

wilc



Das Gemeindemagazin der
Seelsorgeeinheit Düsseldorf Rheinbogen

Heft 23 | 2021/01

Himmelgeist | Holthausen | Itter | Wersten



durchhalten



Liebe Leserinnen und Leser,

„Ich kann nicht mehr“, „Ich will das nicht“, „Ich habe keine Lust mehr“. Wie oft haben Sie schon einen dieser Sätze gedacht oder gesagt? Sei es beim Sport, bei einer lästigen Aufgabe in der Schule, Uni oder Arbeit oder beim Treffen mit den anstrengenden Verwandten. Doch leider bleibt uns, wie auch in der aktuellen Corona-Situation, meistens nichts anderes übrig, als uns aufzuraffen und durchzuhalten. Denn die wenigsten Situationen erlauben es uns, ohne Konsequenzen den Kopf in den Sand zu stecken.

*Am Ende wird alles gut,
und ist es nicht gut,
ist es auch nicht das Ende.*

Durchhalten: ein schweres Unterfangen, welches wir in dieser Ausgabe der WIR näher beleuchten möchten. Das Thema wird aus verschiedenen Perspektiven betrachtet – vom Kind, das bei einem Klavierstück am Ball (oder besser: an den Tasten) bleiben muss, bis zum Kampf gegen eine lebensbedrohliche Krankheit, die es zu besiegen gilt. Außerdem können Sie erfahren, warum es auch aus psychologischer Sichtweise wichtig ist, sich durchzubeißen – und vieles mehr. Natürlich wird auch die kirchliche Perspektive nicht zu kurz kommen.

Da zum Entstehungszeitpunkt dieses Hefts die Corona-Pandemie immer noch und immer wieder in aller Munde ist, hat sich die Redaktion entschieden, das Thema Corona so weit wie möglich aus dieser Ausgabe herauszulassen, um Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, eine kleine Ruhepause zu gönnen.

Wenn ich persönlich dann doch mal den Gedanken nicht verjagen kann, dass eine Situation zum Scheitern verurteilt ist, denke ich immer gerne an ein bekanntes Sprichwort: „Am Ende wird alles gut, und ist es nicht gut, ist es auch nicht das Ende.“

Wir hoffen nun, dass Sie bei der Lektüre dieses Heftes nicht durchhalten müssen, sondern den Inhalt genießen können. In diesem Sinne: Viel Spaß beim Lesen!

Franka Haselhoff

zu bedenken	4
Das Porträt	21
Ökumene	22
Kirchenmusik	23
Kirchenkunst	24
Buchtipp/Serientipp	30
Chronik	31
Kontakte	32

.....

Thema: durchhalten

Interview mit einem Ergotherapeut und Coach	5
Abitur in der Pandemie	6
Durchhalten und „Einfach weitermachen“	8
Vom Aufhören und Wiederanfangen	11
Mit Musik durch die Krise	12
Vom Zueinanderfinden und Beieinander bleiben	13
Von Schuhen, Spuckschutz und Sorgen	14
Der schwere Weg aus der Sucht	16
Glauben trotz Vertrauenskrise	18
Lust und Pflicht ...	20

.....

Aus dem Gemeindeleben

Mehr als nur ein „bisschen durch den Wind“	25
Wir sind UPDATE	26
Wildblumen auf dem Himmelgeister Friedhof	28
WIR sagt Dankeschön und weiter geht's	31
„Ich hatte sehr viel Zuversicht“	31

Impressum:

wir – Das Gemeindemagazin
der Seelsorgeeinheit Düsseldorfer Rheinbogen

Herausgeber:

Seelsorgeeinheit Düsseldorfer Rheinbogen,
Burscheider Str. 22, 40591 Düsseldorf,
Tel: (0211) 76 31 05

E-Mail: wir@meinegemein.de

Redaktion: Ursula Ehemann, Thomas Föbel, Franka Haselhoff, Edith Hilgers,
Elisabeth Keller, Steffi Kessler, Martin Kürble (V.i.S.d.P.), Klaus Napp

Gestaltung: Andrea Kuckelkorn, dyadesign,

Bildnachweise: AdobeStock; S. 28/29: Frank Simon

Druckerei: Reintjes Printmedien GmbH

Auflage: 10.500 Exemplare

Datenschutz-Information

Das WIR-Gemeindemagazin ist eine Mitgliederzeitung der Seelsorgeeinheit Düsseldorfer Rheinbogen und wird kostenlos an alle katholischen Haushalte in der Seelsorgeeinheit Düsseldorfer Rheinbogen verteilt. Dazu verwenden wir die Mitgliederdaten der Katholiken im Erzbistum Köln. Zur Verteilung des WIR-Gemeindemagazins haben wir Unterstützung durch ehrenamtliche Austräger. Diese ehrenamtlich Mitarbeitenden sind gemäß der für uns geltenden Datenschutzbestimmungen dazu verpflichtet, ein hohes Datenschutzniveau sicherzustellen.

Auskunft

Wenn Sie eine detaillierte Auskunft zu den zu Ihrer Person gespeicherten personenbezogenen Daten wünschen, wenden Sie sich bitte an das Generalvikariat des Erzbistums Köln, Meldewesen, Constanze Aengenvoort, E-Mail: meldewesen@erzbistum-koeln.de. Unser Datenschutzbeauftragter ist per E-Mail an betrieblicher-datenschutz@erzbistum-koeln.de erreichbar.



„Haltet durch, dann gewinnt Ihr das Leben“

Seit einem Jahr prägt Corona unser Leben. Ein Jahr, das uns alle verändert hat, womöglich sogar nachhaltig. Selbstverständliches wurde unmöglich, Liebgewonnenes war auf einmal „gefährlich“, und wir mussten uns einschränken wie noch nie.

Ein Jahr mit Corona, das ist auch ein Jahr der Durchhalteparolen: „Zähne zusammenbeißen. Nicht riskieren, was wir bis jetzt erreicht haben! Dranbleiben, jetzt zählt's!“ – Dieses „Jetzt“ aber ist schon ganz schön alt geworden. Und je länger dieser Ausnahmezustand anhält, desto müder und resignierter werden die Fragen: „Wann ist es vorbei? – Ist das überhaupt mal wieder ganz vorbei? – Wird es je wieder sein wie früher?“

„Haltet durch!“ – darin schlummert zumindest die Hoffnung, dass es ein „Hindurch“ gibt: Dass es irgendwann vorbei ist und etwas danach kommt. Auf dieses „Licht am Ende des Tunnels“ leben wir hin, und das spornt uns an, durchzuhalten. Nicht der sprichwörtliche Weg ist das Ziel, sondern dieses Ziel – das Licht am Ende des Tunnels – bestimmt den Weg.

Was aber genau ist dieses „Licht am Ende“ – dieses Ziel, auf das wir zusteuern?

Dass alles wieder wie früher ist, so als wäre nichts gewesen – „glauben“ wir das wirklich?

Dass wir eines Tages aufwachen wie aus einem schlechten Traum, und alles ist vorbei?

Wer morgens aufsteht, macht meist da weiter, wo er gestern aufgehört hat. Für uns als Christen aber geht es um viel mehr: Nicht nur immer wieder aufstehen, sondern aufERstehen: Leben, mit Gott, voll und ganz – und

ewig. DAS ist das große Versprechen, das Gott uns gegeben hat, das unserem Leben Ziel und Hoffnung gibt und uns im wahrsten Sinne zu Stehaufmännchen macht, die so schnell nichts umwerfen kann.

„Bleibt standfest und haltet durch, dann gewinnt ihr das Leben“, sagt Jesus (Lk 21,19).

Leben! – ist das Ziel, und dieses Ziel ist zugleich der Weg „hindurch“, in dieser eigenartigen Zeit. Nicht nur ÜBERleben, mit Ach und Krach, sondern auf Gott hin und von ihm her: Das ist die Hoffnung, die uns erfüllt, das ist die Kraft, die uns nicht nur durchhalten, sondern leben lässt.

Was also lässt mich persönlich durchhalten?

Woher nehme ich Kraft und Hoffnung in dieser Zeit?

Wie kann ich standhaft bleiben im Glauben an Gott und in der Liebe zu den Menschen?

Welche – vielleicht sogar positiven – Erfahrungen nehme ich mit für die Zeit danach?

Kanzlerin Merkel sagt: „Wenn diese Pandemie überhaupt irgendetwas Gutes hat, dann dies: Sie zeigt, wozu wir Menschen imstande sind, wenn wir unser Herz in die Hand nehmen, wenn wir mit Ausdauer und Kreativität handeln und über Grenzen hinweg zusammenarbeiten“.

Diese WIR-Ausgabe zeigt eine Reihe von Beispielen, wie das gelingen kann, was uns durchhalten lässt im Alltag, in der Schule, am Arbeitsplatz und in unserer Gemeinde. Dass wir uns nicht einfach verkriechen, sondern dass wir – GRADE jetzt, wo vieles unsicher ist – Zeugen sein können: Standhafte Zeugen für's Leben, das Gott uns versprochen hat.

Florian Ganslmeier, Pfarrer



Interview mit Ergotherapeut und Coach Ulrich Funcke

WIR: Herr Funcke, warum ist Durchhalten aus Ihrer psychologischen Sicht wichtig?

U. F.: Jeder Mensch trägt unterschiedliche Anteile in sich, erwachsene und kindliche. Wir sind nicht „aus einem Guss“. Das Leben besteht aus Pflichten (Arbeit, Haushalt etc.), ebenso wie aus Bedürfnissen wie dem nach Liebe und Harmonie. Da sind immer wieder Kompromisse notwendig.

Was bedeutet nun das Durchhalten und was erschwert es: Wenn wir emotional und psychisch stabil sind, können wir besser am Ball bleiben und zum Beispiel Ordnung schaffen oder ein Instrument lernen, indem wir regelmäßig üben. Das Dranbleiben fällt uns dann meistens leicht.

Die Lebenswirklichkeit jeder und jedes Einzelnen beinhaltet jedoch sehr unterschiedliche Interessen. Auf der einen Seite steht das Individuum, auf der anderen das soziale Umfeld, bestehend aus dem Partner, der Familie, den Kollegen und Freunden oder Bekannten z. B. vom Sport, Chor, von der Gemeinde und anderem.

Da müssen immer diverse Bedürfnisse unter einen Hut gebracht werden, denn wir brauchen Kontakt. Doch genau dadurch entstehen auch Konflikte und Reibungen. Wenn ich diese Kontakte lebendig gestalte und eine Stabilität entsteht, halten sie Konflikte aus und wir können

z. B. als Paar eine aktive Beziehung durch gemeinsame Arbeit daran leben.

WIR: Haben Sie einen Tipp, wie man es schafft, sich selber an die Hand zu nehmen – wenn notwendig mit professioneller Hilfe?

U. F.: Zunächst ist es wichtig zu schauen, was ich selber tun kann, was meine „Handwerkskiste des Lebens“ ist. Dabei ist es wichtig zu differenzieren, was geht, welche Schritte ich jeden Tag tun kann. Das können scheinbare Kleinigkeiten sein, aber wenn ich sie schaffe, bewege ich mich und gestalte meinen Alltag.

Merke ich, dass ich es alleine nicht schaffe, ist es Zeit zu überlegen, wo ich Hilfe suchen kann.

Diese kann im persönlichen Umfeld zu finden sein oder auch extern. Dadurch entlaste ich Familie und Freunde und finde jemand, der eine neue Außensicht auf meine Probleme hat und mir dadurch andere Lösungsansätze aufzeigt.

Ich als Therapeut habe festgestellt, dass heutzutage schneller Hilfe von professioneller Seite in Anspruch genommen wird als früher. Das ist gut so! Vor allem, weil die Therapieangebote unabhängig vom Geschlecht wahrgenommen werden.

Die Fragen stellte Ursula Ehemann



Abitur in der Pandemie

Jede Zeit in unserem Leben lehrt uns etwas Unterschiedliches. Ich bin Schülerin am Comenius-Gymnasium in Düsseldorf und befinde mich momentan in meinem letzten Schuljahr. Durch die Corona-Pandemie wurden uns Abiturienten leider viele Veranstaltungen und Abschlussfahrten genommen. Dies hat besonders am Anfang schlechte Laune unter uns verbreitet. Die Situation war zunächst sehr chaotisch. Wir wussten alle nicht, wie lange diese außergewöhnliche Situation dauern würde und wie unser letztes Schuljahr aussehen wird. Durch die geschlossenen Schulen lehrte die Situation jeden Einzelnen von uns: Organisation, Selbstverantwortung und Selbstdisziplin. In dieser Zeit musste jeder seinen Tag selbst strukturieren, so dass am Ende der Woche alle Aufgaben erledigt waren.

Der Lockdown ermöglichte es mir auszuschlafen, mir meinen Tag selbstständig einzuteilen, Sport zu betreiben und mit meinem Hund viel Zeit zu verbringen. Dennoch brachte Corona viele Herausforderungen mit sich. Mein Bruder, unser Hund und ich waren täglich allein zu Hause und mussten den Haushalt regeln. Wir mussten einkaufen, kochen, aufräumen und spazieren gehen. All dies haben wir schlussendlich zusammen gemeistert und sind daran gewachsen.

Der Online-Unterricht sah am Anfang folgendermaßen aus: Jede Woche bekamen wir Schüler von unseren Fachlehrern Aufgaben geschickt, diese sollten wir dem Fachlehrer zurückschicken und erhielten ein Feedback. Die Aufgaben waren meist sehr umfangreich und zeitaufwändig. Schüler, die fleißig waren, saßen öfter länger

»Ich verbringe die kostbare Zeit nicht damit, diese nur durchzuhalten, sondern zu leben«

als in der regulären Schulzeit an den Aufgaben. In der Schule ist es einfacher, die Lehrer können bessere Hilfestellungen geben. Zu Hause mussten die neuen Themen selbstständig verstanden und erarbeitet werden. Eine große Hilfe war, dass wir Schüler untereinander im Austausch waren, um uns die Aufgaben zu erklären und zu lösen. Das hat sich glücklicherweise durch die Entfernung nicht geändert. Die Bearbeitung dauerte deutlich länger, da die meisten Aufgaben in einem Fließtext zu lösen waren.

Nach einiger Zeit kamen zum Online-Unterricht Videokonferenzen in einigen Fächern hinzu. Diese verliefen nicht wie ursprünglicher Präsenzunterricht, sondern dienten der Reproduktion, indem die Aufgaben besprochen und nicht zusammen erarbeitet werden. Die Videokonferenzen stellten die größten Probleme dar, öfter sind Schüler und Lehrer aus der Konferenz „rausgeworfen“ worden. Mit Ton und Bild gab/gibt es ständig Probleme, weshalb die Videokonferenzen öfter unterbrochen werden müssen.

Gegen Sommer, als die Fallzahlen gesunken waren, wurde der Wechselunterricht eingeführt. Hierfür teilte die Schule die Stufen nach dem Alphabet in Gruppe A und B. Die Gruppen waren immer abwechselnd in der Schule und zu Hause. Diese Art von Schule hat mir persönlich am besten von allen ausprobierten Methoden gefallen. Durch die kleineren Kurse war es entspannter und ruhiger. Dennoch waren die Kurse nicht im gleichen Maße geteilt, da man die Schüler nach Namensliste aufgespalten hatte. In meinem Geschichtskurs, der normalerweise aus 17 Schülern besteht, saß Gruppe A zu zwölf und Gruppe B zu fünf im Klassenraum.

Im momentanen Lockdown werden in unserer Schule alle Unterrichtsstunden per Videokonferenzen nach dem normalen Stundenplan abgehalten. Das funktioniert relativ gut, aber es ist trotzdem sehr chaotisch.

Meiner Meinung nach ist Online-Unterricht viel anstrengender als Präsenzunterricht. Die Lehrer versuchen, uns Hilfestellungen zu geben, aber schlussendlich muss jeder

das Thema selbstständig erlernen. Alles dauert länger und ist umständlicher und durch unsere neue Plattform, Google Classroom, ist man ständig erreichbar. Abends kommen Dokumente und Arbeitsblätter an, wenn man eigentlich frei hat. Es ist schwieriger, zur Ruhe zu kommen und abzuschalten. Wir bemühen uns alle, trotz der vielen Unannehmlichkeiten der Corona-Pandemie, das Beste aus der Situation zu machen. Selbstmitleid und Pessimismus bringen einen nicht weiter. Ich verbringe die kostbare Zeit nicht damit, um diese nur durchzuhalten, sondern zu leben und an mir selbst zu arbeiten. Deshalb versuche ich, die Zeit sinnvoll zu nutzen, indem ich lerne, male und Sport mache. Ich sehe Corona nicht nur als eine Herausforderung sondern als eine Chance. Allen ist bewusst, dass es sich um eine außergewöhnliche Situation handelt, die viele Opfer fordert und sind deshalb bereit, für die Gesundheit aller auf einen Teil zu verzichten.

Wir alle sind ungewiss in dieses Jahr gestartet, und es ist fraglich, wie die kommenden Monate aussehen werden. Wir, die meisten Abiturienten, stecken aber nicht den Kopf in den Sand. Es folgen aufregende Zeiten für uns und lassen Corona diese nicht vereinnahmen. Momentan richten wir unsere Konzentration auf das Positive, auf den nächsten Schritt, auf unsere Zukunft. Viele wollen in diesem Jahr ihr Studium beginnen, eine Ausbildung anfangen, ein freiwilliges soziales Jahr oder ein Auslandsjahr machen.

Wir sind fokussiert auf unsere Ziele und bereit, einen neuen Lebensabschnitt zu beginnen. Wir richten unseren Blick nach vorne und machen weiter. Unsere Sorge ist, dass wir fürs Abitur nicht genügend vorbereitet sind, dass wir Lücken im Lernstoff haben und uns die Zeit fehlt, diese aufzuarbeiten. Ich hoffe, dass uns Abiturienten die Schulen, die Universitäten und vor allem das Schulministerium entgegenkommen, so dass wir nicht als Verlierer aus der Corona-Pandemie hervorgehen.

*Lilly Seeger,
Schülerin der Q2 am Comenius-Gymnasium*

Durchhalten und



Weihnachten 1952



Trauung 30.9.2017



„Einfach weitermachen“

Das sogenannte „Zufälle“ lebenswichtig sein können, dürfte allgemein bekannt sein. Oft wird einem erst im Nachhinein klar, wie bedeutend zufällige Begegnungen und Ereignisse waren, die Neues in Gang gesetzt und einschneidende Veränderungen gebracht haben. Wenn der Franzose sagt: „Bonne chance“, dann meint er „viel Glück“ oder „gutes Gelingen“. Diese sich spontan ergebenden Chancen muss man erkennen, sie mit entsprechendem Selbstvertrauen beim Schopf packen und „was draus machen“. Mein Leben ist seit früher Jugend geprägt von solchen Momenten, die mir „zugefallen“ sind und die wiederholt meinen Lebensweg kreuzten, in eine neue Richtung lenkten, aus Krisen herausgeholfen und neue Kraft und Motivation gegeben haben, unbedingt durchzuhalten. Und dass ich hier nun erzählen darf, was mir zum Thema „Durchhalten“ einfällt, verdanke ich eben auch so einem Zufall. Gemeindemitglied Dr. Benno Altrogge wurde seitens der Redaktion gebeten, als erfahrener Mediziner etwas zu dem Thema beizutragen. Zufällig liest er am nächsten Tag in der Rheinischen Post einen Artikel über meine aktuelle Autobiographie: „Ein Buch über den Weg zurück ins Leben. Nach seiner Krebserkrankung hat der Düsseldorfer Gitarrist Thomas Battenstein seine Autobiographie mit dem Titel „Einfach weitermachen“ geschrieben.“ „Das passt“, dachte Benno Altrogge, hat umgehend den Kontakt zu mir hergestellt und bei mir damit offene Türen eingerannt.

Ich hatte schon zu meinem 60. Geburtstag angekündigt, eine Autobiographie schreiben zu wollen. Doch dann passierten einige gravierende Dinge, die mein Leben völlig veränderten. Vor allem stellte vor fünf Jahren eine zufällig entdeckte Rachenkrebskrankung mein angenehmes Musikerdasein völlig auf den Kopf. Der komplizierte Tumor am Zungengrund mit zig Metastasen am Hals hätte sogar zu einem schnellen Ende führen können. Aus dem Nichts wurde diese schwere Erkrankung eine existenzielle Herausforderung, die bis heute andauert.

„Einfach weitermachen“ wurde meine Devise, mit allem Einsatz wieder ins halbwegs normale Leben zurückzufinden: Ohne meine Frau Carola hätte ich das wohl niemals so schaffen können. Mit Disziplin und Durchhaltevermögen habe ich mich von ganz unten wieder hochgearbeitet und lernen müssen, mit den schweren Handicaps umzugehen, die von der OP bis heute zurückgeblieben

sind. Die notwendige Durchtrennung des rechten Vagus am Hals führte zu irreparablen Schädigungen an der Mundmuskulatur und zu Irritationen bis zum Zwerchfell. Die Schluckstörung zwingt mich bis heute zu einem weitgehenden Verzicht auf eine normale Ernährungsweise. Besonders aber macht mir eine Sprachbehinderung zu schaffen, die meine Kommunikationsfähigkeit erheblich einschränkt und mir immer wieder alle Geduld und Demut abverlangt. Nie mehr singen zu können war dann der vielleicht bitterste Verlust.

Aufgrund dieser ganz neuen Erfahrungen begann ich, in den vergangenen fünf Jahren unter veränderten Vorzeichen und Erkenntnissen auf mein Leben zurückzublicken und entschloss mich im Sommer 2019, endlich meine Autobiographie zu schreiben. Ich wollte mir Klarheit verschaffen, wer dieser Thomas ist, den ich heute im Spiegel sehe, den ich alltäglich im sozialen Kontext erlebe und der sich seit fünf Monaten wieder einem neuen Krebs stellen muss, weil es überraschend auftauchende Metastasen an den Bronchien gibt. Ob die aktuelle Strahlentherapie helfen wird, werde ich erst im März erfahren. Mein Lebensroman gibt Antworten darauf, dass „Durchhalten“, „Niemals aufgeben“, „Immer wieder aufstehen“ und „Einfach weitermachen“ schon immer Themen in unserer Familie waren, die mich mit einem starken Überlebenswillen ausgestattet haben. Dazu kam schon früh eine christliche Prägung, die ich mir in ihrer kindhaften Ursprünglichkeit bis heute bewahren konnte – ergänzt durch meine wachsende Spiritualität, die vor allem auch mein Musikerdasein begleitet hat und maßgeblich meine Kreativität beflügeln konnte. Der feste Glaube an Schutzengel und göttliche Kräfte hat mir immer wieder Mut gemacht und mein Selbstvertrauen gestärkt – so auch beim Schreiben und Recherchieren meiner langen Familien- und Lebensgeschichte.

„Einfach weitermachen“ wurde der logische Titel meines Buchprojektes. Im ersten Band (1906–1981) erzähle ich von meiner familiären Herkunft, vom Kennenlernen meiner Eltern 1936, wie der zweite Weltkrieg und die Nachkriegszeit unsere Familie trennten, sich die Eltern zehn Jahre nur in Urlauben treffen konnten, aber trotzdem, mit hoffnungsvollen Herzen und dem Glauben an eine gemeinsame Zukunft, drei Kinder zeugten. Ich schildere meine Kindheit und Jugend voller Höhen

*»Werft Euer Vertrauen nicht weg,
denn es hat eine große Belohnung.«*

und Tiefen, meinen Werdegang vom Grafikdesigner und angehenden Kunstlehrer zum Musiker, der in Rockbands spielte und im Fernsehen auftrat. Meine Liebesbeziehungen und ihr Scheitern sollten mir wiederholt Grenzen aufzeigen und mich in längeren Phasen ohne feste Partnerin zu einem erprobten Einzelkämpfer werden lassen.

Im zweiten Band (1982–2020) bin ich bereits Profimusiker und kann von der Musik, dem Gitarrenunterricht und meinem Verlag TOMTE MUSIC existieren. Meine CD-Alben entwickelten sich zum „Soundtrack of My Life“ – so auch der Titel meiner gerade erschienenen Doppel-CD. Vor neun Jahren meinte es das Schicksal besonders gut, als ich „per Zufall“ meine heutige Frau Carola kennenlernte. Gemeinsam gewachsen im langen Kampf mit meiner Krankheit heirateten wir im September 2017 und wurden von Pfarrer Jonas Marquart in der Stadtkirche Kaiserswerth getraut – der absolute Höhepunkt in meinem Leben. Der Trauspruch aus Hebräer 10, 35: „Werft Euer Vertrauen nicht weg, denn es hat eine große Belohnung“ war bestens ausgewählt.

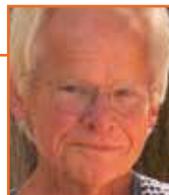
Vor dem Hintergrund der historischen und gesellschaftlichen Entwicklung Deutschlands ist neben einer Autobiographie auch ein allgemeingültiges Zeitdokument entstanden, das über 1200 Seiten mit 2500 Bildern eine prallvolle Lebens- und Familiengeschichte schildert. Als ich nach intensiver Schreiarbeit das Ende des Buches erreicht hatte, fühlte ich mich bereichert und war dankbar, meine Herkunft, mein Leben und meinen musikalischen Werdegang in einen für hoffentlich viele Leser nachvollziehbaren Zusammenhang gebracht zu haben.

Das tägliche Schreiben hat in einem selbstverordneten, psychoanalytischen Prozess einen klareren Blick auf mein Leben mit all den vielen Ereignissen und menschlichen Begegnungen verschaffen können. Dazu kamen die durch meine Krebserkrankung neu gewonnenen Aspekte existenzieller Grenzerfahrungen, die mir auch die Themen Verzicht, Vergänglichkeit, Demut, Sterben und Tod nähergebracht haben. Damit einher ging aber auch die nachhaltige Erkenntnis, wie kostbar unser Leben ist – dieses großartige Geschenk, auf der Welt sein zu können – mit der Herausforderung an jeden, das Leben möglichst bewusst zu gestalten, etwas Sinnvolles

aus diesem Dasein zu machen und es, so oft es geht, in all seinen Facetten zu genießen. Eine ganz besondere Herzensangelegenheit ist für mich, mit dieser Autobiographie bleibende Spuren zu hinterlassen.

Sie soll eine Hymne an die Liebe, die Familie, die Freundschaften, die Natur und mein Lebens-Elixier Musik sein. Meinen Worten aus dem Prolog des Buches folgend, denke ich noch einmal an meine Eltern, die mich bei dieser Arbeit wie in einem inneren Dialog begleitet haben und mir mit ihrer Liebe ganz nah waren. Der allergrößte Dank aber geht einmal mehr an meine so sehr geliebte Carola.

Thomas Battenstein

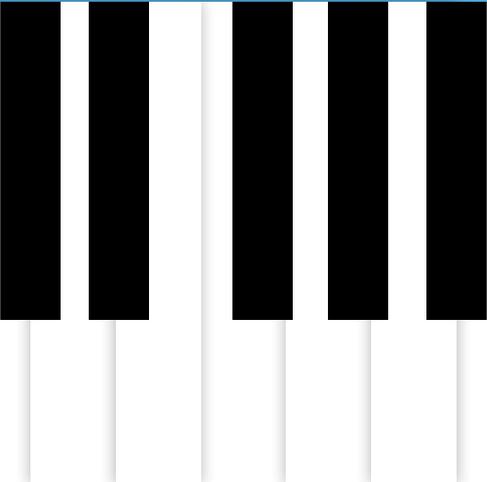


Der Düsseldorfer Thomas Battenstein wuchs in einer bürgerlichen Beamtenfamilie auf. Nach einem Grafikdesignstudium entwickelte er sich während seines Lehramtsstudiums an der Düsseldorfer Kunstakademie zu einem leidenschaftlichen Gitarristen mit vielfältigen Betätigungsbereichen. Mit den Rockbands MEK BILK und NOX NOX veröffentlichte er drei LPs und drei Singles.

1991 gründete Thomas Battenstein das Verlagslabel TOMTE MUSIC und produzierte seitdem 18 CD-Alben und zwei Maxi-Singles. Besonders beliebt sind seine Weihnachts-Alben STILLE NACHT, My Christmas Grooves und My Christmas Grooves Again. Seit 2012 lebt er mit Carola zusammen, 2017 haben die beiden geheiratet.

In Kürze erscheint das Doppel-Album „Soundtrack Of My Life“ mit ausgesuchten Titeln seines bisherigen Schaffens. Ausführliche Informationen zu allen CDs findet man auf www.tomtemusic.de. Über alle gängigen Plattformen sowie YouTube und Spotify kann man die komplette Musik von Thomas Battenstein downloaden und streamen.

Kontakt, Infos und Online-Shop auf: www.einfach-weitermachen.de



Vom Aufhören und Wiederaanfangen: Der Klavierunterricht

Ich begann meine „klassische Musikkarriere“ mit dem Blockflöten-Unterricht nach der musikalischen Früherziehung. Nach zwei Jahren war ich endlich alt genug, um mit dem Klavierunterricht zu starten. Am 21.08.1998 war meine erste Klavierstunde. Schnell lernte ich erste Stücke, die über „Alle meine Entchen“ und den „Floh-Walzer“ hinausgingen. Zu Hause übte ich zunächst fleißig – Tonleitern, Akkorde, klassische Lieder. Stolz konnte ich erste Stücke meiner Familie vorspielen.

Um meinen ersten Durchhänger zu überwinden, durfte ich mir eigene Stücke aussuchen. Nun stand auch moderne Musik, wie Maroon 5, auf dem Programm. Besonderen Spaß hatte ich an Musical-Liedern, die ich zuvor mit meiner Familie live erlebt hatte. Je besser ich die Stücke kannte, desto einfacher fiel es mir, sie zu lernen. Doch mit der Zeit verlor das Klavierspiel für mich an Bedeutung, und meine anderen Hobbies wurden mir wichtiger. Eine Aufführung mit dem Kinderballett in der Oper brachte viele Trainingseinheiten mit sich. Eigentlich wollte ich mit dem Klavierspielen aufhören. Meine Eltern und die Klavierlehrerin kamen aber überein, dass es gut sei, noch etwas länger durchzuhalten. Einen gewissen Level sollte ich erreichen, damit ich später noch davon profitieren könnte. So stand der Klavierunterricht nur noch alle zwei Wochen auf dem Plan. Zu Anfang eine gute Lösung, doch auch hier verlor ich die Lust, zu Hause zu üben. Eine Freundin hatte die gleiche Problematik, und so wurde unser Klavierunterricht zusammengelegt. Der Ehrgeiz packte mich, und ich wollte besser als sie sein. So begannen wir beide wieder fleißig zu üben. Nachdem die Freundin sich jedoch endgültig entschloss aufzuhören, wurde es auch für mich wieder schwieriger. Meine verbleibende freie Zeit verbrachte ich nun lieber mit Freunden oder beim Pferd, als zu Hause Klavier zu üben. Die Stücke, die ich eigentlich unter der Woche üben sollte, wurden maximal noch in den 15 Minuten vor dem Unterricht kurz angeschaut, nur um festzustellen, dass ich alles wieder vergessen hatte. Doch auch hier wusste meine Klavierlehrerin Abhilfe. Ich musste nicht mehr zu Hause üben, sondern wir spielten vierhändig Lieder vom Blatt. So überbrückten wir noch eine ganze Zeit. Eines Tages kam der erlösende Satz. Ich hatte den Level erreicht und „durfte“ aufhören.

Lange habe ich dem Klavier in unserem Wohnzimmer keine Bedeutung mehr geschenkt. Es war eher ein Dekoelement als etwas, das man nutzen konnte. Als jedoch Corona kam, hatte ich auf einmal viel mehr Zeit. Regelmäßige Treffen mit Freunden, Shopping-Touren durch die Stadt und Ausgehen fielen weg. Durch das Home-Office waren keine Fahrzeiten zum Büro mehr nötig. Ich besann mich wieder auf Dinge, die mir ursprünglich mal Spaß gemacht hatten und die ich mit der Zeit aus den Augen verlor. Abends hatte ich auf einmal wieder Zeit, künstlerisch tätig zu werden und an einem Wochenende bei meinen Eltern, als ich alleine in der Wohnung war, entdeckte ich das Klavier wieder.

Anfangs hatte ich noch Schwierigkeiten. Bei Stücken, die ich früher gut spielen konnte, waren meine Finger einfach zu langsam geworden. Auch das Notenlesen fiel mir schwer. Doch nach und nach wurde es immer besser. Alte Lieder wurden neu gelernt und als diese gut klappten, hatte mich auch der Ehrgeiz gepackt, neue Stücke zu lernen. Meine Fingerfertigkeit baute sich langsam wieder auf, und ich stellte fest, wie entspannend für mich das Klavierspielen war. Meine Freude an Musical-Hits und klassischen Stücken ist geblieben, Maroon 5 war definitiv passé. Es zeigte mir erneut, wie wichtig es ist, durchzuhalten und nicht bei der ersten Schwierigkeit aufzuhören. Ohne meine Klavierlehrerin und Eltern hätte ich das allerdings nicht geschafft. Dank ihrer Geduld und Corona habe ich zurück zu einem alten Hobby gefunden, bei dem ich meine gewonnene Zeit sinnvoll nutze, was mich bildet und gleichzeitig entspannen und alles vergessen lässt. An mein Widerstreben damals erinnern nur noch zerknüllte Notenblätter von Stücken, die ich heute wieder beherrsche, vielleicht besser als früher – und das eine oder andere graue Haar, das ich bei meiner Mutter und der Klavierlehrerin hervorgerufen habe. Wenn meine Eltern mich jetzt jedoch wieder spielen hören, erfüllt es mich mit Stolz, dass alles seinen Nutzen hatte und ich zum Klavier zurückgefunden habe. Aber Unterricht werde ich vorerst nicht nehmen, so bleibt es ein Hobby und wird nicht zur Pflicht.

Ursula Hilgers

Mit Musik durch die Krise

Ich erzähle eine sehr persönliche Geschichte aus dieser Coronazeit, in welcher das Spiel eines Instrumentes eine ganz besondere Bedeutung gewann, indem es half, Lebensmut, Hoffnung und Vertrauen zu behalten. Dafür möchte ich ein wenig ausholen.

Dass Musik Emotionen auslösen kann, hat sicher jeder von uns bereits erfahren. Wenn wir beim Musikhören oder eigenen Musizieren Freude, Trauer oder andere Emotionen empfinden, so lässt sich dies oft mit bestimmten Merkmalen der Musik selbst in Verbindung bringen. Oft genug jedoch erlebe ich in meiner psychotherapeutischen Praxis auch, dass Musikstücke mit Ereignissen und Situationen verknüpft sind, die irgendwann in unserem Leben bestimmte Emotionen hervorgerufen haben.

Viele ältere Menschen können beispielsweise die symphonische Dichtung „Les Préludes“ von Franz Liszt nicht mehr als wunderschöne Musik genießen, sondern werden sofort an die Schreckenserlebnisse des Zweiten Weltkrieges erinnert, weil das Hauptthema des Werkes damals für Wehrmachtberichte und Wochenschauen herangezogen wurde. „Ich weiß, es wird einmal ein Wunder geschehen“, sang einst Zarah Leander – ein Durchhaltelied, in der Erinnerung älterer Menschen oft nach wie vor mit der Hoffnung auf bessere Zeiten verknüpft.



Musik kann helfen, das Leben zu bewältigen. So war es mir in meiner jahrzehntelangen pädagogischen Tätigkeit immer wichtig, meinen Schülern zu vermitteln, dass sie mit dem Spiel eines Instrumentes eine Möglichkeit besitzen, ihre Gefühle auszudrücken, sei es positiv oder negativ. Die Musik dient auf diesem Wege sozusagen als Katalysator oder Ventil.

Nun zu der angekündigten Geschichte:

Meine Mutter hatte die Begabung, alles, was sie hörte, ohne Noten auf dem Klavier nachspielen zu können. Im Jahr 2019 erlitt sie einen Schlaganfall mit einer linksseitigen Lähmung, so dass sie nur noch mit der rechten Hand spielen konnte. Dies tat sie dann aber noch mehrstimmig.

Aufgrund ihres Zustandes wollte sie in einem Seniorenheim untergebracht werden. Auf ihren Wunsch hin habe ich ihr Klavier dorthin transportieren lassen. Auf ihrer Etage hat sie mit ihrem Klavierspiel den Mitbewohnern eine Freude machen können, manche Singstunde begleitet und auf diese Weise ein Lächeln in die Gesichter vieler dementer Menschen gezaubert. Das hat ihr selbst große Freude bereitet und ihrem Leben im Seniorenheim Sinn gegeben. Als Kind der Kriegsgeneration hat sie dann auch viele Lieder dieser Zeit gespielt, die bei allen eng mit dem Thema Durchhalten verbunden waren.

Zwei Wochen vor ihrem Ableben hatte man sie nochmals in den Rollstuhl gesetzt und sie erhielt an diesem Tag Besuch von meinem Sohn und seiner Familie. So spielte sie mit ihrer gesunden Hand ihrem zehn Monate alten Urenkel noch Kinderlieder auf dem Klavier vor, welcher sich darüber sehr freute und zu ihrem Spiel in die Hände klatschte. Auch in dieser schon sehr dramatischen körperlichen Situation hat die Musik ihr immer Kraft gegeben und gleichzeitig Freude für andere bereitet.

In den letzten zwei Wochen vor ihrem Tod konnte sie nur noch im Bett liegen und bat mich, ihr Stücke auf dem Klavier vorzuspielen. Zuerst spielte ich querbeet alles, was mir einfiel. Danach bat sie mich jeden Tag um zwei Stücke von Debussy und von Chopin. Es war für mich jedes Mal sehr berührend zu sehen, wie beseelt, entspannt und in welchem Frieden sie nach jedem Stück in ihrem Bett lag. Sie konnte aufgrund ihrer Kraftlosigkeit nicht mehr laut klatschen, bewegte aber noch klat-schend ihre Hände.

So wünsche ich nun allen, den Jüngeren wie den Älteren, dass sie in Zeiten der Krise die Kraft der Musik und insbesondere die des eigenen Musizierens entdecken oder wiederentdecken.



Eva Döscher-Steinmaßl

Vom Zueinanderfinden und Beieinanderbleiben



»Wichtig sind
die Wärme und Nähe«

Bis heute weiß ich nicht genau, wie wir es geschafft haben, so lange ein Paar zu bleiben. Ich glaube, dass kaum eine/r einen Pfifferling auf uns gesetzt hat. Schon gar nicht unsere Eltern, so unterschiedlich, wie wir beide sind. Und ich weiß auch nicht, ob wir nicht beide insgeheim zu Beginn und auch später gezweifelt haben. Normalerweise wären wir uns vielleicht nicht begegnet, wäre da nicht das Seminar gewesen. Hätten wir danach nicht noch gemeinsam eine Kulturveranstaltung besucht ... Ich war schon Ende 30, als wir uns kennenlernten, er war erst 27 und in den Endzügen des Studiums. Ich hatte gerade eine Weiterbildung begonnen. Das Thema Schwangerschaft hatte ich längst abgehakt. Ich war engagiert, hatte einen großen Freundeskreis und war oft unterwegs. Mein späterer Mann war eher vorsichtig und ruhig. Dass er sich für mich interessieren könnte, war kaum wahrscheinlich. Und doch meldete er sich häufiger, erkundigte sich nach der Weiterbildung, ich mich nach seinen Prüfungen. Ab und zu trafen wir uns zum Spaziergang oder zum Kinobesuch. Es war immer ganz nett, aber so richtig gefunkt hat es nicht. Ich war eher erstaunt, dass er mich überhaupt treffen wollte. Der Tag der Prüfung nahte, er brachte mir ein Maskottchen mit und hielt meine Hand. Sehr seltsam, fand ich. Ich fuhr zwei Wochen in Urlaub. Danach sahen wir uns wieder. Ich meinte, die Situation klären zu müssen, verwies auf unseren Altersunterschied und die tickende Uhr, was das Thema Schwangerschaft betrifft. Er fegte die Bedenken vom Tisch.

Meine Schwiegereltern wohnen in einer anderen Stadt. Sie haben nur einen Sohn und Immobilien. Gern hätten sie gehabt, wenn ihr Sohn sich eine Frau gewählt hätte, die noch Chancen hat, schwanger zu werden. Meine Mutter befürchtete, ich könne in der anderen Stadt leben, weiter weg von ihr. So rieten uns alle ab.

Es ist ungewohnt, mit meinem Mann einkaufen zu gehen. Er, den man mit dem Attribut "gut aussehend" beschreiben könnte, wird nicht mit einer Frau wie mir in Zusammenhang gebracht. Ich habe schon längst graue Haare, bin nicht ansatzweise so attraktiv wie die Ehefrau von Macron und mit meinen Kurven kann ich auch kaum mehr punkten, seitdem die Gesetze der Schwerkraft sich auf meinem Körper niedergelassen haben.

Wie kommt man gegen all die düsteren Gedanken an, die einen dann und wann heimsuchen?

Durchhalten kann man das – auch gerade in den Zeiten des Lockdowns während Corona – nur, wenn man immer wieder schaut, was gut ist. Und das ist einiges. Wir sind beide beseelt von der Natur, wir hinterfragen, was man uns als leichte Kost vorsetzt, wir sind uns bewusst, dass wir nicht der Nabel der Welt sind. Und wir sind uns auch bewusst, wie gut es ist, dass wir uns kennen und der Krise gemeinsam trotzen. Wichtig ist nicht der seltener gewordene Sex, wichtig ist die Wärme und Nähe, die wir schmerzlich vermissen würden, gäbe es den Partner nicht. Wir denken nicht darüber nach, was wir nicht haben, sondern darüber, was wir aneinander haben. Und es gibt natürlich trotzdem Streit. Auch der gehört zu uns und zu unserem gemeinsamen Leben. Vor einigen Jahren haben wir uns wieder aktiver in das Leben der Gemeinde eingebracht. Die gemeinsam besuchten Gottesdienste wurden zu einem lieb gewonnenen Ritual. Wir engagierten uns bei der Vorbereitung der Gottesdienste, lernten Menschen etwas besser kennen. Wir wünschen uns, dass Gottesdienst bald wieder problemlos geht. Dass wir wieder singen können, auch wenn es schief klingt. Bis dahin werden wir gemeinsam durchhalten. Und freuen uns, dass wir uns nicht gleichen, uns aber sehr nahe sind.

Anni Schäller*

* Name von der Redaktion geändert



Durchhalten ist relativ

Von Schuhen, Spuckschutz und Sorgen



Corona in China. Es schien mir alles so unrealistisch – unmöglich. Future-artig. Corona kam auch nach Deutschland. Nach Düsseldorf. Nach Wersten. Und dann hieß es: Der Einzelhandel wird geschlossen!

Mein Name ist Svenja Breimann, und ich arbeite im Schuhladen bei Dengler Schuhe auf der Kölner Landstraße 150. Ich habe das niemals für möglich gehalten. Mein erster Gedanke war: „Oh Gott – ich habe nun keine Ausrede mehr – vier Wochen keine Kunden – ich werde mein Büro aufräumen müssen. So viel Zeit!“ Dann im zweiten Gedankengang die finanzielle Sorge: „Wie kann unser Laden das überstehen, halten wir das durch?“

Aber es kam ganz anders. Eine Kollegin aus Bayern, die ich aus unserer Erfahrungsaustauschgruppe kenne, schrieb, dass sie mit ihrem Unternehmen einen Telefon- und Lieferservice anbietet. Was für eine geniale Idee! Meine Rettung vor der Büroarbeit! Sofort klaute ich diese Idee, natürlich nachdem geklärt war, ob das in NRW auch zulässig ist. Den ganzen Lockdown wirbelte ich in einem Adrenalinrausch und feinstem Wetter (Dank hier an Petrus) zwischen Telefon, Handy, Schuhkartons und Fahrrad herum. Es war Hauptverkaufszeit und unsere lieben Stammkunden bedachten mich mit Aufträgen, immer das Konto im Blick und die Newsletter unserer Einkaufsvereinigung studierend. Die Umsätze waren erstaunlich, aber natürlich nicht so hoch wie mit Personal auf der Fläche. Mein Personal – das beste Team der Welt – hielt die Füße still und verzichtete auf den Minijobber-Lohn, da gibt's keine Kurzarbeit. Die Soforthilfe war erstaunlich leicht zu beantragen und auch vier Tage später auf dem Konto. Eine superunbürokratische Hilfe, die uns viele erste Sorgen genommen hat. Zwei Nächte forderte mich der Antrag auf ein KfW-Darlehen und die damit verbundene Liquiditätsplanung für 2020 und 2021. Das Darlehen konnte dann nicht zugeteilt

werden, weil unser lieber Seniorchef zu alt war (79). Schock, Panik. Die lang aufgeschobene Geschäftsnachfolge musste nun endlich geplant werden. Mit Hochdruck beschäftigten wir uns nun in der Familie und mit dem Steuerberater mit diesem komplizierten Thema. Von Schuhfabriken, Großhändlern und der Einkaufsvereinigung kamen Angebote und Hilfen in Form von Valuta. Das bedeutet, dass wir die bereits gelieferten Schuhe später bezahlen durften. Das waren gute Nachrichten, und es hat uns sehr geholfen.

Vor lauter Neuigkeiten, Aufträgen, Tourenplanung, Lesen, Fotografieren von Schuhen fürWhatsapps, Posten der Werbung auf facebook und instagram kam ich selten dazu, Angst zu haben. Das Ordnungsamt erlaubte dann auch noch die kontaktlose Abholung, und ich richtete im Hinterhof eine kleine Abhol- und Anprobierstation ein, zu der nach Terminen die Kunden kommen durften. Die Zeit verflog, und die Newsletter und Berater unserer Einkaufsvereinigung Garant/ANWR beschäftigten sich nun mit den Themen Wiedereröffnung und Hygienekonzept. Ach, das dauert ja noch ... ich bin jemand der alles auf den letzten Drücker macht, was eigentlich immer in Stress ausartet, aber dann doch klappt. Statt den Laden vorzubereiten, war ich noch im Beratungs- und Auslieferaustausch. Ich muss sagen, dass ich im ersten Lockdown oft so glücklich war auf meinen Fahrradauslieferungstouren durch Himmelgeist, Itter, Holthausen, Benrath, Oberbilk, ... (oft hat mich mein Sohn begleitet), Sonne, Bewegung, positives Feedback der Kunden, Dankbarkeit! ..., dass ich zeitweise fast ein schlechtes Gewissen hatte. Ich dachte: „Das kann doch nicht sein! Es ist eine Krise! Und du bist glücklich?“ Oft habe ich in dieser Zeit an das Gedicht von Herrmann Hesse gedacht: „Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen! Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise, mag lähmender Gewöhnung



sich entrafen.“ Ich glaube, diese neue Corona-Situation hat genau das gemacht: mich einer Gewöhnung, nämlich dem Geschäftsalltag, entrafte. Auf einmal waren da nachmittags Frischluft und Sonne statt Kunstlicht, Bewegung in der Natur, Stadtteile abfahren – wunderbar. Eine Art Sabbatzeit.

Die Vorbereitung der Wiedereröffnung gestaltete sich etwas schwierig, da alles Plexiglas ausverkauft war und auch Desinfektionsmittel knapp. Wir improvisierten mit durchsichtiger Plastiktischdecke von der Rolle und durchsichtigem Welldach aus der Gartenabteilung. Daraus bauten mein Mann und mein Sohn mir wunderbare Corona-Schutzwände. Ideen kamen von Kollegen und Beratern, die Netzwerke waren aktiv wie noch nie. Desinfektionsmittel wurden zu horrenden Preisen online angeboten noch und nöcher. Über die Werbegemeinschaft „wir in Wersten“ habe ich aber einen guten Kontakt zu den Werstener Apotheken und konnte dort ein vertrauenswürdiges Produkt zu einem angemessenen Preis erstehen. Durch alle Hilfen, die Verkäufe im Lockdown 1 und die gelungene Wiedereröffnung des Ladens zeigte sich auf dem Konto, dass der Lockdown nicht soooo katastrophal wie befürchtet für uns ausfiel. Das KfW-Darlehen wurde nicht benötigt. Aber unsere Nachfolgeregelung war angestoßen – endlich. Zum 1. August 2020 gründeten mein Vater, meine Schwester und ich, eine KG, und mein Vater konnte sich entspannen. Ihm war es immer ein Anliegen gewesen, das zu regeln.

Der Verkauf mit Hygienekonzept war anders und komisch. Wir Verkäuferinnen waren angespannt und fühlten uns wie Ordner, die für Sicherheit und Abstand verantwortlich waren. Die Kontrolltätigkeit nahm Besitz von uns. Wer hätte das gedacht? Ich kam mir ein bisschen vor wie im Experiment „Die Welle“! Die Sorge über die Einhaltung des Hygienekonzeptes nahm überhand: Hat der Kunde keinen Schuhanzieher? (Die hatten wir zur Einlasskontrolle wie Supermärkte die Einkaufskörbe) „Haben Sie keinen Schuhanzieher genommen? Sie müssen Abstand halten! Die Kinder müssen in den Kabinen bleiben. Achten Sie darauf, dass Sie den anderen Kunden nicht über den Weg laufen! Abstand! Haben Sie keinen Schuhanzieher genommen? Sie müssen einen Schuhanzieher nehmen!“ Schnell passten wir das Hygienekonzept an, um wieder Verkäuferinnen und Beraterinnen zu sein und keine Ordner. Und bald wurde auch der Verkauf mit Abstand, Maske und Visier oder Corona-Schutzwand für uns zum Alltag, zur Gewohnheit.

„HANDEL IST WANDEL, das war schon immer so,“ sagte mein Vater. In unserer nun 110-jährigen Firmengeschichte gab es immer wieder harte Zeiten, Verände-

rungen, Umsatzeinbrüche aus verschiedenen Gründen: zwei Weltkriege, Ölkrise, Baustelle Umbau Kölner Landstraße. Als wir die Deutsche Bank als Nachbarn verloren, war das tatsächlich ein nicht erwarteter Umsatzeinbruch, da keine Leute mehr Geld abheben kamen und zufällig was Nettos im Schaufenster bei uns sahen und mitnahmen, die Euroumstellung, das immer stärker werdende Internet, die immer schnellere Verbindung in die City. Von Jahr zu Jahr wurschteln wir uns durch, halten wir durch, passen wir uns den immer neuen Begebenheiten und Umständen an.

Dann kam der zweite Lockdown! Das ist hart, ich hatte es nicht glauben wollen, dass die Politik noch einmal die Läden schließt. Und die Verlängerungen machen es noch härter. Ich merke, dass ich diese lange Zeit nicht allein stemmen kann. Das Gefühl ist anders. Es ist keine Hauptverkaufszeit, eher Saure-Gurken-Zeit. Keine großen Umsätze zu erwarten und doch fehlen die Umsätze, um die laufenden Kosten zu decken. Das Wetter ist öd, kalt und grau, die eine oder andere Lieferfahrt gibt es und auch Abholer, aber bei weitem nicht wie im Frühling 2020. Wenige telefonische Anfragen. Privat kann ich aber diesen Lockdown 2 gut „gebrauchen“. Mein lieber Vater lag nach einem Sturz im Krankenhaus, Intensivstation. Ich bin flexibel und kann – wenn ich wegen Corona darf – meinen Vater besuchen. Meine Gedanken und meine Sorgen kreisen um ihn. Ich räume sogar ein bisschen das Büro auf. Nur ein bisschen! Meine wirtschaftlichen Ängste werden größer, ich durchkämmte meine Kostenstrukturen – etwas, was nachhaltig auch nach dem Lockdown positiv wirken wird. Wo kann ich sparen, was brauche ich wirklich? Das Konto schmilzt so schnell wie der Schnee. Ich überlege: „Wie kann ich das durchhalten? Wie kann der Laden das durchhalten?“ Ich fühle mich ohnmächtig, ich werde Überbrückungshilfe III brauchen, Antrag nur über den Steuerberater, das kostet wieder und der Steuerberater ist sowieso schon überlastet. Und wann werden diese Hilfen dann ausgezahlt? Wenn die Novemberhilfen noch gar nicht angekommen sind? Existenzsorge macht sich in meinem Bauch bemerkbar. Zum Jahresende am Silvestertag schläft mein Vater friedlich ein. Der Lockdown bietet mir Zeit – viel Zeit und Freiraum für Trauer und um alles zu regeln, zu organisieren. Als wenn sich alles fügt. Wie soll ich all das durchhalten? Ich neige zu Selbstmitleid. Dann sehe ich die Nachrichten und sehe die Flüchtlingssituation an der EU-Außengrenze in Bosnien-Herzegowina und schäme mich. Ich sitze im Warmen und Trockenen, ich habe Essen und frisches Trinkwasser, Heizung, Badewanne. Da kann man doch gar nicht von „Durchhalten“ sprechen denke ich. Durchhalten ist relativ.



Svenja Breimann, Dengler Schuhe



Der schwere Weg aus der Sucht

Heute, ein Jahr nach Ende seiner Suchttherapie, lebt Johann in einer zufriedenen Abstinenz. Seine Ehe ist gerettet, und zu seinen Kindern hat er wieder ein gutes Verhältnis. Er hat sechs Monate lang Nachsorge bei der Suchtberatung der Caritas gemacht, die Gespräche haben ihm geholfen, in schwierigen Situationen standhaft zu bleiben. Seine Selbsthilfegruppe im Kreuzbund besucht er weiterhin, und diese zwei Stunden sind für ihn ein fester Bestandteil in der Woche geworden. Es fühlt sich wie eine Familie an, er hat dort neue Freunde gefunden. Er ist stolz auf sich, er ist trocken. „Warum habe ich das nicht schon früher gemacht? Warum konnte es so weit kommen, dass ich so kurz vor dem Absturz stand?“ Sein Wille, seine Ausdauer und seine Achtsamkeit haben ihm dazu verholfen, abstinent zu sein. Das will er auf jeden Fall bleiben. Der Umgang mit seinen neuen Freunden tut ihm gut. Er geht offen mit seiner Erkrankung um, denn das ist sein Weg. Johann weiß, dass es andere auch schaffen können. Er möchte allen zurufen: „Habt Mut, Hoffnung und Zuversicht. Es kann jeder schaffen“.

Der Weg dahin war nicht einfach. Seit Jahren war Johann alkoholabhängig. Als sogenannter Spiegel- oder Pegeltrinker brauchte er immer seinen Level an Alkohol, um zu funktionieren. Seine Ehe drohte zu scheitern, und seine Kinder mochten keinen Kontakt mehr zu ihm haben. Er fühlte sich einsam und ohne Hoffnung. Trotz seiner Misere glaubte er nicht, dass er auf den Alkohol verzichten könne. Im Gegenteil: Je schlechter es ihm durch seine Trunksucht ging, desto mehr musste er trinken. Er war in einem Teufelskreis gefangen und der Alkohol zog ihn immer weiter hinab.

Ein spontan vereinbartes Beratungsgespräch im Café des Kreuzbundes weckte bei ihm erste Zweifel daran, dass es sein unabänderliches Schicksal sei, sich täglich zu besaufen. Der Kreuzbund ist ein Verein der Suchtselbsthilfe. Er betreibt seit 2011 im Haus der Caritas in der Hubertusstraße 3 einen alkoholfreien Treffpunkt. Hier treffen sich nicht nur Gleichgesinnte mit Suchtproblemen, vornehmlich Alkohol, sondern auch Gäste, die nur mal einen Kaffee trinken wollen. Das Vorbild seines Gesprächspartners, der früher selbst getrunken hatte, bestärkte ihn in seiner aufkeimenden Absicht, es

Wille, Ausdauer und Achtsamkeit

selbst auch einmal zu versuchen. Dazu trug auch der Besuch einer Kreuzbund-Selbsthilfegruppe bei, in der sich abstinent lebende Abhängige regelmäßig treffen. Johann erzählte dort von seiner Suchterkrankung und sprach darüber, wie er mit Hilfe der Gruppe trocken werden möchte. Nein, er war damals noch nicht „trocken“, aber zumindest an diesem Tag suchtmittelfrei, um an der Gruppenarbeit teilnehmen zu können. Die Gruppe hörte ihm aufmerksam zu. Sie erzählten von ihren Erlebnissen und ihren Wegen aus der Sucht. Sie erzählen aber auch von Rückfällen, von „Suchtdruck“ und von einem wunderbaren Leben nach der Sucht.

Die Suchtberatungsstelle der Caritas vermittelte ihm einen Platz im Fliedner-Krankenhaus zur Entgiftung. Der Entzug soll immer unter ärztlicher Aufsicht stattfinden, denn ein sogenannter „kalter Entzug“ könnte tödliche Folgen haben. Es werden auch Medikamente verabreicht, damit der Patient besser mit dem Entzug zurechtkommt und er keinen Krampfanfall erleidet. Johanns Mitpatienten waren sehr unterschiedlich. Manche sahen nicht aus, als ob sie Trinker wären, andere wiederum schon. Der Alkohol hatte sie gezeichnet. Sie litten unter einer Vielzahl von körperlichen Leiden, die durch den Alkohol hervorgerufen oder verstärkt werden und auch unter psychischen Erkrankungen bis hin zu Halluzinationen. Als Johann nach 13 Tagen die Klinik verließ, war er gut gelaunt, voller Hoffnung und Zuversicht. Seine Frau Erika stand an der Pforte. Sie erwartete ihn schon. Johann hatte viel zu erzählen. Nein, Suchtdruck habe er nicht und momentan denke er nicht an Alkohol. „Ich weiß, dass dies erst der Anfang ist und ich habe noch eine Wegstrecke vor mir, in der ich vorsichtig sein und aufpassen muss.“ Erika war stolz auf ihren Johann, der erste Schritt war getan.

Weitere Schritte sollten folgen. Denn der jahrelange Alkoholmissbrauch hatte neben der körperlichen auch die seelische Gesundheit beeinträchtigt. Deshalb war eine weitere Rehabilitation erforderlich, in seinem Fall ein stationärer Klinikaufenthalt von 15 Wochen Dauer. Es gibt daneben auch teilstationäre und ambulante Therapien. Um herauszufinden, was die optimale Maßnahme für Johann war, wurden wöchentlich Gespräche in der Suchtberatungsstelle vereinbart. Dabei wurde auch der Sozialbericht für die Reha erstellt. Mittwochs in der Selbsthilfegruppe erzählte Johann von seinem Aufenthalt in der Klinik. „Weiter so, du bist auf einem guten Weg. Glückwunsch zu deinem ersten Schritt in die

Abstinenz!“ hörte er die Mitglieder sagen. Zufrieden und stolz ging Johann an diesem Abend nach Hause.

Er war jetzt 35 Tage ohne Alkohol. Er spürte, wie seine verkümmerten Sinne sich regenerierten und er wieder riechen, schmecken und klar denken konnte. Was für ein tolles Gefühl! Aber da war auch die Angst vor dem Rückfall, dieses wieder Losmüssen, um Nachschub zu organisieren, diese Angst vor Hoffnungslosigkeit und Einsamkeit in der Zweisamkeit. Ungeduldig wartete Johann täglich auf Post. Eine Woche später war der heiß ersehnte Brief endlich da. Johann durfte für 15 Wochen nach Bad Fredeburg zur Reha-Maßnahme.

In der Aufnahme der Suchtklinik begrüßte man ihn freundlich, und nach der Eingangsuntersuchung bezog Johann in der Aufnahmestation sein Zimmer. Es befanden sich noch fünf weitere Patienten auf der Aufnahmestation, mit denen Johann schnell in Kontakt kam. Drei bis fünf Tage muss man in dieser Station bleiben, je nachdem wann man zuletzt konsumiert hat. Nach drei Tagen wurde Johann von einem Paten abgeholt, der ihn in seine Bezugsgruppe brachte. Dieser Pate führte Johann in den Alltag ein, zeigte ihm die Gruppenräume, übergab ihm den Wochenplan und erklärte ihm die wichtigsten Dinge, die er zu beachten hatte.

Sein Zimmer bot einen Blick auf die Landschaft. „Die Gegend hier im Sauerland ist wunderschön“, dachte er. „Ich bin angekommen und die Anstrengungen der letzten zwei Monate haben sich gelohnt“.

Sein Wochenplan sah Gruppen- und Einzelgespräche, Sport und Ergotherapie vor. Er musste einen Bericht über sein Suchtleben schreiben und viel über Sucht und sich selbst lernen. Er nahm an themenzentrierten Gruppentagen teil, in denen er Vieles über Selbstwert, Anerkennung und Selbstliebe hörte und verstehen lernte.

Als er nach Hause zurückkehrte, führte er lange Gespräche mit seiner Erika und den Kindern. Denn er wusste jetzt, wie sehr sie unter seiner Sucht gelitten hatten. Zum Glück hatte er gerade noch rechtzeitig den Ausweg gefunden und beschritten.

Klaus Kuhlen

Kreuzbund:

Hubertusstraße 3, 40219 Düsseldorf
Telefon: 0211 / 17939481
www.kreuzbund-duesseldorf.de

Glauben trotz Vertrauenskrise

Eine lebendige Gemeinschaft kann nicht zerstört werden



Wenn man in diesen Wochen durch die Tagespresse blättert oder Nachrichten schaut, begegnen einem mehr und mehr Artikel und Berichte, die sich mit der katholischen Kirche, aber im Besonderen mit der Bis­tumsleitung in Köln, beschäftigen. Hohe Austrittszahlen in den zurückliegenden Jahren, Missbrauchsfälle, die aufgedeckt werden, und nicht zuletzt übergeordnete Themen wie der Synodale Weg, der Versuch einer „Modernisierung“ der Kirche, werden thematisiert. Viele lesen bzw. hören darüber hinweg. Aber diejenigen, die direkt betroffen sind oder aber sich in ihren Gemeinden engagieren, treffen diese - meist schlechten - Nachrichten ins Herz.

Seit 2005 bin ich im Pfarrgemeinderat in unserem Seelsorgebereich „Düsseldorfer Rheinbogen“ aktiv. Bereits zu Beginn gehörten Veränderungen der Struk-

turen zu den Dingen, mit denen sich unser 15 bis 20-köpfiges Gremium beschäftigte. In der Regel ging es um Zusammenlegungen von Gemeindebereichen, Verschlingung der Organisation, Auslagerung von Aufgaben zur Entlastung der Priester.

Trotzdem haben wir es geschafft, hier in unserer Seelsorgeeinheit ein Pastoralkonzept zu entwickeln, das die Menschen in unseren Stadtteilen in den Blick nimmt, caritativ unterstützt und Hilfe leistet, wo diese notwendig ist. Daneben wurden viele moderne Konzepte und Ideen entwickelt und umgesetzt. Angefangen von der Homepage, den Auftritten in den sozialen Medien, den ganz besonderen Ostergottesdiensten, einem Update-Gottesdienstformat für junge und junggebliebene Menschen, unserem 24-Stunden-XXL-Gebet bis hin zu unserem WIR-Gemeindemagazin.

Das Bekanntwerden des Missbrauchsskandals in seiner ganzen Bandbreite allerdings erschwert die Gemeindegearbeit zunehmend. Durch das Agieren im Umgang mit den Betroffenen, den Tätern und vermeintlichen „Vertuschern“, mit Gutachten – veröffentlicht oder nicht – und mit der vielfach unzureichenden Kommunikation verliert die katholische Kirche viel Vertrauen. Und dieses Vertrauen ist eine der wichtigsten Grundlagen für eine funktionierende Gemeinschaft.

All das bekommt man derzeit zu spüren: Neben der zunehmenden Zahl von Austrittswilligen wenden sich auch die engsten Gemeindeglieder ab und sind immer weniger bereit, sich mit der Zukunft unserer Kirche zu befassen. Ein Zeichen dafür waren die sogenannten Seelsorgebereichsforen zum Pastoralen Zukunftsweg, die im September und November des letzten Jahres mit großem Aufwand digital bzw. mit eingeschränkter Präsenz vom Erzbistum durchgeführt wurden. Vor über fünf Jahren begann der Pastorale Zukunftsweg, der sich den vielfältigen Herausforderungen stellt, die die Zukunft für die katholische Kirche bereithält: Priestermangel, die Rolle der Frauen (Maria 2.0), Etatkürzungen und alle damit verbundenen Probleme, aber auch eine geistliche Erneuerung unserer Ausrichtung hin zu den Menschen in ihren Lebenswelten. Bis heute haben sich viele Katholik*innen aus allen Bereichen des Bistums in den unterschiedlichsten Formen eingebracht. Es gab Diskussionsrunden, Online-Befragungen, Arbeitskreise, Fokusgruppen und Gesprächs- und Abstimmungsrunden in allen erdenklichen Gremien. Und man hat es geschafft, ein Zielbild der zukünftigen Struktur zu entwickeln. Leider hat die Pandemie ausgerechnet in diesem Moment, als es um die Beteiligung der Basis ging, persönliche Treffen unmöglich gemacht. Die digitalen Formate hatten nicht den Zuspruch, den man sich erhofft hatte. Ganz im Gegenteil: viele Fragen, viele Zweifel, viel Unmut. Und dazu die Unruhe durch das Nicht-Veröffentlichen des ersten Rechtsgutachtens zu den Missbrauchsvorfällen im Erzbistum Köln, veranlasst durch Kardinal Woelki.

Zu guter Letzt hat auch der Diözesanrat, die oberste Laienvertretung der Katholik*innen im Erzbistum Köln, seine Zusammenarbeit am Pastoralen Weg bis auf Weiteres eingestellt. Man will erst wieder eine „belastbare Vertrauensbasis“ wiederhergestellt wissen, bevor man sich mit diesem wichtigen Thema weiter beschäftigt.

Auch in meiner Funktion als Vorsitzender des Düsseldorfer Katholikenrates spüre ich den Unmut, der sich in nahezu allen Seelsorgebereichen auftut und zu „Offenen Briefen“, Anklagen und Ablehnung gegenüber der Kölner Bistumsleitung führt. Alle warten nun gespannt auf den 18. März, den Tag, an dem das neue Gutachten veröffentlicht werden soll. Doch eigentlich weiß keiner so genau, was danach passieren soll! Rücktritt des Kardinals? Weiter so wie bisher? Gibt es „Bauernopfer“? Oder wird weiter vertuscht? Und was kommt aus Rom?

Leider kann das keiner wissen. Und Vorverurteilen ist sicherlich auch nicht der richtige Weg! Ich persönlich finde es schade, dass keiner der involvierten hohen Würdenträger, Bischöfe bzw. Kardinäle, es fertigbringt, eventuelle (oder offensichtliche) Fehler – sei es als Täter oder „Vertuscher“ – einzugestehen. Sich hinzustellen und öffentlich zu sagen: „Ja, ich habe da möglicherweise nicht richtig gehandelt und das tut mir leid!“. Traurig! Wenn das erst nach der Veröffentlichung geschieht, ist das in meinen Augen zu spät, um verloren gegangenes Vertrauen wiederzugewinnen.

Stattdessen bleibt zu hoffen, dass das Gutachten im März wirklich Klarheit bringt, Konsequenzen gezogen werden und danach weitergearbeitet werden kann! Denn es steht fest, dass die Probleme in der Zwischenzeit nicht kleiner geworden sind. Hoffnung machen können eigentlich nur die Menschen in den Gemeinden, die Basis! Wir sollten versuchen, „unsere“ Kirche zu gestalten und dabei die Themen in den Blick nehmen, die uns wichtig sind! Gott gibt uns den Mut dazu, und wahrscheinlich können wir selbst vielmehr schaffen als wir glauben.

Ich bin fest davon überzeugt, dass eine wirklich lebendige Gemeinde nicht durch eine neue Struktur oder eine neue Bistumsleitung zerstört werden kann! Im Gegenteil glaube ich vielmehr daran, dass ausschließlich diese lebendige Gemeinschaft die Zukunft für unsere Kirche bedeuten kann! Deshalb lohnt es sich durchzuhalten! Es gibt bei uns so tolle Menschen, wunderbare Gemeinschaft, vielfältige Angebote und Initiativen, Ideen und Kreativität! Das dürfen und sollten wir nicht aufgeben! Denn das gibt es nicht nur bei uns, sondern in zahlreichen anderen Seelsorgebereichen im Erzbistum! Wir sind nicht allein! Also: **Durchhalten! Gemeinsam!**

Martin Philippen

Lust und Pflicht mit Trickshots, Dominos und Gitarre

Durchhalten und Motivation muss man sich erst mühsam erarbeiten und erfahren, dass es sich lohnt. Leander, Julian und Fabian sind drei Brüder. Alle drei müssen sich alltäglichen Aufgaben stellen und haben unterschiedliche Einstellungen entwickelt, wie und warum sie sich diesen stellen. WIR hat alle drei dazu interviewt:

Julian (11 Jahre)

Was machst du am liebsten in deiner Freizeit?

In meiner Freizeit probiere ich Trickshots (Anm.: Es handelt sich dabei um kleine Kunststücke, die viel Fingerspitzengefühl und Kreativität erfordern, z. B. einen Dartpfeil durch die Öffnung einer ebenfalls geworfenen Tesafilmrolle werfen und die Mitte der Dartscheibe treffen). Mich fasziniert vor allem die Freude daran, wenn man es schafft.

Wie häufig musst du einen Trick wiederholen, damit er genau so funktioniert, wie du es dir vorstellst?

Das ist ganz unterschiedlich, deswegen kann man das nicht so genau sagen. Wenn ich ihn sehr häufig wiederholen muss, dann ärgert mich das nach einer Weile schon, aber sonst eigentlich nicht. Wenn es mich total ärgert, dann höre ich auf, aber ich übe doch eher weiter, weil ich einfach nicht aufhören kann. Das Gefühl ist sehr schön, wenn ich einen Trickshot geschafft und das Ergebnis mit Video aufgenommen habe.

Auch wenn du sehr viele Versuche brauchst (Anm.: Julian übt teilweise tagelang, damit er die für ihn perfekte Aufnahme hat)?

Ja, denn dann ist das Gefühl umso schöner.

Und wie sieht es damit aus, wenn du etwas tun musst, was dir nicht so einen Spaß macht?

Dann habe ich keine Lust darauf und ärgere mich, wenn ich es machen muss. Aber ich mache es natürlich, weil ich die Aufgabe dann hinter mir habe. Ich genieße es, wenn ich fertig bin. Manchmal ist mir langweilig und dann will ich irgendetwas machen. Aber es ist auch so, dass ich mich auf etwas anderes freue und dann arbeite ich die Pflicht weg, damit ich mich anderen Dingen widmen kann, und das ist meine Motivation.

Was würdest du jemandem raten, der Schwierigkeiten hat durchzuhalten?

Ich würde ihm sagen, dass es besser ist, sich hinzusetzen und durchzuziehen, damit er Zeit hat, seine Sachen zu machen. Denn je länger er für die nervigen Dinge braucht, also je länger er aufschiebt, desto weniger Zeit hat er für etwas Schönes. Dann bleibt das Andere immer im Kopf, und dann hat man dabei ein schlechtes Gewissen. Man ist dann nicht frei. Man muss sich dazu bereit erklären.

Fabian (4 Jahre)

Fabian baut gerne mit Dominosteinen. Kurz vor dem Interview ist ihm eine ganze Reihe vorzeitig zusammengebrochen, und er hat sich ziemlich darüber geärgert.

Ärgert es dich, dass deine Dominosteine umgefallen sind?
Ja.

Baust du deine Spur noch einmal auf?
Ja, ganz häufig. Weil ich möchte, dass einer sie umstößt. *Also baust du deine Bahn nicht nur für dich, sondern für jemand anderes?*

Ja. Für Julian. Er freut sich dann.

Leander (15 Jahre)

Leander hat sich selbst Gitarre spielen beigebracht und spielt mittlerweile Solostücke.

Warum hast du angefangen, Gitarre zu spielen?

Weil es mir Spaß macht. Am Anfang war es nicht leicht, aber wenn ich viel geübt habe, dann war das ein gutes Gefühl. Wenn ich Schwierigkeiten habe, suche ich mir Hilfe. Ich gucke mir Tutorials an oder suche mir Tipps im Internet raus.

Und wie lange brauchst du, bis du ein Stück so spielen kannst, dass du zufrieden bist?

Etwas länger, aber dann suche ich die entsprechenden Tabs und übe und dann geht es. Es frustriert mich schon, wenn ich nicht sofort losspielen kann, aber mit den richtigen Tabs geht es. Ich übe, weil ich das Stück am Ende beherrsche, ich dann besser Gitarre spielen kann und es sich schön anhört.

Wann gibst du auf?

Ich suche mir Stücke raus, die auf meiner Wellenlänge sind. Aber eigentlich ist es bis jetzt noch nie vorgekommen, dass ich ein Stück komplett aufgegeben habe. Ich habe mir dann mehr Zeit gelassen. Wenn mir die Technik nicht gefallen hat, habe ich mir eine andere Technik gesucht oder andere Tabs. Ich finde es einfach unnötig, ein Stück anzufangen, vor allem wenn man es gern hat, und dann nicht durchzieht.

Und wenn dir etwas nicht so gefällt wie Gitarre, kannst du dich dann genauso motivieren?

Zum Beispiel Schule, wenn ich dann sage, dass mir noch drei Schulaufgaben fehlen, weiß ich, dass ich danach etwas anderes machen kann. Ich belohne mich also.

Was würdest du jemandem raten, der sich selbst nicht motivieren kann?

Mit einfachen, kleinen, machbaren Dingen anfangen. Und langsam steigern.





- Name:* Judith Mergler
- Alter:* 21 Jahre
- Beruf:* Studium der Sozialen Arbeit
- Ehrenamtliches Engagement:* Leiterin bei den Messdiener*innen und bei der KJG, Firmkatechetin
- Was wolltest du als Kind gern werden?* Ich wollte auf's Land ziehen und einen eigenen Hof aufmachen
- Woran erinnerst du dich nur ungern?* An meine Matheklausuren in der Oberstufe
- Was kannst du besonders gut?* Zuhören und mich in andere hineinversetzen, organisieren
- Was sind deine Hobbies?* Mit Familie und Freunden zu Konzerten gehen, Theaterbesuch, Camping-Urlaub / Reisen
- Dein Lieblingsessen:* Grüne Nudeln in Pilz-Sahne-Sauce, Halloumi-Burger
- Wo bleibst du beim Zappen hängen:* Satiresendungen, Krimis, Actionfilme mit Humor (das A-Team, ...)
- Wo zappst du immer weg?* Horrorfilme und Talkshows
- Was ist für dich eine Versuchung?* Grüne Zimmerpflanzen, die Schlummer-Taste beim Wecker, wenn ich eigentlich aufstehen müsste
- Mit wem würdest du gern einen Monat tauschen?* Mit einem/r Soziolog*in mit Einfluss auf die Menschen und Gesellschaft
- Wie kannst du am besten entspannen?* Auf meinem Balkon mit einer Tasse Kaffee und guter Musik
- Gib uns eine Lebensweisheit.* „Das Leben ist Liebe, und die Frucht dieser Liebe ist Frieden. Das ist die einzige Lösung für alle Probleme dieser Welt.“ – Mutter Teresa



Es ist nie zu spät und selten zu früh:

Weihnachten findet statt – spätestens am 24. Dezember 2021!



Mit was haben Sie sich am 29. September 2020 beschäftigt? Wir, das sind die evangelischen Pfarrer Kay Fallner, Hartmut Wölk und ich, mit dem Glück! Wir hatten das Glück, uns an diesem Dienstag in St. Maria Rosenkranz mit den katholischen Geschwistern treffen zu können. Ja, das war ein Glück. Denn zum einen konnten wir Ihren neuen Pfarrer Florian Ganslmeier weiter kennenlernen. Und zum anderen hatte er eine „folgeschwere“ Frage an uns...: „Wie plant Ihr eigentlich die Weihnachtsgottesdienste angesichts der Corona-Lage?!“ Wir trugen die verschiedenen Ideen zusammen: Wahrscheinlich mehrere Gottesdienste. An verschiedenen Orten. Vielleicht draußen? Mit kleiner Bühne. Musik. Und der frohen Botschaft. Diese Überlegungen allein waren schon außergewöhnliche oder zumindest ungewohnte Überlegungen für Weihnachtsgottesdienste in unseren Gemeinden: Wirklich draußen? Wirklich gleich mehrere kurze Gottesdienste hintereinander an einem Ort? Wirklich ohne Krippenspiel?

Der Heilige Geist muss mit uns gewesen sein. Denn die Überlegungen überschlugen sich dann förmlich: Sollen wir diese Gottesdienste nicht *gemeinsam* planen? Als katholische und evangelische Weihnachtsgottesdienste in gemeinsamer Verantwortung? Einen Moment hielten wir wohl alle den Atem an. Einen kurzen aber nur. Und machten uns dann gleich an die Arbeit. Das Presbyterium und der Pfarrgemeinderat wurden befragt. Die Orte wurden überlegt und erste Anfragen getätigt. Zu Anfang hatten wir noch etwas Respekt vor unserer Idee. Aber einerseits war ja der Heilige Geist mit uns. Und andererseits hatten wir alle gleiche Lust, Freude; Neugierde und großes Vertrauen im gemeinsamen Planen.

Weihnachten, das Fest des Friedens, der Liebe, der Versöhnung, des Neu-Anfangs, DAS Fest der Gemeinschaft – wie kann es besser, intensiver und „echter“ gefeiert werden als in geschwisterlicher Gemeinschaft – so wie vor gut 2000 Jahren? Nun, der Rheinbogen und Düsseldorf-Süd sind wirklich schon gut geübt im ökumenischen Miteinander, ob Pfingsten, ob Advent, ob Weltgebetstag, ob kollegialer Austausch, ob gemeinsames Singen – das ist fast schon Alltag. Aber Weihnachten?

Richtig, wir wollen nicht weichspülen. Katholische und evangelische Lehre unterscheiden sich nach wie vor. Die Leitungsstrukturen in den Gemeinden sind deutlich verschieden. Die Evangelischen Gemeinden werden vom Presbyterium geleitet. Die Katholische Kirche übergibt dem Pfarrer die Leitung seiner Gemeinde. Auch im Abendmahl unterscheiden wir uns weiterhin, auch wenn es in den Gemeinden „vor Ort“ immer wieder und vielleicht auch weitere Annäherung gibt. Und auch die Mitarbeit bzw. Verantwortung von Frauen in der Leitung wird verschieden gehandhabt.

Aber Weihnachten! Gemeinsam sich vorbereiten auf die Geburt, die Menschwerdung unseres Gottes, der mit allen ist. Der zwar jede und jeden individuell ansieht und der doch uns miteinander, zusammen auf den Weg gesetzt hat. Ich glaube, ich darf sagen: wir waren alle mächtig stolz auf die gemeinsame Outdoor-Idee. Jede und jeder hat Verantwortung übernommen – und es wäre gewiss eine ganz besondere Weihnachtserfahrung geworden – draußen auf den Düsseldorfer Feldern.

Es sollte dann anders kommen. Die Auflagen waren so hoch, dass wir sie nicht hätten erfüllen können. Wie schade! Ein klein wenig von dem Geist konnte man im Film nachempfinden. So konnte das Weihnachtsfest 2020 doch noch ökumenische Spuren legen. Und – wir sind uns eigentlich ganz sicher ... Auch wenn Corona die Durchführung der Gottesdienste verhinderte: Unsere Planungen waren nicht „für die Katz“. Schon vielfach wurden wir ermuntert, ja geradezu dazu aufgefordert: Aber nächstes Mal!

Da feiern wir gemeinsam. Und dann können wir sogar in der „stillen Nacht“ begeistert, ansteckend und fröhlich singen: „Freue, freue dich, o Christenheit!“

Christian Nell-Wunsch

Singen auf Distanz



Wer hätte es sich träumen lassen, dass Singen einmal zu einem lebensbedrohlichen Hobby werden könnte? Wir jedenfalls nicht. Zumal immer mehr medizinische Studien bewiesen haben, wie gesund Singen für Körper, Geist und Seele sind. So war der erste Lockdown im März 2020 ein radikaler Einschnitt in unser kirchenmusikalisches Leben, insbesondere für das der Chöre. Was tun? Neben dem Singen ist auch die Gemeinschaft in den Chören unglaublich wichtig. So gab es eigentlich nur die Chance, Proben über Zoom, also „online“ zu halten. Da aber die Latenzen (Zeitverzögerungen) zu hoch sind, kann man nicht miteinander, sondern nur jeder für sich selbst mit dem Chorleiter singen. Das erfordert Mut von den Sänger/innen, sich auf ihre eigene Stimme zu verlassen und viel Verständnis der Mitbewohner. So begannen wir unsere Online-Proben eine Woche nach dem Lockdown. Es dauerte einige Zeit, bis jeder mit der Technik vertraut war.

Ein weiteres Problem kam hinzu, dass auch der Gemeindegottesdienst in den Gottesdiensten untersagt war. So entstand die Idee des „Gemeindeonlinesingens“ sonntagabends von 19 bis 20 Uhr, was bis auf den heutigen Tag stattfindet. Alle Teilnehmer dürfen sich am Ende ein Lied für das nächste Mal wünschen. So entstand ein reichhaltiges Repertoire an Liedern aus dem Gotteslob, unserem neuen Liederbuch und vielen „alten“ und neuen NGL's (Neue geistliche Lieder).

Ab Juni waren dann auch wieder „Live“-Proben mit hohen Auflagen – wie sehr großen Abständen, 20 Minuten Probeneinheiten mit max. 25 Sänger/innen – in unseren Kirchen möglich. Doch lange währte das Glück nicht ...

Im Herbst gingen wir wieder zu Onlineproben über. Das Bedürfnis, im Gottesdienst stellvertretend für die Gemeinde zu singen, ist bei den Chören groß. Um dies so sicher für alle Beteiligten zu tun, haben wir uns einiges



einfallen lassen und ausprobiert. Wir haben beispielsweise mobile Spuckschutzwände angeschafft, um uns trotz großer Abstände noch mehr schützen zu können. Die Sängerzahl ist vom Generalvikariat des Erzbistums Köln auf maximal sechs Sänger + Chorleiter beschränkt worden. Auch hier haben wir die Zahl auf vier herabgesetzt, um das Risiko zu minimieren. Vor dem Singen wird mit Mundspülung gespült, und mittlerweile singen wir auch nur noch mit FFP2 Masken, wobei die Sänger durch Mikrofone verstärkt werden. Dies ist anstrengend, aber die Chöre sehen das auch als ihren Beitrag zur Corona-Krise an, was wir als Chorleiter sehr zu schätzen wissen. Auch der Jugendchor wollte es sich nicht nehmen lassen, sein jährliches Krippenspiel auf unserem Gemeinde-YouTube-Kanal online zu stellen. Den Text haben wir bei einem Zoommeeting eingesprochen und aufgezeichnet. Die Lieder wurden mit Hilfe der App BandLab von den Kindern eingesungen. Die Szenen hat Simone Gärtner mit Playmobilmännchen nachgestellt und zu einem Video zusammengefügt. Wie man sieht, ist eben auch online vieles möglich und der Kreativität kaum Grenzen gesetzt.

Seit Ende Januar stellt das Erzbistum eine neue Online-Plattform JAMULUS zur Verfügung. Mit dieser Software ist es möglich, online „live“ miteinander zu singen, allerdings hört man sich nur ohne sich zu sehen, aber es funktioniert erstaunlich gut. Allerdings benötigt man hier doch einiges an technischem Equipment (vor allem ein stabiles gutes Netz), das nicht jedem zur Verfügung steht. Außerdem ist die Teilnehmerzahl auf max. 20 beschränkt, da die Latenzen ansonsten zu groß werden. Dies wird wohl dann nur für Kleingruppen umsetzbar sein.

So hoffen wir, dass wir vielleicht zu Weihnachten 2021 wieder ein halbwegs „normales“ Chorleben haben werden und auch bald wieder der Gemeindegottesdienst erlaubt wird. Bis dahin proben wir weiterhin „online“ und üben uns in Geduld.

An dieser Stelle danken wir allen Sänger und Sängerinnen und Instrumentalisten für ihr unermüdliches musikalisches Engagement.

Pamela König und Sven Dierke

Wo der Satan draußen bleibt

Der teuflische Türgriff am Kirchenportal



Die Welt ist voller Dämonen und böser Geister, die Unheil aller Art bringen: Krankheiten, Unfälle, Seuchen, Missernten und alles, was den Menschen schadet. Dazu kommt noch der leibhaftige Böse, der Teufel, der die Menschen in die ewige Verdammnis holen will.

Das glaubten auch die Christen jahrhundertlang. Da wollte man wenigstens in der Kirche, im Gotteshaus, sicher sein. In den ersten Jahrhunderten hängten die Christen einfach ein Kreuz außen an die Kirchentür.

Aus dem Osten kam Christus, das Heil, das Licht, der Erlöser. Deshalb wurden und sind Kirchen möglichst nach Osten ausgerichtet, und der Altarraum, in dem die Eucharistie gefeiert wird, liegt im Osten. In diesem Schwarz-Weiß-Denken kommt folglich das Böse aus dem Westen. Bei vielen romanischen Kirchen ist deshalb der nach Westen gehende Teil, das Westwerk, wie eine Burg ausgebildet. Mit der zunehmenden künstlerischen Ausgestaltung der Kirchen änderte sich auch der Schutz gegen die Dämonen. Ein einfaches Kreuz reichte nicht mehr, und die Baumeister und Steinmetze ließen ihrer Fantasie freien Lauf bei der Gestaltung der Dämonenabwehr. In der Romanik sind es oft Köpfe und Fratzen. In Itter an St. Hubertus könnte der Kopf hoch über dem Portal dazugehören. In der Gotik fällt wohl den vielen Heiligenstatuen, die die Türbögen einrahmen, neben ihrer Funktion als Bilderbibel diese Aufgabe zu. Die wilden Fabeltiere halte ich aber für Dämonen, die den Kirchenbesuchern vermitteln: Uns gibt es, und wir sind da, müssen aber machtlos draußen bleiben.

Heute sind Dämonen und Teufel kein Thema mehr, wenigstens bei den meisten Menschen. Aber was hat dann der kleine Türklinkenteufel in St. Maria in den Benden zu suchen? Hat er sich als Relikt des Aberglaubens ins 20. Jahrhundert gerettet? Wie seine mittelalterlichen Kollegen ist er zur Dämonenabwehr ungeeignet, denn er kann ja schlecht seinesgleichen abwehren. Er ist wie sie außen an der Tür festgesetzt, kann also nicht in die Kirche hinein, muss aber ohnmächtig alle Kirchenbesucher hineinlassen. Zudem fassen ihn die Leute auch noch an, ohne dass er sich wehren kann; er ist machtlos. Deshalb blickt er auch so grimmig drein.

Ich glaube, der Schöpfer dieser kleinen Plastik hat ihn mit einer Verbeugung vor den Künstlern der vergangenen Jahrhunderte mit einem Augenzwinkern und der frohen Botschaft dorthin gesetzt: Der Teufel, wenn man denn an ihn glaubt (wenn es ihn denn gibt), hat keine Macht mehr über uns. Vielleicht zwinkern wir dem armen Kerl beim nächsten Besuch mal zu oder streichen ihm sogar über den Kopf.

An St. Maria Rosenkranz in Wersten bewachten zwei Löwen das Hauptportal, bis sie 1957 bei der rigorosen Umgestaltung der Kirche verschwanden. Im nächsten Heft geht WIR auf die Suche nach ihnen.

Klaus Napp

Mehr als nur „ein bisschen durch den Wind“

PAuSe - Psychosoziale Anlaufstelle und Sprechstunde für Menschen mit beginnender Demenz – ein neues Angebot des Demenznetzes Düsseldorf

„Hallo Gerda, ach nein, ich meine Hannelore, wie geht es Dir?“ fragt Maria ihre gute Bekannte, die sie auf dem Wochenmarkt trifft. „Hallo Maria, weißt du etwa nicht mehr wie ich heiße?“, lacht Ingeborg, „mir geht es soweit gut, ich erledige gerade noch die letzten Einkäufe. Du wirkst ein bisschen durch den Wind, geht es Dir denn soweit gut?“. Maria weicht dem Blick ihrer Bekannten beschämt aus: „Ja alles gut, ich muss auch wieder weiter. Ich wünsche Dir einen schönen Tag“, erwidert Maria und geht weiter ihren Weg. In letzter Zeit widerfahren ihr Situationen wie diese immer häufiger, dazu kommt noch, dass sie immer häufiger Gegenstände verlegt und diese, wenn sie wieder auftauchen, an unüblichen Orten wiederfindet. „Das ist doch ganz normal in deinem Alter, Mama“, versucht ihre Tochter zu beruhigen. „Du hast einfach zu viel um die Ohren“, ergänzt ihr Schwiegersohn.

Doch für Maria fühlt sich diese Entwicklung nicht ganz normal an, und aufgrund der Häufigkeit dieser Situationen hat sie selbst das Gefühl, dass es sich dabei nicht um das klassische, altersbedingte Vergessen handelt. Maria beschließt, der Ursache weiter auf den Grund zu gehen und vereinbart einen Termin mit ihrem Hausarzt. Der Arzt nimmt die Sorgen von Maria ernst und stellt ihr eine Überweisung für einen Facharzt aus. Nach verschiedenen Untersuchungen hat Maria Gewissheit: Diagnose Demenz – was nun?

Maria ist gefasst, aber zugleich auch am Boden zerstört und sorgt sich um das, was sie zukünftig erwartet. Sie weilt ihre engen Familienangehörigen und Bekannten ein und ist dankbar für die Erläuterungen, die sie vom Arzt erhalten hat. Alle meinen es gut und möchten nur das Beste für Maria. Sie wünscht sich aber jemanden Neutrales, mit dem sie über Ängste und Sorgen reden kann und der ihr dabei hilft, die Diagnose Demenz zu verarbeiten. „Da gibt es doch das Angebot PAuSE vom Demenznetz Düsseldorf. Den Flyer dazu habe ich zuletzt im zentrum plus gesehen. Wenn du möchtest, bringe ich Dir so einen Flyer einmal mit“, sagt ihre gute Bekannte Ingeborg am Telefon. Maria erhält den Flyer, nimmt Kontakt auf und dann läuft alles ganz unkom-

pliziert. Sie hat nun regelmäßige Gespräche mit einer festen Ansprechpartnerin, mit der sie über die Diagnose und die offenen Fragen sprechen kann. Sie erhält gute Tipps und Anregungen im Umgang mit ihrer Situation und ist sehr froh darüber, dass es diese kostenfreie Psychosoziale Anlaufstelle und Sprechstunde für Menschen mit beginnender Demenz in Düsseldorf gibt.

Nina Becker

Bei Fragen oder dem Wunsch nach weiteren Informationen können sich Interessierte und Betroffene an die AnsprechpartnerInnen des trägerübergreifenden Netzwerkes wenden:

Arbeiter-Samariter-Bund Region Düsseldorf e.V.
Nina Becker, Tel. 0211 9303148

Arbeiterwohlfahrt Düsseldorf e.V.
Anne Kühl, Tel. 0211 60025576

Caritasverband Düsseldorf
Andrea Konkel, Tel. 0211 16021752
Deutsches Rotes Kreuz Düsseldorf
Annette Trimborn, Tel. 0211 22993030

Diakonie Düsseldorf
Britta Keil, Tel. 0211 27405503

Kaiserswerther Diakonie
Elke Helfen, Tel. 0211 4093738

Sprecherin des Steuerkreises Demenznetz Düsseldorf ist Dr. med. Barbara Höft, Leitung Institutsambulanz Gerontopsychiatrie, LVR Klinikum Düsseldorf –
Kliniken der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf.



WIR SIND



Am 27. November 2015 hatte das neue Gottesdienstkonzept UPDATE im Rheinbogen Premiere. Damals in einer eiskalten Kirche St. Maria in den Benden, aber mit zahlreichen erwärmenden Momenten, angefangen bei der Worship-Musik über die wunderbare Predigt bis hin zum ganz individuell gebeteten Vaterunser.

Aus einem Blick über den Tellerrand hinaus dorthin, wo bereits andere Gemeinden außerhalb des Erzbistums Köln Neues wagten und damit viele junge und junggebliebene Menschen begeisterten, entstand diese Initiative. Mittlerweile hat sich dieses Konzept auch im Düsseldorfer Rheinbogen etabliert und entwickelt seit Beginn Strahlkraft über die Grenzen der Seelsorgeeinheit hinaus. Immer wieder besuchen uns interessierte Menschen und Gruppen jeden Alters und geben die einzigartige Stimmung dieses Gottesdienstes weiter.

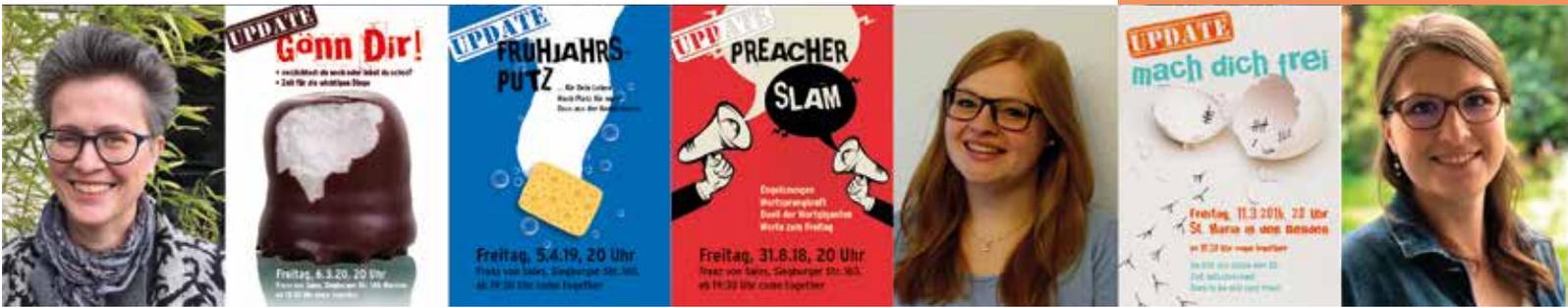
Im November feierten wir in unserem aktuellen Domizil in der Franz-von-Sales-Kirche unseren fünften Geburtstag. Allerdings kann von feiern keine Rede sein, denn die aktuellen Einschränkungen machten es auch uns unmöglich, „unseren UPDATE-Gottesdienst“ in gewohnter Weise zu feiern. Schon den August-Termin mussten wir in eine Videostream-Aktion umwandeln, und im Dezember gab es den Adventskalender im digitalen Format. Wir hoffen, dass es bald wieder klappt und wir wieder wie gewohnt mit Euch singen, beten und chillen können.

Hier möchten wir Euch nun gerne die Menschen hinter UPDATE vorstellen:

Als „Leitwölfe“ und theologisch-ausgebildete Hauptamtler stehen uns **Patrizia Cippa** und **Frank Zielinski** zur Seite. Als Stadtjugendseelsorgerin und Leiterin der Jugendagentur hat Patrizia viel Erfahrung im Umgang mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Aus ihrer täglichen Arbeit bringt sie viele Impulse und Ideen mit. Gleichzeitig sorgt sie mit ihrem großen Netzwerk für eine intensive Verbreitung unserer Infos zu den verschiedenen Veranstaltungen.

Frank hat die Nachfolge unseres Initiators, Diakon **Uli Merz**, übernommen und sich wunderbar ins Team integriert. Er schafft es immer wieder, uns in den internen Besprechungsrounds zielorientiert zu führen und die richtigen Fragen zu stellen. Er hält die wichtige Verbindung zur Gemeindeleitung, und gemeinsam mit Patrizia begeistert er durch seine emotionale und ergreifende Art zu predigen.

Felix Köller heißt mit seinem Welcome-Team unsere Besucher von nah und fern willkommen. Mit den gelbleuchtenden UPDATE-Westen sind er und seine jungen Helfer*innen gut zu erkennen. Als Theologie-Student und langjähriger Messdiener und Katechet weiß er, wie wichtig eine nette Begrüßung ist, damit sich alle Gäste direkt wohlfühlen.



Wichtiger Bestandteil eines jeden UPDATE-Gottesdienstes ist die Musik. Diese modernen, zum Mitsingen anregenden Worship-Lieder werden bei uns präsentiert von der Band **PRAY**. Sie hat sich aus musikbegeisterten, jungen Talenten aus unserem Umfeld sehr schnell zusammengefunden und trainiert fleißig, um ihr Repertoire stets zu erweitern. **Simone Philippen** ist hierbei nicht nur Sängerin, sondern übernimmt auch die Koordination und ist Sprachrohr innerhalb des Leitungskreises. Es gilt, das Liedprogramm abzustimmen sowie die Technik und die Proben zu organisieren.

Die abendliche Moderation übernimmt meistens **Janina Göhle**. Gemeinsam mit anderen aus dem Team entspringen aus ihrer Feder immer die passenden Worte, um unsere Besucher*innen einzuladen, sei es bei der Begrüßung, dem Gang in die Pause oder der Verabschiedung. Bei unseren letzten Gottesdiensten wurde sie dabei häufig von unserem jüngsten Team-Mitglied **Laura Hoppe** unterstützt. Da sie in ihrer Heimatgemeinde kein adäquates Angebot gefunden hat, kam sie zum UPDATE-Gottesdienst und war direkt begeistert. Und jetzt ist sie Teil des Teams und an vielen kreativen Prozessen beteiligt.

Damit während der zwei Stunden in der Kirche keiner Hunger oder Durst leiden muss, legt sich **Bettina Kranz** mit ihrem Team ins Zeug und sorgt zu jeder Jahreszeit für die richtige Verpflegung. Ob Früchtetee, Softgetränke oder Wärmendes im kalten Winter – immer gibt es das passende Getränk. Nicht mehr wegzudenken sind die Laugenbrezeln, aber auch wechselnde Überraschungen wie Plätzchen, süße oder herzhaftere Muffins oder Fortuna-Brötchen kommen immer gut bei den Besucher*innen an.

Hellen Heinrich und **Katharina Martin** sorgen für eine chillige Atmosphäre. Als Deko-Team verwandeln sie den Kirchenraum in ein gemütliches Wohnzimmer mit passender Dekoration zu unseren jeweiligen Themen. Dazu gehören als Hingucker neben den farbigen Lichtern natürlich auch das leuchtende Kreuz, welches eigens für den UPDATE-Gottesdienst gebaut wurde.

Apropos Licht: Unsere Seelsorgebereichs-Kantorin **Pamela König** ist natürlich auch bei UPDATE dabei. Neben der zusätzlichen Unterstützung der Band sorgt sie dafür, dass der Altarbereich immer passend beleuchtet ist und alle Sprecher*innen und alle Musiker*innen immer im rechten Licht stehen. Sie wird dabei von **Daniel Lückhoff** mit seiner Erfahrung aus dem Veranstaltungsbereich und seiner Ausrüstung tatkräftig unterstützt.

Unser Mann für der Technik ist **Daniel Kasimirowicz**. Mit Computer, Mobiltelefon und Kamera untermalt er durch Präsentationen und Filmeinspielungen die Predigt, sorgt beim Countdown und in der Pause mit Bildpräsentationen für Abwechslung und ermöglicht es, dass UPDATE auch im Netz und den sozialen Medien gestreamt und verfolgt werden kann.

Daneben gibt es natürlich noch vielfältige Aufgaben, z. B. das Segensteam, die Fürbitten und Dankesbeiträge, die Kollekte und was uns sonst noch so einfällt. Hier sind dann meist alle gefragt und kommen mal zum Einsatz.

Christoph Kranz hat die Gesamtleitung an jedem UPDATE-Abend. Ohne ihn wären wir wahrscheinlich ein wild durcheinanderlaufender Haufen, aber er bringt mit seinem Ablaufplan und seiner Übersicht die nötige Ruhe ins Team.

Für den Auf- und Abbau Sorge ich, **Martin Philippen**. Mit tatkräftiger Unterstützung aller Teammitglieder sowie einiger zusätzlicher Helfer werden Bühnenelemente, Leinwand und Lichter aufgebaut, damit es rechtzeitig losgehen kann.

Die Zeit zwischen den Gottesdiensten nutzen wir zur Vorbereitung und Besprechung der nächsten Themen und versuchen, diese möglichst interessant und ansprechend aufzubereiten. Wir hoffen, dass wir das bald auch wieder unserer wachsenden UPDATE-Gemeinde live präsentieren können. Wer Zeit und Lust hat beim UPDATE-Team mitzumachen, kann sich einfach per E-Mail an update@t-online.de melden.

Martin Philippen

Wildblumen auf dem Himmelgeister Friedhof



Den Anstoß, auf dem Himmelgeister Friedhof Wildblumenbeete anzulegen, gab unsere Ausbildung zu ehrenamtlichen Umweltschützern in der Biologischen Station Haus Bürgel in der Urdenbacher Kämpe. Dort lernten wir, wie wichtig der Erhalt der Artenvielfalt für unser aller Leben ist – das der Tiere, der Pflanzen und natürlich auch der Menschen. Unser Blick wurde geschärft – für die Natur, aber auch für die Zustände in der Stadt mit ihren versiegelten Straßen und Betonschluchten sowie den von jeglichem Grün befreiten Schottervorgärten und planierten Einfahrten. Wo befinden sich noch Oasen im städtischen Häuserdschungel? In Parks und einigen öffentlichen Grünflächen. Aber vor allem – auf Friedhöfen!

Friedhöfe sind nicht nur Orte religiöser Praxis, der Kontemplation und Ruhe, sie bilden auch ideale Rückzugsorte für viele Tierarten. Auf den ersten Blick nimmt der Friedhofsbesucher meist allgemein bekannte Vogelarten, z.B. Amseln, Meisen und Rotkehlchen wahr. Erst auf den zweiten Blick wird die tatsächliche Artenvielfalt auf Friedhöfen offenbar: Eidechsen und Molche verste-

cken sich in Steinmauern, Eichhörnchen, Hasen, Igel und weitere kleine Wildtiere finden hier noch einen ruhigen Unterschlupf. Zudem besiedeln mitunter seltene Moose und Flechten alte Grabsteine und zahlreiche Insekten, deren Artenzahlen nicht zuletzt durch die zunehmende Bodenversiegelung und naturfeindliche Privatgärten sinken, ergänzen das Bild.

Nun ändert sich seit geraumer Zeit die Grabkultur. Der Wunsch nach modernen Bestattungsformen wie Urnenbestattungen, Friedwäldern und anonymer Beisetzung nimmt zu. So bleiben Friedhofsflächen zunehmend ungenutzt – hier liegt ein großes Potential: Die Verknüpfung der „ordnungsgemäßen Nutzung“ von Friedhöfen mit Naturschutzmaßnahmen. Friedhöfe könnten somit als grüne Oasen einen bedeutenden Beitrag zum Erhalt der Artenvielfalt leisten.

Welche Maßnahmen den ökologischen Wert eines Friedhofs tatsächlich steigern, hängt jedoch von den individuellen Gegebenheiten ab. Wir haben auf dem Himmelgeister Friedhof rings um die Kapelle einen



natürlich entstandenen Lebensraum von Insekten vorgefunden, einfach erkennbar an den zahlreichen Löchern im Boden. Vermutlich leben und nisten hier u. a. Käfer und Wildbienen. Letztere sind ein Indikator, wenn es um das Insektensterben geht. Von den 570 Wildbienenarten, die in Deutschland vorkommen, gelten mehr als die Hälfte in ihrem Bestand als gefährdet. Um Wildbienen zu unterstützen, sind zwei Punkte wichtig: Nahrung und Nistplätze. Etwa 70 Prozent aller Wildbienenarten nisten im Boden. Dabei werden sonnige und vegetationsarme Flächen, wie am Kapellenhügel in Himmelgeist, bevorzugt. Zum Erhalt dieses natürlichen Nistplatzes werden wir den Bewuchs des Hügels in Zukunft regelmäßig kurz halten, damit die Bienen ihre Behausungen einfacher anfliegen können. Auch ein sogenanntes Insektenhotel ist im Gespräch.

Als Nahrung der Wildbienen dienen ausschließlich Pollen und Nektar, wobei sich manche Bienenarten auf wenige Pflanzenarten spezialisiert haben. Sind diese nicht mehr vorhanden, verschwinden auch die darauf angewiesenen Bienen. In diesem Zusammenhang sind auch Regionalität des Saatguts und Pflanzenzucht von Bedeutung. Mitunter finden Wildbienen bei gebietsfremden und gezüchteten Sorten keinen Zugang zu Pollen und Nektar. Daher muss das Angebot an Nahrungspflanzen für Wildbienen und andere Insekten aus regionalen Sorten bestehen und breit gefächert sein. Mit der Anlage von artenreichen Wildblumenwiesen werden so das Nahrungsangebot gestärkt und ein Überleben ermöglicht.

Wir sind froh, dass der Kirchenvorstand von St. Nikolaus in Himmelgeist unsere Idee zur Anlage von Wildblumenbeeten unterstützt. Zwei Saatbeete haben wir im Spätherbst des letzten Jahres vorbereitet. Nun lässt auch der Frühling nicht mehr lange auf sich warten,



die Einsaat steht bevor. Als standortgerechtes Saatgut verwenden wir die „Düsseldorfer Mischung“ (erhältlich beim Gartenamt der Stadt Düsseldorf), die mit weiteren Samen aus Sammelaktionen von Regionalsaatgut in der Urdenbacher Kämpfe (durchgeführt von der Biologischen Station, Düsseldorf-Monheim) gemischt wird. Wir sind neugierig auf die im Frühsommer erblühende Pracht, und hoffen damit nicht nur die Wildbienen, sondern auch das eine oder andere Herz der Friedhofsbesucher zu erfreuen.

Ann-Mareike Jarosch und Frank Simon



Über die Autoren: Die Biologin Ann-Mareike Jarosch ist aufgewachsen und familiär tief verwurzelt in Himmelgeist, Journalist Frank Simon ist Düsseldorfer mit Leib und Seele.

Weitere Anregungen: www.kirche-natur.de; BUND (2020): Ökologische Nische Friedhof, Wildbienschutz durch naturnahe Pflege, Publikation BUND Landesverband Niedersachsen, 27 Seiten.





Der Mann, der kein Mörder war

von Hjorth und Rosenfeldt

Der erste Band einer sechsteiligen Reihe

In einem Waldstück nahe einem kleinen Ort namens Västerås wird ein Jugendlicher tot aufgefunden. Der Schüler eines Gymnasiums wurde ermordet – sein Herz wurde herausgeschnitten. Die örtliche Polizei ist überfordert und sucht Hilfe bei dem Ermittlerteam um Kommissar Höglund aus Stockholm. Unterstützt wird das Team von Sebastian Bergmann, der zufällig zur Ermittlergruppe stößt.

Bergmann ist ein hochintelligenter Profiler, der sich, unter Berücksichtigung psychologischer Aspekte, in die Täter hineinversetzen kann und dementsprechend ermittelt. So ist Bergmann imstande, erheblich zur Lösung des Kriminalfalls beizutragen.

Durch einen Tsunami verlor Bergmann Frau und Kind, ist seitdem traumatisiert und menschlich unausstehlich – Trost findet er im Alkohol und in sexuellen Abenteuern. Dies hat auch immer wieder Einfluss auf seine Arbeit als Kriminalpsychologe.

Im Verlauf lernt der Leser Sebastian Bergmann kennen und findet ihn in den nachfolgenden Bänden immer als Profiler um das Ermittlungsteam wieder.

Spannende und unterhaltsame Lektüre, die Lust auf weitere Bücher macht. Alle Bücher der Reihe sind in der Pfarrbücherei St. Joseph entleihbar.

Andrea Haselhoff-Görge



Virgin River

Verfügbar zum Streamen auf: Netflix (2 Staffeln)

Mel Monroe, eine Krankenschwester und Hebamme aus Los Angeles, lässt ihren Job und ihr Leben hinter sich und wagt einen Neuanfang im kleinen Ort Virgin River. Dort versucht sie, mit einer traumatischen Erfahrung aus ihrer Vergangenheit zurechtzukommen. Sie lernt den Barkeeper Jack kennen, der nach seiner Zeit im amerikanischen Militär an einer posttraumatischen Belastungsstörung leidet. Trotz eigener Probleme hilft Jack Mel, sich in Virgin River einzuleben. Mel tritt außerdem einen neuen Job in der lokalen Arztpraxis an, welcher sich als problematisch herausstellt: Ihr neuer Chef ist alles andere als begeistert über ihre Anwesenheit und blockiert ihre Arbeit.

Nach und nach werden sowohl Mels Vergangenheit als auch die Geschichten vieler Nebenfiguren erzählt und miteinander verwoben. Die meiste Zeit gelingt dies nicht ohne persönliche, freundschaftliche oder romantische Krisen. Im Laufe der Serie kündigt sich allerdings auch ernsthafter Ärger an: Außerhalb des Ortes wohnen große Menschengruppen unter der Kontrolle von Drogenhändlern, deren Handeln beginnt, auch Mels Leben zu beeinflussen.

Der gelassene Grundton, gemischt mit der wunderschönen Kulisse haben für mich den Reiz dieser Serie ausgemacht. Trotzdem hält Virgin River auch einige spannende und sogar nervenaufreibende Situationen bereit. Die Geschichte um Mel, Jack und die anderen Bewohner von Virgin River wird abwechslungsreich und ruhig erzählt, ohne langweilig zu werden. Klare Ansehempfehlung!

Franka Haselhoff



WIR sagt Dankeschön und weiter geht's!

Das WIR-Magazin ist ein Gemeinschaftsprojekt unserer Seelsorgeeinheit, an dem viele Menschen mitarbeiten. „Ab und zu muss man da mal Danke sagen“ – nein, es ist kein „Muss“, es ist vielmehr ein Herzensanliegen! Ein riesengroßer Dank geht heute an alle Verteilerinnen und Verteiler unseres WIR-Magazins! Ohne die vielen „erlauben“ Kilometer würde unser Heft nie in den Briefkästen und bei den Lesern und Leserinnen landen, und die ganze Mühe der Redaktion wäre umsonst. Deshalb: Allen, die bei Wind und Wetter unser Heft durch die Straßen im Rheinbogen tragen, sei von ganzem Herzen für ihr Engagement gedankt!

Natürlich gilt ein mindestens ebenso großes Dankeschön allen, die am Inhalt des Magazins mitwirken, in Redaktion und Korrektur, im Layout und Pastoralbüro sowie allen, die wir für die Vermittlung und das Schreiben von Artikeln immer wieder ansprechen dürfen! Die Kreativität in unserer Seelsorgeeinheit scheint geradezu uner-schöpflich, und das ist immer wieder schön zu erleben.

Übrigens: Wenn Sie Lust und Zeit haben, Teil unseres WIR-Magazin-Teams zu werden, sind Sie herzlich willkommen – sowohl in der Redaktion für Schrift und/

oder Fotos als natürlich auch im Verteilerteam. Geben Sie uns einfach Bescheid, wenn Sie sich vorstellen können, am WIR-Magazin in der einen oder anderen Weise mitzuarbeiten. Entweder per E-Mail oder telefonisch im Pastoralbüro oder direkt per E-Mail an die Redaktion über wir@meinegemein.de.

Martin Kürble

„Ich hatte sehr viel Zuversicht“ ...

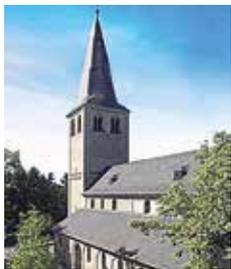
... so war ein bewegender Artikel in unserem letzten WIR-Gemeindemagazin überschrieben. Die Autorin, **Christina van Kaldekerken**, schildert darin ihren langen Weg und Kampf gegen ihre Krebserkrankung. Der Text war sehr persönlich, hat tiefe Einblicke in Leid, Hoffnung und Seele gegeben und viele Leser*innen ergriffen. Wenige Wochen nachdem der Artikel in unserem Heft erschienen ist, ist Christina van Kaldekerken im Alter von 54 Jahren verstorben. Wir, die Redaktion, möchten auf diesem Weg unsere tiefe Dankbarkeit ausdrücken für die Bereitschaft, uns an ihrem Weg bis in die letzte Lebensphase hinein teilhaben zu lassen. Wir gedenken ihrer an dieser Stelle mit aller Herzlichkeit und aller österlichen Hoffnung. Unsere tröstenden Gedanken gelten ihrer Frau und allen, die um sie trauern.

01.07.-31.12.2020

Chronik

**Pastoralbüro****St. Maria Rosenkranz | Wersten**

Burscheider Str. 22, 40591 Düsseldorf,
 Tel: 76 31 05, Fax: 76 31 41
 E-Mail: buero@meinegemein.de
 montags, dienstags, mittwochs, freitags: 10–12 Uhr
 dienstags, mittwochs, donnerstags: 16–18 Uhr
 Sekretärinnen: N. Hinken, U. Pyschik, J. Pompetzki,
 E. Posadzka, M. Schmauder, B. Winkel

**St. Hubertus | Itter**

Am Broichgraben 73, 40589 Düsseldorf,
 Tel: 75 77 63, Fax: 75 11 67,
 E-Mail: hubertus@meinegemein.de
 Wir sind für Sie da: mittwochs: 9–11 Uhr (14-tägig)
 Sekretärin: Juliane Pompetzki

**St. Joseph | Holthausen**

Am Langen Weiher 21, 40589 Düsseldorf,
 Tel: 79 17 89, Fax: 79 23 16,
 E-Mail: joseph@meinegemein.de
 Wir sind für Sie da:
 dienstags: 15–18 Uhr
 Sekretärin: Miriam Schmauder

**St. Nikolaus | Himmelgeist**

Nikolausstraße 22, 40589 Düsseldorf,
 Tel: 75 44 85, Fax: 8 89 31 17,
 E-Mail: nikolaus@meinegemein.de
 Wir sind für Sie da: mittwochs: 16–18 Uhr (14-tägig)
 Sekretärin: Bettina Winkel

**St. Maria in den Benden | Wersten**

Dechenweg 40, 40591 Düsseldorf

**Franz von Sales | Wersten**

Siegburger Str. 165, 40591 Düsseldorf

Seelsorgeeinheit Düsseldorfer Rheinbogen Wir sind für Sie da!**Ansprechpartner:****Pfarrer Florian Ganslmeier**

Burscheider Str. 22, Tel. 76 31 05,
 E-Mail: florian.ganslmeier@meinegemein.de

Subsidiar Pfarrer Thomas Ant

Flemingweg 3, Tel. 700 41 048
 E-Mail: thomas.ant@meinegemein.de

Pfarrer Dr. Johannes Zhao

Am Langen Weiher 21, Tel. 79 17 89
 E-Mail: johannes.zhao@meinegemein.de

Kaplan Juan Riquelme Cano

Flemingweg 3, Tel. 7 794 72 00
 E-Mail: juan.riquelme-cano@meinegemein.de

Diakon Frank Zielinski

Am Broichgraben 73, Tel. 8 89 35 08,
 E-Mail: frank.zielinski@meinegemein.de

Diakon Andreas Blech (mit Zivilberuf)

Tel. 0162 3126473,
 E-Mail: andreas.blech@meinegemein.de

Pastoralreferent Martin Kürble

Nikolausstr. 22, Tel. 8 89 31 16,
 E-Mail: martin.kuerble@meinegemein.de

Kirchenmusiker:**Kantorin Pamela König**

Tel: 7 94 82 67,
 E-Mail: pamelakoening@meinegemein.de

Kantor Sven Dierke

Tel: 0177 5894 611,
 E-Mail: sven.dierke@meinegemein.de

Wir feiern die Heilige Messe

Samstag	17.00 Uhr	St. Joseph
	18.30 Uhr	St. Maria Rosenkranz
	18.30 Uhr	St. Hubertus
Sonntag	9.30 Uhr	St. Nikolaus
	9.30 Uhr	St. Maria i.d. Benden
	11.00 Uhr	St. Joseph
	11.00 Uhr	St. Maria Rosenkranz
Dienstag	19.00 Uhr	St. Nikolaus
Mittwoch	8.30 Uhr	St. Hubertus
	9.15 Uhr	St. Maria Rosenkranz
Donnerstag	9.15 Uhr	St. Joseph
Freitag	19.00 Uhr	St. Maria Rosenkranz

**Seelsorgeeinheit Düsseldorfer Rheinbogen***Begegnung – mit Gott und der Welt*