

WAS MIR KRAFT GIBT



Ernst Wellmer, 68, Demmin: In einem christlichen Elternhaus aufgewachsen, hat mich mein Konfirmationsgespräch ein Leben lang begleitet: „Aber das ist meine Freude, dass ich mich zu Gott halte und meine Zuversicht setze auf Gott, den Herrn...“

Die Geborgenheit in der Familie und die Zuversicht auf Gottes Hilfe haben mich in meiner Jugend durch manche schwierige Situation geführt. Besonders gestärkt aber hat mich mein Glaube in der Wendezeit 1989/90. Als Sprecher des Friedenskreises der Kirchen Demmin saß ich den Offizieren im Volkspolizeikreisamt gegenüber und informierte über die geplanten Demonstrationen im Anschluss an die Friedensgebete, ohne zu wissen, wie sie reagieren würden. Ohne mein großes Gottvertrauen hätte ich das nie geschafft, und auch nicht ohne die Unterstützung durch meine Familie.

Regine Reinhard, 50, Lüneburg:

„Nun aber bleiben Glaube, Liebe, Hoffnung, diese drei: die Liebe aber ist die größte unter ihnen“. Mein Konfirmationsgespräch. Mir gefällt er noch immer. Als Teenager ging es mir um die Betonung der Liebe, die ich mir damals als Romanze vorstellte. Inzwischen hab ich geliebt, wieder entliebt oder wieder weitergeliebt. Ich weiß, dass Liebe kein Dauerzustand ist. Mal kommt sie als himmelhochjauchzendes Frohlocken, dann als Verantwortung oder tiefe



Foto: Regine Reinhard

Verbindung.

In der Natur spüre ich sie. In Kontakt mit Kunst. Auch gegenüber meinen Schülern oder Freunden. Dann ist da eine große Freude, sie innerlich wachsen zu sehen. Ich arbeite seit neun Jahren als Lehrerin an einer Gängstarappergesamtschule. Und bin so was von richtig da. Yeah!



Dominik Wolter, 20, Syke: „Sei mutig und entschlossen! Hab keine Angst und lass dich durch nichts erschrecken; denn ich, der Herr, dein Gott, bin bei dir, wohin du auch gehst!“ (Josua 1, 9). Ich kann sicher sein, dass Gott da ist. Dass er mich auf meinen Wegen begleitet. Wie ein guter Freund, der auch bei mir ist,

obwohl ich ihn nicht sehe. Den ich anrufen kann, wenn ich gerade nicht mehr weiter weiß und Hilfe brauche. Der mich begleitet, wohin ich gehe und der mich trägt, wenn es schwierig wird. Mir schenkt mein Konfirmationsgespräch Kraft. Auch dann, wenn ich es nicht merke.

Sinia Katzmann, 29, Hamburg:

In meiner Kindheit hing eine Karte mit einem Bild von einem Sonnenblumenfeld an unserer Haustür. Auf ihr stand einer dieser kitschigen Sprüche: „Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere.“ Dieser Spruch fällt mir immer wieder ein, wenn etwas nicht funktioniert oder ein Kapitel endet. Mein erstes Studium war der totale Flop aber dank dieser Erfahrung hatte ich den Mut etwas völlig Neues anzufangen. Ich bin dankbar für die geschlossenen Türen in meinem Leben und die neuen Möglichkeiten. Mich trägt daher vor allem innere Gelassenheit.



Foto: Sinia Katzmann

Marion Berger, 59, Husum: Mein Mann und ich hatten uns zu unserer Trauung Psalm 23 ausgesucht, der uns das ganze Leben lang, in guten und in schweren Zeiten, begleitet hat. Dieser Psalm hat auch Trost gespendet, als mein Mann schwer erkrankte. Ich darf Gottvertrauen haben und werde nicht fallengelassen, gleichgültig, was passiert. Wenn ich Zuspruch brauche, rufe ich mir immer diesen Psalm ins Gedächtnis. Ich lese oft in der Bibel und habe mir die Verheißungen und Zusagen grün markiert. In schwarzen Stunden lese ich genau diese markierten Bibelstellen. Sie geben mir Kraft und neuen Mut.



Foto: Marion Berger

Auf der Suche nach Balance

Manche Sprüche helfen dabei, den richtigen Weg einzuschlagen

Zitate, Sprüche, Bibelworte – viele Menschen suchen nach Worten, die Halt und Orientierung geben. Welche Worte dabei die richtigen sind, hängt auch davon ab, in welcher Phase seines Lebens man sich gerade befindet. Ein guter Konfirmationsgespräch kann einen aber auch ein Leben lang begleiten, sagt Pastor Andreas Wandtke-Grohmann.

Von Mirjam Rüscher

„Ich habe gelernt, dass Mut nicht die Abwesenheit von Angst ist, sondern der Triumph über sie“, Nelson Mandela. „Es ist nicht von Bedeutung, wie langsam du gehst, solange du nicht stehenbleibst“, Konfuzius. „Wege entstehen dadurch, dass man sie geht“, Franz Kafka.

Die Worte großer und nicht so großer Männer und Frauen treiben uns an. Sollen uns antreiben, uns stärken, uns motivieren. Sie kleben als Postkarten an Kühlschränken, sind als Schriftzüge an die Wand gemalt oder werden als Motivationsnachricht in den Sozia-

len handelt es sich um nicht viel mehr als Küchenpsychologie, bei manchen um lebenslange Begleitworte mit mehr Tiefgang.

Manche solcher Mottos suchen wir Menschen uns selbst, manche kommen irgendwie auf anderen Wegen zu uns. Auch die Kirche hat solche „Sprüche fürs Leben“ – Bibelworte, Taufspruch, Konfirmationsgespräch, Trauspruch und manchmal gibt es auch einen zur Beerdigung. Sie stehen dann auf den entsprechenden Urkunden. Die theologische Auslegung ihrer Wahl erleben die Menschen unmittelbar in der Kirche – etwa als Traupredigt, die um Worte wie „Wenn ich mit Menschen und Engelzungen rede, aber keine Liebe habe, so bin ich ein tönendes Erz“, das beliebte Zitat aus dem 1. Korintherbrief, kreist.

„Meistens werden sie danach ausgesucht, dass sie lebensfreundlich oder schön klingen, dass sie in der Seele nachklingen“, sagt Andreas Wandtke-Grohmann, Pastor im Gemeindedienst der Nordkirche. Er ist zuständig für den Bereich Glau-

ben, Leben und Lernen und weiß, dass diese Sprüche aus der

Bibel für manche Menschen eine sehr große Bedeutung haben. „So ein Bibelwort kann trösten, aufwecken, es kann Mut machen. Ein guter Tauf- oder Konfirmationsgespräch wächst mit einem“, so Wandtke-Grohmann. Für ihn sind die Bibelworte eine Art „Verdauungshilfe für die Seele“. „Ein gutes Bibelwort, damit wird man nicht fertig. Es bleibt immer ein Rest Geheimnis übrig, etwas woran man sich abarbeiten kann“, so Wandtke-Grohmann.

In manche Sprüche wächst man hinein

Er hat in 20 Jahren als Gemeindepastor erlebt, was für Sprüche sich die Menschen aussuchen. Er weiß: „Wenn die Wörter eine Resonanz in der Seele hervorrufen, dann erinnern sich die Menschen auch daran. Viele wachsen in ihre Konfirmationsgespräche auch erst hinein“, so Wandtke-Grohmann.

Die Kirche fordert explizit zur Wahl eines passenden Spruchs auf. „Sie können ein helfendes Symbol für einen neuen Le-

bensabschnitt sein. Es sind lebensbegleitende Worte“, betont Wandtke-Grohmann. Ausgesucht würden sie ja auch jeweils bei Übergangsritualen an Lebensschwellen wie bei der Konfirmation oder auch der Hochzeit.

Dass es ein großes Bedürfnis nach Worten gibt, die einen auf dem Weg begleiten, nach Worten, die einen unterstützen, das merken auch die Mitarbeiter der Redaktion des Verlags Andere Zeiten. Berühmt geworden durch seinen Adventskalender bietet der ökumenische Verein Aktionen und Angebote zum Kirchenjahr – ob regelmäßige Briefe, Postkarten oder Bücher.

In der Villa in Hamburg-Othmarschen

Wir sind, was wir glauben

Unbewusste Annahmen über uns selbst bestimmen höchst kraftvoll unser Denken, Fühlen und

„Ich bin nichts, kann nichts, hab nichts.“ „Mir darf es nicht besser gehen als anderen.“ Viele von uns tragen unbewusste, hinderliche Lebensmottos mit sich herum. Die gute Nachricht: Man kann sich neue suchen.

Von Sybille Marx

Greifswald. „Was glaubst Du eigentlich, wer Du bist?“ Wenn im Streit die Fetzen fliegen, fällt gern dieser Satz, abkanzelnd und geringschätzend gemeint. Aber genau diesen Satz könnten wir auch behutsam-forschend aussprechend, vielleicht noch in Sie-Form, damit Höflichkeit mitschwingt: Was glauben Sie eigentlich, wer Sie sind? Was glauben Sie von sich und der Welt? Mit welchen „Glaubenssätzen“, wie Psychologen es nennen, gehen Sie durch Ihr Leben, vielleicht, ohne es bisher bemerkt zu haben?

Als systemischer Coach, der Menschen hilft, freier und selbstbestimmter, erfolgreicher oder zufriedener zu werden, stoße ich bei Klienten schon nach den ersten Sitzungen fast immer auf verborgene Glaubenssätze – und zwar auf diejenigen, die in ihrem Leben hinderlich und einschränkend wirken. Denn egal, was für Ziele sich ein Klient setzt, egal, was er auf bewusster Ebene anstrebt – wenn seine unbewussten Glaubenssätze dem entgegenstehen, dann ziehen sie ihn in eine andere Richtung, dann zeigen sie sich indirekt in seinem alltäglichen Verhalten. Glaubenssätze sind auf einer tieferen Ebene verankert als willentliche Entscheidungen und wirken stärker – zumindest dann, wenn sie noch

nicht versprachlicht, noch nicht angesehen und infragegestellt wurden.

„Ich bin nichts, kann nichts, hab nichts.“ Oder: „Mir darf es nicht besser gehen als anderen.“ Oder: „Ich bin nur etwas wert, wenn...“ Solche quälenden, schwächenden Annahmen über sich selbst tragen viele Menschen mit sich herum. Auch typisch: „Ich darf nicht ich selbst sein“ oder: „Ich komme immer zu kurz.“ Viele dieser Sätze sind in der Kindheit entstanden, wurden unterschwellig von den Eltern oder anderen Autoritätspersonen übermittelt und vom Kind angenommen in der Haltung: Ich muss das glauben und mich danach verhalten, damit meine Eltern mich lieben und versorgen.

„Sie strahlen das irgendwie nicht aus“

Konstruktivisten wie Paul Watzlawick brachten auf den Punkt, was die moderne Hirnforschung bestätigt: Was ein Mensch von sich selbst glaubt, ist entscheidend für sein Leben. Denn diese tiefstehenden Annahmen wirken als kraftvolle Selbstsuggestionen, sie lenken die Aufmerksamkeit, formen die Wahrnehmung, das Denken, Fühlen und Handeln, bestimmen, aus welcher Perspektive wir die Welt sehen und damit letztlich, in welcher Wirklichkeit wir leben.

Ein Beispiel: Jemand, der mit dem unbewussten Glaubenssatz „Ich bin nichts, kann nichts, hab nichts“ durch die Gegend zieht, erlebt jeden eigenen Erfolg wie

eine Ausnahme, die irgendwie Glück gewesen sein muss oder jedenfalls nichts wert sein kann. Jeder Misserfolg fühlt sich an wie die schmerzhafteste Bestätigung, wirklich nichts zu können und zu sein. Und jede Kritik von Anderen trifft gleich voll ins Herz, weil der „Kann-nichts-bin-nichts-hab-nichts“-Schatten sie noch einmal massiv verstärkt.

Eine Klientin, die jahrzehntlang mit diesem Glaubenssatz lebte, erzählte mir, wie sie früher in Bewerbungsgesprächen manchmal auf irritierte Personalchefs traf: „Sie haben so viel vorzuweisen“, sagte der eine etwa: beste Schul- und Examennoten, Hochbegabten-Stipendium, Auslands- und Berufserfahrung, super Feedback von ersten Arbeitgebern. „Aber Sie strahlen das irgendwie nicht aus, Sie wirken so unsicher.“ In anderen Gesprächssituationen kritisierte sich die

Klientin oft so hart, dass ihre Gesprächspartner sie vor sich selbst in Schutz nahmen.

Es kann ein Lichtblick sein, wenn andere mit einem liebevoller und barmherziger umgehen als man selbst es mit sich tut. Aber letztlich prallen wertschätzende, liebevolle Sätze an einem Menschen ab, wenn sie den eigenen Glaubenssätzen widersprechen. Selbst der immer wieder in Kirchen gepredigte Satz „Gott liebt Dich so wie Du bist“ kann keine stärkende Kraft entfalten, wenn er auf die Ebene hinderlicher Glaubenssätze fällt.

Wer mit der Gewissheit leben will, ein wertvoller Mensch zu sein, darf nicht darauf warten, dass andere ihm das sagen, sondern muss als Erwachsener anfangen, es sich selbst zu sagen, muss anfangen, sich selbst liebevoll zu sehen und zu behandeln, muss seine zu eng gezimmerte Wirk-

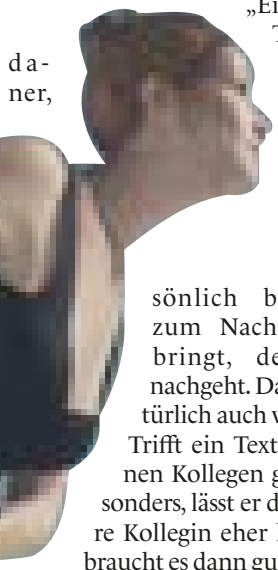


Sybille Marx arbeitet als Coach in Greifswald.

Foto: Franke Pannwitz

sucht das Team permanent nach dem passenden Wort zur passenden Zeit.

„Ein guter Text ist bei einer Unpersönlich



berührt, zum Nachdenken bringt, der uns nachgeht. Das ist natürlich auch variabel: Trifft ein Text den einen Kollegen ganz besonders, lässt er die andere Kollegin eher kalt. Da braucht es dann gute Argumente und intensiven Austausch, um einander davon zu überzeugen, warum gerade dieser Text in eine unserer Publikationen aufgenommen werden soll“, sagt Iris Macke von Andere Zeiten.

Überhaupt wirke nicht jeder Spruch, nicht jeder Text in jeder Situation gleich. „Worte können in ganz verschiedenen Situationen ganz unterschiedlich wirken. Und genauso kann mich ein Text, der mich heute kalt lässt, morgen bis ins Mark treffen.“ Das eine richtige Wort gebe es dabei nicht, so Iris Macke.

Manche Worte haben lange Zeit Bestand, andere verflüchtigen sich schnell wieder. „Natürlich antworten manche Aphorismen und Sentenzen auf Fragen, die sich nicht mehr stellen. Und

sicher hat jede Generation ihre eigenen Themen. Aber wir fragen zunächst: Was geht uns direkt an, was betrifft mich? Und da stoßen wir in der Redaktion immer wieder auf die alttestamentlichen Psalmen. Da haben sich Menschen vor Tausenden von Jahren mit genau den Fragen beschäftigt, die uns heute auch umtreiben! Und was für tröstliche und aktuelle Worte sind da zu finden“, betont Iris Macke.

Ratgeberbücher haben Konjunktur

Tröstliche Worte, das scheint etwas zu sein, wonach die Menschen heutzutage vermehrt suchen. „Du allein wirst Sterne haben“ – tröstende Gedanken von Antoine de Saint-Exupéry, „Kraft: Der neue Weg zu innerer Stärke. Ein Resilienztraining“ oder „Worte für den Tag“, der Buchhandel beispielsweise lebt vom Heilsversprechen, durch Worte, die tragen – und oftmals Tipps, die verändern sollen – durch die Absätze erzielt werden.

Auch Axel Peters-Leber von der Evangelischen Buchhandlung in Kiel kennt derartige Titel. Und Kunden, die ein Buch suchen für jemanden, dem es „nicht so gut geht, weil er im Krankenbett liegt“, kennt er dann auch. „Nicht zu schwer und traurig soll es dann sein“, erzählt er. Selbstverständlich empfiehlt er dann Bücher wie „Gutes zur Genesung“. „Aber ich weiß, dass das nichts bringt. Ich

würde lieber ein Buch verkaufen wie ‚Mit 50 Euro um die Welt‘. Der Besteller erzählt von Christopher Schacht, der nach dem Abitur auf Reisen ging – 100 000 Kilometer zu Fuß, dazu unzählige Begegnungen.

„Das sind Bücher, die Menschen dazu inspirieren, sich zu verändern und ihr Leben in die Hand zu nehmen“, sagt Peters-Leber. Bücher, die aktiv Menschen verändern wollen, etwas Samuels Koch „Steh auf Mensch“, bewirkten seiner Meinung nach das Gegenteil. „Die Leute finden doch 1000 Gründe, um sich nicht zu bewegen“.

Und es gibt auch immer 1000 Gründe, Dinge aufzuschieben – auf morgen, nächste Woche, nächstes Jahr. „Wenn erstmal, dann...“ wie viele Sätze fangen wir damit an, um zu rechtfertigen, dass wir etwas nicht gemacht haben. Da ist es manchmal gut, ein Motto zu finden, das einen antreibt, einfach anzufangen. Viel wichtiger als ein Motivationspruch für eine konkrete Handlung ist es aber, etwas zu finden, das einen dauerhaft trägt. Das einem Kraft gibt, auch nicht so gute Phasen zu überwinden. Ein Blick zurück zum Konfirmationspruch, hilft dabei vielleicht.

KOMMENTAR

Ja, ich gestehe es: An meinem Kühlschrank klebt eine Postkarte. „Sollte, würde, könnte, machen“ steht darauf. Ich glaube, die habe ich sogar einmal selbst gekauft, um mich zu motivieren. Mich anzutreiben. Und es nicht das einzige Mittel des Ansporns: Ich habe immer eine lange To-Do-Liste zu Hause liegen, die darauf wartet abgearbeitet zu werden. In Zeiten, in denen ich besonders viel unterwegs bin und wenige Dinge von meiner Liste abarbeiten kann oder in denen ich einfach müde bin, vom vielen erledigen, steht auf der Liste manchmal sogar: „Neue Liste schreiben“.

Meine To-Do-Listen sind gut, um den Überblick zu behalten, doch manchmal stressen sie mich einfach nur. Und wenn ich dann noch am Küchentisch sitze und mein Blick beim Essen oder bei einem Glas Wein auf die Postkarte fällt, die mich mal wieder zum „Machen“ antreiben will, dann fühle ich mich doppelt gestresst.

Motivation ist gut und Sprüche die einen begleiten, die einem Kraft geben, halte ich wirklich für sinnvoll. Aber was ist das, dass wir uns immer selbst antreiben? Höher, schneller, weiter. Ich arbeite so viele Stunden in der Woche, bin viel unterwegs, wieso muss ich mir zu Hause noch so viel Stress machen? Da könnte ein gutes Motto doch mal sein, „Abwarten und Tee trinken“ oder „Komm mal runter“. Vielleicht sollten wir uns manchmal mehr Motivieren, nichts zu tun.

Ich denke, ich werde dem Rat meiner Postkarte folgen und etwas machen: Ich werfe endlich diese Postkarte weg!

WAS MIR KRAFT GIBT



Frank Willers, 53, Lauenburg/Elbe: In meiner Jugend habe ich durch die christlichen Pfadfinder das Gethsemane-Gebet kennen gelernt: „Nicht mein, sondern dein Wille geschehe“, betet Jesus am Ölberg. Das habe ich inhaliert. Dadurch bekomme ich immer wieder die richtige

Perspektive, ich erkenne Dinge, die ich vorher nicht gesehen habe. Gott greift ein. Als Schüler war ich einmal niedergeschlagen. Ich bin raus gegangen, habe mich auf den Elbdeich gelegt. Auf einmal sang eine Lerche über mir. Auf dem Rückweg ging es mir plötzlich viel besser. Das ist einfach passiert. Ich erlebe häufig Momente, in denen ich das Gefühl habe, da habe nicht ich gehandelt, sondern ein anderer.

Joachim Voss, 59, Güstrow:

Gott stärkt dir und mir den Rücken – so habe ich es immer wieder erlebt in all den Jahren: durch Menschen, die mir nahe sind, die zu mir halten, gerade auch in schweren Zeiten. Das habe ich am eigenen Leibe erfahren: durch Rettung aus Gefahr, Genesung nach einem schweren Unfall. Daran erinnern mich biblische Geschichten, wie die von Elia in der Wüste oder Petrus auf dem See, alte Choräle und neue Lieder. Darin bestärkt mich die Gemeinschaft derer, mit denen und für die ich arbeite. Daran erinnert mich auch mein Name: Joachim: „Gott richtet auf.“ Das möchte ich weitergeben.



Doris Geier, xx, Semlow-Eixen: „Hoffnung, Vertrauen, Mut und langen Atem“. Einen Koffer voll Kraft und eine gute Reise zum

en d Handeln – nur leider nicht immer zum Besten

lichkeit unter anderem mit Hilfe neuer Glaubenssätze so umbauen, dass er frei atmen und seinen Wert als Mensch spüren kann.

Angenommen, ich wäre ein Geschenk

Sich von alten, nicht mehr passenden Glaubenssätzen zu lösen, ist nicht leicht. Weil man sie als Kind gelernt hat, in einer Phase, als man noch auf die Eltern angewiesen und von ihnen abhängig war, kann der Versuch, sie einfach so ablegen zu wollen, sogar mit Todesängsten verbunden sein.

Die gute Nachricht lautet: Es ist trotzdem möglich, Glaubenssätze zu wandeln – in einem bewussten Reflexionsprozess, allein oder mit Hilfe eines Supervisors oder eines gut ausgebildeten Coaches. Denn Glaubenssätze sind nicht „die Wirklichkeit“, sie sind in einer bestimmten Zeit gebildet worden und darum auch heute noch veränderbar. Das Kind hätte unter anderen Umständen völlig andere Glaubenssätze gebildet und wäre dann mit diesen durch die Welt gegangen, als seien sie die Wahrheit. Entscheidend ist später für den Erwachsenen also nicht allein, was war, entscheidend ist, was sein soll oder genauer: was er für sich heute will.

Und darum besteht die Befreiung letztlich darin, sich bewusst zu machen, welche Auswirkungen die bisherigen Glaubenssätze auf das eigene Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Handeln hatten und welche anderen Glaubenssätze und damit auch andere

Auswirkungen für das eigene Leben sinnvoller wären.

Die Frau, die mit dem „Ich-bin-nichts-kann-nichts-hab-nichts-Gefühl“ zu mir ins Coaching kam, fing zum Beispiel an, den Satz „Ich bin ein Geschenk für die Welt“ als neuen Glaubenssatz zu etablieren. Erstmal nur hypothetisch: Angenommen, ich wäre ein Geschenk für die Welt, genau so wie ich bin, angenommen, ich wäre in allem, was ich tue, auch eine gebende Person. Wie würde ich mich dann fühlen?

Im Spiel mit diesem Satz konnte sie plötzlich Dinge, die sie vorher ganz selbstverständlich fand, bei sich selbst als etwas Wertvolles wahrnehmen, konnte sie wertschätzender über sich selbst denken und reden, schließlich auch freier und selbstbewusster handeln und an Herausforderungen mutiger herangehen.

Nicht, dass das immer nach zwei Sitzungen reibungslos verlaufen würde. Wer jahre- oder jahrzehntelang mit bestimmten Glaubenssätzen durch die Welt gegangen ist, braucht eine Weile, bis sich die neuen Glaubenssätze genauso selbstverständlich anfühlen wie die früheren. Aber nach und nach werden diese neuen Glaubenssätze zur neuen, prägenden Sicht auf die Welt und zu einem Teil des eigenen Selbst. Dann fällt es auf einmal ganz leicht, die alten loszulassen und sie vielleicht nochmal scherzhaft zu fragen: Was glaubt Ihr eigentlich, wer ihr seid...?

Sybille Marx ist Redakteurin und Coach, weitere Infos über ihre Arbeit gibt auf www.coaching-ingreifswald.de.

Beschützen und bewachen

Konfirmanden brauchen Unterstützung

Heute suchen die Jugendlichen einen Konfirmationspruch aus, der zu ihnen passt. Das war nicht immer so.

Von Renate Haller

Konfirmationsgottesdienst. Aufgeregt sitzt die 14-jährige Marion in der Kirchenbank. Der Pfarrer ruft jedes Mädchen und jeden Jungen mit Namen auf und liest den Konfirmationspruch vor, den er für sie ausgesucht hat. Ihr Name fällt, sie steht auf. „Ich habe gesündigt gegen den Herren.“ Das sitzt. Die Jugendliche läuft schamrot an, registriert den entsetzten Blick ihrer Eltern und dann nur noch ein Pfeifen im Ohr. „Ich habe den Rest des Spruches nicht mehr gehört und auch vom Gottesdienst überhaupt nichts mehr mitbekommen“, erinnert sie sich noch 42 Jahre später an den „schrecklichen Moment“.

Heute werden die Konfirmanden in aller Regel nicht mehr mit einem Konfirmationspruch überrascht. Als „flächendeckend“ schätzt Uwe Martini die Zahl der Gemeinden ein, in denen in Hessen-Nassau die Jugendlichen ihren Spruch selbst aussuchen. Mitte der 1980er-Jahre habe es in der Pädagogik einen Perspektivenwechsel gegeben, erklärt der Direktor des Religionspädagogischen Instituts der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck und der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau.

Den hätten die Kirchengemeinden mit vollzogen. Man versuche, von den Jugendlichen her zu denken, ihren Blickwinkel

einzunehmen und mit ihnen zu fragen: „Was kann mir die Kirche, was kann mir Gott heute sagen?“ Sie sollen erfahren: „Es geht um mich!“ Die Kombination des während der Konfirmation von außen zugesprochenen Segens und des selbst gewählten Spruches schaffe einen ganz persönlichen Segen.

Zweck des Konfirmationspruches ist es, „die biblische Botschaft auf einen bestimmten biografischen Punkt zu fokussieren“, sagt Martini. In der Pubertät geht es bei den Jugendlichen stark um Identitätsfindung: Was macht mich aus? Wer will ich sein? Wie sehen mich die anderen? Passend zu dieser Selbstreflexion gelte es einen Spruch zu finden, den die jungen Menschen als den ihren annehmen.

„Drückt man ihnen eine Bibel in die Hand und sagt, ‚hier, such dir was aus‘, überfordert man die Jugendlichen“, sagt Martini. Es sei sinnvoll, ihnen eine Auswahl zu präsentieren und sie dabei zu begleiten, ihren ganz persönlichen Spruch zu finden. Nach der „Findungsphase“ verortet Martini eine „Aneignungsphase“. „Diesen Prozess des Findens und Aneignens gut zu begleiten, ist enorm wichtig“, urteilt Martini. Auf keinen Fall dürfe man Jugendliche mit dieser Aufgabe allein lassen, betont er.

Viele Menschen, so Martinis Beobachtung, kennen ihren Spruch ein Leben lang. „Alles, was mit beschützen, bewachen und Engeln zusammenhängt, steht hoch im Kurs“, fügt er hinzu.



Zielbahnhof, so hätte ich es mir gewünscht. Doch es gab Haltepunkte, Umwege, neue Wege. Durch meinen Sohn Philipp, der mit dem Down-Syndrom auf die Welt kam, habe ich gelernt in kleinen Schritten zu denken, Kleinigkeiten wahrzunehmen. Meine Mutter hatte einen Spruch an der Wand. „Bitt’

jeden Tag um neue Kraft, viel leichter sich das Tagwerk schafft. Denn nur wo Gott am Anfang steht, auch alles gut zu Ende geht.“ Das ist auch mein Leitsatz geworden. In über 40 Jahren als Gemeindediakonin arbeitete ich mit verschiedenen Altersgruppen. Ehrenamtliche Aufgaben belegen jetzt meinen Ruhestand.

Olaf Johannes Mirgeler (51), Schwerin:

Leben und leben lassen. Nach der Lektüre von Schillers Wallenstein war dieser, wohl dem liberalen Toleranzgedanken der Aufklärung entstammende Spruch, mein privates wie auch dienstliches Lebensmotto. Eine freie Entwicklung ist am besten ohne große Eingriffe möglich. Dies geht nur mit einem großen Vorschuß an Vertrauen. Dieses sollte dann aber nicht enttäuscht werden.

Simon Hinkelmann, 37, Neustadt am Rübenberge:

Ich wurde mit vier Jahren getauft. Zur Vorbereitung hatten meine Eltern mit mir das Taufkapitel in einem gerade erschienenen Buch gelesen: „Erzähl mir vom Glauben.“ Als es dann im Taufgespräch, so erzählen es meine Eltern, um den Taufspruch ging, suchte ich mir selbst zielstrebig einen Satz aus dem Buch aus: „Christus spricht: Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, der wird nicht wandeln in der Finsternis, sondern wird das Licht des Lebens haben.“ Dieser Vers aus dem Jo-

hannesevangelium begleitet mich seitdem. Wenn ich ihn heute bei einer Taufe zum Entzünden der Taufkerze spreche oder als Segenswort am Ende einer Abendmahlsfeier, empfinde ich immer wieder neu diese besondere Zusage Gottes, die ich als Kind intuitiv gespürt und für mich angenommen habe.

