Die Jerusalëmmer

EINSAMKEIT

Ausgabe 210 November 2021 #11 2,00 € (1,00 € davon für den Verkaufenden)
Das Straßenmagazin aus dem Herzen Schleswig-Holsteins

Titelbild: Ana Carolina Mantelli auf Pixabay

Info

Café Jerusalem

Vorstand
vorsitzender@cafe-jerusalem.org

Leitung
Siamak Aminmansour
cjleitung@icloud.com

Finanzverwaltung
buero@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:
WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Wichtiger Hinweis für den Käufer!

Einziger Verkaufsraum des Straßenmagazins *Die Jerusalëmmer* 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 Jerusalëmmer“ 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 Jerusalëmmer“ 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.

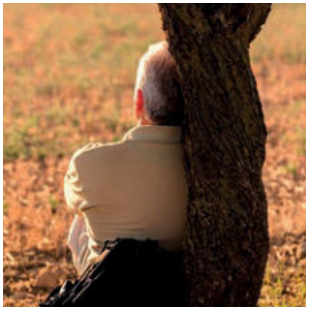
211. AUSGABE

5

6

10

13



20

24

CARTOON

Der Herbst ist da! 5

WORT ZUR AUSGABE

Der einsamste Mensch 6
Jeder Zehnte ist einsam 10

TITELTHEMA

Gewollt 13
Meine Geschichte der Einsamkeit 16
Einsamkeit 20

CAFE INTERN

Zu Besuch bei Oberbürgermeister Tobias Bergmann 24

Liebe Leserin und lieber Leser!

Einsamkeit steht im MIttelpunkt dieser Ausgabe unseres Straßenmagazins Die Jerusalëmmer. Kein Zufall, dass uns dieses ernste Thema im Monat November einfällt. Draußen wir es immer früher dunkel, Das Leben zieht sich zurück nach drinnen. Und in diesem "Drinnen" ist die Einsamkeit, so sie uns betrifft, besonders deutlich zu spüren.

Ernst ist diese Ausgabe also. Aber sie ist nicht düster und ganz bestimmt nicht hoffnungslos. Denn unsere Autoren bleiben in der Einsamkeit nicht stehen. Sie denken über sie hinaus. Sie eröffnen uns – ohne zu verharmlosen – Perspektiven aus der Einsamkeit.

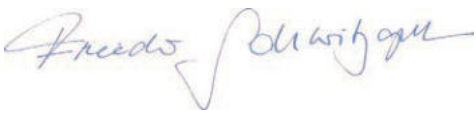
Mir selbst kommt beim Thema Einsamkeit ein Text des Schriftstellers Paul Keller (1873–1932) in den Sinn:

„Freilich gibt es einsame Menschen, die glücklich und friedlich sind und den Strom des Lebens nicht entbehren. Sie wohnen nicht nur in Klöstern und auf einsamen Höfen, sie stehen oft mitten in der Welt und sind doch wie einsame Waldseen, in die keine Welle der Zeit fließt. Sie verarmen und versiegen nur dann nicht, wenn aus dem tiefsten Grunde ihres Seins der klare, unerschöpfliche Bronnen der Liebe Gottes und der Menschen quillt. Dieser Urquell füllt immer wieder aus, was am heißen Licht des Tages verdunstet. Wer die Quelle nicht hat, ist in der Einsamkeit verloren, sein Leben wird zum Sumpf; denn Luft und Erde sind stärker als das tiefste Wasser."

Von diesen Quellen also handelt unsere November-Ausgabe. Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit beim Lesen. Vielleicht wollen Sie die Gedanken dieses Magazins mit anderen teilen und dabei zugleich auf die Arbeit des Café Jerusalem aufmerksam machen.

Wir freuen uns über Ihre Resonanz in jeder Form der Nachricht an die Redaktion und das Café Jerusalem.

Alles Gute
Ihr Frieder Schwitzgebel



Der Herbst ist da!

Draußen fallen die Blätter von den Bäumen, und drinnen wird es gemütlich. Zumindest bei denen, die es sich gemütlich machen. Denn der November hat es in sich. Die kürzeren Tage, der dunkle Himmel, Regen und Wind – all das lässt uns Zuflucht suchen bei Kamin und Kerzenschein.

Doch nicht alle Menschen haben ein Dach über den Kopf. Und auch die, die eines haben, schaffen es manchmal nicht, darunter Geborgenheit zu finden. Wer in dieser Jahreszeit alleine lebt, hat es besonders schwer. Wo viele Menschen zusammenkommen, da gibt es Gespräche und Unterhaltung. Auch wenn gestritten wird, gibt es zumindest Reibung.

Aber ungewollte Einsamkeit ist furchtbar. Da gibt es zum Beispiel Menschen, die sich einsam fühlen, weil sie keinen Partner haben. Oder solche, die nur wenige Freunde oder Bekannte haben. Wieder andere fühlen sich einsam, weil sie sich keiner Gruppe angehörig fühlen.

Besonders schlimm ist Einsamkeit dann, wenn man sich an sie gewöhnt und sie als Schicksal begreift. Der erste Schritt aus der Einsamkeit ist der schwerste. Jedes Freundschaftsbuch beginnt mit einem unbeschriebenen Blatt. Da braucht man: Mut zum ersten Wort.

Bernadette Fisher

Der einsamste Mensch

von Siamak Aminmansour

Jesus wusste, was es heißt, allein zu sein. Er kannte das Gefühl, von allen verlassen zu werden, sogar von denen, die er am meisten liebte. Er war im Begriff in den Garten Gethsemane zu gehen und sich dem quälendsten inneren Kampf seines Lebens zu stellen, und er wird ihn allein bestehen müssen. Seine Jünger werden nachlässig und gleichgültig sein, und sie werden eher schlafen als mit ihm zu wachen. Wahrscheinlich hat noch nie jemand die Tiefe der Einsamkeit so erlebt wie Jesus.

Wenn ich die Bibel lese, erfahre ich, dass Jesus der einsamste Mensch war, der je gelebt hat, ... Er kannte den Schmerz nicht anerkannter Ziele, nicht angenommener Liebe, nicht geglaubter Lehren, eines Herzens, das sich gegen sich selbst wendet. Jesus verbrachte einen Großteil seines öffentlichen Wirkens inmitten von Menschenmengen, und doch war er allein, denn nicht nur seine Feinde, sondern auch seine Familie und Freunde verstanden ihn nicht und konnten seine tiefsten Gedanken und Ziele nicht teilen. Jesus erlebte die Realität der Einsamkeit in vollen Zügen.

Das war die Realität, die Jesus erlebte. Er trug seine Ideale und sein Leiden allein, und am Kreuz starb er allein. So ist es mit uns allen. Ganz gleich, wie sehr wir uns mit der Masse anfreunden, wir sind im Grunde immer noch Robinson Crusoes auf der einsamen Insel des Selbst. Man kann vollkommen gesund sein

Siamak Aminmansour, Leiter des Café Jerusalem e. V.

und eine abgerundete Persönlichkeit haben, wie Adam und Jesus und trotzdem sehr einsam sein, weil es normal ist, einsam zu sein.

Inzwischen wissen wir, dass die Einsamkeit heute mehr Menschen plagt als jedes andere Problem. Viele Ärzte sagen, sie sei die größte Krankheit unserer Zeit. Das mag übertrieben sein, aber wenn wir die Einsamkeit in den verschiedenen Lebensabschnitten betrachten, kommt es der Wahrheit sicher sehr nahe, dass jeder Mensch irgendwann einsam ist.
Wir alle kennen die Sehnsucht der Kinder nach Liebe und Geborgenheit und wissen, wie sie Trost in einer Puppe, einem Teddybären oder

einer Decke finden, wenn sie allein sind. Aber es gibt keinen Ersatz für echte Menschen, die Liebe und Zuneigung zurückgeben können. Ein Kind, das diese Liebe nicht erfährt, kann für den Rest seines Lebens verunsichert und einsam werden. Es gibt keine Eltern, die ihr Kind auf eine einsame Insel verbannen möchten, aber sie erreichen das gleiche traurige Ende durch Vernachlässigung und mangelnde Zuwendung.

Erstaunlich ist, dass der vermeintlich unabhängige, sorglose Teenager genauso viel, wenn nicht sogar mehr Aufmerksamkeit braucht als ein Kind. Ich vermute, dass die Anfälligkeit für Einsamkeit in der Pubertät am größten ist. Der Teenager fürchtet die Einsamkeit wie die Pest, und doch kämpft er ständig mit ihr. Ich habe einmal einige Teenager gefragt, warum sie so bereitwillig mit der Masse mitgehen und selbst die dümmsten und zerstörerischsten Dinge tun. Weil sie es nicht ertragen, allein zu sein, ausgegrenzt zu werden und anders zu sein, sagten sie. Teenager leben in ständiger Angst, dass er oder sie anders und möglicherweise nicht normal sind. Sie machen sich Sorgen, ob sie sich so entwickeln und reifen, wie sie sollten.

Sie tun fast alles, um zu beweisen, dass sie reif sind, wie sie sich anderen gegenüber zeigen. In ihrem verzweifelten Versuch, reif zu sein, tun sie oft etwas, das sehr unreif ist. Sie ringen mit ihren Sünden und inneren Gedanken über die Zukunft, und sie haben das Gefühl, dass niemand sie wirklich versteht. Zu keinem Zeitpunkt im Leben braucht man mehr Liebe und Fürsorge.

Ich denke, dass sowohl viele Eltern als auch Teile der Gesellschaft als Ganzes zu sehr damit beschäftigt sind, ihrer eigenen Einsamkeit zu entkommen, als dass sie den jungen Menschen das geben könnten, was sie brauchen, um diese Zeit der Krise zu überstehen. Eltern sind wie die Jünger Jesu. Sie gingen mit ihm auf dem einfachen Weg, aber als der Weg schwierig wurde, flohen sie und ließen ihn allein. So genießen Eltern die Jahre der Unschuld mit ihren Kindern, aber sie lassen sie in den Wirren der Teenagerjahre zurück, wenn sie mit den Kräften der Versuchung ringen und von allen Seiten kämpfen.

Der Kampf mit der Realität der Einsamkeit geht auch nach der Pubertät weiter und hört eigentlich nie auf. Man denkt sich, dass nur man selbst und einige andere die Einsamkeit erleben, aber nach einigem Nachdenken gibt man es zu: Die ganze Überzeugung unseres Lebens beruht auf dem Glauben, dass Einsamkeit keineswegs ein seltenes und seltsames Phänomen ist. Die Einsamkeit ist die zentrale und unvermeidliche Tatsache der menschlichen Existenz.

Während die Jugend ängstlich nach vorne schaut, blicken diejenigen, die das mittlere Alter erreicht haben, frustriert zurück. Sie fühlen sich einsam aufgrund dessen, was hätte sein können, aber nicht ist. Dies oder jenes hätten sie tun können, aber jetzt ist es zu spät, und sie bedauern es. Ideale wurden nicht erreicht und Träume nicht erfüllt.

Ältere Menschen spüren diese Gefühle immer intensiver. Das Leben ist vorbei, und sie haben das Gefühl, dass man sie auf die lange Bank geschoben hat. Sie fürchten sich davor, allein, ohne Familie und Freunde, in die Zukunft zu gehen. Der springende Punkt ist, dass Einsamkeit eine Realität ist, und es ist eine Realität, die Jesus erlebt hat, damit er ein grundlegendes Problem kennen und verstehen konnte, dass alle

Menschen erleben, und – was noch wichtiger ist – das er beheben konnte.

Jesus wurde allein gelassen, doch er sagt, er sei nicht allein, denn der Vater ist mit ihm. Ich bin in meinem Leben zu dem Entschluss gekommen, dass ultimative Heilmittel gegen Einsamkeit ist, sich der Gegenwart Gottes bewusst zu sein. Alle anderen Mittel verschaffen mäßige und vorübergehende Erleichterung, aber dies allein wird sicherstellen, dass man nie allein ist, wenn man einsam ist, wie einsam man auch sein mag. Nur wer die Gegenwart Gottes akzeptiert, kann durch jede Erfahrung und jede Phase des Lebens gehen und dennoch nicht allein sein.

Der Apostel Paulus wusste, was es heißt, allein und doch nicht allein zu sein. Er schrieb in 2Timotheus 4,16-17: „Bei meiner ersten Verteidigung war niemand auf meiner Seite; alle verließen mich ..., aber der Herr stand mir bei und gab mir Kraft, das Wort voll zu verkünden, damit alle Heiden es hören." Alle ließen ihn im Stich, und doch war er nicht allein und schutzlos, denn der Herr war an seiner Seite. Paulus hat, wie wir, Jesus nie leibhaftig gesehen, als er auf dieser Erde wandelte, aber er beanspruchte die Verheißung Christi, immer bei ihm zu sein.

Dies kann die Erfahrung aller sein, die ihr Herz für Christus geöffnet haben. Der treue Christ hat dieses Heilmittel gegen die Einsamkeit, weil er den einzigen Freund hat, der ihn völlig verstehen kann und der auch immer gegenwärtig ist. Das bedeutet nicht, dass Christen nie einsam sind, denn sie sind immer noch soziale Wesen, die für die Gemeinschaft mit anderen geschaffen sind, und wenn diese fehlt, sind sie einsam, so wie Jesus es war. Der Christ ist jedoch, egal wie einsam er ist, nie allein, denn Gott ist gegenwärtig, und das kann den Unterschied zwischen Niederlage und Sieg ausmachen.

Dieses Paradoxon wiederholt sich immer wieder in unzähligen Leben durch die Jahrhunderte hindurch. In meinem eigenen Leben habe ich so wie viele andere Männer und Frauen, habe die volle Wucht der Realität der Einsamkeit erfahren, und dabei war ich allein und doch nicht allein, weil ich in der Gegenwart Gottes auch Heilung erfahren habe.

Der aktive Dienst an anderen war der Weg, wie ich die Einsamkeit überwand. Sie ist keine Verschwendung, wenn man sie nutzt, um sich zum Dienen zu motivieren. Die Welt ist voller Bedürfnisse, und viele davon werden jeden Tag von Menschen erfüllt, die einsam sind, aber ihre Einsamkeit nutzen, um für andere ein Segen zu sein.

Im Neuen Testament wird von Menschen berichtet, die geheilt wurden, und viele von ihnen wurden von Freunden zu Christus gebracht. Nur wenige kamen aus eigenem Antrieb. Das ist ein wunderbares Zeugnis für die Kraft des Dienens, denn so vieles, was in dieser Welt geschieht, ist das Ergebnis von Menschen, denen es wichtig genug ist, anderen zu helfen, das Beste von Gott zu finden.
Bernard Shaw lässt Jeanne d'Arc in seiner Heiligen Johanna sagen, als sie zum Scheiterhaufen geführt wird, um verbrannt zu werden: „Ja, ich bin allein auf Erden. Ich bin immer allein gewesen ... Aber glauben Sie nicht, dass Sie

mir Angst einjagen können, indem Sie mir sagen .... Es ist besser, mit Gott allein zu sein: Seine Freundschaft wird mich nicht enttäuschen, noch sein Rat, noch seine Liebe. In seiner Kraft werde ich es wagen, und wagen, und wagen, bis ich sterbe." Sie durchlebte große Einsamkeit, aber sie war nicht allein.

Ich habe in all diesen Jahren, in denen ich im Iran, in den USA, Kanada, Südostasien, Afrika und jetzt in Europa und besonders in Deutschland unterwegs bin, und der Führung des Herrn folge, dieses ultimative Heilmittel gegen die Einsamkeit entdeckt und lernte bald, meine Erfahrung des Alleinseins zu meinem Vorteil zu nutzen. Diejenigen, die ihr Herz noch nicht für die Gegenwart Christi geöffnet haben, sondern versuchen, ihr Problem der Einsamkeit mit selbstverordneten Mitteln zu lösen, versuchen es oft mit der Methode „Macht das nicht Spaß". Sie gehen hierhin und dorthin und überall hin und machen bei jeder Aktion mit. Sie versuchen, sich selbst und andere davon zu überzeugen, dass das Leben wirklich ein Ball ist. Sie haben Angst, stehen zu bleiben, weil sie Angst haben, allein zu sein. Auch manche Christen verhalten sich leider so. Der Christ sollte lernen, das Alleinsein zu genießen. Ich habe in meinem Leben gelernt, dass der wahre Test des Glaubens darin besteht, was man aus seiner Einsamkeit macht. Wenn man die Einsamkeit weise nutzt, kann man mehr Freunde von ewigem Nutzen gewinnen als auf jede andere Weise.
Ich habe eine ganze Reihe gottesfürchtiger Freunde, die mich beraten, leiten, inspirieren und mit größerer Hingabe an Christus erfüllen. Ich habe sie noch nicht einmal alle kennengelernt. Die Liste beginnt mit Mose und umfasst Matthäus, Petrus, Paulus und Johannes und Tausende weitere Lebende und Verstorbene. Niemand hat ein reicheres Erbe als der Christ, und niemand kann durch das Lesen größere Reichtümer und mehr Freunde finden als der Christ. In der Tat kann der Christ das Paradox noch größer machen, und jeder Christ kann sagen: „Allein und doch nicht allein."

Gott ist nicht nur für den suchenden Christen da, sondern auch für Heerscharen seiner Diener, die uns zu einer größeren Erfüllung seines Willens führen können.

Der Christ ist jemand, der in allen Bereichen des Lebens Wert und Sinn finden muss, und das schließt die Realität der Einsamkeit ein. Jesus war einsam, aber er hat diese Einsamkeit nicht verschwendet. Er nutzte sie, um im Gebet mit Gott zu ringen, und er errang einen Sieg, der es ihm ermöglichte, mit Frieden und Freude ans Kreuz zu gehen. Niemals hat ein kluger Umgang mit der Einsamkeit so viel Wert für so viele Menschen gehabt. Jeder von uns ist verpflichtet, Christus nachzufolgen und seine Einsamkeit zur Ehre Gottes und zum Wohl der Menschen zu nutzen. Wir müssen aufhören, unsere Einsamkeit zu vergeuden, und wir müssen anfangen, sie Gott zu widmen. Es gibt kein völliges Entrinnen aus der Einsamkeit, denn sie ist ein Teil der Realität einer gefallenen Welt.

Selbst Jesus konnte ihr nicht entkommen. Aber in seiner Einsamkeit hat er seine Liebe zum Ausdruck gebracht.

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

Jeder Zehnte ist einsam

von Hans Christian Hübscher

Hans-Christian Hübscher

„Der letzte Cowboy kommt aus Gütersloh …“ sang 1979 Thommie Bayer mit seiner Band und hatte damit einen Riesenhit gelandet. Im Refrain heißt es: „Einsam und immer unterwegs knabbert er den letzten Keks, der letzte Cowboy kommt aus Gütersloh und sucht die Freiheit irgendwo.“

Fast 20 Jahre vorher sang Freddy Quinn: „Heimatlos sind viele auf der Welt, heimatlos und einsam wie ich. Überall verdiene ich mein Geld, doch es wartet keiner auf mich. Keine Freunde – keine Liebe, keiner denkt an mich das ganze Jahr.“

Und 2018 wurde in Großbritannien sogar ein Ministerium für Einsamkeit geschaffen.

In Deutschland gibt jeder Zehnte an, dass er bzw. sie sich häufig einsam fühlt. Damit, so sagen uns die Mediziner, gehen Depressionen und Ängste einher, und nicht wenige der einsamen Menschen denken oft darüber nach, ihrem Leben ein Ende zu setzen.

In England leiden mehr als 9 Mill. Menschen unter Einsamkeit. Fast 200.000 Senioren geben an, dass sie höchstens einmal im Monat ein Gespräch mit einem Freund oder einem Verwandten hätten.

Singlebörsen und Dating-Portale haben einen enormen Zulauf. In einer Welt, in der wir in jedem Augenblick mit der ganzen Welt Verbindung aufnehmen können und in der wir zu jeder Tages- und Nachtzeit erreichbar sind, können wir uns kaum vorstellen, dass Einsamkeit ein Problem sein könnte.

Doch 23% der 18–29-Jährigen geben an, einsam zu sein, und bei den 30–39-Jährigen sind es sogar 24%. Diese Zahlen geben einer amerikanischen Studie Recht, die zu dem Ergebnis kommt, dass die 20–40-Jährigen die einsamste Altersgruppe ist.

Gründe gibt es viele. Einsamkeit ist damit verbunden, dass viele einen Lebensstil haben,

der keine Zeit lässt, Kontakte zu pflegen. Nicht wenige haben drei Jobs und haben trotzdem zu wenig zum Leben.

Das Internet gaukelt uns vor, dass 24 Stunden am Tag jeder Augenblick perfekt sei. Und Menschen, die das sehen, degradieren sich selber, weil sie sehen und erleben: „So ist es nicht bei mir". Und entweder stellen sie selber ihr Leben so dar und vermarkten sich mit den „perfekten Momenten" in den sozialen Medien oder sie verfangen sich in Selbstzweifel.

Sie meinen, dass es an ihnen liege, wenn sie ihr Leben nicht perfekt auf die Reihe bekommen. Und jede Situation in ihrem Leben scheint dies zu bestätigen. Sie geben sich selber die Schuld, dass sie keine Beziehungen haben, dass sie nicht den Traumjob haben, dass sie nur wenig Geld verdienen. Es ist ein Kreislauf, der sie weiter und weiter nach unten zieht. Am Ende sehen sie nur noch, was nicht gelingt, und können nicht mehr sehen, was sie gut können und dass sie einzigartige Menschen sind.

Sie verlieren den Kontakt zu anderen, sie meiden sogar den Kontakt, weil die Gefahr zu groß ist enttäuscht zu werden.

Diana Kinnert beschreibt in ihrem neuesten Buch „Die neue Einsamkeit", dass wir ein neues Wirtschaftssystem brauchen. „Denn unsere Gesellschaft fordert Konsum statt Intimität, Flexibilität statt Verbindlichkeit und immer mehr Gewinn statt Stabilität. Einsamkeit ist eines der unsichtbarsten Gefühle, aber es ist ein Gefühl, das sehr krank macht."

Und dabei darf „Alleinsein" nicht mit „Einsamkeit" verwechselt werden.

„Einsamkeit" beschreibt eher einen schmerzlichen Verlust an echter Nähe, der über einen längeren Zeitraum besteht und mich sogar in einen Trauerzustand versetzt.
„Alleinsein" meint eher eine räumliche Trennung von anderen Menschen, die bewusst gesucht wird, um neue Kraft zu schöpfen oder konzentriert an einem bestimmten Projekt zu arbeiten.

Der ständige Umgang mit anderen Menschen kann auch Kraft abziehen und meine Kraft und Konzentration soweit abbauen, dass ich unfähig werde etwas zu tun.

Dann brauchen wir Ruhe und auch die räumliche Distanz zu anderen Menschen.
Schon ganz am Anfang der Bibel steht, dass Gott selber gesehen hat, dass es nicht gut sei, dass der Mensch einsam ist, darum hat er ihm eine Hilfe geschaffen.

Das bedeutet doch, dass der Mensch zur Gemeinschaft mit anderen Menschen in der Welt geschaffen ist.

Aber eine Gesellschaft, die sich mehr und mehr auf das Individuum bezieht, verliert die Gemeinschaft und das für einander Dasein aus dem Blick.

Darum hat Gott die Gemeinde gegründet und durch den Apostel Paulus hören wir, dass die Gemeinschaft wie ein Körper funktioniert. Alle Glieder am Menschen haben ihre besondere Aufgabe und sind dazu da, dass es dem Men-

schen, zu dem sie gehören, gut geht. Wenn ein Körperteil krank ist oder schmerzt, dann leidet der ganze Mensch darunter.

So ist es mit der Gemeinde auch. Darum kann Einsamkeit überwunden werden, indem wir uns zur Gemeinde halten.

Dort erlebe und erfahre ich, dass ich gebraucht werde. Dass andere Menschen mich brauchen, damit ihr Leben gelingt, so wie ich andere brauche, damit mein Leben gelingt.

Ich erlebe in der Gemeinde, dass ich geliebt werde. Nicht nur von Gott, sondern tatsächlich auch von Menschen. Und dass es einen Grund hat, warum ich in der Welt bin. Ich bin nicht zufällig in der Welt, sondern ich bin gewollt. Und es gibt für mich eine Aufgabe in dieser Welt.

Diese Erkenntnis kann alles verändern. Die Gemeinde ist ein Ort, an dem meine Einsamkeit weggenommen wird, weil die Gemeinde nicht einem wirtschaftlichen Zweck oder einer Selbstverwirklichungsidee dient, sondern einzig dazu da ist, damit Menschen erfahren, dass sie von Gott in diese Welt gerufen wurden, weil er eine Idee für ihr Leben hat.

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

Foto: berkanbicakhan auf Pixabay

GEWOLLT!

Auch wenn du in einer großen Familie aufwächst, kannst du einsam sein, von Meike Reyes Martínez

Meike Reyes Martínez

Ich wuchs mit meinen Eltern und drei Geschwistern auf dem Land auf. Eigentlich genoss ich es. Ein paar Male geschah es mir aber als Kind, dass, wenn ich mich ungerecht behandelt oder ganz und gar unverstanden fühlte, ich kurzerhand Reißaus nehmen wollte! Ich war wohl so zwischen fünf und sieben Jahre alt. Ich schmierte mir ein Butterbrot und ging kurzerhand die Straße den Sandberg hinauf, hinter dem wir wohnten. Bis ganz oben. Erstmal Abstand haben! - Dort angekommen, setzte ich mich auf einen Stein, aß mein Brot und überlegte, wie es wohl wäre, wenn ich nie wieder zurückgehen würde. Das hätten sie dann davon! Sollten sie doch ohne mich klarkommen! ...Ob sie mich wohl vermissen würden? Oder traurig wären? - Nein, mich würde ja sowieso niemand vermissen und ich wünschte mir außerdem, mich würd' es gar nicht geben! ... Mmh!...- Nach einer Weile stand ich auf und ging zurück. Ich grummelte noch ein bisschen vor mich her, aber irgendwie schien die Sonne an jenem Tag wieder heller.

Als Erwachsene kenne ich das auch. Ich kann umgeben sein von Menschen und sogar von lieben Freunden! - Und plötzlich, wie aus heiterem Himmel, befällt mich ein Gedanke oder eine Traurigkeit: „Ich fühl mich allein!"

Unsere Identität

Im Laufe meines Lebens stellte ich eines fest: Oftmals fühlen wir uns einsam, wenn wir nicht wissen, **wer wir sind!**

Mit 19 machte ich eine sensationelle Entdeckung: Ich bin ja gar nicht allein!!! - Da ist jemand, der IMMER bei mir ist, egal wo und in welcher Situation ich mich befinde! Der mir sagt, dass ich GEWOLLT bin, keine Nummer, kein Zufall, sondern EINZIGARTIG UND GELIEBT.
In der BIBEL im PSALM 139,13-16 heißt es:... *„Du hast alles in mir geschaffen und hast mich im Leib meiner Mutter geformt. Ich*

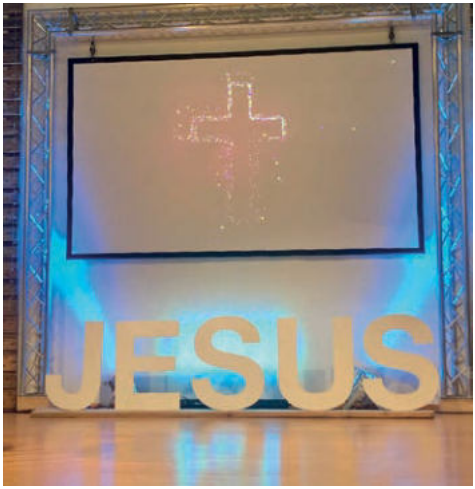
danke dir, dass du mich so herrlich und ausgezeichnet gemacht hast.“ - Wow!!!

...„selbst wenn Vater und Mutter mich verlassen, wird doch der Herr mich aufnehmen!“ (Psalm 27,10) Ich bin wichtig! Gott hat es zugelassen, dass ich geboren wurde. Selbst wenn ich ein „Unfall“ oder das fünfte Rad am Wagen war... **wollte ER mich! Und dich!** - Das ist meine Identität. Das ist die eigentliche Identität von uns allen!

Wenn wir das verstehen, erspart es uns unendlich viele Sorgen!

In Lukas 15,3 *erzählt JESUS seinen Jüngern ein Gleichnis von einem Hirten, der 100 Schafe hat und eines läuft weg und verirrt sich in der Wüste. Da lässt der Hirte die 99 Schafe stehen und geht dem EINEN Schaf hinterher, das sich verlaufen hat.* - Wow! - Jesus ist dieser gute Hirte! Ich kann mir vorstellen, dass das Schaf sich dort in der Wüste total einsam gefühlt haben muss und vor Angst geweint hat oder sogar um Hilfe schrie. Kein Wasser weit und breit und nur Sand und Dornen und wilde Tiere! - ...Gott hört dein Schreien, wenn du es ernst meinst. ER kann dich „nach Hause“ bringen und dir Geborgenheit schenken. Egal wo Du bist! Egal, in was du gerade drinsteckst!

Wenn ich mich einsam fühle, darf ich wissen, dass jemand bei mir ist! -
Ich habe es immer wieder erlebt, wie die Regenwolken vorübergezogen und dann Licht und neue Hoffnung aus der Dunkelheit hervorgebrochen sind.



In einer sehr schweren Zeit, die ich hatte, bekam ich eines Tages eine Email von einer Freundin, die weit weg wohnte und gar nicht wissen konnte, wie es mir ging. Sie schrieb: *„Du, ich hab von dir geträumt. Ich sah dich in meinem Traum, wie du weintest und weintest und nicht wusstest, wie es weitergehen sollte. Und ich sah, wie JESUS bei dir war und seinen Arm um dich legte und dich tröstete.“ ...*

Es hat auch damit zu tun, dass ich die Nähe zu Gott suche, Ihm alles sage, was in meinem Herzen ist oder mich bedrückt und auch wissen will, was Er dazu meint. Und das steht in seinem Buch! Der Bibel. So viele Zusagen für mein Leben hab ich beim Lesen darin entdeckt! Es hat mein Vertrauen in Gott im Laufe der Zeit enorm gestärkt, mich mutig gemacht und mir gezeigt, wer ich wirklich bin. Wenn ich es einmal vergesse und mich selbst bemitleide, erinnere ich mich: Hey, Moment mal, da war doch noch was?!?

Das dreifache Seil

Das gilt auch für meine Ehe! Ich habe einen wunderbaren Mann und er ist Mexikaner. Wir sind jetzt beinahe 25 Jahre verheiratet und zusammen sind wir eine starke Einheit. Es ist ein riesiges Geschenk, dass ich mit jemandem gemeinsam durchs Leben gehen kann, der noch dazu den Glauben mit mir teilt.

„Zwei sind besser als einer", heißt es im Prediger 4 ,9-10. *„Wenn sie hinfallen, kann einer dem anderen aufhelfen..* V.12 ***„... Ein dreifaches Seil kann man kaum zerreißen."*** Hier geht es um JESUS in unserer Mitte. Einen besseren „Kitt" für Beziehungen gibt es nicht!

Aber eine Partnerschaft ist kein Selbstgänger! Ein gutes Team zu sein, bedeutet, ***„dass einer den anderen höher achtet als sich selbst und nicht nur an seine eigenen Angelegenheiten denkt..."*** - (Philipper 2,3-4). Mein Mann ist mein bester Freund und diese Freundschaft muss gepflegt werden. Es ist so wichtig verstehen zu lernen, wie man „tickt".

Wenn es einmal zu Meinungsverschiedenheiten kommt, will das Gefühl des Alleinseins mich plötzlich wieder beschleichen, und ich verkrieche mich in mein Schneckenhaus. ***„Lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen!"***- (Epheser 4,26) ist ein super Vers, der dabei hilft, die Wogen rechtzeitig zu glätten... Das Leben ist schöner, wenn wir wieder auf den anderen zugehen, verzeihen und um Verzeihung bitten!

Gott führt den Einsamen nach Haus

Dies ist einer meiner Lieblingsverse im Psalm 68,6-7: *... **„Vater der Waisen und Helfer der Witwen - ...ist Gott in seiner heiligen Wohnung. Gott gibt dem Einsamen ein Zuhause; er befreit die Gefangenen und schenkt ihnen Freude."*** - Was für ein Statement!

ER weist niemanden ab, der sich danach sehnt. Daher ist es für mich und auch für meinen Mann ein absolutes Vorrecht, jedem von dieser Geborgenheit und Freiheit zugleich zu erzählen.

„ YOU NEVER WALK ALONE.
HE NEVER LET'S YOU DOWN!"
„DU GEHST NIE ALLEIN.
ER LÄSST DICH NIE IM STICH."

Meike Reyes Martínez
Casa Bet-EL www.casabetel.de

Bilder Kristin Hartmannsberger, unsere-kunst-art.de, Meike Reyes

Meine Geschichte der Einsamkeit

von André Springhut, Pais Deutschland

André Springhut mit dem Rad auf dem Weg von Cuxhaven nach Magdeburg. '
Foto privat

Meine Geschichte der Einsamkeit ist meine Geschichte der Angst. Für manche ist das eine sehr einfache Gleichung: Wenn ich einsam bin, dann habe ich Angst. Oder: Ich habe Angst davor, einsam zu sein. Meine Gleichung ist da eine andere. Denn für sehr lange Zeit, die meiste Zeit meines Lebens, habe ich gedacht, dass ich keine Angst habe. Keine Ängste habe. Etwa vor Spinnen oder nachts im Dunkeln durch die Straßen zu gehen. Oder etwas falsch zu machen. Ganz im Gegenteil war ich immer etwas wagemutig, wenn es darum ging, etwas Neues zu starten. Und vor Einsamkeit hatte ich auch keine Angst. Ganz im Gegenteil: Ich mag es, für mich allein zu sein. Ich kann mich am besten entspannen, wenn keine anderen Menschen um mich herum sind. Meine glücklichsten Momente erlebe ich auf langen Radtouren, wenn ich für ein paar Stunden mit keinem Menschen gesprochen habe.

Ich glaubte wirklich, dass ich

keine Ängste hatte. Sogar noch als ich mehr als drei Jahre in meiner Seelsorgeausbildung war. Da hatten wir ein Wochenendseminar über Ängste. Das war für mich alles nur reine Theorie, die wenig mit meinem Leben zu tun hatte – bis ich wenige Wochen danach meine Ängste entdeckte. Und danach für einige Monate sehr frustriert und verzweifelt war. Denn so wenig ich vorher meine Ängste spürte, umso mehr wurde mir nun bewusst, wie sehr sie jeden Moment meines Lebens bestimmten. Dass ich so ganz und gar nicht frei von Ängsten war. Sie sich einfach nur gut versteckt haben und mich dadurch umso mehr beherrschen konnten.

Ich habe Angst vor Menschen. Ich bin immer auf der Hut, wie sie sich mir gegenüber verhalten – und noch mehr wie ich mich ihnen gegenüber verhalten muss. Daraus haben sich einige meiner Stärken entwickelt, etwa sich in andere Menschen hineinversetzen zu können, ihre Bedürfnisse erkennen zu können – und mich dementsprechend anzupassen und zu handeln. Das ist richtig gut, wenn es darum geht, neue Projekte zu entwickeln. Das ist nicht so gut, wenn ich gesunde Beziehungen leben will. Und auf diese Weise ist die Geschichte meiner Angst die Geschichte meiner Einsamkeit geworden. Denn wenn ich ständig auf der Hut sein muss, wenn Menschen um mich herum sind, dann kann ich mich umso mehr entspannen, wenn die Menschen nicht so nahe bei mir sind. Um meiner Angst aus dem Weg zu gehen, habe ich immer wieder die Einsamkeit gewählt. Und in der Einsamkeit habe ich meine Angst nicht mehr gespürt – und habe tatsächlich geglaubt, dass ich keine Angst habe, obwohl es gerade die Angst war, die mich in die Einsamkeit geführt hat.

HOF VIERKAMP
Bernhard v. Bodelschwingh
staatlich geprüfter Landwirt
Hof Vierkamp 1
24623 Brokenlande
Tel.: 04324-220
Fax: 04324-1388
bodel@gmx.de

GUDER Strahltechnik

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

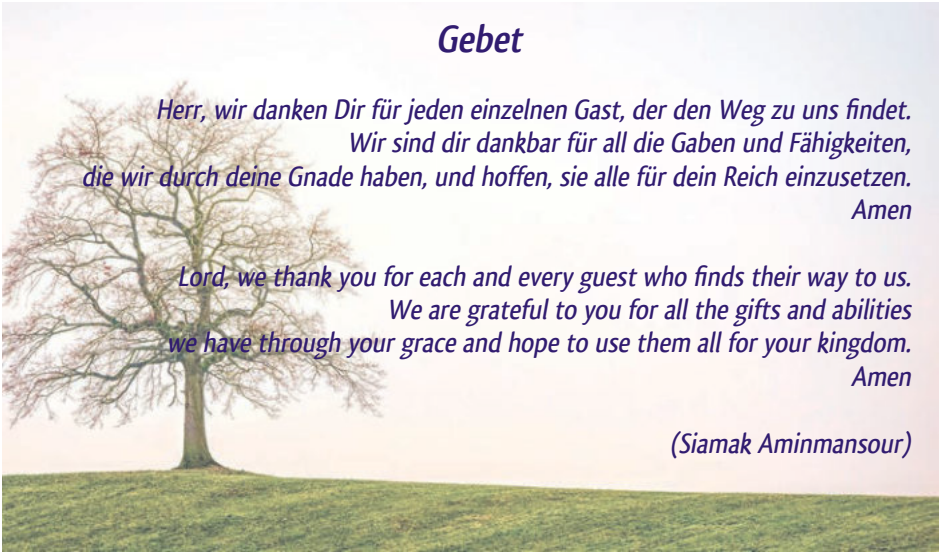
Es wäre schön, an dieser Stelle eine Geschichte davon erzählen zu können, wie meine Angst dann aufgehört hat. Aber die kann ich leider (noch?) nicht erzählen. Und dennoch fühle ich mich von Gott geborgen. Im Psalm 23 heißt es:
Obwohl ich schon wanderte im finsteren Tal, fürchte ich kein Unglück.

Nicht weil irgendein Wunder geschehen ist und das Tal auf einmal nicht mehr finster ist, sondern deshalb, weil „Du bei mir bist" – wie es dort heißt. Weil Gott mich in dieser Zeit begleitet und nicht alleine lässt. Der Weg, in der Seele heil zu werden und (ein Stück) seine Angst zu überwinden, besteht aus drei Schritten:

- Sich der Angst bewusst zu werden und ihr ins Gesicht zu sehen.
- Sich mit ihr zu versöhnen und zu erkennen, wie sich gerade durch diese Angst sowohl Stärken als auch Schwächen in mir entwickelt haben und sich gerade dadurch meine Persönlichkeit geformt hat.
- Sie nicht über Bord werfen zu wollen, da sie ja eben auch ein Teil meiner Persönlichkeit ist. Aber sie ein Stück dahin zu verändern, dass mehr die Stärken davon wirksam werden und ihre Schwächen sich abschwächen.
-

Diesen Weg mit Gott zu gehen, bedeutet für mich nicht, auf eine Abkürzung zu hoffen und möglichst schnell fertig zu werden, sondern zu wissen, dass Er dabei mein Hirte ist, der mich selbst auf einem unbekannten und unsicheren Weg sicher ans Ziel bringen wird.

André Springhut



Gebet

Herr, wir danken Dir für jeden einzelnen Gast, der den Weg zu uns findet.
Wir sind dir dankbar für all die Gaben und Fähigkeiten,
die wir durch deine Gnade haben, und hoffen, sie alle für dein Reich einzusetzen.
Amen

Lord, we thank you for each and every guest who finds their way to us.
We are grateful to you for all the gifts and abilities
we have through your grace and hope to use them all for your kingdom.
Amen

(Siamak Aminmansour)

ANTIK GALERIE ESMAEILI
ORIENTTEPPICH HAUS
Orientteppiche-Perserteppiche - Moderne Teppiche
Kelims - Momadenteppiche - Antike und alte Teppiche
Alle Arten garantiert handgeknüpft!
Traditionelle Teppichrestauration u. Teppichwäsche

Tel.: 04321/755 02 44 Tel: 04321/564 57 07
Tel.: 04192/824 98 34 Mobil: 0160 57 22 568
www.antikgalerie.esmaeili.com • antikgalerie.esmaeili@yahoo.de
Kuhberg 39, 24534 Neumünster
ANTIK GALERIE ESMAEILI
ORIENTTEPPICH HAUS

Frucht-Ecken

ARCUS
Die Pflegegruppe
Ambulanter Pflegedienst®
0 43 21 - 60 22 0 77
Wir lieben Pflege

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
Internet www.selck.de

VR Bank Neumünster

Hier könnte Ihre Anzeige stehen!
Werden Sie Pate eines Straßenmagazinverkaufenden!

@NetKOM
Gesellschaft für Kommunikations- und Netzwerktechnik mbH

Einsamkeit

von unserem Redaktionsmitglied Kerstin Welsch

Wenn wir an Einsamkeit denken oder daran, dass jemand einsam ist, ist damit eigentlich immer eine negative Feststellung gemeint. Einem Menschen fehlen soziale Kontakte, obwohl er gern solche Kontakte hätte, aber ihm fehlen die Möglichkeiten, diese Kontakte (in der gewünschten Qualität) herzustellen und zu pflegen. Dabei hat das Gefühl, ob sich jemand einsam fühlt, nicht unbedingt etwas damit zu tun, ob jemand allein ist oder in einer Gemeinschaft lebt oder von vielen anderen Menschen umgeben ist. Es gibt durchaus Menschen, die gern allein sind und nur sehr begrenzt Kontakte zu anderen wünschen und brauchen; es gibt andere Menschen, die in einer Familie leben oder einen großen Freundeskreis haben und sich trotzdem einsam fühlen.

Warum fühlen sich Menschen einsam?
Hierfür kommen viele verschiedene Gründe in Betracht. Manchen Menschen fällt es einfach schwer, andere nahe an sich heranzulassen und enge Beziehungen aufzubauen. Ursache können frühe Kindheitserfahrungen sein, aber auch andere Erfahrungen bzw. Enttäuschungen, die es jemandem schwer machen, Vertrauen zu den Mitmenschen zu haben. Bei manchen Menschen entteht aufgrund schlechter Erfahrungen das Gefühl, dass sie selbst nicht liebenswert sind, und sie fühlen sich deshalb anderen Menschen gegenüber unsicher. Die Folge davon kann sein, dass sie auf andere abweisend, vielleicht sogar arrogant wirken. So entsteht leicht ein Kreislauf, dass jemand aus eigener Unsicherheit heraus den Eindruck erweckt, dass er an Kontakten nicht interessiert ist, was dazu führt, dass er keine Kontakte findet, was wiederum die eigene Unsicherheit verstärkt. So entwickelt sich eine Negativspirale.

Es kann aber auch ganz andere Ursachen für Einsamkeit geben. Wer vielleicht arbeitslos ist oder aus anderen Gründen wenig Geld hat, hat oft nicht die Möglichkeit, mit den Aktivitäten der Menschen in seinem Umfeld mitzuhalten. Mit Freunden ins Theater oder ins Kino gehen – zu teuer. Ins Restaurant zum Essen gehen – kann man sich nicht leisten. Die Freunde nach Hause einladen – in der Wohnung ist kein Platz und das Geld für die Mahlzeit oder zumindest die Naschereien, die man seinen Gästen gern anbieten würde, fehlt auch. Wer all dies nicht kann, fühlt sich oft einsam.

Andere Menschen werden einsam, weil sie den Wohnort wechseln und es in der neuen Heimat nicht schaffen, einen neuen Freundes- und Bekanntenkreis aufzubauen. Besonders schwierig ist das oft für Menschen, die in ein anderes Land ziehen, egal, ob sie dies aus familiären Gründen tun, ob sie ein gutes Jobangebot erhalten haben oder ob es sich um Asylsuchende handelt. Sich in einem neuen Land und insbesondere in einem neuen Kulturkreis zurechtzu-

finden und einzuleben und dort einen wirklichen Freundeskreis aufzubauen, ist häufig mit großen Schwierigkeiten verbunden. Wenn sich dann auch noch die einheimische Bevölkerung den Zugezogenen gegenüber ablehnend verhält, weil sie irgendwie „anders" sind – egal ob sie anders aussehen, anders sprechen oder andere Lebensgewohnheiten haben – ist die Gefahr, dass die Neuankömmlinge sich einsam fühlen, sehr groß, denn sie spüren immer wieder, dass sie nicht dazugehören.

Vor einiger Zeit sah ich einen Dokumentarfilm aus Japan, in dem ein Lehrer mit seiner Klasse über den Umgang mit Mitschülern sprach, die irgendwie „anders" waren. Er bat seine Schüler, sich zu melden, wenn sie selbst keine Eigenschaften hatten, in denen sie anders waren als alle anderen. Niemand meldete sich. Alle mussten feststellen, dass sie auf die eine oder andere Art anders sind. Eine interessante Erfahrung.

Eine weitere Lebenssituation, in der Menschen oft unter Einsamkeit leiden, ist ein Auseinanderbrechen der Familie, sei es, dass die Kinder aus dem Haus gehen, dass der Partner oder die Partnerin sich plötzlich scheiden lässt oder dass einer von ihnen verstirbt. Besonders bei langjährigen und hochbetagten Ehepaaren bleibt der/die Überlebende häufig einsam zurück. Und gerade im höheren Alter wird oft sowohl der Freundeskreis als auch die Möglichkeit ihn auszubauen immer kleiner, da das Alter von allen seinen Tribut fordert.

Foto: Jose Antonio auf Pixabay

Was bedeutet es, einsam zu sein?
Für Menschen, die nicht gern allein sind, kann Einsamkeit eine große seelische Belastung darstellen und schlimmstenfalls sogar zu Depressionen führen. Auch körperliche Erkrankungen können entstehen, zum Beispiel wenn jemand traurig oder frustriert ist und deshalb nicht auf sich achtet, seine Ernährung und körperliche Aktivitäten vernachlässigt. Führt dies zu mangelnder Fitness, kann sich dies wiederum nachteilig auf die Stimmung und die Fähigkeit und Motivation zur Kontaktaufnahme mit anderen Menschen auswirken. Auch hier besteht die Gefahr einer Abwärtsspirale.

Was lässt sich gegen Einsamkeit tun?
Viele Menschen finden Hilfe in der Kirche und im Glauben an Gott und können sich dort geborgen und geliebt fühlen. Allerdings trifft das nicht für jeden zu, denn es gibt durchaus viele Menschen, für die dieser Weg nicht in Betracht kommt, da sie nicht an Gott glauben und keinen Zugang zur Religion finden. Aber auch von ihnen wird sich die Mehrheit wünschen, einen Weg zu finden, um der Einsamkeit zu entkommen.

Eine Möglichkeit, die Menschen, die sich einsam fühlen, oft hilft, ist, anderen etwas Gutes zu tun. Dabei kann es sich um Betreuung der Nachbarskinder ebenso handeln wie um Einkäufe für hochbetagte Senioren, Nachhilfeunterricht für benachteiligte Schulkinder oder auch ehrenamtliche Mitarbeit in einem Verein oder in einer der vielen Hilfsorganisationen, die eigentlich immer Unterstützung brauchen können.

Es gibt viele weitere vorstellbare Möglichkeiten, Einsamkeit vorzubeugen oder sich daraus zu befreien. Nicht alle sind für jeden Menschen gleichermaßen geeignet. Was im Einzelfall helfen könnte, hängt zum einen von der Persönlichkeit der betroffenen Person ab, aber auch von deren praktischen Fähigkeiten und ggf. auch finanziellen Möglichkeiten. Es kann helfen, sein eigenes Selbstbild zu hinterfragen und zu dem Schluss zu kommen, dass man doch eigentlich

ein netter Mensch ist. Das macht es leichter, sich gezielt unter Menschen zu begeben und zu versuchen, Kontakte zu knüpfen. Gelegenheit dazu bietet zum Beispiel eine Mitgliedschaft in seinem Sportverein und die Teilnahme an den angebotenen Aktivitäten oder auch der Besuch eines Kurses an der Volkshochschule. Das kostet aber Geld und setzt voraus, dass man das bezahlen kann und zumindest eine gewisse Basisfitness besitzt. Ein Spaziergang oder eine Fahrradtour kosten dagegen kein Geld und sind jedem möglich, der nicht aus gesundheitlichen Gründen ans Haus gebunden ist. Die Möglichkeiten, mit anderen Menschen Kontakt aufzunehmen sind dabei zwar geringer, lassen sich aber durchaus finden. Eine nette Idee entdeckte ich kürzlich in England in einer Parkanlage: eine Happy Bench (Glückliche Bank), die dazu aufforderte, sich dort hinzusetzen, wenn man nichts dagegen hat, dass sich jemand dazu setzt und Hallo sagt.

Alle diese Aktivitäten erfordern es, zunächst einmal die ersten Schritte zu machen. Schon hieran scheitern aber viele einsame Menschen. Ihnen fehlt die Kraft und/oder der Mut, die Initiative zu ergreifen. Sie bräuchten jemanden, der sie ein wenig an die Hand nimmt und anleitet, wie sie ihrer Einsamkeit entkommen können. Aber wie macht man das? Was ganz jeder einzelne von uns tun, wenn wir bemerken, dass unsere Mitmenschen unglücklich und einsam sind?

Wir können versuchen, uns um einsame Menschen zu kümmern und vielleicht sogar Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten, nach dem Motto „Gibt einem Menschen nicht einen Fisch zum Essen, sondern lehre ihn fischen. Dann kann er zukünftig seine Fische selbst fangen“ (frei nach Konfuzius). Für einsame Menschen uminterpretiert bedeutet das, sie zu Aktivitäten zu motivieren, bei denen sie die Chance haben, mit Menschen in Kontakt zu kommen, mit denen sie in irgendeiner Form gemeinsame Interessen leben können. Und es bedeutet, einsame Menschen weder zu vergessen noch auszugrenzen. Selbst wenn manche von ihnen vielleicht anders aussehen, reden, denken, sich verhalten, als wir uns das im Idealfall vorstellen, sollten wir immer wieder einen Schritt auf sie zugehen.

Kerstin Welsch, Neumünster

JOHANN & AMALIA
RESTAURATION IN DER STADTHALLE
TELEFON 04321 44626 · WWW.JOHANN-UND-AMALIA.DE · ÖFFNUNGSZEITEN: TÄGLICH VON 9 BIS 22 UHR

Zu Besuch bei Oberbürgermeister Tobias Bergmann

von Matthias Gerlach

V.l.n.r.: Michael Kaizik, Tobias Bergman, Siamak Aminmansour und Christian Grabbet

Als Vertreter der Evangelischen Allianz Neumünster waren die Pastoren Siamak Aminmansour (Café Jerusalem e.V.), Michael Kaizik (Christus Centrum NMS) und Christian Grabbet (Ev.-Luth. Andreas-Kirchengemeinde NMS) zu Besuch bei Oberbürgermeister Tobias Bergmann. Sie haben ihm am 20. Oktober 2021 um 15:00 Uhr zu seinem Amtsantritt gratuliert und überbrachten Segenswünsche. Bei Kaffee und Selters, führten die vier einen lockeren Small Talk, erzählten aus ihrem Leben, auch die Politik und Zukunftsaussichten kamen nicht zu kurz. Pastor Michael Kaizik überreichte Bergmann einen Blumenstrauß und Pastor Siamak Aminmansour überreichte Bergmann ein Buch über die Geschichte des Café Jerusalem und natürlich Süßigkeiten, damit sich der Oberbürgermeister auch an den süßen Geschmack dieses Besuchs erinnern kann (so Aminmansour), dann beteten die drei für Ermutigung, Kraft in

seinem Amt und Bestätigung für die bevorstehende Arbeit und die sich gesetzten Aufgaben. „Ich bedanke mich sehr für das entgegengesetzte Vertrauen, die Segenswünsche, werde mich in das Amt einarbeiten und meine Aufgaben anpacken“, so Tobias Bergmann zum Abschluß.

Matthias Gerlach, Neumünster

Während des Besuchs sprach Pastor Siamak Aminmansour das folgende Gebet, das von seinem Sohn Kiarash für diesen Besuch und für den Oberbürgermeister geschrieben wurde.:

Lieber himmlischer Vater,

wir beten heute für unseren lieben Oberbürgermeister Tobias Bergmann. Wir beten für ihn und seine Verantwortung als Oberbürgermeister.

Wir danken dir, dass er gewählt worden ist, um den Menschen in unserer Stadt zu dienen. Dafür bitten wir dich um deinen Segen und deine Gunst für ihn und dein Eingreifen in allen Amts- und Verwaltungsangelegenheiten, mit denen er zu tun haben wird.

Bitte gib ihm, o Herr, kompetente Unterstützung durch die Verwaltung und die Mitarbeiter unserer Stadt. Wir beten um Einigkeit in allen Belangen, damit gute und sinnvolle Pläne schnell umgesetzt werden können.

Wir beten auch für ihn als Mensch und für seine liebe Frau, dass sie sich hier in Neumünster von Tag zu Tag mehr einleben und wohlfühlen können, aber auch, dass sie viele Freunde gewinnen. Gib ihm und seiner Frau Gesundheit und Frieden, aber auch viel Freude am Leben und am Zusammensein hier in Neumünster.

In Jesu Namen bitten wir dich, Herr, mit Lob und Ehre. Amen

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,
IDEENREICH UND ZIELORIENTIERT.
INMEDIUM GmbH · Kommunikationsagentur
Neumünster · Hamburg
hallo@inmedium.net · inmedium.net

HAUSCHILD
Ludwig Hauschild GmbH
Hansaring 17
24534 Neumünster
04321-6 30 61
info@ludwig-hauschild.de
www.ludwig-hauschild.de
- Fenster&Haustüren in Kunstoff, Aluminium, Holz
- Rollläden
- Einbruchschutz
- Reparaturen
- Verglasungen
- Insektenschutzgitter
- Markisen
- Einbauküchen
- Innentüren
- Tischlerarbeiten

ZWP Ingenieur-AG

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

Die Jerusalëmmer
Hier könnte Ihre Anzeige stehen!
Werden Sie Pate eines
Straßenmagazinverkaufenden!

Danfoss
ENGINEERING
TOMORROW

Schurmann
SCHÄDLINGSBEKÄMPFUNG
Helge Schurmann
IHK ZERTIFIZIERTER SCHÄDLINGSBEKÄMPFER
Mobil: 0157 511 586 24
Email: info@gsb-schurmann.de
Web: www.gsb-schurmann.de

Rest- und Sonderposten
Sparschwein
Fehmarnstr. 11
24539 Neumünster

leihberg
Optiker
... wir sehen uns!
Großflecken 68 · 24534 Neumünster
Tel.: 04321- 4 76 72
www.leihberg.de

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

Pressebüro Schwitzgebel
PR & Redaktion für Technologie und Digitalisierung

www.presse-schwitzgebel.de

Fotokalender 2022

Auch in diesem Jahr haben wir wieder einen schönen Fotokalender für Sie gestaltet.

Die Bilder für die 2022 Edition stammen vom Fotografen M.c. Ermel aus Neumünster. Sie zeigen unsere Stadt in einem wunderbar inszenierten Spiel aus Licht und Farbe ...

Den Kalender gibt es im Format A3 und A4 zum Aufhängen als Wandkalender und im Format A6 als Tischkalender

Der Verkauf startet im November.