

# Die Jerusaleümmen

Wiedereröffnung Café Jerusalem!



Ausgabe 08 September 2021 #09 2,00€ (1,00€ davon für den Verkaufenden)  
Das Straßenmagazin aus dem Herzen Schleswig-Holsteins  
Titelbild: Peggy und Marco Lachmann-Anke auf Pixabay

## Freude am Leben



# Info Café Jerusalem

## Vorstand

vorsitzender@cafe-jerusalem.org

## Leitung

Siamak Aminmansour  
cjleitung@icloud.com

## Finanzverwaltung

buer0@cafe-jerusalem.org  
finanzen@cafe-jerusalem.org

## Soziale Arbeit

sozialarbeit@cafe-jerusalem.org

## Hauswirtschaft

hauswirtschaft@cafe-jerusalem.org

## Hausmeisterei (Abholungen u.a.m.)

hausmeisterei@cafe-jerusalem.org

## Spendenkonto:

Café Jerusalem e.V.

V + R Bank

IBAN: DE31 2129 0016 0000 020620

BIC: GENODEF 1NMS

## Impressum

### Herausgeber:

Café Jerusalem Missionarische Sozialarbeit  
der Evangelischen Allianz Neumünster e.V.

### Monatliche Auflage:

750 Exemplare

### Redaktion:

Dr. Frieder Schwitzgebel (V.i.S.d.P.)  
F.Schwitzgebel@presse-schwitzgebel.de

### Druck:



Wichtiger Hinweis für den Käufer!

Einziger Verkaufsraum des Straßenmagazins *Die Jerusalemler*

ist die Stadt Neumünster und deren Vororte.

Adresse: Bahnhofstraße 44, 24534 Neumünster

Telefon: +49 (0) 4321 41755

E-Mail: info@cafe-jerusalem.org

Netz: www.cafe-jerusalem.org

Sie wollen uns schreiben? Herzlich gerne!

### E-Mail an die Redaktion:

info@presse-schwitzgebel.de  
schreiberei@cafe-jerusalem.org

### Informationen zum Café:

+49 (0) 4321-41755

info@cafe-jerusalem.org

### Fragen zu Spenden:

finanzen@cafe-jerusalem.org

Team: Dr. Frieder Schwitzgebel, Bernadette Fisher,  
Kerstin Welsch,

Layout, Satz und Idee: Café Jerusalem

Titelseite: Café Jerusalem

Rückseite: Café Jerusalem

Fotos, wenn nicht anders angezeigt: www.pixabay.de

Unsere Achtung gilt jedem Straßenverkäufer!

Sie stehen bei jeder Witterung in und um Neumünster.

**Herzlichen Dank an alle Paten!**

**Wir freuen uns, wenn auch Sie**

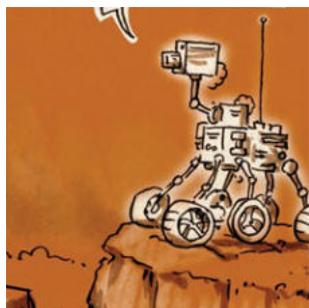
**„Die Jerusalemler“ mit einer  
Patenschaft unterstützen.**

**Wir präsentieren alle unsere  
Paten mit Logo in jedem Heft.**

### Nachdruck und Nebenrechte:

Nachdruck: Nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion.  
Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Bilder oder  
Bücher wird keine Haftung übernommen.

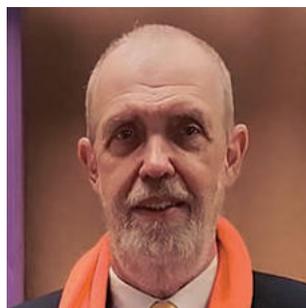
Das Straßenmagazin von Neumünster „Die Jerusalemler“ wird vom Café Jerusalem herausgegeben und von einer unabhängigen Redaktion gestaltet. Die Beiträge geben die Meinungen der jeweiligen Autoren wieder, die nicht notwendigerweise identisch mit der des Herausgebers oder einzelner Mitarbeiter des Café Jerusalem sein müssen. Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Beiträge zu kürzen. Der Abdruck von Veranstaltungshinweisen ist kostenfrei, aber ohne Rechtsanspruch und Gewähr.



5



6



10



14



16



20

#### CARTOON

Spaß im Universum

5

#### WORT ZUR AUSGABE

Freude am Leben und Zufriedenheit

6

Freude am Leben

10

#### TITELTHEMA

Mein Freudenweg

14

Friede, Freude, Eierkuchen

16

Wiedereröffnung Café Jerusalem

20

Corona zum Trotz – auf nach England

26



## Liebe Leserin und lieber Leser!

Was brauchen wir, um froh zu sein? Ist es leicht, sich am oder im Leben zu freuen? Ist es das, was wir eigentlich schon können, wenn wir nur etwas wie die Kinder bleiben? Oder ist es eine große Kunst, die Übung und Einsicht verlangt?

Unsere Septemбераusgabe möchte Ihnen möglichst vielfältige Ideen und Impulse zum Thema Lebensfreude geben. Wir wollen Sie damit anregen, Ihre ganz eigene Antwort auf die Frage nach dem Frohsein zu finden.

Und ich selbst will mit einer kleinen Geschichte dazu beitragen:

Eine alte Frau nahm stets eine Handvoll Bohnen mit, wenn sie aus dem Haus ging. Die Bohnen trug sie in der rechten Tasche ihre Jacke. Jedes Mal, wenn sie sich über etwas freute, tat sie eine Bohne von der rechten in die linke Tasche. Der freudige Anlass konnte ein ganz kleiner sein: der Blick in ein fröhliches Gesicht, das freundliche Wort eines Nachbarn, eine Blume am Wegrand ein Gespräch oder eine Begegnung.

Im Lauf des Tages sammelten sich so in ihrer linken Tasche immer mehr Bohnen an. Mal mehr mal weniger. Am Abend nahm sie die Bohnen aus der Tasche und erinnerte sich an all die kleinen und großen Momente der Freude. Dies war stets ein ganz besonderer Moment für sie. Ein Grund sich noch einmal zu freuen, dankbar auf den Tag zurück zu blicken und sich auf den kommenden zu freuen.

Ich wünsche Ihnen viele solcher freudigen Momente und einen wachen Blick auf diese. Vielleicht kann auch Ihre Begegnung mit einem unserer Verkäuferinnen und Verkäufer so ein kleiner Moment der Freude sein. In diesem Sinne viel Freude beim Kauf und beim Lesen der Jerusaleümer Septemбераusgabe.

Alles Gute  
Ihr Frieder Schwitzgebel

# Spaß im Universum



Elon Musk und Jeff Bezos lieferten sich in den letzten Monaten ein Rennen im Weltraum und wurden dabei von Richard Branson – einem britischen Milliardär – überholt. Branson war der erste Zivilist, der vor Kurzem einen Flug ins All unternahm. Was für den Tourismus früher Venedig war, könnte bald der blaue Planet aus der Ferne sein.

Früher haben die Menschen vom Fliegen geträumt, als der Himmel noch unerreichbar schien. Heute sind wir kurz davor, den nächsten Kurztrip zum Mond zu planen. Der Weltraumtourismus ist ein ehrgeiziges Ziel, aber sicherlich das nächste Kapitel in der Menschheitsgeschichte. Über die Folgen machen wir uns lieber später Gedanken!

Manchmal kann man diesem ganzen Treiben nur mit einer guten Portion Humor begegnen. Lebensfreude heißt das Geheimnis, das uns am besten wappnet. Damit ist nicht Spaß gemeint, sondern jene tiefe Freude, die sich nicht so leicht erschüttern lässt. Diese Freude leuchtet von innen heraus und ist nicht abhängig vom Erreichen äußerer Ziele.

Menschen, die wahre Lebensfreude empfinden, lachen auch gerne über Witze, aber ihre Freude geht über den lustigen Augenblick hinaus. Diese Menschen kennen Verantwortung und können den Ernst einer Lage beurteilen und notfalls mit Humor Erleichterung schaffen.

Apropos. Wie lautet der Satz „Der Mensch denkt, und Gott lenkt“ im Perfekt? Antwort: „Der Mensch dachte und Gott lachte.“

# Freude am Leben und Zufriedenheit

von Siamak Aminmansour



Siamak Aminmansour, Leiter des Café Jerusalem e.V.

Für die meisten von uns, ob Christen oder Nichtchristen, basiert die populäre Vorstellung, Glück zu finden, darauf, die richtigen Umstände zu haben. Wenn wir einen guten Job bekommen und gut bezahlt werden, dann werden wir glücklich sein. Wenn wir den richtigen Partner finden, dann werden wir glücklich sein. Wenn wir die Mietwohnung aufgeben und in unser eigenes Haus ziehen können, werden wir glücklich sein. Wenn wir Kinder haben, werden wir glücklich sein. Wenn unsere Kinder aus dem Haus und erfolgreich sind, dann werden wir glücklich sein. Und in der heutigen Zeit denken viele Menschen, dass sie glücklich

sind, wenn sie es schaffen, nach Deutschland zu kommen oder wenn ihr Asylantrag hier angenommen wird oder wenn sie die deutsche Staatsbürgerschaft haben. Wir denken, dass die äußeren Umstände Zufriedenheit bringen. Aber die Wahrheit ist, dass genau das Gegenteil der Fall ist. Wenn wir ehrlich wären, müssten wir zugeben, dass das Glück nicht von außen kommt, sondern von innen. Wir alle haben jedoch das Potenzial, wahre Zufriedenheit, authentische Freude zu besitzen, wenn wir sie nur erkennen wollen.

Der Schlüssel zu echtem Glück, zu einer echten Zufriedenheit, kommt nicht von außen, sondern von innen. Freude basiert nicht auf bestimmten äußeren Stücken, sondern auf einer inneren Einstellung. Wir sollten ein Glück haben können, das sich gegen den Schmerz behauptet, eine Zufriedenheit, deren Wurzeln tief in das Fundament einer echten Ewigkeit reichen. Was für eine Art von Freude ist das? Es ist sicherlich eine heilige Freude. Es ist eine Freude, weil sie begeistert. Sie ist heilig, weil sie von Gott ist.

Glauben Sie an Gott? Wenn Sie diese Frage mit Ja beantworten, dann denken Sie über Gottes Freude nach. Was kann sie trüben? Was kann sie auslöschen? Hat Gott jemals einen schlechten Tag? Ärgert sich Gott über lange Warteschlangen oder Verkehrsstaus? Weigert sich Gott jemals, die Erde zu drehen, weil seine Gefühle verletzt sind?



Wir müssen lernen, unsere geistlichen Unzulänglichkeiten zu erkennen. Wir sind nicht wertlos, aber ohne Gott sind wir hilflos. Wir müssen uns von unserem Egoismus befreien. Ich will nicht sagen, dass man sich selbst entwürdigend sollte, aber man sollte Demut zeigen. Unser Glück ist nicht davon abhängig, wie großartig wir sind oder denken, dass wir es sind, sondern davon, wie demütig wir im Leben sind. Wir müssen es nicht nur definieren oder behaupten, wir müssen es leben.

Die Hochmütigen meinen, alles zu wissen, die Demütigen geben ihre Unzulänglichkeiten und ihre Unwissenheit zu. Die Hochmütigen suchen immer nach Wegen, um sich selbst größer erscheinen zu lassen, die Demütigen suchen Gottes Größe. Die Hochmütigen sind von sich selbst überzeugt, die Demütigen sind vom Leben und von der Wahrheit abhängig.

Und derjenige, der demütig ist, begreift das wichtigste Prinzip von allen: Man kann sich nicht selbst retten. Das Leben Jesu und seine Aussagen zeigen uns, dass wir aus Gottes Gnade durch den Glauben gerettet werden. Diese Rettung ist nicht das Ergebnis unserer eigenen Anstrengungen, sondern Gottes Gabe, damit sich niemand rühmen kann. Wir werden nie zufrieden sein, bis wir dieses Prinzip verstehen. Wir brauchen einen lebendigen, liebenden treuen Gott.

Nun, das ist sicherlich eine Verschiebung im Denken, es ist sicherlich ein anderer Weg zum Glück, als wir ihn gehen oder bisher kannten. Es fällt uns schwer zu verstehen, wie das Eingeständnis des Scheiterns die Aufnahme in die Freude ist. Wir mögen es nicht, unsere Ohn-

macht zu erklären. Oh, die Ironie von Gottes Freude ist, dass sie auf dem ausgetrockneten Boden des eingestandenen Versagens geboren wird und nicht auf dem fruchtbaren Boden der Leistung. Wir denken, dass Leistung und nicht das Eingeständnis von Not der Weg zum Glück ist. Aber wissen Sie was? Der wahre Gott hat die Dinge nie so gesehen, wie wir sie sehen. Und nur wenn wir demütig werden, werden wir von der Erkenntnis und Freude überrascht.

Ein wahrer, lebendiger und liebender Gott sollte sich den Stolzen widersetzen, aber den Demütigen soll er Gnade schenken. Diese Vorstellung spricht uns an. Wenn wir demütig sind, dann geben wir zu, dass wir den liebenden und lebendigen Gott brauchen, und dann schenkt er Erbarmen, Vergebung und Seine Gnade, Seine Gunst, wenn wir eigentlich Strafe verdient haben. Wenn wir demütig sind, müssen wir nicht alle Antworten haben. Wenn wir demütig sind, erkennen wir, dass die Welt nicht von uns abhängt, wir können dann als Generaldirektor des Universums zurücktreten. Wenn wir bescheiden sind, können wir zugeben, dass wir nicht alles im Griff haben. Wenn wir bescheiden sind ... müssen wir es nicht mehr vortäuschen. Wir können uns im Glauben an den einzig wahren, liebenden und lebendigen Gott entspannen. Wir müssen nicht so tun, als wären wir perfekt, denn so ein wahrer Gott verlangt nicht, dass wir perfekt sind, damit wir glücklich sein können. Und die Dinge müssen nicht perfekt sein, damit wir fröhlich sein können. Demut akzeptiert die Tatsache, dass man glücklich sein kann, weil man von Gott abhängig ist und nicht davon, dass alles ideal ist. Wenn wir uns darauf verlassen, dass unser Job oder unser Partner oder unsere Freunde uns glücklich machen, versagen sie

unweigerlich ..., weil sie nicht perfekt sind. Aber ein liebender und lebendiger Gott versagt nie. So lernen wir das Geheimnis, zu jeder Zeit und in allen Dingen, die geschehen, glücklich zu sein. So ein Glaube gibt uns die nötige Kraft. Wir sind nicht von Dingen oder anderen abhängig, um unsere Anerkennung zu bekommen, sondern allein von dem, den wir als wahren und treuen, aber auch liebenden Gott kennen. Wenn wir also demütig werden und in Abhängigkeit von so einem Gott wandeln, reduzieren wir damit den Stress in unserem Leben. Und wenn der Stress abnimmt, steigt auch die Zufriedenheit.

Demut sorgt für Zufriedenheit, weil sie Gottes Kraft in unserem Leben freisetzt. Vergessen Sie bitte nie, dass Gott sich den Stolzen widersetzt, aber den Demütigen gibt er Gnade. Die Wahrheit ist, dass Gott nur durch diejenigen dynamisch wirkt, die demütig sind. Demut verbessert unsere Beziehungen zu anderen Mitmenschen.

Es gibt aber immer noch Menschen, die glauben, dass sie Grund zur Hoffnung haben, dass sie sich retten können. Sie machen alles richtig, meinen sie. Sie befolgen das Gesetz, sie beten regelmäßig, sie fasten und sie geben Almosen. Sie sehen sich als aufrichtig. So sehr, dass sie auch die anderen verfolgen und misshandeln, die nicht alles befolgen, wie sie es machen. Sie sind so sehr davon überzeugt, dass der wahre und liebende und lebendige Gott, der sich ihnen vorstellen will, ein Betrüger sei und dass sie alle, die diesem Gott die Treue halten, verhaften, einsperren und töten müssen. Aber

auch die, die mit Vorladungen, Handschellen und sogar einem Aufgebot ausgerüstet sind, wenn sie die wahre Gläubige verfolgen, kommen zum Stillstand.

Dieselben Menschen, die die Wahrheit ihr ganzes Leben gezeugnet haben, werden nie mehr dieselben sein und ihre Welt auch nicht, wenn sie Gott begegnen. Sie kommen, um die Gläubigen zu verfolgen, und sie meinen, die Gebote ihres Gottes zu befolgen. Aber sie begegnen dem Weg, der Wahrheit und dem Leben und sobald sie in aller Demut ihm, dem lebendigen Gott begegnen, werden sie zu den Verlorenen geschickt, damit sie ihnen die frohmachende Botschaft bringen. Der lebendige und wahre Gott zeigt uns nicht unser Versagen allein, sondern er zeigt uns unser Versagen und schenkt uns eine Lösung, damit wir als Erlöste im irdischen Leben und später in einer Ewigkeit unterwegs sind. Daher sind die Rettung und Freude in Jesus allein.

„Selig sind die Armen im Geiste, denn ihrer ist das Himmelreich.“

**Siamak Aminmansour**  
Evangelischer Theologe  
und Leiter des Café Jerusalem e.V.

„Selig sind die  
Armen im Geiste,  
denn ihrer ist  
das Himmelreich.“



# Freude am Leben

von Hans Christian Hübscher



Hans-Christian Hübscher

In einem Morgengebet der Christen aus Westafrika heißt es:

Herr, ich werfe meine Freude wie Vögel an den Himmel. Die Nacht ist verflattert und ich freue mich am Licht.

Deine Sonne hat den Tau weggebrannt vom Gras und von unseren Herzen.

Was da aus uns kommt, was da um uns ist an diesem Morgen, das ist Dank.

Herr, ich bin fröhlich heute am Morgen. Die Vögel und Engel singen, und ich jubiliere auch.

Das All und unsere Herzen sind offen für deine Gnade.

Ich fühle meinen Körper und danke. Die Sonne brennt meine Haut, ich danke. Das Meer rollt gegen den Strand, ich danke. Die Gischt klatscht gegen unser Haus, ich danke. Herr, ich freue mich an der Schöpfung und dass du dahinter bist und daneben und davor und darüber und in uns.

Ich freue mich, Herr, ich freue mich und freue mich.

Die Psalmen singen von deiner Liebe, die Propheten verkündigen sie, und wir erfahren sie: Weihnachten, Ostern, Pfingsten und Himmelfahrt ist jeder Tag in deiner Gnade.

Herr, ich werfe meine Freude wie Vögel an den Himmel. Ein neuer Tag, der glitzert und knistert, knallt und jubiliert von deiner Liebe. Jeden Tag machst du. Halleluja, Herr! Amen.

*Ein Gebet westafrikanischer Christen*

Und in Psalm 118,24 betet der Psalmist: „Dies ist der Tag, den der Herr gemacht hat. Lasst uns jubeln und uns freuen über ihn!“

Dieser Psalmvers gehörte lange Zeit zu meinem Aufwachritual. Bevor ich die Augen aufmachte, dankte ich Gott für diesen Tag und sprach diesen Vers. Erst dann öffnete ich die Augen



und besah mir den Tag. Manches Mal war es noch dunkel, aber im Sommer war es hell und die Vögel sangen draußen im Garten und es war ein guter Start in den Tag.

So ein kleiner Impuls verändert alles. Der Apostel Jakobus erinnert in seinem Brief daran: „Siehe, auch die Schiffe, obwohl sie so groß sind und von starken Winden getrieben werden, werden sie doch gelenkt mit einem kleinen Ruder, wohin der will, der es führt.“ (Jak. 3,4)

So entscheiden auch wir, ob der Tag sorgenvoll oder mit Dank und Freude beginnt. Die Sorgen und Nöte, die Herausforderungen des Tages werden in jedem Fall kommen, aber wodurch lasse ich mich leiten und welchen Kurs werde ich nehmen?

Die Freude am Leben erkenne ich zurzeit an unserem vier Jahre alten Enkelsohn. Natürlich hat er Sorgen und natürlich weint er auch, wenn etwas nicht so läuft, wie er es gerne hätte, aber er freut sich über die Seifenblasen, die durch die Luft schweben und die er versucht zu fangen, die mitgebrachten Tomaten und auch einfach, dass die Mama und der Papa wieder nach Hause kommen. Sein Leben ist stärker von der Freude bestimmt als von Sorgen.

Manches Mal frage ich mich, ob die junge Generation noch wirklich Lebensfreude empfindet. Sie demonstrieren und gehen auf die Straße, weil sie Angst vor der Zukunft haben. Der Welt, in der wir leben, geben sie keine Zukunft mehr. Sie sagen, dass wir, die Eltern und Großeltern, ihre Zukunft zerstört haben. Den Planeten verschmutzt und ausgebeutet haben. Alle Aktionen werden in den „CO<sub>2</sub>-Fußabdruck“ umgerechnet.

Die Herausforderungen in dieser Zeit sind zugeben sehr groß, aber das hindert mich nicht, mich zu freuen, dass ich lebe und dass ich Freude am Leben habe.

In diesen Tagen versuchen tausende von Afghanen ihr Land zu verlassen, weil sie Angst haben vor der Zukunft in Afghanistan. Sie sorgen sich um ihr Leben.

Nach dem schweren Erdbeben am Wochenende in Haiti, gehen die Rettungskräfte von mehr als 1.300 Todesopfern aus. Im Januar 2010 wurde dieses Land vom bisher stärksten Erdbeben seiner Geschichte getroffen, mit mehr als 300.000 Toten. Das Erdbeben dauerte nur eine einzige Minute und verursachte riesige Zerstörungen. Diese Naturkatastrophe zerstört nicht nur Leben, sondern auch die Wirtschaft und die Sozialsysteme. Die Menschen leben in einer riesigen Armut, aus der es über Generationen so gut wie kein Entkommen geben wird.

WorldVision berichtet regelmäßig über die großen Hungerkatastrophen in Afrika. Die Ursachen dafür sind vielfältig und WorldVision geht davon aus, dass 30 Mill. Menschen auf Hilfe angewiesen sind, damit sie „überleben“ können: Noch mehr Hilfe ist notwendig, damit sie tatsächlich leben können.

Und doch habe ich in verschiedenen Berichten im TV gesehen, wie Menschen zwar ihre Not beschreiben und fast am Boden zerstört sind und dann doch sagen: „Aber wir leben noch! Wir sind mit dem Leben davongekommen!“

Der große Liederdichter Paul Gerhardt schreibt in einem seiner Lieder: „Geh aus mein Herz

und suche Freud, ...“ Es würde zu weit führen, wenn ich hier die Biografie von Paul Gerhardt wiedergeben würde. Aber er hat in seiner Zeit viel Leid erlebt. Als er 1643 in Berlin seine erste Stelle als Hauslehrer antrat, war die Bevölkerung durch Krieg und Pest von ehemals 12.000 auf 5.000 Einwohner dezimiert. Aber auch persönliches Leid musste er tragen. Von insgesamt fünf Kindern mussten er und seine Frau vier zu Grabe tragen, die viel zu früh gestorben waren.

Ja, wir müssen manches Mal die Freude suchen, weil unser Blick und unser Herz uns gefangen nehmen von all der Not, die um uns herum ist. Paul Gerhardt fordert seine Seele auf, auf all das zu schauen, was in der Natur geschieht. Die Bäume stehen voller Laub, ... die Glücke führt ihr Völklein aus, ... die unverdroßne Bienenschar fliegt hin und her, sucht hier und da ... Über 7 Verse fordert er seine Seele auf hinzuschauen, auf das, was die Welt schön und wunderbar

macht. Erst in Vers 8 bekennt er: Ich selber kann und mag nicht ruhn, des großen Gottes großes Tun erweckt mir alle Sinnen. Und er braucht weitere 7 Verse, um Gott zu preisen und zu loben.

Die Freude, die Paul Gerhardt immer neu am Leben findet, und die Lebensfreude, die ihn packt und am Leben erhält, die fliegt ihn nicht einfach an. Dazu muss er den Weg gehen und auf das sehen, was der Psalmist so ausdrückt:

„Lobe den Herrn, meine Seele und vergiss nicht, was Er dir Gutes getan hat!“ (Psalm 103,2)

Kein Weg ist einfach und Gott oben in Krisenzeiten schon gar nicht. Aber sollte Ihnen die Freude am Leben verloren gegangen sein, dann fangen sie an zu danken und sich zu erinnern, was alles Gutes in Ihrem Leben geschehen ist.

**Hans Christian Hübscher**

Pastor i.R. der Ev. Luth. Nordkirche und Vorstandsvorsitzender des Vereins Café Jerusalem e.V.



Foto: Dariusz Staniszewski auf Pixabay



# Zahl der Ausgabe



Foto: 이정민 훈장 auf Pixabay

-mal lachen Kinder am Tag. Erwachsene kommen dagegen auf nur 15 Lacher. Das ist viel zu wenig, sagen Psychologen. Denn Lachen ist gesund. Es lockert die Gesichtsmuskeln, befreit von negativen Gefühlen und setzt Glückshormone frei. Einige Wissenschaftler behaupten sogar, zwei Minuten Lachen seien so gesund wie 20 Minuten Joggen.

Doch nicht immer hat Lachen etwas mit Freude zu tun. Manchmal lachen wir auch aus Angst oder Unsicherheit. Wir können sogar lachen, wenn wir in Wirklichkeit traurig sind. Genauso wie wir nicht nur mit Freunden lachen, sondern auch auslachen. Wenn also im Folgendem vom Lachen die Rede ist, dann ist jenes gemeint, das Spannung abbaut und nicht aufbaut.

Bis heute wurden unterschiedliche Versuche unternommen, die Auswirkungen des Lachens auf Körper und Geist zu untersuchen. Dabei wurde festgestellt, dass Lachen Schmerz lindern und bei Depression und Angst helfen kann. Es gibt mittlerweile sogar Lach-Therapien, in denen Patienten zunächst künstlich lachen sollen, um anschließend „richtig“ zu lachen.

In Japan gab es eine Beobachtungsstudie mit mehr als 17.000 Teilnehmern. In ihr fand man heraus, dass Menschen, die mehr lachen, länger leben und ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben. Auch wenn die Aussagekraft von solchen Beobachtungsstudien umstritten ist: Lachen ist auf keinen Fall schädlich!

# Mein Freudenweg

von Erhan Timur Batman



Erhan Timur Batman

Schwere Schicksalsschläge führen oft dazu, dass Menschen ihre Lebensfreude vorübergehend oder auch längerfristig verlieren. Ob der Tod eines geliebten Menschen, eine Trennung, die Kündigung beim Traumjob oder etwas anderes, jede tiefgreifende Veränderung im Leben kann die Betroffenen in eine Krise stürzen. Wie findet man seinen Freudenweg? Warum ist das wichtig?

Es gibt unterschiedliche Ursachen, die die Freude am Leben reduzieren können. Ich z. B. habe mehr oder weniger schwere Schicksalsschläge erleiden müssen, beginnend in meiner Kindheit. Als erstes Beispiel kann ich das Weinen während meiner Geburt geben. In Kürze habe ich bemerkt, dass mein Leben

eigentlich somit gestartet ist, und was könnte schöner sein als dieser Moment?

Mit fünf Jahren habe ich mein Lieblingskuscheltier vermisst, wobei ich nach einiger Zeit bemerkt habe, dass es unter meinem Bett auf mich wartete.

Mit 16 musste ich den ersten Trennungsschmerz erleiden. Meine Freundin hatte mich verlassen, aber ich merkte danach in kürzester Zeit, dass nun die Suche nach meiner Frau begonnen hatte.

Mit 25 Jahren hatte ich in meiner Heimat einige emotionale und finanzielle Rückschläge erlitten, was für mich wiederum eine große Motivation für einen Neuanfang in Deutschland bedeutete.

Meine schwankenden Erfahrungen, die ich bis jetzt machen durfte, haben mich immer wieder dazu gebracht, aufzustehen und neu anzufangen. Die Motivation bekomme ich jedes Mal durch meine positive Einstellung dem Leben gegenüber und durch die Freude, die ich am Leben verspüre.

Wie auch in der Bibel erwähnt wird: „Die Wege des Herrn sind unergründlich“. Auch im Koran wird Folgendes prophezeit: „Er ist allwissend.“ Wenn das mal nicht Anreiz genug ist!

Für mich ist es immer wichtig, glücklich zu sein und glücklich zu leben. Wir müssen kämpfen, um jedes Problem zu überwinden, das uns in



den Weg kommt. Nur so werden wir glücklich sein können und glücklich leben. Hast du jemals zurückgeschaut, wenn du traurig warst? Wenn ich hinschaue, sehe ich viele Schönheiten. Ich sehe Familie, Freunde, Hoffnung, Zukunft, Glaube, Natur, Leben, Atem etc. und ich spüre und fühle diese wunderschönen Sachen auch immer in mir. Das gibt mir Kraft ...

Wir müssen immer eine Lösung finden und die Lösung muss uns weiter nach vorne bringen können.

Den Weg, den wir gehen möchten, wählen wir selbst.

**Erhan Timur Batman**

Lehrer und Stellvertretender Landesvorsitzender der LAG Migration und Vielfalt in der SPD SH



**HOF VIERKAMP**

Bernhard v. Bodelschwing  
staatlich geprüfter Landwirt

Hof Vierkamp 1  
24623 Brokenlande  
Tel.: 04324-220  
Fax: 04324-1388  
bodel@gmx.de



**Hier könnte Ihre Anzeige stehen!**

---

**Werden Sie Pate eines  
Straßenmagazinverkaufenden!**

**Schwan-Apotheke**

Apothekerin Marianne Wefers  
Kuhberg 28  
24534 Neumünster

Telefon: 04321-44680  
Fax: 04321-41509



info@schwanapotheke.net  
www.schwanapotheke.nez



*Erd-, Feuer-, Seebestattungen,  
Bestattungsvorsorge - Grabdenkmäler*

Bestattungsinstitut  
Klaus  
**GRIEM**

Tel.: 04321 / 929600  
24534 Neumünster, Sachsenring 38-40



# Friede, Freude, Eierkuchen

von Annick Grosborne



Annick Grosborne

Auch hier, in unserem beschaulichen Neumünster, fühlen wir uns gelähmt ob der vielen Krisen, die auf der Welt herrschen. Die schrecklichen Bilder, die uns jeden Abend in den Nachrichten gezeigt werden, bestimmen unsere alltäglichen Gedanken. So geht es mir. Warum gibt es Krieg? Warum müssen die Menschen so sehr leiden oder gar sterben?

Die vielen Waldbrände, in der ganze Landstriche, Tiere und Menschen ausgelöscht werden, sind sehr weit weg und dennoch erschreckend. Die Kriege in Syrien und Afghanistan, bei denen unzählige Menschen,

# Peace, Joy, Pancakes

by Annick Grosborne

*Even here, in our tranquil Neumünster, we feel paralyzed by the many crises that are raging around the world. The terrible images that are shown to us every evening on the news dominate our everyday thoughts. This is how I feel. Why is there war? Why do people have to suffer so much or even die?*

*The many forest fires, in which whole areas, animals and people are wiped out, are very far away and yet terrifying. The wars in Syria and Afghanistan, where countless people, including children, have to flee, make me feel helpless, even though these hotspots are also geographically far away from my hometown. The flood disaster in the west of Germany and the management of the consequences, the elimination of the damage and the aid to be provided are much closer to all of us. We may have relatives or friends in the affected part who are now faced with nothing.*

*What becomes clear to me in all these crises is the joy that is not lost. It is the joy of help, the joy that the good friend has been spared, or the joy of a warm meal and a warming conversation.*

*Now that my pregnancy is slowly coming to an end and there are more and more complications, I find it harder and harder to feel joy. And am I allowed to feel joy at all, when many people*



auch Kinder, flüchten müssen, machen mich hilflos, obwohl auch diese Brennpunkte geographisch weit entfernt von meiner Heimatstadt liegen. Die Flutkatastrophe im Westen Deutschlands und die Bewältigung der Konsequenzen, die Beseitigung der Schäden und zu leistenden Hilfen sind da schon viel näher an uns allen. Wir haben in dem betroffenen Teil vielleicht Verwandtschaft oder Freunde, die nun vor dem Nichts stehen.

Was mir bei all diesen Krisen deutlich wird, ist die Freude, die nicht verloren geht. Es ist die Freude über die Hilfe, die Freude darüber, dass der gute Freund verschont geblieben ist oder die Freude über eine warme Mahlzeit und ein wärmendes Gespräch.

Jetzt, da meine Schwangerschaft sich langsam dem Ende nähert und es immer mehr Komplikationen gibt, fällt es mir immer schwerer, Freude zu empfinden. Und darf ich mich überhaupt freuen, wenn es doch vielen Menschen deutlich schlechter geht als mir? Ich denke ja! Als erstes freue ich mich über den zuckerreduzierten Eierkuchen, den mein Freund mir mit viel Liebe zubereitet. Und dann freue ich mich über meinen Hund, der fröhlich herumtollt, obwohl er ein behindertes Beinchen hat. Er hüpfte über die Wiese und um mich herum, obwohl ich im Moment nicht mithüpfen kann. Und dann freue ich mich natürlich am meisten auf das neue Leben, welches in mir heranwächst. Bald, ganz bald bist du da. Du wirst in eine Welt geboren, die nicht nur schöne Seiten hat, aber du wirst trotzdem viel Freude haben! Dafür werde ich sorgen.

**Annick Grosborne**  
Kreisvorstand DIE LINKE, Neumünster

*are much worse off than I am? I think so! First of all, I am happy about the reduced-sugar pancake that my boyfriend prepares for me with a lot of love. And then I am happy about my dog, who is happily romping around, although he has a disabled leg. He jumps over the meadow and around me, although I can't jump along at the moment. And then, of course, I look forward most of all to the new life that is growing inside me. Soon, very soon, you will be here. You'll be born into a world that doesn't have only beautiful sides, but you'll still have a lot of joy! I will make sure of that.*

**Annick Grosborne**  
DIE LINKE, Neumünster

## Wir sind für Sie da.

Im Trauerfall, zur Vorsorgeberatung,  
zum persönlichen Gespräch.

**Telefon 04321 92770**

**Johannes Selck**  
Bestattungsinstitut • Steinmetzbetrieb

Plöner Straße 108  
24536 Neumünster  
E-Mail [info@selck.de](mailto:info@selck.de)  
Internet [www.selck.de](http://www.selck.de)

**ARCUS**  
Die Pflegegruppe  
Ambulanter Pflegedienst®

**0 43 21 - 60 22 0 77**

*Wir Lieben Pflege*

# Freude

von Joern Otmann sen.

Freude ist ein Zustand des Glücklichseins, der einem rechtschaffenen Leben entspringt. Der Zweck dieses Lebens auf dieser Erde für alle Menschen ist es Freude zu haben. Eine Fülle der Freude kommt nur durch Jesus Christus. Joh 15,11: „Dies habe ich zu euch geredet, damit die Freude, wie ich sie habe, auch in euch sei und eure Freude vollkommen werde.“ Eine Freude durch Glauben an Jesus Christus erfüllt das Herz. Es gibt nichts im Leben, und sei es noch so schwer oder schlimm, was Christus nicht nachempfinden konnte. Er hat gelitten, hat allen Schmerz, alle Sünden, alle Krankheit, alle Trauer, alles Leid gefühlt und mit seinem Tod am Kreuz bezahlt, damit wir einen Freund haben, der uns versteht und Mut zuspricht: „Du kannst das schaffen“.

Richten wir unsere Gedanken immer auf ihn aus, darin liegt Freude, die uns nicht genommen werden kann, egal was passiert.

Jesus sagt zu seinen Aposteln kurz vor seinem Tod: „So seid ihr auch jetzt in Traurigkeit; aber ich werde euch wiedersehen. Dann wird euer Herz sich freuen und niemand euch die Freude rauben.“

Freude im Herzen kann uns nicht geraubt werden. Darin liegt meine tiefste Freude.

**Joern Otmann Sen.**  
Neumünster



Foto: Rob McConaghy auf Pixabay



# Die Jerusalëmmer

Hier könnte Ihre Anzeige stehen!

Werden Sie Pate eines  
Straßenmagazinverkaufenden!



VR Bank  
Neumünster



leiberg

Optiker

... wir sehen uns!

Großflecken 68 • 24534 Neumünster

Tel.: 04321- 4 76 72

[www.leiberg.de](http://www.leiberg.de)

Rest- und Sonderposten



Sparschwein

Fehmamstr. 11  
24539 Neumünster



Heike Wagner  
präsent

polimorf

Strategisches Design  
für Identität & werbliche Kommunikation  
von Unternehmen, Personen und Städten

Drucksachen • Webdesign • Bildschirmpräsentationen  
Marc Simon 04321. 929936 [www.polimorf.de](http://www.polimorf.de)

Pressebüro Schwitzgebel

PR & Redaktion für Technologie und Digitalisierung



[www.presse-schwitzgebel.de](http://www.presse-schwitzgebel.de)

# Das Café Jerusalem ist wieder geöffnet und bietet seinen Gästen warme Mahlzeiten an

CAFÉ INTERN

**RETTUNGSRING.**

WIEDERERÖFFNUNG! [WWW.CAFE-JERUSALEM.ORG](http://WWW.CAFE-JERUSALEM.ORG)





Nachdem das Café Jerusalem aufgrund der Corona-Pandemie eine lange Zeit nur an der Tür Lebensmitteltüten an seine Gäste ausgeben konnte, freuten sich alle hauptamtlichen und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, am Montag, 09.8.2021 erstmals wieder Gäste zu einem warmen Mittagessen im Café zu empfangen.



Pastor Michael Kaizik (Christus Centrum Neumünster) und Anika Schiestl gehören der Evangelischen Allianz an und sind Unterstützer des Café Jerusalem



dem Risiko einer Coronainfektion zu schützen, waren zwischen allen Tischen durchsichtige Plastikabtrennungen aufgestellt. Nachdem die Gäste Platz genommen hatten, wurde das Essen am Tisch serviert. Zur Eröffnung gab es Bratwurst mit Pommes und als Nachspeise noch ein Eis.

Nach der langen Zeit, in der sie nur Tüten mit Nahrungsmitteln erhielten, waren die Gäste hochofregut, dass sie jetzt wieder im Café eine warme Mahlzeit genießen konnten. Auch

Schon bevor sich um 11 Uhr die Türen für die Gäste öffneten, warteten viele Menschen vor dem Eingang in der Bahnhofstraße 44. Die Gäste hielten Abstand; dadurch bildete sich eine längere Schlange. Und auch der Einlass ins Café nahm Zeit in Anspruch, denn jeder musste sich zunächst registrieren und seine Kontaktdaten hinterlassen. Das Angebot, die Luca-App zu nutzen, wurde nur von wenigen wahrgenommen; daher mussten viele Zettel ausgefüllt werden.



Café-Mitarbeiterin Elke Grell nimmt die Kontaktdaten auf

Das Café war für die Wiedereröffnung geschmückt und alles war gut vorbereitet. Um die Gäste vor

wenn auf die Einhaltung von Abständen geachtet werden musste, freuten sich doch viele, dass sich ihnen beim Essen auch eine Möglichkeit zu persönlichen Kontakten mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Café Jerusalem und auch mit anderen Gästen bot.

Da aufgrund der Abstandsregeln nur begrenzt Platz zur Verfügung stand, mussten zeitweise ein paar Gäste vor der Tür warten, bis wieder ein Platz frei wurde. Sobald ein Gast das Café verließ, wurde der Tisch abgeräumt und desinfiziert. Danach durfte sich der nächste Gast dort setzen.

Bereits nach gut einer Stunde hatten fast 40 Personen von dem Angebot Gebrauch gemacht, wieder eine warme Mahlzeit im Café Jerusalem einzunehmen. Neben den Gästen, die zum Mittagessen ins Café kamen, schau-

ten auch ein paar Freunde und Unterstützer des Cafés am Wiedereröffnungstag vorbei. Unter anderem kamen Michael Kaizik, Pastor im CCN (Christus Centrum Neumünster), Anika Schiestl, Vorsitzende des Freiheits-Stil e. V. und Tamara Wieburg. Alle drei sind dem Café Jerusalem im Rahmen der Evangelischen Allianz verbunden. Vom Gesundheitsamt, mit dem das Café immer gut zusammenarbeitet, kam Melanie Schnoor zu einem Besuch vorbei. Weitere Freunde des Cafés wurden noch erwartet oder wollen demnächst vorbeischauen.

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Café Jerusalem ebenso wie die Gäste und Unterstützer freuten sich über den erfolgreichen Auftakt und alle hoffen, dass es nicht erneut zu Einschränkungen kommen muss. Darüber hinaus hoffen alle auf weitere Unterstützung durch Menschen, die bereit sind, ehrenamtlich im Café mitzuhelfen.



Eine warme Mahlzeit im Café



Annick Grosborne zusammen mit Fritz Ewert überreicht dem Leiter des Cafés das Geschenk zur Wiedereröffnung des Cafés



Siamak Aminmansour freut sich über den Besuch von Ulf Kipcke und Stefan Mühlstädt von Rotary Club Neumünster-Vicelin



Die schönen Blumen, die vom Blumengeschäft Poweleit (NMS) gespendet wurden, schmücken die Tische. Herzlich Willkommen.



Siamak Aminmansour und Matthias Gerlach



Das Tresenteam vom Café Jerusalem



Praktikant Alex hilft bei der Essenausgabe



Eingangsbereich Café



Peter Hamann ist gerade mit dem Essen fertig



Siamak Aminmansour (Leiter des Café Jerusalem e. V.)  
zusammen mit Hans Christian Hübscher



Anneca Wilken freut sich über die warme Mahlzeit im Café  
und über mehr Kontaktmöglichkeiten zu ihren Mitmenschen



Michael Kaizik, Anika Schiestl und Tomara Wieburg gehören der Evangelischen Allianz an und sind Unterstützer des Café Jerusalem



Ralf Paulsen genießt seine schmackhafte Mahlzeit



Melanie Schnoor vom Gesundheitsamt kam anlässlich der Wiedereröffnung zu einem Besuch ins Café Jerusalem



Werner Rickmann ist erfreut, dass es wieder warmes Essen im Café Jerusalem gibt



# JOHANN & AMALIA

RESTAURATION IN DER STADTHALLE

TELEFON 04321 44626 · WWW.JOHANN-UND-AMALIA.DE · ÖFFNUNGSZEITEN: TÄGLICH VON 9 BIS 22 UHR

# Corona zum Trotz – auf nach England

von unserem Redaktionsmitglied  
Kerstin Welsch

Vor gut einem Jahr hatte ich gemeinsam mit einem in England lebenden Freund für diesen Juli dort einen Wanderurlaub gebucht. Es sollte in den Lake District gehen, eine landschaftliche wunderschöne Gegend, jedenfalls wenn man Berge und Seen gern hat. Damals hatten wir ganz naiv gedacht, im Sommer 2021 wäre Corona vorbei.

Die Urlaubszeit kam näher, und es wurde deutlich, dass die geplante Reise nicht völlig unbeschwert sein würde. Zum einen stieg die Zahl der Neuinfektionen in England wieder massiv an, zum anderen waren Test- und Quarantänevorschriften zu beachten. Hätte ich den Urlaub allein gebucht, wäre mir die Entscheidung leicht gefallen – ich hätte alles abgesagt. Aber wir hatten zu zweit gebucht, und ich wollte keine Spielverderberin sein.

Meine Zeitplanung für die Anreise nach England wurde durch Umbuchungen und Stornierungen durch die Fluggesellschaft mehrfach durcheinander geworfen. Sowohl hin als auch zurück musste ich an anderen Tagen und zu anderen Zeiten fliegen als ursprünglich geplant.

Vor dem Abflug stand dann der erste Corona-Test an, aber wo? Aufgrund der zeitlichen Vorgaben musste ich den Test am Wochenende machen; das Ergebnis musste in englischer Sprache vorliegen und den Einreisebestimmungen entsprechen. Eine Lösung fand ich in Hamburg am Flughafen.

Nach Ankunft in England waren ein PCR-Test spätestens am zweiten Tag und ein weiterer am achten Tag zwingend vorgeschrieben. Die 10-tägige Quarantäne konnte durch einen freiwilligen zusätzlichen PCR-Test an Tag 5 verkürzt werden. Das galt zu der Zeit noch für Geimpfte ebenso wie für Ungeimpfte und riß ein spürbares Loch in die Reisekasse. Die Tests müssen vor Abreise gebucht werden, und die Buchung muss durch Eintragung eines Codes in der Einreiseanmeldung (Passenger Locator Form) nachgewiesen werden. Das wird streng nachgeprüft.

Inzwischen ist die Quarantäne für Reisende aus Deutschland entfallen; weiter erforderlich sind ein Test vor der Einreise und ein PCR-Test spätestens zwei Tage nach Ankunft. Das gilt auch für vollständig Geimpfte.

Bei Ankunft am Flughafen London Heathrow gab es lange Schlangen vor der Grenzkontrolle. Allerdings hatte ich Glück und wurde plötzlich von der Seite von einer Flughafenmitarbeiterin gefragt, ob ich allein reiste. Als ich bejahte, öffnete sie die Barriere und führte mich direkt zum Anfang der langen Schlange, wo ich nur kurz warten musste, bis der nächste Schalter frei war. Etwa eine halbe Stunde nach Ankunft in der großen Abfertigungshalle hatte ich die Grenzkontrolle hinter mir. Nachdem ich zuvor Horrorberichte



gelesen hatte über 4–6-stündige Wartezeiten und dass EU-Bürger zurückgeschickt wurden, war ich sehr erleichtert über diesen Ablauf.

Nach Ankunft in England überprüfte der Gesundheitsdienst durch mehrere Kontrollanrufe und sogar durch einen Hausbesuch bei meinem Freund, dass ich dort wirklich in Quarantäne war.

Danach kam dann der eigentlich geplante Urlaub, und wir konnten zu unserem Ziel im Lake District aufbrechen. Beim Wandern konnten wir beeindruckende Landschaften genießen, wobei das Auf und Ab in den Bergen eine gute Portion Fitness erforderte. Die schönen Wanderungen entschädigten voll und ganz für den vorangegangenen Aufwand und den „Hausarrest“ während der Quarantänezeit. Erfreulicherweise blieben wir sowohl von Regen als auch von zu viel Hitze verschont.

Für die Rückreise nach Deutschland gab es wieder Formalitäten zu erfüllen: digitale Einreisemeldung ausfüllen und Impfnachweis hochladen, um nicht in Quarantäne zu müssen. Die

Fluggesellschaft verlangte die entsprechenden Nachweise als Voraussetzung für den Online-Check-in. Beim Boarding wurde dann alles noch einmal geprüft – was führte dazu, dass der Flieger mit einer Stunde Verspätung startete.

Ich bin froh, dass ich es geschafft hatte, gerade noch rechtzeitig vor meinem Abflug nach England meine zweite Impfung zu bekommen, weil ich mich dadurch zumindest einigermaßen vor Corona geschützt gefühlt habe. Und da Großbritannien Hochinzidenzgebiet ist, blieben mit dank der Impfung ein weiterer – teurer – Test in England und Quarantäne hier in Deutschland erspart. So durfte ich nach der Rückkehr wenigstens raus an die frische Luft und konnte auch etwas einkaufen. Da man sich aber trotz Impfung anstecken und auch andere Menschen infizieren kann, habe ich alle engeren Kontakte ein paar Tage aufgeschoben, um dann zunächst durch einen freiwilligen PCR-Test sicherzustellen, dass ich kein Virus im Gepäck hatte.

Kerstin Welsch



# Pflaumen essen leicht gemacht

September ist der Monat der Pflaumen und Zwetschgen. An jeder Ecke gibt es sie zu kaufen. Sie schmecken nicht nur gut, sie sind auch gesund für uns. Aber wie lässt sich der lästige Stein am besten entfernen? Hier ein paar nützliche Tipps und Tricks zum Pflaumenglück.

## Lagern

1. Bei Zimmertemperatur sind die Früchte 1 bis 2 Tage haltbar. Im Kühlschrank aber können Pflaumen bis zu drei Wochen gelagert werden. Wenn man sie einfriert, halten sie 12 Monate.
2. Noch unreife Pflaumen sollten 1 bis 2 Tage bei Zimmertemperatur nachreifen – am besten in einer Papiertüte. Aus dieser kann das Gas Ethylen, das für die Reifung wichtig ist, nicht so schnell entweichen.
3. Der weißliche Film auf der Haut der Pflaumen sollte beim Lagern erhalten bleiben, weil dieser die Früchte vor dem Austrocknen schützt.

## Entsteinen

1. Waschen und trocknen Sie die Pflaumen gründlich mit Küchenpapier ab. Danach ist die Oberfläche der Früchte nicht mehr so glatt und rutschig.
2. Wenn Sie keinen „Entsteiner“ haben, dann benutzen Sie einfach ein kurzes Schälmesser. Setzen Sie das Messer an der Spitze der Frucht an und schneiden Sie in einem Zug rundherum, und zwar entlang der Einkerbung bis zum Stein.
3. Danach müssen Sie die Fruchthälften nur noch drehen – und zwar in entgegengesetzte Richtung! So fällt der Stein problemlos heraus.



dieJerusalämmer

**MEHRENS®**  
UNIFIED COMMUNICATION

**WIR VERBINDEN MENSCHEN**  
www.mehrens.de 04321- 9 66 69 -0

**TRIO**  
Bücher, Spiele und Musik

Kuhberg 20 • 24534 Neumünster  
Telefon: (04321) 42392 • www.meintrio.de

**G. Momsen-Seligmann**  
IMMOBILIEN & VERWALTUNG

- Wohnimmobilien
- Gewerbeimmobilien
- GMS-Spanienimmobilien

Bei uns sind Sie an der richtigen Adresse.

**WIR MACHEN KOMMUNIKATION,  
IDEEENREICH UND ZIELORIENTIERT.**

INMEDIUM GmbH • Kommunikationsagentur  
Neumünster • Hamburg  
hallo@inmedium.net • inmedium.net



Ludwig Hauschild GmbH  
Hansaring 17  
24534 Neumünster  
04321-6 30 61  
info@ludwig-hauschild.de  
www.ludwig-hauschild.de

- Fenster&Haustüren in Kunststoff, Aluminium, Holz
- Rollläden
- Einbruchschutz
- Reparaturen
- Verglasungen
- Insektenschutzgitter
- Markisen
- Einbauküchen
- Innentüren
- Tischlerarbeiten

**ZWP Ingenieur-AG**

NTRG | Norddeutsche Treuhand- und Revisions-Gesellschaft mbH  
Wirtschaftsprüfungsgesellschaft | Steuerberatungsgesellschaft

**wetreu**



# IKIGAI – Die Japanische Lebenskunst

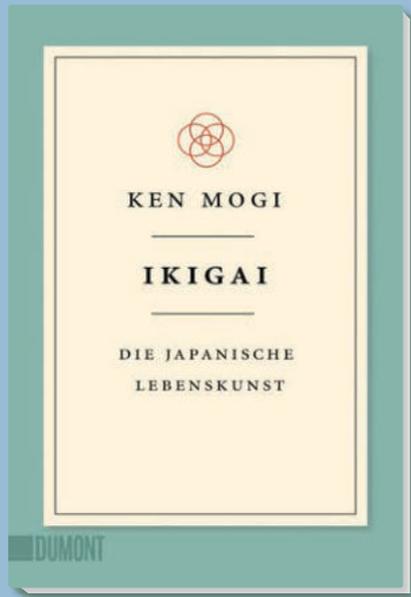
Der japanische Neurowissenschaftler Ken Mogi stellt in diesem Buch ein in seiner Heimat verbreitetes Lebensprinzip vor, das die Japaner IKIGAI nennen. Die Originalausgabe dieses Buches hat er nicht in japanischer, sondern in englischer Sprache verfasst; offensichtlich geht er davon aus, dass dieses Konzept auch für die westliche Welt von Interesse sein könnte.

Eine wörtliche Übersetzung des Begriffs Ikigai ist schwierig; man könnte darunter Freuden oder Sinn des Lebens verstehen. Manche sagen, Ikigai sei der Grund, morgens aufzustehen, es sei die fortwährende Motivation, sein Leben zu leben.

An anderer Stelle heißt es, Ikigai gibt uns den Appetit auf das Leben, der uns jeden neuen Tag freudig begrüßen lässt.

Am Anfang des Buches nennt Ken Mogi die fünf Säulen des Ikigai, auf die er im weiteren Verlauf immer wieder Bezug nimmt. Sie sind:

1. Klein anfangen
2. Loslassen lernen
3. Harmonie und Nachhaltigkeit leben
4. Die Freude an kleinen Dingen entdecken
5. Im Hier und Jetzt sein.



Der Autor illustriert das Prinzip mit verschiedenen Beispielen aus dem japanischen Leben. Dabei schildert er verschiedene Menschen, die in dem, was sie tun, vollkommen aufgehen. Gleich zu Beginn lernen wir Jiro Ono kennen, den Chef eines der berühmtesten und angesehensten Sushi-Restaurants der Welt. Es ist ihm ein großes Anliegen, den Geschmack des zubereiteten Sushi immer wieder zu optimieren – das ist sein Ikigai. Jiro

Ono ist ein Beispiel für die erste Säule des Ikigai „klein anfangen“; er hat sich auf einem langen, anstrengenden Weg nach oben gearbeitet und dabei immer wieder kleine Verbesserungen entwickelt. Ein wichtiger Punkt ist, viel Wert auf



kleine Details zu legen. Der Handelnde hat Freude an dem, was er tut, und er ist stolz darauf.

Ken Mogi schildert weitere Beispiele von Menschen mit Ikigai, unter anderem den Fischhändler Hiroki Fujita, der jeden Morgen in aller Frühe aufsteht, um den besten Thunfisch einzukaufen und dann seinen Kunden anzubieten, oder den Keramiker Sokichi Nagae, dessen großer Wunsch es ist, eine berühmte Sternenschale zu rekonstruieren, und der – wie schon zuvor sein Vater – große Anstrengungen unternimmt, diesen Wunsch zu realisieren.

Auch wenn Ken Mogi mehrfach bekannte Persönlichkeiten vorstellt, betont er ausdrücklich, dass Ikigai weder nach Berühmtheit noch nach äußerer Anerkennung strebt. Die Morgenluft, die Tasse Kaffee, der Sonnenstrahl, das Zubereiten des Sushi und das Lob der Gäste sind gleichwertig. Es gibt viele kleine Dinge, an denen man sich erfreuen kann. Ikigai kann sowohl etwas ganz Kleines als auch etwas ganz Großes sein und ist nicht von äußerlichen Erfolgen abhängig. Sie können Ikigai haben, etwas, was für Ihr Leben wichtig ist, ohne dass Sie sich deshalb beweisen müssen. Dies können ganz einfache Dinge sein, auch solche, die niemand außer Ihnen sieht.

Zu allen im Buch geschilderten Beispielen verweist der Autor auf die dazu passenden Säulen des Ikigai. Daneben erfährt der Leser auch einiges über japanische Mentalität,

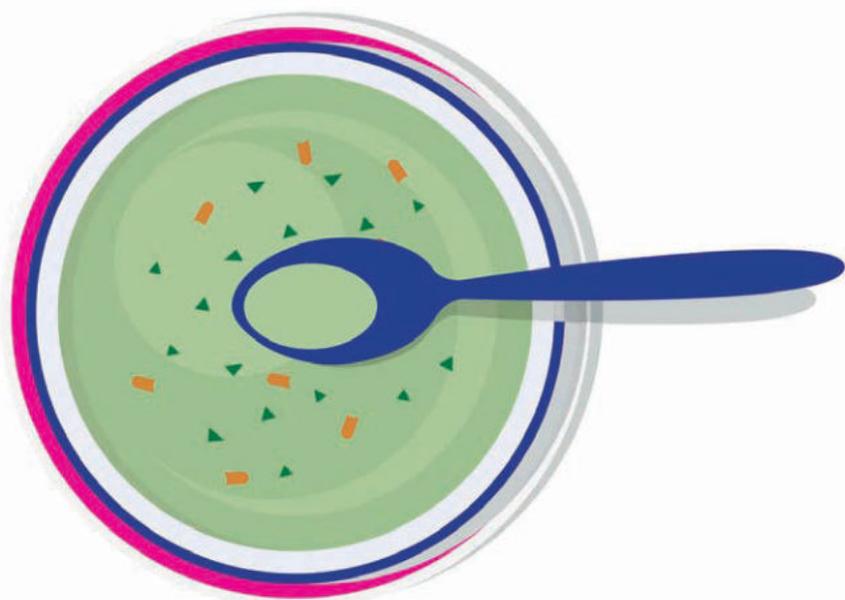
Kultur und Religion. Dabei zeigen sich teilweise deutliche Unterschiede zu Deutschland bzw. Europa. Vieles ist durch buddhistische Traditionen geprägt; als Religion ist Shinto vorherrschend, während das Christentum eine eher geringe Rolle spielt.

Trotz solcher deutlichen Unterschiede bietet das Konzept Ikigai auch für Menschen in unserem Kulturkreis interessante Anregungen, die zu mehr Freude am Leben beitragen können. Und man findet bei uns durchaus Parallelen, wie das aus der Psychologie bekannte Phänomen „Flow“ und das Prinzip der „Achtsamkeit“.

In der englischen Originalausgabe des Buches findet sich am Ende jedes Kapitels eine kleine Skizze – passend zum vorangehenden Text. Diese Skizzen habe ich im deutschen Taschenbuch vermisst. Ich freue mich daher, dass ich zuerst die englische Ausgabe in der Hand hatte und sie dort anschauen konnte.

**Ken Mogi**  
**Verlag: Dumont**  
**Gebundene Ausgabe: EUR 20,00**  
**Taschenbuch: EUR 10,00**  
**E-Book EUR 8,99**

**SPENDIEREN  
SIE UNS  
EINE PORTION  
ZUVERSICHT.**



WERDEN SIE FÖRDERMITGLIED!

