

Christenbeute

DEZ
2025

DIE ALT-KATHOLISCHE ZEITSCHRIFT IN DEUTSCHLAND
69. JAHRGANG · AUSGABE 2025/12

Achtsamkeit

3 Achtsamkeit und Spiritualität
von Georg Spindler

4 Von Besinnung zu Besinnung
von Gerhard Ruisch

6 Das heilende Museum
von Christian Weber

9 Achtsamkeit für Soldaten
von Stefan Sudmann

10 Achtsam über den
Weihnachtsmarkt
von Francine Schwertfeger

14 Die Bethlehemgeschichte
ist ein Traum
von Harald Klein

32 Kunstintelligenz
Ein Kommentar von
John Grantham



Religionsfreiheit in 62 Staaten bedroht

LAUT EINEM BERICHT DES HILFswerks *Kirche in Not* wurden in 62 Staaten Verletzungen der Religionsfreiheit festgestellt. In 24 Staaten kam es zu „Verfolgungen“, was *Kirche in Not* als die schlimmste Kategorie bezeichnet. Dazu zählen unter anderen China, Indien, Nigeria und Nordkorea. In 75 Prozent dieser Länder habe sich die Lage seit der letzten Erhebung verschlechtert. In 38 Staaten sei es zu „Diskriminierungen“ gekommen, beispielsweise in Ägypten, Äthiopien, Mexiko, der Türkei oder in Vietnam. Insgesamt lebten weltweit 5,4 Milliarden Menschen, rund 65 Prozent der Weltbevölkerung, in Ländern, in denen das Menschenrecht auf Religionsfreiheit verletzt werde, erklärte **Marta Petrosillo**, die Chefredakteurin des Berichts. Diese Länder liegen vor allem in Afrika und Asien. Der Bericht verzeichnet aber auch einen starken Anstieg antisemitischer und antimuslimischer Hassverbrechen in westlichen Ländern.

Hunger in der Welt nimmt weiter zu

FAST JEDER DRITTE MENSCH AUF der Welt kann einer Studie im Auftrag von *Misereor* zufolge nicht ausreichend Lebensmittel kaufen – 2,98 der 8,2 Milliarden Menschen seien betroffen. Diese sogenannte Ernährungsarmut nehme trotz wachsender Weltwirtschaft stetig zu. Die Armutslücke belief sich 2024 auf 3,25 Billionen US-Dollar, was zugleich lediglich 1,6 Prozent der globalen Wirtschaftsleistung entsprach. Damit werde das ganze Ausmaß der globalen Ungleichheit deutlich, erklärten die Studienautoren. Vor allem in den afrikanischen Gebieten Sahara und Nahost-Nordafrika spitze sich die Lage zu. Deshalb seien die zuletzt erfolgten Kürzungen bei der Entwicklungshilfe insbesondere

durch die USA dramatisch: „Wenn heute bei Programmen gegen Hunger und Mangelernährung gespart wird, wird der Kampf gegen Armut zukünftig umso teurer.“

Neue Charta Oecumenica

EINE AKTUALISIERTE FASSUNG DER *Charta Oecumenica* der europäischen Kirchen ist im Oktober in Rom unterzeichnet worden. Kapitel zu Frieden, Migration, neuen Technologien und zur Bedeutung der Jugend seien hinzugekommen, teilte die *Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen* (ACK) mit. Der Text trage den Entwicklungen der letzten 20 Jahre Rechnung und erkenne Fortschritte im ökumenischen Dialog an. Das überarbeitete Dokument wurde von Vertretern der *Konferenz Europäischer Kirchen* und des *Rates der Europäischen Bischofskonferenzen* angenommen. Einigkeit unter den Kirchen sei Voraussetzung für Frieden unter den Nationen, heißt es in dem Text. Die Trennung der Christenheit soll langfristig überwunden werden; die Gemeinschaft im Abendmahl ist dabei ein Ziel unter vielen. Zugleich soll der Dialog zum Islam, Judentum und anderen Weltreligionen ausgebaut werden.

Bundesregierung gegen Städte-Initiative für Kinder aus Gaza

DIE VON ACHT GROSSSTÄDTEN initiierte Hilfsinitiative für Kinder aus Gaza findet beim Bund keinen Rückhalt. Sie wollten verletzte oder traumatisierte Kinder aus dem Gazastreifen sowie aus Israel in Deutschland in Obhut nehmen und medizinisch versorgen. Das Bundesinnenministerium meinte, gegenwärtig sei die Situation im Nahen Osten noch „unübersichtlich und nicht berechenbar“. Es sei vorteilhafter, Schwerkranke und Verletzte vor Ort zu behandeln. Hannovers Oberbürgermeister **Belit Onay** sagte, die Absage sei nicht

nachvollziehbar, „denn sie nimmt vielen verletzten und schwer traumatisierten Kindern aus Nahost die Möglichkeit, professionelle Hilfe in hiesigen Kliniken zu erhalten“. Die Kommunen hätten bereits alles für die Aufnahme der Kinder vorbereitet.

Gute Integration ist wichtig, nicht die Aufenthaltsdauer

DER WIRTSCHAFTSWISSENSCHAFTLER **Herbert Brücker** vom *Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung* sieht das Aus der schnelleren Einbürgerung kritisch. Er mache sich Sorgen, dass durch die wieder auf fünf Jahre verlängerte Einbürgerungsfrist die Einwanderung von Fachkräften beeinträchtigt werde. Man müsse zur Kenntnis nehmen, dass die Verschlechterung des politischen und gesellschaftlichen Klimas für Migrantinnen und Migranten negative Auswirkungen habe. „Grundsätzlich hilft die Einbürgerung der Integration. Eingebürgerte Menschen erreichen nicht nur genauso hohe oder höhere Erwerbstätigenquoten wie die deutsche Bevölkerung, sie beziehen auch geringere Sozialleistungen. Eine Behinderung der Einbürgerungschancen wirkt deshalb negativ“, sagte Brücker.

Erster queerer Fernsehgottesdienst

DEN ERSTEN QUEEREN TV-GOTTESdienst haben Ende Oktober 692.000 Zuschauer im ZDF gesehen, mehr als an anderen Sonntagen. Der überwiegende Teil der Rückmeldungen sei „sehr positiv“ gewesen, erklärte **Sabrina Sieber**, katholische Beauftragte für das ZDF. Vorbereitet wurde der Gottesdienst von der Queergemeinde Münster, die zu den ältesten in Deutschland gehört.

fortgesetzt auf Seite 35 ➔



Achtsamkeit und Spiritualität

VON GEORG SPINDLER

DAS ANGEBOT IST GROSS, DIE NACHFRAGE anscheinend auch. Überall im Lande entstehen „Zentren für Achtsamkeit“; „Achtsamkeitstrainer“ und „Achtsamkeitscoaches“ bieten ihre Dienste an, und auch in unserer Nähe gibt es ein Zentrum, von einer Schülerin des bekannten Autors Jon Kabat-Zinn geleitet. In einer guten und wenig gewinnorientierten Art wird Menschen geholfen, die unter der Reizüberflutung der derzeitigen Situation langsam, aber sicher zusammenzubrechen und sich zu verlieren drohen.

Es ist nicht meine Absicht, die „Bewegung zur Förderung der Achtsamkeit“ auch nur im Geringsten anzugreifen oder zu verteufeln, ganz im Gegenteil! Für viele Zeitgenossen ist dieser Weg sicher eine Möglichkeit, wieder zu sich selber zu finden. Die traditionellen Kirchen allerdings scheinen das Vertrauen vieler Menschen weitgehend verloren zu haben, sie könnten Wege aus der Misere weisen, sind sie doch selbst viel zu tief mit den derzeitigen krankmachenden Systemen verflochten und sogar ein Teil davon geworden.

Wozu achtsam sein?

Warum soll ich denn achtsam werden? Wenn ich achtsamer werde, dann fallen mir ja der ganze Wahnsinn, die Ungerechtigkeiten und die Sinnlosigkeit nur noch mehr auf als vorher. Wer bei Achtsamkeitsübungen nur Entspannung

sucht, ist meines Erachtens auf dem falschen Weg. Der Buddhismus scheint für viele Menschen auch im Westen ein Licht der Hoffnung zu sein. Hier wird nicht von Gott gesprochen, sondern es werden Praktiken und Übungen angeboten, um bewusster leben zu können. Buddhismus ist es nicht um Erleichterung oder Wellness, sondern um Erleuchtung. Der Weg dorthin aber kann sehr anstrengend sein.

Warum also soll ich achtsam sein? Hier kann ich nur meine eigene Antwort kundtun. Wenn ich wirklich Gott begegnen will, muss ich achtsam sein. Ich muss achten auf all die großen und kleinen Dinge, in denen Gottes Gegenwart zu finden ist, vom Grashalm und den Steinen über die Tiere und Mitmenschen bis hin zum Sternenhimmel. P. Aimé Duval, der singende französische Priester, drückte es in einem seiner Chansons so aus: „O ihr, die ihr den lieben Gott über den Wolken sucht – ihr werdet noch seinen letzten Vorübergang versäumen!“

Hinschauen, bereit sein zur Entdeckung, Zeit haben, um zu schauen. Dazu brauche ich nicht einmal meine Arbeit aufzugeben oder zu unterbrechen. In den kleinsten Dingen des Alltags verbirgt sich Gott, so wie im kleinen Kind von Bethlehem.



Bild: Midjourney, mit Prompt von John Grantham



Das Schweigen der Mönche, das Jesusgebet und das Gedenken der Namen Gottes

Das Christentum kennt von Anfang an viele Praktiken, um zur Ruhe zu kommen. Viele monastische Gemeinschaften übten sich in schweigender Kontemplation, um dem allem innewohnenden Gott begegnen zu können, und auch noch heute bieten Klöster Zeiten des Schweigens und der Meditation an.

Der Islam, die große Schwesterreligion des Christentums, kennt eine gute Übung, wie sie ganz ähnlich auch in der östlichen Christenheit in der Form des Jesusgebets praktiziert wird, nämlich das *Dhikr*, das unablässige Denken an Gott unter Anrufung der neunundneunzig Namen Gottes, und die Suche nach seiner Anwesenheit in der Welt. „Im Denken an Gott kommt das Herz zur Ruhe“, heißt es im Koran. Der italienische Priester Paolo dall'Oglio, der im August 2013 vom IS enthauptet wurde, versammelte, wie er mir einst erzählte, seine in den syrischen Bergen gelegene Klostergemeinschaft in Mar Musa einmal im Monat mit Sufi-Muslimen zum gemeinsamen *Dhikr*. Als der Scheikh einmal krankheitshalber verhindert war, leitete P. Paolo auf Bitten der Muslime dieses Gebet.

In der Sicht des mystischen Zweigs des Islam, der Bewegung der Sufis, ist das *Dhikr* der Weg zum Erwachen. Erst

wenn ein Mensch weiß, woher er kommt, wohin er geht und wer er ist, kann sein Leben gelingen. Wer Gott vergisst oder auszuklammern versucht, das sagen uns so gut wie alle Religionen, der lebt letztlich nur mehr für sich selbst, ins Gefängnis seines eigenen Ego eingeschlossen. Darin sehe ich die Grenzen von Achtsamkeitsübungen ohne Spiritualität, d. h. ohne Rückbindung an und Zielsetzung auf Gott hin, die uns zwar vielleicht bewusster und aufmerksamer, aber dennoch nicht frei vom eigenen Ego machen können.

Vielleicht brauchen wir Gott gar nicht zu suchen? Vielleicht genügt es, uns an ihn zu erinnern? Vielleicht reicht ein tieferer Blick auf alles, worin sich Gott ausprägt, um die Spuren dessen zu erkennen, der sich hinter allem verbirgt? Der Koran beschreibt die Elemente der Natur als Zeichen, die auf Gott hinweisen. Im Judentum und in dem aus ihm hervorgegangenen Christentum ist es ähnlich. Gott zeigt sich im Geschaffenen, so dass ein Mystiker der Ostkirche, der Mönch Siluan vom Berg Athos, sagen konnte: „Auch wenn alle Heiligen Schriften verloren gingen, könnten wir Gott erkennen, und zwar im Bild seiner Schöpfung.“

Dazu aber muss der Mensch achtsam sein, um ihn nicht zu übersehen. ■

Georg Spindler ist ehrenamtlicher Diakon i. R. und lebt im Berchtesgadener Land

Von Besinnung zu Besinnung

VON GERHARD RUISCH

DER ADVENT IST EINE ZEIT der Besinnung. Genauer gesagt: Er war es einmal. Er war eine Zeit der Vorbereitung auf Weihnachten, eine schlichte Zeit, sogar eine kleine Fastenzeit. In Bayern hieß es, er sei eine „staade Zeit“, also eine stille Zeit. Darüber, dass es heute in Zeiten von Weihnachtsrummel, Einkaufshektik und vorgezogener Weihnachtsplätzchen-Völlerei nicht mehr so ist, ist schon viel geschrieben worden und darauf möchte ich nicht weiter eingehen.

Stattdessen geht es mir um ein Problem, das in diesem Zusammenhang entsteht: Auch diejenigen, die helfen sollten, dass der Advent trotz

allem auch eine Zeit der Besinnung sein kann, können sich von dem allem nicht frei machen, zum Beispiel die Geistlichen. In kaum einer Zeit im Jahr ist der Terminkalender so gefüllt wie im Advent. Allein die vielen Adventsandachten für die Gruppierungen der Gemeinde! Alt-katholische Geistliche haben es dabei noch gut, weil es in ihren kleinen Gemeinden nicht so viele Veranstaltungen gibt und sie nicht bei so vielen Vereins-, Bürger- und Senioren-Weihnachtsfeiern repräsentieren und ein geistliches Wort sprechen müssen wie die Pfarrerinnen, Vikare und Diakone der Großkirchen. Ein Pfarrerskollege hat dieses alljährliche Gedränge, in das



ein Geistlicher kommen kann, einmal karikiert mit den Worten: „Er hetzte von Besinnung zu Besinnung“.

Es klingt lustig, ist aber für viele durchaus Realität. Sie erleben ein eigenartiges und ungesundes *Stop and Go*: Man beeilt sich, um rechtzeitig zur nächsten Veranstaltung zu kommen. Dann atmet man einmal tief durch, versucht den Puls zu beruhigen, und schon hebt man an, Ruhe und Besinnung zu verbreiten und mit sonorer Stimme zu getragener Musik tiefgründige Gedanken zu äußern. Die oder der Geistliche fühlt sich dabei schnell als Schauspielerin oder Schauspieler, wenn nicht gar als Scharlatan, und wie glaubwürdig diese Art von „Besinnung“ bei der Gemeinde ankommt, können Sie sich denken.

Ein Rat mit Haken: Achtsamkeit

Ein Mensch, dem es – nicht nur im geistlichen Beruf – so geht, erhält heute schnell den Rat, sei es von Anderen oder aus eigenen Tiefen, achtsamer

durch das Leben zu gehen. Es ist durchaus ein guter Rat. Aber er hat einen Haken: Unter Zeitdruck funktioniert das nicht. Wenn ich hetze, kann ich keine Aufmerksamkeit aufbringen. Wenn ich an den nächsten Termin denke, bei dem ich eigentlich schon sein sollte, kann ich nicht wahrnehmen, was um mich ist. Dafür braucht es eine gewisse Ruhe, die ich gerade nicht habe. Also ist es nicht hilfreich, einem gestressten Menschen zu sagen, er solle achtsamer sein, denn das kann er nicht. Da wird ein notwendiger Schritt übersprungen.

Ich weiß das aus eigener Erfahrung. Als vor einigen Jahren mein Blutdruck über Wochen auf astronomische Höhen angestiegen und durch kein Blutdruckmittel zu besänftigen war, wurde mir Achtsamkeit ärztlich verordnet. Aber dem Doktor war auch klar, dass das nichts wird, wenn ich wie bisher weitermache; also hat er mich krankgeschrieben. So konnte ich einen MBSR-Kurs machen, *Mindfulness*

Based Stress Reduction (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) nach Jon Kabat-Zinn. Einmal in der Woche gab es eine Gruppensitzung, bei der in die Methode eingeführt und Übungen gemacht wurden, im Wesentlichen Entspannungsübungen, Yoga und Meditationen. Dreimal habe ich daran teilgenommen, dann kam Corona. Aber ich habe die Übungen nach dem Kursmaterial, das wir bekommen hatten, eigenständig weitergeführt, und sie haben mir sehr gutgetan.

Eine eigenartige Erfahrung war, dass hier ursprünglich geistliche Übungen wie Yoga und Meditation in säkularisierter Form vorkamen. Yoga war reine Entspannungsgymnastik, Meditation kein Weg mehr, um für das Göttliche freizuwerden, sondern nur noch ein Mittel, um dem Hamsterrad des Alltags zu entkommen. Ich habe mir die Freiheit genommen, Meditation wie schon zuvor als geistlichen Weg zu praktizieren, was ja dem Ziel von MBSR nicht widersprach. Ich glaube, früher hätte ich mich geärgert, dass Übungen wie Yoga und Schweigemeditation einfach ihrer geistlichen Dimension beraubt werden, um ganz innerweltliche Genesungsprozesse zu ermöglichen, aber meine Erfahrung war nun, dass auch diese – in Respekt und „Achtsamkeit“ praktizierten – um eine wichtige Dimension reduzierten Übungen wertvoll sind.

Innere Freiheit

Gelernt habe ich, dass Achtsamkeit schon der richtige Weg ist, nicht nur um Stress zu überwinden, sondern überhaupt um bewusster durchs Leben zu gehen. Nur wenn ich achtsam bin, nehme ich wahr, wie viel mir Tag für Tag geschenkt wird, und kann dankbar werden. Nur wenn ich achtsam bin, kann ich mich an vielen Zeichen von Liebe oder Sympathie von Mitmenschen freuen und merken, was sie brauchen. Nur dann kann ich mich



Bild: Midjourney, mit Prompt von John Grantham



von der Schönheit der Schöpfung berühren und aufbauen lassen. Ohne Achtsamkeit dürfte es schwer sein, glücklich zu werden.

Aber es bleibt dabei: Zur Achtsamkeit bin ich nicht fähig, wenn ich gestresst bin. Dann habe ich einen Tunnelblick, der nur auf das nächste Ereignis gerichtet ist. Anderes wahrzunehmen ist dann nicht möglich.

Das wird in jedem Leben immer wieder vorkommen, das lässt sich nicht vermeiden und das ist auch nicht schlimm. Herausforderungen und Stresszeiten gehören zum Leben eben dazu. Gerade die oben genannten Seelsorgerinnen und Seelsorger geraten in Situationen, in denen sie ihre eigenen

Interessen hinter die von Menschen in Not zurückstellen müssen.

Aber wenn der Tunnel endlos wird, dann läuft etwas schief. Dann hilft auch die Aufforderung nichts mehr, achtsamer zu sein. Dann muss erst einmal die Notbremse gezogen werden. Dann muss ganz konkret der Terminkalender durchforstet werden. Termine, die weniger dringend sind oder solche, die andere wahrnehmen können, müssen dann gelöscht werden. Aufgaben müssen aufgegeben werden. Viele werden das nicht aus eigener Kraft schaffen; bei mir war es der Arzt, der mich krankgeschrieben hat, obwohl ich mich eigentlich unverzichtbar fand. Es ist keine

Schande, sich in dieser Situation Hilfe zu suchen.

Jetzt können die Achtsamkeitsübungen beginnen, säkulare für diejenigen, die keine Ader für die geistliche Dimension des Lebens haben, spirituelle für diejenigen, die einen Sinn dafür besitzen. Natürlich, wir werden dann nur noch weniger Termine absolvieren können. Aber wir werden nicht weniger erreichen. Vor allem aber dürfen wir ein ganz anderes Leben führen. Ein Leben voll Schönheit und Liebe. Sie sind immer schon da, aber jetzt sehe ich sie. ■

Pfarrer i. R. Gerhard Ruisch ist Mitglied der Gemeinde Freiburg

Das heilende Museum

Achtsamkeit und Meditation im Kunstraum

VON CHRISTIAN WEBER

Eine Einführung

DAS PROJEKT VEREINT ACHTSAMKEIT, MEDIZINISCHE FORSCHUNG UND KUNSTGESCHICHTE. Es ist das Ergebnis einer Zusammenarbeit zwischen dem *Experimental and Clinical Research Centre* (Charité – Universitätsmedizin Berlin und Max-Delbrück-Centrum für Molekulare Medizin) und dem Bode-Museum (Skulpturensammlung). Der folgende Text ist ein Presstext mit freigegebenen Fotos, die zur nicht kommerziellen Veröffentlichung bestimmt sind. (Meine Anmeldung beim Rechteinhaber liegt vor.)

Kunstmuseen sind Orte emotionaler Heilung. Medizinische Studien zeigen, dass der Besuch von Kunstmuseen Stress und Ängste reduziert und die allgemeine psychische Gesundheit verbessert. Es kann beglückend sein, Kunstwerke zu betrachten und durch Museumsräume zu spazieren, weil hierbei unsere Fertigkeit gefördert wird, Achtsamkeit zu entwickeln. Achtsamkeit ist die Befähigung, die Aufmerksamkeit auf

Foto rechts: Zentraler Treppenaufgang im Museum. © Hahn+Hartung



den gegenwärtigen Moment zu richten. Eine Fähigkeit, die ebenfalls durch Stille oder aktive Meditation geschult werden kann. Besonders wirksam scheint die Praxis der Achtsamkeitsmeditation im Hinblick auf die Verminderung der negativen Dimensionen von psychischem Stress und die Verbesserung der allgemeinen Lebensqualität zu sein.

Das Berliner Bode-Museum auf der Museumsinsel bietet Interessierten die Möglichkeit, praktische Achtsamkeitsübungen zu erlernen oder bestehende Fähigkeiten auf diesem Feld zu vertiefen. Hierfür steht ein eigens hergerichteter Museumsraum zur Verfügung, der die miteinander verflochtenen Meditationstraditionen von Buddhismus, Islam, Christentum sowie Stoizismus aufzeigt und deren Einfluss auf die neue Achtsamkeitsbewegung des 21. Jahrhunderts nachzeichnet. Eine Auswahl anregender Meditationen kann kostenlos über den Audioguide, mit dem Handy oder über die Website abgerufen werden. Eine Bank sowie Sitzkissen stehen zur Verfügung.

10.000 Menschen nehmen sich in Deutschland in jedem Jahr das Leben. Sie wissen nicht, wie sie das Leben länger ertragen können. Jede Woche besucht ein Mensch das Bode-Museum, der sich noch im gleichen Jahr das Leben nehmen könnte. Was kann man tun, um das zu verhindern? Das Bode-Museum beherbergt in seiner Ausstellung die Lebenserfahrung von Künstler*innen aus mehr als 1000 Jahren in mehr als 2000 Kunstwerken. Jetzt sind die Mitarbeiter*innen eine Kooperation mit dem Berliner Krisendienst eingegangen, um Menschen in existenzieller Not zu helfen. Ein Museum stellt sich seiner sozialen Verantwortung. In kurzen Interviews berichten Kurator*innen von Objekten, die Hilfe in Lebenskrisen bieten können, und davon, wie diese Kunstwerke sie selbst in ihren ganz persönlichen Lebenskrisen begleitet haben.

Was passiert, wenn ein Mensch in eine Krise gerät, die vielleicht sogar lebensbedrohlich ist? Mitarbeiter*innen der Hilfeorganisationen *U25* und *Neubland*, Psycholog*innen und Betroffene erzählen, wie Krisen entstehen, wie man mit ihnen lebt und wie man Menschen helfen kann, die sich in Krisen befinden.

Mein erstes Beispiel: Reichtum und große Fülle

Die schneeweiße junge Frauenfigur steht anmutig vor uns. Sie symbolisiert Reinheit und Fruchtbarkeit. Sie trägt mit Leichtigkeit eine große Schale auf ihrem Kopf, die üppig mit frischem Obst gefüllt ist. Dazu hält sie ein schlankes Füllhorn mit weiteren Früchten aller Art. Um ihre Hüfte ist ein farbenfrohes Band mit Blüten gebunden. Die Frau ist vielleicht eine Jungfrau, die selbst ohne das



Luca della Robbia (Werkstatt), Dovizia, Anfang 16. Jahrhundert, Keramik; Inv. Nr. 163. © Staatliche Museen zu Berlin, Skulpturensammlung und Museum für Byzantinische Kunst/Antje Voigt

Beiwerk auf eine dezente Weise auf ihre eigene weibliche Fruchtbarkeit hinweist. Sie trägt offensichtlich die Früchte, um andere Menschen, die darauf Appetit haben, zu bedienen. Anmut spricht aus ihrer Körperhaltung, ohne zu aufdringlich zu wirken. Das Obst ist verlockend und solches wurde früher oft bei Mahlzeiten nach den Hauptspeisen gereicht.

Ein Mensch, der Depressionen hat, sieht oft nicht (mehr) die Möglichkeiten und Chancen, die er (noch) hat. Alles scheint düster, verloren und sinnlos. Er zieht sich in sich selbst zurück und schneidet sich von der Lebensfülle ab. Und das bezieht sich nicht nur auf materielle Dinge. Gibt es denn keinen Mitmenschen mehr, der ihn überhaupt erreichen kann? Fühlt er sich völlig allein gelassen und isoliert?

Jeder Psychotherapeut rät seinen Patientinnen und Patienten dazu, sich selbst Lichtblicke und Freuden zu schaffen. Während einer Behandlung in einer Tagesklinik werden bewusst verschiedene Angebote gemacht, die das

Herausreißen aus der Erstarrung und Traurigkeit fördern. Für Menschen, die damit noch nicht in Berührung gekommen sind, scheint manches davon banal zu sein. Doch selbst Spaziergänge in der Natur, Bewegungen nach Musik, ein Treffen am Wochenende in einem Café mit einem vertrauten, mitfühlenden Bekannten oder ein leckeres Essen sind solche Mutmach- und Auftankpunkte.

Was vielen im Alltag normal erscheint, ist für Depressive eine Herausforderung zur Überwindung der eigenen Lethargie. Anregungen durch Bücher, Filme, Musik, persönliche Gespräche, Ausflüge und auch Kunstobjekte könnte es zuhauf geben. Aber diese werden in den dunklen Phasen des Lebens kaum wahrgenommen. Doch alle haben irgendwo Andockpunkte, die sie wegführen von der von der Versuchung sich einzuigeln.

Unser Kunstobjekt, vorausgesetzt man mag Kunst, kann sinnlich erfassbare Signale aussenden und Ketten von Überlegungen auslösen: Sollte ich mal wieder mit meiner Jugendfreundin sprechen?

Ich habe doch früher immer gern saftige wohlschmeckende Früchte gegessen. Wir hatten einen eigenen Obstgarten und ich habe der Mutter beim Ernten und Einkochen geholfen. Das hat Spaß gemacht. Ich gehe jetzt gleich in den Supermarkt und kaufe mir Obst und mache mir einen Salat daraus. Vielleicht gebe ich dann der benachbarten alten Dame etwas davon ab. Die ist nicht mehr gut zu Fuß und freut sich bestimmt. Daraus ergibt sich vielleicht auch eine Einladung zum gemeinsamen Kaffeetrinken und wir können uns unterhalten, zumal sie einen großen Balkon mit Blumen hat, den ich an meiner Wohnung vermissem...

Mein zweites Beispiel: Apostel Johannes an der Brust Jesu

Diese Figurengruppe entdeckte ich vor etwa 20 Jahren im Meditationsraum im Karmelkloster Birkenwerder. Sie hat mich sofort angesprochen und lässt mich bis heute nicht los. Später habe ich dann das Original im Bode-Museum in Berlin entdeckt. Erstaunlich, wie alt sie schon ist.

Jesus sitzt eng zusammen mit Johannes, seinem „Lieblingsjünger“. Es könnte ein Ausschnitt aus der Szene des

letzten Abendmahls sein. Wie innig sich Johannes an Jesus schmiegt, dabei seinen Kopf fast schon unnatürlich gebogen an seine Schulter legt, seine Augen geschlossen haltend, ist für mich sehr beeindruckend. Die Hand des Apostels liegt in Jesu Hand. Jesus schaut mit meditativem Blick auf einen imaginären Punkt. Vielleicht denkt er gerade an seinen Vater, an seine Berufung, sein bevorstehendes Schicksal. Und Johannes ruht voll Vertrauen an Jesu Seite. Nichts könnte ihn trennen vom Sohn Gottes. Er wäre orientierungslos, wenn er Jesus nicht als innigen Freund hätte. Er kann ihm alles sagen, er kann auf ihn vorleistungsfrei vertrauen und auch Schwächen und Nöte offenbaren. Das übersteigt alle rein menschlichen Fähigkeiten. Es ist eine Liebe, die so unermesslich groß ist, dass wir als Menschen uns gar keine Vorstellung davon machen können.

Als ich vor 20 Jahren das erste Mal im Karmelkloster war, hatte ich Gott noch nicht gefunden. Er hat mich

zuerst gesucht und an diesem Ort mit mir gesprochen. Das hat mein Leben entscheidend verändert. So gab und gibt es auch bei mir immer wieder Anlass, mir Orte, Menschen und auch Kunstobjekte zu suchen, die mir in schwierigen Situationen des Lebens über Klippen helfen. Ein Vorteil für Gottgläubige liegt darin, dass wir in Kirchengebäude gehen können und dort – egal ob alte oder moderne – fast ausnahmslos immer Kreuze, Altäre, Andachtsbilder, bunte Kirchenfenster, Kerzen etc. finden.

Aber auch in der Natur kann man Gott begegnen. Viele Menschen haben einen speziellen Ort, an dem sie sich besonders wohlfühlen. Bei mir ist das an einem lang gestreckten Stausee in der Nähe, der von einem Mischwald umgeben ist. Und im Herbst freue ich mich an den Ansammlungen der vielen Kraniche, die es in der Umgebung gibt.

Übrigens steht ein Bild der Figurengruppe direkt neben meinem Bett, und bei Bedarf kann ich mich daran erfreuen und mein Herz erwärmen. ■



Skulptur Jesus und Johannes (Original im Bode-Museum, Kopie u. a. im Karmelkloster Birkenwerder), Bodenseegebiet um 1310. Aus Wikimedia Commons. Foto von Andreas Praefcke

Christian Weber ist Historiker und Mitglied der Gemeinde Berlin



Achtsamkeit für Soldaten

VON STEFAN SUDMANN

Berichte und Kritik zu einem neuen Trend

VOR EINEM JAHRZEHT berichtete die *Neue Zürcher Zeitung* über einen neuen – interessanten, aber auch umstrittenen – Einsatz von „Achtsamkeit“ (einem Bestandteil des buddhistischen „Edlen Achtfachen Pfades“): Soldaten des US-Militärs erhielten nun ein Achtsamkeitstraining zur besseren Bewältigung ihrer Tätigkeit. Wie die NZZ ausführte, sahen manche Menschen, „die sich der traditionellen Lehre der Achtsamkeit verbunden fühlen“, darin „die Vereinnahmung und Kommerzialisierung der Achtsamkeit durch Unternehmen und Institutionen, deren Ziele der ethischen Grundidee der 2500 Jahre alten Weisheitslehre diametral entgegenstehen“. Schon 2014 hatte der US-amerikanische „*dharma instructor*“ Ronald Purser aus buddhistischer Sicht auf dieses Problem in seinem Aufsatz *The Militarization of Mindfulness* (Die Militarisierung der Achtsamkeit) hingewiesen.

Wie sich im Verlauf der folgenden Jahre zeigen sollte, erwies sich die zuerst argwöhnisch beäugte Idee zum Einsatz von Achtsamkeit im US-Militär nicht als vorübergehende Modeerscheinung, sondern etablierte sich als internationaler Trend.

Vier Jahre später, im April 2019, berichtete auch die *Süddeutsche Zeitung* über dieses Phänomen in der

US-Armee, das 2015 auch schon in militärtechnischen Publikationen vorgestellt worden war: Angesichts zunehmender Suizidfälle und Posttraumatischer Belastungsstörungen (PTBS) von Soldaten nach Kampfeinsätzen im Ausland hatte die Militärführung ein Achtsamkeitstraining eingeführt, das sich inzwischen gut etabliert habe. Studien kamen zum Ergebnis, dass auf diese Weise PTBS-Symptome reduziert werden und in Achtsamkeit trainierte Elite-Soldaten sich schneller von den Belastungen eines Militäreinsatzes erholen. Auch die Armeen in Großbritannien und Neuseeland hatten sich diesem neuen Trend angeschlossen. Ebenso zeigten sich andere NATO-Länder bei einer internationalen Konferenz an diesem Thema interessiert.

Lektürehinweis

Wer mehr darüber erfahren möchte, kann auch zur Lektüre greifen: Im Jahr 2018 erschien eine Studie *Achtsamkeitstraining und Wasserski als rehabilitative Maßnahmen für einsatzbedingten Stress bei Bundeswehrsoldaten* von Fred Zimmermann, 2021 das Buch *Mindfulness-Based Stress Reduction als Teil der Behandlung einer posttraumatischen Belastungsstörung bei Soldaten und Soldatinnen* von Anna-Lena Reisch.

Jedoch gab es erneut Kritik am Achtsamkeitstraining für Soldaten: Eine Studie der Universität Kassel kam zum Schluss, dass Scharfschützen in der Armee dadurch „zu kaltblütigeren Killern“ würden. In einem anderen SZ-Artikel hieß es, in Achtsamkeit trainierte Soldaten litten laut einer psychologischen Studie weniger unter Gewissensbissen, das schlechte Gewissen werde dadurch verringert. Allerdings wurde im Gegenzug wiederum Kritik an den Methoden dieser Studien geübt.

Auf diese Probleme wurde im Mai 2019 nach Erscheinen des SZ-Artikels auch im Achtsamkeitsblog *ZENpop* hingewiesen: Denn das Ziel, durch Achtsamkeitsübungen „die Klarheit und Wachheit der Soldaten im Zuge ihrer Berufsausübung zu verbessern“, könne man auch als „Optimierung des Tötens“ bezeichnen. Positiv sei auf jeden Fall die durch Achtsamkeitsübungen erfolgte Verminderung psychischen Leidens durch Posttraumatische Belastungsstörungen – allerdings blieben laut Blog doch „sehr gemischte Gefühle“ angesichts von Achtsamkeitsübungen für Soldaten.

Achtsamkeit in der Bundeswehr heute

Insgesamt haben sich Achtsamkeitsübungen für Soldaten und Soldatinnen jedoch durchgesetzt – auch in Deutschland. So bot 2024 die Katholische Militärseelsorge im Rahmen ihrer „Wintersportexerzitien“ ein Achtsamkeitstraining an. Ein ähnliches Angebot für Militärangehörige mit Familie gab es 2023 beim Bundeswehr-Sozialwerk. Und die Bundeswehr-Universität München verfügt über eigene Ansprechpersonen für Achtsamkeit.

Dr. Stefan Sudmann ist Historiker, Archivar und Mitglied der Gemeinde Münster



Bild: Midjourney, mit Prompt von John Grantham



Achtsam über den Weihnachtsmarkt

Ein Selbstversuch

VON FRANCINE SCHWERTFEGER



ACHTSAMKEIT IST IN ALLER MUNDE, SOGAR AN der beliebten Krimi-Time der Deutschen geht der Boom nicht spurlos vorbei, wie Bestseller von Karsten Duse der „Achtsam morden“-Reihe augenzwinkernd beweisen.

Die Internetseite mindfulife.de bzw. ein Team von Psychologen und Meditationslehrenden führt die Fans der Achtsamkeit ernsthaft an die Advents- und Weihnachtszeit heran.¹ Dazu gibt es zehn Punkte, denen sich Gestresste widmen können, um vielleicht auch einmal die viel gepriesene „besinnliche“ Zeit zu erleben:

1. Meditation bei Kerzenlicht
2. Oh, du achtsames Heißgetränk
3. Winter Wonderland
4. Es blubbert im Topf
5. Die Weihnachtsbäckerei
6. Gemütliches Einmummeln. Ein Highlight für deine achtsame Weihnachtszeit!
7. Der achtsame weihnachtliche Einkaufsbummel
8. Weihnachtsstimmung all around
9. Weihnachtsdeko für achtsame Weihnachten
10. Dankbarkeit für die achtsame Adventszeit

1 mindfulife.de/achtsame-weihnachten

Die Autorin pickt sich zur Verschönerung ihres Daseins Punkt 7 heraus: den achtsamen weihnachtlichen Einkaufsbummel – eine schwere Aufgabe. Man muss dazu wissen, dass die Versuchsperson extrem geräuschempfindlich ist. Für die Probe aufs Exempel tourt sie mit dem Fahrrad zur Fußgängerzone der Innenstadt, die seit Anfang November schon im Lichterglanz erstrahlt, weil der Werbeverein mit dem Aufhängen der Beleuchtung auf jeden Fall wohl achtsam vor dem Beginn der Adventszeit fertig werden wollte.

Der Weg führt durch die Bahnhoftunterführung, über die natürlich gerade ein Zug donnert. Dem Impuls, mir die Ohren zuzuhalten, widerstehe ich mit der Ermahnung, den Krach jetzt doch endlich einmal „achtsam“ wahrzunehmen. Ich fliehe durch In-die-Pedale-Treten von dannen Richtung Weserbrücke, wo der Verkehr in alle Richtungen braust: Lkw, Busse, Pkw, alle drücken auf die Tube, um die kurze Ampelschaltphase erfolgreich hinter sich zu lassen. „Tiieeef ein- und auuusatmen“, beschwöre ich mich im Röhren und Dröhnen um mich her und ertappe mich bei dem Versuch, mich innerlich dem Geräuschpegel zu entziehen und in einer kleinen Ecke meines Körpers zu verkriechen.

Endlich über die Ampel und das Rad abgeschlossen. So geht es los mit dem achtsamen Blick in die Fußgängerzone, die sich am Wesertor vor mir erstreckt: grau und trübe eingelassen zwischen Hochhäusern der Moderne und Gründerzeit. Sehr unachtsame Mitbewohnende dieser Stadt haben schon wieder reichlich Abfall entsorgt, und zwar auf den Boden, was ja trotz Abfalleimern groß in Mode ist. Er tritt sich fest, bis regelmäßig am Morgen die Städtischen Betriebe den Kram zusammenfegen – ein Perpetuum mobile.

Ein- und ausströmende Frauen und wenige Männer sind bei *C&A* auf der Suche nach – tja, was?, seit der Laden sich mit Billiganbieter-Qualität wie überall ausgerüstet hat. *WMF* ist inzwischen Leerstand, der *Katzentempel* lockt mit seinen dösenden Katzen zur Einkehr, bei *Tchibo* an der Ecke sitzt ein armer osteuropäisch aussehender Sammler mit seinem Pappbecher und harret der Münzen, die spärlich in seinen Besitz übergehen durch barmherzige Spendable, die ein gutes Werk tun wollen.

Ein- und ausströmende Frauen und wenige Männer sind bei *C&A* auf der Suche nach – tja, was?, seit der Laden sich mit Billiganbieter-Qualität wie überall ausgerüstet hat. *WMF* ist inzwischen Leerstand, der *Katzentempel* lockt mit seinen dösenden Katzen zur Einkehr, bei *Tchibo* an der Ecke sitzt ein armer osteuropäisch aussehender Sammler mit seinem Pappbecher und harret der Münzen, die spärlich in seinen Besitz übergehen durch barmherzige Spendable, die ein gutes Werk tun wollen.



Weiter drüben ein Akkordeonspieler mit Ukraineflagge am Arm, der seinem Instrument Weihnachtslieder entlockt und ebenfalls milde Gaben erhofft. Er sieht desillusioniert aus. Die Massen strömen vorüber. Ich versuche zu entkommen, da ich das Dauergedudel der immer gleichen Weihnachtsschlager in der Adventszeit nicht länger ertragen möchte. „Jingle bells ... jingle all the way“, tönt es mir drohend auf der Flucht hinterher.

Bei *dm* kehre ich ein und versuche, für die bucklige und nicht-bucklige Verwandtschaft Duschsets zu ergattern, da diese keine „Stehrümchen“ von mir erwartet. Um auch die Konkurrenz zu erwähnen: Bei der ehemaligen *Rossmann*-Filiale ist stattdessen ein weiterer Telefonladen eingezogen. Der Laden ist von einer Traube Jugendlicher belagert, die nach neuesten Modellen und Zubehör von S-Phones Ausschau hält.

Meine Achtsamkeit wird aufgefangen von einer extremen Duftwolke aus Deos, After Shaves und ähnlichem, ausgeströmt von Gruppen junger Herren, die in Jogginghosen und ausgelatschten Turnschuhen ihren großen Auftritt vor der Imbissbude haben, während die jugendlichen Damen für mich alle gleich aussehen: Streng gescheitelt mit glatten Haar und in beigen Steppmänteln (die ich im Zuge der Achtsamkeit nicht als exquisit hässlich bewerten darf), die Nasen teilweise mit übergroßen Kastenbrillen ausgestattet.

War es bis hierher noch verhältnismäßig ruhig, ist am Marktplatz und Scharn die Hölle los auf dem traditionellen Weihnachtsmarkt: Karussell mit Gedudel und kreischenden, zum Teil auch glückselig dreinblickenden Kleinen, die unverwüstliche Glühwein- und daneben die

Reibekuchenbude, die beide jedes Jahr fünfzig Cent draufzulegen scheinen auf ihre Preise, um die teure Standmiete der Stadt abzufedern, die pleite ist. Die begehbare Tanne lockt quengelnde Kinder an, sich darin umzusehen und für Fotos verlangende Eltern bereitzustehen. Zwischendrin arme gebeutelte Hunde, die ob des Trubels wohl genauso gepeinigt wie ich in die Runde schauen, suchend, wo ihnen Erlösung winkt. Nein! Sie werden erbarmungslos durch das Dickicht von Füßen weitergezerrt.

Oben in der Obermarktstraße verläuft sich alles wieder, dort ist nur noch was los an der letzten Bude, einem jährlichen Geheimtipp mit Rentner, der ausgestattet mit Hut und Gitarre am Glühwein-Feuerkessel auf Strohhallen sitzt und die Zuhörenden zum Trinken, Sitzen und Mitsingen einlädt. Er stimmt Schlager an und alte Hits, eine kleine Auszeit, bevor ich mich zurück auf den Weg kämpfe, um zuletzt im Getümmel bei der Buchhandlung noch ein Büchergeschenk zu ergattern und dann zu Hause auf dem CD-Spieler den meine Nerven balsamierenden Wohlklang mittelalterlicher Adventslieder anzukurbeln. Dankbar für meine Rückkehr trinke ich dazu einen Tee bei Kerzenschimmer (Punkt 2 und Punkt 10 werden also auch gleich mit abgehakt, um sich von Punkt 7 zu erholen) und besinne mich langsam wieder auf mich selbst und mein Fazit: Der „Alle Jahre wieder“-Zirkus wirft durch Achtsamkeit irgendwie noch mehr Fragen auf. Nächstes Jahr probiere ich dann Punkt 11: „Achtsam zu Weihnachten auf Tauchstation gehen“.

Francine Schwertfeger ist Mitglied der Gemeinde Hannover



advent heute

VON MICHAEL LEHMLER

die hektik
von innen
beruhigen

die distanz
achtsam
überbrücken

die ödnisse
mit liebe
beleben

gesegnet
zusammen
sein

Bild: Midjourney, mit Prompt von John Grantham

Achtsam morden

VON GERHARD RUISCH

GEWÖHNLICH VERSUCHT SATIRE, AUF MÖGLICHST überraschende und unterhaltsame Weise den Aussagen anderer, mit Vorliebe von Politikern, zu widersprechen. Aber eine andere ergiebige Methode der Satire ist es, das Gegenteil zu tun: gerade nicht zu widersprechen, sondern die Aussagen wörtlich zu nehmen und auf die Spitze zu treiben.

So geschehen zum Beispiel bei der unsäglichen Entscheidung des Europaparlaments, an Fleisch und Wurst erinnernde Bezeichnungen für vegetarische Produkte zu verbieten, angeblich um die gar so dämlichen Verbraucher:innen vor Verwechslungen zu bewahren. Nun kann man sich natürlich über diese sinnlose Gängelung und den Ressourcenverbrauch des Parlaments trefflich ereifern, aber eleganter ist, was andere gemacht haben: Ja, haben sie gesagt, ganz richtig. Aber dann bitte auch konsequent zu Ende denken! Damit niemand etwas Falsches isst oder trinkt, müssen auch Begriffe wie Kabelsalat, Sonnenmilch, Menschaufauf, Fleischtomate, Überraschungsei, Kinderschnitzel (denn das ist ja nicht aus Kindern gemacht!) oder Leberkäse (in dem weder Leber noch Käse sind) verboten werden.

Sehr erfolgreich hat Karsten Dusse die Methode auf das Thema *Achtsamkeit* angewendet. In der Beschreibung des ersten Bands heißt es: „Björn Diemel wird von seiner Frau gezwungen, ein Achtsamkeitsseminar zu besuchen, um seine Ehe ins Reine zu bringen, sich als guter Vater zu beweisen und die etwas aus den Fugen geratene Work-Life-Balance wieder herzustellen. Denn Björn ist ein

erfolgreicher Anwalt und hat dementsprechend sehr wenig Zeit für seine Familie. Der Kurs trägt tatsächlich Früchte und Björn kann das Gelernte sogar in seinen Job integrieren, allerdings nicht ganz auf die erwartete

Weise. Denn als sein Mandant, ein brutaler und mehr als schuldiger Großkrimineller, beginnt, ihm ernstliche Probleme zu bereiten, bringt er ihn einfach um – und zwar nach allen Regeln der Achtsamkeit.“ Vorausgesetzt, die Leserin oder der Leser hat einen Sinn fürs Makabre, ist das eine höchst unterhaltsame Mischung von Krimi und Sinn-Ratgeber. Fünf Bände sind inzwischen erschienen, und sie sind zu Bestsellern geworden.

Nun liegt der Verdacht nahe, Dusse ginge der ganze Achtsamkeitshype der vergangenen Jahre auf den Geist und deshalb mache er sich respektlos darüber lustig. Aber den Eindruck hatte ich gar nicht. Vielmehr ist Dusse das Kunststück gelungen, einerseits die Komik herauszuarbeiten, die darin liegt, wenn man die Grundsätze der Achtsamkeit konsequent auf ein Gebiet anwendet, in dem man dergleichen überhaupt nicht erwartet (bis zu der Konsequenz, dass die Achtsamkeit nicht wie erwartbar zu einem einfühlsameren Umgang mit dem Mitmenschen führt, sondern zu dessen Ableben), und andererseits zugleich diese Grundsätze vorzustellen und durchblicken zu lassen, dass er sie eigentlich nicht lächerlich findet. Durch dieses Kunststück entsteht Unterhaltung, die auch Menschen nicht verletzt, die viel Energie für ihre Achtsamkeitsübungen aufbringen.

Im Blick auf dieses Buch möchte man sagen: Wie gut, dass die meisten Menschen, die sich um Achtsamkeit in ihrem Leben bemühen, nicht so konsequent sind, denn Morde sind doch ein eher ungewöhnliches Ergebnis einer achtsamen Lebensweise. Wünschen würde ich mir – und

gar so unrealistisch erscheint es mir gar nicht –, wenn durch den gar nicht schulmeisterlichen und verbissenen, sondern vielmehr fröhlichen und leichten Einblick in die Achtsamkeitsprinzipien so manch eine oder einer Lust bekäme, sich damit näher zu beschäftigen und sie im eigenen Leben umzusetzen – im eigenen Interesse ebenso wie durchaus auch im Interesse der Mitmenschen. Sie müssen auch nach diesen Krimis nicht wirklich um ihr Leben fürchten, wenn wir beginnen, achtsamer auf unser Leben und unsere Umgebung zu schauen. ■



Achtsam sein

VON GEORG SPINDLER

„PASS AUF!“ WIE OFT ICH diesen Zuruf in meinem Leben wohl schon gehört habe? Bereits als Kind hatte ich eine gewisse Anfälligkeit, irgendwo herabzustürzen oder über etwas zu fallen. Oft genug ist das auch nicht ganz ohne Folgen geblieben. Mich wundert sehr, dass dabei nie etwas Ernstes zurückgeblieben ist. Achtsam sein, im Straßenverkehr wie im Umgang mit den Mitmenschen, bei der Arbeit wie in der Freizeit – es kann wirklich unser Leben davon abhängen.

Aber diese Achtsamkeit, so wichtig sie auch ist, meine ich hier nicht. Ich möchte lieber von einem Erlebnis erzählen, das ich vor etwa zwanzig Jahren hatte und das mich in einem Maß verändert hat, dass ich es lange nicht einordnen konnte.

Mein Erlebnis mit dem Baum

Ich kannte diesen Baum schon länger, denn er stand in einem Wald, in den ein Weg ganz in der Nähe unseres Hauses hineinführte. Es war eine Buche, die mich faszinierte, da sie bei einem schlimmen Unwetter beinahe in zwei Hälften geteilt worden war. Aber die Buche hatte die Katastrophe überlebt, sie wuchs trotz ihrer seltsamen Form weiter, wurde groß und stark. Eines Abends wanderte ich nach der Arbeit den Waldweg entlang und bemerkte, als ich an der Buche vorbei kam, dass an ihrem Stamm so etwas wie eine Mulde war. Ich trat näher und schmiegte mich in diese Mulde, die so genau zu meinem Körper passte, dass ich sie wie für mich maßgeschneidert empfand.

Und da geschah es. Ein ganz eigenes Gefühl entstand in mir. Es war,

als würde ich mit diesem Baum „eins“ werden. Es fühlte sich an, als ob wir in der gleichen Schwingung wären, und ich spürte eine Ahnung, dass es dem Baum ähnlich erging. Mir ist bewusst, dass ich hier von einer Wirklichkeit berührt wurde, die nur jemand verstehen kann, der solche Dinge erlebt hat. Dennoch möchte ich das Risiko eingehen, darüber zu berichten.

Warum habe ich mir nicht selber gesagt, dass es gar nicht möglich sei, mit einem Baum oder Ähnlichem in Kontakt zu treten und „eins“ zu werden? Dafür war die Erfahrung zu stark.

Rilke und die andere Seite der Natur

Am 11. September machten meine Frau und ich auf dem Weg nach Tschechien in der Stadt Straubing halt, um uns das historische Zentrum anzusehen. Wie so oft zog es uns auch diesmal in eine Buchhandlung, in der ich eine von Arne Grafé zusammengestellte Textauswahl aus Werken Rainer Maria Rilkes mit dem Titel *Glück* fand, die ich noch nicht kannte. In diesem Buch fand ich dann die Beschreibung eines Erlebnisses, das der große Dichter unter die Überschrift „Erlebnis“ stellte. War das möglich? Rilke beschrieb *mein* Erlebnis mit der Buche!

„Er lehnte sich also in die etwa schulterhohe Gabelung eines Baumes und fühlte sich in dieser Haltung gleich sehr angenehm unterstützt. Nach und nach erwachte nun seine Aufmerksamkeit über einem nie gekannten Gefühl.“

Es war, so beschreibt es Rilke, als ob aus dem Innern des Baumes fast

unmerkliche Schwingungen in ihn übergingen. Zuerst hielt er es für die Wirkung eines leichten Windes, kam aber wieder davon ab, erschien ihm der Stamm doch zu stark dafür, um von diesem Wind bewegt zu werden. Was ihn nun beschäftigte, war die Wirkung, die dieses unaufhörlich Herüberdringende, wie er es nannte, in ihm auslöste. Er meinte, nie von leiseren Bewegungen erfüllt gewesen zu sein. Der Zustand, der sich in ihm herausbildete, war so vollkommen und anhaltend, so ganz anders als alles bisher Erlebte, dass er bei all seiner Köstlichkeit dennoch nicht daran denken konnte, ihn einen Genuss zu nennen.

Da fand er den Ausdruck, nach dem er suchte: Er wusste, er war „auf die andere Seite der Natur“ geraten.

Er konnte nun merken, wie sich alle Gegenstände ihm entfernter und doch irgendwie wahrer zeigten. „Sich sagend von Zeit zu Zeit, dass dies nicht bleiben konnte, fürchtete er gleichwohl nicht das Aufhören dieses außerordentlichen Zustands, als ob von ihm, ähnlich wie von der Musik, nur ein unendlich gesetzmäßiger Ausgang zu erwarten sei.“

Meinen Baum besuche ich übrigens regelmäßig. Er ist so riesig geworden, dass er fast alle Nachbarn überragen würde, wenn es sie noch gäbe. Denn ein weiteres Unwetter, ein noch gewaltigerer Sturm erst vor zwei Jahren, fällte so gut wie sämtliche Bäume in weitem Umkreis. Nur „meine Buche“ steht da; ich schmiege mich in ihre Mulde und spüre die Einheit, wie sie bei unserem ersten Begegnen vor Jahrzehnten entstanden ist, als ich zum ersten Mal auf die „andere Seite der Natur“, wie Rilke es einst nannte, geraten war. ■

Georg Spindler ist ehrenamtlicher Diakon i. R. und lebt im Berchtesgadener Land

Hintergrundbild: Rainer Maria Rilke. Midjourney, mit Prompt von John Grantham



Die Bethlehemgeschichte ist ein Traum

VON HARALD KLEIN



DIE FRAGE IST DURCHAUS UMSTRITTEN: WAS IST die Bethlehemgeschichte? Ein Bericht, eine Abstammungsgeschichte, eine Legende, eine Dokumentation, eine Sage?

Vielen ist dieser Text aus dem Lukasevangelium geradezu heilig, und wer daran rüttelt, wird attackiert. Andere, wie auch Bibelforscher, meinen anmerken zu müssen, dass es Einwände und Gründe zum Zweifeln gibt. Angeblich hat es die Steuerzählung des Quirinius, Statthalter von Syrien, zu jener Zeit nicht gegeben, angeblich ist auch die Verknüpfung des Vaters Jesu mit Bethlehem und der Davidherkunft erst nachträglich eingeschoben worden. Nun, ich möchte nicht in diese Diskussion um historische Wahrscheinlichkeiten oder Zweifel einsteigen, ich möchte einen ganz anderen Zugang suchen zu dem, was der Evangelist Lukas 50-60 Jahre nach Jesu Tod aufgeschrieben hat. Ich behaupte: Die Geburtsgeschichte des Jesus von Nazareth, wie sie im Lukasevangelium aufgezeichnet ist, hat die Charakteristik eines Traums. Und ich lade ein, aus dieser Sichtweise einen Zugang zu suchen jenseits aller historischen Rechthaberei.

Heute

Zu klären ist dabei natürlich die Frage, was denn ein Traum überhaupt ist. Im alltäglichen Sprachgebrauch ist ein Traum etwas Unwirkliches. Ein „Träumer“ ist jemand, der die Realität gerade nicht zur Kenntnis nimmt. Die Bibel wiederum wertet Träume als Zugangstor göttlicher Eingebungen. Viele Menschen haben behauptet, im Traum habe Gott ihnen konkrete Sätze gesagt oder Aufträge zukommen lassen. Andere betrachten Träume eher als chaotische Felder menschlicher Fantasie und Psyche. Mein Vater, Paul Klein, hat seine Träume geradezu verflucht, weil sie sich angeblich immer nur um seine Kriegserlebnisse drehten.

Heutzutage gibt es Schlafwissenschaftler, Traumforscher, die aufs Genaueste Untersuchungen anstellen und Zusammenhänge ausloten zwischen Gehirnströmen und Emotionen, zwischen Traumbildern und zuvor Erlebtem. Es bleiben zwar immer noch Lücken, aber vieles ist doch mittlerweile erfasst. Spinnen träumen, Hunde, Katzen, Affen träumen. Aber auf jeden Fall ist der Traum mehr als reine Nervenreaktion, hängt mit den Vorgängen im Gehirn zusammen und ist insofern auch je nach Gehirneigenart und -vermögen sehr unterschiedlich.

Fünf Punkte lassen sich als Merkmale und Elemente des menschlichen Traums heute festhalten:

1. Ein Traum ist kein Widersinn oder Wahn, er baut sich auf aus Objekten, Gestalten und Gefühlen, die real erlebt wurden und somit nicht frei erdacht sind.
2. Diese Bausteine sind jedoch Bruchstücke, Versatzstücke; sie geraten im Traum in neue Zusammenhänge und werden gerade auch im scheinbaren Chaos betrachtet, abgetastet, abgewandelt.
3. Statt in der Nacht zu ruhen oder auszusetzen wird unser Gehirn im Rahmen des Träumens um neuer Herausforderungen willen durchforstet und ertüchtigt.
4. Träume wirken entscheidend daran mit, das Erinnern oder aber notwendiges Vergessen zu begünstigen und zu bewerkstelligen.
5. Der menschliche Traum hat wesentlich auch ein kreatives Moment; er erschließt neue Verhaltensräume in Bezug auf Ängste, Problemstellungen und Pläne. Menschen wirken in sensiblen Phasen auf die Richtung und Gestalt ihres Traums im Unterbewusstsein ein.



Gestern

Diese Merkmale des Traums sind natürlich auch schon von Menschen vor unserer Zeit geahnt und gespürt worden. Wer vor 2000 Jahren zum Beispiel geträumt hat, kann durchaus schon ein differenzierteres Verhältnis zum Träumen gehabt haben als mancher heutige Mensch, der vereinfachend nur abwertet oder mystifiziert. Wenn ich mir nun mit diesem Wissen die Bethlehemgeschichte des Lukas genauer anschau, stelle ich eine überraschende Ähnlichkeit mit einem Traum fest.

Zum Ersten ist diese Geburtsgeschichte Jesu insgesamt aufgebaut aus ganz alltäglich menschlichen Vorkommnissen. Dass Menschen auch bei einer Schwangerschaft politischen und gesellschaftlichen Zwängen gehorchen müssen und sich nicht aus der Affäre ziehen können, ist zum Beispiel so ein Punkt aus ganz realer Erfahrung. Auch dass die Suche nach Unterschlupf, nach Beheimatung misslingt und zu einer Außenseitersituation führt, ist real und bei Jesus vielleicht sogar handfest gewesen. Dinge wie Stall oder

Grotte, wie Futterkrippe und Windeln sind nicht erfunden, sondern im Leben alltäglich wichtig.

Zum Zweiten aber sind diese Elemente in der Geschichte Versatzstücke, die freigestellt werden für neue Aspekte und Einordnung. Hirten sind nicht mehr nur raue Typen, sondern auf einmal Hinweise auf den Hirten und König David. Ihre Bereitschaft, dem Krippenkind ihre Aufmerksamkeit zu machen, wird zur Illustration der Größe dieses Kleinkindes, gerade im Vergleich zu David. Auch die Gestalten des Augustus und des Quirinius erhalten fast schmunzelnd eine neue Eingruppierung: als Randfiguren.

Auf einer weiteren Ebene tauchen dann wie Traumfiguren Engel auf, himmlische Stimmen. Sie demontieren die äußere Wirklichkeit nicht, aber fügen etwas probeweise hinzu. Sie sind das Angebot, die simple Geburtsgeschichte

Geschichte von der Geburt Jesu nicht flach und wertlos, sondern im Gegenteil viel praller und chancenreicher, als würde sie nur historisch oder nur dogmatisch verstanden.

Morgen

Es bleibt allerdings die Frage: Wer hat diese Geschichte geträumt? War sie ein tatsächlicher Traum des Evangelisten Lukas, den er dann am Morgen danach zu Papier gebracht hat? Wohl kaum. Und es wird auch nicht einer der Zeitgenossen des Lukas gewesen sein, der ihm dann diesen Traum erzählt und zur Verfügung gestellt hätte. Nein, ich denke, dass Lukas bewusst oder unbewusst diese Form der Darstellung gewählt hat, um das seinen Lesern und damit auch uns heute Traumerlebnis nahezulegen. Wir sollen uns diese Schilderung unter die Haut gehen lassen wie einen Traum,



aus anderer Perspektive zu sehen. Traumtypisch geht es dabei auch um die Einordnung zwischen „hochaktuell“ und „gestrig“, also „zu vergessen“. Eigentlich wäre das damalige Krippenszenario nur ein Schulterzucken wert, aber durch himmlische Klänge und Bezüge, durch die Auskleidung wird es in diesem Traum des Lukas zum Bedeutsamen, das es dauerhaft zu erinnern gilt. Auch in der vorhergehenden Verkündigungsszene, in der die schwangere Maria Besuch vom Engel Gabriel erhält, wird in ähnlicher Weise eine eher banale Situation „aufgeschmückt“, hochgeträumt zum einmalig adventlichen Beispiel des Wartens.

Und natürlich ist in der Bethlehemgeschichte auch das Moment der Kreativität, das menschlichen Träumen innewohnen kann, zu finden. Durch die veränderten, neuen Blickwinkel gerät die geschilderte Wirklichkeit in eine andere, viel offenere Ausgangslage. Ausgegrenzt zu sein bleibt kein Trauma, untertan zu sein kein Jammer. Es entsteht eine Freiheit, das bisher widerspruchslös und zwanghaft Empfundene schöpferischer und souveräner anzugehen. In solcher Betrachtung als Traum wird die biblische

der uns mitten in der Nacht gepackt und aufgewühlt hat. Ein winziger Säugling, inmitten einer Welt aus Befehlenden, Gehorchenden und Zählenden, zur Welt gekommen in einem Viehstall, am Rand von erniedrigender Missachtung, wird zum Menetekel, zum Schlüsselbild, das dauerhaft die Dimensionen neu bestimmt. Lukas hat die Geschichte so aufgeschrieben, dass sie unsere bisherige Sicht der Wirklichkeit auf den Kopf stellt, revolutioniert: Was ist groß, was ist klein, was ist zünftig, was zukünftig?

Wenn wir uns darauf einließen, diesen Traum zu übernehmen, würde zusammen mit unserm Wachwerden tatsächlich ein neuer Morgen anbrechen, eine neue Ordnung des Respekts, des Staunens und der Liebe. Diesen Traum mitträumen. Auf dass auch heute irgendwo ein Wunder entsteht, irgendwo eine Menschlichkeit auftaucht, die auf niemand anderen zurückgeführt werden kann als auf Gott.

Dekan i. R. Harald Klein ist Mitglied
der Gemeinde Rosenheim

Bild: Midjourney, mit Prompt von John Grantham



Falke, Sturm oder großer Gesang?

Zum 150. Geburtstag
von Rainer Maria Rilke

VON FRANCINE SCHWERTFEGER

ER WURDE VON SEINER MUT-
ter in den ersten Lebensjah-
ren in Kleider gesteckt und
als Mädchen erzogen, taugte nicht
für den Militärdienst, war zeitlebens

krampfhaft, seinen vermeintlichen
Adel zu belegen.

Das sind die wesentlichen Dinge
aus Rainer Maria Rilkes Privatleben
(1875 – 1927), und er wäre wohl ver-



sensibel und kränklich, liebte die
Frauen nur in Affären und hielt sie auf
Abstand, der Kunst wegen. Seine Ehe
mit Clara Westhoff scheiterte entspre-
chend, Tochter Ruth (* 1900) sah er
selten.¹

Er hatte eine homoerotische Vereh-
rung für den französischen Bildhauer
Rodin, der ihn als Sekretär ausnutzte,
war ruhelos auf Reisen und ließ sich
von durchlauchten Gönnerinnen und
Mäzenen aushalten; nicht zuletzt
hatte er einen Spleen und versuchte

gessen, wenn er nicht so imposante,
empfindsame Werke, in tastenden
Reimen geschrieben, vollbracht hätte
wie die *Duineser Elegien*, *Das Stunden-
buch*, oder Gedichte wie „Der Pan-
ther“ („*Sein Blick ist im Vorübergehn
der Stäbe / so müd geworden, dass er
nichts mehr hält...*“), „Blaue Horten-
sie“ („*So wie das letzte Grün in Far-
bentiegeln / sind diese Blätter, trocken,
stumpf und rauh...*“) und „Herbst-
tag“ („*Herr, es ist Zeit. Der Sommer
war sehr groß...*“). Rainer Maria Rilkes
Geburtstag jährt sich am 4. Dezember
zum 150. Mal, und 2026 ist sein 100.
Todesjahr.

So beginnt die erste der *Duineser
Elegien*, sein Hauptwerk, das Rilke
innerhalb von zehn Jahren (1912 –
1922) unter Geburtswehen verfasste:

*Wer, wenn ich schrie, hörte
mich denn aus der Engel /
Ordnungen? und gesetzt selbst,
es nähme / einer mich plötz-
lich ans Herz: ich verginge vor
seinem / stärkeren Dasein.
Denn das Schöne ist nichts / als
des Schrecklichen Anfang, den
wir gerade ertragen, / und wir
bewundern es so, weil es gelassen
verschmäh, / uns zu zerstören.
Ein jeder Engel ist schrecklich.*

Der gebürtige Prager (formal Öster-
reicher) lebte derzeit abgeschieden in
einem alten Turm (*Château de Muzot*,
Schweiz), für ihn gemietet und gekauft
von einem Mäzen.

Und aus dem *Stundenbuch* (her-
ausgegeben 1899, bestehend aus den
drei Büchern *Vom monchischen Leben*
/ *Von der Pilgerschaft* / *Von der Ar-
muth und vom Tode*) ist am bekann-
testen des zweiten Abschnitts zweite
Strophe:

*Ich kreise um Gott,
um den uralten Turm,
und ich kreise jahrtausendlang;
und ich weiß noch nicht: bin ich
ein Falke, ein Sturm
oder ein großer Gesang.*

Bei diesen Zeilen aus der Sicht und
Gefühlswelt eines zeitlos existieren-
den Mönches ist Rilke 24 Jahre jung.
Sie zeigen, dass er spürt, dass etwas
ominös Größeres ihn führt, vor dem
er Ehrfurcht hat, dessen Macht für
ihn im Dunkeln liegt, das er fühlt
und doch nie fassen kann. Erhabene
Engel, wie sie zu seiner Zeit auf alten
Friedhöfen verkörpert sind in steiner-
nem Schweigen, und der verborgene
Gott sind, so darf man behaupten,

¹ Quellen: Werke Rilkes; empfohlen die
Biographie von Fritz J. Raddatz, *Rainer
Maria Rilke. Überzähliges Dasein*

Elemente, die sein Leben durchwirken wie Goldfäden.

Rebellisches in den „Christus-Visionen“

Weniger bekannt sind Rilkes etliche Marienbetrachtungen. Manches klingt in seinen frühen Reimen nicht immer ausgereift. Seine Sicht auf Jesus Christus spricht er in elf Visionen an, die er bereits mit 21 Jahren begann und die aus seinem Nachlass stammen, also zu Lebzeiten nie veröffentlicht wurden. Sie offenbaren ein durchaus rebellisches Verhältnis zur Kirchenlehre, wenn er in der Vision „Jahrmarkt“ beschreibt, wie er an einer Wachsfiguren-Bude einkehrt und ihm das Leben und Leiden Jesu Christi lebendig wird. Darin lässt er Jesus selbst sagen:

*Das ist mein Fluch. / Seit mich,
von ihrem eitlen Glaubens-
prahlen / betört, die Jünger aus
dem Grabe stahlen, / giebt's keine
Grube mehr, die mich behält.*

Christus müsse weiter durch die Welt irren, wie der Ewige Jude Ahasver.

Den „Missbrauch“ Jesu durch den Gott Jehova bringt er in seiner Vision „Der [Prager] Judenfriedhof“ zum Ausdruck. In „Die Nacht“ beschreibt er eine Liebesnacht zwischen einer Dirne und Christus, der, nicht ernst genommen, von der ihn gutmütig neckenden Frau einen Rosenkranz fürs Haupt gewunden bekommt, den sie ihm am nächsten Morgen abnimmt, da er sie nicht versteht:

*[...] Er starrt sie an – und
weint, wie von der Stirne / die
letzte morgenwelke Rose fällt:
/ ‚Wir sind der ewge Erbfloch
dieser Welt: / Der ewige Wahn
ich – du die ewige Dirne‘.*

So sah der Katholik Rilke das Göttliche: Verkannt, verdeckt durch fromme Riten, und doch – diese beseelten ihn auch.

Die Armut war für Rilke, ebenso wie die Verlassenheit eines Kindes als Waise oder die Kränklichkeit, ein wiederkehrendes Motiv. Entweder kannte er sie oder durchlebte sie geistig, manchmal als ein traumwandelnder Betrachter des Lebens um ihn her, der aber weltpolitisch zu scharfen Analysen fähig war.

Armutsideal kontra Luxus

Zuvorderst Christi Armut war für Rilke das herausragende Element. Dessen Einsamkeit als in der Welt Verkannter war die Rilkes in seinem Herzen, der teilweise zurückgezogen lebte wie ein Mönch. Armut als Ideal hatte für ihn Würde – für ihn war es Beflügelung für das Fühlen des Reinen, Erhabenen, darf aber als ein Romantisieren der Armut verstanden werden. Denn Rilke lebte gleichzeitig auf großem Fuß, musste von seinen Gönnern und Verlegern gemahnt und das Geld durch Zuteilungen verwaltet werden, während er sich in seinen minutiösen Briefwechseln mit Gräfinnen und Fürstinnen über seine „Notwendigkeiten“ wie erlesenes Briefpapier, spezielle Gamaschen oder Seidenshawls ausließ. Für Rilke waren das Ästhetische, Schöne Notwendigkeiten.

Der – idealisierten – Armut und dem Tod widmete er den dritten Teil seines Stundenbuches, und es scheint so, als habe er beide immer neben sich stehend gespürt als Erlösung aus der nichtig dahinfliegenden irdischen Existenz:

*Herr, gib jedem seinen eignen
Tod, / das Sterben, das aus
jenem Leben geht, / darin er
Liebe hatte, Sinn und Not.*

*Denn wir sind nur die Schale
und das Blatt. / Der große Tod,
den jeder in sich hat, / das ist die
Frucht, um die sich alles dreht.*

Alles in allem könnte man Rilke ehren als einen religiösen Philosophen, der des Menschen (Lebens-) Zeit in einer ungewöhnlichen Tiefe erfühlte und in Verse fasste. Er beobachtete den ersten Weltkrieg analysierend aus der Schweiz, war aber auch ein Gefangener seiner Schrullen, verfasste täglich ellenlange Briefe in Deutsch oder Französisch, die eine fast peinliche Selbstbespiegelung von nervlichen somatischen Kränklichkeiten eines Übersensiblen offenbaren (hier kuriert mit „nur etwas Hafersuppe“ zu Weihnachten, dort mit Bircher-Benner-Kur, da mit Fichtennadel-Luftbädern und nervenstärkenden Mitteln).

Seine letzte Lebenszeit war gekennzeichnet von Müdigkeit und Trübsinn. Sein Leibarzt in der Klinik Valmont diagnostizierte (es Rilke verschweigend) am 30. November 1926 Leukämie. Am 29. Dezember starb Rilke in der Klinik. Auf seinem Grabstein auf dem Bergfriedhof in Raron über dem Rhone-Tal sollte, vom Rosenliebhaber testamentarisch verfügt, stehen:

*Rose, oh reiner Widerspruch,
Lust, / Niemandes Schlaf zu
sein unter soviel / Lidern.*

An Hertha Koenig hatte er am 4. Januar 1915 einmal geschrieben:

*[...] fragte mich einer, ich müsste
zugeben, dass ich nicht lebe [...]*

Und dennoch müsste man die Frage unserer Überschrift wohl posthum beantworten mit: „RMR“s Leben war ein großer Gesang. ■

Francine Schwertfeger ist Mitglied
der Gemeinde Hannover



Engel im

Rummel

VON MICHAEL LEHMLER

hier finde ich mich
und verliere dich

Karussells drehen
sich in mir – alles

verschwimmt –
der Lärm macht

die Achtsamkeit ka-
putt – Federleichtes

streift mein Herz du
bist Sicherheit und

Wegbeschreibung
im Rummel der Zeit

Michael Lehmler ist römisch-
katholischer Priester in Köln



Deggendorf

Geistliches Zentrum schließt

DAS GEISTLICHE ZENTRUM FRIEDENSKIRCHE IN Deggendorf wird zum Ende des Jahres 2025 schließen. **Michael Weiße**, dessen Leiter, hat um seine Entpflichtung gebeten.

Bonn

Neuer Geistlicher an der Namen-Jesu-Kirche

BISCHOF UND SYNODALVERTRETUNG HABEN den Priester **Michael Kehren** (Gemeinde Köln) zum 1. Januar 2026 als Geistlichen an die Namen-Jesu-Kirche in Bonn, die Bischofskirche, entsandt. Nach Abschluss seines Pfarrexamens wird er dort als Rektor und Pfarrer tätig sein.

Koblenz

Geistliche im Auftrag

SIEIT OKTOBER IST DIAKONIN DR. **DANIELA Mohr-Braun** Geistliche im Auftrag in der Gemeinde Koblenz. Sie ist als hauptamtliche Geistliche Nachfolgerin von Pfarrer **Ralf Staymann**.



Sternfahrt ins Heilbad Heiligenstadt

NUR SELTEN SIEHT PFARRER **ANDREAS JANSEN** seine Gemeindemitglieder aus Kassel, Witzenhausen, Heiligenstadt, Erfurt, Weimar und Sachsen-Anhalt gleichzeitig im Gottesdienst. Sie alle trafen sich beim Gemeindeausflug am Bahnhof von Heilbad Heiligenstadt.

Bei einer Führung im Heimatmuseum erinnerten sie sich an **Theodor Storm**, der hier etliche seiner Novellen schrieb und dabei auch die Örtlichkeiten seiner Zeit verewigte. Sie erlebten virtuell die beeindruckende Kreuzwegprozession, die seit Jahrhunderten in Heiligenstadt am Palmsonntag gefeiert wird. Bei dem sich anschließenden Mittagessen standen zahlreiche Gespräche bei unterschiedlichen Variationen von Flammkuchen im Mittelpunkt. Ein festlicher Gottesdienst in der ältesten Kirche von Heiligenstadt, der Martinskirche, rundete den trotz trüben Wetters gelungenen Tag ab.

From night shards, song

VON JOHN GRANTHAM

There in the dark on pasture fields
while we watch over
our huddling sheep,
a silver seraph, her wings revealed,
now rouses us

from the darkness' deeps.

She opens up her thousand wings,
reveals a blaze of gilded flame,
cold air around us begins to sing
in tempest that her fire proclaims.

A BLANKET BLACK
across the sky:
The ice-ringed moon
lights backs of sheep.
We see our breath and hear the sighs
of gathered cattle that we here keep.

Our hearts now race,
our eyes are blind
from searing light and disbelief:
in cowering terror we take our flight
and quiver as a quaking leaf.

Out of the cauldron of light she made
comes forth a voice
of gold lyre strings:
Dear shepherds, my friends,
don't be afraid
for I am herald of glad tidings.

Bistumsjugend- vollversammlung in Münster

ÜBER DAS VERLÄNGERTE WOCHENENDE VOM 2.-5. Oktober haben sich Jugendliche aus ganz Deutschland auf den Weg nach Haltern am See gemacht. Der *baj* will mit der alle zwei Jahre stattfindenden Bistumsjugendvollversammlung verschiedene Gemeinden in Deutschland besuchen. In diesem Jahr war es die Gemeinde Münster, welche die jungen Menschen sehr herzlich aufgenommen hat. Neben der Vollversammlung standen natürlich Gemeinschaft, Kreatives, eine Tretbootfahrt, eine Stadtbesichtigung in Münster und Spiele auf dem Programm. Mit der Gemeinde Münster feierten wir den Gottesdienst am Samstag.

Zuvor hatte die Bistumsjugendleitung auf der Vollversammlung Rechenschaft über die Aktivitäten und Finanzen abgelegt. Langjährige Mitglieder in der Jugendleitung kandidierten nicht mehr für die anstehende Neuwahl. Der Dank für jahrelanges großes Engagement gilt Lukas Bundschuh, Michael Külper, Roman Hess, Alena Spranger, Marlies Harten und Severin Janus.

Die Wahl brachte folgendes Ergebnis: Als Bistumsjugendleiterin wurde Alicia Dörfer (München) gewählt, als ihre Stellvertreterin Maike Wombacher (Aschaffenburg). Schriftführer wurde Leander Arens (Münster), als Auslandskontaktperson wurde Andreas Külper (Ludwigshafen) bestimmt, und als Bistumssynodaler für die Jugend wurde Moritz Schomburg (Stuttgart) gewählt. Das Leitungsteam wird vom Bistumsjugendseelsorger Stefan Leitenbacher (Weidenberg und Coburg) bei seiner Aufgabe begleitet und unterstützt. Das neue Leitungsteam hat als kooptierte



Stehend von links: Stefan Leitenbacher, Alicia Dörfer, Maike Wombacher, Amelie Wombacher, Moritz Schomburg, Felix Siebert; vorne: Leander Arens, Andreas Külper, Paula Seidl



Mitglieder Amelie Wombacher (Aschaffenburg), Felix Siebert (Offenburg) und Paula Seidl (Augsburg) bestimmt. Sie übernehmen einige Aufgaben und verstärken damit die neue Bistumsjugendleitung.

Als nächste Fahrt steht vom 30. April bis 3. Mai 2026 unsere jährliche Freizeit *Ring frei* an, diesmal die *Runde 15* unter dem Motto „TikTok – Wie tickst du?“.

aus unserer Kirche

And all around, piercing the dark,
come further blazes of wings and song,
each calling to us to rest and hark
to this gathering radiant throng.

Their whirlwind song swells to a peak,
of peace and glory in highest heights.
We long to see of which they speak:
the wonder of this night of nights.

Their chorus gleams and softly fades;
the embers of our hearts now glow.
We stand in awe of what they said
and feel our veins
with warm hope flow.

We see a star rise in the west:
To the birthplace of a shepherd king
we walked in peaceful silence past
the watchful stars a-twinkling.

Along the path to newborn babe
are brambles, barren bushes' thorns
that by the light the angels made
bring forth red roses
with gold adorned.

Thus from the shards of broken worlds
comes sudden hope in wings unfurled.

Ahlen im Münsterland

Einweihung eines alt-katholischen Kolumbariums

WO FRÜHER EIN LANDGASTHOF MIT KEGELbahn war, befindet sich heute das komplett renovierte Abschiedshaus des Bestattungsunternehmens Huerkamp, das auch ein alt-katholisches Kolumbarium beherbergt. „Ich finde es fast poetisch, dass aus einer Kegelbahn ein Kolumbarium geworden ist. Früher fielen hier die Kegel – heute kommen Menschen hierher, um aufgerichtet zu werden. Früher wurde gelacht, gefeiert, manchmal vielleicht gestritten – heute wird hier auch geweint, geschwiegen, erinnert, und hoffentlich weiterhin gelacht. Und es ist ein wunderbares Zeichen, dass der erste Mensch, dessen Urne hier beigesetzt wird, hier in diesem Haus geboren und aufgewachsen ist. Der Raum hat sich verändert, sein tieferer Sinn aber ist geblieben: Menschen zusammenzubringen. Früher zum Leben – heute auch zur Würdigung des Lebens, das vergangen ist und nun bei Gott Geborgenheit findet.“ So formulierte es Generalvikarin Anja Goller in ihrer Ansprache bei der Einweihung am 22. August.



V.l.n.r.: Stellvertretender Bürgermeister Matthias Harman; Peter, Anton und Martin Huerkamp; Generalvikarin Anja Goller, Pfarrerin Klara Robbers, Pastoralreferent Thomas Gocke (rk); Pfarrer Martin Frost (ev).

Das Kolumbarium in Ahlen ist bereits das 14. Kolumbarium in alt-katholischer Trägerschaft. Dechant Wolfgang Kestermann, der die ersten Kolumbarien in unserem Bistum initiiert hat, wollte etwas gegen die Zunahme der anonymen Bestattungen unternehmen. Ihm war es wichtig, dass Menschen über den Tod hinaus einen Platz mit ihrem Namen in unserer Mitte finden und die Zurückgebliebenen einen Ort zum Trauern haben. In den Kolumbarien können alle Menschen, egal welcher Konfession oder Religion bestattet werden. Sie bieten zu jeder Jahreszeit einen trockenen, warmen und geschützten Ort.

Dass das Kolumbarium in christlicher Trägerschaft ist, wird unter anderem durch ein individuell gefertigtes Holzkreuz mit einer mit Blattgold verzierten Mitte des alt-katholischen Künstlers und Priesters Peter Klein sichtbar, das in allen alt-katholischen Kolumbarien hängt.

Die Einweihung in Ahlen wurde in einer feierlichen Zeremonie von Anja Goller und der Ortspfarrerin Klara Robbers in ökumenischer Verbundenheit mit Vertretern der evangelischen und römisch-katholischen Kirche vorgenommen. Eine besondere Ehre war es, dass sich die Generalvikarin als Vertreterin der alt-katholischen Kirche in das goldene Buch der Stadt Ahlen eintragen durfte.

Weitere Informationen über die alt-katholischen Kolumbarien finden Sie unter urnenfriedhofe.de.



Von Altona nach Eppendorf

Ortswechsel der Gemeinde Hamburg

VON WALTER JUNGBAUER

SEIT 2022 BEFINDET SICH DAS PFARRBÜRO DER alt-katholische Gemeinde Hamburg in Räumen der evangelischen Kirchengemeinde St. Martinus in Eppendorf. Das Pastorat der evangelischen Hauptkirchengemeinde St. Trinitatis in Altona, in dem sich das alt-katholische Pfarramt bis zu jenem Zeitpunkt befand, war abgerissen worden. Die Suche nach einem neuen Ort verlief unter Vermittlung des Vorsitzenden der Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen in Hamburg, dem evangelisch-methodistischen Pastor Uwe Onnen, erfolgreich, so dass wir im Souterrain des Anbaus der Kirchengemeinde St. Martinus in Eppendorf Platz fanden.

Anfang Juli 2025 ist das Pfarrbüro nun aus dem Anbau in den 1. Stock im Glockenturm, in das direkt hinter der Orgel der Kirche liegende sogenannte „Orgelstübchen“ gezogen. Der Anbau wurde mittlerweile abgerissen, da er unter energetischen Aspekten nicht mehr tragbar war und eine notwendige Sanierung nicht bezahlbar gewesen wäre. Stattdessen wird dort nun eine Grünfläche entstehen.

Zum 1. Januar 2026 werden nun auch der Gottesdienstort und das darüber hinausgehende Gemeindeleben der Gemeinde Hamburg von St. Trinitatis in Altona nach St. Martinus in Eppendorf verlegt. Dies bringt viele logistische Vorteile mit sich, da sich Pfarrbüro und Gottesdienstort dann beieinander befinden. Zudem ist die im Vergleich zu St. Trinitatis geringere Größe des Kirchraums für die Gemeinde Hamburg passender, und auf Grund einer Bestuhlung ist eine größere liturgische Flexibilität möglich als bislang. Daneben kann die Gemeinde auch mehrere Gemeinderäume nutzen. Aufgrund der geringeren Größe und der niedrigeren Decke lässt sich der Kirchenraum bei kälterer Witterung darüber hinaus vergleichsweise rasch aufheizen.



Die Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel ist mit Bushaltestellen direkt vor der Tür sehr vorteilhaft, und nach Abschluss der Umbauarbeiten werden in absehbarer Zukunft insgesamt sechs Parkplätze unmittelbar vor der Kirche zur Verfügung stehen. Fahrzeuge mit E-Kennzeichen können in der Martinistraße, an der die St.-Martinus-Kirche liegt, bis zu 11 Stunden kostenfrei parken.

Außerdem wollen wir perspektivisch nicht nur Mieter sein, sondern streben von beiden Seiten eine engere ökumenische Kooperation zwischen der evangelischen Gemeinde St. Martinus und der alt-katholischen Gemeinde Hamburg an.

Die Gemeindeversammlung am 14. September hat diesen Ortswechsel mit ihrem Votum einstimmig befürwortet. Die Unterzeichnung des Kooperationsvertrages ist im Rahmen eines ökumenischen Gottesdienstes in St. Martinus für den 1. Advent geplant, mit dem wir auch in ein neues Kirchenjahr gehen werden.

Wir sind der St.-Trinitatis-Gemeinde in Altona von Herzen dankbar für die ökumenische Gastfreundschaft, welche unsere Gemeinde seit April 2006 dort erfahren durfte. Die Kirche und die Gemeinderäume haben uns eine Heimat geboten, in der wir uns wohlfühlt haben. Wir haben diesen Wechsel nicht leichten Herzens vollzogen. ■



Die Wurzel Jesse und das große Kamel im Weihrauchduft

Die Zeit von Weihnachten bis
Neujahr auf NordSTRAND

VON RAIMUND HEIDRICH



WO BIN ICH HIER HINGE-
raten, an Weihnachten
2024? Gleich zu Beginn
versperrt mir ein „richtiges“ Kamel
in Lebensgröße den Weg. Und dann
sehe ich auch andere Figuren. Sitzt
da jemand? Nein beim Nähertreten
bemerke ich einen Hirten: Wie schon
2021 wird der ganze alt-katholische
Theresien-Dom auf NordSTRAND zu
einem Ort des Krippenspiels.

Wer die kleine Kirche betritt, wird
immer wieder neu einbezogen. Man
schaut nicht nur zu, sondern nimmt
fest teil, ja wird aktiv in diesem Spiel,
das die ganze Weihnachtszeit andau-
ert. Wir erleben so hautnah, wie sich
dieses Kind zuerst den Hirten offen-
bart, den Armgemachten und Ausge-
beuteten von damals und heute und
schließlich allen Menschen ohne Aus-
nahme. Es vertreibt alle Schwermut,
widerspricht aller Resignation. Dieses
Kind beendet alle Gewalt, überwindet
alle Feindschaft. Das Kind trägt diese
Namen: Gewaltlosigkeit und Friede,
Aufatmen und neues Leben, Zukunft
und Hoffnung, große Freude und
Musik. Die drei Könige stehen schon
etwas entfernt bereit. Von Anfang an
ist das Christentum nicht national ver-
engt (das „christliche Abendland“ ist
schon in sich eine fragwürdige Kon-
struktion), sondern für alle Völker

unterschiedlicher Hautfarbe weltweit-
offen und „katholisch“ (später wird
man erzählen, dass der König Mel-
chior eine schwarze Hautfarbe gehabt
haben soll).

Im Jahr 2024 steht die „Wurzel
Jesse“ im Mittelpunkt. Eine echte
Baumwurzel steht vor dem Altar. Der
Transport war schon eine Herausfor-
derung. Mit der „Wurzel Jesse“ wird
gerade in der Weihnachtszeit die mes-
sianische Würde Jesu mit dem Bezug



auf den König David erklärt. Bethle-
hem ist der Geburtsort Davids! Jesus
gilt als der „Sohn Davids“. Oder man
geht einen Schritt zurück und verweist
auf dessen Vater Isai, eingedeutscht zu
„Jesse“. „Aus der Wurzel leben“ ist das
Leitwort in der Advents- und Weih-
nachtszeit. Es geht darum, zu beden-
ken, wo wir vielleicht schon entwur-
zelt sind und wo wir uns neu verwur-
zeln können, indem wir das Angebot
des Glaubens wahrnehmen, annehmen
und uns so festmachen in Gott.

Einheimische und Gäste erleben
diese „Tage zwischen den Jahren“
sowieso als besonders existenzielle
und religiöse verdichtete Zeit. Aber
auf NordSTRAND sind diese Tage in
der und durch die alt-katholischen
Gemeinde St. Theresia besonders
gestaltete Tage. Zahlreiche Gottes-
dienste laden ein zur Begegnung mit
Gott und auch untereinander. Dazu
kommt ein reichhaltiges Kulturange-
bot, gestaltet auch von auswärtigen
Gästen.

Die Gottesdienste sprechen den
ganzen Menschen an. Sie sind einla-
dend, die Werbung ist entsprechend
gestaltet. Und Feierlichkeit prägt sie.
Da spielt der Organist Helmut Neu-
haus an der vielseitigen elektroni-
schen Orgel eine große Rolle. Liturgie
wird als „heiliges Spiel“ erlebt, in dem
nicht nur Priester und Diakonin eine
Rolle spielen, sondern auch Kreuzträ-
ger, Ministranten und Lektor*innen.
Letztlich fühlen sich alle, die am Got-
tesdienst teilnehmen, einbezogen.

Alle Sinne werden angespro-
chen – das Ohr, die Augen, die Nase,
der Tastsinn: Orgel und Gesang, anre-
gende Texte und Gebete, die mystische
Beleuchtung mit echten Wachskerzen
auf den beiden prachtvollen Leuchtern,
der durchdringende Weihrauchduft,
das Berühren der massiven Baumwur-
zel vor dem Altar. Alles ist von Schön-
heit und Festlichkeit geprägt. Der Kopf
kommt nicht zu kurz: In der Predigt

und in den Gebeten wird unsere konkrete Welt zur Sprache gebracht; starke, nachdenkliche Impulse werden formuliert. Vernunft und Glaube, beides Gaben Gottes, ergänzen sich gut.

Unsere Anliegen und Nöte, privat und gesellschaftlich-politisch, werden bei aller Traurigkeit und Ratlosigkeit in Zuversicht vor Gott gebracht. Kleine Aktionen, die Übergabe einer großen Rose z. B., lockern den Gottesdienst auf. Wer zum Gottesdienst kommt, bringt gern Zeit mit. Der kann schon mal anderthalb Stunden dauern. Und dann wird ja noch oft zur Begegnung, zum Kirchenkaffee, eingeladen. Konkret: Am Heilig Abend muss niemand allein bleiben. Im Gemeindesaal kann man in Gemeinschaft diesen Abend feiern.

Verantwortung und Solidarität spielen eine große Rolle und damit auch die Kollekten mit ihren ganz gezielten Anliegen. Mit *Brot für die Welt* ist die Menschheit im Blick, aber auch Spenden für die Gemeinde selbst in ihrem diakonischen und pastoralen

Engagement gerade für Kranke und Alte. Solidarität geschieht nah und fern. So unterstützt die Gemeinde die Tafel im nahen Husum auf der einen Seite und das Wirken der Marienschwestern in Uganda auf der anderen.

Auch das kulturelle Angebot in der Theresienkirche kommt nicht zu kurz: So wird die musikalische Lichtvesper am 1. Weihnachtsfeiertag mit einem Ensemble aus Harfe, Hackbrett und Orgel gestaltet. An einem anderen Tag hat die Gemeinde das Mandolinen-, Balalaika- und Gitarrenorchester „Zugvögel“ aus Husum zu Gast, das eng mit dem Naturschutzbund (vor allem Vogelschutz) verbunden ist: Die Kirche – überfüllt. Eine Buchlesung zum Thema „Lebensbögen“ rundet das vielfältige Angebot ab.

Warum ich den Namen der Insel die ganze Zeit schon so komisch schreibe? Weil echte NordSTRANDER und NordSTRANDERINNEN an der Aussprache sofort erkennen, ob man einheimisch ist oder nicht. Gewiss gibt es auf vielen Inseln einen Nordstrand



oder auch einen Südstrand usw. Aber auf NordSTRAND geht es genau darum nicht, weil ja die ganze Insel gemeint ist. So wird auf der Insel NordSTRAND die zweite Silbe betont (deshalb habe ich hier, optisch mir selbst als Impuls, diese zweite Silbe großgeschrieben).

Die Erinnerung an das vergangene Jahr möge vielen Lust machen, in diesem dabeizusein!

Raimund Heidrich ist Mitglied
der Gemeinde Dortmund

In Erwartung

VON JUTTA RESPONDEK

40 WOCHEN DAUERT ES, BIS EIN NEUER Mensch im Mutterleib herangewachsen ist und das Licht der Welt erblickt. 40 Wochen, in denen die werdenden Eltern mit freudiger Spannung und mitunter auch mit Sorgen ihr Kind erwarten, sich auf sein Ankommen vorbereiten und alles herrichten, um ein liebevolles Zuhause zu schaffen und das neue Familienmitglied willkommen zu heißen. 40 Wochen, um sich mit vielen Fragen und Planungen auseinanderzusetzen. 40 Wochen, um die immer deutlicher werdenden Hinweise wahrzunehmen, von ersten zarten Klopffzeichen bis zu kräftigen fühl- und sichtbaren Bewegungen unter der wachsenden Bauchdecke der Mutter. 40 Wochen Zeit, dem neuen Menschenkind einen Namen auszusuchen und ihm einen Platz einzuräumen im bisherigen Leben, im Alltag, im Herzen.

schwerer Betriebsamkeit. Denn immerhin gilt es, alles für eine der größten Geburtstagspartys der Welt herzurichten. Die Feiertage müssen organisiert, das Festessen geplant, Einkäufe erledigt, Geschenke besorgt, die Wohnung dekoriert, der Baum aufgestellt und geschmückt, das Krippenspiel einstudiert, die Festgottesdienste besprochen und geprobt werden. All das zusätzlich zu all den bis zum Jahresende noch zu erledigenden beruflichen Aufgaben und Verpflichtungen, Geschäftsabschlüssen, anstehenden Klassenarbeiten, und den obligatorischen Betriebsfeiern, Weihnachtsmarktbesuchen und schulischen Weihnachtsfrühstücken. Wo bleibt da die Besinnung, die Einstimmung und Vorfreude auf die Hauptperson, um die es doch – eigentlich – geht: das erwartete Kind?

Ist es nicht längst schon da?

Macht hoch die Tür

Vier Wochen dauert der Advent. Auch diese Wochen sind eine Zeit der Erwartung und der Vorbereitung. Oder vielmehr: der Erwartungen, vieler Vorbereitungen und oft hektischer



Zu Bethlehem geboren

Das göttliche Kind, das vor mehr als 2000 Jahren in dieser Welt ankam und dessen Geburtstag wir Jahr für Jahr mit viel Stress und Anspannung verursachendem Aufwand feiern, wurde – so erzählt es die Bibel – am Ziel einer beschwerlichen behördlich angeordneten Reise in aller Stille arm, hilflos und unbeachtet in einem Viehstall auf den Feldern von Bethlehem geboren, weil sonst nirgendwo ein Platz zu finden war. Seine Eltern, die es mit Freuden und Sorgen erwartet hatten, nahmen es liebevoll in ihre Arme und in ihr Leben auf. Arme, unbedeutende Schafhirten in der Nähe lauschten einer himmlischen Botschaft in der Nacht: einer Botschaft von Frieden auf Erden und von einem Heiland und Retter der Welt. Sie machten sich auf zum Stall, sahen, wie beschrieben, die Eltern mit dem Kind, staunten, knieten nieder, priesen Gott für das Erlebte, und kehrten in ihren Alltag zurück.

Dieses armselige unscheinbare Kind wuchs heran, lebte unter den Menschen als ihr Freund und Bruder, wies ihnen Gottes Vaterliebe und Wege der Versöhnung und des Friedens, heilte Kranke und trat für Ausgestoßene ein, enttarnte Heuchelei und Unrecht, erregte Misstrauen und Ärgernis unter den Machthabern seiner Zeit, wurde verhaftet, verhöhnt und grausam am Kreuz hingerichtet wie ein Verbrecher. Seine Anhänger bezeugten, dieser, ihr Herr und Meister, der Gottgesandte, Gekreuzigte, Gestorbene und Begrabene, sei nach drei Tagen auf-erstanden vom Tod und gegenwärtig in der Welt bis heute. Und bis heute glauben und bezeugen Menschen in aller Welt: Er lebt mitten unter uns.

Ankunft

Warten wir, wenn wir all unsere Vorbereitungen treffen, um Advent und Weihnachten zu feiern, auf ihn, den Gottgesandten, der schon da ist? Der in die Welt gekommen ist als ein Kind, das der Zuwendung und Liebe bedarf und alle bisherigen Gewohnheiten auf den Kopf stellt? Oder ist er es, der Da-Seiende, der auf *uns* wartet? Der wartet, dass wir ihm unsere Türen und Arme und Herzen öffnen, um ihn einzulassen in unser Leben – nicht nur am Weihnachtsfest und an Sonn- und Feiertagen, sondern in unseren Alltag, in unsere Nächte und Tage, Freuden und Sorgen, Fragen

und Zweifel, unwiderruflich und immer wieder neu, so dass seine Ankunft unser Dasein verändert und prägt?

O du fröhliche...

Auch wenn das Bewusstsein für den eigentlichen Sinn von Advent und Weihnachten bei vielen Menschen schwindet oder bereits ganz verloren und im Kommerziellen untergegangen ist, so sind doch offenbar bei den meisten immer noch Emotionen und eine tief liegende Sehnsucht mit der inzwischen schon im November beginnenden „Vorweihnachtszeit“ und den Weihnachtsfeiertagen verbunden. Warum sonst unterwerfen sich so viele Menschen dem alljährlichen Stress, lassen sich anstecken von dem hektischen Trubel, wenn ihnen das Ganze gar nichts bedeutet? Warum machen sie mit bei der großen Betriebsamkeit und all den Vorbereitungen? Warum gehen sie zur Christmette oder zum Krippenspiel, singen *O du fröhliche* und *Zu Bethlehem geboren*, lauschen ergreifen dem *Stille Nacht* oder hören andächtig das *Weihnachtsoratorium*, auch wenn sie sonst keine Kirche betreten und mit dem Glauben nichts am Hut haben?

Da ist wohl etwas, was sie immer noch anrührt, was unvergessliche Erinnerungen weckt. Erinnerungen an das gespannte Warten aufs Christkind vielleicht, auf das Klingeln des Glöckchens, bevor sich die Stubentür öffnete, an das ehrfürchtige Staunen vor dem strahlenden Weihnachtsbaum und der Heiligen Familie, an die stimmungsvollen Weihnachtslieder und die große Krippe in über-voller festlich geschmückter Kirche, an die zu Herzen gehende himmlische Botschaft *Gott ist Mensch geworden* und die Verkündigung vom *Frieden auf Erden* – wer könnte sich nicht danach sehnen?!

Gut, wenn es sie gibt, diese Erinnerungen. Gut, dass sie Jahr für Jahr lebendig gehalten oder wiederbelebt werden, auch in einer säkularisierten Welt.

Familienfest

Bis heute legen unsere vier inzwischen erwachsenen und keineswegs frommen Kinder mit ihren Familien großen Wert darauf, von nah und fern an Weihnachten *nach Hause* zu kommen. Auch wenn unser Haus dabei inzwischen fast aus allen Nähten



platzt und es mit zunehmender Zahl der Enkelkinder allmählich wirklich beengt und sehr turbulent ist, sind alle glücklich und zufrieden, zusammenzu- sein, und helfen tatkräftig mit. Natürlich ist es stressig und wir sind hinter- her ziemlich k. o. Von Besinnlichkeit kann keine Rede sein.

Aber die offenen Türen und impro- visierten Tisch- und Schlafplätze in sämtlichen Räumen und ehemali- gen Kinderzimmern *daheim* sind ein kostbares Stück Zuhause und Gebor- genheit. Und ich bin sicher, dass der, der uns Anlass gibt, auf diese Weise sein Geburtsfest zu feiern, in dem ganzen Trubel mitten unter uns ist. Denn er ist da, wo Menschen leben und wo Leben ist. Er ist da, wo Men- schen lieben, hoffen und feiern, wo sie lachen oder weinen und ihre Freu- den und Sorgen miteinander teilen und füreinander da sind. Wenn bis zum Jahresende nach und nach alle abgereist sind und wieder Ruhe ein- gekehrt ist, wenn alles wieder aufgeräumt ist und der Alltag beginnt, ist immer noch Zeit, sich zu besinnen und still vor der Krippe niederzuknien: mit frohem Herzen und dank- bar für die Begegnungen und das Zusammensein anlässlich des wunderbaren Geschenks, das uns durch die Ankunft



des göttlichen Kindes in unserer Welt zuteil wurde.

Alle Jahre wieder

Gott, der in die Welt kam als ein Menschenkind, das man in die Arme schließen, schützen und lieben muss, damit es gedeihen kann, wartet. Er wartet, dass wir ihn aufnehmen in unser Leben, das er mit uns teilen will. Er wartet, dass die nächtliche Botschaft vom *Frieden auf Erden* in den Herzen der Menschen ankommt und Frucht bringt, so dass ihr Tun und Handeln die dunkle Welt heller macht. Er wartet in den Begegnungen von Menschen, die einander bedürfen und zueinanderstehen.

Es ist gut, sich das Jahr für Jahr in Erinnerung zu rufen, aller Ver- weltlichung und kommerziellen Aus- uferungen zum Trotz: im Advent, an den Weihnachtstagen, und auch sonst immer wieder. Es ist gut, die Weih- nachtszeit zum Anlass zu nehmen, auf

die Anzeichen und Hinweise auf Gottesspuren in dieser Welt zu achten und sie im Miteinander füreinander zu ent- decken. ■

Jutta Respondek ist Mitglied der Gemeinde Bonn

Konzil von Nizäa

Ein vergessener Canon

VON EWALD KESSLER

IN DIESEM JAHR FEIERT DIE Christenheit das erste Ökumeni- sche Konzil, das vor 1700 Jahren in Nizäa im Jahr 325 stattfand. Der Schwerpunkt des Gedenkens liegt heute auf dem Glaubensbekenntnis, dessen wichtigste Aussagen damals festgelegt wurden; dagegen werden die kirchenrechtlichen Bestimmungen, die damals in 20 Canones (Paragrafen) festgelegt wurden, kaum erwähnt.

Bis zu diesem Konzil hatte die Christenheit wegen der Verfolgun- gen, die unter Kaiser Domitian ab 303 einen Höhepunkt erreicht hat- ten, kaum Bedarf an festen recht- lichen Bestimmungen. Man freute sich über jeden, der sich zu Christus bekannte und sich taufen ließ. Mit der „Konstantinischen Wende“ änderte sich zehn Jahre später 313 die Lage; die Kirche wurde nun eine staatlich

anerkannte Organisation, und der Staat brauchte feste Bestimmungen, wer zur Gemeinschaft der Kirche gehörte und wer sie als Bischof oder Presbyter (Priester) vertreten konnte.

Kaiser Konstantin berief deshalb ein Konzil nach Nizäa ein. Ein großes Problem waren hier jene Leute, die zwar einmal getauft worden waren, aber in der Verfolgungszeit den Glau- ben verleugnet hatten oder nun einer nach vorherrschender Auffassung fal- schen Lehre anhingen.

Diese Leute wurden, wenn sie ihren Fehler bereuten und wieder in die Kirchengemeinschaft aufge- nommen werden wollten, für eine bestimmte Zeit zur Buße aus der



kirchlichen Gemeinschaft, der Feier der „Kommunion“, ausgeschlossen, also exkommuniziert. Für sie wurde in Canon 13 bestimmt: „Einem Sterbenden darf die Eucharistie gegeben werden, wenn er danach verlangt, auch

Schüler Johann Friedrich exkommuniziert. Um ein Schisma, eine Kirchenspaltung und einen Kirchenkampf zu vermeiden, wollten sie den kirchlichen Bestimmungen entsprechend keine geistlichen Funktionen mehr ausüben,

Alt-Katholiken unter Führung von Döllinger und Friedrich mit einer Eingabe vom 1. Juli 1871 die Überlassung einer Kirche, um für die Anhänger des alten Glaubens Gottesdienste feiern zu können, was vom damals liberalen Münchner Stadtrat auch gewährt wurde. Das bedeutete allerdings eine Spaltung, ein Schisma, innerhalb der katholischen Kirche. Der Kirchenkampf, der als Schulkampf in Baden und mit dem Syllabus schon Jahre lang geführt worden war, weitete sich als „Kulturkampf“ im ganzen deutschen Sprachgebiet und darüber hinaus aus.

Hätte damals ein Schisma vermieden werden können, wenn Rom die Alt-Katholiken geduldet hätte, wie es heute die Forderung nach der Frauenordination duldet...?

Andererseits: Vor 150 Jahren fanden die Bonner Unionskonferenzen statt. Die Alt-Katholiken waren bereit zur Ökumene. In der Folge sind die Alt-Katholiken zu einem Motor der ökumenischen Bewegung geworden. Auch wenn sie wegen ihrer Kleinheit kein großes Gewicht in die Waagschale werfen können, haben sie doch viele Grenzen zwischen einzelnen Kirchen überwunden und durchlässig gemacht.

Dr. Ewald Keßler ist Mitglied der Gemeinde Heidelberg

wenn er nicht zur Kommunion zugelassen war.“ Das heißt in die Neuzeit übersetzt: Einem Sterbenden sollten die „Sterbesakramente“ nicht verweigert werden.

Folgen im 19. Jahrhundert

Hier ergibt sich nun die Frage, die man eigentlich nicht stellen sollte: „Was wäre, wenn?“ Vor anderthalb Jahrhunderten, nach der Verkündigung der neuen Papstdogmen 1870 durch den Papst Pius IX., wurden in München die beiden Führer der Alt-Katholiken Ignaz v. Döllinger und sein

insbesondere keine Messen mehr feiern. Als nun aber der Jurist Prof. Xaver Zenger 1871 schwer erkrankte und im Sterben lag, verweigerte ihm die römisch-katholisch Geistlichkeit in München die Sterbesakramente und die Vornahme der Beerdigung. Der 13. Canon des ersten Ökumenischen Konzils war schon lange vergessen - und Prof. Johann Friedrich musste hier einspringen und dem Sterbenden die Eucharistie reichen, wie das in Nizäa bestimmt worden war.

Unter diesen Umständen beantragten die Münchener



Bilder: Midjourney, mit Prompts von John Grantham

Weihnacht

VON JUTTA RESPONDER

kein Friede auf Erden
die Welt in Brand
die Erde blutgetränkt
Luft und Wasser verseucht
Städte und Dörfer in Trümmern
Menschen auf der Flucht

in Angst und Elend
voll Verzweiflung und Not
ohne Zuflucht
ohne Hoffnung
ohne Halt und Ziel
mitten im Elend

inmitten von Chaos und Wahn
arm und bloß
ein Kind im Stall
geboren zum Lieben
bestimmt zum Frieden
ins Leben gekommen
um die Kreuze der Welt mitzutragen
um ein neues Lied anzustimmen
um Licht in die Finsternis zu bringen
die über der Erde liegt

Sicherheit neu denken: ein Zukunftskonzept des schrittweisen Abbaus von Militär

Antworten der christlichen Friedensethik – Teil 3

VON JOSEF FREISE

IN DER DISKUSSION UM DEN „RICHTIGEN“ WEG ZUM Frieden scheinen sich oft zwei Wege unversöhnlich gegenüberzustehen: der Weg des konsequenten Gewaltverzichts („Frieden schaffen ohne Waffen“ – „ohne Rüstung leben“) und der Weg derer, die militärische Sicherheitspolitik aus Gründen der Selbstverteidigung für unverzichtbar halten.

Es gibt eine Initiative, die beide Wege miteinander in Verbindung bringt. Sie heißt „Sicherheit neu denken“. Die Landessynode der Evangelischen Landeskirche in Baden erteilte der Initiative „Sicherheit neu denken“ im Jahr 2013 den Auftrag, ein Szenario zu entwerfen, „das Wege eines mittelfristigen Umstiegs von der militärischen zu einer zivilen Friedenssicherung entwirft“. „Sicherheit neu denken“ wird von vielen Organisationen und Netzwerken der Friedensbewegung und der Kirchen getragen; seit 2024 hat das ökumenische friedenskirchliche Netzwerk *Church and Peace* die Trägerschaft für „Sicherheit neu denken“ übernommen.

Der UNO-Generalsekretär Dag Hammarskjöld als Vorbild

Bereits der zweite Generalsekretär der Vereinten Nationen, der schwedische Diplomat Dag Hammarskjöld, wollte in seiner Amtszeit von 1953 bis 1961 das nationale Militär einzelner Staaten durch unabhängige UNO-Truppen einhegen und langfristig überflüssig machen. Dag Hammarskjöld war ein tiefreligiöser Mensch. Seine tagebuchartigen spirituell geprägten Aufzeichnungen „Zeichen am Weg“ nannte er „eine Art Weißbuch meiner Verhandlungen mit mir selbst – und mit Gott“.

Dag Hammarskjöld hat die Vereinten Nationen wie kaum ein anderer Generalsekretär nach ihm geprägt. Die Blauhelm-Truppen gehen auf seine Initiative zurück.

Die Blauhelmtruppen sind internationale Truppen (mit einem blauen Helm) zur Friedenssicherung. Sie stehen unter dem Kommando der Vereinten Nationen. Hammarskjöld setzte in seiner politischen Arbeit ganz auf den Dialog: „Der Dialog benötigt einige Voraussetzungen: Objektivität, den Willen zuzuhören und erhebliche Zurückhaltung.“ Wer einen politischen Dialog im Rahmen stiller Diplomatie führt, müsse seine Aufmerksamkeit bis

an die oberste Grenze ausweiten, „ohne dabei seine innere Ruhe zu verlieren. Er muss dazu fähig sein, die Augen des Gegenübers buchstäblich aus dem Innern von dessen Persönlichkeit zu betrachten, ohne dabei die eigene Persönlichkeit zu verlieren.“

Mit der stillen Diplomatie gelang Hammarskjöld auf der Höhe des USA-China-Konflikts im Jahr 1955 die Freilassung von 15 amerikanischen Piloten, die China im Koreakrieg gefangen genommen hatte. Aber es gab danach auch Misserfolge, wenn diplomatisch verhandelte Abmachungen nicht eingehalten wurden. Als er im Jahr 1961 unter hohem



Risiko zur Friedensmission in das Kriegsgebiet des Kongo flog, kam er mit der 16-köpfigen Besatzung bei einem Flugzeugabsturz ums Leben.

Ein neues Sicherheitsverständnis

„Sicherheit neu denken“ geht von dem Fakt aus, dass es Kriege in der Welt und dass es Militär für die Führung dieser Kriege gibt. Schrittweise soll nationales Militär durch UNO-Truppen ersetzt werden, wie es schon Dag Hammarskjöld im Blick hatte. Dazu brauchen wir inklusive Sicherheitssysteme, die Feindschaften abbauen. So kann nach und nach eine Sicherheitsarchitektur entstehen, in der nationales Militär überflüssig wird und in der eine



internationale Polizei die länderübergreifenden Konflikte regelt. Sicherheit wird in diesem Konzept zudem weiter gedacht, nämlich als ein umfassendes System, das auch die ökologischen Gefahren mitbedenkt, die unseren Planeten aus dem Gleichgewicht bringen können – mit all den Folgen einer weltweiten Flucht und Migration aus Regionen der Erde, in denen ein Überleben unmöglich wird.

Gerade durch die Kriege in der Ukraine (seit 2022) und in Israel und Palästina nach dem Hamas-Massaker am 7. Oktober 2023 fühlt sich die Initiative in ihrer Suche nach nichtmilitärischen Alternativen bestärkt. „Sicherheit neu denken“ entwickelt Perspektiven für diese Kriegsregionen. Für ein Kriegsende in der Ukraine müsste mittelfristig die

können, gibt es in der Schweiz, in Südtirol, in Belgien und mit allen problematischen Seiten auch in Bosnien, wo Serben, Kroaten und Bosniaken einen schwierigen Weg des Zusammenlebens nach einem furchterlichen Krieg immer noch suchen.

Polizeilich-militärische Sicherheit durch die Vereinten Nationen

Dass der Frieden kurzfristig weder in der Ukraine, noch in Israel und Palästina ohne Militär erreicht werden kann, ist auch der Initiative „Sicherheit neu denken“ klar. Aber es macht einen Riesenunterschied, ob UNO-Blauhelme mit einem klaren, auch robusten Mandat als „Polizei“ für die

Übergangsphase vom offenen Krieg zum friedlichen Miteinander für Sicherheit sorgen oder ob nationale Militärs weiter gegeneinander kämpfen. „Sicherheit neu denken“ setzt sich für diese UNO-Perspektive ein.

Wenn das militärische Gewaltmonopol mittelfristig von den kriegführenden Nationen auf die Vereinten Nationen übertragen werden könnte, würde dies auch die notwendigen finanziellen Ressourcen freisetzen, die wir unbedingt für die zentralen Herausforderungen des Planeten benötigen: für die Klimakrise, den Erhalt der Artenvielfalt und die Überwindung eines verschwenderischen Lebensmodells zugunsten eines Lebensstils, der

die Grenzen des Planeten berücksichtigt. Der ehemalige Bischof der Evangelischen Landeskirche in Baden Cornelius Bundschuh unterstützt deshalb – jetzt als Vorsitzender der *Aktionsgemeinschaft Dienst für den Frieden* – die Initiative „Sicherheit neu denken“ und sagt: „Die weltweiten ökologischen, politischen und sozialen Herausforderungen und Konflikte lassen sich mit militärischen Mitteln nicht nachhaltig lösen; wir brauchen eine verlässliche und stabile zivile Sicherheitspolitik!“ Die ehemalige Bischöfin der Nordelbischen Evangelisch-Lutherischen Kirche Bärbel Wartenberg-Potter ergänzt: „Glücklich sind, die Frieden stiften. In dieser Initiative kann man den Satz der Bergpredigt neu denken, ausprobieren und beten.“ ■

OSZE, die Organisation für Sicherheit und Zusammenarbeit in Europa, wiederbelebt werden, auch wenn das derzeit mit Putin und Trump schwer vorstellbar erscheint.

Das Trauma der Gewalt im Nahen Osten sollte von Deutschland und Europa durch ein klares Eintreten für die Beendigung der Gewalt und für eine Konferenz für Sicherheit und Zusammenarbeit im Nahen Osten überwunden werden. Bemühungen um den Frieden im Nahen Osten müssen die Traumata berücksichtigen, die sowohl Israelis als auch Palästinenser prägen: Da ist die Erfahrung der *Schoah*, des Holocausts auf israelischer, und es gibt auf palästinensischer Seite die Erfahrung der *Nakba*. *Nakba* ist arabisch „die Katastrophe“ und bezeichnet die Vertreibung von Palästinenserinnen und Palästinensern im Jahr 1948.

Erst wenn beiden Traumata gemeinsam überwunden werden, lässt sich eine Perspektive für den Frieden entwickeln. Erfahrungen, wie Menschen unterschiedlicher Kultur, Herkunft, Religion und Sprache zusammenleben



Noch eine Frage, Herr Freise...

INTERVIEW MIT JOSEF FREISE
VON FRANCINE SCHWERTFEGER

Christen heute: *In der „Zeit“-Ausgabe vom 28. August las ich vom Leben in einer besetzten ukrainischen Stadt. Der Terror erschreckt mich sehr, wie die Menschen dort gefügig gemacht werden sollen, u. a. durch Folter.*

Haben Sie eine Antwort, wie Widerstand unter diesen Umständen aussehen kann? Ich fühle ein bisschen aus dem Gedächtnis aus: Menschen, die sich keinen russischen Pass ausstellen lassen, bekommen keinen Krankenhausaufenthalt mehr, keine Arbeit etc. Die Wohnungen werden beschlagnahmt und ähnliches.

Die Macht wird natürlich gestützt dadurch, dass Menschen aus Angst oder Überzeugung zu Kollaborateuren werden (sie bekommen dann bessere, „höhere“ Arbeitsplätze)... Könnten Sie hierzu vielleicht noch etwas sagen?

JOSEF FREISE: DIE SOZIALE VERTEIDIGUNG ZIELT AUF das Einüben von Zivilcourage und menschlicher Solidarität. Je stärker die Bereitschaft zu Zivilcourage in einer Gesellschaft verankert ist, desto erfolgversprechender ist der gewaltfreie Widerstand. Während der nationalsozialistischen Besatzung im Zweiten Weltkrieg ist es in Dänemark durch solche Solidaritätsaktionen gelungen, fast alle jüdischen Mitbürgerinnen und Mitbürger außer Landes zu bringen und so zu retten.

In der Ukraine und in Russland ist diese Zivilcourage wie auch in vielen anderen Ländern der ehemaligen

Sowjetunion wenig eingeübt. Das macht den gewaltfreien Widerstand sehr schwer – und kostspielig. Wir wissen wenig über mutige Menschen. Vielleicht gibt es Ärzte in der Ostukraine, die Menschen ohne russischen

Pass trotzdem behandeln und Benachteiligungen bis hin zu einer Verhaftung riskieren.

In Russland gibt es Menschen, die für sich entschieden haben, dass der einzige Ort, wo man noch aufrecht leben könne, das Gefängnis sei. Bewegend ist eine Rede von Alexej Nawalny vor Gericht, in der er Menschen auffordert, wenigstens ein wenig zu riskieren und diejenigen zu unterstützen, die sich offen gegen das System stellen.

Ich finde, seine Rede ist ein Glaubenszeugnis in der Nachfolge des gewaltfreien Jesus: sinnundgesellschaft.de/alexej-nawalny-schlusswort

Oder noch eine längere Fassung der letzten Worte von Alexej Nawalny: nemtsovfund.org/de/2021/03/alexei-nawalny-zwei-letzte-worte

Jede und jeder kann für sich entscheiden, wieviel Risiko er oder sie eingehen mag. Es sterben Hunderttausende im Ukraine-Krieg. Zwei Friedensforscherinnen aus den USA (Chenoweth/Stephan) sagen, dass gewaltfreie Aktionen erfolgversprechend werden, wenn zwei bis drei Prozent der Bevölkerung konsequent diesen Weg der Gewaltfreiheit gehen. Unter ihnen braucht es einige Anführer:innen wie Martin Luther King, Mahatma Gandhi oder Alexej Nawalny, die in der ersten Reihe stehen und dadurch das größte Risiko eingehen und den Tod nicht fürchten.

Christen heute: *Herr Freise, wir danken Ihnen sehr für Ihre Artikelserie und Ausführungen!*

Weitergehen

VON JUTTA RESPONDEK

mit dem Geist der uns zu Kindern Gottes macht
die unverkennbaren Zeichen der Zeit vor Augen
entschlossen
aufrecht
erhobenen Hauptes
weitergehen
ins neue Jahr

unbeirrt
Gottesgeist in die geschundene Welt tragen
allem Irrsinn und zerstörerischen Wahn zum Trotz
wenn nicht jetzt
wann dann
wenn nicht wir
wer sonst



Kunstintelligenz

EIN KOMMENTAR VON JOHN GRANTHAM



*Doch frag nicht: Wie kommt es,
dass die früheren Zeiten besser waren als unsere?
Denn deine Frage zeugt nicht von Wissen...*
Kohélet 7,10

*Der Fortschritt der Technologie strapaziert von Jahr zu Jahr
unsere Leichtgläubigkeit und scheint das Ende
der menschlichen Entwicklung anzukündigen.*
Henry L. Ellsworth, erster Kommissar des
u.s. Patent Office, Bericht an den Kongress 1843

SEIT ANFANG DES JAHRES setze ich zunehmend Bilder in *Christen heute* ein, die ich mit Hilfe einer KI erstellt habe. Ich war nicht überrascht, als ein paar Beschwerdemails an die Redaktion adressiert wurden. Deshalb möchte ich die Verwendung dieser Bilder begründen und auf die Kritik in den Mails eingehen.

Christ:innen heute

Ich merke an, der Name der Zeitschrift ist „*Christen heute*“ – also Christ:innen in der Gegenwart. KI ist ein wachsender Teil der heutigen Realität, und uns dagegen zu sperren, halte ich für falsch – und überholt. Die KI-Katze ist längst aus dem Sack.

Es ist notwendig, das Thema KI differenzierter zu betrachten. *KI und Cloud-Computing sind bloß Werkzeuge*. Wie alle Werkzeuge kann KI zum Guten oder Schlechten eingesetzt werden – ein Hammer kann zum Bau eines Hauses, aber auch als Instrument der Gewalt eingesetzt werden – und das entscheiden letztendlich der Anwender und der Gesetzgeber.

Energieverbrauch

Eine Leserin hat die Verwendung von KI unter dem Gesichtspunkt des Umweltschutzes bemängelt. Tatsächlich setzen KIs oft insgesamt *weniger* Emissionen frei als Menschen, die die gleichen Aufgaben erledigen. Eine Studie im renommierten naturwissenschaftlichen Fachjournal *Nature* hat das Thema untersucht und diese These unterstützt.¹

Qualität erhöhen, Aufwand reduzieren

Ohne *Cloud-Computing* und KI wäre ich niemals in der Lage, jeden Monat Layouts und Illustrationen auf dem bisherigen Niveau zu erzeugen. Immerhin wird *Christen heute* seit Jahren immer mehr zum Hingucker und bekommt viel Aufmerksamkeit bei Kirchentagen u. ä., vordergründig wegen des Designs, insbesondere wegen der Titelseite, für die ich die meiste Arbeitszeit investiere. Die Artikel sind natürlich sehr

wichtig – aber es sind die Bilder, die zum Lesen einladen.

Würde ich die Illustrationen selbst machen, dauerte es ein Vielfaches länger (und ich würde es nie zeitlich hinbekommen!). Die Adobe-Software in der Cloud, die dafür eingesetzt wird, benutzt KI ebenfalls. Mit der KI dauert es nur einen kleinen Bruchteil der Zeit.

Geld und Zeit spielen, wie immer, eine Rolle

Wir haben kein Geld, Illustrator:innen, Fotograf:innen o. ä. zu engagieren. Geld für sogenannte *Stock Art* haben wir auch nicht. Ich bin neben dem Redaktionsleiter der Einzige, der an *Christen heute* arbeitet und eine kleine Aufwandsentschädigung bekommt. Alles andere wird ehrenamtlich erledigt. Wir sparen, wo wir nur sparen können – weil wir es müssen. Sonst müssten wir die Abopreise *drastisch* erhöhen und/oder deutlich mehr Geld vom Bistum bekommen. Wer sich mit den Finanzen des Bistums beschäftigt, weiß, das ist illusorisch.

Illustrator:innen oder Fotograf:innen zu engagieren, ist nicht nur kostenintensiv, es ist sehr zeitaufwendig. Denn jemand muss Illustrator:innen/Fotograf:innen finden, Verträge mit ihnen aushandeln, sie briefen, ihre Arbeit begleiten und dann übernehmen – *für jedes Bild*. Weder Pfr. Ruisch noch ich haben die Kapazitäten, uns damit zu beschäftigen. Das ist unsere Realität.



¹ Tomlinson et al., The carbon emissions of writing and illustrating are lower for AI than for humans. *Nature*, 14. Feb 2024. <https://www.nature.com/articles/s41598-024-54271-x>

Bis Anfang des Jahres habe ich mich entweder aus eigenen DSLR-Fotos oder bei diversen kostenlosen Portalen (z. B. *Wikimedia Commons*) bedient, *eben weil diese Quellen kostenlos sind*.

Aber wie das alte Sprichwort aus dem Englischen lautet, „*you get what you pay for*“ – die Qualität war sehr oft nicht zufriedenstellend und es war meistens so, dass ich Schwierigkeiten hatte, überhaupt passende Bilder zum Thema eines Artikels zu finden, geschweige denn welche zu finden, die genau in die Lücken des Layouts passen und eine ausreichend hohe Auflösung und gute Belichtung haben.

Nehmen wir das Thema dieses Heftes als Beispiel – „Achtsamkeit“. Es ist sehr nebulös und schwer greifbar als Bildmotiv. Kostenlose und qualitativ gute Fotos zum Thema, die zu uns als christliche Kirche passen – also ohne Buddhas! –, wären *sehr* schwer zu finden, wenn überhaupt.

Mit der KI, die ich verwende, habe ich viel mehr freie Hand und kann genau angeben, was ich darstellen will, in welcher Stilrichtung, in welchen Maßen usw. Das kann ich wenigstens selbst regeln, zu minimalen Kosten (die ich selbst trage, weil es meine Arbeit erleichtert und ein besseres Ergebnis liefert).

Wie „I“ ist KI?

Es trifft nicht zu, dass eine KI alles eigenständig macht. Bei den Bildern in

den *Christen-heute*-Heften ist tatsächlich eine Menge Kreativität dabei – von mir, der Ideen für das Motiv hat, der die sogenannten *Prompts* (Anweisungen für die KI) schreiben muss, der passende Stilrichtungen mit sogenannten SREFs aussucht oder gar eigene erfindet und dabei Verletzungen von Urheberrechten tunlichst vermeidet.

Bilder, wie Sie sie z. B. in dieser Ausgabe sehen, sind Bilder, die *ich* mit der Unterstützung einer KI erstellt habe. Wie oben angemerkt: KI ist ein Werkzeug, nicht so sehr anders als ein Pinsel oder ein Grafikprogramm – und Grafikprogramme setzen KI auch immer mehr ein.

So „I“ ist die KI nicht – ich muss sehr viel mitdenken und sie steuern. Manchmal muss ich Dutzende von Proben machen, bevor ich ein zufriedenstellendes Ergebnis habe.

Ein Rückblick und ein Blick nach vorne

Ich habe Kunst und Grafik studiert und arbeite seit über 25 Jahren in der Branche. Kein:e Künstler:in arbeitet ohne Inspiration und Ideen von anderen Künstler:innen. (Wozu verbringen Studierende sonst so viel Zeit im Studium der Kunstgeschichte oder machen Ausflüge zu Galerien und Museen?) Der Unterschied ist bloß, ich setze meine Ideen mitunter mit Unterstützung einer KI um. Auch hier: Es ist bloß ein Werkzeug.

Ich war „damals“ in der ersten Generation von Designer:innen, die Layouts mit *Desktop-Publishing* gemacht haben; ich war der erste, der an der FH Hildesheim eine interaktive Website als Diplomprojekt gemacht hat. Auch „damals“ gab es viele Gegenstimmen und Neinsager – *Desktop-Publishing* sei das Ende der hochwertigen Typografie; Websites seien nichts für Designer, sondern nur für Freaks.

Mein Erstprüfer zerriss mein Diplomprojekt – sehr zum Erstaunen der Anwesenden – mit der schlichten Begründung, Zitat: „Dieser Internet-Scheiß wird in zwei Jahren vorbei sein.“ Das war 1997. Ich sehe die gegenwärtige Kritik an KI in diesem Licht.

Auch im Zeitalter von KIs wird es weiterhin (bezahlte!) Kunst geben, die die Kreativität des Menschen zum Ausdruck bringt, genau wie die Typografie und das Design die Ankunft von *Desktop-Publishing* und das Web überlebt haben bzw. neue Formen angenommen haben.

Der Mensch wird nicht ersetzt: Er wird *ergänzt*, wie seit Beginn der Menschheitsgeschichte – mit dem Feuer, mit der Steinaxt, mit dem Rad, mit der Landwirtschaft, mit der mechanischen Uhr, mit dem Telefon und heute mit KI. Dabei werden Kapazitäten frei für andere neue Berufe und Ideen, und die Entwicklung geht munter weiter.

Liebe Leserin, lieber Leser, wegen KI mache ich mir keine Sorgen als Designer und Kreativer: Meine Tochter beginnt ihr Studium an der Universität der Künste in Berlin, und ich habe sie dazu ermuntert und sie dabei gefördert und unterstützt – weil ich weiterhin eine große Zukunft für Kunst und Grafik sehe. ■

John Grantham ist Mitglied der Gemeinde Berlin, hat zwei Hochschulabschlüsse in Kunst und Design und layoutet *Christen heute* seit Dezember 2013



Bild: Midjourney, mit Prompt von John Grantham



28. März ◀ **Jubiläum der Gemeinde Düsseldorf**
Gottesdienst 14 Uhr
11. April ◀ **Einweihung des Glockenturms**
der Gemeinde Dortmund
25. April ◀ **Diakonatsweihe**
Namen Jesu-Kirche, Bonn
30. April bis 3. Mai ◀ **Jugendfreizeit Ring frei, Runde 15**
1. bis 3. Mai ◀ **Dekanatstage des Dekanats**
Südwest, Altleiningen
9. Mai ◀ **Landessynode des Dekanats Bayern**
München
13. bis 17. Mai ◀ **Katholikentag, Würzburg**
23. Mai ◀ **Verabschiedung von Pfarrer Christopher**
Weber in den Ruhestand, Frankfurt

29. bis 31. Mai ◀ **Dekanatstage des Dekanats Mitte**
Hübingen
- 4.-7. Juni **65. Ordentliche Bistumssynode**
Gustav-Stresemann-Institut in Bonn
22. bis 26. Juni **Gesamt-Pastoralkonferenz**
4. Juli ◀ **Weihe zum priesterlichen Dienst**
Namen-Jesu-Kirche, Bonn
- 4./5. September **Verabschiedung von Bischof Matthias**
Ring (5.9., Gottesdienst 11 Uhr)

Neu aufgeführte Termine sind mit einem ◀ gekennzeichnet. Termine von bistumsweitem Interesse, die in den Überblick aufgenommen werden sollen, können an folgende Adresse geschickt werden: termine@christen-heute.de. Diese und weitere Termine finden Sie unter www.alt-katholisch.de/meldungen/termine.html. ■

Christen heute –
Zeitung der Alt-Katholiken
für Christen heute

Herausgeber
Katholisches Bistum der
Alt-Katholiken in Deutschland

Erscheinungsweise
monatlich

Redaktion
Gerhard Ruisch (verantwortlich)
Sommerberg 12 a, 79256 Buchenbach
E-Mail redaktion@christen-heute.de
Internet www.christen-heute.de

Verlag und ©
Alt-Katholische Kirchenzeitung, Bonn.
Nachdruck nur mit
Genehmigung der Redaktion.

Vertrieb und Abonnement
Christen heute
Gregor-Mendel-Straße 28, 53115 Bonn
Telefon [02 28 / 23 22 85](tel:0228232285)
E-Mail christen-heute.versand@alt-katholisch.de

Termine
E-Mail termine@christen-heute.de

Abonnement
Inland 26,00 € inkl. Versandkosten
Ausland 33,00 €

Design, Satz und Bildbearbeitung
John L. Grantham

Fotomaterial
Alle Fotos von Flickr.com, Pixabay, pxhere
und Wikimedia Commons werden soweit
nicht anders gekennzeichnet unter der *Creative Commons License* (CCL) für nicht-kommerzielle Zwecke eingesetzt.

Druck
Druckerei & Verlag Steinmeier
Deiningen
Web www.steinmeier.net
Die Druckerei arbeitet mit Öko-Farben und
Öko-Strom aus 100 % Wasserkraft.

ISSN
0930-5718

Nachrichtendienste
epd, KNA

Redaktionsschluss
der nächsten Ausgaben
2. Dezember, 2. Januar, 2. Februar

Nächste Schwerpunkt-Themen
Januar Verantwortung
Februar Verwandtschaft
März Was ist Wahrheit?

Bitte beachten Sie, dass Leserbriefe
nicht länger als 2.500 Zeichen mit Leer-
zeichen sein sollten! Die Redaktion behält
sich Kürzungen vor.

Redaktioneller Hinweis
Christen heute ist ein Forum von Lesenden
für Lesende. Die in *Christen heute* veröffent-
lichten Texte und Artikel sowie die Briefe
von Leser:innen geben deshalb nicht unbe-
dingt die Meinung der Redaktion oder der
alt-katholischen Kirche wieder.

Bitte wenden Sie sich in allen Fragen zum
Abonnement an den Vertrieb, nicht an die
Redaktion!

„DAS ZITAT“
Wenn unsere Achtsamkeit
diejenigen einschließt,
die wir lieben,
blühen sie wie Blumen auf

THÍCH NHẬT HẠNH (*1926 † 2020)
BUDDHISTISCHER MÖNCH, SCHRIFTSTELLER, LYRIKER UND
BEGÜNDER DER PLUM-VILLAGE-TRADITION



Schneller Umstieg auf Erneuerbare

ZEHN JAHRE NACH DEM KLIMAABKOMMEN von Paris zieht eine neue Studie der *Energy and Climate Intelligence Unit* in London ein positives Fazit mit Blick auf die Energiewirtschaft. Danach wird Strom inzwischen zu 41 Prozent aus nicht fossilen Quellen erzeugt. Das sei doppelt so viel wie das britische Mineralölunternehmen BP für das Jahr 2035 vorhergesagt habe. Die weltweite Kapazität an Solarstrom habe sich seit 2015 vervierfacht. Das Wachstum in diesem Bereich übertraf demnach Prognosen der *Internationalen Energieagentur* IEA um 1.500 Prozent. Zu den weiteren Ergebnissen der Studie gehört, dass der Zuwachs an E-Autos bei 40 Prozent über den damaligen Erwartungen liegt und damit den Ölverbrauch um 1,8 Millionen Barrel am Tag reduziert.

Kürzung von Sozialleistungen

DER SOZIALVERBAND *VdK* IST DER Auffassung, dass politische Forderungen, Sozialleistungen zu kürzen, jeder Grundlage entbehren. Gemessen an der Wirtschaftsleistung seien die Ausgaben dafür nicht gestiegen: 2024 brachte der Bund 5,53 Prozent des Bruttoinlandsprodukts für soziale Sicherung auf – im Vergleich zu 5,63 Prozent im Jahr 2000 und 5,64 Prozent 2015. Die Schieflage von Renten- und Pflegeversicherung komme vielmehr daher, dass aus ihnen gesamtgesellschaftliche Leistungen (z. B. Coronamaßnahmen) finanziert wurden, die eigentlich aus Steuermitteln hätten bezahlt werden müssen. Der *VdK* fordert zur Finanzierung eine Vermögenssteuer für Superreiche und eine Steuer auf hohe Erbschaften.

„Überreichtum“ umverteilen

DIE MILLIONENERBIN **MARLENE Engelhorn** hat eine radikale Umverteilung von Reichtum in der Gesellschaft gefordert. Der „Überreichtum“ mächtiger Milliardäre und Millionäre bedrohe Demokratie und soziale Gerechtigkeit, sagte die 33-jährige Nachfahrin des *BASF*-Gründers Friedrich Engelhorn. Dringend nötig seien eine höhere Erbschaftssteuer sowie die Wiedereinführung der ausgesetzten Vermögenssteuer. Der Bundesregierung fehle für Entscheidungen allerdings der „politische Wille“. Die Deutsch-Österreicherin ist Mitgründerin der Initiative *taxmenow* („Besteuert mich jetzt“). In ihr setzen sich rund 30 Schwerreiche aus Deutschland, Österreich und der Schweiz für ein gerechteres Steuersystem, den Abbau sozialer Ungleichheit und die Stärkung der Demokratie ein.

Mehrheit für Pflegevollversicherung

DIE MEHRHEIT DER BÜRGERINNEN und Bürger in Deutschland sieht einer *Forsa*-Umfrage zufolge den Ausweg aus der Pflegekrise im Umbau hin zu einer solidarischen Vollversicherung, die alle Kosten der Pflege übernimmt. 65 Prozent der Befragten befürworteten diese Reformidee, teilte der *Paritätische Gesamtverband* mit. „Die Bevölkerung hat längst verstanden, dass Pflege nicht in Armut führen darf und solidarisch finanziert werden muss“, erklärte Hauptgeschäftsführer **Joaachim Rock**. Nur eine Minderheit von 18 Prozent sprach sich den Angaben nach gegen diesen Ansatz zum Umbau der gesetzlichen Pflegeversicherung aus und votierte dafür, eine verpflichtende private Zusatzversicherung einzuführen, um die Pflegebedürftigen vom Kostenanstieg zu entlasten.

Hirn-Computer-Schnittstelle kann ethisch geboten sein

ETHIK-PROFESSOR **MARCELLO Ienca** hält eine europaweit einmalige Gehirnoperation an der *Technischen Universität München* (TUM) bei einem querschnittsgelähmten Patienten für ethisch geboten. Jede Forschung müsse „die Würde, Freiheit und Integrität des Menschen achten. Aber solange diese Grundprinzipien gewahrt bleiben, ist es nicht nur vertretbar, sondern geradezu eine moralische Verpflichtung, solche Entwicklungen voranzutreiben“, sagte er. Ein 25 Jahre alter Patient, der seit einem Verkehrsunfall mit 16 Jahren vom Hals abwärts gelähmt ist, hatte in München eine Hirn-Computer-Schnittstelle erhalten, mit der er künftig sein Smartphone und einen Roboterarm steuern könne. Der Patient dürfe nie Mittel zum Zweck der Forschung sein, sondern die Forschung stehe im Dienst des Menschen.

7000 Schritte reichen

NACH EINER AKTUELLEN UNTERSUCHUNG ist die verbreitete Empfehlung, jeden Tag 10000 Schritte zu gehen, zu hoch angesetzt – bereits 7000 brächten bemerkenswerte Effekte: So senken laut Studie täglich 7000 Schritte das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie einen Infarkt und einen Schlaganfall, verglichen mit Menschen, die rund 2000 Schritte laufen, um 25 Prozent. Zudem sinkt die Wahrscheinlichkeit, an Demenz (38 Prozent), Depression (22 Prozent), Typ-2-Diabetes (14 Prozent) und Krebs (sechs Prozent) zu erkranken. Auch die Gefahr, an Krebs zu sterben, reduziert sich um 37 Prozent. Das tägliche Laufen wirkt sich darüber hinaus positiv auf das Gleichgewicht und körperliche Stabilität aus: Laut Studie können Stürze im Alter zu 28 Prozent verhindert werden. ■



Ist Menschlichkeit links-grün versifft?

VON FRANCINE
SCHWERTFEGER



ES GEHT ALSO IMMER NOCH um die Vorherrschaft. Einen anderen Schluss kann man nicht ziehen, wenn man dieses Auftrumpfen von weißen Männern wie Donald Trump und seinem „Kriegs-“ (statt Verteidigungs-) Minister Pete Hegseth hört oder liest: Nieder mit dem woken Getue, weg mit dem linken Abschaum, so tönt es sinngemäß, und Parteimitglieder der deutschen AfD hängen sich dran und pöbeln genauso.

Wieso ist es so schwer, anderen Menschen gleiche Rechte zukommen zu lassen, die man selbst für sich beansprucht? Was soll daran „links“ sein? Auch die Medien werden gescholten, nur noch Lautsprecher linker Meinung zu sein; man spricht hasserfüllt von „links-grün-versifft“. Versifft ist ein Wort, das man ansonsten für dreckige Bahnhofstoiletten gebraucht. Hier also für Werte wie Menschenrechte und Gleichberechtigung.

Haben wirklich so viele Menschen das Gefühl, man nähme ihnen etwas weg? Fällt es so schwer mit dem Gendern, dass es sogar vom Kultur-Staatssekretär Wolfram Weimer verboten werden muss? Fällt Menschlichkeit so schwer? Was man deutlich sieht, ist, dass es darum geht, nicht teilen zu müssen – den Sprachraum, den Kulturraum, die Straße, die Welt. Wie kleingeistig müssen solche Seelen sein, die Angst haben, dass man

mit Erweiterung des Horizontes den Boden unter den Füßen verliert.

Eine Gesellschaft wird sich nur dann weiterentwickeln, wenn neue Ideen aufgenommen werden, die mit neuen Menschen ins Land kommen, oder wenn Menschen aus dem Schatten ins Sonnenlicht der anderen geholt werden, wo sie ihre Perspektive einbringen können.

Inzwischen sieht alles nach Rückschritt aus: verfestigen des alten Weltbildes, altes Weiter-so in der Klimapolitik, die Augen verschließen vor Herausforderungen, sich verschanzen hinter Drohungen und Mauern. Aber wirklich: Wem wird etwas genommen, wenn lange benachteiligte Menschen ins Sichtfeld (und zunächst bis zu einem Gewöhnungseffekt eben auch ins Rampenlicht) geraten? Wer wird sprachlich denn gezwungen zu gendern? Niemand. Es war immer so, dass Rücksichtnahme im Miteinander als Werte erlernt werden mussten (in der Regel von Kindern), durch die Zusammenleben möglich gemacht wird.

Aber wenn die wütenden „alten weißen Männer“ (und wie Beatrix von Storch und Alice Weidel eben auch „alte weiße Frauen“) den Fortschritt

hin zu einer gemeinsam und gleichberechtigt bewohnten Welt abschaffen wollen, um alte Gewohnheiten zu zementieren, so benehmen sie sich nicht besser als im Tierreich, wo Tiere ein anders aussehendes oder mit einem Merkmal versehenes Tier der gleichen Gattung ausstoßen und wegbeißen. Das sind armselig zu nennende Instinkte, die der Mensch durch geistige Höherentwicklung überwinden sollte.

Und solange auf das „christliche Abendland“ gepocht wird, kann man gerade von Storch, die sich mit einem Kreuz um den Hals ablichten lässt und explizit ihr Christentum vor sich herträgt, nur als Heuchlerin bezeichnen. Die Werte Jesu Christi waren, den Vergessenen und im Schatten lebenden Menschen eine Stimme und Aufmerksamkeit zu schenken. Und wenn das eben von Linken und Grünen vertreten wird, dann haben diese etwas verstanden. Mit all dem, was sich da abzeichnet als Backlash, wird das christliche Abendland von eigenen sogenannten Christen verraten. ■

Francine Schwertfeger ist Mitglied
der Gemeinde Hannover