

H offen

01|2026 — NR. 188

IMPULSE FÜR GLAUBE
UND SEELSORGE

WWW.HOFFEN-MAGAZIN.DE

gemeinsam

WARUM ES FREUNDE BRAUCHT



HOFFEN

ist ein Magazin mit Impulsen für Glaube und Seelsorge. Unser Anliegen ist es, Menschen zu ermutigen, ihre Lebensgeschichte mit der Geschichte des lebendigen Gottes zu verbinden, um ihren Glauben alltagsrelevant zu vertiefen und zu erneuern. Für uns ist Jesus Christus selbst das Vorbild des Seelsorgers. Aus der Begegnung mit ihm wächst Heilung und Reifung. Daraus schöpfen wir Hoffnung. Eine Hoffnung, die wir gerne teilen.

Verantwortet wird das Magazin von der Kommunität Offensive Junger Christen – OJC.

Wir sind eine christliche Lebensgemeinschaft mit weltweitem und ökumenischem Horizont. Gemeinsam mit vielen Freunden und Unterstützern setzen wir uns für eine Erneuerung in Kirche und Gesellschaft ein und möchten Menschen in Jesus Christus Heimat, Freundschaft und Richtung geben.

Die Dienste der OJC werden von Spenden getragen, so auch das Hoffen-Magazin. Jeder Beitrag hilft, dass diese Arbeit weiter getan werden kann. Besonders freuen wir uns über regelmäßige Dauerspender!



**Das Magazin erscheint 2x im Jahr (Frühling und Herbst)
und kann kostenfrei im Abo bei uns bestellt werden:
versand@ojc.de | www.hoffen-magazin.de**

Spendenkonto

Offensive Junger Christen – OJC e.V.
Volksbank Odenwald eG
IBAN: DE04 5086 3513 0000 1095 50
BIC: GENODE51MIC



← QR-Code für die Bank-App
Oder online spenden:
www.ojc.de/spenden

Bitte bei einer Spende im Feld "Verwendungszweck" die Adresse oder Freundesnummer (siehe Adressaufkleber) angeben. Nur so können wir die Spende eindeutig zuordnen und die Zuwendungsbestätigung ausstellen. Danke!

www.ojc.de



Investiere in Menschen!

Diesen kurzen Satz habe ich irgendwo aufgeschnappt – und er hat sich tief in mir festgesetzt. Drei Worte, die zunächst unlogisch wirken. Denn Beziehungen und Freundschaften folgen nicht der effizienten, kapitalistischen Logik von Gewinnmaximierung und Eigennutz. Und doch liegt genau darin ihre Kraft.

Das Wort *Invest* kommt vom lateinischen *investire*: einkleiden, bekleiden, in ein Amt einsetzen. Geld zu investieren bedeutete ursprünglich, etwas in eine neue Gestalt zu bringen, damit es fruchtbar wird. Übertragen auf unser Leben heißt das: Zeit, Aufmerksamkeit, Kraft – ja sogar Geld – so einzusetzen, dass Menschen aufblühen können.

So hat Jesus gelebt. Er gründete kein Unternehmen, schrieb kein Buch, häufte kein Vermögen an. Er investierte vor allem in Menschen. In zwölf ganz gewöhnliche, unvollkommene Freunde. Und bis heute investiert er in uns. In der Taufe werden wir, wie Paulus schreibt, *mit Christus bekleidet*. Gott selbst investiert sich in Beziehung.

Diese Haltung soll Fokus meines Lebens bleiben: Wem bin ich Freund? Wie verbringe ich meine Zeit? Wofür habe ich Kraft? Und worin investiere ich mein Geld? In Menschen. In Freunde.

Die Bibel spricht überraschend konkret über Freundschaft: *Ein Freund steht allezeit zu dir* (Spr 17,17). Und: *Die Herzlichkeit eines Freundes erfreut das Herz* (Spr 27,9). Freundschaft ist kein Nebenprodukt, sondern eine Lebensform. Sie braucht Arbeit, Zeit und Hingabe. Gerade in einer individualisierten, digitalisierten und beschleunigten Welt kann sie ein Ort echter Erfüllung sein – tragfähige und verwandelnde Gemeinschaft.

Als Fortsetzung der letzten Hoffen-Ausgabe möchten wir dazu ermutigen, Freundschaft neu zu sehen und zu leben: Einsamkeit nicht nur zu beklagen, sondern Alternativen zu entdecken. Freundschaften zu pflegen, zu erneuern oder neu zu beginnen. Vielleicht ist das eine der wichtigsten Investitionen unseres Lebens.

Schalom,



Jonas Großmann



Inhalt

WAS EUCH ERWARTET

3

Investiere in Menschen!

JONAS GROSSMANN

Editorial

6

Bereichernde Beziehungen

THOMAS HÄRRY

Grundlagen

12

Facts & Friends

KONSTANTIN MASCHER

Praktisch

14

Auf Augenhöhe

HANNA EPTING

Impuls

18

Einander immer ähnlicher

REBEKKA HAVEMANN

Bildbetrachtung

Impressum

Bestellung und Vertrieb:

Das Hoffen-Magazin erscheint 2 x im Jahr (Frühling und Herbst) und kann kostenfrei im Abo bei uns bestellt werden.

Am einfachsten per E-Mail an versand@ojc.de

Redaktion:

Jonas Großmann und Carolin Schneider (V.i.S.d.P.), Meike Buetow, Hanna Epting, Írisz Sipos, Klaus Sperr, Birte Undeutsch



—
20**Vier Freunde vertrauen
für Phil**

JONAS GROSSMANN

Grundlagen—
24**Nicht allein durch
dunkle Zeiten**

NATHALIE ROCHHART

Persönlich—
28**Freundschaft
braucht Vertrauen**

KLAUS SPERR

Grundlagen—
32**Zwischen Klicks
und echter Nähe**

CHRISTINA SCHÖFFLER

Impuls—
36**Unter Männern**

DANIEL SCHNEIDER

Persönlich—
38**Zufällig verbunden**

SILAS WOLFSBERGER

Persönlich—
41**O Herr, du weißt
besser als ich**

TERESA VON AVILA

Gebet—
42**Plötzlich
abgebrochen**

JEPPE RASMUSSEN

Persönlich—
44**Sei du selbst der Freund,
den du gerne hättest**

FRANZISKA KLEIN

Buchempfehlung—
45**Aktuelles & Termine***OJC-Aktuell***Bildnachweise:**

Titel: © freepik.com | S. 4: © kalafoto / AdobeStock | S. 6: unsplash.com |
S. 8: privat | S. 13: freepik.com / vectorjuice | S. 14: © carlos-picture /
AdobeStock | S. 18: privat | S. 20: © Marina / AdobeStock | S. 24: © Schizarty /
AdobeStock | S. 28: freepik.com | S. 32: © Zoran Jesic / AdobeStock | S. 36:
privat | S. 38: © apimagine / AdobeStock | S. 42: KI-generiert (Google Nano
Banana 2) | S. 46: Brot: freepik.com / Pvpredictions

Layout:

Carolin Horkbank | www.caro.graphics

Verlag und Herausgeber:

Offensive Junger Christen – OJC e.V., Pf. 1220, 64382 Reichelsheim
Alle Rechte beim Herausgeber

Druck:

BasseDruck GmbH, 58135 Hagen

Leserservice:

hoffen@ojc.de | www.hoffen-magazin.de | Tel.: 06164/9308-318
OJC, Hoffen-Redaktion, Burgstraße 30, 17489 Greifswald



Bereichernde Beziehungen

Vom Wachstum des Unverfügbaren

THOMAS HÄRRY | Wie wertvoll tragende Beziehungen sind, gehört zu meinen wichtigsten persönlichen Entdeckungen in der Lebensphase zwischen 20 und 40. Ich habe deshalb immer wieder über dieses Thema geschrieben und gelehrt: über Freundschaft und Kleingruppen mit Tiefgang, die unser Wachstum befruchten. Über geistliche Begleitung und hilfreiche Seelsorge, die zur Erneuerung unseres Denkens und Handelns beiträgt. Meine Überzeugungen diesbezüglich haben sich in den letzten Jahren noch einmal verstärkt. Ich sage heute mit noch größerem Nachdruck, dass bestimmte Beziehungen zum Besten gehören, was wir während unserer aktiven Lebensjahre aufbauen können. Sie sind wichtiger als unser Erfolg im Beruf, materieller Wohlstand und körperliche Unversehrtheit.

Und so bin ich noch immer dabei, am Netz meiner Freundschaften zu knüpfen. Es besteht heute aus einer Handvoll Männer. Es gibt auch Frauen, die ich zu meinem Freundeskreis zähle. Als verheirateter Mann konzentriere ich meine Bemühungen jedoch auf Männer. Mit ihnen treffe ich mich regelmäßig einzeln, zu zweit oder zu dritt. [...] Es sind Menschen, mit denen ich diskutiere, lache und auch mal weine – und auf deren Gesicht ich mich jedes Mal freue. Auch wenn richtig viel los ist, eines lasse ich mir nicht rauben: den Kontakt zu dieser Handvoll Freunde.

Inspiration bäuerliche Dorfgemeinschaft

Was meine Überzeugung bezüglich der Bedeutung von tragenden Beziehungen vertieft hat, ist eine durch den Autor Wendell Berry angestoßene Auseinandersetzung mit meinen eigenen Wurzeln. Genauer mit dem Leben meiner Eltern, die seit über sechzig Jahren an dem Ort, an dem sie leben, Teil eines tragenden Beziehungsnetzes sind. Ich habe lange nicht wahrgenommen, was für ein faszinierendes Lebensmodell sie haben – bis ich Wendell Berry las.

Berry, ein amerikanischer Farmer, Aktivist, Autor und Kulturkritiker, beschreibt in einer Romanserie das Leben einer Dorfgemeinschaft in Kentucky über mehrere Jahrzehnte hinweg. Er gibt Einblick in den Alltag der dort lebenden Menschen, die gemeinsam arbeiten, essen, sich besuchen, Freud und Leid teilen, Konflikte austragen, sich auf den Geist gehen, wieder versöhnen. Es ist ein Dorf mit Originalen, Normalos, Scheuen, Lauten, Frommen, Aufmüpfigen. Zusammen bilden sie eine Art Schicksalsgemeinschaft. Sie haben sich einander nicht ausgesucht und stehen doch zusammen. Wo Not hereinbricht, eine Krankheit, der Tod, eine Flut oder eine Dürre, rücken die Menschen zusammen. Von irgendwoher aus der Dorfgemeinschaft kommt stets eine helfende Hand. Teilweise wortlos, selbstverständlich. Einige verlassen den Ort.



Er ist ihnen zu langweilig, zu gewöhnlich, zu rückständig. Manche kehren wieder zurück, andere nicht. Der Kern aber bleibt, trägt und erträgt sich durch die Jahre, überschreitet immer wieder neu die Schwelle von Leben und Tod.

Wie Wendell Berry diesen Ort, die Menschen und ihr Miteinander beschreibt, weckt in mir verschüttete Urklänge meiner eigenen Herkunft und Kindheit. So leben meine Eltern bis heute. Eingebunden in eine Dorfgemeinschaft, in der ein paar Bauern nur deshalb überlebten, weil sie eng zusammenarbeiteten, einander halfen, einander mit dem versorgten, was jeder hatte. Sie tauschten Maschinen, Tiere, Ernteerträge. Ohne Rechnung und Buchhaltung, alles auf Vertrauensbasis. Natürlich, es gab Spannungen, Empfindlichkeiten, manchmal Ärger. Stärker aber blieb das Vertrauen, das Füreinander, die Freundschaft.

Vor kurzem feierte meine Mutter ihren 79. Geburtstag. Am Abend war sie völlig erledigt und wollte nicht einmal mehr, dass ich sie wie geplant besuche. Der Grund? Das Telefon klingelte ununterbrochen und ein Besuch reichte dem anderen die Hand. Meine Eltern sind alt, aber nicht allein. Sie ernten die reifen Früchte jahrzehntelang gelebter Verbundenheit – vor Ort und darüber hinaus.

Und so wächst meine Überzeugung, dass es für uns Menschen nichts Zentraleres gibt als eine gute Einbettung in Gemeinschaft in ihren vielfältigen Formen und Ausprägungen: in Familie, Kirche, Nachbarschaft. Gemeinschaft lebt von geografischer Nähe, von zufälligen und gewollten Begegnungen. Von Handreichungen und guten Worten zur rechten Zeit. Diese Intensität schafft keine Facebook-plattform und keine Twitterbeziehung. Dazu braucht es physische Verortung, Nähe, Sehen, Hören, Reden, Zusammensein.

Beziehungspflege als Selbstführung

Ich verstehe das bewusste Suchen, Aufbauen und Pflegen tragender Beziehungen als eine der wesentlichen Aufgaben meiner Selbstführung. Sie besteht in einer bewussten, teilweise durchaus kostspieligen Investition von Zeit und Beziehungsarbeit, die am Ende aber einen um ein Vielfaches größeren Gewinn abwirft. Gute Beziehungen versorgen uns mit Nähe, Mitgefühl, Unterstützung, Anteilnahme, Ermutigung. Mit Dingen, die wir besonders dann brauchen, wenn das Leben herausfordernd wird. Wenn uns Nöte, Misserfolge, Zweifel, Kämpfe und Versagen heimsuchen. Wenn wir ins Schleudern geraten und den Boden unter den Füßen verlieren. Dann fängt uns Gott auf – durch andere Menschen, mit denen wir jahrein, jahraus unterwegs waren.

Und so wächst meine Überzeugung, dass es für uns Menschen nichts Zentraleres gibt als eine gute Einbettung in Gemeinschaft in ihren vielfältigen Formen und Ausprägungen.

John Stott, lebenslanger Single und immenser Schaffer, war einer der führenden Impulsgeber und Theologen der evangelikalen

Bewegung im 20. Jahrhundert. Er schrieb unzählige Bücher, bereiste die ganze Welt, leitete wichtige Ausschüsse und Konferenzen und war Pfarrer einer anglikanischen Kirche in London. In einem Interview kurz vor seinem Tod im Jahr 2011 wurde Stott gefragt, was ihm in den vergangenen Jahren und jetzt im Alter am meisten Leben und Vitalität verleihe. John Stott erwähnte den Gemeindegottesdienst als für ihn zentralen Ort der Versorgung. An zweiter Stelle nannte er Freundschaften als entscheidende Quelle für seine Lebens- und Schaffenskraft: „Ich fühle mich unter Freunden am lebendigsten. Es ist ein Geschenk, Freunde zu haben, diese Beziehungen zu genießen und mit ihnen zusammen Dinge zu unternehmen.“ Freundschaft als entscheidende Ressource, die uns mit Kraft und Mut fürs Leben versorgt. Sich lebendig fühlen in der Gegenwart einiger Menschen, vor denen man keine Rolle spielen muss. Die uns schätzen, die nachfragen, sich melden. Gesegnet der Mensch, der Freunde hat! [...]

Beziehungen, die uns tragen und versorgen

Ich denke also in den letzten Jahren vermehrt über Beziehungen nach. Welche Rolle sie spielen. Wie unterschiedlich tief und langlebig sie sein können. Was Freundschaft ist und wie sie entsteht. Zwei Dinge sind mir dabei wichtig geworden. Erstens: Unsere wertvollsten Beziehungen haben einen „parakletischen“ Charakter – sie sind ein Ort der gegenseitigen Ermutigung, Förderung und Korrektur. Zweitens: Unsere wertvollsten Gefährten sind Gottes verlängerter Arm für uns. Sie sind unsere Fürsprecher und unsere Freisprecher – und damit nichts anderes als das, was Gott selbst für uns ist.

Parakletische Beziehungen

Wenn Paulus Christen im Glauben aufbauen will, wenn er ihnen Wegweisung, Ermutigung oder Korrektur geben will, dann verwendet

er dazu vorzugsweise den Begriff *parakaleo*. Kein anderes Verb zeigt so treffend, wie man mit Menschen umgehen soll, von denen man sich wünscht, dass sie in ihrem Glauben ganzheitlich wachsen.

Im ersten Brief an die Thessalonicher beschreibt er mit diesem Wort an mehreren Stellen seine pastorale Tätigkeit in den dortigen Gemeinden: *Ihr wisst doch, dass wir jedem Einzelnen von euch, wie ein Vater seinen Kindern, zureden (parakaleo), Mut machen und ans Herz legen, sein Leben zu führen, wie es würdig ist vor Gott (1 Thess 2,11). Im Übrigen, liebe Brüder und Schwestern, bitten und ermuntern (parakaleo) wir euch im Herrn Jesus, dass ihr so, wie ihr von uns unterwiesen worden seid, euer Leben führt und Gott zu gefallen sucht (1 Thess 4,1).*

Im Kapitel 5 geht Paulus noch einen Schritt weiter und bringt zum Ausdruck, dass Christen aneinander genau diese Aufgabe der gegenseitigen Ermutigung haben: *Darum tröstet und ermahnt (parakaleo) einander, und einer richte den anderen auf, wie ihr es schon tut (1 Thess 5,11).*

Das Verb *parakaleo* kann übersetzt werden mit *herbeirufen, einladen, auffordern, dringend bitten, ermahnen, ermutigen, zusprechen, trösten, gut zureden*. Das Faszinierende an diesem Wort ist, dass es zwei unterschiedliche Aspekte vereint, zu deren Umschreibung wir im Deutschen mehrere Begriffe brauchen: Auf der einen Seite enthält es die positiv-unterstützende Ebene (*ermutigen*), gleichzeitig aber auch die herausfordernde Ebene (*ermahnen*). Kein deutsches Wort vermag beides gleichzeitig auszudrücken. Vielleicht liegt hier der Grund, weshalb wir uns in unseren Beziehungen eher schwertun, beides gleichzeitig zu praktizieren. Entweder wir ermahnen eine andere Person, korrigieren sie und fordern sie heraus. Oder wir tun eben das andere: Wir ermutigen, trösten und bauen sie wertschätzend auf. *Parakaleo* trennt diese beiden Dinge nicht, sondern betont, dass beides gleichzeitig geschehen kann und zusammengehört.

Wer Menschen erziehen, begleiten und fördern will, der weiß, dass es einer Person selten hilft, wenn man ihr nur die Seele streichelt. Sie braucht eine gesunde, förderliche Mischung von Ermutigung und Ermahnung. Umgekehrt hilft es einer Person kaum, wenn wir sie nur zurechtweisen und korrigieren. Eine Ermahnung annehmen und aus ihr lernen kann jemand dann am besten, wenn unsere Korrektur von einem ermutigenden, wertschätzenden Unterton getragen ist. Genau davon spricht *parakaleo*, das ist es, was dieses Wort so wertvoll macht. Kein Wunder, hat Paulus es in seinen Briefen immer dann verwendet, wenn er Christen im Glauben aufbauen und weiterbringen wollte.

Es ist die Gleichzeitigkeit von Wohlwollen und Korrektur, von Ermutigung und Ermahnung, von Wertschätzung und Herausforderung, die uns wachsen lässt. Dieser doppelte Fokus ist wichtig für alle unter uns, die Kinder erziehen, unterrichten, leiten, predigen oder Menschen seelsorgerlich begleiten. Noch wichtiger aber finde ich, dass jeder von uns, unabhängig von Beruf, Alter und Lebenssituation, in einigen Beziehungen lebt, die einen *parakletischen* Charakter haben. Eine Handvoll Freunde und Gefährten, die uns gegenüber gleichzeitig beides verkörpern und geben: Ermahnung und Ermutigung, Korrektur und Wertschätzung. Keine andere Art von Beziehung trägt, fördert und hilft uns auf unserem persönlichen Weg des Wachsens und Reifens mehr.

Qualitätsmerkmale guter Freund- und Gefährtschaft

Im Zuge meiner eigenen Suche nach tragenden Beziehungen habe ich vor einigen Jahren neu definiert, was ich unter Freundschaft verstehe. Früher bezeichnete ich Personen als „meine Freunde“, mit denen ich nur oberflächlich verbunden war. Es waren Menschen darunter, mit denen das Gespräch selten über die Ebene harmloser Alltäglichkeiten und die üblichen verbalen Selbstdarstellungsversuche hinauskam. Keiner erfuhr

vom anderen, was ihn wirklich bewegte und welches seine persönlichen Fragen und Herausforderungen waren. Daran gemessen hatte ich viele Freunde. Doch ich sehnte mich nach etwas anderem und so formulierte ich für mich einige Qualitätsmerkmale echter Freundschaft. Eine Beziehung ist für mich dann zu einer Freundschaft geworden, wenn ...

- wir uns absichtsvoll und mit einer gewissen Regelmäßigkeit treffen und sehen,
- wir einander Anteil geben an den wichtigsten Ereignissen unseres Lebens,
- wir einander Einblick geben in unsere Lebensfragen, Zweifel, Herausforderungen, Schwierigkeiten und persönlichen Kämpfe,
- wir voreinander nichts verbergen und keine Geheimnisse hüten müssen, weil wir uns vertrauen,
- wir nicht ständig darauf achten müssen, was wir dem anderen sagen oder nicht sagen,
- wir gerne zusammen sind und uns die Themen und Ideen, was wir gemeinsam tun und besprechen könnten, nicht schon nach einer Stunde ausgehen,
- wir in einer Notsituation keinen Moment zögern, diese Person anzurufen, um Gebet oder Hilfe zu bitten, auch wenn es nach Mitternacht ist,
- wir nicht zögern, einander jede uns mögliche Art der Unterstützung zu geben, wenn der andere sie braucht,
- wir in Krisen und Schicksalsschlägen füreinander da sind, mittragen, nachfragen, uns besuchen.

Ich begann, solche Beziehungen aufzubauen, und ich ließ mir dazu viel Zeit. Freundschaften wachsen nicht innerhalb weniger Wochen, wie es ein Kürbis tut. Sie gedeihen langsam, fast unmerklich, wie eine Eiche. Dafür braucht es Zeit, Geduld und beharrliches Dranbleiben. Wenn sie aber diese Qualitäten erreichen, gehören sie zu den Beziehungen in unserem Leben, auf die wir nicht mehr verzichten wollen. Auf diese Menschen kann und will ich mich verlassen.

Heute anfangen, tragende Beziehungen zu bauen

Wir haben gesehen: Zu einer guten Selbstfürsorge gehört nicht nur unsere unmittelbare und persönliche Gottesbeziehung, die uns nährt. Manchmal sind Zeiten der Begegnung mit Freunden das geistlichste, was wir tun können. Auch sie nähren und versorgen uns, und es ist unsere Aufgabe, dafür zu sorgen, dass wir solche Beziehungen haben. Sie entstehen nicht von selbst und entwickeln sich nicht über Nacht. Wir bauen sie auf, investieren Kraft und Zeit. Wir mühen uns um Tiefgang, vergeben nach Enttäuschungen, machen immer wieder einen neuen Schritt auf unsere Gefährten zu.

Wenn Sie sich nach solchen Beziehungen sehnen, dann beginnen Sie bei ein oder zwei Personen. Investieren Sie Zeit, stellen Sie Fragen, erzählen Sie von sich. Beten Sie für diese Beziehung, und warten Sie ab, ob daraus eine Freundschaft wächst. [...]

Die Gesetzmäßigkeiten, die in unseren wichtigsten Beziehungen wirksam sind, sind dieselben wie in meinem Selbstversorger-Garten. Das Säen, Bepflanzen und Gießen ist Arbeit. Dann aber wächst etwas Unverfügbares: Eines Tages wird sichtbar, dass aus einer Bekanntschaft eine Freundschaft geworden ist. Eine, in der gegenseitige Ermutigung und Herausforderung stattfindet. Wo wir einander Parakleten, Für- und Freisprecher sind. Solche Früchte sind wie meine Gartentomaten, Gurken und Salate: ein himmlisches Geschenk.



Thomas Härry arbeitet als Dozent für Neues Testament und als Referent für Theologie, Gemeindeentwicklung und Führung an der Höheren Fachschule für Theologie, Diakonie und Soziales in Aarau/Schweiz.



Aus: Thomas Härry. *Von der Kunst, sich selbst zu führen*. SCM Brockhaus, Holzgerlingen, 2015, S. 157-171.

FACTS & FRIENDS

Wissenswertes über Freundschaften

ZUSAMMENGESTELLT VON KONSTANTIN MASCHER

200 Stunden bis zum „Wir“

Wie lange dauert es, einen Freund zu gewinnen? Freundschaft ist ein Investment von Zeit. Forscher haben berechnet, wie viel gemeinsame Zeit wir verbringen müssen, um die nächste Stufe zu erreichen:

Vom Bekannten zum Freund:

ca. 50 Stunden.

Vom Freund zum guten Freund:

ca. 90 Stunden.

Für eine richtig enge Freundschaft:

ca. 200 Stunden gemeinsam investierte Lebenszeit.¹

Der innere Kreis

Im Schnitt haben die Deutschen **3,7 enge Freunde**. Zum erweiterten Freundeskreis gehören durchschnittlich 11 Personen.²

Wo wir uns finden

Die drei häufigsten Orte, an denen Freundschaften in Deutschland entstehen:

1. **Arbeitsplatz** (45 %)
2. **Schule/Ausbildung** (22 %)
3. **Hobbys & Vereine** (21 %)³

ANMERKUNGEN:

1 Hall, J. (2019). How many hours does it take to make a friend? *Journal of Social and Personal Relationships*, 36, 1278-1296.

2 www.sinus-institut.de/media/pages/media-center/presse/studie-zum-internationalen-tag-der-freundschaft/0c93c24b4c-1622672853/presstext_tag_der_freundschaft_sinusyougov.pdf.

3 www.sinus-institut.de/media/pages/media-center/presse/studie-zum-internationalen-tag-der-freundschaft/0c93c24b4c-1622672853/presstext_tag_der_freundschaft_sinusyougov.pdf.

4 Nattavudh Powdthavee, Putting a price tag on friends, relatives, and neighbours: Using surveys of life satisfaction to value social relationships, *The Journal of Socio-Economics*, Volume 37, Issue 4, 2008, 1459-1480.

5 Esterling, B., Kiecolt-Glaser, J., & Glaser, R. (1996). Psychosocial Modulation of Cytokine-Induced Natural Killer Cell Activity in Older Adults. *Psychosomatic Medicine*, 58, 264-272. doi.org/10.1097/00006842-199605000-00010.

Was ist eine Freundschaft wert?

Ein enger Freund, den man fast täglich sieht, steigert das Wohlbefinden statistisch gesehen so stark wie ein zusätzliches Gehalt von **ca. 90.000 Euro** im Jahr.⁴

Besties & Biologie

Der biologische Schutzschild Freundschaft ist für den Körper weit mehr als ein „schönes Gefühl“:

- **Immun-Booster:** Menschen mit starken, unterstützenden sozialen Bindungen zeigen tendenziell bessere natürliche Killerzellen⁵ und antivirale Immunität und sind in Experimenten weniger anfällig für Erkältungsinfektionen.⁶
- **Schmerzlinderung:** Die bloße Anwesenheit eines Freundes kann das Schmerzempfinden reduzieren. Endorphine fungieren hier als körpereigene Schmerzmittel.⁷
- **Stresskiller:** Bei Interaktionen mit Freunden schüttet das Gehirn Oxytocin (das Bindungshormon) aus. Es senkt den Cortisolspiegel, stabilisiert den Blutdruck und entlastet das Herz.
- **Längeres Leben:** Eine Metaanalyse von 148 Studien zeigt: Wer starke soziale Beziehungen pflegt, hat eine um 50 % höhere Wahrscheinlichkeit, länger zu leben.⁸



Gemeinsam ist es flacher

In einer Studie mussten Probanden die Steigung eines Hügels schätzen. Wer neben einem Freund stand, schätzte den Hügel deutlich weniger steil ein als diejenigen, die alleine davorstanden.⁹

6 Leschak, C., & Eisenberger, N. (2019). Two Distinct Immune Pathways Linking Social Relationships With Health: Inflammatory and Antiviral Processes. *Psychosomatic Medicine*. doi.org/10.1097/psy.0000000000000685.

7 Xianwei Che, Robin Cash, Sungwook Chung, Paul B. Fitzgerald, Bernadette M. Fitzgibbon, Investigating the influence of social support on experimental pain and related physiological arousal: A systematic review and meta-analysis, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, Volume 92, 2018, 437-452.

8 Scholarsarchive, B., Holt-Lunstad, J., Smith, T., & Layton, J. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Medicine*, 7. doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316.

9 Schnall, S., Harber, K., Stefanucci, J., & Proffitt, D. (2008). Social Support and the Perception of Geographical Slant. *Journal of experimental social psychology*, 44 5, 1246-1255. doi.org/10.1016/j.jesp.2008.04.011.



Auf Augenhöhe

HANNA EPTING | *Manchmal stehen wir knöcheltief im Matsch oder hüfthoch im Wasser. Die Sorgen reichen uns bis zum Hals, die Arbeit steigt uns über den Kopf oder wir überragen einander um Haupteslänge oder Haaresbreite. Mit den meisten dieser „körperlichen Maßeinheiten“ beschreiben wir Abstände, Hindernisse und Unterschiede in unserer Erlebniswelt. Einer dieser Ausdrücke unterscheidet sich davon grundlegend, denn er beschreibt keine Differenz, sondern eine Verbundenheit, und er steht auch nicht für sich, sondern er braucht ein Gegenüber: die Augenhöhe.*

Auf-Augenhöhe-Sein ist ein Beziehungsge-schehen. Wir begegnen uns von Angesicht zu Angesicht. In diesem gegenseitigen Ansehen sind wir einander gewachsen, ebenbürtig, wohlwollend und gleichwertig. Es geht gerade nicht um ein Oben oder Unten.

Für Freundschaft ist Augenhöhe eine der zentralen Metaphern. Und von vielen kleinen und großen Menschen werden solche Augenhöhe-Freundschaften zutiefst ersehnt.

Die Erinnerung an mein erstes Freundschafts-Sehnen reicht in die Kindergartenzeit zurück. Gerade war ich vier geworden, zum dritten Mal umgezogen und in zappelliger Vorfreude, endlich eine richtige Freundin zu finden.

Aber auch bei Kindern funktioniert das nicht einfach so, dass man sie zusammensteckt und dann werden sie schon Freunde. Bei mir jedenfalls war das nicht der Fall. Die „Empfangstruppe“ begrüßte mich erstmal jeden Morgen mit an der Fensterscheibe plattgedrückten Nasen und einem lang andauernden Zu-spät-ge-kom-men-Gebrüll. Nicht nur, dass wir mit neugeborenem Schwesterchen und tiefenentspannter Mama nicht pünktlich von Zuhause wegkamen und deshalb meistens wirklich spät dran waren, auch „beziehungsmäßig“ hatte ich den Eindruck, dass ich „zu spät gekommen bin“ und alle Freundschaftsplätze längst besetzt waren.

Oft ist das eine harte „Freundschafts-Schule“ im Kindergarten- und Schulalter. Kindliche Ellbogen-Härte, deutlich erklärte Hierarchie und jede Menge Unberechenbares tummeln sich da. Und so schnell es ein „Willst du meine Freundin sein?“ geben mag, so schnell ist dieser Status auch wieder gekündigt. Besonders für sensible Kinder eine echt harte Nuss. Wohl denen, die das anders erlebt haben.

Meine Strategie, um mit der Unsicherheit umzugehen und in der Hierarchie weiter nach oben zu steigen, hieß: Anpassung lernen und Vorsprung erarbeiten. Ich begann ein Gespür zu entwickeln, wie ich gefallen, auffallen oder

auch mal unsichtbar werden kann. Ich lernte, in Sekundenschnelle wahrzunehmen, was gut ankommt und was nicht. Ich arbeitete daran, groß, vernünftig, klug und selbständig zu sein, immer darauf bedacht, die eigene Verletzlichkeit und das riesige Bedürfnis nach Freundschaft nicht zu zeigen.

Aus diesen mit den Jahren gelernten Strategien sind sehr brauchbare Sozialkompetenzen erwachsen, die mir bis heute dabei helfen, andere wahrzunehmen, Stimmungen zu erspüren und mich selbst zurückzunehmen.

Nur für die freundschaftliche Augenhöhe, für dieses gegenseitige Sich-Sehen und Erkennen, sind sie nicht so hilfreich. Denn dazu gehört nicht nur sehen, sondern auch gesehen werden. Nicht nur helfen, sondern auch Hilfe annehmen, nicht nur hören, sondern auch Gehör finden.

**Dazu gehört nicht nur
sehen, sondern auch
gesehen werden. Nicht
nur helfen, sondern auch
Hilfe annehmen, nicht
nur hören, sondern auch
Gehör finden.**

Ich spreche hier für all die, die leichter tragen als sich tragen lassen. Die gewohnt sind, souverän, kompetent und einfühlsam zu sein (das alles natürlich in größter Demut☺). Für alle, die sich gut zurücknehmen können und um jeden Preis verhindern wollen, eine Zumutung für andere zu sein. Für alle großen Schwestern, für Durchhalter, Helfer, Unterstützer und Verantwortungsträger. Für alle, die gute Fragen stellen können. Die wissen, wie sie den anderen zum Reden bringen. Die Raum schaffen können für andere.

Und die sich so schwertun, selbst diesen Freundschaftsraum in Anspruch zu nehmen.

Weil diesen zu betreten schlagartig das Risiko erhöhen würde, zurückgewiesen zu werden. Und weil sie sehr gut prüfen, ob der Boden in diesem Raum sie aushält.

**Wir, die wir von der
Sorte „Zumutung-sein-
Vermeider“ sind, dürfen
wohl weiter lernen,
dass Beziehung wächst,
wenn wir uns zeigen.**

Bei meinem letzten Schul-Umzug war ich 18 Jahre alt. Alle Neuanfangsstrategien beherrschte ich inzwischen. Ich war souverän, witzig, offen, kommunikativ, schnell integriert, nach einem halben Jahr schon Stufensprecherin... Aber sobald der Pausengong ertönte, waren alle in ihren festen, eingespielten kleinen oder großen Freundesgrüppchen unterwegs und ich wusste nicht, wie ich mich einklinken kann, ohne meine Verletzlichkeit zu zeigen. Meine Sehnsucht nach jemand, der mich einfach mitnimmt, war so groß. Aber die Angst und Beschämung, dass jemand diese Sehnsucht sehen könnte, war noch größer. So ging ich einige Monate lang meine Allein-Runde außerhalb des Schulgeländes. Einsam, aber in Sicherheit. Manchmal nahm ich einen noch einsameren Austauschschüler aus Brasilien mit. (Seitdem halte ich immer wieder nach den Allein-Runden-Drehern Ausschau und hoffe, dass ich aufmerksam bleibe für sie).

Ich bin sehr froh, dass ich mit den Jahren immer wieder auf Menschen getroffen bin, die mich hineingelockt haben in Freundschaftsräume. Mit denen ich das wunder-volle Auf-Augenhöhe-Sein, das Freundschaft bedeutet, erleben kann. Aber die Herausforderung bleibt. Immer noch will ich tunlichst vermeiden, dass andere mich (er)tragen, dass ich meine „Redezeit“ überschreite, dass ich anderen irgendwie lästig bin. Immer wieder muss ich mich vergewissern: Ist dir zu viel, was ich erzähle? Kannst du noch? Strapaziere ich deine Aufmerksamkeit und Kraft?

Wir, die wir von der Sorte „Zumutung-sein-Vermeider“ sind, dürfen wohl weiter lernen, dass Beziehung wächst, wenn wir uns zeigen. Ich entdecke immer wieder, dass der andere mich oft sehr viel besser und leichter erträgt, als ich gedacht hatte. Und auch, dass mir immer mal ein Zacken aus meiner Kompetent-und-souverän-Krone fallen darf, wenn ich mir zugestehe zu zeigen, dass ich andere brauche und Beziehung erschne.

Und an die anderen, die sich mit Sich-Zumuten leichter tun, oder sich noch nie Gedanken über all das gemacht haben, alle, die leicht Raum einnehmen, die sich nicht scheuen, sichtbar zu sein: Danke, dass ihr uns an dieser Stelle vorangeht und uns zutraut, euch zu sehen und zu hören. Und danke, wenn ihr euch manchmal daran erinnert: Fragen und gutes Zuhören, ehrliches Interesse und echte Aufmerksamkeit sind richtig gute Türöffner für uns.

Aber es gibt noch einen elementaren, inneren Freundschaftsraum. Der ist bei dem, der sagt: *Siehe, es ist ein Raum bei mir, da sollst du stehen* (2. Mose 33,21). Was für eine unfassbar schöne Einladung, in Seinen Freundschaftsraum zu kommen. Ich liebe diesen freigehaltenen Raum bei Ihm. Der Boden in diesem Raum hält mich aus. Dort muss ich mich nicht leicht machen. Hier kann ich meine Überheblichkeiten und Minderwertigkeiten, meine scharfen Urteile über mich und andere und all meine Schutzstrategien mitbringen und von Ihm anschauen und umlieben lassen. Von Ihm, der sich tatsächlich so tief geneigt hat, bis er mit mir auf Augenhöhe ist. Der sich selbst so verletzlich macht, indem Er zeigt, dass Er, der Herr der Welt, Beziehung erschnt. Augenhöhe-Freundschaft. Mit mir und auch mit dir.



Hanna Epting (OJC) begleitet das Jahresteam in der OJC und engagiert sich im Bereich Seminararbeit und Seelsorge.

Einander immer ähnlicher

Betrachtungen zur Ikone „Jesus und Abbas Menas“



REBEKKA HAVEMANN | Zwei Männer sehe ich, einen alten und einen jüngeren. Nah beieinander stehen sie, und der eine legt dem andern die Hand auf die Schulter. Das bist du, Jesus, gut zu erkennen an dem Kreuz in deinem Heiligenschein. Dein Freund heißt Menas, der Heilige Menas, und soll, der Legende nach, im 3. Jahrhundert als römischer Soldat gedient und sich später als Einsiedler in die Wüste zurückgezogen haben. Andere sagen, er sei Abt des Klosters in Bawit in Ägypten gewesen, bevor er 296 den Märtyrertod starb.

Ich mag diese uralte koptische Ikone,
es gibt auf ihr so vieles zu entdecken.

Neben dir, Christus, steht in griechischen
Buchstaben das Wort „Soter“ = „Retter“,
neben deinem Freund steht „Vater Menas,
Wächter“.

Auffällig sind eure Hände. In deiner Linken
hältst du ein dickes, reich verziertes Buch –
das Wort Gottes, du selbst bist ja das
lebendige Wort.

Menas dagegen hat eine eher unscheinbare
Schriftrolle in seiner linken Hand. Er ist nicht
das Wort – muss es nicht sein – aber er hat et-
was zu sagen, hat eine Botschaft, sogar heute
noch. Und mir scheint, als zeige er mit seiner
rechten Hand auf den, von dem er redet – auf
dich, seinen Nebenmann und seinen Freund.

Kann es wirklich sein, dass man mit dir, dem
auferstandenen, allmächtigen, unsichtbaren
Christus, Freundschaft leben kann? Du bist
der Retter der Welt – was liegt dir an einer
Freundschaft mit einem einzelnen Menschen?

**Freundschaft – das ist Liebe in einer
besonderen Gestalt.**

Beziehung auf Augenhöhe.

Sich kennen.

Vertrauen.

Einander alles erzählen.

Zuhören.

Für den anderen eintreten.

Vom anderen lernen.

**Freundschaft – welch große Sehnsucht
wohnt in diesem Wort!**

Was wäre, wenn ich es wagte, mich an die
Stelle von Menas zu denken? Ich an deiner
Seite, als deine Freundin, so nah, und du
legtest deine Hand auf meine Schulter? Dann
hieß das Bild: Jesus und seine Freundin.

Mir fällt noch etwas auf: Du hast keine Füße.
Vielleicht liegt es nur daran, dass die Ikone
viele hundert Jahre alt und die Farbe an dieser
Stelle abgeblättert ist. Aber es mag auch et-
was darüber aussagen, dass du einen Freund,
eine Freundin an deiner Seite brauchst –
Menschen, die Füße haben, um deine Bot-
schaft in die Welt hinauszutragen.

Am besten gefällt mir, dass ihr euch so ähnlich
seid, du und Menas. Vielleicht wird man so,
wenn man lange Zeit gemeinsam durch dick
und dünn gegangen ist. Bin ich dir auch ähnli-
cher geworden in der Zeit, die wir gemeinsam
unterwegs sind?

Dir ähnlich sein – das hieße, den konkreten
Menschen meiner Zeit zu einer Freundin
werden, an der sie etwas von der Menschen-
freundlichkeit Gottes erkennen können.

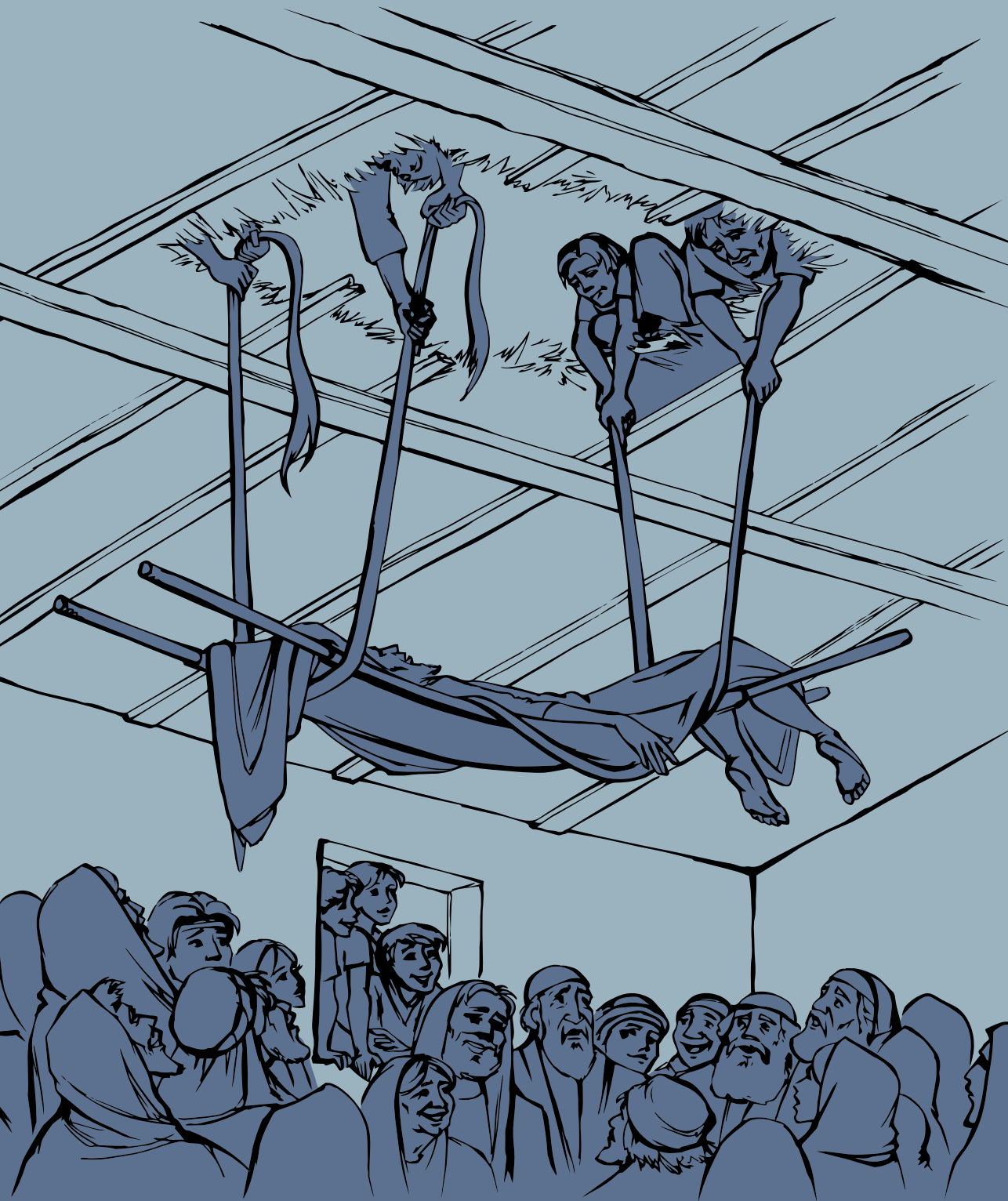
Nur bruchstückhaft vermag ich das zu leben.
Doch an deiner Seite und beschenkt mit dei-
ner Freundschaft kann ich lernen zu lieben,
ohne die Kosten zu scheuen. So hat auch der
Heilige Menas lieben gelernt und er hat es
sich alles kosten lassen.

Und ich stell' mir vor: Als Menas auf so grau-
same Weise starb, weil er eure Freundschaft
nicht verraten wollte, da hast du wieder dei-
nen Arm um seine Schultern gelegt und ihn
nach Hause geführt und allen in der himmli-
schen Welt verkündet:

„Das ist Menas, mein Freund!“



Rebekka Havemann (OJC) gehört zum
Tannenhof-Team. Dass aus Gästen
Bekannte und aus Bekannten Freunde
werden, hat sie schon oft erlebt.



Vier Freunde vertrauen für Phil

Stellvertretend glauben

JONAS GROSSMANN | *Der christliche Glaube wird in unserer heutigen Zeit oft als persönliches Projekt verstanden: Mein Glaube, meine Beziehung zu Jesus, meine eigene Entscheidung für ein Leben mit Gott. Es ist sehr wichtig, dass jeder individuell und authentisch glaubt. Natürlich sind für uns Christen der Hauskreis und die Gemeinde bedeutsam. In der OJC leben wir ja in Gemeinschaft. Aber seien wir ehrlich: Letztlich kommt es auf meinen eigenen persönlichen Glauben an.*

Ich möchte zeigen, dass Freundschaften uns dabei eine notwendige und heilsame Ergänzung werden müssen. Aber psst – zuerst tauchen wir in eine Geschichte ein: Die Gassen von Kapernaum sind eng. Staub liegt schwer in der Luft, auf den Füßen, in den Kleidern, in den Lungen. Aus einem Haus dringt erwartungsvolle Unruhe, Stimmen, dichtes Gedränge. Jesus ist dort.

Vier Männer bahnen sich ihren Weg. Ihre Schultern brennen unter dem Gewicht der Trage. Die Hände schmerzen. Einer wischt sich den Schweiß von der Stirn. Der Kranke stöhnt leise. Vielleicht vor Schmerzen. Vielleicht auch aus Angst, wieder abgewiesen zu werden.

Die vier kämpfen sich durch die Menge. Sie stoßen an Grenzen. Sie kommen nicht durch. Zu viele Menschen. Zu wenig Raum. Sie finden keinen Weg. Aber ihr Glaube sucht sich einen. Nicht den bequemsten, sondern den möglichen. Einen Moment lang stehen sie still. Dann ein kurzer Blick. Kein Wort. Eine Entscheidung. Sie tragen ihn nach oben aufs

Dach. Ihre Hände reißen den Lehm auf. Dreck wirbelt auf. Finger bluten, Arme zittern. Dann knien sie am Rand der Öffnung, blicken einander an. Für ihn machen wir das. Für ihn stehen wir jetzt ein. Und lassen ihn hinab. An Seilen. An ihren Händen. An ihrem Glauben. Er schwebt zwischen Himmel und Erde.

Und dann heißt es in der Bibel: Als Jesus ihren Glauben sah, sprach er: Mein Sohn, deine Sünden sind dir vergeben. (Mk 2,5)

Nicht seinen, sondern ihren Glauben. Jesus sieht den Glauben der vier Träger. In ihren schmerzenden Armen. In ihren aufgerissenen Händen. In ihrer Weigerung, sich abweisen zu lassen. In ihrem kreativen und entschlossenen Handeln. In ihrem unbedingten Vertrauen, in seiner Nähe echte Hilfe für ihren Freund Phil zu bekommen. Phil?

Wir wissen nichts über Phil. Ehrlich gesagt nicht einmal, dass er Phil heißt. Aber wir nennen ihn hier so, denn der Name bedeutet einfach „Freund“. Und das ist er: Freund von vieren. Uns ist nur noch überliefert, dass er

krank war. Gelähmt. Er bleibt in der Erzählung passiv. Er tut nichts, sagt nichts.

Und dennoch – völlig unabhängig von seinem Glauben, seinem Tun, seiner Leistung – Jesus vergibt ihm die Sünden. Ob Phil selbst an Jesus geglaubt hat, wird nicht gesagt. Es spielt auch keine Rolle. Für Jesus reicht der Glaube der anderen! Die vier steigen Ihm aufs Dach! Der Glaube der vielen trägt den einen und wirkt für ihn heilsam! Vier Freunde vertrauen für Phil.

Dieser eine Satz in Mk 2,5 stellt unser modernes Glaubensverständnis infrage. Wir sind es gewohnt zu sagen: Jeder muss selbst glauben. Das ist ein innerer Akt zwischen mir und Gott. Vergebung der Sünden bekomme ich, wenn ich selbst Gott darum bitte.

Seit der Aufklärung steht der selbstbestimmte, unabhängige Mensch im Zentrum. Das „Ich glaube“ wurde zur höchsten Form geistlicher Authentizität. Das war eine Errungenschaft, aber auch ein Verlust – es ist nur die halbe Wahrheit.

Gott zeigt uns hier etwas anderes: Das Evangelium erzählt Glaube nie nur individuell, sondern immer auch gemeinschaftlich getragen, stellvertretend gelebt. Und genau das begegnet uns mit überraschender Kraft in Markus 2. Ein Mensch wird zu Jesus gebracht – getragen vom Glauben anderer.

Kann man denn stellvertretend für jemand anderen glauben?

Stellvertretung erleben wir im Alltag immer wieder. Wir nehmen einander Dinge ab, ganz selbstverständlich: Wir erledigen den Wocheneinkauf für jemanden, der gerade nicht aus dem Haus kann. Wir holen Medikamente aus der Apotheke, wenn ein anderer krank im Bett liegt. Mit einer Vollmacht regeln wir Bank- oder Behördendinge für jemanden, der es gerade nicht schafft. Im Verein springt der Stellvertreter ein, wenn der Vorsitzende

verhindert ist. Eltern unterschreiben Formulare für ihre Kinder. Kollegen übernehmen Dienste für jemanden, der plötzlich ausfällt.

All das kennen wir. Aber wenn es um meine Jesusbeziehung geht, tun wir uns mit Stellvertretung plötzlich schwer. Doch warum sollte das ausgerechnet beim Glauben aufhören? Ich weiß, das ist für uns Fromme eine harte Nuss. Aber sie muss geknackt und genossen werden – sehr nahrhaft! Denn in der Bibel spielt das heute ungewohnt und manchmal sogar anstößig wirkende Prinzip der Stellvertretung eine zentrale Rolle:

Schon im hebräischen Denken wird Identität nicht als isoliertes Individuum, sondern gemeinschaftlich verstanden. Israel wird als ganzes Volk erwählt, als Ganzes gesegnet – und manchmal auch als Ganzes ermahnt. Der Bund der Beschneidung (Gen 17,10) markiert nicht eine persönliche Bekehrung, sondern die generationenübergreifende Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft. Das rein private, innerliche Glaubensverständnis ist dem Alten Testament eher fremd.

Auch die großen Gestalten Israels handeln stellvertretend. Mose tritt für sein Volk ein (Ex 32,7ff). Die Propheten beten und klagen – oft nicht für sich selbst, sondern für das ganze Volk. Stellvertretung ist hier nicht Ausnahme, sondern Kern geistlicher Verantwortung.

Die ersten Christen lebten alle beieinander (vgl. Apg 2,44), beteten gemeinsam, trugen einander und verstanden sich als Leib Christi (1 Kor 12). Selbst die Bekehrung Einzelner geschieht eingebettet in familiäre und soziale Zusammenhänge: Lydia und ihr Haus, der Kerkermeister von Philippi und sein ganzes Haus (Apg 16). Glaube ist an Beziehung, an Zugehörigkeit, an Mitgetragenen-Sein geknüpft.

Die vielen stellvertretenden Wundergeschichten zeigen uns mit voller Wucht, wie Gott den Glauben eines Menschen zugunsten eines anderen wirken lässt: Der Glaube des Jairus hilft, dass seine Tochter vom Tod erweckt wird

(Mk 5,21ff). Der Glaube der syrophönizischen Frau bringt Heilung für ihre Tochter (Mk 7,24ff). Das Bekenntnis des verzweifelten Vaters öffnet seinem epileptischen Sohn die Tür zur Rettung (Mk 9,14ff). Der Jüngling von Nain wird von Jesus aus Mitleid mit der trauernden Mutter auferweckt (Lk 7,11ff). Der königliche Beamte vertraut dem Wort Jesu – und sein Sohn lebt (Joh 4,46ff). Der Hauptmann von Kapernaum glaubt für seinen Knecht und dieser wird gesund (Mt 8,13).

**„Unser Glaube kann
Berge versetzen.
Wir wissen, dass keiner
von uns immer glaubt.
Darum brauchen wir
einander, um miteinander
und zeitweise auch
füreinander zu glauben.“**

Vielleicht bleibt mir diese Vorstellung vom Glauben fremd. Doch die Verengung auf einen rein individuellen Glauben überfordert mich und erzeugt Leistungsdruck.

Darum: Erweitere deinen Horizont! Lass dich beschenken, korrigieren und ergänzen. In unserer OJC-Grammatik heißt es (20): „Unser Glaube kann Berge versetzen. Wir wissen, dass keiner von uns immer glaubt. Darum brauchen wir einander, um miteinander und zeitweise auch füreinander zu glauben.“

Wenn ich mal nicht mehr kann, wenn mein Glaube müde geworden ist, wenn ich am Stock gehe, wenn ich Jesus aus dem Blick verloren habe, mich wie gelähmt fühle, dann sind da vier Brüder oder Schwestern, die mich schnappen und zu Jesus bringen. Und das ist für manche die größere Herausforderung: „Kannst du bitte für mich glauben? Ich weiß nicht, was los ist. Ich schaffe es gerade nicht allein. Keine Kraft. Ich komme nicht zu Jesus durch.“

Stellvertretender Glaube ist keine Entmündigung, kein beliebiger Ersatz für den persönlichen Glauben und auch kein Heilsautomatismus, aber er vermag – in Fürbitte, im Vorleben, im Helfen, im Aushalten, im Hineinführen – den Glauben mitzutragen, zu stärken, zu verbinden, mitzuwirken. Da, wo du nicht glauben kannst, wirst du von den anderen getragen. Gal 6,2: *Einer trage des anderen Last, so werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen.*

Ja, so könnte Familie sein. So könnte Kirche sein: Eine Gemeinschaft von Glaubenden, in der die Zweifelnden, die Verzweifelten, die in ihrer Seele Gelähmten, die an ihrem Körper Kranken, von Freunden getragen werden. Mitgetragen und hingetragen dorthin, wo das Leben zu finden ist und das erlösende Wort. Zu Christus. Gemeinsam das Glaubensbekenntnis sprechen und verkörpern.

Wir alle leben von der Hilfe und dem Glauben anderer, ja letztlich von der Fürbitte Jesu – *Ich habe für dich gebeten, dass dein Glaube nicht aufhöre* (Lk 22,32) – und der Stellvertretung Jesu, der sich am Kreuz für unsere Sünden als Lösegeld gab (vgl. Mk 10,45). Das ist Quelle und Zentrum dafür, dass wir stellvertretend und fürbittend glauben.

In einer Zeit, in der Selbstverwirklichung als höchster Wert gilt, ist füreinander glauben ein prophetisches Zeichen. Gegenseitiges Tragen widerspricht dem Diktat der Selbstgenügsamkeit und folgt einer anderen Logik: der Gnade. Und Gnade ist nie privat. Sondern freundlich. Und freundschaftlich. Sie riecht nach Schweiß. Kostet Zeit und Kraft und Tränen. Der moderne Mensch sagt: Ich glaube, also bin ich. Das Evangelium sagt: Wir Freunde vertrauen für Phil. Und manchmal bin ich das sogar selbst ...



Jonas Großmann (OJC) ist evangelischer Pfarrer. Er lebt mit seiner Familie im Haus der Hoffnung in Greifswald und gehört zum Redaktionsteam des Hoffen-Magazins.



Nicht allein durch dunkle Zeiten

Zwischen Verlust und Verbundenheit

NATHALIE ROCHHART | *Unsere Töchter waren gerade vier und sechs Jahre alt, als uns die Diagnose meines Mannes wie ein Schlag traf: Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) – eine unheilbare neuromuskuläre Erkrankung. Die Lebenserwartung würde irgendwo zwischen zehn Monaten und acht Jahren liegen. Wir hatten noch fünf Jahre miteinander und waren froh für jeden Tag, der uns geschenkt wurde.*

PERSÖNLICH

Sein Tod markierte einen tiefen Einschnitt. Er fehlte uns sehr – und mich katapultierte er über Nacht in eine neue soziale Rolle als Witwe und Alleinerzieherin. Statt Teil eines Wir nun wieder ein alleinstehendes Ich. Seither habe ich verschiedene Phasen durchlebt – manche erlitten, manche einfach nur überlebt, andere errungen, manche auch frei gestaltet. Zentral war dabei auch die Frage nach meiner sozialen Einbettung. Welche Beziehungen tragen noch? Wo finde ich Gemeinschaft, in der ich mich beheimaten kann? Wo kann ich sein, wie ich bin?

Besonders dankbar bin ich für die Freundschaften, die sich in den letzten Jahren vertieft haben. Für all die Freunde und Freundinnen, die mir die Treue hielten – auch dann, wenn ich nicht in Hochform war

und meine Schwachstellen deutlicher ans Tageslicht kamen.

Nein – eine Zeit der Krise ist kein Freibrief für rücksichtsloses Verhalten. Aber ich bin froh, dass es in meinem Leben Freunde gibt, die meine Ecken und Kanten tolerieren und mich trotzdem mögen. Sie wissen, dass ich mehr bin als meine Krise.

Aber nicht alle Freundschaften überlebten die Krisenjahre. Manche zerbrachen im Härtesten des Lebens. Das tat weh. Und auch das gab es: in der Krise entstanden auch neue freundschaftliche Kontakte – manche völlig unerwartet. Herausgenommen aus dem Trott des Alltags und konfrontiert mit tieferen und existentielleren Fragen konnten auch neue Verbindungen wachsen.

Der Wert von Treue

Ich bin ein Kind meiner Zeit. Ich bemerke auch bei mir Spuren eines Zeitgeistes, der in Freundschaften Bilanz zieht, kritisch beobachtet und sich fragt: Stimmt das Gleichgewicht von Nehmen und Geben noch? Komme ich auf meine Rechnung? Und wenn nicht, sollte ich nicht einen Schlusstrich ziehen, auf mich schauen und mich abgrenzen?

Ja, Freundschaften brauchen respektvolle Begegnung auf Augenhöhe. Aber wir alle brauchen auch die Barmherzigkeit und Treue anderer. Beide sind im jüdischen und im christlichen Glauben zentrale Merkmale von JHWH, dem Schöpfer dieser Welt und Erhalter unseres Lebens. Nicht Richten oder Aufrechnen lässt uns aufblühen, sondern Orte, an denen wir einfach sein dürfen und auch dann angenommen sind, wenn uns das Leben zusetzt.

Andererseits sind Freundschaften nicht unbegrenzt belastbar. Wie viel darf und kann ich von anderen erwarten? Manche Aspekte meines Beziehungsbedürfnisses konnten meine FreundInnen abdecken. Aber nicht alle. Dafür war die Lücke einfach zu groß. Es blieb vieles, das allein bewältigt werden musste. Neben der Verantwortung nicht zuletzt auch konkrete Herausforderungen des Alltags – vom Organisieren der Autoreparatur bis zur Bekämpfung eines PC-Virus oder einfach nur ein verstopfter Abfluss.

In den letzten Jahren rüttelte dann auch noch die Pubertät unser Familienleben heftig durcheinander. Meine Kinder begannen, mit dem Leben zu hadern, Grenzen auszuloten und mich herauszufordern. Corona und TikTok machten es nicht einfacher. Als Mutter sah ich teilweise ohnmächtig und besorgt zu. Wir verbrachten immer weniger Zeit miteinander und in den kürzer werdenden gemeinsamen Zeiten brauchten meine Töchter meine Klarheit und Präsenz. Das „empty nest“ brachte neue Einsamkeit. Kombiniert mit Sorge, Verantwortung, Perspektivlosigkeit und Unge-

wissheit braute sich all dies zu einem manchmal sehr dunklen und schweren Lebensgefühl zusammen.

Wir alle sind Empfangende

Heute sehe ich, dass mich diese Herausforderungen verändert haben. Sie haben mich in eine neue Tiefe geführt. R.M. Rilke schreibt treffend: „Unser Herz ist tief, aber wenn wir nicht hineingedrückt werden, gehen wir nie bis auf den Grund. Man muss auf dem Grund gewesen sein.“ Dorthin hat mich das Leben geführt. Dass ich auf diesem Grund nicht zerbrochen bin, dafür bin ich sehr dankbar. Und auch dafür, dass ich trotz allem vertrauen konnte, dass Gott mitgeht und um meinen Weg weiß, dass er mich nicht vergessen hat – auch wenn ich mir dessen nicht immer sicher war. In dem Gebet, das Dietrich Bonhoeffer 1943 in seiner Gefängniszelle schrieb, fand ich manchmal die nötigen Worte zum Beten: „Gott, zu dir rufe ich am frühen Morgen. Hilf mir beten und meine Gedanken sammeln; ich kann es nicht allein. ... Ich verstehe deine Wege nicht, aber du weißt den rechten Weg für mich.“

Das Gebet am Morgen und am Abend wurde mir zum stabilisierenden Fixpunkt, an dem ich mich neu ausrichten konnte und zur Ruhe kam. Diese Zeiten wurden mir zum Rückzugsort für die Seele, zu meinem „safe space“. Besonders wertvoll sind mir Tage der Stille in einem Kloster und eine geistliche Begleiterin auf meinem Weg. All dies sind Anker im herausfordernden Alltag. Sie entlasten meine menschlichen Beziehungen und helfen beim Loslassen: meine Kinder dürfen und sollen jetzt selbstständig werden und ausfliegen. Meine Freunde brauchen keinen Vater und Partner ersetzen. Es genügt, wenn sie einfach da sind.

Und christliche Gemeinschaft – ist sie nicht das Netz, das in solch einer Lebenssituation auffängt? Ja und nein. Auch wenn jede Gruppe oder Gemeinde ihre eigene Prägung hat –

die meisten sind sehr familienorientiert. Das ist das Normale. Verheiratet sein. Und nicht alleinstehend mit zwei Kindern.

Zu manchen Veranstaltungen gehe ich nicht mehr, weil es mich einfach zu viel Kraft kostet, nicht dazu zu passen. Manchmal schleicht sich auch das Gefühl ein, auf der gesellschaftlichen Leiter nach unten gerutscht zu sein, nur aufgrund meiner Lebensumstände.

Ich wünsche mir, dass ich immer wieder meine eigenen Vorstellungen von gelungenem Leben loslassen kann, um ganz im Moment zu leben, dass ich die Stimme Gottes in meinem Leben hören kann, um mich von ihr führen zu lassen. Und das Vertrauen, dass Gott mich nicht vergisst, sondern immer neu mitgeht.

Dabei gibt es in unser aller Lebenswirklichkeit Schmerz und Ohnmacht. Das Leben ist niemals nur Idylle. Wir alle kennen Brüche im Leben, Verletzungen, das Kleine und Schwache. Aber nehmen wir es wahr? Geben wir ihm Raum? Gibt es in unseren Gemeinschaften eine Kultur der Barmherzigkeit? Nicht im Sinne von Almosen, sondern in dem Bewusstsein, dass wir alle Empfangende sind. „Jesus stellte ein Kind in ihre Mitte“. Wer steht bei uns im Mittelpunkt und warum? Und wer steht am Rand? Welchen Raum bekommen Kinder und Jugendliche bei uns, Frauen, Migranten, Kranke, alte und behinderte Menschen? Sehen wir auch ihre vielleicht unbemerkten Gaben, durch die hindurch Gott uns beschenken möchte?

Jesu Auferstehung war nicht losgelöst von Karfreitag und Dunkelheit, Ohnmacht, Einsamkeit und dem Zweifel am Beistand seines Vaters. Auch die Auferstehungserfahrungen in unserem Leben ereignen sich nicht im Direktgang. Sie erwachsen aus unseren Karfreitagen und sie verändern uns, schaffen Wahrhaftigkeit, Barmherzigkeit und Nähe.

Ich bin überzeugt, hier liegt großes Potential für uns als christliche Gemeinschaften. Wenn wir in Zeiten von Digitalisierung und KI, zunehmender Vereinsamung und psychischen Problemen zu Orten echter Gemeinschaft und Authentizität werden, wenn wir uns durch Barmherzigkeit, Mitgefühl und Anteilnahme auszeichnen, dann leben wir eine attraktive Alternativkultur. Das zeichnete auch die ersten Christen aus.

Und das wünsche ich mir auch für mein Leben: die Tiefen immer neu zu begreifen als Chance zur Wahrhaftigkeit. Statt Karriere nach oben Karriere nach unten, in die Arme Gottes hinein – um seine Auferstehungsgnade erfahren zu können. Ich wünsche mir, dass ich immer wieder meine eigenen Vorstellungen von gelungenem Leben loslassen kann, um ganz im Moment zu leben, dass ich die Stimme Gottes in meinem Leben hören kann, um mich von ihr führen zu lassen. Und das Vertrauen, dass Gott mich nicht vergisst, sondern immer neu mitgeht.



Nathalie Rochhart lebt in der Nähe von Wien. Sie arbeitet als Berufsberaterin und in der christlichen Jugend- und Studentenarbeit.



Freundschaft braucht Vertrauen

KLAUS SPERR | „Willst du uns trauen?“, werde ich immer mal wieder gefragt. Meist antworte ich verschmitzt: „Das ist ja gar nicht die entscheidende Frage. Viel erheblicher ist doch, ob ihr euch traut!“ Und: „Ich muss mich bei einer Trauung ja nicht trauen ... für mich ist die Sache nach einer Stunde durch ... für euch aber geht es dann erst richtig los!“

Nun denn: Bislang habe ich bei keinem Traugespräch zwei Menschen erlebt, die auf meine freche Anmerkung hin einen Rückzieher gemacht hätten. Aber ich habe solche erlebt, die spürten, dass das mit dem Vertrauen nicht so ganz leicht geht, wie man es sich in romantischen Träumen vorstellt. Das Lexikon der Psychologie schreibt: „Vertrauen ist die Einstellung, einem anderen Menschen zu trauen, und die Geneigtheit, ihn charakterlich für zuverlässig zu halten und ihm zu glauben. Vertrauen ist keinesfalls eine bloße Meinung vom anderen, sondern ein mit ihm eingegangenes persönliches Verhältnis.“¹ Klingt gut. Einander zu vertrauen muss man sich trauen, das ist uns nicht zwingend in die Wiege gelegt.

Vor einigen Jahren stand auf einer Tagung plötzlich eine junge Frau weinend vor mir. Unter Schluchzen erzählte sie von dem Schrecken, der sie nicht loslässt. In Träumen sieht sie sich selbst im Bauch ihrer Mutter. Und sie sieht, wie diese auf allerlei Weise versucht, ihr werden-des Kind loszuwerden. Ihre Alpträume enden mit der Geburt – es ist der Mutter nicht gelungen, ihr Kind zu töten. Das Kind will leben ... und schafft es doch kaum. Als tief verwundeter Mensch ringt sie tagtäglich um das Vertrauen in sich und ihre Welt.²

Der Psychoanalytiker Erik Erikson sprach von dem Ur-Vertrauen oder Ur-Misstrauen, das sich in unserer frühesten Kindheit – und die beginnt mit der Zeugung – entwickelt. Unsere Herkunftsfamilie ist dazu der Schlüssel. Das nicht selbstständig lebensfähige Baby vertraut sich den Eltern an. Dieses Vertrauen muss bestätigt werden. Das wiederum ist hauchdünnes, brüchiges Eis. Ob in unserem Leben eher Vertrauen oder Misstrauen genährt wurde, hat lebenslange Folgen. Wer kennt nicht die Prägesätze der Kindheit, die Schlüsselbotschaften, die Lebenseinstellungen, die man unbewusst, aber doch übernommen hat. Und die Wutgefühle, die aufkommen, wenn man sich dessen bewusst wird. Wenn man seinem eigenen Misstrauen begegnet, das einen oft wider Willen fesselt. Und dass man, ohne es zu wollen, sich dem Nächsten gegenüber bedeckt hält, immer mit Reserve, zum Eigenschutz. Gerade in der Begegnung mit Menschen kommen solche tief in uns verborgenen Reaktionsweisen ans Licht. Und doch muss niemand Opfer seiner Prägung bleiben. Jeder kann auch Gestalter seines Lebens werden.³

**Vertrauen
zeigt sich
eben nicht im
Gefühl einer
vermeintlichen
Sicherheit,
sondern im
Entschluss,
dieses zu
wagen.**

lungen, die man unbewusst, aber doch übernommen hat. Und die Wutgefühle, die aufkommen, wenn man sich dessen bewusst wird. Wenn man seinem eigenen Misstrauen begegnet, das einen oft wider Willen fesselt. Und dass man, ohne es zu wollen, sich dem Nächsten gegenüber bedeckt hält, immer mit Reserve, zum Eigenschutz. Gerade in der Begegnung mit Menschen kommen solche tief in uns verborgenen Reaktionsweisen ans Licht. Und doch muss niemand Opfer seiner Prägung bleiben. Jeder kann auch Gestalter seines Lebens werden.³

Zurück zum Vertrauen. Es geht um die Grundlage aller menschlichen Beziehungen. Freundschaft und Ehe – aber auch die tausend Alltäglichkeiten wie ein Zahnarztbesuch oder das freundliche „Guten Morgen“ eines Nachbarn. Alles steht und fällt

mit dem Vertrauen. Gerade in einer Zeit, die übervoll ist mit Misstrauen, gegenüber Menschen und Institutionen. „Das Vertrauen ist wohl die wichtigste Wurzel des Lebensbaumes, die über Wachsen, Gedeihen und Gelingen des menschlichen Lebens wesentlich mitentscheidet.“⁴ Dabei ist das Vermögen zu vertrauen wahrlich kein risikoarmes Vergnügen. Wenn ich mein Auto in die Werkstatt bringe, muss ich dem Urteil des Mechanikers vertrauen. Erst recht, wenn er ein Ersatzteil einbaut. Man muss sich für einen „zu vollziehenden Vertrauenssprung“⁵ entscheiden. Oder anders ausgedrückt: Vertrauen wächst über den Entschluss des Wagnisses. Dieser beruht nicht auf der Irrtums- und Fehlerlosigkeit des Gegenübers, sondern auf seiner Wahrhaftigkeit. Dass es der Andere aufrichtig und gut mit mir meint. Dabei darf gerade Freundschaft nicht mit einem wohligen Rundumpaket, das durch nichts getrübt wird, verwechselt werden. Freunde sind super, aber sie nerven auch ... sie sind da für mich, auch wenn sie sich mal gegen mich stellen ... sie suchen meine Nähe, auch wenn ich Angst davor bekomme. Vor allem aber sind sie eine der ganz dicken Lebenschancen zur Reifung. Sie können helfen, über die Schrecken meines Lebens in einen Segen hinein zu reifen.

Wer Vertrauen riskieren will, braucht eine Grundlage. Nicht nur, aber vor allem dann, wenn ein tragendes Vertrauensempfinden nicht zur Grund-

ausstattung meines Lebens gehört. In der Bibel klingt beim Vertrauen dies mit: Zuverlässigkeit – Beständigkeit – Wahrheit – Treue. Im Bild gesprochen ist die Freundschaft wie ein Haus. Damit dieses ein trautes Heim werden kann, kommt es auf den Untergrund an. Oder um es in abgewandelter Form mit der Bergpredigt zu sagen: es kommt auf Sand bzw. Fels an. Dabei geht es aber nicht mehr um die Frage von Misstrauen (vermeintlich Sand) oder Vertrauen (vermeintlich Fels). Der Grund liegt tiefer und ist damit stärker. Das Haus unserer zwischenmenschlichen Beziehungen wird getragen vom Felsen der Liebe Gottes. In ihr wurzeln Zuverlässigkeit, Beständigkeit, Wahrheit, Treue und damit das Vertrauen. Dabei ersetzt Gottes Liebe die menschliche nicht und ist auch damit nicht zu verwechseln. Neutestamentlich ausgedrückt: die agapē trägt die philia – die Gottesliebe trägt unsere Menschenliebe. Sie gründet und umfängt alle zwischenmenschliche Beziehung. Wer Gott nur Gutes zutraut, lernt, sich selbst etwas zuzutrauen. Und er beginnt, seinem Nächsten Gutes zuzutrauen. Das wäre dann Freundschaft.

Für all dies muss man sich immer wieder entscheiden. Vertrauen zeigt sich eben nicht im Gefühl einer vermeintlichen Sicherheit, sondern im Entschluss, dieses zu wagen. Es ist ein Bekenntnisakt – ich muss mich immer wieder dazu bekennen – gerade in Krisen und Zweifeln einer Freundschaft. Das gilt selbst für das Leben unserer Gemeinschaft. Die erste Wachstumsverheißung unserer geistlichen Regel heißt Vertrauen! „Vertrauen schenken heißt, Vertrauen annehmen können, sich für Vertrauen entscheiden.“ Sich also immer wieder dafür entscheiden, dass es der Andere doch gut mit mir meint – nicht gegen das Gefühl, aber stärker als das Gefühl – auch im Unverständnis oder Konflikt. So kann es was werden mit dem Alltagsleben nach einer Trauung und mit dem Gelingen einer Freundschaft. Indem ich mich traue zu vertrauen! Denn: „Vertrauen heißt, mit der Kraft der verborgenen Gegenwart des Heiligen Geistes rechnen.“⁶



Klaus Sperr (OJC) ist evangelischer Pastor und Seelsorger.

ANMERKUNGEN:

1 Wilhelm Arnold et al; Lexikon der Psychologie, Band 3; Freiburg i.Br. 11. Aufl. 1980; Sp. 2489f.

2 Die junge Frau hatte ihre Träume mit der Wirklichkeit der Mutter abgeglichen, und diese bestätigte, dass Wirklichkeit und Alptraum identisch seien.

3 Wie bei unserer Geburt, dem ersten Durchbruch ins Leben, ist dazu wieder die Hilfe eines Menschen fast unerlässlich. Wer sich mehr damit beschäftigen möchte: „Die Ausei-

nersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte“; in: Karl Frielingsdorf, Vom Überleben zum Leben, Wege zur Identitäts- und Glaubensfindung, Ostfildern 2008, S. 98ff.

4 Karl Frielingsdorf ebd. 65.

5 Ernst Jenni, Claus Westermann; Theologisches Handwörterbuch zum Alten Testament, Band I; München 1978; Sp. 303.

6 Beide Zitate aus: Wie Gefährten leben. Eine Grammatik der Gemeinschaft, OJC [39].



Zwischen Klicks und echter Nähe

Freundschaft in digitalen Zeiten

CHRISTINA SCHÖFFLER | *Mein Handy signalisiert den Eingang einer neuen Nachricht. Sie kommt von meiner Bücherfreundin. Ja, so etwas Schönes habe ich: eine Bücherfreundin! Das erste Mal sind wir uns auf einer Dinnerparty begegnet, auf der sie Cocktails gemischt hat. Dass sie neben der Liebe zu bunten Mixgetränken auch noch Geschichten mag, habe ich erst später erfahren, als wir uns in einem Book Club wiedertrafen.*

Sie ist wunderbar klug, sie ist gleichermaßen bockig und begeistert mit Jesus unterwegs, sie traut sich so vieles, was ich mich nie trauen würde, und sie hat das herrlichste Lachen der Welt. Ich verbringe liebend gerne Zeit mit ihr. Und so wie andere sich gegenseitig Blumen oder Pralinen mitbringen, bringen wir uns gegenseitig Bücher mit. Ein paar zum Ausleihen und andere nur zum Anschauen und Bewundern, weil wir sie noch ein bisschen um uns haben möchten. Ach, ich wünschte, alle Menschen könnten so eine Bücherfreundin haben.

Könnte natürlich sein, dass es nicht genau das ist, wonach sich jeder zutiefst sehnt. Aber nach einem Menschen, mit dem man die guten und schlechten Geschichten des Lebens teilen kann – ich glaube, danach sehnen wir uns alle. Und eigentlich müsste so jemand leicht zu finden sein. Das digitale Wohnzimmer ist voll von spannenden Menschen und die sozialen Medien machen es möglich, dass wir mit vielen im Kontakt stehen können. Trotzdem erleben wir in unserer Gesellschaft

das, was der Autor Dominik Klenk „kontaktreiche Beziehungsarmut“ (Salzkorn 4-2008, *Was loggt, was bloggt und was ins Leben zieht.*) nennt. Wir können uns einsam fühlen, auch wenn wir ständig miteinander verbunden sind. Warum ist das so? Warum empfinden wir Einsamkeit, wenn wir uns doch digital gerade mit vielen anderen ausgetauscht haben? Vielleicht liegt der Grund darin:

Unsere Seele wird nicht ausreichend genährt, wenn wir mit vielen anderen lediglich „connected“ sind, sondern dann, wenn wir uns gesehen und wertgeschätzt fühlen. Und das erleben wir am besten in ganz anfassbaren Dingen. Wenn wir Bücherschätze miteinander teilen oder wenn uns jemand ein Essen vorbeibringt, wenn wir krank sind. Wenn wir zusammen spazieren gehen und uns gegenseitig unsere Geschichten erzählen. Wenn wir miteinander lachen und wenn uns jemand mit den Worten in die Arme schließt: „Wie froh bin ich, dich zu sehen!“ Auch lange Sprachnachrichten, die wir uns hin- und herschicken, hinterlassen Lücken, die wir nur

dann auffüllen können, wenn wir uns direkt austauschen – bei einem Telefongespräch oder – noch besser! – bei einem echten Treffen. Dann erzählen wir nicht nur unsere eigenen Geschichten, sondern wir erleben den Reichtum, der sich in einem Gespräch auftut. Inklusive des gemeinsamen Schweigens. Und ganz nebenbei nehmen wir viel mehr voneinander wahr, wenn wir die Mimik und Haltung des anderen sehen und nicht nur die ausgesprochenen Worte hören. (Es gibt Studien, die zeigen, dass Menschen, die sich vor allem über Textnachrichten unterhalten, mit der Zeit ihre Fähigkeit verlieren, in Gesichtern zu lesen, und infolgedessen auf lange Sicht auch ihre Fähigkeit einbüßen, echtes Mitgefühl zu empfinden.)

Ein Problem, das mich dabei immer wieder beschäftigt, ist folgendes: Wir können nicht so viele Kontakte im echten Leben pflegen, wie wir das online tun. Wir schlittern dabei in eine absolute Überforderung. Wenn wir digital mit vielen Menschen in Kontakt sind, dann ist es umso wichtiger, bewusst (und vielleicht auch betend) zu entscheiden, wem wir wirklich nah sein wollen, welche Freundschaften wir pflegen wollen und wer die Menschen in unserem familiären Umfeld sind, die uns von Gott anvertraut wurden (= *my people*). Diesen Beziehungen will ich angemessen Zeit und Aufmerksamkeit schenken. Manchmal vernachlässige ich nämlich genau diese Menschen, weil ich im digitalen Hin und Her mit vielen anderen im Austausch bin, die ich auch sehr gerne mag, die mir aber nicht auf diese Art und Weise anvertraut wurden.

Letztlich braucht es auch hier mein demütiges Eingeständnis, dass ich ein begrenztes Wesen bin. Die Technik des Internets ruft: „Alles ist möglich! Du kannst mit jedem Menschen in Kontakt bleiben, an vielen verschiedenen Leben teilhaben und dich ohne Ende connecten.“ Die Demut wendet dagegen ein, dass das nicht wahr ist. Sie erkennt, dass ich nicht die ganze Welt in mein Leben packen kann, sondern immer nur zwei Menschen an der Hand halten kann – an jeder Hand einen. Ich darf

mich aus Onlinegruppen verabschieden, ich muss nicht auf jede Nachricht antworten und nicht jede Freundschaftsanfrage bestätigen. Ich will denen die Treue halten, die Gott mir in dieser Zeit meines Lebens anvertraut hat, in deren Geschichten ich lesen darf und sie in meinen. Vielleicht macht uns diese Begrenzung am Ende ein wenig kontaktärmer, aber ganz bestimmt beziehungsreicher.

Kleine Aufmerksamkeiten

Wenn ich zurückblicke auf die Freundschaften meines Lebens (die nie perfekt waren – es gibt ja auch immer so vieles was wir nicht füreinander sein können!), dann merke ich, dass das, was mich besonders berührt hat, kleine anfassbare Dinge waren: die selbst gemachte Pizza, die mir eine Freundin vorbeibrachte, als unser Baby die Nächte durchgeschrien hat, während mein Vater im Sterben lag. Der Freund, der in meiner Single-Wohnung ganz spontan meinen tropfenden Wasserhahn repariert hat. Eine Postkarte mit „Ich denk an dich!“ im Briefkasten ... Vielleicht liegt hier, in diesen kleinen Aufmerksamkeiten, eine kleine praktische Anleitung zu dem, was der Schriftsteller R. W. Emerson gesagt hat: *„Es gibt nur einen Weg, Freunde zu gewinnen: selbst einer zu sein.“*



Christina Schöffler ist Autorin aus Back-nang. Sie liebt es, mit Jesus unterwegs zu sein und von ihrem ganz normalen, bunten und manchmal chaotischen Alltag zu berichten.



Aus: *Ich bin dann mal da. Gegenwärtig leben in einer digitalen Welt.* © Gerth Medien, Wetzlar, 2025, S. 135-139.

**„Ein Freund ist
jemand, der die
Melodie deines
Herzens kennt
und sie dir
vorspielt, wenn
du sie vergessen
hast.“**

ALBERT EINSTEIN

Unter Männern

DANIEL SCHNEIDER | Denke ich an Männerfreundschaften, fallen mir sofort Geschichten ein: Winnetou und Old Shatterhand, Bud Spencer und Terence Hill, die Gefährten in „Der Herr der Ringe“: schlagkräftige Teams, miteinander verschworen und allen Gefahren trotzend. Biblische Beispiele kommen mir in den Sinn: David und Jonathan – das biblische Paradebeispiel für brüderliche Männerfreundschaft schlechthin. Heute würde man sagen: eine echte „Bromance“. Ich denke auch an meinen Namensvetter Daniel und seine Freunde, die gemeinsam buchstäblich durchs Feuer gehen. Und natürlich an Jesus und seine Freunde, diese wilde und bunt zusammengewürfelte Truppe, über die es später heißt, sie würden nichts Geringeres als den Erdbreis erregen (vgl. Apg 17,6).



Mit Freunden scheint einiges möglich zu sein. Die Literatur ist voll von Geschichten darüber, welches Potential Freundschaften entfalten können. Das muss nicht immer weltbewegend sein, aber *zwei haben es besser als einer allein, denn zusammen können sie mehr erreichen* (Prediger 4,9). Dabei geht es um mehr als die Summe guter Einzelkämpfer – das gilt für Fußballmannschaften genauso wie für Arbeitsteams. Es scheint etwas Besonderes zu entstehen, wenn Freunde sich verbünden, wenn daraus ein Team entsteht – bezeichnenderweise ist oft vom Team-Geist die Rede. Klingt fast schon mysteriös. Diesem Geheimnis würde ich gerne etwas nachspüren.

Genossen zum Genießen

Für mich ist gemeinsames Genießen ein essenzieller Bestandteil von Freundschaft, besonders, weil ich bei meinen Freunden nichts leisten muss und einfach sein darf. Dazu gehört, dass wir *miteinander* genießen, *gemeinsam* feiern, essen und trinken. In der jüdischen Tradition ist dieses Wissen tief verankert und drückt sich in einer ausgeprägten Feiernkultur aus: Jesus selbst saß gerne und viel mit Menschen zu Tisch, besonders mit seinen Freunden.

Genießen braucht Genossen, denn miteinander genießt es sich besser. Allein macht das weniger Freude. Ich genieße gemeinsame Männerrunden am Billard- oder Pokertisch. Oder einen Männerabend mit guter Pfeife, leckerem Bier, dazu ein spannender Film – für mich eine Wohltat nach einem herausfordernden Tag. Vor allem, wenn man ohne viele Worte schnell zueinander findet und sich nicht groß erklären braucht.

Genießen heißt dankbar zu empfangen, was Gott mir schenkt. Um zu empfangen, muss ich aber auch loslassen, was ich allzu gerne festhalten möchte. Das gilt auch für die Freundschaft selbst, denn sie ist nicht mein Besitz: Sie lässt sich weder produzieren noch erzwingen. Freundschaft braucht die gegenseitige Freiheit.

Gefährten in Gefahren

Und noch ein Aspekt der Freiheit: Unter Freunden fühle ich mich frei zu sein, wie ich bin. Ich kann im wahrsten Sinne unvorsichtig sein, ich muss mich nicht verstellen oder aufpassen, was ich sage. Bildlich gesprochen können wir uns mit offenem Visier begegnen, uns vor dem anderen auch verletzlich zeigen. In unserer Gemeinschaft praktizieren wir das jede Woche im „Austausch“: In kleinen Männer- und Frauengruppen teilen wir einander mit, was bei uns gerade obenauf liegt, welche Anliegen unser Herz berühren, woran wir uns gerade freuen und was schwer auf uns lastet.

Ich nehme damit die anderen hinein in das Ringen meines Alltags und die Gefahren, die sich dort auftun: Die Trägheit, die mich lähmen möchte. Die Zweifel, die mich entmutigen. Die Versuchung durch Ablenkungen. Den Ärger über Mitmenschen, der an mir nagt...

Ich bin unglaublich dankbar, dass ich damit nicht allein unterwegs sein muss. Das widerspricht meiner Natur des Einzelkämpfers, der möglichst alles allein schaffen und unabhängig sein möchte. Es gibt jedoch genügend Situationen in meinem Leben, wo ich merke, dass ich damit nicht weiterkomme. Da brauche ich Gefährten an meiner Seite, die mich unterstützen, mich herausfordern und hinterfragen. Oder die ich bitten kann, für mich zu beten und mich in einem inneren Kampf zu unterstützen. Meine Tochter hat das als Sechsjährige mal schön in der Weisheit zusammengefasst: „Papa, du musst nicht immer der Held sein!“

Das stimmt, ich muss nicht alles allein schaffen. Ich darf mich ergänzen, korrigieren und unterstützen lassen – von Freunden, die mir Genossen und Gefährten sind.



Daniel Schneider (OIC) leitet das Haus der Hoffnung in Greifswald und hat das Glück, dort mit Freunden gemeinsam leben und arbeiten zu dürfen.



Zufällig verbunden

**Warum ich meine Freunde nicht gewählt
habe und sie trotzdem brauche**

SILAS WOLFSBERGER | Manchmal ergreift mich die Illusion, ich wäre von Freunden gar nicht besonders abhängig. Dann gehe ich davon aus, dass ich sie mir ja ganz frei und aus einer großen Auswahl von Leuten passgenau auswählen kann. Die besten Freunde unter meinen Kommilitonen habe ich aber gar nicht nach sorgfältiger Begutachtung aller Mitstudierenden gefunden, sondern zufällig, weil ich sie wirklich gebraucht habe. Und eigentlich passen sie noch nicht mal sehr gut zu mir.

PERSÖNLICH

Wir vier standen 2022 vor der Herausforderung, plötzlich ohne irgendwelche Bekanntschaften in einer neuen, unheimlichen Stadt mit einem anspruchsvollen Studium anfangen zu müssen. Wahrscheinlich, weil wir alle der Einsamkeit im Studium vorbeugen wollten, vor der ständig gewarnt wird, nahmen wir an einem Treffen für Politik-Erstsemester teil. Bei einem Stadtgeländespiel durch Heidelberg wurden wir zufällig der gleichen Gruppe zugeteilt und zogen rätsellösend durch die fremde Stadt. Dabei kamen wir ins Gespräch über unsere Abi-Zeit, unseren Studienstart und unsere politischen Ansichten. Schnell stellte sich heraus, dass wir einen Wertekonservativen (mich), eine Liberale (Hannah), einen Sozialisten (Fabian) und einen informierten politischen Agnostiker (Anton) unter uns hatten. So grundlegende Unterschiede ausgerechnet in unserem Fachgebiet konnten unmöglich unverhandelt bleiben. Und so saßen wir schon am Abend nach unserem ersten Treffen zu viert auf der Schlossmauer und diskutierten angeregt über Identitätspolitik. Wir hatten uns nicht gegenseitig ausgesucht, aber für uns war irgendwie schnell klar, dass wir vier jetzt zusammengehören.

Bei unserer nächsten Zusammenkunft stellten wir fest, dass alle politischen Bündnisse einen prägnanten Namen brauchen. Der Vorschlag „Bergheimer-Pakt“ in Anlehnung an den Namen unseres Campus und

den Andenpakt war den anderen zu CDU. Also wurde es, in Anlehnung an den Kreisauer Kreis, der „Bergheimer Kreis“. Jetzt, mehr als drei Jahre später, ist diese Gruppe immer noch das Fundament meiner Kontakte in Heidelberg. Anton ist inzwischen nicht mehr bei uns in der Stadt, kommt uns aber besuchen. Hannah hält unsere Gruppe sozial zusammen, Fabian und ich sorgen für die nötige politische Kontroverse. Von Kommilitonen bekommen wir immer wieder zurückgemeldet, dass wir ein bisschen elitär und exklusiv wirken. Wir diskutieren, ob wir das gut oder schlecht finden sollen. Immer wieder haben wir Leute zu unseren Treffen mitgebracht, aber die „Hürde“, in unseren Kreis aufgenommen zu werden, hat sich im Lauf der Jahre als ziemlich hoch herausgestellt. Vielleicht drückt sich darin aus, wie viel uns die Aufrechterhaltung dieser besonderen Gruppenbeziehung wert geworden ist.

Keiner meiner drei Freunde kann etwas mit dem christlichen Glauben anfangen. Für mich war es lange schwierig, damit einen guten Umgang zu finden, denn die Gelegenheiten, ihnen meine Begeisterung für Jesus zu vermitteln, boten sich mir nicht so recht. Mein christliches Umfeld warnt immer wieder ganz allgemein vor schlechten Einflüssen durch schlechte Freundschaften, und so musste ich prüfen, ob es an den Bergheimern etwas gibt, was subtil schlechten Einfluss auf mich hat. Ich bin überzeugt: Das Gegenteil ist der Fall. Bei aller Uneinigkeit bin ich nie dem Druck ausgesetzt, mich ihnen anzupassen. Unsere gegensätzlichen Meinungen stoßen sich nach wie vor (keineswegs subtil) ab, aber meine Freunde zeigen mir, dass hinter diesen Meinungen großartige Menschen stehen können. So ist die politische Vielfalt für mich plötzlich zu etwas Fruchtbarem geworden. Dass wir uns gegenseitig stehen lassen, keine Brandmauern bauen, sondern uns bei aller Auseinandersetzung grundlegend verschiedene Weltansichten zugestehen, war ab dem ersten Moment Fundament unserer Beziehung. Ich habe großen Respekt davor, dass gerade meine atheistischste Freundesgruppe so fröhlich bereit war, mich und meine Weltansicht auszuhalten.

Ich kann meine Freunde nicht rational von meinem Glauben überzeugen, dazu sind ihre Argumentationsketten viel zu gut geschlossen. Aber ich kann von mir erzählen, davon, welche Kraft ich aus meiner Beziehung zu Jesus ziehe, und wie gut es ist, einen Gott zu haben, auf dessen Führung ich mich verlassen kann. Auch das ertragen sie geduldig und manchmal sogar interessiert. Ich bin dankbar für Hannah, Anton und Fabian. Sie sind eine Zumutung.



Silas Wolfsberger studiert Politikwissenschaften und unterstützt die Redaktion der OJC. 2021/22 gehörte er zum Jahresteam.

O Herr, du weißt besser als ich, dass ich von Tag
zu Tag älter werden – und eines Tages alt.

Bewahre mich vor der Einbildung, bei jeder
Gelegenheit zu jedem Thema etwas sagen zu müssen!

Erlöse mich von der großen Leidenschaft,
die Angelegenheiten anderer ordnen zu wollen!

Lehre mich, nachdenklich – aber nicht grüblerisch
– und hilfreich – aber nicht diktatorisch – zu sein!

Bei meiner ungeheuren Ansammlung von Weisheit
scheint es mir ja schade, sie nicht weiterzugeben
– aber Du verstehst, o Herr, dass ich mir ein paar
Freunde erhalten möchte.

Bewahre mich vor der Aufzählung endloser
Einzelheiten, und verleihe mir Schwingen,
zur Pointe zu gelangen!

Lehre mich schweigen über meine Krankheiten und
Beschwerden. Sie nehmen zu, und die Lust, sie zu
beschreiben, wächst von Jahr zu Jahr.

Ich wage nicht, die Gabe zu erflehen, mir die Krank-
heitsschilderungen anderer mit Freude anzuhören
– aber lehre mich, sie geduldig zu ertragen.

Lehre mich die wunderbare Weisheit,
dass ich mich irren kann.

Erhalte mich so liebenswert wie möglich.
Ich möchte kein Heiliger sein, mit ihnen lebt es
sich so schwer, aber ein alter Griesgram ist das
Krönungswerk des Teufels!

Lehre mich, an anderen Menschen unerwartete
Talente zu entdecken, und verleihe mir, o Herr,
die schöne Gabe, sie auch zu erwähnen.

TERESA VON AVILA



Plötzlich abgebrochen

**Warum für mich das Ende einer Freundschaft
mehr als ein privater Verlust ist**

JEPPE RASMUSSEN | Freundschaft ist ein Geschenk, das einem gemacht wird. Umso trauriger, wenn sie einem genommen wird. Manchmal ist es so, weil jemand nach Aachen zieht und man selbst in Zwickau wohnt. Oft sind es Kinder, Arbeit, Gemeinde, Ehrenamt, Fortbildung oder ähnliches, das den Alltag ganz in Beschlag nimmt. Das gehört zum Leben dazu. Dass nicht jede Freundschaft von Dauer ist, weiß ich. Nicht der Wille, sondern Zeit und Nähe sind Mangelware. Viele Menschen habe ich für eine Zeit in mein Leben gelassen, wohlwissend, dass die Umstände später vermutlich dazu führen würden, dass wir uns wieder aus den Augen verlieren. Umso kostbarer sind mir die wenigen Menschen, zu denen die Freundschaft über Distanzen – zeitliche und geographische – hält. Zu ihnen gehörte auch Tessa (Name verändert).

Meine Frau und ich begegneten ihr zu Beginn des Studiums. Sie war katholisch, wir evangelisch. Und so staunten wir gegenseitig über die Einblicke, die wir einander in eine Welt fremdartiger Traditionen und ungewohnter Frömmigkeit gewährten. Und freuten uns über den Ernst, mit dem der andere seinen Glauben lebte.

Als wir später im Libanon lebten, besuchte uns Tessa, und bei einem Sommeraufenthalt in Deutschland und Dänemark stellte sie uns großzügig ihr Auto für zwei Wochen zur Verfügung. Später hat sie uns in Reichelsheim besucht. Von ihr bekam ich zum Geburtstag ein Buch mit Texten von Johannes Paul II über die Theologie des Leibes, das mein Leben tief und dauerhaft verändert hat. Dafür bin ich ihr bis heute von Herzen dankbar.

Dass unsere Freundschaft zerbrochen war, hatten wir zunächst gar nicht gemerkt. Kinder, Arbeit, Ehrenamt und ähnliches eben. Doch als sie auf Geburtstagsgrüße nicht reagierte und auch unsere Familienrundbriefe zu Weihnachten mehrfach kommentarlos empfang, schrieb ich ihr, um wieder einen Besuch auszumachen. Ihre Antwort fiel denkbar knapp aus: sie habe sich theologisch verändert und sehe keine Grundlage mehr für eine Freundschaft. Puh. Das fühlte sich an wie ein Schlag in die Magengrube!

Freundschaft ist natürlich freiwillig; ich kann sie weder erzwingen noch einfordern. Insofern ist ihre Entscheidung zu respektieren. Dennoch schmerzt der Verlust bis heute – persönlich und politisch:

Persönlich, weil uns der menschliche Reichtum fehlt, den Tessa einbrachte: Durch sie haben wir viel gelernt, mit ihr gelacht, spontan gekocht oder gebacken, das deutsche Sommermärchen 2006 erlebt. Unsere Entscheidung, früh zu heiraten, bestärkte sie und sie forderte uns immer wieder (vergeblich) heraus, uns (hochschul-)politisch mit ihr zu engagieren. Zum Studienabschluss schenkte sie uns ein Album mit Texten und Fotos aus den gemeinsamen Jahren. Wir vermissen es, mit ihr Zeit zu verbringen.

„Im Gespräch manifestiert sich die politische Bedeutung der Freundschaft und der ihr eigentümlichen Menschlichkeit, weil dies Gespräch [...] der gemeinsamen Welt gilt, die in einem ganz präzisen Sinne unmenschlich bleibt, wenn sie nicht dauernd von Menschen besprochen wird.“

In: Hannah Arendt: Von der Menschlichkeit in finsternen Zeiten. Rede über Lessing. München 1960

Von Hannah Arendt habe ich gelernt, dass Freundschaft auch eine politische Dimension hat. Mit der Kündigung unserer Freundschaft geht unausgesprochen die Botschaft einher: Ich habe keine Hoffnung, im Gespräch mit dir neue Perspektiven zu erkunden. Natürlich ahne ich, dass sich unser früheres Staunen in ein gegenseitiges Augenrollen gewandelt haben könnte. Dennoch würde ich es lieben, mit ihr über die Erfahrungen und Erkenntnisse zu sprechen, die bei ihr zu diesem radikalen Überzeugungs-

wandel geführt haben. Als Menschen sind wir darauf angewiesen, auszulegen und zu interpretieren – eben die Welt zu „besprechen“; und viel zu häufig neigen wir dazu, in unserer Blase zu bleiben und perspektivlos zu werden. Davon bin auch ich nicht ausgenommen. So will ich beten und hoffen, dass mir und uns eines Tages das Geschenk der miteinander besprochenen Welt und – so Tessa will – der Freundschaft wieder gemacht wird.



Jeppe Rasmussen lebt und arbeitet in der OJC.

„Sei du selbst der Freund, den du gerne hättest.“

Warum das wahr, aber nicht immer ein hilfreicher Rat ist.

Wir beginnen bei Freundschaften meist bei unserem Wunschbild. Was für Freundschaften wünsche ICH mir? Welche Freunde bräuchte ICH? Was ist für MICH gerade dran? Wir behandeln Freundschaft wie ein Konsumgut, das perfekt im Ladenregal auf mich wartet.

Doch Freundschaft gibt es nicht als vorgefertigtes Produkt und sie lässt sich nicht von anderen übernehmen oder kopieren. Wir können Freundschaft nicht haben, sondern nur „leben“ und wir leben sie so, wie wir sind.

Der Spruch ist wahr, denn Freundschaft beginnt nicht beim perfekten Gegenüber, sondern bei dir. Du sehnst dich nach Freundschaft? Werde aktiv – höre zu, gehe nach, werde kreativ. Du möchtest Annahme, Verbundenheit und Tiefgang in deinen Freundschaften erleben? Sei die Person, die damit anfängt.

Die Frage ist nicht, wie finde ich die Freunde, die zu mir passen, sondern was für ein Freund, was für eine Freundin möchte und kann ich selbst sein?

Der Spruch greift zu kurz, weil wir Unterschiedliches brauchen und Unterschiedliches zu geben haben. Du brauchst nicht alles, was ich habe, und du hast nicht alles, was ich brauche. Und manchmal reden und handeln wir ganz arg aneinander vorbei.

Manche von uns sehnen sich so sehr nach initiativen Freunden, dass sie selbst immer die Initiative ergreifen. Andere wiederum haben Angst vor zu hohen Erwartungen, die an sie gestellt werden könnten und verhalten sich daher passiv.

Wir leben Freundschaften, wie wir sind, heißt auch mit unseren Grenzen und Unzulänglichkeiten. Wir können nicht alles und jeder sein und ich brauche von dir möglicherweise was anderes, als du von mir.

Ich kann nur die Freundin werden, die ich mit allem, was ich habe und bin, sein kann. Ich kann vielleicht sogar die Freundin sein, die du brauchst.

Aber was du brauchst, musst du sagen.



Franziska Klein arbeitet als Pastorin in der Frankfurt City Church und ist als Rednerin, Beraterin und Autorin tätig. Wer mehr von ihr zum Thema Freundschaft lesen möchte, dem empfehlen wir ihr Buch: *Freundschaft. Schön. Schmerzhaft. Lebenswichtig.* Fontis-Verlag, Basel 2022. Mehr zu ihren verschiedenen Angeboten, von Vorträgen bis zu Freundschaftscoaching, gibt es auf ihrer Website: franziskaklein.com. Bei Instagram: [@fraeulein_franzi](https://www.instagram.com/fraeulein_franzi)



H Offen

unterstützen – bist du dabei?

Liebe Leserinnen und Leser,

bei jeder neuen Hoffen-Ausgabe sind wir gespannt auf eure Reaktionen und freuen uns riesig, wenn ihr Hefte nachbestellt und weitergebt. Hoffen wird vollständig durch Spenden finanziert. Für jede Ausgabe benötigen wir 13.000 Euro für Gestaltung, Druck und Versand – dazu kommen die Kosten für unser Team.

Wir suchen Verbündete, die uns finanziell helfen, dass Hoffen weiter erscheint und mehr Menschen erreicht.
Gerne auch mit einem regelmäßigen Beitrag.



Von Herzen danke – und Gottes Segen für euch!
Carolin Schneider

Spendenkonto

Offensive Junger Christen – OJC e.V.
Volksbank Odenwald
IBAN: DE04 5086 3513 0000 1095 50

Für die Bank-App

Paypal/Kreditkarte



Verwendungszweck:

Hoffen + Freundesnummer (siehe Adressaufkleber) oder Adresse.

Alle Informationen auch online unter www.ojc.de/spenden

Termine



17.-19. April 2026

LebensBROT - Schmecket und sehet

BROTBACK-SEMINAR

Reichelsheim / Tannenhof

Jesus Christus spricht: Ich bin das Brot des Lebens.
Wer zu mir kommt, den wird nicht hungern; und wer an mich glaubt, den wird nimmermehr dürsten. (Joh. 6,35).

Beim Brotbacken, einer Sonntagsbegrüßung, Stille, Bibelstudie und im Brechen des Brotes im Abendmahl nähern wir uns diesem Jesuswort ganz anschaulich.

Wir backen mit Weizensauerteig alle möglichen Gebäcksorten: von Brötchen, Brot, Fladenbrote, Kuchen bis Pizzen.

Zielgruppe: Brotliebhaber und Gernebäcker

Team: Meike Richter und Konstantin Mascher

Kosten: Seminargebühr 60 €, Ü/V 136 € im EZ und 104 € im DZ

Anmeldung: tannenhof@ojc.de

19.-20. Juni 2026

MISSION:IS:POSSIBLE

DER KONGRESS FÜR DIE KIRCHE VON MORGEN

Augsburg

Wir sind mit einem OJC-Stand am Start! Komm vorbei!

Mehr Infos: www.missionispossible.org

5.-9. August 2026

hiobsBOTSCHAFT

130. ALLIANZKONFERENZ

Bad Blankenburg / Thüringen

Wir machen mit: OJC-Stand und Workshop mit Konstantin Mascher.

Mehr Infos: www.allianzkonferenz.de



14. Mai 2026, 9.30 - 17.15 Uhr

OJC-Jahresfest

WEITE (R) DENKEN

Reichelsheim

Eine Einladung zum Tag der Offensive!
Raus aus den Schubladen – Christen denken in die Weite, Christen denken weiter. Christus hats uns vorgemacht. An Himmelfahrt, dem Weite(r)-Tag schlechthin, wollen wir mit euch weiter denken und das Leben feiern. Seid ihr dabei?

Festgottesdienst mit Lobpreis und Predigt mit **Andreas "Boppi" Boppert**, Campus für Christus, CH

Mittagessen auf Schloss Reichenberg

Workshops am Nachmittag

Aktuelle Informationen aus der OJC

Spannendes **Programm für Kinder und Teens** in den verschiedenen Altersgruppen

Mehr Infos und Anmeldung: www.ojc.de/tdo

IM ANSCHLUSS: 14.-16. Mai 2026

OJC-Kennenlertage

INSPIRATION, REFLEXION, ERFAHRUNGSUSTAUSCH

Reichelsheim / Begegnungszentrum

Du kennst die OJC bisher nur von den Publikationen oder von Freunden? Bleib nach unserem Jahresfest zu den OJC-Kennenlertagen! Dich erwartet: Begegnung mit Menschen, die sich auf dich freuen, Rundgang durch die OJC-Häuser, Abendmahlsgottesdienst in der Schlosskapelle, geistliche Impulse und anderes Futter.

Zielgruppe: Erwachsene bis 40 J. und Familien

Mehr Infos und Anmeldung: www.ojc.de/tdo

März – Oktober 2026

Erfahrungsfeld Schloss Reichenberg

ERLEBNISPÄDAGOGISCHER LERNORT
UND INSPIRIERENDER HISTORISCHER
BEGEGNUNGORT

Reichelsheim

Wir bieten erlebnispädagogische Programme für unterschiedliche Ziel- und Altersgruppen. Buche einen Termin für deine Gruppe zu einem Teamtag, Ausflug oder einer Erlebnisführung. Oder nimm am "aktiven Sonntagsausflug für Jung und Alt" teil: Mitmachaktionen für Einzelgäste, kleine Gruppen und Familien – ohne Anmeldung. Termine auf der Website.

Infos: www.schlossreichenberg.de

Kontakt: erfahrungsfeld@ojc.de, 06164 9306 306



Informationen zu diesen und weiteren Veranstaltungen in Reichelsheim:

Gerd Epting, Tel. 06164 515573,
E-Mail: tagungen@ojc.de
Online unter www.ojc.de/veranstaltungen



Euer Kommen soll nicht an den Finanzen scheitern. Bitte spricht uns an.

Termine Greifswald

1.–3. Mai 2026

LebensBROT – Schmecket und sehet

BROTBACK-SEMINAR

Weitenhagen bei Greifswald

Jesus Christus spricht: Ich bin das Brot des Lebens. Wer zu mir kommt, den wird nicht hungern; und wer an mich glaubt, den wird nimmermehr dürsten. (Joh. 6,35). Beim Brotbacken, einer Sonntagsbegrüßung, Stille, Bibelstudie und im Brechen des Brotes im Abendmahl nähern wir uns diesem Jesuswort ganz anschaulich. Wir backen mit Weizensauerteig alle möglichen Gebäcksorten: von Brötchen, Brot, Fladenbrote, Kuchen bis Pizzen.

Zielgruppe: Brotliebhaber und Gernebacker

Team: Meike Richter, Konstantin Mascher, Carolin Schneider

Seminargebühr und Ü-kosten auf: www.weitenhagen.de

Anmeldung: Haus der Stille in Weitenhagen

4.–6. September 2026

FamilienBROT – Impuls- und Backwochenende

FÜR FAMILIEN MIT KINDERN

Weitenhagen bei Greifswald

Leckeres Gebäck braucht gute Zutaten, muss geknetet werden und braucht Ruhezeit. Auch Familienleben braucht gute Zutaten, es gibt Reibung und Konflikte und wir brauchen Zeiten der Ruhe und Erholung. Im Seminar familienBROT vertiefen wir diese Themen und backen dabei: Fladenbrote, Kuchen bis Pizzen.

Zielgruppe: Familien mit Kindern bis 10 Jahre

Team: Dorothea Hühne und Nicole Puschmann, Dresden, „Kess-erziehen“ Referentinnen. Konstantin Mascher, Meike Richter, Carolin Schneider (OJC)

Seminargebühr und Ü-kosten auf: www.weitenhagen.de

Anmeldung: Haus der Stille in Weitenhagen



EIN TREUER
FREUND IST WIE
EIN FESTES ZELT;
WER EINEN
SOLCHEN FINDET,
HAT EINEN SCHATZ
GEFUNDEN.

JESUS SIRACH 6,14