

chrismon

Das evangelische Magazin 02.2015
www.chrismon.de

Mann, sieht der gut aus

Und das sagen wir ihm auch.
Sieben Wochen Zeit für
Komplimente statt Kritik

Seite 22-29



Wandle auf den Spuren Jesu im Heiligen Land

Komm einmal dahin, wo alles begann

www.goisrael.de

Reiseangebote

SCUBA REISEN | „Highlights-Tour“ | Klassische Rundreise zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten in Israel: Jerusalem, Totes Meer, See Genezareth, Tel Aviv, 1 Wo., 7 ÜHP/DZ, versch. Hotelkat. zur Ausw., inkl. Transfer, Rsl., Busfahrten und Eintritte, ab € 699.- p.P., zzgl. Flug | Tel.: 0711/6140760 | www.scuba-israel-reisen.de

MEIER'S WELTREISEN | „Shalom Israel“ | Besuch der wichtigsten Sehenswürdigkeiten Israels: Jerusalem, Masada, Totes Meer, See Genezareth, Caesarea, Akko, Tel Aviv; 7 ÜHP/DZ in (***)Hotels, inkl. dt. Rsl., Flug ab/bis BER/DUS, ab € 1.361.- p.P. | Tel.: 069/95885929 | www.meiers-weltreisen.de



Auf Jesu Spuren im Heiligen Land

NEU!
Ab März 2015 Flüge von Hamburg & Karlsruhe
Germania
flygermania.de

ISRAEL
Land of Creation

inhalt

Ganz stark

Diagnose Alzheimer. Sie kämpfen gegen das Vergessen. Mit Tricks. Mit Kochen. Mit Liebe

Seite 12



Wirklich schön

Darum geht's bei der Fastenaktion. Und darüber streiten ein Sport-Profi und ein Theologe

Seiten 22 und 26



Ziemlich schwach

Junge Männer im „Heiligen Krieg“. Necla Kelek blickt in ihre Seelen

Seite 42



Anregungen, Fragen, Kritik?
Lesertelefon: 069/58098-8306 E-Mail: kontakt@chrismon.de.
chrismon plus ist die Vollversion zum Abonnieren.
Im Internet oder telefonisch bestellen unter 0800/7587537.
chrismon 03/2015 erscheint in der Zeit vom 28. Februar bis 12. März 2015.
Auch als kostenlose App im Google Play Store und im App Store

TITELFOTO: ANNE-SOPHIE STOLZ

- 06 **Kreuz und quer**
- 10 **Auf ein Wort** Nikolaus Schneider über die Pegida-Demonstranten
- 12 **Demenz** Drei Frauen und zwei Männer erzählen, wie sie um Orientierung ringen
- 20 **Was ich notiert habe**
- 22 **Titel** „Du bist schön! Sieben Wochen ohne Runtermachen“ – die Fastenaktion
- 26 **Begegnung** Friedrich Wilhelm Graf, Theologe, und Ingo Froböse, Gesundheits-experte, über Körperkult und Fitness
- 30 **Religion für Einsteiger** Soll man sich um morgen sorgen?
- 32 **Laut und leise**
- 34 **Fragen an das Leben** Shahin Najafi, deutsch-iranischer Rapper
- 42 **Doppelpunkt** Necla Kelek über die starken schwachen muslimischen Jungs und den „Heiligen Krieg“
- 44 **Schule** Frau Franks Talentschuppen. Chefinnen wie sie braucht man viele. Doch es gibt sie kaum
- 50 **Im Vertrauen** Darf man Geschenkepreise recherchieren?
- 51 **Projekt / Impressum**
- 52 **Leserbriefe**
- 54 **Anfänge** Mit 50 lernt Markus Köhler nun Kindergärtner



Scannen und anschauen:
der aktuelle Videokommentar
aus der chrismon-Redaktion
➔ chrismon.de/video



Diesen Jesus finden Sie nie – viel zu weit weg! Er hängt im Buena Vista County, Iowa, USA, irgendwo zwischen Mississippi und Missouri. Doch was hat der Jesus mit seinen Beinen gemacht? Die sind abgefallen. Überhaupt verrottet das Gerüst. Ach, Amerika. In der Welt Alarm machen, aber zu Hause die Strommasten vergammeln lassen. Oder ist das ein Telefonmast? Der Draht kringelt sich oben so komisch. Wir müssen bei so etwas sorgfältig sein. Sonst schreiben Sie uns Briefe und Mails und beschweren sich. Zu Recht! Deswegen fassen wir gleich alle Eventualitäten ins Auge: Es ist nicht sicher, dass dieser Strom- oder Telefonmast noch steht. Vielleicht hat ihn gestern ein Sturm umgemäht, eine Schneewehe unter sich begraben oder ein Reh angeknabbert. Es kann sein, dass Sie diesen Jesus in Buena Vista, Iowa, USA, gar nicht mehr finden. Suchen Sie ruhig trotzdem nach Jesus. Das geht immer.



Aus dem Evangelischen Gesangbuch, Nr. 317 von Joachim Neander

Mein protestantisches Handgepäck

Ein berühmtes Lied begleitet chrismon-Leserin Elfriede Kloss

Dieser Text, die dritte Strophe des Liedes aus dem 17. Jahrhundert, „ging“ mit mir sechs Wochen lang täglich in den Bestrahlungskeller einer Hamburger Klinik und war bei mir im Katheterlabor, als die Angst doch recht groß wurde. Er gehört zu meinem abendlichen Dankgebet vor dem Schlafengehen. Vor allem die letzten Zeilen: „In wie viel Not hat nicht der gnädige Gott über dir Flügel gebreitet!“ Dieses tröstgebende Bild lässt mich danken für überstandene Krisenzeiten und gibt mir Mut und Zuversicht für alles, was kommen mag. Es gibt Augenblicke, da fehlen die eigenen Worte. Wie gut ist es dann, auf alte Texte zugreifen zu können.

Und hier finden Sie weitere Texte, die uns Leserinnen und Leser schicken: chrismon.de/mein-handgepaeck

Von Abel bis Zadok

Tausendundeine Frage im chrismon-Quiz

- Wofür dichtete Martin Luther „Ein feste Burg ist unser Gott“?**
A Als Psalmennachdichtung für den Gottesdienst
B Als Kampflied für die Reformation
C Als Kriegslied für Soldaten
D Als Strandlied für Küstenurlauber
- Welchem Lied ist „Der Mond ist aufgegangen“ nachgedichtet?**
A Der ersten Strophe von „Hinunter ist der Sonnenschein“
B Der zweiten Strophe von „Die Nacht ist kommen, drin wir ruhen sollen“
C Der dritten Strophe von „Nun ruhen alle Wälder“
D Der vierten Strophe von „Stille Nacht“
- Wer hat „Danke für diesen guten Morgen“ noch nicht gecovered?**
A Die Punkgruppe Die Ärzte
B Die Christoph-Marthaler-Singegruppe
C Partysänger Mickie Krause
D Dmitri Dmitrijewitsch Schostakowitsch

Viel Spaß beim Knobeln! Die Auflösung finden Sie auf der Seite 52.



Jetzt bewerben!

Kirchengemeinden aufgepasst: Worauf sind Sie besonders stolz? Auf Ihre Jugendarbeit? Ihre Musik? Auf Ihre Gottesdienste? Bewerben Sie sich beim chrismon-Gemeindegewinnwettbewerb – von der „KD Bank – Bank für Kirche und Diakonie“ mit Preisgeldern in Höhe von 10 000 Euro gefördert.

Mehr Informationen zur Teilnahme unter chrismongemeinde.de

In zehn Jahren

Schaumkresse und „Geobacter“

Kadmium vergiftet Äcker. Eine Wissenschaftlerin sagt dem Schwermetall den Kampf an: rein pflanzlich



Eva Marie Mühe, 32, ist Geomikrobiologin an der Uni Tübingen. Für ihre Doktorarbeit hat sie erforscht, wie Ackerböden sauberer werden können.

ILLUSTRATION: CAROLIN LÖBBERT; FOTOS: DAVID AUSSERHOFER/KÖRBER-STIFTUNG, HECKER/BLICKWINKEL

chrismon: Kadmium im Spinat, in Reis oder Raps – das klingt nicht gut...

Eva Marie Mühe: Nein. Kadmium ist ein giftiges Schwermetall. Es gelangt über Phosphatdünger in die Böden und Pflanzen.

Wozu kann zu viel Kadmium in unserer Nahrung führen?

Nierenschäden. Krebs. Knochenerweichung.

Warum ist es überhaupt im Kunstdünger?

Weil es in natürlichen Phosphatlagerstätten vorkommt. Mal mehr, mal weniger. Die Ressource Phosphat neigt sich dem Ende zu – daher wird abgebaut, was es noch gibt, und das ist häufig stärker mit Kadmium belastet.

Und wenn man weniger düngen würde?

Phosphat ist ein lebenswichtiger Stoff – für Menschen wie für Pflanzen. Da er sich recht schnell aus den Böden wäscht, muss man immer wieder nachdüngen. Und es wird weltweit immer mehr gedüngt.

Und Kadmium wäscht sich nicht aus?

Nein. Es lagert sich im Boden an. Die Pflanzen nehmen es wie andere Elemente auch auf.

Was tat man bisher dagegen?

Natürlich kann man kontaminierten Boden metertief abtragen. Das ist aber sehr kostspielig. Auf ehemaligen Industrieflächen wird das gemacht.

Aber es geht auch günstiger.

Ja. Wir hatten die Idee, dass bestimmte Bakterien und bestimmte Pflanzen gemeinsam verunreinigten Boden ganz einfach sanieren könnten. Die Hallersche Schaumkresse etwa kann viel Kadmium aufnehmen, andere Pflanzen wären da längst tot. Das ist ihre Nische in der Ökologie, sie lebt eben dort, wo mehr Metalle im Boden sind, im Harz oder im Schwarzwald.

Und die Bakterien?

Die habe ich aus Bodenproben, die ich aus dem Harz mitgebracht habe, isoliert und vermehrt: *Geobacter metallireducens*. Sie knabbern Minerale oder Bodenpartikel an, das Kadmium wird freigesetzt, und Pflanzen nehmen es auf. Ich konnte also zeigen, dass Bakterien die Aufnahme von Kadmium in der Pflanze noch verstärkt haben.

Kommt die Schaumkresse nach der Ernte auf die Sondermülldeponie?

Nein, man kann sie verbrennen, aus der Asche Kadmium zurückgewinnen und in der Industrie wiederverwerten. Etwa für Batterien oder Elektrogeräte.

Geht das für alle Metalle im Boden?

Zink, Kupfer, Chrom, Arsen... Man schont mit diesem Verfahren die Bodenstruktur, die Fauna wird nicht zerstört. Und es ist günstig! Nur dauert es eben, bis das Schaumkraut gewachsen und geerntet ist. Aber danach ist der Acker saniert.

Welche Länder sind besonders betroffen?

Agrarflächen in Holland, Frankreich und Deutschland sind grenzwertig belastet. Letztes Jahr musste ein großer deutscher Lebensmittelhändler seinen Tiefkühlspinat zurückrufen – wegen zu hohen Kadmiumgehalts. Aber dramatisch ist die Situation in Südostasien. Reis braucht viel Phosphat, und dort sind die Böden total vergiftet. 50 Prozent der Weltbevölkerung leben von Reis. Das ist eine Katastrophe.

Und in zehn Jahren?

...wäre ich froh, wenn unser Verfahren schon angewendet würde. Aber da müsste viel passiert sein: Es müssten weltweit Grenzwerte für die Bodenbelastung eingeführt worden sein – nicht nur in Europa. Es bräuhete auch Aufklärungskampagnen. In Südostasien etwa gibt es kein Bewusstsein für die Verseuchung der Böden. Erst dann werden sich die Bauern dort für die Sauberkeit ihrer Böden interessieren. Sie hätten ja sogar einen finanziellen Vorteil: Sie könnten die rückgewonnenen Metalle verkaufen.

Fragen: Mareike Fallet



Hallersche Schaumkresse wachsen lassen, ernten – dann ist der Acker saniert

chrismon fragt junge Wissenschaftler, was sie antreibt und was sie in zehn Jahren wissen können

Erledigt Frau Otts endgültige Ablage, diesmal: Erster sein

„Keinen Urlaub von der Stange“ versprechen norwegische Ferienhäuser, ein Neuhofener Radreisen-Veranstalter und das Oberstdorf Resort. Drei Dinge finde ich daran sehr, sehr seltsam. Erstens das schiefe Bild – ständig versucht mein Hirn sich vorzustellen, wie rote Holzhäuser, Fahrräder und Nebelhorn einträchtig an einer wackeligen Kleiderstange hängen. Zweitens den schlechten Ruf, den diese Stange offenbar hat – es gibt Menschen, die wären froh, wenn sie Hosen und Kleider von der Stange kaufen könnten. Aber drittens, und das nervt wirklich: Muss wirklich jeder Urlaub ultimativ explorativ und hochindividuell sein? Wo, bitte, soll das hinführen?

„Wer möchte nicht“, schreibt uns ein Reisebüro, „eine unentdeckte Region besucht haben, bevor sich die Touristen dort tummeln?“ Beworben wird eine Trekkingtour in den kolumbianischen Dschungel zu einsamen Ruinen. „Danach kannst du



mit Fug und Recht sagen, dass du zuerst dort warst.“ Wer das nicht möchte? Ich! Und ich möchte auch nicht, dass andere die Ersten sein wollen. Da immer nur einer der Erste sein kann, verkräftet dieser Planet auf keinen Fall eine Masse gelangweilter Mitteleuropäer, deren neuester Hype jetzt offenbar darin besteht, in den Sommerferien Christoph Kolumbus zu spielen.

Und ich glaube auch nicht, dass bei sieben Milliarden Menschen jede und jeder „seine eigenen Wege gehen kann“, wie es die Plakatwerbung für Neuseeland suggeriert. So viele Wege kann es gar nicht mehr geben, und wenn sie tatsächlich noch unentdeckt von den Kameras von Google Earth sein sollten – dann lasst sie bitte in Ruhe.

Vielleicht bin ich sehr langweilig. Aber ich kaufe Kleider von der Stange. Es darf sie auch vorher einer getragen und gewaschen haben. Und wie schön, wenn meinen Urlaubsort schon vor mir jemand hübsch gemacht hat. Dann kann ich mit Fug und Recht sagen, dass ich auf den Spuren des Apostels Paulus reise. Oder der Kaiserin Sissi. Oder meiner Frisörin Lilli. Hauptsache, ich bin nicht die Erste.

Mehr erledigt-Kolumnen finden Sie unter www.chrismon.de/erledigt

WEISHEIT KANN WARTEN. mahler

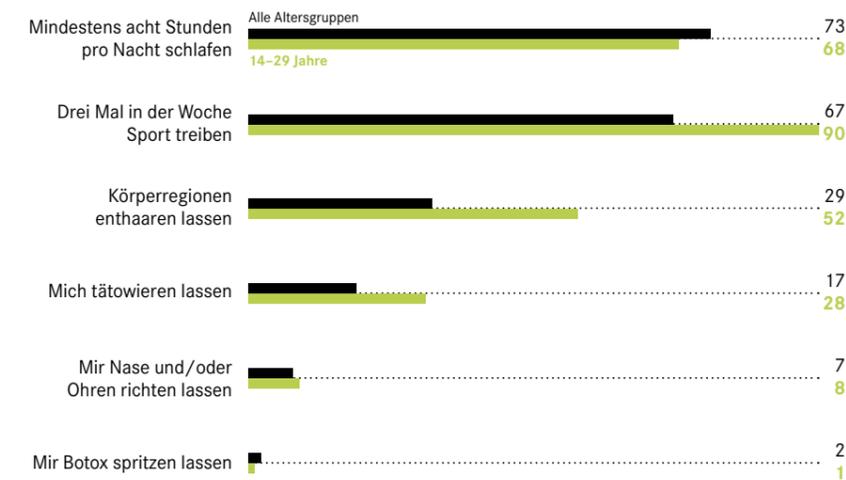


FOTO: KATRIN BINNER; ILLUSTRATION: NICOLAS MAHLER

Umfrage

Wer schön sein will, muss leiden...

... oder ordentlich Gewichte stemmen! Oder ganz weit laufen. Was würden Sie alles tun, um attraktiv zu sein?



Alle Angaben in Prozent / Mehrfachnennungen waren möglich.

Viel schlafen und Sport treiben: Zwei von drei Deutschen sind bereit, drei Mal in der Woche zu laufen oder Rad zu fahren – wenn es sie hübscher macht. Drei Viertel gehen früh ins Bett, für einen Schönheitsschlaf von acht Stunden. Was weh tut oder Geld kostet, ist dagegen nur bei einer deutlichen Minderheit beliebt.

Die Jungen mögen keine Haare. Jedenfalls nicht überall. Eine Mehrheit der 14- bis 29-Jährigen sagt: „Wo ich keine Haare haben will, mache ich sie weg.“ Auch die Tätowierung hat in dieser Altersgruppe mehr Anhänger. Und neun von zehn jungen Menschen würde für die Schönheit viel Sport treiben. Aber ob sie das auch tun?

Du bist schön! Wer sich das Motto der Fastenaktion der evangelischen Kirche zu Herzen nimmt, sagt sich vielleicht auch lieber: Ich mag mich, wie ich bin! (siehe Seite 28)

Quelle: EMNID-Institut im Auftrag von chrismon. Die vollständigen Ergebnisse der repräsentativen Umfrage (1009 Befragte) finden Sie unter www.chrismon.de/umfragen

Wissenschaft zum Mitdenken



»Die stärkste Kraft
im Universum
ist das Streben der Natur
nach Liebe und Erkenntnis.«

Markolf H. Niemz

Jetzt Fan werden!

Auch als E-Book

KREUZ

In allen Buchhandlungen oder unter
www.kreuz-verlag.de

Was Menschen bewegt

Verteidigen wir das Abendland!

Ja, lasst uns für die christlichen Werte kämpfen – indem wir Gastfreundschaft üben und für die Menschenrechte eintreten



Nikolaus Schneider war von 2010 bis 2014 Ratsvorsitzender der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD). Mit dieser Kolumne verabschiedet er sich als chrismon-Herausgeber

Nein, die Türken stehen wirklich nicht vor Wien. Die Abschaffung des christlichen Abendlandes durch den Islam droht nicht. Wogegen demonstrieren Zehntausende Menschen in Dresden?

Wahr ist: Menschen aus der Türkei leben seit vielen Jahren unter uns, vor allem in den alten Bundesländern. Dorthin wurden sie angeworben, um zu arbeiten. Denn es herrschte Arbeitskräftemangel. Wohlstand und wirtschaftliche Entwicklung waren in Gefahr. Und es kamen Menschen, nicht belebte Werkzeuge. Sie brachten ihre Kultur und ihre Sprache mit, auch ihren Glauben. Sie holten ihre Familien nach – jeder Mensch hat das Recht dazu. Sie lebten sich ein, viele lernen (auch Deutsch) und nicht wenige nehmen die deutsche Staatsbürgerschaft an. Sie bauen Häuser, gründen Firmen, bauen Moscheen – viele bleiben, sichern Wohlstand und Sozialsysteme. Wir brauchen sie! Wir brauchen einander! Das kann also bei nüchterner Betrachtung nicht der Grund für die Demonstrationen sein, schon gar nicht in Dresden, wo Menschen aus der Türkei kaum anzutreffen sind.

Auslöser der Demonstrationen sollen Ankündigungen gewesen sein, dass auch in den neuen Bundesländern Unterkünfte für Flüchtlinge und Asylsuchende eingerichtet werden. Also ist es doch Fremdenangst oder gar Fremdenfeindlichkeit, die die Menschen zu den Demonstrationen treibt? Die Angst vor Zuwanderung, vor Menschenmassen, die Deutschland „überfluten“? Die Empörung darüber, dass „wir“ zum „Sozialamt der Welt“ gemacht werden sollen?

Diese Vermutung wird erhärtet, wenn man auf die Organisatoren der Demonstrationen in Dresden, Leipzig und in den alten Bundesländern schaut. Es sind bekannte und bekennende Rechtsradikale darunter, die Morgenluft wittern und die Hoffnung haben, Anhängerschaft oder Zustimmung durch die Warnung vor der „Islamisierung

des Abendlandes“ zu gewinnen. Dazu passt, dass in den Reden bestimmte Sprachcodes genutzt werden: „Überfremdung“, „Verdrängung“ und „Abschaffung“ werden befürchtet.

Aber Zehntausende in Dresden – das können doch nicht nur Rechte sein! Die meisten kommen doch aus der Mitte der Gesellschaft, heißt es. Und mit denen muss man reden, deren Ängste ernst nehmen.

Ja, mit denen muss geredet werden – wie übrigens mit den Rechtsradikalen auch, neben der Anwendung von Recht und Gesetz. Aber worüber ist zu reden?

Ich denke darüber, dass der Hinweis auf die „Mitte der Gesellschaft“ zur Akzeptanz des Protestes nicht taugt. Die „Mitte“ ist kein Unbedenklichkeitsnachweis: Sie kann durchaus mitlaufen und den Rechtsradikalen den Steigbügel halten, um auf das Pferd der Macht zu kommen. Und auch in der Mitte der Gesellschaft rechtfertigt Frust nicht das Anfachen von Wut gegen andere Menschen.

Zu reden ist darüber, dass es eine „Verantwortung der Regierten“ gibt (These V der Barmer Theologischen Erklärung von 1934). Dazu gehört auch, sich umfassend zu informieren und mit den Rechtsradikalen keine gemeinsame Sache zu machen. Das haben inzwischen Zehntausende Gegen-demonstranten deutlich gemacht. Und dazu gehört weiter, dass Pegida-Sympathisanten den Anschlag auf die Pariser Redaktion von „Charlie Hebdo“ nicht zur Rechtfertigung ihrer antimuslimischen Proteste missbrauchen.

Zu reden ist darüber, dass das christliche Abendland nur durch die Verteidigung seiner Werte verteidigt werden kann. Dazu gehören Menschenrechte, wie die Religionsfreiheit, und biblische Traditionen, wie das Wort Jesu: „Ich bin ein Fremder gewesen und ihr habt mich aufgenommen“ (Matthäusevangelium 25,35).

FOTO: STEFFEN ROTH

Einmalige Hochseekreuzfahrt für Sie als Chrismon-Leser!

Inkl. An- & Abreise im modernen Fernreisebus ab vielen deutschen Städten



Küsten Westeuropas & sonnige Kanaren

Kreuzfahrt mit dem ARD Fernschiff MS ALBATROS, bekannt aus „Verrückt nach Meer“ - bequem ab / bis Bremerhaven

CHRISMON REISETERMIN: 17.11. – 04.12.2015

Kommen Sie mit auf große Reise entlang Westeuropas Küsten bis zu den Kanaren und zurück. Es erwarten Sie sonnige Ziele - ein wahrer Genuss im sonst so trüben November. Entdecken Sie Portugals Glanzlichter Lissabon und Porto, die Inseln des ewigen Frühlings, die Weltstädte London & Amsterdam und die Blumeninsel Madeira.



Ihre Reiseroute			
Tag	Hafen	An	Ab
1	Inkludierte deutschlandweite Anreise im modernen Fernreisebus ab vielen deutschen Städten Bremerhaven, Einschiffung		19.00
3	Portsmouth / London (GB)	07.00	17.00
5	Vigo (Spanien)	14.00	20.00
6	Lissabon (Portugal)	14.00	20.00
8	Agadir (Marokko)	07.00	20.00
9	Lanzarote (Spanien)	11.30	17.30
10	La Gomera (Spanien)	08.00	14.00
	Teneriffa (Spanien) [^]	17.00	23.00
11	La Palma (Spanien)	08.00	13.30
12	Madeira (Portugal)	09.00	17.00
14	Leixões / Porto (Portugal)	11.00	17.00
17	Amsterdam (Niederlande)	09.00	15.00
18	Bremerhaven, Ausschiffung	09.00	

Inkludierte deutschlandweite Heimreise im modernen Fernreisebus

[^]Schiff auf Reede, Ausbooten wetterabhängig
An nicht erwähnten Tagen Erholung auf See

IHR SCHIFF: MS ALBATROS

ARD Fernschiff, bekannt aus „Verrückt nach Meer“ MS ALBATROS wurde zuletzt 2012 umfassend renoviert. Klassisch und großzügig gestaltet bietet das **komplett deutschsprachige Schiff**, neben weitläufigen Außen- und Promenadendecks viele Annehmlichkeiten wie zum Beispiel einen neu gestalteten Wellnessbereich, einen Pool oder auch eine erlesene Bordbibliothek. Die **knapp 400 Kabinen** verteilen sich auf 6 Decks, insgesamt stehen Ihnen 8 Passagierdecks zur Verfügung. Zudem zwei Restaurants sowie ein Lido-Buffer-Restaurant mit Terrasse (freie Platzwahl, eine Tischzeit).

Ihre Kabinen: Alle Kabinen sind komfortabel ausgestattet und zwischen 12 und 53 m² groß. Sie verfügen über eine Sitzgelegenheit, Klimaanlage, Badezimmer mit WC und Dusche oder Bad, TV, Telefon, Bordradio und Safe.



Einmaliges Chrismon-Vorteilsangebot (p.P. in Euro)

Inkl. An- & Abreise im Fernreisebus ab vielen deutschen Städten

Kat.	Kabine	Preis
C2	Doppel-Innenkabine	1.699,-
D2	2-Bett Innen Glück ^o	1.799,-
E2	2-Bett Innen (Neptun)	1.899,-
I2	2-Bett Außen Glück ^o	2.299,-
JB2	2-Bett Außen (Neptun)	2.369,-
O2	2-Bett Außen Komfort (Promenade)	2.799,-

Weitere Kategorien und Einzelkabinen auf Anfrage buchbar

Weitere Inklusivleistungen: • Willkommenscocktail & Abschiedsparty • Captain's Dinner mit festlichem Menü • Tagesprogramm & Abendveranstaltungen • Benutzung der Sport- und Wellness-Einrichtungen • Wellness- und Sportprogramme • Nutzung des Outdoor Sportparks • Bademäntel zur Benutzung • Praktische Tasche • Reiseführer bzw. Länderinformationen (erhalten Sie mit den Reisedokumenten)

^oSie erhalten Ihre Kabinenummer bei Einschiffung an Bord.
Reisedokumente: Deutsche Staatsbürger benötigen einen noch mind. 6 Monate nach Reiseende gültigen Reisepass

Änderungen vorbehalten. Es gelten die Reisebestätigung, die Sie nach Buchung erhalten und die AGB der RIW Touristik GmbH sowie unsere Datenschutzhinweise (abrufbar unter www.riw-touristik.de; auf Wunsch Zusendung der AGB vor Buchungsabschluss). Mit Aus-händigung des Sicherungsscheines ist eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises fällig. Restzahlung 30 Tage vor Reiseantritt, anschließend erhalten Sie Ihre Reiseunterlagen. Verfügbarkeit, Druck- und Satzfehler vorbehalten.

JETZT ANRUFEN und **kostenlosen Sonderprospekt** anfordern oder gleich **Wunschkabine** zum Best-Preis sichern!

Buchung und Beratung nur bei RIW Touristik:

06128 / 740 810 | Reisecode: CHRIS-ALBATROS

(MO-FR: 08.00-18.00, FR: 08.00-17.00, SA: 09.00-13.00 Uhr)

Internet: www.riw-direkt.de/chris-alba



Der neue Katalog ist da!

Fordern Sie auch kostenlos unseren neuen Katalog 2015 mit vielen weiteren traumhaften Hochseekreuzfahrten, Flusskreuzfahrten sowie Rundreisen an!



Reiseveranstalter:
RIW Touristik GmbH
Georg-Ohm-Str. 17
65232 Taunusstein

18 Tage / 17 Nächte

schon ab € **1.699,-**

p.P. in der Doppel-Innenkabine

Ihre Chrismon-Leser Vorteile:

+ Inkl. An- & Abreise im modernen Fernreisebus ab vielen deutschen Städten

- Kulturelle Höhepunkte: London, Lissabon, Amsterdam, Madeira und Porto
- Inkl. Vollpension mit Menüwahl an Bord mit Tischwein und Saft des Tages zu den Hauptmahlzeiten
- Inkl. Früh- und Langschläfer-Frühstück, 11-Uhr-Bouillon, nachmittags Tee und Kaffee mit Gebäck, Mitternachts-Imbiss oder Buffet
- Inkl. Betreuung durch ein erfahrenes, deutschsprachiges Reiseleiter-Team



Lissabon

GEBURTSTAG-SPECIAL:

Wenn Sie 2015 einen runden Geburtstag feiern oder in den Monaten **November/Dezember** ein **neues Lebensjahr** beginnen, erhalten Sie eine **Reisepreisreduzierung von € 500,-** p.P.

Nur Vollzahler, limitiertes Kontingent



Teneriffa



Lounge

Restaurant

Krieg' ich das etwa, hab ich das schon?

Ja, sie hat das. So eine Alzheimerdiagnose kann einen aus der Bahn werfen.

Christa C. lernt erst mal, sich richtig in die Kurve zu legen.

Andere schreiben jetzt alles auf kleine Kärtchen oder zeichnen innerlich Stadtpläne.

Jeder sucht seinen Weg – damit die Orientierung nicht zu schnell verloren geht



Text: Karoline Amon
Fotos: Sandra Stein



Christa C., 67

Als ich noch berufstätig war, verwechselte ich immer häufiger Termine. Zu Hause musste mich mein Mann öfter an Kleinigkeiten erinnern. Für mich war das ein klarer Fall, schließlich hatten meine Mutter, meine Großmutter und deren Schwester Alzheimer. Doch mein Mann Udo sagte immer: „Glaub' mir, du hast das nicht!“ Habe ich aber doch.

Wir lassen uns nicht unterkriegen. Wir sind ständig unterwegs – mit dem Motorrad. Mein Mann fährt den Chopper, und ich sitze hintendrauf. Beifahrer zu sein, ist gar nicht einfach. Ich musste lernen, wie man sich mit in die Kurve legt. Angst habe ich nicht, ich vertraue meinem Mann voll und ganz. Wir fahren ja auch nicht schnell und nie auf der Autobahn. Wir touren gemütlich den Niederrhein runter oder ins Sauerland.

Dass wir das toll finden, kann keiner unserer Bekannten verstehen, auch nicht, dass ich Alzheimer habe. Ich sei doch ganz normal, sagen sie, dabei wissen sie nicht, dass ich einen Tag zu Hause alleine nicht bewältigen könnte. Wenn ich in der Küche stehe, bin ich mit all diesen Handgriffen überfordert. Und ich vergesse immer, die Wäsche aus der Maschine zu holen. Nur wenn mein Mann bei mir ist, fühle ich mich sicher. Zusammen machen wir den Haushalt, er erinnert mich an die Wäsche, und ich putze das Haus. Udo kocht, das macht er sehr gut, besonders gern esse ich Schweinefilet in Schnittlauchcreme.

Zurzeit geht es mir so gut wie nie seit der Diagnose. Ich konnte sogar die Antidepressiva absetzen.

Ich hoffe, dass die Krankheit nicht schlagartig schlechter wird. Dann kann ich mit meinem Mann noch viele schöne Sachen unternehmen. Wir gehen zum Beispiel gern zum Tanztee. Dort gibt's viel Musik von früher: Cha-Cha-Cha oder Rumba, auch Rock 'n' Roll. Dazu tanze ich am liebsten – nicht stilecht, eben so, wie es mir passt. Ich tanze immer nur mit Udo, er ist der Schatz an meiner Seite, so einen findet man nirgendwo.



Christa C. verlässt sich ganz auf ihren Mann. Einen Tag allein zu Hause, sagt sie, könne sie nicht bewältigen

Herbert L., 68

Ich stand im Büro am Kopiergerät. Als die Türklingel läutete, war ich orientierungslos. Ich konnte mit dem Geräusch nichts anfangen und wusste nicht, was ich tun soll. Ich war erschrocken. Da merkte ich, dass etwas mit mir nicht stimmt.

Aber meine Frau und ich, wir haben die Krankheit als neue Aufgabe akzeptiert. Ich erzähle öfters, dass ich Alzheimer habe, sonst bekomme ich das Gefühl, ich ersticke. Durch das Outing gehe ich komischen Blicken aus dem Weg, wenn ich etwas vergesse. Meine Offenheit erzeugt auch Interesse und Bereitschaft, auf mich zuzugehen. „Herbert, wie kommst du denn dahin? Kann ich dich mitnehmen?“, werde ich oft gefragt.

Ich finde, Alzheimerpatienten sollten aktiv sein. Ich habe mich gleich nach der Diagnose nach einer Selbsthilfegruppe umgesehen, herumtelefoniert – nichts! Also musste ich eben selber eine Gruppe gründen, als ehemaliger Sozialarbeiter habe ich ja Erfahrung darin. Doch Betroffene zu finden, ist gar nicht so einfach. Ich habe Pressearbeit gemacht, Flyer verteilt und mit Leuten geredet. Ich glaube, viele Alzheimerpatienten verschweigen ihre Krankheit lieber. Aber sie ist doch kein Makel oder gar gefährlich!

Im September 2011 sind wir zu dritt gestartet, mit fachlicher Begleitung. In der Gruppe tauschen wir uns aus und bestärken uns gegenseitig. Wenn ich zum Beispiel vergesse, was ich im Keller holen sollte, fühlt sich das an, wie versagt zu haben, und ich bemerke bei meiner Frau, wie sie sich ärgert oder resigniert. Bei Gefühlen funktioniert mein Gedächtnis einwandfrei.

Eine ältere Dame war eine tatkräftige Mitstreiterin, wir waren auf Alzheimertagungen und haben den Austausch mit anderen Betroffenen organisiert. Wir haben gemeinsam so viel erreicht! Leider ist sie nun im Pflegeheim, sie ist sehr verwirrt. Beim ersten Besuch war ich mir unsicher, ob sie mich erkannt hat. Beim nächsten Mal habe ich sie umarmt. Dann hat sie sich bei mir eingehakt, und wir haben einen Spaziergang gemacht.



Alzheimerpatienten sollten aktiv sein, findet Herbert L. Also lädt er zur Selbsthilfegruppe ein



„Ich bin feige geworden gegenüber meiner Zukunft“, sagt Monika C. In der Gegenwart engagiert sie sich – und kocht in einer Suppenküche

Monika C., 73

Meine Gedanken, die ich brauche für das alltägliche Leben, schwimmen mir langsam davon. Ich habe die Kerzen aus meinem Haus verbannt, auch die Streichhölzer. Nicht dass ich irgendetwas anzünden würde, so verrückt bin ich noch nicht, aber sicher ist sicher. Ich habe auch das Auto abgegeben – einmal fuhr ich und wusste nicht mehr, wo ich bin. Da war klar: So geht das nicht weiter, ich hätte ja jemanden töten können!

Trotzdem versuche ich, den Status so lange wie möglich zu halten. Ich trage immer Kärtchen mit mir herum, auf denen ich mir Vornamen notiere. Und ich habe mir einen Computer gekauft, um mein Gedächtnis zu trainieren. Die Programme fürs Hirnleistungstraining mag ich nicht so sehr, lieber mache ich Spiele. Ich lege mich dann gemütlich ins Bett mit meinem Laptop vor mir und mache ein Kartenspiel, das ist für mich eine echte Herausforderung, doch

ich mag das, auch wenn ich in letzter Zeit leider ständig verliere.

Mein Mann ist vor zehn Jahren gestorben, ich habe aber viele Bekannte und Freunde. Alle 14 Tage gehen wir gemeinsam wandern und danach ins Restaurant. Weil ich viel Zeit habe, dachte ich mir, ich könnte mich sozial engagieren. Jetzt koche ich zweimal im Monat mit zwei anderen Frauen in einer Küche für Bedürftige. Meistens gibt es Linseneintopf oder Schnitzel, das geht für 20 Leute am einfachsten. Das macht mir viel Spaß, und die beiden passen auf, dass ich nichts anbrennen lasse. Wir essen dann gemeinsam mit den Hartz-IV-Empfängern und Obdachlosen.

Meine Töchter lassen mich machen, sie sind sehr geduldig mit mir. Als sie von der Diagnose erfuhr, guckten sie ganz traurig. Erst wollten sie es nicht wahrhaben, doch inzwischen haben sie es eingesehen. Die beiden respektieren, dass ich alleine leben will, in meiner Wohnung fühle ich mich pudelwohl. Sie haben mich aber überzeugt, ein Armband mit einem Notknopf zu tragen. Den muss ich nur drücken, dann kommt der Notarzt.

Dass meine Töchter mich eines Tages pflegen, kommt nicht infrage. Lieber gehe ich in ein Heim. Aber daran mag ich jetzt nicht denken. Ich bin feige geworden gegenüber meiner Zukunft. Ich weiß nur, dass ich im Frühjahr mit Freunden nach Elba fahren werde, die Reise ist schon gebucht, das werde ich noch schaffen.



Monika C. schnippelt Tomaten, die kommen in den Eintopf. Nachher checkt jemand, ob die Herdplatten auch alle aus sind



Derek B., 66

Ich bin natürlich nicht mehr der Derek, der ich einmal war. Früher war ich Küchenverkäufer. Jetzt gerade wird bei uns eine neue Küche eingebaut, und ich merke, was sich alles verändert hat. So kleine Details bei der Einrichtung sind mir einfach entronnen. Auf der einen Seite nur der Kochbereich, auf der anderen alles, was mit Wasser zu tun hat – raffiniert!

Letztes Jahr hatte ich ein bisschen Angst. Wenn ich mit meiner Frau Wanda unterwegs war, wusste ich gar nicht mehr, wo ich wohnte. Inzwischen erinnere ich mich wieder – vielleicht auch wegen des Pflasters, das ich jeden Tag auf meine Haut klebe. Ich weiß gar nicht, was da drin ist, aber seitdem bin ich nicht mehr so vergesslich.

Ich besuche eine Alzheimer-Selbsthilfegruppe. Es gibt da einen Manager, der ist ganz in sich gekehrt. Er denkt, er sei immer noch ein hohes Tier. Der Rechtsanwalt dagegen ist erst in der Gruppe happy geworden. Vielleicht weil er seine Demenz da nicht zu verstecken braucht? Es ist ja leider so, dass sich manche Demenzkranke wie aussätzig vorkommen.

Für mich war die Diagnose wie ein Stromstoß. Ich habe gemerkt, dass man die Dinge, die einem Spaß machen, einfach tun muss. Die Leute, die in Rente gehen, schieben doch alles auf! Schon bevor ich vergesslich wurde, haben Wanda und ich zu malen begonnen. Jeder kann malen. Manchmal nehmen wir schon morgens den Pinsel in die Hand. Ich male gerne Orte meiner Kindheit, zum Beispiel einen Bahnhof in Glasgow, auch meine Frau und mich selber.

Doch ein bisschen Arbeit macht auch Spaß. Einmal die Woche helfe ich meiner Frau beim Saubermachen in einem Büro. Wir stehen um vier Uhr morgens auf und sind um halb acht fertig. So haben wir noch den ganzen Tag vor uns – und gehen mit den beiden Hunden Emma und Oscar raus in den Park.

Wir waren bei allen Arztterminen und haben uns über die Krankheit umfangreich informiert. Ich weiß, was dement sein bedeutet, nur wie lange es dauert, bis man sich nicht mehr bewusst ist, was man tut, das weiß ich nicht. Ich rauche nicht mehr und trinke keinen Alkohol, ich hoffe, dass mir das ein bisschen Gas gibt. Jetzt will ich nur noch jeden Tag mit Wanda genießen. Aber wenn ich ihren Namen irgendwann vergessen sollte, will ich nicht mehr leben.



Spazieren gehen im Park. Derek B. will jeden Tag mit seiner Frau Wanda genießen

Anzeige

Dahl & Friedrich
ROMANTISCHE LANDSCHAFTEN
6. Februar bis 3. Mai 2015 | Albertinum · Dresden | www.skd.museum

STAATLICHE KUNSTSAMMLUNGEN DRESDEN
Hauptförderer Finanzgruppe

Maria H.,* 64

Mein Plan ist es, alles wiederzufinden, was ich vergessen habe. Ich recherchiere Orte, studiere Karten, überlege mir, wo war das? Wo habe ich das gesehen? Ich telefoniere rum und frage nach. Wenn ich durch Hennef laufe, zeichne ich einen inneren Stadtplan. Ich erkunde immer neue Orte in der Stadt, und wenn ich alleine zurückfinde, habe ich einen enormen Gewinn. Neulich bin ich sogar in die Nachbarstadt gelaufen und habe auf dem Rückweg kein einziges Mal nach dem Weg fragen müssen.

Ich war noch nie der Typ, der Trübsal bläst. Die Krankheit bin ich rational angegangen, habe recherchiert und einen Professor gefunden, der eine Studie zu Alzheimer leitet. Ich will mitmachen, sagte ich ihm am Telefon, ich will nicht nur dahocken und warten, dass es schlimmer wird. Von dem Probemedikament ist mir morgens schwindelig, aber ich halte das vorläufig mal durch. Es hilft mir ja auch, meine Erinnerungen wiederzufinden. Außerdem gehe ich zweimal die Woche zum Fitness, ich hasse es, aber es ist gesund.

Das Schlimme an der Krankheit ist, dass ich nicht mehr so gut lesen kann. Früher habe ich wie eine Verrückte gelesen, doch wenn ich heute anfangen, kommt – zack – etwas dazwischen und ich habe die Zeilen vorher schon wieder vergessen.

Auch vermisste ich, dass ich mit meinem Auto nicht mehr herumfahren kann. Am liebsten würde ich ganz viele Leute kennen, die mich ständig durch die Gegend fahren. Ein älterer Herr, ein Witwer, holt mich regelmäßig ab und fährt mich. Ihm ist auch langweilig. Wenn wir so dahin fahren, kommen meine Erinnerungen zurück.

So wie neulich, da war ich mit meinem Exmann im Auto unterwegs. Er fragte, ob ich mich noch an seinen Opel Manta erinnere. Ja, das tat ich, und mir fielen noch andere Dinge ein, die er vergessen hatte! Das war ein sehr schönes Gefühl. Auf einmal hatte ich es wieder vor mir: Wie aufgeregt er war, als er das Auto bekam – und ich hatte es bezahlt.

Maria H. notiert sich alles, was sie nicht vergessen möchte. Sie vermisst ihr Auto – und freut sich, wenn jemand sie durch die Gegend fährt



Zuwendung – ohne Bevormundung

Demenzkranke wollen respektiert und gemocht werden. Wie alle anderen Menschen auch

chrison: Sollten Menschen zum Arzt gehen, wenn sie das Gefühl haben, vergesslicher zu werden?

Prof. Dr. Joachim Bauer: Nein. Die Neigung zur Vergesslichkeit nimmt bei fast allen Menschen über 50 etwas zu. Die häufigste Ursache ist, auch bei Jüngeren, Alltagsstress. Wenn aber tatsächlich Anzeichen für eine über Wochen oder Monate anhaltende, deutliche Störung der geistigen Leistungsfähigkeit vorliegen, sollte man das klären. Wichtig ist vor allem, herauszufinden, ob vielleicht ein Vitamin-B-Mangel vorliegt, eine Funktionsstörung der Schilddrüse oder eine Depression – diese Störungen wären gut behandelbar. Man sollte sich nicht verrückt machen. Besonders schlimm ist, wenn ältere Menschen, denen ein Fehler unterlaufen ist, von ihren Angehörigen mit der Angst vor Alzheimer traktiert werden.

Wenn sich die Vermutung bestätigt – was hilft einem die Diagnose?

In der Frühphase einer Alzheimerkrankheit bringt sie nur Nachteile: Der Patient wird stigmatisiert und erhält nebenwirkungsreiche Medikamente, deren positive Effekte von der Pharmaindustrie und vielen Ärzten übertrieben dargestellt werden. Den Erkrankungsverlauf scheinen sie aber nicht wesentlich aufzuhalten.

Gibt es denn Medikamente, die ein Fortschreiten der Krankheit verzögern?

Von einigen Mitteln wird behauptet, sie verzögerten den Erkrankungsverlauf um etwa sechs Monate. Aufgrund meiner eigenen Beobachtungen an Patienten, die diese Mittel nahmen, fällt es mir schwer, an diesen Effekt zu glauben.

Würden Sie Patienten raten, an einer medizinischen Studie teilzunehmen?

Derzeit gibt es in der Forschung keine Substanzen, von denen ich mir eine Wirk-

samkeit versprechen würde. Sinnvoll fände ich zu erforschen, inwieweit eine Veränderung des Lebensstils den Verlauf abbremsen kann. Ich denke vor allem an gesunde, vitaminreiche Ernährung, an Sport und an eine soziale Aktivierung der Patienten. Alzheimerkranke sollten nicht isoliert leben, sondern gemeinsam mit anderen spielen, singen, wandern.

Wie sollte sich das Umfeld verhalten?

Diese Frage sollte man nicht erst dann stellen, wenn Symptome auftreten. Andauernde Konflikte und psychischer Stress schwächen – vor allem im Alter – die Widerstandskraft und begünstigen das Auftreten zahlreicher Erkrankungen. Ist die Demenz erst einmal diagnostiziert, sollte man herausfinden, was jemand noch kann. Man sollte die Betroffenen vor allem nicht durch Bevormundung einengen und ihre Selbstständigkeit so lange wie möglich erhalten.

Beschäftigt sich die Gesellschaft zu wenig damit, Demenzkranke zu verstehen?

Ja, das betrifft aber nicht nur die Gesellschaft als Ganzes, sondern vor allem auch die Medizin selbst. Demenzkran-

ke fühlen weitgehend so, wie es auch Gesunde tun: Sie brauchen Zuwendung, sie wünschen sich Freundschaft, und sie erleben insbesondere Respektlosigkeit und Bevormundung genauso als Kränkung. Ihr zentrales Problem ist eine große innere Verunsicherung. Daher tut es ihnen besonders gut, wenn man sie ermutigt.

Was kann man als Erkrankter gegen die Angst vor Kontrollverlust tun?

Man sollte, so gut es geht, die Dinge so annehmen, wie sie sind. Und tun, was einem Freude macht: sich vielleicht ein Haustier anschaffen, gesund leben, etwas Sport treiben und sich an hilfreiche andere Menschen halten.

Fragen: Karoline Amon



Prof. Dr. Joachim Bauer, 63, ist Facharzt für Innere Medizin, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Facharzt für Psychosomatische Medizin an der Uniklinik Freiburg

Mehr über Demenz

Wo und wie bekommen demente Menschen Hilfe? Das ist die zentrale Frage der „lokalen Allianzen“, einer Initiative der Bundesregierung. Diese Vereinigungen sind Hilfsnetze von Kommunen, Sozialverbänden und privaten Einrichtungen, die direkt im Lebensumfeld der Dementen und ihrer Angehörigen aktiv werden – sie richten Selbsthilfegruppen ein und organisieren Ausflüge oder Gedächtnistrainings. Es gibt sie an 143 Standorten wie in Celle, Erfurt oder München, bis 2016 sollen es deutschlandweit 500 sein.

[lokale-allianzen.de](http://www.lokale-allianzen.de)

Filmtipp „Still Alice – Mein Leben ohne Gestern“: über eine Professorin (Julianne Moore), die an Alzheimer erkrankt. Kinostart am 5. März.



Karoline Amon, 48, überraschte, wie reflektiert Alzheimerpatienten über ihr Leben

mit der Diagnose berichten – von Vergesslichkeit keine Spur.



Sandra Stein, 42, ist klar geworden, dass jeder Mensch, der einen auch in schwereren

Momenten durchs Leben begleitet, ein Geschenk ist.



Wer den Himmel auf Erden verwirklichen will, produziert stets die Hölle!

Arnd Brummer ist Chefredakteur von Chrismon

Der Christengott ist kein Kistengott. Auch wenn viele seiner sogenannten Gläubigen meinten, aus ihm einen machen zu können – notfalls mit Gewalt, mit Blutvergießen und Hinrichtungen. Die Guten kommen ins Töpfchen, die Schlechten ins Kröpfchen. Und weil der Herr das nicht alleine kann, müssen ihm die Frömmsten den Arm leihen. Die Geschichte des sogenannten Abendlandes ist voll von Kreuzzügen, Heiligen Kriegen, Ketzerverbrennungen, „gerechten“ Morden an Heiden.

Ein besonders eindrucksvolles Beispiel war im Juli 1209 der Kreuzzug gegen die Katharer im südfranzösischen Béziers. Ein offizieller Kreuzzug von Christen gegen Christen, die eine Lehre strengster Enthaltensamkeit und Armut verbreiteten. Bei dem Massaker in Béziers fanden 20.000 Menschen den Tod. Als die Kreuzfahrer ihren geistlichen Begleiter, den päpstlichen Gesandten Arnaut Amaury, fragten, woran sie denn erkennen sollten, welche Einwohner der Stadt Katharer seien und welche nicht, riet der Befragte: Caedite eos! Non vit enim Dominus qui sunt eius – Tötet sie alle, der Herr wird die Seinen erkennen!

Gott der Vater, so sah es der Menschensohn Jesus, liebt. Und wer liebt, tötet nicht. Lieber lässt er sich ermorden, hinrichten, kreuzigen, als dass er dies einem anderen zufügt. Schwer! Verdammt schwer! Im wahrsten Sinne des Wortes.

Wenn ich mir nach Terrormorden – wie am 7. Januar in Paris an Journalisten und Karikaturisten des Satiremagazins „Charlie Hebdo“ – die Bergpredigt des Jesus vornehme, wird mir wieder bewusst, dass der Verzicht auf Gewalt gegen Gewalt die brutalste Herausforderung des Nazareners an seine Gemeinde darstellt: „Ihr habt gehört, dass gesagt ist: Du sollst deinen Nächsten lieben und deinen Feind hassen. Ich aber sage euch: Liebt eure Feinde und bittet für die, die euch verfolgen.“

Jesus spricht in seiner Bergpredigt von dem, was der Philosoph Karl Popper fast zweitausend Jahre später die „Offene Gesellschaft“ nannte und mit dem Bild versah: Wenn Menschen und Theorien aufeinanderprallen, müssen im Zweifelsfall Theorien sterben und nicht Menschen. Und fast biblisch deutlich fügt Popper hinzu: „Der Versuch, den Himmel auf Erden zu

verwirklichen, produziert stets die Hölle.“ Diese offene Gesellschaft, das Streiten ohne Gewalt, müssen wir verteidigen. Mit der Kraft unserer Seelen und im Wissen, dass all unsere Erkenntnis und auch die Ahnung vom Paradies vorläufige, irdische Sehnsüchte bleiben.

Wir sollten mit jenen im Gespräch bleiben, die der Versuchung einfacher und endgültiger Lösungen nicht widerstehen können. Und mit jenen, die auf Beleidigungen und Verunglimpfungen nur die Antwort Gewalt kennen. Die Seinen, im Sinne Jesu, erkennt man daran, dass sie sich auch von schrecklichen und mörderischen Feinden nicht deren Spielregeln aufdrängen lassen: Hass mit Hass, Gewalt mit Gewalt vergelten. Also kein antifundamentalistischer Fundamentalismus! Und: Keine Panik! Noch mal Bergpredigt? Ja! „Selig sind die Sanftmütigen; denn sie werden das Erdreich besitzen! Selig sind die Friedfertigen, denn sie werden Gottes Kinder heißen!“ Also: Lasst sie alle leben! Der

Herr wird die Seinen auch so erkennen!

Und einer der Seinen soll Mohammed heißen haben.

Von dem es nur keine Bilder

geben sollte, weil er nicht „vergöttlicht“ werden wollte. Vielleicht sitzt er – nur ein Bild – neben Karl Popper auf einer Wolke, lacht sich über Mohammed-Karikaturen kaputt und findet es saublöd, wenn jemand nach Mordtaten brüllt: „Mohammed ist gerächt!“ Mohammed: „Gerächt? Das ist Unrecht!“ Und dann setzt sich als Dritter Stéphane Charbonnier auf die Wolke, der ermordete „Charlie Hebdo“-Chefredakteur. Er entrollt ein Poster: „Seid fröhlich und getrost; es wird euch im Himmel reichlich belohnt werden. Denn ebenso haben sie verfolgt die Propheten, die vor euch gewesen sind.“ Und Mohammed sagt: „Unglaublich, was unser Freund, der Prophet Isa ibn Maryam, an tollen Sprüchen rausgelassen hat.“ Isa ibn Maryam? „Euer Jesus! Der ist auch unser Prophet!“ Na denn...

„Hauptsache gesund! Wider den Wellnesswahn“ mit Essays von Arnd Brummer und Klaas Huizing ist bei der edition Chrismon erhältlich (über die Hotline 0800 / 2474766 oder unter www.chrismonshop.de).

Unser Reisetipp für alle Chrismon-Leser!



Nordspanien/Portugal

ERLEBEN SIE AUF DIESER REISE EINDRUCKSVOLLE REGIONEN, DIE REICH AN KUNST, GESCHICHTE UND KULTUR SIND. BESTAUNEN SIE MÄCHTIGE FESTUNGSANLAGEN UND WUNDERSCHÖNE KIRCHEN UND KATHEDRALEN UND GENIESSEN SIE DIE ABWECHSLUNGSREICHE LANDSCHAFT MIT FRUCHTBAREN TÄLERN UND HERRLICH GRÜNEN WÄLDERN.

Ihr Reiseverlauf

1. Tag: Anreise. Flug von Deutschland nach Madrid. Empfang durch Ihre deutschsprachige Reiseleitung und Transfer zum Hotel.

2. Tag: Madrid - Burgos - Leon. Morgens Fahrt nach Burgos. Im Jahre 850 als wichtige Festung im Kampf gegen die Mauren gegründet, stieg die bedeutende Stadt im 11. Jahrhundert zur Krönungsstadt der Könige von Kastilien auf. Aus ihrer Nachbarschaft stammt auch der bekannte spanische Held El Cid, der mit seiner Frau Jimena in der zum UNESCO-Weltkulturerbe zählenden Kathedrale von Burgos begraben liegt. Weiterfahrt nach Leon und kurze Stadtrundfahrt.

3. Tag: Leon - Santiago de Compostela. Entlang des Jakobswegs geht es nach dem Frühstück durch Nordspanien über Astorga, Ponferrada und Pedrafita nach Santiago de Compostela, wo Sie die nächsten drei Nächte bleiben.

4. Tag: Santiago de Compostela. Heute unternehmen Sie eine Besichtigung der „Stadt des Apostels“. Durch die engen Gassen der aus Granit erbauten Altstadt, die in ihrer Gesamtheit zum Weltkulturerbe erklärt wurde, geht es zum Endpunkt des Jakobswegs, der prachtvollen Kathedrale. Das überwältigende Bauwerk mit der barocken Fassade erhebt sich stolz aus den engen Gassen der mittelalterlichen Stadt.

5. Tag: Santiago de Compostela - Kap Finisterre (Optional). Dieser Tag steht zur freien Verfügung. Vor Ort können Sie einen Tagesausflug nach Finisterre buchen.

6. Tag: Santiago de Compostela - Vigo - Porto. Nach dem Frühstück geht es zunächst in die bekannte Hafenstadt Vigo. Während der Stadtrundfahrt sehen Sie unter anderem die Altstadt, das alte Fischerviertel Berbés und den Hafen. Weiterfahrt über die portugiesische Grenze nach Porto, wo Sie zwei Nächte bleiben.

7. Tag: Porto. Am heutigen Tag unternehmen Sie eine Rundfahrt und einen Rundgang durch die Hafenstadt Porto. Sie sehen die vielen barocken Kirchen und schlendern über die Prachtstraße Avenida dos Aliados. Das Wahrzeichen der Stadt, der 76 m hohe Glockenturm Torre dos Clérigos, diente einst den Seefahrern als Orientierungshilfe. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

8. Tag: Porto - Salamanca. Gegen Mittag erreichen Sie Salamanca. Beeindruckend ist die Plaza Mayor im Zentrum, einer der schönsten Plätze Spaniens, umgeben von zahlreichen historischen Gebäuden und natürlich die Universität, mit ihren 800 Jahren eine der ältesten Europas. Zwischen den historischen Mauern herrscht in den Bars und Restaurants eine unglaublich lebendige Atmosphäre.

9. Tag: Salamanca - Avila - Toledo - Madrid. Morgens geht es zuerst nach Avila. Die imposante Festungsstadt mit den besterhaltenen Stadtmauern des Mittelalters wird Sie begeistern. Weiterfahrt in die großartige Stadt Toledo, einst Hauptstadt Spaniens. Weil hier über Jahrhunderte hinweg Christen, Muslime und Juden zusammenlebten, ist Toledo auch als „Stadt der drei Kulturen“ bekannt. Hinter den beeindruckenden Stadtmauern ist ein künstlerisches und kulturelles Erbe aus Kirchen, Palästen, Festungen, Moscheen und Synagogen erhalten. Am späten Nachmittag Fahrt ins Hotel in Madrid.

10. Tag: Madrid (Optional). Heute können Sie Madrid auf eigene Faust entdecken oder Sie buchen vor Ort eine Stadtrundfahrt. In Begleitung eines Stadtführers erkunden Sie Madrid: Plaza Cibeles, Plaza de Espana, Puerta del Sol, Almudena Kathedrale, Stierkampfarena „Las Ventas“ (Außenbesichtigung) und Plaza Mayor.

11. Tag: Abreise. Transfer zum Flughafen Madrid und Rückflug nach Deutschland.



Jetzt unseren Katalog gratis bestellen!

Bestellung Online unter www.maris-reisen.de/katalog

Telefonische Buchung und Beratung unter der Hotline 040-27 83 84 864*
sowie im Internet unter www.maris-reisen.de

Maßgeblich sind die Reise- und Zahlungsbedingungen der Maris Reisen GmbH & Co. KG (Einsicht möglich unter www.maris-reisen.de/agb.html). Mit Aushändigung des Sicherheitsscheines sind eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises und eventuelle Prämien für Versicherungen zu leisten. Die Anzahlung wird auf den Reisepreis angerechnet. Die Restzahlung wird fällig, wie im Einzelfall insbesondere in der bindenden Reisebestätigung vereinbart, spätestens jedoch vier Wochen vor Reiseantritt. Veranstalter dieser Reise ist Maris Reisen GmbH & Co. KG, 22083 Hamburg.

11-tägige Rundreise

ab **999,-** Euro p. P.

- „Höhepunkte der Region“
- Ausgesuchte 4-Sterne-Hotels

Inklusivleistungen:

- Rail & Fly 2. Klasse inkl. ICE-Nutzung
- Linienflug mit Air Berlin, Iberia (oder vergleichbar) nach Madrid und zurück
- Transfers und Rundreise im klimatisierten Reisebus gemäß Reiseverlauf
- 3 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel (Landeskat.) in Madrid
- 1 Übernachtung im 4-Sterne-Hotel (Landeskat.) in Leon
- 3 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel (Landeskat.) in Santiago de Compostela
- 2 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel (Landeskat.) in Porto
- 1 Übernachtung im 4-Sterne-Hotel (Landeskat.) in Salamanca
- Unterbringung im Doppelzimmer
- 10x Frühstück
- Stadtbesichtigungen in Burgos, Leon, Santiago de Compostela, Vigo, Porto, Salamanca, Avila und Toledo
- Führung Kathedrale in Santiago de Compostela
- Deutschsprachige Reiseleitung



Preise & Termine 2015 in €/Person im DZ

Abflughafen (Flughafenzuschlag):	11-tägig
Düsseldorf (0,-), Hamburg (19,-), Berlin-Tegel (29,-), Frankfurt (39,-), München (39,-)	
A 09.06. 08.09. 06.10.	999,-

Buchungscode: MADR16

Hinweise: Mindestteilnehmerzahl: 25 Personen. Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl behalten wir uns vor, die Reise bis 30 Tage vor Reisebeginn abzusagen.

Änderungen einzelner Reiseleistungen vorbehalten, soweit die Änderungen nicht erheblich sind und den Gesamtzuschnitt der gebuchten Reise nicht beeinträchtigen und zumutbar sind.

Wunscheleistungen pro Person: Zuschlag Einzelzimmer: € 259,-; Zuschlag 9x Abendessen (Tag 2-10): € 149,-; Ausflug Finisterre (Tag 5): € 45,- (buchbar vor Ort); Ausflug Madrid (Tag 10): € 45,- (buchbar vor Ort)

Jetzt buchen!

Guck mal, guck mal anders hin

FOTOS: VALERIE SCHMIDT, MATTHIAS JUNG



Die Fastenzeit ist eine Zeit des Nachdenkens darüber, wie man mit den Nächsten und sich selbst umgeht. Im Sinne der Liebe kann ein Perspektivwechsel Anlass bieten, sein Verhalten zu ändern.

Das Motto der Fastenaktion 2015 lautet:
„Du bist schön! Sieben Wochen ohne Runtermachen“

Text: Arnd Brummer

Was ist denn das für ein Pullover? Die Kollegin reagiert ein wenig verlegen. „Meiner? Ach, nichts Besonderes. Habe ich in meinem Lieblingsladen neulich mit 20 Prozent Rabatt gekauft.“ Sie zupft am Krägelchen, zieht und streicht glatt. Jetzt muss es raus! Du bist schön! Der Pulli steht dir ganz ausgezeichnet. Ich bewundere deinen Sinn für die richtige Kombination der Farben. Hose und Pulli – große Klasse!

„Du bist schön! Sieben Wochen ohne Runtermachen“, so lautet das Motto der evangelischen Fastenaktion in diesem Jahr. Nicht „Schöner werden“ lautet die Devise, sondern vierzig Tage Verzicht auf die überall grassierende Seuche des Zwangs zur Optimierung von Äußerem und Auftreten.

Das Motto ist als Parole schon morgens vor dem eigenen Spiegelbild zu schmettern. Die Frau ruft aus: „Siehe, meine Freundin, du bist schön; schön bist du, deine Augen sind wie Taubenaugen.“ Ein wenig später darf der Mann schon vorm Rasieren und ganz ohne Schaum zu sich sagen: „Siehe, mein Freund, du bist schön und lieblich. Unser Bett grünt, unserer Häuser Balken sind Zedern, unser Getäfel Zypressen.“ Und dann sagen sie es noch einmal gemeinsam und zueinander. So steht es auch im Hohelied Salomos in der Bibel.

Sieben Wochen Anerkennung. Ausgesprochene, nicht nur still gedachte Liebe – zum Nächsten und zu einem selbst. Auch



Ein Lob, ein Dank, dann ist die Wüste nicht mehr wüst

in christlichen Kreisen geht diese wichtige Forderung oft verloren. Aus Angst vor Eitelkeit und Hochmut wird stattdessen die Haltung „Nicht geschimpft ist genug gelobt“ praktiziert.

Das kann man in der Fastenzeit ja mal anders machen. Übrigens heißt „fasten“ nicht zwangsläufig, auf Nahrung oder Genuss zu verzichten. Der Reformator Ulrich Zwingli hat einst in seiner Fastenpredigt beschrieben, was das altgermanische Wort „fasten“ bedeutet. Es heißt seinem eigentlichen Sinne nach „schließen, beschließen, sich entschließen“. So wird es im Englischen bis heute verwendet – *fasten your seatbelts*. Jesus begab sich in die Wüste, um in diesem Sinne zu fasten. Er fasste in der Abgeschlossenheit den Entschluss, jenen Weg zu gehen, den ihm sein göttlicher Vater gewiesen hatte. Vierzig Tage blieb er. Dass er in dieser Zeit wenig aß, erklärt Zwingli, habe einfach daran gelegen, dass es in der Wüste wenig gab.

Fasten bedeutet, sich über seinen Weg, über seine Beziehung zu den Nächsten wie zu sich selbst Gedanken zu machen. Und: sich entschließen, etwas zu ändern. Das Themenjahr 2015 in der Reformationsdekade heißt „Reformation – Bild und Bibel“. Da liegt es nahe, dass die Fastenaktion „7 Wochen Ohne“ ein Motto präsentiert, das dort ansetzt, wo die Kinder Gottes einander spiegeln, dass sie sich als solche erkennen. Und wenn dem „Du bist schön“, der konkreten Anerkennung, noch ein „Das hast du gut gemacht“ verbunden mit einem „Danke“ folgt, ist die Wüste nicht mehr ganz so wüst. Und dies gilt über die vierzig Tage hinaus.

„7 Wochen Ohne“-Kalender auf Seite 36 oder unter www.chrismonshop.de

FOTO: NICOLE STRASSER

Anzeige

Hallo Германия!

Alexandra, Mascha, Sergej – wir leben in Sibirien, an der Wolga, am Ural und lernen НЕМЕЦКИЙ.

Unser Traum ist es

vom 19. April 2015 bis 11. Juli 2015

in Ihrer Familie zu leben, zur Schule zu gehen, wie PJOTR I., M. LOMONOSSOW, W. PUTIN

Bitte erfüllen Sie uns unseren

TRAUM.

Dr. Peter Goebel – (030) 7 91 66 12

gastschueler-in-deutschland.de

7 500 Schüler nahmen an unserem Programm teil.

WANDEL DURCH BEGEGNUNG



Sizilien – Taormina

Badeverlängerung
zubuchbar



Die Vielfältigkeit Siziliens erleben.

Entdecken Sie das kulturelle Sizilien.

Stufe für Stufe steigen Sie das römische Theater von Taormina empor und werden mit einem außergewöhnlichen Ausblick auf den Ätna belohnt. Weitere spannende Highlights wie Palermo, Syrakus oder Cefalù erwarten Sie auf der größten Insel im Mittelmeer. Ihre Eindrücke können Sie auf Wunsch bei der Badeverlängerung Revue passieren zu lassen.

Ihr Reiseverlauf

- 1. Tag – Anreise.** Flug nach Palermo und Hoteltransfer.
- 2. Tag – Palermo – Monreale – Palermo (ca. 150 km).** Sie besuchen den Normannendom. Zeit zur freien Verfügung.
- 3. Tag – Palermo – Cefalù – Riposto (ca. 200 km).** Im Normannendom würdigen Sie die Mosaiken und besuchen das alte arabische Waschhaus. Fahrt nach Cefalù.
- 4. Tag – Riposto – Ätna – Taormina – Riposto (ca. 140 km).** Fahrt mit dem Bus auf 1.900 m Höhe auf den Ätna mit Besuch einer lokalen Imkerei. Anschließend Fahrt nach Taormina und Rundgang durch die Stadt.
- 5. Tag – Riposto – Noto – Syrakus – Riposto (ca. 260 km).** Prunkvoll gestaltete Adelspaläste und Kirchen erzählen vom Glanz des Barockjuwels Noto. Auf der Altstadtinsel von Syrakus erklärt Ihr Reiseleiter, warum man diesen Stadtteil auch Wachtelinsel nennt.
- 6. Tag – Riposto – Piazza Armerina – Agrigent –**

Selinunte (ca. 320 km). Auf 3.500 m² erzählen die beeindruckend gut erhaltenen Mosaik der Villa Casale von dem Leben der reichen Römer. Fahrt nach Agrigent und Besuch des Hera-, Concordia- und Heraklestempels, sowie des Zeustempels.

7. Tag – Selinunte – Marsala – Erice – Palermo (ca. 290 km). Fahrt nach Marsala und zur Bergstadt Erice.

8. Tag – Abreise. Flughafentransfer und Rückflug.

Hinweise: Änderungen vorbehalten. Eintrittsgelder sind nicht inklusive. Hotel- und Freizeiteinrichtungen teilweise gegen Gebühr. Wanderpaket auf Wunsch buchbar.

TERMINE UND PREISE 2015 pro Person

Abflughafen (Flughafenzuschlag)	Berlin-Tegel (20 €)	Köln-Bonn (0 €)
Preise	Termine	
Saison A	07.03.*	14.03.* 21.03.*
8-tägig 749 €		
Saison B	28.03.*	24.10.
8-tägig 849 €		
Saison C	04.04.*	17.10.
8-tägig 899 €		
Saison D	11.04. 18.04. 25.04. 02.05. 09.05.	
8-tägig 949 €	16.05. 23.05. 30.05. 06.06.	
	13.06. 20.06. 27.06. 05.09. 12.09.	
	19.09. 26.09. 03.10. 10.10.	

*Dieser Termin ist nur ab Köln-Bonn buchbar.

REISE-CODE: RIZ011 KENNZIFFER: 103/300



4-Sterne-Hotel Zahira Resort and Village



Ausgiebiges Sonnenbaden auf Sizilien.

Ihr 4-Sterne-Hotel: Zahira Resort and Village (Landeskategorie)

Lage: in Campobello di Mazara, am Strand.

Einrichtungen: Restaurant, Hotel- und Poolbar, Swimmingpool (nicht beheizt), Liegen und Sonnenschirme am Pool und Strand (Jun. – Sept.) kostenfrei (nach Verfügbarkeit), diverse Sport- und Freizeitmöglichkeiten sowie vielfältiges Unterhaltungsprogramm. Shuttle zum Strand (kostenfrei) und ins Zentrum (gegen Gebühr).
Hotel- und Freizeiteinrichtungen teils gegen Gebühr.

Wunschleistungen pro Person/Woche

- Zuschlag Doppelzimmer zur Alleinbelegung 99 €
- Zuschlag Doppelzimmer seitlicher Meerblick 49 €
- Ausflugspaket 99 € (Ausflüge nach Palermo, Erice und Segesta sowie nach Selinunte)
- Wanderpaket 99 € (geführte Wanderungen nach Marsala und Via del Sale, nach Zingaro sowie nach Monte Adranone)
- Verlängerungswoche ab 350 €

026 34 / 962 60 66 tägl. 8 – 22 Uhr

Mehr Informationen im Internet unter www.berge-meer.de

- 8-tägig inkl. Flug
- 4-Sterne-Hotels
- Inkl. Halbpension

ab **749 €**

pro Person im Doppelzimmer

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Charterflug mit Germanwings (oder gleichwertig) nach Palermo und zurück
- Zug zum Flug 2. Klasse inkl. ICE-Nutzung
- Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen
- Rundreise im modernen vollklimatisierten Reisebus
- 7 Übernachtungen in 4-Sterne-Hotels (Landeskategorie) im Doppelzimmer
- 7 x Halbpension (Frühstücksbuffet und 3-Gänge-Menü am Abend)
- Deutschsprachige Reiseleitung

ZUSATZKOSTEN PRO PERSON (VOR ORT ZU ZAHLEN)

- Eintrittsgelder z. Zt. ca. 74 €
- Kurtaxe pro Tag ca. 2 €

BERGE & MEER TIPP

- Buchen Sie auf Wunsch eine weitere Woche auf Sizilien im 4-Sterne-Hotel Zahira Resort and Village inkl. Vollpension und Unterbringung im Doppelzimmer für 400 € pro Person.

026 34 / 962 60 66 tägl. 8 – 22 Uhr

Mehr Informationen im Internet unter www.berge-meer.de

- 8-tägig inkl. Flug
- 4-Sterne-Hotel Zahira Resort and Village
- Inkl. Vollpension-Plus

ab **399 €**

pro Person im Doppelzimmer

REISEZEITRAUM:

07.03. – 24.10. ab Köln, 11.04. – 24.10. ab Berlin
Anreisetag Samstag, Frühbucherpreise gültig bei Buchung bis 15.02.2015, danach erhöht sich der Preis um 100 € pro Person.

REISE-CODE: HIZ011 KENNZIFFER: 103/216

Veranstalter: Berge & Meer Touristik GmbH
Andréstraße 27, 56578 Rengsdorf, motorwelt@berge-meer.de
Änderungen vorbehalten, maßgeblich ist die Reisebestätigung.

Körperkult und Quälerei

Na klar will man besser sein als andere, sagt der **Theologe**. Und der **Sportprofessor**, der alles vermisst, hält nicht viel von Messgeräten

Friedrich Wilhelm Graf, 66, ist einer der bekanntesten protestantischen Theologen in Deutschland. Der emeritierte Professor aus München erhielt als erster Theologe den Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft. In überregionalen Zeitungen kommentiert er Gegenwartsfragen. Sein jüngstes Buch „Götter global“ (C. H. Beck 2014) beschreibt Grundmuster weltweiter Religionskonflikte.

Ingo Froböse, 57, ist Professor an der Sporthochschule Köln. Dort leitet er das „Zentrum für Gesundheit durch Sport und Bewegung“. Als Sportstudent wurde er zunächst als Leichtathlet mehrfach deutscher Vizemeister im Sprint, später als Wintersportler im Viererbob. Printmagazine und Fernsehsendungen machten ihn als Gesundheitsexperten und als Autor deutschlandweit bekannt.

chrismon: Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie gut fühlen Sie sich?

Friedrich Wilhelm Graf: Ich bin heute schon um zwanzig nach fünf aufgestanden, darum nur: acht!

Ingo Froböse: Ich habe auch kaum geschlafen und bin so bei fünf. Normalerweise bin ich ein Neuner-Typ!

Messen Sie auch Ihren Schlaf?

Froböse: Nein, ich vermesse mich selbst gar nicht mehr. Sportler wissen über ihren Körper auch so gut Bescheid. Wenn man mir vor vielen Jahren gesagt hätte, lauf die 800 Meter in 1:58 Minuten, hätte ich es fast getroffen. Ohne Uhr.

Graf: Aber Sie stehen doch mit Ihrem Namen für das Messen!

Froböse: Das stimmt. Viele Menschen vernachlässigen ihr Verhalten, ihre Reaktionen, ihre Physiologie, ihre Emotionen. Deswegen gebe ich ihnen Eichsysteme. 90 Prozent aller Männer sagen: Ich fühle mich gut. Dabei ist die Skala von Gutfühlen riesengroß. Viele bemerken gar nicht mehr, wie sie sich wirklich fühlen.

Graf: Reicht es denn nicht, dass ich mich subjektiv gut fühle?

Froböse: 80 Prozent aller Jogger laufen zu schnell. Weil sie kein vernünftiges subjektives Empfinden haben, sondern oft eine medial geprägte Empfindung: So musst du laufen. Du musst schnaufen, schwitzen, dich anstrengen.

Graf: Gut, und dann wollen Sie, dass die ab und zu mal hingucken und merken: Jetzt muss ich langsamer laufen.

Froböse: Ja. Aber nicht dauerhaft. Ich laufe nie mit Pulsmesser und habe das auch früher nie gemacht.

Wir reden ja nicht nur über Pulsuhren. Sportler tragen Sensoren, die alle Daten zu Entfernung, Geschwindigkeit, Zeit und verbrannten Kalorien erfassen...

Froböse: Das ist ein reines Jungsthema.

Graf: Weil die narzisstischer sind?

Froböse: Ja. Jungs posieren in Internetforen mit ihren Werten. Das brauchen Frauen weniger. Außerdem müssen Männer schnell einen Benefit erfahren, eine Leistungsveränderung, die sie quantifizieren wollen. Sie wollen den Return of Investment sehen.

Graf: Das ist eigentümlich. Wir leben in einer Gesellschaft, in der die Leute vielfältige Formen von Druck, von Sozialkontrolle beklagen. Und dann intensivieren die Menschen das auch noch, indem sie sich selbst unter Druck setzen und sich kontrollieren.

Froböse: Das liegt auch an den vielen Fernsehübertragungen von Sportereignissen. Wir ermitteln in den Fußballstadien mittlerweile Laufwege, Geschwindigkeiten, und das sucht der normale Mensch bei sich auch. Schuhe registrieren Belastungen und Geschwindigkeiten und geben Trainingsempfehlungen. Ganz neu ist ein Sensor im Ohr, der Herzfrequenz, Sauerstoffsättigung des Blutes und anderes misst.

Graf: Warum will ich beim Laufen wissen, wie meine Sauerstoffsättigung ist?

Froböse: Im Spitzensport ist das klar. Da bewegen wir uns an der Grenze zur Überbelastung, und um die zu verhindern, betreiben wir extrem viel Aufwand mit solchen Messwerten.

Graf: Die Suggestion der Verwissenschaftlichung begleitet uns in unserem Alltag immer mehr. Wir glauben, dass wir objektive Daten bekommen, die in irgendeiner Weise verhaltensrelevant sind. Dazu kommt die narzisstische Persönlichkeitsstruktur: Wenn der eine etwas hat, will der andere es auch haben. Aber Körpergefühl ist etwas Präreflexives, das kann man entwickeln und trainieren. Letztlich wissen wir aber in aller Regel ganz gut, ob es uns besser oder schlechter geht bei bestimmten Tätigkeiten.

Froböse: Der Sport wird zum Körperkult. Die Mädchen hecheln der Model-Manie hinterher, die Jungs definieren sich über Posen und Muskulatur. Die Fußballer charakterisieren sich darüber hinaus noch über ihr Tattoo. Das ist genau das Gleiche – sich weiter auszugestalten, zu individualisieren, noch ein i-Tüpfelchen des Besseren, Schöneren für sich herauszukitzeln.

Stichwort „Kult“ – hat das schon religiöse Züge?

Graf: Ich wäre da vorsichtig. Wir gewinnen nichts an Erkenntnis, wenn wir alle möglichen Phänomene gleich mit Religion asso-

FOTOS: ALFRED JANSEN



Friedrich Wilhelm Graf

Ingo Froböse



» Heute geben sogar die Laufschuhe Trainingsempfehlungen

Ingo Froböse

» Absurd! Menschen konfrontieren sich permanent damit, dass sie nicht gut sind!

Friedrich Wilhelm Graf

zieren. Nein, es ist ein Selbstentwurf von Leuten, deren körperliche Inszenierung für ihr Identitätsbewusstsein zentral ist. Das kann man machen. Aber dann muss man sich darüber im Klaren sein, dass man andere Dimensionen weniger wichtig nimmt. Ich könnte ja auch Intellektualität schätzen. Oder Genuss, und abends gut essen gehen.

Sich quälen, das gab es in der christlichen Religion doch auch: Geißelungen, Kasteiungen.

Graf: In den meisten religiösen Überlieferungen gibt es Traditionen der Selbstdomestizierung bis hin zu selbst zugefügter Gewalt. Wir assoziieren es oft mit Muslimen in Kerbela. Aber in bestimmten süditalienischen Formen des Christentums erleben Sie das an Karfreitagen auch. Und zum Thema Tattoos: Schauen Sie sich südamerikanische Christentümer an – da spielen Tätowierungen eine große Rolle. Das hat es immer gegeben, auch in der europäischen Kultur. Aber es steht zu anderen Traditionen unserer Kultur in Spannung. Man kann sich auch über Bildung, über Distanz zur eigenen Unmittelbarkeit definieren.

Bildung wird ja auch vermessen. Schon im Kindergarten!

Graf: Und an der Universität! Nirgendwo wird so viel gemessen wie dort. Ununterbrochen fliegt jemand von A nach B, um Herrn C zu evaluieren. Das ist alles mit der Idee eines optimalen Mittlereinsatzes verbunden. Da wird man ein bisschen was gewinnen können. Aber auf lange Sicht könnte man sich das auch sparen.

Wird das mit dem Messen und Evaluieren immer so weitergehen, oder kommt irgendwann der Gegentrend?

Graf: Es gibt Widerstände, die uns alte Weisheitstraditionen in Erinnerung bringen. Die sagen: Gelassenheit ist wichtig, und die steht im Gegensatz zu den Selbstvermessungsinstrumenten. Auch gesunde Skepsis bleibt wichtig; ich glaube an viele Versprechungen nicht, die viele Akteure in diesem System abgeben. Wir sind schon immer mit begrenzten Ressourcen angetreten, unsere Lebenszeit ist endlich, deshalb muss man gut mit dem Moment umgehen – das sind uralte, religiös überlieferte Einsichten, die unter den

Bedingungen von gesteigerter Sozial- und Selbstkontrolle eine wichtige Bedeutung behalten.

Fordern die Religionen, sich zu optimieren? „Seid vollkommen, wie euer himmlischer Vater“, heißt es im Johannesevangelium.

Froböse: Einer meiner Schüler hat kürzlich gesagt: Ich gehe in den Fitnessstempel.

Graf: Auch ich habe den Anspruch, besonders gute Wissenschaft zu machen, Sätze möglichst prägnant zu formulieren. Ich will besser sein als andere. Wir leben in einer durch Konkurrenz bestimmten Welt, das gilt auch für Wissenschaftler. Aber nach Vollkommenheit zu streben, kann nicht heißen, ein Übermensch zu werden. Es kann nur bedeuten, mit Grenzen der Zeit, des Könnens, mit eigenen Ressourcen reflektierter umzugehen.

Haben die Kontroll-Apps die Funktion unserer himmlischen Doppelgänger übernommen, der Engel, die auf uns aufpassen?

Graf: Man soll am besten selbst auf sich aufpassen. In einer freien Gesellschaft ist jeder für sich verantwortlich. Dass ich ein alter Mann bin, weiß ich auch so. Insofern ist der Hype, dass sich völlig neue Technologien der Selbsterkenntnis ergeben würden, überzogen. Ich muss zur Einsicht kommen: Ich bin limitiert.

Froböse: Ich glaube, dass viel Normalität verloren gegangen ist, weil wir in der Schule nicht mehr lernen, wie wir mit Belastungen umgehen. Wie wir uns Regenerations- und Ruhezeiten schaffen. Stattdessen bekommen wir immer mehr Belastung aufoktroiert. Damit müssen wir irgendwie klarkommen.

Graf: Christliche und jüdische Traditionen haben immer gesagt, dass eine Selbstbezüglichkeit, die nicht durch Reflexion durchbrochen wird, durch die Fähigkeit, zu sich selbst Abstand zu gewinnen, eine Sünde sei. – Wir alle stehen unter dem Druck, zu viel zu arbeiten. Man kann aber Zeitrhythmen pflegen, Pausen machen. Das ist der kulturelle Sinn religiöser Zeitordnungen: Tage der Arbeit und Tage, an denen die Arbeit unterbrochen wird.

Wie viel Geschäftsinteresse steht hinter dem Vermessen?

Froböse: Sehr viel. Körperlichkeit war bisher verschlossen als eine Art Blackbox. Endlich bietet sich die Möglichkeit, an diese Daten heranzukommen. Die globalen Player können diese Daten wunderbar nutzen, um ihre Produkte zu platzieren.

Graf: Nicht alles ist transparent. Die eigenen Abgründe haben sich uns in aller Regel nicht erschlossen, die eigene Widersprüchlichkeit können wir nicht vermessen. Aber es stimmt, wir liefern uns mit unseren Daten zunehmend aus. Wir werden in wenigen Jahren erleben, dass unser Genom für wenig Geld offenliegt.

Froböse: Ich würde mein Genom nie untersuchen lassen. Sergey Brin, einer der Google-Gründer, ist mit einer Frau verheiratet, die Genomanalysen macht. Er ließ sein Genom analysieren – was kommt dabei heraus? Er hat ein 50-prozentiges Risiko, an Parkinson zu erkranken, wie seine Mutter.

Graf: Ich habe ein Recht darauf, es wissen zu können. Aber ich habe auch ein Recht darauf, das Wissen zu verweigern. Das gehört zu meiner informationellen Selbstbestimmung. Aber auch dies: Ich will nicht, dass meine Krankenkasse und mein Arbeitgeber einen Zugriff auf solche Daten haben.

Froböse: Sergey Brin misst ständig seine Veränderungen, schaut auf Parameter, die das Risiko minimieren könnten. Er könnte anfangen zu rauchen, das minimiert das Risiko, an Parkinson zu erkranken.

Graf: Und maximiert das Risiko für Lungenkrebs!

Irgendwas findet man immer, wenn man lange genug sucht.

Graf: Dahinter steckt eine ideologische Gesundheitsdefinition – dass Gesundheit die Abwesenheit aller Störungen ist. Meine These ist: Gesundheit ist der gelingende Umgang mit kleinen Störungen.

Froböse: Das hat Nietzsche schon gesagt. Dazu zählt, dass man gewisse Dinge wie das Alter akzeptiert. Natürlich haben wir nicht mehr die Leistungsfähigkeit eines 30-Jährigen. Dafür haben sich andere Ressourcen aufgetan.

Graf: Ich habe nun mehr Geld, als ich als 20-Jähriger hatte. Ich kann mir besseres Essen leisten. Als Student konnte ich noch nicht in Sternerestaurants gehen.

Froböse: Ja, aber die diagnostischen Messsysteme beschreiben meist nicht Ressourcen, sondern Defizite.

Graf: Das ist absurd. Die Menschen konfrontieren sich permanent mit der Botschaft, dass sie nicht so gut sind, wie sie sein wollen. Das ist eine brutale Botschaft.

Froböse: Ich wünsche mir auch eher ein Messsystem, das mich lobt. Aber nur durch Defizite entsteht bei den Leuten eine Bereitschaft, Produkte zu kaufen.

Graf: Schuhe, die mich schneller laufen lassen, gibt es nicht, oder? **Froböse:** Ich habe hier die Schuhe von Usain Bolt. Wenn Sie die in die Hand nehmen, suggerieren die schon Schnelligkeit.

Graf: Das ist die Aura. Der Originalschuh hat eine Aura durch den, der sie getragen hat. Wie beim Reliquienkult. Da zählt dann der Splitter vom Kreuz.

Froböse: Genauso ist es im Sport. Jogi Löw trägt den gleichen Pullover wie bei einem Spiel, das die Nationalmannschaft vorher gewonnen hat. Man zieht die Socken an, in denen man gewonnen hat. Im Spitzensport eine gängige Methode, um Leistung zu provozieren. Die Tagesform ergibt sich durch ein gutes Gefühl.

Graf: Gleichzeitig erleben wir, dass Leute sich selbst überfordern, sich dopen, dass sie mit dem Ruhm nicht gut umgehen können.

Froböse: Gerade im Sport kommt man schnell zu Ruhm und Ehre. Aber es gibt immer nur einen Platz eins. Oder nehmen Sie verletzte Sportler, die eine Zeit lang nicht im Mittelpunkt stehen. Ein Ribéry, 55 Millionen Euro wert, rauscht plötzlich auf eine Bilanzsumme von nur noch 35 Millionen Euro runter, das ist wie ein Aktienkurs. Wir können uns kaum vorstellen, was für einen extre-

Anzeige

men Druck jemand wie er von den Vereinsmanagern bekommt! – Mittlerweile bieten Vereine Freizeitbetreuung für Spieler an. Weil die Spieler sich nicht mehr zu beschäftigen wissen. Sie gehen mit denen wandern, spielen Gitarre, lernen Sprachen.

Graf: Manche Menschen können mit den Freiheitschancen, die eine offene Gesellschaft anbietet, nicht umgehen. Selbstzentrierung macht es schwerer, sich an andere Leute zu binden, Spuren von Sozialität aufzubauen. Was passiert denn, wenn ich permanent in den Spiegel schaue? Büße ich meine Fähigkeit zur Empathie ein, weil ich andauernd nur mit mir selbst beschäftigt bin?

Wie soll die Generation der Optimierer eigentlich älter werden?

Froböse: Gerade für Sportler ist schwer zu akzeptieren, dass ihre Leistung nachlässt. Wenn man im einen Sektor ausgedient hat, schielt man auf andere Bereiche, wo die Vergleichbarkeit noch nicht gegeben ist – auf Managerläufe und Business-Runs. So kann man sich sagen: Ich bin ja noch nicht so alt. Und verschließt damit die Augen vor der Realität.

Graf: Wenn ich meine, mein Leben durch Selbstwahrnehmung-perfektion unter Kontrolle zu haben, fällt es mir schwerer, mit den Phänomenen klarzukommen, bei denen meine Steuerungskompetenzen begrenzt sind. Altern ist solch ein Vorgang.

Welchen Bereich des Lebens wird man nie vermessen können?

Graf: Das kann man nicht an einer bestimmten Dimension festmachen. Ich würde nicht sagen: Liebe lässt sich nicht messen. **Schade.** **Graf:** Alles wird vermessen! Selbst das Glück. Es gibt ja die ökonomische Glücksforschung, die bei Trivialitäten landet: Dass mehr Geld nicht glücklicher macht, allerdings auch nicht schadet. Wir definieren alle möglichen Zustände des Lebens über mathematische Rationalität. Dabei ist die wichtige Botschaft: Es gibt noch anderes als das, was diese Erfassungsmechanismen nahe-zulegen scheinen. Leben ist mehr. 

Moderation: Ursula Ott, Burkhard Weitz

Körperkult und Schönheitswahn sind auch das Thema der Fastenaktion: „Du bist schön! Sieben Wochen ohne Runtermachen“

Leserreise nach Venetien *exklusiv*



 **chrismon**
Das evangelische Magazin

6 Reisetage ab € 1695,-
Reisetermin: 24.4. – 29.4.2015
Verlängerungsmöglichkeit
am Gardasee bis 1.5.2015

VENETIEN

- Verona, Vicenza, Padua, Venedig
- Kirchenkunst und Gaumenfreuden
- Besuch der Gemeinde der Waldenserkirche
- Reisebegleitung durch Chefredakteur Arnd Brummer



Im Reisepreis enthalten

- „Rail & Fly inclusive“ zum/vom Abflugsort in der 1. Klasse von jedem Bahnhof in Deutschland
- Linienflug mit Air Dolomiti von Frankfurt nach Verona und zurück
- 5 Übernachtungen im ****-Hotel inkl. Frühstücksbuffet
- Unterbringung in Doppelzimmern mit Bad oder Dusche und WC
- 1 x Mittagessen und 2 x Abendessen
- Transfers, Ausflüge und Rundfahrten in landesüblichem, bequemem Reisebus
- Schiffstransfer Tronchetto – San Marco und zurück
- Zugfahrt von Vicenza zum Schiffsanleger Tronchetto und zurück
- Begegnung mit der Gemeinde der Waldenserkirche inkl. Gespräch, Gottesdienstbesuch und Mittagessen
- Speziell qualifizierte Studiosus-Reiseleitung
- Reisebegleitung durch chrismon-Chefredakteur Arnd Brummer (bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl)
- uvm.

Soll man sich um morgen sorgen?

Viele Berufe leben davon, den Menschen ihre Zukunftssorgen zu nehmen. Und das soll alles ganz unnötig sein?



Die Deutschen lieben es, versichert zu sein. Sich finanziell gegen Gefahren und Schicksalsschläge abzusichern, mit diesem Wunsch finden sie bei der Versicherungswirtschaft offene Ohren. Haftpflicht, Berufsunfähigkeit, Unfälle: o. k.! Aber auch Urlaubssonne, Entführungsrisiko, Hochzeitsgarantie? Auf Nummer sicher gehen, raten Versicherungsvertreter. Mit dem Satz „Sorgt euch nicht um morgen“ wären Vertreter die längste Zeit bei ihren Firmen beschäftigt.

Dieser Satz steht auch nicht in einem Verkaufsprospekt, sondern in der Bergpredigt, jener programatischen Rede Jesu von Nazareth zu Beginn seiner öffentlichen Auftritte in Galiläa. Sie ist berühmt geworden mit Empfehlungen wie: „Seht die Vögel unter dem Himmel an: sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater ernährt sie doch“ (Matthäus, Kapitel 6, Vers 26). Und hier finden sich auch die vielzitierten „Lilien auf dem Felde“: Sie werden, ganz ohne Anstrengung, von sich aus schön.

Sich nicht zu sorgen, ist das nicht naiv? Essen, Trinken, Kleidung – alles wird automatisch von höherer Stelle geregelt? „Euer himmlischer Vater weiß, dass ihr das alles braucht“, heißt es da. Eine sympathische, geradezu kindliche Vorstellung. Aber stimmt es überhaupt, dass Vögel keine Lebensmittel bunkern? Schon die Krähen beim Eiscafé um die Ecke bringen die Kekse in Sicherheit und verstecken sie in Blumenkübeln.

Die Einladung zur Sorglosigkeit klingt fast wie all die Psychotipps, die das Internet oder Esoterik-Buchläden anbieten: „Sorgen sind nicht gut für dich!“ „Sorgen sind Saboteure des Glücks.“ „Sorgen um das Morgen ruinieren dir das Heute“.

Was also ist gemeint? Die Sorge, die die Bergpredigt zu vertreiben sucht, hat mit dem „Kleinglauben“ zu tun. Es geht nicht darum, auf jede Vorsorge zu verzichten, sondern Wesentliches und Unwesentliches zu unterscheiden: Vertrauen zu haben statt alles zwanghaft selbst in die Hand zu nehmen. „Euch muss es zuerst um sein Reich (das des himmlischen Vaters) gehen; dann wird euch alles andere dazugegeben“, steht in der Bergpredigt. Ein Rabbi Elazar aus Modiim hat Anfang des zweiten Jahrhunderts nach Christus den Satz geprägt: „Jeder, der für heute zu essen hat

und sagt: Was soll ich morgen essen?, ist einer, der keinen Glauben hat.“

Der Ratschlag, nicht angstvoll an morgen zu denken, ist also eher symbolisch gemeint. Der Prediger redet nicht die tatsächlichen Zukunftsprobleme und Gefahren klein. Er kritisiert die unnötige und maßlose Angst. Sie kann sich im schlimmsten Fall zu einer „generalisierten Angststörung“ entwickeln, wie der Psychologe Rolf Merkle sagt. Wer daran leidet, ist kaum mehr fähig, irgendetwas zu tun.

Nur scheinbar läßt die Bergpredigt zur Sorglosigkeit ein, in Wirklichkeit steckt sie voller Friedens- und Sozialappelle. Walter Dirks, Linkskatholik, Journalist und Begründer der „Frankfurter Hefte“ schrieb in diesem Zusammenhang einmal: „Verbrecherisch wäre es, volkswirtschaftlich sorglos auf langfristige Vorsorge zu verzichten. Solche Konsequenzen würden nicht nur uns selbst, nicht nur die uns anvertrauten Mitmenschen und am meisten die Ärmsten... rasch in die Katastrophe führen.“

Und der Prediger und sein innerer Kreis – ließen sie womöglich im Vertrauen auf Gott alles gedankenlos laufen? Paul Claudel, der französische Schriftsteller, hat in einem Text über die Figuren der Bibel auch den zwielichtigen Judas einer Betrachtung unterzogen. Er, der später zum Verräter wurde, war zunächst eine Vertrauensperson im zwölfköpfigen Apostelkreis. Er führte die Gemeinschaftskasse. Braucht man eine solche überhaupt, wenn man Sorglosigkeit predigt?

Claudel läßt den Judas, den er eher als pragmatischen Typ sieht, jedenfalls grimmig sagen: „Abends, wenn man fertig war, die Lilien auf dem Feld zu betrachten, freute man sich trotz allem, die Suppe auf dem Tisch zu finden.“ Ganz ohne alltägliche Fürsorge geht's eben doch nicht. <

Eduard Kopp

Haben Sie religiöse Fragen? Schreiben Sie (bitte mit vollständiger Anschrift) an: chrismon, Stichwort: Religion für Einsteiger, Postfach 50 05 50, 60394 Frankfurt am Main, oder per E-Mail: religion-fuer-einsteiger@chrismon.de.



Scannen und hören:
Pastor Henning Kiene erläutert
das aktuelle Thema.
Auch auf [chrismon.de/
religion-fuer-einsteiger](http://chrismon.de/religion-fuer-einsteiger)



Foto: fotolia.com

Das Ziel im Leben finden

Um sich persönliche Ziele stecken zu können, muss man erst mal wissen, wer man ist und was man will. Nicht ganz einfach nach der Schulzeit. Bislang diktierten Stundenplan, Prüfungen und Notendruck die persönliche Agenda. Jetzt geht es darum zu entscheiden, wie es weitergehen soll. Die Evangelischen Akademien bieten dafür die Gelegenheit: In Bad Boll werden Entscheidungsmethoden präsentiert und Fachleute beraten über Berufsfelder, Studieneinrichtungen und Auslandsaufenthalte. In Tutzing wird mit Workshops und Vorträgen nach der Bogenschießmethode gearbeitet: Standort bestimmen, Ziel visieren, äußere Einflüsse bedenken und – loslassen. In Altenkirchen setzen sich junge Menschen in kreativen Übungen mit den Grundlagen des Zusammenlebens auseinander und entwickeln eigene Vorstellungen dazu. Die Evangelischen Akademien laden Sie und Dich ein – zur Selbsterforschung und Zielbestimmung.

Abitur – und dann?

Tagung für Schülerinnen und Schüler der Kursstufen 1 und 2

27.2.–1.3.2015

Evangelische Akademie Bad Boll
Akademieweg 11, 73087 Bad Boll
www.ev-akademie-boll.de

Gesellschaftliche Leitbilder junger Menschen

9.–12.3.2015

Evangelische Akademie Altenkirchen
Dieperzbergweg 13, 57610 Altenkirchen
www.lja.de

Abitur – und dann?

12.–14.3.2015

Evangelische Akademie Tutzing
Schlossstraße 2+4, 82327 Tutzing
www.ev-akademie-tutzing.de

Whiplash

Wer Schlagzeugsolos als überflüssiges In-die-Länge-Ziehen eines Musikstücks wahrnimmt, wird diesen Film bekehrt verlassen: Ein Jazzdrum-Schüler (Miles Teller) liefert sich mit seinem Lehrer (J.K. Simmons) ein Duell der Besessenheit. Der Alte verlangt seinem Schüler alles ab, erniedrigt und beleidigt ihn – angeblich um ihn Perfektion zu lehren. Und der Schüler gibt alles, bis eine Grenze erreicht ist. Und darüber hinaus. Aus Pädagogik wird gegenseitige Zerstörung, und doch steht am Ende ein Triumph. Die beiden Hauptdarsteller verleihen ihren Figuren eine Intensität, vor der man sich fast wegducken möchte. Eine Studie über obsessive Musikerseelen und über Sinn und Gefahren des Künstlercredos „Alles geben“. Ab 19. Februar im Kino.



Scannen und anschauen: mehr Filmtipps. Auch auf

➔ chrismon.de/filmtipps

CD

Musik für lange Abende im Ohrensessel. Perlende akustische Gitarren, Kontrabass, Rhodes und Trompetentupfer. Der Gesang des Schotten mal sanft, mal mehrstimmig. Melodien zum Darin-Verlieren, irgendwo zwischen Folk, Jazz und Soul. Ein hochsensibles Album zum Hören mit geschlossenen Augen.



Fraser Anderson: Little Glass Box. Membran Records

Buch

Darf man einen jungen Zeugen Jehovas zur lebensrettenden Bluttransfusion zwingen? Bei der Familienrichterin Fiona landen die schwierigsten Fälle Englands. Dann gerät sie selbst in eine private Krise. Klug und bewegend erzählt Ian McEwan von den wirren Gefühlen ausgesprochener Verstandesmenschen.

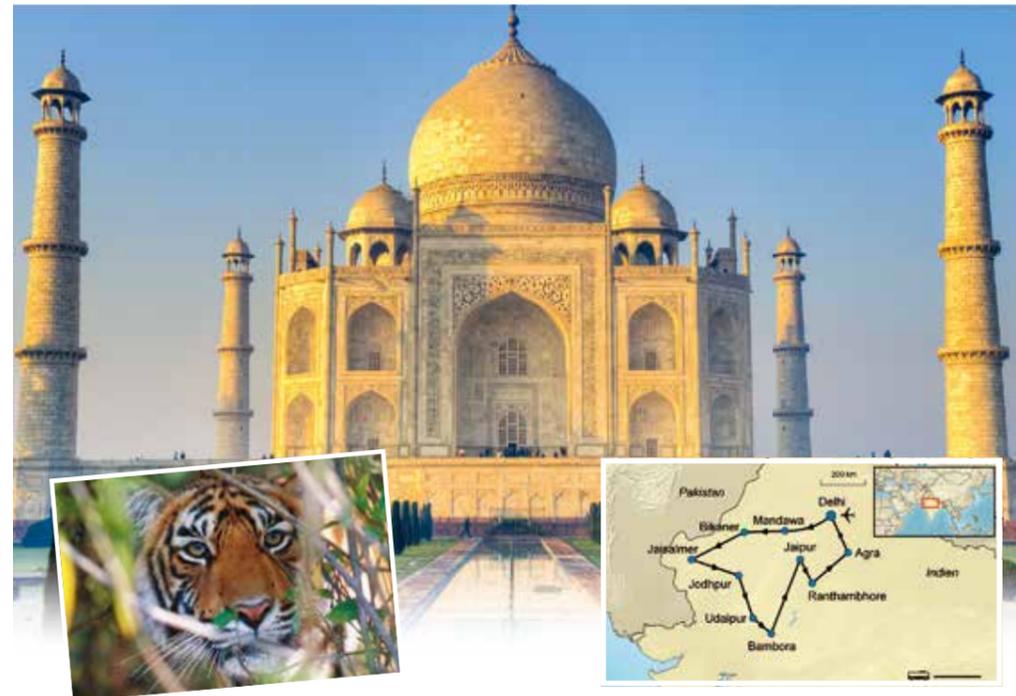


Ian McEwan: Kindeswohl. Diogenes, 21,90 €

FOTOS: PR

Traumhafte Märchenwelten Indien-Rajasthan

Sicher um die Welt
mit TOUR VITAL Arzt Begleitung.



18-tägig
ab **1.649,-**
Preis in € p. P. im DZ

- ✓ Nonstop-Linienflug mit Lufthansa
- ✓ Top-Qualität: Palast- & 4* Hotels
- ✓ Halbpension
- ✓ Garantierte Durchführung & Best-Preisgarantie¹!

Inklusivleistungen pro Person

- ✓ Nonstop-Linienflug mit Lufthansa ab/an München nach Delhi (Economy-Class)
- ✓ Alle Flughafensteuern & Sicherheitsgebühren
- ✓ Zug zum Flughafen ab/an allen dt. DB-Bahnhöfen 2. Klasse inkl. ICE-Nutzung
- ✓ Bahnfahrt Sawai Madhopur – Bharatpur
- ✓ 16x Übernachtung in ausgesuchten 4* und Palasthotels (weitere Infos und Hotelnamen finden Sie unter www.tourvital.de/chrismon)
- ✓ Unterbringung im Doppelzimmer mit Bad oder Dusche/WC, Telefon & Klimaanlage
- ✓ Täglich Frühstück & 16x Abendessen
- ✓ Transfers im klimatisierten Reisebus
- ✓ Besichtigungen & Eintritte laut Programm
- ✓ Kamelritt in der Wüste, Rikschafahrt in Jaipur, Kochkurs in Jodhpur, Bootsfahrt auf dem Picholasee
- ✓ Yoga- & Meditationskurs in Jaipur und Agra
- ✓ Reisebegleitung durch einen reiseerfahrenen TOUR VITAL Arzt ab/an Deutschland
- ✓ Qualifizierte, deutschsprachige TOUR VITAL Reiseleitung während der Rundreise

Begleiten Sie uns auf diese eindrucksvolle Rundreise und erleben Sie die facettenreiche Natur sowie die vielfältige Kultur. Leuchtende Farben prägen das Bild Rajasthans ebenso wie die Weite der Wüste.

IHR REISEVERLAUF:

DELHI (Tag 1 & 2)

Nonstop-Linienflug nach Delhi. Empfang durch die deutschsprachige Reiseleitung und Transfer zum Hotel.

MANDAWA (Tag 2 & 3)

Besichtigung der berühmten, prachtvoll bemalten Havelis, die Stadtresidenzen der Kaufleute.

BIKANER (Tag 4)

Besichtigung des Junagarh Fort, der urtümlichste der großen Rajasthanpaläste. Nachmittags Besuch der einzigen Kamelzuchtfarm Indiens.

JAISALMER (Tag 5 & 6)

Weiterfahrt durch Rajasthans Wüstenlandschaft zum Fort der einstigen Karawanenstation nach Jaisalmer. Stadtrundfahrt. Abends Kamelritt durch die Dünen der Wüstenlandschaft und Tanzshow.

JODHPUR (Tag 6 & 7)

Besichtigung der lebendigen Stadt Jodhpur, die mit bunten Basaren und dem riesigen Mehrangarh Fort fasziniert. Nachmittags indischer Kochkurs. (Übernachtung in Lumi)

UDAIPUR (Tag 8 & 9)

Während der Fahrt nach Udaipur Besichtigung des Jain Tempels, ein Wunderwerke der Steinmetzkunst. Anschließend Stadtpalast und Jagdish Tempel sowie Garten Sahelion Ki Bari und Bootsfahrt auf dem Picholasee.

BAMBORA (Tag 9 – 11)

Erholungspause im Maharadscha Palast Karni Fort.

JAIPUR (Tag 11 & 12)

Besichtigung des Amber Palasts und Stadtrundfahrt.

Besuch Teppichknüpferei und Edelsteinmanufaktur. Abendliche Rikschafahrt über die lebhaften Märkte.

RANTHAMBHORE (Tag 13 & 14)

Weiterfahrt in das Wildschutzgebiet des indischen Königtums. Besuch einiger Dörfer und verschiedener Tempel. Nachmittags Wildbesichtigungsfahrt durch den Park.

AGRA (Tag 15 & 16)

Auf dem Weg nach Agra, Halt in Fatehpur Sikri. Besichtigung des weltberühmten Grabmals Taj Mahal und der Festung Agra Fort.

DELHI (Tag 17 & 18)

Weiterreise nach Delhi. Stadtrundfahrt durch das alte Delhi vorbei am Roten Fort und der Jama Masjid. Im neuen Stadtteil findet man u.a. Indiens höchstes Minarett, zahlreiche Regierungsgebäude und das Indian Gate. Rückflug an Tag 18. Ankunft in München am Morgen.



3-tägige Erholungspause im Maharadscha Palast Karni Fort

Termine & Preise 2015 p.P./DZ in € Reise-Nr. DEL01AA

	Reisetermine	Preise
A	03.05. – 20.05.15	1.649,-
B	05.04. – 22.04.15, 10.04. – 27.04.15 24.04. – 11.05.16, 18.09. – 05.10.15	1.699,-
C	13.03. – 30.03.15, 27.09. – 14.10.15 02.10. – 19.10.15	1.799,-
D	29.03. – 15.04.15	1.829,-
E	09.10. – 26.10.15, 16.10. – 02.11.15 23.10. – 09.11.15	1.849,-

¹Sofern Sie diese Reise mit gleichen Leistungen am gleichen Termin in den nächsten 4 Wochen günstiger buchen können, erstatten wir die Differenz. Wunschleistungen p.P.: Einzelzimmerzuschlag Saison A & B 359,- € und Saison C – E 399,- €. Innerdeutsche Lufthansa-Zubringerflüge nach München (Hin- und Rückflug inklusive Steuern und Gebühren) 59,- €. Nicht im Reisepreis enthalten: Visum z. Zt. ca. 99,- € p. P. Hinweis: Hotelklassifizierung nach Landeskategorie.

TOURVITAL

Reisen ist die schönste Zeit im Leben.

Teil der Thomas Cook Gruppe

Beratung & Buchung:
0221-222 89 550

Täglich 8 – 22 Uhr, bitte bei Buchung angeben: Kennziffer 20.241

www.tourvital.de/chrismon

Reiseveranstalter TOUR VITAL Touristik GmbH, Köln. Änderungen vorbehalten, maßgeblich sind die Reisebestätigung und die AGB (Einsicht möglich unter: www.tourvital.de/agb; auf Wunsch Zusendung der AGB vor Buchungsabschluss). Nach Erhalt der Reisebestätigung und des Reiseversicherungsscheines wird eine Anzahlung von 20% auf den Reisepreis fällig. Restzahlung 30 Tage vor Reiseantritt, danach erhalten Sie Ihre Reiseunterlagen. TOUR VITAL Touristik GmbH · Kaltenbornweg 6 · D-50679 Köln

„Noch einmal die Luft im Iran einatmen, das ist mein Traum“

Shahin Najafi, Rapper

In welchen Momenten fühlen Sie sich lebendig?

In der Kunst, egal ob ich schreibe, komponiere oder auf der Bühne stehe. Da fühle ich mich lebendig, aber nicht unbedingt glücklich. Das war für mich schon immer kompliziert. Unsere Welt ist ja nicht besser geworden, sie ist noch immer voller Gewalt, sehr viele Menschen werden unterdrückt und müssen leiden. In so einer Welt kann ich nicht einfach gleichgültig sein. Mit dem Anschlag auf das Pariser Satireblatt „Charlie Hebdo“ habe ich keine Zweifel mehr, dass mein Weg richtig ist. Wir müssen alle mit allen Kräften jede Form von Extremismus bekämpfen.

Was können Erwachsene von Kindern lernen?

Kinder denken nicht, sie machen einfach, sie leben, sie sagen gerade heraus ihre Meinung. Ich schreibe in meinen Liedern über Menschen, die gehandelt haben, ohne an irgendwelche Folgen zu denken, eben wie Kinder, und die dann in Gefängnissen gefoltert und ermordet werden.

Haben Sie eine Vorstellung von Gott?

Als Jugendlicher war ich fromm und bin regelmäßig in die Moschee gegangen. Ich suchte nach einer Richtung, ich wollte dieses Leben verstehen. Als ich anfang, mich mit Philosophie und Kunst zu beschäftigen, setzte eine Art Zerfall in mir ein. Mit Religionen habe ich heute nichts mehr zu tun, sie wollen einen kontrollieren. Wenn Gott dir etwas sagt, bist du in der islamischen Religion verpflichtet, das zu tun. Trotzdem glaube ich, dass es eine Energie gibt, und vielleicht ist diese Energie göttlich. Es gibt Momente, in denen ich sie ganz deutlich spüre. Ich kann nicht glauben, dass ich in meinem Leben alles selber gemacht habe, denn manchmal, wenn ich etwas falsch mache, wird mir geholfen. Ob mich diese Energie auch gegen die Fatwa beschützt? Sage ich Ja, klingt das romantisch, aber ja, ich glaube, dass sie mich beschützt.

Hat das Leben einen Sinn?

Ich bin nicht mehr einfach Shahin, ich bin nun die Hoffnung von vielen Menschen im Iran. Das macht mich stolz, aber ich habe damit auch eine Verantwortung. Ich kann es selbst nicht fassen, dass so viele Jugendliche im Iran heimlich meine Lieder hören. Das macht mir manchmal Angst, dann frage ich mich: Was bist du geworden? Aber diese Menschen finden sich in meinen Liedern wieder, und das gibt meinem Leben zur Zeit einen Sinn. Früher sagten manche: Shahin ist in Europa, dort ist er sicher. Shahin kann alles sagen, das ist nicht mutig. – Seitdem es die Fatwa gibt, können sie das nicht mehr sagen.

Muss man den Tod fürchten?

Schon als Kind habe ich den Tod meiner Mutter gefürchtet, nun ist sie gestorben. Das war total schrecklich. Früher konnte ich mir nicht vorstellen, wie es sein würde, wenn sie nicht mehr da ist, wie ich ohne sie weiterleben könnte. Der Tod geliebter Menschen ist für mich schlimmer als die Angst vor meinem eigenen.

Wer oder was hilft in der Krise?

Im Mai 2012 kam die Fatwa. Irgendwelche Ajatollahs im Iran erklärten mich für vogelfrei. Shahryar, mein Freund und Manager, und ich, wir fühlten uns völlig allein und hilflos. Es war dann Günter Wallraff, der mir half, unterzutauchen. Das war unsere Rettung! Ich weiß nicht, wie ich mich jemals bei ihm revanchieren kann. Ich habe viel Sport gemacht, meine Seele musste in Form sein. Und Bücher, Filme, Musik – ich habe mich viel allein beschäftigt. Aber es gibt auch die anderen Krisen, die ganz normalen. Einsam fühle ich mich dann, total einsam. In solchen Situationen bin ich allerdings kreativer, ich schreibe besser, finde leichter die richtigen Worte.

Welchen Traum möchten Sie sich noch unbedingt erfüllen?

Noch einmal in den Iran zurückkehren, das ist mein Traum. Ich will noch einmal die Luft im Iran einatmen. Ich will noch einmal meine Heimatstadt Bandar Anzali im Norden des Iran sehen.

Wie gehen Sie mit Schuldgefühlen um?

Ich bestrafe mich. Ich habe mir zwei Mal selbst eine Zigarette in die Haut gedrückt. Wenn ich einen sehr schlimmen Fehler mache, muss ich selbst der Erste sein, der mich bestraft. Niemand anderes kann das tun, das mache ich mit mir selbst aus. ◀

Shahin Najafi, geboren 1980, studierte Soziologie im Iran. 2005 musste er aus dem Land fliehen, als er wegen seines Liedes „Ich habe einen Bart“ zu drei Jahren Gefängnis und 100 Peitschenhieben verurteilt worden war. Heute arbeitet er als Sänger und Songwriter. In wütenden Liedern prangert er die Missstände in seiner Heimat an. In „Naghi“ bittet er einen Imam aus dem 9. Jahrhundert, zurückzukommen und die Menschen im Iran zu befreien. Kurz darauf, im Mai 2012, traf ihn die Fatwa eines Großajatollahs, und es wurde eine Belohnung für seine Ermordung ausgesetzt. 2013 erschien Najafis Buch „Wenn Gott schläft“ (Kiepenheuer und Witsch) mit Liedern und autobiografischen Texten.

Fragen und Foto: Dirk von Nayhauf



Du bist schön!

Sieben Wochen ohne Runtermachen

Muss ich jetzt alles schön finden – und mich selbst womöglich auch? Das neue Aktionsmotto fordert heraus: Wie schaffe ich es, mich zu mögen, mit meinen Ecken und Kanten? Und an anderen nicht rumzumäkeln? In Zeiten von Perfektionierung und Selbstoptimierung schwieriger denn je! Wir probieren es – mindestens sieben Wochen. Machen Sie mit!

Die Fastenzeit beginnt am 18. Februar 2015
www.7-wochen-ohne.de

Jetzt auch als App



Der Tageswandkalender

Du bist schön!
Sieben Wochen ohne Runtermachen

Exklusiv gestalteter Tageswandkalender mit einer Doppelseite für jeden Tag. Sieben Fotografen haben sich mit je einem Wochenthema beschäftigt. Mit Auslegung der Bibelstellen von Susanne Breit-Keßler.

Format 27 x 21 cm, 47 doppelseitige Kalenderblätter, 47 Farbfotos und eine Osterpostkarte, Spiralbindung

Bestellnr. 2257
10,90 €



Wandkalender und drei Fastenbriefe

Zusätzlich zum Tageswandkalender erhalten Sie drei Fastenbriefe. Diese inspirierenden Begleitbriefe schicken wir Ihnen zu Beginn, in der Mitte und am Ende der Fastenzeit per Post.

Bestellnr. 8041
15,90 €



Tagestischkalender

Der edle Tischkalender entspricht inhaltlich dem Tageswandkalender mit einem Kalenderblatt pro Tag. Mit Auslegung der Bibelstellen von Susanne Breit-Keßler.

23 x 13 cm, 47 Kalenderblätter, 47 Farbfotos, Spiralbindung, Froschaufsteller

Bestellnr. 2258
8,90 €

Wochenkalender

Ein Kalenderblatt pro Fastenwoche. Eine schöne Aufmerksamkeit für Freunde, Nachbarn und andere liebe Menschen. Oder als Zweitkalender fürs Büro.

15 x 10 cm, 7 Kalenderblätter, 7 Farbfotos, Spiralbindung, Froschaufsteller

Bestellnr. 6031
2,90 €

Zutaten

Themenheft zur Fastenaktion

Alles rund um das Fastenmotto: Reportagen, Texte, Interviews, Film- und Musiktips. Dazu Materialien für die Praxis: Gottesdienstentwurf, Andachtsimpulse, Gebete, Impulse für Kinder-, Schul- und Konfirmandengruppen, Achtsamkeitsübungen (alles auch auf CD-ROM). Mit Beiträgen von Heinrich Bedford-Strohm, Susanne Breit-Keßler, Ursula Ott, Kathrin Oxen und anderen.

Themenheft, 21 x 29,7 cm, vierfarbig, 60 Seiten; Plakatset, jeweils ein Plakat in DIN A4 und DIN A3, vierfarbig; CD-ROM mit Bild- und Textmaterial; 2 Postkarten

Bestellnr. 6032
16,90 €



Die „7 Wochen Ohne“-App

Überall dabei! Den Fastenkalender gibt es jetzt auch für Ihr Smartphone und Tablet (optimiert für Tablet). Zum Download im iTunes- und im Google-Play-Store.

Geeignet für alle Geräte mit iOS und Android



Wortlicht-Kerze

Was ich an dir schätze

„Deine Fröhlichkeit am frühen Morgen“, „Dein Interesse an anderen Meinungen“, „Deinen Humor in schwierigen Momenten“... Nach und nach erscheinen die Worte auf der Kerze und zeigen einem wichtigen Menschen, wie sehr Sie ihn schätzen. Die Worte sind nur sichtbar, wenn die Kerze brennt.

14 x 7 cm, Brenndauer ca. 40 Stunden

Bestellnr. 5827
15,90 €

Neu



Rainer Moritz Schnauze voll! Schluss mit dem Optimierungsquatsch

Den Pulsmesser am Handgelenk, die Vermögensplanung im Hinterkopf und morgens nüchtern den grünen Smoothie mit der Vitaminpalette von A bis E: Wir überlassen nichts dem Zufall, wenn es um unser kleines Glück geht. Rainer Moritz, Autor und Literaturwissenschaftler, nervt der Tanz um Optimierung und Selbstoptimierung, denn es gibt so viel Aufregendes zu entdecken für den, der in Muße fünf gerade sein lässt...

Erscheint Anfang Januar 2015, 104 Seiten, geb., 12 x 19 cm

Bestellnr. 2270
12,90 €



Bestellnr. 2109
19,90 €

Arnd Brummer (Hg.)
Das Chrismon-Fastenlesebuch

40 hintergründige, nachdenkliche Geschichten, in denen es um Perspektivwechsel, Neuanfänge und Aufbrüche geht. Das Chrismon-Lesebuch zur Fastenaktion bietet für jeden der 40 Tage zwischen Aschermittwoch und Ostern einen Denkanstoß. Mit Texten von Thommie Bayer, Arnd Brummer, Georg Ringsgwandl und vielen mehr.

280 Seiten, geb., 14,5 x 21,5 cm



Bestellnr. 5849
16,95 €

Boris Friedewald
Die Engel von Paul Klee

Paul Klees Engel sind ebenso kostbare Kunstwerke wie behutsame Begleiter – und so versammeln sich hier 40 Engelbilder in einem einzigartigen Geschenkbuch. Der Autor Boris Friedewald schildert ihre Entstehung und Bedeutung innerhalb des Lebenswerks von Paul Klee. Wir begegnen wunderbaren Engeln, die Klee zu liebenswerten Wesen werden lässt. Dieses Engelbuch erfreut Augen und Seele.

112 Seiten, geb., 14 x 18,5 cm, 50 farbige Abbildungen



Bestellnr. 2213
12,90 €

Petra Bahr
Das Krokodil unterm Kirchturm

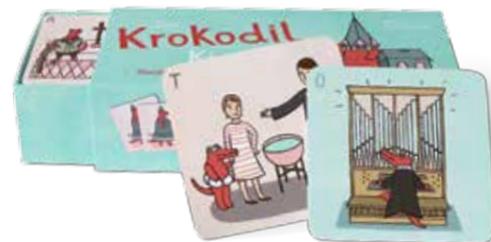
Das rote Krokodil Richard kennt sich aus. Im Buch und Memo-Kartenspiel erklärt es spielerisch und humorvoll, was Kinder über die Kirche wissen wollen.

Ein Sachbuch für Kinder ab 4 Jahren. 64 Seiten, geb., 12 x 19 cm

Memo-Kartenspiel

26 x 2 illustrierte Spielkarten aus Karton, 6,5 x 6,5 cm, Box 13,6 x 7,3 x 3,6 cm

Bestellnr. 2214
12,90 €



Weitere Begleiter für die Fastenzeit



Gregor Eisenhauer
Die 10 wichtigsten Fragen des Lebens

In aller Kürze beantwortet

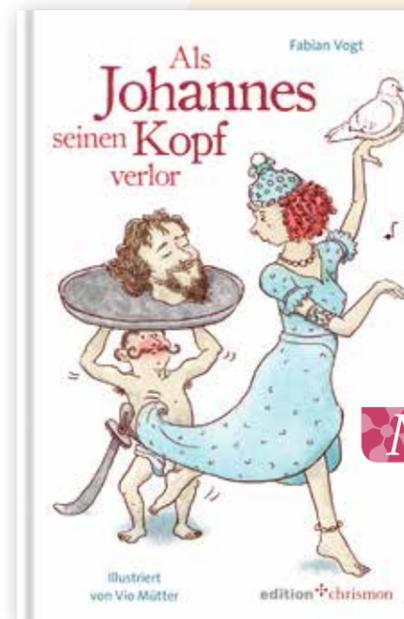
Seit über zehn Jahren schreibt der Philosoph und Autor Gregor Eisenhauer Nachrufe – nicht auf berühmte Männer und Frauen, sondern auf ganz normale Menschen. Seine Erkenntnis: Nicht die Karrierestationen oder die Urlaube, die Summe des Ersparten oder Vergeudeten bringen unser Leben auf den Punkt, sondern die Bindungen zu anderen Menschen und das Verhältnis zu uns selbst.

254 Seiten, geb., 12 x 19 cm

Bestellnr. 5848
18,00 €

Aktuell in der edition chrismon

Eine Heilungsgeschichte, 30 Antworten auf religiöse Fragen und die Geschichte von Johannes dem Täufer aus Salomes Sicht



Neu

Fabian Vogt
Als Johannes seinen Kopf verlor

Von Johannes dem Täufer wissen wir nicht viel: ein Asket, der sich von Heuschrecken und wildem Honig ernährt und den Messias ankündigt. Er tauft Jesus, gerät in Gefangenschaft und wird schließlich auf Wunsch von Salome, der Tochter von Herodes' Frau, enthauptet. Fabian Vogt erzählt die Geschichte aus der Perspektive der alten Salome. Johannes wird dabei zum glücklichen Menschen . . .

136 Seiten, 12 x 19 cm, zahlr. Farbfotos, Broschur

Bestellnr. 2275
12,90 €



Neu

Simone Heintze
Aufgeben? Niemals!
Meine Heilungsgeschichte

Wer sie sieht, kann es kaum glauben: Simone Heintze, geboren 1974, gelernte Bankkauffrau und leidenschaftliche Familienmanagerin, hatte drei Mal Krebs, zwei Mal im Jugendalter und Brustkrebs im Alter von 39 Jahren. In ihrem literarischen Tagebuch schildert sie ihre Ängste, ihre Verzweiflung und die wunderbare Erfahrung, im Glauben getragen zu werden.

Mit zahlreichen Farbfotos, 240 Seiten, geb., 13 x 20 cm

Bestellnr. 2271
18,00 €

Neu



Eduard Kopp, Burkhard Weitz
Wofür sind die Engel da?
Religion für Einsteiger

Was muss man wissen, um zu glauben? Das Buch bietet einen Einstieg in wichtige religiöse und ethische Debatten – unterhaltsam und ohne zu theologisieren. 30 kluge Antworten auf Fragen wie: „Wo ist der Himmel?“, „Glauben Frauen anders als Männer?“ und „Was sagt die Bibel zum Thema Sex?“

136 Seiten, 12 x 19 cm, zahlr. Farbfotos, Broschur

Bestellnr. 2274
9,90 €

Ausblick auf Ostern

Bestellnr. 5817
29,90 €



Kresseschale mit Hase

Das freche Häschen mit seinem Kressgarten versorgt Sie mit frischen Vitaminen und peppt die Küche auf.

27 x 12 x 8 cm, Spitzhorn geölt, MDF, Porzellanschale, Kressesamen
Hergestellt in einer Werkstatt für behinderte Menschen

Geschenk
Tipp



Bestellnr. 5767
15,90 €

Wortlicht-Kerze Leuchtender Osterjubiläum

Die Osterbotschaft zum Leuchten bringen – und das ganz langsam: Nach dem Anzünden erscheint der verborgene Text auf der Kerzenoberfläche und sorgt über 40 Stunden lang für freudige Überraschungen. Die Worte sind nur sichtbar, wenn die Flamme brennt.

14 x 7 cm, Brenndauer ca. 40 Stunden

Ihr Bestellschein

Versandkostenfrei ab 20 € Bestellwert.

Menge	Artikel	Bestellnr.	Seite	Preis
	Tageswandkalender	2257	36	10,90 €
	Wandkalender und drei Fastenbriefe	8041	36	15,90 €
	Tagestischkalender	2258	37	8,90 €
	Wochenkalender	6031	37	2,90 €
	Themenheft „Zutaten“	6032	37	16,90 €
	Wortlicht „Was ich an Dir schätze“	5827	37	15,90 €
	Buch „Schnauze voll!“	2270	37	12,90 €
	Buch „chrismon-Fastenlesebuch“	2109	38	19,90 €
	Buch „Die Engel von Paul Klee“	5849	38	16,95 €
	Buch „Die 10 wichtigsten Fragen“	5848	38	18,00 €
	Buch „Krokodil unterm Kirchturm“	2213	38	12,90 €
	Memo-Spiel	2214	38	12,90 €
	Buch „Aufgeben? Niemals!“	2271	39	18,00 €
	Buch „Als Johannes seinen Kopf...“	2275	39	12,90 €
	Buch „Wofür sind die Engel da?“	2274	39	9,90 €
	Kresseschale mit Hase	5817	40	29,90 €
	Wortlicht „Leuchtender Osterjubiläum“	5767	40	15,90 €

Bestellen Sie jetzt:

Telefon: 0800/247 47 66 (gebührenfrei)
Fax: 069/580 98-226
E-Mail: bestellung@chrismonshop.de
Post: Bestellschein an: chrismonshop, Postfach 50 05 50, 60394 Frankfurt
Internet: www.chrismonshop.de

Name | Vorname _____

Straße | Hausnummer _____

PLZ | Ort _____

Telefon | Fax _____

Datum | Unterschrift _____

Liegt der Bestellwert unter 20 Euro, fällt eine Versandkostenpauschale in Höhe von 3 Euro an. Die Lieferung erfolgt bis zum Bestellwert von 149 Euro auf Rechnung, ab 150 Euro gegen Vorkasse. Bei Bestellungen aus dem Ausland wird unabhängig vom Bestellwert das Auslandsporto gesondert berechnet, die Bezahlung erfolgt gegen Rechnung, der Warenversand erfolgt nach Zahlungseingang. Dieses Angebot gilt, solange der Vorrat reicht. Sie haben das Recht, die Ware innerhalb von zwei Wochen nach Lieferung ohne Begründung an das Hansische Druck- und Verlagshaus GmbH, c/o Leipziger Kommissions- u. Großbuchhandels-Gesellschaft mbH, Verlag 219/Remissionsabteilung, An der Südspitze 1-12, 04579 Espenhain, zurückzusenden, wobei die rechtzeitige Absendung genügt. Die Gefahr der Rücksendung trägt der Empfänger. Vom Käufer entsiegelte CDs können nicht zurückgegeben werden. Bitte beachten Sie: Versand und Rechnungsstellung erfolgen über unseren Dienstleister Leipziger Kommissions- und Großbuchhandels-Gesellschaft mbH - An der Südspitze 1-12 - 04579 Espenhain



Unser Reisetipp für alle chrismon-Leser!



Traumhafter Golf von Neapel!

CAPRI, AMALFI, POSITANO - ORTE, DIE DIE SEHNSUCHT WECKEN NACH DEM DUFT VON BLÜTEN UND ZITRONEN, TÜRKISCHFARBENEM MEER UND VERTRÄUMTEN BUCHTEN. ENTDECKEN SIE MIT UNS EINE DER ROMANTISCHSTEN REGIONEN ITALIENS UND GENIEßEN SIE PURE ITALIENISCHE LEBENSFREUDE.

Ihr Reiseverlauf

1. Tag: Neapel. Flug nach Neapel, Empfang durch die Reiseleitung und Transfer zum Hotel.

2. Tag: Pompeji/Vesuv. Heute erwartet Sie Geschichte pur: Pompeji wurde während des Ausbruchs des Vesuv im Jahre 79 n. Chr. verschüttet. Eine meterhohe Asche- und Bimssteinschicht konservierte die Stadt und hielt den Augenblick des Untergangs fest. Durch umfangreiche Ausgrabungen ist Pompeji eine der am besten erhaltenen antiken Stadtruinen und bietet ein eindrucksvolles Bild vom Leben der Menschen vor 2000 Jahren.

Nach der Besichtigung fahren Sie mit dem Bus hinauf zum Vesuv. Es besteht die Möglichkeit, gegen Eintritt die letzten 200 Meter zum Kraterand zu Fuß zu gehen. Ein deutschsprachiger Vulkanführer erwartet Sie dort und erzählt Interessantes über den Vesuv.

3. Tag: Capri. Nach dem Frühstück Schiffahrt zur wunderschönen Insel Capri. Vom Hafen aus geht es mit Minibussen nach Anacapri, das Sie während eines Spazierganges mit einem lokalen Führer kennenlernen. Sie haben die Möglichkeit, u.a. die Kirche und die Villa des schwedischen Schriftstellers Axel Munthe zu besichtigen. Weiterfahrt nach Capri-Stadt und Spaziergang über die weltberühmte Piazzetta zu den Augustus-Gärten. Im Anschluss können Sie die Insel auf eigene Faust erkunden oder Sie buchen vor Ort eine Bootsfahrt zur Blauen Grotte (wetterabhängig).

4. Tag: Neapel. Heute entdecken Sie das faszinierende Neapel. Eine Panoramafahrt führt zum exklusiven, auf einem Hügel gelegenen Ortsteil Posillipo mit versteckt zwischen Bäumen liegenden Villen. Weiterfahrt nach Mergellina mit der Marina und schönen Jugendstilbauten, zur berühmten Uferstraße Via Caracciolo und dem Castel dell'Ovo. Danach sehen Sie während einer Stadtführung u.a. die Piazza Plebiscito mit dem Palazzo Reale und der

Kuppelkirche San Francesco di Paola, das Teatro San Carlo und die mit einer großen Glaskuppel überdachte Einkaufspassage Galerie Umberto I aus dem 19. Jahrhundert. Mittags Rückfahrt zum Hotel, der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

5. Tag: Ischia. Nach dem Frühstück geht es auf die bekannte Insel Ischia mit dem erloschenen Vulkan Monte Epomeo. Eine Inselrundfahrt führt Sie u.a. nach Ischia Porto, Casamicciola, Lacco Ameno, Forio d'Ischia und Barano d'Ischia. Anschließend haben Sie Zeit für eigene Erkundungen oder Sie genießen einen Aufenthalt am Strand.

6. Tag: Amalfiküste. Einer der Höhepunkte Ihrer Reise ist sicher die kurvenreiche Fahrt entlang der Amalfiküste. Die schönste Panoramastraße der Welt bietet spektakuläre Ausblicke auf malerische Buchten und azurblaues Meer. Genießen Sie den Blick auf Positano, lassen Sie sich von Amalfi verzaubern und wandeln Sie in Ravello auf den Spuren Richard Wagners, der sich hier zum Bühnenbild der Oper Parsifal inspirieren ließ.

7. Tag: Tag zur freien Verfügung.

8. Tag: Abreise. Transfer zum Flughafen Neapel und Rückflug nach Deutschland

Ihr 4-Sterne-Hotel (Landeskategorie) Leonessa:

Das komfortable Hotel befindet sich in Volla, etwa 10 km östlich von Neapel. In der näheren Umgebung gibt es einige Bars und Restaurants sowie ein Einkaufszentrum gegenüber dem Hotel. Das Hotel Leonessa ist modern ausgestattet und bietet Rezeption, Mietsafes, Lift, Restaurant, Bar, Wäschereiservice und eine Dachterrasse mit herrlichem Blick auf den Vesuv.

Die geräumigen Doppelzimmer verfügen über Bad oder Dusche/WC, Föhn, TV, kostenfreies W-LAN, Minibar (gegen Gebühr), Klimaanlage und Balkon oder Terrasse.



Jetzt unseren Katalog gratis bestellen!

Bestellung Online unter www.maris-reisen.de/katalog

Telefonische Buchung und Beratung unter der Hotline 040-27 83 84 864*
sowie im Internet unter www.maris-reisen.de

Jetzt buchen!

Maßgeblich sind die Reise- und Zahlungsbedingungen der Maris Reisen GmbH & Co. KG (Einsicht möglich unter www.maris-reisen.de/agb.html). Mit Aushändigung des Sicherheitsscheines sind eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises und eventuelle Prämien für Versicherungen zu leisten. Die Anzahlung wird auf den Reisepreis angerechnet. Die Restzahlung wird fällig, wie im Einzelfall insbesondere in der bindenden Reisebestätigung vereinbart, spätestens jedoch vier Wochen vor Reiseantritt. Veranstalter dieser Reise ist Maris Reisen GmbH & Co. KG, 22083 Hamburg.

8-tägige Rundreise

ab **799,-** Euro p. P.

- 4-Sterne-Hotel
- Großes Ausflugspaket
- Inkl. Halbpension

Inklusivleistungen:

- Rail & Fly 2. Klasse inkl. ICE-Nutzung
- Linienflug mit renommierter Fluggesellschaft nach Neapel und zurück
- 7 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel Leonessa (Landeskategorie) im Doppelzimmer
- 7x Frühstück
- 7x Abendessen
- Alle Transfers und Ausflüge im komfortablen Reisebus lt. Ausschreibung
- Führerfahrten gemäß Reiseverlauf
- Qualifizierte deutschsprachige Reiseleitung



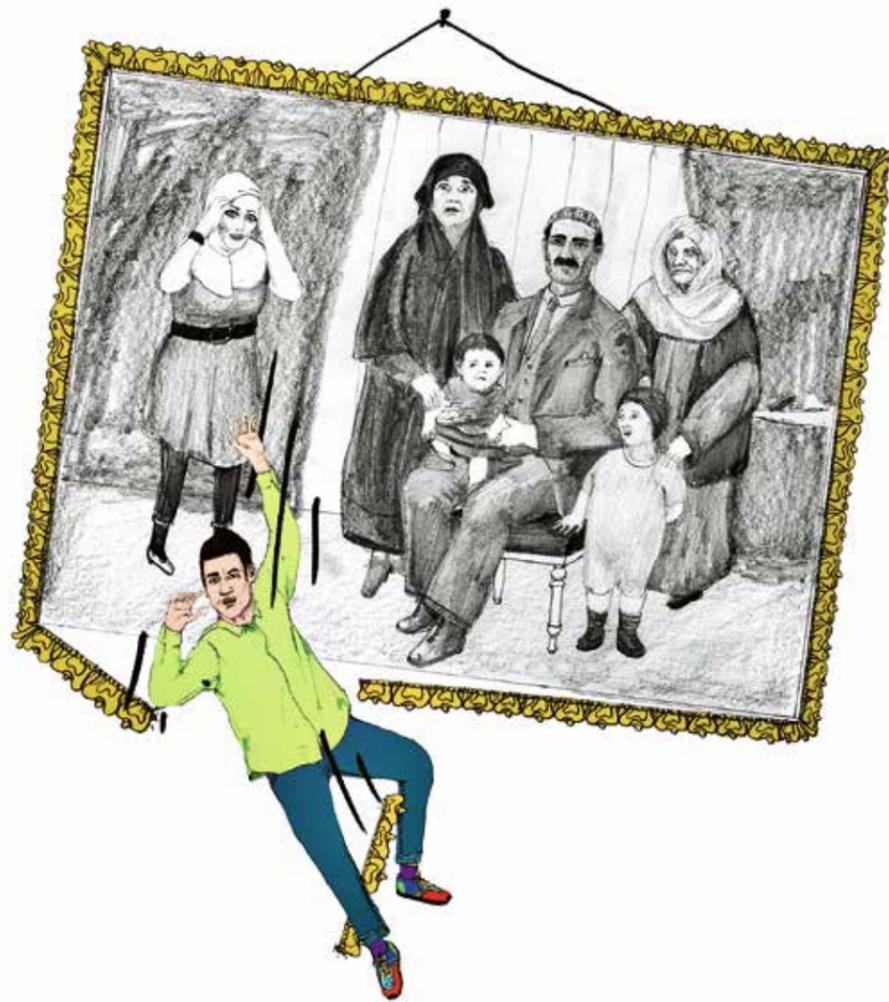
Preise & Termine 2015 in €/Person im DZ

Saison	Abflughafen (Flughafenzuschlag):		8-tägig
	München (0,-), Stuttgart (19,-)	Berlin-Tegel (29,-), Düsseldorf (29,-), Hamburg (39,-), Hannover (49,-)	
A	02.05.	02.05.*	799,-
B	13.06. 20.06. 17.10.	13.06. 20.06.	849,-

Buchungscode: NAPR04

*nicht ab Berlin
Wunschleistungen p. P.: Zuschlag Einzelzimmer: € 229,-
Zusatzkosten vor Ort: In einigen Städten Italiens wird die sogenannte „City Tax“ (Aufenthaltssteuer) erhoben. Diese beträgt in der Regel 1,00 - 2,00 Euro pro Person/Tag und wird bei An- oder Abreise direkt im Hotel fällig. Aktuell wird die City Tax in Ihrem Urlaubsort nicht verlangt, kann aber jederzeit kurzfristig erhoben werden.
Eintrittsgelder sind nicht inklusive. Preise der einzelnen Sehenswürdigkeiten unter www.maris-reisen.de
Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen. Bei Nichterreichen der Teilnehmerzahl behalten wir uns vor, die Reise bis spätestens 30 Tage vor Reisebeginn abzusagen. Programmänderungen vorbehalten.

*zum Ortstarif



Von Freiheit überfordert

Aus den Vororten von Paris und Hamburg ziehen sie in den „Heiligen Krieg“. **Necla Kelek**: Wir dürfen nicht noch mehr von ihnen verlieren!

Ich traf Kaja das erste Mal, als er 13 Jahre alt war. Er ging wie viele seiner türkischen Freunde nachmittags in die Koranschule der Moschee in Hamburg-Altona. Seine Mutter war stolz auf ihn, denn er trieb sich nicht wie die anderen Jungen im Viertel herum. In der Moschee, in der sie sich mit anderen Frauen auch zum Koranlesen traf, lernte er, wie sie sagte, seine Religion: Respekt vor den Älteren. Und es bewahrte ihn vor Drogen und Alkohol. Vor dem Hodscha hatten die Jungen Respekt, sagte sie. Für sie waren Respekt und Angst dasselbe.

Kajas Mutter war die Tochter von Haselnussbauern von der türkischen Schwarzmeerküste. Sie empfand es als Glück, dass ihre Eltern sie nach Deutschland verheiratet hatten. So war sie versorgt und konnte auch für die Eltern in der Heimat sorgen. Welche Erwartungen auf sie als Mutter in Deutschland zukamen, darauf war sie nicht vorbereitet. Die Schule wird es schon richten, für die Erziehung sind doch die Lehrer da, dachte sie. Kajas Vater fühlte

sich hauptsächlich seinen Eltern und der Familie in der Türkei verpflichtet. Ihm war beigebracht worden, dass er sein Leben für seine Eltern zu opfern habe. Später würde dann sein Sohn für ihn da sein. So erzogen sie ihre drei Kinder. Die beiden Mädchen bei der Mutter zu Hause. Verwandte und Bekannte gaben Acht. Für ihren Sohn waren die Männer, die Lehrer und der Hodscha in der Moschee, zuständig.

Kaja träumte davon, Automechaniker zu werden. Dafür brauchte er die mittlere Reife. Und dann würde er wohl seine Cousine aus der Türkei heiraten, sagte er mir. Das hätten die Eltern schon verabredet. „Und willst du das?“, fragte ich ihn. Kaja zuckte mit den Schultern. Er möchte lieber ein Mädchen heiraten, das deutsch spricht. Aber wenn er es tue, werde sein Vater sagen: „Habe ich dich auf die Welt gebracht, damit du mein Herz brichst?“

Als ich Kaja zehn Jahre später, da war er 23, wieder traf, war alles anders gekommen. Er hatte mit einem Abgangszeugnis die

Schule verlassen, keine Lehrstelle bekommen und sich mit Jobs durchgeschlagen. Als herauskam, dass er eine deutsche Freundin hatte, kam es zum Bruch mit den Eltern. Der Vater stellte ihn vor die Alternative, entweder die Cousine zu heiraten oder auszuziehen. Er zog zu seiner Freundin, und seine Eltern pilgerten nach Mekka, um für seine Sünden zu beten.

Dann traf er Tayfun, einen jungen strenggläubigen Hodscha aus der Moschee in Wilhelmsburg. Der hörte ihm zu, und Kaja glaubte, verstanden und akzeptiert zu werden. Tayfun predigte, dass die Muslime die Befreier der Welt seien, die Erlöser von den Sünden, auch der Ungläubigen. Man müsse nur den „Djihad“, den richtigen Weg, wählen. Kaja begann, fünfmal am Tag zu beten, und versuchte, alle Vorschriften des Islam zu befolgen. Er kleidete sich nach der Sitte der „as-salaf“, der Altvorderen, ließ sich einen Bart wachsen. Das war vor fünf Jahren.

Nun ist Kaja verschwunden. Seine deutsche Frau ist zum Islam übergetreten. Sie und ihre kleine Tochter warten auf ihn. Seine Mutter macht sich schreckliche Sorgen, wenn sie die Nachrichten aus Syrien und dem Irak hört. Wir haben unseren Sohn verloren, sagt sie. An wen, kann sie nicht erklären. Wenigstens hat sie ihre beiden Töchter „ehrevoll“ verheiratet. Sie wohnen mit ihren Ehemännern im selben Haus. Trost für den verlorenen Sohn spenden ihr die beiden kleinen Enkelsöhne.

Auch fünf Schüler der islamischen Religionslehrerin Lamy Kaddor sind in den „Djihad“ nach Syrien gezogen. Frau Kaddor erklärte es sich damit, „dass Jugendliche wie diese sich an den Rand der Gesellschaft gedrängt fühlen – weil sie den falschen Namen haben, eine falsche Herkunft, weil sie sich vermutlich tagtäglich frustriert, ausgeschlossen und diskriminiert gefühlt haben“. Sie könne sich vorstellen, dass solche Erfahrungen anfällig machten für eine Propaganda der Art: Die behandeln euch doch nur schlecht, ihr kriegt keine Ausbildungsplätze und keine Jobs, weil ihr Muslime seid (Interview in „Zeit Online“). Auf die Frage, was sie den Männern sagen würde, könnte sie sie erreichen, antwortete Lehrerin Kaddor: „Ich würde ihnen sagen, dass ich enttäuscht bin, dass sie ihren Verstand ausgeschaltet haben. Ich würde ihnen sagen: Denkt an eure Familien, warum lasst ihr sie leiden?“

Lamy Kaddor reagierte im Prinzip ähnlich wie Kajas Mutter und sein Vater, der seinen Sohn verheiraten wollte. Sie appellierten an die Söhne, ihre Eltern nicht zu enttäuschen. Auch die Pädagogin verstand offenbar nicht, dass sie ein Erziehungsideal vertrat, das gerade die Ursache für den Verlust der Söhne ist.

Die Religion des Islam verschärft und legitimiert diesen familiären Anpassungsdruck. Das spiegelt sich besonders in der Erziehung wider. Wer aus diesen Verhaltensmustern ausbrechen will, muss dann auch die eigene Familie, die Gemeinschaft und die eigene Religion infrage stellen. Die meisten jungen Menschen haben aber nicht gelernt zu widersprechen und sind mit einer kritischen Haltung überfordert.

Eine Möglichkeit auszubrechen ist der Versuch, ein noch besserer Muslim zu sein als die Eltern. Dass junge Menschen die tödliche Mission ihrer Religion mehr lieben als die friedliche Seite und in den „Djihad“ ziehen, ist das extreme Resultat einer Über-

forderung. Die Gesellschaft erwartet von den jungen Menschen, dass sie in Schule und Beruf erfolgreich sind. Viele erfüllen diese Anforderung nicht, weil sie in der Schule zu schlecht waren, ihnen in der Familie nicht geholfen werden konnte. Auch ihre Gemeinschaft erwartet zwar von ihnen eine Mechanikerlehre, aber zuallererst Gehorsam und für den Opa da zu sein, wenn der zum Arzt gefahren werden muss. Eigenverantwortung wird weder geübt noch akzeptiert. Unangepassten bleibt nur die Flucht: vor der Familie, ins Spiel oder in Drogen, in den Krieg.

Was sind die Ursachen solcher Entwicklungen? Sie beruhen einerseits darauf, dass die Bereitschaft zur kritischen Selbstreflexion in der Theologie noch viel Nachholbedarf hat, andererseits auf den religiös-patriarchalisch-kollektivistischen Verhältnissen. Die Älteren verlangen von den Jungen, ihnen zu dienen, sich

ihrem Willen und dem Glauben zu unterwerfen. In einer solchen Gemeinschaft gilt nicht der Einzelne, sondern der Haushalt als Rechtssubjekt. Der Einzelne ist kein Individuum, sondern ein Teil des Haushalts. Es gilt, das Ansehen oder die Ehre einer solchen Gemeinschaft nach außen zu leben und zu schützen.

Aber diese Werte stehen im Gegensatz zu denen der Mehrheitsgesellschaft. Dort gilt allgemein: Individualismus statt Kol-

lektiv, das Recht auf Gleichberechtigung statt Patriarchat, selbstbestimmte Sexualität statt sexueller Kontrolle. Weil das Patriarchat mit solch anderen Wertvorstellungen untergehen würde, grenzt man sich ab und versucht, die dörflichen Kollektivstrukturen zu erhalten und den Einzelnen in der Bürgergesellschaft zu kontrollieren. Da passen die jüngeren Brüder auf, dass ihre Schwwestern nicht mit fremden Jungen sprechen.

Ich spreche in diesem Zusammenhang von einer „Kulturdivergenz“, die überwunden werden muss. Die herrschende Migrationsforschung und Integrationspolitik hingegen nimmt „Kultur

» Für viele Migrationsforscher ist die Kriegsbegeisterung nur ein Unfall

als Differenz“ wahr. Obwohl in den letzten zehn Jahren genug Debatten geführt, genug Bücher und Artikel über eine verfehlte Integration besonders muslimischer Migranten geschrieben wurden, geht der Kulturbegriff der Migrationsforscher immer noch von „Vielfalt“, also dem gleichberechtigten Nebeneinander verschiedener Kulturen aus. Eine „Kultur des Konsenses“, der gemeinsamen Werte und Rechte für alle, gilt als reaktionär oder überholt. Dass Kaja und Co in den „Djihad“ ziehen, dass sie glauben, damit Islam und ihre Ehre zu verteidigen, ist nach dieser Auffassung kein strukturelles Problem, sondern ein bedauerlicher Unfall. Das interessiert dann nur noch die ratlosen Eltern.

Hat die Sozialwissenschaft nicht die Aufgabe, diese Strukturen zu analysieren und Antworten zu suchen? Die Integration der Jugendlichen in unsere freiheitliche Gesellschaft ist eine der wichtigsten Voraussetzungen dafür, dass wir nicht noch mehr von ihnen an den Krieg verlieren.



Necla Kelek, geboren 1957, Berliner Sozialwissenschaftlerin, erforscht die islamische Alltagswelt. Ihr jüngstes Buch, „Hurriya heißt Freiheit“, handelt von der arabischen Revolte

Frau Franks Talentschuppen

Die Schulleiterin im Berliner Wedding
holt aus allen das Beste raus –
und sie kann richtig viel bewegen.
Christine Frank ist gerne Chefin.
Sie liebt „Leitung“. Warum nur
bewerben sich so wenige Lehrer
auf Jobs wie diesen?



Text: Nils Husmann
Fotos: Paula Winkler



Endlich steht Christine Frank vor ihrer Klasse. Deutschstunde, der Vormittag ist schon ein paar Stunden alt und es ist ziemlich still. Einer der Jungs nutzt die ruhige Minute, um sich von seinem Platz zu schleichen und in der Ecke zu verstecken. „Ben!“ Die Lehrerin ruft ihn zurück. „Hol dir einen Übungszettel und mach die Aufgabe!“ Ben schlendert zwischen den Tischen hindurch, gibt einem Mitschüler einen Wischer an den Hinterkopf. Gut, dass Frau Frank das nicht sieht. Ein Mädchen steht auf, um für Ben den Übungszettel zu holen. „Lorna, nein! Das macht Ben bitte selbst.“

Auch wenn Kinder manchmal machen, was sie wollen, sind sie Frau Frank, 60 Jahre alt, kurzes Haar, leuchtende Augen, rote Brille, das Liebste. Und Unterricht – das ist ihre Welt. Aber dazu kommt sie nur an zehn Stunden in der Woche. Und obwohl sie Lorna* nach der Deutschstunde gern noch erklären würde, warum ihre Hilfsbereitschaft nicht angebracht war, muss sie erst mal zurück in ihr Büro. Auf Christine Frank, Schulleiterin der Carl-Kraemer-Grundschule im Berliner Ortsteil Wedding, Bezirk Mitte, wartet Verwaltungsarbeit.

Christine Frank ist Lehrerin, Buchhalterin, Managerin, sie ist Schulleiterin – und hat einen Job, den nicht viele wollen. An 14 Berliner Grundschulen ist der Chefposten zu besetzen; an dreien zum Februar, an den elf anderen zum August. Auch in anderen Bundesländern fehlt es an Schulleitern. Der Job macht viel Arbeit, für wenig mehr Geld, warum wollte ihn Frau Frank? „Ich habe schnell gemerkt, dass man an Grenzen kommt, wenn man nicht Leitung ist.“ So gesehen ist die „selbstständige Schule“, die der Berliner Senat ausgerufen hat, eine Chance für Christine Frank. Sie kann viel bewegen, sie hat ein eigenes Personalbudget, sie kann Lehrer einstellen. Das tut sie oft. Seit das Land Berlin den Beamtenstatus für Lehrer abgeschafft hat, ist die Fluktuation hoch; viele Lehramtsstudenten verlassen die Hauptstadt nach ihrem Abschluss. Bewerbungsunterlagen sichten, Gespräche führen – das birgt die Chance, genau die Richtigen zu finden. Aber es kostet Zeit. Ihre erste Frage an Interessenten ist so einfach wie irritierend für Menschen, die sich jahrelang mit Pädagogik beschäftigt haben. „Mögen Sie Kinder?“ An der Reaktion erkennt sie, ob es passen kann.

Ganz in der Nähe der Schule sind Flüchtlingsfamilien untergekommen, die meisten aus Syrien. 24 Kinder brauchen eine Schule. Und Frau Frank braucht eine Lehrerin für „Deutsch als Fremdsprache“. Die sitzt jetzt vor ihr, im Schulleiterbüro. Frau Werner ist neu, es ist ihr erster Tag. Sie strahlt eine Mischung aus Tatkraft und Unsicherheit aus. „Sie müssen herausfinden: Wie alt sind die? Sind sie traumatisiert? Waren sie schon beim Schularzt?“ Die Neue macht sich Notizen. Es dauert keine zwanzig Minuten, und Frau Frank hat ihre Kollegin mit der Agenda für die ersten Tage versorgt. „Das ist Ihr Feld – alles gut!“, hat sie ihr gesagt. Menschen auf den Weg bringen, ihnen etwas zutrauen, das mag die Schulleiterin. Was kommt, als Frau Werner das Schulleiterbüro verlassen hat, gefällt ihr weniger. Sie steht vor ihrem Computer und telefoniert. „Frank hier, Schulleiterin der Carl-Kraemer-Schule!“

*Wer neue
Lehrer
selber sucht,
findet
auch die
richtigen*

* Namen aller Kinder wurden v. d. Redaktion geändert.

Wissen Sie, wie ich die Daten von Frau Werner in die Personal-kostenbudgetierung eingebe?“ Als sie auflegt, sagt sie: „Das ist ja super, diese Selbstständigkeit, aber so ein Programm muss auch verwaltet werden.“

Schon als Kind hatte sie, 1953 in Bielefeld geboren, zwei Berufswünsche: Journalistin oder Lehrerin. Den ersten Wunsch redete ihr der Vater, ein protestantisch geprägter Sozialdemokrat, aus. Also Lehrerin, damit würde sie auch „die Stimme erheben für andere“, darum ging es, darum geht es. Seit ihrem Referendariat Anfang der Achtziger landete sie immer in Berliner Kiezen, die als schwierig gelten. Damals gab es „Ausländerregelklassen“, in denen nur Kinder waren, die nicht gut Deutsch sprachen. „Schrecklich!“, sagt sie. Konrektorin an der Möwensee-Grundschule wurde sie, weil die Einrichtung Mitte der Neunziger eine Modellschule für den Ganztagsbetrieb war. „Wie geht das, wie machen die das, dass Kinder gemeinsam lernen und leben?“, wollte sie wissen, und als sie fünf Jahre später eine Antwort auf diese Frage hatte, bewarb sie sich als Schulleiterin an der Carl-Kraemer-Grundschule, Zechliner Straße, Soldiner Kiez, wenige Hundert Meter Luftlinie von der berühmten Bornholmer Straße entfernt, wo 1989 die Mauer fiel. Damals schloss die Schule noch mittags um eins.

Als Christine Frank im Sommer 1999 ihren Dienst antrat, sah sie Kinder in Zweierschritten die Treppen heruntersteigen, Hand in Hand. Die Flure waren dunkel. In ihrer ersten Stunde als Schulleiterin überzeugte sie die Kollegen von neuen Farben. Die Wände sollten blassgelb werden, freundlich. Und die Türen: bunt. „Jetze wird et ganz turbulent“, sagte der damalige Konrektor, „jetze soll ick durch pinke Türen lofen.“

Wie macht man das: gemeinsam lernen und leben, den ganzen Tag?

Heute ist in der Carl-Kraemer-Schule montags bis donnerstags von acht Uhr morgens bis vier Uhr am Nachmittag Anwesenheitspflicht, am Freitag können die Kinder ab 13 Uhr gehen. Kaum einer der Kollegen von damals ist noch da. Die Farbe hält immer noch, anders als alte Gewohnheiten. Apropos Farbe, das ist Christine Frank auch gleich angegangen: Sie hat Kunstlehrerinnen gesucht, „pädagogische Perlen“. „Die Kinder sind ja oft sprachlos, aber mit Mitteln der Kunst kann jeder reden.“ Heute gleicht jeder Schulflügel einer Ausstellung, überall hängen Bilder, Figuren, Dokumentationen.

Der Soldiner Kiez zählt zu den ärmsten Gegenden in Berlin. 87 Prozent der Kinder an der Carl-Kraemer-Schule sind lernmittelbefreit, ihre Eltern müssen also nichts dazuzahlen, wenn ein neues Schulbuch her muss. „Fast neun von zehn Kindern haben Eltern, die Transferleistungen vom Staat beziehen.“ Christine Frank spitzt den Mund, sie schaut streng. „Diese Kinder sind abgehängt von der Gesellschaft, sie brauchen besonders unsere Unterstützung.“ Vorbild will sie sein, zeigen, dass Bildung wichtig ist, dass man sein eigenes Geld verdienen kann. Sie hat es ja auch geschafft, nach der Scheidung sogar als Alleinerziehende von zwei Töchtern, die heute erwachsen sind. „Richtig Berliner Pflanzen sind das“, sagt sie. Vor einigen Monaten ist sie Oma geworden. Man dürfe eben nicht immer nur die Probleme sehen. „Das gilt auch für diesen Kiez, der besteht auch nicht nur aus Schwierigkeiten.“



Budgets studieren, Protokolle lesen, Stundenpläne kontrollieren, alles o. k. Aber am schönsten ist der Kontakt mit den Kollegen und den Schülern

Überall fehlen Grundschulleiter

Schulleiter fehlen nicht nur in Berlin: In Nordrhein-Westfalen ist die Schulleiterstelle an über 300 von gut 2800 öffentlichen Grundschulen nicht besetzt. Das ist kein Sonderfall: „In fast allen Bundesländern mangelt es an Schulleitern, besonders an Grundschulen“, sagt Udo Beckmann, der Vorsitzende des Verbandes Bildung und Erziehung (VBE). Schulleiter tragen eine hohe Verantwortung, hätten eine Vielzahl an Leitungsaufgaben zu bewältigen – und müssten zudem viel unterrichten, sagt Beckmann. Auch Geld ist ein Thema: Grundschulleiter erhalten oft nur einige Hundert Euro Gehaltszulage. Professor Stephan Gerhard Huber sagt: „Je nach Bundesland sind zwischen 20 und 40 Prozent der Schulleiter kürzlich in Pension gegangen oder tun es bald.“ Der Leiter des Instituts für Bildungsmanagement und Bildungsökonomie aus Zug (Schweiz) empfiehlt, Lehrer frühzeitig weiterzubilden – dann trauten sich mehr als heute den Sprung auf den Chefposten zu.

Genetifizierung ist in Berlin gerade ein großes Thema, die Verdrängung alteingesessener Mieter aus ihren Quartieren, wenn Häuser schick gemacht wurden. Aber ein bisschen Wandel im Kiez kann sich Christine Frank gut vorstellen. „Wenn es wenigstens ein Nebeneinander gäbe, wäre das besser als die Segregation, die ist ganz schrecklich.“ Nahe der Schule beginnt der Prenzlauer Berg. „Da heißen die Kinder Anna, Emma, Charlotte, Maximilian, Jakob, allet dat Gleiche, langweilig!“, sagt Christine Frank, die den letzten Rest ihres westfälischen Zungenschlags verliert und ins Berlinerische kippt, wenn sie sich über etwas amüsiert oder ärgert. Ihr wäre es ganz lieb, wenn Annas und Jakobs Eltern in den Wedding ziehen. Den Aischas und Alis an ihrer Schule bekäme es gut, wenn es mehr „bildungsbewusste Haushalte“ – so nennt sie das – im Kiez gäbe.

Genau solche Familien haben die „Elterninitiative Grundschule im Wedding“ gegründet. Die Gruppe will erreichen, dass Eltern ihre Kinder dort zur Schule schicken, wo sie wohnen. Bisher tricksen viele, um einen Platz in Stadtteilen mit besserem Ruf zu bekommen. Die Initiative hat erste Erfolge: auf ihr Engagement hin besuchen fünf Erstklässler die Carl-Kraemer-Schule. Für das kommende Schuljahr sind 13 angemeldet. Schulleiterin Christine Frank hatte die Elterninitiative zum Probeunterricht eingeladen, darunter zwei Frauen, die ihren Namen lieber für sich

behalten möchten. Beide stellten fest: Die Lehrer sind motiviert, die Ausstattung ist gut. Davor hatten sie nur Gerüchte über die Grundschulen im Kiez gehört: „Wer seine Kinder im Wedding zur Schule schickt, glaubt entweder an Gott oder hat kein Herz.“

Dass ihr Kind keine Freunde findet, ausgegrenzt wird – das sei die größte Angst vieler Eltern, erzählen die beiden Mütter. Frau Frank sicherte zu, dass ihre Kinder in eine Klasse kämen. Die Initiative hat guten Zulauf, immer häufiger wollen Eltern in den Mailverteiler. Sie sind froh über die Aussicht, ihren Kindern lange Schulwege ersparen zu können. Aber die Frauen mussten sich auch Kritik anhören, selten zwar – aber heftig: „Ihr Gutmenschen verheizt eure Kinder!“ Oder: „Unser Kind soll im Prenzlauer Berg zur Schule gehen, damit es bürgerliche Werte erlernt.“

Auf dem Weg zum Deutschunterricht in ihrer 5c muss Christine Frank durch das Schulsekretariat. Dort erkundigt sich ein Elternpaar auf Türkisch nach einem Platz an der Schule. Sie haben eine junge Frau mitgebracht, die übersetzt. Ihr kleiner Sohn sitzt schüchtern auf einem Stuhl und sieht den gestikulierenden Erwachsenen zu. Frau Frank grüßt im Vorbeigehen. Vor der Tür seufzt sie. Wieder ein Kind, das erst mal Deutsch lernen muss, wenn es an die Schule kommt.

Als Christine Frank den Klassenraum betritt, ist sofort Ruhe. Es ist der erste Tag nach den Herbstferien, und die Lehrerin gibt

einen Überblick darüber, was die Kinder erwartet: Erst mal ist Schreibzeit; die Kinder sollen einen Brief an ihre Klassenlehrerin aufsetzen, Thema: „Was ich in den Herbstferien erlebt habe!“ Frau Frank frischt auf, was so alles zu einem Brief gehört: Datum, Anrede, das großgeschriebene „Sie“, der Abschiedsgruß. „Bevor ihr anfangt, möchte ich wissen: Wer von euch war in den Ferien im Ausland?“ Zwei von 20 Kindern melden sich.

In der Pause zieht Christine Frank Bilanz mit dem neuen Schulsozialarbeiter, Herrn Rohna, der sie heute begleitet. Sie sprechen auch über Ben, den unruhigen Jungen, der nicht auf seinem Platz bleiben mag. „Seine Eltern haben beide ein Drogenproblem, die Mutter ist im Frühjahr gestorben. Seit Sommer wird es immer schwieriger mit ihm. Ein hochintelligenter Junge!“, sagt Christine Frank. Ihre größte Herausforderung sieht sie darin: zu erkennen, was ein Kind kann. Und nicht danach zu bohren, was es nicht kann.

Herr Rohna wird Ben mit in die soziale Gruppe nehmen. Da arbeiten die Sozialarbeiter mit dem Jugendamt und den Eltern auffälliger Kinder zusammen. Frau Frank sagt, so gelinge es auch, den schwierigen Fällen zu helfen und die Eltern zu motivieren, etwas für ihre Kinder zu tun. Bei Ben wird das am Ende nicht klappen. Immer häufiger flippt er in der Schule aus, bedrängt Mitschüler: Helferkonferenz, Schulverbot, Einweisung in die Klinikschule der Charité. „Das Kind konnten wir hier schulisch nicht mehr retten“, sagt Frau Frank, „wir müssen an die anderen Kinder denken, für die wir auch da sind.“

An der Carl-Kraemer-Schule arbeiten 28 Lehrer, 24 Erzieher und zwei Schulsozialarbeiter. Christine Frank unterrichtet zehn statt der vorgesehenen sieben Stunden pro Woche. „Ich weiß wirklich über jedes meiner Kinder Bescheid, und das erwarte ich auch von den anderen Lehrern in ihren Klassen.“ In Berlin dauert die Grundschulzeit sechs Jahre. In den ersten drei Klassen gibt es an der Carl-Kraemer-Schule jahrgangsübergreifenden Unterricht, die vierten, fünften

und sechsten Klassen werden einzeln unterrichtet. Frontalunterricht? Nur, wenn die Fachlehrer ein neues Thema vorstellen. Danach machen die Schüler – wie in der Deutschstunde von Frau Frank – Einzelarbeit. Jeder nach seinem Tempo. So können die Lehrer auf Schwierigkeiten eingehen oder Kindern, die schon weiter sind, Extraaufgaben stellen. Beim jahrgangsübergreifenden Lernen geht das besonders gut, findet Frau Frank: „Gute Schüler bekommen Aufgaben, die sie fordern – und schwache müssen sich in so einer Gruppe nicht als schlecht wahrnehmen, weil es immer Kinder gibt, die an der gleichen Aufgabe sitzen wie sie.“ Nach der Sechsten wechseln 13 Prozent der Schüler an ein Gymnasium. Im Schnitt aller Berliner Grundschulen sind es etwa 40 Prozent.

Christine Frank ist müde, ihre Klasse hat ihr einiges abverlangt. Sie findet, dass sie vorhin keine gute Lehrerin war, und das ärgert sie. „Die Kinder können doch nichts dafür, dass ich viel Papierkram um die Ohren habe.“ Aber der Satz, den die Elterninitiative von skeptischen Eltern zu hören bekommen hat, macht sie wieder munter: Ihre Schule könne keine bürgerlichen Werte vermitteln. „Wie viel Ablehnung gegenüber unseren Kindern steckt da drin? Hilft ein muslimisches Kind seinem Mitschüler

nicht auf, wenn er hingefallen ist? Können unsere Schüler keine bürgerlichen Werte vermitteln?“

Der nächste Blick gilt Frau Werner, die im Nachbarzimmer schon an den Stundenplänen für die 24 Flüchtlingskinder arbeitet. Zwei Klassen hat sie gebildet, provisorisch, für den Einstieg ins Schulleben. Die Kinder seien sehr unterschiedlich; manche hätten noch nie einen Klassenraum von innen gesehen, obwohl sie schon zehn Jahre alt sind. „Alles gut!“, sagt die Schulchefin und dann dreht sie sich noch einmal um, beugt sich über die neue Kollegin, legt ihr die Hand auf die Schulter und flüstert ihr Mut zu. „Ich habe wohl auch ein Händchen dafür entwickelt, Leute zu finden, die zu uns passen und gleich mitziehen.“

Dieses Schuljahr ist Christine Franks letztes an der Carl-Kraemer-Schule. Die nächsten fünf Jahre will sie wieder ihrer Lieblingsfrage nachgehen: „Wie geht das?“ Es gibt eine Schule in Berlin, die von der Grundschule bis zum Abitur reicht, so was kennt sie noch nicht. Dort, an der Heinrich-von-Stephan-Schule, wird sie Leiterin; ein paar Mal in der Woche berät sie die Kollegen schon beim Aufbau der Grundschule. „Ich wollte gehen, wenn alles richtig ist, nicht im Konflikt. Die Neuen machen das hier sicher anders, aber ich hoffe, dass der Geist bleibt.“ Was sie mitnimmt, sind die Erfolgserlebnisse. Zum Schulfest kam eine Frau, die als Erste in ihrer Familie Abitur gemacht hat. Nun wird sie Lehrerin. „Ich habe von Ihrer Schule so viel mitbekommen, das will ich weitergeben“, hat sie Frau Frank erzählt.

Und was hat sie Lorna später gesagt, der Schülerin, die Ben den Übungszettel bringen wollte? Sie hat „Danke!“ gesagt: dafür, dass sie ihrem Mitschüler helfen wollte. Aber sie hat auch gesagt, dass das trotzdem falsch war: Sie als Mädchen dürfe nicht die Dienerin spielen! Jede Wette, die Augen der Schulleiterin haben das Kind dabei angestrahlt. Geblitzt haben die Augen auch, als sie dem neuen Sozialarbeiter gleich nach der Deutschstunde die Begründung lieferte, warum das Mädchen nicht helfen durfte: „Lorna ist eine ganz Liebe, Schlaue. Aber sie hat leider schon zu Hause mitbekommen, dass Frauen den Männern Anstrengungen abnehmen sollen. Sie soll nicht auch noch in der Schule in dieses Rollenbild kippen!“

Als sie das sagte, war ihre Hand zur Faust geballt. <



Nils Husmann, 38, hatte eine entspannte Grundschulzeit: Seine Klasse bestand nur aus vier Schülern. An der Carl-Kraemer-Schule tauchten längst vergangene Erinnerungen an diese Zeit auf.



Paula Winkler, 34, besuchte als Kind für kurze Zeit eine Grundschule im Wedding. Daran erinnert sie sich zwar nicht besonders gut, aber eines weiß sie: Eine Lehrerin wie Frau Frank gab es dort nicht – leider!



Scannen und sehen: Christine Frank spricht über ihre Berufung
➔ chrismon.de/schulleiterin

Jetzt 3 Monate DIE ZEIT lesen und über 36 % sparen!

Mit der ZEIT erfahren Sie jede Woche das Wichtigste aus Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Kultur – kritisch, tiefgründig und jenseits aller Klischees. Genießen Sie das gute Gefühl, immer bestens informiert zu sein – und das zu einem sehr attraktiven Preis: Sie lesen 13 Ausgaben für nur 36,90 € und sparen über 36 % gegenüber dem Einzelkauf.

Nur 2,84 € pro Ausgabe

www.zeit.de

Genießen Sie **DIE ZEIT**

Ja, ich lese DIE ZEIT 3 Monate zum Sonderpreis!

Ich lese DIE ZEIT 3 Monate lang für nur 36,90 € statt 58,50 € im Einzelkauf. Zudem erhalte ich den kostenlosen Newsletter »ZEIT-Brief«. Wenn ich mich nach der 12. Ausgabe nicht melde, beziehe ich DIE ZEIT 52x im Jahr für zzt. nur 4,20 € pro Ausgabe frei Haus statt 4,50 € im Einzelkauf. Ansonsten reicht eine formlose Mitteilung an den Leser-Service. Angebot nur in Deutschland gültig. Auslandspreise auf Anfrage. Diese Bestellung kann binnen 14 Tagen ab Erhalt der 1. Ausgabe ohne Angabe von Gründen formlos widerrufen werden. Mein Abonnement ist auch danach jederzeit kündbar. Ausführliche Informationen zu Ihrem Widerrufsrecht unter www.zeit.de/wr.

Anrede/Name/Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

☑ **DIE ZEIT, Leser-Service, 20080 Hamburg**

☎ **040/42 23 70 70***

☎ **040/42 23 70 90***

✉ **abo@zeit.de***

🌐 **www.zeit.de**

* Bitte Bestellnummer angeben. Anbieter: Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG, Buceriusstraße, Hamburg

Ich zahle per Bankeinzug und erhalte 2 weitere ZEIT-Ausgaben kostenlos!

IBAN/ersatzweise Konto-Nr.

BIC/ersatzweise Bankleitzahl

Geldinstitut

Ich zahle per Rechnung

Ich bin Student und spare nach dem Test über 41%, zahle zzt. nur 2,65 € pro Ausgabe und erhalte DIE ZEIT 52x sowie das Studentenmagazin ZEIT CAMPUS 6x im Jahr separat zugeschickt. Meine gültige Immatrikulationsbescheinigung füge ich bei.

Ja, ich möchte von weiteren Vorteilen profitieren. Ich bin daher einverstanden, dass mich DIE ZEIT per Post, Telefon oder E-Mail über interessante Medienangebote und kostenlose Veranstaltungen informiert.

Datum

Unterschrift

Bestellnr.: 1260105 HT3/HT5 · 1260106 Stud. HT3/HT5

Rauskriegen, wie teuer das war

Was bin ich ihm wert? Wie viel Geld hat er ausgegeben für mein Geschenk? Es gibt Menschen, die das wirklich wissen wollen



Darf man Geschenkepreise recherchieren? Die Theologin **Susanne Breit-Keßler** antwortet auf Fragen, die uns bewegen

Barbara freut sich. Sie hat von Freunden einen Karton mit zwei Flaschen Rotwein bekommen. Bevor sie mit ihrem Mann die erste öffnet, greift sie zum Tablet. Sie möchte im Internet recherchieren, wie viel der Wein gekostet hat. Das ist schnell geschehen – Namen eingeben oder Winzer suchen, schon weiß sie: Die Freunde haben ganz schön was springen lassen. Toll! Jetzt schmeckt ihr der teure Rebensaft erst richtig gut. Bei der Gelegenheit kann Barbara gleich mal nachschauen, was ihr Mann für die Box mit der neuen amerikanischen TV-Serie ausgegeben hat, die er ihr mitgebracht hat.

So machen es viele Menschen: Der Wert eines Geschenkes wird gleich überprüft. Wie viel hat der andere für mich angelegt? Was bin ich ihm oder ihr wert? Die billige DVD fällt gegenüber dem gebundenen Buch ganz klar durch, obwohl der Film mit Bette Davies einfach wunderbar und der Bestseller nur ein serienmäßig hergestellter Roman ist. Das teure Markenparfum gibt ein gutes Gefühl, dabei riecht es eher aufdringlich – die schöne kleine Zitronenseife kommt preislich einfach nicht dagegen an. Das Internet macht es möglich, innerhalb von Sekunden herauszufinden, was wie viel kostet. Schade.

Denn auf einmal wird unwichtig, welche Gedanken und Ideen, welche Herzlichkeit und welcher Einfallsreichtum mit dem Geschenk verbunden sind – oder welche Mühe sich jemand gemacht hat. Es zählt nur noch der monetäre Wert. Das Geld. Daran wird das Geschenk gemessen. Vielleicht plant man dann sogar entsprechend, was man selber für den anderen künftig ausgeben will. Ein Schlüsselanhänger aus Frankreich braucht nicht viel Gegengabe, die Pralinschachtel für zwölf Euro wird beantwortet mit einem Taschenbuch zum gleichen Preis. Der seltene irische Whiskey verlangt dann schon nach mehr Aufwand.

Traurig an der flotten Suche nach dem vermeintlichen Wert eines Geschenkes ist auch, dass Geber und Geberinnen fortan einem inneren Ranking unterliegen. Sofia ist toll, weil sie zum Geburtstag immer einen Gutschein für eine Spa-Behandlung schenkt. Mirko mit seinen selbst gemachten Marmeladen macht demgegenüber keinen so großartigen Eindruck. Natürlich ist eine Aromamassage, die man sich unerwartet gönnen kann, eine wundervolle, tatsächlich „dankenswerte“ Idee. Aber Mirko ist genauso ein Schatz wie Sofia – seine Erdbeermarmelade direkt aus dem Garten ist natürlich preiswert. Na und? Sie schmeckt einmalig.

Als Barbara das nächste Mal zum Tablet greift, sagt ihr Mann Roland: „Stopp.“ Er hat recht: weg mit dem Internet. Man sollte genießen, was andere einem zgedacht haben, womit sie eine echte Freude machen wollten. Es ist schließlich völlig egal, was etwas kostet, wenn es mit Liebe ausgesucht oder voll Fantasie hergestellt wurde. Es ist egal, ob es ein gebundenes oder ein Taschenbuch, von mir aus auch eine Remittende ist: Hauptsache, ich lese es gern. Ich merke am Text, ob der Schenkende sich etwas gedacht hat, ob er mich und meine Vorlieben kennt oder mir neue Horizonte eröffnet.

Manchmal hat etwas überhaupt nichts gekostet. Eine Freundin lädt die andere zum Tee ein und serviert dazu herrliche selbst gemachte Apfelringe, mit Schokolade überzogen. Der Ehemann schreibt seiner Frau ein Zettelchen mit den Worten: „Du bist die Liebe meines Lebens!“, und klebt es an die Kühlschranktür. Ein kleines Kind aus der Gemeinschaftsunterkunft der Asylsuchenden läuft zuerst ängstlich weg, versteckt sich lange – kommt dann doch wieder heraus und klettert einem auf den Schoß. Herzschlag und funkelnde Augen findet man halt nicht in der virtuellen, sondern nur in der realen Welt. ◀



Scannen und hören:
Susanne Breit-Keßler im Gespräch. Auch auf:
[➤ chrismon.de/im-vertrauen](https://www.chrismon.de/im-vertrauen)

Sind doch noch gut!

Kleiderstiftung bittet auch um Schuhspenden

Stiefel, Slipper, Pumps – 17 Paar Schuhe hat die deutsche Durchschnittsfrau im Regal, acht der Mann. Beide kaufen im Schnitt vier Paare pro Jahr dazu. Stellt sich immer wieder die Frage: Wohin mit den ausrangierten Exemplaren? Eine seriöse Adresse: die Deutsche Kleiderstiftung Spangenberg, die schon lange Textilien annimmt und nun auch um „Schuhgaben“ bittet. Gut erhaltene Schuhe kann man in Paketen kostenlos in die zentrale Sammelstelle nach Helmstedt schicken – Versandaufkleber gibt es auf www.schuhgabe.de. In einer großen Halle werden die Paare dann sortiert und an soziale Projekte im Ausland sowie an Kleiderkammern verschiedener Kirchengemeinden in Deutschland geschickt. Für Letztere ist die Kleiderstiftung eine Art zentraler Verteiler: Sie übernimmt Überflüssiges aus den Lagern – zum Beispiel Sandalen im Februar – und liefert dafür das, was gerade benötigt wird: zum Beispiel Moonboots. Schuhe seien in den Kleiderkammern sehr begehrt, sagt Ulrich Müller, Geschäftsführer der Kleiderstiftung. Denn viele der Bedürftigen könnten sich neue kaum leisten. Vor allem Herrenschuhe würden gebraucht. Aber auch an Kindergrößen mangelt es.

Information:

Deutsche Kleiderstiftung Spangenberg, Magdeburger Tor 15, 38350 Helmstedt, Telefon 05351/52354-0, info@kleiderstiftung.de, www.kleiderstiftung.de. Auf der Homepage www.schuhgabe.de können Sie einen Versandaufkleber herunterladen und mit diesem das Paket kostenlos verschicken.

Mehr über **chrismon-Projekte** und was aus ihnen wurde: [➔ chrismon.de/projekt](http://chrismon.de/projekt)



Leider ein bisschen groß? Aber hübsch!
Schuhsuche in der Kleiderkammer

Fragen an Ulrich Müller, Geschäftsführer der Deutschen Kleiderstiftung

Das Leder ist noch gut, aber Absatz und Fußbett sind abgelaufen – soll ich solche Schuhe trotzdem schicken?

Da gibt es einen einfachen Test: Fragen Sie sich: Könnte ich sie guten Gewissens auch persönlich übergeben? Insgesamt gilt: Sie sollen heil und sauber sein. Wenn Sie unsicher sind, schicken Sie die Schuhe trotzdem, wir prüfen sie dann.

Und wenn sie nicht in Ordnung sind?

Wir klären mit unseren Projektpartnern immer, was sie genau brauchen. An vielen Orten, etwa in Osteuropa, gibt es noch Schuster, die das Material verwenden und daraus gute neue Schuhe herstellen können. **Ist es nicht besser, die Schuhe direkt den Kleiderkammern vor Ort zu bringen?**

Wir arbeiten mit 2500 Kirchengemeinden zusammen und wissen: Im Westen Deutschlands wird oft zu viel gespendet, im Osten zu wenig. Wir können das ausgleichen.

Impressum

chrismon,

das evangelische Magazin, erscheint monatlich als Beilage in „Die Welt“, „Die Zeit“, „Frankfurter Allgemeine Zeitung“, „Leipziger Volkszeitung“ und „Süddeutsche Zeitung“. Herausgeber: Dr. Heinrich Bedford-Strohm, Dr. Margot Käbmann, Annette Kuschus, Nikolaus Schneider, Dr. Irmgard Schwaetzer, Arnd Brummer (geschäftsführend). Redaktionsleitung: Arnd Brummer, Ursula Ott (Chefredakteure), Anne Buhrfeind (stellv. Chefredakteurin). Art-Direktor: Dirk Artes. Weiterer leitender Redakteur: Eduard Kopp (Theologie). Chefredakteurin: Christine Holch. Chef vom Dienst: Andreas Fritzsche. **chrismon plus:** Burkhard Weitz. Redaktion: Mareike Fallet, Dorothea Heintze (chrismon.de), Nils Husmann. Ständige Autorin: Susanne Breit-Kebler. Grafik: Elisabeth Ferriges, Lena Gerlach (**chrismon App**), Kerstin Ruhl. Produktion: Remo Weiss. Bildredaktion: Michael Apel, Dorothee Hörstgen, Caterina Pohl-Heuser (chrismon.de). Dokumentation: Reinhold Schardt (Leitung), Dr. Andrea Wicke. Kontakt: Redaktion, Postfach 50 05 50, 60394 Frankfurt am Main, Telefon 069/58098-0, Fax 069/58098-286, E-Mail: redaktion@chrismon.de. Verlag: Hansisches Druck- und Verlagshaus GmbH, Adresse wie Redaktion, E-Mail: hdv@chrismon.de. Besucheradresse: Emil-von-Behring-Straße 3, 60439 Frankfurt am Main (Sitz der Gesellschaft: Frankfurt am Main, HRB-Nr. 79330), Geschäftsführer: Jörg Bollmann. Verlagsleitung: Bert Wegener. Anzeigen: m-public Medien Services GmbH, Zimmerstraße 90, 10117 Berlin. Internet: www.m-public.de. Anzeigenleitung: Yvonne Christoph, Telefon 030/32 53 21-433, Fax 030/32 53 21-444. E-Mail: anzeigen@chrismon.de. Informationen zu **chrismon plus** im Abonnement erhalten Sie bei unserem Leserservice unter 0800/758 75 37. Druck: PRINOVIS Ahrensburg GmbH & Co. KG, Alter Postweg 6, 22926 Ahrensburg.

Das für die Zeitschrift verwendete Papier ist chlorfrei gebleicht und wird überwiegend aus Schwach- und Durchforstungsholz nachhaltig bewirtschafteter Wälder gewonnen. Die veröffentlichten Anzeigen und Beilagen stellen weder ein Leistungsangebot noch die Meinung oder eine Empfehlung der Redaktion oder des Hansischen Druck- und Verlagshauses dar. Der Verlag übernimmt für unverlangt eingesandte Unterlagen keine Haftung. Bei Nichterscheinen durch höhere Gewalt oder Streik kein Entschädigungsanspruch. Eine Verwertung der urheberrechtlich geschützten Zeitschrift und aller in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen, insbesondere durch Vervielfältigung oder Verbreitung, ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar, soweit sich aus dem Urheberrechtsgesetz nichts anderes ergibt. Insbesondere ist eine Einspeicherung oder Verarbeitung der auch in elektronischer Form vertriebenen Zeitschrift in Datenbanken ohne Zustimmung des Verlages unzulässig. Anfragen richten Sie bitte an lizenzen@chrismon.de.





„Ich brauche keine Liebe“

chrismon im Januar 2015

RESPEKT STATT LIEBE

Titel: Lehrer brauchen Liebe. Eine Begegnung zum Schulalltag
chrismon Nr. 1/2015

„Lehrer brauchen Liebe“ – zu Ihren Gunsten nehme ich an, Sie haben sich von der Alliteration verführen lassen. Als Lehrer brauche ich weder von Eltern noch von Schülern Liebe. Was ich jedoch von Schülern und Eltern erwarte, ist Respekt, Achtung, Kooperation, Mitarbeit, Unterstützung, die Fähigkeit zu Selbstkritik und die Bereitschaft, nicht nur egoistisch das eigene Wohl zu sehen.

Gunther Siegwart, Karlsruhe

NICHT GERADE RELIGIONSNAH

Fragen an das Leben: Ministerpräsident Bodo Ramelow: „Ich kann mich nicht erinnern, wann ich einmal aufgegeben hätte“
chrismon Nr. 1/2015

Mit Interesse habe ich die Antworten Bodo Ramelows gelesen. Ich bewundere Ihren Mut, den Exponenten einer Partei, die nicht gerade für große Affinität zu Religiosität bekannt ist, solche Fragen zu stellen.

Dr.-Ing. Thomas Bock, Schleching

Herr Ramelow ist Mitglied einer Partei, die als Rechtsnachfolgerin der SED, einer Unrechtspartei, auch die Verantwortung für deren kriminelle und menschenverachtende Akte zu tragen hat. Sie steht für politische Häftlinge, für Schießbefehl an der Mauer, für Menschenhandel zur Beschaffung von Devisen, für Zwangsadoption, für Zwangsumsiedlung aus dem Grenzgebiet, für Christenverfolgung und andere Verbrechen. Und einem solchen Vertreter dieser diktatorischen Partei geben Sie das Wort!
Wieland Plicht, Pfarrer i. R., Erfurt

GLATT ÜBERFORDERT

Kreuz und quer: Von Abel bis Zadok. Tausendundeine Frage im chrismon-Quiz
chrismon Nr. 1/2015

Immer löse ich voll Engagement als Erstes das Quiz. Bisher mit großem Erfolg, aber Frage 2 in dieser Ausgabe hat mich glatt überfordert: Wieso haben die Taufe Jesu und die Hochzeit zu Kana mit dem 6. Januar zu tun?
Dr. Joachim Welz (E-Mail)

Anmerkung der Redaktion:

Das geht auf eine antike Tradition zurück. Am 6. Januar feierten heidnische Ägypter im zweiten Jahrhundert die Geburt des Sonnengottes Aion – und Christen Jesu geistliche Geburt, die Taufe. Sie hielten es für heidnisch, die leibliche Geburt eines Menschen zu feiern.

Auch das Wunder auf der Hochzeit zu Kana (Jesus verwandelt Wasser in Wein) verstanden sie als Hinweis auf die Geistlichkeit des Christentums, nicht als kulinarischen Zauber. Daher wird Johannes 2,1-11 seit Alters im Gottesdienst zu Epiphania, dem 6. Januar, gelesen.

Im Netz diskutiert

chrismon.de Jürgen Thiede zu Religion für Einsteiger und der geringeren Zahl protestantischer Feiertage: „Das haben nicht die Reformatoren gefordert!“
chrismon.de/lesermeinungen

f Susanne Fühner zum Filmtipp „Sprache des Herzens“: „So krass, so ungewöhnlich, so unglaublich.“

[facebook.com/chrismon.evangelisch](https://www.facebook.com/chrismon.evangelisch)

QUIZAUFLÖSUNG

Wofür dichtete Luther „Ein feste Burg“?

Richtig: A

Luthers Nachdichtung von Psalm 46 („Gott ist unsre Zuversicht und Stärke“) gehörte ursprünglich in die Gottesdienste zur Fastenzeit. – Eine Schweinfurter Gemeinde soll „Ein feste Burg ist unser Gott“ 1532 als Protestsong gegen einen altgläubigen Priester gesungen haben. Erst die Liedsammlung „Des Knaben Wunderhorn“ von 1806 erklärte den Choral zum „Kriegslied des Glaubens“.

Wem ist „Der Mond“ nachgedichtet?

Richtig: C

Die dritte Strophe von Paul Gerhards „Nun ruhen alle Wälder“ lautet: „Der Tag ist nun vergangen, / die güldnen Sternlein prangen / am blauen Himmelssaal; / also werd ich auch stehen, / wenn mich wird heißen gehen / mein Gott aus diesem Jammertal.“ Matthias Claudius (er starb am 21. Januar vor 200 Jahren) dichtete im gleichen Metrum: „Der Mond ist aufgegangen, / die goldnen Sternlein prangen / am Himmel hell und klar.“

Wer hat „Danke“ noch nicht gecouvert?

Richtig: D

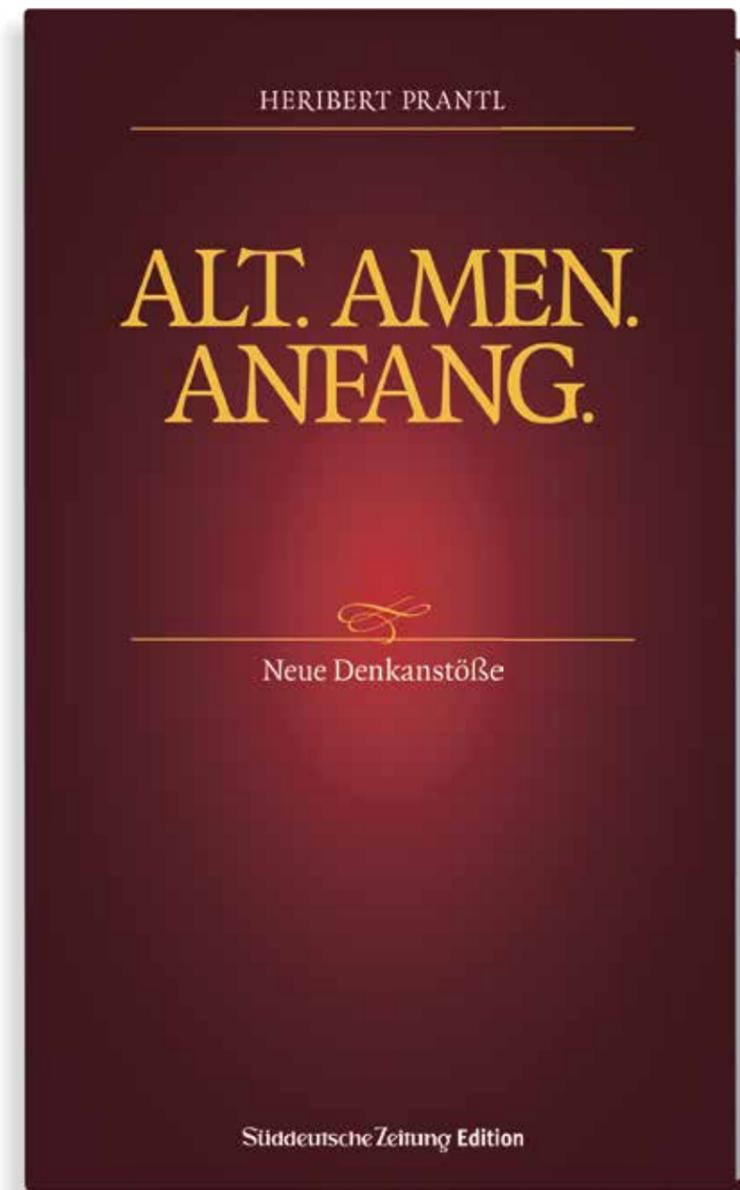
Die Punkgruppe Die Ärzte singt es, der Schweizer Regisseur Christoph Marthaler parodiert es auf Youtube, und auch Party-sänger Mickie Krause intoniert „Danke für diesen guten Morgen“. Nur der russische Komponist Dmitri Schostakowitsch (er starb am 9. August vor 40 Jahren) schenkte dem Hit aus den 1960ern keine Beachtung.

Schreiben Sie uns

chrismon – Briefkasten, Leserbriefredaktion, Postfach 50 05 50, 60394 Frankfurt am Main, E-Mail: leserbriefe@chrismon.de.
Leserbriefe sind keine Meinungsäußerungen der Redaktion. Wir behalten uns vor, Zuschriften zu kürzen und sie ganz oder teilweise im Internet zu veröffentlichen. Bitte geben Sie Ihren Namen und Ihre vollständige Adresse an.

Mehr Leserbriefe

chrismon.de/leserbriefe



Edition

Die großen Fragen.

Kinder sind unsere Zukunft – so hört man oft, aber das ist nur die halbe Wahrheit: Auch die Alten sind unsere Zukunft, denn unsere Zukunft ist das Alter. So lautet eine der provokanten Thesen von Heribert Prantl in seinem neuen Buch „Alt. Amen. Anfang.“ Dort finden Sie neue Denkanstöße und Antworten auf die großen Fragen des Lebens und Sterbens, des Glaubens und Nichtglaubens!

Jetzt für 14,90 € überall im Handel, unter sz-shop.de oder 089 – 21 83 18 10.



Heribert Prantl
Mitglied der Chefredaktion der Süddeutschen Zeitung und Leiter der innenpolitischen Redaktion.

Seien Sie anspruchsvoll.

Süddeutsche Zeitung



Seinen Aktivismus hat **Marcus Köhler**, 50, abgelegt, nun übt er sich mit Kindern in Geduld: nie zwei Fragen hintereinander

Mit 50 lernt er Kindergärtner

Seit dem Studium hatte er viele Jobs, meist befristete. Nun will er beruflich endlich ankommen

Neulich saß ich nachmittags auf der Couch in der Kita und notierte mir, was wir am Tag gemacht haben. Kaum hatte ich vier Zeilen geschrieben, kam das erste Kind: Was schreibst du da? Was steht da? Ich las es vor. Hm, und was steht da? Okay, vorgelesen. Hm, schreib doch mal: Bus, Katze, Hund. Dann saßen drei Kinder da, und ich hab aufgeschrieben, was sie haben wollten, auch Fantasiewörter. „Dickfetter“ hat einer unbedingt haben wollen. Der hat sich gefreut wie ein Schneekönig.

Diese Neugier und Energie der Kinder, das finde ich so belebend. Das ist das, worauf ich mich freue, wenn ich zur Arbeit gehe. Ich mache gerade mein einjähriges Berufspraktikum in der Ausbildung zum Erzieher. Davor hatte ich ein knappes Jahr Theorie. Wir waren insofern eine besondere Klasse in der Be-

rufsschule, als wir alle studiert hatten. Die anderen hatten zum Beispiel im mittleren Management gearbeitet, im Journalismus, im Marketing. Einige hatten gut verdient, jetzt wollten sie was Sinnvolles machen. Ich selbst hatte schon viel mit Kindern zu tun – ich war acht Jahre lang ehrenamtlich Fußballtrainer. Aber beruflich? Da hoffe ich, vielleicht bald mal richtig angekommen zu sein.

Mit meinen Studienfächern Sport und Literatur ist es schwierig auf dem Arbeitsmarkt, wenn man nicht Lehrer werden will – ich fand das Schulsystem nicht gut. Ich machte also sehr Verschiedenes. Manches lag nahe, etwa die Arbeit als Präventionstrainer im Gesundheitswesen. Das meiste aber hatte ich mir nicht vorgenommen, das ergab sich aus der Not heraus. Callcenteragent bei einer Bank etwa. Die Schichtarbeit dort hielt ich nur ein Jahr durch. Dann war ich bei zwei Betriebskrankenkassen – Abteilung Schadensersatz. Da las ich medizinische Gutachten bei Behandlungsfehlern, sprach mit Patienten, Ärzten, Anwälten. Dort wäre ich gern geblieben, aber dann ging's vielen dieser Kassen schlecht, sie setzten Leiharbeiter und Befristete raus. Als Seiteneinsteiger nur mit ein paar Schulungen hat man da schlechte Chancen.

Da war ich 44. Und wieder arbeitslos. Ich versuchte mehrfach, mich selbstständig zu machen, teils mit Unterstützung der Arbeitsagentur. Als Gedächtnistrainer zum Beispiel. Demenz ist doch überall ein Thema, dachte ich. Aber ich konnte es nicht so zum Laufen bringen, dass ich davon hätte leben können.

Ich war auch selbstständiger Berater für betriebliche Altersvorsorge. Um an Aufträge zu kommen, rief ich Firmen an, Kaltakquise nennt man das. Ein hartes Brot. Da muss man einen sehr langen Atem haben und auch die nötigen Finanzen, um diese Zeit zu überbrücken. Bei einer der großen Versicherungen anfangen wollte ich nicht, denn die wollten Verkäufer, ich verstand mich aber als Berater.

Ja, und dann warb die Stadt Frankfurt groß mit Plakaten für die Erzieherausbildung. Noch mal einen richtigen Abschluss machen, das wär was, dachte ich. Sie nahmen mich. Und weil ich schon studiert hatte, konnte ich die Ausbildungszeit abkürzen.

Jetzt bin ich vielleicht doch bald mal angekommen. Das wünsche ich mir. Denn sich dauernd fragen zu müssen, kann ich hier bleiben, wie lange geht das noch gut, immer wieder was komplett Neues anzufangen – das kostet unheimlich viel Energie, das ist ein sehr unruhiges Leben, da bleibt vieles auf der Strecke. Das wollte ich nicht auf Dauer. Natürlich, viel ansparen kann ich als Erzieher nicht, aber ich bin es gewohnt, bescheiden zu leben, ich wohne in einer Einzimmerwohnung und habe kein Auto.

Ich bin gespannt, was ich noch alles lerne. Leichter als erwartet fällt mir, mir all die Namen zu merken. Schwierig finde ich gerade, wenn Kinder mir von Konflikten mit anderen Kindern berichten. „Der hat mich gehauen! Der hat mir meine Schaufel weggenommen!“ Ich war ja nicht dabei. Wie verhalte ich mich denn jetzt? Da bin ich gleichzeitig „Detektiv“, Schiedsrichter, Tröster.

Dafür habe ich meinen Aktivismus abgelegt. Ich kann jetzt besser abwarten und einfach beobachten. Ich stelle nicht mehr zwei Fragen hintereinander, also zum Beispiel „Was hat dir denn gut gefallen auf dem Spaziergang?“ und gleich darauf „Was möchtest du nach der Mittagspause machen?“. Denn das Kind muss erst überlegen, ratter, ratter, ratter, und nach zehn Sekunden vielleicht kann es sagen, was schön war auf dem Spaziergang. ◀

Protokoll: Christine Holch

FOTO: BERND ROSELIEB

chrismon finden Sie gut? Sie wollen mehr? Lesen Sie chrismon plus!

3 Ausgaben testen für nur 6 Euro

Und wenn Sie nach dem Test weiterlesen, erhalten Sie als Dankeschön ein Jahreslos der Aktion-Mensch-Lotterie.

chrismon plus

- 28 Seiten mehr zum Nachdenken, Weiterdenken und Miteinanderreden
- Lieferung jeden Monat pünktlich und bequem nach Hause
- Keine Ausgabe verpassen
- Hochwertiges Magazinformat
- Keine zusätzlichen Portokosten



✿ Gleich bestellen:

Post: Einfach den Coupon ausfüllen und abschicken an:
chrismon-Leserservice, Postfach 500550, 60394 Frankfurt

E-Mail: leserservice@chrismon.de

Telefon: 0800 / 758 75 37 (gebührenfrei)

Fax: 069 / 580 98 - 226

Wenn ich chrismon plus nach dem Test weiterlesen möchte, brauche ich nichts zu tun. Ich erhalte dann ein Jahr lang chrismon plus zum günstigen Abonnementpreis von 52,20 Euro inkl. MwSt. und Porto (Inland, Auslandsporto auf Anfrage). Mein Dankeschön erhalte ich nach Zahlungseingang. Das Abonnement verlängert sich um jeweils ein weiteres Jahr, sofern es nicht vier Wochen vor Ende des Bezugszeitraums gekündigt wird.

Ja, ich teste die nächsten 3 Ausgaben von chrismon plus zum Vorteilspreis von 6 Euro (Inland, Auslandspreis auf Anfrage).

Name | Vorname

Straße | Hausnummer

PLZ | Ort

Datum | Unterschrift

Falls ich chrismon plus nicht weiterbeziehen möchte, teile ich dies innerhalb von 14 Tagen nach dem Erhalt des dritten Heftes schriftlich mit: chrismon-Leserservice, Postfach 500550, 60394 Frankfurt; E-Mail: leserservice@chrismon.de; Telefon: 0800 / 758 75 37 (gebührenfrei); Fax: 069 / 580 98 - 226.



HAWESKO.DE

HANSEATISCHES WEIN & SEKT KONTOR

Sparen Sie
44%

AUSGEZEICHNET!

Goldmedaille
Mundus Vini 2014



MARQUÉS DE BRAVA
MONASTRELL TEMPRANILLO



2013
Marqués de Brava
Monastrell Tempranillo
Yecla DO, Spanien

Ein kraftvoller Wein aus einer der kommenden spanischen Regionen. Er wird geprägt durch satte Frucht und feine Tannine, die ihm schöne Konturen verleihen.

Einzelpreis pro Flasche € 7,90
(1L € 10,53)



ZWIESEL KRISTALLGLAS

Zusammen mit **8** Flaschen Marqués de Brava erhalten Sie vier Gläser von Zwiesel Kristallglas, Deutschlands renommiertem Glashersteller, im Wert von € 24,90.

ICH BESTELLE JETZT

OHNE RISIKO

Ja, bitte senden Sie mir versandkostenfrei:
(innerhalb Deutschlands und nur solange der Vorrat reicht!)

Anzahl Vorteilspaket(e) mit **8 Flaschen**
inkl. 4er-Set Gläser
Art.Nr. 677 169 statt € 88,- nur € 49,-

Gratis! Bitte senden Sie mir den aktuellen großen Wein-Katalog gratis!



VORNAME/NAME

STRASSE/HAUS-NR.

PLZ

ORT

IHRE PERSÖNLICHE
VORTEILSNUMMER

1048939

Ausführliche Hinweise zu den Bestellbedingungen siehe unten. Es handelt sich um Flaschen von 0,75 Liter Inhalt. Bitte ausfüllen und senden an: Hanseatisches Wein- und Sekt-Kontor Hawesko GmbH • Hamburger Straße 14-20 • 25436 Tornesch. **Maximal 3 Pakete pro Kunde.**

1964-2014



50 Jahre für den Wein

8 Flaschen + 4er-Set Gläser
zum Jubiläumspreis statt € ~~88,10~~ nur €

49,-

JETZT BESTELLEN:

TEL 04122 50 44 33

FAX 04122 50 44 77

Widerrufsbelehrung: Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, binnen 12 Wochen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt 12 Wochen ab dem Tag, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht der Beförderer ist, die Waren in Besitz genommen haben bzw. hat. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Hanseatisches Wein- und Sekt-Kontor Hawesko GmbH, Hamburger Str. 14-20, 25436 Tornesch, Fax: 04122 504477, Tel: 04122 504433) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das unter www.hawesko.de/widerruf abrufbare Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden. **Folgen des Widerrufs:** Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Wir holen die Ware ab. Wir tragen die Kosten der Rücksendung der Waren. Sie müssen für einen etwaigen Wertverlust der Waren nur aufkommen, wenn dieser Wertverlust auf einen zur Prüfung der Beschaffenheit, Eigenschaften und Funktionsweise der Waren nicht notwendigen Umgang mit ihnen zurückzuführen ist. Ihr Hanseatisches Wein- und Sekt-Kontor Hawesko GmbH, Geschäftsführer: Nikolas von Haugwitz, Gerd Stemmann, Anschrift: Hamburger Straße 14-20, 25436 Tornesch, Tel. 04122 504433, Handelsregistereintrag: HRB 99024 Amtsgericht Hamburg, Ust-Identifikationsnr: DE 25 00 25 694. **Alkoholische Getränke werden nur an Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr geliefert. Zahlungsbedingungen: Nach Lieferung erhalten Sie eine Rechnung, mit deren Ausgleich Sie sich 20 Tage Zeit lassen können. Informationen zu Lieferbedingungen und Datenschutz finden Sie unter www.hawesko.de/datenschutz.**

www.hawesko.de/chrismon