

| | |
|--|-------|
| Vorwort <i>von Monika Baur</i> | 3 |
| SEHNSUCHT NACH FRIEDEN | |
| Sehnsucht nach Frieden <i>von Markus Weber</i> | 4-6 |
| Von Frieden und Friedfertigkeit sprechen <i>von Johannes Braun</i> | 7 |
| »Wo liegt deine Sehnsucht nach Frieden?« <i>von Erzbischof Stephan Burger</i> | 8 |
| EMPFEHLUNGEN | |
| <i>zusammengestellt vom Redaktionsteam</i> | 10-11 |
| ANREGUNGEN FÜR DIE PRAXIS | |
| Frieden leben – Impulse zum Austausch <i>von Theresa Betten</i> | 12-14 |
| Friedensgebete – Einsichten für Einsteiger <i>von Johannes Braun</i> | 15 |
| Liebes Enkelkind <i>von Anette Kempf</i> | 16-17 |
| AUS DER PRAXIS | |
| Frieden schließen <i>von Anke Keil</i> | 18 |
| Frieden durch Gerechtigkeit <i>von Johanna Fincke</i> | 19-20 |
| Von A wie Aalen bis O wie Offenburg <i>von Johannes Braun</i> | 21 |
| 70 Jahre Gebetswache auf dem Lindenberg <i>von Rolf May-Seehars</i> | 22 |
| Einsatz für Nachhaltigkeit & Sozialen Zusammenhalt <i>von Simon Neitzel</i> | 23 |
| Bedürfnisse sehen statt Handlungen verurteilen <i>von Johannes Braun</i> | 24 |
| LEBENSWELTEN | |
| Glück, langes Leben, Genesung und Frieden <i>von Johannes Braun</i> | 26 |
| Inneren Frieden finden <i>von Marie Lacaille</i> | 27-29 |
| Kein Traum ist zu groß <i>von Betty Makokha Nadunga</i> | 30 |
| Im Auftrag des Friedens <i>von Carmen Sibbing</i> | 31 |
| AKTUELLE INFORMATIONEN | |
| | 32-33 |
| TERMINÜBERSICHT & KONTAKTMÖGLICHKEITEN | |
| | 34-35 |

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir leben in einer Welt großer Veränderungen. Es sind politische, gesellschaftliche und religiöse Entwicklungen, die weltweit Auswirkungen haben, die uns beunruhigen und verunsichern. Viele Menschen fühlen sich diesen Entwicklungen hilflos ausgesetzt. Dabei ist die Sehnsucht nach Frieden groß.

In den vorliegenden MITTEILUNGEN finden Sie u.a. Artikel zur kirchlichen Friedensarbeit von pax christi und einen Entwurf für Seniorentreffen mit Texten zu Max Joseph Metzger, die es wert sind, in die Öffentlichkeit getragen zu werden. Auf der anderen Seite ist der Blick darauf gerichtet, sich damit zu beschäftigen, Frieden mit seinem eigenen Schicksal zu schließen.

Hier knüpfe ich mit den Erinnerungen meines Onkels an, wie Frieden mitten im Krieg in großer Bedrängnis empfunden werden kann. Mein Onkel Paul, inzwischen 90 Jahre alt, hat sich mit neun Jahren geborgen gefühlt, trotz der Zerstörung um ihn herum. In der Nähe zum Westwall, der Front zu Luxemburg und Belgien, war er mit den verbliebenen Frauen und alten Männern in einem Zimmer zusammengepfercht. Er beschreibt die Tage als friedlich, besonders dann, wenn alle zum Essen um einen Eimer Pellkartoffeln versammelt waren. »Ich hatte keine Angst. Es wurde ja immer der Rosenkranz gebetet«, so die Erinnerung meines Onkels.



Wenige Kilometer entfernt legten die Menschen ebenfalls ihre Hoffnung in die Gebete. In Waxweiler riefen die Verantwortlichen in ihrer Not alle Bürger zum andauernden Gebet auf und legten ein Gelöbnis ab. Falls der Ort vom Bombenhagel verschont bleiben würde, wollten sie zu Ehren der Gottesmutter eine Mariensäule erbauen. Tatsächlich fielen alle Bomben außerhalb der Ortsgrenzen und richteten keinen großen Schaden an, niemand wurde verletzt. Engagierte Bürger lösten ihr Versprechen 1948 ein. Bis heute pilgern Menschen, dem Gelöbnis entsprechend, am Dreifaltigkeitssonntag zur Mariensäule.

Frieden geschieht da, wo Menschen sich in Projekten und Initiativen für Gerechtigkeit und zum Erhalt der Schöpfung engagieren. Gebetsinitiativen wie z. B. die Gebetswache des Männerwerks, ermöglichen und fördern die Gemeinschaft. Daraus erwächst Stärke, Mut und Solidarität.

Liebe Engagierte,

Sie leisten durch Ihr Engagement in Kirche und Welt einen großen Beitrag für Frieden und Zusammenhalt, ob ehrenamtlich oder beruflich.

Ihr Einsatz ist bedeutungsvoll im Miteinander für unsere Gesellschaft.

Frieden ist da, wo Menschen sich gesehen und wertgeschätzt fühlen.

Danke!

Mit friedvollen Grüßen,

Ihre Monika Baur



Monika Baur

Vorsitzende des
FORUM älterwerden
der Erzdiözese Freiburg e.V.

Sehnsucht nach Frieden

Geht es Ihnen auch manchmal so? Es gibt Tage, da möchte man einfach nur »seine Ruhe« haben und »in Frieden gelassen werden«. Keine streitenden Kinder, keine störrischen Eltern, keine nörgelnde Partnerin, kein unzuverlässiger Arbeitskollege und auch kein penetranter Bettler, der sich einem in der morgendlichen Eile in den Weg stellt und einem seinen Pappbecher unter die Nase hält.

An solchen Tagen sind einem manchmal schon die morgendlichen Nachrichten im Radio über bombardierte Städte, ausgelieferte Flüchtlinge oder das perfide Attentat eines psychisch kranken Menschen zu viel.

Wie aber damit umgehen?

Wo oder wie Frieden finden?

Konflikte gehören zum Leben

Sicherlich mag es uns zeitweise gelingen, die Probleme und Konflikte, die tagtäglich auf uns einprasseln, hier und da auszublenden oder ihnen aus dem Weg zu gehen. Doch früher oder später holen sie uns meist wieder ein. Denn als Menschen, die wir in Beziehungen leben, kommen wir um Konflikte nicht herum. Vielmehr gehören sie im Großen wie im Kleinen zum Leben dazu. Sie fordern uns dazu heraus, mit ihnen so umzugehen, dass dabei niemand Schaden nimmt. Erst, wenn uns dies gelingt, kann sich so etwas wie eine innere Ruhe, ein umfassendes Wohlergehen, ja ein ganzheitlicher Friede in uns einstellen. Die hebräische Sprache gebraucht für diese Begrifflichkeiten nur das eine Wort »Shalom«. Ein Wort, das man sich auch gegenseitig bei der Begrüßung oder beim Abschied zuspricht. Dabei geht es nicht darum, man möge in Frieden gelassen werden, sondern darum, dass man Frieden mit sich und der Mitwelt finden bzw. geschenkt bekommen möge.

Ein Verdrängen der unfriedlichen Umstände käme dagegen eher einer Art »Fried-hofs-ruhe« nahe.

Doch einen solch umfänglichen Frieden zu finden, ist gar nicht so einfach. Denn, »wo Menschen sind, da menschelt es.« Und so wird auch in der Bibel ziemlich oft von Konflikten erzählt und davon, wie Menschen mit diesen umgegangen sind. Paulus beispielsweise mahnt uns Christenmenschen im Römerbrief, dass wir mit allen anderen Menschen im Frieden leben sollen. Doch Paulus selbst hat sich ja mit Petrus gestritten. Und auch die anderen Jünger haben immer wieder Konflikte miteinander ausgetragen.

Und auch Jesus selbst ist weder zwischenmenschlichen noch politischen Konflikten aus dem Weg gegangen, wie das Beispiel von seinem Streit mit den Händlern im Jerusalemer Tempel zeigt. In der Auseinandersetzung mit den religiösen und politischen Machthabern riskierte er sogar sein Leben. Dabei lehnte Jesus es ab, Waffen zu tragen und sich den Zeloten, den bewaffneten Widerstandskämpfern gegen die römische Besatzungsmacht, anzuschließen. Vielmehr wollte er Gewalt nicht mit Gewalt begegnen.

Unrecht nicht ignorieren – der Sehnsucht nach Frieden nachgehen

Jesus schaute aber auch nie weg, wenn Menschen unfair behandelt wurden. Er ignorierte das himmel-schreiende Unrecht nicht, sondern nahm vielmehr die Brutalität der Mächtigen wahr und sah die Not der Ohnmächtigen. Seine Jüngerinnen und Jünger rief er dazu auf, Frieden zu stiften (»Selig die Friedens stiften«), Gewalt mit gewaltfreien Mitteln zu begegnen (»Liebet eure Feinde«), Hungernden Brot zu geben, Obdachlosen einen Platz zum Wohnen und Kranken, Gefangenen und Verfolgten beizustehen.

Wenn wir unserer »Sehnsucht nach Frieden« wirklich nachgeben und ihr nachgehen wollen, ist dies also

keine romantische, träumerische Angelegenheit. Es bedeutet nicht, Augen, Ohren und Mund vor der oftmals brutalen Realität zu verschließen, sondern es bedeutet – ganz wie Jesus selbst – die Augen und die Ohren für die Gewalt, das Unrecht und das Leid zu öffnen und den Mund aufzumachen für die Stummen und Stummgemachten und dabei den öffentlichen Konflikt nicht zu scheuen. Jesus will uns ermutigen, aktiv Frieden zu stiften, sowohl in unseren direkten persönlichen Beziehungen



als auch in der Gesellschaft, in der wir leben. Dabei soll unser Einsatz für eine friedlichere Welt mit ›geistlichen Waffen‹ geführt werden:

mit dem Wort, durch das Gebet und im Vertrauen auf Gottes Wirken durch den Heiligen Geist. In der Bergpredigt nennt Jesus uns »Gottes Kinder«, wenn wir derart Frieden stiften.

Das Gespräch suchen mit Mut und langem Atem

Praktisch heißt das, bei Konflikten zuerst und immer wieder das Gespräch zu suchen. Sich in die Gegenseite hineinversetzen. Überlegen, was an der Position des Gegenübers wahr und richtig sein könnte, und was ich tun kann, um dem Gegenüber meine Position verständlich zu machen. Und es heißt, immer wieder für die Feinde zu beten und um den Geist der Versöhnung zu bitten.

Das ist anstrengend und oft unerträglich langwierig, egal auf welcher Ebene ein Konflikt sich abspielt. Ob es sich um einen Streit in der Familie, im Beruf oder in der Gemeinde handelt. Noch komplizierter ist es bei öffentlichen Auseinandersetzungen in (welt-)politischen Fragen. In allen Fällen aber braucht es Mut und einen langen Atem.

Mit Ernst sagt Jesus seinen Jüngern, als die miteinander im Streit liegen: Ihr wisst, dass die Mächtigen mit allen Mitteln kämpfen. So soll es bei euch nicht sein. Ihr sollt andere Wege suchen, Wege des Friedens und der Versöhnung. Streitet euch! Aber fair und ohne Gewalt.

Sehnsucht allein reicht nicht aus

So ist Frieden also etwas, für das man sich anstrengen muss. ›Sehnsucht‹ alleine reicht nicht aus. Frieden will gesucht und gestiftet werden, er ist nicht einfach von alleine da. Dem Frieden muss man hinterherrennen wie bei einem Wettlauf. Für den Frieden muss man streiten, kämpfen, sich ins Zeug legen – auch öffentlich. Vor allen Dingen aber mit den ›Waffen des Geistes‹.

Öffentlich streiten für den Frieden bedeutet, die Ursachen und die Motoren, die Antriebskräfte der akuten Kriege und Konflikte zu analysieren. Und dann dagegen zu steuern, soweit es in unserer Macht steht. Das kann niemand von uns allein, und damit dürfen wir als Zivilgesellschaft auch unsere Politikerinnen und Politiker nicht allein lassen. Auch diese sind in der Regel auf das Fachwissen anderer angewiesen, zum Beispiel auf die Expertinnen und Experten aus der Friedens- und Konfliktforschung. Oder auf die Expertise der internationalen Hilfswerke und der Nichtregierungs-Organisationen. Auf lange Sicht kann es uns

nur gemeinsam und mit anderen Menschen guten Willens gelingen, Schritt für Schritt Unrecht und Armut zu bekämpfen, Feindbilder, Krieg und Gewalt zu überwinden und Versöhnung zu stiften.

Katholische Friedensbewegung – dem Frieden näher kommen

Beispielhaft dafür, wie Menschen gemeinsam ihrer ›Sehnsucht nach Frieden‹ in diesem christlichen Sinne nachgegangen sind, ist für mich die internationale katholische Friedensbewegung pax christi. Für viele, die zum ersten Mal von der Geschichte dieser Bewegung hören und selbst für viele pax christi-Mitglieder ist es faszinierend und tief berührend zu erfahren, wie diese Bewegung vor 80 Jahren in Frankreich entstanden ist. Als noch im letzten Kriegsjahr 1944 die Idee aufkam, eine Gebetskampagne ins Leben zu rufen und sie unter das Leitmotiv der deutsch-französischen Versöhnung zu stellen.

Wie unerhört muss es gewesen sein, als Marthe Daudel-Claudot, eine Lehrerin aus Agen, und Pierre-Marie Théas, Bischof von Montauban, sich noch während des Krieges und in den ersten Jahren danach dafür eingesetzt haben, den Deutschen zu vergeben, die Feindschaft zu überwinden und dem Frieden näher zu kommen? »Wie sollen wir den Deutschen verzeihen, die Tag für Tag unsere Brüder zur Hinrichtung schleppen? Mir haben sie vier Söhne erschossen. Es ist furchtbar, was Sie da sagen. Wenn das Evangelium solches fordert, ist es furchtbar!«

So reagierten die mit Bischof Théas 1944 in Compiègne Internierten, als dieser ausgerechnet in dieser Situation über die Feindesliebe predigt. »Wo ist jetzt Ihr Gott?«, schleudern sie ihm entgegen, als Mithäftlinge in Richtung Buchenwald abtransportiert werden. Der Bischof fordert sie dennoch dazu auf, mit einem Segenswunsch ihren Weg zu gehen, nicht mit einem Fluch. »Auch die deutschen Mütter haben Kummer um ihre Söhne, auch dort haben wir Freunde«, gibt er ihnen zu bedenken.

80 Jahre nach Kriegsende und nach der Geburtsstunde von pax christi schauen wir auf diese Bewegung, die aus dem Geist der Vergebung und Versöhnung



heraus zu einer internationalen Organisation geworden ist, deren Aktive in über 60 Ländern der Welt für Frieden und Gerechtigkeit eintreten.

Aktive Gewaltfreiheit

Zum Kern des Engagements von pax christi gehört dabei die Haltung der aktiven Gewaltfreiheit. Damit ist sowohl eine Philosophie wie auch eine Praxis gemeint. Sie ist eine innere Haltung und gleichermaßen eine praktische, konkret anwendbare Verhaltensweise und wird dabei oft als dritter Weg zwischen Konfliktvermeidung und gewaltsamer Konfliktaustragung bezeichnet; als dritte mögliche Reaktion auf Unrecht. Und tatsächlich lehrt uns Jesus mit seinen Gleichnissen (u.a.: Die andere Wange hinhalten, sich nackt ausziehen, die zweite Meile mitgehen) ja nicht die Unterwerfung unter das Böse, sondern die Weigerung, dem Bösen mit seinen eigenen Mitteln zu begegnen. Wir sollen also nicht zulassen, dass der Gegner uns die Methoden unserer Gegnerschaft diktiert, ganz so, wie es auch in den neutestamentlichen Briefen heißt: »Vergeltet niemand Böses mit Bösem« oder auch »Verhaltet euch nicht gewaltsam gegenüber dem, der böse ist.«

Anerkennung der Würde jedes Menschen

Sich in diesem Sinne einzusetzen beruht auf der Anerkennung der Würde und des Lebens jedes einzelnen Menschen und auf dem Vertrauen darauf, dass jede

und jeder ein veränderbares Gewissen besitzt.

Was aber nun bedeutet diese Haltung in weltpolitischen Zeiten überbordender militärischer Gewalt und unzähliger Opfer?

Im Bewusstsein, dass es keinen Königsweg zum Frieden gibt, kommt es darauf an, stets vom Frieden her zu denken, die scheinbare Selbstverständlichkeit der Gewalt zurückzuweisen und selbst in schwierigsten Situationen immer und immer wieder nach Alternativen zur Gewalt zu suchen:

Mit allen ›Waffen des Geistes‹:

Mit dem Gebet und der Kraft der Hoffnung.

Mit Mut und Sanftmut.

Mit gewaltfreien Mitteln und mit dem Verstand.

Mit der Kraft des vernünftigen Arguments und des internationalen Rechts.

Mit Mitteln der klugen diplomatischen Arbeit und durch Verträge.

Vor allem aber:

Mit anderen Menschen guten Willens und mit Gottes Hilfe.



Markus Weber
Referent für Friedensbildung und pax christi
im Erzb. Seelsorgeamt Freiburg



Von Frieden und Friedfertigkeit sprechen

Wie viele Facetten der Begriff »Frieden« hat, ist gar nicht auszudenken. Unsere Titelseite zeigt ein paar Ideen, die Beiträge unseres Heftes bringen manches auf den Punkt – und es bleibt noch sehr viel mehr.

In der Arbeit mit älter werdenden Menschen und auch im Kontakt zwischen den Generationen ist es vielleicht nicht immer einfach vom Frieden zu sprechen: zu vielfältig die Meinungen, Einschätzungen, Hoffnungen; zu verschieden die Haltungen von eher optimistisch, verhalten pessimistisch oder entschieden realistisch eingestellten Personen; zu groß das »Pulverfass« des Begriffs »Frieden«...

Vielleicht denken Sie: Über Frieden zu sprechen, das funktioniert schlecht. Denn die einen sehen es zu romantisch, die anderen zu politisch, wieder andere beziehen es nur auf sich und ihr nächstes Umfeld, die nächsten gleich auf die ganze Welt oder gar das Universum.

Unser Heft trägt den Titel »Sehnsucht nach Frieden«. Und vielleicht ist diese Frage ein Schlüssel, um vom Frieden sprechen zu können: Wo liegt meine Sehnsucht nach Frieden? Die Antworten darauf sind so unterschiedlich, wie oben angedeutet – aber sie dürfen zunächst einmal nebeneinanderstehen. Die Antworten auf diese Frage darf jeder Mensch für sich beantworten und damit auch von der eigenen Hoffnung (vielleicht auch enttäuschten Hoffnung) sprechen und sich einbringen.

Im Kontakt mit gleich- oder andersaltrigen Menschen darf ich von meiner Sehnsucht erzählen. Ich darf eine Vision oder ein inneres Bild davon entwerfen, was Frieden für mich bedeutet – ob ganz konkret auf der Erde und in dieser Zeit oder zukünftig, weit weg, als Fixstern, der Orientierung geben kann.

In unseren LimA-Kursen sprechen wir von »Lebensqualität im Alltag« – viele von Ihnen kennen dieses Kursprogramm, das aus den Bereichen Gedächtnis, Bewegung, Sinn & Glaube und Alltagskompetenzen besteht. Ich glaube, dass im Bereich Alltagskompetenzen neben vielen anderen Fähigkeiten und Fertigkeiten, Haltungen und Entwicklungen auch die Friedfertigkeit ihren Platz findet, wenn wir über Lebensqualität nachdenken: Eine Fertigkeit wird im Duden-Wörter-



buch beschrieben als »bei der Ausführung bestimmter Tätigkeiten erworbene Geschicklichkeit; Routine, Technik«¹ – und wenn ich das auf Frieden übertrage, dann regt das meine Gedanken wirklich an:

- Welche Tätigkeiten lassen mich die Friedens-Fertigkeiten erlernen?
- Wodurch werde ich ein geschickter Mensch, was Frieden angeht?
- Welche Routine möchte ich im Bereich Friedens-Fertigkeit entwickeln?
- Welche ‚Technik‘ kann ich anwenden, um Frieden zu stiften?

Vielleicht haben Sie die Möglichkeit, im kleinen oder größeren Kreis über diese Fragen zu sprechen. Und vielleicht lässt sich dann die eine oder andere Sehnsucht nach Frieden ins alltägliche Tun »übersetzen«.

Johannes Braun

¹ Duden online, Fertigkeit, die, online: <https://www.duden.de/node/46601/revision/1262068> (Abruf: 17.03.2025).

»Wo liegt deine Sehnsucht nach Frieden?«

Diese Frage haben wir Erzbischof Stephan Burger gestellt – lesen Sie hier, was er uns und Ihnen darauf antwortet!

Eine ganz kurze Antwort auf die Frage, wo meine Sehnsucht nach Frieden liegt, wäre: »In den Augen der Menschen, denen ich begegne!« Das gilt für unsere Welt im Großen wie im Kleinen:

Im Großen der internationalen Entwicklungen bekommen wir gerade in den vergangenen Jahren deutlich vor Augen gestellt, wie verletzlich der Frieden ist. Auf meinen Auslandsreisen als Caritas- und MISEREOR-Bischof habe ich sehr oft gesehen und gespürt, wie wehrlos viele Menschen gegenüber ungehemmter Gewaltbereitschaft von Machthabern, Ideologen und Ausbeutern sind, die nur die eigenen Interessen vor Augen haben. Oft können sie nur das nackte Leben retten durch Flucht in eine halbwegs sichere Gegend. In ihren Augen kann man die Sehnsucht nach Frieden ungefiltert sehen und für mich sind die Blicke dieser Menschen eine oft schmerzliche Anfrage: »Werdet ihr uns helfen zu überleben?!«

Im Kleinen der Entwicklungen in unserem im internationalen Vergleich sehr wohlhabenden Land sehe ich einen Spiegel der Entwicklungen im Großen: die

Gewaltbereitschaft nimmt zu und immer weniger Menschen machen sich die Mühe, den jeweils Anderen und seine Situation zu sehen und verstehen zu wollen. Schnelle Vorurteile und persönliche Herabwürdigungen sind die Folge. Das Mensch-sein und die Würde des oder der Anderen gerät dabei leicht aus dem Blick. Die Sehnsucht nach Frieden zeigt sich auch in den sorgenvollen Augen der Menschen, die sich nach Anschlägen oder Naturkatastrophen fragen, wie ihre und unsere gemeinsame Zukunft aussehen wird.

In all diesen Augen sehe ich aber neben Angst, Trauer und tiefem Schmerz auch eine ansteckende Hoffnung auf eine gerechtere und friedlichere Zukunft, echte Solidarität und Hilfsbereitschaft. Oft komme ich nach solchen Begegnungen als Beschenkter zurück, weil ich gesehen habe und erfahren konnte, was wir Christen »Nächstenliebe« nennen.

Meine ganz persönliche Sehnsucht nach Frieden richtet sich darauf, dass die Menschenfreundlichkeit unseres Gottes immer wieder Wege in die Herzen der Menschen finden wird. Das braucht sicher Geduld und Einsicht, aber diese Sehnsucht ist weder sinn- noch ziellos. Sie ist eine in Jesus Christus Mensch gewordene Verheißung, der wir vertrauen und für die wir uns einsetzen können!

Mit freundlichen Grüßen



Erzbischof Stephan Burger



JESUS

Fürst des Friedens

geboren
in einem Stall
in Bethlehem

gekommen
Frieden zu bringen
Frieden der Welt
Frieden jedem
einzelnen Menschen

Frieden
der die Widersprüche
in Einklang bringt
und sie sinnvoll ordnet
in das Rund eines Ganzen

Frieden
der der Vielfalt
Raum gibt
der die Gegensätze vereint
und die Welt erstrahlen lässt
in den Farben des Regenbogens

Eva Maria Schaffner



Zusammengestellt vom Redaktionsteam



Buchempfehlungen

»Der Trost der Schönheit« von Gabriele von Arnim

Gabriele von Arnim wurde 1946 in Hamburg geboren, arbeitete als freie Journalistin zehn Jahre in New York, schrieb für DIE ZEIT und andere große Zeitungen, arbeitet als Moderatorin bei ARTE, SDR/SWR und SF hat mehrere Bücher veröffentlicht und lebt in Berlin.

»Allein, seit dem Tod meines Mannes, der nach zehn Jahren mit Würde, Wut und Zärtlichkeit geliebten Krankheitsjahren gegangen war, wenn man, wie sie zehn Jahre einem Kranken, der nicht sprechen, nicht gehen, nicht lesen und nicht schreiben konnte, jeden Tag Mut zugesprochen und mit der eigenen Lebensenergie seine zu sichern gesucht hat, bleibt erschöpft zurück...«

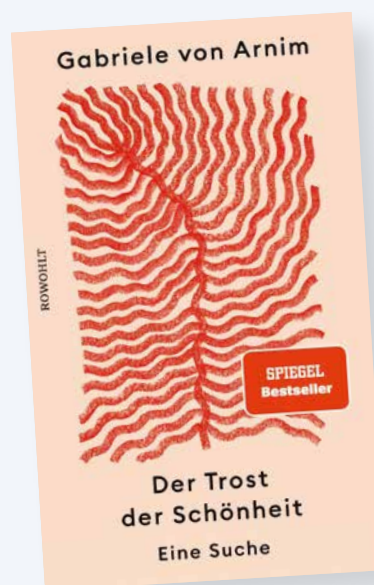
Gabriele von Arnim lässt die Leserin oder den Leser an ihren inneren und äußeren Erfahrungen, immer mit dem Blick auf die Welt unserer Zeit teilnehmen. Sie macht Mut, das Vergängliche, den Schmerz auszuhalten und findet Trost in der Schönheit, die immer wieder neu gefunden oder gesucht werden muss.

»Ungläubiges Staunen« von Navid Kermani

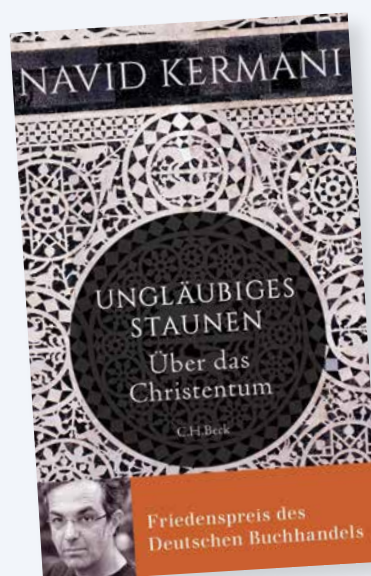
Navid Kermani lebt als freier Schriftsteller in Köln. Er erhielt für seine Romane und Essays zahlreiche Auszeichnungen, unter anderem den Friedenspreis des Deutschen Buchhandels.

Mit Neugier und Zweifel versenkt sich Navid Kermani, der selbst Muslim ist, in die christliche Bilderwelt. Er betrachtet meditativ Bilder der alten Meister wie Botticelli, Caravaggio oder Rembrandt und sieht hier auch die Themen und Fragen unserer heutigen Zeit aufgezeigt. Kermani reiste auf den Spuren der christlichen Geschichte, führte mit vielen Priestern, Gelehrten, Mönchen und Nonnen intensive Gespräche, besuchte sehr alte Klöster im Kosovo, Serbien, Armenien und Syrien.

Navid Kermani lässt die Leserinnen und Leser an seiner Reise, an Gesprächen, Erlebnissen und der christlichen Kunst und an seinen Gedanken und Beobachtungen teilnehmen. Das ist möglich durch die gute Illustration der ausgesuchten Kunstwerke.



Gabriele von Arnim, Der Trost der Schönheit. Eine Suche, Hamburg 2023. 224 Seiten, ISBN 978-3-644-01654-5, EUR 22,-.



Navid Kermani, Ungläubiges Staunen. Über das Christentum, München 142020. 303 Seiten mit 49 farbigen Abbildungen, ISBN 978-3-406-68337-4, EUR 24,95.

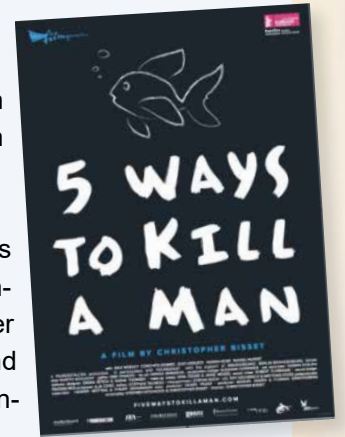


Film
Globalisierung – Der Preis des Wohlstands

In dem Kurz-Spielfilm »Five Ways to Kill a Man« (12 Min.; Gewinner des Deutschen Menschenrechts-Filmpreises 2012) begegnen dem Protagonisten Sam im Laufe eines Tages Menschen aus fernen Ländern, die mit ihm aufgrund seines Lebensstils in Verbindung stehen. Sie begleiten ihn, lachen und essen gemeinsam, kommen sich näher. Am Ende des Tages steht Sam vor der Frage, was er mit seinen neuen Bekannten tun soll. Er trifft eine drastische Entscheidung. Der Film bietet die Möglichkeit zu einer vielschichtigen Auseinandersetzung mit dem Thema Globalisierung und fordert zur ethischen Reflexion heraus. In eindrucksvollen Bildern thematisiert er die Verantwortung des Einzelnen in kollektiven Zusammenhängen, die »Kollateralschäden« des

Konsumverhaltens und den Umgang mit unbequemen Wahrheiten.

Der Film sowie begleitendes Material stehen zum kostenfreien Herunterladen bei der Mediathek für Pastoral und Religionspädagogik (Medienportal) bereit.



Christopher Bisset,
Five Ways to Kill a Man,
Deutschland 2012, 12 Minuten.
www.medienzentralen.de



Arbeitshilfen
SUCHE FRIEDEN
– Friedenspolitische Impulse

Mit der vorliegenden Broschüre eröffnet der Fachbereich »Friedensbildung/pax christi« im Erzbischöflichen Seelsorgeamt gemeinsam mit dem Fachbereich »Vernetzung und Koordination der politischen Bildung« Zugänge, wie wir als Christ*innen uns gemeinsam auf die Suche nach Frieden begeben können. Das Angebot für Ihre Bildungsarbeit reicht von theologischen Grundlagentexten über Workshops, Meditationen und Ausstellungen bis hin zu Filmgesprächen.



»SUCHE FRIEDEN« kann hier heruntergeladen werden: www.ebfr.de

Sie können die Broschüre aber auch unter: kigup@seelsorgeamt-freiburg.de in gedruckter Form bestellen.



Krieg & Frieden.
Wohin führt die Zeitenwende?

Die Bundeszentrale für Politische Bildung (bpb) hat auf ihrer Website Analysen und Essays zusammengetragen, die nach Beginn des Angriffskriegs auf die Ukraine und nach dem Überfall der Hamas auf Israel von Krieg und Frieden sprechen. Konkret geht es z.B. um russische Frauen im Widerstand, die Frage nach der richtigen Zeit für Verhandlungen, »Schwerter zu Pflugscharen«, Friedensbildung, Wolf Biermanns Engagement für Frieden und vieles mehr.

Sie finden die Artikel und Informationen hier: www.bpb.de



»Frieden leben – Impulse zum Austausch«

Vorschlag für ein thematisches Treffen

Begrüßung

Herzlich willkommen zu unserem heutigen Treffen, das sich dem Thema Frieden widmet – einem Thema, das in unserer Welt so aktuell und notwendig ist wie selten zuvor.

Was Sie heute erwartet

Wir wollen uns heute gemeinsam Zeit nehmen, um über Frieden nachzudenken:

Mit Zitaten, gemeinsamen Gesprächen und einem kreativen Austausch wollen wir uns diesem Thema annähern. Lassen wir uns inspirieren und nehmen wir neue Gedanken mit in unseren Alltag.

Wir beginnen mit einem Zitat, über das wir uns austauschen:

»Ich habe mein Leben Gott angeboten für den Frieden der Welt und die Einheit der Kirche.«

Lesen Sie sich das Zitat mehrmals vor. Was sagt das Zitat über die Person aus? Wissen Sie vielleicht, von wem das Zitat ist?

Kommen Sie mit der Person neben Ihnen kurz darüber ins Gespräch.

Max Joseph Metzger – Ein Leben für den Frieden

»Ich habe mein Leben Gott angeboten für den Frieden der Welt und die Einheit der Kirche.« ist ein bekanntes Zitat von Max Josef Metzger.

Max Josef Metzger war Priester, Friedensaktivist und ein mutiger Vordenker, der sich mit ganzer Kraft für Versöhnung, Gewaltfreiheit und Verständigung eingesetzt hat. Schon während des Ersten Weltkriegs

erkannte er die Notwendigkeit eines internationalen Friedens und gründete mehrere Organisationen, darunter die »Christkönigsbewegung« und die »Weltfriedensgesellschaft vom Weißen Kreuz«.

Sein unerschütterlicher Glaube an den Frieden brachte ihm nicht nur Bewunderung, sondern auch Verfolgung durch das NS-Regime. 1944 wurde er hingerichtet – und doch lebt seine Botschaft weiter. Seine Schriften und sein Wirken bleiben bis heute eine Inspiration für Friedensarbeit und gewaltfreien Widerstand.

Am 17. November 2024 wurde Max Joseph Metzger im Freiburger Münster seliggesprochen – eine Anerkennung seines Glaubenszeugnisses und seines Einsatzes für den Frieden. Sein Leben zeigt uns, dass Frieden nicht nur eine Vision ist, sondern eine tägliche Aufgabe, die Mut, Vertrauen und Tatkraft erfordert.

Gesprächsrunde »Was bedeutet Frieden für mich?«

Bei vielen Teilnehmenden bietet es sich an in Kleingruppen zu arbeiten, ansonsten ist auch eine offene Runde mögliche.

Ein niederländischer Philosoph hat Frieden so beschrieben:

»Friede ist nicht Abwesenheit von Krieg. Friede ist eine Tugend, eine Geisteshaltung, eine Neigung zu Güte, Vertrauen, Gerechtigkeit.«

(Baruch de Spinoza, 1632 – 1677)

Was verbinden Sie persönlich mit Frieden?

Alle die mögen dürfen kurz erzählen was für sie persönlich Frieden bedeutet.



Die Erzdiözese Freiburg hat auf ihrer Website eine eigene Unterseite rund um Max Joseph Metzger: Dort finden Sie Beiträge in Wort, Bild und Ton!



www.ebfr.de/mjm

Diese Fragen können unterstützend sein:

- Welche Momente des Friedens haben Sie in Ihrem Leben erfahren?
- Gibt es eine Person, die für Sie ein Vorbild für Frieden ist?
- Was bedeutet für mich Frieden?
- Gibt es ein Symbol oder Bild, das für Sie für Frieden steht?
- Wie habe ich Frieden in meinem Leben erfahren?
- Wo sehe ich heute Herausforderungen für den Frieden?
- Was kann jeder Einzelne für den Frieden tun?

**Frieden in der heutigen Zeit**

Wenn wir heute auf die Welt blicken, sehen wir viele Krisen, Konflikte und Unsicherheiten. Kriege, soziale Spannungen und der Kampf um Gerechtigkeit fordern uns heraus. Doch zugleich gibt es auch Hoffnung: Menschen, die sich für den Frieden einsetzen, kleine Gesten der Versöhnung und die tiefe Überzeugung, dass wir gemeinsam etwas bewirken können.

ZITATE

Sie können auch ausgedruckt und an die Teilnehmenden verteilt werden:

Eines Tages wird alles gut sein, das ist unsere Hoffnung. Heute ist alles in Ordnung, das ist unsere Illusion.

(Voltaire, französischer Schriftsteller und Philosoph, 1694 – 1778)

Der Friede ist das Meisterstück der Vernunft.“

(Immanuel Kant, deutscher Philosoph, 1724 – 1804)

Aus der Gerechtigkeit erwächst der Friede, aus Frieden Freude.

(Gaius Julius Cäsar, Autor und Ehemaliger Römischer Diktator, 100 – 44 v. Chr.)

Nur eine solidarische Welt kann eine gerechte und friedvolle Welt sein.

(Richard von Weizsäcker, deutscher Politiker, 1920 – 2015)

Frieden kannst du nur haben, wenn du ihn gibst.

(Marie von Ebner-Eschenbach, Österreichische Schriftstellerin, 1830 – 1916)

Frieden ist nicht alles, aber ohne Frieden ist alles nichts.

(Willy Brandt, deutscher Politiker und Bundeskanzler, 1913 – 1992)

Wollen wir in Frieden leben, muss der Friede aus uns selbst kommen.

(Jean-Jacques Rousseau, Schriftsteller und Philosoph, 1712 - 1778)

Eine Voraussetzung für den Frieden ist der Respekt vor dem Anderssein und vor der Vielfältigkeit des Lebens.

(Dalai Lama / Tenzin Gyatsho, buddhistischer Mönch und Oberhaupt der Tibeter, *1935)

Tauschen Sie sich gemeinsam über die Zitate aus. Sie können über alle Zitate sprechen, oder die Teilnehmenden bitten sich zu zweit oder zu dritt über ein oder mehrere Zitate auszutauschen.



Friedenssymbole

Für Frieden gibt es jede Menge Symbole. Sammeln Sie gemeinsam, welche Symbole Ihnen einfallen (Alternativ können Sie auch bereits unterschiedliche Symbole oder Bilder in die Runde mitbringen).

Diese Fragen können unterstützend sein:

- Welches dieser Symbole spricht mich am meisten an?
- Habe ich eine persönliche Erfahrung mit einem Friedenssymbol?
- Gibt es Symbole aus meiner Kindheit oder Kultur, die für mich mit Frieden verbunden sind?

**»Friedenswand gestalten«**

Alle Teilnehmenden bekommen je eine kleine Karte oder ein Stück Papier.

Darauf können sie eine Friedensbotschaft, einen Friedenswunsch, ein kurzes Zitat oder eine kleine Zeichnung schreiben.

Diese Fragen können unterstützend sein:

- Alle Karten werden auf eine Pinnwand oder ein großes Plakat geklebt.
- Wer möchte, kann seine Botschaft laut vorlesen



Wenn in dem Raum, in dem Sie sich treffen auch andere Gruppen sind und es möglich ist, dann lassen Sie doch die Zettel hängen und geben auch anderen Menschen die Möglichkeit eine Friedensbotschaft aufzuschreiben und schauen Sie bei einem nächsten Treffen, ob die Zettel mehr geworden sind.

Abschluss

Zum Ende unserer gemeinsamen Zeit möchte ich Sie gleich mit einem Gedicht von Gisela Balthes verabschieden. Aber davor möchte ich die Runde noch einmal öffnen und ein paar Blitzlichter von Ihnen hören:

- Was hat mich heute besonders bewegt?
- Gibt es ein Symbol oder eine Botschaft, die ich mit nach Hause nehme?

Theresa Betten

Ich wünsche dir Frieden

Ich wünsche dir Frieden,
der dich ohne Angst leben
und ruhig schlafen lässt.

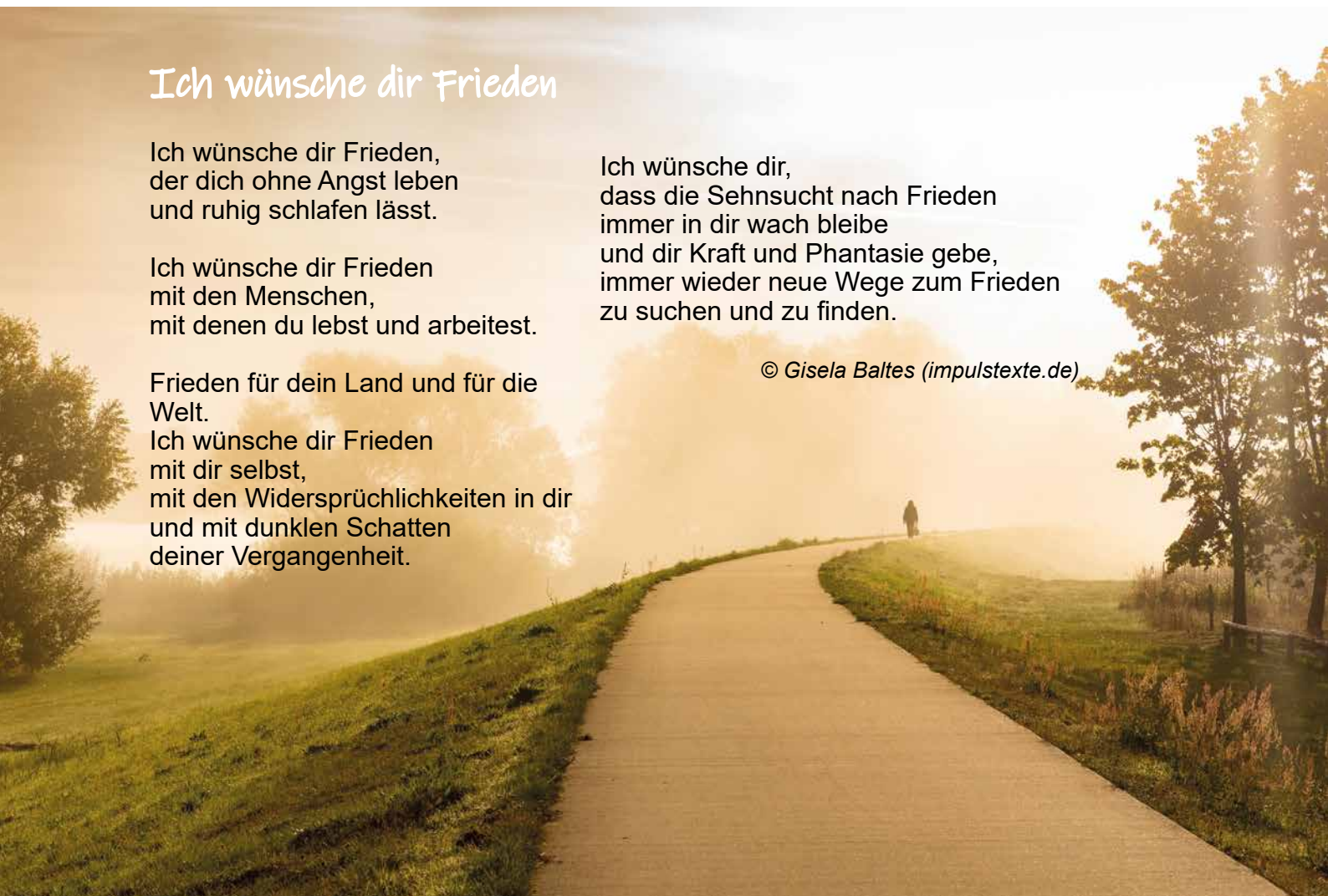
Ich wünsche dir Frieden
mit den Menschen,
mit denen du lebst und arbeitest.

Frieden für dein Land und für die
Welt.

Ich wünsche dir Frieden
mit dir selbst,
mit den Widersprüchlichkeiten in dir
und mit dunklen Schatten
deiner Vergangenheit.

Ich wünsche dir,
dass die Sehnsucht nach Frieden
immer in dir wach bleibe
und dir Kraft und Phantasie gebe,
immer wieder neue Wege zum Frieden
zu suchen und zu finden.

© Gisela Balthes (impulstexte.de)



Friedensgebete – Einsichten für Einsteiger

»Suche Frieden und jage ihm nach!« Dieser Vers war ganz zentral, als ich in den Jahren 2017 und 2018 in der Geschäftsstelle des Katholikentags in Münster arbeitete. Denn der 101. Katholikentag stand unter dem Motto: »SUCHE FRIEDEN!«

Für mich war eine Aufgabe, verschiedene Initiativen zu finden, die eine »Werkstatt Friedensgebete« für die Besucher*innen des Katholikentags anbieten würden. Und seit dieser Zeit fällt es mir immer wieder auf, wenn neue Friedensgebets-Initiativen entstehen, Gemeinschaften schon seit langer Zeit regelmäßig für Frieden beten oder das Anliegen des Friedens in andere Gebetsinitiativen aufnehmen.

Meine Beobachtungen zu Friedensgebeten führen mich zu ein paar Einsichten, die hilfreich sein können, wenn man anfangen möchte, Gebet und Frieden zusammen zu bringen. Ich verzichte in diesem Beitrag aber bewusst darauf, bestimmte Initiativen als Positiv- oder Negativbeispiele heranzuziehen:

1 Offen bleiben, oder: harter Kern und weiche Schale

Es zeigt sich, dass *regelmäßige* Friedensgebete ernster genommen werden. Natürlich, viele Initiativen entstehen gerade aus einer besonders brenzligen Weltlage und ziehen anfänglich mit dem Gebet für Frieden in einem ganz konkreten und aktuellen Konfliktherd Mitbetende an. In unserer Welt ist aber Ausdauer und Beständigkeit gerade in Bezug auf Frieden sehr wichtig. Wer beginnt, in einer Gruppe für Frieden zu beten, braucht eine Art »harten Kern«: Menschen, die regelmäßig dabei sind. Wer schon länger in einer Gruppe für Frieden betet, braucht aber auch eine »weiche Schale«; denn es ist gut, sich vor Ort mit anderen – auch nicht- oder transkirchlichen – Gruppierungen zu verbinden, die sich für Frieden einsetzen. So bleibt das regelmäßige Friedensgebet einladend, auch wenn das Thema Frieden zu einem bestimmten Zeitpunkt keine sonderlich hohe »Konjunktur« hat.

3 Einfach bleiben, oder: weniger ist mehr

»Wenn ihr betet, redet nicht endlos wie die Menschen [...], die meinen, durch viele Worte erhört zu werden« (Mt 6, 7 – Bibel in gerechter Sprache). In der Bibelstelle, die auch das Vaterunser beinhaltet, macht Jesus zum einen klar, dass es nicht viele Worte braucht, um Gott zu sagen, was das Anliegen für diese Welt ist. Je nach zeitlichem Umfang und je nach Örtlichkeit, an der man sich zum Friedensgebet trifft, ist natürlich die Frage, was (zu) viel oder (zu) wenig ist. Einfachheit z.B. im Ablauf, in der Auswahl von Liedern, Texten, (Symbol-)Handlungen und im Sprechen von Gebeten erscheint aber zum einen eine gewisse Anziehungskraft auf Menschen zu haben und zum andern ergibt es auch im Sinne des obigen Bibelverses Sinn.

2 Positiv bleiben, oder: beten für, nicht gegen

Theologisch wird es immer schwieriger, das Reden mit Gott, also das Gebet, das gegen etwas oder jemand gerichtet ist, zu rechtfertigen. Es ist zwar manchmal leichter zu formulieren, wogegen man sich richten möchte. Und es ist auch gut, das für sich und für Demonstrationen, Kundgebungen und Öffentlichkeitsarbeit klar zu haben (siehe Punkt 4). In gemeinsam vorgebrachten oder gar gemeinsam gesprochenen Gebeten erscheint es aber stets wichtig, Formulierungen zu treffen, die um etwas oder für Menschen(gruppen) bitten. Das Gebot der Feindesliebe ist gerade im Zusammenhang von Friedensgebeten überaus herausfordernd – nimmt es doch Zeit in Anspruch, auch für Kriegstreibende und menschenverachtende Menschen zu beten. Um Frieden und Wohlergehen für die Opfer von Gewalt und Krieg zu beten wird allerdings wohl das zentrale und »zeitlastigste« Anliegen von Gebetsinitiativen in diesem Bereich bleiben.

4 Klar bleiben, oder: ora et labora

Die unter (1) benannte Offenheit z.B. in der Vernetzung mit Gruppierungen vor Ort und in der weiten Welt, trägt zur Klarheit der »Philosophie« eines Friedensgebetes bei. Bei Friedensgebeten selbst geht es im oben angedeuteten Sinn darum, um Frieden zu beten – das ist der erste Teil von »ora et labora« – »Bete und arbeite«. Der zweite Teil steht im klaren Zusammenhang: für das aktiv zu arbeiten und sich für das einzusetzen, was im Gebet vor Gott gebracht wird. Jede Person nach den eigenen Möglichkeiten; nicht aber als Einzelkämpfer*in, sondern vernetzt, denn der Frieden braucht uns alle!

Liebes Enkelkind,

vor 5 Jahren habe ich dir – als du noch im Mamas Bauch warst – einen Brief geschrieben über meine Gedanken. Es drehte sich bei diesen Gedanken¹ um deine Zukunft, um deine Welt, in die du hineingeboren wirst.

Das waren Gedanken, die heute noch genauso ihre Gültigkeit haben. Mich treibt das um, denn zum Positiven hat sich unsere Welt in den 5 Jahre nicht wirklich verändert. Und weißt du, ich bin in der Zeit auch 5 Jahre älter geworden. Meine Sorgen um dich und um unsere Welt sind noch größer geworden. Um mich selber dreht es sich nicht.

Ich hatte ein wunderbares Leben. Ohne Krieg, ohne Gewalt. Anfangs noch mit Entbehrungen, aber dann lief mein Leben in richtig guten Bahnen. Gute Schulausbildung, eine prima Lehrstelle und später habe ich mich wohlgefühlt im erwählten Beruf, hatte mein eigenes Auto, musste mir nicht um gesunde oder ungesunde Ernährung Gedanken machen, da meine Mutter einen großen Garten bewirtschaftete. Mein Sonnenbad nahm ich im Garten ohne an die Schäden, welche die Sonne ausrichten kann, zu denken. Abends in der Dorf-Disco musste man sich noch nicht vor K.O.-Tropfen fürchten, auch nicht um Schäden vor zu lauter Musik. Wie schön und behütet meine Kindheit und meine Jugend doch war.

Trotzdem – oder gerade deswegen – sauge ich die Nachrichten aus aller Welt auf wie ein Schwamm und habe dabei immer wieder dich vor Augen. Es kommt eine schlechte Meldung nach der anderen. Über Prognosen der Wirtschaft, über Schließungen von Firmen, über Entlassungen, über Waldbrände, über Dekrete, die schnell unterzeichnet sind, aber deren Ausmaß die Menschen in Armut, Hunger und Hilflosigkeit stürzt. Wahlen bringen Autokraten hervor. Und das in Ländern, in denen die neuen Herrscher vom Volk gewählt werden, das bis dahin in Freiheit leben durfte.

Und da soll man getrost nach vorne schauen?

Ja. Sogar – oder vor allem – im Vertrauen auf Gott. Ehrlich, liebes Enkelkind, wenn ich Gott nicht vertrauen würde, ginge es mir so richtig, richtig mies: Chaos in der Welt – Wut – Ohnmacht – Trauer – Angst – das sind Gefühle, die in mir sind. Mal mehr, mal weniger. Darin will ich nicht versinken und ich kämpfe dagegen an. Ich will Ordnung, Frieden, Freude, Zuversicht. Zumindest für meine Welt und mich. Und auch für dich, geliebtes Enkelkind. Das versuche ich dir zu vermitteln. Denn die Quelle der Liebe liegt in mir. Gott gibt mir den Frieden, den die Welt nicht geben kann.

In meinem Alter – ich bin jetzt 70 – kann ich die große Welt nicht mehr beeinflussen.

¹ Vgl. Anette Kempf / Johannes Braun, Besuch auf dem Armbrusterhof, ein Einkaufsbummel und ein Brief, in: Mitteilungen für die Altenarbeit, 2020-1 »Heute an Übermorgen denken?!« (hrsg. vom FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V.), S. 18 bis 23, hier 22 und 23. Online: www.forum-aelterwerden.de/mitteilungen..

Aber die kleine Welt. Die für mich, für euch und für meine Mitmenschen, die mir sehr am Herzen liegen.

Mein innerer Frieden ist wie ein Stein, der ins Wasser fällt. Er zieht weite Kreise. Trotz all der Kriege, Krisen möchte ich Gelassenheit üben. Ich möchte zufrieden sein und mir bewusst machen, dass mein innerer Frieden unabhängig ist von den äußeren Umständen. Was nicht bedeutet, dass ich kein Mitgefühl habe. Im Gegenteil. Ich fühle mit den im Krieg eingebundenen Menschen, ich fühle mit den Menschen, deren Heimat zerbombt ist, ich fühle mit den Menschen, die ihr Haus durch Feuer oder Wasser verloren haben. Und nicht zuletzt mit all den Kindern die ohne Sicherheit und Elternliebe aufwachsen müssen.

Mitgefühl ist der Schlüssel zu meinem Frieden. Ein Herz, das offen und mit Liebe erfüllt ist, kennt den Weg.

Doch jetzt kommt die andere Seite der Medaille:

– Sie, liebe Leser, kennen mich inzwischen schon lange genug, um auch von meiner anderen Seite zu wissen. –

Ich habe in vielen Situationen das Gefühl, ich muss davonrennen (machen aber meine Beine nicht mehr mit). Ich meine, explodieren zu müssen, wenn ich von Ungerechtigkeiten höre (wer macht dann den Dreck weg?). Ich ziehe mich zurück ins Schneckenhaus, wenn ich gegen Wände renne beim Gespräch mit Hauptamtlichen (wer holt mich dann da wieder raus?). Wenn ich beim ersten Mal etwas nicht verstehe, oder etwas vergesse, denke ich, dass ich zu blöd zu allem bin (wo ist mein Selbst-Wert-Gefühl oder Selbst-Bewusst-Sein?). In mir ist auch eine große Unordnung. Ja, das ist die Realität. Fazit: wie die Medaille auch zwei Seiten hat, so schlagen in meiner Brust zwei Herzen.

Darum wünsche ich mir ganz innig, dass die Seite der Medaille, die mit Zuversicht, Glauben an die Zukunft, Hoffnung auf die Vernunft der Menschen aber auch der Politiker und Kirchenoberen (die sind ja auch nur Menschen) beschrieben ist, immer öfters oben liegt. Dann brauch ich mir um deine Zukunft weniger Sorgen machen.

*In Liebe
Deine Oma Anette*

Frieden schließen

Wird es bei uns wieder schön?

»Wird es bei uns wieder schön?« – Die Frage stellte meine damals 4-jährige Tochter, bald nachdem ihre Schwester still geboren wurde. Eine Frage, die sich viele Trauernde stellen. Gerade dann, wenn sich alles einfach nur schwer anfühlt, die Alltagsaufgaben zu groß und der Schmerz unendlich scheinen. Oder man sich aufreibt an der Frage nach dem »Warum«.

Ambiguitätstoleranz

»Wird es bei uns wieder schön?« Diese Frage ist angebracht – und schwierig zu beantworten. Natürlich ahnen Trauernde, dass früher nicht alles nur schön war. So wie es jetzt auch Schönes gibt und nicht alles nur traurig ist. Aber es ist schwierig, dem zu trauen. Trauert man zu viel, wenn einem gerade alles schwer vorkommt? Zu wenig, wenn man schöne Momente erlebt?

Mein erster Schlüssel für Frieden trägt darum den schwierigen Namen »Ambiguitätstoleranz«. Aber es gibt dafür auch ein sehr einfaches Wort: »Und«. Dinge können schön *und* schwer zugleich sein. Man kann traurig sein *und* Glücksmomente genießen. Und man kann Frieden finden *und* dennoch aus Herzen sich etwas anderes wünschen. Weil es in der Trauer kein Entweder-oder gibt.

Erwartungsmanagement

Mein zweiter Schlüssel heißt: Erwartungsmanagement anpassen. Gabriele von Arnim beschreibt in »Das Leben ist ein vorübergehender Zustand« den Unterschied zwischen »abfinden« und »einfinden«. Wenn ich mich abfinde, nehme ich die Umstände hin, höre auf, mir anderes zu wünschen. Das kann aus Resignation sein oder auch echter Geisteskraft entspringen. Und es klingt vernünftig – aber inneren Frieden kann man damit nicht erzwingen.

Realistischer finde ich, sich einzufinden. Das heißt, die Wirklichkeit anzuerkennen, wie sie ist – auch mit allem Schmerz. Und dann selbstwirksam und in meinem Tempo die aktuellen Spielräume zu gestalten – und sind sie noch so klein. Wenn es für heute nur ist, ein Fenster zu öffnen, dann reicht das.

Lebenlernen mit Lücke

Wenn auf schlechtem Grund Gutes wächst, schöne Begegnungen einen erfüllen, Freude an Dingen zurückkehrt ... dann ist es die Kunst, Gutes gut sein lassen, die paradoxerweise gerade darum versöhnt, weil der Unterschied zwischen Wunsch und Wirklichkeit stehen bleiben darf. Ich darf mein Leben lang sagen: »Wenn ich gefragt worden wäre – ich hätte mich anders entschieden.« Solange ich offen bin für die unverhofften »wieder-schön-Momente«. Und seien sie auch nur wimpernschlag kurz.



Anke Keil
Dipl. theol., Phil M.A.,
Lektorin, Autorin, Trauerbegleiterin

Frieden durch Gerechtigkeit

Die Arbeit der CIR für Menschenrechte und soziale Fairness

Frieden ist weit mehr als die Abwesenheit von Krieg, befand einst schon Johan Galtung. Ein weiser Satz. Als Christliche Initiative Romero Initiative (CIR) unterstützen wir seit den 1980er Jahren soziale Bewegungen und zivilgesellschaftliche Organisationen in Mittelamerika. Seit dem Ende der Bürgerkriege in den 1990er Jahren leben die Menschen dort offiziell »in Frieden«, doch Sicherheit ist für viele weiterhin ein Fremdwort: Bewaffnete Banden terrorisieren die Bevölkerung, Frauen und queere Personen erleben massive Gewalt, Indigene werden gewaltsam von ihrem Land vertrieben. Rein völkerrechtlich betrachtet ist das kein Krieg – aber sicher auch kein Frieden. Diese Situation ist symptomatisch für viele Länder des globalen Südens. Die Ursachen sind klar: In der Region herrscht extreme Ungleichheit. Ein kleiner Teil der Bevölkerung kontrolliert den Großteil des Wohlstands, während die Mehrheit in Armut lebt. Diese soziale Ungerechtigkeit führt zu Spannungen und Konflikten und erschwert den Weg zu einem dauerhaften Frieden. Ein Mindestmaß an sozialer Gerechtigkeit und die Einhaltung von Menschenrechten sind Grundvoraussetzungen, um in Frieden leben zu können.

Als CIR verfolgen wir die Vision eines ganzheitlichen Friedens durch die Beseitigung struktureller Ungerechtigkeiten, die Menschen in Armut, Ausbeutung und Unterdrückung halten – ein Frieden, der soziale, politische und wirtschaftliche Gerechtigkeit umfasst. Diese Form des Friedens ist nachhaltig und basiert auf der Anerkennung der Würde jedes einzelnen Menschen.

Gerechtigkeit, die praktisch wird

Eine der größten strukturellen Ungerechtigkeiten in der Region ist die Ausbeutung von Mensch und Natur – und wir tragen eine Mitschuld daran: als Europäer*innen, als Deutsche, als Konsument*innen:

Während Mittelamerika zu den am stärksten vom Klimawandel betroffenen Regionen gehört, haben die Menschen dort nur 0,01 % zu den globalen CO₂-Emissionen beigetragen. Unsere Studie »Klimasünder zur Kasse« zeigt, dass allein ein einziger Urlaubsflug von München nach Teneriffa den gesamten jährlichen CO₂-Ausstoß eines durchschnittlichen Honduraners übersteigt. Während küstennahe Dörfer in Honduras im Meer versinken und Konflikte um Lebensraum unausweichlich sind, erzielt die Lufthansa seit dem Ende der Corona-Beschränkungen wieder Milliarden Gewinne. Wir machen auf diesen Missstand aufmerksam und fordern, dass staatliche Subventionen für den

Flugverkehr abgeschafft und die Flugindustrie in den Klimafonds einzahlen muss.

Auch im Welthandel bleibt vieles ungerecht. Lateinamerika bleibt vor allem Rohstofflieferant für den Wohlstand in den USA, Europa und neuerdings China. Für Metalle und Lebensmittel erhalten die Menschen dort keinen angemessenen Preis. Die Produktion dieser Lebensmittel erfolgt oft unter lebensgefährlichen Bedingungen: Sie werden mit hochgiftigen Pestiziden behandelt, die in Europa verboten sind, aber von europäischen Unternehmen nach Mittelamerika exportiert werden.

»Es ist nicht Gottes Wille, dass die einen alles und die anderen nichts haben«, sagte einst der 1980 während eines Gottesdienstes ermordete Erzbischof Oscar Romero aus El Salvador. Dieser Satz ist aktueller denn je und bleibt unser Leitmotiv: Solidarisch handeln, Verantwortung sichtbar machen und konkrete Handlungsmöglichkeiten aufzeigen.

Ein Beispiel: Der honduranische Palmölproduzent Dinant hat indigene Gemeinden gewaltsam vertrieben, Unschuldige starben in den Konflikten. Und doch findet sich das Palmöl des Unternehmens in Produkten europäischer Supermärkte – sogar mit dem Siegel für nachhaltiges Palmöl (RSPO). Wir setzen uns dafür ein, dass Dinant die geraubten Ländereien zurückgeben muss. Viele Unternehmen haben aufgrund unseres Drucks bereits ihre Lieferbeziehungen zu Dinant beendet. Doch der Kampf ist noch nicht vorbei: Wir fordern Entschädigungen für die Betroffenen und eine konsequente Umsetzung des Lieferkettengesetzes.

Wir bieten umfassende Materialien, Ausstellungen und Aktionsmomente an, stets unter dem Motto: »Was kann ich tun?« Ob durch bewussteren Konsum mit unserem Label-Guide, der Greenwashing aufdeckt, oder



durch vorbereitete Briefe an Bundestagsabgeordnete oder lokale Politiker*innen – jede*r kann aktiv werden. Tausende Kilometer trennen uns vom globalen Süden, doch mit jedem Konsumprodukt rücken wir näher zusammen.

Frieden, der praktisch wird

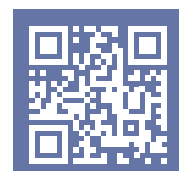
Frieden für nachfolgende Generationen wird es nur geben, wenn wir uns weiterhin für globale Gerechtigkeit, Klimaschutz und ein ressourcenschonendes Leben einsetzen. Der weltweite Kampf um begrenzte

Ressourcen hat bereits begonnen, Entsolidarisierung nimmt zu. Europa folgt dem Beispiel der USA: Eigene Interessen stehen an erster Stelle. In Deutschland versucht Friedrich Merz, kritische NGOs mundtot zu machen und staatliche Fördermittel, die für uns und unsere Partnerorganisationen ebenso wichtig sind wie Spenden, zu kürzen.

Doch Frieden lässt sich nicht durch militärische Sicherheit erkaufen, sondern nur durch Gerechtigkeit erreichen. Lassen Sie uns gemeinsam weiter daran arbeiten – mit allen gesellschaftlich und sozial Engagierten in diesem Land.



*Johanna Fincke ist studierte Politikwissenschaftlerin und leitet seit 2018 den Bereich Kampagnen und Bildungsarbeit bei der Romero Initiative (CIR) mit Sitz in Münster. In dieser Funktion begleitet sie die CIR-Kampagnen- und Bildungsarbeit zu Menschenrechten in Lieferketten und Klimagerechtigkeit, vertritt die CIR in verschiedenen Bündnissen wie dem CorA-Netzwerk für Unternehmensverantwortung und ist verantwortlich für die Akquirierung von Mitteln im Kontext nationaler und internationaler Projektanträge bei verschiedenen Geldgeber*innen. Neben ihrer Arbeit für die CIR ist sie ehrenamtlich engagiert im Bereich des gemeinschaftlichen und alternativen Wohnens und Mitbegründerin des ersten Mietshäuser-Syndikatsprojekts in Münster.*



Von A wie Aalen bis O wie Offenburg

Die **OMAS GEGEN RECHTS** sind auch in Baden-Württemberg aktiv

Dass Frieden eng verbunden ist mit bürgerschaftlichem Engagement, ist kein Geheimnis. Die ersten »Omas gegen Rechts« gab es in Österreich, im Jahr 2018 schwappte die Initiative nach Deutschland über – und es gibt ähnliche Gruppen auch in Polen, der Schweiz und Bozen, ja sogar in Kalifornien (U.S.A.). Eigentlich ganz ähnlich wie das »FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V.« bietet der eingetragene Verein »Omas gegen Rechts Deutschland e.V.« Unterstützung an für alle größeren und kleineren Gruppierungen – diese müssen aber keine Mitglieder sein.

Alle Gruppen unter dem Namen **OMAS GEGEN RECHTS** verpflichten sich aber den folgenden Grundsätzen und Zielen:

»Wir **OMAS GEGEN RECHTS IN DEUTSCHLAND** stehen für Demokratie und Rechtsstaatlichkeit, die Vielfalt der Kulturen, Toleranz und respektvolles Miteinander, einen verantwortungsbewussten Umgang mit der Umwelt. Wir **OMAS GEGEN RECHTS IN DEUTSCHLAND** widersetzen uns allen Formen von rechtspopulistischen und rechtsextremen Strömungen, Ausgrenzung der Menschen mit Migrationshintergrund, Rassismus, Antisemitismus, Islamfeindlichkeit und Verschwörungsideologien, Stigmatisierung, Hass, Hetze und Gewalt, Anti-Feminismus.«¹

Wer sich fragt, ob man »eine echte Oma« sein muss, um hier mitzumachen, findet auf der Website der **OMAS GEGEN RECHTS KARLSRUHE** die Antwort:

Die Arbeit vor Ort läuft in den Orts- bzw. Regionalgruppen – dort sind auch Kontaktdaten zu den in Baden-Württemberg aktiven Gruppen hinterlegt:

www.omasgegenrechts-deutschland.org/regionalgruppen/

Allgemeine Infos zu den **OMAS GEGEN RECHTS** gibt es unter:

www.omasgegenrechts-deutschland.org/ueber-uns/



»Jeder jeden Alters und Geschlechts kann jederzeit zu uns stoßen, ist aber zu nichts verpflichtet. Wir wollen nur eine Plattform bieten, die Leute mit einer Sorge vereint: Die Zukunft unserer Enkel.«² Dazu passt auch, dass es Westen und Buttons der Initiative auch mit der Aufschrift »OPAS GEGEN RECHTS« oder »JUGEND GEGEN RECHTS« gibt – denn bei Aktionen und Demonstrationen schließen sich offensichtlich häufiger Familien- und Freundeskreismitglieder an!

Ich trage seit Mai 2024 mit stolz eine Baumwolltasche der Gruppierung in Freiburg (siehe Foto) – auch so lässt sich das besondere Engagement nämlich unterstützen: die Tasche wurde gegen Spende abgegeben. Und grün steht mir einfach gut!

Johannes Braun



¹ www.omasgegenrechts-deutschland.org/ueber-uns/#grundsaeetze

² www.omasgegenrechts-karlsruhe.de/mitmachen/

70 Jahre Gebetswache auf dem Lindenberg

Festgottesdienst mit Weihe der Friedensglocke »Hl. Bruder Klaus« am 20. Juli 2025

In der Fastenzeit 1955 fand die erste Gebetswache des Männerwerkes auf dem Lindenberg bei St. Peter statt. Prälat Alois Stiefvater (Gründer und Förderer von Kolpingwerk, Altenwerk, Männerwerk, Bildungswerk, Siedlungswerk) war maßgeblicher Initiator der Gebetswache. Die eucharistische Anbetung der Männer ist inspiriert vom Beten des Friedensheiligen Bruder Klaus. Nach dem Krieg haben sich viele von diesem besonderen Heiligen und später auch von seiner Frau Dorothee ansprechen lassen.

Nach dem Krieg wollten viele Männer sich für den Frieden einsetzen – und fanden den Weg zur Gebetswache

Im September 1955 begleiteten Männer die Reise von Bundeskanzler Konrad Adenauer nach Moskau durch ihr Gebet in der Ranft von Bruder Klaus in der Schweiz. Adenauers Mission war die Freilassung der letzten Kriegsgefangenen. Die Verhandlungen drohten zu scheitern, doch es gab eine unerwartete Wendung. Ab Oktober 1955 konnten 10.000 Kriegsgefangene zurückkehren. Seit 1955 beten Gruppen fast das ganze Jahr über auf dem Lindenberg für den Frieden in der Welt und für viele weitere Anliegen.

Am Sonntag, den 20. Juli 2025, wird als sichtbares Zeichen für das Friedensanliegen der Gebetswache auf dem Lindenberg durch Erzbischof Stephan Burger eine Friedensglocke geweiht. Sie wird bei der Wallfahrtskirche in einem Glockenhäuschen sichtbar aufgestellt sein.

Die Männer der Gebetswache werden diese Glocke jeden Abend einmal läuten, damit der Klang das Friedensanliegen in die Welt hineinragt.

Wir laden zu diesem Festtag mit Gottesdienst mit Erzbischof Stephan Burger auf dem Lindenberg herzlich ein. Die Glocken-Weihe beginnt um 10:30 Uhr auf dem Vorplatz bei der Wallfahrtskirche. Anschließend ist der Gottesdienst zum Jubiläum. Danach wird ein Mittagessen angeboten und Zeit für Begegnung und Austausch.

Unsere Gruppen sind offen für Männer, die auf dem Lindenberg mitbeten möchten. Es sind auch Schnuppertage zum Kennenlernen möglich.

Melden Sie sich gerne bei uns:

0761-5144-309



*Rolf May-Seehars
Männerpastoral
im Referat Frauen – Männer – Gender
im Erzbischöflichen Seelsorgeamt Freiburg*

2025

110 JAHRE
EXERZITIENHAUS



Lindenerger Friedensgespräche



Einsatz für Nachhaltigkeit & Sozialen Zusammenhalt

in der Region Bodensee-Allgäu-Oberschwaben

»wirundjetzt e.V.« setzt sich seit 2010 für Nachhaltigkeit und ein gutes Miteinander ein, schafft Dialogräume und vernetzt Akteur*innen unterschiedlichster Bereiche. In einer Zeit globaler Herausforderungen wie Klimawandel und sozialer Ungleichheit ist es wichtig, zukunftsfähige und gemeinschaftliche Lösungen zu finden. Für wirundjetzt e.V. ist Nachhaltigkeit mehr als ressourcenschonendes Handeln – sie ist ein Fundament von Frieden. Durch den achtsamen und verantwortungsvollen Umgang mit der Umwelt, den Mitmenschen und uns selbst, wird in unseren Augen eine gelingende Gesellschaft gefördert.

Unsere Vision: Botschafter*innen für Nachhaltigkeit und Frieden

»wirundjetzt e.V.« träumt davon, dass es in jeder Gemeinde Botschafter*innen der Nachhaltigkeit und somit auch des Friedens gibt. Diese engagieren sich für Vernetzung und Dialogkultur, um gemeinsam zukunftsfähige Lösungen zu entwickeln. Durch lokales Handeln können wir globale Herausforderungen bewältigen und gemeinsam Verantwortung übernehmen. Diese Botschafter*innen schaffen Bewusstsein für nachhaltige Themen und tragen dazu bei, dass sich immer mehr Menschen für eine lebenswerte Zukunft einsetzen, zusammentun und Kooperationen aufbauen. Hier werden Synergien gefördert, demokratische Strukturen gestärkt und ein dialogisches Miteinander im Reden und Tun erlebbar.

Beispiele unserer Projekte

Paradiesgarten – Gemeinschaftlich gärtnern, Wissen teilen

Seit 2020 betreibt »wirundjetzt e.V.« den Paradiesgarten als Gemeinschaftsprojekt für regenerativen Anbau. Neben der Lebensmittelproduktion bietet er Raum für Wissensaustausch, Begegnung und Zusammenarbeit. Der Garten ist ein Modell für ressourcenschonende Landwirtschaft und soziale Vernetzung. Hier lernen Menschen, wie sie sich selbst mit gesunden Lebensmitteln versorgen und zugleich die Böden langfristig fruchtbar halten können. Durch generationsübergreifende Zusammenarbeit wird Wissen weitergegeben und ein respektvoller Umgang mit der Natur und uns selbst gefördert.

Filmprojekt »Unser Boden, unser Erbe« – Bewusstsein für unsere Lebensgrundlage

Das Dokumentarfilmprojekt beleuchtet die Bedeutung gesunder Böden für eine nachhaltige Landwirtschaft. Der Film wird im deutschsprachigen Raum

verbreitet, um Bewusstsein für Bodenschutz und verantwortungsvolle Landnutzung zu schaffen. Gesunde Böden sind essentiell für unsere Ernährungssicherheit und damit auch für soziale Stabilität. Ziel des Projekts ist es, Menschen zu sensibilisieren und zum Handeln zu motivieren, um langfristig fruchtbare Böden zu erhalten.

Mitmach-Region Deggenhausertal – Gemeinsam für eine lebenswerte Zukunft

In der Mitmach-Region Deggenhausertal werden lokale Kreisläufe gefördert und gemeinschaftliches Handeln gestärkt.

Durch Kooperationen, gemeinsame Aktionen und den Austausch von Ressourcen entstehen innovative Lösungen einer nachhaltigen Zukunft. In Workshops, Vorträgen und gemeinsamen Projekten erleben die Menschen neue Perspektiven und Lebensweisen, wie sie aktiv zu einer zukunftsfähigen Gesellschaft beitragen.

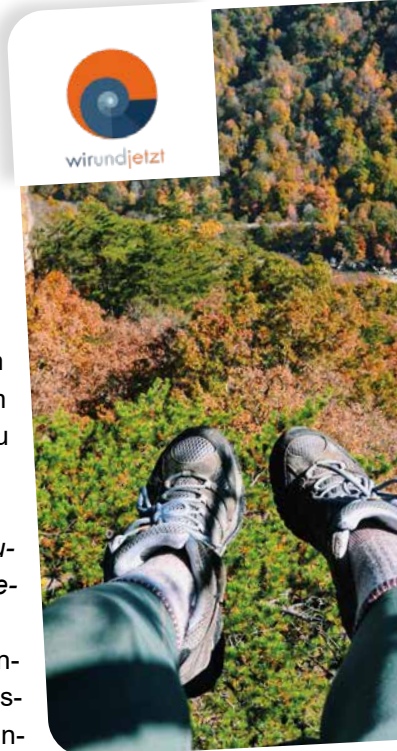
Gemeinsam Zukunft gestalten

Frieden lebt, wo Menschen sich gesehen und wertgeschätzt fühlen. Jede*r kann mit Engagement, Kooperation oder Unterstützung zu einer nachhaltigen Welt beitragen.

»wirundjetzt e.V.« zeigt, dass gemeinschaftliches Handeln entscheidend ist, um Nachhaltigkeit und Frieden zu fördern. Der Einsatz vieler Einzelner erzielt eine große Wirkung, jede*r auf seine Art. Ob durch ehrenamtliches Engagement, finanzielle Unterstützung oder einfach durch das Teilen von Wissen – jeder Beitrag zählt. Gemeinsam gestalten wir eine lebenswerte Zukunft für alle.

Simon Neitzel

1. Vorsitzender des wirundjetzt e.V.



Mehr erfahren & mitmachen:
www.wirundjetzt.org
 #machenstattmeckern
 #nachhaltigkeitleben
 #gemeinsamgestalten



Bedürfnisse sehen statt Handlungen verurteilen

»Gewaltfreie Kommunikation« als ein Weg zu mehr gegenseitigem Verständnis

»Frieden, das ist auch ein Thema der Kommunikation!« Diese Einsicht begleitete unser Redaktionsteam in den Treffen zur Vorbereitung des vorliegenden Heftes. Und es stimmt: in der zwischenmenschlichen Kommunikation werden die ersten Schritte hin zum Frieden gemacht! Das Handlungskonzept der »Gewaltfreien Kommunikation« (GFK) nach Marshall B. Rosenberg (1934–2015) bietet bedenkenswerte Anregungen für friedvolle Kommunikation.

In konflikthaften Situationen neigen Menschen dazu – wie unsere Vorfahren in der Steinzeit – auf Verteidigung, Rückzug oder Angriff zu schalten. Das passiert schneller, als wir denken können. Dabei kann das rein verbal oder auch durch körperlichen Ausdruck passieren und dadurch können andere Menschen Schaden nehmen. Dieses »uralte« Handlungsmuster lässt sich aber durchaus durchbrechen, wenn man das einübt (und Rückschläge nicht überbewertet).

Wer sich um gewaltfreie Kommunikation bemühen möchte, darf zuerst lernen, wichtige Dinge bei sich und anderen zu unterscheiden:

- Was *beobachte* ich in dieser Situation?
- Was *fühle* ich in dieser Situation?
- Welches *Bedürfnis* steckt hinter meiner Handlung / Aussage und der Handlung / Aussage meines Gegenübers?

Bei der Beantwortung dieser Fragen ist es dann wichtig – und immer wieder aufs Neue herausfordernd – *nicht zu bewerten oder zu verurteilen*. Mich nicht und andere auch nicht. Eigene Bewertungsmuster zu durchbrechen ist nicht so leicht. (Meine Erfahrung ist: es gelingt teilweise, wenn ich Humor zulasse und über mich selbst amüsiert bin, ohne mich lächerlich zu machen...)

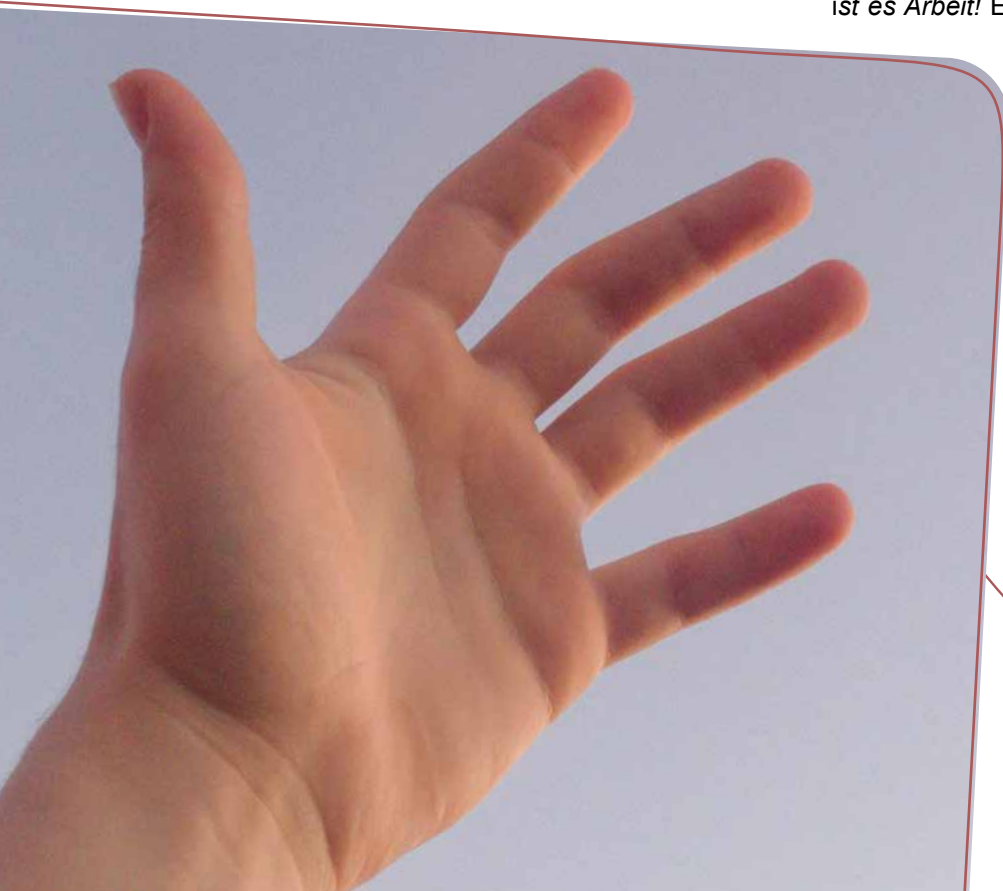
Die Antworten auf die drei oben genannten Fragen in Bezug auf die kritische Kommunikationssituation darf ich dann versuchen, meinem Gegenüber mitzuteilen. Dabei sind die berühmten »Ich-Aussagen« wichtig. *Beobachtungen, Gefühle und Bedürfnisse* werden wie gesagt ohne Bewertungen oder moralische Urteile geäußert. Das klingt leichter als es ist. Wie schnell beginnt ein Satz mit »Ich nehme wahr, ...« und endet mit »... dass es dein Fehler war.« So ist das mit den »Ich-Aussagen« natürlich nicht gemeint!

Um zu einer Lösung zu kommen, die das eigene Bedürfnis berücksichtigt, wird dann auch ein *Wunsch* formuliert. Im besten Falle kann ich mich mit meinem Gegenüber über alle vier Punkte (Beobachtung – Gefühle – Bedürfnisse – Wünsche) mit friedvollen und wertfreien Ich-Sätzen zu kommunizieren. Dabei ist gegenseitiges und wohlwollendes Zuhören wichtig. Und sicherlich ist es auch wichtig, kompromissbereit zu sein.

Wenn ich an meiner Kommunikation arbeite, dann ist es *Arbeit!* Es wird niemandem sonderlich leichtfallen,

sich direkt an alle »Regeln« zu halten und das Konzept wirklich 1 zu 1 umzusetzen. Aber es gilt: Beharrlichkeit führt zum Ziel. Und das Ziel könnte sein, dass es sich irgendwann – nach genügend Übung und Achtsamkeit – routiniert und natürlich anfühlt, friedvoller zu sprechen und weniger zu bewerten. Es braucht also eine Übersetzung in den Alltags-Sprachgebrauch, damit sich das Handlungskonzept »Gewaltfreie Kommunikation« auch bewährt.

Johannes Braun



Worte zum Nachdenken

Gesucht werden Menschen, die gerade sind!
Krumme gibt es schon.

Gesucht werden Menschen, die sich erbarmen!
Die wegschauen gibt es schon.

Gesucht werden Menschen, die Mauern opfern!
Maueropfer gibt es schon.

Gesucht werden Menschen, die ums tägliche Brot bitten!
Die es sich täglich nehmen gibt es schon.

Gesucht werden Menschen, die ihr Leben ins Spiel bringen!
Die mit dem Leben anderer spielen gibt es schon.

Gesucht werden Menschen, die aufstehen gegen Gewalt!
Die auf Gewalt stehen gibt es schon.

Gesucht werden Menschen, die einander aufrichten!
Die einander richten gibt es schon.

Gesucht werden Menschen, die den Mut haben zu dienen!
Herren gibt es schon!

Gesucht werden Menschen, die für den Frieden leben!
Die für Kriege sterben gibt es schon.

Gesucht werden Menschen, die neu anfangen!
Die fertig sind gibt es schon

Edda Hahn

Die „Worte zum Nachdenken“ von Edda Hahn laden – wie der Titel schon sagt – zum Nachdenken ein. Dabei können einige Impulsfragen helfen:

- Welche Bilder steigen vor meinem inneren Auge auf, wenn ich den Text lese oder höre?
- Wo in meinem Leben bin ich solchen Menschen, die im Text gesucht werden, begegnet?
Wie haben diese mich geprägt?
- Welche Zeile(n) sind mir besonders wichtig? Warum?
- Mit welcher Zeile habe ich meine Probleme? Warum?
- Gelingt es mir, einige eigene „Worte zum Nachdenken“ zu formulieren? Probieren Sie es aus!



Glück, langes Leben, Genesung und Frieden

Sadakos Kraniche

Atomwaffen wurden – Gott sei Dank! – bisher nur zweimal eingesetzt. Zweimal zu viel! Am 6. August 1945 und am 9. August 1945 wurden Atombomben durch das US-Militär über den japanischen Städten Hiroshima und Nagasaki abgeworfen. Insgesamt starben dadurch ca. 230.000 Menschen allein bis Ende 1945, es folgten viele weitere, die durch Folgeschäden der nuklearen Strahlung ums Leben kamen.

Einer dieser Menschen war Sadako Sasaki. Sie starb im Jahr 1955 im Alter von nur 12 Jahren. Sie kämpfte aber um ihr Leben – neben der Versorgung durch Ärzt*innen auch mit einer besonderen Methode: sie faltete Kraniche aus Papier (nach der Faltkunst Origami).

Denn eine japanische Legende besagt, dass die Kraniche Glück, langes Leben und Genesung bringen. Sadako Sasaki faltete bis zu ihrem Tod über 1.000 Papierkraniche – in der Hoffnung auf Leben.

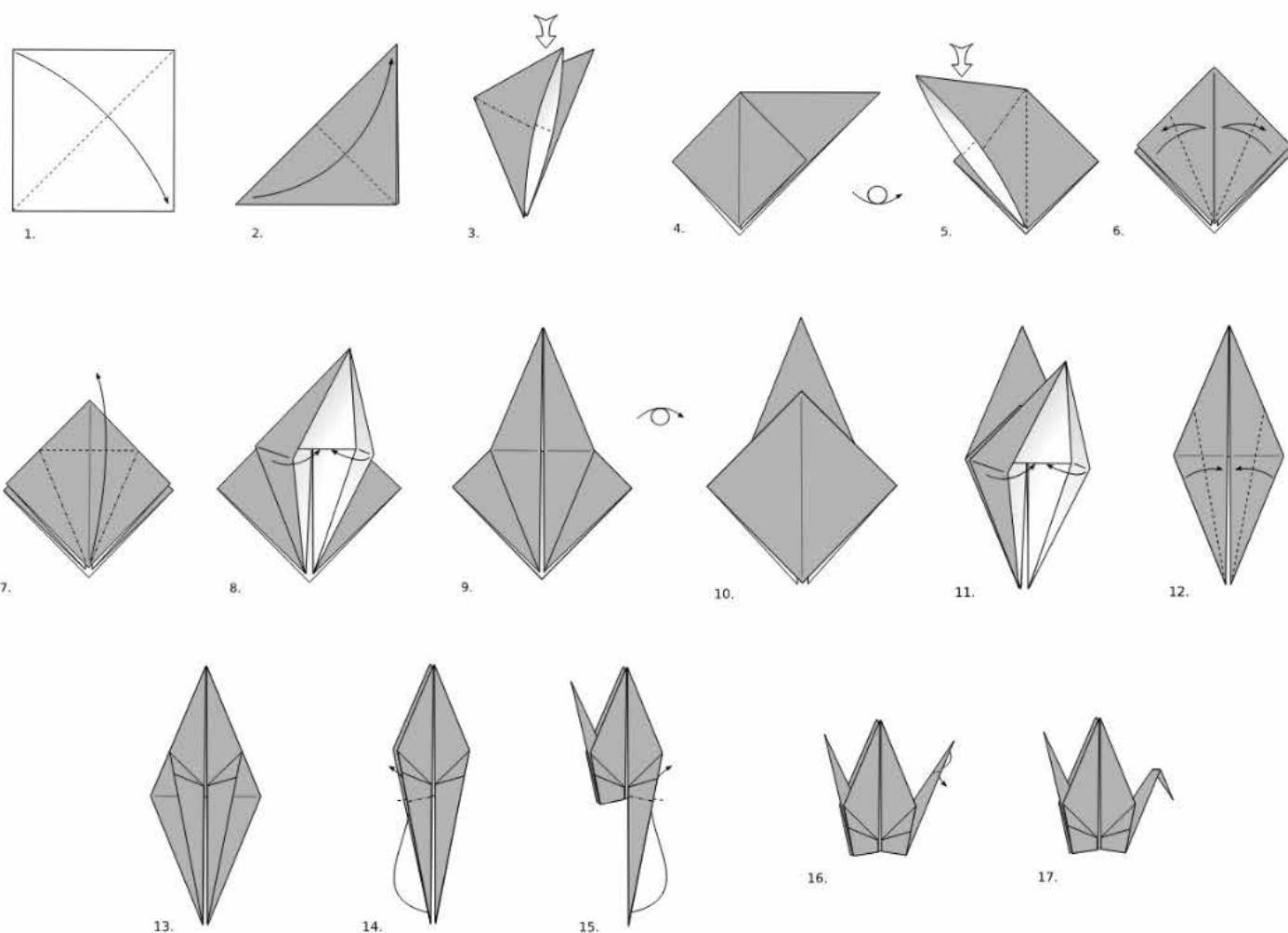


Durch diese besondere Geschichte von Sadako Sasaki kam eine symbolische Bedeutung des Kranichs hinzu: FRIEDEN.

An Orten in aller Welt wird z.B. in Schulen die Geschichte von Sadako Sasaki erzählt. Kinder und Erwachsene falten dann gemeinsam Papierkraniche, um ein Zeichen für Frieden und gegen den Einsatz von Atomwaffen zu setzen.

Johannes Braun

Kranich-Faltanleitung



Inneren Frieden finden

Was habe ich da bloß zugesagt, einen Beitrag zu »innerem Frieden« zu schreiben – inneren Frieden finden?

»Das Internet« ist voll von Lebensweisheiten, die mir erklären, wie ich inneren Frieden finden kann ...

... aber ich bleibe gedanklich an Psalm 34 hängen: »Suche Frieden und jage ihm nach!« (Ps 34,15). Dieser Bibelvers bringt meine Unruhe zum Ausdruck, sollte an dieser Stelle doch eigentlich etwas von dem »inneren Frieden« – »die innere Ruhe finden« stehen. Im Ganzen heißt dieser Vers übrigens: »Meide das Böse und tu das Gute; suche Frieden und jage ihm nach!« Eine andere schlüssige Interpretation: »Suche Frieden und verfolge ihn.« Vielleicht liegt genau hier der Schlüssel: Frieden ist nicht einfach nur Stille oder Abwesenheit von Konflikt, sondern eine bewusste Entscheidung für das Gute.

Aber was genau bedeutet innerer Frieden überhaupt? Und wie kann man ihn in einem Leben voller Herausforderungen und Unruhe finden?

Ich versuche mich einer Definition und Strategien zur Suche von innerem Frieden anzunähern. Sicher kann Suche nach innerem Frieden mit einer persönlichen Reise verglichen werden, die Zeit und Geduld erfordert, indem man sich mit Gedanken und Gefühlen auseinandersetzt. Innerer Friede wird oft als Zustand tiefer Zufriedenheit und Gelassenheit beschrieben, in dem negative Gedanken und Sorgen keinen vorherrschenden Einfluss auf das Wohlbefinden haben. Ein Gefühl der Verbundenheit mit sich selbst, mit G*tt und mit anderen Menschen. Das Loslassen von Sorgen, die Versöhnung mit der eigenen Vergangenheit oder das Vertrauen auf G*tt.

Innerer Friede ist anstrengend, denn er erfordert, mit sich und der Umgebung in Harmonie zu leben; also: sich selbst zu akzeptieren, die Bedingungen um sich herum zu akzeptieren und vor allem auch sich selbst

zu lieben. Wenn wir inneren Frieden haben, kann dieser zu emotionaler Stabilität führen, Resilienz – also die Fähigkeit zur Anpassung an Probleme und Veränderungen – fördern und die Fähigkeiten mit Stress und Herausforderungen umzugehen verbessern. Langfristig soll innerer Frieden das Gefühl von Glück und Zufriedenheit steigern. Er ist möglich, erfordert jedoch stetige Praxis und Reflexion.

Häufig sind es die eigenen Gedanken und die äußeren Umstände, die uns vom inneren Frieden abhalten. Es ist hilfreich, diese Herausforderungen zu erkennen oder anzuerkennen und konstruktiv damit umzugehen. Gerade in schwierigen Phasen kann es wie eine zusätzliche Last erscheinen, wenn wir das Gefühl haben, den inneren Frieden »finden zu müssen.«

Was ist, wenn wir noch nicht bereit sind zu vergeben? Wenn Schmerz und Wut noch zu groß sind? Wenn wir spüren, dass es Zeit braucht, um alte Wunden heilen zu lassen? In solchen Momenten ist es wichtig, sich selbst mit Gelassenheit und Geduld zu begegnen. Innerer Frieden bedeutet nicht, immer sofort loslassen zu können, sondern auch anzuerkennen, dass es Prozesse gibt, die Zeit brauchen. Manchmal ist es heilsam, einfach nur da zu sein – ohne Druck, ohne Erwartungen, und darauf zu vertrauen, dass der Friede kommen wird, wenn die Zeit reif ist.



In der christlichen Tradition wird Frieden nicht nur als individuelles Ziel, sondern als Geschenk G*ttes verstanden. Jesus sagt: »Meinen Frieden gebe ich euch; nicht, wie die Welt ihn gibt, gebe ich ihn euch. Euer Herz beunruhige sich nicht und verzage nicht.« (Joh 14,27). Dieser Frieden ist kein oberflächlicher Zustand, sondern eine tiefe innere Ruhe, die aus Vertrauen auf G*tt entspringt. Ein zentraler Aspekt ist dabei die *Vergebung* – sich selbst und anderen zu vergeben, um nicht an Verbitterung oder Schuldgefühlen festzuhalten. Innerer Frieden schenkt Freiheit – von Schuld, von übermäßigen Erwartungen und Stress. Er hilft uns, in der Gegenwart zu leben und das Gute wahrzunehmen, das bereits da ist.

Auch die Philosophie beschäftigt sich mit der Suche nach innerem Frieden. Eine zentrale Erkenntnis: Wir sollten unsere Energie nicht auf die Dinge verschwenden, die wir nicht ändern können. Zu akzeptieren, dass es Situationen und Umstände gibt, die außerhalb unserer Kontrolle liegen – aber wir können wählen, wie wir darauf reagieren. So kann Gelassenheit entstehen, wenn wir annehmen, was wir nicht ändern können, und uns auf das konzentrieren, was in unserer Macht steht. Sowohl in der Theologie als auch in der Philosophie ist innerer Frieden also eng mit einer bewussten inneren Haltung verbunden.

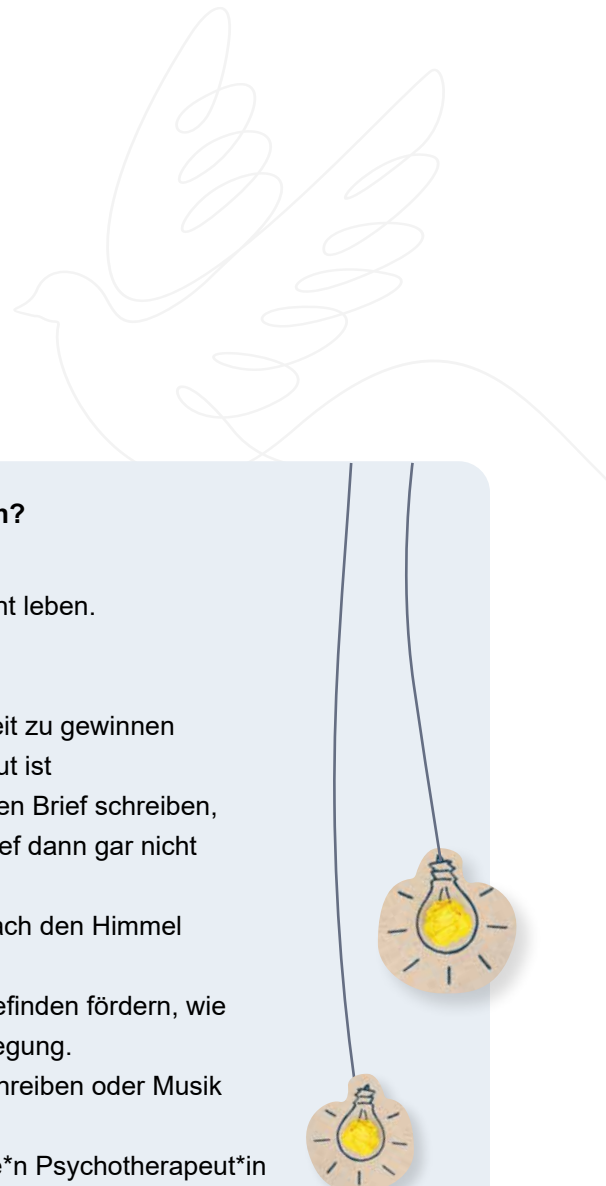
Auch die Psychologie bestätigt: Innerer Frieden ist erlernbar. *Selbstfürsorge* – also der bewusste Umgang mit den eigenen Bedürfnissen – ist ein Schlüssel dazu. Hilfreich kann es sein, zu lernen, die eigenen Grenzen wahr zu nehmen und zu achten, sich regelmäßig Zeit für sich selbst zu nehmen, negative Gedanken zu hinterfragen und durch positive zu ersetzen, Dankbarkeit (für das Gute) zu kultivieren und sich mit Menschen zu umgeben, die einem guttun.

Wesentliche Schritte auf diesem Weg sind das Schärfen des Selbstbildes und das Ablegen von Perfektionismus. Emotionale Resilienz, also die Fähigkeit, mit schwierigen Situationen umzugehen, wächst mit der Zeit. Wer sich immer wieder bewusst macht, dass Herausforderungen Teil des Lebens sind und daran wachsen kann, wird weniger von äußeren Umständen erschüttert.

Wie können wir den inneren Frieden konkret im Alltag stärken?

Einige hilfreiche Methoden sind:

- Im Hier und Jetzt ankommen bzw. Achtsamkeit üben: Im Moment leben.
- Individualität akzeptieren: Jeder Mensch ist einzigartig.
- Gebet und Meditation: Stille suchen, Zeit mit G*tt verbringen
- Tagebuch schreiben: Gedanken und Gefühle ordnen, um Klarheit zu gewinnen
- Dankbarkeitslisten führen: Sich bewusst machen, was bereits gut ist
- Vergebung üben – gegenüber sich selbst und anderen (z.B. einen Brief schreiben, um belastende Gedanken loszulassen (selbst, wenn ich den Brief dann gar nicht abschicke))
- Naturerfahrungen: Spaziergänge, Sport, Gartenarbeit oder einfach den Himmel betrachten
- Positive Routinen entwickeln: tägliche Routinen, die das Wohlbefinden fördern, wie ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung.
- Kreativität entfalten: Kreative Aktivitäten wie Malen, Basteln, Schreiben oder Musik können helfen, Stress zu reduzieren und Ruhe zu finden.
- Hilfe suchen: Zögern Sie nicht professionelle Hilfe, wie z.B. eine*n Psychotherapeut*in in Anspruch zu nehmen, wenn Sie das Gefühl haben, alleine nicht weiterzukommen und Unterstützung brauchen.



Trotz aller Bemühungen gibt es Phasen, in denen sich innerer Frieden einfach nicht einstellen will. Manchmal sind es ungelöste Konflikte, belastende Gedanken oder äußere Umstände, die schwer auszuhalten sind. In solchen Momenten ist es wichtig, sich nicht selbst zusätzlich unter Druck zu setzen, denn manchmal bedeutet innerer Friede auch, zu akzeptieren, dass es gerade schwer ist, und sich selbst mit Empathie zu begegnen. Unterstützung von anderen – sei es durch Gespräche, Seelsorge oder therapeutische Hilfe – kann in solchen Zeiten besonders wertvoll sein.

»Lass die Dinge los, die dich unglücklich machen!«

Innerer Frieden ist kein endgültiger Zustand, sondern ein immer und immer wieder fortlaufender Prozess. Er beginnt damit, dass wir uns bewusst entscheiden: für Vertrauen statt Angst, für Vergebung statt Verbitterung, für Dankbarkeit statt Unzufriedenheit.

Wenn wir es schaffen die Dinge loszulassen, die uns unglücklich machen, entsteht Raum für das, was uns wirklich erfüllt – die Liebe G*ttes, die Hoffnung und die Gelassenheit, die unser Leben leichter macht. Auch, wenn es manchmal gar nicht so einfach ist.



*Marie Lacaille
Geistliche Leiterin der kfd, Diözesanverband Freiburg
Referentin für Intergenerationelle Arbeit
und das Projekt »Begleitung in der Seelsorge«*

Friedenskarte – Ein Zeichen der Hoffnung

Die Meditationskarte »Frieden« ist kostenlos beim FORUM älterwerden erhältlich. (Ihnen entstehen nur die Versandkosten).

Die Karte lädt dazu ein, innezuhalten und über das Thema Frieden nachzudenken. Sie eignet sich ideal zum Verschenken oder als Impuls für Gespräche.

Foto: Renate Kluckert, Text: Bernhard Kraus



»Worauf es ankommt«

Vom 2. bis 4. April 2025 fand im Mannheimer Congress Center Rosengarten der 14. Deutsche Seniorentag unter dem Motto »Worauf es ankommt« statt. Die Veranstaltung zog zahlreiche Besucher*innen an, die sich in über 120 Workshops, Vorträgen und Diskussionsrunden zu Themen wie Digitalisierung, Gesundheit, Pflege und gesellschaftlicher Teilhabe informierten. Die begleitende Messe mit rund 150 Ausstellern bot innovative Angebote für ältere Menschen und ihre Angehörigen.

Auch Mitglieder des FORUM älterwerden waren vor Ort. Gemeinsam mit den evangelischen Kolleg*innen der EAFA (Evangelische Arbeitsgemeinschaft für Altenarbeit) und den katholischen Kolleg*innen des BfKS (Bundesforum Katholische Seniorenarbeit) waren einige Ehrenamtliche zeitweise am Messestand anzutreffen, der unter dem Thema der Kurzfilm-Module stand.

Vielen Dank an alle Ehrenamtlichen, die vor Ort mit unterstützt haben!

Der Deutsche Seniorentag, organisiert von der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen, fand erstmals in Baden-Württemberg statt und wurde vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie dem Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration des Landes Baden-Württemberg und der Stadt Mannheim gefördert.



Kein Traum ist zu groß

In Port Victoria, einem kleinen kenianischen Fischerdorf am Viktoriasee, ist das Lachen der Kinder im Waisenhaus Sheryl's Orphans Children Home allgegenwärtig. Doch hinter dem Lächeln der Kinder verbirgt sich eine tiefere Geschichte - eine Geschichte der Sehnsucht nach Frieden. Für viele von ihnen war das Leben, bevor sie zu Sheryl's kamen, ein ständiger Kampf, geprägt von Unsicherheit und Verzweiflung.

Jahrelang hatten diese Kinder Träume, aber keine Mittel, um sie zu verwirklichen. Sie sehnten sich nach einer Ausbildung, nach einer Chance, sich zu entwickeln und nach innerem Frieden, der entsteht, wenn man sich umsorgt weiß. Sheryl's Orphans Children Home wurde zu ihrem Zufluchtsort - einem Ort, an dem ihre Träume nicht länger als unmöglich abgetan wurden.



Dank dem unermüdlichen Einsatz von Mama Rosemary, ihrer Familie und den

Fachkräften sowie der finanziellen Unterstützung aus Deutschland konnten diese Kinder in Schulen aufgenommen werden, von denen sie nie gedacht hätten, dass sie sie jemals besuchen könnten. Einige von ihnen haben bereits den Schritt auf eine weiterführende Schule geschafft, die ersten Absolvent:innen sogar auf eine Universität - ein Beweis für ihre Willenskraft und Ausdauer sowie die Unterstützung, die sie erhielten. Dank der Übernahme der Schulgebühren und der liebevollen Betreuung bei Sheryl's sehen sie einer Zukunft entgegen, die besser ist als ihre Vergangenheit. Mit dem Fortschreiten ihrer Ausbildung wird ihre Sehnsucht nach Frieden mehr und mehr gestillt. Sie fühlen sich als Teil von Sheryl's, ihrer neuen Familie. Sie liegen nachts nicht mehr wach und machen sich Gedanken über Schulgebühren oder Mahlzeiten. Stattdessen träumen sie von dem Leben, das sie aufbauen wollen - ein Leben voller Ziele und Erfolge. Ich denke hier an Michael, der davon träumt, Pilot zu werden. Jeden Tag lernt er fleißig und stellt sich vor, wie aufregend es sein muss, über den Himmel zu fliegen und Menschen und ferne Orte zu verbinden. Dann ist da Purity, deren Ehrgeiz, Anwältin zu werden, von dem Wunsch angetrieben wird, der Gemeinschaft, die ihr einst Hoffnung gab, etwas zurückzugeben. Sie bringt ihre Nachmittage mit Lernen und Debattieren und stellt sich vor, wie sie im Gerichtssaal steht, für

Gerechtigkeit kämpft und andere dazu inspiriert, an Fairness und Gleichheit zu glauben.

Diese Kinder sind der Beweis dafür, dass mit der richtigen Unterstützung kein Traum zu groß ist. Ihre Hoffnungen, die einst durch die Kämpfe ihrer frühen Jahre getrübt wurden, flammen nun wieder auf. Sie durchbrechen nicht nur den Kreislauf der Armut, sondern inspirieren auch andere, an die Kraft der Bildung und der Hoffnung zu glauben.



Ihr Weg ist ein Zeugnis für die anhaltende Kraft der Hoffnung und die tiefgreifende Wirkung der Liebe. In ihrem Lächeln und in ihren Träumen sehen wir das wahre Wesen des Friedens: die stille Gewissheit, dass das Morgen heller sein wird als das Heute.

Betty Makokha Nadunga
 Leiterin Sheryl's Orphans Children Home
 (Übersetzung: Daniel Knäble,
 1. Vorsitzender Afridunga e.V.)

Ihre Spende zugunsten des Waisenhauses Sheryl's

(Förderverein Afridunga e.V.) überweisen
 Sie bitte auf das Konto des FORUM älterwerden e.V.
 bei der Sparkasse Freiburg,
 IBAN: DE04 6805 0101 0002 1007 02

Verwendungszweck: »Afridunga«
 (sowie Namens- und Adressangabe)

Bitte geben Sie Ihre Adresse im Feld »Verwendungszweck«, an wenn Sie einen Dankesbrief, z.B. zum Verlesen beim Seniorenachmittag und – bei Einzelspenden – eine Spendenquittung wünschen!

Ihr Kontakt zum Förderverein Afridunga e.V.
 Infos: www.afridunga.de
 Kontakt: www.afridunga.de/de/kontakt/
 1. Vorsitzender: Daniel Knäble



Im Auftrag des Friedens

Seit über 70 Jahren ist das Caritas Baby Hospital in Bethlehem ein christlicher Ort, an dem der Glaube an die Kraft der Nächstenliebe lebendig wird. Es ist ein konstruktiver Gegenentwurf zu den Jahrzehnten voll politischer Spannungen, Gewalteskalationen und Ungerechtigkeiten des Nahostkonflikts. Weit über die Grenzen Bethlehems hinaus gilt die einzige Kinderklinik Palästinas als verlässliche Anlaufstelle für moderne Kinderheilkunde und als Oase der Hoffnung und Heilung für mehr als 400.000 Kinder des Westjordanlandes.

Die Sehnsucht nach Frieden, die in vielen Menschen in Bethlehem und der Region lebt, spiegelt sich im täglichen Bemühen der Kinderklinik wider, Leben zu retten und das Wohl der Schwächsten zu fördern. Jedes Lächeln der jährlich rund 50.000 behandelten Babys und Kinder ist ein leises, aber kraftvolles Zeichen des Friedens.



Kinderhilfe Bethlehem
im Deutschen Caritasverband e.V.

Ihre Spende zugunsten des Sozialdienstes des Caritas Baby Hospitals

überweisen Sie bitte auf das Konto des
Länderbüros Deutschland der:

**Kinderhilfe Bethlehem im Deutschen
Caritasverband e.V.**

IBAN: DE22 6602 0500 0303 0303 03
(SozialBank)

Verwendungszweck: »Sozialdienst«
(sowie Namens- und Adressangabe)

Im Caritas Baby Hospital wird der Wert der Mitmenschlichkeit bewusst über alle politischen und religiösen Differenzen hinweg hochgehalten. Ärztinnen und Ärzte, Pflegepersonal und Freiwillige aus verschiedenen Nationen und Glaubensrichtungen arbeiten Hand in Hand, um das Leben der Kinder zu verbessern und gleichzeitig das Verständnis und die Hoffnung auf eine bessere Zukunft zu fördern. Sie leben uns vor, dass die Sehnsucht nach Frieden nicht nur ein fernes Ideal, sondern eine Realität sein kann, die durch Mitgefühl und Solidarität geschaffen wird.

All dies können wir nur dank der großzügigen und zuverlässigen Spendenbereitschaft vieler Menschen – auch durch Spendende des FORUM älterwerdens – leisten. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung, mit der Sie die Erfüllung des Gesundheits- und Friedensauftrags im Caritas Baby Hospital möglich machen.



*Carmen Sibbing, Leiterin des Länderbüros
Deutschland Kinderhilfe Bethlehem im
Deutschen Caritasverband e.V.*





Wir werden 50!

Jubiläums-Heft der MITTEILUNGEN Frühjahrsausgabe 2026

Im Jahr 1976 kam die erste Ausgabe der MITTEILUNGEN heraus. Damals war es ein bescheidenes Blatt in der Größe DIN A4, einmal hälftig gefaltet.

Daher feiern wir mit der übernächsten Ausgabe 50 Jahre MITTEILUNGEN! Wir freuen uns sehr über Beiträge oder sonstige Einsendungen aus diesen 50 Jahren Seniorenarbeit in Altenwerken, FOREN älterwerden, Seniorenkreisen in der Erzdiözese Freiburg und darüber hinaus.

Herzlichen Dank!
Ihr Redaktionsteam

E-Mail: forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de

älter werden. – Film-Module für die Bildungsarbeit

Das ökumenische Filmprojekt »älter werden.« lädt dazu ein, die vielen Facetten des Älterwerdens zu entdecken. In drei kurzen Filmen kommen Menschen im Alter von 17 bis 86 Jahren zu Wort und erzählen, was Älterwerden für sie bedeutet

Modul 1

Alter erleben – Alter wahrnehmen:

Persönliche Gedanken und Erfahrungen zum Älterwerden

Modul 2

Gemeinsam wachsen – Generationen:

Wie das Miteinander von Jung und Alt unser Leben bereichert.

Modul 3

Sinn suchen – Spiritualität:

Wo finden wir Halt und Sinn, wenn wir älter werden?

Die Filme sind kostenlos auf dem YouTube-Kanal [@forumaelterwerden](https://www.youtube.com/@forumaelterwerden) verfügbar. Begleitmaterial lädt dazu ein, weiterzudenken und ins Gespräch zu kommen. Jetzt reinschauen und inspirieren lassen: www.forum-aelterwerden.de/filmprojekt

Filme jetzt als kostenloser
Download und ohne Anmeldung
im Medienportal verfügbar:



9. Altersbericht der Bundesregierung erschienen

Am 8. Januar 2025 wurde der Neunte Altersbericht der Bundesregierung mit dem Titel »Alt werden in Deutschland – Vielfalt der Lebenssituationen und Ungleichheit der Teilhabechancen« veröffentlicht.

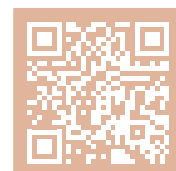
Der Bericht analysiert die unterschiedlichen Lebensbedingungen älterer Menschen in Deutschland und beleuchtet, wie Faktoren wie Einkommen, Bildungsstand oder Migrationshintergrund ihre Teilhabechancen beeinflussen.

Die Sachverständigenkommission gibt zudem Empfehlungen, um die gesellschaftliche Teilhabe älterer Menschen zu fördern und ihre Potenziale besser zu nutzen.

Wenn Sie mehr dazu erfahren möchten, melden Sie sich gerne unserem Ökumenischen Fachtag am 23. Mai 2025 im Bildungshaus St. Bernhard in Rastatt an.

Neugierig?

Der 9. Altersbericht kann hier kostenlos heruntergeladen werden: www.neunter-altersbericht.de



Nach längerer Vakanz ist Dr. Hanna Braun seit November 2024 neue stellv. Leiterin des Referats Inklusion-Generationen.

Hanna Braun leitet den Arbeitsbereich Inklusion und Menschen mit Behinderung und ist Bildungsreferentin im Referat. Neben Theresa Betten als Leiterin ist damit die Leitung des Referats Inklusion-Generationen, dem das FORUM älterwerden zugeordnet ist, nun wieder vollständig besetzt.



Neues aus dem Referat Inklusion-Generationen

Seit einem Jahr arbeitet **Sonja Boch** als Verwaltungskraft im Referat. Sie ist unter anderem für den Versand der Materialien des FORUM älterwerden zuständig. Sie sorgt dafür, dass alle Bestellungen zuverlässig bearbeitet werden und steht Ihnen bei Fragen gerne telefonisch zur Verfügung: 0761 / 5144 - 213



Online-Reihe

Verständlich erklärt – Digital unterwegs

Digitalisierung, digitale Welten und Geräte – wir kommen nicht mehr daran vorbei. Umso wichtiger ist es, sich kundig zu machen, welche Chancen und Herausforderungen im Internet auf mich zukommen. In vielen Angeboten, die die digitale Welt bietet, gilt es sich zurechtzufinden und für sich herauszufinden: Was ist nützlich? Was kann ich gefahrlos nutzen? Wobei ist Vorsicht geboten? Damit beschäftigt sich die kostenlose Online-Veranstaltung des digitalen Bildungswerk der Erzdiözese in Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg. Informationen befinden sich in der Terminübersicht auf Seite 34.

verbraucherzentrale
Baden-Württemberg

b
BILDUNGSWERK
der Erzdiözese Freiburg

Einladung zum Fachtag

Menschen mit Demenz einbeziehen

Offener Fachtag des FORUM älterwerden 2025
Die Leitungen von Seniorenkreisen sind immer häufiger von Menschen mit Demenz herausgefordert. Für Menschen mit Demenz ist das soziale Umfeld - und dazu gehört häufig das Miteinander im Altenwerk oder in der Seniorengruppe - ungemein wichtig. Wie aber umgehen mit den Bedürfnissen dieser Menschen? Wie Menschen mit Demenz einbeziehen und Berührungängste abbauen? Damit beschäftigen wir uns an unserem Fachtag am **16. Juli 2025!** Kosten: EUR 20,- pro Person (inkl. Mittagessen und Pausenverpflegung)

Die Mitgliederversammlung des FORUM älterwerden mit allen Delegierten aus den Dekanaten und Vertretungen unterschiedlicher Verbände findet am 17. Juli statt, die Einladung erfolgt im Mai. Für Delegierte ist der Fachtag kostenlos.

Anmeldung und weitere Informationen:



»Verständlich erklärt - digital unterwegs«

Social Media – (un-)soziale Netzwerke?

Mittwoch, 21. Mai 2025

18:00 – 19:30 Uhr, online

Ökumenischer Fachtag zum 9. Altersbericht

»Alt werden in Deutschland

– Potenziale und Teilhabechancen«

Freitag, 23. Mai 2025, 09:00 – 17:00 Uhr

Bildungshaus St. Bernhard, Rastatt

Volksschauspiele Ötigheim

Weißes Rössl

Samstag, 28. Juni 2025, 14:00 Uhr, Ötigheim

Info und Anmeldung: www.volksschauspiele.de

Offener Fachtag

Menschen mit Demenz einbeziehen

Donnerstag, 16. Juli 2025, 10:00 – 17:45 Uhr

Bildungshaus St. Bernhard, Rastatt

Diözesanversammlung des FORUM älterwerden
der Erzdiözese Freiburg e.V.

Mitgliederversammlung

Donnerstag, 17. Juli 2025, 09:00 – 13:00 Uhr

Bildungshaus St. Bernhard, Rastatt

Seminar in ökumenischer Zusammenarbeit

Pflanzen und Gärten im Leben älterer Menschen

Mittwoch, 10. September 2025

bis Donnerstag 11. September 2025

Bildungshaus Kloster St. Ulrich, Bollschweil

»Verständlich erklärt – digital unterwegs«

Lernbegleitung in der digitalen Welt

Mittwoch, 17. September 2025

18:00 – 19:30 Uhr, online

Digitale Fortbildung

»Biografiearbeit«

Dienstag, 7. Oktober 2025

09:30 – 11:30 Uhr, online

Seminar in Zusammenarbeit mit der kfd

»Wie will ich wohnen?«

Ideenwerkstatt Leben und Wohnen

im nächsten Lebensabschnitt

Freitag, 24. Oktober 2025, 13:00 – 17:30 Uhr

Bildungshaus St. Bernhard, Rastatt

»Verständlich erklärt - digital unterwegs«

**Passwortsicherheit: mein Handy und den
Computer schützen**

Mittwoch, 29. Oktober 2025

18:00 – 19:30 Uhr, online

Digitale Fortbildung

»Gedächtnis und Bewegung«

Donnerstag, 6. November 2025

09:30 – 11:30 Uhr, online

»Verständlich erklärt - digital unterwegs«

**Bezahlen ohne Geldbeutel
– Mobile und Online Payment**

Mittwoch, 19. November 2025

18:00 – 19:30 Uhr, online

Grundkurs

Kirchliche Seniorenarbeit

Freitag 21. November 2025

bis Samstag 22. November 2025

Caritas Akademie, Freiburg



Bitte wenden Sie sich bei Rückfragen zu unseren
Veranstaltungen an unsere Geschäftsstelle:

forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de
oder 0761 5144 -213/-211.



Kontaktmöglichkeiten...



... zur Geschäftsstelle des FORUM älterwerden:

E-Mail **forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de**
 Sekretariat Gabriele Trötschler, Tel.: 0761 5144 211
 E-Mail: **gabi.troetschler@seelsorgeamt-freiburg.de**
 Geschäftsführung Johannes Braun, Tel.: 0761 5144 210
 E-Mail: **johannes.braun@seelsorgeamt-freiburg.de**

Bitte richten Sie sich auch an die Geschäftsstelle, wenn Sie Kontakt zu den Vorsitzenden des FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V. wünschen:

Ulrike Kütscher (Karlsbad) und Monika Baur (Hagnau)

... zum Referat Inklusion – Generationen im Erzb. Seelsorgeamt:

Referatsleitung Theresa Betten, Dr. Hanna Braun
 E-Mail **inklusion-generationen@seelsorgeamt-freiburg.de**

... zu den Bildungsreferent*innen im Bereich Senior*innen und Generationen:

Theresa Betten Bildungsreferentin für Seniorenarbeit und Referatsleitung
 Tel.: 0761 5144 212 E-Mail: **theresa.betten@seelsorgeamt-freiburg.de**
 Johannes Braun Bildungsreferent für Intergenerationelle Arbeit
 Tel.: 0761 5144 210 E-Mail: **johannes.braun@seelsorgeamt-freiburg.de**
 Dr. Ulrike Hudelmaier Bildungsreferentin für Seelsorge in Alten- und Pflegeheimen
 Tel.: 0761 5144 144 E-Mail: **ulrike.hudelmaier@seelsorgeamt-freiburg.de**
 Marie Lacaille Bildungsreferentin für Intergenerationelle Arbeit
 Tel.: 0761 5144 195 E-Mail: **marie.lacaille@seelsorgeamt-freiburg.de**

Sie erleichtern uns die Bearbeitung Ihrer Material-Bestellung ungemein,
 wenn Sie von telefonischen Bestellungen absehen!

Impressum

Herausgeber FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V., Okenstr. 15, 79108 Freiburg
 Das Heft MITTEILUNGEN erscheint zweimal jährlich.
 Redaktion Monika Baur, Theresa Betten, Johannes Braun, Angelika Haaf, Anette Kempf
 Gestaltung Claudia Hirt
 Druck Druckerei *schwarz auf weiss*, Freiburg
 Bezug kostenfrei für Menschen in der Erzdiözese Freiburg / EUR 6,00 pro Jahr innerhalb
 Deutschlands (2 Hefte inkl. Porto und Versand)

Redaktionsschluss ist für das Frühlingsheft am 1. März, für das Herbstheft am 1. September

Danke ... 

...für die Spenden für unsere MITTEILUNGEN! Wir verschicken die Hefte im Bereich der Erzdiözese Freiburg kostenlos – dankbar sind wir immer wieder für Spenden, die mit dem Kennwort »Mitteilungen« bei uns eingehen. Konto des FORUM älterwerden bei der Sparkasse Freiburg: DE04 6805 0101 0002 1007 02

Du,

unsere Erde ist nur ein kleines Gestirn
im großen Weltall.

Es liegt an uns,
daraus einen Planeten zu machen,
dessen Geschöpfe
in Frieden leben können.

Setzen wir uns dafür ein,
dass alle Menschen
ihr Leben in Würde gestalten
– und ohne Androhung von Gewalt
leben können.
Lenken wir unsere Gedanken und Taten
auf das, was uns verbindet,
unabhängig von Ethnie
oder Weltanschauungen.

Gib uns Mut,
Kraft und Gelassenheit,
schon heute in eine Haltung
hineinzufinden,
die den Frieden
unterstützt.

Auf dass unsere Kinder
und Kindeskinde
in Freude
den Namen MENSCH
tragen.

*Religionen verbindendes Gebet in Anlehnung an das Friedensgebet der Vereinten Nationen von 1942. Text: Ute Aldenhoff, Anna-Maria Fischer, Kristell Köhler
Aus: Erzbistum Köln, Verbunden leben. Ein interreligiöser Gebetsbegleiter für den Frieden (kostenfrei bestellbar: bestellung@erzbistum-koeln.de) www.leben-in-fuelle.info*



Thema der Herbstausgabe unserer MITTEILUNGEN

»Zusammenhalt« – Ihr Beitrag

Zusammenhalt in Kirche und Gesellschaft, in der Nachbarschaft und in der großen weiten Welt – ein Thema, das uns alle beschäftigt. Zusammenhalt braucht es, um Wege zum friedvollen Zusammenleben zu finden. Zusammenhalt braucht es gerade in schwierigen Situationen.

Ein spannender Aspekt ist auch das Miteinander der Generationen – und hierzu bitten wir Sie um Ihren Beitrag!

Gern können Sie Ihren Beitrag über unsere Seite
www.forum-aelterwerden.de/mitteilungen-ihr-beitrag
absenden, zu der Sie über den rechts abgebildeten QR-Code gelangen können.

Die Redaktion nimmt alle Einsendungen gerne entgegen.
Wir kommen vor etwaigem Abdruck nochmals auf Sie zu!
Herzlichen Dank!

www.forum-aelterwerden.de/mitteilungen-ihr-beitrag

