

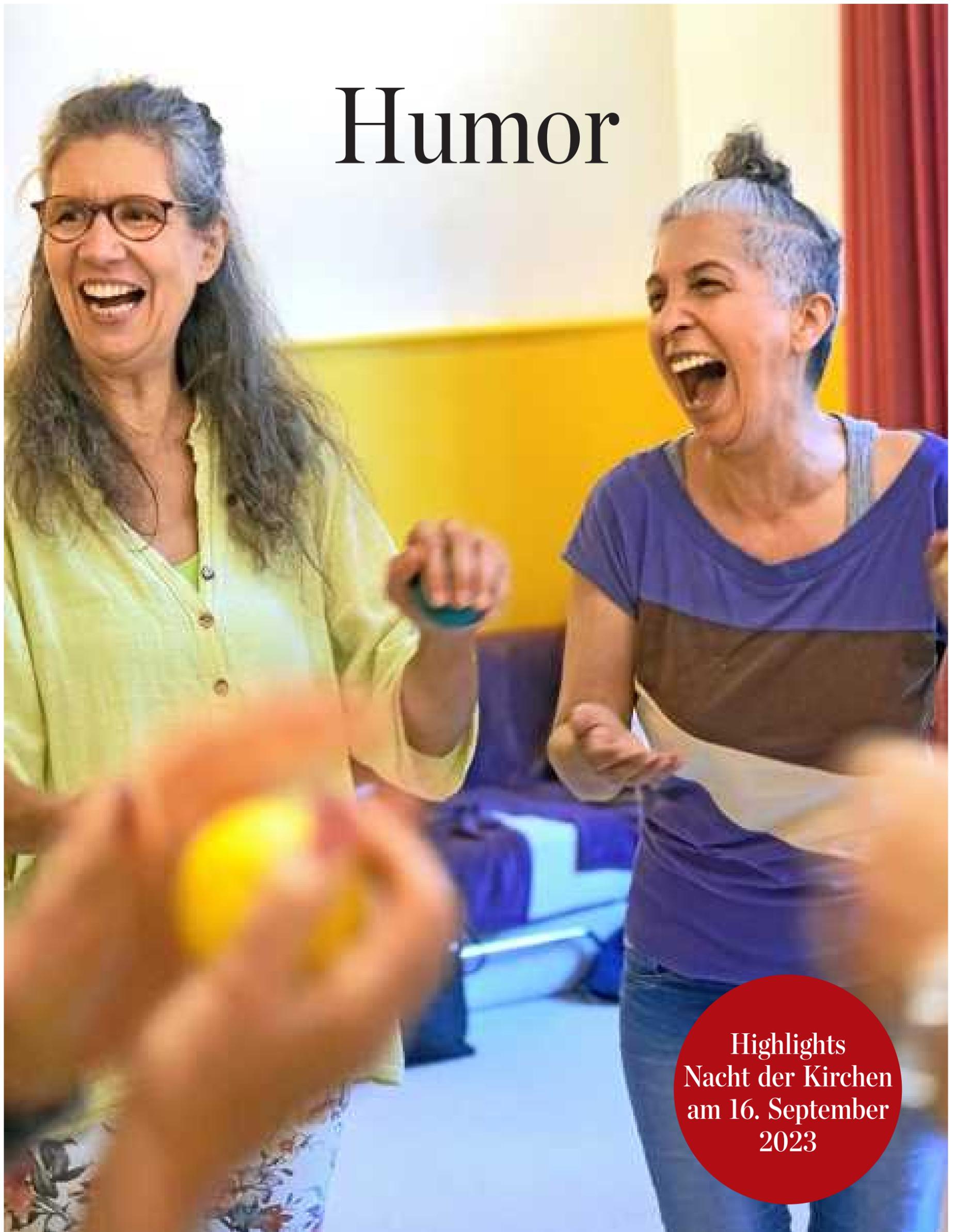
HIMMEL & ELBE

Hamburger  Abendblatt

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

15. September 2023

Humor



Highlights
Nacht der Kirchen
am 16. September
2023

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser



Sabine Tesche

Glauben ist eine toderne Sache – könnte man denken. Dabei empfinde ich das persönlich ganz anders, auch wenn im Namen Gottes und des Glaubens oft heftig gestritten oder sogar getötet wird. Aber an sich kann der Glaube an Gott auch viel Leichtigkeit verbreiten, denn er gibt mir zum Beispiel viel Halt und Geborgenheit. Daraus kann ich frei agieren und muss oft schmunzeln, wenn ich glaube, eine skurrile Wolkenformation sei ein Zeichen von ganz oben.

Den Glauben an Gott mit Humor zu verbinden ist eine ganz besondere Form der Ehrerbietung. Das habe ich gerade am Sonntag, dem 3. September, beim Multireligiösen Friedensgebet erlebt, zu dem der Kaffeeunternehmer Albert Darboven auf sein Gestüt in Rissen geladen hat. Dort hat der Hamburger Imam Razavi Rad einen Witz erzählt von einem Atheisten, der zuerst eine Kirche, dann eine Moschee und dann eine Synagoge besucht und erlebt hat, wie die Gläubigen dort über die jeweils anderen religiösen Gruppen böswillig gesprochen haben. Dann ging der Atheist in eine Kneipe um die Ecke und sah dort alle diese Menschen vereint sitzen, lachen und trinken. „Und dann stellte er fest, dass das der beste Ort ist, weil dort die Gemeinschaft aller Religionen und Kulturen gelebt wird.“ Dafür erntete Imam Rad ein herzliches Gelächter von den rund 300 Anwesenden. Und das, obwohl es um eine ganz ernste Sache ging: die Kriege auf der Welt, die Despoten und Mörder, die unser Leben und vor allem das vieler Menschen im Ausland beherrschen.

Doch wie viel schöner ist eine Predigt eines Pastors in der Kirche, wenn sie nicht anklagend und mit erhobenem Zeigefinger geführt, sondern mit humorvollen Elementen aus dem Alltag sowie lustigen Geschichten von Bibelfiguren gespickt wird. Wie erheiternd Bibelgeschichten sind – vor allem aus dem Alten Testament –, hat Pastorin Anne Arnholz in ihrem Essay beschrieben. Der Hamburger Moderator Michel Abdollahi erklärt im Experten-Interview zu unserem Schwerpunkt Humor, warum er manchmal über die Grenzen des guten Anstands geht und es kaum Tabus für ihn gibt. Der gebürtige Iraner liebt die Provokation: So stellte er sich zum Beispiel 2015 mit einem Pappschild und vor laufender Kamera mitten auf den Rathausmarkt in Hamburg. Auf dem Schild stand: „Ich bin Muslim. Was wollen Sie wissen?“

Etwas weniger provokant, aber sehr tiefgründig sind die Auftritte des Theologen und Kabarettisten Lutz von Rosenberg Lipinsky, der in der Nacht der Kirchen das Kabarettprogramm in der Barmbeker Kreuzkirche gestalten wird. Am 16. September wird aber nicht nur Lustiges in den mehr als 90 Gotteshäusern der Metropolregion Hamburg präsentiert, sondern auch Musik, Theater, Literatur und Spiritualität geboten.

Gehen Sie hin, vielleicht treffen wir uns dort,
Ihre Sabine Tesche

Impressum

„Himmel & Elbe“ ist eine Beilage des Hamburger Abendblatts, der Evangelisch-Lutherischen Kirche, der Katholischen Kirche und der Caritas in Hamburg.

Redaktion

Verantwortlich: Sabine Tesche

Mitarbeit: Ann-Britt Petersen, Ann-Kathrin Brenke

Theologischer Beirat: Hauptpastor und Propst Dr. Martin Vetter

Gestaltung: Andreas Weigand

Schlussredaktion: Lektornet

Titelfoto: Andreas Laible

Redaktion: 040/55 44-71156;
E-Mail: sabine.tesche@abendblatt.de
www.abendblatt.de/kirchen

Nächste Ausgabe: 8. Dezember 2023

Schwerpunkt



über Humor in der Kirche mit einem Essay von Pastorin Anne Arnholz zu Ironie und Witz im Glauben, Lachyoga in der Auferstehungskirche Barmbek-Nord und einem Gespräch mit Babette Glöckner über heilsames Lachen in der Telefonseelsorge. Der Theologe und Kabarettist Lutz von Rosenberg Lipinsky berichtet über sein Programm in der Nacht der Kirchen (16. September), in der die Barmbeker Kreuzkirche zur Kabarettkirche mit vielen bekannten Komikern wird.

Seite 4–6

Interview zum Schwerpunkt



mit dem Hamburger Moderator Michel Abdollahi über die Kunst der lustigen Unterhaltung mit Botschaft und ohne Tabus.

Seite 7

Querbeet



durch die Kirchenlandschaft mit Tipps zu einem Buch, einer Multimedieveranstaltung mit Musik, einem interreligiösen Gespräch in der Katholischen Akademie und den Evangelischen Akademietagen. In seiner Kolumne denkt Andreas Hüser über die Liebe zum eigenen Leben nach.

Seite 8

Glaubens-ABC



über die Spiritualität. Pastorin Melanie Kirschstein erklärt, wie Menschen sie erfahren und was die Bibel dazu sagt.

Seite 9

Termine und Adressen



im Oktober, November und Dezember. Außerdem: Die Hauptkirche St. Katharinen lädt zu einer außergewöhnlichen textilen Installation ein.

Seite 10–11

Nacht der Kirchen



mit ausgewählten Programmangeboten vom größten ökumenischen Fest Norddeutschlands, das am 16. September zum 20. Mal in mehr als 90 Gemeinden gefeiert wird.

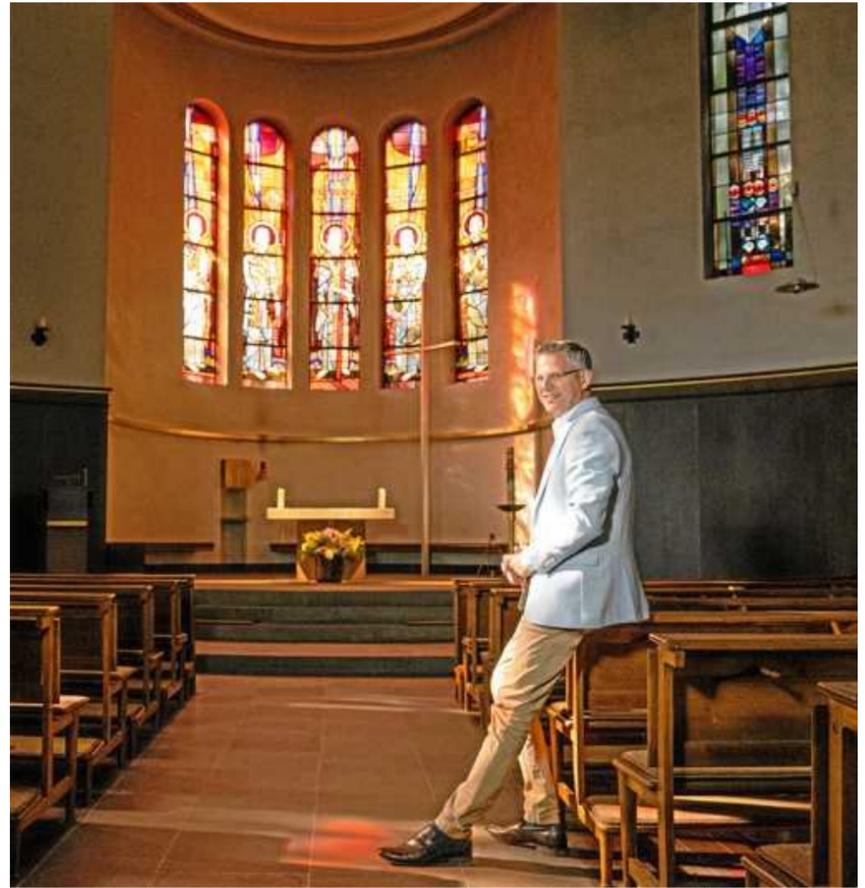
Seite 12

Gottvertrauen angesichts des Todes

Der Hamburger Politiker Christoph de Vries war lebensbedrohlich krank. Das hat seinen Glauben nur vertieft. Ein Gespräch über Werte, politische und christliche Überzeugungen



Der Bundestagsabgeordnete Christoph de Vries ist seit seiner Kindheit Mitglied in der kath. Kirchengemeinde Maria Grün in Blankenese.



THORSTEN AHLF

Sabine Tesche

Draußen scheint die Sonne. Welch ein Glück, denn dann kommen die wunderschönen Fenster der katholischen Kirche Maria Grün in Blankenese besonders gut zur Geltung. Die Glaskunstwerke in dem Rundbau von 1930 wurden von dem Düsseldorfer Maler Heinrich Campendonk gestaltet. Christoph de Vries steht bunt beleuchtet mitten zwischen den Holzbänken des Kirchenraums und schaut nach oben zur Empore. „Da sitze ich sonst immer im Gottesdienst, auch schon früher, als ich ein Kind war“, sagt der Bundestagsabgeordnete. Der Christdemokrat ist tief in der Gemeinde verwurzelt – er ging in den katholischen Kindergarten, später hier zur Grundschule, war Messdiener und bei den Pfadfindern. „Wir wohnten jedoch nicht im wohlhabenden Teil von Blankenese, sondern in Richtung Iserbrook. Mein Vater war Alleinverdiener, meinen drei Schwestern und mir ging es gut, auch wenn wir materiell nicht gerade auf Rosen gebettet waren.“

Sein Vater, ein Exportkaufmann, bis zur Rente viel im Ausland unterwegs, war bis zu seiner Konvertierung zum katholischen Glauben Protestant. Seine Mutter, gebürtige Heidelbergerin, war lange Jahre Lektorin in der Messe – der Besuch gehörte früher jeden Sonntag zum Programm der sechsköpfigen Familie. Inzwischen schafft es der Politiker sehr viel seltener, in den Gottesdienst zu kommen. Doch wenn, dann begleiten ihn meistens seine drei Kinder – zwei Töchter (12 und 15) und der Sohn (7) –, schließlich sind alle hier getauft und zur Erstkommunion ge-

gangen. De Vries wurde als Jugendlicher von dem gerade verstorbenen Weihbischof Hans-Joachim Jaschke gefirmt.

Seine Frau Friederike, eine Grundschullehrerin, die de Vries 2001 kennenlernte und 2007 in Maria Grün ehelichte, ist konfessionslos. Das ist für den 49-Jährigen kein Problem, auch wenn er darauf Wert legt, seine Kinder im katholischen Glauben zu erziehen, und oft mit ihnen gemeinsam betet. „Mit den Kindern bitte ich Gott um Gesundheit für die Familie. Aber ich kann ihnen damit nur ein Angebot machen, sie müssen sich selbst für Gott entscheiden“, sagt ihr Vater. Christoph de Vries zieht selbst viel Halt aus seinem Glauben. „Er gibt mir inneren Frieden. Demut lehrt mich, mich nicht über andere zu erheben und allen Menschen mit Respekt zu begegnen. Die Würde des Menschen ist unantastbar, das ist überhaupt eins meiner Leitmotive.“

Dass das sein Leitmotiv ist, musste der Wertkonservative 2021 nach einer Podiumsdiskussion zum Thema „Politischer Islam in Deutschland“ verteidigen. Er hatte dort gesagt: „Deutschland ist kein Einwanderungsland einfach deshalb, weil es ein genuin deutsches Volk gibt.“ Daraufhin haben ihn die Hamburger Linken und auch Muslime als „rassistisch“ betitelt. Das hatte Folgen für seine Sicherheit – so gibt er seinen Wohnort nie preis, aus Angst vor Anschlägen.

De Vries, der an der Uni Hamburg Soziologie studierte, ist Vollblutpolitiker – und das, seitdem er ein Jahr nach seinem Abitur an der kath. Schule St. Ansgar 1995 in die CDU und Junge Union Hamburg eintrat. Politisch interessiert sei er schon

als Teenie gewesen. Die Union habe er nicht nur wegen des christlichen Namensattributs gewählt, sondern auch, weil er Helmut Kohl, den er nie persönlich traf, als großen Europäer und Einheitskanzler bewunderte. De Vries engagierte sich jedoch bis vor sieben Jahren ausschließlich in Hamburg – vor allem im Wahlkreis Mitte für die CDU, wo er 2007 Mitglied im Landesvorstand wurde und seit 2016 stellvertretender Landesvorsitzender ist. Eine Kampfabstimmung um das Bundestagsmandat, die Herlind Gundlach 2016 organisierte, gewann er klar gegen die erfahrenere Politikerin.

Ich kann meiner Krankheit auch Positives abgewinnen, habe seither viel mehr Gelassenheit und Zuversicht.

Christoph de Vries Bundestagsabgeordneter

Beruflich zog es ihn zunächst in die Senatsverwaltung – so war er ursprünglich als Referent für Justizsenator Roger Kusch (CDU) vorgesehen. Doch nach der Wahl 2004, bei der Ole von Beust die absolute Mehrheit holte, wurde de Vries plötzlich zum Fraktionsvorsitzenden im Bezirk Mitte gewählt. „Das war ein Sprung ins kalte Wasser, aber wir mussten auf einmal so viele Bürgerschaftsabgeordnete stellen, dass ich in der Bezirksfraktion nur noch für die Führung übrig blieb. Da ich inzwischen Fraktionschef im Bezirk geworden

war, wollte ich dienstlich nicht für Bezirksangelegenheiten zuständig sein und wechselte in den Haushaltsbereich der Finanzbehörde.“ Damals war er 29.

In der Bürgerschaft – seit 2011 – initiierte er als Fachsprecher für Familie, Kinder und Jugend den parlamentarischen Untersuchungsausschuss zum Tod des Mädchens Yagmur und zuvor einen Sonderausschuss wegen der an einer Methadonüberdosis verstorbenen Chantal. „Der Tod der Mädchen hat mich als junger Familienvater sehr getroffen, ich konnte mir das unfassbare Leid der Kinder kaum vorstellen und engagierte mich deshalb bis heute für den Kinderschutz.“

Von ernster Krankheit und Tod in der Familie ist Christoph de Vries allerdings auch nicht verschont worden. Sein Schwiegervater starb 2015 plötzlich an einem Herzinfarkt, seine Eltern haben je nur eine halbe Lunge. Sie hatten in den 60ern Tuberkulose und sich in einem Sanatorium in der Schweiz kennen- und lieben gelernt. „Der Dritte im Bunde war dort ein junger Kaplan, der sie dann auch getraut hat“, sagt de Vries.

Er erkrankte 2017 schwer an einem Darmverschluss, hatte mehrere Not-OPs und wurde monatelang künstlich ernährt – er wusste an manchen Tagen nicht, ob er die schwere Krankheit überleben würde. „Das war eine schreckliche Zeit, aber ich kann meiner Krankheit auch was Positives abgewinnen. Denn ich habe seither viel mehr Gelassenheit in Stresssituationen und weniger Sorge vor dem Tod. Ich bin einfach dankbar, dass es mir gut geht.“ Und natürlich helfe ihm dabei auch sein unverrückbares Gottvertrauen.

Humor in der Kirche gab es schon immer. Sogar das Alte Testament hat einige deftige und amüsante Bibelgeschichten

Anne Arnholz

Was war das bitte für ein Sommer?! Der Hamburger Regen hat das Sommerloch geflutet und die Themen runtergespült, die sonst für eine Weile darin vor sich hin gebrütet hätten. Zum Beispiel die Kirchengasttritzahlen, die die beiden großen Kirchen traditionell im Sommer bekannt geben beziehungsweise dem baldigen Vergessen anheimstellen. Mit beherztem Griff ins wassergefüllte Sommerloch sei die Frage an dieser Stelle doch noch einmal herausgefischt: Warum treten denn nun so viele Deutsche aus der Kirche aus? Die Antwort ist ganz einfach: Weil man den Platz im Himmel nun einmal nicht mit dem Handtuch reservieren kann!

Mir macht diese herrlich dämliche Antwort Spaß. Sie schlägt alle hyperkomplexen Theorien in die Flucht, vergrault soziologische Erklärungsversuche und knallt sich genüsslich auf die imaginäre Sonnenliege irgendwo im sonnigen Süden. Als wollte sie sagen: Es ist doch in jedem Jahr das gleiche Trauerspiel. Wir sitzen es einfach aus. Oder besser noch: Wir liegen es aus und gehen fröhlich baden. Zwinkerzwinker. Aber ist das in Ordnung? Darf man sich über den Niedergang der großen Kirchen in Deutschland lustig machen? Sind Witze über Kirche, Glaube, Gott und Bibel in Ordnung?

Überhaupt: Vertragen sich Humor und Glaube? Und wenn ja, wo ist die Grenze erreicht? Oder ist etwa alles von der Kunst- und Glaubensfreiheit gedeckt? Das mag vielleicht für Menschen gelten, die jegliche Religiosität und Spiritualität für sich selbst verneinen und diese auch bei anderen ablehnen. Wer sich selbst aber auch nur im weitesten Sinn als gläubig oder spirituell bezeichnet, spürt irgendwo in sich eine Grenze, an der spöttische Bemerkungen nicht mehr abprallen, sondern schmerzen. Wo es wehtut, wenn eigene Hoffnungen der Lächerlichkeit preisgegeben werden oder etwas, das man als heilig identifiziert, profaniert und verhöhnt wird. Diese Grenze, an der Humor und Glaube auseinandergehen, ist in unserer postvolklichkirchlichen Zeit weitestgehend ins Persönliche verlagert. Das heißt auch: Es gibt keinen wirklichen Common Sense mehr darüber, was humoristisch für religiöse Menschen in Ordnung ist und was nicht. Wo der eine den Untergang des Abendlandes wähnt, kann eine andere sich köstlich amüsieren.

Aber vielleicht ist das auch gar kein Phänomen der Gegenwart, sondern unterschiedlicher Persönlichkeitsmuster und Humorstile. Ein Blick in die Bibel ist in dieser Hinsicht recht aufschlussreich. Während das Neue Testament nur äußerst sparsam auf komische Momente setzt – so lässt Jesus quengelnde Dämonen wenigstens in eine Herde Schweine fahren, als er



Das Thema Kirchengasttritz, hier von Karikaturist Mathias Hühn augenzwinkernd auf den Punkt gebracht.

MATHIAS HÜHN

Ironie und Witz bereichern den Glauben

sie aus ihrem menschlichen Wirt vertreibt –, bedient sich das Alte Testament tatsächlich auf vielfältige Weise humorvoller Erzähltechniken. Da werden Namenswitze gerissen, Parodien auf berühmte Propheten aufgeführt, es werden Satiren formuliert und makabre Mordszenen brutal niveaulos ausgebreitet – alles im Dienste der religiösen Unterweisung und Unterhaltung. Manche Geschichten sind, wenn man diesen Blick zulässt, sogar als Komödien angelegt, deren Figurenensemble zur Unterhaltung der Leserschaft durch Schicksalsfügungen und -irrunge gepeitscht und getriezt wird. Allein was Isaak – sein Name bedeutet vielsagend „er lacht“ – im Laufe seines Lebens durchmacht, hat hohes Potenzial für eine Komödie. Als Kind entkommt er knapp der rituellen Opferung durch den eigenen Vater, später wird er von seinem Schwiegervater an der Nase herumgeführt, der ihm die falsche Braut unterjubelt, damit Isaak noch länger für ihn arbeitet. So geht es in einem fort, und Isaak taumelt immer neuen Katastrophen entgegen, wird übers Ohr gehauen und bleibt am Ende aber gerade dadurch zutiefst menschlich und lebenswert.

So wie ihm ergeht es mehreren Gestalten, die auf dem schmalen Grat zwischen Stärke und Schwäche, zwischen Erfolg und Blamage tänzeln und sich ihrem Gott gegenüber nicht zwischen Gehorsam und Verweigerung entscheiden können. Der Bekannteste unter ihnen ist mit Sicherheit Jona, der Prophet, der lieber auf einem Schiff das Weite sucht, als dem Auftrag seines Gottes zu folgen und den Menschen in

der Stadt Ninive das drohende Strafgericht anzukündigen. Er muss erst bei Unwetter über Bord geworfen werden und im stinkenden Magen eines riesigen Fisches ausharren, bevor er sich bereit erklärt, seine Botschaft leise auf den Straßen von Ninive zu nuscheln. Ausgerechnet der widerpenstige Jona wird zum erfolgreichsten Propheten der Bibel, denn er wird überraschenderweise vollkommen erhört. Die Bevölkerung Ninives schmeißt sich samt König in Sack und Asche und nimmt den

Wir lachen gern, wir lassen uns gern unterhalten und sind so nebenbei offen für Erkenntnisse.

Anne Arnholz Pastorin

lebensrettenden Hinweis dankbar an. Klar, dass das Jona auch wieder total gegen den Strich geht. Er regt sich furchtbar auf über seinen Gott, dem das Happy End die liebste Wahl ist. Jona kommt charakterlich nicht gut weg. Ähnlich wird auch der Wahrsager Bileam gezeichnet, über den sich der Text immerzu lustig macht und der am Ende von seiner sehr viel klügeren Eselin übertrumpft wird.

Doch was soll das? Warum setzen die Autoren der Bibel auf derartige literarische Kniffe? Die Antwort ist vermutlich relativ simpel: Weil es gefällt. Weil wir

Menschen das mögen. Wir lachen gern, wir lassen uns gern unterhalten und sind so nebenbei offen für Erkenntnisse. Humor ist eben auch eine didaktische Methode, ein gutes Mittelchen für das berühmte Körnchen Wahrheit. Oder Weisheit.

Denn es ist doch wohl so, dass die meisten Menschen wie das biblische Personal schwanken und wanken, sowohl durch die großen Entscheidungen im Leben hindurch als auch im Gegenüber zu ihrem Gott. Stichwort Ambivalenz. Und da sind Geschichten, die ironische Brechungen und mehrere, durchaus liebevolle Perspektiven zulassen, einfach anschlussfähig. Sie sind menschlich. Und sie nähren die Hoffnung auf einen Gott, der wesentlich mehr Möglichkeiten kennt als ein Mensch in einer brenzlichen Lage.

Humor und Glaube eint das Trotzdem. Beide setzen darauf, dass man sich nicht mit dem abfindet, was man vorfindet. Insofern kann eine humorvolle Haltung den Glauben wunderbar bereichern, sie trainiert seine Lebendigkeit und schult seine Beweglichkeit zwischen verschiedenen Möglichkeiten. Ein humorvoller Glaube atmet.

Zurück auf die spätsommerliche Sonnenliege: Was sagt uns das für die Lage der Kirchen, wenn die Handtuchmethode einfach nicht mehr zieht? Anders als an irdischen Oasen soll der Platz im Himmel nicht limitiert sein, munktelt man. Aber Probe liegen und sitzen lässt es sich ganz wunderbar in einer Kirche der Wahl.

Anne Arnholz ist Pastorin in der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Harburg-Mitte.

Lutz von Rosenberg Lipinsky bringt für die Kirchennacht ein Kabarett-Programm in die Kreuzkirche

Ann-Kathrin Brenke

Es ist schon eine Institution im Barmbek Basch. Zum 13. Mal gibt es bei der Nacht der Kirchen in der Kreuzkirche ein Bühnenprogramm mit Lachgarantie. 2009 startete die erste Comedy-Kirche, da stand Lutz von Rosenberg Lipinsky selbst auf der Bühne. In diesem Jahr ist der Kabarettist federführend für das Programm verantwortlich. Eingeladen hat er die musikalische Berlinerin Alice Köfer, den an der türkischen Schwarzmeerküste geborenen Kerim Pamuk und den „intellektuellen Schraubstock“ Ingo Borchers. Die illustre Kollegenschar eint: beste Satire. Denn in diesem Jahr wird die Kreuzkirche zur Kabarettkirche.

„Kabarett impliziert für mich einen gesellschaftlichen Anspruch“, sagt Lutz von Rosenberg Lipinsky. Es war eine bewusste Entscheidung der veranstaltenden Kirchengemeinde und der Organisatoren, in diesem Jahr auf Kabarett zu setzen, „denn Menschen interessieren sich wieder mehr für politische Themen“. Dabei sollen die Besucherinnen und Besucher nicht nur sich gut unterhalten, sondern auch zum Nachdenken angeregt werden. „Ich möchte etwas machen, das Menschen mit einer Frage nach Hause schickt.“ Das ist für Lutz von Rosenberg Lipinsky, der Theologie studiert hat, passend für gute Unterhaltung auf kirchlichem Boden.

Und in diese Form der Unterhaltung hat der „lustigste Seelsorger Deutschlands“ schon allerlei Erfahrung. Regelmäßig organisiert er für den Deutschen Evangeli-

schen Kirchentag den „Kabarettgipfel“, bei dem renommierte Gäste der Unterhaltungskunst auftreten. Dabei werden auch Parodien auf die Kirche nicht ausgespart, „denn die ist in sich durchaus komisch“. Mit seinem muslimischen Kollegen Karim Pamuk war der kirchenaffine Kabarettist vor ein paar Jahren mit dem interreligiösen Bühnenprogramm „Brüder im Geiste“ unterwegs. Neben einem unterhaltsamen Schlagabtausch und vielen Gags ging es ihnen auch um die Vermittlung von Basiswissen über den Koran oder die christliche Dreifaltigkeit.

Glaube und Humor haben für Lutz von Rosenberg Lipinsky die gleiche Wurzel. Beide überwinden den Graben zwischen unserer Lebensrealität und dem Wunsch nach einer gerechten Welt. „Widrigen Umständen mit Humor zu begegnen ist ein Urtrieb des Kabarets. Wenn du lachst, bist du frei und völlig gelöst. Was du der Lächerlichkeit preisgibst, wird erträglich. Das ist das Faszinierende an meinem Beruf, dass Gelächter Freiheit stiftet, dass es auch versöhnt und viel Druck nimmt.“ Kabarett und Kirche passen für den 57-jährigen daher gut zusammen. „Humor stiftet

Gemeinschaft, macht uns mitmenschlich und bringt den Normalbürger auf Augenhöhe mit dem Regierungschef.“ Auf die Moderation der Kabarettkirche freut sich von Rosenberg Lipinsky. „Es ist immer schön zu sehen, dass die Leute ganz selbstverständlich in die Kirche kommen.“ Und sicher wird er es sich nicht nehmen lassen, den einen oder anderen satirischen Seitenhieb zum Besten zu geben.

Kabarettkirche in der Nacht der Kirchen: 16.9., ab 21 Uhr zu jeder vollen Stunde, Kreuzkirche Barmbek-Süd, Wohldorfer Str. 30



Der Theologe und Kabarettist Lutz von Rosenberg Lipinsky ist bekannt für seinen hinter sinnigen Witz.

WWW.EAWENT.DE

Satire mit Tiefgang

Lachyoga: Entspannung der besonderen Art

Im Gemeindehaus der Auferstehungskirche Barmbek-Nord trainieren Hamburger für mehr Heiterkeit

Ann-Britt Petersen

Lachlaute in allen Höhen und Variationen schwirren durch einen Raum im Gemeindehaus der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Nord-Barmbek. Es ist Dienstag, 18.30 Uhr, Zeit für den Lachtreff. Kursleiterin Regina Brand und ihr Mann Jan Trepte stehen mit den Teilnehmerinnen im Kreis und regen mit verschiedenen Übungen zum Lachen an. In die Hände klatschen und dazu laut „Ho Ho Ho“ und „Ha Ha Ha“ rufen ist eine davon. Eine andere: ein lautes Lachen in den rechten Fuß, das rechte Knie und dann ebenfalls auf die linke Seite zu schicken. Die beiden Lachleiter und die heute sechs teilnehmenden Mitlacherinnen sind schon nach kurzer Zeit sehr fidel. „Anfangs fand ich das ja etwas befremdlich, aber im Laufe der Zeit habe ich gemerkt, das ist eine tolle Sache, denn Lachen befreit“, sagt Teilnehmerin Karin Gramsch (75), die schon seit sechs Jahren dabei ist.

Mit dem Lachen sind viele gute Effekte verbunden, weiß Regina Brand, die eigentlich Yogalehrerin ist. Per Zufall war sie zum Lachyoga gekommen, die Übungen gefielen ihr so gut, dass sie eine Ausbildung zur Lehrerin für diese besondere Yogavariante absolvierte, ihren Mann ebenfalls mit dem Lachvirus ansteckte und mit ihm seit 2018 den regelmäßigen Treff zum gemeinsamen Lachen anbietet. In dem etwa anderthalbstündigen Kurs inklusive



Leiterin Regina Brand (l) und zwei Teilnehmerinnen des Lachtreffs ANDREAS LAIBLE

einer Pause wird mit diversen Atem-, Klatsch-, Dehnungs- und Bewegungsübungen das Lachen herausgekitzelt. Das kann auch erst mal ein künstliches Lachen sein, etwa wenn man sich räkelnd und gähnd und dann ein paar Lacher in die Luft wirft oder in die Faust lacht und dort gedanklich einen Lachvorrat sammelt. „Der Körper unterscheidet nicht, ob wir gestellt oder spontan lachen, er profitiert trotzdem davon“, sagt Regina Brand. Denn beim Lachen werde das Zwerchfell aktiviert, die Mundmuskulatur gelockert und Glückshormone freigesetzt.

Um die Auswirkungen des Lachens auf die Gesundheit zu testen, gründete der indische Arzt Dr. Madan Kataria 1995 den ersten Lachtreff in einem Park im Mumbai. Anfangs wurde über Witze gelacht, später überlegte sich der Arzt Übungen zum künstlichen Lachen. „Da das Atmen beim Lachen den Pranayama-Atemübungen beim Yoga sehr ähnelt, entstand der Name Lachyoga“, sagt Jan Trepte.

Mit den Übungen kann im geschützten Raum in der Gruppe hemmungslos gekichert, geprustet und laut losgelacht werden. „Es entsteht eine kindliche Verspieltheit und Leichtigkeit, das Schwere fällt ab“, sagt Regina Brand. Bei längerer Übung komme dann auch das natürliche Lachen zum Vorschein. Und das kann heilsam sein, so wie bei Teilnehmerin Desiree Rotkirch (64), die auch schon seit Jahren regelmäßig zum Lachtreff kommt. „Ich neige immer mal wieder zu Depressionen. Die Übungen zum Atmen, zur Achtsamkeit und zum Lachen sind meine Haltepunkte, um mir immer mal etwas Gutes zu tun“, sagt sie. Sie begrüßt es, dass sich Kirche für solche Angebote wie dieses immer mehr öffnet. Pastorin Idalena Urbach von der Gemeinde Nord-Barmbek stellt dem Lachtreff gern die Räume zu Verfügung. „Das ist ein Angebot, um Seele und Leib zu stärken, und dafür ist die Kirche ein guter Ort“, sagt die Pastorin, die selbst gerne lacht.

In den oft ernstesten Gesprächen der evangelischen Telefonseelsorge wird auch gelacht. Und das kann heilsam sein

Ann-Britt Petersen

Sie ist die wichtigste Nummer gegen Kummer aller Art: die Nummer der Telefonseelsorge. Ob Beziehungsprobleme oder sinkender Lebensmut, ob finanzielle Nöte oder Krankheit, Überforderung am Arbeitsplatz oder Prüfungsangst – wer sich in größter Verzweiflung befindet und sich jemandem anvertrauen möchte, findet bei der Telefonseelsorge rund um die Uhr einen Gesprächspartner.

Ungefähr 20.000 Anrufe nimmt die Telefonseelsorge der Diakonie Hamburg im Jahr an. „Die eingehenden Telefonsignale zeigen uns an, dass der Bedarf nach einem Gespräch immer höher wird“, sagt Babette Glöckner, Leiterin der evangelischen Telefonseelsorge der Diakonie in Hamburg. Entspannt sitzt sie an ihrem

ben, übernimmt Glöckner auch selbst Schichtdienste am Telefon. Mit dem Ohr dicht an den Nöten der Menschen.

„Ein Hauptthema ist die unglaubliche Einsamkeit, die in der Großstadt herrscht“, weiß Glöckner. Sie führe oft dazu, dass sich Menschen noch mehr zurückzögen, es ihnen zunehmend schwerer falle, mit anderen Menschen wie Nachbarn oder Arbeitskollegen in Kommunikation zu treten. Manchmal kämen die Menschen aus diesem Strudel nicht mehr heraus, sie rufen dann öfter an. Aber auch Krisensituationen und psychische Belastungen jeglicher Form sowie Angststörungen oder Depressionen gehören zu den Gesprächsthemen. Oder Beziehungskrisen und Familienprobleme, etwa in Patchworkfamilien oder mit heranwachsenden Jugendlichen.

„Was wir dann tun können, ist zuhören. Uns auf die Themen der Anrufer einlassen, auf sie eingehen, gemeinsam den Kummer aushalten und den Moment der Last mit ihnen tragen“, sagt Glöckner.

Humor in der Krise ist ein Geschenk

Schreibtisch in den Räumen der Telefonseelsorge in Altona. Die studierte Theologin und ausgebildete Pastoralpsychologin hat fünf Jahre als Gemeindepastorin gearbeitet und fast 16 Jahre als Krankenhausseelsorgerin. Seit 2009 leitet sie die Telefonseelsorge und ist gemeinsam mit Honorarfachkräften auch für die Ausbildung der Ehrenamtlichen zuständig. Knapp 100 geschulte Ehrenamtliche sorgen in den Räumen des schlichten Bürogebäudes dafür, dass das Telefon 24 Stunden am Tag und sieben Tage die Woche besetzt ist. Um auf dem Laufenden zu blei-

reden befreit oftmals, dieser Effekt stellt sich auch bei den anonymen Gesprächen mit den Telefonseelsorgern ein. „Das Ergebnis eines guten Kontaktes zwischen Anrufenden und Zuhörenden ist das Gefühl, dass sich beide Seiten ernst genommen fühlen, eine gegenseitige Wertschätzung für die Gedanken und Impulse des anderen entsteht. Und das kann sehr heilsam sein, und zwar für beide Seiten“, so Glöckner. Denn auch als Zuhörende werde man bei einem Kontakt



Babette Glöckner ist seit 14 Jahren Leiterin der Telefonseelsorge

MARCELO HERNANDEZ

berührt. „Wir tauschen Gefühle aus und distanzieren uns gemeinsam von einem Problem, das Zurücktreten von einer Abbruchkante geschieht beidseitig.“

Und dabei kann es auch zu humorvollen Momenten kommen. „Sie werden nicht beabsichtigt herbeigeführt, aber wenn sie passieren, sind sie ein Geschenk“, sagt Glöckner, die selbst viel Zuversicht und Heiterkeit ausstrahlt. Manchmal sei es das gemeinsame Lachen über die Skurrilität einer Alltagssituation. Humor könne aber auch eine Form der Distanzierung sein oder eine Brücke, über die man zu neuen Erkenntnissen komme.

Sie erinnere sich an das Gespräch mit einem Mann, der wütend über seine Arbeitssituation war. Als er zwischendurch einen Schluck Wasser trank und es gluckste, fragte Glöckner nach, ob er ins Wasser gefallen sei. „Auf meine Frage hin stutzte er einen Moment und stellte dann fest, dass er ja doch noch nicht untergegangen sei. Das war ein entspannender Moment. Nach dieser kleinen heiteren Unterbrechung konnte er sein Problem etwas distanzierter betrachten“, sagt Glöckner.

„Für mich persönlich ist Humor eine Quelle für Kreativität. Wenn er sich einspielt, wenn die Autobahn der Gefühle unterbrochen wird, können neue Ideen in den Raum treten. Das befreit von der emotionalen Überwältigung des Problems und macht den Blick frei auf eigene Ressourcen und Stärken.“ Es sei also äußerst wünschenswert, wenn Seelsorger eine humorvolle Haltung haben, aber man lache niemals über, sondern nur miteinander.

Doch Humor sei nicht immer passend. „Nicht jeder kann sich ihn leisten; wenn die Not sehr groß ist, ist es schwer, über seine Situation zu lachen“, sagt Glöckner. Dann ist Empathie gefragt, eine Eigenschaft, die Mitarbeiter in der Telefonseelsorge ebenfalls haben müssen. „Oft schlägt uns auch Ironie und Sarkasmus entgegen, das ist manchmal schwer auszuhalten. Doch wir versuchen unsere menschenfreundliche Haltung zu bewahren, das Gesagte nicht persönlich zu nehmen.“ Denn hinter dieser negativen Seite von Humor stecke meist eine Selbstentwertung. „Wenn dieser Eindruck aufkommt, sprechen wir das im Gespräch auch an und spiegeln das wider“, sagt Glöckner.

Es sei oft bewundernswert wie Menschen trotz heftiger Bedingungen ihr Leben bewältigen. „Wir unterscheiden uns gar nicht so viel von den Anrufern, wir haben auch alle unser Päckchen zu tragen, aber wir sind derzeit gerade stabil.“ Und in dieser Lage könnten sie die Last eines anderen mittragen. „Die Menschen bringen uns dabei ihr Vertrauen entgegen, und das macht unseren Einsatz zu einer erfüllenden Aufgabe“, resümiert Glöckner.

Kontakt für Ratsuchende und neue Ehrenamtliche

Unter der Nummer 0800/111 0 111 ist die ev. Telefonseelsorge rund um die Uhr zu erreichen. Die Telefonate dauern zwischen zehn und 45 Minuten. Eine neue Schulung für Eh-

renamtliche beginnt demnächst. Kontakt: telefonseelsorge@diakonie-hamburg.de

Die kath. Telefonseelsorge in Hamburg ist auch gebührenfrei. Die

Gespräche mit Ehrenamtlichen bleiben anonym. Telefon: 0800/111 0 222. Online unter: www.caritas-hamburg.de/hilfe-und-beratung/telefonseelsorge/telefonseelsorge

„Es darf keine Tabus geben“

Der Moderator und Journalist Michel Abdollahi über die Kunst der spaßigen Unterhaltung

Ann-Kathrin Brenke

Michel Abdollahi ist Moderator, Journalist, Schriftsteller, Performancekünstler und Meister der Unterhaltungskunst auf Podien und im Fernsehen. Auf kleinen Bühnen hat er selbst begonnen, heute betreibt er gemeinsam mit Robert Oschatz das Centralkomitee am Steindamm unweit des Hauptbahnhofs. Hier stehen Comedy, Kabarett und Stand-up auf dem Programm.

Herr Abdollahi, ist Humor ein Talent?

Ja, das muss man schon mitbringen. Man kann es auch relativ schwer lernen. Es gibt ja professionelle Drehbuchautoren, die witzige Sachen schreiben und einfach klassische Werkzeuge dafür benutzen. Und dann würde man glauben, dass das ganz leicht umsetzbar ist. Aber dieses Allerletzte ist noch nicht drin. Das ist vielleicht eine Kleinigkeit, was Zeitgeistiges, was Alltägliches. Es braucht nicht viel Talent, aber es braucht entscheidendes Talent, den letzten Funken, der da sein muss, damit aus etwas Solidem ein Lachen wird.

Was zeichnet guten Humor aus?

Das muss jeder selber entscheiden. Es gibt Menschen, die lachen sich über alles kaputt. Es gibt Menschen, die lachen einfach nicht gerne. Das ist Geschmackssache. Andernfalls gäbe es nicht so viele vielfältige Leute, die mit Humor arbeiten.

Es gibt natürlich Witze, die sich aufbauen. Wenn ich früher selber auf der Bühne stand, funktionierten Running Gags, die den ganzen Abend über andauerten: „Charlotte hier vorne, hast du aufgepasst?“ Dann sagt Charlotte irgendetwas, und das greift man fünf Minuten später wieder auf. Im Vergleich zu komplexem Humor, bei dem sich viele Gedanken gemacht werden, um noch eine versteckte Botschaft rüberzubringen, ist das Alltags-humor. Wie Lorient, der hat immer das gemacht, was der Deutsche kennt. Deutsche lachen so viel über Lorient oder über Heinz Erhardt, weil das Teil der Identität ist. Kein Ausländer lacht über Lorient. Ich habe Jahrzehnte gebraucht, um ihn überhaupt zu verstehen, weil ich die Figur des Onkel Herbert nicht kannte. Humor hat auch mit der Sozialisierung zu tun.

Was war ausschlaggebend dafür, die Bühne am Steindamm, das frühere Polittbüro, zu übernehmen?

Ich wollte den Ort erhalten. Den Laden gibt es seit Menschengedenken, der war immer schon da an diesem Ort, mal als Kino, mal als Theater. Und ich finde, Hamburg kann es sich nicht leisten, weitere Veranstaltungsstätten und kulturelle Orte zu verlieren. Kultur ist für das Standing einer lebenswerten Stadt immens wichtig. Und ich bin jetzt in einer Position, wo ich das machen kann, weil ich mir was erarbeitet habe, Kontakte zu Menschen haben, die helfen können, und mir Privilegien aufgebaut habe. Es ist jetzt an der Zeit, den Leuten etwas zurückzugeben. Und ich wollte die Gemüsehändler am Steindamm schützen. Nicht dass noch ein



Michel Abdollahi begann vor 20 Jahren als Poetry-Slamer, heute betreibt er mit Robert Oschatz das Centralkomitee am Steindamm. MICHAEL RAUHE

Gemüsehandel gebaut wird, und dann gehen die links und rechts davon pleite.

Wie war die erste Saison des Centralkomitees?

Super. Wir haben uns als Stand-up-Bühne in Hamburg etabliert. Wir können, glaube ich, mit Fug und Recht sagen, dass wir es geschafft haben, innerhalb von einem Jahr die Stand-up-Bühne in Hamburg zu werden. Stand-up gibt es in den Staaten schon ganz lange, in Deutschland ist das lange nicht so populär gewesen. Dafür mochten wir den Poetry-Slam gerne. Das habe ich 15, 20 Jahre lang selber gemacht. Aber es braucht eine Weiterentwicklung. Das

Publikum altert mit, und die jungen Leute erreichen wir mit dem Slam nicht mehr.

Stand-up ist ein eigenes Genre, das wir neben das Etablierte, neben das Kabarett, das wir schätzen, gesetzt haben. An der Ausrichtung, an der Liebe zur Kunst, zu einer offenen Gesellschaft und zur Unterstützung von jungen Menschen möchten wir nichts ändern. Aber wir wollten zwei, drei neue Aspekte reinbringen. Wir haben den Dienstag zu unserem Stand-up-Tag gemacht und gesagt: „Jungs, Mädels, hier habt ihr eine Bühne, euer Haus, ich fange alles auf.“ Auch wenn kaum Karten verkauft werden, wir spielen. So habe ich auch angefangen. Vor 20 Jahren habe ich im Zeise in Altona vor

einer Handvoll Leuten gespielt. Zum ersten Stand-up-Comitee kamen acht bis zehn Leute. Das war im Oktober letzten Jahres. Zuletzt waren es 200 Leute. Was wir dachten, stimmt, es ist ein immenser Bedarf da.

Welche Bedeutung hat Humor für die Gesellschaft?

Humor ist öffnend und eisbrechend. Der erhobene Zeigefinger macht dich wütend, und dann machst du zu. Lachen hingegen macht dich glücklich, und dann machst du auf. Ein Lächeln führt dazu, dass die Menschen offener dafür sind, Dinge zu verstehen. Ich meine, auf diesen ganzen Stand-up-Bühnen, auf den Kabarettbühnen da werden ja sehr viele Wahrheiten ausgesprochen. Das ist alles Gesellschaftskritik. Es ist ja kaum etwas Belangloses dabei. Das hat immer eine Botschaft. Und mit Humor kriegst du den Laden voll.

Humor und politisches Engagement sind in Ihrer Arbeit immer verschränkt: Was ist der größere Antreiber?

Misstände zu sehen und die Möglichkeit zu haben, sie zu zeigen, um dann in die Diskussion zu kommen. Ich kann den Klimawandel nicht stoppen, aber ich kann darauf aufmerksam machen. Manchmal habe ich auch Handlungsanweisungen bei Themen, bei denen ich mich gut auskenne, wo ich sage: „Nee, wir greifen schwarzen Menschen nicht in die Haare. Die möchten das nicht, also lass das bitte!“ Und bei Dingen, wo ich das nicht kann, versuche ich in Dialog zu treten und zu gucken, wie man etwas verändern kann. Nicht einfach nur zu sein, sondern aus diesem Sein auch was zu machen, ich glaube, das ist der Hauptantreiber.

Gibt es auf der Bühne Witze, die nicht gehen, hört der Spaß irgendwann auf?

Nein, ich bin kein Grenzensetzer. Wenn jemand einen schlechten Geschmack hat und den auf die Bühne bringt, dann ist es nicht meine Aufgabe, das abzustrafen, das machen schon die Zuschauer. Das gehört zur Kunst dazu. Das ist für das Publikum wichtig, es ist für die Location wichtig und auch für den Künstler. Es darf keine Tabus geben, aber ich finde nicht alles gut. Manche Dinge sind einfach geschmacklos.

Was ist für Sie geschmacklos?

Nach unten treten. Guter Humor tritt eigentlich nach oben. Wir brauchen zum Beispiel keine Mohammed-Karikaturen. Der Karikaturist wollte damit nur provozieren, nichts anderes. Wir brauchen auch kein „Titanic“-Titelbild, auf dem sich der Papst in die Hose pinkelt. Aber das ist meine persönliche Meinung. Es gibt sicherlich Leute, die das superlustig finden.

Geht Ihnen manchmal der Humor verloren?

Ich merke schon, wenn das passiert, und dann versuche ich gegenzusteuern. Wenn du anfängst zu lachen, dann schüttest du Glückshormone aus, und dann geht's dir wieder besser. Do it! Aber mich kann man auch ganz leicht zum Lachen bringen.

Infos und Programm: Centralkomitee Hamburg, Steindamm 45, www.centrankomitee.de



Theologe und Journalist Andreas Hüser
über die Liebe zum eigenen Leben

Quer gedacht

„Ich hasse mein Leben!“ Ich war ziemlich erschrocken, als mein Sohn diesen Satz ausrief. Wie kann ein Siebenjähriger sein Leben hassen? Was ist da passiert? Was habe ich falsch gemacht? Etwas beruhigt hat es mich, als neulich beim Fußballspielen ein anderer Junge ebenfalls rief: „Ich hasse mein Leben!“ Er hatte gerade am leeren Tor vorbeigeschossen. Wahrscheinlich haben die Jungen nur etwas aus dem Jargon der YouTube-Gamer nachgeplappert. Ich war, wie gesagt, etwas beruhigt. Aber nicht ganz. Denn jetzt frage ich mich selber: Wie stehe ich eigentlich zu meinem Leben? Bin ich zufrieden damit? Halte ich es aus?

Fest steht: Wir beide, mein Leben und ich, müssen irgendwie miteinander klar kommen. Ich hätte es gern friedlich und nett – mit Abendsonne an der Elbe, bei der Strandperle, barfuß im Sand und die Schiffe vorbeiziehen lassen. Mein Leben will etwas anderes. Es will mal so, mal so. Es ist hart. Es stellt Forderungen, die ich nicht erfüllen kann. Eine Trennung kommt aber nicht infrage. Die würde ich ja nicht überleben.

„Wie kann ich mein Leben lieben?“ Das Gute heute ist: Man gibt eine Frage im Internet ein und bekommt Antworten. Es sind allerdings sehr viele Antworten – ein ganzer Wald von Wegweisern, die in alle Richtungen weisen. Aber vielen Lebensregeln begegnet man immer wieder, egal aus welchem Wissen und welcher Kultur sie kommen. Hier eine kleine Auswahl: Genieße den Moment! Und spekuliere nicht über das Unheil, das dich morgen treffen könnte! – Wenn der Moment ungenießbar ist, vergiss ihn. Es kommt noch ein anderer. – Mach dir klar: Du hast dir dein Leben nicht ausgesucht. Es ist dir gegeben. – Vergleiche dich nicht mit anderen, die es besser haben. Vergleiche dich mit denen, die es schlechter haben. – Sei dankbar! – Betrachte dein Leben als Auftrag (den du dir nicht ausgesucht hast). – Und für die Fortgeschrittenen: Trage mit deinem Leben dazu bei, dass andere sagen: Ich liebe mein Leben!

Im Grunde steht so etwas Ähnliches auch in der Bibel. Die Bibel ist voll von Menschen, die in Angst, Not, und Gefahr lebten. Wie schaffe ich es, ein solches Leben nicht zu hassen?

Der kürzeste Tipp stammt vom Apostel Paulus. Er steht in einem Brief an die verfolgten Christen in der römischen Kolonie Philippi (Makedonien): „Freut Euch!“



Ausgesucht

Zum Hingehen: Multimedia-Event in der Kulturkirche

„PLURIVERSUM“ nennt sich das außergewöhnliche Multimedia-Event mit Konzert, Vortrag und Gespräch in der Kulturkirche Altona am 11.10., 19–22 Uhr. Das Programm verbindet developmentpolitische Impulse mit hochwertiger Musik und faszinierenden Projektionen. Gemeinsam mit der Journalistin Sandra Weiss führt Alberto Acosta ein Video-Gespräch mit der Klimaaktivistin Patricia Gualinga, die sich für die ecuadorianische Frauenbewegung und den Schutz des Amazonas-Regenwaldes einsetzt.

Den musikalischen Rahmen gestaltet das Grupo Sal Sextett. Der Projektionskünstler Johannes Keitel sorgt mit einem ästhetischen Kontext für eine visuelle und thematische Verdichtung.

Tickets an der Abendkasse: 15 €, erm. 8 € Einlass: 18.30 Uhr, Kulturkirche Altona, Bei der Johanniskirche 22



Empfohlen

Zur Erinnerung: Buch über Weihbischof Jaschke

Am 11. Juli ist der Hamburger Weihbischof Hans-Jochen Jaschke gestorben. Der weit über die Grenzen der Hansestadt hinaus bekannte und geschätzte Theologe wurde 81 Jahre alt. Unter dem Titel „Dialogbuch“ ist bereits vor einigen Jahren eine Festschrift zu seinen Ehren erschienen. Der Band versammelt 60 Beiträge von Zeitgenossen und Weggefährten. Auch die frühere Hamburger Bischöfin Maria Jepsen ist vertreten. Das Erzbistum Hamburg stellt eine Restauflage dieses Buches als Erinnerungsgabe zur Verfügung. Interessierte können den Band kostenlos erhalten, solange der Vorrat reicht.

Erhältlich bei: Katholische Pressestelle des Erzbistums Hamburg, Tel. 24 87 74 69

Gesehen

Zum Mitmachen: Interreligiöses Gespräch

Welche Rolle spielt Gemeinschaft in den drei abrahamitischen Religionen? Was bedeutet Zugehörigkeit zu einer Glaubensgemeinschaft in unserer immer stärker fragmentierten, individualisierten und diversen Gesellschaft? Mit diesen und weiteren Fragen befasst sich ein interreligiöses Gespräch in der Katholischen Akademie Hamburg. Am 10.10., 19 Uhr, sind Landesrabbiner Yuriy Kadnykov (Landesverband der Jüdischen Gemeinden in Mecklenburg-Vorpommern), Pater Dr. Philipp Johannes Görtz SJ (Pfarrei St. Ansgar, Hamburg) und Imam Mounib Doukali (El-Iman-Moschee Harburg, Stellvertretender Vorsitzender Schura Hamburg) dazu im Gespräch.

Katholische Akademie Hamburg, Herrengraben 4; Eintritt frei

Entdeckt

Zum Nachsinnen: Evangelische Akademietage

Schon vor 50 Jahren postulierten Ökonomen „Small is beautiful“. Die Klimakrise – und nicht nur diese – führt uns vor Augen, welche bescheidenen Schritte wir bislang gegangen sind. Was macht uns den Verzicht so schwer – politisch wie mental? Wann würden wir ihn umgekehrt als Bereicherung erleben? „Vom Mehr des Weniger“ ist Motto der diesjährigen Evangelischen Akademietage vom 29.10. bis 7.11. Nach dem Auftakt in der Hauptkirche St. Nikolai folgt in der Alfred Schnittke Akademie in Altona ein Abend mit dem Dramaturgen John von Düffel und dem Theologen Peter Zimmerling.

In der Hauptkirche St. Katharinen ist der Jenaer Soziologe Hartmut Rosa zu Gast. Und in der Hauptkirche St. Jacobi, demonstriert Organist Gerhard Löffler bei einem Konzert, dass „Schönheit“ und „Einfachheit“ auch musikalisch keine Gegensätze sind.

Das gesamte Programm mit neun Veranstaltungen unter: www.akademietage.info



FOTOS: GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO, MICHAEL RAUHE, KULTURBURO GRUPO SAL PLURIVERSUM, ROLAND MAGUNIA



In der Natur ist die Verbundenheit mit den Elementen des Lebens am besten zu spüren.

GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

Teil einer unfassbaren Kraft

Was Spiritualität bedeutet und wie sie von Menschen erlebt wird, erklärt Melanie Kirschstein

Melanie Kirschstein

Was ist für dich Spiritualität? Schweigend gehen wir mit dieser Frage am See entlang, der Blick geht weit, Wolkenspiele am Himmel, Reiher fliegen auf. „Eine tiefe Verbindung mit allem, was mich umgibt“, sagt mein Freund. „Schmetterlinge, Libellen, wogendes Schilf, Blätterrauschen – wenn ich still werde und eintauche in die Natur, bin ich ein Teil davon, nicht wichtiger als der Wind. Bin Staunen, stilles Staunen.“ Wenn Lehrerstress und Alltags Sorgen überhandnehmen, geht er in den Wald oder mit dem Kanu aufs Wasser. Einmal sei er so still versunken gewesen, dass ein Vogel auf seiner Schulter landete und ein Hase ganz nah sitzen blieb. Franz von Assisi fällt mir ein, der Mönch, der mit den Vögeln sprach, und das Kloster, in dem ich einige Sommerwochen verbracht habe. Die Stille des Ortes, die weiten Wanderungen übers Land und auch die geregelten Gebetszeiten halfen mir, zur Ruhe zu kommen und diese „tiefe Verbindung“ wiederzufinden – die Liebe zu mir selbst und anderen, zur Natur, zu Gott.

„Erst mit der großen Stille fängt die Seele an zu schreiben“, dichtete der spirituelle Poet und Kabarettist Hanns Dieter Hüsch. Meine Seele fängt an solchen Orten an, weit zu werden und Sinn zu spinnen. Ich denke weniger nach, bin mehr da mit Leib und Seele. Geistesgegenwart ist ein gutes Wort dafür. Obwohl ich weniger nachdenke, finden sich Lösungen. Sie fallen mir zu. Solche Zufälle und Einfälle bringen mich weiter. Das Alltags-Hamsterrad hört auf sich zu drehen. Ein anderes Zeitempfinden stellt sich ein. Ich bin Teil

einer großen Stille, einer großen Kraft, die immer da ist. Nur dass ich manchmal die Verbindung verliere. Das Wort „religio“ heißt „Rückbindung“. Religion will Menschen wieder verbinden mit jener großen Lebenskraft, die wir nicht fassen können. Spiritualität ist geistliche Haltung und Alltagspraxis, die aus dieser Kraft lebt.

Es gibt viele Wege, sich darin zu üben. Für einen ist es die Natur, andere schreiben oder malen, meditieren, tanzen oder singen. „Wenn ich Bach höre, werde ich ein besserer Mensch. Manchmal heule ich sogar“, sagte einmal ein ausdrücklich atheistischer Freund zu mir. Er fand in der Musik etwas, das ihn ergriff. Etwas Tiefes und Heilsames. Mein atheistischer Freund war ein spiritueller Mensch – und wusste es nicht. Er hörte regelmäßig Bach, und diese Regelmäßigkeit ist – wie die Tageszeitengebete im Kloster oder die täglichen Spaziergänge meines Naturmystiker-Freundes – ein Teil von Spiritualität. Sie ist ein inneres Wachsen, ein Prozess. Der Apostel Paulus nennt es „stark werden am inwendigen Menschen“. Nicht unsere übliche Macher-Mentalität ist gefragt, sondern eher passive Tugenden. Man kann das Herz öffnen für leise Töne, lauschen auf tiefere Wahrheiten und Texte. „Schaffe dir Raum in uns und durch uns“, beteten die Nonnen in meinem Sommerwochenkloster. Spirituelle Menschen stimmen sich täglich ein und öffnen sich für den heilig-heilenden Geist. Innere Stärke und heilende Kräfte fallen eben nicht vom Himmel.

In jenem Klostergarten floss ein Bach plätschernd im sandigen Bett. Eine Frau war dort, die ihren Mann verloren hatte. Oft war sie vor Trauer schlaflos. An diesem Ort konnte sie einfach da sein mitsamt

ihrer schrecklichen Trauer und sich dem heilenden Geist und der göttlichen Kraft anvertrauen. In mond hellen Sommernächten wanderte sie durch den Garten und setzte sich an diesen Bach, Füße ins Wasser. „Möge die göttliche, heilende Kraft durch mich fließen“, beginnt ein Heilungsgebet. Fließendes Wasser ist ein Symbol heilend-heiliger Kraft. In der christlichen Taufe tauchen Menschen ein und wieder auf, ein spirituelles Reinigungsbad. Immer wieder neu anfangen können, Altes abwaschen und hinter sich lassen, wie neu geboren werden – das ist Geisteskraft, hebräisch „ruach“. In der

Spiritualität ist eine Geisteshaltung, die auf inneren Reichtum setzt.

Melanie Kirschstein Pastorin

hebräischen Bibel ist sie weibliche Kraft und heißt auch „Wind, Atem, Hauch“. „Ruach“ ist Schöpfergeist, kreativ und revolutionär, heilend und lebensspendend, ruft zum Aufstand und zur Auferstehung. Mit Rückzug in spirituelle Wellness-Räume hat die biblische Spiritualität wenig zu schaffen. Sie ist unbequem und anspruchsvoll. Spirituelle Menschen sind sensibel für Fragen der Gegenwart, parteiisch für die Schwachen, sie verlassen ihre Komfortzonen und engagieren sich.

„Liebet eure Feinde“ ist so eine unbequeme spirituelle Haltung. „Das ist ein kurzes Gebot, aber eine lange und große Übung in guten Werken und im Glauben

wird uns darin gezeigt“, sagte Martin Luther dazu. „Selig sind, die um der Gerechtigkeit willen verfolgt werden“ oder „Eher kommt ein Kamel durch ein Nadelöhr, als dass ein Reicher in den Himmel kommt“ – an solchen Sätzen gibt es viel zu meditieren und zu lernen, wenn man sie nicht gleich ablehnt. Spiritualität ist Herzenskraft und wächst an Widerständen, eine Geisteshaltung, die mehr auf inneren Reichtum setzt und nach tieferen Einsichten sucht. Die Grenzen des Wachstums, menschengemachte Zerstörung des Lebens, das Elend des Kriegs und der Flüchtlinge – christliche Spiritualität hat die Wunden und Krisen unserer Zeit im Blick und nicht nur die eigene Erlösung.

Auch Nächstenliebe ist ein unbequemes Gebot. Im Englischen heißt „neighbour“ Nächster und auch Nachbar. Wir brauchen mehr Füreinander und Miteinander in unseren Nachbarschaften. Hier sind gerade die Kirchen gefragt, Begegnungsorte zu werden in schwierigen Vierteln und gegen grassierende Einsamkeit nicht nur älterer Menschen. In Altona am Bauwagen hinter der St.-Trinitatis-Kirche lädt ein Nachbarschaftsprojekt (Kirchenstraße 40) zum Mitmachen ein. Donnerstags ab 15 Uhr gibt es dort Gespräche, Beratung, Kaffee, kreative Ideen und offenes Singen. Der Obdachlose, der seinen Dauerschlafplatz an der Kirchenmauer eingerichtet hat, singt oft mit. Er gehört dazu. Im Himmel gehören alle dazu – wenn das auf Erden einen Augenblick lang gelingt, berührt es. Der Frau neben mir steigen die Tränen in die Augen. Etwas Leichtes ist da, ein Hauch Geistesgegenwart.

Melanie Kirschstein ist Pastorin, Autorin und Mitarbeiterin der Fachstelle ÄlterWerden.

TERMINE

Ausgewählte Termine von Oktober bis November

Weitere Veranstaltungen unter www.erzbistum-hamburg.de und www.kirche-hamburg.de

GOTTESDIENSTE

SONNTAG, 17.9.23
10 Uhr, **Steinhöfel: Rico, Oskar und die Tieferschatten**, Literaturgottesdienst Kinderbücher, Pastorin Andrea Busse, Christopher Bender (Orgel), anssl. Frühstück im Kirchgarten; St. Johannis, Heimhuder Straße 92
10 Uhr, **Musikalischer Gottesdienst**, Pastorin Ernelie Martens, Hamburger Bachchor St. Petri, Thomas Dahl/Enno Gröhn, Orgel; Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2
11 Uhr, **Vier Fragen für ein Hallelujah**, Gottesdienst mit Quizfragen u. Gewinnspiel, auch 8.10.; Auferstehungskirche, Kurt-Adams-Platz 9
11 Uhr, **„Ein Leib, ein Geist, eine Hoffnung“**, Voller-sammlung Luth. Weltbund, Pastorin Zanda Ohlf, Pastor Thorsten Gloge; Hauptkirche St. Jacobi, Jakobikirchhof 22

SONNTAG, 24.9.23
11 Uhr, **Frühstückсандacht**, Sabine Gocht, Daniela Zehms, Steffi Mohl; Der Gute Hirte, Gemeindehaus, Rodigallee 205

SONNTAG, 30.9.23
15 Uhr, **Ökumenischer Bibel-TV Dankgottesdienst**, Fernsehgottesdienst, Hauptpastorin Dr. Ulrike Murmann, Pfarrerr Jose Fleddermann, Gospel-Sterne (Musik), Anm: zuschauerservice@bibel.tv.de, T. 44 50 66 70; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

SONNTAG, 1.10.23
9.30 Uhr, **Erntedank-Gottesdienst**, anssl. Versteigerung der Gaben, Pastor Karl Grieser; Emmauskirche, Walddörferstraße 369
10.30 Uhr, **Vierdanck: Nun danket alle Gott**, Konzert im Gottesdienst, Solisten, Chor St. Anskar, Instrumentalen-semble; St. Anskar, Tarpenbekstraße 115
11 Uhr, **„Einfach mal feiern“**, Familiengottesdienst, anssl. Suppe, Pastor Steffen Storck u. Team; Christus-Kirche, Robert-Schuman-Brücke 1
11 Uhr, **Erntedank auf dem Harburger Rathausplatz**, Pastorin Corinna Peters-Leimbach, Heike Riemann, Diakon Peter Meinke; Rathausmarkt Harburg

SONNTAG, 8.10.23
18 Uhr, **Lagerfeuer-Gottesdienst**, Gitarrenmusik u. Stockbrot, Pastor Karl Grieser; Kreuzkirche, Kedenburgstr. 10

SONNTAG, 15.10.23
18 Uhr, **SonntagAbend Evensong**, Werke u. Lewandowski, Schütz, Becker, Pastorin Julia Atze, Kantorei St. Michaelis, Jörg Endebrock (Orgel); Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1

MONTAG, 16.10.23
17 Uhr, **Attention! Zeitenwende – Zeit zu wenden? Nachdenken über gutes Leben heute**, Universitätsgottesdienst, Prof. Dr. Kristin Merle (Predigt); Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

DIENSTAG, 31.10.23
10 Uhr, **„Selig sind, die Frieden stiften“**, Ökumenischer Gottesdienst zur Reformation, Landesbischof Dr. Karl-Hinrich Manke u.a., Thomas Dahl (Orgel); Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2
11 Uhr, **Ein feste Burg ist unser Gott**, Gottesdienst zum Reformationstag, Werk u. Telemann, Hauptpastorin Astrid Kleist, Solisten, Elibolpis Barockorchester, Florian Stöbel (Orgel), Gerhard Löffler (Ltg., Orgel); Hauptkirche St. Jacobi, Jakobikirchhof 22
15.17 Uhr, **Sei mutig und stark!**, Gottesdienst für Groß und Klein, anssl. Reformationstagsfest; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118

SONNTAG, 2.11.23
19 Uhr, **Segensraum: Segnungsgottesdienst für Schwangere und alle, die sie begleiten**, Pastorin Carolin Sauer (st.moment); Hauptkirche St. Katharinen, Kathari-nenkirchhof 1

FREITAG, 10.11.23
17 Uhr, **Gedenken an die Pogromnacht in Harburg**, m. Schweigemarsch, Sophie Friedenhagen, Jürgen Heimath, Carolyn Decke u.a.; Jüdischer Friedhof, Schwarzenbergstraße 20.30 Uhr, **Wohnzimmerkirche: Hoffnungsmaschine**, Pastor Matthias Lemme u. Team; Christianskirche am Klopstockplatz

SONNTAG, 12.11.23
10 Uhr, **Weniger arbeiten, besser leben?**, Pastorin Dr. Claudia Tietz, Heike Riemann (Referentin); St. Johannis, Heimhuder Straße 92
21 Uhr, **Ökumenische Vigil**, 80. Jahrestag der Ermordung der Lübecker Mätymier; Kleiner Michel, Michaelisstraße 5

SONNTAG, 19.11.23
10 Uhr, **Wer hört mein Weinen?**, Hauptpastor Dr. Martin Vetter, Mitglieder des Ärztekanzel-Teams; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118

MITTWOCH, 22.11.23
19.30 Uhr, **Ökumenischer Literaturgottesdienst zum Buß- und Betttag**, Tamar Noort: Die Ewigkeit ist ein guter Ort!, Pastorin Lea Herbert, Marita Kremer, u.a.; Christuskir-che, Papenwisch 5, Großhansdorf

SONNTAG, 26.11.23
10 Uhr, **Ev. Messe, Mozart: Missa brevis**, Vokalsolisten u. Kammerensemble St. Michaelis, Magne H. Draegen (Ltg.,

Orgel); Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1
18 Uhr, **SonntagAbend zum Totengedenken**, Fauré: Requiem, Hauptpastor Alexander Röder u.a., Solisten, Kammerchor u. Orchester St. Michaelis, Jörg Endebrock (Ltg. Orgel); Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1

KONZERTE UND KULTUR

FREITAG, 22.9.23
18 Uhr, **Pop-Chor-Kurs**, Seminar, Jan-Christof Scheibe (Ltg.), bis 23.9.; 13 Uhr, 80 €; Anm: kolleg@hauptkirche-stnikola.de, T. 44 11 34 211; Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118

SONNABEND, 23.9.23
19 Uhr, **Jazz-Konzert Goldbekchor**, Philemon-Kirche, Poppenbütteler Weg 97

SONNTAG, 24.9.23
12.15 Uhr, **Ausstellungseröffnung „Bedrohte Schöp-fung“**, Thomas Grundner (Landschaftsfotograf), Pastor Bernd Lohse; Hauptkirche St. Jacobi, Jakobikirchhof 22
12.30 Uhr, **Singalong**, Kantor Igor Zeller u. Mitwirkende; Christianskirche, Klopstockplatz
18 Uhr, **Alsterwanderwegkonzert**, Werke v. Bach, Händel, Vivaldi u.a., Kodaly-Chor Hamburg, Bläserchor Marktkirche; Marktkirche, Poppenbüttler Markt 2
20 Uhr, **Nacht der jungen Lyrik**, Pastor Frank Howaldt; Christianskirche, Klopstockplatz

MONTAG, 25.9.23
19 Uhr, **Monika Haeger – inside Stasi**, Theateraufführung, Nicole Heinrich (Regie), auch 279., VVK, AK; Mahmal St. Nikolai, Willy-Brandt-Straße 60

MITTWOCH, 27.9.23
19.30 Uhr, **VOCES8 – A Guardian Angel**, Werke v. Bach, Monteverdi, Mendelssohn Bartholdy u. a., Solisten, Rachel Podger (Violine), 15 €-45 €; Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1

FREITAG, 29.9.23
20 Uhr, **Orgelkonzert**, Rina Sawabe (Orgel); Sankt So-phien, Weidestraße 53

SONNTAG, 1.10.23
11.30 Uhr, **Schau genau hin!**, Ausstellungseröffnung, Botanische Zeichnungen, Bettina Bückey; Hauptkirche St. Nikolai, Taufkapelle, Harvestehuder Weg 118
16.30 Uhr, **Neuenfelder Orgelmusik**, Saskia Salembier (Sopran), Marc Meisel (Orgel); St. Pankratus Neuenfelde, Organistenweg 7
19 Uhr, **Eröffnungskonzert Harvestehuder Orgelherbst**, Moritz Schott (Orgel); St. Johannis, Heimhuder Straße 92

MONTAG, 2.10.23
19 Uhr, **Night-Lounge mit Musik und Wein zur Nacht der Einheit**, bis 24 Uhr; Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2

DIENSTAG, 3.10.23
12 Uhr, **Musik und mehr in St. Petri am Bürgerfest zum Tag der Deutschen Einheit**, bis 17 Uhr; Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2

FREITAG, 6.10.23
18 Uhr, **„Halb zog sie ihn, halb sank er hin ...“**, Leseduet, Galladen, Romanzen, Mariäten, Julia Nachtmann, Christian Mainz; Kirche St. Gabriel, Sorenrenweg 16

SONNABEND, 7.10.23
21 Uhr, **St. Joseph by night**, Musik u. Stille, auch 4.11., bis 00 Uhr; St. Joseph, Große Freiheit 43

MONTAG, 9.10.23
19.30 Uhr, **Poetry Slam „frei gesprochen?“**, VVK 7,15 €, AK 8 €; Kulturkirche, Bei der Johanniskirche 22

DIENSTAG, 10.10.23
20 Uhr, **Mein Lieblingsstück**, Gesprächskonzert, Haupt-pastorin Astrid Kleist, Prof. Manuel J. Hartung, Gerhard Löffler (Orgel), 10 €/7 €; Hauptkirche St. Jacobi, Empore, Jakobikirchhof 22

FREITAG, 13.10.23
19.30 Uhr, **Chichester Psalms**, Werke v. Bernstein, Pärt u.a., Solisten, Chor St. Marien-Dom, Christian Welherer (Ltg.), 20 €/10 €; St. Marien-Dom, Am Mariendom 1

DONNERSTAG 19.10.23
19 Uhr, **Concert for Future**, Vortrag u. Konzert, Katharina von Bronswijk (Vortrag) Solisten; Finnische Seemannskirche, Ditmar-Koel-Straße 6

FREITAG, 20.10.23
19 Uhr, **Mond über Soho**, Dreigroschenlesung m. Musik, Saskia Jungeburth (Lesung), Janco Ohlen (Songs, Gitarre); Dreifaltigkeitskirche, Horner Weg 2

SONNABEND, 28.10.23
18 Uhr, **Woodcock: Merry old England**, Concertino Schleswig-Holstein St. Anskar, Tarpenbekstraße 115

DIENSTAG, 31.10.23
18 Uhr, **Konzert am Reformationstag**, Werke v. Bach bis Alain, Matthias Neumann (Orgel), Einführung 17.30 Uhr, 10 €, AK; Lutherkirche, Up de Worth 25-27

SONNTAG, 26.11.23
18 Uhr, **Orgelkonzert zum Reformationstag**, Bach: Clavier-Übung Teil III, Orgel: Andreas Fischer, Haruka Kinoshita, 10 €/7 €, VVK, https://katharinenkirche.



„You May Recognize Yourself“ ist der Titel einer textilen Installation der Künstlerin Kerstin Bruchhäuser, die vom 3. bis 30. November in der Hauptkirche St. Katharinen zu sehen ist. In 58 überlebensgroßen Frauenporträts, gearbeitet aus originalen Mitgiftstücken, setzt sich die Künstlerin mit unterschiedlichen Frauenbildern auseinander. Zur Vernissage am 3. November, 18.30 Uhr, spielt die Hamburger Liedermacherin Anna Depenbusch. Zur Finissage und einem Podiums-gespräch vor Gleichberechtigung am 30. November, 16.30 Uhr, ist auch die ehemalige Bundesverfas-sungsrichterin Prof. Dr. Gabriele Britz zu Gast.
MAREKEN SCHÜLLER

MITTWOCH,15.11.23
17 Uhr, **Orgel und Kunst**, Konzert zur Ausstellung „Transformationen“ Claus Bantzer (Orgel), Gisela Floto (Fotogra-fie); St. Johannis, Heimhuder Straße 92
20 Uhr, **Konzert zum 3. Deutschen Ev. Posaumentag 2024 in Hamburg**, neu komponierte Werke, Ensemble der Landesposauenwarte; Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2

FREITAG, 17.11.23
19.30 Uhr, **Best of StummfilmKonzerte**, Stephan v. Bothmer (Flügel), VVK 17,60 €, AK 20 €/10 €; Kulturkir-che, Bei der Johanniskirche 22

SONNABEND, 18.11.23
19 Uhr, **Händel: Der Messias**, Solisten, Cantate Harburg, Ensemble HansaBarock, 18 €/15 €, VVK www.kirche-har-burg-mitte.de; St. Pauluskirche Heimfeld, Alter Postweg 46

SONNABEND, 4.11.23
19.30 Uhr, **Holodomor**, Theaterstück m. Lesung, Musik u. szenischen Bildern, Völkermord 1932/33 in der Ukraine; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

SONNABEND, 25.11.23
18 Uhr, **Brahms: Ein deutsches Requiem**, Reges: Re-quiem, Solisten, Chor u. Orchester St. Michaelis, Jörg Endebrock (Ltg.), 10-49 €; Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1
19 Uhr, **Geistliche Abendmusik zum Ewigkeitssonntag**, Chor St. Nikolai, Jürgen Henschen (Ltg.), Andreas Fabienke (Orgel); Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118

SONNABEND, 11.11.23
19 Uhr, **Honegger: König David**, symphonischer Psalm, Chorkonzert, Solisten, Kantorei St. Jacobi, Hamburger Cameraata, Gerhard Löffler (Ltg.), 15-37 €/10-30 €, VVK www.konzertkassegerdes.de, AK; Hauptkirche St. Jacobi, Jakobikirchhof 22
19 Uhr, **Bach: Messe h-Moll**, Werke v. Bach, Dupré, Solisten, Hamburger Bachchor St. Petri, Concerto farinelli, Stefan Schmidt (Orgel), Thomas Dahl (Ltg.), ab 13 €, VVK, AK; Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2

DIENSTAG, 28.11.23
19 Uhr, **Sonidos de la tierra**, Luis Szarán (Dirigent, Komponist), Musiker aus Lateinamerika; Kleiner Michel, Michaelisstraße 5

MITTWOCH, 30.9.23
20 Uhr, **Inspirierende Abende mit Ignatius von Loyola**, Impulse, Austausch, monatlich, Anm: kurse@ogcl.de; Gemeinschaft Christlichen Lebens, Onlineveranstaltung

Anm: seminarebildung@kirche-hamburg-ost.de, T. 51 90 00 915; Projekt Leben im Alter, Rockenhof 1

VORTRAGE UND SEMINARE

FREITAG, 15.9.23
16 Uhr, **Weniger arbeiten, besser leben?**, Diskussion, Timothy Rinke, Nils Grimm, Anmeldung: anmeldung@kda.nordkirche.de; GLS Bank, Düsternstraße 10
19.30 Uhr, **Harbourfront Literaturfestival**, Peter Lohmeyer liest Paolo Giordano, weitere Veranstaltungen 179., 19.9., 22.9., 24.9., 25.9., ab 20 €, VVK https://harbourfront-hamburg.com/tickets, AK; Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

MITTWOCH, 20.9.23
13 Uhr, **Kultur und Religion im Krieg Russlands gegen die Ukraine**, Tagung, PD Dr. Jörg Herrmann, Anm: sarah.wittfeld@kircheundgesellschaft.de; Onlineveranstaltung

DONNERSTAG, 21.9.23
14.30 Uhr, **Was können Theologie und Kirche zur ökologischen Transformation beitragen?**, Symposium, Luisa Neubauer, Pastor Jan Christensen, Professor Klaas Huizing, Anm: https://akademie-nordkirche.de/veranstaltungen, hamburg@akademie.nordkirche.de; Esplanade 15
16.45 Uhr, **Führungskräfte beraten Arbeitssuchende**, bis 20.30 Uhr, Anm: anmeldung@kda.nordkirche.de; Barmbek Basch e.V., Wohldorfer Straße 30

FREITAG, 22.9.23
13 Uhr, **Goldgrube Quartier – Zusammenwirken im Sozialraum**, Tagung, Karin Nell, Kerstin Hof u.a., bis 23.9., 19 Uhr, Anm: Sven.Heller@Kirchenkreis-hhsh.de; Paul-Gerhard-Kirche, Bei der Paul-Gerhard-Kirche 2

SONNABEND, 7.10.23
13.30 Uhr, **Und sie erkannten einander – Nachmittag für Paare**, Begegnung, Austausch, Gespräch, bis 17.30 Uhr, Anm: maria.schmidt@heiliggeist.org, T. 69 63 83 849; St. Antonius, Gemeindehaus, Alsterdorfer Straße 75

DIENSTAG, 10.10.23
19 Uhr, **Kommunikation und Konfliktbewältigung mit Kindern**, Brigitte Göbel (Vortrag) u. Diskussion, 18 €, Anm: www.fbs-pinneberg.de; Familienbildung, Onlineveranstaltung

MITTWOCH, 11.10.23
11.02 Uhr, **„2 nach 11“ – Plaudern am Bildschirm**, Ltg: Dörte Foede, Hajo Witter, bis 12.02 Uhr, auch 22.11., Anm: lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de, T. 51 90 00 915; Onlineveranstaltung

SONNABEND, 14.10.23
10 Uhr, **Kunstpaziergang um die Außenmühle**, Kinder 1-4 Jahre, m. Malblock, Farben u. Pinsel, 8 €, Anm: info@fbs-harburg.de; Außenmühle Harburg

MITTWOCH, 18.10.23
19 Uhr, **Wem gehört die Lyrik?**, Vortrag u. Diskussion, Steffen Popp, Clara Cosima Wolff, Dr. Henrik Wehmeier, Anm: programm@kahlh.de, T. 36 95 20; Kath. Akademie, Herrengraben 4

DIENSTAG, 31.10.23
12.15 Uhr, **Führung durch den Herrensaal**; Hauptkirche St. Jacobi, Tresen im Südschiff, Jakobikirchhof 22

MITTWOCH, 1.11.23
20 Uhr, **Posttraumatische Belastungsstörungen nach Krieg und Flucht**, Dr. med. Ingo Schäfer (Arztkezel, UKE), weitere Termine 8.11., 15.11.; Hauptkirche St. Nikolai, Gemeindehaus, Harvestehuder Weg 118

FR, 3.11.23
17 Uhr, **Die 5 Elemente GebetPinnenküche**, Einfüh-rung Ernährungslehre u. Kochen, bis 21.30 Uhr, 126 €, Anm: info@fbs-ependorf.de; Familienbildung Looeplatz 14-16

DIENSTAG, 7.11.23
18.02 Uhr, **Friedenswege in Altona/Frieden gewinnen und nicht den Krieg – von inneren und äußeren Friedenswegen**, auch 14., 21.11., 28.11., bis 21 Uhr, Anmeldung: paul.steffen@kirchenkreis-hhsh.de; WillkommensKulturHaus, Bernadottestraße 7

FREITAG 10.11. 23
9 Uhr, **One struggle one fight? – Klima(un)gerechtig-keit aus Schwarzer Perspektive**, Seminar, Vortrag bis 14.30 Uhr, 40 €/20 €/10 €, Anm: bildungsstelle-nord@brot-fuer-die-welt.de; Onlineveranstaltung

MITTWOCH, 15.11.23
20 Uhr, **Unaussprechliche verarbeiten. Kinder nach Krieg und Vertreibung stark machen**, Stephanie Hermes (Arztkezel); Hauptkirche St. Nikolai, Gemeindehaus, Harvestehuder Weg 118

DONNERSTAG, 23.11.23
19 Uhr, **Die Hamburger Klimapolitik: Kann sie ihre Ziele erreichen und wenn ja: wie?**, Anm: https://akademie-nordkirche.de/veranstaltungen, Onlineveranstaltung
18 Uhr, **„Dialog im Michel“**, Bundespräsident a. D. Joachim Gauck, Anja Würzburg-Wollermann (NDR); Haupt-kirche St. Michaelis, Englische Planke 1

DONNERSTAG, 30.11.23
20 Uhr, **Geschenkkel und handfester Heiliger: Die wahre Geschichte vom Nikolaus**, Daniel Kaiser (Vortrag); Christuskirche, Roosens Weg 28

ADRESSEN

Adressen

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

Servicetelefon Kirche und Diakonie Hamburg

Mo–Fr 8–18 Uhr, Tel. 30 62 03 00
servicecenter@kirchen-hamburg.de

Telefonseelsorge Hamburg

gebührenfrei, täglich rund um die Uhr, Tel. 0800/111 01 11 und 0800/111 02 22

Studentische Telefonseelsorge
täglich 20–24 Uhr besetzt: Reden hilft. Tel. 41 17 04 11, Internet: www.stems.de

Beratungs- und Seelsorgezentrum an der Hauptkirche St. Petri (BSZ)

täglich, anonym und kostenlos: Mo–Sa 11–18 Uhr, Mi 11–21 Uhr, So 11.30–15 Uhr, Bei d. Petrikirche 3, Tel. 32 50 38 70, Lesben- und Schwulenberatung auf Anfrage

Krankenhausseelsorge

Ev. Zentrale: Tel. 306 20 10 00
Katholisch: Tel. 24 87 74 60

AidsSeelsorge

Evangelisch: Beratung und Begleitung nach Vereinbarung; offene Sprechzeit: Mo u. Di 10.30–16 Uhr, Mi u. Do 10.30–18 Uhr, Fr 10.30–15 Uhr, Rostocker Str. 7, Tel. 280 44 62, www.aidsseelsorge.de

Schuldenberatung des Diakonischen Werkes

Königstr. 54, Hamburg-Altona,Terminvereinbarung unter Tel. 30 62 03 85

Beratungsstelle des Diakonischen Werkes

für Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensfragen, Sprechstunde ohne Voranmeldung: Mo 17.30–19 Uhr, Mi 14–15.30 Uhr, Königstr. 54, **Altona**, Terminvereinbarung; Tel. 30 62 02 49. Weitere Beratungsstellen:
Ahrenburg: Große Straße 16–20, Tel. 04102/537 66
Harburg: Höllertwiete 5, Tel. 519 00 09 60
Lohrbügge: Lohrbürger Kirchstr. 9, Tel. 724 76 03
Niederstedt: Ochsenzeller Str. 122, Tel. 528 17 85/86
Pinneberg: Bahnhofstr. 29/31, Tel. 04101/505 58 60; www.diakonie-hamburg.de/web/rat-und-hilfe/familien/

Frauenhaus des Diakonischen Werkes

Telefon: 192 51

Katholische Beratungsstellen

für Ehe-, Familien- und Lebensfragen, Lange Reihe 2, Tel. 24 65 24; Julius-Ludwig-Straße 41, Tel. 77 35 32, www.eff-beratung-nord.de

Sozialdienst kath. Frauen (Skf)

Beratungsstellen für Frauen, Familien, Schwangere, Skf e.V.
Altona: Schomburgstr. 120, Tel. 43 31 56 (Mo 13–15 Uhr, Di 17–19 Uhr, Do 10–12 Uhr). Infoline Schwangerschaft: Tel. 23 51 81 88, Fr 9.30–11 Uhr; Mail: beratung@skf-altona.de
Kleiderkiste: Eppendorfer Weg 27, Tel. 43 21 50 80;
Hamburg: Wartenaun 5, Tel. 25 49 25 91 (Mo 10–12 Uhr, Mi 16–18 Uhr, Do 10–12 u. 14–16 Uhr). Beratung zur vorgeburtlichen Diagnostik: Tel. 25 31 31 90, E-Mail: skf-beratung@skf-hamburg.de

Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung

Diakonisches Werk Hamburg, Königstr. 54, Hamburg-Altona, Tel. 30 62 02 08; Beratung f. junge Eltern Tel. 30 62 03 93, E-Mail: schwangerenberatung@diakonie-hamburg.de

Müttertelefon

Gesprächsangebot für Mütter und Frauen, kostenlos und anonym; täglich, auch an Sonn- und Feiertagen, 20–22 Uhr, Tel. 0800/333 21 11

Ev. Müttergenesung

Kurberatung und Information, Kurvorbereitung und Nachsorge, www.muettergenesung-hamburg.de

Hamburg Nord-Ost: (Barmbek, Bergstedt, Eimsbüttel, Eppendorf, Farmsen, Hamm, Langenhorn, Poppenbüttel, Rahlsstedt, Sasel, Steilshoop, Volksdorf, Wandsbek, Kreis Stormann) Rockenhof 1, Tel. 519 000 876
Hamburg Mitte-Süd: (Allermöhe, Bergedorf, Geesthacht, Harburg, Kirchdorf-Süd, Neugraben, Neuwiedenthal, Veddel, Wilhelmsburg) Höllertwiete 5, Tel. 519 000 945
Hamburg West-Südholstein: (Altona, Blankenese, Niendorf, Norderstedt, Osdorf, Pinneberg, Quickborn, Uetersen) Stapelstraße 8a, Tel. 226 229 775

DONNERSTAG, 23.11.23
19 Uhr, **Die Hamburger Klimapolitik: Kann sie ihre Ziele erreichen und wenn ja: wie?**, Anm: https://akademie-nordkirche.de/veranstaltungen, Onlineveranstaltung
18 Uhr, **„Dialog im Michel“**, Bundespräsident a. D. Joachim Gauck, Anja Würzburg-Wollermann (NDR); Haupt-kirche St. Michaelis, Englische Planke 1

Ev. Familienbildung und Elternschulen in Hamburg und Südholstein
Kurse, Seminare und Veranstaltungen für Eltern und Großeltern mit und ohne Kinder. Programme online unter

Allerziehenden Treffpunkt und Beratung e. v.
Güntherstr. 102, Tel. 250 11 84 und 250 27 77; Kindertrennungs-Tel. 250 20 25

www.fbs-hamburg.de oder bei den Einrichtungen
Altona: Max-Brauer-Allee 134, Tel. 33 45 71 82
Blankenese: Mühlenberger Weg 60, Tel. 970 79 46 10
Eppendorf: Looeplatz 14–16, Tel. 46 00 76 919
Harburg: Haus der Kirche, Höllertwiete 5, Tel. 519 00 0961
Horn: Bei der Hammer Kirche 16, Tel. 651 22 21
Niendorf-Lokstedt: Stapelstraße 8a, Tel. 226 22 97 70
Norderstedt: Kirchenplatz 1, Tel. 525 65 11
Osdorf: Bornheide 76c, Tel. 84 00 23 83
Pinneberg: Bahnhofstr. 20, 04101/845 01 50
Poppenbüttel: Poppenbütteler Weg 97, Tel. 46 00 76 919

Kath. Familienbildungsstätte Hamburg e. V.
Angebote, Kurse, Vorträge für Familien, Alleinlebende, Kinder und Frauen jeden Alters und jeder Religion und Konfession, Lübecker Str. 101, Tel. 229 12 44

Suchtkrankenhilfe der Diakonie
Kontaktstelle zur Selbsthilfegruppen und Einrichtungen für Suchtkranke und ihre Angehörigen im Diakonischen Werk Hamburg, Königstr. 54, Tel. 30 62 03 07

Kreuzbund

Hilfe bei Alkoholproblemen, Selbsthilfe- und Helfergemein-schaft für Suchtkranke und deren Angehörige, Martinstraße 42, Tel. 46 38 32, www.kreuzbund-hamburg.de

Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) und Bundesfreiwilligendienst in Hamburg

Beratung Vermittlung von Plätzen in Diakonie und Kirche in Hamburg, Diakonisches Werk Hamburg, Königstr. 54, FSJ, Tel. 30 62 02 85, www.freiwillig-diakonie-hamburg.de

In via – Katholische Mädchensozialarbeit

Beratung und Treffpunkt für Mädchen und junge Frauen, Beratung von Au-pairs und Gastfamilien, Sprachtreffs, Alphabetisierungskurse, Hausaufgabentreff, Berufsfindungs- und Bewerbungsseminare, Edelstedter Weg 22, 20255 Hamburg, Tel. 514 40 40 00.invia-hamburg.de

Beratungsstellen Wohnen im Alter

Hamburger Westen: Ulrike Dörner, Fachstelle AlterWerden Hamburg–West/Südholstein, Tel. 0173 25 98 563, ul

NACHT DER KIRCHEN



„Verzeihen Sie bitte“ – so lautet das Motto der Nacht der Kirchen Hamburg 2023, die in diesem Jahr Jubiläum feiert. Zum 20. Mal bieten mehr als 90 Gemeinden mit über 200 Veranstaltungen ein vielfältiges Programm. Ob Konzerte, Lesungen, Führungen oder spirituelle Angebote, für jede und jeden ist etwas dabei.

Hier einige Höhepunkte, das ganze Programm gibt es unter www.ndkh.de und in der [ndkh-app](#)

Ann-Britt Petersen

Hip-Hop-Kirche in Lokstedt

Die Petruskirche in Lokstedt wird ab 19 Uhr zum Zentrum der Hip-Hop-Kultur. Dafür sorgen die zwölf Künstlerinnen und Künstler des Kollektivs Rapfugees. 2017 fanden sich die Rapper zusammen. In ihren Texten sprechen sie politische und gesellschaftliche Themen an, singen auf Englisch, Deutsch, Farsi, Arabisch oder Portugiesisch von Flucht, Heimat, der Liebe, dem Leben. Und sie kommen mit aktionsgeladenem Breakdance und deftigen Beats auf die Bühne. Bevor sie um 22 Uhr starten, sind bereits um 19.50 Uhr junge Rapper von Rap for Refugees mit eigenen Texten und Sound aus Steilshoop zu hören. Um 21 Uhr gibt es ein musikalisches Treffen von Gospelchor Spirit of Joy und Rapper und Pastor Lukas Klette. Petruskirche, Winfridweg 22

Vielfalt im Erlebnisdreieck Eimsbüttel

Ein Nachbarschaftsfest und drei Kirchenprogramme prägen den Abend im Erlebnisdreieck Eimsbüttel. Rund um die Christuskirche startet um 11 Uhr das Weidenfest mit buntem Familienprogramm. Die Christuskirche öffnet dazu ihre Türen. Dort erklingt ab 18.30 Uhr ein Streichquartett. Das Abendroth-Quartett, mit Mitgliedern der Hamburger Camerata, vertont das Thema Vogelstimmen mit Werken von Joseph Haydn und Wolfgang Amadeus Mozart. Um 20 Uhr folgt Kammermusik der Gruppe Crescendo. Die Apostelkirche bietet ab 19 Uhr ebenfalls vielfältige Musik. Mit dabei sind um 22 Uhr die Djangonauten, die für fröhliche Swing-Musik der 1920er-Jahre sorgen. Und die Jerusalemkirche wird zur Kirche der Begegnung, mit Gesprächen, einem Vortrag um 20.30 Uhr und Musik vom JC Gospelchoir um 21.30 Uhr.

Christuskirche, Bei der Christuskirche 2
Apostelkirche, Bei der Apostelkirche 2
Jerusalemkirche, Schäferkampsallee 36

Lasershow und meditative Klänge

Der französische DJ Raphaël Marionneau und der Lasershow-Künstler Mirko Schinke präsentieren in der Hauptkirche St. Katharinen eine abstrakte Reise durch den



Die Rapfugees bringen kräftige Beats in die Petrikirche.

ANNI JONSSON



Die Hauptkirche St. Katharinen erscheint in neuem Licht.

THOMAS KRAETZIG



Die Hamburger Sängerin Jessy Martens und ihre Gospelband Vocallights rocken die NDR-Nacht-der-Kirchen-Bühne.

BERTOLD FABRICIUS

Kosmos. Angelehnt an ihre erfolgreiche Show „Le voyage abstrait“ im Planetarium Hamburg verwandeln sie ab 19 Uhr den Kirchoraum mit Beats und meditativen Klängen, farbigen Lichtern und Lasern in einen Ort der Träume und der Fantasie. Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

Happy Gospel in der City

Auf der Hauptbühne der Nacht der Kirchen in der City begrüßen NDR-Moderator Daniel Kaiser sowie Propst und Hauptpastor Martin Vetter ab 16 Uhr bekannte Gäste zum Gespräch wie den Sänger Volkan Baydar. Um 20 Uhr rockt die Hamburger Sängerin Jessy Martens mit der Gospelband Vocallights die Bühne. Um 21.45 Uhr folgen die Happy Gospel Singers Live. NDR-Bühne, Spitaler Straße – Am Mönckebergbrunnen

Gitarrenkirche in Winterhude

In der katholischen Kirche St. Antonius in Winterhude steht die Nacht ganz im Zeichen der Gitarre. Um 19 Uhr startet das Gitarrenorchester der Staatlichen Jugendschule Hamburg mit Musik von Renaissance bis Pop. Weitere Künstler und Studierende des Konservatoriums und der Musikhochschulen Hamburg und Lübeck gestalten den Abend bis 23.30 Uhr. St. Antonius, Alsterdorfer Straße 73–75

Nachts auf dem Friedhof

„Verzeihen ist der größte Liebesbeweis“ heißt es um 19 Uhr bei einer Andacht mit Cello-Musik in der Stellingener Kirche. Nebenbei erleuchten 400 Feuerschalen die Wege des Stellingener Friedhofs. Dort gibt es Besuche an den anonymen Gräbern und an der Trauerbuche. Zudem laden viele Plätze zum Verweilen ein, es gibt einen Grillstand und eine Ausstellung. Friedhof Stellingen, Molkenbührstraße 6



MEHR INFORMATIONEN

ndkh.de

JETZT DOWNLOADEN

NdKH-App

