Evangelische
Stadtmission
Freiburg e.V.

4|25 | E 9313

von Wegen

Beziehungsweisen

www.stadtmission-freiburg.de

Editorial

Einsam?

Niemand soll an Weihnachten alleine sein! Darin sind sich Viele einig. Schließlich ist Weihnachten doch das Fest der Familie und der Liebe. Und sonst? Die Vereinzelung in unserer Gesellschaft ist ein viel besprochenes Thema. Im Blick sind oft alte Menschen, die alleine in ihren Wohnungen leben. Aber Einsamkeit betrifft alle Altersgruppen und Milieus unserer Gesellschaft.

Unsere moderne, mobile Gesellschaft schafft zwar jede Menge Kontaktmöglichkeiten, aber nicht immer entsteht daraus Nähe. Du kannst 1000 Freunde auf Facebook, Instagram oder LinkedIn haben, Posts absetzen, die jede Menge Likes bekommen, über Messenger ruckzuck und unkompliziert eine Menge Erlebnisse teilen, stapelweise Mails verschicken und dich trotzdem ziemlich alleine fühlen.

Zumal in den modernen Medien eher die Besonderheiten und Highlights Interesse finden, während Krisen, Sorgen und offene Fragen nicht so leicht zu transportieren sind.

Ein weiteres Phänomen der Postmoderne ist, dass Individualismus und Unabhängigkeit großgeschrieben werden. Kein Wunder, dass Vereine zunehmend Nachwuchsprobleme haben: Wer will sich schon festlegen und kontinuierlich an festen Terminen singen, Fußball spielen, einem Hobby nachgehen oder sich engagieren? Bindung passt nicht ins Lebenskonzept der modernen Nomaden.

Und doch gibt es – vielleicht vor allem in Krisen – die Sehnsucht nach Zugehörigkeit, nach Nähe mit vertrauten Menschen, nach verlässlichen Beziehungen, in denen man nicht seinen Platz verliert, wenn man ehrlich sagt, wie es um einen steht. Es gehört wohl zu unserem Menschsein, dass wir bei anderen Menschen zuhause sein, gesehen und geliebt werden wollen. „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist," heißt es schon auf den ersten Seiten der Bibel. Als Stadtmission wollen wir genau das anbieten: Heimat für die geflüchteten Kinder aus der Ukraine. Eine Hausgemeinschaft für Menschen, die durch ihre Alkoholkrankheit vielfach den Zerbruch von familiären Beziehungen erleben mussten. Ein Netzwerk für Menschen, die in unserer Kirchengemeinde dreisam3 Heimat für Glauben und Leben suchen. Gemeinschaft auf den Wohnbereichen unserer Pflegeheime und am Bahnhof eine gastfreundliche Anlaufstelle für all diejenigen, die gefühlt nirgends mehr dazu gehören. Passgenaue Angebote von Gemeinschaft und Beziehung zu entwickeln ist ein gutes Stück Nächstenliebe und damit ein wichtiger Teil unseres Auftrags.

Zugehörigkeit hat aber auch eine geistliche Dimension. Der liebende Gott sucht Beziehung mit seinen Menschen. Er will uns bei sich haben. Bei ihm sind wir bekannt und verstanden. Bei ihm haben unsere Themen ihren Platz und unsere Sorgen eine Adresse. Nie wird das deutlicher als an Weihnachten: „Gott wird Mensch, dir Mensch zugute! Gottes Kind, das verbindt' sich mit unserem Blute" heißt es in einem alten Lied. Jesus gehört zu uns, bei ihm gehören wir dazu. Immer. Gott sei Dank.

Viele Grüße,

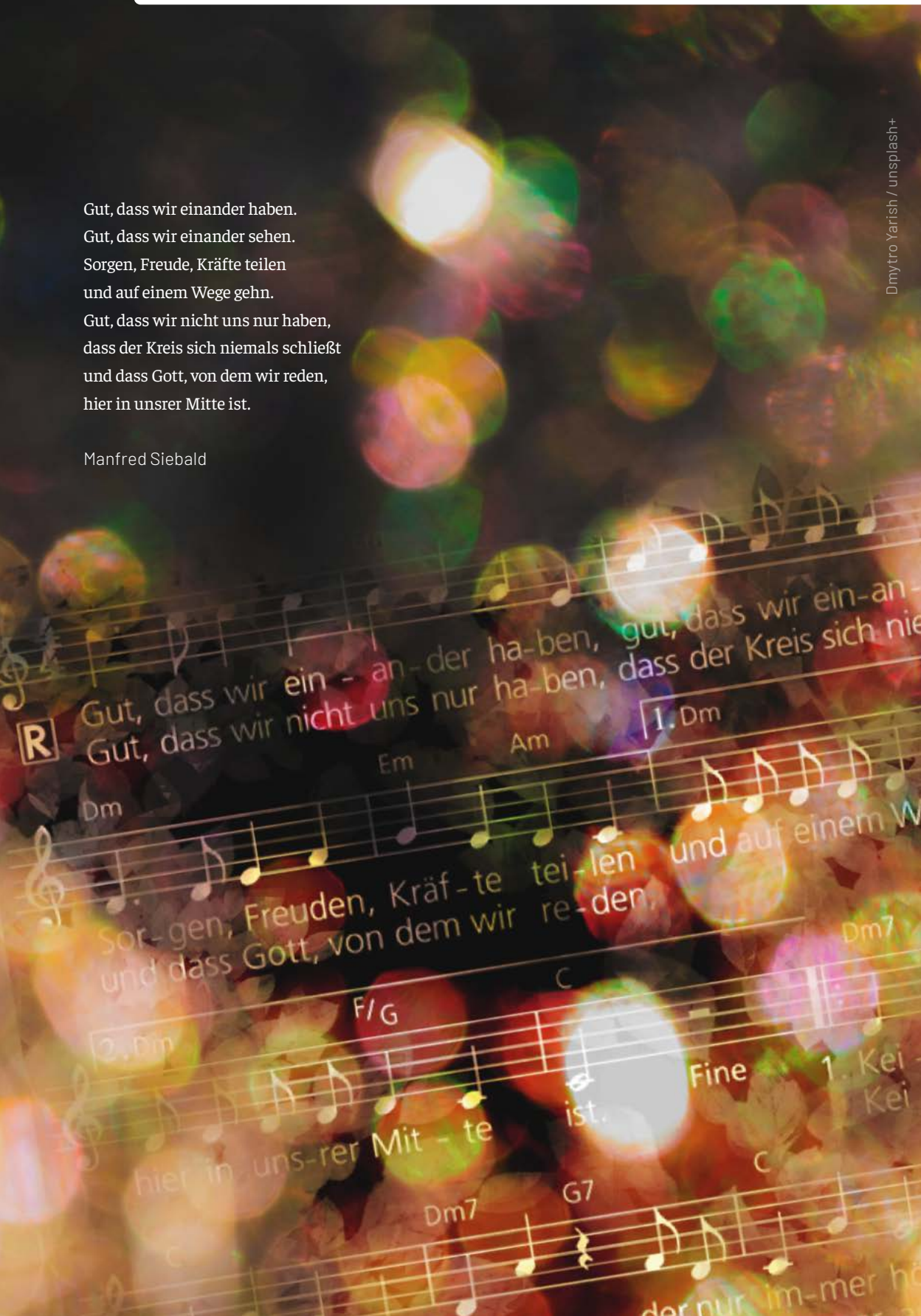
Michael Futterer
Vorstandsvorsitzender der Evangelischen Stadtmission Freiburg e. V.

Christine Kleß
Vorstand Pflege & Soziales der Evangelischen Stadtmission Freiburg e. V.

Norbert Aufrecht
Vorstand Diakonische Theologie der Evangelischen Stadtmission Freiburg e. V.

Gut, dass wir einander haben.
Gut, dass wir einander sehen.
Sorgen, Freude, Kräfte teilen
und auf einem Wege gehn.
Gut, dass wir nicht uns nur haben,
dass der Kreis sich niemals schließt
und dass Gott, von dem wir reden,
hier in unsrer Mitte ist.

Manfred Siebald



Dmytro Yarish / unsplash+

Gemeinde ein Familienersatz?

Oder: Glaube und Leben teilen

„Liebe Brüder und Schwestern!“ Diese Anrede hören wir heute fast nur noch in liturgischen Settings, etwa zu Beginn einer Predigt oder eines Gottesdienstes. Dabei ist sie sehr alt und sehr biblisch. In der Apostelgeschichte und in den neutestamtlichen Briefen werden die Gemeindeglieder der jungen christlichen Gemeinden regelmäßig als Brüder und Schwestern angesprochen.

Und das nicht ohne Grund: Schon Jesus hat die, die sich ihm angeschlossen haben, seine Geschwister genannt. „Wer den Willen tut meines Vaters im Himmel, der ist mir Bruder und Schwester und Mutter.“ sagt er, als seine leibliche Familie mit ihm reden will. Das Bild der Familie wird für ihn immer wieder

alvarez / istockphoto.com

auch Bild für die Beziehung zwischen Gott und Mensch. In seinem Gleichnis vom Vater mit den zwei Söhnen charakterisiert Jesus Gott als den liebenden Vater, der seinen schuldiggewordenen Sohn umarmt und küsst, anstatt ihm die Leviten zu lesen. Im Vater Unser lehrt Jesus seine Nachfolger und Nachfolgerinnen, dass sie Gott als den Vater im Himmel ansprechen dürfen. Und den Aufruf zur Feindesliebe begründet er: „damit ihr euch als Kinder eures Vaters im Himmel erweist."

Es gibt also jede Menge Gründe dafür, die Mitchristen als Glaubensgeschwister zu bezeichnen. Allerdings denke ich, dass es gar nicht so wichtig ist, wie häufig wir diese altkirchliche Bezeichnung verwenden. Wichtiger ist, was wir damit meinen.

Gemeinde als Familie?

Erstmal dürfen wir staunen und uns freuen, wie sehr sich der Gott, an den wir glauben, auf uns einlässt: Wir dürfen ihn Vater, sogar „Papa" nennen. Er ist nicht der alles dominierende Patriarch, sondern der liebende, sich voller Verständnis zuwendende Vater. Der Vater, auf den Verlass ist und dem man sich anvertrauen kann. Und in Jesus Christus wird dieser väterlich-liebende Gott sogar noch zu unserem Bruder und Freund. Eigentlich unglaublich. Aber so ist unser Gott!

Wenn wir dann aber von Schwestern und Brüdern reden, wenn wir die Gemeinde als eine Art zweite Familie verstehen, wird es anspruchsvoll. Die Familie ist ja seit jeher eine eng verbundene Schicksalsgemeinschaft. In der Antike war sie auch der Ort der sozialen Absicherung, eine notwendige Gemeinschaft, in der gegenseitige Fürsorge und Verantwortung gelebt wurden. Ein Ort der Verbundenheit, in der vom Kleinkind bis zum Hochbetagten alle ihren Platz hatten. Aber eben keine verschworene Clique, die man sich ausgesucht hat, sondern ein Beziehungsnetz, in das man hineingeboren wurde und ohne dessen Rückhalt das Leben erheblich unsicherer würde. Also: Die antike Familie war eher Pflichtprogramm als Lust.

Was können wir heute mit diesem Bild von Gemeinde als Familie Gottes anfangen? Können wir diesen Anspruch heute überhaupt noch leben?

Wenn ich mich an die Zeit der Corona-Pandemie erinnere, dann fallen mir viele Diskussionen darüber ein, unter welchen Sicherheitsmaßnahmen Gottesdienste abgehalten werden können, ob es überhaupt verantwortlich sei, das zu tun. Da wurde viel über Veranstaltungsformate geredet. Als ob Veranstaltungen das Zentrale des Gemeindelebens wären. Wir haben in dieser Zeit in unserer Gemeinde entdeckt, dass es noch Wichtigeres gibt, was uns noch mehr gefehlt hat, als der übliche Gottesdienst. Es waren die Gruppen, Gespräche und Begegnungen. Gemeinde heißt eben auch: Gesehen werden, voneinander wissen, füreinander da sein. Video-Meetings, Online-Hauskreistreffen, Spaziergänge mit Abstand, Telefonate und Briefe waren mindestens so wichtig wie die online gestreamten Gottesdienste. Für mein (Ideal-)Bild von Gemeinde ist das eng gewebte Netz von vertrauensvollen Beziehungen und kleinen vertrauten Gruppen, in denen nicht nur Glaube, sondern auch Leben geteilt wird, elementar, wichtiger noch als Gebäude und große Veranstaltungen.

Sicher, in der volkskirchlichen Wirklichkeit mit mehreren tausend Gemeindegliedern wird das nur in der sogenannten

>>

Gemeinde ein Familienersatz?

Kerngemeinde, also unter denen, die am Gemeindeleben teilnehmen, erlebt werden können. Aber das ist doch auch schon was!

ner Einheit zusammenschließt. Und der Friede, den Christus schenkt, lenke eure Herzen. Dazu seid ihr berufen als Glieder des einen Leibes.“ (Kolosser 3,12-15)

> *“ Zu biblischen Zeiten wurde es mit Erstaunen zur Kenntnis genommen, dass Arme und Reiche, Juden und Nichtjuden, Männer und Frauen, Sklaven und Sklavenhalter es miteinander auf der Kirchenbank ausgehalten haben.*

Veranstaltungen oder Beziehungen?

Herzliche Verbundenheit soll ja auch ein Markenzeichen der ersten Gemeinden gewesen sein. In dem, wie Christen miteinander umgehen, verkörpern sie Christus vor den Menschen. Das meint Paulus, wenn er an die Gemeinde in Kolossä schreibt: „Gott hat euch als seine Heiligen erwählt, denen er seine Liebe schenkt. Darum legt nun das neue Gewand an. Es besteht aus herzlichem Erbarmen, Güte, Demut, Freundlichkeit und Geduld. Ertragt euch gegenseitig und vergebt einander, wenn einer dem anderen etwas vorwirft. Wie der Herr euch vergeben hat, so sollt auch ihr vergeben! Vor allem aber bekleidet euch mit der Liebe. Sie ist das Band, das euch zu vollkommener Einheit zusammenschließt. Und der Friede, den Christus schenkt, lenke eure Herzen. Dazu seid ihr berufen als Glieder des einen Leibes.“ (Kolosser 3,12-15)

Diese Beziehungsqualität zu leben oder leben zu können, ist gleichzeitig Gottes Geschenk und menschliche Aufgabe. Jede und Jeder, der oder die länger in einer christlichen Gemeinde gelebt hat, weiß wohl um den Segen eines solchen Beziehungsnetzes und auch um die schmerzhafte Kluft zwischen Anspruch und Wirklichkeit, die oft bleibt. Dass Paulus von „einander ertragen“, von Vergebung und Frieden halten schreibt, wird schon seinen guten Grund haben. In der Gemeinde sind ja – wie in Familien – keine Kumpels beieinander, sondern Leute, mit denen man zwar das gleiche Gottvertrauen teilt, aber sonst nicht unbedingt große Schnittmengen hat. Verschiedenheit zwischen den Brüdern und Schwestern kann es in vielerlei Hinsicht geben, sei es politisch, kulturell, oder auch theologisch. Damit umzugehen ist nicht immer einfach. Aber auch ein Ausdruck von Got-

tes Wirken. Zu biblischen Zeiten jedenfalls wurde es mit Erstaunen zur Kenntnis genommen, dass Arme und Reiche, Juden und Nichtjuden, Männer und Frauen, Sklaven und Sklavenhalter es miteinander auf der Kirchenbank ausgehalten haben.

Wie attraktiv für Neugierige und wie wohltuend für Insider kann es sein, wenn es gelingt, Gemeinde so zu leben. Gerade in einer Zeit, in der Menschen mehr und mehr vereinzeln, kann die Teilhabe an einer solchen solidarischen, bunten und trotzdem liebenden Gemeinschaft ein großes Geschenk und echter Segen sein. Und auch Glauben wecken: Die Formel „belonging before believing“ (Dazugehören, bevor man glaubt) fordert Gemeinden auf, ihre Tore weit zu öffnen, Raum, Zeit und Herz zu haben für all diejenigen, denen die Welt des Glaubens fremd ist. Zum Glauben einladende Gemeinden brauchen – und da passt das Bild von der Familie nicht so richtig – eine Willkommenskultur, die auch die mit hineinnimmt, die nicht „aus dem eigenen Stall“ sind.

Ich wünsche mir, dass die Liebe Christi uns in unserem Umgang mit den Glaubensgeschwistern beseelt und das Betriebsklima in unseren christlichen Gemeinden so bereichert, dass Leute neugierig werden auf Gott und Glaube und gerne auch Teil der Gemeinschaft von Brüdern und Schwestern werden wollen. //

Norbert Aufrecht
Vorstand Diakonische Theologie der Evangelischen Stadtmission Freiburg e. V.

Wie hat Ihnen der Artikel gefallen?
Haben Sie Fragen? Schreiben Sie mir:
norbert.aufrecht@stadtmission-freiburg.de

Viktor Kintop / istockphoto.com

Angenommensein

mit Abstand

Als ich als Vikar in Solingen anfing, lernte ich folgende Ansprache kennen. Man siezte sich, sprach sich aber als Bruder an: „Bruder Berger, könnten Sie heute Abend die Andacht übernehmen?“ (Schwestern gab es in dem damaligen Kollegium nicht) Mir erschien das etwas widersprüchlich. Wir sind natürlich alle Geschwister im Glauben. Aber wer siezt seinen Bruder oder seine Schwester?

An dieser Regelung kann man ein Grundproblem der christlichen Gemeinschaft

erkennen. Auf der einen Seite sind wir in besonderer Weise miteinander verbunden. Wir haben einen Vater im Himmel, leben alle aus Vergebung und sind alle auf seine Gnade angewiesen. Hinzu kommt, dass sowohl Jesus als auch die frühkirchliche Tradition die außerordentliche Bedeutung der Liebe herausstellen. Im 1. Johannesbrief wird ausführlich beschrieben, wie eng die Liebe zu Gott und den christlichen Geschwistern miteinander verbunden ist. Dort heißt es unter anderem:
„Ihr Lieben, wir wollen einander lieben. Denn die Liebe kommt von Gott. Und wer liebt, hat Gott zum Vater und kennt ihn. Wer nicht liebt, kennt Gott nicht. Denn Gott ist Liebe.“ (1. Johannes 4,7f)
Dabei geht es Johannes natürlich nicht um die gegenseitige Anrede, das ist unser deutsches Problem. Aber er macht klar, es handelt sich bei der Gemeinschaft der Christen nicht um eine zufällige Ansammlung von Menschen ähnlicher Meinung. Sondern es geht um eine enge Gemeinschaft, die in Liebe zu einander ihr Miteinander gestaltet. Da geht es nicht um die Anrede, sondern darum, wie wir einander helfen, tragen und unterstützen können.

Diesen Anspruch im Hinterkopf fällt einem auf, dass das gar nicht so einfach ist. So wie in einer Familie. Die einen wollen eine gelebte enge Gemeinschaft, die anderen sehen sich zwar als Teil der Familie, aber eine gesunde Distanz ist ihnen auch wichtig. Das kann man bei Kindern gut beobachten . Die einen wollen kuscheln, die anderen finden das voll peinlich. Manche Kinder wollen sehr viel Unterstützung, die anderen brauchen ihre Freiheit und ihre eigenen Risiken.

Wenn das schon in einer Familie gar nicht so einfach sein kann, wie soll man das erst in einer Gemeinde lösen? Wir haben in der dreisam3 in unserer Gemeindevision ein Statement zu dem Umgang miteinander:
Wir geben uns gegenseitig das Gefühl willkommen zu sein und persönlich wahrgenommen zu werden. In unseren Gruppen und Kreisen pflegen wir herzliche geschwisterliche Beziehungen. Wir interessieren uns füreinander, helfen einander, achten einander und klären unsere Konflikte in Offenheit und Fairness.

Dieser Teil der Vision steckt ungefähr den Rahmen ab, wie wir unsere Nähe definieren. Dabei werden Menschen natürlich unterschiedliche Stufen des gegenseitigen Interesses leben. Einige werden mehr, andere weniger Nähe wollen. Die Kunst ist, die andere Person in ihren Bedürfnissen stehen zu lassen und zu akzeptieren. Das ist eine große Herausforderung und sie wird umso größer, je verschiedener die Menschen einer Gruppe sind. Das Verständnis von Nähe und Distanz kann bei Menschen sehr unterschiedlich sein. Dementsprechend kann es auch zu Enttäuschungen kommen. Aber wenn wir versuchen, uns gegenseitig in Liebe und Barmherzigkeit zu begegnen, können auch solche Irritationen gut bearbeitet werden. Denn wir wollen ja nicht eine Gemeinschaft ohne Konflikte sein, sondern eine Gemeinschaft, die ihre Konflikte in Offenheit und Fairness regelt.

Wo uns das schwerfällt, dürfen wir aus Gottes Liebe und Gnade schöpfen. Wir dürfen ihn bitten, uns mit Gespür und Augenmaß zu segnen, welches Maß an Nähe unserem Gegenüber jetzt und hier guttut. Denn dass wir Geschwister sind, ist ja eben nicht an unserer Liebesfähigkeit, sondern in der Gemeinschaft des Glaubens begründet. //

Ralf Berger
Pfarrer der Gemeinde dreisam3

Wie hat Ihnen der Artikel gefallen?
Haben Sie Fragen? Schreiben Sie mir:
ralf.berger@dreisam3.de

fizkes / istockphoto.com

„Ich bin kinderlos, aber trotzdem Uroma“

Wie Adina Vogel im Alter eine zweite Familie fand

Einsamkeit im Alter ist ein Thema, das in den vergangenen Jahren immer mehr ins Rampenlicht rückte. Je größer die Zahl der alten und hochbetagten Menschen wird, desto mehr sind darunter, die sich einsam fühlen. Der Partner stirbt, der Freundes- und Bekanntenkreis wird durch Tod oder Pflegebedürftigkeit immer kleiner. Dass es auch anders geht, zeigt die Geschichte von Adina Vogel, 89, die im Betreuten Wohnen am Kurpark in Bad Krozingen, einem Haus der Evangelischen Stadtmission Freiburg, lebt.

Frau Vogel, erzählen Sie unseren Lesern und Leserinnen doch einmal, warum Sie ins Betreute Wohnen gezogen sind.

Adina Vogel: Ich stamme aus Winterberg und

habe früher mit meinem Partner oft Urlaub in Bad Krozingen gemacht. Damals dachte ich mir immer: Das wäre doch was als Alterssitz. Als mein Partner recht plötzlich verstarb, setzte ich mein Vorhaben in die Tat um. Es dauerte ein wenig, bis eine passende Wohnung frei war, aber nun lebe ich seit Juli 2015 hier.

Und dann dauerte es ja auch nicht lange, bis Sie Anschluss fanden. Wie kam das?

Richtig, und zwar war ich zur Untersuchung beim Arzt. Wir sprachen über Folgetermine und dabei erwähnte ich, dass ich niemanden habe, der sich um meinen Hund kümmert, wenn ich mal längere Termine habe oder gar einige Tage nicht da sein kann. Er sagte mir: Dann gehen Sie doch mal ins Haus 1 und klingen bei Frau L., das ist meine Schwiegermutter. Die kümmert sich bestimmt gerne in diesem Fall. Das habe ich gemacht. Wir haben uns sofort gut verstanden und sind zu besten Freundinnen geworden.

Das klingt wirklich toll! Wie kam es, dass Sie sich so gut verstanden haben?

Wir hatten einfach sehr viel gemeinsam. Jeden Tag waren wir zwei Stunden spazieren und haben sogar zusammen Urlaub gemacht. Der Vorschlag kam von ihr, nachdem wir uns erst eine Woche kannten. Ich habe gesagt: „Ein paar Tage kann ich mir vorstellen…“ Sie meinte dann: „Ach, das ist ja zu kurz, zwei Wochen müssen es schon sein.“ Ich war erst eher kritisch, denn wenn man zusammen in den Urlaub fährt, muss man sich schon gut verstehen, sonst wird das ein Reinfall. Aber ich habe mich drauf eingelassen und es war wunderbar. Wir hatten immer schöne Unterkünfte, jede ihr eigenes Zimmer, Frühstück und Abendbrot in der Wohnung und mittags gingen wir essen. Da stellte sich raus, dass wir sogar die gleichen Lieblingsgerichte haben. So waren wir in Garmisch-Partenkirchen, überall am Rhein und zum Schluss dann im Schwarzwald.

Nun ist Ihre gute Freundin ja leider vor einigen Monaten verstorben. Das tut uns sehr leid und ist sicher ein großer Verlust für Sie. Dennoch ist Einsamkeit kein Thema für Sie…

Nein, denn durch meine Freundin habe ich quasi eine neue Familie bekommen. Die Tochter meiner Freundin, ihr Mann und ihre Kinder besuchen mich regelmäßig. Wenn es etwas zu feiern gibt, muss ich immer dabei sein. Mittlerweile bin ich sogar Ur-Oma. Wenn ich einmal nicht mehr da bin, wird die Familie sich darum kümmern, meine Wohnung aufzulösen.

Zum anderen gibt es eine wirklich nette Nachbarschaft mit den anderen Bewohnern hier. Wir feiern zusammen Geburtstag und helfen uns, wenn etwas ist. Als ich einmal gestürzt war, fand ich jeden Morgen frische Brötchen vor meiner Tür und die Nachbarin hat angeboten, meinen Hund auszuführen – obwohl sie selbst im Rollstuhl sitzt, stellen Sie sich das vor!

Übrigens, mein Hund ist nun auch gut versorgt. In der ersten Zeit hier kam ich nämlich im Wartezimmer beim Tierarzt mit einer Dame ins Gespräch, die mittlerweile in Ungarn lebt. Als ich merkte, ich werde älter, bin öfter krank und nicht mehr so mobil, habe ich ihr meine Sheila anvertraut. Sie schickt mir regelmäßig Fotos.

Ich kann nur sagen, mir geht es hier gut, ich bin bestens versorgt, habe nette Kontakte. Was will man mehr?

Frau Vogel, ganz herzlichen Dank für Ihre Offenheit. Wir wünschen Ihnen alles Gute!

//

NataliaDeriabina / istockphoto.com

Ein Stück Heimat

Wie ukrainische Kinder und Jugendliche im Vaterhaus ein neues Zuhause finden

Zuhause, Heimat, Zugehörigkeit – bei vielen ukrainischen Kindern und Jugendlichen des Vaterhauses sind diese Begriffe gleich mehrfach mit Fragezeichen besetzt. Bis zum Ausbruch des Krieges lebten sie in einem Kinderheim in Kyjiw, das die Ukrainehilfe der Stadtmission als Partnerprojekt unterstützte. Einige Wochen nach Kriegsbeginn konnten wir sie evakuieren. Nun wachsen sie in vier Wohngruppen in und um Freiburg auf. Wir haben mit zwei ihrer Betreuer/innen gesprochen.

Yuliia und Elias, bitte beschreibt uns kurz die Situation der Kinder und Jugendlichen.

Sie kommen aus zerrütteten Familien. Dort gibt es vielfache Probleme, zum Beispiel Alkoholmissbrauch, Verwahrlosung oder Misshandlung. Sie mussten früh alleine

klarkommen, lebten teilweise auf der Straße und wurden irgendwann vom ukrainischen Jugendamt in Obhut genommen. Die meisten sind mehrfach traumatisiert, durch die Erlebnisse in der Familie und die ersten Kriegswochen. Sehr häufig haben wir es mit einem fetalen Alkoholsyndrom (FASD) zu tun, das bedeutet, die Mutter hat in der Schwangerschaft getrunken. Es ist schwer, da eine Diagnose zu stellen, weil das noch nicht so gut erforscht ist. Eine Folge ist zum Beispiel fehlendes Rechtsbewusstsein, weil die Synapsen sich durch den Alkoholeinfluss falsch verschaltet haben.

Wie stehen die Kinder zu ihrer Familie?

Sie haben viele Fragen. „Warum trinkt meine Mutter so viel? Warum habe ich keine normale Familie?“ Wir sagen ihnen dann, dass ihre Eltern es gerne besser machen würden, es aber nicht können. Das ist vielfach auch so. Eine Mutter sagte mal: „Ich war im Kinderheim. Ich kann nicht gut erziehen, ich weiß nicht, wie das geht.“

Ist Deutschland zu einem Zuhause geworden?

Das ist unterschiedlich. Es gibt Kinder die sagen, sie möchten nach Hause, und meinen damit die Ukraine. Ein Junge fuhr tatsächlich, sobald er 18 war, zurück zu seiner Familie. Er lebt nicht in einem unmittelbaren Kriegsgebiet, aber die Gefahr ist natürlich groß, dass er bald eingezogen wird. Das war ihm klar, und er wollte trotzdem zurück.

Viele ältere Jugendliche sehen aber ihre Zukunft hier. Sie wollen einen guten Abschluss machen und eine Ausbildung beginnen. Die Chancen stehen oft gut, trotz ihrer Herausforderungen. Die meisten haben schnell Deutsch gelernt und besuchen eine reguläre Schule.

Wie versucht ihr, den Kindern ein Zuhause zu geben?

Wir sind eine sogenannte „familienähnliche Wohngruppe“. Das bedeutet, wir versuchen, so gut es geht, ein Familienleben abzubilden. Schön ist es, wenn wir sehen, dass wir Vertrauen aufbauen können. Das merken wir daran, dass sie offener werden, sich nicht mehr so viel in ihrem Zimmer verkriechen und anfangen, mehr mit uns zu kommunizieren. Oder daran, dass sie Freunde außerhalb der Gruppe finden.

Wir können die Eltern aber natürlich trotzdem nicht ersetzen. Ganz gleich was passiert ist, die Kinder lieben ihre Eltern und haben Sehnsucht nach ihnen. Wir versuchen, wo es möglich ist, begleiteten Kontakt per Telefon aufrecht zu erhalten. Oder wir stellen den Kontakt zu Geschwistern her.

Generell versuchen wir den Kindern zu vermitteln: Schau, du wünschst dir vielleicht eine andere Art von Familie als die, in die du hineingeboren wurdest. Diese Chance hast du – denn du kannst anders leben, als deine Eltern und später auch deinen Kindern ein anderes Leben bieten.

Was ist Euer Ziel in der Arbeit mit den Kindern?

Sie sollen sich in Deutschland zu Hause fühlen und die Ukraine dürfen sie im Herzen tragen. Wir versuchen, die besten Voraussetzungen zu schaffen, dass sie so unbeschwert wie möglich leben können – schon jetzt und auch später als Erwachsene. Mit jeder Unterstützung, die wir geben, können die Wunden, die sie mitbringen, ein wenig heilen.

Frau Vogel, ganz herzlichen Dank für Ihre Offenheit. Wir wünschen Ihnen alles Gute!

//

Anne Okolowitz
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit der Evangelischen Stadtmission Freiburg e. V.

DMP / istockphoto.com

Zuhause

liebevoll umsorgt

Kerstin Hable* pflegt ihren Vater

Wie kam es zur Entscheidung, selbst zu pflegen und Ihren Vater nicht in ein Pflegeheim zu bringen?

Es ist zum einen eine Geldfrage, Pflegeheime sind ja sehr teuer. Zum anderen hat er ein Haus und ist noch relativ fit, so dass man ihn nicht ständig betreuen muss. Außerdem möchte er nicht ins Pflegeheim, er sagt immer: Wenn ich dahin muss, dann sterbe ich.“ Nun war er gerade in Reha und hat sich richtig auf Zuhause gefreut.

Wie sieht der Alltag aus?

Er geht dreimal in der Woche in die Tagespflege. Wir wecken ihn morgens und helfen ihm, sich fertig zu machen. Er kann vieles noch selbst, braucht aber Anleitung.

Abends essen wir zusammen, so hat er auch Gesellschaft. Wenn er nicht in die Tagespflege geht, bin ich im Homeoffice. Wenn er gar keine Ansprache hat, würde er zu viel im Bett liegen. Außerdem muss er Medikamente nehmen. Die richte ich ihm zwar, aber es ist besser, wenn ich dann nochmal schaue, dass er sie auch nimmt.

Wie verändert sich die Beziehung durch den „Rollenwechsel“?

Papa war immer mein Liebling, aber manchmal bringt er mich schon an meine Grenzen. In der Tagespflege oder sonst in Gesellschaft ist er „zahm“ und alle haben ihn gern, zuhause ist das teilweise anders. Da merkt man, dass er manchmal Schwierigkeiten hat, wenn man ihm etwas sagt. Er drückt das auch aus und sagt: „Ich bin nicht mehr der Meister.“

Was sind die größten Herausforderungen?
Ruhig zu bleiben, wenn er emotional wird oder nörgelt. Manchmal versuche ich, das mit einem Witz zu überbrücken, aber das geht nicht immer. Irgendwo muss er halt seinen Frust rauslassen darüber, dass er nicht mehr so kann wie früher.

Gibt es ein schönes Erlebnis, das Sie uns schildern können?
Eigentlich ist er ein lustiger Mensch. Er macht Sprüche, singt etwas oder erzählt Witze, da bringt er uns schon zum Lachen. Er kennt noch viele Gedichte, die wir dann zusammen aufsagen. Abends sagt er oft „Gute Nacht meine Lieben“ oder bringt sonst zum Ausdruck wie froh er ist, dass er uns hat.
Wie hilft die Tagespflege?
Die Zeit dort tut ihm gut. Ich sage ihm immer: Geh dort hin, nutz das, wenn wir einmal so alt sind, dann gibt’s dafür wahrscheinlich kein Geld mehr.
Die Frau Send* und das ganze Team dort sind klasse, man kann anrufen, egal wann, sie haben immer ein offenes Ohr.
Wenn ich mal unerwartet ins Büro muss, kann ich ihn auch immer spontan bringen. Und wenn gerade Frauengruppe ist, dann hilft er halt kochen. Die sagen immer: „Das ist ein Opa, den sich jeder wünscht.“

Marita Wert* pflegt ihre an Demenz erkrankte Mutter

Frau Wert, wie kam es zur Entscheidung, selbst zu pflegen und Ihre Mutter nicht ins Pflegheim zu geben?
Ich habe selbst schon im Pflegeheim gearbeitet und meiner Mutter versprochen, dass sie erst in ein Heim muss, wenn die Pflege mir an die Substanz geht. Dazu kommt, dass Pflegeheime sehr teuer sind.
Wie sieht Ihr Alltag aus?
Ich bin berufstätig, daher geht meine Mutter viermal pro Woche in die Tagespflege. Morgens helfe ich ihr bei der Körperpflege und beim Zurechtmachen, bevor der Fahrdienst kommt. Abends ist dann der Haushalt dran, ich koche und versorge sie, gebe ihr ihre Tabletten, usw.
Wie hat sich Ihre Beziehung verändert?
Sehr stark, da sich auch das Wesen meiner Mutter verändert hat. Was früher selbstverständlich war, ist es nicht mehr Sie zeigt keine Initiative, ist manchmal richtig bockig. Ich muss ihr vieles immer wieder erklären, sie verlegt Dinge – aber natürlich kann sie nichts dafür. Im Pflegeheim konnte ich gut mit den an Demenz erkrankten Menschen umgehen. Bei meiner Mutter weiß ich, wie sie früher war, das macht es so schwierig.
Wie unterstützt die Tagespflege?
Sie geht sehr gerne dorthin. Deshalb überlege ich im Moment, ob es finanziell möglich ist, dass sie an fünf Tagen die Woche betreut wird. Sie sagt selbst, dort ist sie unter Gleichgesinnten. Sie merkt dann auch, was sie noch alles kann und dass sie sogar anderen helfen kann.
Gibt es ein schönes Erlebnis, das Sie uns berichten können?
Wir waren jetzt eine Woche im Urlaub. Dort haben wir viel gespielt, „Mensch ärgere dich nicht“ und anderes. Auch wenn ich ihr die Regeln immer neu erklären muss: sie hat sich so gefreut, als sie gewonnen hat. Und wenn wir essen gehen, genießt sie das immer sehr. //

*Namen zum Schutz der Betroffenen geändert

Anne Okolowitz
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit der Evangelischen Stadtmission Freiburg e. V.

Nähe und Distanz

kyrio KI generiertes Bild

In meinem Alltag, aber auch bei meiner therapeutischen Arbeit, beobachte ich in den vergangenen Jahren eine Reihe von irritierenden Gegensätzen im Kontaktbereich.

Die meisten Zweijährigen starren in ihrem Buggy kontaktlos vor sich hin, auch erfahren sie von ihren – meist telefonierenden – Eltern im Trubel auf der Straße keinen beruhigenden, liebevollen Augenkontakt, da sie mit dem Rücken zu ihnen sitzen. Ein Kommunikations-Vermeidungs-Arrangement, welches man mit der besten Freundin niemals eingehen würde! Und andererseits Dauernähe: Wenn Kinder in den Ehebetten zwei, vier, sechs Jahre schlafen, ihre Väter derweil auf dem Sofa, und die Mütter ihre Kinder drei Jahre lang stillen.

In Deutschland, so das „Freizeit-Monitoring 2019“, haben 52 % aller Erwachsenen nur einmal im Monat Sex: Da herrscht Kontaktdürre und Haut-Widerstand. Ein Grund: Der selbst fabrizierte „Freizeit-Stress“ durch Smartphones, zu denen man im Wohnzimmer, in der Küche und sogar in der Intimität des Schlafzimmers innigeren Kontakt als zu den Liebsten pflegt. Als Kompensation am gegenüberliegenden Pol: „Kuschel-Cafes“ und der ins Unermessliche gesteigerte Konsum von Pornografie.

Oder die inszenierten, quietschenden Begrüßungen unter Mädchen, als hätten sie gerade eine Ozeanüberquerung lebend überstanden. Schrill, weil zwei Ängste lautstark mitschwingen: Die existenzielle Angst vor Nähe-Verlust durch die eigene, vereinzelnde Dauerexistenz mit dem Handy sowie die Furcht vor dem Herausfallen aus den angesagten Insider-Gruppen, weil sich oftmals – wegen chronischer, emotionaler Verwöhnung – Selbstständigkeit nicht frühzeitig entwickeln konnte. Gruppenanalytisch betrachtet symbolisieren Gruppen immer einen Mutterersatz.

Und noch eine Paradoxie kommt hinzu: Das riesige Bedürfnis nach Anerkennung bei gleichzeitig abnehmender Bereitschaft, anderen nahe zu sein und damit nährende Aufmerksamkeit zu zollen, und sei es nur mit einem freundlichen, schlichten Gruß oder Dank für eine offen gehaltene Tür im realen Leben, also kommunikative Nähe.

Menschen haben natürlich unterschiedlich ausgeprägte Nähe-, Haut- und Zärtlichkeitswünsche. Jeder lebt seine eigene Normalität. Autistische Störungen zeigen sich zum Beispiel bei Babys daran, dass sie nicht gestreichelt werden wollen. Auf der anderen Seite ist Hautkontakt bei Kleinkindern quasi lebens- und extrem entwicklungswichtig.

Psychische Aspekte spielen ebenfalls eine große Rolle: Nähe beinhaltet gleichzeitige Angst vor dem Verlust, bei Kindern und Erwachsenen. So führt die Unfähigkeit von Müttern loszulassen dazu, dass viele Töchter ihre Mütter in der Pubertät auffallend stark hassen, magersüchtig werden oder sich ritzen. Das sind psychosomatisch extreme Reaktionen auf nicht adäquat verlaufende Autonomie- d.h. Distanzbestrebungen in der Pubertät.

Bei den Jungen kann – wir wissen es seit Sigmund Freud – überlanger, überflutender Bett-Nähe-Kontakt von (alleinerziehenden) Müttern später zu Frauenfeindlichkeit führen. Aufgrund von unbewussten Ängsten, von Frauen verschlungen zu werden. Wie damals! Es ist bis heute ein Tabu zu konstatieren, dass jeder Macho dieser Welt auch eine Mutter (meist dominant und verwöhnend) sowie

>>

Nähe und Distanz

einen (meist schwachen und dominanten) Vater hatte! Und Frauen, die unter dominanten Männern extrem leiden, ihre Söhne wiederum zu Machos erziehen… Diesen Männern fehlt später auch der Mut, ihren Ehefrauen zu helfen, die gemeinsamen Kinder entwicklungsadäquat los zu lassen. Ein sich wiederholender Kreislauf von ungesunder, klebender Nähe und fehlender, entwicklungs- und identitätsfördernder Distanz.

Jeder Mensch hat drei „Schutzhüllen“, die basal und wichtig für die Nähe-Distanz-Regulierung sind und auf die er/sie selbst aufpassen muss! Erstens die Haut, die unseren Körper umhüllt und das größte Sexualorgan darstellt! Zweitens die Kleidung, abhängig von ungeschriebenen Regeln der Umwelt und dem eigenen Geschmack. Jede/r ist selbst verantwortlich dafür, was er/sie von sich zeigen, offenbaren, provokant zur Schau stellen oder verhüllen mag. Und drittens die „Aura“, den Bereich um meine Gestalt, den ich mit ausgestreckten Armen quasi erfühlen kann. Weswegen wir beim Begrüßen auch die Hände vorstrecken. Die meisten empfinden es als unangenehm, wenn jemand ungefragt diese „Aura“ durchbricht: In zu engen Straßenbahnen, beim Drängeln in einer Schlage oder wenn er/sie begrapscht wird.

Eine andere Dimension von Nähe-Distanz besteht in den Medien: Man gehört zu Chatgruppen, fühlt sich als Follower zugehörig, emotional vereinnahmt oder abhängig, doch faktisch ist es eine vorgegaukelte Nähe, was die quälende Einsamkeit gerade unter jungen Leuten wachsen lässt. Bei allen Aspekten des Lebens, die „too much“, also zu intensiv genutzt oder betrieben werden, stellt sich dann die Frage: Was wird dadurch verhindert und vermieden?

Deutlich an einem Beispiel: Junge Menschen haben mittlerweile oft Angst ein Restaurant zu besuchen, weil sie dort mit einem realen Kellner sprechen müssten.

Über die Autorin

Astrid v. Friesen, Diplom-Pädagogin, Gestalt-, Paar- und Trauma-Therapeutin in Dresden und Freiberg, Supervisorin, Journalistin und Publizistin, unterrichtete 20 Jahre an der TU Bergakademie Freiberg sowie Lehrerfortbildung. Ihre beiden letzten Bücher mit Gerhard Wilke: „Generationen als geheime Macht - Wechsel, Erbe und Last“ (2020) sowie „Die Macht der Wiederholungen: Von quälenden Zwängen zu heilenden Ritualen“ (2021). 2023 erschien von ihr (mit Gottfried Sello): „77 Malerinnen aus fünf Jahrhunderten“ (2023)

www.astrid-von-friesen.de oder info@astrid-von-friesen.de

Weswegen sie gerne Vorbestellungen bzw. virtuelle Bestellungen am Tisch machen. Wie zutiefst erschreckend, dass uns gerade die Fähigkeit zu sprechen, die uns essenziell von vielen Tieren unterscheidet, allmählich verlorengeht!

Durch die scheinbare, jedoch nur virtuelle Nähe zu InfluencerInnen und Chatgruppen vermeidet man reale, mit den Sinnen wahrgenommene Nähe: sprechen, hören, anschauen, riechen, anfassen! Und dann beginnen die ewigen Wiederholungen: Ich vermeide sie, weil sie zu bedrohlich erscheint, also verkrieche ich mich noch tiefer ins virtuelle Leben aus zweiter Hand, woraufhin sich die Angst vor der analogen Welt intensiviert… ein Teufelskreislauf bis hin zur Sinn- und Lebenskrise durch diese selbst produzierte Kontaktlosigkeit.

Jede Person kann für die eigenen Grenzen sensibler und reflektierter werden. Und Mitmenschen dabei beobachten, wie diese ihre „Schutzhüllen" verteidigen oder durchlässig werden lassen. Im Guten wie im Schlechten! Diese Nähe-Distanz-Regulierung muss in der Familie immer wieder neu ausgehandelt werden: morgens ist es anders als abends, bei guter Laune anders als bei schlechter. Genauso ist es bei KollegInnen, ChefInnen oder Fremden. Doch sinnvoll ist es keinesfalls, nur um die eigenen Befindlichkeiten zu kreisen, dabei wirkt man egozentrisch und kindlich und fühlt sich meist von sich selbst gelangweilt. Die Hinwendung zu anderen ist aufregender und – wenn man darüber nachdenkt – interessanter!

//

Buchtipp

Astrid v. Friesen und Gerhard Wilke

„Die Macht der Wiederholungen - von quälenden Zwängen bis zu heilenden Ritualen"

Die Autoren stellen die Frage, warum Menschen Situationen, Handlungen, Gedanken und Träume permanent wiederholen (müssen), obwohl sie dadurch leiden, sich quälen oder sogar ihr Leben ruinieren. Das reicht von autoaggressiven Lebensentwürfen, zerstörerischen Beziehungen und transgenerationeller Trauma-Weitergabe bis hin zu Sucht- und Zwangserkrankungen.

Am anderen Pol von Wiederholungen finden wir beruhigende, heilsame Gewohnheiten und Rituale: Kinder lernen durch Imitation, Jugendliche durch Peergroup-Stereotype, Erwachsene wiederholen Muster ihrer Ursprungsfamilie. Die soziale Ordnung festigt sich durch Rituale: Einerseits durch sinn- und gemeinschaftsstiftende Traditionen, andererseits helfen sie, die Unberechenbarkeiten des Lebens zu bewältigen.

Die Gestalt-Therapeutin und der Ethnologe, Gruppen-Analytiker und Organisationsberater setzen erstmalig krankhafte und heilsame Aspekte versteckter Wiederholungsmuster anhand zahlreicher Fallbeispiele von Individuen und Organisationen in Bezug zueinander.

Wie dein Inneres Kind

Heimat bei Gott findet

kyrio KI generiertes Bild

Kennen Sie das Gefühl, sich immer und immer wieder im Kreis zu drehen in Ihren Streitgesprächen zu Hause, mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin oder Ihren Kindern? Ist Ihnen aufgefallen, dass sich in Ihrer Arbeitssituation immer wieder ähnliche Konflikte ergeben oder reagieren Sie manchmal heftig auf Reaktionen Ihrer Angehörigen, verlieren die Nerven, spüren heftige Wut oder starke Trauer und können sich gar nicht erklären, wieso Sie auf scheinbar unwichtige Situationen so reagieren?

Haben Sie Zukunftsängste, Angst, verlassen zu werden, suchen immer wieder äußere Bestätigung, leiden unter einem geringen Selbstwertgefühl oder begeben sich immer wieder in Beziehungen in eine emotionale Abhängigkeit? Fällt es Ihnen schwer, gesunde Grenzen zu ziehen, versuchen Sie krampfhaft, es allen recht zu machen, von allen gemocht zu werden und um jeden Preis Harmonie herzustellen?

Das alles sind Beispiele, an denen man merken kann, dass man eine Art Stolperstein im Leben hat, an dem man sich immer wieder stößt. Er möchte einen darauf aufmerksam machen, dass es in der Vergangenheit etwas gibt, das man sich einmal genauer anschauen sollte.

Was ist das Innere Kind?

Als Kind sind wir abhängig davon, dass unsere Bedürfnisse erfüllt werden. Wir müssen uns also anpassen und so verhalten, dass wir physisch und psychisch so gut wie möglich versorgt sind. Wenn sich Handlungen in unserem Leben wiederholen, bildet sich daraus ein so genanntes neuronales Netzwerk. Das besteht aus Glaubenssätzen, Gefühlen, Körperempfindungen, Moralvorstellungen und Weltbildern. Dieses Netzwerk speichert sich ab und kann sich im weiteren Leben aufgrund neuer Erfahrungen verändern. Dies zieht sich von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter. Wenn ich beispielsweise als Kind erlebt habe, dass Liebe etwas ist, das ich mir verdienen muss und das mir genommen wird, wenn ich mich falsch verhalte, kann ich als erwachsener Mensch in Beziehungen mit Freunden oder Partnern etwas Neues lernen: dass Liebe nicht an Bedingungen geknüpft ist und Streit oder Diskussionen aushalten kann.

Dieses neuronale Netzwerk mit all seinen Facetten nennen wir umgangssprachlich das Innere Kind. Es hat negative Erfahrungen gemacht, aber auch positive. Es freut sich, wenn es schaukeln kann und ist ängstlich, wenn im Streit die Türen knallen. Es ist wütend, wenn es ungerecht behandelt wird und traurig, wenn die Freundin nicht mehr zurückgerufen hat. Das Innere Kind übernimmt manchmal das Ruder in Situationen, mischt sich ein, will gehört werden. Teilweise zeigt es sich durch Ängste, Panikattacken oder Wutausbrüche. Das ist manchmal unangenehm für den erwachsenen Menschen, zu dem es gehört. Dabei ist es ein Teil von uns und braucht vor allem eins: Mitgefühl und Annahme. Denn es zeigt sich, um Gehör zu finden. Und es ist anstrengend, weil es nur eines im Sinn hat: sich versorgt zu wissen.

Unser Gottesbild

Wenn wir darüber nachdenken, wie Erlebnisse in unserer Vergangenheit uns geprägt haben, merken wir, dass auch unser Gottesbild und unsere religiösen Moralvorstellungen Teil unserer Prägung sind. Je nachdem, wann wir Gott begegnet sind, in welchem Kontext, in welcher Glaubensgemeinschaft und mit welchen Prägungen wir uns ihm genähert haben, tragen wir unterschiedliche, Vorstellungen und Glaubenssätze in uns. Mit einem destruktiven Gottesbild zu leben, das mehr Angst macht, als befreit, kann uns jegliche Energie und Kraft rauben, und es erschweren, in ein befreites und starkes Leben zu kommen. Wenn Sie ein zerstörerisches, verurteilendes Gottesbild haben, wird das Ihre Heilungsreise erschweren. Sie dürfen demnach auch Ihre Gottesbilder heilen und erfahren, dass Gott Liebe ist und in jeder Ihrer Verletzungen mit Ihnen weint. Er setzt sich sinnbildlich neben Sie, nimmt Sie in den Arm, und möchte Sie trösten. Er hat gesehen, was Ihnen passiert ist.

Damit die verletzten Anteile in uns sich zeigen, können wir sie mit den Ressourcen, die wir haben, stärken. Ressourcen

Heimat bei Gott finden

können beispielsweise Freundschaften sein, Hobbys oder Begabungen. Sie helfen uns, im Hier und Jetzt zu sein und stärken unser Selbst im Heute. Unser erwachsenes Ich kann die verletzten Anteile immer dann, wenn sie uns bewusst werden, nach-beeltern und ihnen damit Zuneigung, Schutz und Fürsorge zukommen lassen. Also kurz gesagt ein erwachsener Mensch für unser Inneres Kind sein und ihm das geben, was uns als Kind gefehlt hat. //

Empfehlung

Wenn Sie spüren, dass in Ihrem Alltag Gefühle hochkommen, dann nehmen Sie sich die Zeit und fragen Sie sich: An was erinnert mich das Gefühl, welche Bedürfnisse sind nicht erfüllt, was brauche ich, welche Trigger habe ich? Wenn Sie sich in bestimmten Situationen immer wieder gleich fühlen oder gleich reagieren, dann haben Sie an der Stelle höchstwahrscheinlich eine Erinnerung in sich, die Aufmerksamkeit braucht und heilen möchte. Mit Hilfe Ihrer Ressourcen können Sie nun Ihrem Inneren Kind Schutz geben und es versorgen.

Nutzen Sie zum Einstieg gerne meine Meditationen auf Youtube.

In meinem Buch „Wie dein Inneres Kind Heimat bei Gott findet“* erfahren Sie mehr zum Thema des Artikels. **Wichtig:** Weder die Meditationen auf Youtube noch mein Buch ersetzen eine Psychotherapie. Besonders bei erlebten Traumata ist es wichtig, sich Hilfe in einem Gegenüber zu suchen und auch geführte Meditationen nur in Absprache zu nutzen.

Über die Autorin

Priska Lachmann, 1986 geboren, ist verheiratet und dreifache Mädchenmama. Seit dem Theologiestudium an der LEE University und der Universität Leipzig arbeitet sie als freie Journalistin, Redakteurin und Autorin in Leipzig. Sie ist außerdem erfolgreiche Bloggerin auf dem Mamablogazin www.mamalismus.de und leitende Redakteurin zweier regelmäßig erscheinender Familienmagazine. Online bietet sie Kurse zum Thema Resilienz sowie Lebens- und Paarberatung an.

Priska Lachmann

WIE DEIN INNERES KIND HEIMAT BEI GOTT FINDET

Das Konzept des inneren Kindes bezieht sich auf die kindlichen Gefühle, Gedanken, Nöte und Ängste, die uns als Erwachsene oft nicht bewusst sind, da wir heute funktionieren und sie ignorieren. Dennoch können sie sich in bestimmten Verhaltens- und Denkmustern zeigen, die unser Leben beeinträchtigen. In ihrem Ratgeber präsentiert Priska Lachmann einen fundierten Ansatz, um dem inneren Kind aus der liebevollen Perspektive Gottes zu begegnen, es anzunehmen und zu verstehen.
Das Buch enthält zahlreiche anschauliche Beispiele und basiert auf den Erkenntnissen renommierter Psychologen und Therapeuten.

20 €

Daniela Albert

WAS TRÄGT, WAS ZÄHLT, WAS BLEIBT?

Was trägt uns als Familien, wenn die Sicherheiten, mit denen wir selbst aufgewachsen sind, ins Wanken geraten? Was hilft uns, wenn das Motto „Höher, schneller, weiter" für uns kein Aufstiegsversprechen mehr ist, sondern für die Spirale aus überhöhten Erwartungen, Stress und Leistungsdruck steht, in der sich viele Familien heute wiederfinden? Wie finden wir neue Wege, wenn wir feststellen, dass es so nicht weitergehen kann? Wie finden wir den Mut zum nachhaltigen Handeln und die Kraft, eine Zukunft zu gestalten, die unsicherer geworden ist und uns manchmal sogar Angst macht? All diesen Fragen hat sich Pädagogin und Dreifach-Mama Daniela Albert gestellt. Herausgekommen ist ein starkes Plädoyer, alte Glaubenssätze in der Erziehung, im Familienleben und auch in der Lebensplanung zu hinterfragen und diesen ein neues Bild vom gelungenen Familienleben entgegenzusetzen.

20 €

Harry Albrecht

BAUSTEINE EINER NEUEN GEMEINDEKULTUR

Eine christliche Gemeinde sollte sein wie eine Stadt auf einem Berg - sie kann nicht verborgen bleiben, leuchtet und ist attraktiv. Damit sie es wird, braucht es eine geeignete Kultur der Wertschätzung in der Begegnung und im Umgang miteinander. Eine solche Kultur ändert die Weise, wie wir miteinander kommunizieren, fördert Dankbarkeit und prägt das Gemeindeleben von innen nach außen - vom Umgang mit Menschen bis hin zum bewussten Einsatz von Räumen und Gebäuden. Auf dieser Grundlage lässt sich auch das spezielle Profil einer Gemeinde entwickeln - einer Gemeinde von Menschen, die füreinander da sind und andere einladen, hinzuzukommen. Mit zahlreichen Beispielen aus der Gemeindepraxis regt der Autor dazu an, die Strahlkraft der eigenen Gemeinde Schritt für Schritt zu erhöhen.

20 €

ALPHA
schenken. lesen. erleben.

„Gott spricht:

Siehe ich mache

Offenbarung 21,5

Im Leben eines Menschen kommt es ab und zu vor, dass man altes hinter sich lässt und vermeintlich komplett neu anfängt. Nach meinem Studium in Leipzig passten tatsächlich alle meine Habseligkeiten in einen Ford Mondeo Kombi. Rückblickend war es eine der wenigen Situation in meinem Leben, bei denen ich nicht wusste, wohin meine Lebens-Reise geht. Daher hatte ich alle Möbel in meiner Studenten-Wohnung belassen, mir einen Mietwagen geliehen und bin erstmal zu meinen Eltern gefahren. Bis auf wenige Kleider, Bücher, mein Fahrrad und natürlich mein erworbenes Diplom der Volkswirtschaft war es vor 25 Jahren ein kompletter Neuanfang. Daran musste ich denken, als beim diesjährigen Umzug mit meiner Familie nach Sasbach am Kaiserstuhl der große Lastwagen vorfuhr. Aber auch wenn der Lastwagen gut gefüllt in unserem neuen Wohnort ankam, gab es in vielen Dingen dennoch einen Neuanfang. Für mich bedeutete der Umzug das Ende der langen Pendelzeiten, für meine Frau eine neue Arbeitsstelle und für die Kinder eine neue Schule bzw. einen neuen Kindergarten.

Julian Hochgesang | unsplash.com

alles neu!“

Es gibt noch viele andere Situationen, die einen Neuanfang bedeuten. Wenn man bewusst etwas aufgibt, liegen meist der Wunsch oder die Abwägung zugrunde, sich durch das Neue in einer besseren Situation wiederzufinden. Nicht immer ist dies der Fall. Erwartungen werden oft enttäuscht, da das Neue dann doch nicht den Wünschen entspricht, und man sehnt sich nach dem Alten zurück. Ein bekanntes Beispiel ist der Wunsch der Israeliten, zu den „Fleischtöpfen Ägyptens“ zurückzukehren.

Manche Menschen haben daher Angst vor Neuanfängen und setzen lieber auf vermeintlich Altbewährtes. In einer Welt, die sich ständig fortentwickelt, ist das Festhalten an allem Bestehenden aber ein noch größeres Risiko.
Die Offenbarung des Johannes, oft auch Apokalypse genannt, ist eindeutig. Das einzig prophetische Buch des Neuen Testaments schildert den Kampf gegen das Böse, den Untergang der bisherigen Welt – und eben, dass es eine neue Erde und einen neuen Himmel geben wird. Die Toten werden auferstehen und mit Gott gemeinsam wohnen – in einer Welt ohne Tod, Leid und Schmerz. Gott spricht: Siehe ich mache alles neu. Das ist nicht nur ein Neuanfang, sondern unsere lebendige Hoffnung auf das ewige Leben. Es ist die tiefe Überzeugung, die an einigen Stellen in der Bibel dargestellt wird, dass irgendwann alles gut sein wird.

Wann dieser Zeitpunkt kommt, ist nicht bekannt. Versuche einiger, auch ernstzunehmender Theologen, aus der Offenbarung ein konkretes Jahr zu ermitteln, sind gescheitert. Wir wissen diesen Zeitpunkt nicht. Das soll uns aber nicht betrüben oder zweifeln lassen, denn im Alltag dürfen wir uns immer in Gottes Händen geborgen fühlen. Wir erfahren Gottes Nähe in vielen kleinen Dingen und haben die Gewissheit, dass er irgendwann alles neu machen wird.

Michael Futterer
Vorstandsvorsitzender der Evangelischen Stadtmission Freiburg e. V.

Lichtblicke, die bleiben

Ein Umzug, ganz viel Ferienfreude und Marmelade

Ferienfreude der Vaterhaus-Kinder

Dank vieler Spenden konnten die Vaterhaus-Kinder im Sommer unvergessliche Tage am Meer erleben. Wellen, Strand, spannende Ausflüge und gemeinsame Abenteuer schenkten den Kindern Freude, Geborgenheit und ein Stück Zuhause. Viele von Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, haben dieses Ferienglück möglich gemacht – dafür danken wir Ihnen von Herzen! Einen lebhaften Einblick in die Ferienerlebnisse der Kinder schenkt der Bericht auf den Seiten 36 und 37.

AUSWEG wächst und zieht um

Unsere Suchtberatungsstelle AUSWEG wächst und stößt an räumliche Grenzen. Ganz herzlichen DANK an alle, die mit Spenden dazu beigetragen haben, dass wir den Umzug finanziell meistern können. Nach Abschluss der Umbauarbeiten steht der Umzug jetzt unmittelbar bevor. Die neuen, hellen Räume bieten mehr Platz für Beratung und Gruppenangebote. Sie laden ein zu Begegnung und Gemeinschaft. So können wir in Zukunft noch mehr Menschen mit Suchtproblemen Halt und Perspektive schenken. Darüber sind wir sehr, sehr froh.

Marmelade: Süße Hilfe, die bleibt

Im Sommer standen die Marmeladenregale in der Bahnhofsmission leer. Wir funkten „SOS“, vor allem über unsere Social-Media-Kanäle. Schnell hat uns von vielen Seiten Hilfe erreicht. Seither haben wir einen stabilen Vorrat. So können sich in der Bahnhofsmission auch jetzt im Winter Tag für Tag viele Menschen mit Marmeladenbroten stärken. Sie sehen: Ihre Hilfe wirkt – weit über den Sommer hinaus – und wir danken Ihnen auch an dieser Stelle nochmals ganz herzlich.

Die Not wächst und lässt uns nicht kalt

Bahnhofsmission: Immer eine offene Tür & ein warmes Willkommen

Die Tage werden kürzer, die Nächte kälter. Weihnachten rückt näher – für viele eine Zeit der Vorfreude, des Lichts, des Zusammenseins. Doch in der Bahnhofsmission erleben wir oft eine andere Seite: Immer mehr Menschen fühlen sich einsam und suchen sehnsüchtig Gemeinschaft. Viele unserer Gäste kämpfen mit Suchterkrankungen und suchen einen festen Anker im Alltag. Die Zahl der wohnungslosen Menschen ist in Freiburg in den letzten Jahren deutlich gestiegen. Viele von ihnen suchen jetzt im Winter bei uns Wärme und Versorgung mit dem Nötigsten. All diese Menschen finden bei uns immer eine offene Tür. Auch jetzt im Winter und zu Weihnachten.

Unser Gastraum ist voller Leben. Der Duft von heißem Tee, Suppe und frisch gebackenen Plätzchen liegt in der Luft. Gleichzeitig sieht und spürt man die Not: Gäste kommen durchgefroren herein, bitten um Handschuhe oder einen Schlafsack. Andere suchen Rat, weil sie nicht wissen, wo sie die nächste Nacht verbringen sollen. Wieder andere sehnen sich schlicht nach einem warmen Willkommen – nach einem Lächeln, einem Gespräch und dem sicheren Gefühl: „Ich bin nicht allein!“

All das möchten wir schenken – Tag für Tag, auch an Wochenenden und Feiertagen. Sie wissen: Wir schaffen das nur gemeinsam. Ehrenamt und Spenden sind tragende Säulen unserer Arbeit.

Wir laden Sie herzlich ein: Helfen Sie mit, dass der Advent für all diese Menschen nicht kalt und dunkel bleibt! Dass wir miteinander Licht und Wärme, Freude und dringend nötige Hilfe schenken können. Von Herzen DANKE für Ihre Unterstützung!

Helfen Sie uns mit Ihrer Spende!

Spendenkonto:

Evang. Stadtmission Freiburg e.V.
IBAN: DE14 5206 0410 0100 5061 09
Evangelische Bank

Stichwort: „Bahnhofsmission“

Feiern, was das Leben ausmacht

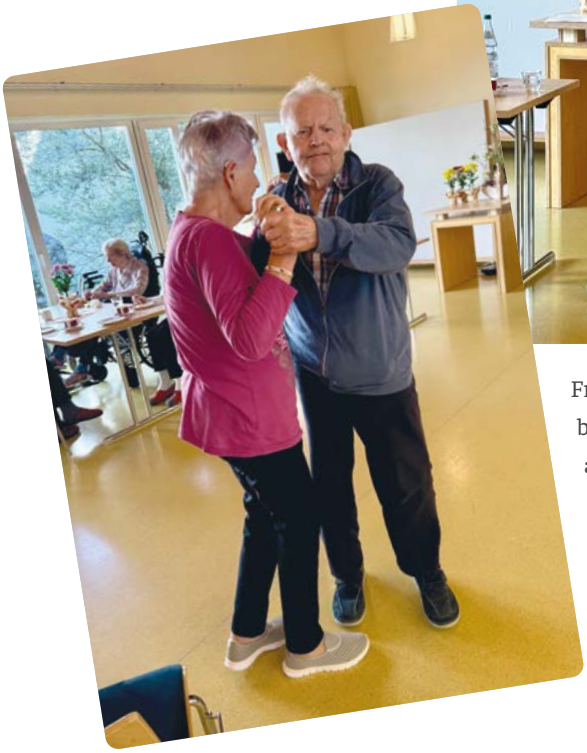
Weltseniorentag im Pflegeheim Breisach

Seit 1990 ruft die UN mit dem „International Day of Older Persons“ dazu auf, die Bedürfnisse und Leistungen älterer Menschen in den Fokus zu stellen. Heute, in einer Zeit, in der der Pflegenotstand und eine alternde Gesellschaft uns vor große Herausforderungen stellen, ist dieser Tag wichtiger denn je.

Doch es geht nicht nur um Herausforderungen – sondern auch um Würdigung. Ältere Menschen bringen ein ganzes Leben voller Erfahrung, Weisheit und ungenutzter Potenziale mit. Dinge, die unsere Gesellschaft dringend braucht. Für uns ist der 1. Oktober vor allem eines: ein Festtag für die Menschen, die unser Leben bereichern.

Im Seniorenpflegeheim Breisach wurde der Tag in diesem Jahr besonders gefeiert: Der Morgen begann mit einer berührenden Andacht – voller Gedichte, die Erinnerungen weckten, und gemeinsamer Lieder, die die Herzen erwärmten. Am Nachmittag verwandelte der Förderverein den Speisesaal in ein kulinarisches Paradies: Ein üppiges Kuchenbuffet lud zum Schlemmen ein, während Ehrenamtliche mit frischem Kaffee für das leibliche Wohl sorgten.

Herr Ott entführte die Gäste mit seinem Akkordeon in vergangene Zeiten – von schwungvollen Volksliedern bis zu melancholischen Melodien, die zum Träumen einluden. Den Abschluss bildete ein segensreicher Moment: Die Bewohnerseelsorgerin



Frau Gugel sprach Worte des Trostes und der Verbundenheit, die den Tag in warmer Gemeinschaft ausklingen ließen.

Eines ließ dieser Tag erneut deutlich werden: Der Weltseniorentag ist mehr als ein Datum im Kalender. Er ist eine Einladung, die Schätze des Alters zu entdecken – und gemeinsam zu feiern, was das Leben ausmacht.

Wir gestalten unseren Lebensraum

Neue Namen für Wohnbereiche im Haus der Altenpflege

Unser Haus befindet sich im Wandel – und das nicht nur organisatorisch, sondern auch im Herzen. In den letzten Monaten haben wir viel bewegt, um unser Haus menschlicher, lebendiger und persönlicher zu gestalten. Ein wichtiger Teil dieses Weges war die Suche nach neuen Namen für unsere Wohnbereiche.

Warum dieser Schritt?

Wir wollten den bisherigen, eher funktionalen Bezeichnungen („Wohnbereich 1“, „Wohnbereich 2“ usw.) eine neue Bedeutung geben – Namen, die Wärme, Identität und ein Gefühl von Zuhause vermitteln. Namen, die Geschichten erzählen und einladen, sich wohlzufühlen. Denn ein Wohnbereich ist mehr als ein Ort – es ist ein Lebensraum.

Mit den neuen Namen möchten wir auch symbolisch einen Neustart für unser Haus setzen. Es geht um Aufbruch, Entwicklung und das bewusste Gestalten einer Kultur des Miteinanders. Die neuen Bezeichnungen stehen für mehr Persönlichkeit, mehr Herzlichkeit und mehr Orientierung im Alltag – für BewohnerInnen, Angehörige und Mitarbeitende gleichermaßen.

Die Namensfindung war ein gemeinsamer Prozess – alle durften ihre Stimme für den jeweiligen Wohnbereich abgeben. So konnten wir sicherstellen, dass die neuen Namen auch wirklich zu unserem Haus passen.

Wohnbereich 1 trägt ab sofort den Namen „Rosengarten“

Wohnbereich 2 trägt ab sofort den Namen „ Rosenweg“

Wohnbereich 3 trägt ab sofort den Namen „Weitblick“

Ein Tisch der verbindet

Große Freude im Pflegeheim Breisach: Unser neuer Plaudertisch ist eingezogen! Möglich wurde das dank einer ganzen Reihe von Spenden. Ein herzliches Dankeschön geht dabei an die Sparkasse Staufen-Breisach und die Volksbank Breisgau-Markgräflerland.

Der Plaudertisch ist mehr als nur ein Tisch: Er lädt zum Mitmachen ein, durch Bewegung, Plaudern, Singen und Lachen. Schon nach kurzer Zeit hat er sich zu einem echten Treffpunkt entwickelt. Unsere Senior*innen haben jede Menge Spaß und kommen ganz automatisch miteinander ins Gespräch.

Die Bewegung macht nicht nur fit, sondern sorgt auch für gute Laune und viele schöne gemeinsame Momente. Ein Gewinn für alle und ein echter Hingucker gleich im Eingangsbereich!

Sommer, Sonne, Blumenkästen

Wenn es draußen grau und trüb wird, hilft eine Vorschau auf den nächsten Sommer. So fanden sich Gäste unserer Tagespflege zusammen und gestalteten die Blumenkästen auf der Terrasse schon einmal sommerlich neu. Die bunten Farben werden auch im Winter leuchten und uns Freude bereiten.

Ausbildung ausländischer Fachkräfte

Fort- und Weiterbildungen im Diakonischen Bildungszentrum für Gesundheit und Pflege

Die Evangelische Stadtmission Freiburg ist einer von drei Trägern des Diakonisches Bildungszentrums für Gesundheit und Pflege (Diabiz). Die staatlich anerkannte Berufsfachschule bietet theoretischen und fachpraktischen Unterricht in den Ausbildungsgängen Pflegefachfrau/Pflegefachmann und Altenpflegehelfer/in an. Dazu kommen verschiedene Fort- und Weiterbildungen. Eine Besonderheit: Ausländische Fachkräfte können sich hier auf die sogenannte Kenntnisprüfung vorbereiten. Mit Bestehen werden ihre in der Heimat erworbenen Abschlüsse und Fachkenntnisse anerkannt. Sie können als Pflegefachkraft in Deutschland arbeiten. **Dr. Elke Schumann**, Bildungsreferentin und Kursleitung, schildert, warum dies notwendig ist.

Frau Dr. Schumann, wie kam es dazu, dass Sie den Lehrgang am Diabiz anbieten?

Seit Mai 2024 gibt es eine Leitlinie des Regierungspräsidiums zur Kenntnisprüfung für die Anerkennung als (generalistische) Pflegefachperson. Wir setzten direkt ein entsprechendes Kurskonzept auf. Im Juli erhielten wir die Zertifizierung und konnten im Herbst mit dem ersten Kurs starten.

Was beinhaltet der Vorbereitungskurs?

Einer der wichtigsten Punkte ist, das Verständnis von Pflege in Deutschland zu vermitteln. Wir haben beispielsweise viele indische Fachkräfte. Oftmals haben sie studiert und sind in ihrem Land so etwas wie die rechte Hand des Arztes. Um die Körperpflege kümmern sich in der Regel die Angehörigen. Sie bringen auch Essen mit und reichen es den Patienten an. Bei uns sind diese Tätigkeiten, die sogenannte Grundpflege, in ein Gesamtkonzept eingebunden. Das heißt, sie dienen auch dazu, das Allgemeinbefinden zu prüfen, Prophylaxen durchzuführen, die Beziehung zu pflegen usw. Gerade in der Langzeitpflege, die es in Indien so kaum gibt, haben die Fachkräfte in unseren Einrichtungen eine hohe Verantwortung. Es ist nicht immer ein Arzt vor Ort.

Es geht also vor allem darum, kulturelle Hürden im Berufsverständnis zu überwinden?

Ja, es geht um die Haltung. Aber auch um das dahinterliegende Fachwissen. Das umfasst den Pflegeprozess, die Expertenstandards bis hin zu gesetzlichen Grundlagen und Leitlinien. In der mündlichen Prüfung wird dieses Wissen abgefragt. Die praktische Prüfung schaut auf die Anwendung am Arbeitsplatz. Das üben wir in zwei Probeprüfungen. Die Anforderungen sind hoch, denn es handelt sich um komplexe Inhalte. Schon allein unser Sozialversicherungssystem zu verstehen ist ja eine Herausforderung. Dazu kommt die fremde Sprache. Und auch das bedeutet für die internationalen Pflegefachpersonen natürlich eine enorme Anstrengung. Stellen Sie sich vor, Sie müssten in einer Fremdsprache berufsfachliche Inhalte lernen.

Wie arbeiten Sie mit den praktischen Ausbildungsstätten zusammen?

Pflegefachkräfte können sich bereits seit 2019 am Diabiz zur Praxisanleitung weiterbilden. Anschließend sind sie für die praktische Ausbildung in den Krankenhäusern und Pflegeheimen verantwortlich. Schon allein daher besteht mit vielen ein guter Kontakt. Die Kommunikationswege sind kurz. Wir kennen die häufigsten Fehler der Kandidatinnen und Kandidaten in den Kenntnisprüfungen. Die Kursgruppen sind klein, somit können wir sie engmaschig begleiten.

Tafelsilber statt Altes Eisen

Sinnvoller Einsatz im Ruhestand

Das Netzwerk „Tafelsilber“ ist ein neu entstandener Arbeitsbereich von Dreisam3, der evangelischen Kirchengemeinde der Stadtmission Freiburg. Die Zielgruppe sind Ruheständler, die ihr Leben neu ausrichten möchten. Sie wollen nicht nur die Freiheit ihrer veränderten Lebenssituation genießen, sondern auch gerne gemeinsam mit Anderen anpacken und etwas Gutes, Sinnstiftendes bewirken. „Tafelsilber“ richtet den Fokus auf die neuen Freiräume, Berufs-, und Lebenserfahrung sowie besondere Begabungen in vielen Bereichen. Wir wollen Impulse geben und bei Einsätzen vielfältiger Art Einblicke in soziale Einrichtungen und gemeinnützige Aktivitäten gewinnen. Wir agieren als Gruppe, ergänzen uns gegenseitig, unterstützen und tauschen uns aus. Jeder Einsatz soll einmalig sein, so dass niemand befürchten muss, vereinnahmt zu werden oder sich dauerhaft zu verpflichten.

Die Einsätze finden etwa alle sechs Wochen statt. Es braucht keine besondere Profession oder Begabung. Offenheit und Neugierde stehen ganz vorne. Jeder soll sich niederschwellig einbringen können, Freude an der jeweiligen Tätigkeit haben und Gemeinschaft erleben.

Wer sich im Netzwerk registriert, erhält aktuelle Informationen und kann sich online oder telefonisch entsprechend anmelden. Wir verabreden uns unkompliziert und bekommen Erläuterungen und Einweisung durch eine Leitungsperson der jeweiligen Einrichtung. Nach unserer Tätigkeit besteht die Möglichkeit des gemeinsamen „Feierabends“ mit Geselligkeit und Austausch. Die Einladung hierzu geht bewusst nicht nur an Gemeindemitglieder, sondern steht allen offen.

Bisher unterstützten wir das Sommerfest in der Altenpflegeeinrichtung Haus Siloah in Bad Krozingen, kochten bei einer Veranstaltung der dreisam3 für Kinder, sangen und machten Musik mit Bewohnenden des Pflegeheims Dietrich Bonhoeffer Haus in Bad Krozingen und übernahmen die Bewirtung bei einem Flohmarkt der Oltmanns. Wir durften Begegnung erleben, neue Wirkungsfelder kennenlernen und hatten sehr viel Freude dabei. Viele Menschen interessieren sich für unser Netzwerk, so dass „Tafelsilber“ zunehmend wächst.

Mehr Raum für Frauen

Ein Beteiligungsprojekt in der Bahnhofsmission

Frauen machen nur rund ein Viertel der Besucherinnen in unserer Bahnhofsmission aus. Das ist typisch für niedrigschwellige Anlaufstellen, die der Wohnungslosenhilfe nahestehen. Und doch: Die Frauen, die zu uns kommen, haben oft ganz eigene und sehr herausfordernde Lebenslagen. Viele haben Gewalt erlebt, leben in großer Unsicherheit oder in belastenden Abhängigkeitsverhältnissen. Einige meiden gemischte Räume oder misstrauen ihnen – oft aus negativen Erfahrungen heraus.

Deshalb haben wir in unseren kleinen Räumen einen geschützten Bereich eingerichtet: einen Ort zwischen Theke und Büro, an dem ausschließliche Frauen oder Familien mit Kindern Platz nehmen dürfen. Dieser Rückzugsraum wird angenommen – manche Frauen suchen gezielt nur diesen Bereich auf. Hier spüren sie mehr Sicherheit, können den Raum überblicken und finden Ruhe.

In der Beratung zeigt sich ein anderes Bild: Hier finden nahezu genauso viele Gespräche mit Frauen wie mit Männern statt. Das betrifft sowohl sozialarbeiterische Beratung als auch Seelsorgegespräche. Der Bedarf ist also da – oft sogar sehr hoch. Gleichzeitig erleben wir, dass viele Frauen sich in Gruppenangeboten, im offenen Bereich oder in gemeinschaftlichen Aktivitäten zurückhalten. Ihre Stimme bleibt leise – obwohl sie viel zu sagen hätten.

Genau hier setzt ein neues Projekt an, das in diesem Herbst gestartet ist. Ziel ist es, Frauen gezielt zu beteiligen, ihr Vertrauen in andere zu stärken und Räume zu schaffen, in denen sie sich selbstwirksam erleben können. Es geht um Beziehung, um Sicherheit – und um Gestaltungsspielräume.

Der Auftakt fand in Form einer gemütlichen Kaffee-Runde statt, zu der ausschließlich Frauen eingeladen waren. In geschützter Atmosphäre sind wir ins Gespräch gekommen, haben zugehört und gemeinsam erste Ideen gesammelt. Dabei zeigte sich: Es gibt viele Wünsche – von kreativen Tätigkeiten über aktive Freizeitformate bis hin zu Informationsveranstaltungen. Und natürlich blieben auch kritische Stimmen nicht aus. Im Gastraum und auch von den Frauen wurde gleich diskutiert, ob durch das Projekt Frauen bevorzugt werden. Unsere Antwort: Nein – es ist genauso, wie beschrieben. Die Bahnhofsmission ist offen für alle. Und sie bleibt sensibel für die, die besonderen Schutz brauchen.

Mit diesem Projekt möchten wir sicherstellen, dass auch diejenigen gesehen und gestärkt werden, die man sonst oft übersieht.

FSJ/BFD extended

(D)Ein Boost für Leben und Glauben

Im September ist der neue Freiwilligenjahrgang der Stadtmission gestartet – junge Menschen, die sich in unseren verschiedenen Einrichungen der Altenpflege, Jugendhilfe, Bahnhofsmission und Gemeinde einbringen. Während sie die Mitarbeitenden unterstützen und sich um Klientinnen und Betreute kümmern, dürfen sie sich ausprobieren, ihre Gaben entdecken und ausbauen.
Ein Jahr Freiwilligendienst heißt oft auch ein Jahr „Lebensschule". Viele wohnen zum ersten Mal alleine und organisieren selbständig ihren Alltag. Sie lernen neue Menschen kennen und orientieren sich, wie es beruflich weitergehen soll.
Durch unser neues Konzept „Lebensschule Diakonie" wollen wir unsere Freiwilligen bei all diesen Themen begleiten. Den Glauben bringen wir als Ressource, Motivation und Vision für unser Leben und Arbeiten immer wieder ins Gespräch. In Zusammenarbeit mit unserem neuen Kooperationspartner „netzwerk-m" führen wir einige der FSJ-Seminare nun Inhouse durch.
Ein weiteres Highlight im Herbst war der Einführungstag „Leben.Glauben.Handeln", den wir zum ersten Mal in einer besonderen Version für unsere Freiwilligen angeboten haben. Gemeinsam besuchten wir verschiedene Einrichtungen der Stadtmission in Freiburg. Wir setzten uns mit ihrer Geschichte und Vision auseinander und tauschten uns über die Themen Werte und Wertschätzung, Gottesbilder und Nächstenliebe aus. Der Tag endete mit einem „Feier-Abend" – nach der Feier des Abschlussgottesdienstes gab es noch ein gemeinsames Abendessen mit vielen guten Gesprächen.

Vorstellung Justus (18 Jahre) und Erika (19 Jahre), FSJ in der Gemeinde Dreisam3

Warum hast du dich für ein FSJ bei uns entschieden?

Erika: Ich wusste noch nicht genau, was ich nach der Schule machen will. Ein FSJ ist eine gute Möglichkeit, ein Jahr zu überbrücken. Aber auch was zurückgeben und anderen Menschen helfen zu können, sich auch ausprobieren zu können.

Justus:. Ich hab mich für die Stelle in der Dreisam3 entschieden, weil ich mich auch schon Zuhause in der christlichen Jugendarbeit engagiert habe und das eine gute Möglichkeit für mich ist zu schauen ob ich das später beruflich machen will, zum Beispiel Lehramt oder Soziale Arbeit studieren.

Ich finds auch cool, dass es hier neben der Praxianleitung eine Beauftragte für Freiwillige gibt als Ansprechperson, die auch WG-Abende organisiert, und dass Wert auf die connection unter den Freiwilligen gelegt wird. Das ist schon hilfreich, vor allem für den Start.

Erwartungen?

Justus: Ich freue mich auf die vielfältigen Aufgaben während des FSJ und hab schon die Erwartung, dass man gerade durch die Arbeit in der Gemeinde viel mehr seinen eigenen Glauben stärken kann, als wenn man Zuhause wäre, weil man so viele Gespräche hat, jeden Tag neuen Input bekommt, selber Themen vorbereitet usw.

Erika: Das hätte ich auch so gesagt. Ich hab die Erwartung, dass ich viel Neues kennenlerne, dazulerne und ausprobieren kann.

Justus: Und ich freue mich auf die Seminare während des FSJ, ich mag es, neue Menschen zu treffen und mich austauschen zu können. Ich hab auch Lust aufs gemeinsame Wegfahren und unterwegs sein.

Erste Eindrücke?

Justus: Ich fang mal bei der WG an, da hab ich mich gefreut, dass wir im Wichernhaus, mitten in der Altstadt wohnen können. Aber war dann schon überrascht, dass wir in einer 10er-WG wohnen, also mit so Vielen und auch ganz international, das ist manchmal auch herausfordernd. Aber ich finds total cool, da auch neue Leute und Kulturen kennenlernen zu können. Und nach den ersten Wochen und den ersten WG-Abenden kann ich sagen, dass es total gut läuft und wir auch so in der Freizeit immer viel zusammen machen. Das ist echt wichtig, dass gerade wenn man neu ist, man dann auch Anschluss findet, da wo man wohnt.

Erika: Dann mach ich mal mit der Arbeit weiter. Wir sind in unserer Einsatzstelle total herzlich Willkommen geheißen und eingeführt worden. Und ich habe den Eindruck, dass wir total vielseitige Aufgaben und Einsatzmöglichkeiten haben werden, weil es hier einfach so viele Angebote gibt. Und über den Glauben hat man dann auch immer gleich so ne connection zu Leuten, auf die man aufbauen kann. Es wird bestimmt nicht langweilig.

Rückblick: Campingkirche am Titisee

Drei Wochen voller Gemeinschaft, Abenteuer und spannender Begegnungen.

Vom 4. bis 24. August 2025 verwandelte sich der Jugendzeltplatz hinter dem Campingplatz Bankenhof am Titisee in einen lebendigen Ort der Gemeinschaft, des Glaubens und des gemeinsamen Erlebens. Die Campingkirche Titisee, eine Initiative von Stadtmission, dreisam3 und mehreren Kirchenbezirken der Evangelischen Landeskirche in Baden, öffnete ihre Türen: ein buntes Zirkuszelt für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und alle, die Lust auf Kirche einmal anders hatten. Zusammen mit vielen engagierten Freiwilligen, sowie Diakon*innen und Pfarrer*innen aus Freiburg und der Region lud das Team von dreisam3 unter dem Motto „Am Rand und trotzdem mittendrin“ zu einem offenen, herzlichen Miteinander ein.

Die Campingkirche ist ein besonderes Angebot für Camper und Tagesgäste, die Urlaub und Spiritualität verbinden möchten. Hier wird Kirche nicht nur erlebt, sondern gelebt. In einem **bunten Programm für alle Altersgruppen findet jeder seinen Platz.** Jeden Morgen trafen sich die Kinder zum Kids-Programm, das biblische Geschichten, Lieder, Bastelarbeiten und Theater vereinte.

[Wir möchten uns] von Herzen bei Ihnen bedanken für die wunderschöne Zeit, die wir bei Ihnen verbringen durften. Unser Urlaub war nicht nur erholsam, sondern auch in vielerlei Hinsicht bereichernd – insbesondere durch die Campingkirche, die mit spürbarer Freude, Hingabe und Herzlichkeit gestaltet wurde. Gerade in Zeiten der zunehmenden medialen Isolation, in denen viele den direkten Kontakt und das Gefühl von Gemeinschaft verlieren, ist es ein großes Geschenk, ein solches Angebot erleben zu dürfen. Die Campingkirche hat uns wieder spüren lassen, wie wichtig echte Begegnungen sind, und sie hat Menschen auf eine wunderbare Weise zueinandergeführt. Dieses Gefühl von Nähe und Zusammenhalt bleibt uns noch lange in Erinnerung.

D. Turcatti und C. Caramia, die mit ihren Kindern Urlaub am Titisee machten

In der ersten Woche drehte sich alles um das Thema Freundschaft und die spannenden Erzählungen von Tante Frieda und ihrer Weltreise. Die zweite Woche stand im Zeichen von Petrus, der den Kindern zeigte, wie man mit Gott auch stürmische Zeiten meistert. Die dritte Woche bot wieder neue Geschichten und kreative Ideen, rund um Fischers Fritz und seinen biblischen Kollegen Petrus. Von Wasserolympiaden über Schnitzeljagden bis hin zu Bastelnachmittagen – das Mittagsprogramm von 15 bis 17 Uhr sorgte für Abwechslung und Spaß. Highlights wie die Fun-Olympiade, die Spielstraße oder die Action-Time brachten Bewegung und Lachen in den Campingalltag.

Abends traf man sich beim Sandmännchen, dem Abendprogramm für Jung und Alt. Ob Spieleabend, Lagerfeuer mit Stockbrot oder der legendäre Aperol-Abend für Erwachsene – hier kam jeder auf seine Kosten. Besondere Highlights waren das Campingkirchen-Kino und die nächtliche Jagd nach der sagenumwobenen Titisee-Schweinsforelle. Für Nachteulen gab es Nachtgedanken am Lagerfeuer. Wer Ruhe und einen Raum zum Beten oder Reden suchte, fand im Schäferwagen offene Ohren und Zeit für Gespräche. Von Montag bis Freitag war der Wagen von 10 bis 18 Uhr geöffnet, und zwischen 12 und 15 Uhr stand immer ein Ansprechpartner bereit. „Im Urlaub sind Kopf und Herz frei, es gibt mehr Raum für spirituelle Themen“, sagt Göran Schmidt, der die Campingkirche Baden leitet. „Die Nachfrage nach Seelsorge und Gebet ist sehr hoch. Wir haben sogar schon spontan Menschen getauft.“

Die Campingkirche zeigt Jahr für Jahr, wie Kirche lebendig und nahbar sein kann. Es ist schön zu sehen, wie Menschen unterschiedlicher Generationen hier zusammenkommen, lachen, ins Gespräch kommen und gemeinsam Glaube erleben. So mancher staunte: „So kann das mit Gott, Glaube und Kirche auch sein?! Genau das brauchen wir!“

Norbert Aufrecht, Vorstand der Evangelischen Stadtmission Freiburg und Mit-Initiator

Und nächstes Jahr?
Auch 2026 soll die Campingkirche wieder stattfinden. Voraussichtlich in den ersten drei Wochen der Sommerferien - mit neuen Ideen ...

Sommer, Sonne, Ferien

Reise nach San Sebastián bringt Kinderaugen zum Leuchten

Für viele Kinder im Vaterhaus sind Ferienreisen oder gar ein Urlaub am Meer keine Selbstverständlichkeit. Daher hat sich das Team des Vaterhauses in diesem Jahr richtig ins Zeug gelegt und gemeinsam mit einer befreundeten Kirchengemeinde eine Spanienfreizeit auf die Beine gestellt. Viele Kinder sahen zum ersten Mal das Meer – was für ein Erlebnis! Im Salzwasser schwimmen, am Strand toben und sich gegenseitig im Sand einbuddeln sorgte für Riesenspaß. Viele Betreute lernten das Schwimmen zwar erst in Deutschland. Mit zwei ausgebildeten Rettungsschwimmern im Team mussten wir uns darum jedoch keine Gedanken machen. Tänze aus Spanien, der Ukraine und Deutschland machten die Kinderdisko zum bunten und lustigen Miteinander. Solche Momente sind besonders wertvoll für die Kinder und Jugendlichen, die sowohl durch ihre Vorgeschichte als auch durch den Krieg viele Belastungen mitbringen. Den Höhepunkt eines fröhlichen Stadtfestes in San Sebastián bildete das abendliche Feuerwerk am Strand. Die Betreuenden waren darüber informiert und konnten die Kinder vorbereiten. So wurden die negativen Assoziationen (Explosionen = Gefahr) einmal mehr mit positiven (freudiges Ereignis) überschrieben.

In einer Schmuckwerkstatt konnten die Kinder selbst kreativ werden. Auch der Besuch im Stadion von San Sebastián wird noch lange in Erinnerung bleiben.

Spiele und Wettbewerbe durften natürlich nicht fehlen: Zuerst hatten die Kinder die Aufgabe, innerhalb von 50 Minuten verschiedene Challenges zu meistern, was sie mit Bravour geschafft haben. Am nächsten Tag drehten sie den Spieß um und gaben den Erwachsenen Aufgaben, die diese natürlich genauso ernsthaft erfüllten.

Besonders beeindruckend war außerdem eine Licht- und Klangshow in einer Kirche, die uns tief berührte. Dazu kamen spannende Ausflüge ins Naturkundemuseum und ins Aquarium, wo es jede Menge zu entdecken gab.

Zwischendurch ließen kreative Workshops wie Nägel lackieren, Armbänder knüpfen, Postkarten malen oder Volleyball spielen die Zeit nicht lang werden. Das Gelände lud zum Spielen und Entdecken ein, und beim gemeinsamen Abschlussgrillen wurde noch einmal deutlich: Diese Freizeit war mehr als Urlaub – sie war ein Stück Zuhause, voller Freude, Geborgenheit und Gemeinschaft.

Ein riesiges Dankeschön an die Partnergemeinde in San Sebastián, die uns einlud, das Programm so wunderbar vorbereitete und auch für die Verpflegung sorgte. Besonders gerührt hat uns die Tatsache, dass drei Busfahrer der Firma Sutter die gesamte Strecke ehrenamtlich (!) fuhren. Auch dafür sagen wir im Namen der Kinder und Jugendlichen von Herzen: Danke!

Volle Kraft voraus: Segeln in Kroatien

„Als Crewmitglied an Bord lernen die Kinder Verantwortung zu übernehmen, erkennen ihre Stärken und erfahren die Kraft des Miteinanders.“ So beschreibt die Non-Profit-Organisation Sail For Kids ihre Zielsetzung, die wir ohne Weiteres für unsere Arbeit im Vaterhaus übernehmen könnten. Daher freuten wir uns um so mehr über die Einladung, die Sommerferien auf einem Segelboot in Kroatien zu verbringen.

Aller Anfang ist schwer…und so stand vor dem Vergnügen die 15-stündige Fahrt zur Insel Krk, wo „unser“ Boot vor Anker lag. Aber auch das wurde dank Hörbüchern, Singen und Spielen für die sechs Kinder und zwei Betreuenden zum Erlebnis. An Bord starteten wir mit Gleichgewichtsübungen, die laut unserer Skipper der Seekrankheit vorbeugen sollten. Und tatsächlich – es funktionierte! Frei von Übelkeit und unbeschwert konnten wir die Törns von Bucht zu Bucht genießen.

Ist Kroatien, sonst eher für steinige Strände mit vielen Seeigeln bekannt, fanden wir dank unserer Skipper einen wunderschönen Sandstrand, der zum Baden einlud. Überhaupt, die Skipper! Sie genossen merklich die Bewunderung unserer Kinder und Jugendlichen, die aufmerksam allen Hinweisen und Kommandos folgten. So füllte sich das Sprichwort „Alle sitzen in einem Boot“ schnell mit Leben und gemeinsam konnten wir jede Wetterlage meistern – von Flaute über ruhige See bis hin zu stürmischem Wind.

Spannend auch, was auf einem Boot so ganz anders läuft als auf festem Boden. Da darf man doch glatt den Fuß auf den Tisch stellen, um sich abzustützen und am frei schwingenden Herd kann auch bei Seegang gekocht werden. Die Übernachtung auf Deck unter traumhaftem Sternenhimmel tröstete uns ein wenig darüber hinweg, dass die erhoffte Delfinsichtung ausblieb.

Zum besonderen Highlight wurde der Zwischenstopp im Hafen, um Vorräte aufzufüllen. Nachdem sintflutartiger Regen zunächst für lange Gesichter sorgte, freuten wir uns umso mehr über die Einladung der Crew zum Essen im Restaurant. Schließlich rannten die Kinder fröhlich durch den Regen und umarmten die Erwachsenen, damit auch diese eine gute Portion nasses Glück abbekamen. Selbst die Restaurantmitarbeiter wurden nicht verschont – und ließen sich lachend darauf ein. Welch eine wunderbare Gastfreundschaft!

Ein herzliches Dankeschön an Sail for Kids für diese im wahrsten Sinne des Wortes bewegende Woche.

Der Karton mit Herz

Weihnachtsgeschenke für die Ukraine

Wir treten an um Rekorde zu brechen! Seit über 30 Jahren sammelt das S'Einlädele in der Vorweihnachtszeit Päckchen, die bedürftigen Menschen in der Ukraine ein Lächeln ins Gesicht zaubern. In der andauernden, schweren Zeit des Krieges sind Momente der Freude umso wichtiger.

Nachdem wir im letzten Jahr unglaubliche 11.007 Pakete verteilen durften, hoffen wir auch in diesem Jahr wieder auf rege Beteiligung. Wir laden Sie ein – ob als Familie, Firma, Verein oder Gruppe: Machen Sie mit! Mehr Informationen zum Inhalt, zur Abgabe der Weihnachtspäckchen und zu Terminen finden Sie auf unserer Website unter:

www.seinlaedele.de/weihnachten

S'Einlädele in neuem Glanz

Termin für die Erweiterung steht fest

Gut ein Jahr nach der Wiedereröffnung des S'Einlädele in der Wentzingerstraße sind wir endlich in vollem Umfang zurück. Nach der Schließung des Farbengeschäfts Thon können wir die restlichen Räume auf der Fläche übernehmen und mit Leben füllen. Das bedeutet: mehr Platz für unsere Secondhand-Waren und statt Coffee to Go werden leckere Kaffeespezialitäten und frischer Kuchen zum Verweilen einladen.

Merken Sie sich den Termin jetzt schon vor: wir sehen uns am **28. Februar 2026** in der Wentzingerstr. 36 in Freiburg.

Emotionale-Kompetenz-Training

Mitarbeiterseelsorgerin Sr. Irmgard Richter

Wie geht es Ihnen mit Gefühlen? „Sei doch nicht so emotional." „Ärger dich doch nicht." „Davor musst du keine Angst haben." Kennen Sie solche Sätze? Gefühle haben einen starken Einfluss auf unser inneres Leben und auf unsere Beziehungen zu anderen Menschen – oft ohne, dass wir uns dessen bewusst sind. Ein guter Umgang mit Gefühlen kann ein Weg zu mehr Ausgeglichenheit und besserer Selbstwahrnehmung sein.

Das Emotionale-Kompetenz-Training ist ein Angebot innerhalb der Stadtmission – für Mitarbeitende und darüber hinaus für alle, die sich mit ihrem Gefühlsleben befassen möchten. „Emotionale Kompetenz" ist nicht etwas, was man „hat", sondern eine Methode, die man lernen kann, um sich in schwierigen inneren Situationen gut „sortieren" und auf die Gefühle anderer angemessen reagieren zu können. Unsere Mitarbeiterseelsorgerin Sr. Irmgard Richter bietet mehrmals im Jahr Kurse auf Spendenbasis an. Außerdem besteht eine Weiterbildungsgruppe, die an fünf Tagen im Jahr gemeinsam trainiert. Hier gibt es auch die Möglichkeit zur Supervision in der Gruppe.

Haben Sie Interesse? Dann nehmen Sie gern Kontakt auf:

irmgard.richter@stadtmission-freiburg.de
Telefon 015209319778

Teilnehmer-Stimmen zum Kurs „Emotionale Kompetenz-Training (EK)"

„Der EK-Kurs war für mich eine äußerst wertvolle Erfahrung. Die Inhalte waren praxisnah, wodurch ich direkt spürbare Fortschritte in meinem persönlichen und beruflichen Alltag bemerkt habe. Ich bin begeistert, wie viel ich über mich selbst gelernt habe. Ich kann diesen Kurs nur jedem empfehlen, der seine emotionale Kompetenz weiter entwickeln und in unterschiedlichsten Lebensbereich davon profitieren möchte."
Egle Rastenis, Paulussaal-Management

„Ärger ist ein unbeliebtes Gefühl. Nicht nur, dass wir ihn uns verbieten, vielmehr wissen wir oft auch nicht, was darunter schlummert. Was wäre jedoch, wenn Wut auch ein Geschenk sein könnte? Durch das Emotionale-Kompetenz-Training übe ich nun einen aufmerksamen Blick auf das, was in mir vorgeht, kann es besser einordnen und achtsamer mit dem umgehen, was da draußen passiert."
Caroline Sindlinger, Vaterhaus Bad Krozingen

Termine EK-Weiterbildungsgruppe 2026:

Freitagsgruppe: 6. März, 1. – 3. Mai, 4. September, 20. November

Samstagsgruppe: 7. März, 19. – 21. Juni, 5. September, 21. November

Kosten: Bei fester Anmeldung für das ganze Jahr (mindestens vier der fünf Tage incl. Wochenende): 110 € pro Tag. Anmeldeschluss: 09.01.2026,

Bei Anmeldung für einzelne Tage (sofern Plätze verfügbar): 135 € pro Tag

Tipps & Termine

Die nächsten Termine für den Hofflohmarkt bei „Die Oltmanns“:

Samstag | 6. Dezember 2025
10 – 14 Uhr

Oltmannsstraße 30, 79100 Freiburg

Christof Lenzen liest aus seinem Buch „Gesund beten statt Gesundbeten“

Freitag | 28. November | 19 Uhr

Paulussaal, Dreisamstr. 3, 79098 Freiburg

Weihnachtsgottesdienste dreisam3

Mittwoch | 24.12.2025 | 15:30h | Familiengottesdienst
Mittwoch | 24.12.2025 | 18:00h | Stimmungsvoller Weihnachtsgottesdienst
Sonntag | 28.12.2025 | 10:30h | Regulärer Gottesdienst (ohne Kinderprogramm)
Mittwoch | 31.12.2025 | 18:00h | Jahresendgottesdienst mit Abendmahl
Donnerstag | 01.01.2026 | 18:00h | Gottesdienst zum neuen Jahr

dreisam3, Dreisamstr. 3, 79098 Freiburg

Lebhafte Einblicke in unsere Arbeit

Die Vielfalt der Stadtmission Freiburg digital erleben

Die Arbeit der Evangelischen Stadtmission Freiburg ist bunt und vielfältig. Zahlreiche, ganz unterschiedliche Einrichtungen zwischen Altenpflege, Suchtberatung, Bahnhofsmission, Buchladen und sowie Kinder- und Jugendhilfe sind unter einem gemeinsamen Dach vereint.
Wie unser täglicher Einsatz für Menschen in den Arbeitsfeldern der Stadtmission lebendig und greifbar wird, erfahren Sie in unseren Social-Media-Kanälen.

Folgen Sie uns auf Instagram und Facebook:

stadtmission_freiburg

stadtmissionfreiburg

Lebhafte Einblicke in unsere vielseitige Arbeit gibt auch unser Newsletter.
Hier geht es direkt zur Anmeldung:
stadtmission-freiburg.de/newsletter

Impressum

Die Zeitschrift „vonWegen" der Evangelischen Stadtmission Freiburg e.V. erscheint viermal jährlich kostenfrei.

Herausgeber

Evang. Stadtmission Freiburg e.V.
Adelhauser Straße 27
79098 Freiburg
Tel: 07 61/3 19 17-0
Fax: 07 61/3 19 17-24
vonwegen@stadtmission-freiburg.de

V. i. S. d. P.

Michael Futterer
(Vorstandsvorsitzender)

Redaktionsleitung

Norbert Aufrecht
Anne Okolowitz

Redaktionsteam

Ralf Berger, Eva Höfflin-Grether, Christine Kleß, Samuel Kuttler, Tabea Ruhnau, Willi Vötter

Grafik und Layout

www.kyrio.de

Bilder

Titel: LumiNola | istockphoto.com

Druckerei

Hofmann-Druck - Emmendinger Buch-& Offsetdruckerei

Datenschutz

Den Datenschutzhinweis für Abonnenten finden Sie unter stadtmission-freiburg.de/vonwegen

Spendenkonten

Ev. Stadtmission Freiburg e.V.

Evangelische Bank eG
IBAN: DE14 5206 0410 0100 5061 09
BIC: GENODEF1EK1

Ev. Gemeinde dreisam3

Evangelische Bank eG
IBAN: DE65 5206 0410 2200 5061 09
BIC: GENODEF1EK1

Carl-Isler-Stiftung - Förderstiftung der Ev. Stadtmission Freiburg e.V.

Sparkasse Freiburg
IBAN: DE19 6805 0101 0012 6316 25
BIC: FRSPDE66XXX

Postvertriebsstück · DPAG · Entgelt bezahlt · E 9313 · Adelhauser Straße 27 · 79098 Freiburg

Wort auf den Weg

“ Heimat ist dort, wo ich verstehe und verstanden werde.

Karl Jaspers

Vorschau

1 | 2026 – *Erlösung*

Das nächste vonWegen erscheint voraussichtlich Ende März 2026.