



mit  
**Im Blick**  
Das Magazin der  
**Diakonie**  
im Oldenburger Land

## Der Stern von Bethlehem

Björn Poppe über Himmelserscheinungen, Wissenschaft und seinen Glauben

### WEIHNACHTSQUIZ

Stille Nacht mit Tante Zion  
an der Krippe

### ZUVERSICHT

Warum wir voller Vertrauen  
in die Zukunft blicken können

### KLASSE KIRCHE

St. Bartholomäus  
in Golzwarden

# Gottes **Frieden** kommt auf die Erde zu den **Menschen**, denen er sich in **Liebe** zuwendet!



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sie wissen vermutlich, wie sich *Tagesthemen*-Moderator Ingo Zamperoni seit März 2020 von den Zuschauerinnen und Zuschauern verabschiedet – genau: ›Bleiben Sie zuversichtlich!‹ Sein Wunsch aus der Corona-Zeit hat angesichts der Kriege, Konflikte und Krisen in der Welt nichts an Aktualität verloren.

In dieser Ausgabe von *horizont<sup>e</sup>* greifen auch wir das Thema *Zuversicht* auf: Was bedeutet sie für uns – gerade auch im Hinblick auf Weihnachten und die Jahreslosung? Antworten geben unter anderem der Wissenschaftsredakteur der Wochenzeitung *DIE ZEIT* Ulrich Schnabel, die Social Media-Managerin der oldenburgischen Kirche Luise Pahl und Pfarrerin Meike Melchinger.

Zuversicht trägt. Direkt und indirekt. Das spürt auch Prof. Björn Poppe, wenn er als Strahlenphysiker in die unendlichen Tiefen des Weltalls blickt. Denn Poppe ist Christ; er ist überzeugt: ›Wir sind Teil eines großen Ganzen.‹

Und: Zuversicht belebt. Sie kann lähmende Angst überwinden und Hoffnung in schweren persönlichen Krisen geben. Wenn wir es schaffen, im Sinne der Jahreslosung viele zuversichtliche Schritte ›in Liebe zu tun‹, wird uns vieles gelingen. Auch gegen Hass und Hetze.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine anregende Lektüre von *horizont<sup>e</sup>*.

Und bleiben Sie bitte zuversichtlich!

Ihr

HANS-WERNER KÖGEL  
Referent Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
presse@kirche-oldenburg.de

HERZ & SEELE



**Friedemann Schulz von Thun: Erfülltes Leben.** Goldmann, 20 Euro  
Was zählt wirklich im Leben? Müssen sich alle unsere Träume verwirklichen, damit es ein geglücktes ist? Und wie wichtig ist die Sinnhaftigkeit? Eine spannende Entdeckungsreise in die eigene Biographie plus Beispiele aus dem Leben des bekannten Kommunikationspsychologen.



**HOW TO DO ... Himmelsbilder? ASTRO-FOTOGRAFIE FÜR ANFÄNGER**

Tolle Fotos vom Polarlicht zu machen, ist keine Raketenwissenschaft mehr. Fast jede Kamera, deren Belichtungszeit und Fokus manuell einzustellen ist, eigne sich für die Astro-Fotografie, sagt Björn Poppe, Strahlenphysiker in Oldenburg (Interview ab S. 6). »Mit einfachsten Fotoapparaten kann man oft sogar mehr sehen als mit einem Teleskop.«  
*Poppes Buchtipp: Stefan Seip: »Astrofotografie ganz einfach, Kosmos, 20 Euro.*

**3 FRAGEN AN LUISE PAHL**  
SOCIAL MEDIA-MANAGERIN  
EV.-LUTH. KIRCHE IN OLDENBURG

*Die Jahreslosung für 2024 lautet: »Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe.« Wie verstehst du diesen Satz?*

Sie beschreibt die Liebe zwischen allen Menschen und Geschlechtern. Deshalb finde ich es so wichtig, dass wir als oldenburgische Kirche gleichgeschlechtliche Paare trauen. Denn wir erkennen dadurch an, dass Liebe sich auf unterschiedliche Weise zeigt.  
*Wieso gibt es überhaupt Liebe?*  
Sie ist etwas zutiefst Menschliches. Wenn wir geboren werden, ist es für uns überlebensnotwendig, geliebt und versorgt zu werden. Liebe und Leben hängen zusammen. Das gilt auch für unsere Umwelt: Nur was wir lieben, schützen wir auch.

*Interessiert sich deine jüngere Zielgruppe bei Social Media eigentlich für Jahreslosungen?*  
Ja, denn sie berühren uns über alle Altersgruppen hinweg.  
*Soziale Medien sind ja manchmal wenig sozial und verbreiten Hass.*  
Die dunkle Seite der Sozialen Medien ist wirklich dunkel. Doch entstanden sind sie, weil Menschen, die sich mögen, miteinander in Kontakt bleiben wollten.



[www.bibleface.de](http://www.bibleface.de)

**BIBELVERS STATT SNAPCHAT-FOTOFILTER**

Selbst und Lieblingsvers kombinieren? Geht das? Das geht! Sogar kostenlos. Einfach auf bibleface.de gehen, Foto hochladen, Bibelspruch wählen – und nach etwa 0,8 Sekunden ist das Porträt fertig! Davon lassen sich Einladungen zur Taufe, Hochzeit und Konfirmation drucken. Und dann macht man noch eins. Und noch eins. Zu zweit, zu dritt, als Großfamilie ...

*Social Media Wall*

ALLE KANÄLE, EIN KLICK



Informativer, intuitiver, schöner: Die Webseite der oldenburgischen Kirche wird gerade vollständig überarbeitet. Alles Wichtige soll künftig noch einfacher zu finden sein. Ganz neu: die sogenannte Social Media Wall; sie ist jetzt schon online: [kirche-oldenburg.de/social-wall](http://kirche-oldenburg.de/social-wall)  
Dort laufen alle Inhalte der kirchlichen Social Media-Kanäle zusammen – angeordnet in übersichtlichen Kacheln. Ab sofort muss also keine Plattform mehr extra angesteuert werden, um den Adventskalender auf Instagram zu öffnen, den Synoden-Live-Stream auf Youtube zu verfolgen oder von der Ankündigung eines Konzertes bei Facebook zu erfahren. Die digitale Welt der oldenburgischen Kirche ist bunter und bewegter geworden!

**3 VON 9**

**BUCHTIPPS**

*Das Besondere am »Evangelischen Buchpreis«: Die Vorschläge stammen ausschließlich von Leserinnen und Lesern. Eine Jury wählt daraus neun Titel aus – diese drei gehören dazu:*

**ROMAN** Dörte Hansen: *Zur See*. Penguin, 24 Euro. Ein Roman über eine Familie auf einer Insel, in der alle eng verstrickt mit der Vergangenheit sind. Erst ein gestrandeter Wal bringt den Wendepunkt.

**KINDERBUCH** Daniel Fehr, Raphaël Kolly: *Wird schon schiefgehen, Entel!* Thiemann Verlag, 14 Euro. Ein bezauberndes Bilderbuch über Ängste und den Mut, sie über Bord zu werfen (ab 4 Jahren).

**SACHBUCH** Christiane Hoffmann: *Alles, was wir nicht erinnern*. C.H.Beck, 22 Euro. Ein Mann flieht Anfang 1945 aus Schlesien, 75 Jahre später geht seine Tochter dieselben 550 Kilometer: eine berührende Rekonstruktion.

[www.evangelischerbuchpreis.de](http://www.evangelischerbuchpreis.de)



**FEIER-ABEND IN OCHOLTS PAULUS-KIRCHE**

*Nach dem Gottesdienst ist vor der Disco: Nachdem die Segensworte gesprochen waren, wurde Partymusik aufgedreht, die Lichtorgel angeworfen – und die Nebelmaschine verwandelte das Kirchenschiff in einen Dancefloor: [bit.ly/Kirchendisco](http://bit.ly/Kirchendisco)*

**16** Auf Augenhöhe: Udo Kück unterstützt in der Bahnhofsmision



- 2 **GOTT UND DIE WELT**
- 3 **EDITORIAL**
- 4 **MAGAZIN**
- 6 **»WIR SIND TEIL EINES GROSSEN GANZEN«**  
Der Strahlenphysiker Björn Poppe über das Universum, den Tod und seinen Glauben
- 10 **GEMEINDEKIRCHENRATSWAHL**  
Alle wichtigen Informationen auf einen Blick zu den Wahlen 2024
- 12 **SERIE: KLASSE KIRCHEN, TEIL 8**  
St. Bartholomäus in Golzwarden
- 13 **MENSCHEN EHRENAMTLICH ENGAGIERT**
- 17 **DAS WEIHNACHTSWUNDER IN DER KRIPPE**  
Wen feiern wir eigentlich, wenn wir uns an Heiligabend um den Tannenbaum versammeln?
- 20 **WER WEISS DIE ANTWORT?**  
Das schwierig-leichte *horizont*<sup>e</sup>-Weihnachtsquiz
- 22 **GEBORGEN IN GOTTES GEGENWART**  
Pfarrerin Martina Rambusch-Nowak über Spiritualität und die Bedeutung von Stille
- 24 **ZUVERSICHT IM ZEITALTER VON KRIEGEN UND KRISEN**  
Ein Interview mit Wissenschaftsautor Ulrich Schnabel
- 27 **KOLUMNE: FRAG DIE PHILOSOPHIN**

**22** Ganz bei sich angekommen: Martina Rambusch-Nowak



**15** Rebecca Battram hat Spaß beim Spielen und im Gemeindegemeinderat



**IMPRESSUM**

*horizont*<sup>e</sup> ist das Magazin der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Oldenburg. Es erscheint dieses Jahr viermal im Einzugsgebiet der oldenburgischen Kirche.  
**HERAUSGEBER:** Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg, Anschrift: *horizont*<sup>e</sup> Philosophenweg 1, 26121 Oldenburg, Telefon 0441/7701-193, presse@kirche-oldenburg.de, www.kirche-oldenburg.de **REDAKTIONSLEITUNG:** Hans-Werner Kögel, Dirk-Michael Grötzsch (V.i.S.d.P.)  
**TEXTCHEFIN:** Gunthild Kupitz, Hamburg **ART DIREKTION / PRODUKTION:** Designbüro Möhlenkamp & Schuldt, Bremen **BERATUNG:** Ulf Grüner, Hamburg  
**REDAKTIONELLE BEITRÄGE:** Tobias Frick, Esther Helene Grass, Uwe Haring, Annette Kellin, Thomas Klaus, Hans-Werner Kögel, Gunthild Kupitz, Meike Melchinger, Annette Muschalik, Fritz Pinne, Dietmar Reumann-Claßen, Franziska Wolffheim **BILDNACHWEISE:** Titel: Tobias Frick, // ELKiO, Tobias Frick, Hans-Werner Kögel, Jörg Möhlenkamp, Marlis Schuldt, Prof. Dr. Björn Poppe, privat, Illustrationen: Designbüro Möhlenkamp & Schuldt, Björg Rühls  
**DRUCK:** BerlinDruck GmbH + Co KG, Scheideweg 25–29, 26121 Oldenburg **PAPIER:** Recycling aus 100 % Altpapier *horizont*<sup>e</sup> ist beim 11. icma International Creative Media Award mit einem Award of Excellence für das herausragende Design der Zeitschrift ausgezeichnet worden. **FEEDBACK:** Bei Fragen und Anregungen schreiben Sie bitte an presse@kirche-oldenburg.de. Unseren Newsletter abonnieren Sie unter [www.kirche-oldenburg.de/horizonte](http://www.kirche-oldenburg.de/horizonte); er enthält Informationen zu den kommenden Ausgaben.



FOTOS: Tobias Frick

# ›Wir sind Teil eines großen Ganzen‹

Björn Poppe hat einen besonderen Blick auf die Erde: Er ist Strahlenphysiker an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg und kennt sich deshalb bestens mit Sternen, Planeten und Galaxien aus. In der Wissenschaft will er Beweise, in der Religion sieht er die Möglichkeit zur Hoffnung: ›Sie kann eine Perspektive geben für das, was danach sein könnte.‹

INTERVIEW: UWE HARING FOTOS: TOBIAS FRICK

*Als Physiker erforschen Sie unter anderem Himmelserscheinungen. Deshalb kennen Sie vielleicht auch die Lösung des Rätsels: Gab es den Stern von Bethlehem – oder gab es ihn nicht?*

Nein, das weiß ich nicht. Das hat bisher niemand herausgefunden. Aber vielleicht ist das auch gut so. Denn nur dann entwickeln wir Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler immer wieder neue Ideen. Bei mir ist es übrigens Tradition, dass ich die letzte Astrophysik-Vorlesung vor Weihnachten dem Stern von Bethlehem widme: Ich stelle eines der verschiedenen Erklärungsmodelle vor und diskutiere es mit den Studierenden.

*Weiß man denn überhaupt etwas über den Stern von Bethlehem?*

Klassische Darstellungen zeigen einen Kometen mit langem Schweif. Aber das stimmt wohl eher nicht, denn die ersten Darstellungen dieser Art stammen aus der Renaissance. Ein anderes Modell geht von einem explodierenden Stern aus, der lange an einer Position am Himmel leuchtete. Auch das passt nicht so gut; denn dann hätten die Sterndeuter von Herodes das Licht sehen müssen. In der Astrologie, die ja astronomische Ereignisse mit Vorgängen auf der Erde in Verbindung bringen will, heißt es, dass Planetenbewegungen auf die Geburt eines Königs hindeuteten. Tatsächlich hatten sich Jupiter und Saturn um die Zeit von Christi Geburt mehrfach in den Sternbildern von Löwe und Jungfrau berührt. Deshalb glaube ich, dass es sich am ehesten um einen solchen Tanz der Planeten handelte. Sich damit zu beschäftigen, ist spannend – weniger, um die Konstellation als göttliches Zeichen zu deuten, sondern vielmehr, weil es so erstaunlich ist, wie gut die Menschen, die viele Jahre später die Weihnachtsgeschichte aufschrieben, schon damals den Himmel verstanden haben. Die Suche nach Zeichen im Zusammenhang mit der Geburt Jesu war übrigens ein wichtiger Motor für die klassische Astronomie und die Astrophysik.

*Wie ist es mit Ihnen: Was bedeutet der Himmel für Sie?*

Wenn man wie ich in der Stadt lebt, hat man nur einen begrenzten Blick nach oben. Wenn man dann aufs Land fährt, wo diese Weite herrscht, fühlt sich das wie Freiheit an. Dadurch, dass Himmel und All so weit und unendlich sind, ordnet das auch das eigene Schicksal ein.

*Wie meinen Sie das?*

Es gibt ein Buch des berühmten amerikanischen Astronomen, Autors und Fernsehmoderators Carl Sagan mit dem Titel *Pale Blue Dot*, der *blauschwarze Punkt*. Darin erwähnt Sagan ein Foto, das von einer Raumsonde aus sechs Milliarden Kilometern Entfernung aufgenommen wurde und eben die blauschwarze Erde zeigt. Er beschreibt, wie verschwindend klein sie im Vergleich zu den unendlichen Weiten ist, und dass sich die Menschen auf ihr dennoch gegenseitig unterdrücken und bekämpfen. Mich beruhigt der Blick von außen auf die Erde einerseits, weil vieles nicht so wichtig ist, wie wir es nehmen. Andererseits ist es erschreckend, dass trotz unserer offensichtlichen Bedeutungslosigkeit so viele entsetzliche Dinge auf und mit unserer Welt passieren.

*›Mich beruhigt der Blick von außen auf die Erde, weil vieles nicht so wichtig ist, wie wir es nehmen.‹*

*Ist es möglich, als Naturwissenschaftler, der immer auf Beweise besteht, an die Existenz Gottes zu glauben?*

Wissenschaft und Glaube schließen sich nicht aus. Es sind unterschiedliche Herangehensweisen: nach Dingen zu suchen, nach Gott zu suchen, nach Plänen und Modellen zu suchen. Ich war schon immer gläubig und habe mich als Jugendlicher stark in der Kirche engagiert und arbeite ja auch heute noch in einem kirchlichen Krankenhaus. Kirche und Glauben begleiten mich also ganz selbstverständlich. In der Oberstufe kam dann natürlich die Frage auf, wann und wie die Erde und das Universum entstanden sind. Die Physik ist die Wissenschaft, die das beantworten kann. Deshalb habe ich dieses Fach auch studiert. Über meine Doktorarbeit bin ich dann mit Astrophysikern in Kontakt gekommen.

*Dann kennen Sie bestimmt die Antwort auf das Schlaflied ›Weißt du, wie viel Sternlein stehen?‹*

Nein, die kennt keiner genau. Man rechnet mit etwa 100 Milliarden Sternen pro Galaxie – und wir gehen wiederum von einigen 100 Milliarden Galaxien aus. Das sind Zahlen, die man nicht mehr fassen kann. Am besten sagen wir, es gibt unendlich viele Sterne.

*Wie beschreiben Sie Unendlichkeit?*

Zunächst einmal ist Unendlichkeit ein Versagen unserer Mathematik. Wir können sie nicht berechnen. Und auch ich kann sie nicht richtig fassen. Aber da wir als Physikerinnen und Physiker gelernt haben, mit der Unendlichkeit wie selbstverständlich umzugehen, ist der Begriff nicht mehr so schwer zu fassen – oder zumindest haben wir nicht mehr so eine Scheu davor. Unendlich ist einfach ein Zustand.

*Was bedeutet das für Ihr Wissen um die eigene Endlichkeit?*

Das macht natürlich Angst. Vielleicht brauchen wir Menschen deshalb auch die Religion. Sie kann eine Perspektive geben für das, was danach sein könnte. Ich persönlich finde es beruhigend zu wissen, dass man nach diesem Moment, in dem der Körper aufhört zu existieren, in einen anderen Zustand übergeht. Dazu kann übrigens auch die Physik etwas sagen. Denn viele der

*›Weltweit wird viel Zeit und Geld investiert, um kleine Objekte im Sonnensystem zu suchen und zu entdecken.‹*

Elemente, aus denen wir bestehen, sind aus Sternenstaub entstanden und existieren seit Milliarden von Jahren. Wenn wir sterben, verwandeln wir uns wieder in diesen Staub. Das ist jetzt natürlich kein besonders großer Trost im Vergleich zu dem, was Religionen anbieten. Aber es zeigt auch aus physikalischer Sicht, dass wir Teil eines großen Ganzen sind.

*Sie lehren unter anderem Astrophysik an der Uni Oldenburg, unterrichten also, wie das Universum mit seinen Planeten und Galaxien entstanden ist. Was interessiert Sie dabei besonders?*

Neben der Medizinischen Strahlenphysik ist einer unserer Forschungsbereiche die Weltraumumgebung. Hier beschäftigen wir uns mit dem Auftreten von kleinen Gesteinsbrocken oder größeren Asteroiden und Strahlung von der Sonne oder aus dem All. Es besteht immer die Gefahr, dass größere Asteroiden auf der Erde einschlagen. Die Wahrscheinlichkeit ist zwar sehr, sehr gering, aber es werden viele Szenarien durchgespielt: Was macht man, wenn ein solcher Brocken kommt? Kann man ihn ablenken?

Weltweit wird viel Zeit und Geld investiert, um kleine Objekte im Sonnensystem zu suchen und zu entdecken. Typischerweise hat man große Teleskope, die alles selbstständig absuchen, ob da etwas ist, was da nicht sein sollte. Wenn etwas entdeckt wird, schauen viele Teleskope aus der ganzen Welt darauf und berechnen die Umlaufbahnen der Objekte.

*Wie groß muss man sich diese Teile vorstellen?*

Damit ein Teleskop solche Asteroiden beobachten kann, müssen sie schon einige hundert Meter groß sein. Wir haben in den vergangenen Jahren Roboterteleskope entwickelt, die – vereinfacht ausgedrückt – nachts alleine arbeiten. Wir Oldenburgerinnen und Oldenburger haben mit unserem Teleskop im vergangenen Jahr die

meisten Beobachtungen in Nordeuropa gemacht. Das liegt daran, dass wir zum einen sehr engagierte Studierende haben, unsere Methoden aber inzwischen auch sehr gut sind. Kürzlich waren wir in einer einzigen Nacht an der Entdeckung von fünf neuen Objekten beteiligt – bei insgesamt neun in diesem Jahr. Aber auch für Laien gibt es einen spannenden Forschungsort: das Tiny Observatorium. Bis kurz vor Weihnachten wird es noch in Bad Zwischenahn stehen.

*Und wie nutzen Sie Ihre Erkenntnisse aus dem Weltall für Ihre Arbeit in der Medizinischen Strahlenphysik bzw. der Strahlentherapie im Pius-Hospital? Oder funktioniert das eher andersherum?*

Es geht in beide Richtungen. Die Strahlungen, mit denen wir die Tumore bekämpfen und im besten Fall abtöten, kommen erstaunlicherweise auch im All vor. Diese Strahlen zu verstehen und zur Heilung von Patientinnen und Patienten einzusetzen, ist mein eigentlicher Forschungsschwerpunkt. Sterne, auch unsere Sonne, sind enorme Teilchenbeschleuniger. Würde jemand zum Mars hin- und zurückfliegen, bekäme er eine Strahlendosis ab, die einigen hundert Untersuchungen in einem CT entspricht. Das All und die Medizin profitieren gegenseitig von dem, was in beiden Bereichen erforscht wird.

*Letzte Frage: Wenn Sie mit Elon Musks Raumschiff Dragon 2 zu einem beliebigen Stern oder Planeten reisen könnten – wohin würden Sie wollen?*

Nirgendwohin.

*Wirklich nicht?*

Mir gefällt das Leben hier auf der Erde. Außerdem wäre ich zu lange von meiner Familie getrennt. Aber ich glaube, es gibt genug Menschen, die bereit wären, für die Menschheit ins All zu fliegen.



**Sternenforscherinnen und Sternenforscher gesucht!**

Wer schon immer einmal professionell den Nachthimmel erkunden wollte, kann dies im Tiny Observatorium in Bad Zwischenahn tun. Dort stehen bis kurz vor Weihnachten unter anderem zwei Profi-Teleskope für alle Interessierten bereit – vom Kita-Kind bis zum rüstigen Rentner. Das Tiny Observatorium ist ein vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördertes Projekt, das die Ländliche Erwachsenenbildung in Niedersachsen (LEB) gemeinsam mit der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg und astronomischen Vereinen betreibt. In einem Tiny-Haus kommt das Universum zu den Menschen. Gemeinden, die das Universum in ihren Ort holen möchten, können das Tiny Observatorium buchen. Weitere Informationen: [bit.ly/TinO](https://bit.ly/TinO)



**Björn Poppe**

Prof. Dr. Björn Poppe, 52, leitet die Abteilung für Medizinische Physik in der Strahlentherapie für Krebspatientinnen und -patienten im Oldenburger Pius-Hospital. In der Klinik werden jährlich mehr als 1000 an Krebs erkrankte Menschen behandelt. Außerdem verantwortet er die Abteilung für Strahlenphysik und Weltraumumgebung an der Universität Oldenburg und ist Mitglied im Ausschuss ›Strahlenschutztechnik‹ der Strahlenschutzkommission, die das Bundesumweltministerium berät.

# Wählen: Wie, wo, wann und wen?

Als Mitglied der Kirchengemeinde können Sie über Ihre Vertreterinnen und Vertreter auf verschiedene Weise mitbestimmen: online, per Briefwahl – und in einigen Gemeinden zusätzlich per Urnengang.

Im Frühjahr 2024 finden die Gemeindekirchenratswahlen statt. Rund 1.000 ehrenamtliche Kandidatinnen und Kandidaten bewerben sich um die mehr als 800 Plätze in den 110 Kirchengemeinden der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg. Wie sie gewählt werden können? Das steht hier.

## Der Brief

Anfang Februar erhalten alle Kirchenmitglieder ab 14 Jahren einen Brief mit den Wahlunterlagen – vorausgesetzt, sie wohnen seit mindestens drei Monaten in der Kirchengemeinde.

## Der Inhalt

### WER STEHT ZUR WAHL?

In dem Brief stellen sich alle Kandidatinnen und Kandidaten der Kirchengemeinde mit einem kurzen Text vor, meist auch mit einem Foto. Die Größe des künftigen Gremiums legt der amtierende Gemeindekirchenrat fest. Außerdem erfahren Sie, wie viele Stimmen Sie bei der Wahl vergeben können. Bei größeren Gemeindekirchenräten lassen sich für gewöhnlich bis zu drei Stimmen auf eine Kandidatin oder einen Kandidaten kumulieren.

## Das Wahlverfahren

### WIE WIRD GEWÄHLT?

Erstmals können Sie Ihre Vertreterin oder Ihren Vertreter für den Gemeindekirchenrat bequem von zu Hause aus wählen – entweder per Brief oder online. Darüber hinaus bieten einige Kirchengemeinden am 10. März eine Urnenwahl an.

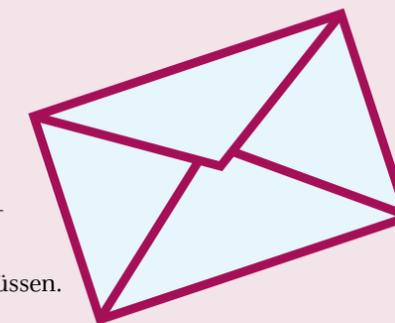
## Die Online-Wahl

Mit den Wahlunterlagen erhalten Sie die Zugangsdaten für die Online-Wahl, mit denen Sie sich an Ihrem Computer, dem Tablet oder Smartphone in das System einloggen können. Sie wählen Ihre Wunschkandidatin oder Ihren Wunschkandidaten, indem Sie in das Feld beziehungsweise in die Felder direkt hinter dem jeweiligen Namen klicken. Wie das genau funktioniert, erläutert eine ausführliche Anleitung, die dem Brief beiliegt. Mit dem Versand der Wahlunterlagen wird alles freigeschaltet, sodass Sie sofort online abstimmen können. Dies ist bis zum 3. März möglich.

## Die Briefwahl

Den Stimmzettel und die Umschläge für die Briefwahl finden Sie zusammen mit einer Anleitung in den Unterlagen. Die Rücksendung ist kostenlos. Sie können den Brief aber auch persönlich im Kirchenbüro Ihrer Gemeinde abgeben oder in deren Briefkasten einwerfen.

In den Wahlunterlagen steht auch, bis wann und wo Sie den Brief am Wahltag selbst – das ist der 10. März – in der Kirchengemeinde abgeben müssen.



## Der Urnengang

Den Kirchengemeinden ist es freigestellt, ob sie zusätzlich zur Online- und Briefwahl am 10. März auch eine Urnenwahl anbieten möchten. Falls dies in Ihrer Gemeinde möglich ist, finden Sie die Adresse und die Öffnungszeiten des Wahllokals in Ihren Unterlagen. Am Abend werden die Stimmen zusammen mit den Briefwahlstimmen öffentlich ausgezählt. Über den Ort und die Uhrzeit informiert Sie Ihre Kirchengemeinde. Zur Auszählung werden den Kirchengemeinden auch die Ergebnisse der Online-Wahl in einem verschlossenen Umschlag übergeben. Bei der Auszählung am 10. März wird dieser Umschlag geöffnet und die Stimmen werden zu den Stimmen der Brief- und Urnenwahlstimmen hinzugezählt.

## Noch Fragen?

Dann wenden Sie sich gerne an: *Kerstin Bölts, Fachberatung zur Gemeindekirchenrats- und Kirchenwahlen im Dezernat II, Telefon: 0441 7701 2006, E-Mail: GKR-Wahl@kirche-oldenburg.de*  
Weitere Informationen: [www.kirchemitm.de/meine-kirche/oldenburg/wahl24](http://www.kirchemitm.de/meine-kirche/oldenburg/wahl24)

### KIRCHE MIT MIR – ENTSCHEIDEN SIE MIT!

Die evangelische Kirche lebt davon, dass Menschen Verantwortung übernehmen und Kirche mitgestalten – mit ihrem Sachverstand, ihrer Persönlichkeit und ihrem Glauben.

Deshalb: Bitte beteiligen Sie sich an der Wahl und entscheiden Sie mit, wer in den nächsten Jahren die Schwerpunkte in Ihrer Kirchengemeinde setzen und das Gemeindeleben gestalten soll.





## St. Bartholomäus in Golzwarden

EIN NEUES DACH FÜR EINE ALTE KIRCHE

Ein Brand hatte große Teile des mittelalterlichen Baus zerstört. Vier Jahre danach erstrahlt das Gotteshaus in neuem Glanz.

Es ist kurz nach drei Uhr am Nachmittag des 4. Juli 2019, als es an der Haustür von Pastor Dirk Jährgig klingelt. Ein Mann aus seiner Gemeinde St. Bartholomäus in Golzwarden steht davor.

›Die Kirche brennt! Kommen Sie schnell!‹ Als Jährgig zur Kirche läuft, sieht er schon von weitem die Flammen,

die aus dem Dachstuhl in Höhe des Altars schlagen; beißender Rauch breitet sich aus. ›Das Geräusch der herabstürzenden Dachziegel und die Tränen in den Gesichtern der Umstehenden werde ich nie vergessen‹, so Pastor Jährgig.

Mehrere Stunden kämpfen die Feuerwehren, damit das Feuer nicht auch noch die Zwischendecke der Backsteinkirche aus dem 13. Jahrhundert zerstört. Am nächsten Tag steht die Ursache fest: Brandstiftung. Schaden: knapp fünf Millionen Euro.

Zeitgleich beginnt das Projekt Wiederaufbau. Bürgermeister Michael Kurz richtet ein Spendenkonto ein; die Solidarität ist groß. Gutachter, Fachleute, Versicherung sowie Architektinnen und



Architekten arbeiten Hand in Hand. Die Versicherung übernimmt einen Großteil der Kosten. Und die Gottesdienste? Die hält Dirk Jährgig während der Renovierungsphase im Gemeindehaus ab. ›Im Schnitt war ich vier Jahre lang einen ganzen Tag pro Woche mit den Baumaßnahmen beschäftigt, erinnert er sich. Alles musste

in mühseliger Kleinarbeit von Ruß befreit werden.

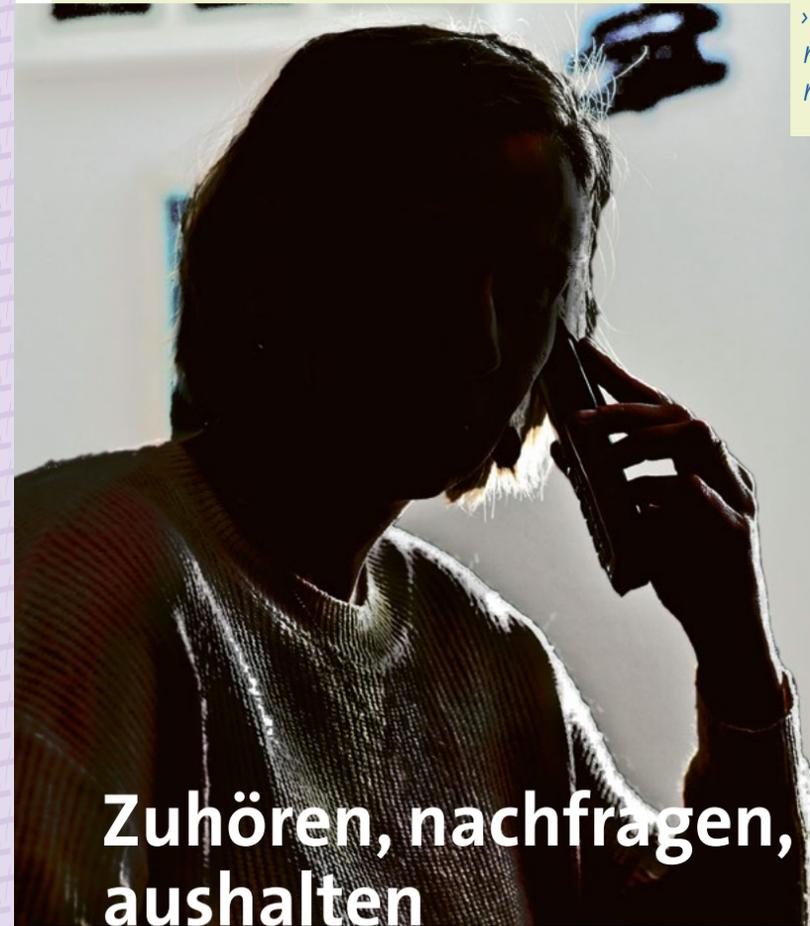
Auch die kostbare Orgel. Sie stammt von Arp Schnitger, dem Orgelbaumeister aus Golzwarden. Er hatte seiner Taufkirche 1698 eine seiner berühmten Orgeln zum Selbstkostenpreis eingebaut. Die Kirchengemeinde nutzte die Sanierungsarbeiten, um Elektrik, Akustik, Beleuchtung und Heizung auf den neuesten Stand zu bringen. Das Ergebnis: eine helle, einladende Kirche.

Jetzt wurde an Erntedank mit vielen Menschen aus Golzwarden der erste Gottesdienst nach dem Brand in St. Bartholomäus gefeiert, in der alles in neuem Glanz erstrahlt. Nur ganz vorne, oben am Altar, ist ein Bild noch immer tief geschwärzt – ein stummer Zeuge.

DIETMAR REUMANN-CLASSEN

FOTOS: TOBIAS FRICK

EHRENAMTLICH ENGAGIERT



›Ich habe dabei unheimlich viel über mich selbst und den Umgang mit anderen Menschen gelernt.‹

anderen Ende der Leitung Menschen, die verzweifelt sind. Weil sie ihren Job verloren haben. Weil sie schwer erkrankt sind oder es Probleme in ihrer Beziehung gibt. Menschen, die trauern oder einsam sind. Die Themen ziehen sich nahezu gleichbleibend durch das Jahr. Kaak und ihre rund 70 Kolleginnen und Kollegen hören zu – anonym, 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr. ›Wir spüren, in welchem Gemütszustand sich unser Gegenüber befindet.‹ Dabei gehe es nicht darum, eine Lösung zu finden, erklärt die 50-Jährige, sondern um Wertschätzung. Es ist eine Aufgabe, die Kaak als bereichernd empfindet. ›Hätte ich nicht den Weg zur Telefonseelsorge gefunden, wäre das für mein Leben wirklich ein Verlust gewesen.‹

Als ihre beiden Kinder vor vier Jahren ins Teenageralter kamen, hatte die Pädagogin nach einer zusätzlichen sinnstiftenden Aufgabe gesucht. In der Zeitung las sie über die Arbeit der Telefonseelsorge. Mittlerweile übernimmt Kaak jeden Monat drei Schichten à drei Stunden am Telefon, dazu kommt vierteljährlich eine Nachtschicht von 23 bis 8 Uhr.

Dass schon die Ausbildung zur Telefonseelsorgerin ihr Leben nachhaltig verändern würde, ahnte sie damals nicht. Rund ein Jahr lang besuchte sie alle 14 Tage Kurse und Workshops. Darin ging es vor allem darum, die Themen, die ihr am Telefon begegnen würden, in der eigenen Biografie aufzuspüren, um emotional darauf vorbereitet zu sein. ›Ich habe dabei unheimlich viel über mich selbst und den Umgang mit anderen Menschen gelernt. Wenn mir heute privat Trauer, Tod oder Krankheit begegnen, fühle ich mich nicht mehr hilflos ausgeliefert.‹

Kaak redet zu Hause nicht über das, was sie am Telefon Bedrückendes erfährt. Dafür gibt es einmal im Monat Supervision in der Gruppe. Doch viele Gespräche können erst gar nicht geführt werden, weil es viel mehr Anrufende gibt, als Telefonseelsorgerinnen und -seelsorger zur Verfügung stehen. Kaaks Wunsch: ›Menschen für dieses erfüllende Ehrenamt zu begeistern.‹

ANNETTE MUSCHALIK

\*Name auf Wunsch der Organisation geändert

URSULA KAAK\* [PSEUDONYM], 50 JAHRE  
arbeitet in Oldenburg für die Telefonseelsorge

**M**anche Gespräche vergisst Ursula Kaak\* nie. Sie begleiten sie noch lange, nachdem sie den Hörer bei der Telefonseelsorge Oldenburg aufgelegt hat. So wie der Anruf eines jungen Mannes. Er war so alt wie ihr Sohn und stand auf der Autobahnbrücke. ›Das hat mich sehr berührt.‹ Über Jahre hatte er sich intensiv mit Philosophie und Existenzialismus beschäftigt und war dadurch in eine Welt abgedriftet, die ihn glauben ließ, das Leben wäre sinnlos.

Eine gute Stunde telefonierten die beiden. Dann brachte Ursula Kaak das Gespräch mit Fragen nach seinen Sehnsüchten auf eine emotionale Ebene. Es war die entscheidende Wende. ›Daraus entwickelte sich bei ihm der Wunsch, kreativ zu werden. Das war wie ein Mutfunke. Er hat sich bedankt, und ich konnte hören, wie die Autogeräusche leiser wurden.‹

Wenn Ursula Kaak bei der Telefonseelsorge Anrufe entgegennimmt, geht es glücklicherweise selten um Suizid. Doch immer sind am

Foto: Stockfoto aus der Kirchlichen Bilderdatenbank ›Fundus‹ / Tobias Frick



## Der Dynamische

**DIRK ARNTJEN** 49 JAHRE  
Außendienstmitarbeiter, verheiratet, drei Kinder

- seit 2012 im Gemeindegemeinschaftsrat (GKR)
- Ev.-luth. Kirchengemeinde Zwischenahn**
- ✗ 2. Vorsitzender im GKR, aktiv im Jugendausschuss, früher auch im Friedhofsausschuss
- ✗ engagiert sich zusätzlich ehrenamtlich in der Jugendarbeit des CVJM
- ✗ ca. drei Stunden pro Woche für den GKR beschäftigt

Für die Zukunft habe ich einen großen Wunsch: dass die Jugendlichen, ... auch als Erwachsene dabeibleiben.

➤ Für meine Eltern spielte die Kirche keine große Rolle. Sie hatten eine Firma und wenig Zeit. Deshalb passte häufig ein Kindermädchen auf mich auf. Sie war in der Kirche sehr engagiert und nahm mich mit zum Kindergottesdienst. Durch sie bin ich tief im Glauben verwurzelt. Dafür bin ich ihr heute noch dankbar.

Seit mehr als zehn Jahren bin ich im Gemeindegemeinschaftsrat und im Jugendausschuss aktiv. Ich freue mich, wenn wir etwas bewegen und es uns gelingt, Jugendliche für die Kirche

zu begeistern. Einmal im Jahr organisieren wir für sie eine große Bühnenshow mit Live-Acts – das finden sie toll. Außerdem veranstalten wir regelmäßig Tischkicker-Turniere: Beim letzten Mal nahmen fast 40 Jungen und Mädchen teil; es war ein voller Erfolg. Das Turnier haben die Jugendlichen selbst moderiert und mit Disco-Musik begleitet.

Gemeinsam mit dem CVJM bieten wir auch Familienfreizeiten an. Als meine eigenen Kinder noch klein waren, kam die ganze Familie mit: Tagsüber sind wir Kanu gefahren, abends haben wir am Lagerfeuer gegessen. Ich habe bei meinen Kindern gemerkt, wie stark so etwas prägt und ihre Bindung zur Kirche stärkt. Noch heute haben sie ein positives Verhältnis zum Glauben und sind bei den großen Gottesdiensten zu Ostern oder Weihnachten immer dabei.

Mehrere Jahre habe ich auch im Friedhofsausschuss mitgearbeitet, was mir ebenfalls großen Spaß gemacht hat. Eines unserer Projekte war ein ganz besonderes. Die Meister-schüler der Rostruper Fachschule für Garten- und Landschaftsbau hatten Ideen für die Umgestaltung des Neuen Friedhofs in Bad Zwischenahn entwickelt. Es waren tolle Vorschläge dabei, einige von denen haben wir dann auch umgesetzt, etwa eine Stele für Kinder, die früh gestorben sind. Das fand ich sehr berührend. In dem Ausschuss wäre ich am liebsten noch länger geblieben, aber ich schaffe es zeitlich leider nicht mehr.

Zu den Sitzungen des Gemeindegemeinschaftsrats gehe ich wirklich gerne. Da wird mitunter heftig diskutiert, man ist ja schließlich nicht immer einer Meinung. Aber es herrscht ein freundschaftlicher Umgangston, was ich sehr schön finde. Das ist gelebte Demokratie, wie sie sein sollte.

Für die Zukunft wünsche ich mir, dass die Jugendlichen, die sich bei uns in der Kirche engagieren, auch als Erwachsene dabeibleiben. Es tut mir immer in der Seele weh, wenn ich höre, dass jemand, der gern zu uns kam, aus der Kirche ausgetreten ist. Natürlich kann ich diese Entwicklung nicht aufhalten. Und doch hoffe ich, dass diese Menschen, wenn sie selbst eines Tages Kinder haben und mit ihnen vielleicht in den Gottesdienst gehen, wieder eintreten werden. Das würde mich riesig freuen. ◀ AUFGESCHRIEBEN VON FRANZISKA WOLFFHEIM

## Die Tatkräftige

**REBECCA BATTRAM** 29 JAHRE  
Erzieherin und Leiterin einer Kita, verheiratet

- seit 2018 im Gemeindegemeinschaftsrat der (GKR)
- Ev.-luth. Kirchengemeinde Elisabethfehn**
- ✗ zuständig im GKR für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
- ✗ Zeitaufwand pro Woche: ca. 3 bis 3,5 Stunden

Der christliche Glaube bedeutet mir viel; er trägt mich durch mein Leben. Er ist mal mehr und mal weniger präsent. ◀

➤ Als Jugendliche lebte ich ganz in der Nähe einer Kirche. Aus dem Gemeindehaus hörte ich oft fröhliche Stimmen von jungen Leuten. Das machte mich neugierig. Irgendwann traute ich mich hinein und fühlte mich sofort wohl in dieser Gemeinschaft: Hier gab es viele Gleichaltrige, mit denen ich dann gespielt, gesungen und viele Aktivitäten unternommen habe.

Nach und nach habe ich selbst Aufgaben übernommen – erst Kinderfreizeiten und Kindergottesdienste mitgestaltet, später Jugendgruppen geleitet. Das mache ich auch heute noch gemeinsam mit drei anderen. Seit ich 14 bin, bin ich in der Kirche aktiv; nur während meiner Ausbildung habe ich pausiert. Einmal in der Woche treffen wir uns. Mir macht diese Tätigkeit total viel Spaß. Es ist das



Gemeinschaftliche, das mich so überzeugt und motiviert. Wir lernen voneinander und miteinander – und uns selbst besser kennen.

Der christliche Glaube bedeutet mir viel; er trägt mich durch mein Leben. Er ist mal mehr und mal weniger präsent. Aber es gibt immer wieder Momente und Begegnungen, die ich als anregend empfinde, um mich mit meinem Glauben auseinanderzusetzen. Das sind aufregende Erfahrungen für mich.

Von Beruf bin ich Erzieherin, mein Traumberuf. Ich leite den evangelischen Kindergarten Sonnenblume in Wardenburg; Trägerin der Kita ist die Kirchengemeinde. Mir ist es wichtig, dass im Kindergarten auch christliche Werte wie gegenseitige Rücksichtnahme vermittelt werden.

Dass ich diesen Beruf gewählt habe, hat viel mit meinen positiven Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen zu tun. Die Leitungsarbeit ist nicht immer einfach: Immerhin werden 78 Kinder in vier Gruppen betreut und rund 15 Menschen sind für diese Einrichtung tätig. Das bedeutet viel Organisation und Bürokratie. Aber jeden Tag die fröhlichen Kinder zu erleben und zu beobachten, wie sie sich entwickeln, erfüllt mich.

Seit 2018 arbeite ich im Gemeindegemeinschaftsrat mit. Ich bin dort das jüngste Mitglied und kümmere mich schwerpunktmäßig um die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Unser Team ist klasse und das Miteinander auch. Das Ehrenamt finde ich spannend. Allein schon deshalb, weil im Gemeindegemeinschaftsrat so viele verschiedene Leute mit den unterschiedlichsten Biografien und Erfahrungen aufeinandertreffen. Mir war vorher gar nicht so bewusst, wie wichtig ein solches Mitbestimmungsgremium ist und welche Gestaltungsmöglichkeiten es gibt. Bei der nächsten Wahl zum Gemeindegemeinschaftsrat möchte ich auf jeden Fall wieder kandidieren.

Doch jenseits meiner eigenen Kirchengemeinde würde ich mir wünschen, dass Predigten manchmal lockerer wären und neue Gottesdienst-Formate ausprobiert würden, um jüngere Menschen für den christlichen Glauben zu gewinnen. Denn, wenn wir als Institution eine Zukunft haben wollen, muss sich die Kirche intensiv damit beschäftigen, wie Kinder und Jugendliche einen Zugang zu ihr bekommen. ◀ AUFGESCHRIEBEN VON THOMAS KLAUS

# Helfen, wo Hilfe gebraucht wird

UDO KÜCK 75 JAHRE

*unterstützt in der Bahnmissionsmission mit Kaffee und Ideen*

Offener Blick, sympathisches Lächeln, ruhige Stimme: Udo Kück vertraut man sich gerne an – was gut zu seinem Ehrenamt passt: Kück arbeitet in der Bahnmissionsmission in Oldenburg. Menschen, denen unterwegs die Handtasche mit wichtigen Papieren gestohlen wurde, die im Gewirr des großen Bahnhofs nicht mehr wissen, wohin sie müssen, oder die zu den Wohnungslosen gehören und sich regelmäßig am Bahnhof aufhalten: Udo Kück hat für alle ein freundliches Wort, eine Tasse Kaffee oder Tee und eine Idee, die weiterhilft.

›Im Bahnhof geht es vor allem um soziale Kontakte‹, erklärt Kück. ›Viele Menschen, die auf der Straße leben, brauchen einfache Informationen: Wo ist der nächste Schlafplatz? Wo bekomme ich warme Socken oder eine

neue Decke her? Aber eben auch das Interesse am anderen, ein Gespräch auf Augenhöhe und wenn es Schwierigkeiten gibt, die Zuversicht: Wir finden eine Lösung.‹

Die Räume der Bahnmissionsmission sollen einladend wirken. Deshalb führt der erste Weg morgens in die Küche zur Kaffeemaschine. ›Bei uns gibt's für alle, die es möchten, einen Becher Kaffee. Und auch ein belegtes Brot und ein Stück Obst dazu. So redet es sich leichter‹, hat der 75-Jährige festgestellt. Die Bahnmissionsmission pflegt enge Kontakte zur Tafel. Ohne die kämen weder Brot noch Obst auf den Tisch.

20 Ehrenamtliche unterstützen vier hauptberufliche Mitarbeitende, gearbeitet wird in Schichten montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr. Kück hat an diesem Tag die Vormittagsschicht übernommen, von 9 bis 13 Uhr ist er für die Gäste da. ›Ich bin aber spätestens um 8 in der Küche. Denn, wenn die Gäste kommen, soll ja alles vorbereitet sein‹, sagt er. In Spitzenzeiten hat er mit einem Kollegen bis zu 60 Kontakte an einem Vormittag. ›Wenn ich nach Hause komme, muss ich erst einmal durchschnaufen. Und mit meiner Frau über meinen Tag reden.‹

Dass Kück zur Bahnmissionsmission kam, war ein Glücksfall – für die Bahnmissionsmission und für ihn. ›Ich wollte im Ruhestand noch einmal etwas ganz anderes machen‹, erzählt er. Eine Nachbarin habe ihn für die Aufgabe dort gewonnen. ›Der Oldenburger Bahnhof ist mein zweites Zuhause. 35 Jahre lang bin ich von dort aus täglich zum Dienst nach Bremen gefahren. Von der Bahnmissionsmission wusste ich damals allerdings nur, dass sie Menschen bei Bedarf Hilfe beim Umsteigen anbietet.‹

Kück schaute sich die Arbeit vor Ort an – und blieb. ›Was mich sofort angesprochen hat, war das wunderbare Team‹, sagt er. Dass an dieser Arbeit viel mehr hängt, als Menschen beim Umsteigen zu unterstützen, bekam er schnell mit. ›Wir haben einen großen Vorteil: Bei uns braucht man keinen Termin, man hat sofort einen Ansprechpartner. Das wissen viele Leute zu schätzen. Und manchmal kommt jemand nach Monaten vorbei und sagt: ‚Ich weiß nicht, was ich ohne euch gemacht hätte.‘ Oder wie es eine ältere Dame einmal ausgedrückt hat: ‚Was ihr hier tut, das ist Arbeit für Gott.‹

ANNETTE KELLIN

›Was ihr hier tut, das ist Arbeit für Gott.‹

Foto: Tobias Frick



## Das Weihnachtswunder in der Krippe

**Was feiern wir da eigentlich, wenn wir uns an Heiligabend um den Tannenbaum versammeln? Wer ist dieses Kind, das vor mehr als 2.000 Jahren in einem Stall auf die Welt kam? Und hat das Ereignis noch irgendetwas mit uns heute zu tun? Fragen über Fragen – und Antworten von der Oldenburger Pastorin Meike Melchinger.**

FOTOS: TOBIAS FRICK

**N**

eulich habe ich beim Bäcker in einer Schlange gewartet. Hinter mir unterhielten sich zwei Frauen. ›Feiert ihr dieses Jahr eigentlich Weihnachten?, fragte die eine. Als Pastorin bekam ich natürlich sofort große Ohren. Was für eine spannende Frage! Wollen sie Weihnachten ausfallen lassen? Oder sich einfach nur nicht den festgefahrenen Traditionen und sozialen Zwängen unterwerfen?

›Du, wir haben beschlossen, dass wir das alles gar nicht brauchen‹, antwortete die andere. ›Wir schenken uns sowieso nichts, dann können wir den Rest auch lassen.‹

Leider bin ich dann drangekommen und konnte nicht mehr hören oder nachfragen, was denn mit ›dem Rest‹ gemeint war. Aber die Frage ließ mich nicht mehr los. >>>

›Das ist für mich Weihnachten:  
Wunder sind möglich, die Welt  
kann in Licht und Liebe erstrah-  
len. Und wir sind ein wesent-  
licher Teil davon!‹



### Wen feiern wir da eigentlich an Weihnachten? Und warum?

Nach christlichem Glauben wird Gott Mensch, um die Menschen zu erlösen. Und dazu muss er tatsächlich als Mensch geboren werden. Um dieses wunderbare Ereignis zu beschreiben, verwenden die Evangelisten Matthäus und Lukas viele Elemente aus typischen Geburtserzählungen von besonders bedeutenden Persönlichkeiten oder gottgleichen Personen und aus Prophezeiungen des Alten Testaments: Jungfrauengeburt, spektakuläres Naturphänomen (Stern über Bethlehem), Einzelne (Hirten, Weisen aus dem Morgenland), die die Besonderheit des Kindes erkennen. Diese Elemente sind in der Antike nicht neu, sie finden sich auch später in anderen Religionen.

Neu aber ist, dass Gott Mensch wird, um die Menschen von sich selbst zu erlösen, von ihrer eigenen Machtgier, von ihrem Drang, sich selbst groß zu machen. Immer wieder zeigt und spricht Jesus davon, wie es gelingen kann, ein gutes, von Gott gesegnetes Leben zu führen. Und er benennt klar, was die Schwäche des Menschen ist: nur auf sich selbst zu schauen; sich für etwas Besseres zu halten – zumindest besser als andere und manchmal sogar besser als Gott; zu glauben, dass Reichtum und Macht in den eigenen Händen lägen und deshalb nicht geteilt werden müssten.

Das Menschsein Jesu zieht sich durch bis zum Ende: Jesus stirbt einen elenden langsamen Tod am Kreuz. Erst mit seiner Auferstehung an Ostern legt er sein Menschsein ab und wird für

alle sichtbar zum Sohn Gottes. Denn um den Tod zu überwinden, musste Gott erst Mensch werden. Als Gott konnte er nicht sterben, Götter sind per definitionem unsterblich.

### Erst als Mensch konnte er uns zeigen, wie man so lebt, dass es gut ist – ›gottgefällig‹ eben.

Und so beginnt nach christlichem Verständnis die Geschichte zwischen den Menschen und Gott mit der Geburt Jesu an Weihnachten ganz neu. Davon erzählen auch die alten Lieder: wie der Friedensfürst gekommen ist, wie der Heidenheiland geboren wurde. Sie erzählen: Christ, der Retter ist da.

Dahinter verbirgt sich die Vorstellung, dass mit der Geburt Jesu die Welt ein Stück weit ihren Schrecken verloren hat. Und dass wir als Christinnen und Christen die Kraft haben, diese Welt, in der wir leben, auch zu verändern: indem wir auf andere Rücksicht nehmen. Indem wir andere respektieren und wertschätzen. Indem wir im Anderen stets den Menschen sehen, nie ein Objekt. Wir wissen: Das Gegenüber ist ein Geschöpf Gottes genauso wie wir. Wir können uns gegenseitig stärken, können aneinander und miteinander wachsen. Denn gemeinsam sind wir von Gott getragen, begleitet und behütet. Darin können wir Frieden finden und ihn weitergeben – und zwar ohne dass wir Friede, Freude, Eierkuchen heucheln oder glauben müssen, das Leben wäre nur eitel Sonnenschein. Hat Jesus nämlich auch nicht getan.

Stattdessen hat er gezeigt, worauf es ankommt: benenne Unrecht; hilf, wo immer du kannst; Sorge dafür, dass die Welt besser wird.

Das ist für mich Weihnachten: **WUNDER SIND MÖGLICH**, die Welt kann in Licht und Liebe erstrahlen. Und wir sind ein wesentlicher Teil davon! Indem wir es vorleben und davon erzählen. Dann kommt auch in diesem Jahr der (Heiden-)Heiland, Retter, König der Juden, Gottes Sohn, Erlöser, Friedensfürst, der Messias in der Krippe im Stall zu uns. Und wenn heute manche lieber von Werten wie Frieden, Menschenwürde, Empowerment, Gleichheit, Fairness, Emanzipation sprechen möchten – all das ist schon in den vielen Titeln enthalten, die Jesus seit Jahrhunderten trägt.

Statt *Friedensfürst* könnte er auch *Jesus, der Mediator* heißen, statt *Heidenheiland* vielleicht *Marathoncoach*, weil er zeigt, wie man langfristig und sogar auf Umwegen gut ans Ziel kommt. Zugleich agiert Jesus auch wie ein engagierter Schiedsrichter, der für faire Bedingungen für alle Beteiligten sorgt. Ein Arzt, der nicht nur Wunden verbindet, sondern uns zeigt, wie wir gesünder leben können.

Und gerade deshalb glaube ich, dass es genau auf ›den Rest‹ von Weihnachten ankommt: die Ankunft des Christkinds mit Menschen zu feiern, die uns nahestehen. Mit ganz unterschiedlichen Traditionen, aber in dem Bewusstsein, dass hier und heute ein Stück Himmel sichtbar wird, wenn wir Weihnachten feiern!

Der Rest ist dann wirklich nur noch eine Frage der Details und des persönlichen Geschmacks. ☺



### Meike Melchinger

Pastorin Meike Melchinger liebt den Duft selbstgebackener Plätzchen in der Weihnachtszeit. Sie ist 2022 vom Süden in den Norden gezogen und arbeitet in der Kirchengemeinde Oldenburg mit einer halben Stelle als Gemeindepfarrerin und mit der anderen Hälfte auf der Innovationspfarrstelle ›Mit Gott groß werden‹. Wer mag, kann ihr auf Instagram folgen: @im.norden.das.suedlicht

### Was also feiern wir an Weihnachten?

In meiner Kindheit kam zu Weihnachten das Christkind. Man hat es nie gesehen, nur das Glöckchen gehört. Und dann wusste man: Jetzt liegen die Geschenke unter dem Baum. Es hat gefühlt ein Studium der Theologie gebraucht, um herauszufinden, dass das Christkind buchstäblich das Jesus-Kind war.

Wer eine Krippe an Heiligabend aufstellt, weiß zumindest in groben Zügen, worum es an Weihnachten geht. Denn die Hauptperson, das Kind in der Krippe, darf auf keinen Fall fehlen. Hier liegt es also: der (Heiden-)Heiland, Retter, König der Juden, Gottes Sohn, Erlöser, Friedensfürst, Messias – eben: das Christkind.

### Was aber bedeutet das eigentlich?

Und kann man das nur verstehen, wenn man Theologie studiert hat? Natürlich nicht. Aber ein bisschen christliche Sozialisation hilft schon.

Weihnachten bedeutet nämlich, sich daran zu erinnern, dass Gott sich uns geschenkt hat: als kleines, hilfloses Wesen, angewiesen auf Eltern, die für es sorgen. Genau das ist die Frohe Botschaft, das ist das Evangelium! Gott ist Mensch geworden, er hat sich für uns klein gemacht.

# HÄTTEN SIE'S GEWUSST?

Die Weihnachtsgeschichte haben wir schon so oft gehört, dass wir sämtliche Details in- und auswendig kennen. Das glauben wir jedenfalls. Aber wissen wir wirklich, bei welchen Evangelisten Hirten vorkommen? Und wie die drei Weisen hießen? Ein herrlich himmlisches Rätsel von Pfarrer Fritz Pinne.

**1 Wer informierte die Hirten über die Geburt Jesu?**

- ★ A | Ein Engel des Herrn
- ★ B | Die drei Weisen
- ★ C | Gott sprach in einem Traum zu ihnen
- ★ D | Der Prophet Elias

**2 In welchem Evangelium finden wir die Hirten in der Weihnachtsgeschichte?**

- ★ A | Matthäus
- ★ B | Markus
- ★ C | Lukas
- ★ D | Johannes

**3 Wie hieß der Kaiser, der die Volkszählung befahl?**

- ★ A | Herodes
- ★ B | Pilatus
- ★ C | Julius
- ★ D | Augustus

**4 Über das messianische Friedensreich heißt es bei Jesaja:**

- ★ A | da wird der Wolf die Lämmer reißen.
- ★ B | da wird der Wolf bei dem Lamm wohnen.
- ★ C | da wird der Hund den Wolf verjagen.
- ★ D | da wird der Messias das Lamm streicheln.

**5 Was sangen die Engel auf dem Feld?**

- ★ A | Stern über Bethlehem
- ★ B | Stille Nacht
- ★ C | Ehre sei Gott in der Höhe
- ★ D | Vom Himmel hoch, da komm ich her

**6 Welche Frau wird nicht im Stammbaum Jesu genannt?**

- ★ A | Tamar
- ★ B | Ruth
- ★ C | Bathseba
- ★ D | Johanna

**7 In einem Adventslied heißt es:**

- ★ A | Vater Zion, freue dich!
- ★ B | Mutter Zion, freue dich!
- ★ C | Tante Zion, freue dich!
- ★ D | Tochter Zion, freue dich!

**8 Wer ist keiner der drei Weisen?**

- ★ A | Kaspar
- ★ B | Merlin
- ★ C | Melchior
- ★ D | Balthasar

**9 Auf dem Weg nach Bethlehem folgen die Weisen:**

- ★ A | einem Stern
- ★ B | der Sonne
- ★ C | dem Mond
- ★ D | dem Mars

**10 Stille Nacht, Heilige Nacht, alles schläft, einsam wacht ...**

- ★ A | nur die traute, hochheilige Schar.
- ★ B | nur der traute, hochheilige Zar.
- ★ C | nur das traute, hochheilige Paar.
- ★ D | nur das traute, hocheilige Paar.

**11 In einem Weihnachtslied heißt es:**

- ★ A | Es ist ein Ross entsprungen
- ★ B | Es ist ein Reis entsprungen
- ★ C | Es ist ein Wolf entsprungen
- ★ D | Es ist ein Ros entsprungen

**12 Wie heißt der Statthalter der Provinz Syrien in der Weihnachtsgeschichte?**

- ★ A | Zachäus
- ★ B | Pilatus
- ★ C | Pilates
- ★ D | Quirinius

**13 Wohin musste das Jesuskind mit seinen Eltern fliehen?**

- ★ A | Lampedusa
- ★ B | Syrien
- ★ C | Ägypten
- ★ D | Jordanien

**14 Welche Tiere waren (nach dem biblischen Bericht) bei Jesu Geburt dabei?**

- ★ A | Kamele
- ★ B | Hunde
- ★ C | Ochs und Esel
- ★ D | Keines davon

**15 Welcher Engel kündigte Maria Jesu Geburt an?**

- ★ A | Gabriel
- ★ B | Raphael
- ★ C | Ariel
- ★ D | Michael

**16 Welche Geschenke brachten die Weisen Jesus mit?**

- ★ A | Gold, Silber und Myrrhe
- ★ B | Gold, Weihrauch und Edelsteine
- ★ C | Silber, Schmuck und Nüsse
- ★ D | Weihrauch, Myrrhe und Gold

**17 Wie beginnt die biblische Weihnachtsgeschichte?**

- ★ A | Es wird erzählt ...
- ★ B | So geht die Geschichte von Jesus Geburt
- ★ C | Es begab sich aber zu der Zeit ...
- ★ D | Damals, im zehnten Jahr von Kaiser Augustus ...

**18 Was bedeutet der Name Christus?**

- ★ A | Der Retter
- ★ B | Der Gesalbte
- ★ C | Der Gottessohn
- ★ D | Der Kaiser

**19 In welcher Stadt war Nikolaus Bischof?**

- ★ A | Limyra
- ★ B | Myra
- ★ C | Antalya
- ★ D | Izmir

**20 In Jesaja 11,1 heißt es:**

- ★ A | Und es wird ein Ros' hervorgehen ...
- ★ B | Und es wird ein Ross hervorgehen ...
- ★ C | Und es wird ein Reis hervorgehen ...
- ★ D | Und es wird ein Mais hervorgehen ...

**21 Was ist Myrrhe?**

- ★ A | Wachs zur Kerzenherstellung
- ★ B | Das Harz eines Baumes
- ★ C | Ein anderer Name für den Weihnachtsstern (Blume)
- ★ D | Kostbarer Schmuck

**22 Welche Gäste waren zuerst beim Jesuskind?**

- ★ A | Kaiser Augustus
- ★ B | Die drei Weisen
- ★ C | Die Hirten
- ★ D | Herr Rodes

# Geborgen in Gottes Gegenwart

Als Studentin verbrachte Martina Rambusch-Nowak zwei Auslandssemester in Jerusalem. Dort, auf Exkursionen in der Wüste und in Gesprächen bei den Benediktinern, begegnete sie Gott und sich selbst noch einmal ganz neu. Seitdem nutzt sie die Stille und Zeitstaub-Momente, um ihre innere Kraftquelle zu spüren: ihren Glauben.

FOTOS: TOBIAS FRICK

# V

on der evangelischen Theologin Dorothee Sölle gibt es ein Gedicht mit dem Titel ›Du sollst dich selbst unterbrechen‹. Meine Lieblingszeile darin ist gleich die erste; sie lautet: ›Zwischen Arbeiten und Konsumieren soll Stille sein und Freude‹. Das spiegelt ziemlich genau meine Einstellung zum Leben wider. Ich nehme mir immer wieder bewusst Zeiten, in denen ich mich in die Stille zurückziehe – und sei es nur für fünf Minuten oder am Ende eines Tages. Solche Momente nutze ich vor allem, wenn ich sehr viel Stress habe. Dann konzentriere ich mich zum Beispiel nur auf meinen Atem: Tie-

fes Ein- und Ausatmen bringt mich zur Ruhe, es erdet und stärkt mich im Hier und Jetzt.

Und in solchen Augenblicken des Innehaltens öffne ich mich für Gottes Gegenwart.

Ich suche mir dafür gerne besondere Orte aus; wie etwa die Kapelle im Evangelischen Bildungshaus Rastede, wo ein wunderschönes Kreuz aus Bergkristall hängt. Notwendig ist das aber nicht. Denn es gibt auch eine Spiritualität im Alltag, fand Madeleine Delbrél, bekannt als Mystikerin der Straße. Sie war überzeugt, dass in das beschäftigte Leben leere Zeiteilchen wie feiner

Staub eindringen. Zum Beispiel, wenn wir auf den Bus warten, im Wald spazieren gehen oder mit dem Rad unterwegs sind: Bei alledem werden uns Momente geschenkt. Zeitstaub nannte sie die. Sie waren für Delbrél der Schlüssel zu einer Ausrichtung auf Gott mitten im Alltag.

Mich ermutigt diese lebensnahe Spiritualität von Madeleine Delbrél. Als Leiterin eines Bildungshauses brauche ich diese Gelegenheiten, mich selbst zu unterbrechen und in die Tiefe zu gehen – und zwar mitten im umtriebigen Alltag und nicht an abgelegenen Orten wie einem Kloster. Es sind Gelegenheiten, die wir nutzen können, um uns mit uns selbst und unserer Kraftquelle zu verbinden: dem Glauben.

Als ich in Göttingen anfing, Theologie zu studieren, war ich fasziniert von der Wissenschaft. Doch ich spürte, dass mir etwas fehlte – eine Art Raum für meine Sehnsucht nach Gott, nach einem erfahrbaren Glauben. Mein großes Glück war, dass ich ein Stipendium für ein ökumenisches Studienjahr an der Dormitio-Abtei auf dem Zionsberg in Jerusalem erhielt. Der Studienort ist angebunden an ein Kloster der Benediktiner. Dort erlebte ich eine ganz besondere Spiritualität. Zum einen, weil wir an den Horen, den Gebeten der Mönche, teilnehmen durften, zum anderen, weil zum Studium auch Exkursionen quer durchs Land und in die Wüste gehörten: Die Bibel und ihre Orte wurden auf diese Weise zu einer tiefen sinnlichen Erfahrung – ich konnte sie schmecken, riechen, nachvollziehen. Auch sonst weitete sich mein Horizont, denn der deutsch-jüdische Religionswissenschaftler Schalom Ben-Chorin wurde mein Wegbegleiter. Die Gespräche mit ihm haben mich sehr geprägt. Ich begriff, dass es nicht nur darauf ankommt, in der Bibliothek sämtliche theologisch-wissenschaftlichen Bücher zu lesen, sondern einen ganzheitlichen Glauben zu leben. Überhaupt empfand ich die jüdische Spiritualität von Ben-Chorin viel weniger verkopft als meinen eigenen protestantischen Glauben.

Das Jahr in Jerusalem hat mich sehr verändert. Durch die Benediktiner habe ich gelernt, dass Spiritualität nicht einfach so – schnipp! – da ist. Ich musste mich auf eine Entdeckungsreise einlassen. Und üben. Mein Leben hat dadurch einen tieferen Sinn bekommen; ich fühle mich geerdet – nicht nur vom Kopf her, es ist eher ein inneres Gefühl, das mich trägt, das mir Stabilität und Ruhe gibt. So habe ich es jedenfalls in schweren Zeiten selbst

erlebt. Es ist eine Art des sich Öffnens, ein sensibel werden und empfangsbereit sein.

Es gibt diese wunderbare Methode der Lectio Divina, um die Heilige Schrift mit Herz und Verstand zu lesen. Die Benediktiner sprechen von ›Worte wiederkauen‹: Man verweilt lange bei einzelnen Versen und lässt die Worte in sein Herz fallen. Es geht darum, sich biblische Texte inwendig einzuprägen, sodass sie zu einer lebendigen Quelle für die eigene Beziehung zu Gott werden.

Später, als ich bereits Pfarrerin war, bot die Hannoversche Landeskirche eine Weiterbildung zur Geistlichen Begleiterin an. Zum Programm gehörten Schweigeexerzitien nach Ignatius von Loyola ebenso wie ein Aufenthalt im Kloster Wenigsen, wo wir in die frühchristliche Meditationsform des Herzensgebetes eingeführt wurden. Besonders habe ich mich mit der Tradition des Körpergebetes beschäftigt. Dabei verbindet man das Sprechen der Gebete mit Gesten und Gebärden. Bewegte Körpergebete lassen uns die Tiefe und die Kraft, die dem Glauben innewohnen, mit allen Sinnen erleben. Diese Form hilft mir, von außen nach innen zu gehen und dem nachzuspüren, welche Resonanzen es in mir auslöst, wenn ich mich in der Gegenwart Gottes weiß.

Mit dieser Spiritualität im Alltag gehe ich aufmerksamer durchs Leben. Ich achte auf eine gute Verbindung zu mir selbst, zu anderen Menschen und natürlich zu Gott. Ich nehme das Leben bewusster wahr, bin dankbarer für die kleinen Dinge. Und ich habe einen Weg gefunden, um aus dem Stress in die Achtsamkeit zu kommen. Wenn ich merke, ich brauche gerade mal fünf Minuten Zeitstaub, mache ich eine kurze Atemmeditation, halte Gott alles hin – und dann geht's weiter. ☺



**Pfarrerin Martina Rambusch-Nowak** ist ausgebildete Geistliche Begleiterin. Sie leitet das Evangelische Bildungshaus in Rastede, wo sie auch Seminare anbietet:

**Christliche Spiritualität entdecken** – Einübung in ein bewusstes Leben  
5. Februar 2024 ab 15:00 Uhr bis  
7. Februar 2024, 13:00 Uhr

**Pilgern am Deich** – Skulpturenpfad zu den sieben Tagen der Schöpfung  
9. September 2024 von 9:30 Uhr bis ca. 17:00 Uhr

➤ *Wir werden einen Weg aus all den Konflikten und Katastrophen finden. Doch das wird dauern.* ◀

nicht darum, zu hoffen, dass die See ruhig bleibe, sondern darum, sich auf Stürme und hohe Wellen einzustellen. Eine solche innere Haltung brauchen wir auch heute.

**Aber ist es nicht genauso möglich, dass sich alles wieder beruhigt? Dass irgendwann der Krieg in der Ukraine zu Ende geht, eine Lösung für den Nahen Osten gefunden wird und wir die Klimakrise in den Griff bekommen?**

Ich bin davon überzeugt, dass wir einen Weg aus all den Konflikten und Katastrophen finden. Doch das wird dauern. Aber um einmal das Positive zu betonen: Wir leben in Deutschland in einem sehr stabilen Land; wir haben eine funktionierende Demokratie; wir haben – anders als zum Beispiel andere Länder – unabhängige Medien mit einem breiten Angebot an gesicherten Informationen; und wir haben im Großen und Ganzen ein sehr gut funktionierendes Gemeinwesen. Beste Voraussetzungen also, um diese unruhigen Zeiten zu bewältigen. Wichtig ist aber auch, sich von all den schlechten Nachrichten, die auf uns einprasseln, nicht erdrücken zu lassen.

**Und wie gelingt das?**

Ein Übermaß an schlimmen Nachrichten führt leicht zu einem Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit. Dabei sollte ein Mehr an Informationen doch eigentlich unsere Handlungsfähigkeit stärken. Deshalb ist es wichtig, sich nicht permanent mit Katastrophenmeldungen zu beschäftigen. Sonst bleiben wir leicht im Negativmodus hängen. Denn unser Gehirn springt auf Erschreckendes und Bedrohliches besonders stark an. Deshalb ist es gut, bewusst auch das Positive in den Blick zu nehmen und nach Geschichten von Menschen zu suchen, die schwere Krisen gemeistert haben. Eine ist zum Beispiel die Biographie von Nelson Mandela, eine andere die von Stephen Hawking. Zu erfahren, wie diese Menschen mit ihren Lebenskatastrophen umgegangen sind – Mandela war 27 Jahre inhaftiert, Hawking litt an einer unheilbaren Erkrankung des Nervensystems –, ist zutiefst beeindruckend. Und hilft gleichzeitig, die eigene Zuversicht zu stärken.

**Woher haben diese Menschen überhaupt die Kraft genommen, um weiterzumachen?**

Das eine Patentrezept für alle gibt es nicht. Aber ein paar Merkmale tauchen immer wieder auf. Eines davon ist: Sie waren nicht allein; sie hatten Mitstreiterinnen, Mitdenker, Menschen, mit denen sie sich austauschen konnten. Für Mandela waren sie tatsächlich das Wichtigste; Verbündete sind ganz entscheidend.

**Und wie kann man es schaffen, zuversichtlich zu bleiben, wenn zur schwierigen Weltlage auch noch privat Probleme hinzukommen? Wenn eine Mieterhöhung ansteht, die Rentenauskunft erschreckend niedrig ausfällt und bei der Tante die Parkinsonerkrankung rasant voranschreitet ...**

Stopp! Wenn wir alle aktuellen und zukünftigen Schwierigkeiten gleichzeitig in den Blick nehmen, wirkt das wie ein unüberwindlicher Berg. Wir fühlen uns wie gelähmt; in diesem Negativmodus findet das Gehirn keine Lösungen. Viel einfacher ist es dagegen, wenn Sie den Problem-Berg in einzelne Teile zerlegen und nehmen Sie sich erstmal nur eines vor – zum Beispiel die Mieterhöhung – und überlegen Sie: Was kann ich tun? Vielleicht sprechen Sie mit einem Nachbarn darüber oder gehen zur Mieterberatung, denn Verbündete helfen! Wenn Sie so die Erfahrung machen, dass Sie etwas bewirken können, entsteht eine ganz andere innere Dynamik. Und mit der gehen Sie das nächste Problem an. Sie müssen nicht alles auf einmal lösen.

**Das heißt, Zuversicht entsteht durch Handeln?**

Ja, denn ich merke, ich kann etwas bewirken – und sei es nur in einem kleinen Bereich. Zugleich sollte man im Hinterkopf behalten: Keiner von uns weiß, wie die Welt in zehn Jahren aussieht. Vielleicht ist die Rente dann unser geringstes Problem? Deshalb ist es gut, die Probleme zu lösen, die jetzt anstehen – und sich nicht zu sehr den Kopf darüber zu zerbrechen, was in Zukunft passieren könnte, aber möglicherweise nie eintreten wird.

**Wenn draußen ständig alles in Bewegung ist – wie gelingt es uns, innerlich ruhig zu bleiben?** >>>



# Mut zur Zukunft

**Liegen schwierige Jahre vor uns? Ja. Werden wir manchmal denken: ›Schlimmer kann es nicht mehr kommen?‹ Ja. Wird es doch schlimmer kommen? Vermutlich ja. Aber das muss uns keine Angst machen, sagt der Publizist Ulrich Schnabel. Denn das, was uns stärkt, können wir aus uns selbst schöpfen.**

INTERVIEW: GUNTHILD KUPITZ

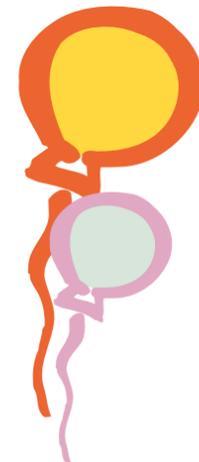
**horizont<sup>e</sup>:** *Nur wenige tausend Kilometer von uns entfernt werden Menschen durch Bomben getötet, im Mittelmeer ertrinken Geflüchtete, die Erderwärmung droht und Deutschland rutscht noch tiefer in die Rezession. Da kann man doch nur verzweifeln, oder?*

**ULRICH SCHNABEL:** Es stimmt: Wir leben in einer Zeit mit vielen Krisen und Kriegen, und es ist gut möglich, dass es in naher Zukunft auch nicht weniger werden – einfach deshalb, weil wir in einer Zeit des Übergangs leben. Die bisherige geopolitische Ordnung unserer Welt geht zu Ende: Wir erleben den Aufstieg Chinas und den Machtverlust der USA – ein System, das über viele Jahrzehnte stabil war. Das bringt vieles in Bewegung – unter anderem, dass es Putin wagt, den Wes-

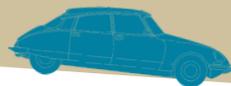
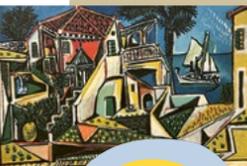
ten herauszufordern. Auch der Klimawandel führt zu dramatischen Veränderungen. So sagen Forscher unter anderem voraus, dass ab 2050 im Mittelmeerraum vermutlich keine Landwirtschaft mehr möglich sein wird. Die Folgen – auch für Migrationsbewegungen aus Ländern wie Italien und Spanien –, sind kaum vorstellbar.

**Und wie die Künstliche Intelligenz unser Leben beeinflussen wird, ist auch völlig offen ...**

Tatsächlich ist nur eines sicher: Es gibt kein Zurück nach Bullerbü. Umso wichtiger ist es deshalb, sich innerlich auf Turbulenzen vorzubereiten. Dann ist man besser gewappnet. Der Seefahrer Ferdinand Magellan, der 1519 zur ersten Weltumsegelung aufbrach, hat einmal gesagt, es gehe



➤ Wenn ich Ihnen die Antwort gebe, nützt sie Ihnen nichts. Sie müssen sie selbst finden. ◀



Ein kluger Mann hat einmal gesagt: »Wenn ich Ihnen die Antwort gebe, nützt sie Ihnen nichts. Sie müssen sie selbst finden.« Da ist etwas Wahres dran. Wichtiger als eine fertige Antwort ist es, sich selbst zu fragen: Welche Quellen geben mir innerlich Heimat? Meist sind das immaterielle Dinge wie Freundschaften, das Erleben von Kunst oder Natur. Der Soziologe Hartmut Rosa nennt das Resonanz: Etwas antwortet in mir, gibt einen Widerhall und lässt uns lebendig fühlen.

#### Was ist es für Sie?

Zum Beispiel die Musik. Wenn ich mich ans Klavier setze, betrete ich innerlich einen anderen Raum. Ähnlich geht es mir in den Bergen: Ich bin eingebettet in die Natur und nehme mich als Teil eines größeren Ganzen wahr. Und natürlich das Zusammensein mit geliebten Menschen. Für solche Dinge muss man sich Zeit nehmen. Denn das ist es, was uns trägt.

#### Spielt Religion eine Rolle für die Zuversicht?

Wer sich in seinem Glauben aufgehoben fühlt, für den kann die Religion eine wunderbare Quelle sein. Aber es kommt auf die innere Haltung an. Das zeigt eine Studie an Brustkrebspatientinnen, die untersuchte, inwieweit Religiosität im Umgang mit der Erkrankung hilft. Unterstützt fühlten sich vor allem sehr gläubige Frauen mit einem positiven Gottesbild. Sie konnten selbst ihrer Krankheit einen Sinn abgewinnen. Frauen mit einem strengen Gottesbild hingegen empfanden den Krebs als Strafe und litten zusätzlich unter Angst- und Depressionszuständen. Und Patientinnen, die indifferent waren, also halb an Gott glaubten, halb ihn infrage stellten, spürten vor allem Verunsicherung und Zweifel.

#### Wie ist es mit Ihnen? Sind Sie religiös?

Kommt drauf an, was man darunter versteht. Ich ziehe mich regelmäßig in die Stille zurück, weil mir dort etwas begegnet, das eine andere Qualität hat. Ich erlebe mich als Teil eines größeren Zusammenhangs, ähnlich wie in der Natur. Das muss man allerdings regelmäßig tun. Dann entwickelt sich eine grundpositive Energie, die wertvoll ist. Es ist eine Zuversicht, wie sie übrigens das Leben selbst auch in sich trägt: Man kann einen Wald abholzen, abbrennen oder sonst wie zerstören – das Leben kommt immer wieder, denn irgendwann beginnt etwas Neues zu wachsen.

#### Und wie zuversichtlich kann man sein, wenn man an Parkinson im Endstadium erkrankt ist?

Es ist natürlich Unsinn zu sagen, alles wird gut. Es kann ja nicht gut werden im Sinne von geheilt. Der Tod gehört zum Leben, das gilt auch für Krankheiten. Aber auch wenn jemand weiß, dass er in wenigen Monaten sterben wird, kann er Freundschaft und Liebe erleben und die Zuversicht haben, dass er in dieser Zeit fürsorglich begleitet wird. Wenn es dem Schwerkranken darüber hinaus noch gelingt, mit sich und seinen Nächsten ins Reine zu kommen, kann er diese Tage des Abschieds durchaus als lebenswert empfinden – und das Loslassen am Ende erleichtern.

#### 2024 steht vor der Tür. Doch wenn das Jahr ähnlich verläuft wie 2023, wird es vermutlich schwierig werden, zuversichtlich zu bleiben – trotz allen Bemühens, immer wieder die Perspektive zu wechseln und sich nur auf ein Problem zu konzentrieren.

Unser Leben wird ziemlich sicher nicht nur aus Katastrophen bestehen. Und wer seinen Blick regelmäßig auf die schönen Dinge richtet, wird in sich genau die Energie erzeugen, die er braucht, um handlungsfähig zu bleiben. Auch ein Dankbarkeitstagebuch kann dabei helfen. Doch so oder so: Die Zukunft ist offen, rechnen wir also realistisch mit dem Unerwarteten – auch mit dem Guten. ☺



Ulrich Schnabel

Der Physiker Ulrich Schnabel, Jahrgang 1962, ist Wissenschaftsredakteur bei der Wochenzeitung DIE ZEIT. Für seine Artikel wurde er mehrfach ausgezeichnet. Auch eines seiner Bücher erhielt einen Preis. Zuletzt erschienen *Zuversicht: Die Kraft der inneren Freiheit und warum sie heute wichtiger ist denn je* (Pantheon, 16 Euro) sowie das Buch *Zusammen: Wie wir mit Gemeinsinn globale Krisen bewältigen* (Aufbau, 23 Euro).

»Wie lange darf ich trauern und über meine Trauer sprechen? ◀

ANNIKA, 24, Stiftung Hospizdienst Oldenburg

Trauer bedeutet Verlust. Trauer bedeutet, wir haben etwas verloren, das wir liebten und das für uns wichtig war – das kann ein Mensch sein oder ein Tier, ein Zuhause, eine Fähigkeit, ein Gegenstand. Trauer tut weh. Trauer lässt uns die eigene Ohnmacht spüren: Uns wurde etwas entrissen, das wir niemals hergeben wollten – und wir konnten nichts dagegen tun. Stirbt ein geliebter Mensch, so ist sein Tod eine unüberwindbare Grenze, die wir akzeptieren müssen.

In unserer Gesellschaft, die nach Spaß, Freude und Leichtigkeit strebt, ist allerdings oft kein Platz für die Schwere und Tiefe der Trauer. Das führt dazu, dass wir uns wenig bis gar nicht mit dem Verlust und unseren Gefühlen darüber auseinandersetzen, obwohl uns die Trauer zu den existenziellen Fragen in unserem Leben bringt.

Ich bin aber davon überzeugt, dass es wichtig ist, der Trauer den Raum zu geben, den sie braucht; dass es wichtig ist, sich Zeit für den Abschied zu nehmen und sich um die eigene verletzte Seele zu kümmern ebenso wie um den Schmerz und die Not anderer. Denn nur was wir betrauern, können wir dann auch irgendwann loslassen. Wie lange das dauert, ist verschieden. Doch irgendwann werden wir gestärkt aus diesem Prozess hervorgehen – und als gereifte Persönlichkeiten neuen Dingen und Menschen in unserem Leben begegnen.

#### Helena Esther Grass

ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Philosophie an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg sowie Mitinhaberin der Adorno-Forschungsstelle. Haben Sie auch eine Frage an unsere Philosophin? Dann schicken Sie sie an [presse@kirche-oldenburg.de](mailto:presse@kirche-oldenburg.de)

»Können unterschiedliche Glaubensrichtungen das Zusammenleben in unserer Gesellschaft verbessern – oder stören sie eher? ◀

TOBIAS FRICK, 53, Fotograf aus Oldenburg

Egal, ob christlich, jüdisch oder muslimisch: Alle Weltreligionen haben Elemente, die sie mit anderen teilen, und Elemente, die sie von anderen unterscheiden. Die in Deutschland seit Langem gelebte Vielfalt kann als Bereicherung für unser gesellschaftliches Leben verstanden werden – oder aber als Bedrohung unserer christlich-abendländischen Werte. Die Antwort hängt davon ab, wie wir mit den unterschiedlichen Glaubensinhalten und -praktiken umgehen. Treten wir in den Dialog? Sind wir bereit, neugierig aufeinander zuzugehen und voneinander zu lernen? Oder schotten wir uns ab und beharren darauf, dass nur unser Glauben der richtige ist?

Ich plädiere nachdrücklich für einen offenen Austausch. Gerade jetzt, in Anbetracht der massiven Eskalation des Nahostkonflikts, ist es wichtiger denn je, dass wir aufeinander zugehen; dass wir unsere Sorgen, Ängste und auch unsere Empörung teilen – statt uns in blindem Hass zu verlieren und den Konflikt auch in Deutschland zu befeuern.

Denn bei allen Unterschieden haben die drei monotheistischen Weltreligionen eine gemeinsame Wurzel und viele inhaltliche Schnittmengen. Wichtig ist allerdings, dass wir innerhalb unserer Gesellschaft einen ethischen Konsens anstreben, auf dem sowohl der respektvolle Dialog miteinander als auch das friedliche Zusammenleben in unserer Gesellschaft beruhen. Dieser Konsens ist zwar im Grundgesetz verankert, muss aber durch einen aktiven gesellschaftlichen Diskurs immer wieder mit Leben gefüllt werden.

Wenn wir die faktische Vielfalt begrüßen und nutzen, können wir sowohl persönlich als auch gesellschaftlich davon profitieren.



# vrk+

Versicherer im Raum der Kirchen

Kfz-Versicherung wechseln.  
Beitrag sparen. CO2 reduzieren.

*Stadt Oldenburg und Rastede*

**Mathias Laing**, Generalagenturleiter

Telefon 04492 919530

*Ammerland*

**Werner Runde**, Generalagenturleiter

Telefon 05951 902424

*Friesland, Wilhelmshaven und Wesermarsch*

**Thorsten GieBelmann**, Agenturleiter

Telefon 04944 9204809

*Landkreis Oldenburg/Delmenhorst und Wildeshausen*

**Dirk Oberheim**, Hauptagenturleiter

Telefon 04221 2926579



*Erfahrbar nachhaltig*



## Ukraine: Bitte helfen Sie mit Ihrer Spende!

Diakonie Katastrophenhilfe, Berlin, Evangelische Bank  
IBAN: DE68 5206 0410 0000 5025 02, Stichwort: Ukraine Krise  
[www.diakonie-katastrophenhilfe.de/spenden](http://www.diakonie-katastrophenhilfe.de/spenden)

Mitglied der  
actalliance

**Diakonie**   
**Katastrophenhilfe**