

## Selbstverständlich!

Was früher in der Großfamilie gang und gäbe war, das ungezwungene Miteinander von Jung und Alt, wird heute in vielfältigen **Mehrgenerationen-Projekten** gelebt



### Verrückte Hormone

Für viele Eltern ist die **Pubertät** ihrer Kinder eine harte Prüfung. Tipps, wie sie gut durchkommen



Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wir leben in einer Gesellschaft, die immer älter wird. In der Vereinzelung und Vereinsamung stetig zunehmen. Es ist eine Gesellschaft, die sich schon lange von der Großfamilie verabschiedet hat, in der Familien oft weit verstreut wohnen. Den ursprünglichen Generationenvertrag, in dem Jüngere den Älteren helfen und umgekehrt, gibt es nicht mehr.

Da ist es wunderbar, dass es Menschen gibt, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, Generationen wieder zusammenzuführen, Treffen zwischen Jung und Alt zu organisieren. Auf diese Weise kommen sich Gruppen näher, die einander oftmals leider schon fremd geworden sind. Viele Kinder sind ganztätig betreut, mittlere Altersgruppen arbeiten in Vollzeit, Ältere kommen kaum aus ihren vier Wänden heraus.

Das neue Zauberwort heißt Mehrgenerationenhaus. Wir stellen drei zukunftsweisende Projekte vor, die von Hamburger Kirchengemeinden unterstützt werden. Eines davon, das Generationenhaus der katholischen Bonifatiuschule, des Altenheims St. Maximilian Kolbe und der Kirchengemeinde St. Bonifatius in Wilhelmsburg, wurde kürzlich sogar als eines von zehn Projekten mit dem Hamburger Bildungspreis der Haspa und des Hamburger Abendblatts ausgezeichnet.

Bei den Generationen-Projekten singen Vorschüler mit Altenheimbewohnern, betätigen Senioren sich als „Vorleseopas“, helfen Jugendliche Rentnern, übernehmen Ältere Patenschaften für Jüngere, sie erzählen und besuchen einander. Lernen voneinander. Viel wird dabei von Ehrenamtlichkeit geleistet. Diese Treffen sind so voller Fröhlichkeit und reißen alle Gruppen aus ihrem Alltags-trott. Alte bekommen eine Aufgabe, Junge Aufmerksamkeit und oftmals sogar ein Gefühl von Geborgenheit, das ihnen zu Hause vielleicht fehlt.

Ihre Sabine Tesche

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

Redaktion  
 Verantwortlich: Sabine Tesche  
 Theologischer Beirat: Propst Johann Hinrich Claussen  
 Gestaltung: Heinz-Joachim Jacobs  
 Schlussredaktion: Carsten Fecker  
 Titelfoto: Marcelo Hernandez

Redaktion: 040/34 72 23 81; E-Mail: sabine.tesche@abendblatt.de  
[www.abendblatt.de/kirchen](http://www.abendblatt.de/kirchen)  
 Nächste Ausgabe: 19.03.2013



SCHWERPUNKT

über Mehrgenerationen-Projekte in Hamburg. Das Generationenhaus in Wilhelmsburg bringt Vorschulkinder und Alte täglich zusammen, in Groß Flottbek treffen sich verschiedene Generationen auf dem Bugenhagen-Campus, in Öjendorf gibt es ein Mehrgenerationenhaus.

SEITE 4-6

INTERVIEW

mit Rainer Picker vom Mehrgenerationenhaus der ev.-luth. Kirchengemeinde in Öjendorf und Fischbek und Ingrid Stegmann vom Generationenhaus Wilhelmsburg über den demografischen Wandel und die Grenzen ihrer Projekte.

SEITE 7

QUERBEET

durch die Kirchenlandschaft mit einem Quiz, einem Musik-Festival, einem Shoppingtipp und dem besonderen Gottesdienst. Kolumne: Johann Hinrich Claussen erklärt, warum er polnische Dichtung populären Schwedenkrimis vorzieht.

SEITE 8

GLAUBENS-ABC

mit der Serie „Die Zehn Gebote“. Stephan Loos, Leiter der Katholischen Akademie, interpretiert das dritte Gebot „Du sollst den Namen des Herrn nicht missbrauchen“.

SEITE 9

TERMINE & ADRESSEN

im Februar und März. Außerdem: Am 23. Februar findet in St. Jacobi die fünfte Pilger-Messe statt.

SEITE 10/11

FAMILIENZEIT

mit den sieben wichtigsten Fragen und Antworten rund um die Pubertät.

SEITE 12

# „Ich fordere viel“

Alles Gefühliges findet er verdächtig: Der Agenturinhaber **Bernhard Fischer-Appelt** ist ehrgeizig und erfolgreich. Sein Engagement für die Gemeinde St. Johannis ist für ihn ein Ausgleich zum aufreibenden Job



Hier fühlt er sich zu Hause: Bernhard Fischer-Appelt, 47, in seiner Wahlgemeinde St. Johannis in Harvestehude Foto: Marcelo Hernandez



REGINA GASPER

**B**loß kein so frommes Kirchenfoto“, mahnt er gleich zu Beginn an. Bernhard Fischer-Appelt weiß schon von Beruf wegen um die Kraft der Bilder: Er ist Gründer und Vorstand der Fischer-Appelt AG, einer der größten Kommunikationsagenturen hierzulande.

Mit 47 Jahren blickt er bereits auf eine Bilderbuch-Karriere zurück, die er ohne Brüche vorantrieb. Ein Erfolgsmensch ist er, ein Kopfmensch gewiss, kontrolliert und von seinem Intellekt getrieben, aber kein kühler Typ.

„Diese Kirche“, sagt Bernhard Fischer-Appelt und lässt den Blick wandern, „bewegt mich.“ St. Johannis, das neogotische Schmuckstück in Harvestehude, ist seit 15 Jahren die Gemeinde seiner Wahl: „Hier fühle ich mich zu Hause.“

Alle zwei, drei Wochen besucht er den Sonntagsgottesdienst, und bis vor zwei Jahren arbeitete er ehrenamtlich im Kirchenvorstand. „Das macht Spaß, weil die Gemeinde äußerst lebendig ist.“ Fischer-Appelt strahlt einen jugendhaften Charme aus; man glaubt ihm sofort, dass er gerne mit anderen Menschen zu tun hat. Zurzeit setzt er sich dafür ein, dass Spendengelder für die dringende Restaurierung der historischen Orgel zusammenkommen – ein Millionenprojekt. „Ich mag Orgelmusik sehr gerne, sie bedeutet Ruhe und Besinnung. Das gibt mir einfach einen anderen Impuls.“

Der Takt seiner Arbeit ist immer schnell gewesen. Bernhard Fischer-Appelt studierte in Hamburg und in London, gründete parallel mit seinem Bruder 1986 die eigene Firma und machte sich fortan in Werbung, Design und PR

einen Namen, gewann zahlreiche Auszeichnungen. Schwierige Aufgaben und Krisenmanagement haben ihn immer gereizt: So beriet er den HSV-Vorstand in der letzten Phase von Bernd Hoffmann und den früheren Chef des UKE, Jörg Debatin, in unruhigen Zeiten. Mit den großen Kunden aus Industrie und Wirtschaft wuchsen die Agentur und ihre Niederlassungen.

Die jüngste Dependence befindet sich im arabischen Katar. „Das ist eine andere Welt, sehr spannend“, sagt Bernhard Fischer-Appelt. Dann hält er inne. „Ich fand es immer wichtig, im Leben etwas anderes zu tun als nur den Hauptzweck in der Arbeit zu finden.“

#### In seiner Familie wurde viel debattiert, Religion war immer ein Thema

Eine Haltung, die er von klein auf mitbekommen hat. Bernhard Fischer-Appelt wuchs mit zwei Geschwistern in einem christlichen Umfeld auf. Sein Vater, studierter Theologe, arbeitete als Pastor in Bonn, bevor er dem Ruf der Universität Hamburg folgte, deren Präsident er ab 1970 war.

„Religion war bei uns immer ein Thema, wobei es weniger um dogmatische Rituale ging als um die Haltung“, erinnert sich Fischer-Appelt. Es war eine intellektuelle Haltung: In der Familie wurden Glaubensinhalte debattiert und gesellschaftliche Positionen diskutiert. Stellung zu beziehen, das hat „BFA“, wie er in seiner Firma genannt wird, früh gelernt. „Irgendwann nach dem Konfirmandenunterricht habe ich mich eben in Jugendgruppen engagiert. Das war für mich ein wichtiger Faktor.“

Tragen ihn diese gefühlsbetonten Erfahrungen bis heute? Fischer-Appelt wägt seine Worte sorgfältig. „Das ist mir zu klischeehaft“, sagt er dann. „Ein Erweckungserlebnis gibt es bei mir nicht.“ Sein Glaube ist eher einer, der ihn durch

sein Leben begleitet. Der eine emotionale Bindung schafft, das schon, aber nichts Gefühliges hat – „da bin ich misstrauisch“. Auch keine Berechnung im Sinne von „Gott, gib mir das und jenes und dann das noch“.

Beten hieße als Erstes Dankbarkeit auszudrücken für das, was ist, sagt er. „Ich überlege nicht, ob mir der Glaube nutzt.“ Und fügt hinzu: „Sonst endet man nämlich bei der Wirkung von Rosenquarzsteinen.“

Da ist er wieder, der gefürchtete Glaubenskitsch, die Vereinfachung, nach der sich viele gerade in schwierigen Zeiten sehnen. Dabei gehe es doch um etwas ganz anderes, Größeres: um Freiheit und um das komplexe Geschenk des Lebens.

Gefühligkeit ist ihm verdächtig. Diese Botschaft möchte er auch an seine beiden Söhne Fritz, 9, und Anton, 13, weitergeben. „Sie sollen angstfrei leben. Und mit einem Grundoptimismus.“ Anton wird demnächst auf eigenen Wunsch in der Hauptkirche St. Nikolai konfirmiert.

Neben den Steckenpferden HSV und Computer kommen zu Hause auch die großen Fragen des Lebens zur Sprache. „Natürlich“, sagt Bernhard Fischer-Appelt. „Glauben regt zur Beschäftigung mit existenziellen Themen an. Als religiöser Mensch kann man nicht sagen, Leid und Tod träfen einen unvorbereitet.“ Zwei Freunde seien in letzter Zeit gestorben, und auch er habe in seinem Leben Niederlagen erlebt.

„Als religiöser Mensch kann man nicht sagen, Leid und Tod träfen einen unvorbereitet.“  
Bernhard Fischer-Appelt

„Religion lehrt einen, dass das Leben brüchig ist.“ Konkreter möchte er nicht werden. Privates soll privat bleiben.

Das Hausieren mit eigenen Belangen ist ihm ebenso unangenehm wie die Zurschaustellung von Religiosität. „Ich finde es fürchterlich, wenn man seinen Glauben zu sehr in das Unternehmen trägt. Es geht um Arbeit, nicht um das ganze Leben.“

#### Lebendigkeit und Freiheit sind die Kernbegriffe seines Denkens

Und doch hat er sich dazu bekannt, wie sehr die Bibellektüre sein Leben prägt. In dem Sachbuch „Die Moses-Methode“ (Murrmann, 2005) setzt er sich mit dem alttestamentarischen Moses auseinander, der die Israeliten ins gelobte Land führt. Bernhard Fischer-Appelt sieht in dieser Geschichte ein „Urmuster“ des Managements: „Führung heißt, eine Zeit lang vorne zu stehen.“ Und dann den anderen beizubringen, selbst zu gehen.

„Ich fordere viel“, sagt Bernhard Fischer-Appelt über seinen Führungsstil. „Ich möchte, dass sich die Leute bewegen, ihre eigenen Stärken entwickeln und einen Anspruch an sich selbst stellen.“ Es sind die Kernbegriffe seines Denkens: Lebendigkeit und Freiheit. Die Institution Kirche, findet Fischer-Appelt, tue sich schwer, sich auf die moderne Welt einzustellen und die richtige Sprache zu finden. Doch plumpe Kritik ist ihm zu simpel. Fischer-Appelt hat sich viele Jahre durch die Gremien-Demokratie der Kirche gequält und hält sie dennoch hoch. „Wem's nicht gefällt, der soll lieber selbst etwas für seine Kirche tun!“

1882 wurde die neogotische Kirche St. Johannis in Harvestehude (Heimhuder Str. 92) eingeweiht. Sie gehört zu den besterhaltenen Hamburger Denkmälern der Jahrhundertwende. Weitere Informationen unter: [www.st-johannis-hh.de](http://www.st-johannis-hh.de).

# Gemeinsam ist man weniger allein

Im **Generationenhaus** der katholischen Bonifatiuschule, des Altenheims St. Maximilian Kolbe und der Kirchengemeinde St. Bonifatius begegnen sich die Vorschüler und alte Menschen jeden Tag. Und entdecken ihre Gemeinsamkeiten

HANNA KASTENDIECK

Sie sitzen da und schweigen. Männer in Trainingshosen und Pantoffeln. Damen in Röcken, Nylonstrümpfen und bunten Jacken. Einige werden im Rollstuhl in den Raum geschoben. Ihr Blick ist nach innen gerichtet. Die Hände liegen müde im Schoß. Die Luft steht. So also sieht das Leben kurz vor seinem Ende aus. Man sitzt mit anderen alten Menschen in einem Raum. Und schweigt. Meistens. Morgens, mittags, abends. Und in der Zwischenzeit auch. Es gibt eine große Eintönigkeit, eine klare Struktur. Das ist wichtig. Die Kehrseite aber davon ist Langeweile.

Es ist eine Stille, die man betreten nennen würde, wäre sie hier nicht völlig normal. Der alte Mann mit den weißen Haaren scheint zu warten. Die Dame mit den zitternden Händen auch.

Und dann kommen sie. Die Kinder. Sie rennen über den Platz, der zwischen dem Altenheim St. Maximilian Kolbe, der Kirche und dem Generationenhaus liegt. Kinder im Alter von fünf und sechs Jahren, mit bunt bedruckten Pullovern, glitzernden Zopfspangen und flatternden Kleidern. Sie hüpfen durch die große Glastür hinein in den Raum mit den alten Menschen. Sie lachen und reden. Schütteln große Hände, durch deren Pergamenthaut die blauen Adern schimmern, oder lassen sich von ihnen

über die Haare streichen. „Guten Morgen, Oma Hilde. Guten Morgen, Opa Alex“, sagen sie. Manchmal schlingen sie ihre kleinen Arme um die gebrechlichen Körper, legen ihren Kopf an die müden Schultern. Sie fragen und reden. Auf diesen Moment haben die Alten gewartet. Es ist diese Stunde am Tag, in der die Langeweile durchbrochen wird. Diese Stunde, in der das Leben und die Zukunft in die Räume des Altenheims dringt – wie die Luft zum Atmen. „Die Kinder sind für die Alten das Lebenselixier und umgekehrt“, sagt Ingrid Stegmann.

*Das Projekt hält die Alten am Leben. Und die Kinder erfahren hier eine Welt, die ihnen heutzutage oft verschlossen bleibt.*

Schulleiter Erhard Porten

Frau Stegmann ist 51 Jahre alt. Sie ist Sozialpädagogin und Musikerin. Und die treibende Kraft in diesem Miteinander von Alt und Jung. Seit vier Jahren leitet sie das Generationenhaus-Projekt in Wilhelmsburg, ein Zusammenschluss der katholischen Bonifatiuschule, des Altenheims St. Maximilian Kolbe und der Kirchengemeinde St. Bonifatius. Das Generationenhaus zeigt, dass scheinbar Unvereinbares mitein-

ander wunderbar existieren kann: Rotznasen und Greise, Vitalität und Gebrechlichkeit, blühendes Leben und naher Tod. Die Räume gehören der Gemeinde, die Vorschule ist hier zu Gast. Das Ziel ist „lebenslanges, gemeinsames Lernen“, sagt Ingrid Stegmann. „Wir wollen Gelegenheiten und Räume schaffen, in denen Generationenbegegnungen stattfinden, die geprägt sind vom gegenseitigen Respekt, vom Spaß am gemeinsamen Tun und von der Bereitschaft, voneinander und miteinander zu lernen.“

Alt und jung gemeinsam? Eigentlich selbstverständlich. Anfang und Ende gehören schließlich zum Menschsein dazu. Doch so ein Projekt wie das Generationenhaus ist in Hamburg bislang einmalig. Denn im Gegensatz zu anderen Einrichtungen, in denen die Kinder die Alten gelegentlich besuchen, ist die gemeinsam verbrachte Zeit hier nicht die Ausnahme. Sie ist die Regel. Die Kinder und die Alten lernen am Vormittag gemeinsam. Jeden Tag. Es gibt den Chor von 0 bis 100, die offene Erzählrunde über Früher und Heute, die Computerwerkstatt, das Science Lab und die Besuche im Altenheim. An allen Angeboten nehmen Menschen von fünf bis 99 Jahren teil, von den Vorschulkindern bis hin zu Praktikanten, Eltern, Großeltern und Urgroßeltern. Viele kommen zu Besuch aus der Gemeinde und dem Stadtteil. „Das Projekt hält die Alten am Leben. Und die Kinder erfahren hier eine Welt, die ihnen heutzutage



Es wird zusammen gesungen und getanzt. Wer kann, steht auf; wer, wie Ursula Olschok (l.) nicht mehr gut zu Fuß ist, macht im Sitzen mit



Donnerstags werden Projekte präsentiert – und manchmal auch die neueste Hutmode



Die Zuneigung ist spürbar Fotos: Michael Rauhe, Marcelo Hernandez



oft verschlossen bleibt“, sagt Schulleiter Erhard Porten. Das Ganze funktioniert. Weil beide, Kinder und Alte, sich ziemlich ähnlich sein können – ähnlich unvernünftig, eigensinnig und verträumt. Weil beide gern Lieder singen und immer wieder dieselben Geschichten erzählen oder hören wollen. „Die Kinder lernen hier Sozialverhalten, erfahren, wie man mit Schwachen und Kranken respektvoll umgeht. Und die Alten erfahren, dass sie gebraucht und geliebt werden, dass sie noch etwas können“, sagt Porten. Die Zusammenarbeit der Kleinen mit den Senioren sei ein Miteinander auf Augenhöhe. „Der Satz ‚Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder, kommt ihr nicht ins Himmelreich‘ wird hier sichtbar gemacht.“

Alles ist freiwillig. „Es gibt keinen Zwang zum Mitmachen“, sagt Lars Pässler. Er leitet das Heim mit seinen 136 Bewohnern. Frauen und Männer, die ihr Leben lang für sich selbst gesorgt haben: als Näherinnen, Verkäuferinnen, Bauingenieure. Nun sind sie alt, schwerst pflegebedürftig, abhängig von der Hilfe anderer. Die eigene Unzulänglichkeit macht ihnen zu schaffen. Päss-

ler weiß, wie sehr der Alltag der Alten geprägt ist von Hilfsbedürftigkeit und Fremdgestaltung. Umso wichtiger sei das Projekt Generationenhaus.

#### Von der Wiege bis zur Bahre ist die Gemeinde Wegbegleiter

„Hier haben sie das Gefühl, sich einbringen zu können, etwas zu tun oder für andere da zu sein.“ Allein die Begegnung mit den Kindern tut den alten Menschen gut. Zumal Fünfjährige keine Scheu vor direkten Fragen haben und vorurteilsfrei mit den Bewohnern umgehen. „Ich hab dich ja so lieb, aber du hast so viele Falten im Gesicht“, sagen die Kinder zu Oma Hilde, die eigentlich Hildegard Mlotek heißt. Frau Mlotek ist 89 Jahre alt, eine alte Dame mit schneeweißen Haaren und hellblauen Augen. Sie hat als Kind die Bonifatiuschule besucht, im Krieg Zwillinge geboren, die beide starben. Vor 26 Jahren verlor sie ihren Mann. Jetzt wohnt sie im Heim. Und sie ist so gut wie immer dabei.

„Ich kenne Oma Hilde seit 100 Jahren“, sagt die fünf Jahre alte Frida. „Aber spielen können wir nicht mit ihr.

Sie hat einen Stock und dann fällt sie um.“ Also sitzt Hilde. Und Frida klettert auf ihren Schoß. „Wenn die Kinder nicht wären, wäre ich schon lange nicht mehr am Leben“, sagt Hilde Mlotek. Es ist Donnerstagmorgen, zehn Uhr. Der Besuch im Altenheim unter dem Motto „Was wir alles gemeinsam können“ steht auf dem Programm. Das Thema lautet: Polen. Ingrid Stegmann hat eine große Flagge mitgebracht. Jeder trägt bei, was er kann. Die Alten sollen raten, um welches Land es geht. „Österreich?“ „Schweiz?“ Schließlich sagt Oma Hilde: „Polen.“ Die Kinder buchstabieren. Dann zeigen sie den Alten ihre selbst gemalten Bilder. Manchmal entwickelt sich daraus ein Gespräch. Manchmal erhaschen die Kinder nicht mehr als einen stummen Blick. Manchmal wird gekichert. Und dann wird gesungen. Die Gesichter der Alten entspannen sich. Heruntergezogene Mundwinkel heben sich zu einem Lächeln. Die Miene von Opa Alex hellt sich auf. Auch wenn der an Demenz Erkrankte im nächsten Moment fast alles vergisst, was er gerade erlebt hat – an manche der alten Kinderlieder erinnert er sich wortgenau.

Auch Ursula Olschok kennt die Texte fast alle auswendig. Es sind Lieder, die sie schon als Kind gesungen hat. Und jetzt wieder. Am Donnerstag und am Montag, wenn die, die noch fit genug sind, das Heim zu verlassen, hinübergehen zur Vorschule ins Generationenhaus. Dort wird gemeinsam gesungen und getanzt. Die 83-jährige Ursula Olschok ist von Anfang an dabei. Frau Olschok klagt nicht. Nicht darüber, dass der kranke Körper zunehmend zu schaffen macht. Sie klagt nicht über den Verlust ihres Mannes, der vor 16 Jahren plötzlich in der Küche tot umfiel. Und auch nicht darüber, dass sie in ein Heim gehen musste, als sie spürte, dass sie es alleine nicht mehr schaffen würde. Zwar wollte ihre Tochter sie zu sich nehmen. Aber Frau Olschok lehnte ab. Sie geht zur Handarbeitsgruppe und zur Gymnastik.

Doch das schönste sind die Kinder, sagt sie. Als Ursula Olschok ins Heim kam, engagierte sie sich gleich als Vorleseoma im Generationenhaus. Dann wurde sie krank – und die Kinder kamen zu ihr. „Für viele Menschen schließt sich hier der Kreis“, sagt Gemeindepfarrer Thomas Hoffmann. „Von der Wiege bis zur Bahre ist die Gemeinde Wegbegleiter.“ Hoffmann weiß, dass dieses Projekt ohne den Einsatz von Ehrenamtlichen nicht möglich wäre. Diejenigen, die das Projekt organisieren, teilen eine Vision: „Unser Ziel ist, hier eine Generationenkita daraus zu machen“, sagt Ingrid Stegmann. „Mit Mittagessen, und Nachmittagsbetreuung für alle Kinder von der Krippe an.“ Quasi ein ganzheitlicher Ansatz, „Krippe, Kita, Schule, Altenheim“, so Schulleiter Porten.

Erhard Porten erzählt von anrührenden Begegnungen wie dieser, als ein Kind eine bettlägerige Seniorin berührte. Die Frau lag apathisch in ihrem Bett. Als sie die Hand spürte, reagierte sie plötzlich. Ingrid Stegmann hat viele ähnliche Beobachtungen gemacht. Vom stummen Bewohner, der unerwartet mitsang, als sie das Cello anstimmte. „Er war in seiner Wohnung so vereinsamt, dass er das Sprechen verlernt hatte.“ Beim gemeinsamen Singen fand er seine Stimme wieder. Oder von der alten Dame, die sich kurz vor ihrem Tod von den Kindern mit den Worten verabschiedete: „Ich fühle, dass ich bald sterben werde. Mein Platz wird leer sein. Aber immer, wenn ihr eine Wolke seht, denkt an mich. Ich werde darauf sitzen und zu euch hinunterschauen.“ Die Jungs und Mädchen hörten der alten Dame aufmerksam zu. Als sie starb, rannten die Kinder ans Fenster – und schauten hinauf in den Himmel.

# Ein Haus für Jung und Alt

Das Billstedter Mehrgenerationenhaus ersetzt für viele Menschen die **Großfamilie** im Stadtteil

EDGAR S. HASSE

⚡ Kaum hat der neunjährige Mert Can mit dem Klöppel die Klangschale geschlagen, setzt am Tisch eine eigenartige Bewegung ein. Die sechs Erwachsenen und sechs Kinder legen ihre Köpfe auf die Tischplatte. Und lassen so den hellen Klang auf sich wirken. Einige Minuten dauert die Meditation in einem Raum der evangelischen Kirchengemeinde Öjendorf und Schiffbek. Danach kommen die Schüler mit etwas wacherem Blick als vorher mit den Senioren ins Gespräch. So will es das Ritual, das wenig später zum eigentlichen Zweck des Zusammentreffens führt: das gemeinsame Lesen. Zum Beispiel die Geschichten über Ritter Artur und den Drachen Pups.

Willkommen in Billstedt, einem Stadtteil mit hohem Migrantenanteil (rund 47 Prozent), hoher Arbeitslosigkeit (mehr als zehn Prozent) und sehr vielen jungen und ebenso vielen alten Menschen. Die evangelische Kirchengemeinde spielt in Hamburgs Osten eine entscheidende soziale Rolle: Seit 2006 betreibt sie mit Unterstützung des Bundesfamilienministeriums und des Kirchenkreises Hamburg-Ost ein Mehrgenerationenhaus. Damit gibt sie solchen Kindern wie Mert Can zum Beispiel die kostenlose Möglichkeit, noch

besser lesen zu lernen. Doch nicht nur das: Das Mehrgenerationenhaus mit den Standorten in der Billstedter Hauptstraße und in der Merkenstraße umfasst ein Job-Café genauso wie ein kleines „Kinderhotel“ für das Wochenende. Insgesamt mehr als 100 Ehrenamtliche bieten Rat und Tat für Alte und Junge an. Billstedt soll so lebenswert bleiben – trotz der sozialen Brennpunkte. „Inzwischen bieten wir auch haushaltsnahe Dienstleistungen an“, sagt Rainer Picker, Leiter des Mehrgenerationenhauses.

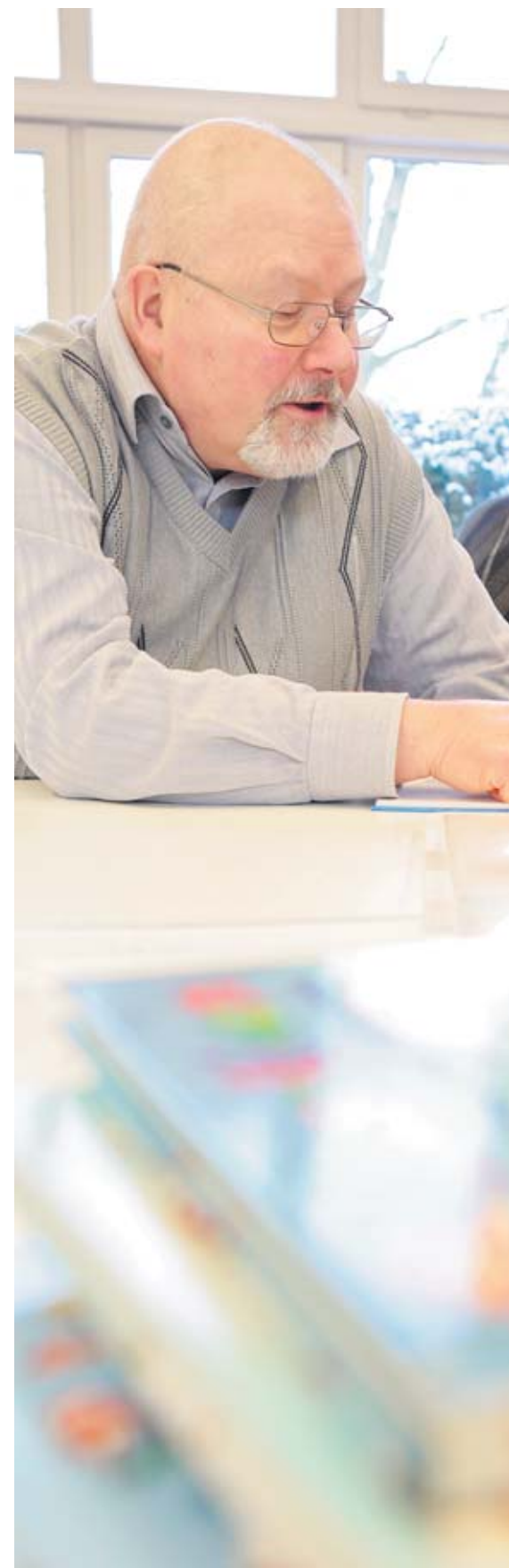
## Diese Projekte sind die sozialen Bienenstöcke unserer Gesellschaft

Mit diesem Projekt hatte die Kirchengemeinde vor sieben Jahren aus der Not eine Tugend gemacht. Kircheninterne Fusionsprozesse führten dazu, neue Schwerpunkte zu setzen. Sie sollten, so das Ziel, auf den ganzen Stadtteil ausstrahlen. Die Billstedter Initiative gehört jenem „Aktionsprogramm Mehrgenerationenhäuser“ an, das die CDU-Politikerin Ursula von der Leyen bereits als niedersächsische Familienministerin ins Leben gerufen hatte. Gegenwärtig gibt es bundesweit rund 500 solcher Häuser – in fast jedem Landkreis und in jeder kreisfreien Kommune. So unterschiedlich sie in ihrer Ausrichtung und Trägerschaft sind, so einheitlich ist ihr

Ziel, die Prinzipien der früheren Großfamilie auf die moderne Gesellschaft zu übertragen. „Mehrgenerationenhäuser sind wie soziale Bienenstöcke in unserer Gesellschaft“, sagt Ursula von der Leyen.

Tatsächlich geht es auch in Billstedt zu wie in einem Bienenstock: Es ist ein Kommen und Gehen von Alten und Jungen, ein Miteinander wechselseitiger Ergänzung. Da treffen sich Interessierte zu Töpferkursen und Feldenkrais-Seminaren, zu Lesungen im Bücher-Café. Da kommen junge Familien, um das breite Angebot der Kleiderkammer zu nutzen. Oder es treffen sich Senioren und Lesepaten wie Wolfgang Dietze, Christa Friederich und Olaf Cumberow, um lesehungrige Schüler zu unterstützen. „Es macht uns Riesenspaß“, sagt Mert Can – und zeigt seinen Lesepass, auf dem per Stempel die Teilnahme an der Nachmittagsstunde bestätigt wird.

Am Wochenende bietet das Mehrgenerationenhaus sogar an, dass Kinder von Sonnabend auf Sonntag in der Kita wie in einem kleinen Hotel übernachten können. So dürfen die Eltern einmal einen freien Abend genießen. Während das Angebot rege genutzt wird, herrscht draußen vor der Tür allerdings Winterpause. Dort steht ein hölzernes Insektenhotel, das auf den Frühling wartet.



# Volkslieder verbinden

Auf dem **Bugenhagen-Campus** in Groß Flottbek treffen sich Jung und Alt – zum Beispiel im Chor

EDGAR S. HASSE

⚡ Es ist ein sehr gemischter Chor, der schon früh am Morgen ein Lied singt. „Jetzt fahrn wir übern See“, klingt aus dem Begegnungsraum auf dem Bugenhagen-Campus. Die dreijährigen Mädchen und Jungen aus dem evangelischen Kindergarten tasten sich singend von Ton zu Ton, während die Senioren textsicher den Takt vorgeben.

Alle zwei Wochen treffen sich zwölf Kinder im Alter von drei Jahren und zwölf Senioren zwischen 70 und 90 zum gemeinsamen Volksliedersingen. Doch das ist nicht der einzige Kontakt zwischen den Generationen: Auf dem rund 20.000 Quadratmeter großen evangelischen Campus in Groß Flottbek leben

Alt und Jung eng zusammen. Hier gibt es neuerdings 50 seniorengerechte Service-Wohnungen, eine Kita mit rund 80 Kindern, die Bugenhagenschule mit 96 Schülern und ein Altenheim. Damit zusammenwächst, was zusammengehören sollte, hat Stefan März, diakonischer Mitarbeiter auf dem Bugenhagen-Campus, das Volksliedersingen ins Leben gerufen. „So wollen wir das Gemeinschaftsgefühl stärken.“

Die 87-jährige Erika Horn lebt seit einem Jahr in einer der hellen Service-Wohnungen. Sie wollte unbedingt auf den Campus ziehen. „Denn hier“, sagt sie, „bekommt man viel vom Leben und den Kindern mit.“ Sie selbst, fügt die frühere Lohnbuchhalterin hinzu, habe leider keine eigenen Kinder.

Campus-Koordinator März kennt die alte Dame seit ihrem Einzug. „Frau Horn hat viele Jahre lang in Chören gesungen. Sie war eine der Ersten, die den Wunsch nach einem gemeinsamen musikalischen Angebot äußerte.“ Daraus entstand die Volkslieder-Idee.

Beim ersten Treffen im Herbst vergangenen Jahres saßen die Dreijährigen und die Senioren noch getrennt. Inzwischen sitzen alle in einem großen Kreis und sprechen sich mit Vornamen an. Hannes heißt ein älterer Herr. Und Hannes heißt ein ganz Lütter. Aus der anfänglichen Distanz ist freundschaftliche Nähe geworden. Neugierig fragen die Kinder, was die Älteren früher gearbeitet haben. Es wird also nicht nur gesungen, sondern auch miteinander geredet.

Seit dem Start des musikalischen Projekts hätten sich die Kinder sehr positiv entwickelt, sagt Stefan März. „Ihr Sprachvermögen verbessert sich von Mal zu Mal – und das Repertoire der Lieder wächst kontinuierlich.“ Es reicht von „Bunt sind schon die Wälder“ bis zu „O du lieber Augustin“ und „Es klappert die Mühle am rauschenden Bach.“

Auch die Senioren sind begeistert. Endlich kann Erika Horn wieder in einem Chor mitsingen und mehr Freude am Leben finden. „Das Singen mit den Kindern macht meinen Alltag fröhlicher“, sagt sie und schaut aus dem Fenster ihrer Loggia. Draußen zieht mit frohem Lachen eine Kita-Gruppe Richtung Spielplatz. Für die Rentnerin ist der Bugenhagen-Campus der beste Platz zum Altsein. Der gemeinsame

Chor bringt inzwischen weitere Effekte. Einige Senioren gehen in der Bugenhagenschule bereits ein und aus. Sie helfen am Nachmittag bei den Hausaufgaben und lesen Geschichten vor. Doch nicht nur das. Gemeinsames Singen soll jetzt bald auch bei größeren Kindern Schule machen. Und das geht so: Auf dem Campus treffen sich regelmäßig musikbegeisterte Menschen zwischen 60 und 90 Jahren. Sie nennen sich „Rockende Senioren“. Ihr Ziel ist es nun, Vorschulkinder an moderne Popmusik heranzuführen. „Mit Mikro und Verstärker“, freut sich Stefan März. Was Jung und Alt dann singen? März muss nicht lange nachdenken und sagt: „Xavier Naidoo zum Beispiel.“



Singen am Morgen: die Dreijährigen mit den Senioren Foto: C. Brückner

# Die Mischung muss einfach stimmen

Rainer Picker und Ingrid Stegmann leiten Mehrgenerationenprojekte. Ein Gespräch über die **Zukunft der Gesellschaft** und Grenzen der Zumutung

SABINE TESCHE  
EDGAR S. HASSE

∴ Verschiedene Altersgruppen unter einen Hut zu bekommen ist ihr Job. Die Vorschullehrerin Ingrid Stegmann ist für das Generationenhaus-Projekt in Wilhelmsburg zuständig. Rainer Picker leitet das Mehrgenerationenhaus der Ev.-Luth. Kirchengemeinde in Schiffbek und Öjendorf. Es ist eins von mehreren in Hamburg und Teil des Aktionsprogramms des Familienministeriums.

*Hamburger Abendblatt: Ersetzen Mehrgenerationenhäuser die fehlenden Großfamilien unserer Gesellschaft?*

**Rainer Picker:** Vielleicht, denn es gibt verschiedene gesellschaftliche Änderungen, die auf uns zukommen. Zum einen der demografische Wandel mit vielen Alten, dann die Ganztagschulen. Generationen werden dadurch separiert. Zudem ist es nicht unüblich, dass die erwachsenen Kinder nicht mehr in der gleichen Stadt wie ihre Eltern wohnen. Wenn man also im sozialen Umfeld keine familiäre Basis um sich herum hat, versuchen wir mit dem Mehrgenerationenhaus, ähnlich wie einem Dorfplatz, Menschen zusammenzuführen. Wir sehen uns auch als Kirche im Stadtteil, zu der Menschen verschiedener Konfessionen und Generationen kommen.

*Gibt es angesichts der demografischen Entwicklung noch weiteren Bedarf an Mehrgenerationenhäusern?*

**Ingrid Stegmann:** Ich glaube, Projekte dieser Art, mit gemeinsamen Aktivitäten und sozialem Austausch, werden immer wichtiger werden. Die meisten Menschen, die zu uns kommen, haben einen enormen Bedarf an menschlicher Nähe. Viele Kinder in Wilhelmsburg haben einen Migrationshintergrund und deswegen zu ihren Großeltern überhaupt keinen oder nur sehr wenig Kontakt. Den können wir zwar nicht mit den leiblichen Großeltern und Urgroßeltern bieten, aber sie erleben hier vier Generationen im Haus, die täglich zusammen aktiv sind.

**Picker:** Diese Idee, dass Generationen alles miteinander machen sollten, muss nicht immer sein. Wir wollen jede Altersgruppe für sich stärken, das heißt, wir wollen nicht nur durchmischen, sondern wir schauen, was in jeder Einrichtung anliegt, wo es gemeinsame Themen gibt. Unsere Idee ist, dass Generationen untereinander Potenziale sehen und fühlen. Wir wollen nichts Künstliches schaffen, weil das von außen aufgestülpt ist und sich nicht lange halten wird.

*Frau Stegmann, Ihr Projekt gibt es seit neun Jahren, haben Sie in dieser Zeit gesellschaftliche Veränderungen bemerkt?*

**Stegmann:** Ja. Die Menschen, die ins Altenheim kommen, sind immer älter und immer bedürftiger, hilfloser. Man kommt immer später ins Altenheim, einfach weil das unglaublich teuer ist. Und so gibt es in diesem Altenheim gefühlt nur noch fünf Prozent Menschen, die überhaupt noch aus dem Haus herauskommen. So ist die Bedürftigkeit nach jeglichem Kontakt gestiegen.

*Wie reagieren Jugendliche auf die Begegnung mit Alten?*

**Picker:** Für Jugendliche haben wir ein gutes Projekt namens „Einsatz mit Gewinn“. Jugendliche, die Lust haben, sich ein kleines Taschengeld dazuzuverdienen, bieten wir Aufgaben bei Se-

nioren zu Hause an. Das geht von dem Aufbau eines Schrankes bis zum Gassi-gang mit dem Hund. Dazu gibt es auch ein kleines Schulungsprogramm für die Jugendlichen, in dem sie erfahren, wie Senioren so sind. Letztendlich geht es bei unseren rund 60 Angeboten darum, Bezugspunkte zu schaffen.

*Passen ganz junge Kinder und ganz Alte wirklich zusammen?*

**Stegmann:** Es bedarf schon einer Einbindung. Ich kann nicht einfach sagen, ihr seid jetzt die Vorleseomas. Man muss da reinwachsen, Ältere und Kinder müssen lernen, miteinander umzugehen, wenn sie das nicht gewohnt sind. Sie müssen Grenzen akzeptieren.

*Kann man Kindern den täglichen Kontakt mit schwer an Demenz Erkrankten überhaupt zumuten?*

**Stegmann:** Ja, man darf Kindern dies zumuten. Aber natürlich gibt es Situationen, da muss ich die Kinder schützen – mit Sensibilität. Wenn eine Ältere einen Kuss von einem Kind verlangt und das Kind das nicht möchte, muss ich es retten. Aber es gibt auch Kinder, die distanzlos sind und sofort zu jemandem auf den Schoß flitzen, der Körperlichkeit überhaupt nicht leiden mag. Wir haben dafür ein Stopp-Programm entwickelt, das die Ältesten und Jüngsten kennen.

*Was halten Sie davon, wenn Jung und Alt zusammenwohnen?*

**Stegmann:** Ich lebe selbst in so einem Projekt, daher kann ich das nur aus vollem Herzen befürworten, ja.

**Picker:** Ich finde die Idee ganz gut, aber man muss Grenzen wahren. Und der Wille bei Jung und Alt muss da sein, sich umeinander zu kümmern.

**Stegmann:** Wichtig ist es, Beziehungen zu schaffen. Alles andere ist aufgesetzt. Das ist auch der Schwerpunkt in unserer Arbeit, wir wollen Räume schaffen, in denen Begegnungen stattfinden, in denen Beziehungen wachsen können miteinander.

Leseopate Olaf Cummerow, 62 Jahre alt, mit seinem Leseopatenkind Umut, 10. Sechs Erwachsene und sechs Schüler bilden die Lesegruppe  
Foto: Marcelo Hernandez



Ingrid Stegmann engagiert sich ehrenamtlich beim Generationenhaus in Wilhelmsburg. Rainer Picker leitet das Mehrgenerationenhaus in Billstedt  
Fotos: Klaus Bodig



mit Propst Johann Hinrich Claussen über **polnische Dichtung** statt populärer Schwedenkrimis

# Quer dacht

Bevor das eben noch neue Jahr schon wieder alt aussieht, will ich flink mein schönstes Erlebnis aus dem vergangenen Jahr erzählen, ehe auch dieses im Sumpf des Vergessens versinkt. Und das war so.

Ich musste ins ferne Tübingen reisen, was eine sehr lange Bahnfahrt nötig machte. Die öde Zeit wollte ich nutzen und mich auf einen hohen Besuch vorbereiten. Gemeinsam mit unserem Nachbarn, dem polnischen Generalkonsul, hatte ich den wunderbaren, hierzulande leider kaum bekannten Dichter Adam Zagajewski in die Hauptkirche St. Nikolai am Klosterstern eingeladen. Bei uns sollte er aus seinem neuen und – wie zu erwarten: natürlich – wunderbaren Lyrikband lesen. Ob da wohl jemand kommen wird, fragte ich mich bang. Die Leute lesen ja heute keine Gedichte mehr. Sie meinen wohl, sie kämen auch mit Schwedenkrimis durchs Leben. Zumindest wollte ich für die Lesung und das Gespräch gut vorbereitet sein.

So saß ich im IC und las in Ruhe und Langsamkeit seine Gedichte. In Mannheim dann stolperte ein alter Mann ins Abteil, setzte sich seufzend neben mich und richtete die ver-rutschte Kippa auf seinem Kopf. Und dann tat er das, was ich auch immer mache: Er linste zu mir rüber, um herauszufinden, was ich wohl lese. Er linste und schielte, schließlich fragte er, was ich da läse. Gedichte, sagte ich. Zu meiner Überraschung kannte der alte Jude Adam Zagajewski – ihn und all die anderen polnischen Dichter. Ein selten schönes Gespräch begann.

Irgendwann erzählte ich ihm von der Lesung und wie schade ich das doch fände: Wenn ich Polen den Namen „Zagajewski“ nennen würde, ginge sofort ein helles Lächeln über ihr Gesicht. In Deutschland aber würden ihn nicht viele kennen. Was sagte mein Zugnachbar daraufhin? Er zog die Schultern hoch, breitete die Arme aus, machte ein leicht verdrießliches Gesicht und sagte nur: „Was sind schon viele?“ Das soll in diesem Jahr mein Mantra gegen den eigenen kirchlichen Quotendruck sein: Was sind schon viele? Es kommt darauf an, dass die Richtigen kommen. Zur Lesung von Adam Zagajewski sind dann doch einige erschienen. Und wer sie verpasst hat, sollte sich seinen neuesten Band mit dem Titel „Unsichtbare Hand“ besorgen.

Fotos: Renate Endrulat, DEKT 2013, J. H. Claussen, Michael Zapf

## QUIZ

**Zum Mitraten: Matthias Gretzschel erzählt Geschichten rund um Hamburger Kirchen**

Die Kirche wurde erst Mitte des 19. Jahrhunderts errichtet, ihr bedeutendstes Kunstwerk ist jedoch sehr viel älter. Es ist ein Altarretabel aus der Zeit um 1500. Der Urheber dieser dreigeteilten Tafel ist nicht bekannt. Kunsthistoriker vermuten jedoch, dass es sich um Hinrik Funhof handelt, der neben Meister Bertram und Meister Francke zu den wichtigsten norddeutschen Malern der Spätgotik zählt.

Sowohl die Mitteltafel als auch die beiden Flügel wurden in zwei Ebenen aufgeteilt, sodass im aufgeklappten Zustand sechs Motive sichtbar sind: Auf den Seiten sind Passions-szene (oben) sowie die Verkündigung und die Geburt Christi zu sehen. Das Mittelfeld zeigt oben eine figurreiche Kreuzigungsszene.

Unten ist Gottvater auf dem Thron dargestellt, flankiert von Maria und Jesus. Außerdem sieht man einen knienden Kleriker mit Tonsur und Bischofsstab. Bei ihm könnte es sich um den Stifter des Altars gehandelt haben. Belegt ist das allerdings nicht.

In welcher Hamburger Kirche befindet sich dieses großartige spätmittelalterliche Kunstwerk?

Die Antwort steht auf Seite 11 unter den Adressen



## AUSGESUCHT

**Zum Verschenken oder Selber-Kaufen: von der Redaktion empfohlen**

Zur Einstimmung auf den 34. Deutschen Evangelischen Kirchentag in Hamburg vom 1. bis 5. Mai gibt es jetzt bereits verschiedene Produkte. Frei nach der Losung „Soviel du brauchst“ wurde das Sortiment des KirchentagsShops zusammengestellt.

Die neue Kollektion umfasst zum Beispiel fair gehandelte T-Shirts aus Bio-Baumwolle, einen Baby-Body, einen blauen Fischerhut, die Begleit-CD zum Liederbuch, Kirchentags-Tassen, USB-Sticks, Schlüsselanhänger und vieles mehr. Auch traditionelle Artikel wie Abendmahlsgeschirr und Regenbogenfische sind im KirchentagsShop erhältlich.

Bestellungen sowie weitere Informationen unter [www.kirchentag.de/shop](http://www.kirchentag.de/shop)

## GEFUNDEN

**Zum Entdecken und Ausprobieren: die besondere Empfehlung der Redaktion**

Spirituelle Musik aus unterschiedlichen Epochen, Kulturen und Genres verspricht das Festival „Lux aeterna“, das vom 2. Februar bis 4. März in Hamburg stattfindet. Beim „Musikfest für die Seele“ gibt es 25 Konzerte in Hamburger Kirchen, in der Laeishalle, im KörperForum und auf Kampnagel. Es soll Musik gespielt werden von der Neuinterpretation einer mittelalterlichen Marienmesse bis zu pakistanischen Sufi-Gesängen, eine Musik, die auf allen Ebenen berührt. In der Krypta des Hamburger Michels spielt zum Beispiel das Streicherquartett „Quatvor Diotima“ Stücke, die von Leben und Tod handeln, im St.-Marien-Dom wird es u. a. ein Kinderorgel-Konzert geben, in der Hauptkirche St. Katharinen gibt es experimentelle Klänge unter dem Motto „Wo bist du Licht“.

Das ganze Programm und Tickets zu „Lux aeterna“ gibt es im Internet unter [www.elbphilharmonie.de](http://www.elbphilharmonie.de), Tel.: 35 76 66 66

## FEIERN

**Zum Hingehen: besondere Veranstaltungen der Hamburger Kirchen**

Ökumenische Akzente gibt es mehrere in der St.-Ansgar-Woche der katholischen Kirche in Hamburg. Besonders ist aber immer wieder der Abschluss. Der Vespertagottesdienst am Ende der Woche ist traditionell der größte katholische Gottesdienst des Jahres in der Hansestadt, und er findet traditionell in der evangelischen Hauptkirche St. Michaelis statt. In diesem Jahr beginnt er am 10. Februar um 17 Uhr. Die Predigt hält der Prager Erzbischof Dominik Kardinal Duka. Musikalisch gestaltet der Chor des Niels-Stensen-Gymnasiums mit Werken von Mendelssohn Bartholdy, Elgar, Monteverdi und Rheinberger den Gottesdienst. Anschließend klingt die Woche im Gemeindesaal des Michels aus.

Das Programm der 40. St.-Ansgar-Woche steht im Internet unter: [www.erzbistum-hamburg.de](http://www.erzbistum-hamburg.de)





## •• Serie: die Zehn Gebote

„Du sollst nicht töten“, das leuchtet noch ein. Aber was heißt, „nicht falsch Zeugnis reden“ in Zeiten von Facebook? Was sagen uns die Zehn Gebote heute? Sie gelten in Europa als Grundlage der Moral im Zusammenleben. Auf ihnen fußen Gesetzgebung und ethisches Empfinden. Wer die Zehn Gebote heute interpretiert, muss versuchen, sie in die Gegenwart zu übersetzen. Eine Auswahl von Fotografien unterstreicht – manchmal sehr konkret, manchmal abstrakt – die Aussage des jeweiligen Gebotes. **Das dritte Gebot**, nach reformierter Zählung, interpretiert Stephan Loos, Leiter der Katholischen Akademie



USA, Hico, 1990: Ku-Klux-Klan- Mitglieder missbrauchen das Kreuz. Foto: Agentur Focus. Carl De Keyzer/Magnum Photos

# „Du sollst den Namen des Herrn, deines Gottes, nicht missbrauchen“

**E**s hat sie immer gegeben und gibt sie bis heute: diejenigen, die meinen, im Namen Gottes sei alles erlaubt. All die Gewalt, die seinetwegen verübt, all die Ungerechtigkeit, die mit ihm legitimiert, all das Blut, das in seinem Namen vergossen wurde, hat dem Namen Gottes seinen Glanz geraubt. Und auch sie hat es immer gegeben – bis heute: diejenigen, die genau wissen, was im Namen Gottes zu unterlassen, was um des Himmels willen verboten ist: Abtreibung, Scheidung ... All die Verurteilungen, die in seinem Namen gesprochen wurden, all die Einschüchterung, die seinetwegen geschah, hat dem Namen Gottes seinen Glanz geraubt.

Der Name Gottes ist das „beladenste aller Menschenworte“, so der jüdische Religionsphilosoph Martin Buber. Keines sei so besudelt, so zerfetzt und missbraucht worden. Da liegt es nahe, es nicht mehr zu nutzen. Denn ist nicht jeder Ausspruch des göttlichen Namens auch schon sein Missbrauch? Schließ-

lich können wir nur das benennen, was wir kennen bzw. erkannt haben. Indem wir es benennen, können wir auch über es verfügen, haben wir Macht über das Benannte. Aber das, was in unserer Macht steht, worüber wir verfügen können, kann nicht Gott sein. Denn göttlich ist doch gerade das bzw. der, der sich dem menschlichen Zugriff entzieht, der alle menschliche Macht übersteigt. Das ist der Grund, warum für das Judentum der Name Gottes unaussprechlich ist und bei Bibellesungen immer durch ein anderes Wort ersetzt wird. Auch die Gläubigen anderer Religionen hat diese Erkenntnis dazu bewogen, den Namen Gottes nicht auszusprechen: „Der Name, der genannt werden kann, ist nicht der ewige Name“, heißt es zum Beispiel bei Laotse. Oder aber sie nennen Gott mit einer unendlichen Vielzahl von teilweise sich widersprechenden Namen, wie in dem islamischen Gebet der schönsten Namen Gottes.

Bleibt also demjenigen, der das dritte Gebot befolgt, nur der Weg, den Namen Gottes zu verschweigen, weil nur so sein Missbrauch vermieden wer-

den kann? Denn wer einen passenden Namen suchte, der fände ihn doch nicht: Gott als der „allein ohne Namen“?

Wir Christen glauben, dass Gott selbst in Jesus Christus Mensch geworden ist und sich einen Namen gegeben hat. Dem freilich als Namen Gottes das beschriebene Schicksal widerfährt: Er wird verraten, geschändet, gefoltert und getötet. Gott selbst setzt sich dieser Spannung aus: Er will erkannt, verstanden und genannt werden, auf die Gefahr hin, dass ihm unsere menschliche Erkenntnis, dass ihm die Namen, die wir ihm geben, nicht gerecht werden. Weil sie ihn in seiner Allmacht eingrenzen, ihm den Glanz rauben.

**Wenn wir Gottes Namen liebend bezeugen, werden wir ihm gerecht**

Auch Martin Buber war der Überzeugung, dass das Verschweigen Gottes und seines Namens keine adäquate Konsequenz aus dem Gebot sei, den Namen Gottes nicht zu missbrauchen. Denn wir können den Namen Gottes „nicht reinwaschen“. Aber wir können

ihn, „befleckt und zerfetzt“, wie er ist, nennen – in der Hoffnung, dass all unsere Worte in ihrer Unangemessenheit von Gott gewollt sind, und in der Überzeugung, dass es beim Nennen des Namens Gottes nicht bleiben darf, sondern dass wir ihm in unserem Tun entsprechen müssen. Denn erst wenn aus dem Namen ein Tätigkeitswort wird, wenn wir seinen Namen mit unserem eigenen Leben – glaubend, hoffend und liebend – bezeugen, werden wir ihm gerecht. Das ist kein Freifahrtschein, ihn so zu nennen, wie es uns beliebt, sondern eine Bescheidenheit, die sich bewähren muss, und die weiß, dass sie auch dann noch nicht frei von Missbrauch ist.

**Vortragsreihe „Die 10 Gebote“** an St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1: Den Auftakt bildet Fulbert Steffensky. Er spricht unter dem Motto „Von Gott erkannt – von Göttern befreit!“ zum 1. Gebot am 20.2., 19.30 Uhr.

Am 25. März um 19.30 Uhr referieren Sabine Schulze, Direktorin des Museums für Kunst und Gewerbe, und Alexander Röder, Hauptpastor St.-Michaelis-Kirche, zum 2. Gebot „Du sollst Dir kein Bildnis machen“. Infos [www.katharinen-hamburg.de](http://www.katharinen-hamburg.de)

# Ausgesuchte Termine im Februar und

## GOTTESDIENSTE

### SONNTAG, 3.2.13

10 Uhr, **Eröffnungsgottesdienst der St.-Ansgar-Woche** mit Weihbischof Jaschke, Chor: Missa „Assumpta es Maria“ von Giovanni Pierluigi da Palestrina, Ltg.: Prof. Lauer, St.-Marien-Dom, Am Mariendom 1, www.mariendomhamburg.de

### FREITAG, 8.2.13

18 Uhr, **Frauengottesdienst in Altona** mit Bischöfin Kirsten Fehrs, Friedenskirche, Otzenstraße

### SONNTAG, 10.2.13

10 Uhr, **Ev. Messe mit Kinderkirche** im Rahmen der Predigtreihe zu den Lutherchorälen „Ach Gott, vom Himmel sieh herein“ mit Hauptpastor Röder, Kantorei, Orgel: Manuel Gera, Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1

### 10 Uhr, Karnevalsgottesdienst für Große und Kleine:

Glaubenslachen, Alles überkopf, die Welt ist verrückt, mit Pastor u. Büttendprediger Howaldt, Christianskirche am Klopstockplatz, Ottensen

10 Uhr, **Pontifikalamt am Patronatsfest des Erzbistums** mit Erzbischof Thissen, Blechbläser-Ensemble mit Studierenden der Musikhochschule, Orgel: Prof. Lauer, St.-Marien-Dom, Am Mariendom 1, www.mariendomhamburg.de

### 11 Uhr, „Das Alter – mit dem Ende anfangen“, Gottes-

dienst, Predigtreihe „Anfangen“ mit Pastor Engelbrecht, Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

### 17 Uhr, Vespertgottesdienst mit Kardinal Duka OP aus

Prag, Chor des Niels-Stensen-Gymnasiums mit Werken von Elgar, Mendelssohn Bartholdy, Monteverdi u. Rheinberger, Ltg.: Werner Singer, Orgel: Prof. Lauer, Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1

### MITTWOCH, 13.2.13

19 Uhr, **Gottesdienst zur Eröffnung der Fastenaktion** „7 Wochen mit Produkten aus Fairem Handel und der Region“ mit Bischöfin Fehrs, Christianskirche, Klopstockplatz, Ottensen, Info: www.7wochenmit.info

### FREITAG, 15.2.13

19 Uhr, **Musikalische St.-Ansgar-Vesper zum Valentins-**fest für alle Verliebten, Verlobten u. Verheirateten, Orgel: Hanno Schiefner, Gesang: Oksana Lubova, Zelebrant: Pastor Fridetzky, anschl. Sektempfang, Hauptkirche St. Trinitatis, Kirchenstr. 40, Altona

### SONNTAG, 17.2.13

10 Uhr, **Ev. Messe mit Kinderkirche** im Rahmen der Predigtreihe zu den Lutherchorälen „Eine feste Burg ist unser Gott“, Predigt: Pastor Dinse, Orgel: Christoph Schoener, Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1  
17 Uhr, **Gospeltgottesdienst mit Konfirmandentaufen** u. dem Gospelchor „Shout for Joy“, Ltg.: Pastor Barkowski u. Team, Kirche St. Nikolai, Finkenwerder Landscheideweg 157

### SONNTAG, 24.2.13

10 Uhr, **Gospeltgottesdienst „Lord, come to me – Gott, komme zu mir“** mit dem Nienstedtner Gospelchor & Percussionsgruppe, Ltg. u. Piano: Frauke Grübner mit Pastorin Fiehland van der Vegt u. Pastor Präckel, Kirchengemeinde Nienstedten, Elbchaussee 406

18 Uhr, **Aids- u. Gemeindegottesdienst**, „Dem Rad in die Speichen greifen – unsoziale Strukturen nicht verfestigen“, Predigt: Pastor Gause, ab 17 Uhr Kaffee, Tee u. Gespräch, St.-Georgs-Kirche am Hauptbahnhof, St. Georgs Kirchhof 19

### SONNTAG, 3.3.13

10 Uhr, **Abendmahlsgottesdienst, Predigtreihe „Psalmen“** mit Hauptpastor Claussen, Orgel: Christiane Knigge, Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 113

11 Uhr, **Gottesdienst zum internationalen Tag für den freien Sonntag**, Gottesdienst der Trinitatis-Gemeinde u. des Kirchlichen Dienstes in der Arbeitswelt, anschl. Kirchenkaffee mit Film „Auf der Suche nach dem verlorenen Sonntag“ u. Gespräch, St.-Johannis-Kirche Harburg, Bremer Str. 9

### SONNTAG, 10.3.13

18 Uhr, **Heilungsgottesdienst**, in einer speziellen Liturgie durch Berührung, Salbung u. Segnung Last ablegen, Vertrauen finden, Probleme in Gottes Hand legen mit Pastor Seemann u. Team, Hauptkirche St. Petri, Bei der Petri- kirche 2

### SONNABEND, 16.3.13

10.30 Uhr, **Diakonenweihe** mit Erzbischof Thissen, St.-Marien-Dom, Am Mariendom 1, www.mariendomhamburg.de

## KONZERTE UND KULTUR

### DONNERSTAG, 7.2.13

19.30 Uhr, **Felix Mendelssohn Bartholdy: Elias mit Solisten**, Chor, Ltg.: Prof. Lauer, St.-Marien-Dom, Am Mariendom 1, 12–30 €

### FREITAG, 8.2.13

18 Uhr, **Jesu, meine Freude, Motetten von Bach** u. der Bach-Familie mit dem Diepholzer Kammerchor, Ltg.: Corinna Pods, Kirche am Rockenhof, Rockenhof 3, Eintritt frei, Kollekte erbeten

### SONNABEND, 9.2.13

19.30 Uhr, **Rosensamstagssalon, bunter Abend** mit Büfett, Tanz u. einem „Faschings-Best-of“ aus zehn Jahren „kleiner cammerchor“, Paul-Gerhardt-Kirche, Bei der Paul-Gerhardt-Kirche 2

### DIENSTAG, 12.2.13

20 Uhr, **Evergreen(s) Leaves, Hits aus Renaissance, Barock u. Gegenwart** zwischen Recycling u. Plagiat mit Knut Schoch, Thomas Ihlenfeldt u. Rudolf Kelber, Hauptkirche St. Jacobi, Jakobikirchhof 22, AK: 12/8 €

### MITTWOCH, 13.2.13

19.30 Uhr, **Menschen und Stadt – Aschermittwoch-Kulturnacht** in St. Katharinen, Texte, Bilder u. Kino zu Pasolinis Accattone in Kooperation mit Flexibles Filmmern u. Stück werke, Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1, Reservierung erbeten: reservierungen@flexiblesfilmmern.de, Einlass ab 18.30 Uhr

### DONNERSTAG, 14.2.13

19.30 Uhr, **Valentinstag – Konzert für Verliebte und Liebende**, Musik zum Kuschneln, Träumen u. die Seele streicheln mit Solisten u. dem Duo Asturia, Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118, VVK: 12 € an den üblichen VVK-Stellen od. AK

### MONTAG, 18.2.13

20 Uhr, **Lucas Kranach – Maler, Medienunternehmer, Luther-Freund**, Kunsthistoriker Dr. Cante referiert über die Porträts von Luther u. Melanchthon, Kirchengemeinde Nienstedten, Elbchaussee 406

### FREITAG, 22.2.13

19.30 Uhr, **Vorlesen am Abend – Jens Peter Jacobson: „Ein Schuss im Nebel“**, Lesung: Andrea Schellin, Klavier: Matthias Hoffmann-Borggreffe, Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118, nur AK: 8 €

20 Uhr, **Benefizkonzert für Japan**, Abendmusik mit Solisten für das Ochakko-Haus, zugunsten durch Erdbeben u. Tsunami traumatisierte Kinder, Adventskirche, Kriegerdankweg 7c

### SONNABEND, 23.2.13

18 Uhr, **Werke von Anton Bruckner u. Johann Nepomuk David** mit der Hamburger Sinfonietta, Carl-Philipp-Emanuel-Bach-Chor, Ltg. u. Orgel: Hansjörg Albrecht, Hauptkirche St. Trinitatis, Kirchenstr. 40, Altona, VVK:18 € an den üblichen VVK-Stellen od. AK

20–22.45 Uhr, **Die lange Nacht der Orgel**, Werke für Orgel, Trompete, Gesang, Saxofon u. Schlagzeug von Bach, Eben, Mozart u. Improvisationen mit Solisten, Christuskirche, Roosens Weg 28, Othmarschen

### SONNTAG, 24.2.13

11.30 Uhr, **Mädchenchor Hamburg – Auf zum Olymp!** Chormusik vor einer Konzertreise durch Griechenland mit Werken von Buchenberg, Praetorius, Rachmaninow u. a., Ltg.: Gesa Werhahn, Kulturkirche Altona, Bei der Johannis- kirche 22, VVK: 3 € zzgl. Geb., AK: 4 €

15–17 Uhr, **Tanzcafé „Darf ich bitten?“** Tanzen für Menschen mit u. ohne Demenz, Bugenhagenhaus, Osdrorfer Landstr. 28, 5 €, auch am 17.3., 14.4., 26.5., 23.6.

### MONTAG, 25.2.13

20 Uhr, **Kirchenkino: Gilbert Grape – Irgendwo in Iowa**, ein Film von Lasse Hallström, Porträt amerikanischen Kleinstadtlebens u. ein Plädoyer für den „normalen“ Umgang mit Behinderten, Kirchengemeinde Vicelin-Schalom, Lütjenmoor 13, Norderstedt

### SONNABEND, 16.3.13

20 Uhr, **Duo Kratschkowski, Zwei Akkordeons**. Nicht mehr. Nicht weniger. Russische Romanzen u. jiddischer Klezmer, klassische Kompositionen von Bach, Mozart u. a., Kulturkirche Altona, Bei der Johannis- kirche 22, VVK: 13 € zzgl. Geb., AK: 18 €, erm.: 12 €

### SONNTAG, 17.3.13

17 Uhr, **Uraufführung des Oratoriums „Ans Licht“** mit Andreas Willscher nach einem Libretto von Klaus Lutterbüse, St.-Joseph-Kirche, Witthöfftstr. 1–3

## SPIRITUALITÄT

### DONNERSTAG, 7.2.13

18 Uhr, **Texte, Töne, Theologie, eine meditative Ent-**deckung von St. Katharinen in der närrischen Zeit mit Hauptpastorin Dr. Murmann, Inge Hansen u. Pastorin Busse, Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

### FREITAG, 15.2.13

18.30 Uhr bis 17.2., 13 Uhr, **Loslassen und inneren Frieden finden, Meditationswochenende** mit Über- nachtung, Ltg.: Marit Salvesen u. Paul Stammeier, Ver- anstalter: Projekt Spiritualität, Ort: Haus am Schüberg, Wulfsdorfer Weg 33, Ammersbek, 175 €, schriftl. An- meldung bis 12.2.: www.projektspiritualtaet.de oder Rocken- hof 1

### MONTAG, 18.2.13

10–13 Uhr, **Werkstatt „Intensives Singen – Von Amen bis Om“**, Begleitung: Yotin Tiewtrakul, Pastorin Gidion u. Irmgard Nauck, Kirche der Stille, Helenenstr. 14, Altona, 15 €, Anmeldung bis 11.2.: Tel. 43 43 34

### 19–21 Uhr, Der Geist reißt Mauern nieder, eine Be-

gegnung von östlicher u. westlicher Spiritualität, Vortrag u. Gespräch mit dem indischen Jesuitenpater Dr. Painadath SJ, Veranstalter: Projekt Spiritualität, Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1, 10 €

19–21 Uhr, **Exerziten für den Alltag – Begleitete Stille**, die Exerziten laden ein, in einer festen Gruppe in vier Wochen die Erfahrungen eines geistlichen Weges unter den alltäglichen Bedingungen des Lebens zu teilen u. einzuüben, Hauptkirche St. Petri, Bei der Petri- kirche 2, weitere Termine: jeden Montagabend in der Fastenzeit bis 18.3., Anmeldung im Kirchenbüro, Tel. 325 74 00 od. info@sankt-petri.de

### SONNABEND, 23.2.13

9–17 Uhr, **Stille-Tage**: Schweigemeditation mit Anleitung zum innerlichen Gebet, Karmelzelle, Norderkirchenweg 71, Finkenwerder, auch 9.3., 9–17 Uhr, u. für Einsteiger am 9.2., 14–17 Uhr, Anmeldung bis Mi vor dem jeweiligen Termin, Tel. 74 21 43 75, www.karmelzelle.de

10–18 Uhr, **„Gott wohnt, wo man ihn einlässt“, ein mystischer Übungsweg** mit Martin Buber, spirituelle Impulse, kleine Rollenspiele, Austausch u. Sitzen in Stille, Begleitung: Andreas Ebert u. Frank Puckelwald, Kirche der Stille, Helenenstr. 14, Altona, 40 €/Erm. mögl., Anmeldung bis 19.2.: Tel. 43 43 34

10 Uhr, **Pilger-Messe**, Sternpilgerwanderung auf St. Jacobi zu, Pilgertgottesdienst, danach Infostände rund ums Pilgern, Predigt: Pastor Lohse, Hauptkirche St. Jacobi, Jakobikirchhof 22, www.pilgern-hamburg.de

10–15 Uhr, **Wege aus dem Gedankenkarussell – Medita-**tionen, Meditationsformen vom still Sitzen bis zur Bewe- gungsmeditation werden angeleitet u. ausprobiert, Ltg.: Ingrid Hansen, Familienbildung Hamm-Horn, Bei der Hammer Kirche 16, 24,50 €, Anmeldung: Tel. 651 22 21, www.fbs-hamm.de

## VORTRÄGE UND SEMINARE

### MITTWOCH, 6.2.13

18 Uhr, **Theologischer Gesprächskreis, Thema: 1. Gebot** mit Hauptpastorin Dr. Murmann, Hauptkirche St. Ka- tharinen, Katharinenkirchhof 1, 2. Gebot am 6.3., 18 Uhr  
19 Uhr, **Gott ist Liebe – gelebte Gottesbeziehung** mit Dörte Massow, Haus der kirchlichen Dienste, Am Mariendom 5, St. Georg

20 Uhr, **Neues zur Gretchenfrage: „Wie hältst du’s mit der Religion?“** Mit Dr. Ueberschär, Moderation: Haupt- pastor Claussen, Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118, Eintritt frei, Kollekte erbeten



## ANZEIGE



### „Starker Trost“

„Die Menschen vom GBI haben mich in meinen schwersten Stunden von vielen Sorgen befreit. Jetzt geht das Leben weiter.“

**Wir sind für Sie da – 24 Stunden, täglich**  
Tel. 040 - 24 84 00

In vielen Stadtteilen für Sie präsent – 14 x in Hamburg

**www.gbi-hamburg.de**



Großhamburger Bestattungsinstitut rV

# März



**Alle Informationen rund ums Pilgern bietet am 23. Februar eine Pilger-Messe in der Hauptkirche St. Jacobi, zu der auch wieder eine Sternwanderung führen wird. Ab 8 Uhr gehen Gruppen los von der Hauptkirche St. Nikolai am Klosterstern, der Versöhnungskirche Eilbek und der S-Bahn-Station Veddel. Um 10 Uhr beginnt der Pilger-Gottesdienst. Danach öffnen bis 16 Uhr die mehr als 20 Info-Stände in der Kirche. Weitere Infos unter: [www.jacobus.de](http://www.jacobus.de)  
Foto: Lohse/St. Jacobi**

## DIENSTAG, 19.2.13

20 Uhr, **Über die Schwermut** mit Prof. Bude, Prof. Salmann OSB, eine Kooperation der Katholischen Akademie u. des Hamburger Instituts für Sozialforschung. Ort: Institut für Sozialforschung, Mittelweg 36, Anmeldung: [programm@kakh.de](mailto:programm@kakh.de), Tel. 36 95 20, Eintritt frei

## MITTWOCH, 20.2.13

19–21 Uhr, **Spiele, Zappen, Klicken – Medienerziehung in der Familie**, Familienbildung Norderstedt in Kooperation mit dem Sozialwerk Norderstedt e. V., Kirchenplatz 1, 12 €, Anmeldung: Tel. 525 65 11  
19.30 Uhr, **Auftakt zur Vortragsreihe: Die 10 Gebote** „Von Gott erkannt – von Göttern befreit!“ Prof. Dr. Steffensky zum 1. Gebot, Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

## FREITAG, 22.2.13

17 Uhr bis 23.2., 17 Uhr, **Erze, Elemente, Emotionen – Literarische und umweltethische Annäherungen an Romantik und Gegenwart**, eine Tagung des Arbeitskreises Naturwissenschaften der Katholischen Akademie, Ltg.: Dr. Meyberg, Haus am Schüberg, Wulfsdorfer Weg 33, Ammersbek, 70/35 €, Anmeldung: [schoenberger@haus-am-schueberg.de](mailto:schoenberger@haus-am-schueberg.de), Tel. 605 10 14

## SONNTAG, 24.2.13

11.30 Uhr, **Eröffnung der Ausstellung: Eins-Sein. Holzskulpturen von Susanna Giese**, KunstHaus am Schüberg, Wulfsdorfer Weg 33, Ammersbek, Ausstellung bis 21.4., tägl. 8–18 Uhr

## DONNERSTAG, 28.2.13

16.45–20.30 Uhr, **Führungskräfte beraten Arbeitssuchende**, ein Abend mit Führungskräften aus verschiedenen Hamburger Unternehmen, Ort: Haus der Kirche, Harburger Ring 20, Anmeldung bis 22.2.: Heike.Riemann@kda.nordkirche.de, Tel. 519 00 09 42, Eintritt frei

## DIENSTAG, 12.3.13

15–17 Uhr, **Dich lieben trotz Demenz, Veränderungen in vertrauten Beziehungen**, Vortrag von Sandra Eisenberg, Dozentin für Gerontopsychiatrie, Gemeindehaus Johannes-Kirchengemeinde, Raalandsweg 5, Rissen

## MONTAG, 13.3.13

10–12 Uhr, **kunstforum matthäus, Seminar: Stadtplanung und Städtebau in Europa**. Von der Antike bis heute, Ltg.: Dr. Cante, Gemeindehaus, Großer Saal, Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst, Bei der Matthäuskirche 6, 12 €, Anmeldung: Tel. 27 61 71, weitere Seminare: [www.kunstforum-matthaeus.de](http://www.kunstforum-matthaeus.de)

## FREITAG, 15.3.13

15–17 Uhr, **kunstforum matthäus, Lichtbildvortrag: „Freiburger Münster“**, Ltg.: Dr. Hartmann, ab 14.30 Uhr Kaffeetrinken, Gemeindehaus, Großer Saal, Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst, Bei der Matthäuskirche 6, 6,50 €, weitere Lichtbildvorträge unter: [www.kunstforum-matthaeus.de](http://www.kunstforum-matthaeus.de)

## SONNABEND, 16.3.13

11–14 Uhr, **Gemeinwohlökonomie-Brunch**, Brunch mit Informationen zu den neuen Entwicklungen im Bereich Gemeinwohlökonomie mit kompetenten Gesprächspartnern, Haus am Schüberg, Wulfsdorfer Weg 33, Ammersbek, 25/15 €, Anmeldung: [schoenberger@haus-am-schueberg.de](mailto:schoenberger@haus-am-schueberg.de)

## ADRESSEN

weitere Informationen unter: [www.kirche-hamburg.de](http://www.kirche-hamburg.de); [www.erzbistum-hamburg.de](http://www.erzbistum-hamburg.de)

### TELEFONSELSORGE HAMBURG

gebührenfreie Anrufe täglich rund um die Uhr, Tel. 0800/111 01 11

### STUDENTISCHE TELEFONSELSORGE

täglich 20–24 Uhr besetzt: Reden hilft. Tel. 41 17 04 11, Internet: [www.stems.de](http://www.stems.de)

### BERATUNGS- UND SEELSORGEZENTRUM AN DER HAUPTKIRCHE ST. PETRI (BSZ)

täglich, anonym und kostenlos: Montag –Sonnabend 11–18 Uhr, Do 11–19 Uhr, So 11.30–15 Uhr, Bei d. Petrikirche 3, Tel. 32 50 38 70,

### SCHULDNERBERATUNG DES DIAKONISCHEN WERKES

Königstr. 54, 22767 Hamburg, Terminvereinbarung unter Tel. 30 62 03 85

### BERATUNGSSTELLEN DES DIAKONISCHEN WERKES

für Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensfragen. Sprechstunde ohne Voranmeldung: Mo 17.30–19 Uhr, Mi 14–15.30 Uhr, Königstr. 54, Altona, Terminvereinbarung: Tel. 30 62 02 49. **Weitere Beratungsstellen:**  
**Ahrensburg:** Große Straße 16–20, Tel. 04102/537 66  
**Harburg:** Höfertwiete 5, Tel. 519 00 09 60  
**Lohbrügge:** Lohbrügger Kirchstr. 9, Tel. 724 76 03  
**Neuwiedenthal:** Rehrstieg 58, Tel. 796 46 08.  
**Norderstedt:** Ochsenzoller Str. 122, Tel. 528 17 85/86 [www.diakonie-hamburg.de/web/rat-und-hilfe/familien/](http://www.diakonie-hamburg.de/web/rat-und-hilfe/familien/)

### SEELSORGE- UND BERATUNGSDIENST DER HEILSARMEE

Talstr. 11, Tel. 31 65 43; [www.heilsarmee.de](http://www.heilsarmee.de)

### DIE BRÜCKE

Treffpunkt für seelische Gesundheit in Harburg, Haus d. Kirche, Höfertwiete 5, Tel. 519 00 09 55

### FRAUENHAUS DES DIAKONISCHEN WERKES

Telefon: 192 51

### KATHOLISCHE BERATUNGSSTELLEN

für Ehe-, Familien- und Lebensfragen, Am Weiher 29, 20255 Hamburg, Tel. 24 65 24; Julius-Ludowieg-Straße 41, 21073 Hamburg, Tel. 77 35 32, [www.efi-beratung-nord.de](http://www.efi-beratung-nord.de)

### SOZIALDIENST KATH. FRAUEN (SKF)

Beratungsstellen für Frauen, Familien und Schwangere, **Altona:** Schomburgstr. 120, Tel. 43 31 56 (Mo 13–15 Uhr, Di 17–19 Uhr, Do 10–12 Uhr). Infoline Schwangerschaft: Tel. 23 51 81 88, Fr 9.30–11 Uhr; E-Mail: [beratung@skf-altona.de](mailto:beratung@skf-altona.de); Kleiderkiste: Eppendorfer Weg 27, Tel. 43 21 50 80.

**Hamburg:** Wartenau 5, Tel. 25 49 25 91 (Mo 10–12 Uhr, Mi 16–18 Uhr, Do 10–12 u. 14–16 Uhr). Beratung zur vorgeburtlichen Diagnostik: Tel. 25 31 31 90.

### FRAUENBERATUNG UND ELTERNLADEN

Beratung und Hilfe bei Schwangerschaft und Schwangerschaftskonfliktberatung, Diakonisches Werk Hamburg, Königstr. 54, 22767 HH-Altona, Tel. 30 62 02 08; Beratung für junge Eltern Tel: 30 62 03 93, [www.diakonie-elternladen.de](http://www.diakonie-elternladen.de)

### MÜTTERTELEFON

Beratung für alle Fragen rund ums Muttersein kostenlos und anonym; täglich, auch an Sonn- und Feiertagen, 20–22 Uhr, Tel. 0800/333 21 11

### EV. MÜTTERGENESUNG

Kurberatung und Information, Kurvorarbeit und Nachsorge. [www.muettergenesung-hamburg.de](http://www.muettergenesung-hamburg.de)

**Hamburg-West:** Altona, Blankenese, Niendorf, Pinneberg, Norderstedt, Garstedter Weg 9, Tel. 226 229 775.

**Hamburg-Ost:** Bramfeld-Volksdorf, Rahlstedt-Ahrensburg, Wandsbek-Billetal, Rockenhof 1, Tel. 51 90 00 876

**Hamburg-Mitte:** Langenhorn, Eppendorf, Horn, Bergedorf, Geesthacht, Looeplatz 14–16, Tel. 460 793 12

**Hamburg-Süd:** Harburg, Wilhelmsburg, Höfertwiete 5, Tel. 519 000 945

### EVANGELISCHE FAMILIENBILDUNG IN HAMBURG UND SÜDHOLSTEIN

(Intensiv-)Kurse, Seminare und Einzelveranstaltungen für Eltern und Großeltern mit Kindern und ohne Kinder. Programme bitte anfordern!

**Eppendorf:** Looeplatz 14–16, Tel. 46 07 93 19.

**Harburg:** Haus der Kirche, Höfertwiete 5, Tel. 519 00 09 61.

**Niendorf-Lokstedt:** Garstedter Weg 9, Tel. 226 22 97 70.

**Horn:** Bei der Hammer Kirche 16, Tel. 651 22 21.

**Poppenbüttel:** Poppenbüttler Weg 97, Tel. 602 21 10.

**Osdorf:** Bornheide 55i, Tel. 84 00 23 83.

**Blankenese:** Stillofelder Kirchenweg 1b, Tel. 970 79 46 10.

**Norderstedt:** Kirchenplatz 1, Tel. 525 65 11.

**Pinneberg:** Bahnhofstr. 20, Tel. 04101/845 01 50.

### KATHOLISCHE FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

Angebote, Kurse und Vorträge für Familien, Alleinlebende, Kinder und Frauen jedes Alters und jeder Religion beziehungsweise Konfession. Lübecker Straße 101, 22087 Hamburg, Tel. 229 12 44

### IN VIA – KATHOLISCHE MÄDCHENSOZIALARBEIT

Beratung und Treffpunkt für Mädchen und junge Frauen, Beratung von Au-pairs und Gastfamilien, Sprachtreffs, Alphabetisierungskurse, Hausaufgabentreff, Berufsfindungs- und Bewerbungsseminare. Eidelstedter Weg 22, 20255 Hamburg, Telefon: 514 40 40. [www.invia-hamburg.de](http://www.invia-hamburg.de)

### ALLEINERZIEHENDEN TREFFPUNKT UND BERATUNG E.V.

Güntherstr. 102, Tel. 250 11 84 und 250 27 77; Kindertrennungs-Tel. 250 20 25

### KRANKENHAUSSELSORGE

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

### AIDSSELSORGE

Sprechstunden Mo 15–17 Uhr, Do 16–18 Uhr und nach Vereinbarung, Spadenteich 1, Tel. 280 44 62. [www.aidsseelsorge.de](http://www.aidsseelsorge.de)

### SUCHTKRANKENHILFE DER DIAKONIE

Die Kontaktstelle zu Selbsthilfegruppen und Einrichtungen für Suchtkranke und ihre Angehörigen befindet sich im Diakonischen Werk Hamburg, Königstr. 54, Tel. 30 62 03 07

### KREUZBUND

Hilfe bei Alkoholproblemen, Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige, Martinistraße 42, Tel.: 46 38 32, [www.kreuzbund-hamburg.de](http://www.kreuzbund-hamburg.de)

### FREIWILLIGES SOZIALES JAHR (FSJ) UND BUNDESFREIWILLIGENDIENST IN HAMBURG

Beratung & Vermittlung von Plätzen in Diakonie und Kirche in Hamburg, Diakonisches Werk Hamburg, Königstr. 54, 22767 Hamburg, FSJ, Tel. 30 62 02 85, [www.freiwillig-diakonie-hamburg.de](http://www.freiwillig-diakonie-hamburg.de)

### BERATUNGSSTELLEN WOHNEN IM ALTER

**Niendorf:** Freiwilligen Forum Niendorf-Lokstedt-Schnelsen, Garstedter Weg 9, Tel: 23 89 81 56, [ffniendorf@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:ffniendorf@kirchenkreis-hhsh.de)

**Blankenese:** Mühlenberger Weg 64 a, Tel: 866 25 00, n. Vereinb. [wohnenimalter@blankenese.de](mailto:wohnenimalter@blankenese.de). **Poppenbüttel:** Freiwilligen Forum Poppenbüttel, Poppenbüttler Markt 2a, Tel: 61 16 44 08, Bürozeiten n. Vereinb.

### PFLEGE UND DIAKONIE

Infos über mehr als 80 ambulante Pflegedienste, Seniorenheime und Tagespflegestätten der Diakonie, Tag und Nacht: Tel. 08000/11 33 33, [www.pflege-und-diakonie.de](http://www.pflege-und-diakonie.de)

### CARITASVERBAND FÜR HAMBURG

Erziehungsberatung, Beratung für Frauen, Migrantengruppen, Wohnungslosenhilfe, Straßensozialarbeit, medizinische Versorgung für Obdachlose, Sozialberatung. Danziger Straße 66, Tel: 280 14 00, [www.caritas-hamburg.de](http://www.caritas-hamburg.de), [info@caritas-hamburg.de](mailto:info@caritas-hamburg.de)

### EVANGELISCHE AUSLANDSBERATUNG

Beratungsstelle für Auswanderer, Ausländstätige in EU und Übersee und bei binationaler Eheschließung. Rautenbergstr. 11, Tel. 24 48 36, [www.ev-auslandsberatung.de](http://www.ev-auslandsberatung.de)

### RAPHAELS-WERK (KATH.)

Beratung für Auswanderer, Ausländstätige, binationale Paare und Flüchtlinge, die weiterwandern oder in die Heimat zurückkehren wollen. Adenauallee 41, Tel. 248 44 20, [www.raphaels-werk.de](http://www.raphaels-werk.de)

### FREIWILLIGENZENTRUM HAMBURG

fördert Freiwilligen-Arbeit und freiwilliges Engagement durch Vermittlung. Danziger Str. 52, Telefon: 24 87 73 60, E-Mail: [info@freiwilligen-zentrum-hamburg.de](mailto:info@freiwilligen-zentrum-hamburg.de), Internet: [www.freiwilligen-zentrum-hamburg.de](http://www.freiwilligen-zentrum-hamburg.de)

### EVANGELISCHE AKADAMIE HAMBURG

Tel. 306 20 14 52, Programm unter: [www.akademie-nek.de](http://www.akademie-nek.de)

### KATHOLISCHE AKADEMIE HAMBURG

Herrengaben 4, Tel: 36 95 20

### HAMBURGER SENIORENAKADEMIE AN DER HAUPTKIRCHE ST. NIKOLAI

Harvestehuder Weg 118, Tel. 441 13 42 11

### KATHOLISCHE GLAUBENSINFORMATION

zum christlichen Glauben und zur katholischen Kirche, Michaelisstr. 5, Tel. 441 40 91 11

### KIRCHENEINTRITTSSTELLE AM HAMBURGER MICHEL

Telefon: 37 67 81 11

Antwort zum Quiz auf Seite 9: In der evangelisch-lutherischen Osterkirche in Hamburg-Eilbek steht der Altar.



Illustration: Lisa Frühbeis

# Eine harte Prüfung für Eltern

Alle Kinder kommen in die **Pubertät**, eine Herausforderung für Väter und Mütter. Ein paar Tipps für mehr Gelassenheit

SABINE TESCHE

Es ist eine ganz normale Entwicklung, dennoch empfinden Eltern die Pubertät ihrer Kinder als harte Prüfung. Wie sie diese einigermaßen gut überstehen können, erklärt **Andrea Grüßing von der Erziehungsberatungsstelle der Caritas** in Hamburg.

## 1. Ab wann beginnt die Pubertät bei Jugendlichen?

**Andrea Grüßing:** Es gibt keinen festen Zeitpunkt, an dem die Pubertät beginnt. Aber oft fängt sie bei Mädchen etwa ab dem zehnten Lebensjahr und bei Jungen ab dem zwölften Lebensjahr an. Für die Jugendlichen bringt diese Entwicklungsphase große Unsicherheiten und Verletzlichkeit mit sich. Manche ziehen sich zurück in ihr verdunkeltes, ungelüftetes Zimmer, andere unternehmen plötzlich sehr viel mit Freunden.

Viele Eltern bemerken die Pubertät bei ihren Kindern einerseits durch die körperlichen Veränderungen – Wachstum der Brüste beim Mädchen, erster Samenerguss beim Jungen – und auch durch Stimmungsschwankungen.

## 2. Das Kind ist zunehmend aggressiv, wie können Eltern darauf reagieren, ohne es eskalieren zu lassen?

**Grüßing:** Auseinandersetzungen zwischen Eltern und Kindern gehören da-

zu und lassen sich nicht vermeiden. Dabei geht es auch mal hoch her. Dennoch ist es wichtig, dass Eltern nicht ihre eigenen Grenzen außer Acht lassen. Wenn sie das Gefühl haben, das Kind überschreitet diese Grenzen durch aggressives Verhalten, dann sollten sie es ganz deutlich sagen. Dies muss nicht unbedingt in der Streitsituation passieren. Man kann auch später, wenn sich die Anspannung gelegt hat, nochmals das Gespräch mit dem Kind suchen, um eine weitere Eskalation zu vermeiden.

## 3. Es gibt nur noch Machtkämpfe, das Kind kommt später als verabredet, nimmt die Eltern nicht ernst. Wie kann man dafür sorgen, dass das Kind die Regeln einhält?

**Grüßing:** Zur Pubertät gehört es auch dazu, Grenzen auszutesten. Die Jugendlichen benötigen einen gewissen Freiraum, um ihre Persönlichkeit entwickeln zu können. Für Eltern ist es natürlich trotzdem wichtig, bestimmte Grenzen zu setzen und sich um das Wohlergehen ihres Kindes zu kümmern. Ob das Kind die Grenzen auch einhält, können sie kaum beeinflussen. Man sollte aber die Missachtung der Grenzen nicht als persönliche Kränkung annehmen, sondern bei der Sache bleiben. So können Eltern dem Kind erklären, warum es ihnen wichtig ist, dass es nicht mitten in der Nacht

nach Hause kommt. Man sollte aber auf keinen Fall versuchen, eine freundschaftliche Beziehung zum Kind zu bekommen, indem man ihm besonders viel erlaubt oder versucht, Konflikte zu vermeiden.

## 4. Das abweisende Verhalten des Kindes ist verletzend, die Clique ist plötzlich wichtiger als die Eltern, wie kann man sich dagegen wappnen?

**Grüßing:** Viele Eltern erleben die Zurückweisung durch ihre Kinder als verletzend, da sie erkennen, dass ihre Kinder nicht mehr auf sie angewiesen sind. Das ist verständlich. Aber für das Kind geht es in dieser Phase um eine Ablösung von den Eltern. Nehmen Sie es nicht persönlich. Wenn Eltern versuchen, zwischen ihrer Elternrolle und ihrer Person zu unterscheiden, dann fällt es leichter, die Verletzungen auszuhalten. Wenn man hört, dass auch die Kinder aus dem Freundeskreis die Nerven der Eltern stark strapazieren, relativiert dies schon vieles. Man fühlt sich nicht mehr so allein.

## 5. Schule ist die unwichtigste Sache der Welt, wie kann ich verhindern, dass mein Kind schulisch abstürzt?

**Grüßing:** In der Pubertät fällt es manchmal schwer, sich auf die Schule zu konzentrieren, da plötzlich andere Sachen – Freunde, erste Beziehung, körperliche Veränderungen – wichtig

werden. Aber Eltern sollten darauf vertrauen, dass auch diese Zeiten vorbeigehen. Die wichtigsten Grundlagen haben sie in der Erziehung ihres Kindes bereits gelegt. Wenn es in der Schule zu größeren Schwierigkeiten kommt, dann sollten Eltern ihrem Kind Unterstützung anbieten. Sie können bei den Hausaufgaben helfen oder Nachhilfe organisieren, natürlich in Absprache mit dem Kind.

## 6. Sollte man mit dem Kind noch über Sex und Verhütung reden?

**Grüßing:** Auf jeden Fall sollte man mit dem Kind über Liebe, Sex und Verhütung reden. Das Thema Sex sollte kein Tabuthema sein. Gleichzeitig sollte natürlich die Intimsphäre des Kindes gewahrt werden. Eltern sollten ein offenes Ohr für Fragen und Unsicherheiten haben, aber dem Kind auch den Freiraum lassen, den es benötigt.

## 7. Das Jugendzimmer verkommt zum Müllhaufen, wie schafft man es, dass das Kind aufräumt?

**Grüßing:** Man kann dem Kind deutlich sagen, dass man sich mehr Ordnung in seinem Zimmer wünscht. Aufräumen muss das Kind selber. Man sollte überlegen, wie wichtig dieser Streit wirklich ist. Denn Auseinandersetzungen kosten die Eltern viel Kraft, und es lohnt sich zu überlegen, an welcher Stelle man diese investieren möchte.