

chrismon

Das evangelische Magazin 04 . 2014
www.chrismon.de

Schmerz!

Den braucht man wirklich nicht. Oder doch?

Seite 12-17

Die besondere Cornwall-Rundreise für alle chrismon-Leser!



Land's End

Malerisches Südengland!

ERLEBEN SIE EINE BEZAUBERENDE UMGEBUNG, GEPRÄGT VON STEILEN KLIPPEN, URIGEN FISCHERDÖRFERN, HERRSCHAFTLICHEN LANDSITZEN, HÜBSCHEN COTTAGES UND WUNDERSCHÖNEN GÄRTEN IN MALERISCHEN DÖRFERN. EINE LANDSCHAFT ZUM ENTDECKEN.

IHR REISEVERLAUF

- 1. Tag: Anreise.** Flug nach London und Begrüßung durch Ihre deutschsprachige Reiseleitung. Fahrt ins Hotel im Großraum London.
- 2. Tag: London - Winchester - Bournemouth/Southampton.** Nach dem Frühstück sehen Sie während einer Stadtrundfahrt die wichtigsten Sehenswürdigkeiten wie Big Ben, Houses of Parliament, Westminster Abbey, Piccadilly Circus und die Tower Bridge. Danach geht es in das Städtchen Winchester mit der beeindruckenden, fast 1000 Jahre alten Kathedrale. Neben Königen liegt auch Jane Austen hier begraben. Übernachtung im Raum Bournemouth/Southampton.
- 3. Tag: Abbotsbury - Exeter - Plymouth.** Morgens entdecken Sie einen besonders schönen Küstenabschnitt von Dorset. Der winzige Fischerhafen Lulworth Cove liegt in einer kreisförmigen Meeresbucht. Weiterfahrt in das bildschöne Dorf Abbotsbury. Hier haben Sie die Möglichkeit, die Schwanenaufzucht, die aus dem Pilcher Film „Liebe im Spiel“ bekannt ist, zu besuchen. Nach einem kurzen Spaziergang in der Kathedralen-Stadt Exeter ist Ihr letzter Stopp der wildromantische Dartmoor Nationalpark. In dieser Heide Landschaft leben halb wilde Ponys. Abends erreichen Sie Ihr Hotel im Raum Plymouth, Ihre Unterkunft für die nächsten zwei Nächte.
- 4. Tag: Penzance - Land's End - St. Ives.** Heute unternehmen Sie einen Ausflug in den äußersten Westen Cornwalls. In der Nähe von Penzance ragt die Kloster-Festung St. Michael's Mount auf einem Felsen aus dem Meer. Die schöne Steilküste entdecken Sie am besten während eines Spaziergangs von der Bucht Sennen Cove nach Land's End (Dauer ca. 1 Stunde). Dort werden Sie vom Bus abgeholt und fahren weiter nach St. Ives. Die hübsche Altstadt ist von bunten Häusern geprägt.

St. Ives



London

8-tägige Rundreise
ab 999,- Euro p.P.
 • Umfangreiches Besichtigungsprogramm
 • Halbpension
 • Garantierte Durchführung

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Rail & Fly 2. Klasse inkl. ICE-Nutzung
- Linienflug mit British Airways (oder vergleichbar) von Deutschland nach London/Heathrow und zurück
- Rundreise und Transfers im komfortablen Reisebus laut Reiseverlauf
- 7 Übernachtungen in Mittelklassehotels (Landeskategorie) im Doppelzimmer
- 7x Frühstück
- 7x Abendessen
- Eintritte: Kathedrale Exeter, Lanhydrock House, Christ Church College
- Qualifizierte deutschsprachige Reiseleitung während der Rundreise (Tag 1-7)
- Flughafenassistentz (Tag 8)

Preise und Termine 2014 in €/Person im DZ

Abflughafen (Flughafenzuschlag):	8-tägig
Düsseldorf (0,-), Hamburg (19,-), Berlin (29,-), Frankfurt (33,-), München (39,-)	
A 07.10.	999,-
B 06.05. 09.05. 13.05. 19.05. 20.05. 13.06. 02.09. 03.09. 09.09. 12.09.	1.049,-
C 30.06. 08.07. 15.07. 25.07. 01.08. 06.08. 12.08. 19.08. 27.08.	1.099,-

Buchungscode: LONR03
Keine Mindestteilnehmerzahl! Alle Termine sind mit garantierter Durchführung!
Wunschleistungen pro Person: Zuschlag Einzelzimmer: € 249,-
Hinweise: Bei dieser Rundreise können Sie ein halbes Doppelzimmer buchen. Das heißt: Sie teilen sich Ihr Zimmer mit einem gleichgeschlechtlichen Mitreisenden. Hat sich bis Reiseantritt kein gleichgeschlechtlicher Zimmerpartner angemeldet, bekommen Sie automatisch ein DZ zur Alleinbenutzung oder ein EZ zugeteilt. Den Einzelzimmerzuschlag übernehmen wir bei dieser Reise für Sie. Programmänderungen vorbehalten.



Telefonische Buchung und Beratung unter **040-27 83 84 864*** sowie im Internet unter **www.hermes-touristik.de**

Veranstalter dieser Reise ist Hermes Touristik GmbH & Co. KG, 22083 Hamburg. Es gelten die Reise- und Zahlungsbedingungen des o.a. Veranstalters (Einsicht möglich unter www.hermes-touristik.de/agb.html). Mit Aushändigung des Sicherungsscheines ist 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 verbindlichen Reisebestätigung vereinbart, spätestens jedoch vier Wochen vor Reiseantritt.



inhalt

Migräne
 Die tut weh.
 Ein Nasenbeinbruch auch.
 Die Kickboxerin und der Schmerzexperte über heftige Angriffe
 Seite 18



Motorräder
 Liam Neeson bewundert sie nur noch von weitem, das hat er versprochen – nach einem Unfall
 Seite 28



Musik
 Klavier- und Flötenspiel dringen durch die Wände. Das finden sie schön, diese Nachbarn in Berlin
 Seite 36



- 06 **Kreuz und quer**
- 10 **Auf ein Wort** Nikolaus Schneider über Politik mit der Bibel
- 12 **Titel** Wie erträgt man das? Sechs Menschen erzählen vom Leben mit starken Schmerzen Schwerpunkt Schmerz
- 18 **Begegnung** Der Neurologe Thomas R. Tölle und die Kickboxerin Christine Theiss
- 22 **Religion für Einsteiger** Hat das Leiden einen Sinn?
- 26 **Was ich notiert habe** Biotonnen und die Ordnung des Lebens
- 28 **Fragen an das Leben** Der Schauspieler Liam Neeson
- 35 **Im Vertrauen** Die Aufräumerin und der kreative Chaos – wie passen die zusammen?
- 36 **Großstadt** Wer wohnt eigentlich nebenan? Jenni Roth hat einfach mal bei den Nachbarn geklingelt
- 44 **Laut und leise**
- 46 **Afrika** Wie Europa einen Kontinent zerstört. Interview mit Friedensforscher Werner Ruf
- 50 **Projekt / Impressum**
- 52 **Leserbriefe**
- 54 **Anfänge** Eine Lehrerin im Ruhestand lädt fremde Kinder in ihren Garten ein

TITELFOTO: SANDRA STEIN

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 05/2014 erscheint in der Zeit vom 3. bis 8. Mai 2014.
 Jetzt auch als App fürs iPad – kostenlos im App Store!



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

Religion sei wie ein Wunsch-
konzert, sagte mal ein
Philosoph – sinngemäß.
Der Mensch wächst in einer
kaputten Familie auf und
fantasiert sich eine Heilige
Familie zurecht. Oder so:
Er lebt auf einem riesigen
Haufen Müll und träumt
von einem lieben Hirten
mit Flauschschäfchen in
einem adretten Gärtchen.
Dieses Lokal steht mitten
im Kairoer Müllviertel am
Fuße der Mokattam-Hügel.
Kein englischer Rasen, keine
symmetrisch beschnittenen
Büsche weit und breit,
sondern einfache Hütten
und jede Menge Müll. Die
Bewohner recyceln die
Abfälle der ägyptischen
Hauptstadt. Sie sind sehr
arm. Und sie sind Christen.
Muslime hängen sich ja
auch kein Hirtenbild an die
Wand, mit dem man sich
davonträumt, weg vom
Müll und weg von der
Fernsehsendung über den
libyschen Bürgerkrieg.
Hübsches Plätzchen hier.
Hey, wo bleibt eigentlich
der Mitspieler für die
Partie Tavla?



Bibelfest

5,6 Lasst euch von niemandem verführen mit leeren Worten.

Epheser

Scannen und anschauen: Video mit dem Theologen Christoph Marksches „Kirche und Investment – Geht soziales Engagement vor Gewinn?“ chrismon.de/die-bibel



61 und 12: Zwei Lebensalter, eingefangen vom Fotografen Ulrich Collette

In zehn Jahren

Kein Gegrummel

In der Jugend verändert sich der Mensch. Im Ruhestandsalter aber auch, hat Jule Specht herausgefunden



Jule Specht, 27, ist Juniorprofessorin für Psychologie an der FU Berlin. Ihr Forschungsthema: Persönlichkeitsveränderungen im Erwachsenenalter

FOTOS: ACHENBACH/PACINI, ULRICH COLLETTE, AUS: PORTRAITS GÉNÉTIQUES, PR

chrismon: Kann man hoffen, dass ein 40-Jähriger, der seine dreckigen Socken rumliegen lässt, irgendwann doch noch ordentlich wird?

Jule Specht: Möglicherweise schon. Bis vor kurzem hat man zwar angenommen, dass die Persönlichkeit ab dem Alter von etwa 30 Jahren relativ stabil bleibt. Wie wir jetzt wissen, stimmt das aber nicht: Etwa ab dem 60. Geburtstag beginnt noch einmal eine Phase stärkerer Veränderung.

Was passiert da? Die Veränderungen sind vergleichsweise klein, aber messbar: Männer werden nach dem Tod ihrer Partnerin tendenziell gewissener, bei Frauen ist es umgekehrt.

Eventuell hat das mit der klassischen Rollenverteilung zu tun. Die Person passt sich an die neuen Anforderungen an. Ein weiteres Ergebnis: Leute verhalten sich im Alter eher verträglich gegenüber anderen, werden also zum Beispiel hilfsbereiter und nachsichtiger.

Stimmt das Klischee vom grummeligen Alten also nicht?

Tendenziell nein – möglicherweise, weil ältere Leute häufiger Hilfe brauchen, zum Beispiel beim Einkaufen. Sie können es sich weniger leisten, jemanden zu vergraulen. Das ist aber bisher nur eine Hypothese. In unseren Untersuchungen sieht es bisher nicht danach aus, dass beispielsweise der Gesundheitszustand eine größere Rolle bei Persönlichkeitsveränderungen spielt.

Welche Einflüsse könnten es sonst sein?

Das wissen wir noch nicht genau. Wir haben Daten des Sozio-oekonomischen Panels ausgewertet, bei dem jedes Jahr mittlerweile etwa 30 000 Leute befragt werden. Auffällig war, dass sich Testpersonen immer dann veränderten, wenn sie etwas Einschneidendes erlebten, zum Beispiel den Einstieg ins Berufsleben, Heirat, Rentenbeginn oder den Tod ihres Partners.

Kann man seine Persönlichkeit auch willentlich beeinflussen?

Psychotherapeuten nutzen diese Möglichkeit ja schon, zum Beispiel, indem sie mit Klienten ein bestimmtes Verhalten üben. Man kann sich aber auch bewusst bestimmten Lebensereignissen aussetzen, zum Beispiel einem längeren Auslandsaufenthalt, und dadurch Veränderung provozieren.

Klappt das auch bei älteren Leuten?

Möglicherweise spielt aktive Veränderung da sogar eine besonders große Rolle: Je näher der zu erwartende Tod rückt, desto mehr hinterfragen Menschen, wer sie sein möchten und was sie vom Leben erwarten. Ich kann mir vorstellen, dass sich auf Basis dieser Neubewertung auch die Persönlichkeit verändert.

Was wollen Sie in zehn Jahren herausgefunden haben?

Über die aktive Veränderung wüsste ich zum Beispiel gern, wann und bei wem das gut funktioniert. So könnte man Menschen helfen, ihr Leben besser zu bewältigen.

Fragen: Gabriele Meister

[chrismon fragt junge Wissenschaftler, was sie antreibt und was sie in zehn Jahren wissen können](#)

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: chrismon-Leserservice, Postfach 500550, 60394 Frankfurt

Internet: www.chrismon.de/abo

Telefon: 0800 / 758 75 37 (gebührenfrei)

Fax: 069 / 580 98-226

Engagiert!

ICH KANN NICHT ANDERS



Lust auf neue Leute

Der Mittagstisch im Bahnhofsviertel ist offen für „Arm und Reich“, das Theaterprojekt für Menschen „mit und ohne Behinderungen“. Viele sogenannte Randgruppen laden ein, bei ihren Angeboten mitzumachen, aber wer nutzt das schon? **Franziska Kühnemann**, 28, hat keine Berührungsgängste. Die Berliner Studentin geht regelmäßig in den Brückeladen, wo sich Obdachlose, Arbeitslose und Suchtkranke treffen. Töpfer, malt, hilft mal aus. Vor allem unterhält sie sich mit den Leuten, hört gerne zu. Das tut beiden Seiten gut. Ärgerlich nur, wenn Freunde sagen: „Ach, gehst du wieder zu deinen Alkoholikern?“

Mehr davon:

Ron Paustian, Heavy-Metal-Liebhaber, hat ein Onlinemagazin für Fans mit Behinderungen aufgebaut. Gibt es auf dem Festivalgelände Rampen? Rückzugsräume? Der Schleswig-Holsteiner recherchiert alles ehrenamtlich. Und Zehntausende lesen es.

Heidi Blohmann aus Hannover erlebte als Hebamme die Not von Eltern, deren Kinder tot geboren wurden. Heute begleitet sie gemeinsam mit ihrem Mann solche Familien durch die Trauer.

[chrismon-Leser haben uns auf engagierte Menschen aufmerksam gemacht. Wir stellen sie vor. \[ichkannnichtanders.de\]\(#\)](#)

Von Abel bis Zadok

Tausendundeine Frage im chrismon-Quiz

- Wie heißt der Samstag vor dem Osterfest?**
 - A Aschersamstag
 - B Palmsamstag
 - C Karsamstag
 - D Ostersamstag
- In vielen europäischen Sprachen wird das Osterfest nach dem jüdischen Passafest benannt. In welcher nicht?**
 - A Dänisch
 - B Ungarisch
 - C Französisch
 - D Niederländisch
- In diesem Jahr feiern Ost- und Westkirchen ausnahmsweise gleichzeitig Ostern. Wann noch?**
 - A Im 600. Todesjahr des Reformators Jan Hus (2015)
 - B Im Olympiajahr 2016
 - C 2017 – im Jahr des großen Reformationsjubiläums
 - D Vor der russischen Fußball-WM 2018

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

Erledigt Frau Otts endgültige Ablage, diesmal: Am Ende des Tages

Sprachforscher der Universität Bremen haben herausgefunden, dass es im Englischen mehr poetische Sprachbilder gibt, die mit der Tageszeit zusammenhängen. „High noon“ für „höchste Zeit“, „Sunset years“ und „evening of life“ für den sogenannten Lebensabend. „The teatime of the soul“ – wunderbar, wenn auch schlecht zu übertragen nach Deutschland, das keine Teatime kennt und sogar die Mittagspause in vielen Büros abschafft. Wir Deutschen könnten bestenfalls die „Vertrauensarbeitszeit der Seele“ ausrufen. Klingt nicht so poetisch.

Ausgerechnet die hässlichste Tageszeit-Metapher haben wir aus dem Englischen übernommen: Am Ende des Tages. Sie kommt aus dem Wirtschaftsenglisch, konkret vom Börsenschluss. Im Englischen wie im Deut-



schen soll sie so viel heißen wie „wenn Bilanz gezogen wird“. Aber Bilanz ziehen ist eben – brrrr. Teatime ist schöner. In England nervt die Formulierung „at the end of the day“ schon lange – die Leser der Daily Mail haben sie bereits 2009 zur „ärgerlichsten Büroflöskel“ gewählt. Und bei uns im Deutschen kommen so Nullsätze dabei heraus wie: „Am Ende des Tages zählt nur das Herz.“ Was will der „Focus“ (in einem Artikel über Paolo Coelho) uns damit sagen? Um 7.15 Uhr zählt die Lunge, um 11.28 Uhr zählt die Milz, um 20.14 Uhr zählt das Herz? Natürlich nicht, sondern: Letztendlich zählt nur das Herz. Das klänge allerdings genauso dünn wie der Aussagegehalt des Satzes an sich. Hallo, es ist Frühjahr! Der Tag geht noch lange nicht zu Ende, wir könnten uns an langen Abenden neue schöne Sätze ausdenken mit „Tag“ und „Ende“. Wie wärs mit: „Ich will mit Dir zusammenbleiben bis ans Ende aller Tage“? Oder gleich: „Und siehe, ich bin bei euch alle Tage bis an der Welt Ende.“ Der ist nicht neu, sondern 2000 Jahre alt, aber immer wieder schön. Matthäus 28, die Auferstehungsgeschichte. Frohe Ostern!

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

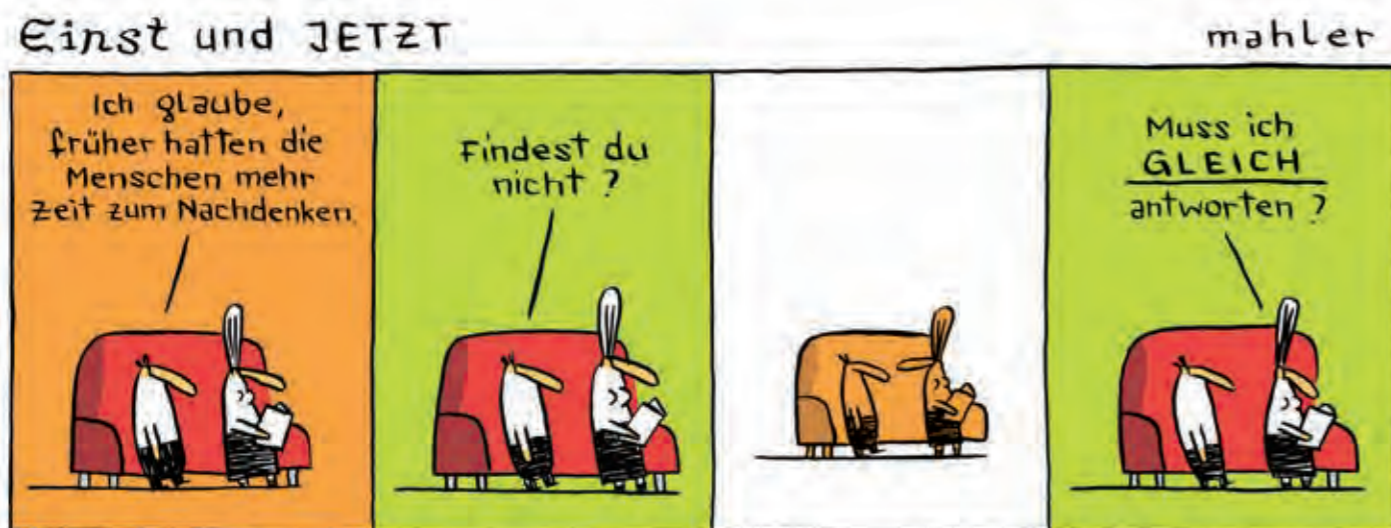
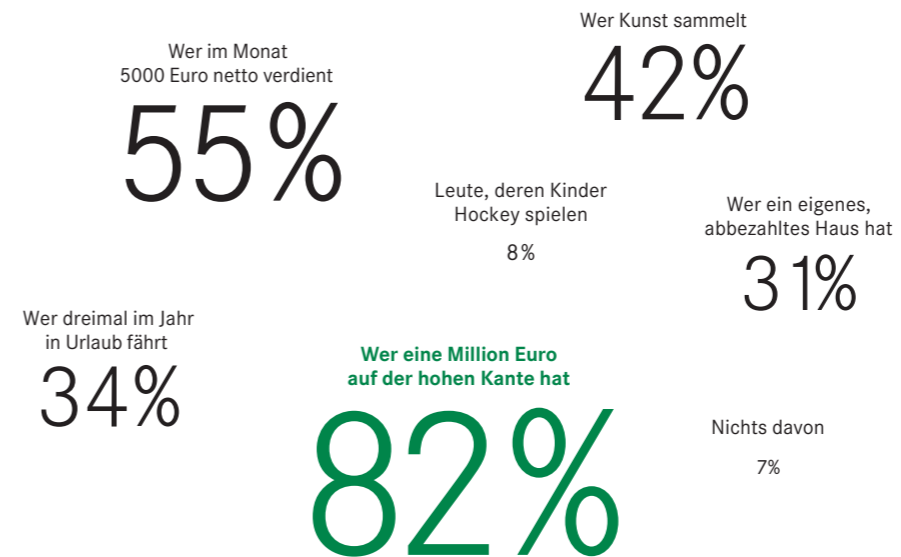


FOTO: KATRIN BINNER; ILLUSTRATION: NICOLAS MAHLER

Umfrage

Eine Million muss es mindestens sein

Dann gilt man unter Deutschen als reich. Ein Haus und viele Urlaube dagegen sind eher Standard als Wohlstand



Mehrfachnennungen waren möglich

Ob in Westdeutschland oder im Osten, ob Mann oder Frau, quer durch alle Altersgruppen – wer eine Million Euro Vermögen hat, gilt bei über vier Fünfteln der Deutschen als reich. Ein eigenes, abbezahltes Haus ist nur für 31 Prozent ein Zeichen für Reichtum, am wenigsten in Schleswig-Holstein, Niedersachsen, Hamburg und Bremen (25 Prozent). Je höher das Haushaltsnettoeinkommen der Befragten, desto geringer ist in vielen Punkten die Zustimmung: Da gelten 5000 Euro netto im Monat, eine Kunstsammlung oder viele Urlaube nicht unbedingt als Wohlstand. Reich, das müssen die sein, die mehr haben als man selbst.

Sieben Prozent der Befragten sagen übrigens, nichts von alledem spreche für Reichtum. Da haben entweder Muffel geantwortet – oder solche, für die eine Million Euro nichts Großes ist. Immerhin gibt es in Deutschland über eine Million Millionäre.

Quelle: EMNID-Institut im Auftrag von chrismon. Die vollständigen Ergebnisse der repräsentativen Umfrage (1002Befragte) finden Sie unter www.chrismon.de/umfragen

Das bewegt mich!

Bindung

die wir in den ersten Jahren des Lebens entwickeln, gibt uns psychische Sicherheit, lässt uns anderen Menschen vertrauen und

macht uns unabhängig



JETZT NEU!

Wir wollen wache Beobachter sein

Darf man mit der Bibel Politik machen? Es kommt darauf an, was man unter Politik versteht



Nikolaus Schneider ist Ratsvorsitzender der Evangelischen Kirche in Deutschland und Herausgeber von *chrismon*

Sterbehilfe. Zuwanderung. Rassismus. Afghanistaninsatz. Waffenhandel. Soziale Gerechtigkeit. Globale Wirtschaft. Umweltschutz: Wenn politische Entscheidungen und Gesetzesprojekte anstehen, macht sich unsere Kirche einen Kopf, ob und wie sie dazu beitragen kann oder muss. Als „Politik mit der Bibel“ mag das dem einen erscheinen, vor allem wenn ihm die Haltung der Kirche nicht gefällt. Für einen anderen kann die Kirche gar nicht deutlich genug Position ergreifen.

Darf man Politik mit der Bibel machen? Die Bibel ist Grundlage und Korrektiv unserer Theologie und unserer persönlichen Gottesbeziehung, aber sie ist keine ethische Grundsatzschrift und kein zeitloser moralischer Tugend- und Lasterkatalog. Sie enthält auch keine Parteiprogramme und ist auf keine Staatsform festgelegt. Gleichwohl ist die Bibel von unschätzbarem Wert. Sie bindet uns an Jesus Christus, den wir auch heute als lebendig und gegenwärtig erfahren.

Ja, die Bibel ist politisch von großer Bedeutung. Dass wir uns an sie als Wort Gottes binden, kann wie ein starkes Wertefundament sein, auf dem wir Christen politische Verantwortung üben. Und das hat Auswirkungen in alle Lebensbereiche hinein. Aber die Bibel gibt oft keine eindeutigen Handlungsanweisungen. Damit bleiben unsere aktuellen politischen Wertungen und Entscheidungen, auch wenn wir sie nach bestem Wissen und Gewissen aus dem Evangelium ableiten, immer relativ und ambivalent.

Deshalb können wir mit der Bibel nicht unmittelbar Politik machen, aber die Bibel macht eine menschenfreundliche Politik möglich. Sie wirkt wie ein Kompass, nicht wie ein Navi. Das gilt für unser Engagement wie auch das der Politiker, mit denen wir im Gespräch sind. Auf unserem Kompass können wir ein paar Orientierungs-

werte ablesen. Erstens: Das biblische Menschenbild respektiert den grundsätzlichen Unterschied zwischen Gott und Mensch. Wir Menschen sind nicht die Herren über Leben und Tod, und unsere Erkenntnisse sind nicht das Maß aller Dinge. Gott ist der Schöpfer von Zeit und Raum und allem Lebendigen. Wir Menschen sind Geschöpfe, von Gott zur Verantwortung gerufen, aber im Handeln immer begrenzt und fehlbar. Das betrifft alle in der Gesellschaft, auch und gerade die politischen Eliten.

Zweitens: Alle in unserem politischen Entscheiden und Handeln als christlich erkannten Werte sind auf das Leben, Glauben, Reden und Handeln des Juden Jesus von Nazareth zu beziehen. Zwar sind inzwischen 2000 Jahre vergangen und unsere konkreten Vorstellungen von Kultur, politischer Ordnung und ökonomischen Strukturen haben sich wesentlich verändert. Doch weist das Attribut „christlich“ immer wieder auf die eigentlich schlichte Leitfrage: „Was würde Jesus dazu sagen?“

Drittens: In der Bibel geht es nicht allein um das individuelle Seelenheil. Gottes Weisung zielt auf die ganze Gesellschaft. Wenn sich unsere Kirche für Gerechtigkeit, Frieden und die Bewahrung der Schöpfung einsetzt, erschöpft sich das nicht in Einzelhilfe und Einzelaktionen, sondern sie ist auch um gerechte Strukturen und eine an Nachhaltigkeit orientierte Gesetzgebung besorgt.

Unsere „Politik mit der Bibel“ besteht nicht im Auftischen immer neuer, immer detaillierter Forderungen an Politikerinnen und Politiker. Wir wollen wache Beobachter sein für eine menschenfreundliche, lebensdienliche Politik. Genau deshalb hat die evangelische Kirche strenge Regeln gefordert, die die Hilfe zum Suizid nicht zu einem Geschäftsmodell oder Gegenstand organisierten Handelns werden lässt.

FOTO: STEFFEN ROTH



Kurz mal Österreich

4 Tipps für Ihren perfekten Kurzurlaub

1 Berge, Weiden, Wälder, 22 schicke Dörfer: „Typische Alpenregion“ könnte man vermuten. Wer jedoch den **Bregenzwald** bereist, erfährt und erlebt auf den ersten Blick Überraschendes. Schön gestaltetes und sorgsam Durchdachtes erfreuen vielerorts. Das spannende Miteinander von alter und neuer Holzarchitektur, innovatives Handwerk, die Küche und der Kulturkalender – sie machen eine ganz besondere Atmosphäre spürbar. Auch kulinarisch lassen sich hier Entdeckungen machen: Vier kulinarische Wanderungen führen durch ausgesuchte schöne Landschaften und inkludieren Frühstück, Mittagessen und Dessert mit regionalen Spezialitäten. Gespeist wird in verschiedenen Berggasthäusern oder Restaurants.

2 In **Oberösterreich** und der Landes- und Kulturhauptstadt **Linz** wird die Verbundenheit mit der Donau zur Inspiration. Denn gerade hier ist der Donaulauf besonders reizvoll. Nicht umsonst sind Flusskreuzfahrten oder Radwanderungen so beliebt: Verwunschene Schlösser und majestätische Klöster warten am Ufer auf Entdeckung. Ganz gleich, ob Gäste mit dem Rad oder per Schiff unterwegs sind – an Linz kommen sie nicht vorbei. Auch hier werden Sie die Abwechslung lieben: Von Renaissancegebäuden bis zu moderner Architektur – Linz spielt mit Gegensätzen. Nicht nur architektonisch erwartet Besucher Spannendes: Die technische Welt von morgen entdecken Sie im Ars Electronica Center, große Oper im neu eröffneten Musiktheater Linz.

3 Spannende Entdeckungen machen Besucher der **Barockstadt Salzburg** beim Bummel auf Mozarts Spuren. Wer wissen möchte, wie der Alltag des Wunderkindes ausgesehen hat, besucht Mozarts Geburtshaus. Hier kann man die Räume erkunden, in denen die Familie lebte, und in das Leben des 18. Jahrhunderts eintauchen. Danach lohnt ein Bummel durch die Altstadtgassen. Altes Handwerk ist hier ebenso zu Hause wie Läden junger Designer oder Trachtenmode. Im Café Tomaselli können Gäste Kräfte tanken – bei pikanten Tomaselli Kipferl mit Schinken, Zwiebeln und Kräutern. Frisch gestärkt geht es danach auf die Festung Hohensalzburg – ein königlicher Blick über die Stadt!

4 Fünf Seen auf zwei Rädern: Die Region **Wörthersee** bietet mit durchschnittlich 21 Grad im Mai ideale Voraussetzungen für einen gelungenen Start in die Radsaison. Mountainbiker überwinden bei einer Seerundung beachtliche 2.200 Höhenmeter, und Rennradler wählen aus 18 Strecken bis nach Slowenien und Italien. Eine schöne Strecke für Familien führt entlang des Drauradweges durch das malerische Rosental. Oder Sie radeln vom TV-bekanntem „Schloss am Wörthersee“ aus vorbei an prächtigen Villen bis in die Bucht der Landeshauptstadt Klagenfurt. Im Restaurant Maria Loretto belohnen sich die Radler mit traditionellen Kärntner Kasnudeln und herrlichem Seeblick.

Mehr Tipps für ein Wochenende in Österreich unter <http://to.austria.info/kurzreisen>

1 KENNENLERNTAGE BREGENZERWALD
3 ÜN inkl. Frühstück, kulinarische Ganztageswanderung & Bregenzwald Gäste-Card p.P. im DZ ab € 162,-
Bregenzwald Tourismus, Tel.: +43 5512 2365
www.bregenzwald.at

2 LINZ AN DER DONAU
2 ÜN inkl. Frühstück & Linz Card für 3 Tage p.P. im DZ ab € 99,-
Tourist Information Linz, Tel.: +43 732 7070 2009
www.linztourismus.at/wochenende, www.donauregion.at

3 SERVUS SALZBURG
2 ÜN inkl. Frühstück & Salzburg Card (freier Eintritt zu Sehenswürdigkeiten) p.P. im DZ ab € 169,-
Tourismus Salzburg GmbH, Tel.: +43 662 88987-0
www.salzburg.info

4 5 SEEN AUF 2 RÄDERN
4 ÜN im DZ inkl. Frühstück, 2 Tagen Leihrad & Radkarte p.P. ab € 132,-
Wörthersee Tourismus, Tel.: +43 4274 38288
www.woerthersee.com

Mit der Bahn nach Österreich!
Entspannt. Günstig. Stauffrei. 34 Direktverbindungen täglich. Bereits ab 39 Euro, solange verfügbar. Ob nach Linz, Salzburg, Bregenz oder an den Wörthersee: Die Bahn fährt Sie direkt in viele der schönsten Regionen und Städte Österreichs. www.bahn.de/oesterreich

 Österreich ankommen und aufleben In Kooperation mit  **BAHN**

SCHMERZ

Er hämmert, sticht, bohrt, beißt. Er macht aggressiv oder lethargisch, er kommt überfallartig oder in unsanften Wellen. Oder er ist einfach immer da, verdrängt jedes andere Gefühl, jede andere Möglichkeit. Wie hält man das aus? Sechs Menschen erzählen, wie sie das Leben mit Schmerzen ertragen – oder versuchen, es erträglich zu finden

Fotos: Sandra Stein

LETICIA, 8, verletzt sich schnell. Ihre Mutter Kristina Cimesa schickt sie trotzdem raus in die Welt

» Meine Tochter steht gern auf der Bühne. Neulich spielte sie bei der Begrüßung für die Erstklässler einen Löwen, der nicht lesen kann. Und bald führt die Theatergruppe der Schule ein Musical auf, darin ist sie die Braut – die Hauptrolle. Sie lacht dann und singt und reißt andere mit. Das ist die helle Seite von Leticia.

Ihre dunkle Seite lautet Epidermolysis bullosa. Schmetterlingskrankheit. Leticias Haut ist so empfindlich wie der Flügel eines Schmetterlings. Zwei von 100000 Kindern kommen mit dem Gendefekt zur Welt. Wenn Leticia hinfällt, wenn ihr jemand auf den Fuß tritt, wenn man ihre Hand hält und sie stolpert – dann löst sich an dieser Stelle die oberste Hautschicht. Sie blutet. Oder sie bekommt dicke Blasen. Und danach Narben. Überall am Körper sind große Wunden. Bevor wir Leticia verbinden können, geben wir ihr Schmerztropfen, dann warten wir fünf Minuten. Ich vermute, dass sie ständig starke Schmerzen hat; aber sie spricht nicht darüber.

Wenn sie müde ist, schimpft sie: „Warum habe ich diese Haut?“ Vor ein paar Tagen trat sie mir auf den Fuß und fragte, ob das wehtue. Ich sagte: „Nein.“ Sie war so verzweifelt: „Warum nicht, Mama?“ Das ist für mich kaum auszuhalten. Ich versuche, stark zu sein, auch für ihre jüngeren Geschwister Valentin und Leonarda. Eine heulende Mutter – das geht nicht, wenn das Kind sich den Finger geklemmt hat und die Haut herunterhängt.

Leticia muss immer aufpassen: Rutschen ist zu gefährlich, beim Baden brennt die Haut. Manchmal verletzen Kinder sie aus Versehen und sind so verschreckt,

dass sie sich nie wieder melden. Sie sagt ihnen nun: „Ich bin so geboren, wir können trotzdem spielen. Ich habe keine Schmerzen.“ Das stimmt zwar nicht, aber es ist besser, als wenn ihre Freunde sich distanzieren.

Anfangs behandelte ich Leticia wie ein rohes Ei. Wir waren viel zu Hause. Urlaub in der Sonne? Zu heiß! Urlaub im Schnee? Zu kalt! Bis mein Mann sagte: „So geht das nicht. Leticia muss raus. Hinfallen kann sie überall, dann soll sie dabei wenigstens etwas erleben.“ Er hatte recht. Mit 14 Monaten kam unsere Tochter in eine Kita, heute besucht sie die zweite Klasse einer integrativen Schule. Wir waren in Dubai, Kroatien, Malaysia.

Leticia schwimmt, und sie geht zum Mitmachzirkus. Einrad fahren wird sie wohl nicht können. Aber vielleicht reiten. Außerdem lernt sie Klavier spielen. Das hält ihre Finger beweglich – die rollen sich durch die vielen Narben allmählich zu Fäusten. Zwei Mal wurden die Finger operativ begrädigt, eine schlimme Prozedur, sie brauchte Morphium und für jeden Verbandwechsel eine Vollnarkose. Ich sage ihr immer wieder: „Leticia, mit deinen Händen wirst du nicht arbeiten können – also müssen wir viel für den Kopf tun.“ Da hat sie sich Chinesischunterricht ausgesucht. Manchmal sagen Leute: „Schaut, wie fröhlich sie ist, bestimmt wird alles gut.“ Das würde ich gerne glauben. Sie hat einen starken Willen. Zurzeit möchte sie Ärztin werden.

Protokoll: Mareike Fallet

„SIE SPRICHT NICHT DARÜBER,
OB IHR ETWAS WEHTUT“



THOMAS M. STEIN, 65, musste miterleben, wie seine Frau Margret an Krebs starb. Zuletzt litt sie furchtbar, sagt der Musikmanager

» Zuerst hatte Margret Brustkrebs, dann tauchten Metastasen in der Hüfte auf: Knochenkrebs. Und der hat starke Schmerzen hervorgerufen. Über ein Jahr ging das so. Mal fing es frühmorgens an mit diesen extremen Schmerzen, dann erst abends. Mal litt sie einen kompletten Tag, dann hatte sie wieder einen halben Tag nichts – wir konnten es nicht definieren, die Wellen hatten keinen ablesbaren Rhythmus.

Natürlich gibt es Therapien, um die Schmerzen erträglicher zu machen. Aber das Problem dabei ist: Ärzte können nicht sicher sagen, wie welches Medikament bei welchem Patienten wirkt. Und es kann lange dauern, bis die richtige Dosis gefunden wird. Wir wollten auch nicht, dass Margret völlig betäubt wird, sie sollte ja noch eine Portion Normalität mitbekommen. Das war sehr schwierig. Einmal war die Dosierung zu hoch, so dass meine Frau völlig orientierungslos war – bis wir gemerkt haben, woran das lag. Kurz vor ihrem Tod haben wir Margret alle vier Stunden Morphium gespritzt.

Konkret über die Schmerzen gesprochen haben wir kaum. Es war ja nicht so, dass Margret sich einen Finger eingeklemmt hätte und man sagt: „Beiß doch die Zähne zusammen.“ Sie hat teilweise vor Schmerzen geschrien, manchmal wie ein angestochenes Tier, das ging durch und durch. Es müssen bestialische Schmerzen gewesen sein. Nichts, was punktuell hämmert, sticht oder brennt – der komplette Körper tat ihr weh.

Manchmal wurde Margret aggressiv, hat mich angeschrien – schließlich war ich in diesen Momenten derjenige, der nicht in der Lage war, ihre Schmerzen zu lindern. Und die Wand kann man nur schlecht anbrüllen. Trotzdem wollte sie, dass ich dableib, Alleinsein hat noch mehr Schmerzen verursacht. Wenn ich bei ihr war, habe ich mit ihr leiden müssen, und das hat es für sie vielleicht ein wenig besser gemacht.

Wut habe ich in diesen Momenten nicht gefühlt. Auf wen oder auf was hätte ich ärgerlich sein sollen? Eher hilflos. Mich trieb ständig die Frage um: Wie kann ich sie beruhigen, wie schaffe ich es, dass sie sich entspannen kann? Wie kann ich die Zeit, die meiner Frau bleibt, erträglicher machen? Ich habe dann versucht, die Ärzte zu erreichen, aber natürlich waren sie nicht vierundzwanzig Stunden verfügbar für uns. Und: Wir wollten nicht, dass meine Frau sofort ins Krankenhaus eingeliefert wird, sondern dass sie möglichst lange zu Hause bleiben kann. Wie schlecht es mir selber ging, wurde mir erst dann bewusst, wenn sich meine Frau zeitweise ein wenig besser fühlte und ich etwas Luft bekam.

Diese Form von körperlichem Schmerz ist unvorstellbar – man will es sich auch nicht vorstellen. Ich kann in dem Ganzen keinen Sinn sehen. Nachdem ich erlebt habe, was Schmerzen anrichten, weiß ich zwar nun, zu welchen Medikamenten ich wahrscheinlich greifen würde, wenn es mich träfe. Aber ich kann auch klar sagen: Ich habe Angst vor Schmerzen dieser Art.

Protokoll: Juliane Ziegler

„ICH KANN IN DEM GANZEN KEINEN SINN SEHEN“



ELSBETH HOECK, 45, Sozialpädagogin in Lübeck, erzählt von der Geburt ihres ersten Kindes

» Zuerst habe ich die Schmerzen fast genossen. Ich hatte so lange darauf gewartet. Der errechnete Geburtstermin war verstrichen ohne ein Anzeichen von Wehen, eine Woche, zwei Wochen – immer noch nichts. Freunde und Verwandte fragten ständig: Tut sich was?

Dem Kind ging es gut. Die Ärzte wollten die Geburt dennoch am 14. Tag einleiten. Das war ein Donnerstag. Als ich frühmorgens in der Klinik erschien, bekam ich eine Vaginaltablette, die Wehen auslösen sollte. Alles schien nach Plan zu gehen: Bald krampfte sich der Bauch regelmäßig zusammen, alle sieben Minuten, das weiß ich noch genau. Natürlich tat das weh, und natürlich war ich auch etwas ängstlich, aber vor allem war ich erleichtert und froh: Endlich geht's los! Und die Wehen waren schon so stark, dass ich es im Liegen schlecht aushalten konnte. Ich ging viel spazieren im Klinikgarten, es war Anfang März, ein klarer Tag. Wenn sich eine Wehe mit einem Ziehen im Rücken ankündigte, das immer stärker wurde – ein bisschen so wie eine heranrollende Welle –, dann stützte ich mich irgendwo ab und atmete tief in den Bauch, so wie wir das im Geburtsvorbereitungskurs gelernt hatten. Es half tatsächlich.

Die Ernüchterung kam mit den Untersuchungen: Der Muttermund hatte sich auch nach zwölf Stunden nicht geöffnet. Alle Schmerzen umsonst, so schien mir. „Die Tablette reicht manchmal nicht“, sagten die Ärzte und hängten mir am nächsten Morgen eine Infusion an. Die Wehen, die damit ausgelöst wurden, waren ganz anders als die vorher. Sie schienen wie aus dem Nichts zu kommen, waren hart und heftig. Ich kam mir vor, als wäre ich an einen Motor angeschlossen, der mich alle zwei Minuten innerlich zusammenquetschte. Veratmen konnte ich nichts mehr. Aber vor allem: Ich hatte das Gefühl, von oben drücken wir, aber unten öffnet sich nichts. Die Untersuchung bestätigte das. Treppen laufen, weitere Infusionsversuche, zunehmende Müdigkeit, Erschöpfung – die Tage und Nächte verschwimmen in meiner Erinnerung.

„DER SCHMERZ PASST ZU DEM, WAS IM KÖRPER PASSIERT“

Am Samstagabend meinte die Hebamme: Sie brauchen eine Pause. Sie gab mir etwas zum Schlafen, und am Morgen danach hatte ich endlich wieder Energie und Kraft. Und dann merkte ich, wie die Wehen nach und nach eine andere Dimension kriegten. Immer schneller kamen und gingen. Sie taten bald so weh, dass ich meinen Mann anschrie. Er solle mir gefälligst sagen, wie ich atmen soll. Aber der Antrieb kam jetzt aus meinem Inneren und brachte wirklich etwas in Bewegung. Ich spürte, wenn es losging, konnte mich innerlich wappnen. Der Arzt wollte mir eine Rückenmarksanästhesie geben, aber ich lehnte ab. Endlich hatte ich die richtigen Wehen, das wollte ich nicht gefährden.

Finn kam am frühen Nachmittag zur Welt. Nach der Geburt war ich hellwach, euphorisch und sofort verliebt



in den kleinen Kerl. Ob der Schmerz beim Gebären einen Sinn hat? Mir erscheint er stimmig. Er verhält sich konform zu dem, was im Körper passiert. Wenn der Kopf eines Kindes sich durch die Scheide quält, dann ist klar, dass das enorm wehtut.

Drei Jahre später bekam ich meinen zweiten Sohn. Auch er war mehr als zwei Wochen überfällig, aber diesmal haben wir gewartet, bis es von selbst losging. Es war eine unkomplizierte Geburt. Ein paar Stunden Wehen, und dann war Niko schon da – ich war erstaunt, wie einfach das ging. Das war schon alles?

Finn hatte gestern seinen 19. Geburtstag, Niko ist jetzt 16. Beide sind tolle Jungs, aber durchaus unterschiedlich. Ob sich das schon bei den Geburten angedeutet hat, ist schwer zu sagen. Wer weiß, wie es bei Finn verlaufen wäre, wenn wir abgewartet hätten, bis er so weit ist. Letztendlich: Die Erinnerung an die Geburtserlebnisse und -schmerzen verblassen natürlich mit den Jahren. Was aber bleibt, ist das Gefühl: Wir haben zusammen etwas geschafft.

Protokoll: Hanna Lucassen

MARIA, 21, empfindet tiefe Befriedigung, wenn sie sich schneidet. Wie eine Bestrafung, die sie genießt

» Schmerz ist für mich ein wohltuendes Gefühl – so, als habe bei mir jemand etwas falsch programmiert und Schmerz und Liebe verwechselt. Ich falle dabei in eine Art Trance, ich stehe dann neben mir und gucke mir beim Schneiden zu, ein dissoziativer Zustand.

Seit ich vor vier Monaten in die Klinik kam, versuche ich, mich nicht mehr so häufig zu schneiden. Mit vier, fünf Malen bin ich bisher ausgekommen. Es war mir jedes Mal sehr peinlich, weil man danach den Pflegern Bescheid sagen muss. Aber manchmal ertrage ich es einfach nicht mehr länger: Wenn ich meine Regeln nicht eingehalten habe, zum Beispiel eine bestimmte Gramm- oder Kalorienzahl beim Essen überschritten oder in der Therapie zu viel preisgegeben habe, muss ich mich bestrafen. Schneiden ist dafür die einfachste Möglichkeit. Es geht schnell, und man kann es überall machen. Bevor ich damit anfangen, fühle ich mich immer wie jemand, der eine Woche nichts gegessen hat. Er hat das Steak schon auf dem Teller und wartet nur darauf, dass er loslegen darf. Ich mache es mir in meinem Zimmer bequem, schalte Musik ein – Punkrock, Queen oder nur Radio – und hole ein Handtuch, Verbandszeug, Desinfektionsmittel und Rasierklingen. Wenn ich all das neben mir angeordnet habe, kommt der erste Schnitt.

„WENN DIE SCHNITTE GUT GEWORDEN SIND, HÄLT DIE BEFRIEDIGUNG AN“

Ich schneide immer in meine Unterarme. Pro Session müssen es mindestens zehn Schnitte sein, je mehr, desto besser. Ich muss in einer bestimmten Anordnung schneiden, die zu den vorherigen Schnitten passt. Wenn die Schnitte gut geworden sind und ich Glück habe, hält die Befriedigung nach der Session noch eine Weile an.

Vielleicht klingt das, als sei Schneiden für mich eine Belohnung, keine Bestrafung. Aber das ist es nicht. Es ist einfach meine Methode, mich selbst auszuhalten. Manche versuchen, mit Ersatzhandlungen davon loszukommen, Chilis kauen, auf Erbsen laufen, kalt duschen. Ich halte das für Scheiß. Wenn ich dazu in der Lage bin, etwas anderes zu tun, bin ich auch in der Lage, es ganz seinzulassen.

Wann ich mit dem Schneiden angefangen habe, weiß ich nicht mehr. Vielleicht mit zwölf, als sich meine Eltern getrennt haben. Meine Einstellung zu Schmerzen war aber schon als Kind anders als bei den meisten. Mein Vater langte gern mal zu, allerdings habe ich das nie als negativ empfunden. Manchmal habe ich ihn sogar extra provoziert. Schmerz war etwas Tolles. Es war Zuwendung. Mit meiner Mutter habe ich bis heute nicht wirklich über das Schneiden geredet. Sie hat es wohl erst erfahren, als mich das Internat in eine Klinik geschickt hat.

Dies ist mein vierter Klinikaufenthalt, denn leider reicht Schneiden nicht mehr aus. Ich treffe jetzt Männer, von denen ich ahne, dass sie mir Gewalt antun werden. Das ist gefährlich. Trotzdem hat es keinen Sinn, damit aufhören zu wollen, solange ich nicht gelernt habe, mit mir selbst klarzukommen.

Protokoll: Gabriele Meister



REINHOLD MESSNER, 69, hat alle 14 Achttausender der Erde bestiegen. Das Bergsteigen ist für ihn eine Grenz- und Selbsterfahrung. Kälte, Gefahr, Schmerzen, Todesangst gehörten dazu

Ich kann eine Sache, die ich mit Passion betreibe, gar nicht ohne Schmerz betreiben. Niemand geht in die Antarktis, wenn er nicht eine Begeisterung dafür hat. Deshalb gehört es dazu, Kälte, Einsamkeit, Dunkelheit auszuhalten. Der Schmerz ist dabei weder etwas Unangenehmes noch etwas Angenehmes. Ich muss mich anstrengen, ich muss Kälte ertragen, Angst, Schrecken und Hoffnungslosigkeit. Sonst kann ich solche Dinge nicht machen.

Bei der Nanga-Parbat-Expedition 1970, bei der ich meinen Bruder in einer Lawine verlor, hatte ich an der Merkl-Scharte ein Nahtoderlebnis. Ich schwebte außerhalb meines Körpers und sah mich von oben – eine typische Sterbeerfahrung. Es war ein angenehmes Gefühl, das Zurückkommen eher etwas Sonderbares.

Ich habe den Schmerz beim Beinahetod als selbstverständliche Folge des Tuns empfunden und nicht als Leiden. Dass ich erfrorene Füße hatte, kaum noch gehen konnte, keine Hoffnung mehr sah, je in die Zivilisation, ins Leben zurückzufinden, all das war im Grunde keine körperliche Tragödie. Es war eine Selbstverständlichkeit – ich habe mich am Ende in den Tod fallen lassen. Die Schmerzen psychischer Natur, die später hinzutraten, als mir andere

unterstellten, ich hätte den Bruder am Gipfel in die Rupalwand zurückgeschickt, um mit der Überschreitung eines Achttausenders eine Heldentat zu vollbringen, waren unendlich viel schlimmer für mich. Das war psychische Folter. Weil sie durch Willkür zugefügt wurden. Dies zu verarbeiten, ist sehr viel schwerer.

Der Schmerz als Folge meines Tuns, das ich mit Leidenschaft mache, weil ich es gewollt habe, ist ein erträglicher. Er basiert auf meiner Grundhaltung: Das selbstbestimmte Leben ist mir heilig. Deshalb kann ich Leiden und Schmerz dabei nicht anderen anlasten. Wenn das Leben, das Tun, nicht selbstbestimmt ist, ist das etwas ganz anderes. Allein wenn ich einer Arbeit nachgehen müsste, die ich nicht mag, die ich nicht will, aber zu der ich gezwungen bin, zum Beispiel weil ich eine Familie zu ernähren habe, dann würde ich weitaus stärker leiden, als wenn ich bei 40 Grad Kälte drei Monate lang in Selbstverantwortung durch die Antarktis gehe.

„DER SCHMERZ ALS FOLGE MEINES TUNS IST EIN ERTRÄGLICHER“

Protokoll: Irene Nießen

SABINE FABER, 53, ist Lehrerin und leidet seit ihrer Kindheit an Migräne. Oft kann sie nur im dunklen Zimmer liegen, nichts sehen, nichts hören, so schrecklich sind die Schmerzen

» Ich sitze in der Schule, die Lehrerin steht vorn an der Tafel. Wahrscheinlich haben wir Englisch oder Deutsch, irgend etwas. Plötzlich merke ich, wie meine linke Körperseite taub wird und sich ein Auge anfühlt, als würde jemand ein Messer dahinterstechen. Immer wieder, ein pulsierendes Stich! Stich! Stich! Dazu furchtbare Übelkeit. Ich melde mich und will der Lehrerin sagen, dass ich gleich erbrechen muss und nach Hause will. Aber ich bringe nur ein Lallen heraus. Die Lehrerin fragt nicht weiter nach, sie hat noch 44 andere Kinder in der Klasse. Als ich es nicht schaffe, meine Jacke anzuziehen, weil mein Arm taub ist, lachen mich meine Klassenkameraden aus. Ich will nur noch nach Hause, nur noch irgendwie die eine Stunde Schulweg hinter mich bringen und mich ins Bett legen. Auf dem Weg renne ich in ein Kleidergeschäft, weil mir so übel ist, aber niemand will mir eine Tüte geben. Lieber soll ich so schnell wie möglich verschwinden. Als ich mich in der Bahn übergeben muss, ist mir das unendlich peinlich.

14 Jahre war ich damals alt, seitdem hatte ich immer wieder Migräneattacken. In der Forschung hat sich viel getan, aber das Bild von der „eingebildeten Kranken, die sich ihre Migräne nimmt“, haben viele immer noch. Dabei haben Migränepatienten wirklich andere Probleme als Menschen mit gewöhnlichen Kopfschmerzen: Bei Gesunden fängt das

Gehirn stark zu filtern an, wenn es viele Reize empfängt. So können sie zum Beispiel Flackerlicht in der Disco gut ertragen. Aber mein Gehirn schaltet nicht runter. Ich bleibe extrem wach und aufmerksam. Eigentlich ist das ein Vorteil in meinem Beruf – ich bin Lehrerin. Aber wenn die Reize zu viel werden, geht plötzlich gar nichts mehr. Dann kann ich mich nur noch ins dunkle Zimmer legen, bloß nichts sehen, nichts hören, so schrecklich sind die Schmerzen. Zwischendurch muss ich immer wieder erbrechen.

Im letzten halben Jahr hatte ich an 15 bis 17 Tagen im Monat Migräne. So oft kann ich natürlich nicht zu Hause bleiben, das könnte ich den Schülern gegenüber nicht verantworten. Und ich bin sehr, sehr gern Lehrerin! Deshalb versuche ich so oft wie möglich, mich trotzdem in die Schule zu schleppen. Wenn ich das nicht mehr schaffe, habe ich oft ein schlechtes Gewissen, obwohl ich weiß, dass ich nichts für meine Krankheit kann. Ich bereite sehr viel Unterricht vor, wenn es mir gutgeht, damit ich notfalls auf etwas zurückgreifen oder wenigstens Material weitergeben kann.

Gesagt haben meine Kollegen noch nie etwas, aber toll finden sie es bestimmt nicht, wenn sie mich vertreten

müssen. Man sieht mir die Schmerzen ja auch nicht an. Die meisten kennen mich als lebenslustige Frau mit viel Energie. Wenn ich mit Attacken im Bett liege, sieht mich niemand.

Das führt zu einem Teufelskreis: Wenn ich viel arbeite und mich bei Extraangeboten in der Schule engagiere – was ich eigentlich sehr mag –, kommt die Migräne erst recht. Trotzdem bin ich sehr dankbar, dass ich keine lebensbedrohliche Krankheit habe und es immer wieder Tage gibt, an denen es mir gutgeht. Wenn ich starke Schmerzen habe, bete ich oft: „Jesus, hilf mir, ich kann es nicht mehr aushalten.“

Langsam begreife ich, dass „helfen“ aber auch „akzeptieren lernen“ heißen kann – dass ich nicht immer

so kann, wie ich will, und dass ich Nein sagen muss, bevor etwas zu viel für mich wird. Egal, was andere denken. Das ist schwer, aber die Schmerzlinik Kiel hat mir schon viel geholfen, und meine Familie unterstützt mich, die Tipps umzusetzen. Meine drei Kinder hatten alle selbst schon schlimme Migräne, und mein Mann weiß nach 28 Ehejahren auch, was das bedeutet.

Protokoll: Gabriele Meister

„ICH MUSS AKZEPTIEREN LERNEN, DASS ICH NEIN SAGEN MUSS“

Wenn es wehtut . . .

. . . kann man das dann einfach wegdenken? **Die Kickboxerin und der Neurologe** über gebrochene Nasen und das Schmerzgedächtnis

Christine Theiss, 34, ist promovierte Medizinerin – und Vollkontakt-Kickboxerin. Im Dezember kämpfte sie zum letzten Mal und verließ den Ring als Weltmeisterin. Von 40 Kämpfen verlor sie nur einen. Derzeit moderiert sie für Sat. 1 die Abnehmshow „The Biggest Loser“. Christine Theiss ist verheiratet und lebt in München.

Thomas R. Tölle, 55, ist Neurologe und Psychologe. Als Leiter des Zentrums für Interdisziplinäre Schmerzmedizin am Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München behandelt er Menschen mit chronischen Schmerzen. Tölle ist Präsident der Deutschen Schmerzgesellschaft e. V. Er ist verheiratet, hat zwei Kinder und lebt in München.

chrismon: Haben Sie mal richtig schlimme Schmerzen gehabt?

Christine Theiss: So richtig, richtig, richtig schlimm?

Ja.

Theiss: Migräne nervt. Aber richtig schlimm...

Thomas R. Tölle: Wenn Sie sich nicht erinnern können, kann es nicht dramatisch gewesen sein.

Theiss: Ich bin jemand, der das gut verdrängen kann. Wenn man sich den Kofferraumdeckel auf die Hand haut, tut das schon sehr weh. Erst kommt der Schmerz, dann ist es, als würde das Herz kurz stehen bleiben, und dann kommt so eine warme Wolke, die durch den Körper fließt. Aber dann schüttelte ich mich und mache weiter. Ich habe Gott sei Dank keine chronischen Schmerzen, die haben eine ganz andere Qualität.

Tölle: Ich hatte mal einen Bandscheibenvorfall. Der war so heftig, dass ich operiert werden musste. Daher kann ich mir vorstellen, wie es manchen meiner Patienten gehen muss. Ich glaube ja, dass Menschen wie Sie, Frau Theiss, anders mit Schmerz umgehen.

Theiss: Bestimmt. Selbst wenn man mir im Weltmeisterschaftskampf den Kopf runtergerissen hätte – ich hätte in dem Moment keine Schmerzen gehabt. Man ist so voller Adrenalin, dass man nichts spürt. Erst nachdem ich geschlafen hatte, habe ich die Wehwehchen wahrgenommen.

Was waren das für Verletzungen?

Theiss: Meistens Prellungen. Im Laufe der Jahre hat sich mein Körper enorm angepasst an Schmerzen. Letztes Jahr habe ich Schläge und Tritte locker weggesteckt, wo ich vor fünf Jahren meinem Trainingspartner gesagt hätte: Sag mal, spinnst du, willst du mich umbringen?!

Herr Tölle, kann man sich an Schmerzen gewöhnen?

Tölle: Ja und nein. Menschen haben unterschiedliche Schwellen; für Schmerz, Wärme, Kälte, das ist alles messbar. Unabhängig davon stellen Sie sich mal vor: Zehn mal fünf Minuten ein Hitzeschmerz am Unterarm, den jeder aushalten kann, führen dazu, dass sich die Anatomie des Gehirns ändert. Manche Menschen können einen wiederholten Schmerzreiz immer besser aushalten. Andere – wahrscheinlich sind sie genetisch anders ausgestattet – empfinden ihn als immer unangenehmer. Das Schmerzgedächtnis bildet sich schnell aus.

Theiss: Es kommt auch darauf an, ob man Schmerz positiv oder negativ verknüpft: Wenn ich in einen WM-Kampf gehe, weiß ich, dass es wehtun wird. Einmal habe ich mir kurz vor einem Kampf die Nase gebrochen. Natürlich brach sie im Ring wieder. Ich habe es gehört und gedacht: Ah, jetzt ist es passiert, weiter geht's.

Sie haben es nicht gespürt, Sie haben es gehört?

Theiss: Ja, es klingt so, wie wenn einer mit den Fingern schnipst.

Tölle: Gibt es für Sie im Kampf Situationen, in denen Sie merken: Heute bin ich mental nicht in Form, heute kann es mehr wehtun?

Theiss: Na, die gibt es sicherlich, wenn man sehr oft kämpft, aber als Profi hatte ich nur drei Kämpfe im Jahr, auf die habe ich mich monatelang vorbereitet. Im Juni 2013 hatte ich meine einzige Niederlage überhaupt, da habe ich in der fünften Runde einen Schwinger nicht kommen sehen. Ich bin fast k.o. gegangen. Die verbleibenden fünf Runden habe ich zugesehen, dass ich irgendwie auf den Beinen bleibe. Medizinisch nicht schlau, aber mental war es wichtig, dass ich das durchziehe. Ich fühlte mich, als hätte jemand die Jalousien runtergelassen, so wie wenn man sehr betrunken ist. Schmerzen hatte ich nicht.

Tölle: Unsere Patienten könnten sicherlich von Ihnen lernen. Grundsätzlich versuchen die ja, jeden Schmerz zu vermeiden, sie würden sich dem nie aktiv aussetzen.

Theiss: Aber vielleicht ist es das.

Tölle: Was?

Theiss: Dass man die ganze Zeit versucht, es zu vermeiden. Ist natürlich schlau dahergeredet, weil mein Schmerz mit Hobby und Beruf verbunden war. Aber ich meine: Dinge, die man nicht ändern kann, soll man gern machen. Es ist schwierig, jemandem zu sagen, dass man Schmerz gern haben soll, aber wenn ich große Angst vor dem Zahnarztbesuch habe, sind das ganz schlimme Schmerzen. Seitdem ich mich auf den Zahnarzt freue, weil ich ihn sympathisch finde, ist das für mich nicht mehr schlimm.

FOTOS: STEPHANIE FÜSSENICH



Thomas R. Tölle

Christine Theiss



» Dinge, die man nicht ändern kann, soll man gern haben. Auch Schmerzen

Christine Theiss

» Angst vor den Schmerzen ist das Bedrohlichste überhaupt

Thomas R. Tölle

Sie nehmen sich das aktiv vor?

Theiss: Ja, schon.

Herr Tölle, wie nehmen Sie Ihren Patienten die Angst?

Tölle: Die Angst vor den Schmerzen ist das Bedrohlichste überhaupt.

Theiss: So wie die Vorfremde die schönste ist, ist die Vorangst die schlimmste.

Tölle: Genau. Wenn immer wieder aus dem Nichts heraus massive Schmerzen auftreten, wie zum Beispiel bei der Trigeminusneuralgie, ist das für Patienten die absolute Katastrophe. Selbst wenn sie gut therapiert sind, bleibt diese Angst oft für lange Zeit bestehen. Ich sehe zwei Möglichkeiten, dagegen vorzugehen: Entweder ich sage: Ich bin wie ein Bollwerk, wenn der Schmerz kommt. Ich vermute, dass das auch bei Ihnen so ist, Frau Theiss. Vielen Patienten hilft es dagegen, zu denken, dass sie wie ein Fluidum wegdiffundieren, und zu versuchen, dem Schmerz auszuweichen.

Theiss: Bei mir ist es wohl eine Mischung. Ich versuche, nicht getroffen zu werden. Trotzdem bin ich ein Bollwerk, weil ich mich dem Kampf stelle. Ich sage nicht: Hau mir ins Gesicht. Ich halte die Deckung, ich weiche aus, ich versuche, zu antizipieren, was mein Gegner macht, und versuche, selbst Treffer zu setzen.

Tölle: Wie wichtig ist es, einen Treffer zu setzen?

Theiss: Ich gehe nie mit dem Gefühl rein, ich will meiner Gegnerin jetzt wehtun. Verletzen gleich gar nicht. Eher – beeindrucken.

Tölle: Entschuldigen Sie sich auch manchmal bei Gegnerinnen?

Theiss: Im Training ja. Im Wettkampf nicht unbedingt.

Frau Theiss, Sie haben mal gesagt, man müsse sich daran gewöhnen, zuzuschlagen. Aber wenn man das geschafft habe, mache es Spaß. Wie haben Sie das gelernt?

Theiss: Das weiß ich nicht mehr, ich habe ja mit sieben angefangen. Es ist jedenfalls nicht normal, wenn jemand von der ersten Sekunde an Spaß hat, jemandem ins Gesicht zu hauen. Dann fehlt auch der Respekt vor dem Gegenüber.

Wie würden Sie es jemandem beibringen?

Theiss: Man schlägt anfangs nur auf die Deckung, auf die Hand-

schuhe zum Beispiel, so lernt man die Technik. Dann fängt man an, den anderen sanft zu treffen. Erst später zieht man mehr durch. Ich habe mit Semikontakt-Kickboxen angefangen, da sind nur leichte Treffer erlaubt. Da geht's um Körperbeherrschung. Für Kinder ideal. Für Vollkontakt braucht man eine gewisse Reife. Am gefährlichsten sind überambitionierte Anfänger -Männer. Die nehmen es persönlich, wenn sie härter getroffen werden, und setzen ihre ganze Kraft in einen Schlag, der dann irgendwohin trifft.

Könnten Sie sich vorstellen, im Ring zu stehen, Herr Tölle?

Tölle: Nein. Ich hätte zu große Angst vor den Schmerzen. Es sei denn, ich komme in einen Zustand, den Frau Theiss beschreibt, dass man das ausblenden kann.

Theiss: Ohne das geht's nicht. Wenn mir auf der Straße jemand so eine reinhauen würde, wie meine Gegnerinnen im Wettkampf das getan haben, täte mir das auch weh. Das Adrenalin im Kampf ist ganz wichtig, um das Schmerzempfinden auszuschalten.

Tölle: Darum raten wir unseren Patienten zu Ausdauersport. Haben Sie eigentlich so etwas wie ein Mantra oder eine Formel, um sich von Schmerzen wegzudenken? Eine vom Kopf gesteuerte Kontrolle der Schmerzen – genau dahin wollen wir die Patienten bringen...

Theiss: Da muss ich Sie leider enttäuschen, ich habe kein Mantra.

Tölle: Ich habe noch eine Frage. Unsere Patienten treiben auch Zukunftssorgen um: Werde ich mit meinem Bandscheibenvorfall meine Arbeit ausüben können? Wie wird sich mein Leben mit diesen Kopfschmerzen entwickeln? Haben Sie so etwas schon mal gehabt? Zum Beispiel mit Ihrem ewig gebrochenen Zeh?

Theiss: Nein. Ich habe mir beizeiten überlegt, dass ich mit Ende 33 aufhören möchte. Und als das klar war, habe ich rückwärts gezählt: Noch vier Kämpfe, noch drei...

Warum ausgerechnet dieser Zeitpunkt?

Theiss: Ich wollte auf dem Höhepunkt meiner Karriere aufhören – und nicht, weil mein Körper das wollte. Außerdem möchte ich Kinder haben. Hinzu kommt: Der Druck der Medien und der Fans ist nicht gering. Man muss nicht so lange zum Wasser gehen, bis der Krug bricht. Mein Zeh darf jetzt in Ruhe zusammenwachsen.

Tölle: Sie hatten die Perspektive, dass es begrenzt sein würde.

Theiss: Ja, das ist der Unterschied.

Tölle: Meinen Patienten kann ich das leider nicht in Aussicht stellen. Sie fragen etwa: Werde ich diese Schmerzen mein Leben lang haben? Bei einigen verliert es sich wieder, bei einigen bleibt es. Wäre es für Sie schlimm gewesen, eine Verletzung zurückzubehalten, die Ihnen dauerhafte Schmerzen bereiten könnte?

Theiss: Das muss man verdrängen, für die Liebe zum Sport. Ich hoffe mal, dass es nicht so ist. Ich war auch sehr froh, dass die Computertomographie, die man nach meinem verlorenen Kampf im Sommer 2013 von meinem Schädel gemacht hat...

Tölle: ...ist das Routine?

Theiss: Na ja, ich hatte keine Erinnerung mehr an den Kampf, das heißt, ich hatte ein Schädel-Hirn-Trauma. Gott sei Dank habe ich nicht lauter kleine Löcher im Gehirn.

Es gibt Leute, denen keine Schmerzmittel mehr helfen. Was tun Sie dann, Herr Tölle?

Tölle: Wenn jemandem nichts hilft, auch größte Mengen von Schmerzmitteln nicht, muss man skeptisch werden. Wer das sagt, hat oft auch noch ein anderes Problem. Ich hatte zum Beispiel eine Patientin, die mit einer Rückenmarkpumpe gut versorgt war und irgendwann sagte: Es nützt alles nichts mehr. Bis ich herausfand,

dass ihr Sohn ertrunken war. Sie hatte dadurch jede Möglichkeit verloren, normal mit Schmerz umzugehen. Wir konnten das zusammen aufarbeiten.

Theiss: Laien denken oft, der Arzt denkt, man spinnt, wenn er von psychischen Ursachen spricht. Aber das stimmt nicht. Man kommt manchmal nicht über reine Schmerzmedikation ans Ziel, sondern muss einen Umweg nehmen.

Tölle: Man muss einen chronischen Schmerzpatienten umfassend verstehen: Die körperliche Seite und die psychische Grundkonstellation, Angst, Depressionen. Und die soziale Komponente: Komm ich da wieder raus? Helfen Familie, Freunde, Arbeitskollegen? In dieser Gemengelage entwickelt sich die persönliche Lebensgeschichte mit dem Schmerz.

Was bedeutet das für die Gesellschaft?

Tölle: Eine Gesellschaft, die sich darum nicht kümmert, geht nicht besonders achtsam mit den Mitmenschen um. Schmerz ist eines der am stärksten beeinträchtigenden Erlebnisse, die man haben kann. In Deutschland gibt es Traditionen, die durch die Kirche mitgeprägt wurden: dass man Schmerzen hat, weil man an irgendetwas schuld ist; dass man das Leiden tolerieren muss. Das sind Dinge, die wir erst langsam überwinden.

Sie meinen, dass Leid verklärt wird?

Tölle: Richtig. Zum Glück aber immer weniger. Hinzu kommt, dass chronischer Schmerz gesellschaftlich immer noch nicht wirklich anerkannt ist.

Theiss: Ich gehörte zum ersten Jahrgang, bei dem Palliativmedizin in den Studienplan aufgenommen wurde. Es findet ein Umdenken statt, aber wir sind erst am Anfang des Prozesses.

Tölle: Ja. Jemandem, der an Krebs stirbt, gesteht man inzwischen zu, dass er Schmerzen hat – und dass man ihm die nehmen muss. Aber die Ernsthaftigkeit von chronischen Schmerzen wird leider immer noch oft bezweifelt. Daran müssen wir arbeiten.

Theiss: Vielleicht ist auch der Nervfaktor größer: Volles Wartezimmer, Frau S. ist schon zum vierten Mal da und jammert immer noch, obwohl man ihr schon das dritte Medikament gegeben hat. Da kann beim Arzt Widerwille entstehen.

Brauchen Menschen überhaupt Schmerzen?

Anzeige

Tölle: Unbedingt. Ich habe Patienten, die keine Schmerzen spüren. Das ist dramatisch. Sie haben sich im Lauf ihres oft kurzen Lebens unendlich häufig verletzt und bringen ihre Gelenke in Positionen, dass es einen schon beim Zusehen schaudert. Sie sind schon sehr jung richtig kaputt, das kann keiner wollen. Sie sagen: Ich würde gern Schmerzen spüren – was für einen Patienten mit chronischen Schmerzen paradox ist. Eine Gesellschaft ohne Schmerzen kann nicht funktionieren. Das ist das Warnsignal für einen akuten Zustand. Da muss man sich ein wenig schonen, vielleicht auch ein Schmerzmittel nehmen. Eine Gesellschaft mit einem rationalen und fürsorglichen Umgang mit Schmerz, die wünsche ich mir.

Geteiltes Leid ist halbes Leid. Was sagen Sie dazu?

Tölle: Stimmt genau. Wenn ich sehe, dass meine Frau eine schwierige Zahnoperation bekommt, ist das in meinem Gehirn, als würde auch ich einen solchen Schmerz verarbeiten. Für den Schmerzpatienten wird es leichter; aber man muss auch den Betrachter im Auge behalten, der offensichtlich mitleidet.

Theiss: Dem kann ich zustimmen. Ich stehe lieber selbst im Ring, als dass ich zuschaue. Meine Familie ist wahrscheinlich tausend Tode gestorben in den letzten Jahren. Meine Eltern haben zum Beispiel nach meinem verlorenen Kampf gesagt, dass sie sich das nie wieder antun werden. Im Dezember waren sie trotzdem wieder da. Hat ja alles geklappt.

Ein Indianer kennt keinen Schmerz.

Theiss: Der Indianer sollte nicht bei jedem Wehwehchen schreien, aber sehr wohl wissen, wann er etwas sagen darf. Sonst verweigert er nach einer Knie-OP das Schmerzmittel. Und das prägt sich ins Schmerzgedächtnis ein – mit chronischen Schmerzen. Wenn ich Migräne habe und merke, jetzt geht's nicht mehr, nehme ich ein Medikament und lege mich hin.

Tölle: Als Sportlerin kennen Sie Ihren Körper. Ein Schmerzpatient muss erst lernen, dass er seine Grenzen nicht ständig überschreiten darf, weil sonst bald gar nichts mehr geht. Dann muss man das Legohaus komplett auseinandernehmen und wieder ein neues bauen.

Moderation: Mareike Fallet, Gabriele Meister

Mit dem Herzen bei Kindern



Gerda Siegsdorf sorgte sich immer um das Wohlergehen der Kleinsten – bis hin zu ihrem Testament.

Die leuchtenden Augen, das juxende Lachen und das unbeschwertere Dasein: Gerda Siegsdorf wollte sich genau damit umgeben, am liebsten jeden Tag. Die 1924 in Danzig geborene Frau wurde aus Überzeugung Kindergärtnerin. Für ihren Mann gab sie diesen Beruf auf: Nachdem sie ihn kennen und lieben gelernt hatte, folgte sie ihm in seine argentinische Heimat. Kurz nach der Heirat stellte sich heraus, dass sie schon seine zweite Frau war. Die Ehe musste annulliert werden.

Dieses Erlebnis hinterließ bei Gerda Siegsdorf tiefe Spuren. Und doch ließ sie sich nicht unterkriegen. Sie kehrte nach Deutschland zurück und wendete sich dem zu, was ihr schon immer am Herzen lag: Kindern und ihrem Wohlergehen. Auf ihren alten Beruf als Kindergärtnerin baute sie auf, ging auf eine weiterführende Schule und unterrichtete anschließend als Lehrerin an der Berufsschule künftige Erzieher und Erzieherinnen, denen sie ihr Wissen, ihre Erfahrung und Liebe zu Kindern weitergab. Diese Verbundenheit zu Kindern spürte Gerda Siegsdorf ihr Leben lang. Als sie sich in hohem Alter mit dem Thema

„Letzter Wille“ auseinandersetzte, war es für sie selbstverständlich, dass sie auch ihren Nachlass Kindern zugutekommen lassen wollte.

So meldete sich Gerda Siegsdorf das erste Mal im Jahr 2008 bei Dr. Daniela Späth, Leiterin Nachlass und Vermögensübertragungen bei SOS-Kinderdorf, und nahm zudem Kontakt zum SOS-Kinderdorf Niederrhein auf, um sich einen persönlichen Eindruck von der Arbeit des Vereins zu verschaffen. Sie benannte schließlich den SOS-Kinderdorf e.V. als Alleinerben in ihrem Testament. Da ihr die Absicherung ihrer Schwester ebenfalls wichtig war, bedachte sie sie mit einem Vermächtnis.

Als Gerda Siegsdorf in ein Seniorenstift einzog, nutzte sie ihre neuen Bekanntschaften, um unermüdlich neue Unterstützer für SOS-Kinderdorf zu gewinnen. Wir danken Gerda Siegsdorf für ihr Engagement und ihre großzügige Zuwendung. Auch hier zeigte sich ein weiteres Mal, wie sehr ihr die Zukunft von Kindern am Herzen lag.

*Name von der Redaktion geändert

Sie haben noch Fragen zum Thema Erbschaft, Schenkung oder Stiftung zugunsten von SOS-Kinderdorf?



Frau Dr. Späth und Kolleginnen
Telefon 089 12606-123
erbehilft@sos-kinderdorf.de
SOS-Kinderdorf e.V.
Renatastraße 77, 80639 München
www.sos-kinderdorf.de



Hat das Leiden einen Sinn?

Am Elend ist nichts Gutes. Die Menschheit soll es bekämpfen. Dennoch: Wer weiß, wofür er leidet, dem wachsen ungeahnte Kräfte zu



✦ Besonders biblisch oder christlich ist diese Vorstellung jedenfalls nicht: dass Krankheit und Schmerzen gerechte göttliche Strafen für persönliches Fehlverhalten seien. Schon Menschen der Bibel hielten diese Vorstellung für naiv. Der fromme Hiob aus dem Alten Testament, der alles verlor – Wohlstand, Familie, Gesundheit –, durchschaute die hohlen Phrasen derer, die ihm eine Mitschuld an seinem Elend andichten wollten.

Leid ist keine Strafe für begangenes Unrecht, wusste auch der Prediger Salomo (7, 15–16): „Da ist ein Gerechter, der geht zu grunde in seiner Gerechtigkeit“, schrieb er, „und da ist ein Gottloser, der lebt lange in seiner Bosheit.“ Jesus von Nazareth legte nach: „Gott lässt seine Sonne aufgehen über Böse und Gute und lässt regnen über Gerechte und Ungerechte“ (Matthäus 5,45).

Nein, das Leiden hat keinen tieferen Sinn. Laut Bibel ist die Schöpfung eigentlich „gut“ (1. Mose 1,31), das Elend kommt erst mit dem Sündenfall. Es ist Teil einer aus dem Ruder gelaufenen Welt und lastet wie ein Fluch auf der Menschheit. Seit dem Sündenfall, so die Bibel, bebaut und bewahrt der Mensch nicht bloß die Schöpfung. Er isst sein Brot „im Schweiß seines Angesichts“, und die Frau muss „unter Mühen gebären“ (1. Mose 3,16–19). Gegen diesen ständigen Notstand muss sich der Mensch mit all seinem Wissen und Können zur Wehr setzen – allein schon aus Mitgefühl für den leidenden Nächsten.

Doch auch wenn Ärzte die Geburtswunden erleichtern können, auch wenn sich fast jede Form von physischem Schmerz betäuben lässt, das Leiden ist damit noch lange nicht aus der Welt. Kein seelischer Schmerz, weder der des Verlustes noch das Trauma einer Gewalterfahrung noch Todesangst, lässt sich mit Psychopharmaka beseitigen. Die Ursache der Not bleibt. Da hilft es nichts, die Stimmung vorübergehend aufzuhellen.

Lässt sich denn wenigstens diesem Leiden ein Sinn abgewinnen – nicht bloß dem berühmten Warnschuss, wenn ein Mensch einen Herzinfarkt oder Atemnot erleidet und daraufhin seinen bislang ungesunden Lebensstil ändert? Lässt sich dem unverschuldeten Leid, dem reinen Schicksalsschlag, ein Sinn abgewinnen? Nein, nicht einmal das.

Aber so viel steht fest: Wer weiß, wofür er leidet, kann Kräfte mobilisieren.

FOTO: MICHAEL ONDRUCH

Der kurzzeitige Schmerz bei der Zahnbehandlung ist hinnehmbar, wenn dafür das Dauerpochen im Backenzahn nachlässt. Würde einem derselbe Zahnarzt denselben Schmerz sinnlos in einer Folterkammer zufügen, man bekäme die Erinnerung daran möglicherweise nie mehr los.

Kämpfer für die gerechte Sache können ungeahnten Mut gegen Todesangst mobilisieren, sofern sie sich ihrer Sache sicher sind. „Ich war mir ohne weiteres im Klaren darüber, dass unser Vorgehen darauf abgestellt war, die heutige Staatsform zu beseitigen“, bekannte Sophie Scholl tapfer – so steht es im Vernehmungsprotokoll der Münchener Gestapo. Da wusste die 21-Jährige schon, dass sie als überführte Widerständlerin gegen Hitler nur noch wenige Tage zu leben hatte.

Als „Nachahmer“ Jesu sah sich Ignatius, Bischof von Antiochien, um das Jahr 109 nach Christus. Soldaten führten ihn nach Rom ab, Ignatius wusste, man werde ihn dort den Löwen zum Fraß vorwerfen – wie in den Sandalen filmen aus Hollywood, nur eben wirklich. Doch er erkannte einen Sinn darin, den bevorstehenden Qualen mit Tapferkeit zu begegnen. „Keiner, der den Glauben bekennt, sündigt, und keiner, der die Liebe besitzt, hasst“, schrieb Ignatius damals. „Jetzt kommt es nicht an auf das Bekenntnis, sondern darauf, dass einer in der Kraft des Glaubens befunden wird bis ans Ende.“

Spätere Generationen verehrten Märtyrer wie Bischof Ignatius über alle Maßen. Sie beschrieben ihre Qualen, malten ihre Wunden nach und suhlten sich in ihrem Elend. Doch Schmerzverherrlichung ist unchristlich. Ignatius hatte keine Lust an den Qualen. Er wollte aber nicht widerrufen, er wollte seine Überzeugungen nicht veraten. Auch er fürchtete den Schmerz. <

Burkhard Weitz

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

Das Neue kommt, das Gute bleibt!

epd Film – ganz großes Kino, Monat für Monat

JETZT IN NEUEM DESIGN



Kritiken, Porträts, Essays, DVD- und TV-Empfehlungen, Festivalberichte und vieles mehr.



Testen Sie 3 Ausgaben zum Sonderpreis von nur 9,90 €
Sie sparen über 40 % und erhalten zusätzlich ein In-Ear-Headset mit Reißverschluss.

Im Abo, am Kiosk, online und ab sofort auch als App!

Gleich bestellen:
Telefon 069-580 98 191
www.epd-film.de oder E-Mail kundenservice@epd.de

Reiseangebot für ch r i s m o n - Leser

TÜRKEI

Vom Schwarzen Meer zum türkisblauen Vansee

Der Osten der Türkei ist wahrlich schwindelerregend: in Sumela mit seiner sechsstöckigen Höhlenkirche, beim Anblick des Großen Ararats und wenn Sie den Burgberg Tuspa erobern. Abenteuer Anatolien auf dem Weg vom Schwarzen Meer zum Vansee: in alten Karawanenstädten und Bergdörfern entdecken Sie die Türkei jenseits des Massentourismus und staunen über so viel bunten Kulturenmix.



1. Tag: Flug in die Türkei

Morgens Linienflug über Istanbul nach Trabzon. „Hos Geldiniz“ begrüßt Sie Ihr Marco Polo Scout und bringt Sie ins Hotel direkt am Schwarzen Meer. Abends erwartet Sie ein köstliches Willkommensdinner. „Serefe“ – so stößt man hierzulande an!

2. Tag: Trabzon und Teeplantage Live!

Wie in Istanbul, wurde auch in Trabzon eine byzantinische Kirche der „Heiligen Weisheit“ gewidmet. Im Inneren dieser Hagia Sophia erfahren Sie, wieso ausgerechnet hier in dieser Stadt das Byzantinische Reich nach 1000 Jahren zu Ende ging. Rund um die Gülbahar-Hatun-Moschee trifft sich die ganze Stadt, Männer sitzen in kleinen Teehäusern, Frauen plaudern unter großen Bäumen.

MARCO POLO LIVE

Auf dem Weg nach Uzungöl ist Zeit für eine Pause auf einer der zahlreichen Teeplantagen entlang der Schwarzmeerküste. Sie erfahren, wie der Tee geerntet und verarbeitet wird. Wer Lust hat, kann sich als Erntehelfer nützlich machen – zur Belohnung gibt es dann auch eine dampfende Tasse Tee. Am Gebirgssee Uzungöl genießen Sie Alpenromantik pur – auch wenn statt der Zwiebeltürme Minarettspitzen in den Himmel ragen. Zeit für einen Spaziergang am Seeufer (ca. 1 Stunde, leicht). Abendessen im Hotel.

3. Tag: Zum Sumela-Kloster

Es ist ein herrlicher Landschaftsrahmen für eine wundertätige Ikone im Pontusgebirge: Sumela – wie ein Schwalbennest schwebt die sechsstöckige Klosterkirche vor der Höhlenkirche. Sie haben die Wahl: Wollen Sie mit dem Minibus bis zum nahen Aussichtsparkplatz fahren oder auf dem abenteuerlichen steinigen Pfad der Mönche hinaufsteigen (1 Stunde, anspruchsvoll)? Der Blick auf die Bergwelt ist in jedem Fall atemberaubend! Am Nachmittag Weiterfahrt nach Erzurum. Wer Lust hat probiert unterwegs den – mit Abstand – besten Reispudding der Türkei aus Hamsiköy!

4. Tag: Erzurum – Knotenpunkt der Karawanenwege

In der Universitätsstadt wackeln nicht selten die Lehrstühle. Doch der Glaube an der Cifte Minare Medrese steht steinern, denn die seldschukischen und osmanischen Baukünstler schufen sie und andere Denkmäler wie das Mausoleum der Sultanstochter Hatuniye mit erdbebensicherer Hand. Und was es

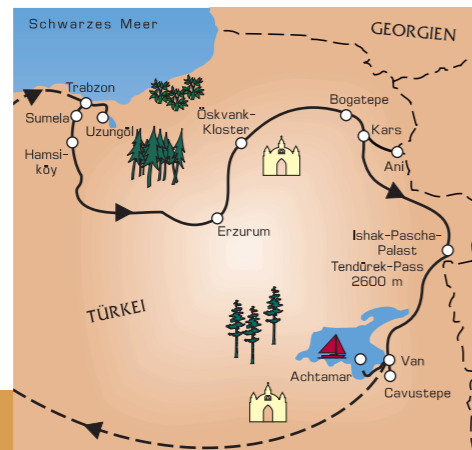
mit den „Schwarzen Diamanten“ von Erzurum auf sich hat, erzählt Ihr Scout auf dem Basar. Nachmittags Freizeit in der Stadt. Steht Ihnen der Sinn nach regionalen Spezialitäten? Dann stattet Sie Ihre Reiseleitung mit den perfekten Restauranttipps für den Abend aus.

5. Tag: Kloster und Käse

Vormittags bringt Sie Ihr Scout zu einem der schönsten Sakralbauten im „Georgischen Athos“, dem Öskvank-Kloster. Nach der Kultur kommt der Genuss: Das kleine Dorf Bogatepe ist bekannt für seine Käseherstellung. Besonders stolz sind die Dorfbewohner auf ihren „Kars-Käse“. Natürlich verlassen Sie nicht eher das Dorf, bevor Sie nicht auch gekostet haben! Abends erreichen Sie die Stadt Kars, bekannt aus dem Roman „Schnee“ von Orhan Pamuk.

6. Tag: Entdeckertag

Heute haben Sie die Wahl: Freizeit in Kars oder Ausflug mit Ihrem Scout (gegen Mehrpreis, Mittagessen inklusive). Augen zu, Sie reisen in die Vergangenheit nach Ani, zu den schweigenden Ruinen der alten armenischen Hauptstadt. Einst blühte hier ein Königreich, heute sehen Sie nur noch eine Geisterstadt – aber eine sehr eindrucksvolle! Zurück in der Gegenwart: Wie ist die Rolle der Frau in der Türkei heute? Vielleicht erfahren Sie im Gespräch mit Frauen der Frauenschutzorganisation KAMER mehr darüber. Sie treffen sie beim Mittagessen in ihrem Restaurant in Kars. Die türkisch und russisch geprägte Stadt spiegelt wie keine andere die Situation im Vielvölkereck wieder. Die Krönung ist aber die Apostelkirche, Kathedrale der armenisch-apostolischen Kirche vor 1000 Jahren.



7. Tag: Vom Ararat zum Vansee

Ein Tag voller Landschaftskino: Erster Fotostopp an dem mit Legenden umwobenen Großen Ararat (5165 Meter). Genießen Sie den Blick auf diesen Koloss aus Stein – Noahs Fels in der Sintflut. Ihr nächster Halt führt Sie zum Ishak-Pascha-Palast, eine Art Neuschwanstein Ost-Anatoliens: Highlife, Harem und Hammam in einer Zeit, als Mozart die „Entführung aus dem Serail“ schrieb! Die anschließende Fahrt führt über den rund 2600 Meter hohen Tendürek-Pass und durch großartige, von erloschenen Vulkanen und Lavafeldern geprägte Landschaft. Bald darauf erblicken Sie den türkisblauen Vansee, das größte Binnenmeer des Landes. In der Stadt Van erobern Sie auf den Spuren der Meder den Burgberg von Tuspa, einst Königssitz der Urartäer – heute der perfekte Platz, um den Tag ausklingen zu lassen!

8. Tag: Geknüpft Träume

Alle Wege führen nach Van: Armenische, persische, türkische und kurdische Teppiche werden seit ewigen Zeiten in Van hergestellt. Auch europäische Modemacher haben die naive Schönheit echter Kelims schon längst entdeckt. In einem Kelim- und Teppichzentrum, das u. a. von der EU gefördert wird, lassen Sie sich in die Geheimnisse der Knüpfkunst einweihen. Anschließend Besuch der urartäischen Festungsanlage Cavustepe, wo Mehmet Kusman, der Ausgrabungswächter, von seiner Arbeit berichtet. Er arbeitet seit 50 Jahren hier und spricht als einer von weltweit nur noch 38 Menschen die urartäische Sprache. Nachmittags geht's hinaus auf den See: Der Bootstrip zur Inselkirche Achtamar führt auf die Spur des Katholikos-Kreuzes und König Gagiks von Waspuragan. Ein Krimi für Kirchengeschichtler! Beim gemeinsamen Farewelldinner tauschen Sie sich über das Erlebte aus und nehmen mit einem Glas Raki wehmütig Abschied von der Osttürkei.

9. Tag: Güle, güle – Auf Wiedersehen

Vormittags Rückflug mit Turkish Airlines von Van über Istanbul nach Deutschland, wo die Ankunft im Laufe des frühen Abends erfolgt. Individuelle Weiterreise zu den Ausgangsorten.

Flug

Im Reisepreis enthalten ist der Linienflug mit Turkish Airlines ab/bis: Frankfurt am Main, München.

Auf Anfrage Flüge ab/bis: Berlin, Hamburg, Stuttgart, Wien, Zürich.

9 Reisetage ab € 1195,-

- Die Schätze des Nordens
- Sumela-Kloster und Ishak-Pascha-Palast
- Großer Ararat & türkisblauer Vansee
- Sehr gute Mittelklassehotels
- Linienflüge mit TURKISH AIRLINES

Reisepreis in Euro pro Person

9 Reisetage	DZ	EZ-Zuschlag
21.06. – 29.06.2014 ¹	1.235	199
28.06. – 06.07.2014 ¹	1.295	199
26.07. – 03.08.2014 ²	1.475	199
09.08. – 17.08.2014 ²	1.395	199
30.08. – 07.09.2014 ²	1.355	199
04.09. – 12.09.2014 ²	1.295	199
08.09. – 16.09.2014 ²	1.295	199
20.09. – 28.09.2014 ²	1.295	199
24.09. – 02.10.2014 ²	1.295	199
04.10. – 12.10.2014 ²	1.295	199
11.10. – 19.10.2014 ²	1.295	199
13.10. – 21.10.2014 ²	1.195	199

1 = Hotel Yalipark / 2 = Hotel Novotel

Reisepapiere und Impfungen

Deutsche Staatsbürger benötigen einen gültigen Personalausweis oder Reisepass. Impfungen sind nicht vorgeschrieben.

Klima

Durchschnittliche Höchsttemperaturen in °C:

	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.
Trabzon	23	26	26	23	20
Erzurum	25	30	30	26	18
Van	24	29	29	25	17

Hotels

Stadt	Nächte Hotel	Landeskategorie	Änderungen vorbehalten
Trabzon	2 Novotel/Yalipark	****	
Erzurum	2 Xanadu Snow White	****	
Kars	2 Sim-Er	****	
Van	2 Rescate	****	

Reiseversicherungen

Im Reisepreis sind keine Reiseversicherungen enthalten. Wir empfehlen jedem Teilnehmer den Abschluss der Reiseschutz-Pakete der Allianz Global Assistance: z. B. den Reiserücktrittschutz oder das Vollschutz-Paket, bei dem u. a. zusätzlich eine Reise-Krankenversicherung inkl. eines medizinisch sinnvollen Krankenrücktransports enthalten ist. Weitere Informationen erhalten Sie mit Ihrer Reisebestätigung oder unter www.agb-mp.com/versicherung.

Mindestteilnehmerzahl

Mindestteilnehmerzahl: 16 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 29 Personen

Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, kann der Veranstalter bis spätestens am 21. Tag vor Reisebeginn vom Reisevertrag zurücktreten (Näheres siehe Reisebedingungen).

Veranstalter und Reisebedingungen

Veranstalter dieser Reise ist die Marco Polo Reisen GmbH, Riesstraße 25, 80992 München. Die Reisebedingungen des Veranstalters sind im Internet unter www.agb-mp.com druck- und speicherfähig abrufbar.

Zahlung / Sicherungsschein

Zahlungen sind nur bei Vorliegen des Sicherungsscheines (wird mit der Reisebestätigung versandt) im Sinne des § 651 k Abs. 3 BGB fällig. Bei Vertragsschluss wird eine Anzahlung von 20 Prozent des Reisepreises, maximal jedoch € 1000,- pro Person, fällig. Der restliche Reisepreis wird am 20. Tag vor Reiseantritt bzw. spätestens bei Erhalt der Reiseunterlagen fällig.

Im Reisepreis enthalten

- Linienflug mit Turkish Airlines nach Trabzon und zurück von Van in der Economy-Class
- 8 Übernachtungen in sehr guten Mittelklassehotels
- Unterbringung in Doppelzimmern mit Bad oder Dusche und WC
- Verpflegungsleistungen: 8 x Frühstücksbuffet und 7 x Abendessen in den Hotels
- Transfers, Ausflüge und Rundreise in landesüblichem, klimatisiertem Reisebus
- Deutsch sprechende Marco Polo Reiseleitung in der Türkei

Und außerdem inklusive

- „Rail & Fly inclusive“ zum/vom deutschen Abflugsort in der 2. Klasse von jedem Bahnhof in Deutschland
- Willkommensgetränk
- Raki-Abschiedsgetränk
- Reispudding in Hamsiköy
- Käseverkostung in Bogatepe
- Unterhaltung mit einem Ausgrabungswächter
- Bootsfahrt auf dem Vansee
- Eintrittsgelder
- Flughafensteuern, Lande- und Sicherheitsgebühren (ca. € 184,-)
- Reiseunterlagen mit einem Reiseführer pro Buchung
- Klimaneutrale Bus-, Bahn- und Bootsfahrten durch CO₂-Ausgleich

Zusätzlich buchbare Extras

- Ausflug „Ani“ € 39,-
- CO₂-Ausgleich Flüge (Economy) € 20,- (siehe www.agb-mp.com/co2)



ANMELDUNG / RESERVIERUNG

Reise TÜRKEI (Nordost)

CV

Name, Vorname

Geburtsdatum

Telefon tagsüber (mit Vorwahl)

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Name, Vorname, Geburtsdatum Mitreisende(r)

Gewünschtes bitte eintragen bzw. ankreuzen

Reisetermin:

Doppelzimmer Einzelzimmer ½ Doppelzimmer

Flug ab/bis:

Ausflug „Ani“

CO₂-Ausgleich Flüge (Economy)

Ich melde mich und die aufgeführten Personen **verbindlich** an – die Reisebedingungen liegen mir/uns vor.

Oder

Ich bitte um Reservierung der Leistungen und Übersendung der Reisebedingungen vor Vertragsschluss.

Ort, Datum/Unterschrift



Bio zu bio, Müll zu Müll! Anständige Menschen machen das einfach!

Arnd Brummer ist Chefredakteur von **chrismon**

„Ja, er hat den Müll wieder nicht getrennt!“ Mein Freund Siggis hat einen neuen Nachbarn. „Ich hab nichts gegen ihn. Im Gegenteil. Als er vor drei Monaten einzog, haben wir ihn freundlich begrüßt.“ Siggis Frau Marlene stellte ihm gar einen Korb mit selbst gemachter Marmelade, anderen kleinen Köstlichkeiten und einem Herzlich-willkommen-Schild vor die Wohnungstür.

Der Nachbar revanchierte sich und lud die beiden auf ein Gläschen Wein ein. „Er hat uns erzählt, dass er gerne Musik höre; wenn es uns zu laut sei, sollten wir ihm Bescheid sagen. Alles gut, alles easy“, berichtet Marlene. „Nur dass er den Müll nicht trennt“, stöhnt Siggis. Meine Frage, ob das denn so wichtig sei, in unserer Jugend hätte man gar nicht gewusst, was Mülltrennen bedeute, bringt der beiden Blut in Wallung. „Na, hö ma!“, rufen sie synchron (sie stammen aus dem Ruhrgebiet). „Na, hö ma, das geht doch nicht! Für den Müll im schwarzen Eimer zahlen wir. Dann haben wir noch die Biotonne. Der gelbe Sack ist gratis.“ Also, das ist der Grund. Der Nachbar verteuert die Müllabfuhr.

Ich solle keinen solchen Quatsch erzählen, faucht Siggis. Es gehe nicht um Geld. Es gehe um die Umwelt und um einen nicht dauernd übervollen Eimer. Und Marlene – sie sind gut eingespielt – setzt drauf: „Da muss man doch gar nicht drüber diskutieren. Das ist eine Frage des Gewissens. Ich könnte gar nicht ruhig einschlafen, wenn ich meinen Müll nicht sortieren würde. Als anständiger Mensch macht man das einfach. Punkt.“ Es wurde dann doch noch ein schöner Abend mit den beiden. Eines immerhin haben sie erreicht. Die Beziehung zwischen der Mülltrennung und dem guten Gewissen beschäftigt mich nachhaltig – im wahrsten Sinne des Wortes. „Moral predigen ist leicht“, soll der Philosoph Arthur Schopenhauer geschrieben haben, „Moral begründen schwer.“ In diesem Sinne hallte in mir Marlenes Satz noch weit nach Mitternacht, während ich mich auf meinem Lager wälzte: Als anständiger Mensch macht man das einfach. Punkt.

Mein Urgroßvater bellte meine Mutter, seine Enkelin, an: „Du liest zu viel! Das verdirbt den Charakter. Anständige Mädchen tun so was nicht.“ Mein Onkel wollte dem Teenager Arnd mit der Schere an die langen Haare: „Anständige Buben haben die Haare

kurz!“ Übrigens derselbe Onkel, der gerne und häufig posauente: Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen!

Was heißt das? Was bedeutet: Ich kann dies nicht mit meinem Gewissen vereinbaren? Und der andere, der böse Müllmischer, ist gewissenlos? Wenn er wenigstens ein schlechtes Gewissen hätte? Was hatte Siggis noch geraunt: „Der schämt sich nicht, vor unseren Augen Glasflaschen, Joghurtbecher und Salatfall in die Mülltonne zu stopfen! Schämt sich nicht!“ Schamlos. Schlimmer als gewissenlos? Das Schlimmste ist die Kombination zwischen beiden Losigkeiten. Halt! Am bösesten ist „schamlos-gewissenlos-rücksichtslos“. Auf los geht's los!

Die Gedanken dieser Nacht waren auch am Morgen, nach ein paar Stündchen Schlaf, noch nicht verflogen. Es gibt einen Konformitätsdruck in jeder Art von menschlicher Gemeinschaft: Leute wie wir tun so was nicht! Unsereins macht das so und nicht anders! Man muss ein Signal der Zugehörigkeit setzen. Gerade als Hinzukommender.

Eine Vielfalt der Lebensstile, des Umgangs mit Müll, mit Lautstärke von Musik, mit Tag und Nacht, ist die größte Herausforderung für nachbarschaftliches Miteinander. Gedankenverloren leerte ich den Kaffeefilter – natürlich in den Biomüll.

Dann ist mir Marlene im Supermarkt begegnet. „Du kaufst nicht bio?“, fragte ich. „Hö ma: So viel Geld haben wir nicht. Das können nur reiche Leute. Dat is viel zu teuer!“ Mhmmm. Und wie geht es dem neuen Nachbarn? „Super!“ Er hat ihnen seine Lebensgefährtin vorgestellt. „Die zieht nächste Woche bei ihm ein. Und rat mal, wat sie gleich im ersten Gespräch gesagt hat?“ Marlenes Grinsen ist immer filmreif. „Sie bringe Ordnung in sein Leben. Das fängt beim Mülltrennen an. Deine Nachbarn, habe sie ihm gesagt, die zeigen, wie man das macht. Eine anständige Person! Und er stand daneben und lächelte ganz lieb.“ Na also!

„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).

Exklusive Hochseekreuzfahrt für Sie als Chrismon-Leser!

inkl. Anreise mit
der Bahn & Rückflug



Ihr Premiumschiff:
MS DELPHIN

Faszinierende, unberührte Landschaften: Färöer & Island

IHR REISETERMIN: 22.06. – 02.07.2014

Entdecken Sie den Geheimtipp im Nordatlantik: die unberührte Landschaft der Färöer Inseln in die sich nur wenige Touristen verirren. Grandiose Natur, Sturmvögel an Steilküsten und die Inselhauptstadt Torshavn mit ihren schwarz geteerten Holzhäusern und grünen Grasdächern erwarten Sie. Anschließend bereisen Sie fünf Häfen auf Island, der Insel aus Feuer und Eis, die überwältigende Eindrücke verspricht: Geysire, brodelnde Quellen, atemberaubende Wasserfälle, Baden in der Blauen Lagune, Wanderungen, Walbeobachtung und sogar Schneemobil-Safaris bieten aktives Erleben einer faszinierenden Insel.



Kreuzfahrt bequem
ab Kiel

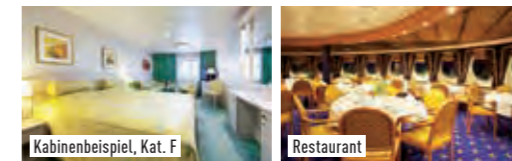
Ihre Reiseroute			
Tag	Hafen	An	Ab
1	inkludierte Bahnreise & Einschiffung Kiel	-	16.00
2	Erholung auf See		
3	Kirkwall (Orkneys, GB)	13.00	18.00
4	Vagar (Färöer Inseln, DK)	08.30	13.00
	Hestur (Färöer Inseln, DK)	14.30	19.30
	Torshavn (Färöer Inseln, DK)	21.00	-
5	Torshavn (Färöer Inseln, DK)	-	13.00
6	Seyfisfjörður (Island)	08.00	18.00
7	Akureyri (Island)	08.00	21.00
8	Isafjörður (Island)	08.30	19.00
9	Grundarfjörður (Island)	08.00	21.00
10	Hafnarfjörður (Island)	08.00	-
11	Hafnarfjörður (Island)		
Ausschiffung, inkludierter Transfer zum Flughafen & eingeschlossener Rückflug nach Deutschland			



Lido Bar

IHR SCHIFF: MS DELPHIN (Bordsprache deutsch)

Mit nur ca. 230 Kabinen bietet Ihnen die deutsche DELPHIN eine freundliche Atmosphäre und weitläufige Deckflächen. Eine Teakholzpromenade sowie die gepflegte Ausstattung der Kabinen vermitteln ein klassisches Ambiente und das vielfältige Freizeit- und Unterhaltungsprogramm lässt auch an Seetagen keine Langeweile aufkommen. Zu den Einrichtungen gehören z.B. ein beheizbarer Außenpool, eine Bibliothek sowie ein Wellnessbereich und drei Bars. Das zuvorkommende Bordpersonal verwöhnt Sie mit freundlichem Service und die Küchencrew bietet Ihnen bis zu 7-mal am Tag kulinarische Höhepunkte im Restaurant mit Meerblick.



Kabinenbeispiel, Kat. F

Restaurant

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

mit Bestpreisgarantie
begrenztes Kontingent: Wir empfehlen eine schnelle Buchung!

Kat.	Kabine / Deck	Ihr Sonder-Preis
A	2-Bett Innen	1.599,-
B	2-Bett-Innen	1.799,-
D	2-Bett Außen Bullauge	2.399,-
E	2-Bett Außen Fenster	2.899,-
F	2-Bett-Außen Komfort, Fenster	3.399,-

inkl.
An- & Abreise

11 Tage / 10 Nächte

schon ab

1.599,-

p.P. in € in der 2-Bett Innenkabine

Ihre Chrismon-Leser Vorteile:

+ inkl. An- & Abreise
deutschlandweite Anreise mit der Bahn (2.Kl. mit ICE Nutzung) und Rückflug mit renommierter Fluggesellschaft nach Berlin, Frankfurt (M.), Düsseldorf, Nürnberg, Stuttgart oder München

+ Sonderpreise
Sie sparen bis zu € 360,- p.P.
(ggü. Katalogpreis der Reederei)

- beliebtes, deutsches Komfortschiff
- Vollpension an Bord



Geysir Strokkur

Küste von Streymog



Saksun



einmalige Landschaften

Weitere Inklusivleistungen:

- Kapitänsdinner & Gala-Abende
- deutsche Bordreiseleitung
- Teilnahme an allen Bordveranstaltungen
- Freie Benutzung der Sport- & Wellnesseinrichtungen
- Kreativkurse & Aktivprogramme
- Bildpräsentationen und Lektorate über Land & Leute
- Abendliches Show- & Unterhaltungsprogramm
- Bademantel für die Dauer der Kreuzfahrt
- Ein- & Ausschiffungsgebühren in allen Häfen
- Gepäckbeförderung Anlegeplatz - Kabine & retour

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-DEL-ISLAND

Internet: www.riw-direkt.de/Chris-Island



Der neue Katalog ist da!

Fordern Sie auch kostenlos unseren neuen Katalog 2014 mit vielen weiteren traumhaften Hochseekreuzfahrten, Flusskreuzfahrten sowie Rundreisen an!

RIW TOURISTIK
SEIT 30 JAHREN

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

„Es ist ein Geschenk, wenn du etwas findest, wofür du brennst“

Liam Neeson, Schauspieler

In welchen Momenten fühlen Sie sich lebendig?

Auf einem Filmset, wenn ich in einer Rolle drin bin und spiele. Es ist spannend. Du musst fokussiert sein, du musst sehr wach und gegenwärtig sein. Du musst dich öffnen, verletzlich sein und stark und so wahrhaftig, wie du nur kannst. Schauspielen kann wie eine Droge sein. Ist der Film fertig, kannst du es nicht erwarten, wieder loszulegen. Und im Alltag? Wenn ich mit meinen Kindern zusammen bin. Du bist dir deines Platzes im Universum bewusst. Dir wird bewusst, welchen Sinn das hier alles hat.

Haben Sie eine Vorstellung von Gott?

Wir sind nicht mehr zentriert, nicht mehr in Übereinstimmung mit der Natur. Die perfekte Übereinstimmung, das ist Gott, wie ich ihn mir vorstelle. Ich spüre seine Gegenwart in den kleinen, einfachen Dingen. Wenn du draußen bist und einen Baum siehst, deinen Atem wahrnimmst oder die Sonne. Die kleinen Momente. Das ist so, wie wenn du dich verliebst, dann sind auch alle deine Sinne wach. Ob mir dieser Glaube in schwierigen Zeiten hilft? Ja, natürlich. Ich wurde katholisch erzogen, als Kind war ich Messdiener. Je älter ich werde, desto weniger brauche ich es, dass mein Glaube auf diese Weise organisiert wird. Aber ich gehe in Kirchen, ich liebe die sakrale Atmosphäre. Dort ist es still und friedlich, und natürlich bete ich. Es ist nicht das Erste, was ich morgens tue, und nicht das Letzte am Abend, aber ich bete. Es ist meditativ, es legt Bewusstseinsebenen frei.

Muss man den Tod fürchten?

Du weißt nie, wann deine Zeit vorbei ist. Aber Angst? Nein. Wenn ich etwas fürchten sollte, dann die Art und Weise, wie ich sterben könnte. Es gibt furchtbare Wege, diese Erde zu verlassen. Ich hatte vor einigen Jahren einen Motorradunfall, habe mir dabei das Becken gebrochen. Mein Motorrad war völlig kaputt, aber der Motor lief noch, und ich dachte: Mist, wenn das in Flammen aufgeht, werde ich einen furchtbaren Tod sterben. So schnell ich konnte, befreite ich mich und schaffte es zur Straße zurück. Dort saß ich, und plötzlich war alles wunderschön: die Bäume, die Sonne und die Vögel. Ich war einfach nur froh, vom Motorrad weggekommen zu sein, spürte zuerst auch keine Schmerzen. Ich kam ins Krankenhaus. Meine Frau wurde angerufen, und man sagte ihr, ich würde die Nacht nicht überleben. Mir sagten sie nichts. Wie in einem schlechten Hollywoodfilm sah ich die Gesichter über mir, und ich entdeckte sie und sagte: „Was machst du denn hier? Du bist doch in Kanada! Sei nicht dumm, geh wieder arbeiten.“ Natürlich sagte sie mir nicht: „Du wirst sterben.“ Erst später erzählte sie mir davon. Ich warf ihr vor, dass sie keinen

Priester geholt hatte. „Aber du gehst doch nicht mehr zur Messe“, entgegnete sie. Doch wenn man fürchtet, dass jemand stirbt, dann holt man einen Priester! Ich schwor, mich nie wieder auf ein Motorrad zu setzen, und ich habe es nicht getan. Das war ein kleines Gebet, ein Pakt mit dem Universum: Hol mich hier raus, und ich werde nie wieder ein Motorrad anfassen.

Welchen Traum möchten Sie sich noch unbedingt erfüllen?

Ich lebe meinen Traum, jede Minute. Es ist tatsächlich so. Vor ein paar Wochen habe ich mit Jugendlichen gesprochen, sie haben in der Schule „Schindlers Liste“ gesehen. Die Diskussion danach führte zu anderen Themen, und ich sagte zu diesen 16-, 17-jährigen Jungen: „Es ist ein Geschenk, wenn du im Leben etwas findest, für das du brennst. Wenn du morgens aufwachst und du kannst es nicht erwarten, dem nachzugehen, dann ist das ein Geschenk.“ Ich habe das mit der Schauspielerei für mich entdeckt. Mit den Filmcrews zusammenzusein. Morgens aufzuwachen und zu denken: He, ich mache einen Film! Das ist großartig!

In Ihren Filmen spielen Sie oft den Helden. Wer ist Ihr Held?

Mein Held war schon immer Muhammad Ali. Ich habe früher selbst geboxt. Als Kind habe ich mir aus dem „Belfast Telegraph“ ein Foto ausgeschnitten, ich habe das noch heute, es ist ziemlich vergilbt. Es zeigt Muhammad Ali, nachdem er Sonny Liston geschlagen hat. Er steht am Rand des Ringes, und er sieht aus wie ein Gott. Er war ein großartiger Boxer. Auch jenseits des Ringes kämpfte er. Er hat viel Böses erlebt und viel Ungerechtigkeit, und er hat etwas dagegen unternommen. Und er tut das bis heute. Ich finde ihn mutig. Er war gegen den Vietnamkrieg. Aber vor allem hat er uns zum Nachdenken gebracht. Er stand für die Rechte der Schwarzen auf. Wie kein Sportler vor ihm hat er für Bürgerrechte gekämpft und angeprangert, wie Schwarze in den USA behandelt wurden. ◀

Liam Neeson, 1952 in Nordirland geboren, zählt zu den markantesten Gesichtern Hollywoods. In seinem ersten Film spielte er 1978 einen Pilger, 1993 war er Oskar Schindler in „Schindlers Liste“. Bekannt ist Neeson vor allem für seine Rollen in spannungsgeladenen Filmen, wie in „Star Wars“ (Episode I), „96 Hours“ und „Unknown Identity“. Im März ist er in dem Actionthriller „Non-Stop“ zu sehen. 2009 starb seine Frau, die Schauspielerin Natasha Richardson, nach einem Skiunfall. Neeson hat zwei Söhne.

Fragen und Foto: Dirk von Nayhauf



Endlich Frühling

Stöbern Sie in Geschenkideen für Ostern, Taufe, Konfirmation und viele andere Anlässe

GUTER START FÜR EINEN NEUEN ERDENBÜRGER

Ein schön gestaltetes Album, um Ihre persönlichen Erinnerungen an Geburt und Taufe festzuhalten

Glück und Segen

Mit Martin Luther ins Leben
Ein Taufalbum

Die Lebenssprallen und farbenprächtigen Bilder der Künstlerin Selda Marlin Soganci illustrieren die Gebete, Taufüberlegungen und kurzen autobiografischen Texte Martin Luthers. Dazu gibt es Hinweise zur evangelischen Taufpraxis. Auf fein gestalteten freien Seiten ist Platz für persönliche Erinnerungen.

Illustrationen von Selda Marlin Soganci.
32 Seiten, 32 farbige Illustrationen, geb.,
21,5 x 23,5 cm, Bestellnr. 2215

10,90 €



NEU



MIT MARGOT KÄSSMANN LUTHER-GEBETE WIEDERENTDECKEN

Mit modernen Gebeten „Gott in den Ohren liegen“



NEU

Margot Käßmann (Hg.)
Beten mit Luther
Texte für den Alltag

„Wir sollten so beten, wie der Hund auf das Fleisch sieht“, riet Luther einmal in seinen Tischreden. Seine eigenen Gebete verraten einen von Hoffnung erfüllten, andächtigen Menschen, der sich vertrauensvoll an Gott wendet. Margot Käßmann hat Gebete ausgewählt: für morgens, mittags, abends. Für Arbeit und Beruf, bei Krankheit und zum Dank.

136 Seiten, geb., Lesebändchen, 13 x 18 cm,
Bestellnr. 2208

10,90 €



NEU

Siegfried Eckert
Gott in den Ohren liegen
GEBETE

Siegfried Eckert
Gott in den Ohren liegen
Gebete

Ein Gebet vermag Ängste und Nöte zu formulieren, die die Seele wortlos bedrücken. Es spricht frei, indem es das Anliegen des Betenden voll Vertrauen in die Obhut Gottes gibt. Siegfried Eckert, studierter Theologe und Gemeindepfarrer, hat moderne Gebete von außer gewöhnlicher Sprachkraft zusammengestellt.

100 Seiten, geb., mit Lesebändchen,
12 x 19 cm, Bestellnr. 2212

10,90 €

Margot Käßmann (Hg.)
Schlag nach bei Luther
Texte für den Alltag

176 Seiten, geb., Lesebändchen,
13 x 18 cm, Bestellnr. 2093

10,90 €



NEU

SAG ZUM ABSCHIED LEISE SERVUS

Trennungen tun weh. Ob der Sohn auszieht, eine alte Freundschaft zerbricht oder gar die Liebste uns verlässt

Arnd Brummer (Hg.)
Adieu
Geschichten von Abschied und Aufbruch

In der ersten Zeit des Abschieds fällt es schwer, in jedem Loslassen auch einen Neubeginn zu sehen. Namhafte zeitgenössische Autorinnen und Autoren schreiben in dem schön gestalteten Band Geschichten über den ewigen Wechsel von Werden und Vergehen. Beiträge u. a. von Zsuzsa Bánk, Thommie Bayer, Nora Gomringer, Ulla Hahn. Alle Erzählungen sind Erstveröffentlichungen.

160 Seiten, Paperback, 12 x 19 cm,
Bestellnr. 2211

14,90 €



NEU

JA, ICH WILL!

Paare erzählen, warum sie sich das Jawort geben

Gesine Wulf, Hannes Leitlein
Warum wir heiraten
Zwölf Paargeschichten

Die Kosmetikerin aus Leipzig, die den Bundeswehroffizier auf einer Silvesterparty traf, und zwei Tage später wussten sie schon, dass es Liebe ist. Die norddeutsche Psychologin und der kolumbianische Musiker, die in Berlin ihr Glück fanden, und die Einwanderer aus Kasachstan, die gleich drei Wochen lang Hochzeit feierten. Sie alle erzählen, warum sie daran glauben, dass ihre Zweisamkeit gute und schlechte Zeiten überdauert.

128 Seiten, Flexicover, 15 x 21,5 cm,
Bestellnr. 2210

10,90 €

IDEEN FÜRS OSTERNEST



NEU

Hase mit Kresseschale

Auch nach Ostern verschönert der freche Hase mit seinem kleinen Kressegarten die Küche und versorgt Sie mit frischen Vitaminen.

Spitzhorn geölt, MDF, Porzellanschale, Kressensamen, 12,7 x 12 x 10,5 cm, Bestellnr. 5817

12,90 €



Engel für unterwegs

Aus der Miniaturendrechlerei Uhlig

Jeder braucht einen Schutzengel. Jetzt können Sie einen verschenken.

Den aus Linde handgedrehten Engel gibt es in zwei Varianten: mit einer Dose aus Kirschbaumholz und mit einer Dose aus edel gemasertem Olivenholz.

Höhe der Dose inkl. Deckel 6 cm, Höhe Engel inkl. Deckel 4,3 cm, Durchmesser 2,5 cm,

Bestellnr. 5762 Olivenholz 12,90 €
Bestellnr. 5686 Kirschbaumholz 23,90 €

Naseweiss-Dampfschi

Nostalgischer Spaß für die Wanne: Das Dampfschi fährt los, sobald das Teelicht angezündet wird. Die raßnierte Technik nennt sich Pulsarmotor.

Schi mit Pulsarmotor, zwei Kerzen, Pipette, ausführliche Anleitung, Länge 17,5 cm, Bestellnr. 5673

13,90 €



Mini-Frühling

in der Streichholzschachtel

Zauberhafte dreidimensionale Miniatur-Frühlingslandschaft in einer dekorativ bedruckten Streichholzschachtel. Schön anzusehen und ein originelles Mitbringsel für jede Gelegenheit.

Gelasserte finnische Holzpappe, 3,2 x 4,8 x 1,3 cm, Bestellnr. 5783

12,90 €

Wein-Licht

Das Oberteil einer echten Weinflasche kombiniert mit einem Unterteil aus geölter Eiche, zusammen ergibt das ein ebenso stimmungsvolles wie außergewöhnliches Windlicht. Sie erhalten es schön und sicher im Geschenkkarton verpackt. Glas in Klar oder Moosgrün.

Höhe 28 cm, Durchmesser 7,7 cm, Bestellnr. moosgrün 5723, klar 5724

26,90 €



Sonnenuhr mit Kompass

Die Sonnenuhr ist ein echtes Messinstrument für aufgeweckte kleine Zeitgenossen. Mit dem eingebauten Kompass wird sie auf die Sonne ausgerichtet und zeigt dann die Zeit an. Mit ausführlicher Bedienungsanleitung.

Abmessungen geschlossen: 60 x 60 x 20 mm, Bestellnr. 5680

12,90 €

KONFIRMATIONSGESCHENKE, DIE ANKOMMEN



Burkhard Weitz (Hg.)
Der erste große Auftritt

Erinnerungen an die Konfirmation

Prominente und frisch konfirmierte erinnern sich an die berührenden Momente ihrer Konfirmation – und an peinliche Momente. Aus ihrer Lebenserfahrung erzählen sie, was sie heutigen Konfirmandinnen und Konfirmanden mitgeben wollen. Mit freien Seiten zur eigenen Gestaltung.

128 Seiten, zahlreiche farbige Abbildungen, geb., 14,5 x 21 cm, Bestellnr. 2111

16,00 €



Wünschelicht

Glaube, Liebe, Hoffnung

Drei Kerzen mit modernen Symbolen übermitteln Ihre Segenswünsche. Jede Kerze ist einzeln in Folie verpackt und mit einem farblich passenden Geschenk etikett versehen. So können Sie die Kerzen zusammen in der Geschenkpäckung verschenken oder auch einzeln.

In Klarsichtfolie verpackt, mit Hanfband verschlossen, daran ein Pappetikett, Höhe 20 cm, Durchmesser 2 cm, Bestellnr. 5815

12,90 €

Tipp-Kick-Spielkiste

Damit zu Hause Stadionatmosphäre aufkommt: das legendäre Männchen mit dem Knopf auf dem Kopf mit viel Zubehör.

1 Original-Tipp-Kick-Spieler, 2 Bälle, Anstoßscheibe, Spielblock, Tor und Torwand, in Holzkassette: Kiefer und Pappel geölt, 25,5 x 13,5 x 4,5 cm, Bestellnr. 5503

27,90 €



Geschenkset Engel der Liebe mit Silberkette

Der kleine Schutzengel begleitet Sie durch den Tag. Er kommt im Set mit einer längenverstellbaren (42–47 cm) Schlangenkette aus Silber, geschenkfertig verpackt in einem hochwertigen Schmuckkästchen.

925er Silber, Anhänger ca. 19 x 16 mm, Bestellnr. 5611

12,90 €



Bestseller

Und Gott chillte

Die Bibel in Kurznachrichten

Theologen haben die Bibel in 140 Abschnitte unterteilt. Die Besucher des Kirchentags in Bremen fassen die Geschichten zusammen, und zwar jeweils in nicht mehr als 140 Zeichen – das ist die typische Länge eines Tweets. Nach nur zehn Tagen ist es geschickt und alle dürfen chillen.

336 Seiten, Paperback, 12 x 19 cm, Bestellnr. 2012

12,90 €





VON A WIE ALTAR BIS Z WIE ZAHLEN

~° Begrüße rund um die Kirche

Petra Bahr
Das Krokodil unterm Kirchturm
 Was passiert in der Kirche?

Die vielbeachtete Kolumnistin und Theologin Petra Bahr erklärt anhand vergnüglicher Zeichnungen von Imke Trostbach ~° Begrüße rund um die Kirche. Das rote Krokodil Richard kommt ihr dabei zu Hilfe.

Ein Sachbuch für Kinder ab 4 Jahren. 64 Seiten, geb., 12 x 19 cm, Bestellnr. 2213

~°, €



Jetzt vorbestellen!
 Erscheint Ende April

Das Krokodil unterm Kirchturm

Das Memo-Kartenspiel zum Buch.

Ab 4 Jahren. 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

~°, €

Bestellhotline: 0800/247 47 66 www.chrisonshop.de

Ihr Bestellschein

Menge	Artikel	Bestellnr.	Seite	Preis
	Buch „Glück und Segen“	2207	72	0,99 €
	Buch „Warum wir heiraten“	2208	72	0,99 €
	Buch „Beten mit Luther“	2208	70	0,99 €
	Buch „Schlag nach bei Luther“	2209	70	0,99 €
	Buch „Gott in den Ohren liegen“	2210	70	0,99 €
	Buch „Adieu“	2211	70	0,99 €
	Mini-Frühling	5783	72	8,90 €
	Hase mit Kresseschale	5817	72	7,99 €
	Sonnenuhr	5680	72	0,99 €
	Wein-Licht, klar	5724	72	7,99 €
	Wein-Licht, moosgrün	5723	72	7,99 €
	Naseweiss-Dampfschiff	5673	72	0,99 €
	Engel für unterwegs, Kirschbaum	5686	72	7,99 €
	Engel für unterwegs, Olive	5762	72	7,99 €
	Buch „Der erste große Auftritt“	2200	72	0,99 €
	Wünschelicht	5815	72	18,50 €
	Tipp-Kick-Spielkiste	2212	72	27,90 €
	Buch „Und Gott chillte...“	2201	72	7,99 €
	Geschenkset Engel der Liebe	2202	72	7,99 €
	Buch „Das Krokodil...“	2213	72	0,99 €
	Memo-Spiel „Das Krokodil...“	2214	72	0,99 €

Bestellen Sie jetzt:

Telefon: 0800/247 47 66 (gebührenfrei)

Fax: 069/580 98-226

E-Mail: bestellung@chrisonshop.de

Post: Bestellschein an: chrisonshop,

Postfach 50 05 50, 60394 Frankfurt

Internet: www.chrisonshop.de

Ab 20 € Bestellwert keine Versandkosten

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.

Alles da, wo es hingehört

Der eine braucht das kreative Chaos, die andere Ordnung und Übersicht. Wie können die bloß in einer Wohnung leben?



Darf man dem anderen seinen Lebensstil aufzwingen? Die Theologin **Susanne Breit-Keßler** antwortet auf Fragen, die uns bewegen

Wenn eine Eule mit einer Lerche zusammenlebt, gibt es Schwierigkeiten. Die eine geht spät ins Bett, der andere steht früh auf. Nicht ganz einfach, miteinander Abende zu verbringen und sich am Frühstückstisch gut gelaunt gegenüberzusetzen. Aber glauben Sie mir: Das ist nichts im Vergleich zu den Problemen, die Menschen mit unterschiedlichem Ordnungssinn haben. Da soll zum Beispiel der Maler kommen. Endlich kann der eine Partner seine künstlerischen Vorstellungen von Farbe in der Wohnung verwirklichen, und sie kann alles ausmisten, was ihr schon längst ein Dorn im Auge ist. Eine wunderbare Möglichkeit für zwei Menschen, ihre wahren Ichs aufeinanderprallen zu lassen. Denn flugs zeigen sich die Welten, die zwischen Sammlern oder Chaotinnen auf der einen und Entrümpelern oder Aufräumerinnen auf der anderen Seite liegen.

Wer gerne alles aufhebt, Stapel von Zeitungen, Ordnern und Hunderte von Fotos oder Ölfarben in ein Zimmer quetscht, wird verzweifelt sein angesichts der Notwendigkeit, Platz zu schaffen für den Handwerker. Wohin mit all den Sachen? „Ha“, triumphiert der andere, „wirf doch den Krempel einfach weg. Braucht eh kein Mensch!“ Und ahnt vielleicht gar nicht, wie sehr es den Sammler schmerzt, etwas herzugeben – und den Chaoten, alles

aufeinanderzustapeln. Hat nicht Gott aus dem Tohuwabohu die ganze Welt geschaffen? Wieso soll man dann aussortieren? Die Aufräumerin seufzt dagegen, wenn ihr jemand beim Wegschmeißen in die Quere kommt. Wie ärgerlich, wenn man den Partner auch noch fragen muss, ob man die ollen Kinderbücher, Faschingskostüme und Jugendbildnisse zum Sperrmüll tragen kann. Manches verschwindet ungefragt...

Der kreative Teil des Paares wird für seinen Ideenreichtum bewundert, der ordnende dafür, neuen Raum geschaffen zu haben. Bald ist wieder alles beim Alten. Einer hortet, häuft. Der andere verpackt, wirft weg. Wie man das zusammenbringt? Zwei Menschen, die sich lieben, müssen schlicht akzeptieren, dass sie unterschiedlich sind. Es gibt nur klitzekleine Abhilfen: Jeder darf in seinem eigenen Zimmer, wenn er eines hat, machen, was er oder sie will. In Gemeinschaftsräumen ist Ordnung zu halten bis auf die Plätze, die freigegeben sind – der eigene Kleiderschrank zum Beispiel, ihre Schuhputzbox und der Rollcontainer im Wohnzimmer, sein Badezimmerschränkchen und die Kleiderablage. Es gibt Orte, an denen alles daliegt, wo es hingehört, und solche, wo Durcheinander herrschen darf. Jeder hat Entfaltungsmöglichkeiten, keiner wird kleinlich „erzogen“.

An dieser Stelle kann ich es gestehen: Ich gehöre zu den ständig aufräumenden Entrümpelern. Die haben die Neigung, sich moralisch über sammelnde Chaoten zu erheben. Diese Überheblichkeit habe ich genau in dem Moment abgelegt, als ein von mir sehr verehrter und geliebter Professor zu uns nach Hause kam. Er streifte von uns eingeladen durch die Wohnung. Wohlgefällig nickend betrachtete er den ungeordneten, mit Papieren völlig überladenen Schreibtisch meines Mannes und murmelte: „Hier wird richtig gearbeitet!“ Als er meinen sah, picobello aufgeräumt, alles Kante auf Kante gelegt, rief er spontan entsetzt: „Was für ein Dilettant sitzt denn hier?!“ Diese herbe Charakterisierung nahm er natürlich anschließend zurück – aber mir war das eine Lehre. Ich bin genauso ordentlich wie vorher. Aber ich bilde mir besser nichts mehr darauf ein. ◀

Die Sammlerin, der Aufräumer: Wie finden die je zu friedlicher Gemeinschaft? Schreiben Sie uns über www.chrismon.de.

In der edition chrismon gibt es ein Buch von Susanne Breit-Keßler: „Die Ewigkeit ist in mein Herz gelegt“.



Scannen und hören:
Susanne Breit-Keßler im Gespräch. Auch auf:
chrismon.de/im-vertrauen

Hallo, Nachbarin!

Jenni Roth wohnt in einem Mietshaus in Berlin-Neukölln.

Und wer wohnt da noch? Die chrismon-Autorin hat einfach mal geklingelt. Das Ergebnis der Geschichte: vielleicht der Beginn einer wunderbaren Hausgemeinschaft

Text: Jenni Roth Fotos: Joanna Nottebrock

Das Treppengeländer ist zwar schon etwas altersschwach, dafür tanzen bei Sonnenschein grüne Lichtflecken über das abgegriffene Holz. Beste Kiezlage, eine frisch gestrichene Fassade, Stuck im Treppenhaus – das Haus, in dem ich wohne, kann sich sehen lassen. Aber Hausgemeinschaft? Pustekuchen: Keiner, der Pizza für alle bäckt oder zum Hoffest lädt. Ich habe das Gefühl, hier interessiert sich niemand für seinen Nächsten, den Nachbarn. Oder denkt das einfach jeder vom anderen, und deshalb tut keiner den ersten Schritt?

Ich mache das jetzt mal. Ich werde einfach klopfen, klingeln, die Leute an der Haustür abfangen, irgendwas.

Der erste Annäherungsversuch ist eher halbherzig, weil ich mir doch blöd vorkomme bei der Vorstellung, plötzlich bei jenen Leuten anzuklopfen, an denen ich mich seit Jahren mit einem vernuschelten „Hallo“ vorbeimogele.

Also stelle ich mich einfach in den Hausflur und warte. Irgendwann geht unten die Haustür auf. Stimmen, ein Rumpeln – die Frau mit dem kleinen Kind. Ich laufe ihnen entgegen, bleibe einen Treppenabsatz über ihr stehen und stücke ein paar Sätze zusammen. „Hallo, also ich wohne ja auch hier im Haus“, und dann noch, wer ich bin und was ich von ihr will: reinkommen, sie ausfragen, die Wohnung begutachten. Am besten samt Fotografien.

Offensichtlich klinge ich nicht ansteckend begeistert. „Medien-scheu“, sagte sie dann auch, das kleine Holzfahrrad unter dem Arm. Aber ja, sie werde mal drüber nachdenken. „Und Mario fragen.“



Toni hat sich blau-rot eingerichtet, bei Gineke ist alles ganz hell: Die beiden sind die Studenten-WG im Haus

Jetzt weiß ich immerhin, wie ihr Freund heißt. Aber ich wüsste schon gern auch noch, wie die drei es schaffen, sich dieselbe Wohnung zu teilen, in der ich drei Stockwerke weiter oben allein lebe. Ich weiß, hinter welcher Tür sie verschwinden, habe aber keine Ahnung, wie sie wohnen geschweige denn leben. Einrichtung, Arbeit, Familie, Träume, Liebe?

Ein Samstag, 14 Uhr. „Jens Wohlrab“ steht auf dem Klingelschild schräg gegenüber. Auf das kurze Schrillen folgen Rufe von drinnen: „Hallo, hallo?“ Die Tür geht auf, erst gerade so weit, dass ein Kopf sich durch den Spalt schieben kann. Der Hals arbeitet sich aus den Schulterblättern nach oben und wird ganz lang, die Stirn legt sich in Falten, die Augen hinter der kleinen runden Brille sind zusammengekniffen. Ich denke: Ach so, das ist dieser kauzige Mittvierziger, der immer an einem vorüberhuscht. Ich mag ihn sofort – vielleicht auch wegen des schwarz-weiß gestreiften Bademantels mittags um zwei. Endlich zieht er die Tür ganz auf, ich schiele ein wenig neidisch auf den geräumigen Eingang und sage dann meinen Spruch auf. Es läuft schon viel besser als beim ersten Mal. Und Herr Wohlrab scheint aufzuwachen, mit jedem Wort gehen seine Augenschlitze einen Spalt weiter auf, und am Ende sagt er, na klar, wann immer. Bis bald!

Die Sache fängt an, Spaß zu machen. Und ich habe so eine Ahnung, dass aus meinem Vorhaben mehr entstehen könnte als ein Text. Vielleicht ein ganz neues Zusammenleben hinter dieser Hausfassade mit dem berühmten Balkon von Frau Blank.

Um Monika Blank kommt man nicht herum, wenn man von unserem Haus erzählen will. Weil sie die „Mutti“ ist im Haus, weil sie seit 30 Jahren hier wohnt und weil ihr eben dieser Balkon gehört, der in ganz Deutschland berühmt ist und auch schon mal in einer französischen Zeitung war. Er ist von so vielen tönernen Wesen bevölkert, dass die Passanten ihre liebe Not haben, das ganze Panorama aufs Foto zu kriegen. Je nach Jahreszeit gibt es die passende Erweiterung: Wichtel zu Weihnachten, Eier und Hasen zu Ostern, Flaggen zur Fußballweltmeisterschaft. Den „blanken Wahnsinn“ habe ich den Street-Art-Schaukasten getauft. Leider fehlt mir noch der Einblick in die zugehörige Wohnung. Bis jetzt musste ich mich mit kurzen Momentaufnahmen begnügen, wenn ich an der Tür klingelte, um nach Post zu fragen: Blanks sind eine zuverlässige Paketannahme- und Schlüsselherausgabestelle. Sie haben nicht nur einen außergewöhnlichen Geschmack, sondern offensichtlich auch viel Herz und Zeit – offizielle Öffnungszeiten: Montag bis Sonntag von 6 bis 23 Uhr.

Ich mache einen Termin für elf Uhr am Vormittag. Monika Blank, 58, hört die Klingel nicht gleich, und später, als plötzlich die Hertha-Lok im Wohnzimmerregal schnaufend anfährt, verstehe ich, warum. Frau Blank seufzt: „Die soll eigentlich nur losjehn, wenn dit Handy klingelt.“ Und das klingelt fast so oft wie die Uhren, von denen 50 in allen Größen und Formen an der Wand hängen, vielleicht auch 60.

Auf Blick zwei, drei und vier sehe ich: zahllose Urkunden und Pokale vor, hinter und über dem Tresen im Esszimmer – ihr Mann Roger („der hat schon sieben Jahre mit mir durchgehalten“) ist mehrfacher Berliner Billardmeister. An den übrigen Wänden, der

Decke, auf dem Boden und in Regalen: Uhren, Gewehre, Setzkästen, Bierkrüge, gut sortiertes Schmuckwerk („Ostereier 2001“ bis „Tischdekoration 24. 12. 2013“), Straßenschilder, Kinder- und Vogelfotos, ein Rollator, ein regenbogenfarbener Staubwedel, ein Kaninchen im Käfig, eine Pepsi-Flasche XL, ein voller Aschenbecher, viele Zigarettenschachteln. Monika Blank nestelt mit ihren schwarz lackierten Nägeln an der Packung. Zu zweit schaffen sie fünf bis sechs am Tag. „Deshalb isset ooch so jut, dit hier so viel Zeuch hängt. Wenn man wat abhängn würde, müsste man sowieso wat drüber hängn, wejen die jellen Wände.“ Als ihr Sohn noch hier lebte, waren es sieben Schachteln. Sebastian wohnt seit ein paar Jahren in der Wohnung gegenüber.

Da klingele ich jetzt gleich mal. Sebastian kommt in Badelatschen an die Tür. Typ Handwerker, kurzgeschorene Haare. Er ist 26, wohlgezogen (trägt mir schon mal unaufgefordert einen Küchentisch in den vierten Stock), und seine Wohnung ist in rotes Loungelicht getaucht. Katze Kitty verlässt gerade ihren Posten am Kletterturm und frisst aus einem „Hello Kitty“-Napf, während Sebastian am Computer sitzt und mit mir Tee trinkt. Seine Ausbildung als Fliesenleger musste er abbrechen – die Bandscheiben. Jetzt ist er geschätzte 70 Kilo leichter und macht, was er eigentlich immer machen wollte: Er ist freischaffender Kameramann und Produzent, und dafür am liebsten nachts unterwegs. Tagsüber werkelt er in der Werkstattecke in der Küche, zurzeit lötet er an einem Dolly für Kamerafahrten – oder hilft den Nachbarn.

Zum Beispiel gießt er die Blumen bei Ulrich Falke, der immer so nett grüßt. Falke wohnt direkt neben mir, doch ich höre nie etwas hinter der Wand. Der Publizist und Familientherapeut hat zwei fast erwachsene Töchter und einen Nachzügler-Sohn und verbringt nicht nur deshalb die meiste Zeit bei seiner Freundin: Uli, 57, ist der Letzte, der hier ohne Heizung lebt, nur mit einem Kachelofen.

Es gibt also doch Verbindungen im Haus, sogar von ganz unten nach ganz oben. Aber nicht genug, findet Sebastian. Nicht so viel wie früher, als er immer türkische Pizza bekam bei den Nachbarn: „Die Familie über uns, die war so was wie mein zweites Zuhause.“ Erst jetzt, als Sebastian aus seiner Kindheit erzählt, von seinem Vater, der schon fast 20 Jahre tot ist und an den ein Foto über dem Bildschirm erinnert, wird mir plötzlich klar, dass dieses Haus mehr als eine Durchgangsstation sein kann – so ein richtiges Zuhause.

Für Monika Blank sowieso: „So ne Wohnung krieje ick nie wieda! Ick jeh hier nich mehr raus, nur mit die Füße zuerst. Und ick werd 113!“ Um bis dahin in ihrem Reich den Überblick zu behalten, verkauft sie gerade einige Sammelstücke auf Ebay. Und versucht auch sonst, die Kontrolle nicht zu verlieren: „Neuerdings wird hier ein- und ausgezogen, ejal wie. Dit jefällt ma nich.“

Vielleicht meint sie damit auch diese junge Frau mit den kurzen blonden Haaren, der ich kurz darauf im Flur zum ersten Mal begegne: „Du bist neu hier, oder?“ frage ich. – „Nein, ich wohne hier seit drei Jahren.“ Ich schlucke. Da scheint doch einiges an mir vorbeizugehen. Offensichtlich auch, dass es in unserem Haus noch eine Bilderbuch-WG gibt, in der man sich schnell selbst wieder

„Ick jeh hier nich raus! Nur mit die Füße zuerst“



Gruppenbild auf und unter dem weltberühmten Balkon von Frau Blank. Frida spielt Verstecken im Kinderzimmer



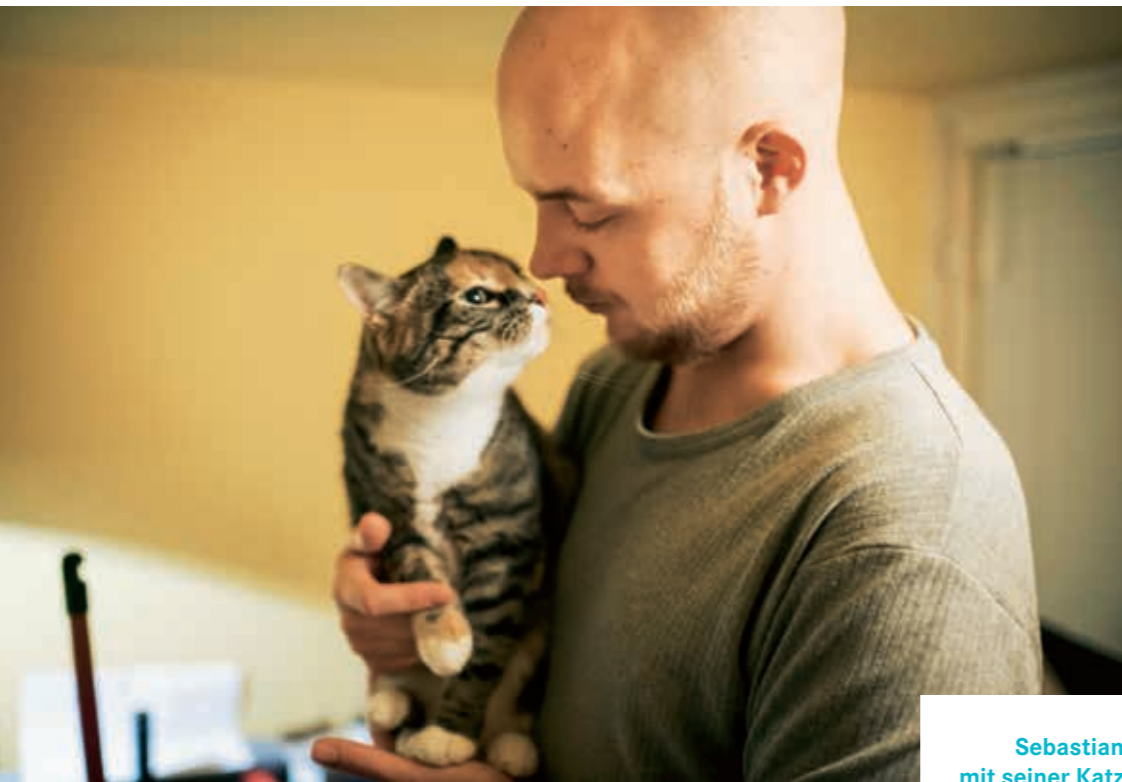
ganz studentisch fühlt: Gineke teilt sich die Wohnung mit Toni – der Frau mit den Dreadlocks und dem Brauenpiercing.

Es ist Sonntagabend, und Toni ist zwischen geblühtem Küchensofa und Müsli-Regal schon zum Salatwaschen eingeteilt worden. Gineke und Toni sind ein eingespieltes Team, so verschieden sie auch sein mögen. Toni (32, promoviert in Biochemie) lebt ganz in Blau-Rot und begnügt sich in einem mittleren Chaos mit einem schmalen Schlafsofa. Daneben Gineke: weiße Wände, helles Holz, Stricknadeln und Wolle in einem Rattankorb am Boden. Notenständer. Und sieben, nein, acht Flöten in unterschiedlichen Farben und Größen. Gineke, 23, macht gerade ihr Diplom in Blockflöte. Das bedeutet auch: viel üben, was die Zimmernachbarin aber nicht im Geringsten stört. „Gineke ist mein Zuhause“, sagt Toni. „Im Haus kennt man sich ja nicht, man ist nicht füreinander da.“ Wir gucken zusammen auf den Garten vor Ginekes Fenster.

„Ich würde ja gern ein paar Kräuter oder Blumen pflanzen. Aber die ganzen Gartenzwerge.“ Dann überlegt sie laut, ob sie nicht vielleicht doch einfach mal bei Frau Blank nachfragen soll.

„Was sollen bloß die Nachbarn denken!“ Das dürfte heute den meisten herzlich egal sein, zumindest bis an die Großstadtgrenzen und wenn es darum geht, ob der Herr im dritten Stock Damenbesuch empfängt oder den Müll falsch trennt. Aber so seine Gedanken macht sich doch jeder. Zum Beispiel über Jens Wohlrab, mit zehn Jahren im Haus einer der Alteingesessenen.

„Den mag ich heiß und innig, der ist so herrlich verstrahlt“, sagt Monika Blank. „Vielleicht hat er keine Arbeit, weil er jeht oft spät abends weg und kommt früh morgens. Aber er spielt so schön Klavier!“ Und dann diese Frau, die mit Herrn Gräber zusammenwohnt. „Bei der frag ick mich manchmal: Sieht die mich überhaupt? Dabei bin ick ja nun wirklich nich zu übersehen!“ Oder



Sebastian Blank wohnt mit seiner Katze, Ulrich Falke mit Kachelofen, Matthias mit Balkon und Monika Blank mit ihrem Mann Roger – er ist Billardspieler



der Herr Schulte im ersten Stock: „Der schleppte die ganze Zeit Orgeln nach oben. Da hab ick mal jebracht – er richtet die wieder her! Aber seine Frau, dit wüsst ick ja schon jern, was die so macht.“

Ein paar Tage später weiß ich Bescheid: Die Frau von Herrn Schulte ist Illustratorin und heißt Lisa, ihre kleine Tochter Frida scheint ein ähnliches Berufsziel zu verfolgen. Kniert auf dem Stuhl am Esstisch und malt ein Gesicht mit Glitzerstiften: „Die Oma Blank!“ Lisa und Frida kenne ich schon aus dem Hausflur, mein erster Annäherungsversuch. Als ich am Ende der Wohnungsführung mit Lisa in ihrer Abstellkammer stehe, weiß ich auch, warum nebenan nie jemand auf mein Klingeln reagierte: Die beiden Wohnungen sind eine. Die verwinkelte Küche wiederum hat zwar denselben Schnitt wie meine, ist aber viel praktischer eingerichtet. Im Arbeitszimmer steht dann auch eine der Orgeln, von denen Frau Blank erzählt hat, außerdem Hunderte, wenn nicht Tausende Schallplatten. „Kleine Sammelstörung“, kommt – tiert Mario, der auch einen guten Grundstock fürs Berufesammeln hätte: Unter anderem ist er selbstständiger Plakatierer, schreibt Kindertheaterstücke und macht Musik.

Musik ist auch der Grund, warum er immerhin ein paar Nachbarn besser kennt. „Ich würde mich ja nicht trauen, die Leute im Haus einfach so anzusprechen“, sagt Mario. „Aber ich habe Jens drüben Klavier spielen hören.“ Irgendwann rückte Mario dann mit einem Kumpel „und unserem zusammengeschaubten Zeug“ an und sie improvisierten gemeinsam. „Wir waren ganz ergriffen. Der Jens Wohlrab, was für ein Musiker! Und das ist mein Nachbar!“ Noch ein Stück Nachbarschaft, von dem ich nichts wusste.

Und offenbar gibt es noch einen mit einer Schwäche für Musik. Von oben dringen jetzt Bässe aus einer Anlage. „Tommy. Den kannten wir vorher schon durch gemeinsame Musikerfreunde. Als wir hier eingezogen sind, meinten alle, ach so, das Tommy-Haus!“

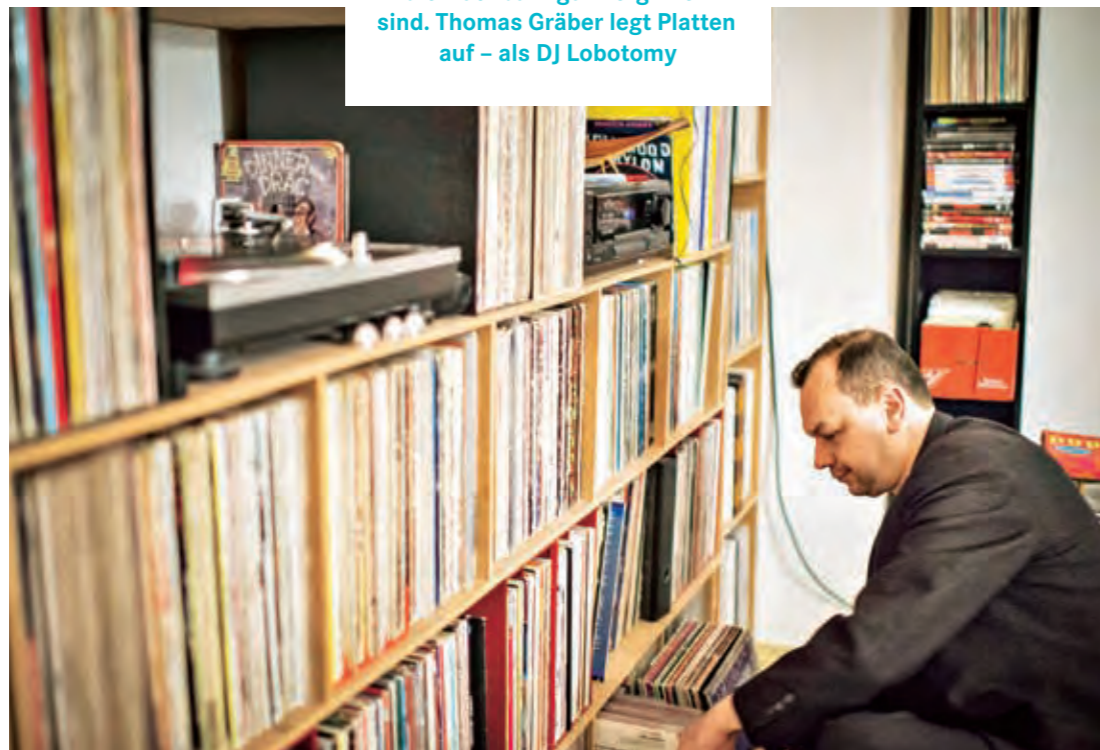
Tommy, ein wortkarger Typ mit Geheimratsecken, ist DJ – was ich weiß, weil ich ihn einmal in einem Club gesehen habe. Seine Freundin trägt eine hoch aufragende Amy-Winehouse-Tolle und wirkt oft, als wäre sie ganz woanders. Soweit meine Vorkenntnisse, als ich klingle. Dann stellt sich heraus: Thal ist nicht seine Freundin, sondern die Mitbewohnerin, eine Musikerin aus Israel, die mit ihrer Band hier in der Küche probt – der ersten kühl-schranklosen, die ich kenne. Tommy zuckt die Schultern. „Ich bin zufrieden mit dem, was ich habe.“

Und das sind vor allem Schallplatten. Alle drei Minuten steht Tommy, 47, auf, um eine neue Single aus diesem raumfüllenden Platten-Bau zu ziehen. Als „DJ Lobotomy“ legt er nur Vinyl auf, und das seit mehr als 30 Jahren. Und wohl auch die nächsten 30 Jahre. Und aus dem Haus will er auch nicht mehr raus. „Wegen der Nachbarn?“ – „Die sind mir eigentlich egal.“ – „Findest du es nicht schade, dass du kaum einen im Haus kennst?“ – „Hm, da hab ich mir noch nie Gedanken drüber gemacht. Aber jetzt, wo du es sagst – schade eigentlich.“ Und dann serviert er Sprudelwasser aus Glasflaschen, „die bringt Mario mir immer mit, wenn er einkaufen geht. Also, von solchen Nachbarn hätte ich gern mehr!“

Vom Sprudel ist es nicht weit zu einer neuen Nachbarschafts- utopie von Haus und Hof, und wir sind uns schnell einig, dass



Jens Wohlrab lebt einfach – und spielt so gut Klavier, dass die Nachbarn ganz ergriffen sind. Thomas Gräber legt Platten auf – als DJ Lobotomy



als Erstes die Schrottfirma vom Nachbarhof verschwinden muss, damit wir morgens wieder einmal länger als bis sechs Uhr in Ruhe schlafen können. Wow. Dass ich einmal mit diesem so reserviert wirkenden Typ solche Pläne ausbrüten würde! „Und dann pflanzen wir Apfelbäume und stellen im Garten eine Saftpresse auf.“ Zusammen mit dem Waldmeister, der auf seinem Nordbalkon wächst, wird daraus bestimmt ein neues Trendgetränk.

Fragt sich nur, was die Nachbarn davon halten. Denn viele leben bestimmt auch deshalb in Berlin, weil sie in Ruhe gelassen werden wollen. „Neulich war ich auf Heimatbesuch in meinem alten

Dorf“, erzählt Mario. „Stehe da an der Kasse im Tante-Emma-Laden, während die Kassiererin sich mit der Frau hinter mir über meinen Kopf hinweg über mich unterhält: Ist das der Junge vom Willi? Nein, nicht der Paul, das ist der vom Raimund! – So ging das dann noch eine Weile, und ich durfte noch sagen: Ja, stimmt.“

Die Berliner Anonymität dagegen: ein Traum. Andererseits will auch Mario im eigenen Haus kein Schatten sein. „Da bin ich über Leute wie Jens wirklich froh.“ Oft sitze er im Sommer einfach bei ihm auf dem Balkon und frage Jens nach seiner Meinung in Lebensdingen. „Der denkt so schön.“

großstadt

Als ich schließlich, wie verabredet, bei Jens in der Wohnung stehe, kommt er mir fast schon vertraut vor. Jens Wohlrab ist alleinstehend, 48, freischaffender Künstler, Maler. Gibt Klavierstunden. In seiner Küche steht eine leere Raviolidose, im Regal stapelt sich eine Sahnebechersammlung. Der Apfel, die Zwiebel und der Zitronenschnitt auf dem schwarzen Tisch geben fast ein Stilleben her. Seine Bilder, die eigenen, hängen an der Wand, viel Farbe, viel Surrealistisches. Wir sprechen über Regale als Schall-dämpfer, über Berlin früher und heute und darüber, was für ein „Akustikgenie“ der Nachbar ist: „Die Musik von Mario hat einen ganz eigenen Stil mit viel Selbstironie. Irgendwie Ton gewordener Zeitgeist aus unserem Kiez.“

Frau Blank hatte recht: Er ist „herrlich verstrahlt“. Dabei aber durchaus auch sehr praktisch. „Jens hat unsere Bude gerettet, nein, das ganze Haus!“, sagt Mario. Und das kam so: Mario und Lisa hatten vor ihrem Einzug noch die Dielen abschleifen lassen. Am Abend blieb ein Haufen Sägespäne und die Hitze eines heißen Julitags. Eine gefährliche Kombi: Bald sah Jens es, dank der verwinkelten Hausarchitektur, rotgelb flackern und rief die Feuerwehr.

„Ich glaube, das war das einzige Mal, dass ich fast alle Nachbarn auf einmal gesehen habe. Alle standen unten“, sagt Matthias, 33. Er wohnt direkt neben mir im vierten Stock und ist der Einzige, den ich nicht nur vom Namensschild kenne. Und der für unseren Besuch seinen Lernmarathon unterbricht: noch fünf Tage bis zur Verteidigung seiner Doktorarbeit in Physik.

Wir stehen auf seinem Balkon und hören den Spaniern zu, die am Landwehrkanal auf ihren Gitarren klampfen, wie jeden Dienstag und Freitag, wenn Türkischer Markt ist, wo ich auch immer einkaufen gehe. Eine Woche nach meinem Besuch bei Matthias schaffe ich es wieder erst kurz vor Schluss, wenn die Marktschreier alles loswerden wollen. Auf einen fragenden Fingerzeig hin drückt mir ein Verkäufer eine ganze Kiste Pflaumen gegen die Brust, Widerrede zwecklos: „Da, nimmst du, ein Euro!“ – „Aber was soll ich mit dem ganzen Obst, das vergammelt doch!“ – „Gibst du Nachbarn!“ Recht hat er.

Also stehe ich abends am Herd und koche Pflaumenmarmelade. Beim anschließenden Türklinglein habe ich keine Skrupel mehr und denke: Vielleicht ist das ein kleiner nächster Schritt, die Hausgemeinschaft weiter von oben nach unten und quer zu verbinden. Ein paar Tage später steht Jens vor meiner Tür, mit einer Flasche Bordeaux als Dankeschön und einer Geburtstags-einladung. Dann eine SMS aus dem zweiten Stock: „Morgen ist mein Diplomkonzert, würde mich freuen, wenn du kommst. Gineke“.

Als ich gerade die letzten Sätze von diesem Text tippen will, klingelt es wieder. Eine junge Frau in Jogginghosen: „Ich bin die neue Nachbarin von drüben.“ Die Geschichte geht weiter.

FOTO: BERNHARD LUDEWIG



Jenni Roth, 34, kennt nach dieser Recherche ihre Nachbarn – und kocht Marmelade für sie

8-tägige Reise
 statt 529,-
 ab € **499,-** p. P.

Halbpension
 3 x Eintritt in die Johannesbad Therme
 Wohlfühl- und Gesundheits-Oase mit eigenem Thermalbad

2 x Rückenmassage

Thermal-Hallenbad

Thermalhotel Ludwig Thoma in Bad Füssing Im Urlaub „zu Hause“

Am Ortsrand von Bad Füssing bietet Ihnen das Ludwig Thoma einerseits eine herrlich ruhige Lage, andererseits die direkte Anbindung an den Ortskern. Das Hotel wird Sie mit der bayerischen Gemütlichkeit und der persönlichen Note garantiert ebenso begeistern, wie die treuen Stammgäste. Fühlen Sie sich im Urlaub wie zu Hause.

Inklusivleistungen pro Person

- 7 Übernachtungen im Doppelzimmer
- Willkommensgetränk • Täglich Verwöhn-Frühstücksbuffet • Täglich 3-Gang-Wahlmenü am Abend inklusive Salatbuffet • 3 x Eintritt in die Johannesbad Therme • 2 x Rückenmassage • Nutzung der hoteleigenen Wohlfühl-Oase • Leihbademantel • Leistungen der Kur- und Gästekarte im Wert von bis zu 100,- € (z. B. Wanderungen, Morgengymnastik, Nutzung der Kurbusse, 1 x Eintritt in die Spielbank etc.) • Parkplatz (nach Verfügbarkeit) • Reiseleitung vor Ort

Ihr Kur- & Thermalhotel Ludwig Thoma Lage: Das Hotel liegt nur wenige Gehminuten von der Kurallee und der Thermenlandschaft des Johannesbades entfernt.

Ausstattung: Das Haus bietet Rezeption, Lobby mit offenem Kamin, A-la-carte-Restaurant mit Wintergarten, Biergarten, Lift und Dachterrasse.

Unterbringung: Die Doppelzimmer sind modern und geschmackvoll eingerichtet. Auf ca. 30 qm Wohnfläche erwarten Sie ein Bad mit Dusche und WC, eine kleine Kaffee- und Teeküche, Flachbild-TV, Radio, Telefon und ein Balkon.

Verpflegung: Ihre Halbpension besteht aus einem reichhaltigen Verwöhn-Frühstücksbuffet und einem 3-Gang-Wahlmenü inklusive Salatbuffet am Abend.

Wellnessbereich: Entspannen Sie in der lichtdurchfluteten Wohlfühl- und Gesundheits-Oase des Hotels mit hauseigenem Thermalhallenbad und Whirlpool. Im großzügigen Saunabereich können Sie die Seele baumeln lassen. Anwendungen und Massagen werden im modernen Therapiebereich angeboten. (Hotel- und Freizeiteinrichtungen teilweise gegen Gebühr)

Wunschleistungen pro Person

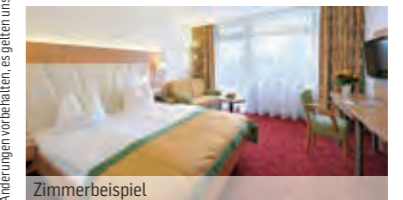
- Zuschlag Einzelzimmer 15,- €/Nacht • Bahnreise ab 109,- € • Bundesweite Busanreise (garantierte Durchführung) inklusive Haustürabholung (montags) ab 158,- €



Termine u. Preise p. P. im DZ in €

Anreise: Sa. und Mo.	8 Tage/Anreisezeiträume:	499,-	529,-
A 15.11. – 13.12.14		499,-	529,-
B 11.10. – 14.11.14		509,-	539,-
C 19.04. – 11.07.14		539,-	579,-
D 12.07. – 10.10.14		559,-	599,-

Buchungscode: D94A10F



Jetzt anrufen und buchen
0228-688 33 500
 Kennziffer: 20/377 | Servicezeiten täglich von 8 – 22 Uhr, Ortstarif
 www.mediplusreisen.de

Medi plus
 IHR REISEPARTNER

Kino



Molière auf dem Fahrrad

Serge (Fabrice Luchini) hat sich frustriert von der Schauspielerei zurückgezogen. Sein alter Weggefährte Gauthier (Lambert Wilson) besucht ihn, er möchte wieder Theater spielen – mit Serge: Molière, der Menschenfeind. Serge zielt sich, dann wollen beide die Hauptrolle, schließlich proben sie zur Probe. Aus Spiel wird Ernst, die Männerfreundschaft steht auf der Kippe, es geht um Frauen, Ehrlichkeit und Stolz. **Molière auf dem Fahrrad:** eine Tragikomödie von Philippe Le Guay über die Schwächen des starken Geschlechts, voller Witz und psychologischer Tiefe, geschliffener Rede und widersprüchlicher Gefühle. Seit 3. April im Kino.



Scannen und anschauen: mehr Filmtipps. Auch auf

www.chrismon.de/filmtipps

Klassik

Andächtig mit dramatischen Momenten: So klingt das große Werk zu Passion und Auferstehung von Heinrich Schütz (1585–1672), wenn sich der Dresdner Kammerchor, geleitet von Hans-Christoph Rademann, seiner annimmt. Ein perfekter Kontrast zur ausgelassenen Ostereiersuche.



Heinrich Schütz: Auferstehungshistorie. Complete recordings, Vol. 9. Carus

Roman

Das ist er doch! Der inkognito in der evangelischen Kirche in Rom sitzt: der Papst. Aus dem Augenwinkel beobachtet ihn der Erzähler, ein deutscher Archäologe und Fremdenführer, ganz genau, bis zum Zittern seiner Hand. Aber warum ist er hier? Ist er der allgegenwärtigen Korruption überdrüssig, des Berlusconi-Staates, des Machtgeschachers im Vatikan? Bühnenpreis-Träger F. C. Delius, Pfarrerssohn, blättert fröhlich die hellen und dunklen Seiten der italienischen Kultur auf. Dann passiert etwas Unglaubliches, was Lutherfreunden besser gefallen dürfte als den meisten Katholiken.



Friedrich C. Delius: Die linke Hand des Papstes. Rowohlt, 16,95€

Pop

Vor kurzem wäre er 100 Jahre alt geworden: der Beat-Poet William S. Burroughs. Nun haben ein paar junge Schweizer seine alten Tonaufnahmen mit Reggae- und Elektroklängen bearbeitet. Eine sagenhafte, hypnotische und verstörende Reise durch Luftschlösser und Alpträume.



William S. Burroughs: In Dub. Conducted by Dub Spencer & Trance Hill. Echo Beach/Indigo

FOTOS: PR



9-tägige Reise mit ärztlicher Begleitung
nur **1.345,-€** p. P./DZ
✓ Sonderzug RHEINGOLD-COMFORT-EXPRESS
✓ Halbpension
✓ Deutsche Reiseleitung

Masuren und Ostpreußen

Sonderzugreise durch wunderschöne Landschaften.

Ihr Reiseverlauf

- **POSEN** (Tag 1)
Anreise über Berlin nach Posen. Transfer zum Hotel. Abends Gelegenheit zu einem Bummel über den lebendigen Marktplatz. (A)
- **MASUREN** (Tag 2 & 3)
Stadtbesichtigung per Bus und zu Fuß durch die Posener Innen- und Altstadt. Weiterreise in die Hansestadt Thorn. Stadtrundgang durch die Altstadt. Weiterreise im Sonderzug über Allenstein nach Masuren. Tag 3 auf Wunsch: Busausflug zum Kloster Heilige Linde, Wolfsschanze, Schiffstour Masurische Seen inkl. Mittagessen. (F, A)
- **KALININGRAD** (Tag 4 & 5)
Weiterreise durch das Ermland über Elbing nach Kaliningrad, dem ehemaligen Königsberg. Stadtrundfahrt durch Kaliningrad mit Besichtigung des Doms. Abends Orgelkonzert im preußischen Dom. (F, A)

- Tag 5 Freizeit, auf Wunsch: Ganztagesausflug Kurische Nehrung (Nationalpark, mit Besichtigung der Vogelwarte und Besuch des Ferienortes Nidden) oder Ganztagesausflug Samland Küste (Fahrt nach Jantarny mit Besichtigung Bernsteinschleiferei und Seebad Rauschen). Balalaika-Konzert in der Philharmonie. (F, A)
- **DANZIG** (Tag 6–9)
Besichtigung von Frauenburg am Frischen Haff. Sehenswert sind der Dom und die Sternwarte von Nikolaus Kopernikus. Stadtrundgang durch die wunderschön restaurierte Altstadt von Danzig. Spezialitäten-Abendessen in der Altstadt. (F, A)
Auf Wunsch Ganztagesausflug Marienburg und technisches Wunderwerk Oberland-Kanal (sofern Bauarbeiten beendet sind). (F) Rückreise teilweise über die ehemalige Ostbahn und über Frankfurt/Oder zum ersten Ausstieg nach Berlin. Weiterfahrt zu den Einstiegsbahnhöfen der Hinfahrt.

F=Frühstück, A=Abendessen



Ihre Inklusivleistungen

- Rundreise im Sonderzug RHEINGOLD-COMFORT-EXPRESS „Hansa“ ab/an gebuchtem Abfahrtsbahnhof inkl. Platzreservierung
- Übernachtungen in 3* Superior Hotels, Kategorie Comfort-Plus: 1x im Novotel Centrum in Posen, 2x im Mazurka in Masuren, 2x Hotel Tourist in Königsberg, 3x im Wolne Miasto oder Hotel Focus in Danzig (oder gleichwertig)
- Alle Transfers und Gepäcktransfers während der Bahnreise ab Posen/bis Danzig (Hotel – Hotel)
- Halbpension
- Örtliche, deutschsprachige Reiseleitung
- Reiseleitung während der gesamten Reise durch ein erfahrenes Reiseleiter-Team
- Medizinische Begleitung während der gesamten Reise
- Ausflüge inkl. Eintritte und Besichtigungen lt. Programm



Termin u. Preis pro Person im DZ in €

Reisetermin:	Abfahrtsbahnhöfe ¹	Preis
07.06.–15.06.14	Koblenz, Bonn, Köln, Düsseldorf, Duisburg, Essen, Bochum, Dortmund, Hamm, Bielefeld, Hannover, Braunschweig, Magdeburg, Berlin	1.345,-

Wunschleistungen p. P.: Aufpreis Kategorie Premium (klimatisierte Zugabteile, 4* Hotels) 395,- €, Aufpreis Kategorie Premium Plus (klimatisierte Zugabteile mit 4er Belegung, 4* Superior und 5* Hotels) 815,- €, Einzelzimmerzuschläge Comfort-Plus 225,- €, Premium 255,- €, Premium Plus 395,- €, Ausflugspaket Tag 3 und 8: Masurische Seen inkl. Mittagssnack und Oberland-Kanal mit Marienburg inkl. Eintritte 170,- €. (Aktuell wird der Oberlandkanal saniert. Falls dieser Programm punkt ausfallen muss, reduziert sich der Preis für das Ausflugs paket auf 130,- €.) Ausflug Tag 5: Kurische Nehrung 55,- € oder Ausflug Samland-Küste 40,- €. **Mindestteilnehmerzahl:** 180 Pers. **Nicht im Reisepreis enthalten:** Visum Russland inkl. Bearbeitung 85,- €, obligatorische Beantragung über TOUR VITAL. **Hinweis:** Voraussichtliche Abfahrt ab Berlin zwischen 14:00 und 15:00 Uhr. ¹Änderungen bei den Zustiegen und im Reiseverlauf vorbehalten. Hotelklassifizierung nach Landeskategorie.

Bequem und direkt buchen:
0221 - 222 89550

Mo–Fr 08–20 Uhr / Sa+So 09–16 Uhr.
Kennziffer 20.241 P00001F/G/H

www.tourvital.de/chrismon

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

TOURVITAL
Reisen ist die schönste Zeit im Leben.



Frankreichs Uranquelle in der Sahara: Arlit in Niger. Das Gelbgrüne ist Schwefelsäure

„WIR MACHEN AFRIKA KAPUTT“

Stammesfehden, Religionskriege, Bandenkriminalität? Nein, sagt der Politologe Werner Ruf. Handfeste wirtschaftliche blutigen Auseinandersetzungen, wie jetzt in der Zentralafrikanischen Republik. Die Interessen französischer, aber auch

Interessen stehen hinter den deutschen Konzerne



Werner Ruf ist pensionierter Professor für Internationale Beziehungen und Außenpolitik. Schwerpunkt seiner Forschung ist Nordafrika.

chrismon: Christen und Muslime bekämpfen sich bis aufs Blut, und inzwischen fordert sogar Amnesty International eine militärische Intervention in der Zentralafrikanischen Republik. Sie auch?

Werner Ruf: Ich weiß es nicht. Die Situation in diesem Land ist fürchterlich. Man müsste darüber reden, wie es so weit kommen konnte. Wir hätten diesen Konflikt verhindern können, weil man seit langem wusste, wohin das läuft. Der Ruf nach dem Militär klingt, als wolle man sein schlechtes Gewissen beruhigen – angesichts der Missstände, die wir so lange geduldet haben.

Was ist schiefgelaufen?

Frankreichs Politik seit der Unabhängigkeit seiner Kolonien. Die französischen Regierungen betreiben dort seit ~ ein System aus Korruption, Kriminalität und Ausplünderung und haben die Politik zu sehr von den Wirtschaftsinteressen großer Konzerne abhängig gemacht. Zum Beispiel vom Nuklearkonzern Areva und der Erdölgesellschaft Total.

Machen in Zentralafrika nicht gerade christliche Banden Jagd auf Muslime?

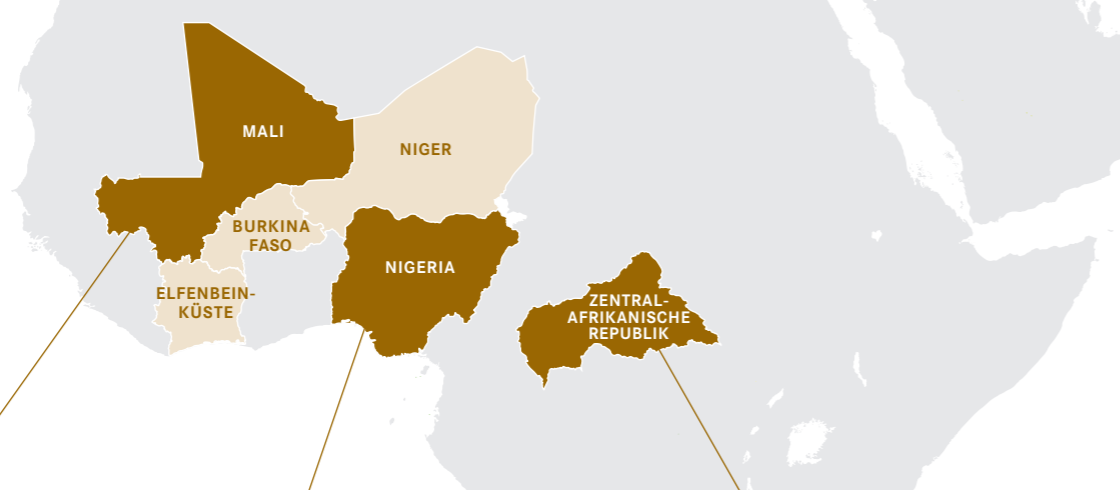
Religion wird benutzt, um Leute zu mobilisieren. Es ist Bandenkriminalität, die sich ethnisch oder religiös verkleidet. Dahinter stehen aber materielle Gründe: Elend, Hunger und Perspektivlosigkeit. Wer eine Waffe besitzt, kriegt eben noch ein Huhn, eine Ziege oder ein Mädchen dazu. Soldaten bekommen keinen Sold. Auch sie benutzen Uniform und Waffen, um von der Bevölkerung etwas abzapfen zu können. Das ist die bittere Realität in Ländern wie diesem.

Religiös verkleidete Kriminalität – wie soll man sich das vorstellen?

Wenn nur noch Bandenkriminalität funktioniert, muss ich mich auf die Bandenmitglieder verlassen können. Dann funktionieren Abgrenzungsmechanismen über Stammeszugehörigkeit oder auch über Religion. Hauptsache, es entsteht eine Gruppenidentität, ein „Wir“, das gut, und ein „Die“, das schlecht ist. Das Bild, dass sich die Wilden aus religiösem Fanatismus gegenseitig lynchen, ist falsch. Lieber

FOTOS: PENNEY/REUTERS, TANJA HOCHREUTHER

Auflesen, was die Europäer übrig lassen: Frauen waschen Gold in Kéniéba, Mali; Schwarzmarkthändler zweigen Öl ab im Ogoniland, Nigeria; Männer sammeln Holz für den Markt in Bangui, Zentralafrika



sollte man diese Konflikte auf ihre realen Ursachen zurückverfolgen, als sie mit Religion zu erklären. Sonst tut man so, als ließen sich die Konflikte nicht lösen.

Was stand bisher einer Lösung im Wege?

Eine am schnellen Gewinn orientierte französische Politik, die nicht einmal ansatzweise darauf ausgerichtet war, tatsächlich geordnete Verhältnisse und vor allem wirtschaftliche und soziale Entwicklung in Zentralafrika zu schaffen.

Wieso sollte Frankreich dort geordnete Verhältnisse schaffen?

Weil Frankreich Zentralafrikas Politik seit dessen Unabhängigkeit bestimmt, wie auch die Politik anderer west- und zentralafrikanischer Länder. Es hat sogenannte Eliten an die Macht gehievt und Regierungen ausgewechselt, wie es wollte. Der erste zentralafrikanische Präsident kam in einem bis heute ungeklärten Flugzeugunfall zu Tode. Frankreich hat einen weiteren Präsidenten installiert, danach Kaiser Bokassa an die Macht geputscht, und als er nicht mehr gefiel, hat man ihn wieder weggeputscht. Über vierzigmal hat Frankreich in dem halben Jahrhundert seit der Unabhängigkeit dieser Länder militärisch in Afrika interveniert.

Warum interessiert sich Frankreich überhaupt für Zentralafrika?

Wegen der Rohstoffe – nicht nur in Zentralafrika, auch in Mali, Niger und Burkina Faso. Es geht um Diamanten, Uran und Gold. Trotz ihres Rohstoffreichtums gehören diese Länder zu den zwanzig ärmsten der Welt. Das ist einfach skandalös.

Die Lage in der Zentralafrikanischen Republik ist explosiv. Was muss passieren?

Ich weiß es nicht, das Kind ist zu tief in den Brunnen gefallen. Das Militär scheint jedenfalls nicht die Lösung zu sein. Und wie man in diesem zerstörten Land etwas mit humanitärer Hilfe noch retten kann, ist genauso fraglich, weil es keine Ansprechpartner mehr gibt.

Manche warnen vor Völkermord. Ist da eine Militärintervention nicht zwingend?

Militärintervention sagt sich so leicht. Selbst in der Hauptstadt Bangui kann das französische Militär nicht verhindern, dass gelyncht wird. Was soll in den weiten Landstrichen außerhalb der Hauptstadt passieren, wo es nicht einmal Straßen gibt, auf denen sich das Militär bewegen kann? Wenn man militärisch auch nur irgend etwas bewirken will, müsste man statt 3000 mindestens 30 000 Soldaten stationieren.

Sollten die Franzosen ihre selbst geschaffenen Probleme also selber klären?

Nein. Frankreich kann das militärisch nicht mehr. Und es geht ja nicht nur um die Zentralafrikanische Republik, es ist genauso Mali, gestern war es die Elfenbeinküste, morgen ist es möglicherweise Niger, wo es dann wegen der Uranminen wirklich ans Eingemachte geht.

Im Norden Malis wollen Islamisten einen Gottesstaat errichten, heißt es.

Auch in Mali kleben sich kriminelle Orga-

nisationen ein religiöses Etikett auf. Die sogenannte El Kaida, die den Sahel kontrolliert, schwimmt im Geld. Sie kontrolliert Teile der weltweit größten Drogenroute, von Kolumbien über Westafrika nach Europa. Sie hat gigantische Einnahmen aus den Entführungen von Touristen und Technikern. Allein El Kaida soll derzeit an die 60 Leute als Geiseln gefangen halten, die sie nach und nach verkauft. El Kaida kassiert außerdem Geld von den Flüchtlingen, die aus den Elendsstaaten Schwarzafrikas ans Mittelmeer zu kommen versuchen – und dann von dort nach Europa. **Französische Streitkräfte versuchen, den Norden Malis zu befrieden. Was halten Sie vom Militäreinsatz dort?**

Er hat eigentlich nichts gebracht. Die terroristischen Netzwerke, die Drogenschmuggler und Entführerbanden haben sich ein bisschen zurückgezogen. Das malische Militär, das die Aufgaben übernehmen sollte, ist chaotisch und ineffizient. Es besteht hauptsächlich aus Schwarzen aus dem Süden, die bei den Nomadenstämmen im Norden eher brandschatzen und plündern als Frieden stiften. Wer hilft an den Orten, wo keine französischen Soldaten sind?

Was würde die Not dort lindern?

Ein Abkommen innerhalb der malischen Gesellschaft, das den Tuareg ein Mitspracherecht einräumt. Und eine Entwicklungspolitik, die das Geld aus Rohstoffen an die Menschen zurückgibt, nicht an ausländische Konzerne. Die Politik muss zuerst die Konzerne unter Kontrolle bringen.

dische Konzerne. Die Politik muss zuerst die Konzerne unter Kontrolle bringen.

Wie soll das gehen?

Es gibt ja schon den Global Compact, eine Art „Zehn Gebote“ für Unternehmen. Sie fordern auf, sich aktiv zu Menschenrechten, Arbeitsnormen, Umweltschutz und Korruptionsbekämpfung zu bekennen. Die Vereinten Nationen unterstützen diese Konvention. Die Mitgliedsstaaten müssten sie in den Rang eines Völkerrechts erheben: Wer gegen sie verstößt, muss mit Sanktionen rechnen. Die wenigen Konzerne, die sich daran halten, können auch mit dieser Konvention Profite machen.

Will die deutsche Bundesregierung nicht gerade im Rahmen einer europäischen Außenpolitik Afrika aufhelfen?

Ich habe eher den Verdacht, dass sie eigene Interessen verfolgt. Ende 2013 haben die Stiftung Wissenschaft und Politik und der German Marshall Fund eine Studie herausgebracht. Darin stehen Sätze wie: „Deutschland braucht die Nachfrage aus anderen Märkten sowie den Zugang zu internationalen Handelswegen und Rohstoffen.“ Der Koalitionsvertrag folgt diesem Geist.

Im selben Papier steht auch, bei der Fortentwicklung der internationalen Ordnung müsse sich Deutschland an Menschenrechten orientieren.

Menschenrechtsfragen stehen in jedem Dokument vorne. Jesus von Nazareth hat gesagt: „An ihren Taten sollt ihr sie erkennen.“ Man muss sich genau ansehen, ob dem auch Taten folgen. Mir hat ein deutscher Botschafter in einem afrikanischen Land gesagt: „Die Menschenrechtslage hier ist fürchterlich, unbeschreiblich und unsäglich. Aber wir haben hier Interessen. Das mit den Menschenrechten können doch die Skandinavier machen.“

Um die Situation zu befrieden, müssten die Europäer also Afrika gegen die europäischen Konzerne verteidigen?

Ja. – Aber wer hat das Sagen? François Hollande hatte bei seiner Amtseinführung feierlich erklärt, die alte Afrikapolitik sei tot. Doch inzwischen geht es weiter wie bisher.

Sind Afrikas Probleme nicht auch hausgemacht?

Sicherlich auch. Aber welche Chancen hätte eines dieser Länder, sich selbst aus seinen Schwierigkeiten zu befreien? Nehmen Sie die sogenannte Freihandelspolitik. Sie zwingt die armen Länder in ein Freihandelsabkommen. Gleichzeitig behält

sich die EU Sonderrechte vor. Sie lässt Zitrusfrüchte, Olivenöl und andere Produkte nur nach einem engen Kalender nach Europa, wenn die europäischen Südstaaten diese Produkte jahreszeitlich bedingt gerade nicht produzieren – eine schwere Behinderung für Tunesiens Exportwirtschaft. Europa schützt weiterhin eigene Produkte mit Zöllen, nur auf afrikanischer Seite sollen Zölle auf landwirtschaftliche Produkte ganz entfallen. Damit fehlen aber wesentliche Einnahmequellen für diese Staaten. Die großen Konzerne sichern sich ja die Erlöse aus dem Rohstoffexport.

Die zahlen doch auch Steuern in Afrika!

Wenn europäische Firmen in diesen Ländern investieren, sind Sonderklauseln in ihren Verträgen die Regel: dass sie ihre Gewinne nicht besteuern müssen, im Schnitt zwanzig Jahre, oft sogar dreißig und mehr. Wegen der Steuerprivilegien wandern Unternehmer ja aus Europa nach Afrika ab. Und in Schwarzafrika zahlen die Konzerne sowieso keine Steuern – allenfalls Schmiergelder.

Ist nicht die Überbevölkerung Ursache vieler Konflikte? In Zentralafrika bekommt eine Frau im Schnitt fünf Kinder, in Nigeria sogar sieben.

Man kann es auch andersherum sehen: Kinderreichtum ist ein Zeichen von Elend. Schon die Menschen der Bibel verbanden reiche Nachkommenschaft mit gutem Auskommen im Alter. Kinderarmut galt dagegen als Armutsrisiko. Sobald Kinder Geld kosten, weil die Eltern ihnen eine Ausbildung bezahlen wollen, geht die Zahl der Geburten drastisch zurück.

Klimabedingt schwinden Anbauflächen. Auch ein Grund für Verteilungskämpfe?

Ja. In Ländern wie Niger und Mali gehen Anbauflächen aber auch durch das sogenannte Landgrabbing verloren, eine Art staatlich gebilligter Landraub. Große Konzerne und Hedgefonds, aber auch China und Indien kaufen riesige Flächen Land auf. In den Sahelstaaten gibt es kein Bodenrecht, kein Kataster. Da sagt ein Konzernvertreter irgendeinem Minister: „Wir hätten gerne dieses Stück Land.“ Der Minister lässt sich die Taschen füllen, die Felder werden enteignet und die Anwohner zu Zehntausenden vertrieben. Konzerne bewässern das Land und bebauen es kapitalintensiv mit Pflanzen für Biosprit. Auch das sind Ursachen für Elend und Gewalt.

Fragen: Burkhard Weitz



Foto: Shutterstock

Demokratie an der Basis fördern

Wir beteiligen uns: Weiterbildung für Ehrenamtler

Mit der Weiterbildungsreihe „Wir beteiligen uns.“ unterstützen die Akademien Ehrenamtler in ihrer freiwilligen Arbeit: Neue Mitglieder für den Verein finden, Öffentlichkeitsarbeit mit kleinem Budget machen oder Konflikte managen – das gehört gerade für Menschen, die sich um Vereine, Initiativen und andere Projekte kümmern, zu den täglichen Herausforderungen. Dabei sorgen Ehrenamtler dafür, vor Ort Strukturen zu stärken und damit auch Demokratiefeindlichkeit vorzubeugen.

„Wir beteiligen uns.“ findet aktuell in fünf Bundesländern statt und wird durch das Bundesministerium des Innern im Rahmen des Bundesprogramms „Zusammenhalt durch Teilhabe“ gefördert. In Rheinland-Pfalz sind noch wenige Plätze frei. Die Evangelischen Akademien laden Sie ein: Melden Sie sich an!

Alles Weitere und Anmeldung unter: www.evangelische-akademien.de/wbu2

15.05. – 17.05.2014 (Do-Sa)

Modul 1: Projektmanagement

Mein Engagement: Gedacht, geplant und umgesetzt.

12.06. – 14.06.2014 (Do-Sa)

Modul 2: Demokratische Grundprinzipien

Die Zivilgesellschaft und ich: Beteiligung und Grenzen.

17.07. – 19.07.2014 (Do-Sa)

Modul 3: Öffentlichkeitsarbeit

Die Öffentlichkeitsarbeit und mein Engagement: Sorge dafür, dass man darüber redet.

Ev. Landjugendakademie Altenkirchen
Dieperzbergweg 13, 57610 Altenkirchen



Die Evangelischen Akademien in Deutschland

Protestantisch, weltoffen, streitbar.

www.evangelische-akademien.de

FOTOS: DOCK/VU/LAIF, DAMIANO ROSSI/PARALLELOZERO, ZUMSTEIN/VU/LAIF

Maria, du bist dran!

Nicaraguas Schulen öffnen sich für behinderte Kinder

Inklusion ist in Deutschland ein hochaktuelles Thema. Schulpolitiker und Eltern fordern, dass behinderte Kinder nicht mehr Sonderschulen besuchen, sondern mit anderen zusammen unterrichtet werden. In Nicaragua geht es bei Inklusion eher darum: Gehen Kinder wie Maria überhaupt in die Schule? Die Achtjährige aus der Kleinstadt Juigalpa Chontales hat Trisomie 21, das sogenannte Downsyndrom. Ihre Eltern kümmernten sich von Anfang an liebevoll um sie, aber trauten sich kaum, sie mit den Nachbarkindern spielen zu lassen, geschweige denn sie in Kindergarten oder Schule anzumelden. Zu groß die Angst, ihre Tochter würde dort ausgegrenzt oder überfordert. Dass Maria heute in eine dritte Grundschulklasse geht, liegt am ortsansässigen Verein ASOPIE CAD, der sich für die Integration von Behinderten einsetzt. Ein Mitarbeiter kam einmal die Woche zur Frühförderung vorbei und überzeugte die Eltern, dass Kontakte zu anderen Kindern gut seien. Später begleitete er Maria in die Vorschule. Die Christoffel Blindenmission (CBM) arbeitet mit ASOPIECAD zusammen. Sie sammelt Spenden für diesen und ähnliche Vereine, die sich weltweit für Inklusion einsetzen.



Hier läuft es gut: Maria (rechts im Bild) ist Teil einer regulären Schulklasse.

Fragen an Katharina Pfortner, CBM-Mitarbeiterin in Nicaragua

Haben behinderte Kinder in Nicaragua kein Recht auf Schulbildung?

Doch, aber es gibt kaum spezielle Förderschulen. Und Regelschulen nehmen sie nur selten auf. Es heißt, die Lehrer seien nicht ausgebildet, um einen derart speziellen Unterricht zu erteilen. In der Tat sind viele Klassen überfüllt, Lehrer oft unterbezahlt und überfordert.

Das heißt, die Kinder bleiben zu Hause? Schätzungen zufolge haben 70 Prozent der Menschen mit Behinderungen in Nicaragua keine Schule besucht.

Wie setzen Sie an, um das zu lösen? Die Mitarbeiter unserer Partnerorganisation ASOPIECAD in Juigalpa Chontales fördern die Kinder individuell. Informieren Eltern und Öffentlichkeit. Gehen in die Schulen, um Lehrer zu unterstützen oder Probleme zu klären. Sie wollen ein Klima schaffen, in dem gemeinsames Lernen selbstverständlich ist.

Impressum

chrismon,

das evangelische Magazin, erscheint monatlich als Beilage in „Die Welt“, „Die Zeit“, „Frankfurter Allgemeine Zeitung“, „Mitteldeutsche Zeitung“, „Schweizer Volkszeitung“ und „Süddeutsche Zeitung“. Herausgeber: Landesbischof a. D. Dr. Johannes Friedrich, Dr. Margot Käbmann, Nikolaus Schneider. Redaktionsleitung: Arnd Brummer (Chefredakteur), Ursula Ott (stellv. Chefredakteur). Art-Direktor: Dirk Artes. Weitere leitende Redakteure: Anne Buhr feind (Textchefin), Eduard Kopp (Theologie). Chefreporterin: Christine Holch. Chef vom Dienst: Andreas Fritzsche. chrismon plus: Burkhard Weitz. Redaktion: Mareike Fallet, Dorothea Heintze (chrismon.de), Nils Husmann, Gabriele Meister, Juliane Ziegler (chrismon.de). Ständige Autorin: Susanne Breit-Kobler. Grafik: Elisabeth Keßler, Kerstin Ruhl. Produktion: Kristin Kamrad. Bildredaktion: Michael Apel, Dorothee Hörstgen, Caterina Pohl-Heuser (chrismon.de). Dokumentation: Reinhold Schardt. Kontakt: Redaktion, Postfach 50 05 50, 60394 Frankfurt am Main, Telefon 069/580 98-0, 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: Arnd Brummer, 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. 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.



Australien - Sydney

Von Vancouver bis Sydney. Einmal um die Welt in 35 Tagen.

35-tägig inkl. Flug Schiff der Premiumklasse Inkl. Vollpension an Bord

Berge & Meer Reisebegleitung



Schiff Radiance of the Seas



4.499.-

ab € p. P. in der 2er Innenkabine zzgl. US\$ 12.- p. P./Nacht an Bord Serviceentgelt*

Ihre Reise-Highlights

- Deutschsprachiges Landausflugsprogramm buchbar
- Berge & Meer-Reisebegleitung

Inklusivleistungen

- Flug mit Air Canada und British Airways (oder gleichwertig, mit Zwischenstopp) von Frankfurt nach Vancouver und von Sydney zurück nach Frankfurt in der Economy Class
- Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren
- Zug zum Flug 2. Klasse inklusive ICE Nutzung
- Transfers gemäß Reiseverlauf
- 2 Übern. vor der Kreuzfahrt in Vancouver im 3-Sterne-Hotel (Landeskategorie) im Doppelzimmer inkl. Frühstück
- Stadtrundfahrt Vancouver
- Kreuzfahrt gemäß Reiseverlauf
- 28 Übernachtungen an Bord des Premium-Schiffs Radiance of the Seas
- Unterbringung in der gebuchten Kabinenkategorie
- Vollpension an Bord wie beschrieben
- Teilnahme an diversen Bordveranstaltungen
- Ein- und Ausschiffungsgebühren in allen Häfen
- 2 Übern. nach der Kreuzfahrt in Sydney im 4-Sterne-Hotel (Landeskategorie) im Doppelzimmer inkl. Frühstück
- Stadtrundfahrt Sydney
- Örtliche deutschsprachige Reiseleitung während des Vor- und Nachprogramms

Ihr Premium-Schiff: Radiance of the Seas

Die Schiffe der Radiance Klasse bestechen durch ihr schnittiges Superyacht-Design und ihren gepflegten, europäischen Stil. Die Radiance of the Seas bietet ein abwechslungsreiches Unterhaltungs- und Sportprogramm mit Kletterwand, Poolbereich, Kino und Theater. In den Restaurants, Bars und Cafés können Sie sich kulinarisch verwöhnen lassen. Erholung und Entspannung finden Sie im Day Spa, im Solarium und auf dem Sonnendeck. Die Kabinen verfügen über 2 Einzelbetten, die zu einem Doppelbett arrangiert werden können, TV, Radio, Telefon, Minibar, Föhn und ein eigenes Badezimmer mit Dusche/WC.

Verpflegung an Bord

Frühstück, Vormittagsnack, Mittagessen, Nachmittagstee, Abendessen sowie zwischendurch kleine Snacks, Eis, Pizza, Kaffee, Tee und Eiswasser im Selbstbedienungsbereich (im Restaurant sind Kaffee, Tee, Eiswasser und Eistee inklusive).

Landausflugsprogramm

Ca. 2-3 Monate vor Abreise erhalten Sie ein extra für Sie zusammengestelltes deutschsprachiges Landausflugsprogramm von uns zugeschickt!

Hinweise: Hotel-, Schiffs- und Freizeiteinrichtungen teilweise gegen Gebühr. Doppelzimmer/-kabine zur Alleinbelegung auf Wunsch buchbar. Am Ende der Kreuzfahrt wird pro beanstandungsfreier an Bord verbrachter Nacht ein Serviceentgelt in Höhe von USD 12.- dem Bordkonto automatisch durch die Reederei belastet. Sollten Sie mit dem Service nicht zufrieden sein, können Sie am entsprechenden Tag das Serviceentgelt stornieren lassen.

Zusatzkosten pro Person

- *Serviceentgelt an Bord für Erw. pro Nacht US\$ 12.- (wird auto. dem Bordkonto durch die Reederei belastet)
- Einreisegebühr USA US\$ 14.- (zu zahlen mit Kreditkarte bei Antragstellung ESTA)

Wunschleistungen pro Person

- Zuschlag Doppelzimmer/-kabine zur Alleinbelegung Grundprogramm ab € 2.699.- zur Alleinbelegung inkl. Verlängerung ab € 2.799.-
- Verlängerung Vancouver und Singapur ab € 700.- (1 zusätzl. Nacht in Vancouver und 3 Nächte nach der KF in Singapur im DZ/ÜF, Rückflug Sydney via Singapur nach Frankfurt, Stadtrundfahrt Singapur)

Einreisebestimmungen für deutsche Staatsangehörige

Bei Ausreise noch mind. 6 Monate gültiger, maschinenlesbarer Reisepass. USA: Online-Registrierung mind. 72 Std. vor Abflug unter <https://esta.cbp.dhs.gov> Pflicht. Für Australien Visumpflicht. Im Onlineverfahren („eVisitor“) kostenfrei unter www.immi.gov.au beantragt werden kann. Staatsangehörige anderer Länder wenden sich bitte an die zuständige Botschaft.

Termine und Preise 2014 pro Person in €

Abflughafen	Frankfurt
Termin	10.09. - 14.10.
Kabinenkategorie	Preise
2er Innenkabine	4.499.-
2er Außenkabine	5.299.-
2er Balkonkabine	6.499.-

Reise-Code: K8E005 - Kennziffer: 103/216

Mehr Infos zu dieser Reise unter www.berge-meer.de

Veranstalter:
Berge & Meer Touristik GmbH
Andréstraße 27, 56578 Rengsdorf
Email: info@berge-meer.de



www.berge-meer.de
0 26 34/962 60 66

Änderungen vorbehalten, maßgeblich ist die Reisebestätigung.

Reisehotline täglich von 8.00 - 22.00 Uhr



„Glückwunsch zu diesem Interview“

chrismon im März 2014

GUT GEFÜHRT

Titel: „Die sanfte Stimme des Islam“. Interview mit dem muslimischen Religionspädagogen Mouhanad Khorchide, der viel Kritik, aber noch mehr Zustimmung erntet

chrismon Nr. 3/2014

Ich bin ganz angetan davon, dass und wie Sie das Interview mit Professor Mouhanad Khorchide geführt haben. Meinen ganz herzlichen Glückwunsch dazu.

Rupert Neudeck, Troisdorf

KEHRSEITE DES FORTSCHRITTS

Doppelpunkt: „Von wegen Katastrophe!“ Thomas Straubhaar, Direktor des Hamburgischen Weltwirtschaftsinstituts, meint: Die besten Jahre kommen noch chrismon Nr. 3/2014

Mir sind die Äußerungen von Thomas Straubhaar zu optimistisch. Fortschritt ist oft ambivalent. Er hat doch mindestens zwei Seiten. Fakt ist doch, die Umwelt leidet. Viele Menschen sind arm. Die Aussagen von Herrn Straubhaar sind zu nahe am Mainstream der Politik. Dort wird die Kehrseite der Medaille gerne unterschlagen.

Martin Hoeren, Mainz

DAS LOS DER PFARRFRAUEN

Fragen an das Leben: Der Schauspieler Ulrich Noethen: „Was man sich so sehr gewünscht hat, fällt einem doch oft vor die Füße“

chrismon Nr. 3/2014

Ich lese: „Ulrich Noethen wurde 1959 als Sohn eines evangelischen Pfarrers geboren.“ Eine Mutter hatte er wohl nicht? Ich habe mehrere Jahre in evangelischen psy-

chologischen Beratungsstellen gearbeitet und weiß aus erster Hand, wie schwer es oft gerade evangelische Pfarrersfrauen haben und was sie zum Beispiel in der Gemeindearbeit leisten, ohne dafür Anerkennung zu bekommen.

Dr. Elisabeth Mardorf, Bad Essen

WACHSWEICHE POSITIONEN

Begegnung „Was will ich eigentlich?“ und das Interview mit Mouhanad Khorchide chrismon Nr. 3/2014

Da hat eine Dame keine Lust auf Kinder, sie reist lieber durch die Welt – nun ja, wir leben ja nur im Angesicht der demografischen Katastrophe. Ist wohl nicht weiter der Rede wert. Da präsentieren Sie den freundlichen Islam, der in dieser Form wohl eine exzentrische Position darstellt. Ist alles sowieso gleich. Lauter wachsweiße Positionen. Im nächsten Monat vielleicht eine Reportage über faire Tierzucht und nette Buddhisten?

Jan-Pawel Stanczyk, Mannheim

Im Netz diskutiert

✦ chrismon.de Axel Reimann über die Sozialinitiative der Kirchen: „Leider eine zahnlose, in weiten Teilen auch ärgerliche Aneinanderreihung von Pseudothesen.“

➔ chrismon.de/lesermeinungen

f „Holla die Waldfee“ zum Thema Ehrenamt: „Durch Krankheit rutschte ich in Hartz IV. Nun mache ich Öffentlichkeitsarbeit für meine Kirchengemeinde. Das ist sinnvoller als Best-Ager-Kurse der Jobcenter.“

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

QUIZAUFLÖSUNG

Wie heißt der Samstag vor Ostern?

Richtig: C

Am Karsamstag endet die Karwoche. Ostern beginnt erst „früh am ersten Tag der Woche“ (Johannes 20,1), also am Sonntag. „Erster Tag“, weil nach jüdisch-christlicher Tradition die Woche mit dem Sonntag beginnt, nicht erst mit dem Montag. Ostersonntag und Ostermontag gehören also schon zu etwas Neuem: der Osterwoche.

Hier sagt man nicht Passa, nicht Ostern:

Richtig: B

In Ungarn sagt man Húsvét, wenn man Ostern meint. Ansonsten erinnern viele europäische Sprachen (nicht das Deutsche, auch nicht die meisten slawischen Sprachen) zu Ostern an jüdische Passafest. Die Dänen sagen „Páske“, die Franzosen „Pâques“, im Niederländischen heißt es „Pasen“. Auch die Engländer („Easter“) kennen die Anspielung. „Österlich“ heißt auf Englisch: „paschal“.

Gemeinsames Ostern in Ost und West?

Richtig: C

Die Ostkirchen verwenden den älteren julianischen Kalender, der dem neueren gregorianischen (unserem Kalender) 13 Tage nachgeht. 2014 und 2017 ergibt es sich aber, dass die Ostkirchen Ostern 13 Tage früher feiern als sonst – also gleichzeitig mit unserem Ostertermin. Ostern wird nach dem jeweils ermittelten Frühlingsbeginn berechnet, nicht nach Jan Hus' Todesjahr, dem Reformationsjubiläum, Olympia oder der Fußball-WM.

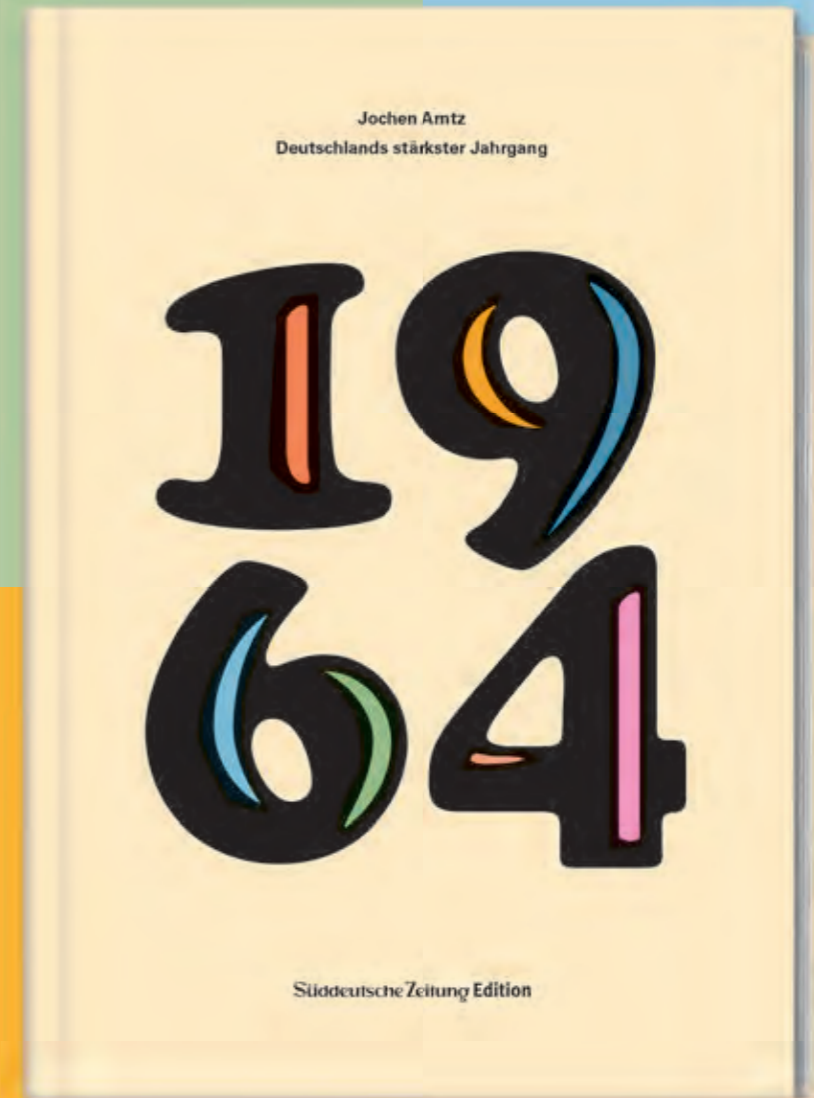
Schreiben Sie uns

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

Ein Fest für Deutschlands stärksten Jahrgang.

1964 – dieses Jahr ist ein ganz besonderes. Nein, die Deutschen wurden nicht Fußballweltmeister, sie flogen auch nicht zum Mond. Aber sie bekamen 1 357 304 Kinder – ein Rekord, der seit der Nachkriegszeit bis heute ungebrochen ist. Im Jahr 2014 wird dieser Jahrgang 50 Jahre alt – genauso wie Jan Josef Liefers, Ilse Aigner, Kai Diekmann, Johannes B. Kerner, Caroline Link, Nicole und viele andere Prominente. Zeit für ein Buch zum Fest, für eine Zeitreise und eine erste Bilanz. Mit Geschichten, Gesprächen, nostalgischen Betrachtungen und überraschenden Einsichten.



Jochen Amtz
Stellvertretender Ressortleiter Seite Drei
Theodor-Wolff-Preisträger 2013

Seien Sie anspruchsvoll.

Süddeutsche Zeitung

Für 19,64 € überall im Handel, unter sz-shop.de oder 089 – 21 83 18 10



Ruth Weber, 71, hat jeden Monat Besuch in ihrem Garten

Toben mit der Schulrektorin

Rentnerruhe ist fein, aber doch nicht dauernd! Also lädt sich Ruth Weber fremde Kinder ein

Wieso lädst du dir so was auf, haben mich manche Leute gefragt, als sie hörten, dass ich einmal im Monat einen Tag lang was mit vier fremden Kindern unternehme. Fahr doch lieber Ski, reise, geh in die Sauna, tu was für dich! Mach ich ja auch. Aber immer nur etwas für mich selber machen als Dauerzustand, das fände ich unbefriedigend. Als Rektorin einer Grundschule in Berlin-Neukölln war ich jahrzehntlang von Kindern umgeben, das hat mich geprägt, ich fühle mich mit Kindern wohl.

Moment, dachte ich deshalb nach meiner Pensionierung. Enkel habe ich nicht, da lade ich mir doch einfach andere Kinder ein: Ich habe ein Auto, in das vier Kinder passen, freie Zeit und einen großen Garten. So eine Ausstattung muss man auch nutzen. Also hole ich am Samstag oder Sonntag jeweils vier andere Kinder

vor meiner ehemaligen Schule ab, wir fahren ins Museum oder in einen Freizeitpark und anschließend zu mir nach Lankwitz in den Süden Berlins.

Das Highlight ist immer der große Garten. Und ins Haus rein- und rausrennen, rauf bis unters Dach und runter bis in den Keller. Haustiere kann ich nicht bieten, aber der Pool gleicht das aus.

Das erregt natürlich Aufsehen, wenn hier, in diesem ruhigen bürgerlichen Viertel, plötzlich Kinder mit Migrationshintergrund herumtoben. Die Nachbarn geben sich gönnerhaft und nett, finden sogar, dass die Kinderstimmen Leben bringen. Nur dass es manchmal wilde und „farbige“ Kinder sind, ist ihnen etwas befremdlich. Ich erkläre dann, wie sehr ich mich freue, dass die Schüler da sind. „Das sind die, auf die wir noch dringend angewiesen sein werden, weil sie uns vielleicht mal pflegen werden.“

Mir sind die Kinder aus Neukölln lieber als die aus Wannsee. Denn die würden mir erklären, dass sie einen größeren Garten und ein tollereres Schwimmbassin haben. Von den Kindern aus Neukölln höre ich höchstens mal: „Wir haben auch ein Haus, in der Türkei.“ Manchmal diskutieren wir dann: Ist man reich, wenn man ein Haus hat?

Wir machen Stockbrot oder backen Waffeln, und ich freue mich, wenn ein Schüler beim Backen ein Ei aufschlägt, etwas, das er sich vorher nicht getraut hat. Einmal saßen wir im Garten am Grill, und ein Junge fehlte. Es stellte sich heraus, dass er in der Küche alles zusammengesucht, das Brot geschnitten und den Tisch fertig gedeckt hatte. Erst musste ich lachen, aber dann erzählte er, er müsse seiner Mutter immer das Frühstück machen und werde trotzdem oft getadelt.

Da denke ich dann: Schade, dass du einzelnen Kindern keine Kontinuität bieten kannst. So bleibt es etwas Einmaliges, eine schöne Erinnerung. Aber wenn ich es anders machen würde, dann würde ich einige bevorzugen müssen. Und das lehne ich ab, seit ich als Kind erlebt habe, wie es ist, wenn ein Lehrer ein Lieblingskind hat. Ich bemühe mich, alle Kinder gleich zu behandeln.

Nur einmal kam ich in Versuchung, dem Wunsch der Kinder nach mehr Zeit nachzugeben. Als sie sagten: „Mensch, so ein toller großer Dachboden, da könnte man doch mal übernachten!“ Stimmt, dachte ich, warum eigentlich nicht? Aber da wäre noch mehr Organisation auf mich zugekommen. Ich möchte die Verantwortung nur für einen Tag übernehmen – das ist das, was ich einhalten kann.

Am späten Nachmittag fahre ich die Kinder direkt zu sich nach Hause zurück. Ich bin dann auch froh. Nicht weil sie mir lästig geworden wären, sondern weil alles glimpflich abgelaufen ist. Das ist meine einzige Befürchtung, dass sich hier mal jemand verletzt. Sie toben und springen ja herum, und das sollen sie auch. Dieses In-Sorge-Sein kenne ich natürlich von den Schulausflügen früher. Nur ist es etwas anderes, wenn man einen Schüler im eigenen Auto sitzen hat und der die Tür öffnet, während wir an der Ampel stehen. Das kam aber nur ein Mal vor.

Wenn ich dann wieder zu Hause bin, räume ich erst mal auf. Früher als Lehrerin hätte ich darauf bestanden, dass das alle gemeinsam machen, bevor wir den Raum verlassen. Manchmal räumen die Kinder auf, und zwar ganz ohne meine Ansage. Und sonst sage ich mir: Hier machst du keine Erziehungsversuche mehr.

Protokoll: Bernd Schüler

FOTO: ANJA LEHMANN

Jetzt 3 Monate DIE ZEIT lesen und 40% sparen!

DIE ZEIT ist die Wochenzeitung für Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Kultur. Im Ressort »Glauben & Zweifel« finden Sie darüber hinaus Themen zu Religion, Ethik und Lebensphilosophie. Lesen Sie jetzt 13 Ausgaben für nur 35,10 €. Als Dankeschön erhalten Sie zusätzlich zwei Geschenke.



ZEIT-Buchhülle + LED-Leselicht

Die Buchhülle aus natürlichem Wollfilz schützt Ihre wertvollen Bücher vor Schmutz und neugierigen Blicken. Für die meisten gängigen Buchformate geeignet. Maße geschlossen: ca. 24 x 16,5 cm. Zusätzlich erhalten Sie ein hochwertiges LED-Leselicht.

Ja, ich teste DIE ZEIT 3 Monate zum Sonderpreis.

Ich teste DIE ZEIT 3 Monate lang für nur 35,10 € statt 58,50 € im Einzelkauf und spare 40%. Wenn ich mich nach der 12. Ausgabe nicht melde, beziehe ich DIE ZEIT 52x im Jahr für zzt. nur 3,99 € pro Ausgabe frei Haus statt 4,50 € im Einzelkauf. Zusätzlich erhalte ich den kostenlosen Newsletter »ZEIT-Brief«. Ansonsten reicht eine formlose Mitteilung an den Leser-Service. Meine Geschenke darf ich in jedem Fall behalten. Der Versand erfolgt nach Eingang der ersten Zahlung. Angebot nur in Deutschland gültig. Auslandspreise auf Anfrage.

Meine Geschenke: ZEIT-Buchhülle (Bitte nur ein Kreuz machen) + LED-Leselicht
 Maigrün Anthrazit

Anrede/Vorname/Name

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

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

IBAN/ersatzweise Konto-Nr.

BIC/ersatzweise Bankleitzahl

Geldinstitut

Ich zahle per Rechnung

Ich bin Student und spare nach dem Test sogar über 43%, zahle zzt. nur 2,55 € 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

DIE ZEIT, Leser-Service, 20080 Hamburg
 040/42 2370 70* 040/42 23 70 90
 abo@zeit.de* www.zeit.de

*Bitte jeweilige Bestellnummer angeben

Sparen Sie
48%!



Hanseatisches Wein & Sekt Kontor

»JUBILÄUMS-ANGEBOT«

SPANIENS TOP-WEINE!



8 Flaschen + 4 Gläser
zum Jubiläumspreis statt € ~~94,40~~ nur €

49,-

www.hawesko.de/chrismon

oder Tel. 04122 50 44 33 unter Angabe der Vorteilsnummer 1043900 bestellen.
Keine Versandkosten innerhalb Deutschlands!

Zusammen mit 8 Flaschen im Vorteilspaket erhalten Sie 4 Gläser von Zwiesel Kristallglas, Deutschlands renommiertem Glashersteller, im Wert von € 24,90. Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands. Max. 3 Pakete pro Kunde und nur solange der Vorrat reicht. Es handelt sich um Flaschen von 0,75 Liter Inhalt. Alkoholische Getränke werden nur an Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr geliefert. Informationen zu Lieferbedingungen und Datenschutz finden Sie unter www.hawesko.de/datenschutz. Ihre Hanseatische Wein- und Sekt-Kontor Hawesko GmbH, Geschäftsführer: Nikolas von Haugwitz, Gerd Stemmann, Anschrift: Hamburger Straße 14-20, 25436 Tornesch, Handelsregistereintrag: HRB 99024 Amtsgericht Hamburg, USt-Identifikationsnr: DE 25 00 25 694.



Das Hanseatische Wein & Sekt
Kontor ist Versandhändler
des Jahres 2013