



Familien-Glück





Liebe Leserin! Lieber Leser!

Familienglück, das ist der zentrale Lebenswunsch von Menschen jedes Alters. Auch die Shell-Jugendstudien resümieren regelmäßig, dass sich die Befragten im Blick auf die Zukunft eine eigene Familie wünschen.

Diese kann heutzutage verschieden- oder gleichgeschlechtlich gestaltet werden. Falls Sie die geschlechtliche Diversität in den Artikeln dieses Journals vermissen, so beruht das nicht auf einer bewussten Entscheidung der Redaktion, sondern auf der eingeschränkten Auswahl von Autorinnen und Autoren, die wir persönlich kennen und um einen Beitrag bitten konnten.

Familienglück ist für die einen vor allem ein Sehnsuchtszustand, der sich (bisher) nicht erfüllt hat. Für andere entspricht es ihrem alltäglichen Erleben und Empfinden. Wieder andere verbinden mit dem Begriff Familie katastrophale Erfahrungen, an die sie nicht erinnert werden möchten oder die sie mühsam verarbeitet haben. Und dann gibt es noch die dazwischen mit sehr wechselnden Familiensituationen.

Inhaltsverzeichnis

Seite 3 Geschwisterfreuden

Seite 4 Das neue Fritz Familienzentrum

Seite 5 Eine lebendige Großfamilie

Seite 6 + 7 Familienkonzepte und Entscheidungen

Seite 8 + 9 Familiäre Belastungen

Aus all diesen unterschiedlichen Perspektiven können Sie Erzählungen in diesem Journal lesen. Ob man eine Familie gründet und wie man die Aufgaben und Rollen dann verteilt, das ist in zwei Artikeln beschrieben. Familie muss nicht einmal durch Blutsverwandtschaft begründet sein. Vielleicht kennen Sie den Spruch: „Freunde sind die Familie, die man sich selber aussucht.“ Diese finden sich manchmal in der Nachbarschaft, in Gestalt einer Begleiterin für Flüchtlinge aus Afghanistan oder in einer anderen Gemeinschaft.

Auch die Kirchengemeinde ist eine Familie. Denn Jesus hat einmal gesagt: „Wer den Willen Gottes tut, der ist mein Bruder und meine Schwester“ (Markus 3,35). Da alle Menschen aus meiner Herkunftsfamilie vor langem gestorben sind, hat etwa für mich die Gemeinde-Familie einen besonders hohen Stellenwert. Dort begegne ich den Menschen, mit denen ich mich verbunden fühle, weil wir versuchen, den Willen Gottes zu erkennen und zu erfüllen, weil so unser Leben bestmöglich gelingt. Das ist für mich Familienglück!

Viel Freude und einige Glücksmomente beim Lesen des Journals wünscht Ihnen

Conny Seinwill mit der Redaktion

Seite 10 Nachbarn - eine Bereicherung

Seite 11 Wenn Angehörige überlastet sind

Seite 12 Eine syrische Flüchtlingsfamilie

Seite 13 Seelsorge: Familie - Freud und Leid

Seite 14 Mit Kindern reich beschenkt

Evangelische Pfarrstelle I

Stefan Comes
Tel. 06127-999274
SComes@christuskirche-niedernhausen.de

Evangelische Pfarrstelle II

Cornelia & Jürgen Seinwill
Tel. 06127-993015
CJSeinwill@christuskirche-niedernhausen.de

Gemeindebüro

Tel. 06127-2405 - Fritz-Gontermann-Straße 4, 65527 Niedernhausen
Bürozeiten: Mo. und Do. von 09:00 bis 12:00 Uhr und Di. von 15:30 bis 18:30 Uhr

Gemeinde-Pädagogin

Lena Grossmann - Tel. 06127-999271
Bereich Kinder - Fritz-Gontermann-Straße 2
Lena.Grossmann@christuskirche-niedernhausen.de



Ansprechpartnerinnen Seelsorge-Netz

Hiltrut Blau Tel. 0176 47981550
Anette Krüger Tel. 0178 5322998
seelsorge@christuskirche-niedernhausen.de

Geschwisterfreuden - Zwischen Neid und Verzeihen

*Josef der Erzvater, interviewt von
Jürgen Seinwill*



Was kann ich dafür, Pappas Liebling zu sein? Das war schon immer so. So lang ich mich erinnern kann, hat er mich bevorzugt: Die jüngeren Geschwister mussten die abgetragenen Klamotten der älteren tragen. Ich bekam neue, moderne Sachen. „Mein Lieblings-Junge“, pflegte er zu sagen. Das hörten auch die andern und verzogen das Gesicht. Am Anfang fand ich das gemein von Papa, dann habe ich mich daran gewöhnt und schließlich hab ich's genossen.

Papa gab mir auch mehr Verantwortung. Ich wurde seine rechte Hand, obwohl das eigentlich den Älteren zugestanden hätte. Ich fand's toll, und es stieg mir zu Kopf. Ich wurde ein Angeber und in den Augen der anderen ein Kotzbrocken. Aber das habe ich erst viel später gemerkt. Ich empfand mich dann auch selbst als was Besonderes. Ich war nun mal schlauer und hatte besondere Begabungen.

Manchmal hatte ich regelrechte Eingebungen, nachts im Traum. So was wie Vorahnungen: schöne und schreckliche. Hin und wieder erzählte ich davon, und meine Geschwister wähten mich größtenwahnsinnig.

Irgendwann hielten sie mich nicht mehr aus. Es ist schrecklich, was Geschwister sich antun können. Ich kam nur knapp mit dem Leben davon, wurde aus dem Familienclan verstoßen und musste weit entfernt mein eigenes Leben führen. Meine Familie war für mich gestorben und ich für sie auch. Es tat weh, war aber besser so. Nach Jahren bekamen wir eine Chance zum Neuanfang. Man kann es Zufall nennen. Ich meine, es war Gottes Fügung, genau gesagt: Gnade. Inzwischen waren wir alle erwachsen und hatten Lebenserfahrung gesammelt. Ich war unvorstellbar erfolgreich und hatte aus Abstürzen gelernt. Beides hat mich zu dem gemacht, der ich geworden bin. Wir hatten eingesehen, dass in unserer Familie manches schief gelaufen ist.

Wir gestanden uns Fehler ein und taten nicht so, als hätten wir alles richtig gemacht. Es trägt eben jeder etwas zum Gesamtgefüge bei, auch seine persönliche Schuld. Mir wurde klar, dass wir mit Vorwürfen nicht weiterkommen, sondern allein gegenseitige Vergebung Knoten lösen kann. Ich sag's mal so: Wir Menschen führen manchmal Böses im Schilde, Gott aber kann Gutes daraus werden lassen.

Darüber hinaus habe ich noch etwas erkannt: Familie ist wichtig, keine Frage. Aber auch die Welt ist eine große Familie. Wir haben sowohl in der einen als auch der anderen Verantwortung zu tragen. Wäre ich nicht aus meiner leiblichen Familie vertrieben worden, hätte sich mein Horizont schwerlich geweitet. Durch den Schmerz des Verlustes konnte ich Gutes für viel mehr Menschen tun.

Die ausführliche Variante von Josefs Lebensgeschichte findet sich in der Bibel: 1. Mose 1,37-50. Es lohnt sich, sie im Original zu lesen.

Das neue FRITZ Familienzentrum

Patricia Garnadt

Die Angebote im FRITZ Familienzentrum in Niedernhausen, FRITZ-Gontermann-Str. 4, wachsen seit Anfang April. Hier können sich alle Menschen aus Niedernhausen mitten im Ort treffen, zum Schwätzchen im offenen (Beratungs-) Kaffee (Do 14-17 Uhr), bei frühkindlichen Angeboten, geselligem Tanzen, Spiele-Treff, Vorträgen, Podiumsdiskussionen und vielem mehr. Leiterin Carola Hehner und ihr Team bieten Begegnungsmöglichkeiten, Bildungsangebote sowie Einzel- und Verweisberatung an. Ältere Menschen suchen z. B. einen Ort, an dem sie sich treffen können, um gemeinsamen zu singen oder um Karten zu spielen. Die Kleinsten und ihre Eltern genießen jeden Mittwochnachmittag (15-17 Uhr) die Waffelosee im Gemeindegarten. Ein Team von Freizeit-Handwerkern, genannt FRITZ Repair, kommt für kleine Haushalts-Reparaturen zu Älteren und Bedürftigen nach Hause.



Von Menschen erfahren, welches ihre Bedarfe sind, Angebote ausprobieren, existierende offene Angebote aus der evangelischen Kirchengemeinde übernehmen und weiterentwickeln: das ist der Arbeitsauftrag des FRITZ für unseren Sozialraum Niedernhausen. So soll sich nach den Sommerferien der Traum eines Sprachcafés verwirklichen, wo Nicht-Muttersprachler/innen mit Menschen in Niedernhausen in Kontakt kommen können, die Deutsch fließend sprechen. Ehrenamtliche Mitverantwortliche werden hier noch gesucht!

Die Ideenliste für Einzelveranstaltungen ist lang: „Besondere Menschen in Niedernhausen“, „Fröhlich Älter Werden“, Foto-Reisen ohne CO₂-Spur, gesellschaftliche Themen in Form von Podiumsdiskussionen, Workshops oder Gesprächsrunden.

Immer mit dem Ziel, ins Gespräch zu kommen; kein Frontalvortrag, nach dem man kommentarlos nach Hause geht.

Leiterin Carola Hehner ist eine erfahrene Netzwerkerin im Idsteiner Land und verbunden mit den relevanten Stellen im Rheingau-Taunus-Kreis: Tagespflege-Kurse, Erste-Hilfe-Kurse, speziell für ältere Menschen und Eltern von Kleinkindern, Netzwerk Pflege(-Beratung) des RTK, Alzheimer Gesellschaft, Hospiz-Arbeit. Unsere wichtigste Kooperationspartnerin ist die Gemeinde Niedernhausen. Sie gibt trotz knapper Haushaltslage viel Geld: 28.000€ für den Start und jeweils 25.000€ in den Betriebsjahren 2025 bis 2027. Bürgermeisterin Lucie Maier-Frutig sowie die Mitarbeitenden im Rathaus unterstützen uns mit Rat und Tat. Wir werden außerdem mit 18.000€ vom Land Hessen subventioniert; der Zuwendungsbescheid kam Mitte Mai. Unsere größte Stütze sind die vielen Ehrenamtlichen, die von Carola Hehner (angestellt mit 20 Wochenstunden) koordiniert und weitergebildet werden.

Unsere Trägerin und unser Rückhalt ist die evangelische Kirchengemeinde: der Kirchenvorstand, der Hausmeister Marijan, die Möglichkeit der Raumnutzung einschließlich des Gartens und das versierte Team für Homepage und Social Media. Die Verantwortlichen seitens der Kirchengemeinde unterscheiden sehr genau, welche Angebote unter dem Dach der Kirchengemeinde laufen (die spirituellen und evangelisch bildenden) und welche unter dem Dach von FRITZ ihren Platz finden: offen für alle – so steht es explizit im Konzept, so lebt es der Vorstand (Patricia Garnadt, Pfarrer Stefan Comes, Tanja Voß und Katrin Groß).

Wir wünschen uns, dass aus FRITZchen ein FRITZ wird, den viele Menschen vor Ort gerne besuchen. Die Begeisterung dafür, mitzumachen, ist momentan groß. Möge es so bleiben und mögen jüngere Generationen von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern nachwachsen.

Homepage: www.fritz-niedernhausen.de

facebook: Fritz Familienzentrum

insta: FRITZ_Familienzentrum

email: info@fritz-niedernhausen.de

Tel. Leiterin Carola Hehner: 0151 1766 8459

Unsere lebendige Großfamilie

Cornelia und Markus Heeser

Wir genießen es, eine vier-Generationen-Familie zu sein. Es ist für uns ein großes Glück, dass unsere drei Jungs, davon einer verheiratet und einer mit Freundin, ganz in unserer Nähe wohnen und wir einander alle mit Rat und Tat zur Seite stehen. Im Austausch über Gott und die Welt oder über Berufliches, über Gartengestaltung, Gemüseanbau oder häusliche Dinge bis hin zum Backen und Kochen gibt es immer etwas zu probieren oder zu gestalten.

Große Freude erleben wir seit 2020 auch mit den Drillingen unseres Sohnes und seiner Frau, die viel Lebendigkeit und viele Aufgaben in unsere Familie brachten. Jetzt sind sie im fünften Lebensjahr, und wir empfinden großes Glück darüber, dass sie alle so quicklebendig sind. Zweimal die Woche ist „Omatag“; wir beiden Omas wechseln uns darin ab und teilen uns auch Wochenenden mit Übernachtung. Wir sind ein gutes Team.

Besondere Tage sind es, wenn wir alle zusammenkommen – auch mit Uroma und Uropa, die aus ihrem Leben erzählen und leckeren Kuchen mitbringen. Gemeinsames Grillen, Spielen und alles, was das Herz sonst noch begehrt, genießen wir dann gemeinsam. Vom Frühling bis zum Herbst machen wir auch gerne Ausflüge mit dem Fahrrad, oder der Opa nimmt auch die jüngste Generation mit dem Traktor mit in den Wald zum Holz machen.

An manchen Tagen ist es auch sehr anstrengend; aber wir freuen uns immer wieder auf das nächste Mal. So sind wir sehr dankbar für unsere Gemeinschaft. Es fühlt sich sehr gut an, weil wir alle an einem Strang ziehen.



Der Hausmann

Aline Körschgen

Als mein Mann Wolfgang und ich 1984 beschlossen, dass wir Kinder wollten, haben wir lange überlegt, wie unser zukünftiges Familienleben aussehen sollte. Fest stand, dass eine oder einer von uns, wie damals üblich, bis zum Kindergartenalter zu Hause bleiben sollte. Gerne hätten wir uns die Aufgaben geteilt und beide halbtags gearbeitet. Das war aber aufgrund fehlender Flexibilität der Arbeitszeiten (Gleitzeit gab es bei unseren Arbeitsstellen nicht) unmöglich und wäre wohl bei einem Mann damals auch nicht genehmigt worden. Also die klassische Rollenverteilung – oder? Warum nicht anders? Wolfgang konnte sich die Rolle als Hausmann gut vorstellen, ich wollte lieber weiter arbeiten. Also beschlossen wir, den Versuch zu wagen.



Also hat mein Mann mit der Geburt unserer Tochter seinen Job gekündigt, und um Lästereien der Kollegen zu umgehen, hat er erzählt, er habe eine abwechslungsreichere, selbstständigere Stelle gefunden. Das stimmte ja auch – nur dass die „Stelle“ nicht bezahlt war, hat er verschwiegen. Immerhin war diese Lösung nur möglich, weil wir beide ein etwa gleich hohes Einkommen hatten.

Als wir meinen Schwiegereltern erzählten, dass Wolfgang die Rolle des Hausmanns übernehmen würde, kam übrigens die besorgte Frage: „Könnt ihr euch das finanziell denn leisten?“ Ob sie das auch gefragt hätten, wenn ich zu Hause geblieben wäre? Nachteil der anderen Rollenverteilung ist, dass die Arbeitsaufteilung nicht vorgegeben ist, sondern immer wieder neu besprochen werden muss. Natürlich ging das nicht immer ohne Meinungsverschiedenheiten vonstatten – es gibt halt Dinge, die keiner gerne macht. Wir haben das aber immer ganz gut hingekriegt.

Als ich wieder arbeiten ging, stand Wolfgang vor der Frage: was mache ich den ganzen Tag mit einem kleinen Kind? In unserem Wohnort Naurod gab es einmal wöchentlich einen Krabbelkreis; das war ein bisschen wenig. Zum Glück lernten wir drei andere Familien mit Kindern im gleichen Alter kennen, und so entstand ein privater Krabbeltreff. Einen Vormittag in der Woche spielten alle Kinder bei einer Familie; die anderen Eltern hatten eine Stunde lang frei, und als die Kinder größer waren, dann auch länger. Zum Mittagessen traf man sich dann wieder und setzte sich anschließend noch auf einen Kaffee zusammen. Immer drei Mamas und ein Papa.

Was die Nachbarn dachten, wenn für den Mittagsschlaf der Kinder der Rollladen runter ging, vor allem wenn mal nicht alle Mütter dabei waren, kann man sich denken. Zum Glück war das Vertrauen bei allen Paaren so groß, dass es keine Eifersuchtsprobleme gab. Später im Kindergarten war übrigens ein Papi, der auch mal das wackelnde Sofa zusammenschrauben konnte, gerne gesehen. Unseren ersten Enkel hat Wolfgang dann, nachdem unsere Tochter wieder angefangen hatte zu arbeiten, bis zum Kindergartenalter ganztags betreut, ist so auch in die Waffeloase gekommen und so haben wir schließlich über seine Rolle als Hausmann auch den Weg in die Christuskirchengemeinde gefunden.

Familiengründung?

Anonyma

Früher hieß es immer: Verlieben, Verloben, Heiraten, Kinder kriegen. So lief es sicherlich in sehr vielen Beziehungen auch wirklich ab. Diese Vorstellung fand ich schon immer schön. Mein Mann und ich waren beide mit dieser Vorstellung in die Beziehung gegangen. Wir verliebten uns, die Verlobung folgte ein paar Jahre später, geheiratet wurde zwei Jahre später. So weit, so gut. Die Familienplanung wäre das nächste Kapitel auf unserer Reise gewesen, doch dann kamen Corona, Jobverlust und weitere Themen, die das Leben aus den gewohnten Bahnen brachte. Ich fing an, mir Gedanken zu machen: Wie können wir einem Kind gerecht werden?

Haben wir die finanziellen Mittel, auch falls es wieder zu einem Jobverlust kommt?

Können wir, auch wenn einer von uns krank wird, das Kind versorgen? Wie lang kann ich in Elternzeit gehen, ohne dass es finanziell zu drastischen Einschnitten kommt? Wird die Elternzeit lang genug sein, sodass wir das Kind beruhigt in eine Betreuung geben können?

Wie lange wird es überhaupt dauern, bis wir ein Kind bekommen? Können wir überhaupt eins bekommen? Sind wir schon zu festgefahren in unserem Alltag?

Diese Fragen und noch mehr schwirrten mir immer wieder durch den Kopf. Ich holte mir Rat bei Freundinnen und Familie. Sie hörten sich meine Sorgen an und waren immer mit guten Ratschlägen für mich da. Genauso machten sie mir Mut, dass sie an uns in der Rolle als tolle Eltern glauben würden. Das Wichtigste für ein Kind ist die Liebe der Eltern.

Mein Mann ist schon immer sehr entspannt und ist sich sicher, dass alles gut wird. Er sieht meine Sorgen, aber weiß, dass ich mir viele Dinge zu sehr zerdenke. Mit der Zeit wird mir klar, dass es auf viele Fragen einfach im Vorhinein keine Antwort gibt. Ich glaube immer schon daran, dass alles im Leben so kommt, wie es kommen soll. Und ich werde auch entspannter und weiß: Es wird genauso kommen, wie es soll, und es wird gut werden.



Gefühlserben – die verborgene Macht unserer Herkunft

Rüdiger Schaller

Kalte Wut auf mich selbst, Verzweiflung pur: Warum schaffe ich es nicht, einen Koffer für eine Reise von fünf Tagen entspannt zu packen! Mal wieder stehe ich, der gestandene Projektmanager, vor einem manifesten Rätsel: Warum gelingt mir das nicht? Es sind doch nur fünf Tage! Woher rührt diese Panik, die mich immer wieder beim Kofferpacken anfällt? Ich brauche eine Auszeit. Mein Blick schweift hinaus aus dem Fenster, hin zu dem nahen Stadtwald. Es hatte vorhin geregnet, doch nun scheint die Sonne. Kurzentschlossen gehe ich zu meiner Vespa und fahre in Richtung Wald.

Von dem Parkplatz dort am Rande führt ein breiter Weg in den Wald, umsäumt von hohen, majestätischen Laubbäumen. Mischwald. Es sieht so aus, als würde ich eine Kathedrale betreten. Durch das Laub der Blätter brechen sich die Strahlen der Sonne. Ich verlangsame meinen Gang, vermesse meine Schritte mit meinem Atem. So werde ich ruhiger. Tief atme ich dabei die von Ionen geschwängerte Luft ein, mein Asthma vergesse ich. Nach einer Weile komme ich zu meinem Lieblingsbaum, einer mächtigen Buche.

Zwischen ihren großen Wurzeln, da lege ich mein Sitzkissen nieder und nehme Platz. Lehne mich an ihren festen Stamm. Er gibt mir Halt, auf ihn kann ich vertrauen. Ich beobachte eine Weile das Spiel der Sonne zwischen den Bäumen, von den Blättern netzen letzte Regentropfen herab. Das fast magische Spiel der unterschiedlichen Grüntöne hier mitten im Wald betört mich. Die Vögel singen ihre Lieder, ein naher Bach gurgelt und plätschert vor sich hin. Die Blätter rascheln leise im Wind.

Gedankenverloren strecke ich meine Hände vor mich und fülle sie mit Waldboden. Rieche daran. Ein intensiver Geruch. Mikroben und Bakterien in Fülle. Sie bauen permanent alles Stoffliche um. Der Humus lebt. Fruchtbare Nährstoffe.*

Ich werde nachdenklich: Schon die hebräische Sprache weiß, dass wir Erdwesen sind. Adam, der Mensch, aus Erde gemacht. Beseelt vom göttlichen Atem. Es geht um den Grund unseres Seins. Erde zu Erde, Staub zu Staub. Ich bin von Erde genommen und werden wieder zu Erde werden.

Doch der Weg dieser Erkenntnis vom Kopf ins Herz, der ist nicht leicht.



In mir blitzt ein Gedanke auf: Dieses rätselhafte Erleben vorhin beim Packen, das Unbewusste im Alltag, das hat weder mit vorgeburtlichen Prägungen, noch mit frühen Bindungserfahrungen, noch mit der Sozialisation im Familiensystem zu tun. Nein, hier schlägt für mich die Epigenetik zu: „Traumata sorgen nicht nur für Narben in der Seele, sondern auch für Narben im Erbgut.“** Welche Traumata wirken wohl noch in mir weiter? Gibt es eine Heilung von Narben in meinem Erbgut, von denen ich nichts weiß? Welche Wirkmacht haben diese Traumata auf unbewusster Ebene? Erschreckend, was dort vielleicht noch schlummert. Mein Trost: Gott schreibt auch krumme Linien gerade.

Ich genieße nochmals die pralle Natur, die mich umgibt, und sauge ihre Schönheit in mich auf. Nach einer Weile gehe ich zurück zu meiner Vespa. Ganz entspannt fahre ich nach Hause, mitten durch den tosenden Verkehr. Tiefer Frieden breitet sich mit jedem Kilometer in mir aus. Aggression pur um mich herum.

Dennoch bleibt der erfahrene Frieden in mir. Ich bin glücklich. Das Packen des Koffers fällt mir nun deutlich leichter, auch wenn ich immer noch das unguete Gefühl verspüre, etwas Wichtiges vergessen zu haben. Doch morgen, da geht es mit dem Zug nach Sylt. Der traditionelle Syltlauf über 34,5 km, den ich so liebe, ruft. An der Reise dorthin und an dem Lauf kann nichts Verschwiegenes in meiner Familiengeschichte etwas ändern. Das ist mein Glück!

Und 2026, da wird der Lauf etwas ganz Besonderes: Vater-Tochter Urlaub und gemeinsam dort laufen. Ich freue mich wie Bolle. Familienglück pur.

* <https://www.geo.de/natur/wirksame-duftstoffe--wie-der-wald-uns-heilt-30492282.html>

** [Forschung: Epigenetik - Epigenetik - Forschung - Natur - Planet Wissen](#)

Familiendramen

Michael Häckl

Es wird wohl keine Familie geben, in der es keinerlei Probleme gibt. Häufig sind es bloße Meinungsverschiedenheiten, zuweilen aber auch schwere Krisen. Manche Familien zerbrechen daran. Falls es Kinder gibt, leiden diese am meisten darunter. Richtig dramatisch wird es jedoch dann für eine Familie, wenn Tod, Krieg, Schuld oder Gewalt dazu kommt. Zum Beispiel finden wir im Alten Testament König Davids Ehebruch mit Batseba und den Mord an ihrem Mann (2. Samuel 11).

In Deutschland waren während des 2. Weltkriegs nahezu alle Familien von Schicksalsschlägen betroffen. Es mussten Vater, Sohn oder Bruder an die Front; viele kamen nicht zurück. Diejenigen, die zurückkamen, waren von dem Erlebten häufig traumatisiert und konnten darüber nicht sprechen. Wenn sie in eine stabile Familie zurückkehrten, ging das am ehesten gut aus.



Abb: Hochzeitsfoto meiner Tante

Wenn ich in mein eigenes Familienbuch schaue, dann sehe ich lauter Hochzeitsfotos mit Männern in Uniformen. Das Leid war vorprogrammiert. In der Nachkriegszeit führten häusliche Gewalt und Alkohol in vielen Familien zu ernststen Problemen. Zwar war das auch bereits vorher der Fall; durch die Kriegserfahrungen konnte es jedoch leichter bagatellisiert werden.

Besonders dramatisch verlief das Familienleben bei einer Tante von mir. Sie heiratete während des Krieges und bekam mit ihrem Mann in kurzen Abständen fünf Kinder. 1958 erhängte sich ihr Mann. Die Kinder fanden ihn. Was dies für die verbliebene Familie und besonders für die drei Mädchen und zwei Jungs bedeutete, kann man sich gut vorstellen. Eine Scheidung der Eltern ist für viele Kinder bereits schlimm, aber dieses Erlebnis kommt einer Katastrophe gleich.

Mindestens drei der Kinder hatten später schwere Alkoholprobleme. Einer starb daran. Die zweite Tochter brach komplett mit der Herkunftsfamilie und gründete in den USA ihre eigene Familie. Ich versuchte erfolglos im Rahmen meiner Ahnenforschung Kontakt zu ihr aufzunehmen. Die Tante selbst verdrängte alles und hat noch zwei weitere Kinder von verschiedenen Männern geboren. Lediglich das jüngste Mädchen unter den ersten fünf Kindern kam scheinbar relativ gut mit der Sache klar.

Vermutlich war sie noch zu jung gewesen, um sie zu verstehen. Leider habe ich zu niemand mehr Kontakt. Über den Grund für den Selbstmord des Vaters kann man nur spekulieren, jedoch war der Krieg zumindest mit schuld.

Der Krieg forderte auch viele Jahre später noch unzählige Opfer. Ich kann es nicht verstehen, dass heute wieder so leichtfertig mit dem Frieden umgegangen und bereitwillig in Kriege gezogen wird.

Mein Fazit lautet daher: Nie wieder Krieg – unseren Familien und der Zukunft unserer Kinder und Enkel zuliebe. Ich selbst habe erst das Trauma meines Vaters überwinden müssen, der sein Leben lang unter dem kriegsbedingten Verlust seiner leiblichen Mutter gelitten hatte. Damit war es mir möglich, meine Kinder und noch leidenschaftlicher meine Enkel zu lieben. Und diese Liebe trägt Früchte; das spüre ich deutlich. Liebe ist die beste Problemlöserin in Familien.



Nachbarn – Familienzuwachs der anderen Art

Elke Oestreich

Unsere Kleinfamilie besteht aus vier Personen: meinem Mann, unseren beiden Söhnen und mir. Die Eltern und die Schwester meines Mannes verstarben zu früh. Meine Verwandten wohnen in Ostthüringen. Viel zu weit weg, um im Alltag Familie so zu leben, wie ich es mir gewünscht hätte. Mal schnell auf einen Kaffee und Schwatz vorbeischaun, die Kleinkinder kurzfristig bei den Großeltern unterbringen, um einen „Abend zu zweit“ zu genießen oder einfach jemanden in der Nähe zu haben, auf den wir uns absolut verlassen können, in jeder Lebenslage.

Vor 26 Jahren zogen mein Mann und ich nach Niedernhausen, und schon beim Umzug zeigte sich, wie wichtig gute Freunde sind. Viele Hände packten unseren Hausstand in Schierstein zusammen und verfrachteten alles ins neue Domizil. Jeder brachte sich ein, sei es mit den Muskeln beim Tragen oder dem räumlichen Verständnis, einen Lkw sinnvoll zu beladen. Das Ankommen in der neuen Umgebung wurde uns unwahrscheinlich leicht gemacht. Die einen Nachbarn reichten uns am Ostersonntag Kaffee über den Zaun, obwohl unsere lärmintensiven Umbauarbeiten bestimmt furchtbar genervt haben. Die Nachbarn auf der anderen Seite luden uns spontan zu einer Party ein, um uns kennenzulernen. Aufeinander zugehen und

Verständnis für den anderen haben, das war der Anfang für gute nachbarschaftliche Beziehungen. Dabei blieb es nicht, sondern es entwickelte sich über die Jahre eine tiefe Freundschaft. Rückblickend empfinden wir es als großes Glück und Segen, dass unsere Nachbarn und wir gleichzeitig Kinder bekamen und sie gemeinsam aufwachsen konnten. Für mich fühlte sich das wie in einer Großfamilie an, wo Cousins und Cousins miteinander groß werden. Die Kinder spielten fast täglich miteinander und genossen die Freiheit, zwischen unseren Grundstücken hin- und herzuwechseln. Und an so manchem Abend aßen wir gemeinsam und saßen bis in die Nacht zusammen, während die Kinder meist schon schliefen.

Es war ein ungezwungenes Miteinander, mit viel Lachen und Spaß. Doch auch unsere Sorgen und Probleme wurden nicht verschwiegen.

Als mein Mann für 18 Monate dienstlich nach München abgeordnet war, hatte ich nie den Eindruck, unter der Woche „alleinerziehend“ zu sein. Ich wusste, da sind Menschen, die uns zur Seite stehen. Sei es, um kurz auf die Kinder aufzupassen, wenn ich noch einkaufen musste oder mir „das Ohr zu leihen“, wenn ich mal Frust loswerden wollte. Wir waren und sind füreinander da, nehmen am Leben des anderen teil und wissen, dass wir uns in herausfordernden Situationen aufeinander verlassen können.



An eine solche Situation denke ich noch heute mit Schrecken zurück. Unser jüngerer Sohn hatte zu Hause einen Unfall und mehrere tiefe Schnittwunden am Körper. Der erste Anruf galt dem Rettungsdienst, aber direkt folgend bat ich unseren Freund um Hilfe. Er kümmerte sich um unseren älteren Sohn, beruhigte ihn und beseitigte Blutspuren und Glasscherben, während wir mit dem Krankenwagen in die Klinik fuhren. Ich wusste unseren Großen in guten Händen bei unserem Freund und konnte mich ganz beruhigt auf unseren Verletzten konzentrieren.

Dieses Gefühl, Menschen vollständig zu vertrauen, sie um Hilfe zu bitten, kannte ich lange Jahre nur innerhalb der Familie. Wir durften erfahren, dass vergleichbare Beziehungen auch ohne Blutsverwandtschaft entstehen können. Durch all das, was wir gemeinsam erlebt haben, entwickelte sich eine enge Beziehung, die für mich über Freundschaft hinausgeht.

Unsere Nachbarn sind für uns schon lange ein Teil unserer Familie.

Wenn Angehörige nicht mehr unterstützen können

Pamela Grosmann, Pflegedienstleitung

In der ambulanten Pflege geht es ab einem gewissen Punkt nicht mehr, ohne dass Angehörige unterstützen. Viele Angehörige leisten unglaublich harte, wertvolle Arbeit im Care-Sektor, ohne die ihre Liebsten nicht mehr zu Hause zurecht kommen würden. Wir von der Diakoniestation unterstützen sie dabei gerne und freuen uns, wenn wir ein wenig Entlastung leisten können.

Eine Klientin von uns wurde bei völliger körperlicher Immobilität liebevoll von ihrem Ehemann über Jahrzehnte gepflegt. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Diakoniestation kamen nur täglich morgens zur Körperpflege – das jedoch auch über Jahrzehnte. Ich war viele Jahre häufig in der entsprechenden Tour eingeteilt und hatte eine wundervolle Beziehung zu diesem Ehepaar. Viele schöne, aber auch sehr aufregende oder traurige Lebensabschnitte wurden mit mir geteilt, wie zum Beispiel Geburt und Heranwachsen der Enkel, Unfälle und Krankheiten, Eheschließungen,

Geburtstage und so fort. Ein wenig fühlt man sich da schon als Teil der Familie, wenn auch mit der nötigen Distanz. Wenn jemand dann diese Welt verlässt, hat man ihn dennoch immer auch noch ein Stück im Herzen.

Eine Kollegin aus der Alltagsbetreuung besucht jede Woche eine Dame, die an Demenz erkrankt ist und bei ihrem gesundheitlich angeschlagenen Expartner lebt. Meine Kollegin steht im engen Austausch mit der Schwester der Klientin, die in Süddeutschland lebt und die Vorsorge übernommen hat. Jede Woche wird meine Kollegin dort herzlich empfangen wie eine alte Freundin. Sie und die Klientin gehen zusammen spazieren; die Kollegin bringt manchmal Kuchen mit, und in den gemeinsamen Gesprächen wird viel gelacht. Der Austausch mit der Schwester findet regelmäßig telefonisch statt, und für alle „Probleme“ wurde bisher eine Lösung gefunden. Hier liegt natürlich eine sehr enge emotionale Bindung vor. Daher hoffen wir alle, dass der kognitive Zustand der Klientin noch lange stabil genug dafür bleibt, dass sie den Alltag in der eigenen Häuslichkeit weiter meistern kann.

Diakoniestation

Niedernhausen / Eppstein



Unser Angebot

Kranken- und Altenpflege

- Körperpflege
- Palliativpflege
- Hilfen im Bereich der Ernährung

Behandlungspflege

- Wundversorgung
- Injektionen
- Kompressionstherapie
- Medikamentenüberwachung

Qualitätsprüfung 2024

SEHR GUT

1,1

Diakoniestation Niedernhausen

06127/2685 diakoniestation.niedernhausen@ekhn.de www.diakoniestation-niedernhausen.de

Eine syrische Flüchtlingsfamilie

interviewt von Judith Hörhold

Vor 10 Jahren ist die junge Familie (Ehefrau 20 Jahre und Ehemann 23 Jahre) mit zwei kleinen Kindern, drei Jahre und ein Jahr alt, auf dem Landweg und per Boot vor dem Krieg in Syrien nach Deutschland geflohen. Am 15. Dezember 2015 kamen sie in Niedernhausen an. Noch drei weitere Kinder wurden in Deutschland geboren. Die siebenköpfige Familie lebt in Niedernhausen in einer Vierzimmerwohnung. Über den Fluchtpunkt Niedernhausen habe ich nun bereits 10 Jahre Kontakt zur Familie und unterstütze sie bei Bedarf mit amtlichen Anträgen und vielem mehr. Zum Thema Familien-glück habe ich die Eltern und die größeren Kinder befragt, was sie darunter verstehen, wie sie die Veränderungen Ihrer Lebenssituation einschätzen und wie sie damit in ihrem neuen Leben zurecht kommen?

Fragen an den Vater: *Seid ihr als Familie in Deutschland glücklich?*

Ich bin froh, dass meine Familie und ich es aus dem Kriegsgebiet in Syrien nach Deutschland geschafft haben.

Verbringt ihr wertvolle Zeit miteinander?

Wir verbringen Zeit mit unserer Familie und auch mit den vielen Verwandten, die inzwischen in Deutschland leben. Wir treffen uns sehr oft bei arabischem Essen.

Nehmt ihr euch Zeit für gemeinsame Erlebnisse und Aktivitäten?

Wir nutzen die Wochenenden, um gemeinsam etwas zu unternehmen.

Fragen an die Mutter: *Was bedeutet für dich Familienglück?*

Ich bin für den Haushalt zuständig, koche und backe für alle.

Hast du in Deutschland ein Gefühl der Zugehörigkeit?

Da wir den Islam leben, sind wir mit unseren Landsleuten die meiste Zeit unterwegs. Kontakte habe ich zu deutschen Menschen sehr wenig.

Hast du Freude an dem Ort, den du Zuhause nennen kannst?

Wir sind hier in Deutschland sicher und haben keine Angst.



Fragen an die älteste Tochter (13 Jahre alt):

Bist du in der Schule glücklich und hast du Freundinnen?

In der Schule habe ich Förderunterricht und gehe auch zur Betreuung nach dem Unterricht. Ich habe auch Freundschaften mit anderen Schülerinnen. Großen Spaß hatte ich bei unserem dreitägigen Schulausflug.

Ich schwimme sehr gerne, aber leider gibt es keinen Schwimmunterricht.

Fragen an den ältesten Sohn (10 Jahre alt):

Hast du Spaß in der Schule?

Ich gehe gerne in die Schule und Mathematik macht mir Spaß.

Hast du Freunde und was ist dein Hobby?

Ich habe Klassenkameraden in der Schule und beim Fußballspielen habe ich Freunde. Ich bin sehr sportlich und spiele gut Fußball.

Mein Resümee: In Deutschland steht die syrische Familie unter ganz besonderem Druck, ihr Familienleben sowie Erziehungs- und Bildungsprozesse zu gestalten. Es ist eine große Herausforderung, eine neue Sprache, Gesellschaft und Kultur zu bewältigen. Vor allem die Kinder erleben ihre Eltern nicht als Persönlichkeiten, die alles im Griff haben, sondern sie fühlen sich bei vielen Dingen selbst in der Pflicht; zum Teil sind sie überfordert. Allerdings stellen die enge emotionale Verbundenheit in der Familie und ihr starker Zusammenhalt wichtige Ressourcen dar, um in Deutschland Fuß zu fassen. Aber diese Familie bräuchte viel mehr an differenzierten und sensiblen Förder- und Lernangeboten auch für die Eltern. Ebenso wäre eine Familienhilfe wichtig, damit sie ein selbständiges Leben in Deutschland führen können.

Familie – Freud und auch manchmal Leid

Ein Gespräch von Hans-Jürgen Heil mit Gemeindeseelsorgerin Anette Krüger

Frage: *In Familien läuft nicht immer alles rund – wie kann das mit einer Familienaufstellung verbessert werden?*

Antwort: Die Familienaufstellung ist eine Methode, bei der die Familiensituation anhand von stellvertretend für die Familienmitglieder aufgestellten Personen dargestellt wird. Sie werden im Raum zu einander positioniert. Die begleitende Person beobachtet das Bild und kann Emotionen und Blickwinkel feststellen. Die Personen werden dann befragt. Danach kann eine Positionierung erfolgen, die die Situation entspannen kann. Das hilft, das eigene Bild zu erleben und Spannungen und Belastungen zu erkennen. Dies kann einen Prozess der Veränderung einleiten.



Es gibt auch die Arbeit mit dem „Familienbrett“; das ist ein Brett mit Holzfiguren, die stellvertretend aufgestellt und angesehen werden können.

Der Vorteil dabei ist, dass mit einer einzelnen Person gearbeitet werden kann, während für die Familienaufstellung viele Menschen benötigt werden. Der Nachteil ist aber eventuell, dass die Holzfiguren keine Reaktion zeigen können. Dazu kann das Brett auch einfach mal herumgedreht und damit sprichwörtlich die Perspektive gewechselt werden. Durch die Arbeit auf dem Brett können jedenfalls ebenso wie bei der Aufstellung von Personen Überforderungen, Rollenübernahmen und Ungleichgewichte entdeckt und verdeutlicht werden. Eigene Erfahrungen von Mangel in der Kindheit (zum Beispiel fehlende Nähe) können erkannt werden. Das bietet die Chance, Versäumtes als Erwachsener angemessen nachzuholen und aus der Kindesrolle heraus zu kommen. So stellt die Methode des Familienbretts eine Chance dar, bietet aber keine Garantie für Veränderung, sondern ist Teil eines Prozesses.

Frage: *Hast du schon mit der Familienaufstellung oder dem Familienbrett gearbeitet?*

Antwort: Ich habe Familienaufstellungen mehrfach als Teilnehmerin mitgemacht, habe mich dann aber für die Methode des Familienbretts entschieden und dafür in Workshops eine Fortbildung gemacht. Dies war jedoch keine Ausbildung in systemischer Familientherapie.

Frage: *Welche Erfahrungen haben die Teilnehmenden gemacht?*

Antwort: Die Erfahrungen sind durchaus unterschiedlich. Nach ein bis zwei Stunden ist meist der Blick auf die Familienkonstellation etwas klarer geworden. Manchmal zeigt die Aufstellung Optionen auf, um die Situation zu verändern; manchmal wird aber auch klar, dass momentan keine Veränderung möglich ist. Auch das ist aber eine mögliche Entlastung.

Frage: *Bietest du einen oder mehrere Termine an? Wie sind die Rückmeldungen von Klienten?*

Antwort: Es ist meist ein einziger Termin, der bis zu zwei Stunden lang sein kann. Manchmal gibt es noch einen Fortsetzungstermin, da der Perspektivwechsel erst einmal sacken muss oder in der Zwischenzeit Gespräche in der Familie stattgefunden haben. Überwiegend dominiert als Rückmeldung die Dankbarkeit, bestimmte Dinge erkannt zu haben. Die Aufstellung macht die Situation nicht immer schöner, aber durch neue Sichtweisen doch oft wenigstens entspannter und gibt häufig neue Handlungsspielräume.

Frage: *Kannst du dir ein solches Angebot im Rahmen des Familienzentrums vorstellen?*

Antwort: Ja, denn die Angebote der Seelsorge sind ja ein Bestandteil von FRITZ, und in Seelsorgegesprächen kann eine Familienbrettaufstellung als sinnvoll angesehen werden. Auch die Aufstellung von Berufssituationen ist möglich. Eine Familienbrettaufstellung wird in diesem Fall gegen ein Honorar durchgeführt.

Frage: *Gibt es bei deiner Arbeit einen spirituellen Aspekt?*

Antwort: Für Menschen, die mit Gott unterwegs sind, biete ich Figuren an, die für Glaube, Gott, Jesus oder Engel stehen. Dies kann oft zusätzliche Unterstützung, Erleichterung und eine besondere Tiefe bewirken.

Wir als Familie mit vielen Kindern – reich beschenkt

Sandra P.

Jesus rief ein kleines Kind, stellte es in die Mitte und umarmte es. Dann sagte er: „Wer ein solches Kind mir zuliebe aufnimmt, der nimmt mich auf. Und wer mich aufnimmt, der nimmt damit Gott selbst auf, weil mich Gott gesandt hat.“ (Markus 9, 36-37)

Mein Mann und ich haben uns 1997 kennengelernt. Seine Tochter war damals fünf Jahre alt. Ich war gerade im Abitur, suchte eine Berufsperspektive, und er überlegte, ein Haus zu bauen. Inzwischen sind wir eine mit vielen Kindern reich beschenkte Patchworkfamilie.

Unsere älteste „Patchworktochter“ ist nun 33 Jahre alt und hat uns schon eine Enkeltochter geschenkt. Die Zweitälteste ist unsere Pflegetochter. Sie zog 2008 im Alter von acht Jahren zu uns, zusammen mit ihrem Bruder, der damals fünf Jahre alt war. Ein Jahr später ist unsere erste gemeinsame Tochter auf die Welt gekommen. Wir lebten mit drei Kindern zusammen, bis 2012 eine weitere Tochter in unsere Familie geboren wurde. Seitdem wohnen wir mit vier Kindern zusammen. Die Großen gingen, und an ihrer Stelle durften wir 2016 und 2018 zwei Jungs als Babys in unsere „Erziehungsstelle“ aufnehmen. Von unserer großen Pflegetochter und ihrem Mann haben wir 2023 unsere zweite Enkeltochter geschenkt bekommen.

Wenn unsere Kinder auf Klassenfahrten beim Spiel „wer hat die meisten Geschwister?“ mitspielen, sind ihre Gewinnchancen sehr gut. Es sind sieben, wenn wir alle zusammenzählen. Leibliche und Pflegekinder. Aber gibt es „echtere“ oder „richtigere“ Geschwister? Drei von den sieben haben den gleichen Papa. Jeweils zwei Geschwisterpaare haben die gleiche Mama. Vier treffen einen „Bauchelternanteil“ mehr oder weniger regelmäßig, haben aber gar nicht oder nur nicht lange mit ihm zusammengelebt.



Wichtig ist aber doch das eine – das wir uns lieb haben! Alle Kinder sind gleich wichtig! Alle Kinder brauchen dasselbe von ihren Eltern – Liebe, Respekt, Unterstützung und Vertrauen in ihre Fähigkeiten, Orientierung und Grenzen, Wertschätzung, Freiheit, Sicherheit und zufriedene Eltern. Ihnen tun Eltern gut, die darauf vertrauen können, dass Gott seine schützende Hand über ihre Kinder hält. Eltern, die daraus Sicherheit und Zuversicht ziehen und den Kindern, so gut es geht, angstfreie Vorbilder sind.

Denn das ist ganz wichtig: dass Kinder in dieser Welt, in der uns so viel Angst gemacht wird, selbstsichere, zuversichtliche und fröhliche Erwachsene an ihrer Seite haben; egal von welchem Papa und welcher Mama sie kommen (zumindest fast egal ...). Oder um es mit Bibelworten auszudrücken: *Kinder sind ein Geschenk des Herrn (Psalm 127, 3), und wer das Reich Gottes nicht annimmt wie ein Kind, der wird nicht hineinkommen (Lukas 18, 17).* Ich jedenfalls danke dem Herrn für alle unsere Kinder.

Übersicht zu regelmäßig stattfindenden Gemeinde-Veranstaltungen:

Sonntag	10:15 Uhr Gottesdienst im Gemeindesaal (oder als Livestream über die Homepage – anschl. Kirchencafé) 10:15 Uhr Kinder-Sonntag wöchentlich 12:00 Uhr Teentreff wöchentlich 12:00 Uhr Taufgottesdienst 1 x im Monat	
Dienstag	18:15 Uhr Sing&Pray im Untergeschoss des Gemeindehauses wöchentlich 19:00 Uhr Friedensgebet im Unterschoss des Gemeindehauses. wöchentlich 17:00 Uhr Konfirmandenunterricht und Samstags monatlich 16:00 Uhr Jungschar (Alter 8-12 Jahre) alle 2 Wochen	
Mittwoch	15:00 Uhr Waffel-Oase für Eltern und jüngere Kinder – köstliche Waffeln und Kaffee wöchentlich 16:30 Uhr Powergirls (Alter 9 - 13 Jahre) jeder 2. Mittwoch 18:00 Uhr Bläserchor Wellblech wöchentlich 20:00 Uhr Frauenplausch 1. Mittwoch Monat	
Donnerstag	15:00 Uhr Seniorenkreis 3. Donnerstag 16:00 Uhr Königskinder (Alter 6 - 9 Jahre) jeder 2. Donnerstag 16:00 Uhr Gottesdienst im Seniorenzentrum meist 1. Donnerstag 15:00 Uhr Mütterkreis 2. + 4. Donnerstag	
Freitag	16:00 Uhr Eltern-Kind-Kreis „Gott kennen lernen von Anfang an: „Minis“ von 0 bis 3 Jahre und „Maxis“ von 3 bis 6 Jahre 2 x wöchentlich 17:00 Uhr Seelsorgegruppe 2. und 4. Freitag	



Wem kommt die Stiftung zugute?

Der Kinder- und Jugendarbeit in der Gemeinde. Den Menschen in Niedernhausen durch Finanzierung vielfältiger Angebote. Der Instandhaltung und Erweiterung gemeindlicher Räumlichkeiten.

„Herzlichen Dank“ sagt die Stiftung Lebens(t)räume allen, die durch eine Spende beigetragen haben, dass die Ausstattung der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen verbessert werden konnte.

Für nähere Informationen zur Stiftung Lebens(t)räume und zum Freundschaftsfonds steht Ihnen der Vorstand - um Pfarrer Jürgen Seinwill - oder das Pfarrbüro gerne zur Verfügung.

Spendenkonten der Stiftung: IBAN:

DE53 5125 0000 0043 0242 13

Bitte zusätzlich Verwendungszweck angeben!

Der Stiftungsvorstand

Ein besonderer Dank gilt an dieser Stelle auch den nachfolgend aufgeführten Sponsoren:



FINANZKONZEPTE DIETMAR REHWALD GMBH

INDIVIDUELL & UNABHÄNGIG Baufinanzierung – Geldanlage – Altersvorsorge

IMPRESSUM

Herausgeberin: Evangelische Kirchengemeinde Niedernhausen, Fritz-Gontermann-Straße 4, 65527 Niedernhausen, www.christuskirche-niedernhausen.de

Redaktion „Augenblick“: Michael Häckl, Judith Hörhold, Sarah Horne, Rüdiger Schaller, Markus Winkler (redigieren), Conny Seinwill (verantwortlich) – unterstützt durch Rüdiger Schaller (Layout) und Monika Schneider (Koordination Verteilung)

Alle Fotos stammen, soweit nichts anderes angegeben ist, aus offiziellem Pressematerial, Privatbeständen, dem Archiv der Kirchengemeinde oder sind mit dem KI-Tool von Canva erstellt.

Auflage: 5.400 Exemplare, für die Haushalte in Niedernhausen, Königshofen und Oberjosbach



GBD

www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Produkt Delfin schont die Ressourcen.
Emissions- und schadstoffarm auf
100% Altpapier gedruckt.



www.Gemeindebrieftypografie.de

Ars vivendi & moriendi -

Die Kunst zu leben und zu sterben

Die Kunst des heilsamen Sterbens entwickelte sich im Spätmittelalter unter Pesteinfluss. Das Ernstnehmen der Sterblichkeit führt zur intensiven Gestaltung eines gelingenden Lebens. Die Entwicklung von Persönlichkeitsstärke, Verantwortung, Freude und Hingabe sind Voraussetzung eines erfüllten Daseins. Solches Erleben ermöglicht am Ende, es dankbar loszulassen in einem hoffentlich sanften Sterben mit dem Vertrauen: „Hinter dem Horizont geht's weiter“ (Udo Lindenberg). Zu diesem Themenkomplex laden wir ein zu Vortragsabenden Mittwochs um 20.00 h im Gemeindesaal oder FRITZ-Familienzentrum und zu zusätzlichen Veranstaltungen. Mit * gekennzeichnete Vorträge sind in Kooperation mit dem Familienzentrum.

22.10. Wie kommt man zu einer positiven Lebenseinstellung?

Es gibt heutzutage sehr viele Einflüsse auf den Körper und den Geist. Wie schaffe ich es, mit Negativität umzugehen und ein glückliches und gesundes Leben zu führen?

Referent/in: N. Schmid, Bankkauffrau & H. Schmid, Elektroingenieur

FRITZ

29.10. Nachhaltiges Leben im Alltag

Elektroauto, PV-Anlage, Wärmepumpe, Batterie-speicher, Dynamischer Stromtarif, Müllvermeidung, Garten für die Zukunft - wir geben Tipps, wie man nachhaltig seinen Alltag gestalten und Kosten einsparen kann.

Referenten: T. Hecker, Experte für Klimatechnik, Dr. M. Donath, Umweltbeauftragter der KG

5.11. „Tu deinem Leib Gutes, damit deine Seele gern darin wohnt!“

Wie komme ich zu einem freudigen und gesunden Lebensstil mit Wissenswertem von Hildegard von Bingen? Mache deine Nahrungsmittel zu deinen Heilmitteln!

Referentin: C. Heeser, Hildegardrefentin und Heilpraktikerin

FRITZ

12.11. Die persönliche Widerstandskraft stärken und Zuversicht wecken dank Resilienz!

Im gemeinsamen Gespräch möchten wir wertvolle und hilfreiche Bausteine sammeln, die das Leben leichter machen.

Referentinnen: A. Krüger + H. Blau, Seelsorgerinnen

FRITZ

19.11. Longevity = Langlebigkeit

Forschungsergebnisse, wie man möglichst gesund bleiben kann bis ins hohe Alter. Anregungen zur Gesundheitsvorsorge für ein langes zufriedenes Leben.

Referentin: Dr. K. Kohler, Allgemeinmedizinerin

21.11. Freitag, Totentanz - Vom Diesseits ins Jenseits*

Ein Streifzug durch die bildhaften Vorstellungen zu Sterben und Tod durch die Jahrhunderte in der Kunst, vom Mittelalter bis in unsere Tage. Ursprünge und Entwicklungen.

Referent: Dr. T Umscheid

26.11. Verletzlichkeit als Grundverfassung des Menschen Verletzlichkeit: der Zustand zwischen Geburt und Tod.

Leben findet zwischen „heil“ und verletzt statt. Dazu wird der Film gezeigt "Röbi geht" über die Verletzlichkeit in der letzten Lebensphase und ein Palliativarzt teilt seine ermutigenden Gedanken, Verletzlichkeit als Chance zu erleben.

Referent: Dr. I. Hornke, Palliativmediziner

3.12. Patientenverfügung/Betreuungsvollmacht als Vorbereitung für ein gutes Lebensende*

Aus der Sicht eines Mediziners: Warum man sich über den eigenen Tod Gedanken machen sollte und wie man am Besten festhält, was getan werden soll, wenn man nicht mehr selbst entscheiden kann.

Referent: Dr. T. Umscheid, Gefäßchirurg + Mitglied Hospizbewegung im Idsteiner Land

10.12. Ewiges Leben, aber wo? Digital, als Avatar, tiefgekühlt, im Himmel?

Der Wunsch, dass nach dem Tod nicht alles aus ist, treibt Stilblüten mit Konsequenzen in der virtuellen Welt und in der medizinischen Forschung, die hofft, den Tod in den nächsten Jahrzehnten weit hinaus zu zögern. Möchten wir das? Zu welchem Preis?

Referentin: C. Seinwill, Pfarrerin mit speziellem Interesse an nachtodlichen Lebensformen

22.11. Samstag: Letzte-Hilfe-Kurs 10.00 - 14.00h Anmeldung auf Homepage bis 15.11. *

Basiswissen für den Fall, dass jemand im persönlichen Umfeld schwer erkrankt oder am Lebensende ist, um die Begleitpersonen zu ermutigen und ihnen Sicherheit zu vermitteln.

Anmeldung über unsere Homepage

Referent: Dr. I. Hornke & Co