«, von einer göttlichen Macht, die penibel meinen dunklen Seiten nachspürt, sie aufschreibt und mir vorwurfsvoll (immer wieder) unter die Nase reibt. Einem solchen Gott kann ich eigentlich nie genügen. Ich kann mich ihm nicht nähern, allenfalls auf den Knien rutschend und um Vergebung bittend. Und tragisch: Ich kann diese Vergebung nicht anneh-

»Sie tragen ein Gottesbild mit sich, das viel von einem missgünstigen Despoten hat.«

men, sie hat für mich keine Wirklichkeit, denn mein Ungenügend ist zu groß.

Klassisch begegnet mir diese Haltung in der Beichte am Ende des Bekenntnisses: »Diese und alle Sünden meines ganzen Lebens tun mir leid; ich bitte um Vergebung und Versöhnung und eine heilsame Buße.« Und ich darf davon ausgehen, dass er, der dies sagt, seine Sünden oft und wiederholt bekannt hat. Die Worte des Priesters, der sie im Auftrag und stellvertretend für Jesus gesagt hat,

sind nur an das äußere Ohr, nicht aber in sein Herz eingedrungen: »So spreche ich dich los von all deinen Sünden – im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.« Ich höre die Worte, aber ach, es fehlt mir der Glaube. Der Glaube, dass es so ist, dass Gott mir vergeben hat, dass alle Schuld von mir genommen ist – zu schön, um wahr zu sein. Könnte ich nicht (irgend)eine Sünde vergessen haben, ja eine sogar wissentlich nicht gesagt haben, weil ich mich zu sehr schämte? Oder sie mir in Wirklichkeit nicht leidtut? Dann ist doch die ganze Beichte ungültig!

Und jenseits solcher oder ähnlicher Dispositionen hat es bis in die 50er-, Anfang der 60er-Jahre des vergangenen Jahrhunderts nicht an einer »schwarzen« Pädagogik in der Kirche gefehlt, die die mögliche Hölle ganz nah, eigentlich schon unausweichlich auf mich zukommend gezeichnet hat. Die Höllenqualen – auch ganz bildlich in Stein gehauen oder auf Papier gemalt – verhinderten einen aufrechten Gang, zwangen in die Knie und in die Abhängigkeit von der Kirche und ihren Vertretern, die die Macht hatten, zu vergeben oder die Vergebung zu verweigern.

Ich danke Gott und vielen Menschen, dass ich diese Angst vor Gott und um mein Seelenheil nie gehabt habe und haben brauchte. Ich habe Gott kennengelernt als jemanden, der mit Liebe auf mich schaut, der mich erlöst hat, der sich in der Taufe auf mich festgelegt hat, der mir (ewiges) Heil und ein Leben nach dem Tod fest in die Hand versprochen hat. Gott kann nicht sagen: »Jetzt reicht es mir. Es ist aus mit dir und mir. Schluss und vorbei.« Gott hofft auch bei

dem größten Scheiß, den ich gemacht habe, dass ich umkehre, mich ändere und um Vergebung bitte, die er mir auf jeden Fall gewährt, schenkt. Er glaubt an das Gute in mir, ohne die Augen vor meinen Schwächen zu verschließen. Ja, ganz kühn: Ihn interessieren meine schlechten Taten nicht, bei ihm (im Himmel) »wird mehr Freude herrschen über einen einzigen Sünder, der umkehrt, als über neunundneunzig Gerechte, die

»Befürchtete Höllenqualen zwangen in die Knie und in die Abhängigkeit.«

keine Umkehr nötig haben« (Lk 15,7). Ein Stückchen salopper, aber nah dran: Gott schlägt vor Freude Purzelbäume, wenn jemand sich nach ihm sehnt, umkehrt und zu ihm zurückkommt. Der jüngere Sohn (Lk 15) hört kein Wort des Vorwurfs, keine noch so verständliche Mahnung, ihm begegnet »nur Liebe«. Gott geht vom guten Kern in mir aus. Ist das nicht großartig, umwerfend? Gott schaut viel mehr auf das Gute, als dass er gegen das Böse ist und dies bekämpft. »Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Und siehe, es war sehr gut.« (Gen 1,31)

Das lasse ich mir nicht nehmen, auch wenn es das Böse (auch in mir) gibt. Woher? Warum? Das kann ich Gott im Himmel fragen, wenn ich bei ihm bin. Gerne gegen das Böse, aber immer das Gute im Rücken. Nicht von ungefähr habe ich mir meinen Primizspruch gewählt in Anlehnung an den ersten Johannesbrief 4,16b:

*Gott ist die Liebe.
Ich kann nur lieben,
wenn ich geliebt worden bin.
Weil Gott mich liebt, kann ich lieben.*

»Darin ist unter uns die Liebe vollendet, dass wir am Tag des Gerichts Zuversicht haben. ... Furcht gibt es in der Liebe nicht, sondern die vollkommene Liebe vertreibt die Furcht. Denn die Furcht rechnet mit Strafe, wer sich aber fürchtet, ist nicht vollendet in der Liebe. Wir wollen lieben, weil er uns zuerst geliebt hat.« (1 Joh 4,17-19)

Mancher Blick auf den Glauben und auf Gott hat sich seit der Priesterweihe verändert. Dieser Grundzug ist geblieben. Manch einer fragt mich, woher ich diese positive Grundstimmung habe, diesen (bis jetzt) unerschütterlichen Optimismus über Gott und von mir. Als Jugendlicher hatte ich Bockmist gemacht. Es kam raus. Ich vergesse den Moment nicht, da mich die Eltern beiseitenahmen, abseits von den andern, und im Sprechzimmer des Vaters mit mir sprachen. Ich war davon überzeugt, dass sie mich nicht mehr lieben konnten. Und begeistert waren sie gewiss nicht. Aber sie haben zu mir gestanden. Wieder-

**»Gott schlägt vor Freude
Purzelbäume, wenn jemand
sich nach ihm sehnt.«**

gutmachen konnte ich, brauchte ich nicht. Ich habe von ihnen nie wieder ein Wort darüber gehört, es hat mir nie an ihrer Liebe gefehlt, nie wieder habe ich eine solche tiefe Liebe in mir gespürt, denn ich war ihr Sohn, geliebt wie ich war, mit diesem Bockmist. ■

wenn die bücher aufgetan werden

wenn
die bücher aufgetan werden

wenn sich herausstellen wird
dass sie niemals geführt worden sind:
weder gedankenprotokolle noch sündenregister
weder mikrofilme noch computerkarteien

wenn
die bücher aufgetan werden

und siehe! auf seite eins:

»habt ihr mich für einen
eckenspäher und schnüffler gehalten?«

und siehe! auf seite zwei:

»der große aufpasser
oder unbruder: eure erfindung!«

Und siehe! auf seite drei:

»nicht eure sünden waren zu gross –
eure lebendigkeit war zu klein!«

wenn
die bücher aufgetan werden

Kurt Marti

evangelisch-reformierter Pfarrer und Schriftsteller
(1921-2017), abendland, hermann lucherhand verlag,
darmstadt und neuwied, 1980, Seite 71

Pfr. Christoph Schierbaum
bis 2007 im Seelsorgebereich
»An Bröl und Wiehl« und seither
Krankenhauspfarrer in Engelskirchen



Die Angst vor dem Tod

Ihr Platz im menschlichen und christlichen Leben Beobachtungen, Einschätzungen, Bewertung

Allen möchte ich vorab zurufen: »Keine Angst vor, der Angst vor dem Tod!« Solche Angst ist nicht unchristlich, kein Zeichen von mangelndem Glauben. Christliche Verkündigung hat möglicherweise manchmal den Eindruck erweckt, dass Gottvertrauen und der Glaube an das Ewige Leben alle Angst aus dem Feld schlägt und schlagen muss. Das ist falsch. Freiheit von der Angst vor dem Tod kann niemand verlangen. Wenn der Glaube dennoch stärker ist, ist das ein besonderes Geschenk. Dem christlichen Glauben gegen die Angst vor dem Tod möglichst viel Raum zu geben, sei von Herzen empfohlen.

Angst und Furcht sind wohl in der Bedeutung nicht scharf zu trennen. »Angst« ist in unserem Sprachgebrauch eher Ausdruck für eine ganz tief im Menschen angesiedelte Empfindung. »Furcht« hat eher eine

**»Jeder Mensch spürt,
dass der Tod der größte
Widerspruch zu ihm ist.«**

gewisse Nähe zur Achtung bis hin zur Ehrfurcht. Ich würde z. B. bei Kindern von »Furcht vor Strafe« sprechen, bei in der Sowjetunion Verhafteten von »Angst vor der Strafe der Staatsgewalt.« »Furchtsam« klingt nicht so dramatisch wie »angstbesetzt«. »Panik«

in diesem Zusammenhang ist für mich Auswirkung aktueller schwerwiegender Angst. Die Angst geht bei Panik über in nicht mehr durch geistig-seelische Kontrolle gelenkte Reaktionen. Mir selbst kann das z. B. in der Enge eines MRT-Gerätes passieren.

Die Angst vor dem Tod gehört also zum Menschen. Jeder Mensch spürt, dass der Tod der größte Widerspruch zu ihr, zu ihm ist. Der Mensch ist nicht mehr, wenn er tot ist. Das kann ein Mensch zunächst einmal nicht akzeptieren. In ihm schlummert eine Ahnung oder gar Gewissheit, dass er mehr (zu mehr bestimmt) ist, als die begrenzte Lebenszeit ausmacht. Das ist für mich aber mehr eine innere Gewissheit, die ich nicht argumentativ und verallgemeinernd jeder und jedem abverlangen kann. Ich selbst empfinde sie als Geschenk und neige dazu anzunehmen, dass die meisten Menschen Sehnsucht nach mehr an Leben haben, als ihnen das irdische Schicksal gewährt.

Junge Menschen, meine ich zu beobachten, beschäftigen sich nicht gerne mit dem Tod, außer entsprechende Toderfahrungen oder Gefährdungen haben sich in ihrer Umgebung oder bei ihnen selbst eingestellt, was keiner/keinem zu gönnen ist. Junge Menschen sind intensiv mit dem Leben, seinem Aufbau und seiner Gestaltung beschäftigt. Da haben

Todesthemen, wenn sie nicht massiv hereinbrechen, keinen Platz. Dass Tollkühnheit das Leben unnötig gefährden kann, übersehen leider manche. Unter den mittelalten Menschen gibt es auch nicht wenige, die Friedhöfe und Intensivstationen keinesfalls betreten, wenn es nicht unausweichlich notwendig ist. In all diesen Bemühungen, um Todesthemen einen Bogen zu

**»Bei jungen Menschen haben
Todesthemen keinen Platz.«**

machen, zeigt sich für meine Begriffe diese ganz natürliche menschliche Abneigung gegenüber dem Tod bis hin zur Angst vor ihm.

Älteren Menschen gelingt es leichter, Todesgeschehnissen oder dem Tod selbst mit weniger oder gar keiner Angst entgegenzusehen oder entgegenzutreten. Dabei spielt einerseits eine Rolle, dass ihnen die Kräfte zum Leben zunehmend schwinden und der Tod dadurch eine Art Verlockung bekommt. Der Begriff »Todessehnsucht« ist sehr geläufig. Andererseits wird Älteren deutlich, dass sie, wie man oft liest und ausgesprochen hört, »ihr Leben gelebt haben«, mit Zufriedenheit zurückschauen und mit einer gewissen Gelassenheit und zustimmender, positiver Einstellung denken oder sagen können: »Es ist genug mit meinem

Leben, ich bin davon satt.« – »satt« hier durchaus positiv gemeint, frei von Verbitterung. Von Abraham heißt es in Gen 25,8: »Er starb in glücklichem Alter betagt und lebenssatt.« Das ist hier ganz positiv gemeint: Sein Leben ist rund geworden.

Anders klingt: »Ich bin das Leben satt«, da ist es negativ gemeint – »Ich will das Leben loswerden, es ist nur noch sinnlose Last.« Bei Schwerkranken oder schwer von Lebensniederlagen gezeichneten Menschen ist das oft zu hören oder zu erspüren. Ich habe dafür viel Verständnis.

Natürlich gewinnen nicht alle alten Menschen die Haltung des Abraham. Angst vor dem Tod gibt es auch bei nicht wenigen von ihnen. Ursachen können dann entweder sein, dass sie das Gefühl haben, nicht genug vom Leben mitbekommen zu haben, dass ihr Hunger nach Leben noch nicht gestillt ist. Oder die Angst vor dem

Tod hat sich ihnen durch Beeinflussung oder harte, böse Erfahrungen intensiv oder irrational in die Seele geschrieben. Schlecht bewältigte Todeserlebnisse und durchgehende Todesangstkultur in der zugehörigen Familie und umgebenden Gesellschaft sind dabei anstachelnde Kräfte. Mir wurde das kürzlich deutlich, als ich jemandem (über 70) am Vorabend seines Geburtstages gra-

»Es ist genug mit meinem Leben, ich bin davon satt.«

tuliert habe. Die Person war überaus entsetzt und empört. Das könne zu Unglück und zum Tod führen, die zu frühe Gratulation könne das Gegenteil von dem hervorrufen, was die Gratulationsworte ausdrücken. Irrationale Angst vor dem Tod bestimmte hier das Gemüt.

Ganz wichtig im Zusammenhang mit der Angst vor dem Tod sind aktuelle Ereignisse, wie Katastrophen, Unglücke und grassierende Epidemien oder Pandemien, ebenso die Sterbeerwartung eines nahen Menschen. Sie können die im seelischen Tiefengrund immer mit-schwebende Todesablehnung in den Vordergrund holen und für den Augenblick akut machen und den Menschen regelrecht, fast panisch, besetzen. Allzu dramatisierende Darstellungen der Medien, deren Informationspflicht nicht zu bestreiten ist, erzeugen manchmal eine hysterische Atmosphäre in dieser Richtung. Angstvolle Beunruhigung ist dann oft kaum zu vermeiden.

Oben hieß es als mir wichtigster Zuruf: »Keine Angst vor, der Angst vor dem Tod!« Als Christen bleiben wir Menschen, zu denen die Angst vor dem Tod ganz natürlich gehören kann, wie

»Angstverschärfend: Todeserlebnisse und Todesangstkultur.«

Auch Jesus kann sich in seinem Menschsein nicht von Angst frei machen.



ich u. a. zeigen wollte. Von Jesus und seiner Angst ist bei Mt 26,37 und Lk 22,44 kurz vor seiner Verhaftung die Rede. Auch er in seinem Menschsein kann sich davon nicht frei machen und braucht sich deswegen keine Vorwürfe machen. Dass es Menschen ohne solche Angst in solchen Umständen gibt, kann ich mir nur schwer vorstellen. Aber dass unser Glaube Hoffnung gegen die Angst vor dem Tod, sofern er in das absolute Auslöschen führt, ermöglicht, dafür können wir nur dankbar sein. ■

Norbert Kipp
Pfarrer i. R., ehemaliger Seelsorger
im Seelsorgebereich



»Ich hatte Angst, dass wir Griechenland überhaupt nicht erreichen«

Wie Mussa Sherzad nach Deutschland kam

Lieber Mussa, du bist im Winter 2015 aus der Türkei zu uns gekommen und zwar im Schlauchboot über das Mittelmeer. Erzähl mir davon.

Wir sind mit 48 Personen in einem Schlauchboot nach Griechenland gefahren. Es war richtig kalt, und wir sind zwei Stunden unterwegs gewesen, bevor die Sonne aufging. Ich hatte Angst, dass wir Griechenland überhaupt nicht erreichen würden, da das Schlauchboot mit 48 Personen viel zu voll war. An dem Tag unserer Überfahrt sind zwischen 20.00 und 22.00 Uhr zwei Boote untergegangen. Wir hatten Glück. Ich danke meinem Gott, dass wir in Mytilini auf der Insel Lesbos unbeschadet angekommen sind. Vielen der Flüchtlinge bleibt dieses Glück leider verwehrt.

Trotz Angst hast Du Dich in das Boot gesetzt.

Ja, weil ich ein Ziel hatte, nämlich Deutschland zu erreichen. Und da war das nötig.

Du kommst eigentlich aus Afghanistan. Warum bist Du aus Afghanistan geflohen?

Unser Land kennt über Jahrzehnte nur Krieg. Ich hätte in meinem Land keine Zukunft gehabt. Mit 17 Jahren habe ich mein Heimatland verlassen; als ich in Deutschland ankam, war ca. $\frac{3}{4}$ Jahr vergangen.

Hättest Du nicht auch in der Türkei leben können oder Dich dort aufhalten können?

Ich habe ein Vierteljahr dort verbracht und etwas gearbeitet. Ich hatte keine Papiere dabei, dann ist es nicht so einfach. Außerdem sind wir von den Grenzsoldaten der Türkei brutal geschlagen worden.

Wie bist du von Griechenland nach Deutschland gekommen?

Von der Insel sind wir mit dem Schiff nach Athen, von dort weiter nach Saloniki mit dem Zug. 25 Tage waren wir zu Fuß unterwegs, von Saloniki durch Mazedonien und Serbien bis nach Ungarn.



Mussa Sherzad mit seinem deutschen Pass.

Es war die kalte Jahreszeit und einmal habe ich in einem Müllsack geschlafen, da wir keine Schlafsäcke mithatten. Am anderen Tag konnte ich kaum gehen. Von Ungarn bis Deutschland hatte ich mich in einem Zug versteckt.

Du hast dich sehr gefreut, als du vor Kurzem deinen eigenen deutschen Pass in den Händen halten konntest. Wie hast du diesen Weg geschafft?

Ja, ich habe mich sehr gefreut. Auch, weil ich nun auch meine Familie im Iran besuchen kann, die ich so lange nicht gesehen habe.

Ich habe mich gut in Deutschland eingelebt. Ich habe zuerst in Vollmerhausen gewohnt, wo mehrere Personen

auf einem Zimmer schliefen, dann in einem kleinen Zimmer in Waldbröl-Hermesdorf, später mit einem Landsmann in einer kleinen Wohnung in Waldbröl.

Inzwischen habe ich meine Ausbildung bei der Firma Spie als Elektriker abgeschlossen, wohne in Gummersbach und habe mich vor Kurzem verlobt.

Was hast du sonst unternommen, um in Deutschland eine neue Heimat zu finden?

Ich habe in einigen Vereinen Fußball gespielt, um so auch besser die deutsche Sprache zu lernen.

Ebenso habe ich an öffentlichen Veranstaltungen teilgenommen, die durch die Flüchtlingshilfe oder die Beratungsstelle für Flüchtlinge im Kirchenkreis An der Agger angeboten wurden.

Wie kann Integration besser werden?

Es muss mehr Angebote geben, die das Erlernen der deutschen Sprache ermöglichen. Für die jugendlichen Flüchtlinge ist es wichtig, dass diese Kurse angeboten werden und verpflichtend sind. Nur so ist es möglich, einen Abschluss zu machen und später einen Beruf zu erlernen. ■

**Das Gespräch führte
Ralf-Herbert Puhl,
ev. Kirchengemeinde
Marienhagen-Drespe**



Halb Engelskirchen war von Kerzen erleuchtet ...

... als ich in die Narkose gegangen bin, so sagt es Bärbel Müller und lächelt.

Es ist nicht lange her, dass sie ihrem Urologen gegenüber saß, der unbedingt eine/n Verwandte/n an ihrer Seite wissen wollte und ihr erst nach hartnäckigem Drängen die Diagnose nannte: Etliche Tumore in der Blase – Metastasen sehr wahrscheinlich – Lebenserwartung fünf Jahre im Schnitt. Die notwendige, sehr aufwändige Operation betraf mehrere Organe im Bauchraum. Nach dem Erstbefund beim Urologen fühlte sich Bärbel M., als ob man ihr mit dem Holzhammer gegen den Kopf geschlagen hätte, sodass der sich erst in die eine, dann in die andere Richtung drehte. Sie hat sich nichts vorgemacht: Sie war überzeugt, dass das keine gutartigen Tumore sein konnten. Ganz benommen lenkte sie ihr Auto nach dem Arztbesuch zunächst zu einer Freundin. Die hat dann mit ihr geweint. Die Wartezeit bis zur OP war schrecklich. Sie hat sie genutzt, um alle Regelungen zu treffen, die für den Fall des Verlustes der Handlungsfähigkeit oder des Todes notwendig waren. Dass es möglicherweise um ihren Tod ging, wurde ihr in der Bank schlagartig klar, als sie dort mit und für ihren Bruder eine Bankkarte für ihr Konto beantragen wollte. Ob die Geltung über den Tod hinaus haben sollte, hatte die Angestellte gefragt. »Ja, über den Tod hinaus«, hatte sie da gesagt, während die Tränen rollten – Tod in 14 Tagen?!

Vor der OP war die Angst kaum mehr zu ertragen. Bis diese kleine indische Krankenschwester erschien, sah, was los war, und die viel größere Patientin in den Arm nahm. »Sie hing eher um meinen Bauch rum«, meint Bärbel M. »Sie müssen keine Angst haben. Ich bin bei Ihnen. Ich zünde eine große Kerze für Sie in der Kapelle an, und ich werde jeden Tag für Sie beten.« Schwester Phincy war nicht die Einzige, die Kerzen anzündete. Und



Bärbel M., die sich nicht als besonders gläubig bezeichnet und dem Brauch des Kerzenanzündens bisher eher skeptisch gegenübergestanden hatte, fühlte sich plötzlich wundersam gestärkt. Die Angst blieb, aber sie drückte nicht mehr so schwer, weil sie von anderen mitgetragen wurde.

Die Chemotherapie brachte immer mal wieder Situationen, in denen sie Todesangst empfand. Sie vertrug die Behandlung sehr schlecht, wurde oft ohnmächtig, spürte, wenn ihr Körper den Kampf aufgeben wollte.

Angst vor dem Einschlafen, weil man vielleicht gar nicht mehr wach wird – Absolute Wehrlosigkeit. Aber da saßen Menschen am Bett und wachten, da kamen täglich Besucher*innen, die Mut zusprachen, in der Isolation riefen Freund*innen an. Bis heute fühlt sich Bärbel M. behütet, weil sie in regelmäßigen Abständen angerufen wird und die Nachbarin nachschaut. Diese beständige Fürsorge mildert ihre Angst davor, unbemerkt zum Opfer ihrer Ohnmachtsanfälle zu werden.

Vor dem Tod selber hat sie keine Angst, auch nicht davor, etwas nicht wieder gutmachen zu können. Da glaubt sie sich im Reinen. Angst hat ihr gemacht, dass die prognostizierte Lebenserwartung so kurz bemessen war. Nun musste sie entscheiden, was sie in diese Zeit dennoch packen kann und will. Inzwischen hat sie ihr Urologe beruhigt: »Vergessen Sie die Statistik. Sie bleiben meine Patientin bis ich in Rente gehe - in 22 Jahren!« Der Zeitpunkt des Todes ist unbestimmbar – auch für die Gesunden. Sie muss nicht mehr darüber nachdenken, dass sie ja in 5 Jahren stirbt, sondern wahrnehmen, dass sie heute ja lebt, mit beschädigtem, aber lebendigem Leib wach wird, die Vögel zwitschern und die Sonne durch das Fenster lugt. Heute erlebt sie jeden neuen Tag viel intensiver als früher. ■

Bärbel Müller
Gesprächswiedergabe
Barbara Degener



Jesus und die Dämonen



Die von Jesus ausgehende Faszination lag gerade in der Verkündigung eines Gottes, der dem Menschen uneingeschränkt zugetan ist. Die heilende Liebe Gottes findet in Jesu Handeln – Schuld vergeben, Krankheiten heilen, Dämonen austreiben, Partei ergreifen für Arme, Hungernde, Trauernde – ihre Verwirklichung.

Verschiedene neutestamentliche Berichte erzählen von Jesu Umgang mit Dämonen. Jesus fastete nach der Taufe im Jordan 40 Tage in der Wüste. Da trat der Versucher, der Teufel, an ihn heran (Mt 4,1-11; Lk 4,1-13) und stellte ihn auf die Probe bis Jesus ihn schließlich endgültig abwies: »Weg mit dir, Satan! Denn in der Schrift steht: Den Herrn, deinen Gott, sollst du anbeten und ihm allein dienen. Darauf ließ der Teufel von ihm ab und siehe, es kamen Engel und dienten ihm.«

Der Satan, der Teufel, gilt in vielen Religionen als die Verkörperung des Bösen, als der Widersacher Gottes. Im AT und NT erscheint er als »Engel des Bösen« (Satan) oder als gefallener Engel (Luzifer) und unter verschiedenen Namen (Beelzebul, Belial).

In den Evangelien von Matthäus, Markus und Lukas gibt es zahlreiche Berichte über Heilungen durch Jesus, darunter auch viele Austreibungen allgemein von Dämonen, unreinen Geistern und speziell von Besessenen. Nach jüdischem Glauben sind Dämonen böse Geister, die besonders

»Nach jüdischem Glauben sind Dämonen böse Geister.«

schwere Leiden bei Menschen verursachen und sie ihrer Freiheit berauben.

Dämonen haben schon im griechischen Altertum und bei Naturvölkern die Bedeutung übermenschlicher Wesen, die teils als gut, teils als böse vorgestellt werden. Dämonen sind bei Homer ursprünglich die Götter unter Betonung ihrer übermenschlichen Wirksamkeit. Seit Hesiod sind es Zwischenwesen zwischen Göttern und Menschen, die auf menschliche

Geschicke in gutem oder bösem Sinne einzuwirken vermochten.

Geister und Dämonen sind begrifflich nicht klar zu trennen. Sie besitzen keine Individualität. Geister sind im Allgemeinen mehr naturverbunden,

»Der Dämon wurde zur Schicksalsmacht.«

z. B. als Erd-, Wasser-, Baumgeister oder halten sich als Spuk- und Ahnengeister an unheimlichen Orten auf. Von dort aus können sie mit Lebenden in Kontakt treten (Parapsychologie, Spiritismus).

In vielen Naturreligionen spielt der Glaube an Dämonen eine außerordentliche Rolle. Fast alle Krankheiten und Unglücksfälle, aber auch deren Heilung und Abwendung, werden hier auf Dämonen zurückgeführt. Teile dieses Glaubens haben sich in manchen Kulturreligionen als Aberglauben erhalten. Das Unberechenbare, Verhängnisvolle schob man gern einem Dämon zu, der damit zu einer persönlichen Schicksalsmacht wurde. So galten in der frühchristlichen Kirche die heidnischen Götter als Dämonen. Die Austreibung solcher Geister und Dämonen (Exorzismus) wurde zu allen Zeiten auch in Naturreligionen geübt.

Um den Menschen zu helfen und sie von ihrem Leidensdruck zu befreien, brauchte Jesus keine Riten – Sein Wort genügte. So wird die Heilung von Besessenen recht unterschiedlich geschildert. Bei den Besessenen von Gadera (Mt 8,28-34) und Gerasa (Lk 8,26-39) befahl Jesus den Dämonen, den Menschen zu verlassen. Die Dämonen baten Jesus daraufhin, dass er sie nicht in die Unterwelt schicke, sondern ihnen erlaube in eine Schweineherde hineinzufahren. Jesus erlaubte das, und die Herde stürzte daraufhin in den See und ertrank.

Bei anderen Gelegenheiten behaupteten Schriftgelehrte, dass Jesus von Beelzebul besessen sei und mit dessen Hilfe die Dämonen austreibe (Mk 3,22-30; Mt 9,32-34; Joh 10,19-21). Der Begriff »besessen« kommt aus dem Mittelhochdeutschen und hat

zwei Bedeutungen. Eine positive: Die leidenschaftliche Hingabe an eine Idee oder Aufgabe bzw. von etwas stark ergriffen sein; und eine negative im Sinne von tobsüchtig. Diese Besessenheit definierte man als Wahn- oder Krampfstände, die man auf den Einfluss böser Geister zurückführte. In der Religionsgeschichte gilt die Besessenheit als Überwältigung des Menschen durch eine fremde Macht, die die Verfügung über die eigene Person mehr oder weniger auslöscht.

Bei der Heilung eines besessenen Jungen (Lk 9,38-43a; Mk 9,14-29; Mt 17,14-18) und der Schilderung von Stürzen, Zuckungen und Schaum vor dem Mund kommt uns heute schnell das Krankheitsbild Epilepsie in den Sinn. Egal welche physischen und/oder psychischen Krankheiten die Menschen plagten, Jesus heilte sie alle. Uns bleibt trotz der modernen Medizin

»Fanatismus und Machtstreben – Dämonen unserer Zeit.«

häufig nur das Gebet um Kraft und Geduld, um mit den Beeinträchtigungen zu leben.

Die Besessenheit unserer Tage zeigt sich in unterschiedlichen Suchtverhalten und Zwängen. Diese können für die Betroffenen und ihr Umfeld einen mehr oder minder starken Leidensdruck verursachen. Heute bekämpfen wir diese »Dämonen« durch Therapien, in denen das offene Wort auch eine große Rolle spielt.

Die Dämonen unserer Zeit äußern sich aber auch in Fanatismus und Machtstreben mit Missbrauch, Geiz, Gier, Neid und Herabsetzung/Missachtung der Menschenwürde. Hier sollte jeder für sich abwägen, ob das eigene Verhalten einer Änderung bedarf. ■

Marianne Röhrig

Weitere Infos unter <https://www.katholisch.de/artikel/46418-daemonen-parasiten-und-chaosbringer-der-bibel>

10 Strategien gegen die Angst

1. Lerne deine Angst besser zu verstehen.

Hier geht es darum achtsam zu werden für deine Angst. In welchen Situationen kommt sie hoch? Was sind die konkreten Auslöser? Welche körperlichen Reaktionen bemerkst du dabei? Wo genau im Körper spürst du das Angstgefühl?

2. Akzeptiere deine Angst. Sie ist ein ganz normales Gefühl. Stell dir vor, du bist im Wasser und hast einen Ball dabei, der auf der Wasseroberfläche schwimmt. Willst du ihn unter Wasser drücken, ist das auf Dauer ganz schön anstrengend. Sobald du ihn loslässt, schießt er mit viel Energie nach oben. Genauso ist es mit der Angst. Wenn du sie ganz einfach da sein lässt, dann kann sie auf der Oberfläche schwimmen und wird irgendwann von alleine davontreiben.

3. Stelle dich der Angst, indem du dich deinen typischen Angstsituationen gezielt aussetzt. Das geht – in ganz kleinen Schritten und mit Unterstützung durch eine dir wohlgesonnene Person! So behältst du jederzeit die Kontrolle.

4. Verändere deine Interpretation der Angst. Rede zum Beispiel mit ihr: »Hallo Angst, da bist du ja wieder. Das ist ok. Ich kann dich spüren. Bleib da, solange du willst.« Lass dich nicht stressen von deiner Angst.

5. Wähle eine Entspannungstechnik gegen die körperlichen Symptome der Angst. Es gibt wirksame Entspannungsübungen (z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung) oder Atemübungen, die dir helfen deine Angst zu kontrollieren.

6. Komm auf den Boden. Durch Meditation. Es gibt vielfältige Formen. Von der klassischen Zen-Meditation bis zur Meditation von Bibelversen (z.B. Psalmen) ist vielleicht auch für dich etwas dabei.

7. Höre Musik. Die positive Wirkung von Musik auf die Psyche ist gut erforscht. In Angstsituationen kannst du dir zum Beispiel dein Lieblingslied in die Kopfhörer legen oder auch ein Lied aus deiner Vergangenheit, das dich an schöne Zeiten erinnert. Du kannst auch eine Melodie oder ein Lied summen, das dir spontan einfällt.

8. Wende die 60 Sekunden Lächeln-Methode an. Ziehe dazu einfach deine Mundwinkel hoch und lächele. Das geht, auch wenn du dich zuerst nicht danach fühlst. Damit trickst du dein Gehirn aus. Es bekommt positive Signale übermittelt, was wiederum die Stresshormone herunterregelt. Dafür werden Glückshormone ausgeschüttet. Das funktioniert wirklich. Probiere es gleich einmal aus.

9. Rede darüber. Zum Beispiel mit einer vertrauten Person. Es muss nur ein Mensch sein, mit dem du über deine Sorgen sprechen kannst, ohne dafür bewertet oder gar verurteilt zu werden. Im Idealfall hört der oder die andere einfach nur zu und fasst zwischendurch das Gehörte nur zusammen.

10. Lenke deine Aufmerksamkeit nach außen. Die 5-4-3-2-1-Technik hilft dir dabei. Konzentriere dich nacheinander auf fünf visuelle Eindrücke um dich herum. Das kann der Blick aus dem Fenster sein oder der Baum am Wegrand. Nun folgen fünf akustische Reize, auf die du nacheinander achtest. Zum Beispiel die Autos draußen auf der Straße oder die zwitschernden Vögel. Als Letztes fokussierst du auf fünf Körperempfindungen. Danach gehst du in eine neue Schleife, diesmal nur noch mit jeweils vier Reizen. Danach nur noch mit drei Reizen, usw. Die Schleifen wiederholst du so oft, bis du bei »eins« angekommen bist. Willkommen zurück auf der Erde! ■

Aktuelles und Veranstaltungen

Abschied und Dank

Verabschiedung von Kaplan Stephen Ama und Ehrenamtsabend am 18.08.



Überraschend für die Gemeindeglieder, da sehr kurzfristig bekannt gegeben, war die Verabschiedung von Kaplan Ama. Er wurde in die Heilig-Geist-Gemeinde in Bonn-Venusberg versetzt.

Der Abend begann mit einer Messe in St. Michael, die der Feier des Ehrenamtes gewidmet wurde. Pater Thomas begrüßte neben der Gemeinde auch Monsignore Dr. Cosmas Alule, der als Urlaubsvertretung im Seelsorgebereich tätig ist.

In seiner Predigt sprach Pastor Jansen über die Treue generell, aber auch über die Treue zum Glauben und zur Kirche. Für Jesus war Treue ein hoher Wert als Bindung an Gott. Da die Ehrenamtler immer wieder Treue durch ihre Dienste beweisen, würdigte Pastor Jansen dieses Engagement mit anerkennenden Worten. Die Chormitglieder, die ja auch durch die

Mitgestaltung der Messfeiern ihre Treue bezeugen, waren an diesem Abend aus Bielstein, Wiehl und Denklingen zur Verstärkung der Waldbröler hinzugekommen. Eine besonders fröhliche Liedauswahl lud zum Mitsingen ein.

Zum Ende der Messe verabschiedete Pastor Jansen Kaplan Ama offiziell. Seine außergewöhnliche Gabe der Herzlichkeit und liebevollen Zuwendung zu Menschen allen Alters wurde verdientermaßen hervorgehoben. Marie Luise Wasser vom Kirchenvorstand in Wiehl fand persönliche herzliche Worte über Kaplan Ama: »Er hat sogar beim Aufräumen geholfen« und überreichte ein Geschenk. Stefan Wichary vom Gemeindevorstand Waldbröl überreichte eine Landkarte mit allen Kirchen aus dem SB als Andenken, ein Messdiener aus Bielstein dankte

für: »Wir hatten immer viel Spaß zusammen.« Als Abschiedsgeschenk des Sendungsraumes übergab Pastor Jansen einen »Messkoffer«, der alles enthält, was ein Priester zur Messfeier benötigt. Mit strahlendem Lächeln antwortete Kaplan Stephen: »Als Missionar bin ich dauernd unterwegs, da kann ich den Koffer gut gebrauchen!« Sehr herzlich verabschiedete er sich von Freunden und Familien, die ihn in seiner Zeit im Oberbergischen unterstützt hatten und die Gemeinde antwortete mit stehenden Ovationen. Beim Abschiedslied: »Geh unter der Gnade« stellte er sich zum Chor und sang aus vollem Herzen mit.

Auf dem Platz vor dem Pfarrzentrum fand an einem lauen Sommerabend ein fröhliches Fest statt: Unter blauen Pavillons konnte man gemütlich sitzen, das Gebäude war außergewöhnlich schön in gelben und blauen Farben angestrahlt. Zum Abschluss gab es eine von den Pfarrsekretärinnen organisierte und sehr kreativ moderierte Tombola. Die Preise sorgten für viel Gelächter, denn wer will schon eine Mausefalle gewinnen, dann doch lieber ein Bier-Set, am allerliebsten jedoch einen Elektrogrill. Am Ende eines stimmungsvollen Abends verabschiedeten sich viele Menschen, ganz besonders die Messdiener, mit berührender Herzlichkeit von »ihrem« Kaplan Stephen. ■



Herzlich willkommen

Wir freuen uns, dass das Seelsorgeteam – trotz aller Befürchtungen – nach den letzten Versetzungen neue Mitglieder begrüßen kann. Im September traten eine Frau und drei Männer ihren Dienst im Sendungsraum an. In unserer Ausgabe stellen sie sich kurz vor:

▮ Liebe Gemeindemitglieder,

heute möchte ich mich Ihnen als neue Gemeindeassistentin im Sendungsraum Oberberg-Süd vorstellen: Mein Name ist Cornelia Maria Hardieß. Ich bin 46 Jahre alt und lebe mit meiner Familie im Westerwald bei Hachenburg.

Seit dem 1. September bin ich im Rahmen meiner dreijährigen Berufseinführung zur Gemeindeferentin für ein Jahr bei Ihnen eingesetzt. Das heißt, nach dem Theologiestudium folgt nun der praktische Teil der Ausbildung. Hauptsächlich werde ich meinen Mentor Pastoralreferent Simon Blumberg begleiten. Um aber möglichst viele Bereiche kennenzulernen und Erfahrungen zu sammeln, bin ich immer wieder auch mit anderen aus dem Pastoralteam unterwegs.

Neben meinen Aufgaben bei Ihnen in der Gemeinde bin ich zusätzlich in der Gemeinschaftsgrundschule Nümbrecht eingesetzt, um am Ende des Jahres die missio canonica, d. h. die Lehrbeauftragung für katholische Reli-

gion, zu erhalten.

Für mich erfüllt sich damit ein lang gehegter Wunsch. Aufgewachsen im Westerwald, bin ich seit meiner Jugend in meiner Heimatpfarrei Marienstatt ehrenamtlich aktiv. Als Messdienerin, Lektorin, Kommunionhelferin, Katechetin, im Pfarrgemeinderat oder in der Kolpingfamilie habe ich viele Facetten des Ehrenamts kennen und lieben gelernt. Diese aus dem Glauben gewachsenen Gemeinschaften tragen mich. So habe ich den Schritt gewagt, nachdem meine fünf Kinder langsam ihre eigenen Wege gehen, mich beruflich neu zu orientieren. Neben meiner Arbeit in einer Offenen Ganztagschule begann ich das Studium der Theologie über den Würzburger Fernkurs und konnte so Familie, Beruf und Ausbildung gut



miteinander vereinbaren.

In meiner Freizeit bin ich in der Natur unterwegs, lese, spiele Klarinette oder singe. Gerne reise ich mit meiner Familie und genieße es, Neues zu entdecken.

Auf die kommende Zeit und die vielen Eindrücke, die ich bei Ihnen im Sendungsraum gewinnen darf, bin ich sehr gespannt und freue mich über viele gute Gespräche und Begegnungen mit Ihnen! ▮

Cornelia Hardieß

■ Liebe Gemeinden,

mein Name ist Arnaud Zadji. Ich bin 46 Jahre alt und das zweite von sechs Kindern in meiner Familie. Ursprünglich komme ich aus Benin, einem wunderschönen Land in Westafrika, das neben Nigeria liegt. Benin war einst eine französische Kolonie, weshalb die offizielle Sprache Französisch ist.

Meine gesamte Schulausbildung und mein theologisches Studium habe ich in meiner Heimat absolviert. Am 14. August 2007 wurde ich in meiner Diözese Porto-Novo zum Priester geweiht. Vier Jahre lang durfte ich als Missionar Fidei Donum in Tunesien dienen. Im August 2018 führte mich mein Weg nach Deutschland, wo ich als Kaplan im Sendungsraum Mettmann-Wülfrath tätig wurde. Seit 1. September bin ich als Kaplan hier im Sendungsraum Oberberg Süd eingesetzt.

In meiner priesterlichen Laufbahn habe ich vielfältige Aufgaben übernommen: angefangen als Domvikar, über die Betreuung des Diözesan-Kinderchores bis hin zur Leitung der Jugendarbeit in meiner Diözese. Später wirkte ich auch als Latein- und Musiklehrer sowie als Studiendirektor an einem kath. Gymnasium des Bistums. In Tunesien, wo ich vier Jahre lang als Missionar Fidei Donum dienen durfte, war ich der Seelsorger der französischsprachigen afrikanischen Studenten.

Hier im Erzbistum Köln galt meine Leidenschaft in meiner ersten Stelle vor allem der Jugendpastoral – insbesondere der Begleitung der Pfadfinder – und der Altenheimseelsorge, die mir viel Freude bereitet haben.

Ich hege seit meiner Kindheit eine große Leidenschaft für Musik und singe gerne.

In meiner zukünftigen Arbeit liegen meine Schwerpunkte in drei Bereichen:

- **Begleitung der Jugendverbände:**

Dies beinhaltet die Unterstützung und Förderung der jungen Mitglieder in ihren Aktivitäten sowie die Organisation von Veranstaltungen und Programmen, die auf die Bedürfnisse und Interessen der Jugendlichen zugeschnitten sind.

- **Taufkatechese und Vorbereitung der Taufe mit den Familien:**

Hierbei geht es darum, die Eltern und Paten in den Glauben einzuführen und sie auf die Taufe vorzubereiten, sowohl spirituell als auch praktisch.

- **Zusammenarbeit mit den Sternsängern:**

Zunächst ist meine Rolle die eines Beobachters. Ziel ist, im kommenden Jahr die volle Verantwortung für die Organisation und Durchführung der Sternsingeraktion zu übernehmen. Hierbei werde ich eng mit den beteiligten Gruppen und Freiwilligen zusammenarbeiten, um eine erfolgreiche Aktion sicherzustellen.

In meiner neuen Aufgabe freue ich mich besonders auf:

- **Arbeit mit jungen Menschen:**

Ihre Offenheit, Neugierde und Suche nach Orientierung sind inspirierend. Ich sehe es als eine spannende Herausforderung, ihre Bedürfnisse und Erwartungen zu verstehen und sie in ihrem Glaubensweg zu begleiten. Die Jugend-



pastoral hat mich schon immer fasziniert, und ich hoffe, dass ich meine Erfahrungen nutzen kann, um einen positiven Einfluss auf ihr spirituelles Wachstum zu haben.

- **Begegnung mit Familien:**

Es ist eine besondere Gelegenheit, Eltern und Paten in ihrem Glauben zu unterstützen und eine Verbindung zwischen ihnen und der Kirche herzustellen. Ich sehe es als meine Aufgabe, eine Brücke des Vertrauens zwischen den Familien und der kirchlichen Gemeinschaft zu schaffen. Die Möglichkeit, Familien auf ihrem Weg zur Taufe ihrer Kinder zu begleiten und ihnen bei diesem wichtigen Schritt im Glauben zur Seite zu stehen, erfüllt mich mit Vorfreude.

Diese Schwerpunkte repräsentieren für mich die Chance, einen positiven Einfluss auf das spirituelle Wachstum von Jugendlichen und die Beziehung von Familien zur Kirche zu nehmen. Ich bin motiviert, mich diesen Herausforderungen zu stellen. ■

Kaplan Arnaud Zadji

■ Liebe Schwestern und Brüder,

sicherlich habe ich einige von Ihnen schon persönlich kennengelernt. Aber bei der Größe unseres Sendungsraumes bin ich natürlich noch nicht allen von Ihnen begegnet. Daher freue ich mich, mich Ihnen auf diesem Wege vorstellen zu dürfen.

Mein Name ist Markus Brandt. Ich wurde im Dezember 1975 in Berlin geboren und vom Erzbischof am 01.09.2023 zum Kaplan im Sendungsraum Oberberg Süd ernannt. Es ist meine erste Kaplanstelle, denn ich wurde erst im Juni dieses Jahres zum Priester geweiht. Ich bin ein Spätberufener – ein ziemlich spät Berufener.

Nach meinem Abitur 1995 ging ich als Offizieranwärter zur Bundeswehr und wurde zum Logistikkoffizier des Heeres ausgebildet. 2001 verließ ich die Bundeswehr wieder und studierte nochmals in meiner Heimatstadt Berlin. Im Dezember 2002 absolvierte ich die Staatsprüfung als Rechtspfleger und war bis zum August 2016 in diesem Beruf auch tätig. Er hat mir sehr viel Freude gemacht.

Irgendwann aber war der Ruf des Herrn, Ihm nachzufolgen, einfach zu laut. So machte ich mich auf den Weg der besonderen Nachfolge. Ich gab mein Lebensbeamtentum auf, löste meine Wohnung in Berlin auf und trat mit fast 41 Jahren in das Spätberufenseminar St. Lambert im Ahrtal ein. Von dort unternahm ich Ausflüge ins Rheinland und irgendwann wollte ich nicht zurück nach Berlin. So wechselte ich als Priesterkandidat im Frühjahr 2020 in das Erzbistum Köln. Im Sommer 2020 machte ich mein erstes Praktikum im neuen Bistum am Bonner Münster.



Die letzten Jahre war ich im Pfarrverband Geistingen-Hennef-Rott eingesetzt. Dort entdeckte ich meine Gabe für die Arbeit mit Kindern. Das war für mich eine sehr schöne Entdeckung, denn Zeit meines Arbeitslebens hatte ich immer nur mit Erwachsenen zu tun und habe auch nur Erwachsene ausgebildet. Im Grundschulpraktikum merkte ich dann, dass ich einen guten Draht zu Kindern habe und die Kinderkatechese mir viel Freude bereitet. So war ich dort auch Schulseelsorger der Katholischen Grundschule Hennef.

Seit Anfang September wohne ich nun im Pfarrhaus in Wiehl. Hier im Sendungsraum Oberberg Süd werde ich ebenfalls für die Arbeit mit den Kindern und Familien zuständig sein. Darüber freue ich mich sehr. Ich bin gespannt, wie Sie hier Ihren Glauben leben. Und ich freue mich, mit meinen Anregungen und Ideen Ihr Glaubensleben zu bereichern. ■

Kaplan Markus Brandt

■ Liebe Gemeinden,

im Spätsommer 2023 standen einige personelle Veränderungen im Sendungsraum an und Sie haben nun neue Gesichter vor sich. Den ein oder anderen Gottesdienst hatte ich bereits »An Bröl und Wiehl«.

Mein Name ist Christian Figura. Ich bin 1988 in Düsseldorf-Benrath geboren und meine Heimat liegt direkt am Rhein in Monheim-Baumberg. Dort erfuhr ich meine kirchliche Sozialisation, war u. a. Messdiener, Mitglied im Kernteam zur Vorbereitung des Weltjugendtages 2005, Mitglied im PGR und Dekanatsrat und diversen Unterausschüssen, sowie Firmkatechet. Die Gemeinde hat in meinem Leben bis zum Abitur 2007 also eine große Rolle gespielt. Ich machte aber auch gerne Sport (u. a. Leichtathletik und Rennrad) und interessierte mich für Sprachen, Geschichte und Musik. All das trifft noch immer zu, wenngleich ich in den letzten Jahren den Sport aufgrund diverser Probleme mit dem Rücken leider vernachlässigt habe. Doch ich bleibe ein Mensch, der sich gerne im Freien aufhält und seine Freude an Bewegung in der Natur hat.

Der Wunsch, Priester zu werden, kam bei mir sehr früh – kurz vor der Erstkommunion – auf und trotz einiger Zweifel in der Jugend und einer kurzzeitigen totalen Entfremdung vom Glauben kam er mit Hartnäckigkeit immer wieder zurück. Zum Glück durfte ich priesterliche Vorbilder erleben, die mich gut begleitet haben, sodass der Entschluss reifen konnte. Nach dem Abitur studierte ich umgehend in Bonn und München Theologie. Meine Abschlussarbeit schrieb ich in neutestamentlicher Exegese über

die Apostelgeschichte. Mich faszinierte, dass die Texte durch Vergleiche und im Zusammenhang mit antiker Literatur und Philosophie für mich eine neue Tiefendimension gewannen. Neben den Bibelwissenschaften wurde auch die mittelalterliche und frühneuzeitliche Philosophie zunehmend zu einem Steckenpferd für mich. Ich liebäugelte lange mit dem Eintritt in eine Ordensgemeinschaft und verfolgte diesen Schritt zunächst nach dem Diplom. Doch 2015 entschied ich mich, den Weg zurück in meine Heimatdiözese und damit in die Gemeindeseelsorge zu wählen und trat dann in den Pastorkurs im Priesterseminar in Köln ein. Nach einem Praktikum in Hennef war ich als Priester zunächst in Neuss-Nord und im Seelsorgebereich Wermelskirchen und Burscheid tätig, ehe ich hierherkam.

In der neuen Aufgabe sehe ich aufgrund der großen Distanzen eine Herausforderung. Ich frage mich, ob Kirche da noch Heimat sein kann, wie ich es als Jugendlicher erfahren durfte. Doch es stimmt mich positiv, dass viele Menschen bereit sind, auch den ein oder anderen Weg auf sich zu nehmen. Vom Danke-Fest für die Ehrenamtlichen in Waldbröl war ich sehr angetan. Und auch auf unserem großen Betriebsausflug habe ich eine sehr positive Stimmung wahrgenom-



men. So will ich die Herausforderung, in sehr unterschiedlich geprägten Gemeinden auf einer großen Fläche zu arbeiten, gerne annehmen.

Meine Schwerpunkte werden u. a. in der Taufkatechese und in der Arbeit mit den Messdienern liegen. Da ich in Morsbach wohne, wird mein Schwerpunkt im Bereich der Kasualien (z. B. Beerdigungen) sicherlich im Bereich Morsbach-Friesenhagen-Wildberghütte liegen. Doch wann immer ich gebraucht werde, bin ich auch gerne »An Bröl und Wiehl« präsent. Ich freue mich auf ein persönliches Kennenlernen und auf einen gemeinsamen Weg im Glauben an den, der alle unsere Lebenswege begleitet. ■

Kaplan Christian Figura

Angebot

»3-Klang: Leben, Lernen, mobil sein« Neues innovatives Projekt gegen Einsamkeit in Waldbröl



Endlich Rente – wunderbare Zeiten beginnen. Für manche sieht die Realität anders aus: Das Geld reicht nur fürs Nötigste, die Wohnung befindet sich abseits vom Zentrum, ohne Auto sitzt man fest. Kontakte sind aus unterschiedlichen Gründen kaum oder gar nicht vorhanden. Was mache ich mit all der freien Zeit? Kann ich bei der sich stetig ausbreitenden Digitalisierung mithalten? usw.

Einsamkeit ist in allen Altersgruppen ein Thema. Bei alten Menschen steigt die Zahl der Betroffenen nochmal an – bei denen über 80 Jahre und bei denen, die auf Hilfe angewiesen sind.

Am 1. Juli ist das Projekt »3-Klang: Leben, Lernen, mobil sein« der evangelischen Kirchengemeinde Waldbröl gestartet. Ziel ist es, in einem Netzwerk gegen Einsamkeit zu wirken, damit Älterwerden in und um Waldbröl gut gelingen kann. Es wird im Rahmen des Programms »Stärkung der Teilhabe älterer Menschen – gegen Einsamkeit und soziale Isolation« (kurz STäM) durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den

europäischen Sozialfonds Plus (ESF-Plus) gefördert. Die kath. Kirchengemeinde St. Michael Waldbröl und die Stadt Waldbröl wurden als Kooperationspartner mit ins Boot genommen.

Die Förderung ermöglichte, eine halbe Stelle neu einzurichten. Jana Steiniger ist nun, zusätzlich zu Anette Weber, bei der evangelischen Kirchengemeinde Waldbröl im Bereich Senioren beschäftigt. Das Konzept zu »3-Klang« will nicht auf die negativen Seiten des Älterwerdens schauen, sondern bewusst den Blick auf die ganz unterschiedlichen Facetten dieser Lebensphase richten. »Angesprochen werden sollen vor allem Menschen zwischen 60 und 70 Jahren. Denn sie haben jetzt die Möglichkeit, die Weichen für ein gutes Leben im hohen Alter zu stellen«, so die Projektmitarbeiterinnen.

Jeder Begriff im Projektnamen steht für ein Thema. Die vielen Fragen rund um das »Leben«: Wie leben wir im Alter gut? Welche spirituellen Fragen stellen sich? Und letzten Endes, wie sterben wir? Auch die finanzielle Situation oder das persönliche Netz an Kontakten spielen mit rein.

»Lernen« meint, dass wir unser Leben lang immer wieder Möglichkeiten zum Lernen haben. Betont wird das miteinander Lernen, z. B. das der Generationen untereinander; eigene Wünsche umsetzen oder nochmal ein neues Hobby erlernen gehören dazu.

Der dritte Begriff »mobil sein« kann vielfältig gedeutet werden. Neben der Frage, wie komme ich von A nach B, soll er zum Ausdruck bringen, dass es immer wichtiger wird, in der digitalen Welt »mobil zu sein«. Letzten Endes geht es aber auch darum, »flexibel« zu sein, aufgeschlossen Neuem gegenüber, um das eigene Leben immer wieder zu bereichern.

»3-Klang« will mit seinen Angeboten und in einem großen Netzwerk Menschen miteinander verbinden und sie informieren, damit der Übergang in das (Renten-)Alter gelingen kann. Das eigene Leben aktiv gestalten, Eigenverantwortung übernehmen und sich in das kommunale Leben einbringen – dazu will das Projekt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer motivieren. Jeder Mensch hat Fähigkeiten, die er oder sie einbringen kann, damit die Kommune bzw. die Kirchengemeinden kreativ gestaltet werden.

Aktuelle Infos gibt es in der Presse oder auf der Website der ev. Kirchengemeinde Waldbröl www.ev-kirche-waldbroel.de und auf Flyern, die ausliegen.

Kontakt:

A. Weber, anette.weber.1@ekir.de und J. Steiniger, jana.steiniger@ekir.de oder 02291/921492, Büro Wiedenhof 12a, 51545 Waldbröl



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Frauen helfen Frauen

Hinschauen –
wenn es um das Thema Gewalt geht

Am 24. April lud die Frauenberatungsstelle Olpe zu einer Informationsveranstaltung in das katholische Pfarrheim Wiehl ein. Das Thema der Veranstaltung war »Häusliche Gewalt« und fand im Rahmen einer Präventionsveranstaltung des SKFM im Oberbergischen Kreis e.V. zur sexualisierten Gewalt statt.

Dagmar Holeczek als Präventionsbeauftragte hatte die Mitarbeiterinnen des Frauenhauses Olpe dazu eingeladen. Sie begann mit einer Umfrage an die Teilnehmerinnen zu statistischen Daten, die ernüchternde Zahlen als Info bereithielt. Der Frauenanteil der von häuslicher Gewalt betroffenen Menschen beträgt 80 %, ein erschreckend hoher Anteil. Ein einleitender Film über häusliche Gewalt war nur schwer zu ertragen und ließ erahnen, wie schwer es für Frauen ist, sich aus einer eskalierenden Gewaltspirale zu befreien.

Erlebnisberichte der Mitarbeiterinnen gaben einen Einblick in die unterschiedlichsten Lebenssituationen der von häuslicher Gewalt betroffenen Frauen, die im Frauenhaus Schutz suchen. Beeindruckend war die Vorstellung der vielfältigen Hilfsangebote für Frauen, aber auch die für die oft traumatisierten Kinder, die sich mit ihrer Mutter von ihrem alten Leben lösen und in einem neuen Leben zurechtfinden müssen. Der Wechsel von Kindergarten, Schule und Wohnort zum Beispiel sind nur einige der notwendigen und einschneidenden Veränderungen. Nicht selten kommt es vor, dass die Frauen doch wieder zu ihrem Partner zurückkehren in der Hoffnung, dass sich ihre Situation wieder bessert. Leider ist dies eben oft nicht der Fall, und die Gewaltspirale geht weiter.

Wie wichtig ist es da, dass es Einrichtungen wie Frauenhäuser gibt. Leider sind die Kapazitäten nicht groß genug, sodass nicht allen Frauen in Not geholfen werden kann. Im letzten Jahr mussten



entsprechend 76 Frauen vom Frauenhaus in Olpe abgewiesen werden. Die Mitarbeiterinnen des Frauenhauses sind allerdings gut vernetzt und sehr bemüht, dennoch individuelle Unterstützung anzubieten. Professioneller Umgang mit diesen schwerwiegenden Problemen und regelmäßige seelsorgerische Gesprächsangebote bieten den Mitarbeiterinnen die Möglichkeit, abschalten zu können. Das gute Miteinander im Team ist zusätzliche Grundlage und Motivation für diesen Beruf. Dies war in den Berichten der Mitarbeiterinnen deutlich zu spüren.

Wer weitere Informationen zum Verein Frauen helfen Frauen und dem Frauenhaus in Olpe nachlesen möchte, kann diese unter dem Link <https://frauenhelfenfrauen-olpe.de> finden. ■

Ulla Köster

kfd-Vorsitzende in St. Michael

Aktion Dreikönigssingen 2024

Im Fokus der Aktion Dreikönigssingen 2024 stehen die Bewahrung der Schöpfung und der respektvolle Umgang mit Mensch und Natur.

Das Amazonasgebiet erstreckt sich über neun südamerikanische Länder. Dort wächst der weltweit größte zusammenhängende tropische Regenwald, einer der ältesten und artenreichsten der Erde. Die großen Süßwasservorkommen und die Vegetation Amazoniens tragen dazu bei, die Erderwärmung zu verlangsamen. Etwa 33 Millionen Menschen leben in der Region, rund drei Millionen gehören zu indigenen Ethnien: Sie sind Nachfahren der Menschen, die die Region schon vor der gewaltsamen Eroberung durch die Europäer bewohnten. Das Ökosystem Amazoniens bietet den Menschen dort alles, was sie zum Leben brauchen. Doch Brandrodung, Abholzung und die rücksichtslose Ausbeutung von Ressourcen zerstören die Lebensgrundlage der einheimischen Bevölkerung. Auch die Kultur der rund 400 Ethnien ist gefährdet. Kinder und Jugendliche indigener Herkunft spüren den Anpassungsdruck von außen. Sie berichten uns, dass es für sie schwer sei, sich zwischen den Traditionen ihrer Gemeinschaften und den eigenen Wünschen zurechtzufinden.

Umwelt und Kultur schützen

Die Aktion Dreikönigssingen 2024 bringt den Sternsängern nahe, vor welchen Herausforderungen Kinder und Jugendliche in Amazonien stehen. Sie zeigt ihnen, wie die Projektpartner der Sternsinger die jungen Menschen dabei unterstützen, ihre Umwelt und ihre Kultur zu schützen. Zugleich macht die Aktion deutlich, dass Mensch und Natur am Amazonas, aber auch hier bei uns eine Einheit bilden. Sie ermutigt die Sternsinger, sich gemeinsam mit Gleichaltrigen aller Kontinente für ihr Recht auf eine gesunde Umwelt einzusetzen. Jedes Jahr stehen ein Thema und

Beispielprojekte aus einer Region exemplarisch im Mittelpunkt der Aktion Dreikönigssingen. Die Spenden, die die Sternsinger sammeln, fließen jedoch unabhängig davon in Hilfsprojekte für Kinder in rund hundert Ländern weltweit – darunter auch an die im Seelsorgebereich »An Bröl und Wiehl« bekannten Projekte Kürmi in El Alto/Bolivien und Aanchal in Bhopal/Indien.

Die Sternsingeraktion wurde in allen Grundschulen »An Bröl und Wiehl« bereits vorgestellt. Neu ist in diesem Jahr das Anmeldeverfahren über ein Google-Formular, für das man den QR-Code auf den Flyern oder auf dieser Seite scannen muss. Die Gruppen werden sich bemühen, so viel Haushalte wie möglich zu erreichen. Auch werden wieder Sammeldosen und Segensaufkleber in den Geschäften stehen. Wenn Sie bzw. Ihr Kind mitmachen möchte/n, dann scannen Sie den Code, kommen Sie zu einem der Vorbereitungstreffen oder sprechen Sie Pastoralreferent Markus Müller an (markus.mueller@erzbistum-koeln.de).

Hier vorab einige Termine der Aktion im Seelsorgebereich »An Bröl und Wiehl«:

Vorbereitungstreffen

SO 03.12. Pfarrheim Denklingen; im Anschluss an die Messe
DO 07.12. Bonifatiushaus Bielstein; Uhrzeit steht noch nicht fest
SO 10.12. Pfarrzentrum Wiehl | 10:00-10:45 h
 Pfarrheim Waldbröl | 16:00-17:45 h
MI 27.12. Pfarrheim Nümbrecht 14:00-15:30 h



 **AKTION
DREIKÖNIGSSINGEN
20* C+M+B+24**

Kindermissionswerk „Die Sternsinger“
Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ)

www.sternsinger.de

Zentraler Kindergottesdienst zur Aussendung

MI 27.12. St. Mariä Himmelfahrt
Wiehl | 16:00 h

Besuch bei den Bürgermeistern

von Nümbrecht, Waldbröl und Wiehl
FR 05.01.24

Dankeschön-Kino

SA 20.01.24 oder SA 27.01.24
mit vorherigem Kindergottesdienst in Nümbrecht
(Datum stand bei Redaktionsschluss noch nicht final fest.) ■



Adveniat

Ein Leben für die Überlebenden aus dem Dschungel

Immer mehr Flüchtlinge machen sich auf den gefährlichen Weg durch den Darién-Dschungel. Padre Marco Gómez versorgt mit Hilfe des Lateinamerika-Hilfswerks Adveniat die Menschen, die lebend in Panama ankommen.

Jairo Cardoso reibt sich die wundenden Füße. Der 26-jährige Venezolaner hat einen fünftägigen Gewaltmarsch durch den Darién-Dschungel zwischen Kolumbien und Panama hinter sich. Er muss durch das feuchtheiße Dickicht aus moskitoverseuchten Sümpfen, reißenden Flüssen und steinigen Hügelketten, um seinen Sehnsuchtsort zu erreichen, die USA. »Manchmal war ich so erschöpft, dass ich dachte, ich komme nie aus dieser Hölle raus«, erzählt der hagere junge Mann. Jetzt sitzt er im panamaischen Dorf El Zapallal und weiß nicht weiter. Die tausend US-Dollar, die er für den Verkauf seines Motorrades in Venezuela bekam, sind längst aufgebraucht.

Der Jesuit Padre Marco Tulio Gómez springt aus dem dunkelgrünen Pickup und entlädt Reis, Spaghetti, Bohnen. Es ist Nachschub für die nebenan gelegene, örtliche Pfarrei. Eine Gruppe von Laien hat sich 2022 auf dem Höhepunkt der Migrantenkrise im Darién entschlossen, den vielen Menschen zu helfen. Unterstützt wird ihre Suppenküche vom Lateinamerika-Hilfswerk Adveniat. Cardoso seufzt erleichtert. Heute wird er nicht hungern.

Seit 2021 ist Padre Gómez Direktor von »Fe y Alegría« in Panama. Die Jesuiten-Organisation »Glaube und Freude« ist eine der wenigen nicht-staatlichen Einrichtungen, die sich in dem mittelamerikanischen Land um Flüchtlinge und Einwanderer kümmert. Und die Hilfe ist bitter nötig. Im Jahr 2022 durchquerten 250.000 Men-



schen den Dschungel, der Mittel- und Südamerika verbindet – fast doppelt so viele wie im Jahr zuvor.

Den Flüchtlingen am Ausgang des Darién leistet Fe y Alegría Nothilfe. In der Hauptstadt leitet Gómez zwei Übergangwohnheime für Asylbewerber. Während der langen Wartezeit auf die Papiere der Behörden können sie an Arbeitsprogrammen und Kursen teilnehmen und werden rechtlich beraten. 2022 unterstützte Fe y Alegría über 1.200 Menschen.

Sandra Weiss

Adveniat-Weihnachtsaktion 2023: Flucht trennt. Hilfe verbindet.

Einer von fünf Migrant*innen weltweit kommt aus Lateinamerika. Verfolgung, Gewalt und Hunger zwingen Menschen, ihre Heimat zu verlassen. Familien werden auseinandergerissen. Flüchtlinge verlieren auf den gefährlichen Routen ihr Leben. Das Lateinamerika-Hilfswerk Adveniat versorgt mit seinen Projekt-

partnerinnen und Projektpartnern vor Ort Flüchtlinge mit Lebensmitteln und Medikamenten, bietet in sicheren Unterkünften Schutz und ermöglicht mit Ausbildungsprojekten die Chance auf einen Neuanfang.

Unter dem Motto »Flucht trennt. Hilfe verbindet.« ruft die diesjährige bundesweite Weihnachtsaktion der katholischen Kirche die Menschen in Deutschland zur Solidarität auf: für die Chance der Flüchtenden in Lateinamerika und der Karibik auf ein menschenwürdiges Leben.

Die Eröffnung der Adveniat-Weihnachtsaktion findet am 1. Advent, 3. Dezember 2023, im Bistum Erfurt statt. Die Weihnachtskollekte am 24. und 25. Dezember in allen katholischen Kirchen Deutschlands ist für Adveniat und die Hilfe für die Menschen in Lateinamerika und der Karibik bestimmt. Spendenkonto bei der Bank im Bistum Essen.

IBAN: DE03 3606 0295 0000 0173 45 oder unter www.adveniat.de. ■

Kommunionvorbereitung

Sonntägliches Angebot für Familien

Jeden Sonntag gibt es im Seelsorgebereich »An Bröl und Wiehl« ein familiengerechtes Angebot an den Kirchorten Waldbröl und Wiehl. Im Wesentlichen besteht es aus einer familiengerechten Messe und einer thematischen oder musikalischen Einheit vor der Messe. Eingeladen sind alle Familien des Seelsorgebereichs. Zielgruppe dabei sind besonders Kinder im Grundschulalter.

Die Einführung dieses kontinuierlichen Angebots beruht hauptsächlich auf folgenden Beobachtungen:

1. Wöchentlich finden in unseren katholischen Kitas Gottesdienste statt. Mit der Einschulung entfällt dies für die Kinder und somit einer ihrer kirchlichen Bezugspunkte.

2. Die Erstkommunionvorbereitung im Seelsorgebereich »An Bröl und Wiehl« beruhte im Allgemeinen auf einem Halbjahreskonzept: Zielgruppe waren hier Kinder der dritten Jahrgangsstufe. Die Vorbereitung geschah durch wöchentlich stattfindenden »Kommunionunterricht« am Nachmittag und dem Besuch der Sonntagsgottesdienste. Dabei zeigte sich, dass insbesondere die heilige Messe, in der die Kinder mit dem Leib Christi vertraut werden sollen, von den Familien nur wenig angenommen wurde. Als Gründe wurden hier unter anderem

angeführt, dass die Gottesdienste in der Regel nicht »familiengerecht« seien und zwei Termine pro Woche eine Belastung darstellten.

3. Der anhaltende Trend des Rückgangs der katholischen Bevölkerung hat zu sehr kleinen »Kommuniongruppen« an den einzelnen Kirchorten geführt.

4. Häufig wurde beobachtet, dass Familien mit ihren Kindern nach der Erstkommunionfeier nicht mehr in der Kirche gesehen wurden.

Das familienkirchliche Angebot möchte eine Antwort auf diese Gegebenheiten geben. Deshalb sind nicht nur Kinder im dritten Schuljahr eingeladen, sondern alle Kinder im Grundschulalter. Dadurch finden einerseits die Kinder unserer Kitas die Möglichkeit, Kirche weiter und nun insbesondere im »Kirchturmkontext« kennenzulernen. Andererseits sehen Kinder nach der Erstkommunionfeier, dass »ihr« Angebot, welches sie bereits kennen, fortbesteht – unabhängig von einer möglichen Integration in verschiedene kirchliche Gruppierungen, wie Messdienerarbeit, Kinderchor, etc.

Innerhalb dieses sonntäglichen Angebots können sich Kinder auf die Erstkommunion vorbereiten. Früher betrug diese Vorbereitung ein halbes Jahr. Der

sich daraus ergebende Stundenumfang von Gruppenstunden und Besuch der heiligen Messe wurde übertragen und ist Voraussetzung zur Teilnahme an der Erstkommunionfeier. Die früher üblichen Teilnehmerlisten wurden, da ein Einstieg jederzeit möglich ist, und zugunsten einer Reduzierung organisatorischer Arbeit durch einfache Stempelkarten für jedes Kind ersetzt. Nach jedem Angebot, nach jeder Messe erhalten die Kinder einen Stempel. Ist die erforderliche Anzahl von 40 erreicht, so zählen noch die Tauf Erneuerungsfeier und das Beichtwochenende zur elementaren Kommunionvorbereitung.

Sie haben Fragen zu unserem neuen Konzept oder Sie möchten mitmachen? Dann sprechen Sie uns doch an oder schreiben uns einfach eine E-Mail (markus.brandt@erzbistum-koeln.de oder markus.mueller@erzbistum-koeln.de). Wir würden uns sehr freuen, wenn es aus der Gemeinde viele Angebote für die Kinder gibt, z. B. von bereits bestehenden Gruppen. Diese müssen auch nicht unbedingt sonntags und auch nicht in Wiehl oder Waldbröl sein. ■

**Kaplan Markus Brandt und
Pastoralreferent Markus Müller**

Austausch mit Bischof

»Sie sind aber auch sehr nett ...«

Weihbischof Ansgar Puff im Seelsorgebereich

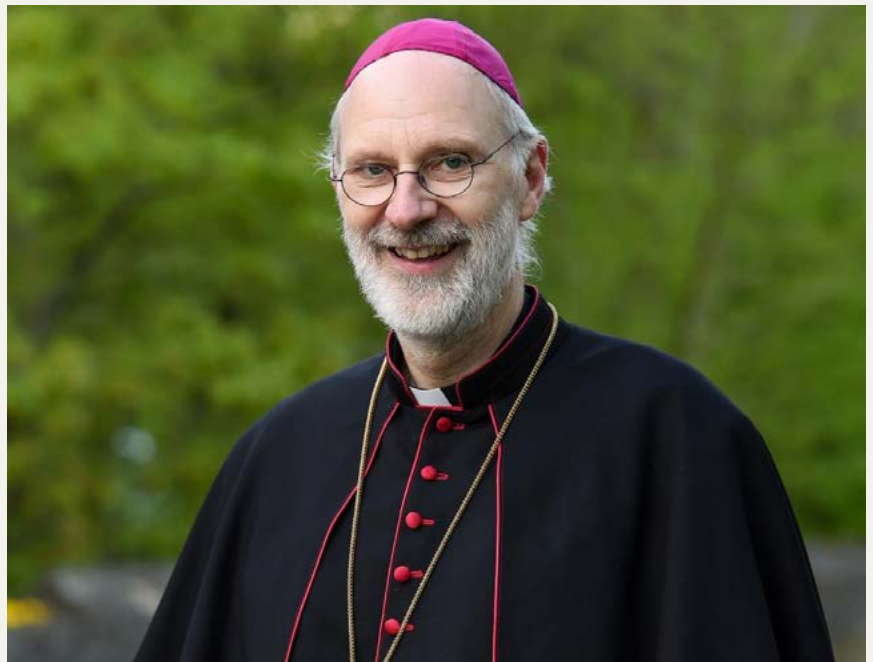
Am 26. und 27. August besuchte Weihbischof Ansgar Puff unseren Seelsorgebereich. Er wählte dazu ganz ausdrücklich nicht das Format der Visitation, sondern das des persönlichen Austausches. Dank seiner Gabe, Menschen sehr offen, teilnehmend und auf Augenhöhe zu begegnen, kam es zu Gesprächen, die die Teilnehmer als angenehm und bereichernd empfanden.

Treffen der Firmlingen

Hier gelang es ihm geradezu spielerisch, die Jugendlichen für ein Gespräch zu öffnen. Da ging es um positive Erlebnisse in Urlaub, Schule und Familie, aber auch um die Frage, wie man zum Glauben gelangen kann, ob es ein Leben nach dem Tod gibt und warum man sich für die Firmung entscheiden möchte. Dabei führte er aus, dass sein eigener Weg zum Glauben keineswegs gradlinig verlaufen sei, dass er den Zuspruch und die Hilfe anderer gebraucht habe und wie wichtig für ihn als Bischof der ständige Austausch über viele Themen und mit Menschen sei. Auf seine Aussage, dass er die Firmlinge, weil sie so nett seien, gerne für eine Woche einladen wolle, meinte eine Jugendliche: »Sie sind aber auch sehr nett.«

Wo zwei oder drei ...

Am 27.08. feierte der Bischof die musikalisch wie inhaltlich sehr schön gestaltete Sonntagsmesse in Wiehl. Bei der anschließenden Gesprächsrunde mit etwa 30 bis 40 Teilnehmern wurden auch Sorgen laut, die angesichts der schrumpfenden Zahl der Aktiven bestehen: Viele Angebote können zukünftig nicht mehr aufrechterhalten werden. Geweihte in der Gemeindeleitung werden immer weniger, entsprechend verringert sich



das Angebot an geistlichen Impulsen und auch der bisher durch sie gesetzte organisatorische Rahmen. Gerade in unserem Erzbistum verschärft sich die Wahrnehmung, dass die Kirche dabei ist, sich selber abzuschaffen.

Der Weihbischof bedankte sich ausdrücklich für alle Beiträge, betonte, dass er sehr genau hinhören und die Aussagen der Gemeindemitglieder in seine weiteren Planungen einbeziehen wolle. Im Folgenden verwies er ausdrücklich auf die Fähigkeit jedes Christen, sich selbst die Menschen zu suchen, mit denen er sich austauschen, seinen Glauben stärken und/oder praktisch umsetzen kann. Das müssen nicht die Geistlichen sein. Christentum lebt durch Menschen, dadurch, dass jeder weitergibt, was er hat und kann. Christus ist in der Mitte auch derer, die nur noch zwei oder drei sind. Vorhandene Angebote sollte man pflegen,

aber gegebenenfalls auch aufgeben. Er ist überzeugt, dass es mit Gottes Hilfe einen Weg in die Zukunft gibt, auch wenn er selbst noch keine klaren Perspektiven entwerfen kann.

Kommentar

Die Sichtweise hat ja Konsequenzen hinsichtlich der zukünftigen Struktur. Die Frage, wieweit die Verantwortlichkeit des leitenden Pfarrers reicht und mit welchen organisatorischen und auch finanziellen Hilfen gegebenenfalls die Eigenverantwortlichkeit von Gemeinden zukünftig geregelt werden soll, wurde nicht behandelt. Weihbischof Puff wusste auch nicht zu sagen, wie etwa Sakramentenkatechese oder die seelsorgerische Betreuung von alten Menschen von schrumpfenden hauptamtlichen Teams zukünftig gestemmt werden soll. ■

Barbara Degener

Weltjugendtag

Begeistert zurück aus Portugal



Unter dem Weltjugendtagmotto »Maria stand auf und machte sich eilig auf den Weg« machten wir uns aus dem Sendungsraum Oberberg Süd mit 23 Pilgerinnen und Pilgern auf den Weg zum Weltjugendtag nach Lissabon. Begleitet wurden wir von Kaplan Sebastian Appolt und Pfarrer Tobias Zöller.

Unser erster Stopp war der Wallfahrtsort Lourdes, wo wir die Lichterprozession eindrucksvoll miterlebten. Zudem haben wir dort für die Gemeindemitglieder, die dies gewünscht haben, von unseren zuvor gesammelten Spenden Kerzen angezündet. Nach einer Übernachtung in der Sammelunterkunft brachen wir zu den Tagen der Begegnung in das Bistum Aveiro auf.

Dort feierten wir einen Gottesdienst am Strand, wurden herzlichst empfan-

gen, und wir lernten unsere Gastfamilien für die nächste Woche kennen. In Aveiro durften wir spannende Tage erleben. Wir sammelten dort gemeinsam Müll am Strand, pflanzten Bäume, bemalten Parkbänke, fuhren Kanu und hatten super tolle Gespräche mit Gläubigen aus anderen Ländern. Ein Highlight für alle war das Festival der Kulturen, wo wir zusammen mit Pilgern/Pilgerinnen aus Portugal, Spanien, Frankreich, Italien und Deutschland den Glauben feierten und die jeweiligen anderen Kulturen kennenlernen konnten. Die Stimmung war beeindruckend und es wurde zusammen getanzt und gesungen.

Als Abschluss der Tage der Begegnung feierten wir mit allen Pilgerinnen und Pilgern (ca. 5000) aus dem Bistum Aveiro einen Abschlussgottesdienst. Am nächsten Morgen wurden wir von unseren Gastfamilien emotional und auch tränenreich verabschiedet, weil wir mit der Gastfamilie in so kurzer Zeit schon so eng zusammengewachsen sind. Einige der Pilgerinnen und Pilger aus Aveiro durften wir in Lissabon wiedersehen.

Nun ging unsere Reise weiter nach Lissabon, jedoch legten wir einen Stopp im wunderschönen Kloster in Batalha ein, wo wir eine Messe mit allen Jugendlichen aus dem Erzbistum Köln feierten. In Lissabon angekommen machten wir eine Stadtführung und beendeten den Tag mit einem gemeinsamen Abendessen. Untergebracht waren wir in einer



Schule sehr nah am Stadtzentrum, wo wir in der Turnhalle und in Klassenräumen schliefen. Die Tage starteten in Lissabon immer mit einem Pilgerpaket zum Frühstück in der Stadt und mit einer Katechese der deutschen Jugendlichen mit den jeweiligen Bischöfen. Nachmittags war meistens Zeit, um die Stadt zu erkunden oder Angebote des Weltjugendtages wahrzunehmen. Abends gingen wir dann immer zusammen zum jeweiligen Hauptprogramm des Tages, wie zum Beispiel zum »Willkommen des Papstes«. Das Highlight der Woche in Lissabon war die Vigilfeier mit Papst Franziskus auf dem Abschlussfeld zusammen mit 1,5 Mio. Jugendlichen. Nach der Vigilfeier übernachteten alle 1,5 Millionen Menschen auf dem Feld. Diese Erfahrung und Atmosphäre mit anderen gläubigen Jugendlichen war der Wahnsinn! Auf dem Rückweg in die Heimat machten wir noch einen Stopp in Poitiers, wo wir nochmal als Gruppe des Sendungsraums den Weltjugendtag Revue passieren ließen und einen tollen gemeinsamen Abend als Abschluss erleben durften.

Der Weltjugendtag war ein wahnsinnig beeindruckendes Erlebnis und es war toll zu sehen, wie viele Jugendliche auf der ganzen Welt den gleichen Glauben feiern und wie alle zusammenhalten! Auch in unserer Gruppe des Sendungsraums war der Zusammenhalt sehr stark und wir sind weiter zusammengewachsen! ■

Lena Schoppmeier
Gemeindemitglied und
Messdienerin in Bielstein

Kirchenchor

Moselfahrt der Cäcilia Bielstein

Am 25.08. startete der Kirchenchor mit Gästen in Richtung Trier. Unterwegs besuchten wir in Cochem den Bundesbank-Bunker, der von 1964-1988 den Geheimschatz von 15 Mrd. DM der alten Bundesrepublik verwahrte. Im Museum erhielten wir eine spannende Führung mit erstaunlichen Informationen zum unterirdischen Geldspeicher – schon ein ungewöhnliches Erlebnis.

Unser Hotel in Trier lag unweit der Altstadt, sodass die Stadtführung am Samstag hier begann und wir zuerst an den Kaiserthermen vorbeikamen. Trier kann viele Titel auf sich vereinen: älteste Stadt Deutschlands, Zentrum der Antike, einzige röm. Kaiserresidenz nördlich der Alpen, UNESCO- Welterbestätten ...

Vorbei am bunt bepflanzten Palastgarten und kurfürstlichen Rokoko-Palais erreichten wir die Konstantin-Basilika, eine röm. Palastaula aus dem 4. Jh. und Thronsaal Kaiser Konstantins d. Gr. – heute eine evangelische Kirche. Die Liebfrauen-Basilika und der Dom St. Peter liegen räumlich eng beieinander. Der Dom ist die älteste deutsche Bischofskirche und beherbergt neben vielen Sehenswürdigkeiten als Reliquie auch die Tunika Christi, bekannt als »Heiliger Rock«.

Triers gute Stube ist der Hauptmarkt mit der Marktkirche St. Gangolf (14.-16. Jh.), dem Marktkreuz von 958, dem Petrusbrunnen (1595) und der Steipe (Arkadenbau 15. Jh.) mit Heiligen und Rittern. Nach dem Dreikönigenhaus, einem spätromanischen Wohnturm (13. Jh.), ging es geradeaus zur Porta Nigra, dem Wahrzeichen der Stadt. An dem weltweit besterhaltenen röm. Stadttor (170 n. Chr.) endete die Führung, die uns viele interes-



sante Geschichten Triers nahe brachte. Der Wiederaufbau nach den enormen Kriegszerstörungen erfolgte originalgetreu und vermittelt den Besuchern einen Querschnitt durch die Jahrhunderte.

Der Chor nutzte die verbleibende freie Zeit für eigene Aktivitäten. Mein Favorit ist die gotische Liebfrauenkirche, deren Grundriss an eine zwölfblättrige Rose erinnert, ein Rundbau, getragen von zwölf Apostelsäulen. Den Apostelbildern sind jeweils Worte des Apostolischen Glaubensbekenntnisses beigegeben, sodass alle zusammen das Credo vorbeten.

Ab 18 h besuchten wir das Weingut G. F. von Nell mit Kellerbesichtigung, Weinprobe und Abendessen. Wir erhielten vielfältige Informationen zur Geschichte und zum Weinanbau. Ein Moselwein von 2022 ist deklariert als

Hommage an den bekannten Großonkel Oswald von Nell-Breuning (1890-1991), ein Jesuit und Theologe.

Am Sonntag sangen wir um 11 h in Trier-Euren in der Christkönigkirche in einer Familienmesse. Die Gestaltung durch den Pater begeisterte alle, und unsere Lieder passten ideal zum Thema. Als Dank erhielten wir sogar eine große Tafel Merci. Nach einem gemeinsamen Mittagessen gab es noch einen Abstecher nach Luxemburg. Da die Altstadt wegen Bauarbeiten gesperrt war, blickten wir vom Europaviertel auf die Festungsanlagen, von wo aus die Stadtführerin die Stadtgeschichte schilderte.

Gegen 20 h erreichten wir wohlbehalten Bielstein. Das war wieder ein erlebnisreicher und harmonischer Chorausflug. ■

Einzigartig

Marien-Kapellchen in Bruch gesegnet



Am Samstag vor dem Patrozinium unserer Kirchengemeinde St. Mariä Himmelfahrt segnete Pater Thomas ein von der Dorfgemeinschaft Bruch renoviertes Marien-Kapellchen im Rahmen einer

Andacht, was den Brucher*innen ein wichtiges Anliegen war.

Mit der Segnung des Kapellchens ist in idyllischer Lage ein Ort des Gebets und der Andacht, der Stille und der Besinnung entstanden. Das Angebot wird gerne angenommen, was man immer wieder an aufgestellten Kerzen oder an kleinen Geldspenden, die im Kapellchen hinterlegt werden, ersehen kann. Dabei wurde nicht nur das Kapellchen umfassend renoviert, sondern auch die Umlage rundherum terrassenförmig angelegt und mit einer Sitzbank neugestaltet.

Das Besondere und Originelle ist die Marienfigur, die von Josef Skroch, dem Sohn unseres früheren Küsters, als Mitglied der Dorfgemeinschaft selbst geschnitzt wurde. So begrüßt Maria jeden Besucher freundlich und verschmitzt lä-

chelnd, heißt jeden herzlich willkommen und lädt an diesem beschaulichen Ort nahe des Brucher Biotops zum Verweilen ein.

Damit hat unsere Kirchengemeinde ein Marien-Kapellchen, vielleicht das einzige in der ganzen Wiehler Diaspora. Sie finden das Kapellchen ausgangs des Fahrrad-/Wanderwegs Richtung Bielstein an der ersten Abzweigung links nach dem Dorfhaus/Spielplatz, dort einen kurzen Weg bergauf.

Und noch ein Geheimtipp: Gehen Sie den abzweigenden Weg ca. 50 Meter weiter bergauf bis zum Waldrand. Dort finden Sie eine Ruhebänk mit einem schönen Weitblick über das Wiehltal. ■

Michael Seitz
Gemeindemitglied aus Wiehl

Endlich wieder!

Zeltlager der Pfadfinder an der Steinbachtalsperre

Vier lange Jahre mussten wir aufgrund des Coronavirus warten, aber dieses Jahr ging es für unseren Stamm endlich wieder in ein Sommerlager.

Waren kurz zuvor noch 20 Kinder und Jugendliche auf einem Zeltwochenende in Waldbröl-Hoff, brachen diesmal insgesamt nur 19 Personen am Freitag, 21.07. in Waldbröl auf, um gemeinsam abwechslungsreiche Tage an der Steinbachtalsperre bei Euskirchen zu erleben.

Dank großer Routine waren die Zelte rasch aufgebaut und am Abend gab es schon die erste gemütliche Runde am Lagerfeuer. Da die Steinbachtalsperre seit 2021 leer ist, konnten wir dieses Schwimmbad nicht nutzen – dafür ging es nach Euskirchen und Bad Münstereifel. Natürlich stand

auch sonst allerlei auf dem Programm: Es wurde gemeinsam gespielt und gesungen und natürlich durfte auch der obligatorische Hajk (Orientierungslauf) nicht fehlen. Nach einem »Probekajk« zu einer Schlossruine folgte am nächsten Tag der richtige Hajk, bei dem insbesondere die Pfadistufe (Pfadfinder*innen zwischen 12 und 15 Jahren) gefordert wurde. Sie mussten zu Fuß nach Bad Münstereifel wandern, um dort und unterwegs Aufgaben zu lösen.

Einer der Höhepunkte war der Programmpunkt »T-Shirts bleichen«, wo sich jeder kreativ austoben und sein eigenes T-Shirt gestalten durfte.

Am Samstag feierten wir gemeinsam mit unserem ehemaligen Kurat Diakon Hans-Wilhelm Schmitz einen Gottesdienst.

Nach neun Tagen endete unser Sommerlager, bei dem wir zwar kein Topwetter hatten, aber wohl doch besseres Wetter als zeitgleich in Waldbröl. Außerdem hatten wir das Lagerfeuer mit Planen überspannt, sodass wir auch bei Regen dort im Trockenen saßen.

Sonntags wurde zunächst noch gezittert, da es am Morgen noch regnete. Dann schien aber zum Glück die Sonne, sodass wir tatsächlich alle Zelte trocken abbauen konnten. An dieser Stelle noch ein herzliches Dankeschön an Ulla Reinsch, die als Lagerköchin dabei war und uns mit vielen leckeren Mahlzeiten verwöhnte. ■

Ulrich Wiczorek
Vorsitzender des DPSG-Stammes
St. Georg in Waldbröl

Adventsfeiern

Adventsfeier für alle Gemeindemitglieder

St. Antonius Denklingen

SA 09.12. | 14:30 h Hl. Messe
danach Feier im Antoniusheim

Adventsnachmittag für Senioren

St. Bonifatius Bielstein

MI 06.12. | ab 15:00 h
im Bonifatiushaus

Adventsnachmittag für Senioren

St. Michael Waldbröl

MI 06.12. | ab 14:30 h
im Pfarrheim Vennstr.

Offenes Singen zum Advent

St. Mariä Himmelfahrt Wiehl

DO 07./14./21.12. | 20:00 h

St. Michael Waldbröl

in der Kirche
SO 17.12. | 16:00 h

Konzerte

»Verleih uns Frieden«

Weihnachtsmusik aus alter Zeit
Kurtzweyl, A. und M. Bischof und Freunde

St. Michael Waldbröl

SO 03.12. | 16:00 h

Weihnachtskonzert

Oberbergisches Kammerorchester

St. Antonius Denklingen

SO 10.12. | 17:00 h

»Weihnachtskisten« der »Tafel Oberberg Süd«

Die Tafel Oberberg Süd ruft zum 17. Mal zur Aktion »Weihnachtskiste« auf. Um Freude zu verbreiten, füllen Sie Ihre Weihnachtskiste bitte mit haltbaren Lebensmitteln und vielleicht auch mit etwas Weihnachtlichem. Ein Gruß von Ihnen sollte nicht fehlen.

Abgabetermin ist am DI 12.12.:

Denklingen:	ev. Gemeindehaus, Kirchstr. 1 10:00-16:00 h
Drabenderhöhe:	ev. Gemeindehaus, Drabenderhöher Str. 30 10:00-16:00 h
Hermesdorf:	DRK-Kindergarten, Erlengrund 26 10:00-15:30 h
Morsbach:	ev. Gemeindehaus, Flurstr. 12 10:00-18:00 h
Nümbrecht:	kath. Pfarrheim, F riedhofstr. 1 10:00-18:00 h
Waldbröl:	ev. Gemeindehaus, Wiedenhof 12 b 10:00-18:00 h
Wiehl:	kath. Pfarrheim, Hauptstr. 67 10:00-18:00 h

Ausgabetermin ist am MI 13.12.

Weitere Infos unter www.tafeloberbergsüd.de oder
Telefon: 02291/9070765,
E-Mail: waldbroeler.tafel@t-online.de

Neujahrsempfang des Gemeinderates

St. Michael Waldbröl

SA 13.01. | 18:30 h heilige Messe
anschl. Empfang im Pfarrheim
Einladung an alle aus dem Sendungsraum Oberberg Süd

Gottesdienste in unseren Gemeinden

Frühschichten

St. Michael Waldbröl
in der Taufkapelle
anschließend gemeinsames
Frühstück im Pfarrheim
Jeden DI im Advent | 06:00 h

St. Antonius Denklingen
unter Mitwirkung der Schola
MI 06.12. | 06:00 h

Mütter beten für ihre Kinder

St. Mariä Himmelfahrt Wiehl
Jeden DO | 10:00 h

Gottesdienste für Groß und Klein

Mariä Himmelfahrt Wiehl
SO 10.12. | 11:00 h

St. Michael Waldbröl
Jeden SO im Advent | 18:00 h

Familienmessen

St. Antonius Denklingen
SO 03.12. | 09:30 h

St. Mariä Himmelfahrt Wiehl
SO 03.12. | 11:00 h

Hl. Geist Nümbrecht
unter Mitwirkung des
Familienchores AmHaAdon,
anschließend Adventzauber
rund um die Kirche
SO 03.12. | 11:00 h

Abendandachten

**Ökumenische Adventandachten
in Bielstein**
auf dem Dornseifer-Parkplatz,
Bielsteiner Str. 78
MI 29.11./06.12./13.12. | 18:00 h

Beicht- und Versöhnungsfeiern

St. Michael Waldbröl
MI 14.12. | 18:00 h

St. Mariä Himmelfahrt Wiehl
FR 16.12. | 18:00 h

Roratemessen

Hl. Geist Nümbrecht
Jeden DI im Advent | 18:00 h

St. Antonius Denklingen
DO 14.12. | 18:00 h
anschl. Beisammensein für alle im
Antoniusheim

St. Michael Waldbröl
Jeden MI im Advent | 18:00 h
SA 09.12./23.12. | 18:30 h

St. Bonifatius Bielstein
SA 02.12./16.12. | 18:00 h

Krippenfeiern und Wort-Gottes-Feier SO 24.12.

Wohnverbund St. Gertrud
14:30 h

St. Mariä Himmelfahrt Wiehl
16:00 h

St. Mariä Heimsuchung Holpe
16:00 h

St. Gertrud Morsbach
16:30 h

Christmetten SO 24.12.

HL. Geist Nümbrecht

15:30 h Vorfeier | 16:00 Christmette

St. Konrad Ziegenhardt

15:45 h weihnachtl. Musik | 16:00 Christmette mit Krippenspiel

St. Bonifatius Bielstein

16:00 h Familienchristmette mit Krippenspiel

St. Bonifatius Wildbergerhütte

16:00 h Familienchristmette mit Krippenspiel

St. Michael Waldbröl

16:00 h Familienchristmette mit Krippenspiel

St. Antonius Denklingen

17:30 h Vorfeier | 18:00 h Christmette unter Mitwirkung des Kirchenchores

Maria im Frieden Schönenbach

17:45 h weihnachtl. Musik | 18:00 h Christmette

St. Gertrud Morsbach

17:45 h Vorfeier, 18:00 h Christmette

St. Mariä Himmelfahrt Wiehl

18:00 h Christmette

St. Michael Waldbröl

20:45 h Vorfeier | 21:00 h Christmette unter Mitwirkung des Kirchenchores

St. Bonifatius Bielstein

21:30 h Christmette der kroatischen Gemeinde

St. Mariä Heimsuchung Holpe

21:45 h Vorfeier | 22:00 h Christmette unter Mitwirkung des Kirchenchores

Festmessen am 1. Weihnachtstag MO 25.12.

St. Antonius Denklingen

09:30 h

St. Michael Waldbröl

09:30 h

St. Sebastianus Friesenhagen

09:30 h

HL. Geist Nümbrecht

11:00 h

St. Gertrud Morsbach

11:00 h

St. Mariä Himmelfahrt Wiehl

11:00 h

St. Joseph Lichtenberg

18:30 h

Festmessen am 2. Weihnachtstag DI 26.12.

Herz Mariä Alzen

09:30 h

St. Antonius Denklingen

09:30 h

St. Bonifatius Bielstein

09:30 h

St. Michael Waldbröl

09:30 h

HL. Geist Nümbrecht

11:00 h

St. Bonifatius Wildbergerhütte

11:00 h

St. Gertrud Morsbach

11:00 h

St. Mariä Himmelfahrt Wiehl

11:00 h

Neujahrsmessen MO 01.01.

St. Antonius Denklingen

09:30 h

St. Sebastianus Friesenhagen

09:30 h

St. Gertrud Morsbach

11:00 h

St. Mariä Himmelfahrt Wiehl

11:00 h

St. Michael Waldbröl

18:00 h

Anschriften der Kirchen unseres Sendungsraums:

St. Antonius
Denklingen | Mühlenhardt 1

St. Bonifatius
Bielstein | Florastraße 5

St. Bonifatius
Wildbergerhütte | Fritz-Schulte-Straße 2

CBT-Haus St. Michael (Kapelle)
Waldbröl | Dechant-Wolter-Straße 11

St. Gertrud
Morsbach | Heinrich-Halberstadt-Weg 7

Herz Mariä
Alzen | Ehrenstraße 5

HL. Geist
Nümbrecht | Friedhofstraße 2

St. Joseph
Lichtenberg | Asbacher Weg 3

St. Konrad
Waldbröl-Ziegenhardt | Kirchweg 3

Maria im Frieden
Schönenbach | Schönenbacher Str. 22

St. Mariä Heimsuchung
Holpe | Kirchweg 1

St. Mariä Himmelfahrt
Wiehl | Ennenfeldstraße 1

St. Michael
Waldbröl | Inselstraße 2

St. Sebastianus
Friesenhagen | Klosterstraße 4

Fürchte dich nicht!

Immer wieder lesen wir in der Heiligen Schrift die trostreichen Worte »Fürchte dich nicht«, bekommen den Zuspruch »Wirf deine Sorgen auf den Herrn«. Trotzdem bin ich voll Furcht und Sorge, wie wird es wohl weitergehen mit der gefährlichen Krankheit, mit dem schwierig gewordenen Kind, mit dem unsicheren Berufplatz. Aber nicht nur die großen Nöte, auch die kleinen Sorgen des Alltags rauben meinen Schlaf, selbst wenn ich zu beten weiß, dass er nicht schläft und schlummert, der mich zu behüten versprach. Ich kann nicht sorglos leben wie die Vögel des Himmels, wie die Lilie auf dem Feld, kann nicht leichtfüßig über das Wasser gehen. Ich fürchte meine Ohnmacht und Zweifel, ich weiß nicht, wie ich mein Schicksal ertragen kann, aber ich weiß, dass Du, mein Gott, es mit mir trägst.

Irmela Mies-Suermann
Pfarrbriefservice.de

Liebes Redaktionsteam,

wenn wir bei Pfarrbriefservice.de nachahmenswerte Pfarrbriefe vorstellen, dann ist Ihr Magazin fünfkant immer mit dabei. Es ist sehr lehrreich, interessant und macht viel Freude, in Ihrem Heft zu blättern und zu lesen. Sie greifen vielfältige Themen aus Glauben und Leben auf und bereiten sie so auf, dass viele Menschen durch die Lektüre Impulse erfahren oder sich auch mit anderen Sichtweisen auseinandersetzen können. Wichtig ist Ihnen dabei immer der religiöse Aspekt. Ihr Heft ist damit eine wichtige Verbindung zu den Menschen, die nicht mehr zu den Gottesdiensten kommen. Es ist eine Freude zu sehen, wie couragiert und engagiert Sie die Themen und die Umsetzung angehen.

Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Sie in Ihren Gremien und Gemeinden einen guten Weg finden, weiterzumachen.

Und wir freuen uns und danken Ihnen, wenn Sie uns die Pfarrmagazine, die Sie an die Mail angehängt haben, als gedruckte Ausgaben zusenden. Wir verwenden nämlich gelungene Pfarrbriefe für Weiterbildungen, aber auch für unsere »Lob- byarbeit« für den Pfarrbrief.

Ihnen alles Gute und vielen, vielen Dank für Ihr Engagement.

Herzliche Grüße,

Elfriede Klauer
Online-Redaktion Pfarrbriefservice.de

*Anmerkung: Der Pfarrbriefservice.de (pbs) ist eine Initiative der deutschen Bistümer. Mitarbeiter*innen aus den Bistümern gestalten eine Website für Pfarrbriefe und kirchliche Öffentlichkeitsarbeit im deutschsprachigen Raum. Dort finden und von dort übernehmen wir immer wieder Beiträge, so auch in diesem Heft auf den Seiten 08-09, 23, 26 und 44. Die Adresse für Interessierte: <https://www.pfarrbriefservice.de>.*

Die Redaktion

Layout und Satz



Klaus-Peter
Jansen

Marika
Borschbach

Wolfgang
Clees



Luisa
Möbus



Barbara
Degener

Iris
Lomnitz

Marianne
Röhrig

Impressum

Herausgeber: Pastoralrat für den Seelsorgebereich »An Bröl und Wiehl«,

V.i.S.d.P.: Ltd. Pfarrer Tobias Zöller, tobias.zoeller@erzbistum-koeln.de; c/o Pastoralbüro Inselstr. 2, 51545 Waldbröl, Tel. 02291-9225-0. Für redaktionelle Beiträge, die namentlich gekennzeichnet sind, liegt die Verantwortung im Sinne des Presserechts beim Autor oder bei der Autorin.

Layout und Satz: Luisa Möbus (luisa.moebus@gmail.com)

Druck (Auflage: 6.900): Druckerei Kausmann GmbH Gummersbach (www.druckerei-kausmann.de)

Spenden: Unser Heft wird kostenfrei an alle Gemeindemitglieder und Interessenten abgegeben und ist nicht billig ...

Darum freuen wir uns über jede Spende: **Kirchengemeindeverband An Bröl und Wiehl // Volksbank Oberberg eG**

Konto Nr.: 509787026 // BLZ: 384 621 35 // IBAN: DE83 3846 2135 0509 7870 26 // BIC: GENODED1WIL

Verwendungszweck: »fünfkant« // Bei Angabe von Name und Anschrift erhalten Sie einen Spendenbeleg zur Vorlage beim Finanzamt.

Bildnachweise (Alle anderen Bilder stammen von Gemeindemitgliedern und Autoren oder sind gemeinfrei.)

S. 03: Perikopenbuch Heinrich II. /
Meister der Reichenauer Schule

S. 06: Congerdesign / pixabay.de

S. 09: Shri ram / pixabay.de

S. 11: Peter Weidemann / pfarrbriefservice.de

S. 13: Christoph Hardt / joachimfrank.de

S. 13: Peter Weidemann / pfarrbriefservice.de

S. 15: Myriams Fotos / pixabay.de

S. 23: Martha Gahbauer / pfarrbriefservice.de

S. 30: Saeed Sarshar / unsplash.com

S. 34: Florian Kopp / Kindermissionswerk

S. 35: Adveniat.de

S. 37: Harald Oppitz / erzbistum-koeln.de

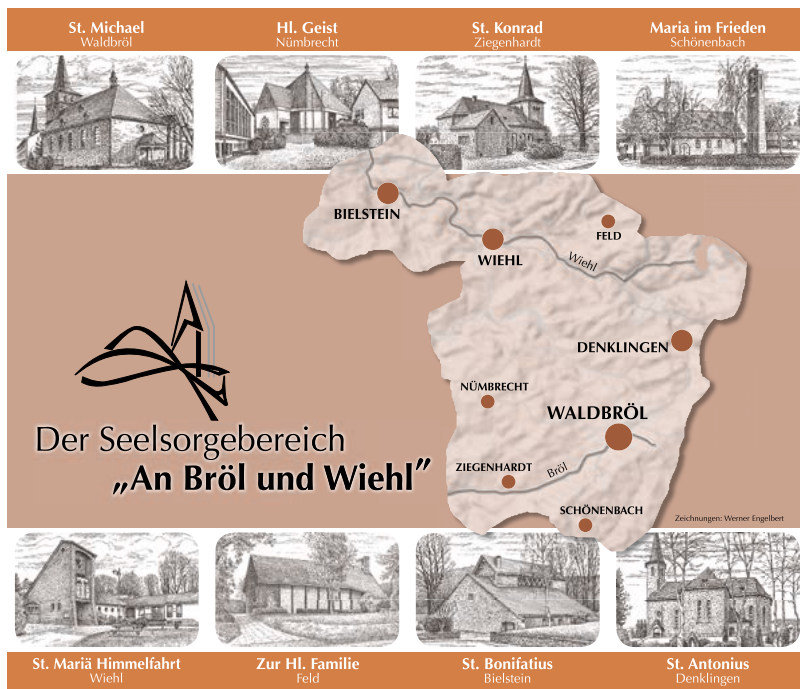
S. 38: wjt.de

S. 39: Sinistra / CC BY-SA 3.0 / wikimedia.org

S. 41-43: Frank Herter / pixabay.de

Quellenangaben

S. 25 Wörterbuch des Christentums, Orbis Verlag 1995; Der neue Brockhaus, 5 Bde., 1978



Pastoral- und Pfarrbüros für den Seelsorgebereich »An Bröl und Wiehl«:

Weitere Informationen können Sie auch gerne über unsere Pfarrbüros und das Pastoralbüro erhalten:

Pfarrbüro St. Michael und Pastoralbüro

Inselstr. 2 // 51545 Waldbröl
 Tel. (0 22 91) 92 25 0 // Fax (0 22 91) 92 25 25
 E-Mail pastoralbuero@kkgw.de
Bürozeiten Mo 15 – 17 h, Di – Fr 9 – 12 h, Di 15 – 18 h

Pfarrbüro St. Mariä Himmelfahrt

Hauptstr. 67 // 51674 Wiehl
 Tel. (0 22 62) 75 14 03 // Fax (0 22 62) 75 14 04
 E-Mail pfarrbuero-wiehl@kkgw.de
Bürozeiten Di+Fr: 9 – 12 h, Do 15 – 18 h

Pfarrbüro St. Bonifatius

Florastr. 7 // 51674 Wiehl-Bielstein
 Tel. (0 22 62) 70 11 50 // Fax (0 22 62) 70 11 51
 E-Mail pfarrbuero-bielstein@kkgw.de
Bürozeiten Mi 9 – 11 h und 15 – 16:30 h

Pfarrbüro St. Antonius

Hauptstr. 19 // 51580 Reichshof-Denklingen
 Tel. (0 22 96) 99 11 69 // Fax (0 22 96) 99 95 83
 E-Mail pfarrbuero-denklingen@kkgw.de
Bürozeiten Mo 8:30 – 12 h, Do 16 – 18:30 h

Nächste Ausgabe:

»Feste feiern – Einander und Gott begegnen«

In der nächsten Ausgabe dieses Magazins wollen wir uns mit dem Themenbereich »**Feste feiern**« befassen. Geplanter Erscheinungstermin ist der 01.03.2024.

Als weitere Themenbereiche haben wir vorgesehen: »Ihr seid das Salz der Erde« und »Migration« (Arbeitstitel) Sie können der Redaktion gerne Ihre Gedanken, Anregungen und Beiträge dazu schicken. Die Redaktion behält sich Auswahl und Kürzung der zu veröffentlichenden Beiträge vor. Gerne nehmen wir weitere Themenvorschläge für künftige Ausgaben entgegen.

Außerdem: Feedback und Kritik sind erwünscht. Schreiben Sie uns Ihre Meinung und Verbesserungsvorschläge!

Senden Sie Ihre Beiträge an: redaktion@kkgw.de oder Redaktion »fünfkant«, c/o Pastoralbüro, Inselstr. 2, 51545 Waldbröl.

Redaktionsschluss für Heft 1|2024 ist der **01.01.2024**.

Alle bisher erschienenen fünfkant-Magazine finden Sie zum Download auf der Website des Seelsorgebereichs unter www.sbabuw.de. Gedruckte Ausgaben liegen im Pastoralbüro Waldbröl für Sie zur Abholung bereit.



www.sbabuw.de