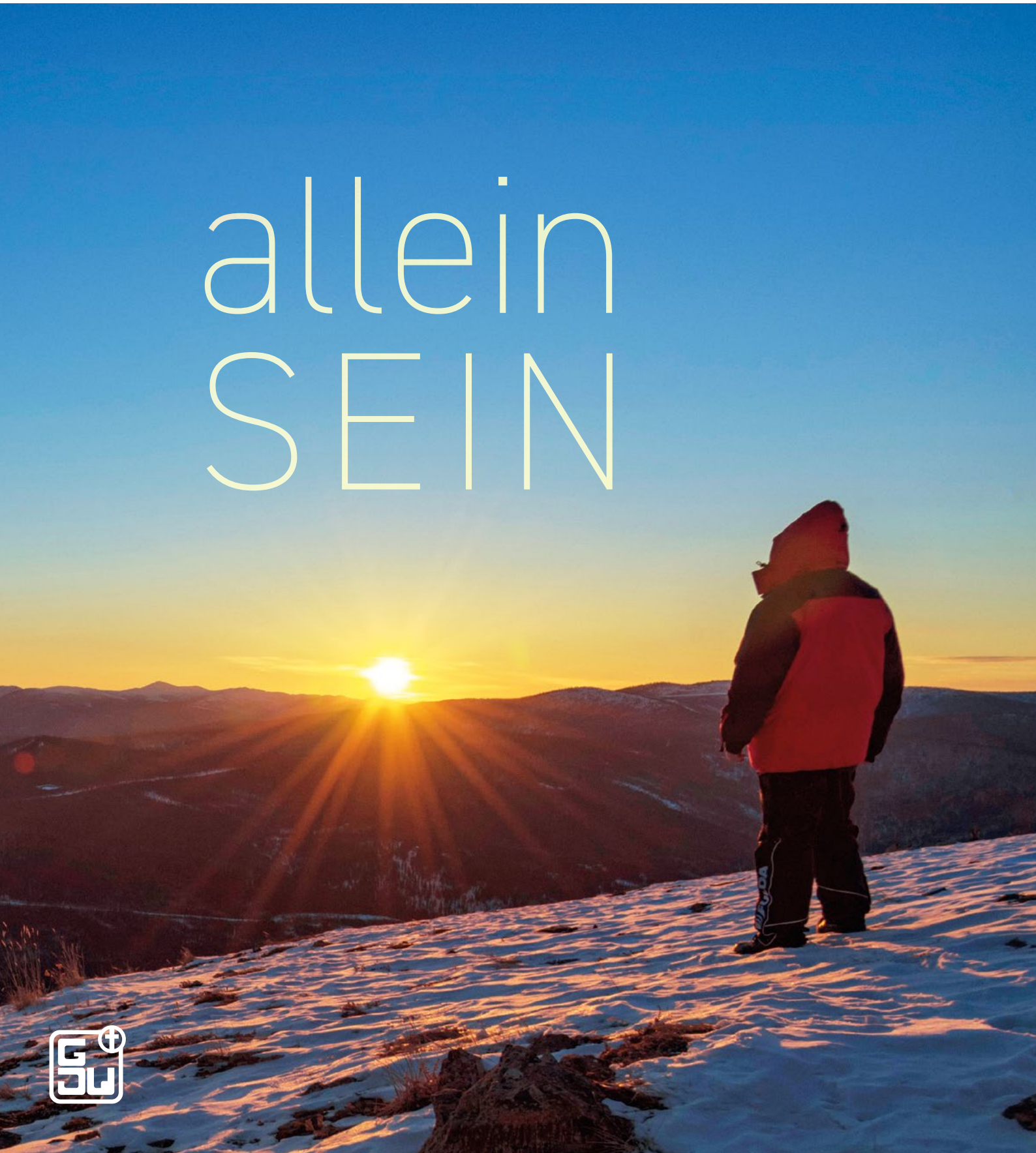
HERRLICH

Das GJW-Magazin 01 | 2021



LESEZEIT

Am Anfang der Artikel findest du die ungefähre Lesezeit. So kannst du schnell einschätzen, ob du den Artikel eher in der Werbepause liest oder lieber mal auf einer Busfahrt.

SCHARFE ZUNGE!

Manche Artikel enthalten bissigen Humor, Ironie oder Satire. Weil das nicht alle mögen, „warnen“ wir vor besonders scharfen Passagen (so gut wie möglich) mit Chilischoten.

PODCAST

Artikel mit einem Lautsprechersymbol kannst du dir auch anhören. Dazu kannst du entweder den QR-Code daneben scannen oder die URL in deinen Browser eingeben.

ANWEISLICH

DIE GEBRAUCHSANWEISUNG FÜR HERRLICH

RUBRIKEN IN DIESER HERRLICH-AUSGABE

WESENTLICH
Hintergrundartikel zum Titelthema dieser Ausgabe.

ABENTEUERLICH
Spannende, herausfordernde und prägende Erlebnisse einzelner Personen.

PERSÖNLICH
Beiträge zum Thema aus einer persönlichen Perspektive.

SATIRLICH
Hier erwartet dich Satire pur – was nicht bedeutet, dass alle anderen Artikel in jedem Fall satirefrei sind.

NÜTZLICH
Hilfreiche Infos für die Arbeit vor Ort.

BESINNLICH
Spirituelles & Meditatives

UNTERSTÜTZEN

Dir gefällt HERRLICH? Wir freuen uns, wenn du uns mit **3 Euro für dein Exemplar** unterstützt, damit wir HERRLICH weiterhin drucken und verschicken können. Du kannst das ganz einfach tun, indem du eine SMS* mit dem Inhalt „herrlich“ an die 81190 schickst.
Wenn du ein Smartphone hast, kannst dazu einfach den QR-Code scannen.

*Eine Charity-SMS kostet 3 Euro plus deine normalen SMS-Gebühren. Von den 3 Euro kommen 2,83 Euro direkt HERRLICH zugute.

ABONNIEREN

Wenn du HERRLICH weiterhin kostenlos nach Hause bekommen möchtest, kannst du es ganz einfach abonnieren auf **www.gjw.de/herrlich/abonnieren**

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

HERRLICH wird aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans der Bundesrepublik Deutschland gefördert.

HERRLICH GEFÄLLT MIR!
Like us on Facebook:
facebook.com/**gjw.magazin**

VOR-
WÖRTLICH

Die vorliegende HERRLICH-Ausgabe ist mitten in der Corona-Pandemie entstanden. In dieser Zeit war das Thema *Alleinsein* vielfältig präsent. Abstands- und Hygiene-Regeln führten zu Isolation und Vereinsamung. Nicht nur Alten- und Pflegeheime waren davon betroffen, sondern auch viele Senioren und Singles Zuhause, Kinder und Jugendliche, Junge Erwachsene – eigentlich alle!
Aus diesem Grund haben wir uns entschlossen, das Thema *Alleinsein* zum Thema eines HERRLICH-Heftes zu machen. Dabei wollen wir nicht nur den negativen Aspekten dieses Themas nachspüren, sondern auch seinen positiven Seiten. Neben Grundsatzartikeln zum Verhältnis von Gemeinschaft und Einsamkeit in Bibel und Gemeinde sowie bei Kindern und Jugendlichen, findet ihr viele persönliche Beiträge zum Thema *Alleinsein* aus ganz unterschiedlichen Perspektiven.

Volkmar Hamp
Referent für Redaktionelles
in der GJW Bundesgeschäftsstelle

Mirko Thiele
Referent für Kommunikation
in der GJW Bundesgeschäftsstelle

INHALTLICH

06 WESENTLICH
VOLKMAR HAMP
Tisch und Wüste.
Vom Gemeinsam- und Alleinsein

12 WESENTLICH
ANTONIO ISRAEL
Allein oder gemeinsam? Der persönliche Glaube und die Gemeinschaft der Glaubenden

18 WESENTLICH
ANNA EBERBACH
Einsamkeit und Alleinsein bei Kindern

26 SATIRLICH
M. THIELE / C. SCHNEIDER
Gemeindeleben mit und ohne Corona

28 WESENTLICH
THORSTEN GRAFF
Es ist nicht einfach, so allein

31 BESINNLICH
AGNIESZKA FREISLER
Mein Gebet

32 ABENTEUERLICH
ANNE-MARIA APELT
Allein in der Wildnis

36 ABENTEUERLICH
MIRJAM EKELMANN
Ich bin dann mal allein

38 PERSÖNLICH
TOBIAS SPRENGER
Ein Jahr im Schweigekloster

40 PERSÖNLICH
JANA BEDNARZ
Das erste Mal wirklich allein.
Ein Erfahrungsbericht.

43 PERSÖNLICH
NELE GRASSHOFF
Alleinsein im Alter. Bericht einer Altenheim-Seelsorgerin

44 BESINNLICH
PETER JÖRGENSEN
Im November 2020

46 NÜTZLICH
ANNE NAUJOKS
Internetseiten gegen die Einsamkeit

ZUM INHALTSVERZEICHNIS ↑

TISCH UND WÜSTE

VOM GEMEINSAM- UND ALLEINSEIN

NIEMAND IST EINE INSEL

9:11 MIN Der Mensch ist ein soziales, ein auf Gemeinschaft angelegtes und Gemeinschaft(en) bildendes Wesen.

Der Philosoph **Aristoteles (384-322 v. Chr.)** nannte ihn ein *zoon politikon:* ein für ein Leben in der Gemeinschaft einer *polis*, eines (Stadt-)Staates, gedachtes und befähigtes Lebewesen. Aus dem *zoon politkon* wurde im Lateinischen das *animal sociale:* der Mensch als soziales Wesen.

Dieses Angelegt- und Angewiesen-Sein auf Gemeinschaft teilt der Mensch mit anderen Lebewesen. Auch viele von ihnen bilden Familien, Gruppen, Rudel, Herden, Schwärme, Kolonien – oder wie immer man die sozialen Formen ihres Zusammenlebens nennt. Und doch hat das Leben in Gemeinschaft für den Menschen eine besondere Bedeutung. Keine andere Spezies organisiert sich derart vielschichtig in Gemeinschaften wie der Mensch.

Das beginnt mit der Geburt. Mehr als alle anderen Lebewesen ist der Mensch von Anfang an und über einen sehr langen Zeitraum auf die Pflege, Fürsorge und Ansprache seiner Eltern oder anderer erwachsener Bezugspersonen angewiesen. Eine Schildkröte schlüpft im warmen Sand aus ihrem Ei, krabbelt ins Wasser und startet ins Leben. Auf den Menschen wartet nach der Geburt eine viele Jahre dauernde Zeit der Abhängigkeit, der Entwicklung und des Lernens, bevor er nicht nur im wörtlichen, sondern auch im übertragenen Sinn „auf eigenen Füßen“ steht.

Artikel anhören!

Volkmar Hamp ist Referent für Redaktionelles im GJW. Seit März 2020 arbeitet er wegen Corona im Homeoffice. Mit dem dadurch bedingten Alleinsein kommt er gut klar. Die Tischgemeinschaft in geselliger Runde fehlt trotzdem.

Bekannt ist eine – wohl in böswilliger Absicht erfundene – mittelalterliche Legende um den Kaiser des römisch-deutschen Reiches **Friedrich II. (1194-1250)**. Er habe herausfinden wollen, ob Kinder auch dann sprechen lernen, wenn ihnen niemand etwas vorspricht, von dem sie lernen könnten, und wenn ja, welcher Sprache sie sich dann bedienen. Zu diesem Zweck habe Friedrich II. Neugeborene in einen Turm bringen lassen, wo die Ammen und Pflegerinnen ihnen zwar Milch geben, sie stillen, waschen und trockenlegen durften, aber auf keinen Fall mit ihnen sprechen oder sie liebkosen sollten. Keines der Kinder, so heißt es, habe überlebt.

Zum Glück nur eine Legende! Von **Salimbene von Parma (1221-1288)**, einem franziskanischen Historiker und politischen Gegner des Kaisers, nach antikem Vorbild erfunden. Von einem ähnlichen Versuch des ägyptischen Pharao **Psammetich I. (664-610 v. Chr.)**, bei dem es ebenfalls um die Ursprache des Menschen ging, berichtet der altgriechische Geschichtsschreiber **Herodot (ca. 485-425 v. Chr.)** in seinen Büchern zur antiken Geschichte (II, 2).

Auch wenn diese Geschichten nicht historisch sind, sie machen deutlich, was gesunder Menschenverstand und entwicklungspsychologische Einsicht uns auch so lehren: Menschen brauchen, um sich gesund und gut zu entwickeln die Ansprache, Pflege und Fürsorge anderer Menschen. Niemand ist eine Insel.

Ein afrikanisches Sprichwort behauptet sogar, um ein Kind zu erziehen, brauche es ein ganzes Dorf. Also nicht nur die Kernfamilie, sondern die Sippe, Freunde und Bekannte, eine (Dorf-)Gemeinschaft.

ZUM INHALTSVERZEICHNIS ↑

ES IST NICHT GUT, DASS DER MENSCH ALLEIN IST

Die Bibel teilt dieses Bild vom Menschen als sozialem Wesen. Schon in den Schöpfungsgeschichten im 1. Buch Mose (Genesis) wird das deutlich. *„Gott erschuf den Menschen als sein Bild“,* heißt es dort, *„als Bild Gottes erschuf er ihn. Männlich und weiblich erschuf er sie.“* (Gen 1,27 EÜ). Von Anfang an ist der Mensch von Gott nicht als Solist erdacht, sondern als Mitglied eines Orchesters, aufgefordert, gemeinschaftlich die Welt zu bevölkern, sie wie einen Garten zu bebauen und zu bewahren (Gen 1,28; 2,15).

Das ist so wichtig, dass es gleich zweimal erzählt wird. Im 2. Kapitel der Genesis lesen wir: *„Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist. Ich will ihm eine Hilfe machen, die ihm ebenbürtig ist.“* (Gen 2,18 EÜ). Und dann wird – nicht ohne Humor – erzählt, dass die Tiere ihm diese Hilfe nicht sein können. (Man höre dazu das wunderbare Lied „Man Gave Names to All the Animals“ von Bob Dylan!) Erst im Kontakt mit anderen Menschen wird der Mensch ganz Mensch, verwirklicht er seine Bestimmung.

Der jüdische Religionsphilosoph **Martin Buber (1878-1965)** nennt das „das dialogische Prinzip“ des Menschseins. Es entfaltet sich ihm zufolge in drei Dimensionen: im Blick auf die Natur, auf andere Menschen und auf Gott. *„In jeder Sphäre, durch jedes uns gegenwärtig Werdende blicken wir an den Saum des ewigen Du hin, aus jedem vernehmen wir ein Wehen von ihm, in jedem Du reden wir das ewige an, in jeder Sphäre nach ihrer Weise.“* (Das dialogische Prinzip, 10).

Das Angelegt- und Angewiesen-Sein auf Gemeinschaft hat also für Martin Buber auch eine theologische Dimension. Es hat immer auch mit Gott zu tun. Das verwundert nicht. Schließlich zeigt schon die Tatsache, dass überhaupt etwas ist und nicht nichts, dass auch Gott sich nach Gemeinschaft sehnt. Gott erschafft eine von ihm unterschiedene Welt, die ein Wesen hervorbringt, mit dem er in Beziehung treten kann. Gemeinschaft ist das Ziel aller Wege Gottes mit seiner Schöpfung. Wenn die Gemeinschaft geschädigt wird, nennt die Bibel das „Sünde“. Durch Vergebung und Versöhnung wird Gemeinschaft erneuert oder wiederhergestellt.

Gottes Handeln – auch mit einzelnen Menschen wie Noah, Abraham, Mose, David, den Propheten, Jesus, Paulus und anderen – ist darauf ausgerichtet, Gemeinschaft der Menschen mit ihm und miteinander zu ermöglichen. Das gilt, davon erzählt die Urgeschichte (Gen 1-11), in globaler Perspektive für die Menschheit als Ganze. Es gewinnt, beginnend mit Abraham (Gen 12,1), konkrete Gestalt im Volk Israel und, seit Jesus und den Aposteln (Mt 16,18), auch in der Kirche, der Gemeinschaft der an Christus Glaubenden. Sie – und damit kehrt die globale Perspektive zurück – wartet mit der ganzen Schöpfung (Röm 8,18-22) auf die Vollendung der Gemeinschaft von Gott und Mensch sowie der Menschen untereinander im Reich Gottes. Bis es so weit ist, übt sie sich in diese Gemeinschaft ein und bietet einen Vorgeschmack dieser Gemeinschaft an.

GEMEINSAM AN EINEM TISCH

„Vorgeschmack“ ist in diesem Zusammenhang ein gutes Wort! Ein starkes Bild für die Bedeutung der Gemeinschaft für uns Menschen, für unsere Beziehung miteinander und mit Gott, ist die Tischgemeinschaft. Jesus macht sie zu einem zentralen Bild für das Reich Gottes. Indem er mit allen Menschen – mit seinen Jüngern, mit Zöllnern und Sündern, mit Pharisäern und Schriftgelehrten, mit dem ganzen Volk – speist, wird diese Gemeinschaft, wird das Reich Gottes erfahrbar. Im miteinander Essen bekommt sie konkrete Gestalt.

Das wichtigste kirchliche Symbol dafür ist das Abendmahl. *„Mit großer Sehnsucht habe ich danach verlangt, vor meinem Leiden dieses Paschamahl mit euch zu essen“*, sagt Jesus im Lukasevangelium vor dessen Einsetzung (Lk 22,15 EÜ). Und er fährt fort: *„Denn ich sage euch: Ich werde es nicht mehr essen, bis es seine Erfüllung findet im Reich Gottes.“* (Lk 22,16 EÜ). So wird das „Hochzeitsmahl des Lammes“ (Offb 19,9) zum Bild der vollkommenen Gemeinschaft, die das Ziel Gottes mit dieser Welt und uns Menschen ist.

LIEBER ALLEIN ALS GEMEINSAM EINSAM!?

Ist also Gemeinschaft alles? Was zählt dann noch der oder die Einzelne? Und was sagt die Bibel zu den Themen „Alleinsein“ und „Einsamkeit“? Grundsätzlich gilt: Für eine funktionierende Gemeinschaft ist jede:r Einzelne wichtig. An zentralen Wendepunkten in der Geschichte Gottes mit seiner Welt sind es immer wieder Einzelne, die stellvertretend für die Gemeinschaft berufen werden, um Gottes Willen zu verkündigen, an seine Weisungen zu erinnern und Impulse für den Weg in die Zukunft zu geben. Einige Namen sind schon gefallen: Noah, Abraham, Mose, David, die Propheten, Jesus und Paulus zum Beispiel. Doch diese Liste ist keineswegs vollständig. Und sie endet auch nicht in neutestamentlicher Zeit.

Oft sind es sehr persönliche, einsame Begegnungen mit Gott, in denen Menschen zu ihrer besonderen Berufung finden. Abraham unter dem Sternenzelt (Gen 15,5-6), Mose am brennenden Dornbusch (Ex 3,1–4,17) und am Berg Sinai (Ex 19,1–20,21), Elia am Horeb (1. Kön 19), Jesaja (Jes 6,1-13), Jeremia (Jer 1,4-19), Jesus (Mk 1,12-13 par), Paulus (Apg 9,1-19). Symbol dafür ist die Wüste, in der viele dieser Begegnungen stattfinden.

ZUM INHALTSVERZEICHNIS ↑

WÜSTENERFAHRUNGEN

Die Wüste ist Ort der Gottesferne und der Gottesbegegnung, der Versuchung und der Berufung zugleich – damit ist das Spannungsfeld beschrieben, in dem wir uns bewegen, wenn wir uns mit dem Thema „Alleinsein“ beschäftigen.

Einsamkeit kann ein Killer sein, der das Leben gefährdet und den Tod bringt. Das Hiobbuch und manche Klagepsalmen der Bibel bringen das zur Sprache. *„Hingeschüttet bin ich wie Wasser, gelöst haben sich all meine Glieder, mein Herz ist geworden wie Wachs, in meinen Eingeweiden zerflossen. Meine Kraft ist vertrocknet wie eine Scherbe, die Zunge klebt mir am Gaumen, du legst mich in den Staub des Todes.“* (Ps 22,15-16 EÜ). Es ist dieser Psalm, den Jesus im Matthäusevangelium am Kreuz betet: *„Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“* (Mt 27,46 EÜ; vgl. Ps 22,2). Viele kennen diesen Aspekt des Alleinseins und der Einsamkeit, in Pandemie-Zeiten vielleicht intensiver als sonst.

Doch es gibt auch die andere Seite. Menschen suchen das Alleinsein (mit Gott). Sie suchen die Einsamkeit, um neue Kraft zu schöpfen für ihren Weg. Auch von Jesus wird das immer wieder erzählt (Mt 14,13; Mk 14,35; Lk 4,42; 5,16 u. ö.). In nachbiblischer Zeit sind es die „Wüstenväter“, frühchristliche Mönche (gr. *monachós* = „Einzelne“), die seit dem 3. Jh. n. Chr. in den Wüsten Ägyptens und Syriens ein zurückgezogenes, von Askese, Gebet und Arbeit bestimmtes Leben führen. Sie tun dies einzeln (als Eremiten), wie **Antonius der Große (251-356)** und seine Nachfolger, oder in Gruppen (als Koinobiten), wie **Pachomius der Ältere (292-346)**, der Gründer des ersten christlichen Klosters (lat. *claustrum* = „verschlossener Ort“), und seine Leute. Manche werden zu „Säulenheiligen“, wie **Symeon Stylites der Ältere (389-459)**, der viele Jahrzehnte seines Lebens auf einer 20 Meter hohen Säule verbringt, um sich dort durch strenge Askese (gr. *áskesis* = „Übung, Training“) in die Gemeinschaft mit Gott einzuüben. Auch heute noch gibt es Menschen, die bewusst die Einsamkeit suchen, um ganz bei sich und bei Gott und für andere Menschen da zu sein: in Klöstern und Kommunitäten, aber auch als Eremiten und Einsiedlerinnen.

ZUM INHALTSVERZEICHNIS ↑

Alleinsein hat also beides: Es kann zu einer Herausforderung werden, ja, zu einer Qual. Es kann aber auch unfassbar bereichernd, erquickend, erneuernd und belebend sein. So empfiehlt der Augustiner-Mönch und Mystiker **Thomas von Kempen (1380-1471)** in seinem Buch „Nachfolge Christi“, dem nach der Bibel meistgedruckten und meistgelesenen Erbauungsbuch der Christenheit, als einen seiner „Winke für das geistliche Leben“: *„Sei gern einsam und still“* (I, 20).

Natürlich spielen Charakter und Persönlichkeit hier eine wichtige Rolle. Manche Menschen sind von Natur aus oder aufgrund der von ihnen gemachten Erfahrungen geselliger als andere. Manchen fällt es schwer, mit sich selbst allein zu sein, andere genießen das. Für alle aber gilt: Jede:r muss die für ihn oder sie passende Balance zwischen Gemeinsam- und Alleinsein selbst finden. So gehört für **Dietrich Bonhoeffer (1906-1945)** „der einsame Tag“ genauso zum Leben einer christlichen Gemeinschaft wie „der gemeinsame Tag“ (Gemeinsames Leben, 35-76). Er schreibt: *„Wer nicht allein sein kann, der hüte sich vor der Gemeinschaft. Wer nicht in der Gemeinschaft steht, der hüte sich vor dem Alleinsein.“* (ebd., 66). Den Wert des einen wie des anderen zu entdecken, bleibt eine lebenslange Aufgabe und Herausforderung.

Helfen können dabei – Kindern wie Erwachsenen – sogenannte „Wüstentage“: Tage der Stille, Einkehr und Meditation. Die Sozialwissenschaftlerin **Marlies Winkelheide (geb. 1948)** hat dazu schon 1994 ein sehr schönes, kleines Buch mit vielen praktischen Beispielen vorgelegt („Auf dem Weg zu mir“). Helfen können auch Rituale und „Stille Zeiten“ im Tageslauf. Hier gilt es auszuprobieren und zu experimentieren. Manche Beiträge im vorliegenden Heft sind Erfahrungsberichte von solchen „Experimenten“ – zum Nachahmen empfohlen! ■

ZUM WEITERLESEN

- Dietrich Bonhoeffer, Gemeinsames Leben. Gütersloh 28. Aufl. 2006.
- Martin Buber, Das dialogische Prinzip. 5., durchgesehene Aufl. Heidelberg 1984.
- Gertrud Kaufmann-Huber, Kinder brauchen Rituale. Ein Leitfaden für Eltern und Erziehende. Freiburg im Breisgau 1995.
- Thomas von Kempen, Nachfolge Christi. Zürich / Einsiedeln / Köln 1979.
- Marlies Winkelheide, Auf dem Weg zu mir. Tage der Einkehr in Kindergruppen. Offenbach am Main 1994.
- Hans Conrad Zander, Als die Religion noch nicht langweilig war. Die Geschichte der Wüstenväter. Köln 2004.

ZUM INHALTSVERZEICHNIS ↑

ALLEIN ODER GEMEINSAM?

DER PERSÖNLICHE GLAUBE UND DIE GEMEINSCHAFT DER GLAUBENDEN

7:47 MIN Hin und wieder begegne ich Menschen, die an Jesus glauben, jedoch keiner Gemeinde angehören. Meist sind es Junge Erwachsene, die in einer Gemeinde aufgewachsen sind, irgendwann aber nach dem Herauswachsen aus der Jugend oder nach dem Umzug in eine neue Stadt den Bezug zur Gemeinschaft der Glaubenden verloren haben. Sie könnten doch auch allein Christ sein und bräuchten keine Gemeinde zum Glauben, erklären sie mir. Nun, vorstellen kann ich mir schon, dass man auch alleine glaubt. Doch die Gemeinschaft mit anderen Christen gehört für mich zum Glauben irgendwie dazu.

Artikel anhören!

Antonio Israel lebt und arbeitet als Pastor in Glauchau und Meerane (Sachsen). Nach einem trubeligen Tag mit drei Kindern und nach getaner Arbeit trinkt er am Abend gerne einen guten Rioja mit seiner Frau Nadine.

GLAUBENSGEMEINSCHAFT UND INDIVIDUELLE GOTTESBEZIEHUNG

Nach der Bibel ist der Glaube an Gott schon sehr in eine Glaubensgemeinschaft eingebunden. Der Bund Gottes mit Israel ist ein Bund mit einer ganzen Volks- und Glaubensgemeinschaft. Das wichtigste Glaubensbekenntnis beginnt gemeinschaftlich: *„Höre, Israel, Jahwe ist unser Gott."* (5. Mose 6,5) Das Glaubensleben findet Ausdruck in gemeinschaftlichen Festen und Traditionen. Der Einzelne ist so fest ins Kollektiv eingebunden, dass er sich sogar mit Ereignissen seiner Glaubensgemeinschaft identifiziert, die er selbst nie miterlebt hat (z. B. mit dem Auszug aus Ägypten: 5. Mose 6,21). Der persönliche Glaube ist ohne kollektive Erfahrungen und ohne die Glaubensgemeinschaft nicht denkbar.
Und doch gibt uns das Erste Testament der Bibel Einblick in die individuellen Gottesbeziehungen von Einzelpersonen. Wir erhalten Einblick in die Herzen von Abraham, Josef und Mose. Wir erfahren von ihrem persönlichen Vertrauen zu Gott, von ihren Fragen an ihn. Wir können Davids Lebenswege und seinen wachsenden Glauben mitverfolgen. Wir lesen vom persönlichen Hadern und Zweifeln einiger Propheten.
Der jüdische Glaube ist ohne die Erfahrungen der Gemeinschaft nicht denkbar. Und doch zeigt die Bibel in ihren Berichten eindrücklich, dass der Glaube individuell ist, beeinflusst vom Charakter des Glaubenden, geprägt von seiner persönlichen Biographie.

GLAUBE OHNE GEMEINSCHAFT?

Doch kann es Glauben auch gänzlich ohne Glaubensgemeinschaft geben?
Im Neuen Testament lesen wir häufig von Jesus, dass er sich bewusst absondert von seinen Jüngern. Er geht in die Berge, verschwindet in der Dunkelheit der Nacht oder streift für viele Tage in der Wüste umher (Mt 4), so als würde ihn die Gemeinschaft mit anderen in seiner Beziehung zu Gott stören. In der Isolation fokussiert er sich. Sicherlich auf sich selbst, auf seine Gedanken, Bedürfnisse, Ideen und um die wieder klar zu kriegen. Aber vor allem berichten uns die Evangelien, dass Jesus in der Zeit mit Gott in Kontakt ist. Er hat eine intensive, persönliche Gottesbeziehung, die er in der Einsamkeit am besten pflegen kann.
Damit gibt Jesus der persönlichen Beziehung zu Gott ein besonderes Gewicht. Glaube braucht eine intime, individuelle Auseinandersetzung mit Gott. Wo Glaube sich darin erschöpft, Gemeindelieder nachzusingen, und wo vorgelebte Ansichten nur unreflektiert übernommen werden, da steht Glaube in der Gefahr, zu einem lediglich nachgeahmten Glauben zu werden. Ein Glaube aus zweiter Hand. Vom Hörensagen her.

ZUM INHALTSVERZEICHNIS ↑

Der Weg Jesu in die Abgeschiedenheit ist die Ermutigung, das Verhältnis zu Gott von Angesicht zu Angesicht mit ihm zu klären. Es muss nicht die Auffassung eines Pastors oder das Gottesbild der Hauskreisfreundin übernommen werden. Alle Zweifel an Gott, die offenen Fragen an das Leben, all das kann und darf grundsätzlich mit Gott direkt geklärt werden. Gott liebt das Zwiegespräch. Und er liebt es, wenn wir uns entschließen mit ihm über die eine oder andere Sache zu ringen.

Es mag sogar Situationen geben, in denen es heilsam ist, sich von lieb gewonnenen Menschen zu trennen, um eben der Gottesbeziehung ganz die Priorität geben zu können, die ihr gebührt (Lk 24,16). Wenn junge Menschen plötzlich ihren eigenen Weg gehen und die Pfade der Gemeinschaft verlassen, kann das durchaus Besorgnis bei den Angehörigen hervorrufen. Jedoch könnte diese Absonderung gerade auch der Weg sein, Gott ganz neu und persönlich zu entdecken.

Schon in den ersten Jahrhunderten des christlichen Glaubens entscheiden sich Menschen, ganz auf die Gemeinschaft mit anderen zu verzichten, um ihre volle Aufmerksamkeit und Lebenszeit der Beziehung zu Gott widmen zu können. Die allein Lebenden, bald nur noch „Mönche“ genannt (von griech. *mónos* = allein), ziehen sich über Jahre in einsame Höhlen und Wüsten zurück. Doch obwohl sie in der Bevölkerung große Anerkennung genießen, merkt man bald, dass diese andauernde Einsamkeit bei den Mönchen auch seelische Schäden hinterlassen kann. Prägend für das europäische Mönchtum wird daher **Benedikt von Nursia (um 480-547)**. Er führt Regeln für ein gemeinschaftliches Zusammenleben mehrerer Mönche in einem Orden ein. Nur in einem angemessenen Verhältnis von Einsamkeit und Gemeinschaft könne ein Mönch gesund seinen Glauben leben.

Thomas Merton (1915-1968), einer der prägenden Mönche des 20. Jahrhunderts, weist vehement darauf hin, dass die Einsamkeit sogar nur ein Hilfsmittel sein könne, die Herrlichkeit Gottes zu entdecken. Ziel der Einsamkeit sei die Gemeinschaft:

„Das spirituelle Leben ist nicht ein Leben des Rückzugs [...]. In Wirklichkeit kann und sollte der Christ sein spirituelles Einssein mit Gott inmitten der alltäglichen Pflichten und Mühen seines Lebens entwickeln. [...] Die christliche Heiligkeit besteht in unserer Zeit mehr denn je darin, unsere gemeinsame Verantwortung wahrzunehmen, mit den geheimnisvollen Absichten Gottes für das Menschengeschlecht mitzuwirken. Diese Verantwortung kann man aber nur dann realistisch wahrnehmen, wenn man von der Gnade Gottes erleuchtet wird.“ [1]

Der Rückzug, die individuelle Beziehungspflege mit Gott, hat ein aufbauendes, stärkendes Moment, das wieder zurück in die Gemeinschaft weist. Auch Jesus geht in Wüsten und auf Berge, um dann mit neuer Kraft und göttlicher Orientierung in die Gemeinschaft zurückzukehren. Er sammelt sich in der Einsamkeit, um danach erfrischt Gottes Sinn und Kraft in das gemeinsame Leben einzubringen.

CHRISTLICHE GEMEINSCHAFT: KOINONIA

Die individuelle Begegnung mit Gott führt in die christliche Gemeinschaft. Doch was zeichnet diese Gemeinschaft eigentlich aus? Im Neuen Testament begegnen uns zwei grundlegende Kategorien von Gemeinschaft.

Eine Kategorie von Gemeinschaft basiert auf gemeinsamen Interessen oder Erfahrungen. Die Gemeinschaft eines Volkes gründet auf der gemeinsamen Sprache oder Geschichte. Die Familie ist verbunden durch die gemeinsame Abstammung. Eine Wohngemeinschaft gehört zusammen, weil man sich einen Wohnbereich teilt. Diese Kategorie von Gemeinschaft wird meist mit dem Wort „haben“ (griech. *echo*) zum Ausdruck gebracht. Man „hat“ ein Verhältnis zueinander. Bei all diesen „Echo-Verbindungen“ ist es jedoch möglich, dass man sich dennoch einsam fühlt. Man trifft sich, grüßt sich, und doch lebt man aneinander vorbei. Es kann trotz des gemeinsamen Lebens sein, dass man sich nicht weiter interessiert für den anderen Menschen und das, was ihn bewegt.

Für das christliche Zusammenleben wird dagegen eine andere Kategorie von Gemeinschaft beschrieben, die mit dem griechischen Wort *Koinonia* zum Ausdruck gebracht wird. In der „Koinonia-Gemeinschaft“ gehen Menschen nicht nebeneinander her, sondern aufeinander zu. Sie sehen sich an. Diese Gemeinschaft besteht aus Geben und Nehmen. Man sorgt füreinander. Eindrucksvoll wird in Apostelgeschichte 4-6 die Gütergemeinschaft der Gemeinde in Jerusalem beschrieben. Die einst durch die Sünde verloren gegangene vertrauensvolle, paradiesische Koinonia der Menschheit wird in der christlichen Gemeinschaft wiederhergestellt.

Während die „Echo-Gemeinschaft“ auf Gemeinsamkeiten gründet, gehen in der Koinonia die Verschiedenheiten aufeinander zu (Gal 3,28). Als Teil der christlichen Gemeinschaft weiß der oder die Einzelne darum, dass er oder sie die anderen für ein gelingendes Leben braucht. In der Koinonia werden Einzelne von den Anderen aufgebaut. Sie werden ermutigt, über sich hinauszuwachsen (Kol 3,16). In dieser Gemeinschaft lässt sich letztlich Jesus Christus selbst entdecken. Jesus ist nicht nur im eigenen Glaubensleben, zeigt sich nicht nur in der eigenen Erkenntnis. Christus ist im anderen und möchte durch das Gelingen der Koinonia geehrt werden (Mt 25,34-40). Die Koinonia ist dann auch Vorbild für die Gestaltung anderer Lebensgemeinschaften: Ehe, Familie, Arbeitsbeziehungen, Nachbarschaften, Freundschaften.

FAZIT

„Ich kann allein glauben und brauche keine Gemeinschaft dazu.“ Dieses Statement scheint mir so richtig zu sein wie die Aussage: „Ich kann auch nur mit einem Bein laufen.“ Ja, das geht schon. Irgendwie und für eine begrenzte Zeit ist das machbar. Aber richtig erfüllend wird das so nicht.

Unser Glaube braucht essentiell beides: Die Individualität und das Kollektiv. Die persönliche Beziehung zu Gott und das Eingebundensein in die Glaubensgemeinschaft. Die Freiheit für eigene Glaubenserkenntnisse und das flankierende Korrektiv der anderen, die ebenfalls einen Draht zu Gott haben. Der oder die Einzelne braucht die Gemeinschaft, um im Glauben über den eigenen Horizont hinauswachsen zu können. Und die Gemeinschaft braucht die Bereicherung durch jede und jeden Einzelnen.

Ich wünsche gerade jenen, die den Bezug zur Gemeinde verloren haben, dass sie die Erfahrung echter Koinonia machen können. Dass sie Gemeinde nicht nur als eine Interessengemeinschaft erleben, sondern wertschätzenden, einander zugewandten Christen begegnen, in deren Gemeinschaft die eigene Beziehung zu Gott an Intensität gewinnt. ■

[1] Thomas Merton, Life and Holiness (zit. nach: Corinna Dahlgrün: Christliche Spiritualität, Berlin 2009, 9).

EINSAMKEIT UND ALLEINSEIN BEI KINDERN

11:53 MIN Kinder reagieren unterschiedlich darauf, ohne Gesellschaft zu sein. Manche bewerten Alleinsein als Einsamkeit, andere nutzen gerne und viel „Zeit für sich“, um sich in Gedanken, kreativen Inhalten, Fantasiewelten oder spielerischen Aktivitäten zu verlieren. Einige Kinder haben gerne viele Freund:innen um sich, anderen genügen wenige gleichaltrige Kontakte, die sie regelmäßig sehen. Ganz grundsätzlich gilt also: Es gibt nicht *die* Antwort darauf, was ein Kind braucht und ob es überhaupt etwas braucht, wenn wir meinen, ein Kind sei einsam.
In diesem Artikel sammle ich einige meiner Gedanken als Therapeutin, Erfahrungen als Mutter und mein Wissen als Pädagogin.

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN ALLEINSEIN UND EINSAMKEIT

Allein zu sein, bedeutet nicht, einsam zu sein. Nicht jedes Kind, das außerhalb von Kindertagesbetreuung oder Schule wenige soziale Kontakte pflegt, ist einsam. Häufig pflegen introvertierte Kinder einen für sie ausreichenden Kontakt mit für sie wichtigen Bezugspersonen. In ihrer freien Zeit nehmen sie sich viel Raum für sich selbst und ihre Interessen. Sie profitieren von ihrer Fantasiewelt und brauchen nur wenig äußere Anregung, um für sie erfüllende Erlebnisse zu haben.
Doch wenn sich Kinder einsam fühlen, dann leiden sie. Häufig sind einsame Kinder schneller krank, neigen zu einer gedämpften Grundstimmung, zu Antriebslosigkeit und sozialem Rückzug, wenn sie nicht ausreichenden Kontakt und Freundschaften innerhalb ihrer Peergroup haben.[1] Eine Peergroup ist neben dem Elternhaus die wichtigste soziale Gruppe für Kinder und Jugendliche. Sie besteht aus Gleichaltrigen, die in einer ähnlichen Lebensumgebung und in der Regel unter ähnlichen Lebensumständen miteinander aufwachsen.
Allein zu sein, bedeutet, sich aktiv dafür zu entscheiden, keine Gesellschaft haben zu wollen.
Einsam zu sein oder sich so zu fühlen, ist hingegen ein unfreiwilliger Zustand.

Artikel anhören!

Anna Eberbach ist Mama von Zwillingen, Sozialpädagogin, Familientherapeutin und Kinderschutzfachkraft. Alles weitere auf www.annaeberbach.de.

ZUM INHALTSVERZEICHNIS ↑

URSACHEN FÜR EINSAMKEIT

Einsamkeit kann mit verschiedenen Faktoren zusammenhängen: Möglicherweise verfügt ein Kind, das einsam ist, nicht über die entsprechenden sozialen Kompetenzen, die es ihm erlauben würden, sich anderen Gleichaltrigen anzuschließen oder von ihnen integriert zu werden. Wird ein Kind anderen gegenüber schnell aggressiv, übergeht Grenzen oder handelt häufig egoistisch, wird sein Umfeld dazu neigen, sich von ihm abzuwenden oder es mindestens nicht aktiv zu Verabredungen oder gemeinsamen Spielen einzuladen.

Ich bemerke das regelmäßig in meinem eigenen Alltag: Freundschaft braucht Zeit, die aktiv geschaffen werden muss. Wie viel Zeit bleibt dem Kind, an das du gerade denkst, nach Kindertagesbetreuung oder Schule, Hausaufgaben, Mittagsschlaf, Pflichten oder Hobbies noch, um ohne Zeitdruck andere Kinder zu treffen? Ist es möglich, dass das Kind sich mit Freund:innen verabredet, ohne ein schlechtes Gefühl zu haben, weil es dort hingebracht werden muss und das mehr Arbeit für seine Eltern bedeutet?

Ursachen dafür, dass Kinder sich einsam fühlen, können auch plötzliche Veränderungen in ihrem Alltag sein: Der Wegzug von Freund:innen, ein Schulwechsel, der Wegfall von Freizeitaktivitäten oder ein Mangel an altersgemäßer Bewegungsfreiheit und Möglichkeiten zur Mitbestimmung können zu verstärkten Ängsten oder Rückzugstendenzen führen.

In einigen Fällen liegen die Gründe für die Einsamkeit von Kindern tiefer oder sind nicht so offensichtlich: Manchmal sind Kinder anders als andere. Was diese Andersartigkeit ausmacht, kann mehr oder weniger sichtbar sein. Feststeht: Wenn jemand als „anders als die anderen“ bewertet wird, sticht diese Person heraus. Das bedeutet für ein Kind, dass es neben den üblichen Herausforderungen, die Beziehungsgestaltung mit sich bringt, mehr Kraft und Energie aufwenden muss, um zu einer Gruppe zu gehören bzw. um auszuhalten, nicht als selbstverständlicher Teil der Gruppe gesehen zu werden.

ZUM INHALTSVERZEICHNIS ↑

WARUM FÜHLEN SICH MANCHE KINDER EINSAM? WARUM KÖNNEN SIE NICHT GUT ALLEIN SEIN?

Menschen, die sich einsam fühlen, tragen häufig eine Grundangst darüber in sich, dass niemand für sie da ist. Ist diese Erfahrung oder Sorge in einem Kind verwurzelt, ist es schlecht dazu in der Lage, auch nur kurze Zeiten des Alleinseins auszuhalten, ohne in Unruhe darüber zu geraten, ab diesem Zeitpunkt für immer allein zu sein.

Das hängt naturgemäß auch mit dem Alter eines Kindes zusammen: In der frühkindlichen Entwicklung ist ein Kind noch nicht in der Lage, sich allein zu beschäftigen oder eine lange Trennung von den Hauptbezugspersonen auszuhalten, ohne in Stress zu geraten. Optimalerweise lernt ein Kind im Laufe seiner Entwicklung, dass es gewiss sein kann, dass jemand da wäre, wenn es wollte, und kommt so in die Lage, ohne Schwierigkeiten allein zu sein. Es lohnt sich also, entsprechend der altersgemäßen Bedürfnisse für Bindungssicherheit zu sorgen.[2]

Ein anderer Grund kann sein, dass ein Kind das Bedürfnis von körperlicher Nähe hat, was erheblich zur Emotionsregulation beim Kind beiträgt. So wie ein Baby in den Armen gewiegt wird, um sich zu beruhigen, wie Erwachsene sich in den Arm nehmen oder über den Rücken streichen, so hilft es auch Kindern, sich anlehnen zu können und das Gefühl von Geborgenheit körperlich wahrzunehmen. Das ist unabhängig vom Lebensalter der Fall: Wissen wir uns in Sicherheit, können wir uns entspannen. Können wir uns entspannen, sind wir in der Lage, über uns selbst und unsere Situation nachzudenken, neue Ideen zu entwickeln, Dinge auszuprobieren, über uns hinauszuwachsen und dann – wenn wir wieder eine Pause brauchen – zurückzukommen in den sicheren Hafen.

Je nach Alter und Aktivität in sozialen Netzwerken besteht auch die Tendenz, sich in einer vernetzten Welt einsamer zu fühlen als ohne diese Welt.[3] Ein bewusster und reflektierter Medienkonsum kann dazu beitragen, die virtuelle Welt auf positive Weise für die „kohlenstoffliche Welt“[4] und das eigene (Er-)Leben zu nutzen. Es lohnt sich, sich mit dem virtuellen Leben der Kinder und Jugendlichen zu beschäftigen, es zu verstehen und es gemeinsam mit ihnen zu besprechen. So können Unsicherheiten, Oberflächlichkeiten und unerfüllte Bedürfnisse ans Tageslicht treten und ausgeglichen werden, die ansonsten unbemerkt in der virtuellen Welt entstehen, aber dort nicht aufgefangen werden können.

Oder es ist ganz einfach: Ein Kind möchte nicht allein sein, weil es lieber in Gesellschaft sein möchte. Geprägt von Gewohnheiten und mit eigenen Vorlieben hat das Kind möglicherweise eigene Wünsche entwickelt, die nicht unbedingt den Vorstellungen oder Wünschen der Erwachsenen entsprechen müssen.

ZUM INHALTSVERZEICHNIS ↑

WARUM KÖNNEN MANCHE KINDER ALLEIN SEIN, OHNE SICH EINSAM ZU FÜHLEN?

Wie schon erwähnt unterscheiden sich Kinder durch ihren Charakter und ihr Temperament. Ihre Grundbedürfnisse sind dadurch verschieden und sie haben entsprechend unterschiedliche Bewältigungsstrategien, -fähigkeiten und -möglichkeiten.
Ein Aspekt kann das Alter des Kindes sein: Mit wachsendem Alter nehmen auch die Möglichkeiten zu, durch die das Kind selbstgesteuert und ohne die Unterstützung der Eltern oder Hauptbezugspersonen Kontakt zu anderen aufnehmen kann. Dazu gehört einerseits der Zugang zu sozialen Medien, andererseits die Möglichkeit und Befähigung, selbst mobil zu sein und so Freund:innen unabhängig von den Eltern besuchen zu können. Weiterhin entwickelt sich mit dem Alter der Grad der entwickelten sozialen Kompetenz und damit die Möglichkeit, selbst in Kontakt mit anderen außerhalb der eigenen Familie zu treten.

Darüber hinaus unterscheiden sich die sozialen Netze der Kinder: Hat ein Kind innerhalb des eigenen Haushalts die Möglichkeit, sich mit Gleichaltrigen auszutauschen, einem Vorbild zu folgen, sich einer Vertrauensperson zu öffnen und liebevoll versorgt zu werden, wird es sich in der Regel weniger einsam fühlen als ein Kind, das seine Grundbedürfnisse durch Personen außerhalb des eigenen Haushalts abdeckt und so in Zeiten eines Einsamkeitsgefühls weit aktiver werden muss als ein Kind, das seine primären Bedürfnisse innerhalb des eigenen Haushalts stillen kann. Möglicherweise haben Kinder, die gut allein sein können, viele der Erfahrungen gemacht, die es in dieser Fähigkeit stärken.

WIE KANN EIN KIND LERNEN, ALLEIN ZU SEIN, OHNE SICH EINSAM ZU FÜHLEN?

„lonely is not being alone, it's the feeling that no one cares." (Autor:in unbekannt)

Fühlt sich ein Kind einsam, braucht es nicht unbedingt Gesellschaft. Möglicherweise braucht es das Gefühl, gesehen und beachtet zu werden. Es hilft zu erforschen: Zu wem möchte das Kind Kontakt haben? Welche Gefühle beschäftigen das Kind? Welches Bedürfnis liegt dahinter?

In einem nächsten Schritt können dann gemeinsam mit dem Kind konkrete Schritte überlegt werden, die gegangen werden müssen, damit der gewünschte Kontakt hergestellt oder das Bedürfnis gestillt werden kann. In Gesprächen, die wir mit Kindern über ihre Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse führen, hilft es, wenn wir auch unsere eigenen Erfahrungen von Einsamkeit, Freundschaften und dem Umgang damit mit dem Kind teilen.

Eine aktuelle Studie belegt, dass Kinder in Zeiten der Corona-Beschränkungen positiv bewerten, mehr Zeit und weniger eng getakteten Alltag innerhalb der Familie zu verbringen.[5] Diese besondere Zeit lehrt: Gemeinsame Aktivitäten und Mahlzeiten, bedürfnisorientierte Alltagsstrukturen, bewusste Zeit miteinander und ehrliches Interesse lassen ein Kind erleben, dass es geliebt und wertvoll ist. Je häufiger und je früher ein Kind dieses Gefühl verinnerlicht, desto eher kommt es in die Lage, sich in Zeiten, in denen es allein ist, nicht einsam zu fühlen, weil es ein Selbstwertgefühl entwickeln konnte. Weiß ein Kind von sich selbst, dass es etwas wert ist, braucht es nicht ständige Gesellschaft, die ihm das bestätigt.

Außerdem ist es wertvoll, miteinander einzuüben, über Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen. Das braucht Übung und geschieht nicht von selbst. Sprechen Eltern gegenüber Kindern über ihre Gefühle und Bedürfnisse, lernen Kinder darüber, das auch selbst zu tun. In einer Umgebung aufzuwachsen, in der Gefühlsäußerungen erwünscht sind und in der erlebbar ist, dass Bedürfnisse befriedigt werden, kann dabei unterstützen, in besonders herausfordernden Situationen sprachfähig und empathisch zu sein.

Neben dem Kontakt mit der eigenen Familie darf aber nicht vergessen werden, dass der Kontakt zur Peergroup für Kinder und Jugendliche genauso wichtig ist. Das gilt es, zu ermöglichen.

WEGE AUS DER EINSAMKEIT: ALLEIN SEIN ERMÖGLICHEN

Allein sein, ohne sich einsam zu fühlen, kann man vor allem dann, wenn man vorher in wertvoller Gesellschaft war. Wir haben die Gelegenheit, diese wertvolle Basis mitzugestalten.
Erst durch den Kontakt mit anderen können Kinder die Erfahrungen machen, die sie brauchen, um allein sein zu können. Grundsätzlich ist der Mensch ein soziales Wesen und kann damit höchstens Methoden erlernen, um das Defizit an menschlicher Gesellschaft zu ertragen, nicht aber es zu kompensieren. Daher zähle ich hier einige Gedanken dazu auf, wie es gelingen kann, Kinder und Jugendliche in ihrer Kompetenz, in Gesellschaft zu sein und zu gehen, zu unterstützen.

KIND ALS EXPERT:IN

Kinder dürfen und müssen ihre eigenen, altersgemäßen Erfahrungen machen. Dominieren oder kontrollieren die Erwachsenen zu häufig das Geschehen, können die Kinder schlechter eigene Kompetenzen wie Frustrationstoleranz, Geduld oder Rücksicht lernen und so Werkzeuge finden, um Beziehung zu bauen.

VORBILD SEIN

Lernen geschieht durch Beobachtung, Nachahmung und Anpassung des Beobachteten an die eigene Persönlichkeit. Beobachten Kinder, wie Freundschaftspflege, das Knüpfen von neuen Kontakten etc. funktioniert, können sie dieses Vorgehen für sich selbst viel leichter wiederholen.
Das kann bedeuten, dass Hauptbezugspersonen (Eltern, Betreuer:innen, Verwandte etc.) in ihrem eigenen Sozialverhalten von ihren Kindern imitiert werden. Erlebt ein Kind, dass Kontakte außerhalb der Familie eine Bereicherung sind und sich zu verabreden ganz leicht ist, wird es selbst genau wie seine Bezugspersonen Freundschaften haben und pflegen wollen.

KONFLIKTKULTUR VORLEBEN

Sich zu entschuldigen, Fehler zuzugeben und auch auf der eigenen Meinung beharren zu können sind Tugenden, die eingeübt werden wollen. Daher trägt eine reflektierte Konfliktkultur auch außerhalb der Familie zu Problemlösungsstrategien bei und vermeidet so Kontaktabbrüche.

HOBBIES UND FREIZEITGRUPPEN FÖRDERN

Ein Kind kann in seiner Fähigkeit und Bereitschaft, sich mit anderen zu verabreden unterstützt werden, indem es Teil einer sozialen Gruppe wird. Das bedeutet neue Menschen an einem neuen Ort, fernab von der Schule und dem Alltag, an dem ein Kind sich ganz neu zeigen, entfalten und ausprobieren kann. Eine Freizeitgruppe hat in der Regel ein gemeinsames Ziel oder eine gemeinsame Begeisterung und so fällt es häufig leichter, Beziehungen miteinander zu knüpfen und künstlerischen, sportlichen oder unterhaltsamen Ausgleich zu finden.

ZUM INHALTSVERZEICHNIS ↑

HILFE BEI SCHÜCHTERNHEIT

Eltern oder andere wichtige Bindungspersonen können gemeinsam mit dem Kind eine Verabredung treffen. Vielleicht verabreden sich die Eltern auch für das Kind, um dem Kind zu ersparen, die unangenehme erste Kontaktaufnahme selbst aushalten zu müssen. Kinder zu ermutigen und ihnen die nötige Sicherheit und Rückendeckung zu geben, wird sie leichter eigenen Schritte machen lassen.

SELBSTBEWUSSTSEIN/SELBSTKONZEPT STÄRKEN

Menschen mit einem geringen Selbstbewusstsein fühlen sich in der Regel unwohl in der Gesellschaft anderer. Ein positives Selbstkonzept, das heißt ein Gefühl für die eigene Identität und den eigenen Wert zu entwickeln, ist das höchste Gut. Es trägt dazu bei, dass Kinder ihren Fähigkeiten vertrauen, selbstsicher sind in dem, was sie tun, und selbstbewusster und zuversichtlicher Herausforderungen angehen und mit ihnen umgehen.

FREIHEIT

Platz für Sozialkontakte zu haben bedeutet auch, dass Kinder die Gelegenheit zu freiem Spiel, Schmutz, Unsinn, Spaß und Geheimnisse haben brauchen. Ist ein Kind von zu vielen Regeln und Grenzen umgeben, wird es ihm schwerfallen, sich zu entfalten, sich zu entdecken und damit einhergehende Selbstsicherheit zu entwickeln.

GOTTESBEZIEHUNG UNTERSTÜTZEN

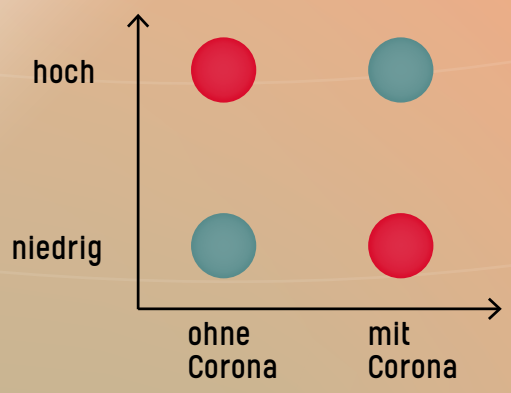
Neben allen pädagogischen Ideen haben Menschen, die glauben, einen großen Vorteil: Egal, wo sie sind, sie wissen Gott bei sich! Kinder können Gottvertrauen am besten dann lernen, wenn sie durch ihr Urvertrauen zu ihren Eltern wissen, wie es sich anfühlt, dass jemand immer für sie da ist. Mit Kindern über ihre Gottesbeziehung zu sprechen und ein Gottesbild in ihnen zu fördern, das einen liebenden, fürsorglichen und immer ansprechbaren Gott zeichnet, kann sie in Zeiten, in denen sie allein sind, vor der Einsamkeit schützen.

Ich wünsche mir für Kinder, dass sie allein sein können, weil sie eine Grundsicherheit in sich tragen, dass immer jemand für sie da ist, wenn sie jemanden um sich brauchen. Und ich bete für jedes Kind, dass es sich nicht einsam fühlen muss, weil es das nicht besser weiß oder anders kennt. ■

[1] Quelle und weiterlesen: Folgen sozialer Isolation für Kinder und Jugendliche (noisolation.com).
[2] Quelle und weiterlesen: Der Einfluss von Bindungssicherheit auf psychische Gesundheit und Wohlbefinden in der Jugend | Inside Blog (uni.lu).
[3] Quelle und weiterlesen: Social Media - 1000 Likes und trotzdem einsam - Digital - SZ.de (sueddeutsche.de).
[4] gehört bei Hannes Leitlein (www.hannesleitlein.de).
[5] Quelle und weiterlesen: DJI - Kindsein in Zeiten von Corona: Studienergebnisse.

GEMEINDELEBEN
mit und ohne Corona

Medienwirksames Handeln einer Freikirche

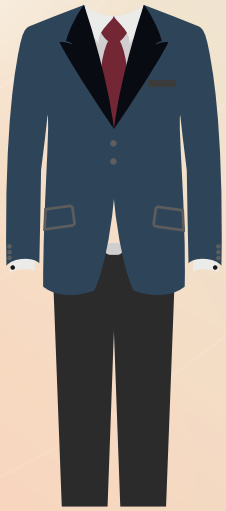


Kinder nicht zur Schule schicken

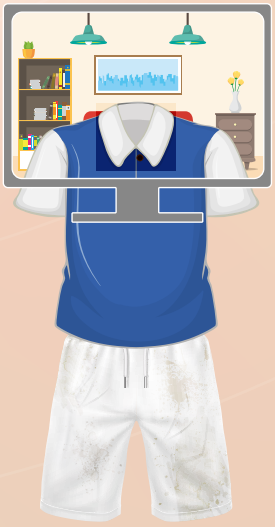
Zum Gottesdienst treffen

Dresscode für den Gottesdienst

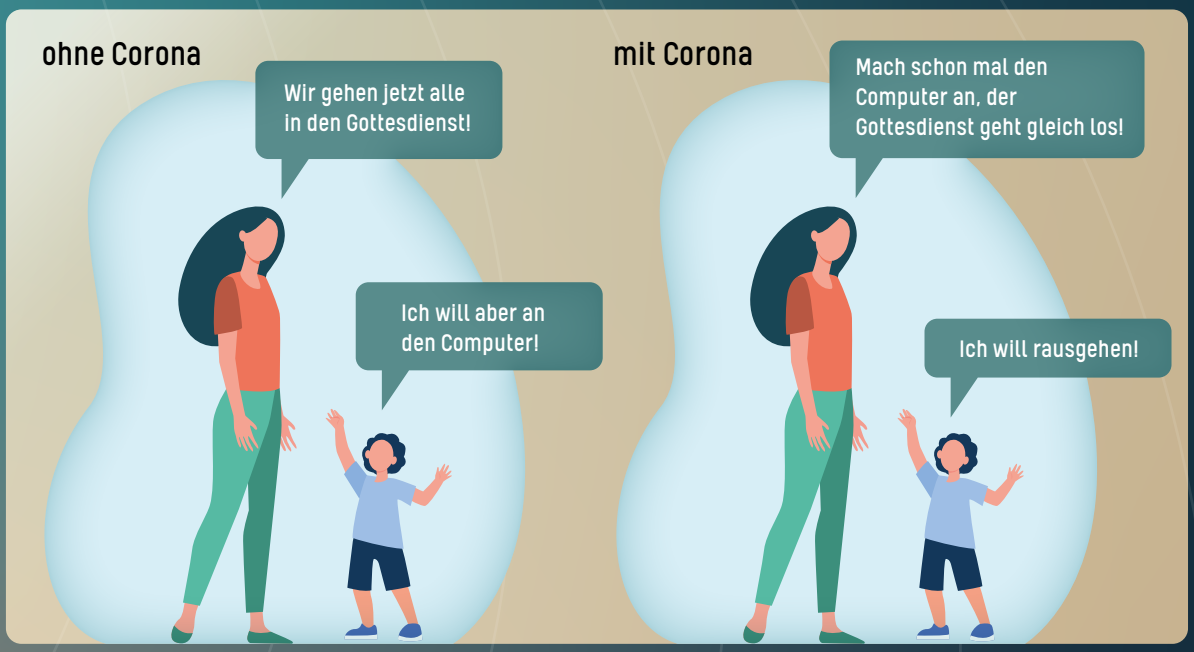
ohne Corona

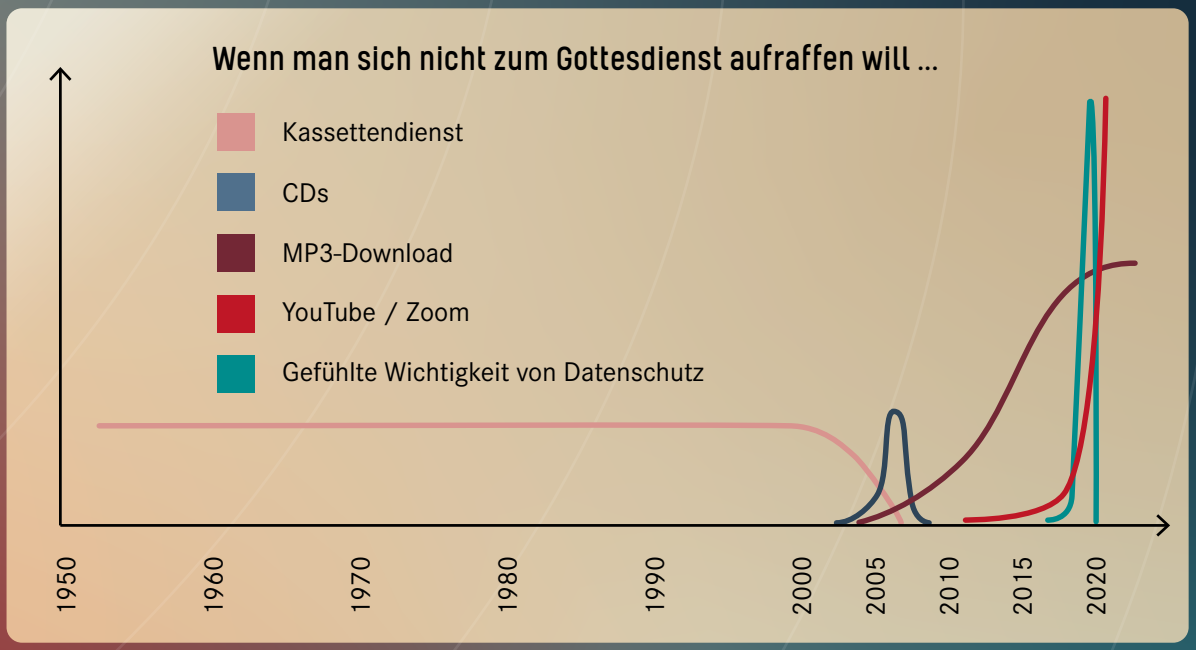


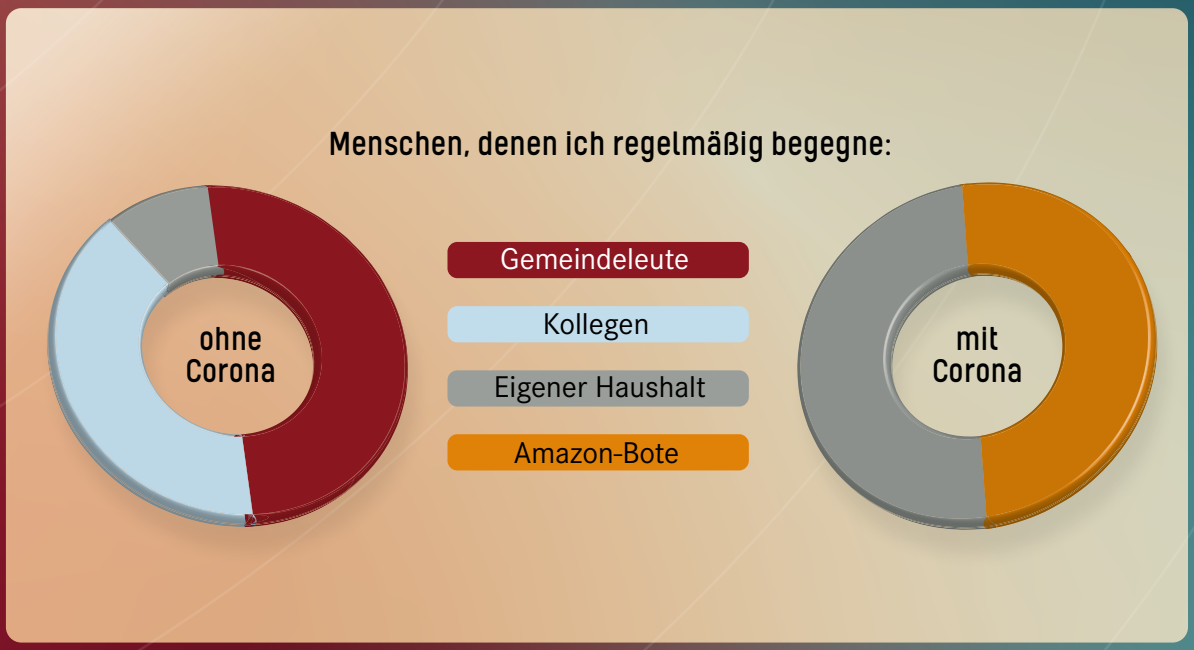
mit Corona



ZUM INHALTSVERZEICHNIS ↑


ohne Corona
Wir gehen jetzt alle in den Gottesdienst!
Ich will aber an den Computer!
mit Corona
Mach schon mal den Computer an, der Gottesdienst geht gleich los!
Ich will rausgehen!


Wenn man sich nicht zum Gottesdienst aufraffen will ...
Kassettendienst
CDs
MP3-Download
YouTube / Zoom
Gefühlte Wichtigkeit von Datenschutz
1950
1960
1970
1980
1990
2000
2005
2010
2015
2020


Menschen, denen ich regelmäßig begegne:
ohne Corona
Gemeindeleute
Kollegen
Eigener Haushalt
Amazon-Bote
mit Corona

ES IST NICHT EINFACH, SO ALLEIN

Wenn sich Thorsten Graff morgens von seiner Frau und seinen drei Kindern verabschiedet und zur Arbeit fährt, radelt er am liebsten auf dem Fahrrad zum Wannsee. Dort arbeitet der Pastor als Leiter des Konzernbereichs Seelsorge-Theologie-Ethik und als Referent für die Aus-, Fort- und Weiterbildung in Seelsorge der Immanuel Albertinen Diakonie.

Artikel anhören!

KEINE ERFINDUNG VON CORONA

5:23 MIN Einsamkeit – alle Welt spricht gerade darüber. Dabei ist die Einsamkeit beileibe keine Erfindung der Corona-Pandemie. Schon immer und überall fühlten sich Menschen allein und verlassen. Bereits im Psalm fleht ein Einsamer: *„Wende dich mir zu, HERR, und sei mir gnädig, denn ich bin einsam“* (Ps 25,16). Einsamkeit plagt Menschen auch in allen Lebenssituationen oder -phasen. Zurzeit wird viel über die Einsamkeit von Alten, Kranken und Sterbenden gesprochen. Zu Recht. Einsamkeit kann allerdings auch ein Problem sein, wo wir sie gar nicht vermuten. Dann bleiben Einsame allein damit.

Ich habe mich erstmalig bewusst mit vier Jahren so richtig einsam gefühlt. Ich hatte mir den Arm gebrochen und musste ins Krankenhaus. Meine Eltern durften damals nicht bei mir bleiben. Mein Bett stand in einem riesigen Schlafsaal. Zehn andere Kinder tobten um mich herum. Ich fühlte mich völlig verloren. Noch einsamer wurde es, wenn abends das Licht ausging. Ob mir aufgrund dieser Erfahrung ein Lied von damals so lebendig in Erinnerung geblieben ist? Kermit, der Frosch, sang es: *„Es ist nicht einfach, so allein. Ich bin jeden Tag so einsam und allein. Ja, ich glaub, ich wär’ sehr glücklich, wär’ ein Freund da, eine Freundin, ’ne Froschfrau, nur jemand, der immer da ist, nur da ...!“*

ALLEIN ODER EINSAM?

Mit der „Froschfrau“ hat es noch gedauert. Vorher war ich Single und gehörte damit zu einer Gruppe, die im Zusammenhang mit Einsamkeit häufig genannt wird. Es gibt hierzulande über 17 Millionen Single-Haushalte. Tendenz steigend. Die meisten Singles leben in Städten. Welche Ironie: Mitten unter Vielen leben immer mehr Menschen allein. Aber nicht alle von ihnen sind einsam. Wer sagt: „Ich bin allein“, beschreibt damit objektiv die eigene Situation. Dieser Zustand kann sogar reizvoll und erstrebenswert sein. Gestresste wünschen sich oft mehr Zeit allein oder ziehen sich zurück in die Natur oder ins Kloster. In der Äußerung „Ich bin einsam“ drückt sich dagegen ein subjektives Empfinden aus. Wenn Menschen sich getrennt von anderen, von sozialen Bindungen oder von dem, was ihnen Beheimatung und Lebenssinn vermittelt, erleben und ihnen diese Situation unangenehm ist, dann fühlen sie sich einsam.
Man kann also allein, aber nicht einsam, oder von Menschen umgeben sein und sich doch verlassen vorkommen. Das hängt auch davon ab, wie man persönlich „gestrickt“ ist. Nach dem Modell der Persönlichkeitsstile von Riemann/Thomann meiden einige von uns große Nähe und neigen eher dazu, die Distanz zu suchen. Aufgrund dieser Persönlichkeitsstruktur können wir dann gut allein sein. Wir sind eigenständig, lieben unsere Unabhängigkeit und grenzen uns darum stärker ab als andere. Wer dagegen zur anderen Seite tendiert, fühlt sich in Gemeinschaft besonders wohl, sucht darum die Bindung zu anderen und vermeidet das Alleinsein. Solche Menschen fühlen sich eher einsam – ggf. selbst dann, wenn sie unter Leuten sind.

EINSAMKEIT

Einsamkeit ist weit verbreitet. Jede:r Zehnte in Deutschland ist davon betroffen. 2018 wurde in Großbritannien ein „Ministerium für Einsamkeit“ gegründet. Viele schmunzelten damals. Heute lacht niemand mehr. Denn die negativen Folgen von Vereinsamung kommen nicht nur den Betroffenen teuer zu stehen, sondern auch die Gesellschaft. Krankenkassen zum Beispiel: Zwar ist Einsamkeit keine Krankheit, aber Einsamkeit kann krank machen. Wer chronisch einsam ist, hat ein höheres Risiko, eine Herz-Kreislauf-, Angsterkrankung oder Depression zu bekommen oder sogar früher zu sterben.
Einsamkeit hat verschiedene Facetten. Zum einen ist sie eine emotionale Erfahrung. Sie wird individuell unterschiedlich erlebt: Als Mischung aus Verzweiflung, Panik, Hilflosigkeit, Überdruss, Selbstanklage, Schuldgefühl, Traurigkeit oder Leere. Gespeist werden diese Gefühle häufig aus schmerzlichen Verlassenheitserfahrungen in der Vergangenheit. In diesem Fall führt der Weg aus der Einsamkeit durch die Verarbeitung dieser ursprünglichen Erfahrung hindurch. Seelsorger:innen und Therapeut:innen können dabei hilfreiche Begleitpersonen sein.
Einsamkeit ist zudem eine soziale Erfahrung. Ein Mangel an Freundschaften und persönlichen Beziehungen kann z. B. durch Krankheit verursacht werden, die oft eine Reduzierung sozialer Kontakte bedingt. Oft reicht aber schon ein Besuch, um das Gefühl der Einsamkeit zu lindern. Wer dagegen eingebunden ist in ein funktionierendes Beziehungsnetzwerk und sich dennoch einsam fühlt, braucht Unterstützung dabei, den Reichtum der Menschen im Umfeld wahrzunehmen. Nähe-Typen sollten dagegen daran arbeiten, die Angst vor dem Alleinsein besser auszuhalten, unabhängiger und eigenständiger zu werden. Denn nur wer wirklich mit sich allein sein kann, kann auch wirklich mit anderen zusammen sein. Einige Einsame helfen sich z. B. damit, anderen zu helfen. Das gibt ihnen das Gefühl, gebraucht und verbunden zu sein. Ist dieses Arrangement für beide Seiten eine Win-Win-Lösung ohne Haken, mag das okay sein. Wenn allerdings Abhängigkeiten und Machtgefälle aus der Balance geraten, braucht der/die Helfer:in selbst Hilfe.

EINSAM IN GEMEINDEN

Aber auch Gruppen und Gemeinden müssen dazulernen. Vielerorts werden jetzt Gottesdienste im Internet gestreamt. Das ist zu begrüßen und hilft Gemeinden, im 21. Jahrhundert anzukommen – zumindest technologisch. Menschen ticken aber auch heute noch wie vor tausend Jahren: Sie brauchen die reale, unmittelbare Nähe und Zuwendung. Für die Einsamkeit ist die virtuelle Übertragung von Veranstaltungen also keine Lösung. Andererseits müssen Gemeinden auch lernen, dass es in einem Raum, in dem viele Menschen zusammen sind, nicht automatisch keine Einsamen gibt. Gerade Freikirchen, die das verbindliche Miteinander betonen, übersehen das leicht. Aus meiner Erfahrung als Gemeindepastor weiß ich, wie viele durch das soziale Gemeindenetz hindurchfallen. Gleichzeitig habe ich gelernt, dass ich dieses Problem nicht allein lösen kann. Ein einzelner Mensch kann das Beziehungsnetzwerk von maximal etwa 150 Personen überblicken. Halten sich mehr Menschen zur Gemeinde, kann sich eine Hauptamtliche oder ein Hauptamtlicher also nicht mehr hinreichend um Einzelne und um das Ganze kümmern. Die Last muss dann auf mehrere Schultern verteilt werden – entweder durch mehr Hauptamtliche oder durch veränderte Strukturen.

EINSAMKEIT UND GLAUBE

Einsamkeit berührt zudem den persönlichen Glauben. Die Bibel ist voller Beispiele von Menschen, die an geistlicher Einsamkeit litten. Das ist heute nicht anders. Teilweise fühlen sich oder werden Menschen aus der Glaubensgemeinschaft ausgeschlossen, weil sie von der Mehrheit wesentlich abweichende Überzeugungen vertreten, Werte und Normen zum Maßstab nehmen oder Glaubens- und Lebensstile praktizieren. Damit ein Miteinander gelingt und Einsamkeit verhindert wird, müssen beide Seiten Ambiguitätstoleranz entwickeln, also die Fähigkeit erwerben, Mehrdeutigkeiten und Widersprüche auszuhalten. Zum anderen kann geistliche Einsamkeit auch die persönliche Gottesbeziehung betreffen. Wenn Krisen, Krankheiten oder Konflikte über das Leben hereinbrechen oder Gebete unerhört bleiben, fühlen sich Menschen „gottverlassen“. Manche geben sich selbst dafür die Schuld. Sie brauchen seelsorgerliche Hilfe, um Schuld und Schuldgefühle voneinander zu unterscheiden, echte Schuld zu bekennen und den Zuspruch der Vergebung zu erfahren. Andere glauben sich zu Unrecht von Gott verlassen. Ihnen kann ein Raum der Klage oder sogar Anklage angeboten werden, damit ihre Gottesbeziehung nicht länger durch aufgestauten Ärger oder zurückgehaltene Wut belastet wird.

EINSAMKEIT ANNEHMEN

Für die meisten von uns ist Einsamkeit wahrscheinlich eher unangenehm. Wir möchten dieses Gefühl lieber schnell hinter uns lassen. Aber Einsamkeit ist nicht gleich Einsamkeit. Ebenso gibt es nicht nur einen Weg aus der Einsamkeit heraus. Ziel einer seelsorgerlichen Begleitung muss aber nicht die Befreiung von Einsamkeit um jeden Preis sein. Manchmal besteht der erste Schritt darin, die Einsamkeit für den Moment anzunehmen, auszuhalten und zu befragen, welche Botschaft sie vielleicht für uns hat. Einsamkeit kann z. B. eine notwendige Auszeit sein, um neue schöpferische Kraft und neues Wachstum vorzubereiten. Bei der Begleitung von einsamen Menschen brauchen Seelsorger:innen darum eine ebenso einfühlsame wie differenzierte Haltung. Um diese zu entwickeln, fängt man am besten bei eigenen Erfahrungen von Einsamkeit an. Der Vierjährige mit dem gebrochenen Arm ist mir daher ein wichtiger Freund geworden. Und ich hoffentlich auch für ihn. ■

ZUM INHALTSVERZEICHNIS ↑

MEIN GEBET

Mein Gebet ist wie ein Vogel,
der durch Wolken fliegt
und mit Federn weich wie Seide
dir zur Seite liegt.

Mein Gebet ist wie ein Sturm,
der dich sanft berührt
und ganz tief in seinem Innern
Schnee und Regen spürt.

Mein Gebet ist wie die Sonne,
die im Herzen brennt
für die Worte, die du sprachest,
der die Seele kennt.

Mein Gebet möge dich finden
und dir Balsam sein,
zu verbinden, was zerrissen
- du bist nicht allein!

Agnieszka Freisler

ALLEIN IN DER WILDNIS

ALLEIN?
IN DER WILDNIS?

6:12 MIN Wenn ich gefragt werde, was ich arbeite, und erzähle, dass ich als Wildnispädagogin und Prozessbegleiterin Menschen in der Natur zu ihren persönlichen Lebensfragen begleite – auch durch die Nacht –, ernte ich meistens verständnislose Blicke und ungläubige Kommentare. Oft folgt dann ein ganzer Fragenkatalog. Und Neugier. Und Interesse.

Ich kann mir keinen schöneren Ort vorstellen, an dem ich arbeiten möchte: in und mit der Natur! Und ich bin für diese Arbeit viele Jahre ausgebildet worden, sodass ich Menschen durch solche Formate in der Natur begleiten kann.

Man kann allein in der Natur sein. Auch nachts. Dies jedoch am besten mit erfahrenen Menschen, aus gutem Grund und gut vorbereitet. Was ich anbiete, ist kein Survivaltraining, sondern eine Auszeit, um sich inmitten der Natur mit den anderen Geschöpfen zu verbinden und auf diese Art den Puls des Schöpfers zu spüren.

Menschen, die so ihre Fragen in der Natur stellen, wünschen sich, die Anbindung an, die Verbundenheit mit und das Lebendigsein in der Natur zu spüren. Dann sind sie – begleitet durch mich oder andere Kolleg:innen, die solche Angebote machen – in der Natur, beten, meditieren oder sind einfach nur: wer auch immer sie sind, was auch immer sie glauben, wo auch immer sie sich auf ihren Lebensreisen befinden, wen auch immer sie lieben.

Um immer wieder selbst diesen Puls zu fühlen, nehme auch ich mir immer wieder Zeit in die Natur zu gehen, meinem Leben einen spirituellen und rituellen Rahmen zu geben, mich stärken und füllen zu lassen, meine Fragen zu stellen, heilsame Antworten zu erwarten und sie auch zu bekommen. Die rituellen Formen, die ich nutze, helfen mir, meine Aufmerksamkeit zu fokussieren und dem Geschehen eine für mich gültige Deutung zu geben. Von einer dieser Erfahrungen im Frühling 2020 möchte ich hier berichten.

Anne-Maria Apelt arbeitete als Jugend- und Bildungsreferentin, Trainerin und Beraterin. Dann machte sie eine Weiterbildung zur Wildnispädagogin und Visionssucheleiterin (SolB), womit sie freiberuflich tätig ist. Nebenher arbeitet sie auch als Portraitfotografin und Autorin. Heute lebt sie nach vielen Jahren im Pott wieder im Spreewald.

ZUM INHALTSVERZEICHNIS ↑

AUSZEIT MIT FUCHS

Ich hatte mir vorgenommen, eine Auszeit zu nehmen und ein paar Tage allein und fastend in der Natur zu verbringen. Zu beten, zu meditieren, zu singen, zu schweigen. Anschauen, was gerade los ist. Zu Hause war viel los, zu tun, zu erledigen. Die Corona-Krise hatte bei mir als Freiberuflerin voll zugeschlagen. Doch nun stand ich am Waldrand mit meinem Schlafsack, einer Isomatte und etwas Wasser, um auf einen Berg in der Eifel zu steigen. Mit jedem Meter, den ich ging, wurde meine Freude größer, dass ich nun 24 Stunden ganz allein für mich sein würde. Ich suchte mir einen Platz, spannte ein Tarp (eine flexibel aufspannbare Schutzplane) und rollte meinen Schlafsack aus.

Und dann gab es nichts zu tun. Kein Handy, kein Laptop, kein Buch, kein Kontakt zu anderen ... Nur ich und die Natur.

Ich genoss die Stille, setzte mich vor mein Tarp und schaute den Berg hinunter. Und mit dem „Nichts tun“ und der Stille begannen meine Gedanken zu kreisen, und ich spürte Wut in mir aufsteigen. „Ich hab keinen Bock auf die Veränderung, die durch Corona in mein Leben gekommen ist!“ Ein Ereignis von außen – nicht gewählt, nicht geplant, nicht erwünscht. Mein Leben und mein Alltag waren ins Wanken geraten. Die Wut blockierte mich, machte mich griesgrämig und traurig.

Dabei war ich doch auf der Suche nach Hoffnung und Perspektive. Nach Gelassenheit. Nach „Hab keine Angst und mach dir keine Sorgen – ich sorge für dich!“ Ich konnte die Schönheit der Natur und die Sprache der Natur nicht spüren und hören, weil ich so mit meiner Wut beschäftigt war. Die Erkenntnis, dass ich über so ein Ereignis wie Corona keine Kontrolle habe, ließ mich hilflos zurück. Ich konnte nichts unternehmen. Mitten im Wald kam also eine Erkenntnis: Ich habe darüber nicht die Kontrolle!

In meiner Auszeit in der Natur war ein kleines, stinkendes Häufchen genau das Symbol für die Störung, die ich durch Corona in meinem Leben erlebte: Es war der Fuchs, der sehr gern sehr sichtbar seinen Kot ablegt, um sein Revier zu markieren. Der Fuchs tat das auch in meinem vorübergehenden Zuhause. Er besuchte mich nicht nur auf diesem Berg, beobachtete mich, schlich in meine Nähe, nein, er hinterließ mir eine klare würstchengroße Botschaft.

In der Ritualarbeit gilt der Fuchs als Schelm, als eines der Symbole für die Störung, für den Impuls von außen, für das Anstupsen, das Unvorhergesehene. Wie eine Ermutigung und eine Mahnung war es mir in dem Moment: Du hast auch über den Fuchs keine Kontrolle. Er ist wild und spielt dir einen Streich. Corona ist wie die Fuchslosung, die mitten im Weg liegt. Die Störung, das unbequeme Häufchen. Und auch wenn du keinen Bock hast, dich damit auseinanderzusetzen, musst du damit umgehen. Du kannst es nicht ändern.

Auf diesem Berg habe ich Mut gefasst, die Botschaft durch den Fuchs anzunehmen und auf die Störung Corona zu reagieren. Die Herausforderung des „Ich habe nicht alles im Griff!“ anzunehmen.

ZUM INHALTSVERZEICHNIS ↑

PFINGSTEN IM WALD

In diesen frühlingshaften 24 Stunden haben mir – neben dem Fuchs – auch andere Tiere und Pflanzen geholfen, mich in der neuen Situation zu verstehen. In dieser Zeit draußen habe ich erfahren, dass die heilige Geistkraft, die allem innewohnt, weht, wo sie will.
Wie passend, dass gerade zu dem Zeitpunkt Pfingsten war, das Fest, an dem die Geistkraft von der Kirche gefeiert wird (Symbolfarbe für diese Zeit: Rot). Rot – Fuchsrot – ist wild, unbändig, lebenskraftvoll, satt, lebendig. Rot wie der Spirit, den wir nicht kontrollieren, einsperren oder beeinflussen können. Die Kraft, die wir nicht verfügbar haben, sondern die eine Überraschung ist.
So fühlen sich auch Auszeiten in der Natur an: Überraschend wehen sie mich durch und entfalten sich in den Wochen danach. Ich habe in den Monaten nach dieser Auszeit mehr als genug erfahren: Ja, ich habe nicht die Kontrolle, aber es ist für mich sehr gut gesorgt. Danke, Fuchs, für deine Erinnerung. Danke, Gott, für dein Sprechen durch die Natur.

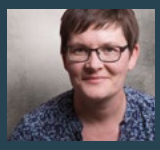
UND NUN?

Vielleicht bist du nun selbst neugierig, zu erleben, wie sich die Geistkraft durch die Schöpfung zeigt. Wenn du neugierig geworden bist, vielleicht selbst einmal in die Natur gehen oder es anderen ermöglichen möchtest, kannst du gern mit mir Kontakt aufnehmen*. Oder auf meiner Website www.lebensentdeckungsreisen.de meinen Impulsletter abonnieren. Du findest mich auch auf Instagram oder facebook @lebensentdeckungsreisen. Oder du entdeckst in meinem Buch „Grüne Wunder erleben“ noch mehr spannende Geschichten von Menschen, die in die Natur gingen. ■

* In Deutschland ist eine Veranstaltung, Campen oder Übernachten im Wald ohne behördliche Genehmigung nicht erlaubt.

ZUM INHALTSVERZEICHNIS ↑

ICH BIN DANN MAL ALLEIN



Mirjam Ekelmann ist als Sozialpädagogin bei dem Verein WIR GESTALTEN e.V. in Berlin-Wedding angestellt. Obwohl sie in diesem Jahr ein halbes Jahrhundert alt wird, hat sie noch nicht ausgelernt und übt sich jetzt im Sketchnoting.

2:40 MIN Alleinsein macht vielen Leuten Angst. Wir sind ja fast immer mit anderen zusammen oder über unser Handy mit anderen vernetzt. Wir erleben es höchst selten, dass wir wirklich allein sind. Und weil es ungewohnt ist, macht uns das Alleinsein Angst. Trotzdem steckt nach meiner Erfahrung im Alleinsein eine große Chance. Wer mit sich allein ist, kann sich selbst besser wahrnehmen, kann besser bei sich selbst sein und sich im besten Fall neu kennenlernen.

Ich gehe regelmäßig einmal im Jahr für eine Woche pilgern. Manchmal mit mehreren Leuten, meistens jedoch allein. Beim ersten Mal war das etwas seltsam, weil ich noch nie für eine längere Zeit etwas allein gemacht hatte. Ich wollte das aber erleben, und so habe ich mich irgendwann auf den Weg gemacht.

Von meinem Umfeld und unterwegs ernte ich oft Unverständnis, dass ich allein laufe. „Man braucht doch jemanden zum Reden“, sagte mal ein Mann zu mir, mit dem ich unterwegs ins Gespräch kam. „Ich kann doch mit mir selbst reden“, dachte ich da. Und genau so mache ich es. In meinen Gedanken halte ich Zwiesprache. Die Gedanken kommen ja von ganz alleine.

Beim Pilgern schreibe ich immer Tagebuch. Das ist für mich eine Form, um mit mir im Gespräch zu sein und das Erlebte zu verarbeiten. Außerdem will ich später noch mal nachlesen und mich erinnern, was ich erlebt und empfunden habe.

Einmal schrieb ich, bevor es losging, dass ich mich auf das „Auf-sich-selbst-geworfen-sein“ freue. Keine Ablenkung. Kein Ausweichen. Ich habe nun Zeit, mich neu auszurichten.

Jedes Mal am Anfang einer Pilgertour muss ich mich auf mich selbst einstellen, indem ich die Situation akzeptiere, wie sie ist. Es ist keiner da, mit dem ich reden kann.

Nach einiger Zeit fangen die Gedanken an zu wandern. Sie kommen und gehen. Sie schweifen hin und her. Altes und Vergessenes taucht wieder in meinem Bewusstsein auf. Manchmal singe ich Lieder, die ich Jahre nicht gesungen habe und von denen ich meinte, den Text gar nicht mehr zu wissen. Und manchmal kommen ganz neue Gedanken. Oder ich finde Zusammenhänge. Das ist toll!

Ob ich beim Pilgern Einsamkeit erlebe? Ja, natürlich! Einmal habe ich beim Laufen den ganzen Tag niemanden getroffen. Ich lief die meiste Zeit durch einen einsamen Wald. Nur Tiere kreuzten meinen Weg. Da habe ich mich zwischendurch gegruselt und einsam gefühlt. Aber ich habe mir gut zugeredet. So habe ich mich an den Zustand gewöhnt und es schließlich genossen, mich als Teil der Natur zu fühlen.

Manchmal bemerke ich eine Unruhe in mir, wenn ich abends in der Unterkunft nichts zu tun habe. Dann fühle ich mich einsam, weil es keine Ablenkung gibt. Diesen Zustand auszuhalten, führt meistens zu neuen Entdeckungen oder einem Kontakt mit der unmittelbaren Umgebung: eine Blume, ein Käfer, eine Katze. So erlebe ich den Moment ganz im Hier und Jetzt und werde „vom Leben überrascht“.

Ich habe ziemlich schnell gemerkt, dass ich beim Pilgern gern mit mir allein unterwegs bin. Ich muss dabei auf niemanden Rücksicht nehmen, kann einfach das tun, was ich will. Auch habe ich festgestellt, dass ich gerne mit mir zusammen bin. Ich mag meine Gedanken und meine Empfindungen. Meistens jedenfalls. Ich glaube, es ist eine wesentliche Lebensaufgabe, gerne mit sich selbst zu sein. Das hört sich etwas seltsam an, da wir ja immer mit uns selbst zusammen sind. Aber merken wir das? Genügen wir uns selbst? Bin ich mit mir zufrieden? Bringen mich meine eigenen Gedanken weiter? Nach einer Woche Pilgern komme ich gerne wieder nach Hause. Nun „trete ich wieder aus mir heraus“, komme wieder zu den Menschen und freue mich, bei ihnen zu sein. ■

ZUM INHALTSVERZEICHNIS ↑

EIN JAHR IM SCHWEIGE-KLOSTER

Tobias Sprenger hat ursprünglich Maschinenbau studiert und gemerkt, dass das nicht seine Welt ist. Nun studiert er Theologie in Elstal. Zwischendurch war er aber noch ein Jahr im Kloster. Er lebt zusammen mit Nele in Berlin.

3:15 MIN Als ich zum ersten Mal durch das schwere, dunkelgrüne Klostertor ging, las und spürte ich gleichzeitig die Botschaft, die jeden Gast des Klosters empfängt. Drei Buchstaben, vor mir auf dem Weg, jeder eingraviert in einen großen, flachen Kieselstein: P A X. Friede. Und obwohl sich äußerlich nichts geändert hatte, wurde es in mir auf einmal ganz still, nachdem ich das Tor geschlossen hatte.

In den Jahren 2015 und 2016 habe ich im Gethsemanekloster Goslar „mitgelebt". Es war eine fixe Idee, zwischen zwei beruflichen Abschnitten für ein knappes Jahr ins Kloster zu gehen – und ist eine der interessantesten Erfahrungen in meinem Leben geworden.

In diesem Jahr hat sich das Friedens-Gefühl vom Klostertor untrennbar mit der **Stille** verbunden. Man könnte vielleicht sagen, in diesem Jahr habe ich die **Stille** kennengelernt. Stille in den verhaltenen Gesprächen, Stille im gemäßigten Gang über die Flure, Stille in der Achtsamkeit bei der täglichen Arbeit, Stille auf den Schweigewegen.

Stille ist ein Geheimnis. Weil sie sich nicht in der Abwesenheit von etwas erschöpft. Sie ist dazu die Anwesenheit von etwas. Oder jemandem. Sie ist unergründlich und unerschöpfbar. Sie ist gefüllt mit Leben.

Diese Stille durchzieht den gesamten Alltag und damit auch die Beziehungen des Mönchs. Denn der Mönch (und abgeschattet der Mitlebende) wohnt allein in seiner „Klause", in seinem Rückzugsraum. Man arbeitet zusammen, man isst zusammen, aber die sonstige Zeit, besonders die Abende und Nächte, lebt man im Schweigen und allein.

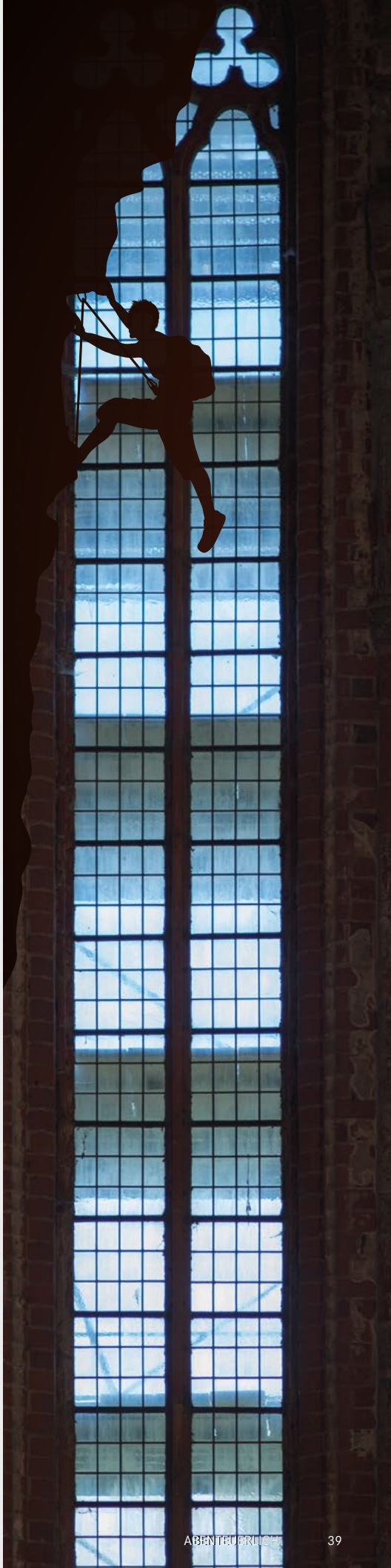
Der Anschein der Einsamkeit und Isolation wandelt sich in der Perspektive des Mönchs vollständig: *„Er (der Mönch) ist nicht kontaktschwach. Im Gegenteil. Jede Form von Selbstisolierung würde ihm schaden. Denn er sucht allertiefste Beziehung."* [1]

Diese Beziehung ist auf Gott gerichtet und ihr Ort ist das Gebet. Das Gebet macht den Unterschied zwischen Einsamkeit und Alleinsein im Kloster. Denn das Kloster ist zuerst ein Ort des Gebets. Den zwischenmenschlichen Entbehrungen im Alltag steht die Freiheit zum Gebet gegenüber: Laudes, Mittagsgebet, Vesper. Stille führt ins Gebet.

Leben in der Stille, das ist Kloster. Es ist gleichzeitig Leben wie eine Expedition. *„Da er (der Mönch) das Höchste sucht, weiß er, wie leicht er abstürzen kann. Gipfelstürmer brauchen Gefährten, um auf dem steilen und steinigen Pfaden nicht abzustürzen."* [2]

Ich liebe dieses Bild der Seilschaft auf dem Weg zum Gipfel. Ich liebe die Erhabenheit des Ziels und die Eigenverantwortung des Bergsteigers. Er muss den Berg selbst ersteigen, seine Gefährten können mal gerade sich selbst tragen – aber in Zeiten der Not hält dich ihre Seilschaft.

Statt des zwischenmenschlichen Ringens, ringt man um Partnerschaft mit Gott. Das ist eine sehr große Berufung. Aber es ist nicht meine Berufung. Das habe ich in dem einen Jahr gespürt. Mein Bedürfnis nach zwischenmenschlicher Partnerschaft konnte nicht durch die Freiheit zum Gebet aufgewogen werden. Ich werde demnächst und den Gang zum Gipfel in einer Zweierseilschaft versuchen. ■



[1] https://www.gethsemanekloster.de/bruderschaft/; abgerufen am 29.12.20.

[2] Ebd.

DAS ERSTE MAL WIRKLICH ALLEIN

EIN ERFAHRUNGSBERICHT

Jana Bednarz arbeitet seit 2019 im GJW NWD als Bundesfreiwillige. Sie hat ein Herz für Kleinigkeiten und freut sich daher über jedes besonders schön gewählte Wort und jedes noch so kleine Blatt im Wald.

2:14 MIN Allein sein ist für mich prinzipiell nichts Schlechtes. Ich verbinde damit Selbstständigkeit und einen gewissen Frieden mit mir selbst. Mir ist jedoch mittlerweile bewusst geworden, dass *allein* nicht gleichbedeutend mit *einsam* ist.

Ich bin super gerne unter Leuten, unternehme aber ebenso gerne etwas auf eigene Faust. So lerne ich immer wieder neue Leute kennen und erlebe kleine Alltagswunder, vor allem in der Natur.

Die Gemeinschaft mit anderen zu suchen, nur um nicht allein zu sein, erschien mir lange als Schwäche und unehrlich gegenüber der betreffenden Freundschaft. Denn dann müsste ich mir meine Unsicherheit bezüglich der Beziehung eingestehen und wie gut oder schlecht ich sie pflege. Dabei basiert Freundschaft nicht auf einem Aufwand-Nutzen-Verhältnis. Was für ein verdrehtes Bild, das abzulegen an meinem Stolz kratzt!

Ich bin im Herbst 2019 für mein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) von zuhause ausgezogen und so das erste Mal wirklich allein gewesen – und das fand ich auch gar nicht schlimm. Anfangs zumindest.

Während des ersten Lockdowns im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie 2020 sind viele meiner FSJ-Kolleg:innen nach Hause zu ihren Familien gefahren, ebenso meine Mitbewohnerin, die nach den Semesterferien daher nicht wiederkam. Über Ostern waren beide meiner Arbeitskollegen mit ihren Familien im Urlaub. Ich bin geblieben: *„Das werde ich ja wohl schaffen!“*

Bei unserem letzten FSJ-Seminar teilten wir dann unsere Erlebnisse, die schönen und die bedrückenden, die Pläne und die Ängste. Etwas regte sich in mir: Neid? Trauer? Sehnsucht? Es waren bisher nicht zugelassene Gefühle der Einsamkeit, die plötzlich hochgespült wurden.

Trotz vieler bereichernder Stunden war es dennoch eine seltsame Situation, in der ich Halt durch Gemeinschaft gut hätte gebrauchen können. Nirgendwo zu Hause zu sein, außer bei mir selbst, während die Menschen in meiner Umgebung ihre Familien, WGs, oder das Elternhaus haben: Das hat aus Alleinsein Einsamkeit gemacht.

Ich wünsche noch heute, ich hätte die Zeit anders verbracht, wäre doch mal zu meiner Familie gefahren. Es war doch genug Zeit da! Alleinsein mag Gutes bringen, aber es erscheint mir nun wertvoller, sich diese Zeit bewusst zu nehmen. Ich muss mich den Gegebenheiten nicht hingeben.

Ich will mich daran erinnern, dass Gott uns in Gemeinschaft geplant hat. Ich möchte Alleingänge weiterhin wagen, aber auch anfangen zu glauben, dass sie keine bleiben müssen. *Ja, ich möchte Gemeinschaft suchen, um nicht allein zu sein.* ■

ZUM INHALTSVERZEICHNIS ↑

ZUM INHALTSVERZEICHNIS ↑

ALLEINSEIN IM ALTER

BERICHT EINER ALTENHEIM-SEELSORGERIN

3:02 MIN Wie fühltest du dich, als du das letzte Mal zwei Wochen krank warst oder aus anderen Gründen nicht arbeiten konntest? Was war die längste Zeit, die du am Stück geschwiegen hast?
Im Seniorenheim muss niemand alleine sein, denn es gibt viele Wege, sich abzulenken und zu beschäftigen. Ständig gibt es die Möglichkeit, andere Menschen zu sehen, gemeinsam zu essen, teilweise gemeinsam zu schlafen oder andere gemeinsame Betreuungsleistungen in Anspruch zu nehmen, sodass man bei Spiel und Spaß und allerlei Beschäftigung ausgelastet ist.
Aber die Einsamkeit ist bei vielen da. Trotz viel Trubel um sie herum fühlen sich ältere Menschen im Pflegeheim einsam. Denn Einsamkeit ist vielmehr ein innerliches Empfinden, welches sich körperlich oder psychisch ausdrücken kann. Soziale Isolation ist eines der wichtigsten Themen im Alter. Die negative Bewertung von Alter, Krankheit oder Arbeitsunfähigkeit in unserer Gesellschaft ist hierbei Teil des Problems.

SOZIALE ISOLATION ...

... ist definiert als „unfreiwilliges Alleinsein, welches die Betroffenen als unangenehm oder bedrohlich empfinden.“[1] Viele Menschen erleiden im Alter zudem schwere Verluste (Tod von Angehörigen oder Verlust der Arbeit), haben eh wenige Kontakte, und körperliche Einschränkungen führen auch zu weniger Selbstbewusstsein oder geringerer Mobilität, sodass einige nicht mal mehr ihre Wohnung verlassen können. Und das ist vor allem deshalb so schlimm, weil der Mensch ein soziales Wesen ist.

WIE ZEIGT SICH DIESE SOZIALE ISOLATION?

Es gibt ganz unterschiedliche Merkmale, die auf die Einsamkeit im Alter hinweisen, zum Beispiel die intensive Beschäftigung mit körperlichen Symptomen (Hypochondrie), Aussagen über Unzufriedenheit mit einer sozialen Situation, ständiges Suchen nach Aufmerksamkeit beim Pflegepersonal (Hinterherlaufen oder Klingeln), trauriges, apathisches oder resigniertes Verhalten, Antriebsarmut, Rückentwicklung von Fähigkeiten, sich ständig wiederholende Bewegungen, autoaggressives Verhalten, fehlender Blickkontakt oder eine reservierte oder verschlossene Haltung.

SOZIALE ISOLATION UND EINSAMKEIT ...

... können schwerwiegende Folgen haben und führen zu Misstrauen und Ablehnung Fremden gegenüber, psychosomatischen Erkrankungen, Depression oder Suizidalität sowie Immunschwäche. Auch andere psychiatrische Symptome wie Halluzinationen oder Wahnideen können auftreten. Und durch fehlende Anregungen und Sinnesreize kann geistiger Abbau und Verwirrtheit folgen, sowie Resignation, Gereiztheit und Aggression. Einsamkeit macht also auch aggressiv. Was wiederum den Kontakt zu Menschen verringert. Ein Teufelskreislauf.
Entscheidend bei der Isolation ist nicht die Quantität der Kontakte, sondern die Qualität, nicht die Stunden des Alleinseins, sondern wie der alte Mensch dieses Alleinsein empfindet.[2]

FRAGEN ZUM WEITERDENKEN

Stell dir eine alte Frau / einen alten Mann vor:

- Wie sieht sie oder er aus?
- Wie ist dein Gefühl zu diesem Bild?
- Wo sind in deiner Nähe ältere Menschen, die du mit einem (wöchentlichen) Anruf erfreuen könntest?
- Warst du schon mal richtig ärgerlich und wütend, obwohl du einfach nur eine Umarmung gebraucht hättest?

[1] Altenpflege heute 3/2017, S. 507
[2] Ebd.

Nele Grasshoff ist Theologiestudentin @th_elstal und Feministin, Seelsorgerin in einem Berliner Seniorenheim, Cis-Woman, Köchin, Liebende, Fahrradlerin und Wahlspandauerin @offenewerkstattlutherplatz.

IM NOVEMBER 2020

Gott spricht:

Sie werden weinend kommen,

aber ich will sie trösten und leiten.

(Jeremia 31,9)

Dieser kurze Vers wirkt zeitlos. Er trifft heute noch direkt ins Herz. Ein Wort für das Volk Israel, seit langer Zeit. Es hatte sein Zuhause verloren, irrte umher, die Gemeinschaft untereinander war kaum möglich, der nahe Gott wirkte so fern. Einsamkeit und Hoffnungslosigkeit waren bestimmend.

Wir können uns in diese Befindlichkeit hineinversetzen. Es ist auch unsere.

Die Gegenwart hat eine äußere Entsprechung. Unsere innere Situation gleicht dem. Durch die Pandemie sind wir alle, weltweit, zur Vereinzelung und zum Abstandhalten voneinander gezwungen. Das betrifft auch unsere Frömmigkeit. Der nahe Gott wirkt so fern. Was wird werden?

Ist es zulässig, angemessen, Verheißungen Israels als Worte für uns zu verstehen? Gott hatte seinem Volk einen neuen Bund angekündigt. Zur gegebenen Zeit wird Gottes Gesetz ins Herz gegeben und in den Sinn geschrieben sein. Wann wird das sein? Und wann wird Israel zurückkehren und miteinander und bei Gott wohnen?

Durch Jesus Christus glauben wir, dass es als Einladung hinzuzukommen für alle Welt, für jeden Menschen gemeint ist: sich einpflanzen zu lassen in Gottes Volk. Sein Geist soll in unserem Herzen wohnen und unseren Sinn erfüllen.

Nun ist es offensichtlich, dass zwar der Same gesät, die Saat aber noch nicht

aufgegangen ist. Um es mit einem Wort Jesu zu sagen: Das Himmelreich ist wie ein überaus kleines Samenkorn mitten unter uns, in uns, wächst - und ist doch nicht zu fassen. Es entzieht sich unserer Verfügung - und ist doch so verfügt, als Verheißung und Trost.

Gott will uns leiten.

Tatsächlich kommen wir weinend. Weil wir an der sozialen Distanz leiden. Und daran, dass wir viel zu oft Gott und seine Liebe zu allen Menschen weder im Sinn noch im Herzen noch in unserem Handeln haben. Es ist noch kein Friede in Israel und unter den Menschen. Da ist noch etwas offen. Zu oft verfehlen wir unser Ziel. Das ist zum Heulen. Tränen haben wir auch deshalb in den Augen, weil unsere Sehnsucht nach dem nahen Gott uns so sehr schmerzt. Wir wissen nicht, was kommt. Aber wir glauben daran, dass er uns ans Ziel bringt. Er trägt uns durch die Zeit der Einsamkeit. Wenn wir nachts wach liegen, wissen wir, dass der Hüter Israels auch nicht schläft noch schlummert (Psalm 121).

Peter Jörgensen

INTERNETSEITEN GEGEN DIE EINSAMKEIT

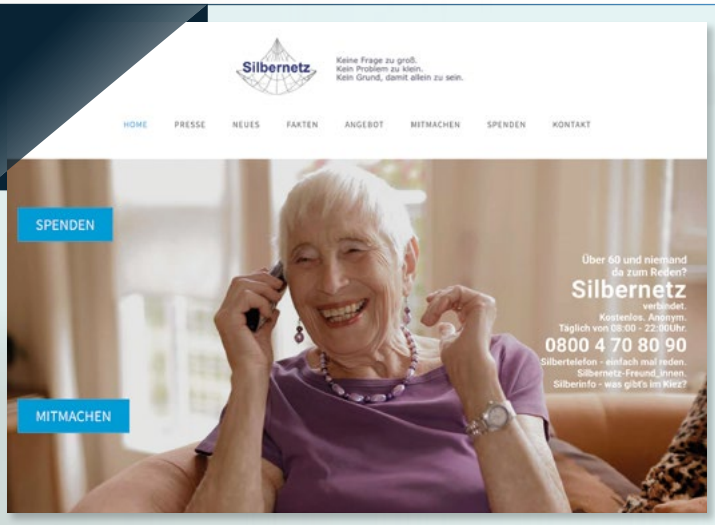
3:25 MIN Im Internet gibt es eine Reihe von Angeboten zum Thema Einsamkeit. Manche gibt es schon länger, einige sind während der Corona-Pandemie hinzugekommen. Wir stellen fünf Initiativen vor.

Anne Naujoks ist Sozialpädagogin und leitet eine freikirchliche Kindertagesstätte in Berlin.

www.nummergegenkummer.de

NUMMER GEGEN KUMMER

Der Verein „Nummer gegen Kummer e.V.“ hat es sich zum Ziel gesetzt, für alle Kinder und Jugendlichen, ihre Eltern und andere Erziehungspersonen ein schnell erreichbares Gesprächs- und Beratungsangebot in Deutschland zu etablieren.
Er bietet telefonische Beratung für Kinder und Jugendliche, deren Eltern und andere Bezugspersonen an und bietet auch online bei der E-Mail-Beratung Rat, Hilfe, Trost und Unterstützung. Eine Adresse, die jede:r kennen sollte, die oder der mit Kindern und Jugendlichen zu tun hat.



www.silbernetz.org

SILBERNETZ

„Keine Frage zu groß.
Kein Problem zu klein.
Kein Grund, damit allein zu sein.“

Das ist das Motto von SILBERNETZ, das in der Corona-Zeit sein Angebot noch einmal deutlich ausgeweitet hat. Mit einem dreistufigen Ansatz bahnt SILBERNETZ einsamen Menschen über 60 einen Weg aus der Isolation: Es ermöglicht anonyme Kontaktaufnahme per Telefon, vermittelt „Telefonfreundschaften“ zum regelmäßigen Telefonieren und informiert über zahlreiche Angebote für ältere Menschen in ihrem Umfeld und in ihrer unmittelbaren Nachbarschaft. Die Silbernetz-Angebote sind vertraulich, anonym und kostenfrei.

Quelle: nebenan.de / Maximilian Gödecke

https://nebenan.de

NEBENAN.DE

NEBENAN.DE hilft Nachbarn, sich im echten Leben miteinander zu verbinden (nicht nur in Corona-Zeiten). Gerade in der Nachbarschaft sind es oft die kleinen Dinge, die den Zusammenhalt stärken. Sei es Blumen gießen während des Urlaubs, der heiße Tipp für den besten Handwerker oder das Finden von Mitstreitern für den Spieleabend.
Für Hobbies, Interessen und Anliegen können Gruppen in der Nachbarschaft gesucht und gegründet werden. Außerdem ermöglicht NEBENAN.DE die Unterstützung von lokalen Gewerben in der Nachbarschaft.

ZUM INHALTSVERZEICHNIS ↑

Quelle: www.einsam-durch-corona.de

www.einsam-durch-corona.de

EINSAM DURCH CORONA

Die Corona-Pandemie zeigt, dass in Krisenzeiten von heute auf morgen das alltägliche Leben stillstehen kann.
Kontakte und Begegnungen sind auf einmal nicht mehr möglich, diverse Angebote können nicht mehr wahrgenommen werden.
Für Menschen mit Risikofaktoren und deren Angehörige ist die mit Kontaktverbot und Quarantäne einhergehende wochenlange soziale Isolation eine enorme Belastung.
Ausgangspunkt des Projekts (Gem)einsam durch Corona sind Berichte über – zum Teil äußerst kreative - Lösungen, wie sich unter den Bedingungen von Infektionsschutz soziale Isolation reduzieren lässt. Einige dieser Lösungen bzw. Interventionen werden auf dieser Website dargestellt und auf Ihre Wirksamkeit hin gekennzeichnet. Darüber hinaus bietet die Seite wissenschaftliche Befunde zum Thema Einsamkeit und soziale Isolation.

www.start-with-a-friend.de

START WITH A FRIEND

START WITH A FRIEND schafft persönliche Begegnungen zwischen Menschen ab 18 Jahren mit und ohne Einwanderungsgeschichte. Menschen aus unterschiedlichen Ländern und mit verschiedenen Erfahrungen werden zusammengebracht. Sie bilden 1:1-Tandempartnerschaften, teilen ein gemeinsames Engagement oder erleben Begegnungen in Vereinen.
Die Vision von START WITH A FRIEND ist eine Gesellschaft, die ihre Vielfalt lebt. Alle Menschen fühlen sich wohl und gestalten gleichberechtigt mit.
Die bundesweite Organisation ermöglicht Begegnungen zwischen Menschen, deren Wege sich ansonsten kaum gekreuzt hätten. Start with a friend – für ein Mehr an Miteinander.

ZUM INHALTSVERZEICHNIS ↑

In der EDITION GJW online findet ihr Material für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen zum Download! Entwürfe für den Kindergottesdienst, Videoimpulse für Jugendgruppen, Spiele für die Jungschar, Hintergrundartikel für Mitarbeitende und vieles mehr!

www.edition.gjw.de

Anzeige

THEOLOGISCHE HOCHSCHULE ELSTAL

KENHANDELNGLAUBENDENKENHANDELNGLAUBENDENKENHANDELNGLAUBENDENKENHANDELNGLAUBENDENKENHANDELNGLAUBENDE

THEOLOGIE STUDIEREN
PERSÖNLICHKEIT ENTFALTEN
VERANTWORTLICH HANDELN

B.A. Evangelische Theologie
Theologie Flex · Spiritualität & Worship · Arbeit mit Kindern & Jugendlichen
M.A. Evangelische Theologie
M.A. Diakonie und Sozialtheologie

www.th-elstal.de

Anzeige

Miteinander Gott entdecken als APP

Das GJW-Material für den Kindergottesdienst

- Plattformübergreifend arbeiten auf Handy, Tablet und Computer
- Nach dem Baukastenprinzip jeden Sonntag den Kindergottesdienst gestalten
- Inhalte bearbeiten und eigene Idee einfügen
- Ganze Teams koordinieren
- Kalenderfunktion
- Präsentationsmodus mit Videoplayer
- PDF-Export

Jetzt bestellen auf
www.gjw.de/mge

Anzeige

FOLGLICH

Die nächste Ausgabe von HERRLICH!

DIE NÄCHSTE AUSGABE VON HERRLICH ERSCHEINT AM 26. OKTOBER 2021

RECHTLICH

Impressum und Bildnachweise

IMPRESSUM

© 2021 Gemeindejugendwerk des Bundes Evangelisch-Freikirchlicher Gemeinden in Deutschland K.d.ö.R. (Bundesgeschäftsstelle)

Julius-Köbner-Straße 4 · 14641 Wustermark · **T** 033234 74-118 · **F** 033234 74-121 · **E** gjw@baptisten.de · www.gjw.de

REDAKTIONSKREIS: Dorothée Böcker, Benedikt Elsner, Volkmar Hamp,
Sara Holmer, Antonio Israel, Cornelius Schneider, Mara Sieloff und Mirko Thiele
V.I.S.D.P: Udo Rehmann
LAYOUT: Volkmar Hamp, Mirko Thiele
DRUCK: Bonifatius GmbH · Druck | Buch | Verlag · Karl-Schurz-Str. 26 · 33100 Paderborn
TITELFOTO: Mirko Thiele
Für das Korrekturlesen bedanken wir uns herzlich bei Mirjam Bahne und Ariane Enkelmann.

RECYCLED
Papier aus Recyclingmaterial
FSC® C011558
FSC www.fsc.org

Bildnachweis
Titelfoto: Mirko Thiele; **Seite 3:** privat; **Seite 5**: Sebastian Unrau on Unsplash (Wald), Alexander Andrews on Unsplash (Fuchs Ausgangsfoto), Aaron Burden on Unsplash (Silhouette Ausgangsfoto), Joshua Earle on Unsplash (Berge und See), Mirjam Ekelmann (Wegweiser), Designed by pikisuperstar / Freepik (Ausgangsgrafik Blätter), Volkmar Hamp (Eisspaziergang); **Seite 6-11:** Rachel Park on Unsplash (Gedeckter Tisch), Kyle Cottrell on Unsplash (Mensch in Wüste), Tijs van Leur on Unsplash (Sonnenaufgang in der Wüste), Helena Lopes on Unsplash (Tanzende Menschen), LAMBROS LYRARAKIS on Unsplash (Weinglas), Hudson Hintze on Unsplash (Menschen Silhouetten); **Seite 7:** privat (Volkmar Hamp); **Seite 12:** Volkmar Hamp (Antonio Israel); **Seiten 12-17:** Designed by coolvector / Freepik (Hintergrundgrafik); **Seiten 18-25:** Aaron Burden on Unsplash (Silhouette Ausgangsfoto), Joshua Earle on Unsplash (Berge und See); **Seite 19:** privat (Anna Eberbach); **Seiten 26 + 27:** Designed by Freepik (Ausgangsgrafik Anzug), Designed by brgfx / Freepik (Ausgangsgrafik Poloshirt), Designed by Freepik (Wohnzimmer), Designed by Vectorpocket / Freepik (Weiße Shorts), Designed by pch.vector / Freepik (Mutter und Kind), Mirko Thiele (Charts und Virus); **Seite 28** privat (Thorsten Graff) **Seiten 28-30:** Designed by macrovector / Freepik (Ausgangsgrafik Telefon); **Seite 31:** Mirko Thiele (Vogel); **Seiten 32-35:** Sebastian Unrau on Unsplash (Wald), Alexander Andrews on Unsplash (Fuchs Ausgangsfoto); **Seite 33:** Roland Baege (Anne-Maria Apelt); **Seite 35:** Adeo-Verlag (Buchcover); **Seiten 36+37:** Mirjam Ekelmann (Mirjam mit Fluss, Wegweiser, Baumrinde), Volkmar Hamp (Mirjam Ekelmann), Designed by pikisuperstar / Freepik (Ausgangsgrafik Blätter); **Seiten 38+39:** privat (Tobias Sprenger), Volkmar Hamp (Kloster und blaues Fenster), Designed by Kjpargeter / Freepik (Ausgangsgrafik Kletterer); **Seiten 40+41:** privat (Jana Bednarz), Designed by photographeeasia / Freepik (Ausgangsgrafik Illustration); Designed by Harryarts / Freepik (Hintergrund); **Seiten 42+43:** Christian Newman on Unsplash (Hände); **Seite 43:** Ulrike Schacht (Nele Grasshoff); **Seiten 44+45:** Volkmar Hamp (Eisspaziergang); **Seiten 46-48:** privat (Anna Naujoks), Andrew Neel on Unsplash (Person im Hintergrund), Nummer gegen Kummer (Screenshot „Nummer gegen Kummer“), Silbernetz (Screenshot „Silbernetz“), nebenan.de / Maximilian Gödecke (Screenshot „Nebenan.de“), www.einsam-durch-corona.de (Screenshot „Einsam durch Corona“), START WITH A FRIEND (Screenshot „Start with a friend“); **Seite 51**: Volkmar Hamp (Titelfoto HERRLICH 02|2021);

Ein Wochenende für alle, die sich in der Gemeinde für Kinder und Jugendliche engagieren.

24.09. - 25.09.2021

{online und in deiner Nähe*}

mli

Mitarbeiten.Leiten.Inspirieren.

MIT KEYNOTES
VON LUCY MOORE

gjw.de/mli