

HIMMEL & ELBE

Hamburger Abendblatt

Eine Beilage des Hamburger Abendblatts, der Evangelisch-Lutherischen Kirche,
der Katholischen Kirche und der Caritas in Hamburg

Freitag, 5. Dezember 2025

Neuanfang



Editorial

*Liebe Leserinnen,
liebe Leser*

Sabine Tesche

Wenn ich an das Wort Neuamfang denke, kommen mir Erinnerungen an meinen ersten Studienort hoch. Ich bin von einer Kleinstadt in die Großstadt Hamburg gezogen und kannte dort keinen Menschen. Natürlich lernt man als Studentin schnell Kommilitonen kennen, aber die Größe, Lautstärke und Anonymität der Hansestadt fand ich anfangs schon befremdlich.

Aber ich finde es durchaus wichtig, dass man zur Ausbildung mal etwas anderes sieht als seine Heimatstadt; so sind beide Söhne zum Studieren in andere Städte gezogen – mit sehr unterschiedlichen Erfahrungen. Der Jüngere berichtet darüber in dieser Ausgabe.

Wir stellen drei weitere Menschen vor, die ihre Neuamfänge beschreiben, so auch, wie es ist, sich nach 34 Jahren Ehe zu trennen. Für mich persönlich eine beängstigende Vorstellung, bin ich doch – Welch ein Segen – sehr glücklich in meiner Partnerschaft. Aber ich bin sowieso niemand, der Veränderungen sehr schätzt – damit gehöre ich zur Mehrheit der Menschen. Das liegt in unserer Natur.

Dennoch sind wir immer wieder gezwungen, neu anzufangen: Wir verlieren eine Arbeit, eine Beziehung fällt auseinander, oder ein Schicksalsschlag stellt das bisherige Leben auf den Kopf. Offenheit, Risikobereitschaft und Erfahrungen helfen, einen Neuamfang zu bewältigen. Wie, das beschreibt Moritz Hagedorn vom Fürstenberg Institut im Interview.

Und denken Sie jemals daran, dass auch Weihnachten ein Startschuss ist, oder gehören Sie eher zu der Fraktion, die am 26. Dezember froh ist, dass alles vorbei ist? Dabei geht es, wie unser Autor Daniel Kaiser sehr gut in seinem Essay beschreibt, erst nach den Weihnachtstagen richtig los – denn Jesus wurde geboren, und mit ihm beginnt die Geschichte des Christentums.

*Viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe
– und falls Sie noch ein gutes Spendenprojekt suchen:
Dann schauen Sie mal auf die letzte Seite!*

Ihre Sabine Tesche

Inhalt

Seite 3: Ein Essay von Daniel Kaiser über den Zauber von Weihnachten, die Geburt von Jesus, die der Startschuss für das Christentum ist.

Seite 4: Vier Menschen beschreiben ihren persönlichen Neuamfang – als Student, Unternehmer im Rentenalter, Coach und Single nach 34 Jahren Ehe.

Seite 5: Interview mit dem Psychologen Moritz Hagedorn, wie man mit Veränderungen im Job umgehen kann und wann es Zeit dafür ist.

Seite 6: Querbeet durch die Kirchenlandschaft: Kolumnistin Susanne Richter über Neuamfänge.

Seite 7: Begegnung mit dem Haspa-Chef Harald Vogelsang, der ungewohnt offen über seinen Glauben und sein Privatleben spricht.

Seite 8: Ausgesuchte Spendenprojekte der evangelischen und katholischen Kirche, der Caritas Hamburg sowie des Vereins Hamburger Abendblatt hilft.

Impressum

„Himmel & Elbe“ ist eine Beilage des Hamburger Abendblatts, der Evangelisch-Lutherischen Kirche, der Katholischen Kirche und der Caritas in Hamburg.

Redaktion

Verantwortlich: Sabine Tesche

Mitarbeit: Liv Sachisthal, Remmer Koch

Theologischer Beirat: Hauptpastor und Propst Dr. Martin Vetter

Gestaltung: Sandra Teuscher

Schlussredaktion: Lektorat

Titelfoto: Getty Images/iStockphoto

Redaktion: 040/55 44-71157;
E-Mail: sabine.tesche@funkemedien.de

www.abendblatt.de/kirchen

Nächste Ausgabe: 27. März 2026

Die frohe Botschaft

Erfolgreich angekommen

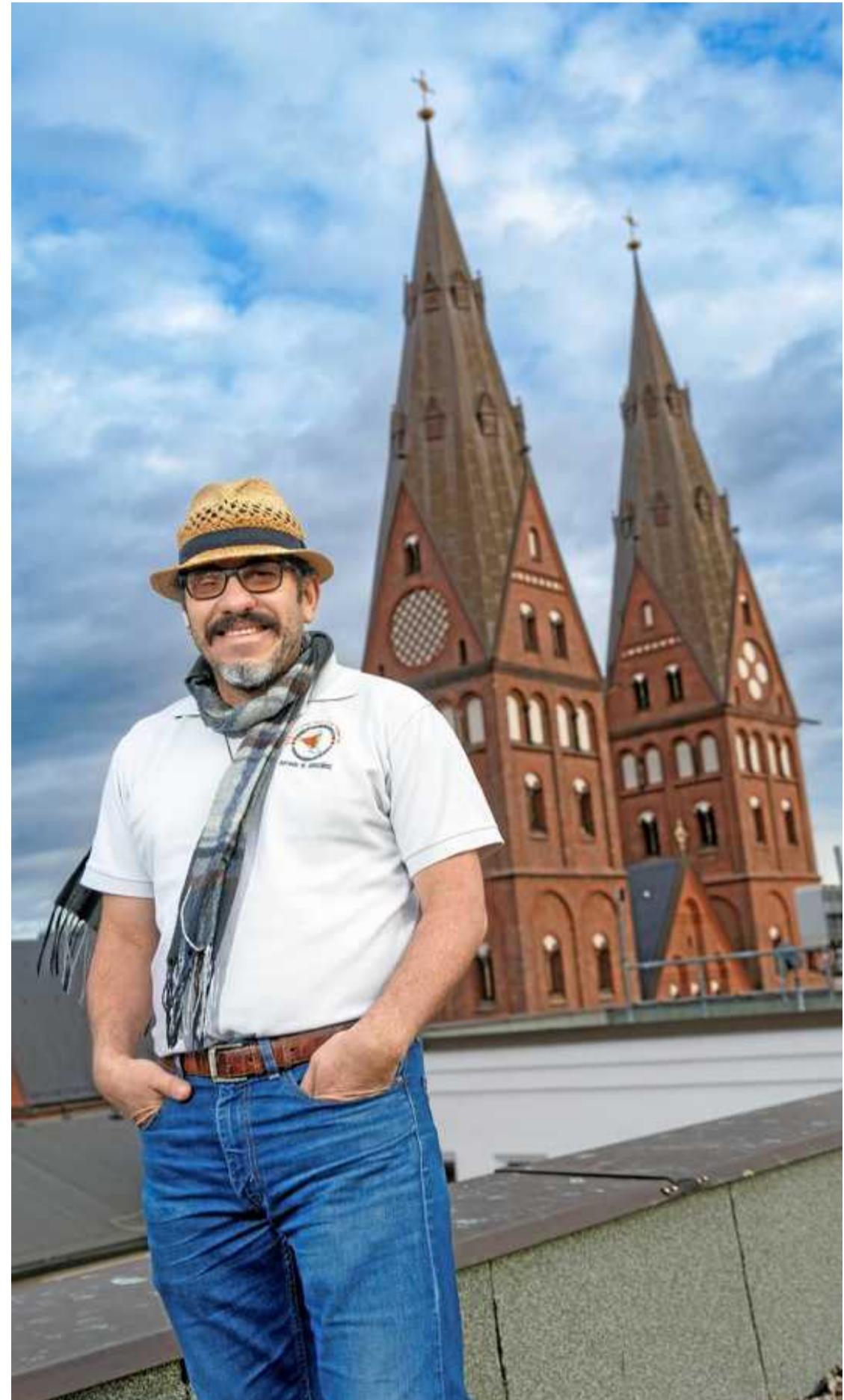
Alfredo González floh aus Nicaragua und erhielt hier Asyl – auch dank der Caritas in Hamburg

Liv Sachisthal

Es klingt wie der Anfang eines Politthrillers: Ein Mann demonstriert friedlich mit einer Gruppe von rund 300 Menschen als plötzlich bewaffnete Spezialkräfte auftauchen. Rufe erschallen: „Wo ist er?“, Gewehre werden geladen, dem Protagonisten wird klar, dass sie ihn suchen. Er rennt, Schüsse fallen, in letzter Sekunde kann er sich in einen Laden retten und dort verstecken ...

Wenn Alfredo González erzählt, stockt einem der Atem. Denn die Ausführungen sind leider mehr als eine spannende Geschichte, sie sind seine Erlebnisse vom 11. August 2018. An diesem Tag gehen überall in Nicaragua Menschen gegen das Unrechtsregime von Daniel Ortega und dessen Frau Rosario Murillo auf die Straße. Auch in Matagalpa, dem Wohnort von González. „Dieser Tag war ein Wendepunkt für mich“, sagt der 58-Jährige.

Wie alle Oppositionellen muss er zu diesem Zeitpunkt Repressionen, Inhaftierung, Folter oder auch Deportation fürchten. Sogar die katholische Kirche in Nicaragua wird von der Regierung massiv unter Druck gesetzt, seit sie sich auf die Seite der Demonstranten stellt. Auch bei González reicht es, dass er über ein großes Netzwerk verfügt und seine Familie politische Historie hat, um ins Visier zu geraten. Bereits als Siebenjähriger hat Alfredo seinen Vater, seinerzeit aus politischen Gründen inhaftiert, im Gefängnis besucht.



Alfredo González wurde sehr intensiv durch die Caritas in Hamburg betreut und ist nun als Asylberechtigter anerkannt – jetzt will er Gabelstapelfahrer werden.

MARCELO HERNANDEZ

verwehrt gewesen bliebe. Als Geflüchtetem zeigt sich ihm jetzt jedoch eine andere Realität von Deutschland. Das Leben in der Unterkunft – zwei Jahre davon unter „Corona-Bedingungen“ –, die Sprachbarriere, die andere Mentalität, das alles fordert seinen Tribut.

Doch González kämpft sich Schritt für Schritt voran. Den ersten Sprachkurs schließt er nach sechs Monaten mit dem B1-Zertifikat ab. Zur nächsten Prüfung tritt er nicht an, nachdem seine Mutter im Januar 2022 dem Krebstod erlegen ist – in seiner Abwesenheit. Im Mai des selben Jahres folgt der nächste Tiefschlag: Die Ablehnung seines Asylantrags durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. Zwei Wochen hat er Zeit, Klage einzulegen, um in den zwei darauffolgenden Jahren zu prozessieren. In dieser Zeit gilt die Aufenthaltsbestimmung, „Die Bürokratie hier ist brutal“, resümiert González.

Bereits 2003 und 2005 hatte González Aufenthalte in Deutschland, damals jedoch ging es um Fortbildungen im Bereich Umweltennergie. Einige Kontakte von dieser Reise sind geblieben, darunter „Tante Ulla“ aus Wuppertal. Mit ihrer offiziellen Einladung ermöglicht sie ihm die Einreise, die ihm ohne Visum

Hamburg, die im September 2023 startet (gefördert vom Bundesministerium des Innern).

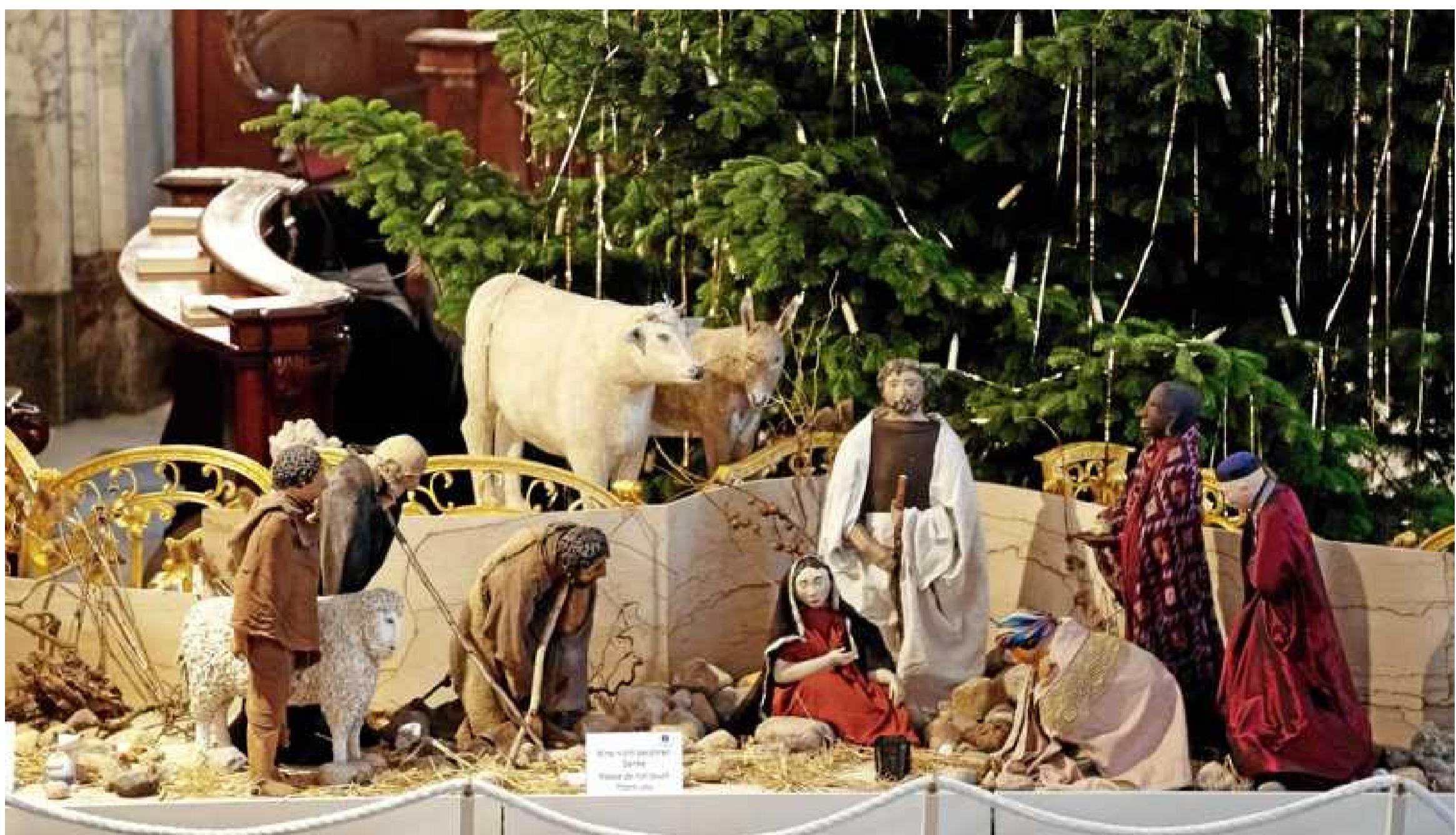
Er ist einer der ersten Klienten im Programm und wird von Maria Alonso Morales betreut. Die Leiterin des dreiköpfigen Teams beantragt Akteneinsicht, bereitet ihn auf die Anhörung vor, vermittelt an eine Rechtsvertretung. Gemeinsam erarbeiten sie eine Chronologie der Geschehnisse, González beschafft über seine alten Kontakte Fotos und Dokumente. Die neue Beweisführung wurde akzeptiert: Am 7. August 2024 erfolgt das Urteil des Gerichts: González wird als Asylberechtigter anerkannt. Ein großer Erfolg, denn nur ein Prozent der Asylsuchenden erhält diesen Status.

Andere bekommen eine „Flüchtlingseigenschaft“, subsidiären Schutz oder ein Abschiebeverbot. 80 Prozent werden ganz abgelehnt oder das Verfahren wird aus formalen Gründen abgeschlossen. Die durchschnittliche Verfahrensdauer beträgt elf Monate, die von der Caritas begleiteten Anträge nehmen

deutlich weniger Zeit in Anspruch. Die Vorbereitung entlastet auch die Gerichte.

Alonso Morales und ihr Team haben allein 2025 rund 300 Personen beraten. Neben der fachlichen Expertise ist dabei das Zuhören von großer Bedeutung. Alonso benennt die Hürden, die sich Geflüchteten stellen: die Sprachbarriere und das bürokratische Asylverfahren.

González hat sich all dem gestellt, mit dem Jobcenter ist er im Gespräch, im Frühjahr wird er den Gabelstapler-Schein machen. Den Großteil seiner Kraft zieht er aus Kontakten in die alte Heimat – „Balsam für meine Seele“, sagt er. Aber auch die Aussicht auf den Besuch seiner beiden jetzt erwachsenen Kinder und seines Enkels in 2026 geben ihm Kraft – von seiner Frau ist er geschieden. Außerdem arbeitet er an einem Buch über „Darailí“, einen Ort im Departamento Estelí, Nicaragua, der gleichermaßen indigene als auch politische Bezüge hat. Denn eines wird González nie werden – unpolitisch.



Jedes Jahr wunderschön aufgebaut: die Weihnachtskrippe im Michel. Wir feiern einen Neuanfang mit der Geburt Jesu Christi.

CHRIS EMIL JANSEN/IMAGO

Daniel Kaiser

Weihnachten ist ein großes Missverständnis. Also ... geworden. Wir feiern Weihnachten heute nämlich so, als seien die magischen Stunden am 24. und 25. Dezember das Ziel und Ende der ganzen Weihnachtsangelegenheit. Und danach nur noch Katerstimmung und Zimt-Askese bis zum nächsten Dezember.

Alle Welt fiebert Weihnachten vorher wochenlang entgegen – dominostein- und spekulatiustechnisch, wenn wir ehrlich sind, schon seit Anfang September. Früher war der Advent noch eine mehr oder minder strenge Fastenzeit, bisweilen sogar mit Tanzverbot, bevor dann das Weihnachtsgeschäft („Weihnachten wird unterm Baum entschieden!“) und der Weihnachtsmarkt als Weltkulturerbe der Herzen, bei dem Bürogemeinschaften „duun“ um fünf durch den Dezember wanken, daraus die Vorweihnachtszeit gemacht haben.

Wochenlang wird seitdem Weihnachtsstimmung produziert. Klar, dass dann am 25. Dezember spätnachmittags die Luft raus ist. Alles scheint gesagt und gegessen. Man fühlt sich von der Verwandtschaft spätestens am zweiten Feiertag genug besucht. Eine Weihnachtsmüdigkeit setzt ein. Nach dem Motto: Jetzt ist auch mal gut.

Das Fest der Liebe ist der Startschuss, kein Finale

Auf Geheiß eines schwedischen Möbelkonzerns pfeffern viele Gevatter Tanne Ende Dezember aus dem Fenster. (Dabei ist „Knut“ im schwedischen Kalender übrigens erst am 13. Januar.) Die Radiosender spielen wieder Hits ohne Schellenkranzbegleitung. Ernüchterung allerorten. Wenn man „Ihr Kinderlein kommet“ oder Rolf Zuckowskis „Weihnachtsbäckerei“ auch nur summt, wird man bereits zwischen den Jahren als verhaltensauffällig eingestuft.

Weihnachten? Ist vorbei. Dabei

ging vor langer Zeit die XXL-Version von Weihnachten – halten Sie sich fest – bis zum 2. Februar. Das ist heute fast vergessen. Schade! Denn das abrupte Ende noch im Dezember nimmt Weihnachten die eigentliche Richtung und Kraft. Wir feiern Weihnachten heute nach rückwärts. Dabei geht es nach vorn.

Weihnachten ist ja per Definition ein Anfang. Es geht um die Geburt eines Kindes. Und was für eines Kindes! Weihnachten geht die ganze Geschichte doch erst los. Nach

Da geschieht etwas Neues, Hoffnungsstarkes. Es beginnt ganz klein und setzt alles andere mit in Bewegung.

Weihnachten wird es erst richtig spannend. Weihnachten war nie als Finale gemeint, sondern als Ouvertüre.

Dass das Fest der Liebe nicht das feuerwerksartige Finale, sondern der Startschuss ist, hat sich allerdings leider ein bisschen abgeschlichen und eingebettet.

Zu Weihnachten geht es erst richtig los

Für viele sind die Feiertage am 26. Dezember vorbei, dabei ist doch zu dieser Zeit Jesus geboren worden – er steht für einen Neuanfang

Als im 4. Jahrhundert das Christentum von der verfolgten Sekte zur Staatsreligion wurde, half die Popularität des Weihnachtsfestes, diesen Neubeginn zu gestalten. Weihnachten wurde damals auf den 25. Dezember gelegt – man überschrieb das römische Lichterfest für den „Sol invictus“, den unbesiegbaren Sonnengott, einfach christlich. Mit Weihnachten begann im vierten Jahrhundert der Siegeszug des christlichen Glaubens.

Die Botschaft ist aber auch unverstehlich: Ein junges Paar beginnt

eine neue Geschichte in einer unwirtlichen Umgebung.

Und dann noch mit Happy End – trotz aller Widrigkeiten. In herausfordernden Zeiten wie auch unseren ist so etwas doch Balsam: Da geschieht etwas Neues, Hoffnungsstarkes. Es beginnt ganz klein und setzt alles andere mit in Bewegung. Hirten sehen Licht, Herodesse werden nervös.

Newsflash: Neu ist nicht immer einfach. Maria und Josef hätten sich das auch anders vorstellen können. Muckelig daheim in Nazareth wäre

schöner, als in den Wehen ohne Zimmerreservierung durch fremde Ortschaften zu wanken. Auf einem Esel! Kurz danach die ganze Familie auf der Flucht. Und dann noch die Sache mit der unklaren Vaterschaft. Merke: Nicht alles Neue ist ein Bilderbuchstart.

Anfänge sind oft provisorisch. Keine Unterkunft? Nehmen wir den Stall. Keine Wiege? Da ist doch die Krippe. Keine Michael-Bublé-CD? Da singt doch ein Engelschor.

Ja, Anfänge sind anstrengend. Das Verdauungssystem des Säuglings („... die Windeln so schlecht ...“) und Schlafmangel sind der neue Alltag von Maria und Josef. Ein Anfang ist eben immer auch ein Abschied. Nämlich von alten Gewohnheiten und Sicherheiten. Das ist die etwas unpopulärere B-Seite des Aufbruchs.

Tatsächlich erzählt ja die ganze Bibel fast nichts anderes. Sie ist vor allem ein Buch vom Aufbruch und Unterwegsseinen. Sesshaft sind die Menschen der biblischen Geschichten eher selten, sondern meistens auf dem Weg. Mehr oder weniger offen für allerlei Neues. Und diese Breaking News zu Weihnachten ist wirklich gewöhnungsbedürftig: Der Retter der Welt ist kein Testosteron-Macker, sondern ein kleines Kind in

Windeln. Ein kleiner Anfang für die vielleicht größte Geschichte aller Zeiten.

Und das nicht in einer Hauptstadt, sondern in einem Stall in einem Kaff namens Bethlehem. Die Weihnachtsgeschichte ist der vielleicht krasseste Neustart der Bibel.

Vor allem als Anfang wird Weihnachten deshalb zum Kraftfeld und Versprechen. Ich liebe Weihnachten auch als Fest, in dem Erinnerungen vieler Feste vor langer Zeit aufgehoben sind, als Eltern und Großeltern noch lebten. Es ist ein Sehnsuchtsort, von dem aus es lohnt, loszugehen. Genau das muss Hermann Hesse mit dem Zauber gemeint haben, der jedem Anfang innewohnt. Der Weihnachtszauber ist einer vom Anfang.

In einer Gesellschaft, in der wir gerade laut und bestimmt und bisweilen selbstgerecht aneinander vorbereiten, benötigen wir dringend einen Neuanfang. So wie wir auf die Schöpfung schauen, benötigen wir dringend einen Neuanfang. Menschen, die unter Krieg leiden, sehnen sich nach einem Neuanfang. Weihnachten sagt: Du kannst es wagen!

In der polnischen Weihnachtstradition gibt es am Heiligen Abend einen wunderschönen Brauch: In der Familie bricht man gemeinsam Weihnachtsoblaten, also sehr dünne Teigplatten. Man teilt sich mit seinem Gegenüber eine Oblate und wünscht sich dabei viel Glück und Segen für das neue Jahr. In diesem Moment steckt der Geist eines neuen Anfangs.

Streitereien, enttäuschte Erwartungen und manche Traurigkeiten in der Familie und im Leben werden hier mitgemeint und umarmt. Es sind oft sehr emotionale, authentische, tränenerreiche Momente. Das Knacken der Weihnachtsoblate ist dann wie der Startschuss für einen neuen Anfang. Eine neue Möglichkeit. Eine Art Resetknopf, der uns zurück auf Systemeinstellung beamt. Das ist auch ein Weihnachtswunsch: alles Verworrne, Verknöte, Verkorkste einmal auf Anfang. Alles neu!

Warum die ersten Sätze eines Buches so entscheidend sind

„Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde.“ Das dürfte der bekannteste aller ersten Sätze eines Buches sein, denn die Bibel ist bekanntlich das am häufigsten publizierte Werk weltweit. Der Beginn markiert den Neuanfang einer Geschichte. Oft fällt es schwer, diesen zu finden und zu formulieren. Das kennen wir von uns selbst, wenn wir zum Beispiel nach dem Einstieg für einen Brief, eine Rede oder eine Unterhaltung suchen. Der erste Satz kann darüber entscheiden, ob wir einem Buch eine Chance geben. Es ist der erste Eindruck, der zählt. „Ilsebill salzte nach.“ Mit diesen Worten von

Günter Grass startet das Buch „Der Butt“ und gilt laut einer Jury als schönster erster Satz der deutschsprachigen Literatur – ausgewählt aus Einsendungen von 17.000 Teilnehmenden. Wer ist die Frau mit dem merkwürdigen Namen, und was wurde nachgewürzt? Die dann folgende Geschichte muss die Antworten geben. So wie der Anfang in Jurek Beckers Roman „Bronsteins Kinder“. „Vor einem Jahr kam mein Vater auf die denkbar schwerste Weise zu Schaden, er starb.“ Es sind Sätze, die neugierig machen und Lust wecken, die Geschichte darin weiterzuverfolgen.

Aber auch Stimmungen können bereits zu Beginn erzeugt werden. Joachim Ringelnatz startet seinen Text „Morgenwonne“ mit: „Ich bin so knallvergnügt erwacht.“ Nicht nur der Inhalt, sondern auch das Vokabular stimmt sofort heiter. „Als Konrad Lang zurückkam, stand alles in Flammen, außer dem Holz im Kamin.“ (Martin Suter: „Small World“) Der Einstieg lässt schmunzeln und weckt Verwunderung. Oder wir werden umgehend in die Geschichten reingezogen und erfahren etwas über die Protagonisten wie bei Melville: „Nennt mich Ismael.“ („Moby Dick“) und bei

Max Frisch: „Ich bin nicht Stiller.“ Gleich zu Beginn wird eine Basis geschaffen, auf die das Nachfolgende aufbaut. „Alle glücklichen Familien ähneln einander; jede unglückliche aber ist auf ihre eigene Art unglücklich.“ (Leo Tolstoi: „Anna Karenina“) Es ist eine Binsenweisheit, dass es unzählige Möglichkeiten gibt, in der Literatur einen Anfang zu gestalten. Aber gute erste Sätze geben quasi ein Versprechen, das sie im weiteren Verlauf des Textes einlösen müssen. Wie etwas anfängt, das hat Gewicht und prägt – nicht nur in der Belletristik. Remmer Koch

Nicht aller Anfang ist leicht

Vier Menschen erzählen von ihrem Neuanfang: ein Pastor der aufhören muss. Ein Student, der die Stadt für das Studium wechselt. Eine Frau, die sich nach 34 Jahren Ehe trennt, und ein Rentner, der mit 72 Jahren ein Start-up gründet



Saša Gunjevic – ehemaliger Pastor, heute Coach.

PRIVAT

Erst Scheitern, dann ein Gefühl von Befreiung

Remmer Koch

Trauer, dass etwas Schönes aufhört, habe er schon empfunden, sagt Saša Gunjevic. „Als meine Entscheidung unwiderruflich feststand, dass ich nicht mehr in ‚meiner‘ Kirche als Pastor arbeiten werde, war da auch ein Gefühl des Scheiterns“, sagt er. Doch bald spürte er die Befreiung. Aufgrund seines Outings vor fast drei Jahren wurde es für ihn immer schwieriger in der freikirchlichen Gemeinde, die eine andere Haltung zur Lebensführung vertritt. Obgleich er viel Unterstützung und Zuversicht von Mitgliedern erfahren habe, wurde er von einigen als Rebell angesehen. Schließlich fasste der heute 43-jährige den Entschluss, dass er nicht bis zur Rente kämpfen will – und hat nach langem Überlegen einen Auflösungsvertrag bei der Kirche unterschrieben, der er bis dahin sein Leben lang angehört. Damit verschwand auch seine Existenzgrundlage.

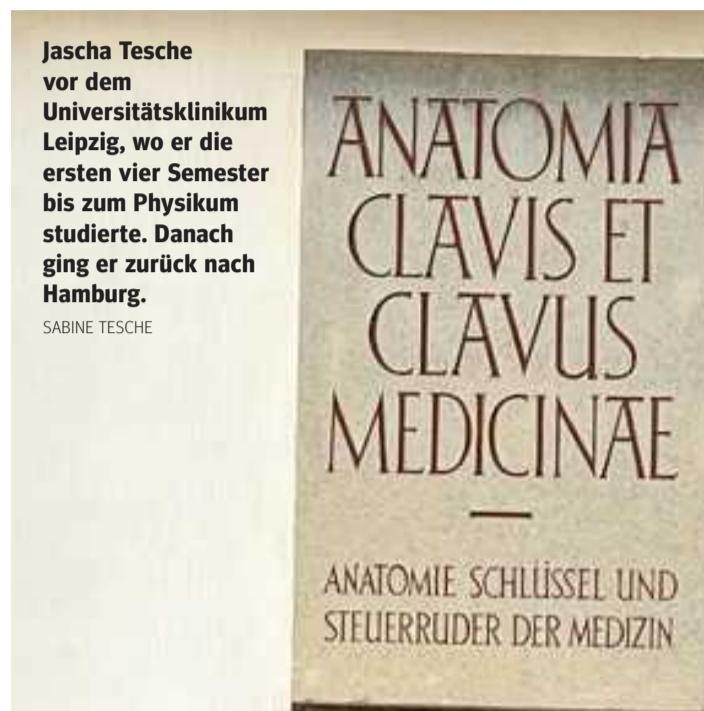
Das ist jetzt gut anderthalb Jahre her. Heute arbeitet Saša Gunjevic als Coach und unterstützt Menschen dabei, wieder in den Berufsalltag zu kommen. Bei der entsprechenden Weiterbildung konnte er gut auf seine bisherigen Erfahrungen aufbauen. Er möchte die Menschen im Blick haben und dazu beitragen, dass der Ort, an dem sie sind, gut für sie ist. Das kann er bei der aktuellen Tätigkeit gut umsetzen. „Im Übergang hätte ich auch irgendeinen Job angenommen“, sagt er. Aber es passt.

Ob er nicht Zukunftsangst empfunden habe? „Niemals. Zu keiner Zeit hatte ich Panik, sondern immer nur Zuversicht.“ Dass das so ist, schreibt er zwei Faktoren zu: seiner Wesensart und einem gesunden Gottvertrauen. Mit dieser positiven Einstellung ist Saša Gunjevic grundsätzlich bereit, seinen Weg weiterzugehen, Veränderungen anzunehmen und zu gestalten. „Der gesamte Alltag ist nun neu. Mein Glaube aber hat sich glücklicherweise nicht verändert. Davor hatte ich tatsächlich ein wenig Angst.“

Öfter habe er es erlebt, dass andere Menschen nicht nur der Kirche, sondern auch der Religion den Rücken gekehrt haben. Doch Zweifel seien ihm selbst nur an der Konfession gekommen. „Weiterhin besuche ich gerne Gottesdienste, allerdings jetzt in einer evangelisch-lutherischen, nicht-freikirchlichen Gemeinde.“ Dort müsse er sich nicht verstehen, nicht rechtfertigen. In dem neuen religiösen Umfeld engagiert er sich gern ehrenamtlich. „Pastor war und ist mein Traumjob. Gerne würde ich diese Tätigkeit wieder hauptberuflich ausüben. Aber wer weiß, vielleicht führt mich mein Weg auch irgendwann erneut dorthin“, sagt er lächelnd.

Jascha Tesche zog für das Medizinstudium von Hamburg nach Leipzig. Hier berichtet er über die Höhen und Tiefen seines Neustarts

Nach dem Abitur stand für mich fest, in eine neue Stadt zu ziehen. Nach langem Überlegen entschied ich mich für Leipzig – voller Vorfreude auf das, was mich dort erwarten würde. Gemeinsam mit meinem Vater fuhr ich mit einem Transporter in meine neue Heimat. Über WG-gesucht hatte ich ein Zimmer bei Niklas, Otto und Hugo gefunden, in einer großen Altbauwohnung am Stadtrand. Mit einem Bier wurde ich begrüßt – der Beginn mei-



Jascha Tesche vor dem Universitätsklinikum Leipzig, wo er die ersten vier Semester bis zum Physikum studierte. Danach ging er zurück nach Hamburg.
SABINE TESCHE

„Der Ortswechsel hat mich selbstständig gemacht“

nes ersten eigenen Kapitels fern von zu Hause. Ich wollte selbstständiger werden, auf eigenen Beinen stehen.

Ich war 20, Corona schränkte das Land noch ein, und der Start ins Medizinstudium war schwieriger als gedacht. Am meisten freute ich mich darauf, neue Leute kennenzulernen. Mein Zimmer war kaum eingerichtet, doch das war egal – Hauptsache, ich fand Anschluss. Wie viele andere zog es mich in den Lenepark, wo sich Erstsemester trafen. Nach unzähligen oberflächlichen Gesprächen lernte ich Jakob kennen – er wurde schnell ein enger Freund. Mit einer kleinen Medizinergruppe erkundeten wir die Stadt, gingen in Bars, an Seen, besonders ins Neuseenland, wo man schwimmen, grillen und einfach leben konnte.

Anfangs stürzte ich zweimal mit dem Fahrrad über Straßenbahnschienen, bevor ich lernte, wie man auf ihnen richtig fährt. Bald bewegte ich mich sicher durch Leipzig und kannte die besten Wege. Wichtig war, an den Einführungsveranstaltungen teilzunehmen – dort bildeten sich die Freundschaften, die den Studienstart prägen.



Als Rentner noch mal zum Erfinder werden

Detlef Schümann hat sich mit 72 Jahren selbstständig gemacht und Kosmetika entwickelt

Sabine Tesche

Der Kisdorfer hätte an diesem Punkt aufhören können, „doch ich mag es nicht, wenn ich scheitere“, sagt er. Zum Glück blieben die Schulden innerhalb der Familie, sagt der ehemalige Verpackungsingenieur. „Doch was ich vergeigt habe, will ich wieder gutmachen.“

Deswegen hat Schümann nun zwei neue Produkte – ein Hautpflege-Balsam und eine Waschlotion unter dem Namen „Citro Cutan“ – in seinem hauseigenen Labor entwickelt. Die beiden Kosmetika sollen gegen Neurodermitis und Akne wirken, und der agile Senior ist voller Hoffnung, dass er damit einen

Durchbruch schafft „und das Volkseleiden Neurodermitis lindern kann.“

Es ist nicht so, dass Detlef Schümann sich rund um die Uhr mit seinen Produkten beschäftigt, er hat



Detlef Schümann präsentiert seine Produkte.

THORSTEN AHLF

Nach einigen Monaten fühlte ich mich zu Hause, hatte Freunde und Routine. Doch das Studium wurde intensiver, der Lernstoff wuchs, und Zweifel kamen auf. Mit besserer Organisation fand ich Struktur. Ich lernte, Verantwortung zu übernehmen – ob ich abends ausgehe oder fit für die Vorlesung bin, lag nun an mir. Auch im Alltag wurde ich unabhängiger: einkaufen, putzen, waschen, reparieren – alles allein. Anfangs ungewohnt, aber befreidend.

Den Kontakt zu meiner Familie hielt ich trotzdem. Oft rief ich meine Eltern oder Oma an – bei Fragen zur Spülmaschine, Fahrradreparatur oder Rezepten. Auch aus der Ferne halfen sie mir. Unsere WG war erstaunlich ordentlich. Wir verstanden uns, hatten aber wenig gemeinsam; richtige Freunde wurden wir nie.

Nach eineinhalb Jahren zog ich mit Jakob zusammen – mein bester Freund und perfekter Mitbewohner. Wir verbrachten Abende auf dem Balkon, redeten über das Leben und genossen die Freiheit. Neben dem Studium widmete ich mich der Musik, legte als DJ auf, fand in Leipzigs harter Technoszene aber keinen Platz. Auch meine Freundesgruppe veränderte sich – sie wurde größer, anonymer. Ich fühlte mich entfremdet, auch von der Stadt.

Nach zwei Jahren, einem bestandenen Physikum und viel Nachdenken beschloss ich, zurück in den Norden zu gehen – nach Hamburg.

Ich nahm mir ein Urlaubssemester, absolvierte Praktika und wartete nervös auf die Zusage der Uni. Vier Wochen vor Semesterbeginn kam sie endlich – die Erleichterung war riesig. In Hamburg begann alles neu: neue Leute, Wohnung, Umfeld. Dieses Mal war ich gelassener, suchte gezielt Menschen, mit denen ich mich wirklich verstand. Ich zog in eine kleine Einzimmerwohnung – nach zwei Jahren WG-Leben genoss ich die Ruhe. Hamburg fühlte sich von Anfang an vertraut an: Die Alster, der Hafen, das Wasser – es war fast wie Heimkehr. Oft saß ich an der Elbe, dachte über Leipzig nach und spürte, dass beide Städte Teil von mir geworden waren.

Natürlich war auch hier nicht alles leicht. Ich musste meinen Platz finden, neu anfangen, doch diesmal wusste ich, wie das geht. Rückblickend hat mich Leipzig selbstständig gemacht, Hamburg gibt mir Stabilität. Beide Städte haben mich geprägt – zwei Kapitel derselben Geschichte.

Beruflich und privat wieder alles von vorn



Bettina R. hat sich von ihrem Mann getrennt und muss sich eine neue Arbeit suchen.
SABINE TESCHE

Sabine Tesche

Für Bettina R. steht alles auf Neuanfang: beruflich und privat. Mitte dieses Jahres hat sie sich nach 34 Jahren Ehe von ihrem Mann getrennt und ist aus dem 200 Quadratmeter großen Haus in eine kleine Zweizimmerwohnung gezogen. Zudem hat sie ihre Arbeit bei einem Unternehmen als Eventmanagerin verloren. „Aber das gibt mir die Chance, mich als Image- und Personal-Identity-Coach selbstständig zu machen“, sagt sie positiv gestimmt. Das umfasste Farb- und Stilberatung. Und es geht um wertschätzende, achtsame Kommunikation. „Ich nenne es sinnstiftende Umgangsformen“, sagt die 63-Jährige. Zeitgleich ist sie aber auch auf der Suche nach einer neuen festen Beschäftigung. Kein leichtes Unterfangen in ihrem Alter, wie sie feststellen musste.

Vier Kinder hat vor allem sie großgezogen, während ihr Mann zwei Apotheken führte, bei der sie als Betriebswirtin im Marketing und Controlling mitarbeitete. Beruf und Kinder verbanden die Ehepartner, doch nachdem ihr Mann beschlossen hatte, aufzuhören, und die Töchter und der Sohn aus dem Haus waren, stellten sie beide fest, dass sie nicht mehr viel verband. Dass sie eher nebeneinander als miteinander lebten.

Jetzt wohnt sie allein. „Das fühlt sich befreiend und beängstigend zugleich an. Ich musste lernen, dass jeder zuletzt für sich selbst Verantwortung übernehmen muss. Aber der Austausch mit einem Partner fehlt mir schon. Und es war auch nicht ganz leicht nach dem Jobverlust. Aber manchmal fallen Dinge gleichzeitig auseinander, damit Neues entstehen kann“, sagt sie.

Für ihre Kinder sei die Situation noch ungewohnt. Sie müssten sich jetzt neu sortieren. „Früher war klar: Wenn man mit einem Elternteil spricht, weiß der andere es auch. Jetzt ist das nicht mehr so.“

Und auch der Freundeskreis musste sich umstellen, wobei ihr hier zugutekommt, dass immer sie diejenige war, die sich um die Bekanntschaften gekümmert hat.

Und ihr Glaube an Gott gibt ihr Halt und das Vertrauen, dass alles gut so ist, wie es ist. Er hat sie allerdings auch gehemmt, sich früher von ihrem Mann zu trennen. „Ich bin katholisch, und die Ehe ist ein Sakrament. Das hat Gewicht. Aber irgendwann musste ich erkennen: Die Ewigkeit, die damals bei der Eheschließung gelobt wurde, ist vielleicht nur eine lange Lebensphase.“ Als es ihr nicht gut ging, hat sie auch das Gespräch mit Seelsorgern gesucht.

Natürlich mache sie sich auch Gedanken darum, wer ihr im Alter helfe. Sie könnte sich jedoch später gut eine Mehrgenerationen-WG vorstellen. Denn Bettina R. ist gern offen für Neues.

Der Psychologe Moritz Hagedorn erklärt, wie man erkennt, ob ein Jobwechsel angebracht ist, und welche Schritte dafür notwendig sind

Sabine Tesche

Moritz Hagedorn (37) ist Psychologe und Berater am Fürstenberg Institut in Berlin. Das Unternehmen berät Firmen, wie sie die mentale Gesundheit und Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeitenden stärken können, begleitet Umbrüche und Wiedereingliederungen.

Herr Hagedorn, was sind denn die häufigsten Auslöser, warum Menschen ihren Job wechseln?

Wir sehen im Fürstenberg Institut zwei große Kategorien. Entweder kommt der Impuls von innen – also jemand sagt: „Ich möchte mich verändern, ich bin nicht mehr glücklich in meiner Arbeit.“ Oder der Anstoß kommt von außen, weil sich Randbedingungen verändert haben. Wenn man die Statistiken anschaut, steht Geld weiterhin an erster Stelle. Viele Menschen haben das Gefühl, dass ihre Leistung nicht angemessen bezahlt wird. Gleich danach kommen Konflikte mit der Führungskraft und fehlende Entwicklungsmöglichkeiten. Und natürlich spielt Stress eine große Rolle – also der Punkt, an dem Menschen spüren: Das Maß ist voll.

Woran merke ich selbst, dass es wirklich Zeit ist für eine Veränderung – und nicht nur eine vorübergehende Unzufriedenheit?

Das fängt oft ganz subtil an. Menschen merken, dass sie über den Tag hinweg ständig frustriert sind, dünnhäutig reagieren oder morgens schon keine Lust mehr haben, die Mails zu öffnen. Auch körperliche Symptome sind ein Signal: Manche wachen nachts auf und denken an die Arbeit, andere werden häufiger krank. Das sind alles Warnzeichen, die man ernst nehmen sollte. Wichtig ist dann, die Ursachen zu verstehen: Ist es die Führung, der Inhalt meiner Arbeit oder einfach der Wunsch nach etwas Neuem? Viele, die wir begleiten, stehen an einem Punkt, an dem sie sagen: „Ich mache das schon so lange, aber ich möchte noch einmal etwas anderes ausprobieren.“

Wie sollte man dann vorgehen, wenn man merkt, dass sich etwas ändern muss?

Der erste Schritt ist immer Selbstklärung. Ich muss wissen, warum ich etwas verändern will. Wenn ich feststelle, ich verdiene zu wenig und alle Gespräche darüber sind gescheitert, dann kann ich mich gezielt auf dem Markt umsehen. Wenn ich aber merke, dass mich die Tätigkeit selbst nicht mehr erfüllt, sollte ich herausfinden, was mich stattdessen interessiert. Wir arbeiten in unserer Mitarbeitenden- und Führungskräfteberatung oft mit einer Methode namens „Tetralemma“. Dabei schaue ich: Was wünsche ich mir an Veränderung, was hält mich davon ab – und wie kann ich das miteinander verbinden? Wer seine Motive kennt, trifft die besseren Entscheidungen.

„Das bekannte Übel ist besser als das ungewisse Gute“



Der Psychologe Moritz Hagedorn ist „Head of Operations and Product“ beim Fürstenberg Institut in Berlin.

RETO KLAAR

Viele scheuen trotzdem vor einem Wechsel zurück. Was hält uns Menschen psychisch davon ab?

Ganz grundsätzlich: Wir Menschen mögen keine Veränderung. Unser Gehirn ist darauf programmiert, Energie zu sparen – Routinen geben uns Sicherheit. Es gibt diesen alten Satz: „Das bekannte Übel ist besser als das ungewisse Gute.“ Wir wissen, wie wir mit dem schwierigen Chef umgehen, auch wenn er uns nervt, aber wir wissen nicht, was uns im neuen Job erwartet. Was hilft, ist der Blick zurück: Wann habe ich schon einmal einen Neuanfang geschafft – beim Schulwechsel, beim Umzug, in einer früheren Stelle? Wenn ich mir bewusst mache, dass ich solche Situationen schon einmal gemeistert habe, wächst das Vertrauen, dass ich es wieder schaffen kann.

Wie finde ich heraus, ob ein neuer Job wirklich zu mir passt, bevor ich den alten kündige?

Ich kann heute sehr viel herausfinden, ohne gleich den aktuellen Job hinzuschmeißen. Ich kann Mitarbeitende des Unternehmens ansprechen, über LinkedIn recherchieren, Fragen an zukünftige Arbeitgeber stellen. Wichtig ist, nicht aus einer Emotion heraus zu kündigen – etwa im Zorn oder während einer Krankheitsphase. Wenn ich krank war, sollte ich erst wieder zu Kräften kommen, bevor ich eine Entscheidung treffe. Wer den Arbeitgeber wegen einer schwierigen Führungskraft wechseln will, kann versuchen, etwas über die neue Führungskraft herauszufinden. Und wenn es ums Geld geht, lohnt sich eine Bewerbung auch einfach mal als Marktcheck.

Welche Rolle spielt das persönliche Umfeld bei solchen Entscheidungen?

Eine sehr große. Wenn ich mich be-

ruflich verändere, betrifft das meist auch meine Familie. Wenn ich zum Beispiel finanzielle Einbußen in Kauf nehme, brauche ich die Unterstützung meines Partners oder meiner Partnerin. Kolleginnen und Kollegen sind dagegen oft keine guten Ratgeber, weil sie selbst im System stecken und nicht neutral sind. Mit der Führungskraft über Wechselgedanken zu sprechen, ist ebenfalls heikel. Man wird schnell zur „lame duck“, die für Beförderungen oder spannende Aufgaben nicht mehr infrage kommt, sollte ich mich doch für einen Verbleib entscheiden. Ich empfehle deshalb, sich lieber mit Freunden auszutauschen oder professionelle Beratung zu suchen. Wir begleiten im Fürstenberg Institut viele Menschen in solchen Phasen – das hilft enorm, Klarheit zu gewinnen.

An erster Stelle steht Geld, danach Konflikte mit der Führungskraft.

Moritz Hagedorn,
Berater am Fürstenberg Institut

Wie erleben Sie Menschen, die nach längerer Krankheit oder Auszeit zurückkehren?

Ganz entscheidend ist, ob der Kontakt zum Arbeitgeber während der Krankheit gehalten wurde. Wer über Monate oder gar ein Jahr komplett abtaucht, verliert oft den Anschluss – auch emotional. Führungskräfte sollten regelmäßig, aber sensibel Kontakt halten. Das gibt beiden Seiten Sicherheit. Team- oder Geburtstagsgrüße sind hier ein guter Anlass. Und wenn jemand nach einer psychischen Erkrankung zurückkehrt, ist es wichtig, of-

fen über Bedürfnisse zu sprechen. Das Team ist oft verunsichert und weiß nicht, wie es reagieren soll. Offene Kommunikation nimmt da viel Druck raus.

Aber gerade nach einem Burn-out wollen viele ja erst mal Abstand halten zur Firma ...

Das ist absolut verständlich. Während der akuten Phase braucht es Rückzug. Aber Burn-out-Betroffene sind häufig Menschen, die sich sehr stark mit ihrer Arbeit identifizieren. Für sie ist es wichtig zu wissen, wie auf der Arbeit über sie gesprochen wird. Deshalb kann ein behutsamer Kontakt mit der Führungskraft helfen, Vertrauen zu behalten und den Wiedereinstieg vorzubereiten.

Was hilft, den Wiedereinstieg gesund zu gestalten?

In Deutschland gibt es das Modell der betrieblichen Wiedereingliederung, auch Hamburger Modell genannt. Dabei bin ich formal noch krankgeschrieben, arbeite aber zunächst wenige Stunden, um zu testen, wie belastbar ich bin. Das wird zwischen Arzt, Arbeitgeber und Betroffenen abgestimmt. Wichtig ist, die Ursachen der Erkrankung ehrlich zu reflektieren: Habe ich zu viel gearbeitet? War ich überfordert?

Brauche ich andere Rahmenbedingungen? Solche Gespräche sollten vor dem Wiedereinstieg stattfinden. Beim Thema Krebs zum Beispiel geht es häufig eher um praktische Fragen – etwa, dass man Zeit für Kontrolltermine braucht. Wir begleiten diesen stufigen Prozess im Rahmen des übergeordneten Betrieblichen Eingliederungsmanagements – kurz BEM.

Und was kann eine Führungskraft tun?

Führungskräfte sind oft unsicher, wie sie mit Rückkehrenden umge-

hen sollen. Sie sollten frühzeitig das Gespräch suchen und gemeinsam festlegen, wie offen über die Erkrankung gesprochen wird. Wichtig ist, dem Team Orientierung zu geben und den Mitarbeitenden zu ermutigen, selbst zu sagen, was er braucht.

Diese offene Gesprächskultur ist entscheidend, um Vertrauen aufzubauen und Missverständnissen vorzubeugen.

Sehen Sie Unterschiede zwischen den Generationen im Umgang mit Jobwechseln?

Ja, die gibt es. Jüngere sind deutlich wechselwilliger. In den ersten Berufsjahren ist es sogar sinnvoll, alle zwei bis drei Jahre den Arbeitgeber zu wechseln – das bringt Entwicklung und oft auch mehr Gehalt. Später, mit Familie oder Haus, zählt Sicherheit stärker. Der Wunsch nach Balance zwischen Arbeit und Leben ist aber generationenübergreifend. Was sich verändert hat: Früher war man dankbar, überhaupt eine Arbeit zu haben. Heute können Beschäftigte selbstbewusster handeln – und das ist gut so.

Viele Ältere empfinden die Haltung der Jüngeren als überheblich – die Forderung nach Teilzeit im ersten Job zum Beispiel.

Das stimmt, das irritiert manche. Aber die Arbeitswelt hat sich verändert. Junge Beschäftigte wachsen in einem Markt auf, in dem Fachkräfte gesucht werden. Sie können sich erlauben, Rahmenbedingungen zu verhandeln, die früher undenkbar gewesen wären. Ältere Generationen sind oft mit einem anderen Mindset groß geworden – mit Konkurrenz und der Erfahrung von Arbeitslosigkeit. Deshalb lohnt es sich, voneinander zu lernen. Ältere dürfen selbstbewusster handeln, und Jüngere können von der Beständigkeit der Älteren profitieren.

Welche Rolle spielt professionelle Unterstützung bei einem beruflichen Neuanfang?

Eine sehr große. Ein Jobwechsel ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Coaching hilft, Muster zu erkennen – etwa wenn ich mich ständig überarbeite oder alles perfekt machen will. Wer diese Muster nicht versteht, wird sie im nächsten Job wiederholen. Professionelle Begleitung ist besonders in Phasen der Unsicherheit hilfreich, auch wenn der erste Neustart nicht sofort passt. Mentoring kann zusätzlich wertvoll sein – also Menschen, die Ähnliches erlebt haben und unterstützen.

Gibt es ein Mindset, das Veränderungen erleichtert?

Ich glaube, das Wichtigste ist, zu akzeptieren, dass Veränderung anstrengend ist. Sie kostet Energie, aber sie lohnt sich. Es hilft, sich der eigenen Stärken bewusst zu werden und daran zu erinnern, wann man schon einmal erfolgreich eine schwierige Situation gemeistert hat. Und ein Satz, den ich oft sage, lautet: „Ich muss es selbst schaffen, aber nicht allein.“ Unterstützung zu suchen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke.

Was berichten Menschen rückblickend, die den Schritt gewagt haben?

Die allermeisten sagen: „Es war gut, dass ich es gemacht habe.“ Nicht immer führt der erste Wechsel sofort zu einer Traumstelle, aber die Erfahrung, selbst etwas verändert zu haben, stärkt ungemein. Manche kehren sogar zum alten Arbeitgeber zurück – mit neuem Selbstbewusstsein. Wichtig ist, im Guten zu gehen, die Tür offen zu halten. Jede Veränderung ist auch ein Stück Selbsterkenntnis. Und fast alle sagen rückblickend: Das Ungewisse war nicht so übel, wie ich dachte.



Pastorin Susanne Richter
über Neuanfänge

Querdenken

Stimmt gar nicht, dass jeder Anfang zauberhaft ist! Ich finde, Hermann Hesse hat mit dem Gedicht „Stufen“ viel zu viel Erwartungsdruck aufgebaut: „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.“

In meinem Leben habe ich das schon anders erfahren! Es gibt auch Neuanfänge, die wirklich schwer und anstrengend sind. Manche hat man sich ja auch nicht selbst ausgesucht.

Nehmen wir mal das Ende einer Beziehung. Das ist ja nicht immer frei gewählt. Natürlich könnte man dabei auch von einem Neuanfang sprechen, denn schließlich ändert sich nahezu alles – ob gewollt oder ungewollt.

Trotzdem würde ich in der Regel davon abraten, jemandem dazu zu gratulieren und von „Zauber“ zu sprechen. Kurzum, es gibt viele unterschiedliche Arten, wie etwas beginnt und was die Gründe dafür sind. Das nur als kleiner Realitätscheck. Denn trotzdem stimme ich natürlich zu: Neuanfänge an sich haben ein gutes Image. Auch für mich. Sie versprechen: Du kannst noch mal ein Reset machen, bist nicht festgelegt, musst nicht in alten Bahnen bleiben.

Das ist sogar ein richtiger Glaubenssatz: Siehe, ich mache alles neu! Das sagt Gott in dem Buch der Offenbarung in der Bibel. Aber aufgepasst! Die Betonung liegt darauf, dass Gott das kann. Nicht, dass wir uns im ewigen Selbstoptimierungsalarm ständig selbst erneuern müssen! Wenn das alte Jahr endet, höre ich nämlich schon überall, wie sich die Leute um mich herum im nächsten Jahr verbessern, detoxen und erneuern wollen. Bei mir löst das immer Widerwillen aus.

Was dagegen tatsächlich mal einen positiven Neustart ausgelöst hat in meinem Leben, war lustigerweise eine gänzlich gegensätzliche Erkenntnis. Damals habe ich beschlossen, mich in Zukunft nicht mehr zu verbessern. Ein richtiger Befreiungsmoment und ein Neuanfang! Keine Sorge: Also natürlich strenge ich mich im Job an und versuche im Alltag eine ausreichend freundliche Zeitgenossin zu sein. Aber ich kämpfe mich nicht mehr ab, eine grundsätzlich andere zu sein, als ich bin. Sowohl äußerlich (wenig Muskeln und dünnes Haar) als auch innerlich (eher nervös und emotional) werde ich mich nicht mehr gänzlich umkrepeln oder erneuern können. Und das will ich auch nicht mehr. Für wen denn auch und warum?

Wenn Gott mich so geschaffen hat, soll ich wohl auch als diese Person gelassen ins Rennen gehen. Lernbereit und mit Gottes Segen hoffentlich. Den wünsche ich auch Ihnen bei allen Sorten von Neuanfängen, die auf Sie zukommen.

Die Kolumnistin ist Pastorin bei Kirche im Dialog, ein Werk der Nordkirche.

Zum Zuhören

Weihnachtssatorium von J. S. Bach

Am 12. Dezember, um 19.30 Uhr, erklingt im St.-Marien-Dom Hamburg Johann Sebastian Bachs (1685–1750) festliches Weihnachtssatorium. Es musizieren der Domchor des St.-Marien-Doms und die Hannoversche Hofkapelle unter der Leitung von Dommusikdirektor Christian Weiherer. Die Solopartien übernehmen Katja Stüber (Sopran), Lena Sutor-Wernich (Alt), Daniel Schreiber (Tenor) und Konstantin Ingenpass (Bass).

Karten zwischen 45 und zehn Euro (Hörplätze, ermäßigt) sind in der Dom-Info „geist+reich“ in St. Georg, Am Mariendom 5, oder online bei der Konzertkasse Gerdels und an der Abendkasse erhältlich.

Zum Durchlesen

Treue: Die neue, kostenlose Ausgabe von „Seelentide“

Wann und wem sind wir treu? Welche Werte und Überzeugungen leiten uns dabei? Und wo wird Treue schwierig und erfordert verantwortungsvolle Entscheidungen? Auf diese und andere Fragen sucht die neue Ausgabe der „Seelentide“ in abwechslungsreichen Beiträgen Antworten. Beim Lesen zeigt sich, wie vielfältig Treue in unserem Leben vorkommt. Die „Seelentide“ ist das Journal für psychologische Beratung im Erzbistum Hamburg und kostenlos erhältlich. Im Erzbistum gibt es acht Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen. Außerdem besteht das Angebot der Onlineberatung.

Die Druckversion gibt es bei der katholischen Pressestelle, Tel.: 040 24877469 oder online unter www.ehe-familien-lebensberatung.info



Zum Entschleunigen

Ökumenisches Weihnachts-Projekt: Krippenweg der Hamburger Kirchen aus der Innenstadt

Zum ersten Mal gibt es in diesem Jahr ein gemeinsames ökumenisches Projekt von Hamburger Kirchen aus der Innenstadt, die Advents- und Weihnachtszeit auf einem besonderen Weg zu erleben: den Krippenweg vom Michel bis zum St.-Marien-Dom vom 10. Dezember bis 6. Januar 2026.

Der Krippenweg lädt zu einer

etwa zweistündigen Entdeckungsreise durch sechs Hamburger Kirchen ein – mit Augenblicken der Stille und Besinnung.

Folgen Sie im Stadtplan auf der Website der roten Linie, vom Michel über St. Katharinen, St. Petri, St. Jacobi über die Hl. Dreieinigkeitskirche bis zum St.-Ma-

rien-Dom. Oder entwickeln Sie Ihren eigenen Spaziergang. Dazu gibt es ein vielfältiges Begleitprogramm mit Konzerten, Führungen und weiteren Veranstaltungen. Es macht den Krippenweg zu einem besonderen Erlebnis für die ganze Familie.

Alle Standorte unter:
www.krippenweg-hamburg.de

Zum Diskutieren

„Botta trifft!“: Kirche diskutiert über Olympia

Am 31. Mai 2026 entscheiden die Hamburgerinnen und Hamburger darüber, ob sich die Stadt um die Olympischen und Paralympischen Spiele 2036, 2040 oder 2044 bewerben soll. Die Debatte läuft bereits auf Hochtouren.

Am 15. Dezember, ab 19 Uhr, laden die Pröpstin Anja Botta sowie die Pröpste Frie Bräsen und Thomas Drose ins Haus der Kirche in Niendorf ein – bei Snacks und Getränken. Unter dem Titel „Fünf Ringe. Ein Glaube. Hamburg spricht über Olympia“ geht es um zentrale Fragen: Wie passen kirchliche Werte und olympischer Geist zusammen? Wie kann eine Bewerbung sozialen Zusammenhalt stärken? Welche Rolle könnte die Kirche bei Olympia spielen?

Ihren Abschluss findet die Ansgarwoche am Sonnabend, 8. Februar 2026, mit einer katholischen Ansgarvesper um 18.15 Uhr im St.-Marien-Dom, bei der auch die Sankt-Ansgar-Medaille verliehen wird. Anschließend wird es am Dom einen Empfang geben.

Informationen unter:
www.ansgarwoche.de/material/

Zum Hingehen

Miteinander hier – füreinander da: Sankt-Ansgar-Woche der Katholiken vom 31. Januar bis 8. Februar



Zum Mitdenken

„Politische Kanzel“ zum Thema Frieden

Wie Gewalt möglichst vermeiden? Wie Frieden schaffen und bewahren? Die neue „Politische Kanzel“ der Hauptkirche St. Nikolai und der Katholischen Akademie greift die aktuelle Debatte auf, ermöglicht Begegnungen und regt Gespräche an zu Herausforderungen wie Verteidigungsfähigkeit, Wehrdienst und Kriegsdienstverweigerung. Wichtige Impulse dazu gibt die Denkschrift der Evangelischen Kirche „Welt in Unordnung – Gerechter Friede im Blick“

(www.ekd.de/friedensdenkschrift).

Veranstaltet werden u. a. eine Exkursion zur Akademie der Bundeswehr am 8. Dezember, eine Podiumsdiskussion mit Bischof Kirsten Fehrs am 19. Januar und ein Filmabend im Zeise-Kino. Die „Politische Kanzel“ endet mit einem Gottesdienst am 1. Februar in der Hauptkirche St. Nikolai.

Weitere Infos und Anmeldung:
www.hauptkirche-stnikolai.de



„Die Kirchen sind unverzichtbar für die Gesellschaft“

Harald Vogelsang ist eigentlich ein Naturbursche. Doch statt Landwirt wurde er Vorstandssprecher der Haspa. Sein Glaube gibt ihm Halt im Alltag. Und seine Gebete spricht er am liebsten im Wald oder am Wasser.



Mit dem Michel verbindet Harald Vogelsang eine besondere Beziehung – sowohl als Haspa-Chef als auch privat. Er unterstützt u. a. den Kinderchor.



MARCELO HERNANDEZ (2)

Sabine Tesche

Für Harald Vogelsang ist der Michel Heimat. „Ich fühle mich hier zu Hause“, sagt der Vorstandssprecher der Haspa, während er von der Empore zum Altar schaut. Das Wahrzeichen Hamburgs stehe für Weltoffenheit, Tatkraft und Größe und sei gleichzeitig elegant. Je nach Stimmung spüre er in der Barockkirche auch Gott – aber vor allem „die Gemeinschaft von Menschen, die darüber nachdenken, ob es mehr gibt als das Hier und Jetzt“.

Die Haspa pflegt eine enge Beziehung zum Michel. Seit vielen Jahren engagiert sie sich bei den Michel-Tafeln auf dem Vorplatz, sammelt dafür Spenden und organisiert im Winter zudem ein Mitarbeiter-Konzert, dessen Kartenerlöse zur Hälfte der Kirche und zum anderen Teil einer sozialen Organisation zugutekommt.

Aber auch privat unterstützen Vogelsang und seine Frau seit Jahren den Kinderchor der Gemeinde. „Denn hinter der großen touristischen Ikone steckt eben auch eine ganz normale Kirchengemeinde, die für die Menschen in der Nachbarschaft da ist – viele von ihnen leben nicht im Wohlstand“, sagt der Haspa-Chef.

Auch Harald Vogelsang ist nicht besonders wohlhabend aufgewachsen – auf der Uhlenhorst geboren, später in Reinbek in einer Mietwohnung groß geworden. Der Vater war Chemiker, die Mutter Hausfrau, ein Sohn. Die Eltern waren liebevoll zu

ihm und sehr engagiert in der Kirche, sie gingen oft sonntags zum Gottesdienst. „Ich war in Jugendgruppen, wir haben gemeinsam Ausflüge unternommen. Das war eine tolle Mischung aus Gemeinschaft und Glauben. Die Kirche hat uns dort abgeholt, wo wir standen – mit Spaß, aber auch mit Sinn. Und wir hatten einen tollen Pastor“, erinnert er sich.

Er erlebte eine freie Kindheit. „Es gab in unserer Wohnanlage viele gleichaltrige Kinder um mich herum.“ Mit ihnen fährt er Fahrrad im nahen Wald, geht im Teich schwimmen und im Winter dort Schlittschuh laufen. „Unsere Eltern waren dankbar, den Krieg überlebt zu haben – das strahlten sie aus. Diese Dankbarkeit und das Glücksgefühl haben unser Leben geprägt, uns allen sollte es mal besser gehen.“

Angepasst sei er als Jugendlicher nie gewesen. Im Gegenteil, er habe seine Eltern oft zur Verzweiflung gebracht, weil er bis ins Morgengrauen wegblieb, machte, was er wollte. „Ich bin auch direkt nach dem Abitur ausgezogen, was für mich der richtige und wichtige Abnabelungsprozess von meinen Eltern war.“

Seine große Leidenschaft war das Reiten. „Wir waren nur zwei Jungs, es gab dort auf dem Reiterhof viele Mädchen“, sagt er lachend. Aber vor allem reizte ihn als Einzelkämpfer, „was ich immer als Nachteil empfand“, die Symbiose mit dem Pferd als Ausgleich. „Das war Teamarbeit. Nur wenn beide harmonieren, funktioniert es.“ Er ritt Turniere weit bis in das Studium hinein. So wollte er eigentlich auch Landwirt

werden – denn im Grunde genommen ist Harald Vogelsang ein Naturbursche.

Innen zieht es in den Wald, er liebt den Blick auf das Wasser von Elbe, Nordsee oder Ostsee, seine Hobbys sind Segeln und Skifahren.

Warum es ihn stattdessen nach dem ziemlich schlechten Abitur – die Reiterei war wichtiger, und es gab keinen NC – zunächst zur Commerzbank verschlagen hat, erklärt der heutige Haspa-Vorstandssprecher lapidar mit: „Eine Banklehre

Wenn sich die Menschen vom Glauben und den Kirchen abwenden ist das gefährlich.

Harald Vogelsang, Haspa-Chef

erschien mir sinnvoll – solide, mit einem Einblick in Wirtschaft und Finanzen. Und danach konnte ich immer noch entscheiden, was ich studiere.“

Es wurde Jura. Zudem promovierte er danach. Warum ging er dann zur Haspa? „Das hat fast familiäre Wurzeln. Meine Großmutter schenkte mir zur Geburt ein Haspa-Sparbuch – das rote natürlich“, sagt er. Und schon in der Berufsschule sei ihm aufgefallen, dass die Haspa-Auszubildenden immer besser vorbereitet waren als die von der Commerzbank.

Dann absolvierte er im Referendariat eine Station bei der Haspa.

Dort sagte man ihm: „Melden Sie sich, wenn Sie fertig sind.“ Das habe er dann getan.

1991 begann er zunächst im Vorstandsssekretariat, wurde später stellvertretender Leiter. „Ich bekam spannende Projekte zugeteilt. Dann leitete ich eine Vertriebsregion südlich der Elbe – eine tolle Zeit, weil ich täglich mit Menschen als Mitarbeiter und Kunden zu tun hatte. 2007 durfte ich Vorstandssprecher werden. Das war für mich ein großes Glück“, sagt er.

Für ihn sei es wichtig, dass bei der Haspa eine Atmosphäre ist, in der Menschen angstfrei und gern zur Arbeit kommen. „Offene Kommunikation, Teamgeist, Freude am Mitseinander – das ist unser Ziel“, sagt er.

Es gibt kaum Porträts über ihn, er spricht ungern über sein Privatleben. „Homestories habe ich immer abgelehnt.“ Doch über seinen Glauben spricht er offen. Er findet, bei aller Kritik, die er auch an den Institutionen der Kirchen hat, dass sie dennoch ein wichtiger Kitt für die Gesellschaft seien.

„Die Kirchen sind unverzichtbar, denn unsere gesamte Verfassung beruht auf den Werten der Bibel. Und wenn sich die Menschen vom Glauben und den Kirchen abwenden ist das gefährlich, weil sie unter Umständen offen für andere vermeintliche Heilsbringer werden“, sagt er leidenschaftlich.

Er selbst bezeichnet sich als einen kritischen, skeptischen Gläubigen. Es gebe Momente, in denen er sich frage, ob Gott nicht aufgepasst habe – angesichts all des Leids in der Welt. Warum lässt er es zu? „Aber

am Ende glaube ich, wir können uns nicht immer nur auf den lieben Gott verlassen, sondern wir müssen schon selber sehen, dass wir in dieser Welt so viel wie möglich zum Guten bewegen. Anderen helfen, für andere da sein, das ist wichtig. Und wir werden nicht jedes traurige Ereignis der Welt verhindern können, nur weil es einen Gott gibt. Dann würden wir ihn auch überstrapazieren.“

Sein Glaube gebe ihm auch Halt im Alltag. Er bete öfters, jedoch vor allem für andere Menschen. „Zum Beispiel, als mein letztes Enkelkind geboren wurde und die Geburt schwierig war. Ich bete für Familie, Freunde, Kolleginnen und Kollegen. Und ich brauche dafür kein Kirchengebäude – das kann auch im Wald sein oder am Wasser. Da finde ich am ehesten Ruhe“, sagt Harald Vogelsang.

Er hat drei erwachsene Töchter. Seine Frau Kristina hat er während des Jurastudiums in Hamburg kennengelernt. „Kristina ist auch Juristin, sie hat auch ein noch besseres Examen als ich“, sagt Vogelsang lächelnd. 1992 haben sie geheiratet, ein Jahr später kam die erste gemeinsame Tochter zur Welt, drei Jahre später die zweite. Kristina Vogelsang arbeitete dazwischen in einer Großkanzlei. „Nach der Geburt der jüngsten Tochter blieb sie zu Hause“, sagt der Haspa-Chef und gibt zu, dass es für ihn eine enorme Entlastung gewesen sei. „Kristina hat mir damit den Rücken freigehalten.“

Den beiden Ehepartnern war es wichtig, die Töchter christlich zu erziehen. „Unsere Kinder wurden getauft, wir haben sie mit Werten erzogen, die uns wichtig sind: Verantwortung, Respekt, Mitgefühl. Nicht alles gelingt, aber wenn sie das mitgenommen haben, ist schon viel erreicht.“

Vogelsang hat einen einnehmenden Job bei der größten Sparkasse Deutschlands. Manchmal hätte er sich mehr Zeit für seine Kinder gewünscht – aber „ich habe geschaut, dass ich die Wochenenden, wann immer es ging, freigehalten habe. Dann habe ich lieber mal unter der Woche eine Nacht durchgearbeitet.“ Das soll künftig anders werden – in einem Jahr hört der Vorstandssprecher auf. Er hat dann fast genau 20 Jahre an der Spitze der Hamburger Sparkasse gestanden.

Der 66-Jährige freut sich auf den Ruhestand, auf die Zeit mit den Enkelkindern, doch etwas Wehmut schleicht sich doch in seinen Blick. Schließlich verbindet das Amt auch eine wichtige Rolle in Hamburg mit vielen Gestaltungsmöglichkeiten und einigen spannenden Events.

Harald Vogelsang möchte sich ab 2028 dann ehrenamtlich weiter um die Haspa Hamburg Stiftung und den Übersee-Club kümmern, dessen Präsident er ist. Bevor Harald Vogelsang den Michel verlässt, schaut er sich noch einmal um, sein Blick geht zu den Fenstern im Altarraum. „Der Michel steht für Hamburgs Herz. Und vielleicht auch dafür, dass wir alle, ob als Mensch oder als Bank, unseren Beitrag leisten sollten – für andere, für die Stadt, für das, was bleibt.“

SPENDENPROJEKTE



Der Mitmachzirkus Abrax Kadabrax aus Hamburg ist auf Spenden angewiesen.

ABRAX KADABRAX / STADTMARKETING PINNEBERG

Sabine Tesche

Sind Sie noch auf der Suche nach einem geeigneten Spendenprojekt, bei dem die Hilfe wirklich da kommt, wo sie dringend benötigt wird? Die evangelische und katholische Kirche sowie die Caritas stellen Spendenprojekte vor, die Bedürftige, Obdachlose, Mütter sowie Kinder- und Jugendliche unterstützen. Dazu die Weihnachtspäckchen-Aktion des Abendblatt-Vereins.

Kostenfreies Mittagessen für alle Ferienkinder

Soziale Ungleichheit zeigt sich besonders deutlich an den Brotdosen von Kindern – auch im Ferienprogramm der Evangelischen Familienbildung Hamburg/Südholstein. Bei tagesfüllenden Kursen bringen die Teilnehmenden ihre Verpflegung selbst mit. Leider haben Kinder aus von Armut betroffenen Familien oft kein oder nur wenig Essen dabei. Um soziale Gleichheit zu fördern, möchte die FBS in Zukunft kostenfreies Mittagessen für alle Kinder im Ferienprogramm bieten.

Konto: Ev-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost, Bank: Evangelische Bank eG Kiel, IBAN: DE11 5206 0410 4006 4460 00, Stichwort: Mittagessen

Belastete Eltern brauchen Beratung auf dem Weg zur Kur

Eine Kur bietet Müttern, Vätern und ihren Kindern sowie pflegenden Angehörigen eine wertvolle Auszeit zur Erholung und Unterstützung bei gesundheitlichen und psychischen Belastungen. Doch der Weg zur Kur ist steinig. Die Anträge sind oft kompliziert, Verfahren unterschiedlich und Wartezeiten lang. Hierbei brauchen Eltern und pflegende Angehörige Unterstützung von Profis, die bei der Antragstellung unterstützen. Da die Beratung nicht von den Krankenkassen finanziert wird, ist die Evangelische Kurberatung Hamburg auf Spenden angewiesen.

Konto: Ev-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost, Bank: Evangelische Bank eG, IBAN: DE83 5206 0410 2406 4460 00, Stichwort: Spende Kurberatung

Bodelschwingh-Haus bietet Hilfe für wohnungslose Menschen

Die Einrichtung hat unter anderem 45 zentrale möblierte Appartements für Alleinstehende. Die Notwohnungslosen Menschen hat viele Gesichter, es fehlt oft an allen Ecken und Enden. Der Bezug einer eigenen Wohnung, die Integration in das Wohnumfeld und Arbeitsleben ist Ziel dieser Einrichtung des Ev-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost. Die staatlichen Mittel der Existenzsicherung sind eine Basis für die betroffenen Menschen. Aber auch nicht mehr. Die Anknüpfungspunkte für die konkrete Hilfe sind so verschieden wie die Menschen selbst. Mit Geldspenden kann dieser Individualität gut entsprochen werden, die Hilfe ausgebaut und der Neustart für diese Menschen weiter stabilisiert werden.

Konto: Ev-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost, IBAN: DE31 5206 0410 0506 5101 67, Stichwort: Bodelschwingh-Haus

Beratungs- und Seelsorgezentrum Hauptkirche St. Petri

Täglich, persönlich, anonym und kostenlos bietet das Beratungs- und Seelsorgezentrum (BSZ) Ratsuchenden einen geschützten Gesprächsraum. Gut ausgebildete Berater und Seelsorger sind bei aktuellen Sorgen und Problemen da, in Krisen und bei Konflikten im Alltag, in Partnerschaft, Familie und Beruf. Allen Gesprächssuchenden wird mit einer Haltung begegnet, die von Respekt, Wertschätzung und Offenheit geprägt ist. Unabhängig von Weltanschauung und Religion sind alle Menschen willkommen. Um dieses Angebot aufrechtzuerhalten, braucht es Aus- und Fortbildungen sowie eine Begleitung der Ehrenamtlichen. Dafür bittet das BSZ um Ihre Spende. Info: www.bsz-hamburg.de

Konto: Ev-Luth. Gemeinde der Hauptkirche St. Petri zu Hamburg, IBAN: DE10 2005 0550 1082 2106 16, Stichwort: Bodelschwingh-Haus

MiMa Norderstedt – Mitmachprojekt für geflüchtete Frauen

„Ankommen, Teilhaben, Zukunft mitgestalten“ – das ist die Idee von MiMa Norderstedt. Das Projekt unterstützt Frauen mit Zuwanderungshintergrund, ihren Platz in unserer Gesellschaft zu finden, Teil-



Das Bodelschwingh-Haus bietet möblierte Appartements für Wohnungslose.

0410 3606 4900 34, Stichwort: Spende MiMa Norderstedt

Fördert Kreativität: Kinderzirkus Abrax Kadabrax

Der Zirkus Abrax Kadabrax bietet seit mehr als zehn Jahren im Stadtteil Osdorfer Born eine Vielzahl von Projekten für Kinder und Jugendliche. Viele von ihnen haben einen erschwerten Zugang zu kultureller Bildung. Die Zirkuspädagogik bietet durch eine Vielfalt an artistischen Disziplinen und unter Einbeziehung weiterer Kunstformen eine Mischung aus sportlich-körperlichen Betätigungen und künstlerischer Kreativität. Der Zirkus Abrax Kadabrax ist ein Ort, an dem Kinder und Jugendliche jeglicher Herkunft und Religionszugehörigkeit willkommen sind, sich ausprobieren und entfalten können. Jährlich partizipieren mehr als 1000 Kinder, Jugendliche sowie Erwachsene an den vielfältigen Angeboten des Zirkus. Das Projekt erhält keine institutionelle Unterstützung und muss jährlich neue Förderungen und Spenden akquirieren.

Konto: Ev-Luth. Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein, IBAN: DE29 5206 0410 1106 4900 26, Stichwort: Petrus-Platz

kirche und Vizelinstraße wird zum grünen Herzen des Stadtteils! Anwohnerinnen, Eltern, Unternehmerinnen und die Kirchengemeinde packen gemeinsam an. Sie schaffen Sitzgelegenheiten zum Verweilen, bunte Pflanzbeete, eine Boulebahn und einen Barfußpfad – einen Ort der Begegnung für Jung und Alt. Bereits jetzt trifft sich jede Woche eine Gruppe zum gemeinsamen Gärtnern im Naschgarten, den sie in diesem Jahr angelegt hat. Als Nächstes stehen die Themen Barrierefreiheit und Entsiegelung an. Doch die Gruppe benötigt Unterstützung!

Mit Ihrer Spende machen Sie aus dieser Vision Wirklichkeit. Jeder Euro bringt die Initiative näher ans Ziel. Weitere Informationen und eine digitale Spendenmöglichkeit unter www.petrus-platz.de.

Konto: Ev-Luth. Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein, IBAN: DE05 5206 0410 8106 4900 26, Stichwort: Spende Zirkus

Ein neuer Begegnungsplatz für alle in Lokstedt

Mitten in Lokstedt entsteht etwas Wunderbares: Der lange verwahrloste Petrus-Platz zwischen Petrus-

Neue Wohngruppe für das Kinder- und Jugendhaus St. Elisabeth

Das Kinder- und Jugendhaus St. Elisabeth in Hamburg-Bergedorf schenkt Kindern und Jugendlichen ein geschütztes Zuhause auf Zeit.

Auf Grundlage des christlichen Menschenbilds schaffen engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einen Ort zum Durchatmen, Vertrauenfassen und Hoffen, an dem junge Menschen zu einem selbstständigen Leben befähigt werden.



MiMa Norderstedt unterstützt Frauen mit Migrationshintergrund, die Deutsch lernen und sich austauschen.

CORINNA RUSSO GOMES



Die Empfänger der Abendblatt-Weihnachtspäckchen freuen sich sehr über ihr Geschenk.

THORSTEN AHLF

Damit das für noch mehr Kinder und Jugendliche möglich ist, soll eine neue Wohngruppe entstehen. Dafür müssen Räume liebevoll umgebaut und eingerichtet werden. Jeder Beitrag hilft, neue Plätze zu schaffen, an denen Kinder nicht nur unter-, sondern wirklich ankommen dürfen.

Konto: Kinder- und Jugendhaus St. Elisabeth, DKM Darlehnskasse Münster eG, IBAN: DE78 4006 0265 0022 0492 15

Schulsanitätsdienst der St. Paulus Schule in Billstedt

Sie sind sofort zur Stelle, wenn es einen Notfall gibt, und sind häufig als Erstversorger am Einsatzort: Schulsanitäterinnen und -sanitäter sind vom Schulhof nicht wegzudenken. Der Schulsanitätsdienst gibt den beteiligten Jugendlichen Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit, weil sie dabei lernen, Verantwortung zu übernehmen, hilfsbereit für andere da zu sein und sich selbst zu organisieren. Auch an der katholischen St. Paulus Schule in Hamburg-Billstedt wird das Projekt Schulsanitätsdienst vorbildlich von den Schülerinnen und Schülern selbst unter Anleitung und Supervision organisiert. Dafür sind sie auf Unterstützung angewiesen:

Konto: Erzbistum Hamburg, DKM Darlehnskasse Münster, IBAN: DE37 4006 0265 0000 0051 51, Stichwort: Schulsanitätsdienst St. Paulus Schule

Krankenstube der Caritas für Obdachlose

Wer längere Zeit ohne Dach über dem Kopf lebt, wird schwer krank. Die Krankenstube ist seit 27 Jahren ein spezielles Angebot der Caritas für obdachlose Menschen, damit diese wieder genesen können und eine Chance erhalten, ihre Obdachlosigkeit zu überwinden. Im Gesundheitszentrum St. Pauli gibt es 18 Pflegebetten. Hier erhalten obdachlose Menschen eine medizinische Versorgung sowie Beratung und Unterstützung. Weitere Infos: www.caritas-hamburg.de/krankenstube

Konto: Caritas Hamburg, DKM – Darlehnskasse Münster, IBAN: DE34 4006 0265 0202 0208 00, Stichwort: Krankenstube

Weihnachtspäckchen für Einsame und Kranke in Hamburg

Der Verein Hamburger Abendblatt hilft verschenkt in der Adventszeit 8000 Weihnachtspäckchen an bedürftige, einsame und kranke Menschen in der Metropolregion Hamburg. Die Päckchen, die mit Leckereien, Pflegeprodukten, Bastarbeiten und von Kindern gemalten Bildern gefüllt sind, gehen an Einzelpersonen, werden bei Weihnachtsfeiern in Altenheimen, den Tafeln, Beratungsstellen, Krankenhäusern und Kirchengemeinden verteilt. Für diese besondere Aktion werden noch dringend Geldspenden benötigt.

Konto: Hamburger Abendblatt hilft e.V., Haspa, IBAN: DE25 2005 0550 1280 1446 66, Stichwort: Weihnachtspäckchen.