in: spirit
MAGAZIN

Entscheiden

02·2023

Editorial.

Liebe Entschiedene, liebe Zaudernde,

morgens am Frühstückstisch, vor dem Kleiderschrank oder am Supermarktregal: Triffst du jeden Tag neue Entscheidungen oder entscheidet deine Alltagsroutine? Ringst du dich durch oder fallen dir Entscheidungen eher leicht? Vielleicht erlebst du es auch so, dass Entscheidungen, die einmal getroffen sind, das Leben leichter machen. Bei manch großen Entscheidungen fällt einem sprichwörtlich sogar der Stein vom Herzen und man geht mit der Kraft der Entschiedenheit, mit neuer Motivation, den eigenen Weg weiter.

Dass der eigene Weg zu, Beispiel immer auch Konsequenzen für andere hat, zeigt sich an den Entscheidungsträger*innen in der politischen Welt: Ihre Werte prägen ihre Entscheidungen und beeinflussen damit die Lebensumstände Vieler. Die Folgen können Gewalt und Unterdrückung, aber auch Hoffnung und Friede bedeuten. Wir brauchen nichts dringender als Menschen, die gute, ethische und verantwortungsvolle Entscheidungen treffen.

Entscheidungen im Großen und im Kleinen nehmen wir mit dieser Ausgabe in den Blick. Wir stellen dir Menschen vor, die von ihren Erfahrungen berichten, und Wege, wie Entscheidungen angegangen und umgesetzt werden können.

Im Redaktionsteam konnten wir uns übrigens super schnell auf dieses Titelthema einigen. Wir hoffen, dass du dich jetzt für die inspirierende Lektüre unseres Magazins entscheidest.

Viel Freude beim Lesen!
Sr. Christine Müller & Steffi Mager

Inhalt.

Gehen oder Bleiben?
Wie es Christ*innen im Libanon gerade geht, zeigt Josefine.
— 10

Grenzenlos überfordert?
Warum viele Möglichkeiten zu Entscheidungsstress führen können, erklärt Elias.
— 26

Jede Entscheidung zählt
Catlin und Ulrike haben Entscheidungsträger*innen getroffen.
— 4

Konflikt? Beratung!
Mirjam hat eine Schwangerenkonfliktberatungsstelle besucht.
— 14

Was nimmst du dir vor?
Amelie geht Vorsätzen fürs neue Jahr auf den Grund.
— 20

Rezept für Veganismus
Juli erklärt eine neue Koch- und Lebensidee.
— 18

Geistlich entscheiden
Sr. Martina Kohler gibt Hilfen, wie du gute Entscheidungen triffst.
— 22

Entschieden leben
Lena hat mit Madeleine gesprochen, die sich für den Klimaschutz engagiert.
— 30

Fotos: privat

Entscheidungs-träger*innen

ULRIKE HAGG & CATLIN COLLA

Methoden, Erfahrung, Bauchgefühl – Eine Feuerwehrfrau, ein Pilot und eine Erzieherin erzählen, wie sie in ihrem Alltag große und kleine Entscheidungen treffen.

Feuerwehrfrau Charlotte Ziller

Die wenigsten Einsätze der Feuerwehr haben mittlerweile mit dem namensgebenden Feuer zu tun, es gibt fast dreimal so viele Einsätze als technische Hilfeleistung. Dennoch üben die Angehörigen der Feuerwehr einige Vorgehensweisen bis ins „Effeff“: Das Anlegen der Atemschutzausrüstung, der Aufbau der Brandbekämpfung, wo und wie die Wasserleitung aufgebaut wird – das sind Grundtätigkeiten, die am Anfang eines Einsatzes über den Erfolg entscheiden. Wenn ich im Einsatz bei der Feuerwehr auf dem Angriffstrupp-Platz sitze, gehen die Bewegungen automatisch: Maske anlegen, Flammschutzhaube auf, Check des Gerätes und Füllstand der Flasche usw., sodass ich beim Eintreffen am Einsatzort bereit bin.

Als Einsatzleitung muss man dort binnen weniger Augenblicke die Situation erfassen und die richtigen Maßnahmen einleiten. Führungskräfte gehen dann immer im Kopf die Gefahrenmatrix und den Führungsvorgang durch. Auch das übt man immer und immer wieder. Der Führungsvorgang der Feuerwehrdienstvorschrift dient hier als Hilfestellung bei der Entscheidungsfindung: Lagefeststellung durch Erkundung und Kontrolle der Situation, Planung durch Beurteilung und Entschluss, Befehlsgebung. Dieser Denk- und Handlungsablauf wiederholt sich immer wieder bis zum Ende des Einsatzes. Bei besonderen Einsatzsituationen muss der Einsatzleiter eine Gefahrenmatrix in seinen Führungsvorgang miteinbeziehen und daraus resultieren dann entsprechende Entscheidungen.

Foto: privat

Nachdem es so viele unterschiedliche Einsatzszenarien gibt, sind die Entscheidungen nicht alle vorauszusehen. Jeder Einsatz ist anders, man muss sich in jede Situation und an jedem Tag neu hineindenken und die einsatztaktisch sichere und „richtige“ Entscheidung treffen. Die genannten Tools helfen aber dem Einsatzleiter, genauso wie Erfahrung aus vorhergegangenen Einsätzen. Und auch etwas Bauchgefühl spielt eine Rolle. Völlig ins Blaue würde ich keine weitreichenden Entscheidungen treffen – es geht ja um Menschenleben, auch um das der Einsatzkräfte.

Als Kreisbrandmeisterin fallen bei mir zudem konzeptionelle Entscheidungen im Bereich der Weiterentwicklung der Feuerwehren an, auch weil wir einen Löschverband im Landkreis haben und dieser 2023 umstrukturiert wurde. Diese Änderungen muss man verwaltungstechnisch und fachlich begleiten. Auch jetzt, nach der Umstellung, treten Feuerwehren bezüglich der Bedarfsplanung oder aber auch einfach als Rechtsaufsicht an mich heran. – *Aufgezeichnet von Ulrike Hagg*

>

Foto: privat

Flugkapitän Reinhold Heinze
Als Pilot und Flugkapitän gehörte es für mich zum beruflichen Alltag, schnelle und häufig gewichtige Entscheidungen zu treffen. Beim Fliegen gibt es dafür, wie auch in anderen Bereichen, festgelegte Abläufe. Entscheidungen werden nach der sogenannten FORDEC-Methode (Facts, Options, Risks & Benefits, Decision, Execution, Check) getroffen. Im ersten Schritt (Facts) wird erfasst, welches Problem vorliegt und wie sich die Situation genau gestaltet. Im zweiten Schritt (Options) überlegt man sich verschiedene Handlungsoptionen um im nächsten Schritt deren Risiken und Nutzen abzuwägen. Schließlich trifft man eine Entscheidung (Decision) für eine bestimmte Handlungsoption, und setzt diese um (Execution). Abschließend prüft man, ob der eingeschlagene Weg zum gewünschten Ziel führt (Check). Falls das nicht der Fall sein sollte, wird der gesamte Ablauf wiederholt.

Dazu ein Beispiel aus der Praxis: Bei einem Flug von München nach New York waren wir gerade mitten über dem Atlantik, als ein Passagier einen Herzinfarkt erlitt. Die Optionen waren folgende: Entweder fliegen wir 1) nach New York weiter, oder 2) wieder zurück und landen in Island, oder 3) zum Flughafen Shannon in Irland. Ich wog die Risiken und den Nutzen ab. Bei allen Optionen stand dem Passagier eine gute ärztliche Versorgung in Aussicht. Die Optionen unterschieden sich jedoch erheblich in der Flugzeit: Bei Option 1) verbliebe noch eine Flugzeit von 5 Stunden. In dieser Zeit müsste der Patient weiter versorgt werden, was nicht unerhebliche Risiken bergen würde. Der Nutzen wäre jedoch, dass alle anderen 300 Passagiere wie geplant am Ziel ankämen. Bei Option 2) wären es nur noch 3 Stunden Flugzeit. Das Wetter war zwar mit starkem Wind herausfordernd, aber die Landebahn für den großen Airbus A340 lang genug. Eine ähnliche Wettersituation galt für Option 3). Hier gab es jedoch zwei eklatante Nachteile. Die Flugzeit wäre einerseits eine halbe Stunde länger (3,5 Stunden). Andererseits ist der Flughafen Shannon sehr klein, und es stünde kein Personal der Lufthansa bereit, um die restlichen Passagiere zu versorgen. Daher entschied ich mich, nach Island zu fliegen. Um die Entscheidung auszuführen, kontaktierte ich die Flugsicherung für einen „Priority Request." Diese Anweisung beinhaltet, dass der direkte Weg nach Island „freigemacht" wird, das heißt, um schnellstmöglich dort anzukommen, werden andere Flugzeuge umgeleitet und wir können sofort landen. Auf dem dreistündigen Flug nach Island galt es natürlich immer wieder zu kontrollieren, ob die Entscheidung nach wie vor die richtige war. Hätte sich etwa das Wetter in Island verschlechtert, hätte sich die Situation des erkrankten Passagiers verändert, oder hätten wir nur noch wenig Treibstoff gehabt, hätte ich erneut mit der FORDEC-Methode eine Entscheidung treffen müssen. Der Passagier kam übrigens gut in Island an und hat überlebt.

Die Methode hat sich bewährt, um Entscheidungen faktenbasiert und unter Zeitdruck treffen zu können. Natürlich habe ich auch die Möglichkeit, mich mit meinem Co-Piloten abzusprechen, aber letztlich muss ich als Flugkapitän eine Entscheidung treffen und verantworten. In 38 Jahren als Pilot und insgesamt 22.000 Flugstunden habe ich nie eine Entscheidung bereut, weil ich immer wusste, dass ich in der Situation die beste Handlungsmöglichkeit gewählt hatte. Die FORDEC-Methode ist für mich so intuitiv geworden, dass ich auch im Ruhestand Entscheidungen noch danach treffe. Die beste Urlaubsroute ist für mich schnell geplant und auch wenn der Mietwagen liegenbleibt, stehen mir meine Handlungsoptionen klar vor Augen. Im Alltag mögen meine Entscheidungen für Umstehende vorschnell wirken, dabei habe ich alle Handlungsoptionen gut abgewogen. – *Aufgezeichnet von Catlin Colla*

Erzieherin Simone Hagg
In der KiTa treffe ich täglich neue Entscheidungen. Das beginnt schon mit der Raumgestaltung, abhängig von den Interessen der Kinder: Wo platziere ich welches Spielzeug, was spielen sie gerade gerne? Welche Spiele sind zu leicht oder noch zu schwer? Vorbereiten kann ich zudem Bastel- und Bewegungsangebote, Handpuppenspiele, Lieder, Bücher und den Morgenkreis. Dafür gibt es einen Jahresplan, in dem Feiertage wie St. Martin, Weihnachten und Ostern festgelegt sind, und einen Orientierungsplan, der verschiedene Entwicklungsbereiche der Kinder, unter anderem Sozialverhalten und Wertevermittlung, abdeckt. Zwischen Jahres- und Orientierungsplan sind wir ganz frei zu entscheiden, was wir thematisch behandeln. Oft orientieren wir uns an den Interessen der Kinder. Wenn sie zum Beispiel reife Äpfel im Garten entdeckt haben, singen wir Erntelieder, basteln Apfeldrucke oder

kochen Apfelmus. Und wenn wir das Gefühl haben, dass die Kinder eine „Themenpause“ brauchen, planen wir auch einfach mal eine Spielerunde im Morgenkreis.

In Spontansituationen lässt sich dagegen keine Reaktion im Voraus planen. Ich muss jede Situation neu beurteilen und in Sekundenschnelle entscheiden, wie ich mich verhalte. Wenn ein Kind beispielsweise herumalbert, kann ich es entweder zurechtweisen oder mitmachen. Oft hängt das von meiner eigenen Stimmung ab und auch vom Verhalten der anderen Kinder in der Gruppe. Wenn sich Kinder streiten, kann ich eingreifen oder abwarten. Die Entscheidung ist häufig abhängig vom Alter der betroffenen Kinder. Bei jüngeren, die sich sprachlich noch nicht wehren können, versuche ich eher, den Streit abzufangen, um Kratzer, Bisse und ähnliches zu verhindern. Ältere Kinder lasse ich hingegen oft länger streiten, damit sie lernen, wie man „richtig“ streitet. Gemeint ist dabei der verantwortungsvolle Umgang miteinander trotz aufgewühlter Emotionen. Wenn Kinder stürzen oder sich stoßen, mache ich meine Entscheidung gerne vom Kind selbst abhängig: Fängt es an zu weinen oder läuft es weiter? Meistens sieht man, ob sich das Kind tatsächlich weh getan hat oder ob es nur um Aufmerksamkeit heischt. Im ersten Fall wird das Kind natürlich getröstet und Erste Hilfe geleistet. Wenn das Kind aber einfach Aufmerksamkeit will, ist es oft besser, die Verletzung nicht weiter zu beachten. Dann merkt auch das Kind, dass der Sturz gar nicht so schlimm war.

Solche Entscheidungen zu treffen birgt viel Verantwortung. Deshalb reflektiere ich danach häufig die Auswirkungen, um in der nächsten Situation wieder adäquat entscheiden zu können. – *Aufgezeichnet von Ulrike Hagg*

Foto: privat

Was wir heute tun, entscheidet darüber, wie die Welt morgen aussieht.

MARIE VON EBNER-ESCHENBACH

Gehen oder bleiben?

JOSEFINE NATON

Der Libanon, einst ein sicherer Hafen für Christ*innen im Nahen Osten, ist heute von einer Serie an Krisen gezeichnet. Auch die christliche Gemeinschaft, die seit Jahrhunderten ihre Wurzeln in diesem Land hat, steht vor der schwierigen Entscheidung: Gehen oder bleiben?

Lange Zeit war der Libanon für Christ*innen im Nahen Osten ein besonderer Ort. Er war das einzige Land, in dem sie keine Minderheit bildeten. Doch mittlerweile verlassen täglich Menschen das Land, darunter auch viele Christ*innen. Seit Jahren kämpft der Libanon um eine stabile Regierung und ist gebeutelt von einer schweren Wirtschaftskrise und viel Korruption. Die libanesische Währung hat seit 2019 ca. 90 Prozent ihres Wertes verloren und immer mehr Menschen, auch aus dem Mittelstand, verarmen. Für viele Libanes*innen, insbesondere in Beirut, war die Explosion im Hafen der Hauptstadt 2020 der letzte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte. Zu viel Leid und Not, die durch das fehlende Handeln der Regierung noch verschärft wurden. Aber auch in anderen Regionen des Libanons ist die Armut spürbar, ebenso wie die verstärkte Radikalisierung verschiedener Gruppierungen. Die Christ*innen in der libanesischen Bekaa-Ebene rund um die Stadt Balbek beispielsweise fürchten um ihre Existenz. Die Angst vor Fundamentalist*innen, Armut und Perspektivlosigkeit lässt viele darüber nachdenken, auszuwandern. Auch der aktuelle Angriff der Hamas auf Israel und der daraus resultierende Krieg haben das Potential, den Libanon noch tiefer in die Krise zu ziehen. >

„Wir glauben nicht an unsere Regierung. Das Land funktioniert jetzt nur wegen der Menschen.“

Danielle Aramouni

Fotos: missio/Hartmut Schwarzbach

Doch inmitten dieser vielen Krisen gibt es auch Hoffnung. Menschen, die müde und erschöpft sind und dennoch weitermachen. „Es ist wie durch eine Wüste zu gehen. Wenn man die Hände nach anderen ausstreckt, muss man sie nicht allein durchqueren“, erklärt Gemeindepfarrer Richard Abi Saleh das anhaltende Engagement vieler libanesischer Bürger*innen.

Die Mitglieder seiner Pfarrei St. Maron haben sich nach der Explosion zusammengeschlossen. Im Miteinander als Gemeinschaft kann die Katastrophe ausgehalten werden. Die Gemeindemitglieder besuchen fast täglich Familien und alleinstehende Menschen, organisieren Essen, Medizin und schaffen Möglichkeiten zur Beschäftigung.

Daraus ist die Initiative „Dramen und Wunder“ entstanden. Danielle Aramouni, eine der Koordinatorinnen der Initiative, erklärt, dass die Menschen näher zusammenrücken. Ihr Glaube und ihr Zusammenhalt geben ihnen Kraft. Manchmal ist nichts anderes möglich als zuzuhören, gemeinsam zu lachen, zu weinen und zu beten und den Schmerz gemeinsam zu ertragen.

„Die Stadt ist gefallen. Ich meine damit nicht die Gebäude, die eingestürzt sind. Die Menschen sind in sich zusammengefallen. Um die Menschen von innen heraus wieder aufzurichten, muss man ihnen wieder Lust auf das Leben machen.“

Pfr. Richard Abi Saleh

Auch in anderen Regionen des Libanon setzen sich viele Menschen füreinander ein. So bringen beispielsweise die „Schwestern des verlassenen Jesus“ in der Bekaa-Ebene Freude und Hoffnung. „Die Liebe soll bei allem, was wir tun, an erster Stelle stehen“, sagt Sr. Jovanna Abillama. Neben dem Anbau von Gemüse und Obst, mit dem die Schwestern auch ärmere Familien unterstützen, arbeiten sie auch viel mit Kindern und jungen Menschen, um ihr Selbstbewusstsein zu stärken und sie vor Drogenmissbrauch, Gewalt und Prostitution zu schützen. Gerade die jungen Leute haben mit vielen Schwierigkeiten zu kämpfen. Doch auch hier stärken der Glaube und die Gemeinschaft. „Wenn wir, diese Generation, nicht für das Land arbeitet, wer sonst tut es?“ fragt Maryleen Hajj Moussa aus der Jugendgruppe in Deir el-Ahmar.

„Niemand will den Libanon verlassen. Aber die Bedingungen zwingen uns, harte Entscheidungen zu treffen.“

Marcelino Keyrouz aus der Jugendgruppe

Die Entscheidung „gehen oder bleiben“ ist nicht einfach und für beide Wege gibt es gute Gründe. Was aber deutlich wird ist die Kraft der Gemeinschaft und des Glaubens, die wie ein kleines Licht in der Dunkelheit Hoffnung spenden kann.

Unter dem Motto „Ihr seid das Salz der Erde“ hat das Hilfswerk missio den Libanon und Syrien in den Mittelpunkt des Weltmissionsmonats 2023 gestellt. missio fördert die Kirchen in diesen Regionen seit Jahrzehnten. Mehr Informationen dazu findet ihr auf der Website:

www.missio-hilft.de/mitmachen/weltmissionssonntag-2023

Foto: missio/Hartmut Schwarzbach

Zuhören und Zutrauen

MIRJAM GÖDEKE

Nach §219 StGB sind Schwangere, die einen Schwangerschaftsabbruch erwägen, dazu verpflichtet, sich in einer anerkannten Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle beraten zu lassen. Andrea Steffen ist Diplomsozialarbeiterin und berät seit über zwanzig Jahren bei Donum Vitae Dortmund Schwangere und ihre Zugehörigen in vielfältigen Belangen.

Wer kommt zu Ihnen in die Schwangerschaftskonfliktberatung?
Die Bandbreite ist riesig. Meine jüngste Klientin war vierzehn und die älteste war Ende vierzig. Wir wissen vorher nie, wer kommt. Ob jemand klar entschieden ist oder total unsicher, viel oder wenig weiß, mit welchem Bildungsgrad, welcher Nationalität… Etwa 80 Prozent der Frauen, die kommen, sagen: ‚Ich hätte nie gedacht, dass ich mal hier hinkommen muss.' Und zwar nicht so nach dem Motto: ‚Ich würde niemals ungeplant schwanger.' Sondern eher: ‚Ich habe gedacht, wenn ich ungeplant schwanger bin, würde ich einen Abbruch nicht in Erwägung ziehen.'

Wie läuft die Beratung ab?
Die meisten wissen nicht, was auf sie zukommt. Viele sind zurückhaltend und haben die Befürchtung, ich wolle ihnen eine bestimmte Entscheidung aufreden. Manche sind auch sauer: ‚Jetzt muss ich auch noch in 'ne Beratungsstelle, wird mir denn unterstellt, ich könnte keine gute Entscheidung für mich treffen?' Dann erkläre ich erstmal, was mein Auftrag ist, was in der Beratung passiert und was ich anbieten kann. So können sie mich ein bisschen kennenlernen und gucken, wie sie sich ins Gespräch einbringen. Wenn jemand viel erzählen will, dann lasse ich das zu und bringe später meinen Auftrag ein. Es kommt immer darauf an, wie sich das Gespräch entwickelt.

Was erwarten Klient*innen von Ihnen?
Sehr unterschiedlich. Die meisten sind schon entschieden, den Schwangerschaftsabbruch durchzuführen. Dann gibt es aber auch welche, die nicht wissen, was sie machen sollen, die erhoffen sich von mir einen entscheidenden Tipp. Dann sage ich: Ich finde es schwierig bis unmenschlich, dass man so eine Entscheidung treffen muss, aber wenn ich es müsste, dann sollte nicht jemand anderes entscheiden. Das wichtigste ist mir, niemanden in eine Richtung zu drängen. Ich maße mir nicht an, in so kurzer Zeit zu wissen, was für die Person eine Entscheidung ist, mit der sie gut oder besser weiterleben kann.

Was ist Ihr Beitrag in diesem Prozess zur Entscheidung?
Wenn ich mich entscheide, dass ich in meinem Leben Kinder kriegen möchte, kann ich mir für diesen Weg Zeit lassen. Bei einer ungeplanten Schwangerschaft entsteht ein enormer Zeitdruck: Für die Konfliktberatung ist die zwölfte Schwangerschaftswoche maßgeblich. Dennoch versuche ich immer zu bremsen: Nur weil man jetzt hier in der Beratung sitzt, ist man nicht sofort in der Lage, eine Entscheidung zu treffen, die trägt. Man kann auch nochmal wiederkommen. Und nochmal. Ich ermutige zum Nachspüren: Wie läuft das Leben, wenn ich jetzt weiter schwanger bin, wie fühlt sich das an? Was nehme ich anders wahr, seit ich schwanger bin? Viele erzählen mir, sie sähen auf einmal nur schwangere Leute draußen oder glückliche Paare mit Kinderwagen. Oder ich biete kreativere Methoden an. Und ich ermutige die Klientinnen, ehrlich im Jetzt nach ihren Ressourcen zu schauen und danach zu entscheiden. Es gibt keinen goldenen richtigen Weg. Alle Wege haben Stolpersteine. Mein Beitrag ist, dass ich den gesetzlichen Rahmen erfülle indem ich klar mache, dass ich

Foto: Andrik Langfield / unsplash.com

ergebnisoffen und vertraulich berate. Dabei habe ich zwar die doppelte Anwaltschaft für Frau und Kind, aber die Entscheidung liegt am Ende immer bei der Frau. Und ich weiß nicht, was nachher passiert. Niemand muss sich mir gegenüber verpflichtet fühlen, das zu machen, was sie mir hier gesagt haben. Jeder Frau, die hier sitzt, unabhängig von ihrer Vorgeschichte, billige ich zu, eine eigene Entscheidung zu treffen, billige ich zu, Mutter zu werden, billige ich zu, ihren Weg zu gehen.

Welche Fähigkeiten brauchen Sie unbedingt in Ihrem Beruf, ohne die Sie nicht arbeiten könnten?
Man muss gut zuhören können. Und man muss sich gut abgrenzen können, sich nicht jeden Schuh anziehen. Das gelingt mal mehr mal weniger gut, aber anders könnte ich diese Arbeit nicht so lange machen. Wir müssen aushalten, dass wir nicht wissen, was weiter passiert. Manchmal kommen Klientinnen nach dem Abbruch oder nachdem sie sich fürs Kind entschieden haben auch nochmal in die Beratungsstelle, das ist aber eher ein kleiner Teil.

Hat Ihre Arbeit Einfluss genommen auf Ihre eigene Sicht auf das Leben und wie Sie selbst Entscheidungen treffen? Hat sich da was verändert?
Was ich auf jeden Fall gelernt habe: Das Leben ist bunter als wir es von außen sehen und man ist selbst nicht der Nabel der Welt. Wie viele Leute müssen wie viele Pakete mit sich rum-

tragen und sind trotzdem nicht am Boden zerstört, das finde ich immer wieder erstaunlich. Was Entscheidungen betrifft: Ich bin sicher, dass es immer einen Vorteil hat, sich mit einer neutralen Stelle zu besprechen. Ich bin ja, wenn die Frauen mit mir sprechen, nicht die Mama, nicht die Freundin, die sich persönlich einbringen. So eine neutrale Perspektive einzubeziehen schätze ich auch für mich.

Würden Sie was dazu sagen, wie Sie selbst für sich Entscheidungen treffen?
Ob ich ein Bauch- oder ein Kopfmensch bin? Ich glaub' eher ein Kopfmensch. Wobei, den Knoten im Bauch, den kenn' ich auch. (lacht.)

Was macht aus Ihrer Perspektive Donum Vitae als Träger aus?
Für mich ist das neben dem, was im Leitbild des Landesverbandes steht, vor allem eine ganz persönliche Geschichte. Ich selbst habe einen christlichen Wertehintergrund. Der spielt in

Foto: Dave Goudreau / unsplash.com

den meisten Gesprächen nicht explizit eine Rolle, aber das ist mein persönliches Rüstzeug. Wir haben bei Donum Vitae die doppelte Anwaltschaft für Frau und Kind im Blick, aber das haben die anderen Beratungsstellen aufgrund der gesetzlichen Grundlage auch. Es kommt mir nicht auf die Abgrenzungen an. Wir haben einen klaren Wertehintergrund, aber jede Frau wird hier so angenommen wie sie ist, und das ist mir selbst mit das wichtigste.

Was zeichnet einen erfolgreichen Tag für Sie aus? Wann ist Ihr Einsatz erfolgreich?
Mein Erfolgsmesser ist nicht, wenn jemand sagt: ‚Ich hab' mich fürs Kind entschieden.' Sondern wenn Frauen das Gespräch wertschätzen konnten und sie für sich ein Stück weitergekommen sind. Ich bitte auch oft um Rückmeldungen, denn auch wenn es etwas Negatives ist, kann ich davon lernen. Und ich freue mich, wenn Frauen sagen: ‚Ich konnte gut ins Gespräch kommen, ich bin gehört worden.'

Was wünschen Sie sich von der Gesellschaft?
Zuerst wünsche ich mir, dass allen klar ist, dass wir ergebnisoffen beraten. Dass niemand vor dem Gespräch schlecht schlafen muss aus Sorge, hier würde ihm der Kopf abgerissen. Das andere ist: Es gibt ganz oft Vorurteile zu ungeplant Schwangeren. Viele denken: Die sind minderjährig, die kriegen es nicht auf die Kette, die sind zu blöd, die benutzen kein Verhütungsmittel… das gibt es alles, aber es ist nicht die Mehrheit. Ich würde mir nie anmaßen, dass mich so eine Situation nicht hätte treffen können. Diese Haltung wünsche ich mir auch von anderen, dass man nicht so ein festes Bild hat, das passiere nur bestimmten Leuten, sondern dass es jede*n treffen kann. Es gibt kein Verhütungsmittel, das zu 100 Prozent funktioniert. Von daher kann man nur froh sein, wenn man so eine Entscheidung nie treffen musste.

Ein Schlusswort?
Das war schon ein guter Wunsch zum Schluss. Oder doch: Alle, die schwanger sind, sind hier willkommen mit ihren Anliegen. Ob geplant oder ungeplant, ob sie finanzielle Schwierigkeiten haben oder einfach nur Fragen.

Donum Vitae wurde als bürgerlicher Verein von Laien 1999 gegründet, nachdem die katholische Kirche aus der gesetzlichen Schwangerenkonfliktberatung ausgestiegen war. Zu Donum Vitae gehören bundesweit 200 Beratungsstellen, die Unterstützung bei allen Fragen zu den Themen Familienplanung, Schwangerschaft, Geburt und frühe Elternschaft sowie sexuelle Bildung anbieten.

Dein Rezept für Veganismus

JULIANE GEINITZ

Immer mehr Menschen in Deutschland entscheiden sich für eine vegane, also tierproduktfreie Ernährungsweise. Im Jahr 2020 aßen bereits ca. 1,1 Prozent, also über eine Millionen Deutsche, rein pflanzlich.[1] Ich bin eine davon! In der Regel gibt es drei essenzielle Zutaten, die bei der Entscheidung für Veganismus eine Rolle spielen.

Zutaten für Paprika-Süßkartoffel-Gemüse mit Kokosreis:

- 125g Reis
- 1 große Süßkartoffel
- 1 rote Paprika
- 50g Rosinen
- n. B. 1 Dose Kokosmilch
- 2 EL Sesamsamen
- 1-2 EL Zitronensaft
- 1-2 EL Agavendicksaft
- 1 EL Öl

nach Bedarf: Pfeffer, Salz, Kreuzkümmel, Zimt

2 Portionen

Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten und herausnehmen. Reis mit Salzwasser (und wer mag Kokosmilch) kochen. Süßkartoffel schälen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Paprika grob würfeln. Beides mit Öl in der Pfanne 7 min. anbraten, anschließend Agavendicksaft hinzugeben und kurz karamellisieren lassen. Zimt, Kreuzkümmel und Zitronensaft hinzugeben, kurz einkochen. 100 ml Wasser, Salz und Rosinen dazu und alles 10 min. köcheln lassen. Sesam wieder hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und ggf. Zitronensaft abschmecken. Mit Reis servieren.

Fotos: privat

1 – Ein Esslöffel Tierwohl

Fast alle tierischen Produkte stammen hierzulande aus der Massentierhaltung: Mit bis zu Tausenden anderen Artgenoss*innen zusammengepfercht sein, überzüchtete und verstümmelte Körper, fehlende Bewegungsfreiheit und vor allem keine Chance auf ein artgerechtes Leben. Wer sich die Ausmaße dieses gut versteckten Leids einmal ansehen möchte, dem*der empfehle ich die kostenlose Dokumentation „Dominion“ auf YouTube. Und überhaupt, was unterscheidet das Schwein auf meinem Teller eigentlich von der Katze auf meinem Schoß?

2 – Ein gehäufter Teelöffel Klima- und Umweltbewusstsein

Die Herstellung tierischer Produkte verursacht rund 15 Prozent der weltweiten Treibhausgasemissionen und belegt landwirtschaftliche Nutzflächen in der Größe von ganz Nord-, Mittel- und Südamerika.[2] Für ein Kilogramm Rindfleisch werden ungefähr 15.500 Liter Wasser verbraucht, für ein einziges Glas Milch sind circa 200 Liter Wasser erforderlich.[3] Wer Klima und Umwelt schützen will, sollte beim nächsten Einkauf also weniger die Flugananas und mehr das Hähnchenfilet im Einkaufswagen hinterfragen.

3 – Eine Prise gesundheitliche und soziale Vorteile

Neben individuellen Gesundheitsvorteilen ergeben sich auch weitreichende Vorteile für unsere Gesellschaft. Durch den Rückgang der Massentierhaltung kann die Entstehung von Zoonosen und Antibiotikaresistenzen vermieden werden. Außerdem lohnt es sich auch zu fragen, wieso Millionen Menschen auf der Welt hungern, während wir es doch schaffen, jährlich Milliarden Tiere zum Verzehr durchzufüttern …

Eine pflanzliche(re) Ernährungsweise ist also wiederum eine unverzichtbare Zutat für eine würdige Zukunft für alles Leben auf der Erde. Jeder Schritt weg von der Bratwurst hin zur Tofupfanne ist dabei wichtig und gut. Deswegen findest du anbei eine kleine kulinarische Anregung, inspiriert von dem sehr empfehlenswerten Kochbuch „Vegan für Faule“ von Martin Kintrup.

(1) https://de.statista.com/infografik/24000/anzahl-der-vegetarier-und-veganer-in-deutschland/ Stand: 25.01.2021, Zugriff: 22.10.2023.
(2) https://www.umweltbundesamt.de/themen/landwirtschaft/landwirtschaft-umweltfreundlich-gestalten/fragen-antworten-zu-tierhaltung-ernaehrung#1-umwelt-und-klimawirkungen-der-nutztierhaltung Stand: 28.06.2023, Zugriff: 22.10.2023.
(3) https://nevensubotictstiftung.de/blogs/virtuelles-wasser-so-durstig-sind-unsere-produkte Stand: 10.08.2020, Zugriff: 22.10.2023.

Alles neu macht der … Jahreswechsel?

AMELIE FELDMANN

Es ist wohl die am häufigsten gestellte Frage am Silvesterabend oder an Neujahr: Was nimmst du dir fürs neue Jahr vor? Warum solche Rituale entstehen und warum sie wichtig für Veränderungen sein können, liest du hier.

Fotos: Tim Mossholder / unsplash.com

Wenn ich mich in meinem sozialen Umfeld nach Neujahrsvorsätzen erkundige, fällt fast jedem und jeder sofort etwas ein, was er oder sie sich entweder schon einmal vorgenommen hat oder sich fürs nächste Jahr vornehmen möchte. „Mehr Sport machen“ und „gesünder ernähren“ gehören zu den Klassikern. Aber auch von persönlichen Veränderungswünschen, wie „mehr auf andere zugehen“ wurde mir berichtet. Auch diejenigen, die mit Neujahrvorsätzen nicht so viel anfangen können, geben nach kurzem Überlegen zu, dass sie sich zumindest häufig bis zum Jahreswechsel etwas Besonderes vornehmen, wie z.B. ein Mammutprojekt fertigzustellen.

Aber warum ist das so? Warum wählen wir gerade das neue Jahr, um etwas Neues zu beginnen oder etwas Altes hinter uns zu lassen? Einen Erklärungsansatz bietet uns die Ritualforschung. Neujahr ist rituell fest im wiederkehrenden Jahreszyklus verankert. Zu den Ritualen des Jahreszyklus gehören auch noch andere jährlich wiederkehrende Ereignisse, die ihren Ursprung beispielweise in der Religion oder Politik finden: Ostern, Weihnachten, 1. Mai, usw.. Indem einige Tage im Jahr sich vom Alltag abheben, wird die Zeit gesellschaftlich strukturiert. Alle diese Termine sind mit kulturell überformten rituellen Handlungen der Menschen verbunden. So wird das neue Jahr zum Beispiel mit Bleigießen, einem großen Feuerwerk oder eben mit dem Spinnen von Neujahrvorsätzen begangen.

Diese wiederkehrenden Tage werden häufig symbolisch überformt. Sie beziehen sich entweder auf ein Ereignis, das weit in der Vergangenheit liegt, und durch die symbolische Überformung wird eine kulturelle Erinnerung an dieses Ereignis geschaffen, oder es handelt sich um ein Fest, das mit Mythen umringt ist. Die Ereignisse oder Mythen stehen häufig für Neuanfang, Wende, Umkehr oder für eine Verheißung. So werden in der Silvesternacht mit viel Lärm und Krach die bösen Geister verjagt, was als gutes Omen für das neue Jahr angesehen wird. Letztendlich gewinnen aber auch Rituale nur an Bedeutung bzw. bestehen sogar erst dadurch, dass sie von der Gemeinschaft getragen werden und ihnen Bedeutung beigemessen wird.

In ihrer Gesamtheit bieten uns Rituale also einen wunderbaren Nährboden, um sie für einen besonderen Zweck, wie beispielsweise eine Veränderung, zu nutzen. Dass jetzt gerade Neujahr für selbst gemachte Vorsätze genutzt wird, ist kulturell gewachsen. Wichtig für das Bestehen dieses Rituals ist allerdings, dass es an die Gemeinschaft geknüpft ist. Wenn wir uns etwas zum neuen Jahr vornehmen, sind wir vielleicht mit unserem ganz individuellen Vorhaben allein, aber mit dem Wunsch nach Veränderung stehen wir nicht alleine da. Auch, dass das Ritual außerhalb von alltäglichen Handlungen steht, hilft uns, uns etwas Besonderes vorzunehmen. Zu guter Letzt spricht die bereits erwähnte Symbolkraft von Ritualen, die einen Neuanfang, eine Wende, eine Umkehr und eine Verheißung beinhaltet, für sich.

Nichtsdestotrotz sollte uns nichts davon abhalten, Dinge, die wir zu unserem Besten verändern wollen, gleich zu tun und nicht bis Silvester, zum Geburtstag oder neuen Semester zu warten. Jetzt ist die Zeit.

Du hast die Wahl – Geistlich entscheiden

SR. MARTINA KOHLER SSPS

Leben heißt, sich immer wieder entscheiden – im Kleinen wie im Großen. Einige Entscheidungen sind richtunggebend für unser ganzes Leben, kosten Kraft und erfordern Mut. Manchmal ist es leicht, manchmal ungeheuer schwer, die richtige Entscheidung zu treffen. Doch es gibt Hilfen.

Ein Meister der Entscheidungsfindung war Ignatius von Loyola, der im 16. Jhd. den Jesuitenorden gründete. Seine Entscheidungskunst verstand er ganz aus seinem Glauben und seiner Beziehung zu Gott heraus. Was uns Ignatius in seinen Entscheidungshilfen rät, stelle ich hier in vier Schritten dar.

1. Bereite deine Entscheidung gut vor, indem du dir drei Fragen stellst.

Was ist die konkrete Fragestellung? Worüber genau muss ich jetzt entscheiden und worüber nicht?

Welche möglichen alternativen Wahloptionen gibt es?

Bin ich den verschiedenen Möglichkeiten gegenüber innerlich frei genug oder bin ich zu sehr von Vorlieben, Ängsten, Zwängen etc. bestimmt, die mich nicht mehr freilassen?

Die innere Freiheit (Indifferenz), um die ich im Gebet bitte, ist für Ignatius Voraussetzung, um sich von Gott zu einer guten Entscheidung führen zu lassen.

2. Beachte folgende Hauptkriterien für eine gute Entscheidungsfindung.

Nutzen: Ist das, wozu ich mich entscheide, jemandem von Vorteil und schade ich niemandem?

Vernünftigkeit: Habe ich gute Gründe für meine Entscheidung? Habe ich genügend Argumente gesammelt? Habe ich mich mit anderen besprochen? Sich Pro und Kontra aufzuschreiben, kann sehr helfen.

Kontinuität: Steht die Entscheidung in der Linie der Grundentscheidungen meines Lebens und widerspricht nicht dem, was ich als wertvoll und wichtig erkannt habe?

Eigene Möglichkeiten: Stehen mir die entsprechende Zeit und die nötige Kraft zur Verfügung? Oder wäre die Entscheidung eine Überforderung meiner Möglichkeiten (finanziell, zeitlich, gesundheitlich, kräftemäßig, geistlich…)? Ständiger Krampf und Kampf sind klare Gegenanzeigen!

Ehrlichkeit: Kann ich mir alle meine Motivationen eingestehen? Könnte ich sie einem Menschen meines Vertrauens erzählen? Oder gäbe es welche, die ich gerne verschweigen würde, weil ich sie mir selber nur schwer eingestehen kann? Auch hier kann es sehr helfen, alles aufzuschreiben und so etwas Abstand zu mir selbst zu gewinnen. >

Fotos: Dee Copper / unsplash.com

Innerer Friede: Das wichtigste Entscheidungsmerkmal für Ignatius ist das Eintreten einer inneren Ruhe, die sich bei der Vorstellung einer bestimmten Option einstellt, das Gefühl einer inneren Stimmigkeit, das Empfinden: Das passt. Dieses Kriterium ist für Ignatius auch einer der wichtigsten Maßstäbe, um den Willen Gottes zu erspüren. Wenn innerer Friede eintritt, ist das ein starkes Zeichen für die Richtigkeit der eingeschlagenen Richtung. Umgekehrt, wenn sich Unfriede und Unruhe einstellen, deutet das darauf hin, dass die Entscheidung höchstwahrscheinlich in die falsche Richtung läuft.

Gutes inneres Gefühl trotz Widerständen: Wenn die Entscheidung, die ich treffen will, irgendwie schmerzlich und hart für mich ist, und ich trotzdem dabei ein gutes Gefühl und inneren Frieden habe, dann darf ich diesem Gefühl trauen. Wenn die Vorstellung aber in mir Widerwillen und Abscheu auslöst, dann ist von dieser Entscheidung abzuraten.

3. Methodische Hilfen

Stelle dir vor, du müsstest einem anderen Menschen raten, der in der gleichen Situation ist wie du selbst. Was würdest du sagen, welchen Rat würdest du geben?

Spiele die anstehende Situation innerlich durch, versetze dich in sie hinein und nimm wahr, welche Gefühle sich dabei einstellen. Es ist ganz wichtig, sich die nötige Zeit und Ruhe zu nehmen, um den inneren Empfindungen und Regungen nachzuspüren, sie ehrlich anzuschauen, womöglich mit einem Menschen deines Vertrauens zu besprechen und im Gebet vor Gott hinzuhalten.

Fotos: Elena Mozhvilo / unsplash.com

Schreibe die verschiedenen Wahlmöglichkeiten auf, notiere jeweils das Pro und Kontra, wäge beides mit dem Verstand und deinem inneren Gespür ab und nimm sie in dein Gebet hinein.

Versetze dich in deiner Vorstellung an das Ende deines Lebens. Was möchtest du dann im Rückblick auf dein Leben getan und entschieden haben?

4. Mögliche Fallen

Ignatius weist auch auf typische Fallen in der Entscheidungsfindung hin, die es zu vermeiden gilt:

Übereile: Man nimmt sich nicht die nötige Zeit, um zu einer ausgewogenen Entscheidung zu kommen, z.B. aus unüberlegter Begeisterung oder vielleicht aus Angst, etwas zu verpassen.

Mangelnde Entschiedenheit: Ursache für das Herauszögern von Entscheidungen ist oft die Meinung, man müsse zu einer absoluten Sicherheit gelangen. Hier gilt es, im Vertrauen auf Gott und mit Mut zum Risiko die nächsten Schritte zu tun.

Rationalisierung: Hier rechtfertigt man etwas unter dem Vorwand vernünftiger Gründe, obwohl es eigentlich dem inneren Empfinden widerspricht. So werden die leisen Gefühlssignale, das „ungute Gefühl“ nicht wahrgenommen oder unter den Tisch gewischt.

Perfektionismus: Man legt falsche Maßstäbe an und fordert von sich das Unerreichbare. Das führt zum Leiden an der Überforderung und möglicherweise zur Handlungsunfähigkeit.

Ein wichtiges Erkennungsmerkmal einer gut getroffenen geistlichen Entscheidung drückt Edith Stein einmal treffend und schön aus, wenn sie sagt: „Die Freude ist ein Zeichen dafür, dass wir der Wahrheit unseres Lebens, dem uns zugedachten Weg zum Ziel, nicht mehr fern sind.“

Die Steyler Missionsschwester Martina Kohler wurde 1961 in Trier geboren, hat Theologie und Pastoralpsychologie studiert und arbeitet derzeit als Pastoralreferentin im Bistum Aachen. Die Ausbildung zur Exerzitienbegleiterin hat sie am Institut der Jesuiten in St. Beunos / Wales absolviert. Ihre Schwerpunktthemen sind Trauerpastoral, Erwachsenenkatechumenat und Geistliche Angebote.

GESELLSCHAFTLICH

Eine Zeit grenzenloser Überforderung

ELIAS BIERMANN

Wir leben in einer Gesellschaft nie dagewesener Möglichkeiten, in der die Kluft zwischen der zunehmenden Entgrenzung des Möglichen und unserer begrenzten Entscheidungsfähigkeit stetig wächst. Dabei wird das Privileg, in Eigenregie über das Leben zu bestimmen, schnell zur Zumutung – die Freiheit mitunter zur Last.

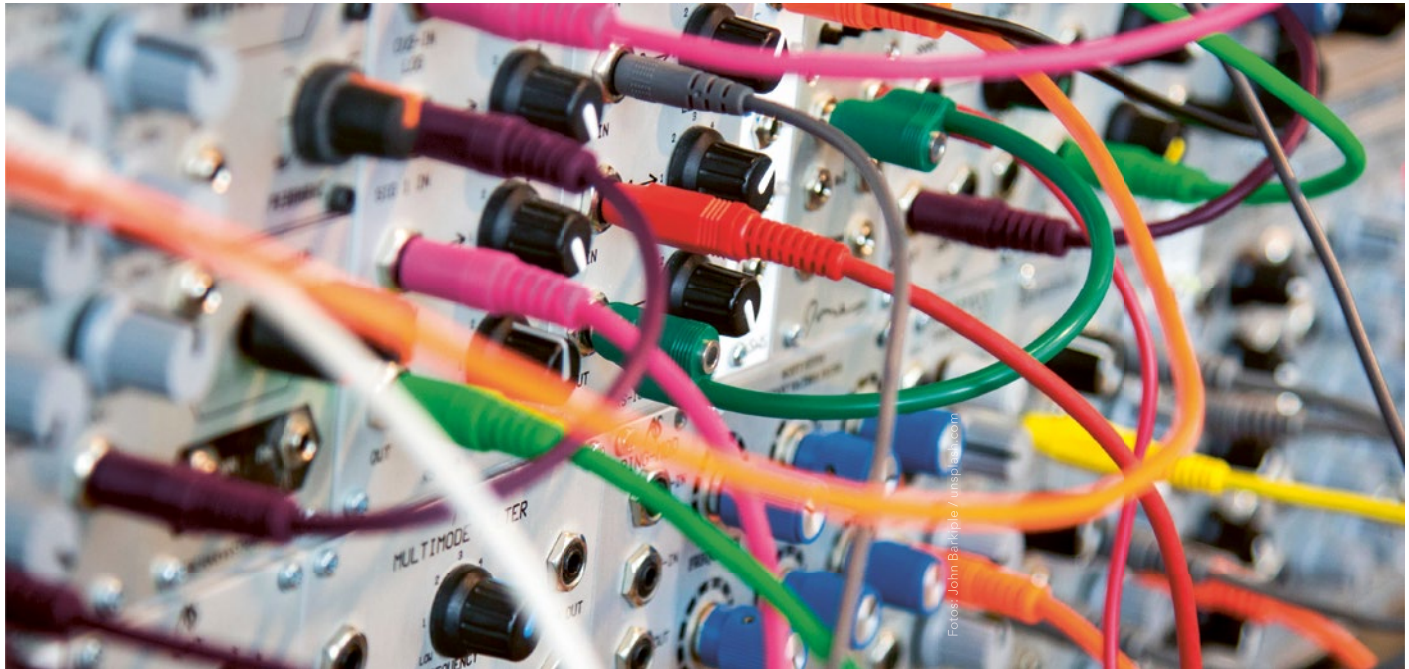


Foto: John Barkiple / unsplash.com

Autonome Systeme und Robotik, buddhistische Studien und kontemplative Traditionen oder doch lieber Technologie der Kosmetika und Waschmittel – die Zahl der Studienangebote in Deutschland wächst stetig. Konnten angehende Studierende 2014 zwischen 17.000 Studiengängen wählen, so sind es heute über 21.000. In zahlreichen Lebensbereichen stehen uns immer mehr Handlungsoptionen zur Verfügung. Bereits in den 1990er Jahren prägte der Soziologe Peter Gross den Begriff der „Multioptionsgesellschaft". Seine These, dass unendliche Wahlmöglichkeiten zu Desorientierung führten, wurde seitdem vielfach in der Soziologie und Psychologie aufgegriffen. Einigkeit besteht darin, dass insbesondere mit dem Individualisierungsschub der 1960er Jahre die Chancen zur Selbstverwirklichung stark zugenommen haben. Vom einzelnen Menschen wurde (und wird) zunehmend eine kreative Leistung erwartet, wichtige Entscheidungen selbst zu fällen, um eine eigene Persönlichkeit herauszubilden. Aussagen wie, „ich werde Maurer, weil mein Vater Maurer war", sind viel seltener geworden. Die weitgehende Auflösung traditioneller Bestandteile der Selbstdefinition zeigt sich vor allem im Mangel an Kontinuität – Beruf, Wohnort oder Lebenspartner*in werden heute öfter gewechselt als in der Vergangenheit. Darüber hinaus trägt der Bedeutungsverlust von Institutionen wie Familie und Kirche dazu bei, dass Individuen weniger auf klare Orientierungshilfen zurückgreifen (können). Es ist eine schier unendliche Palette an immer spezifischer werdenden Angeboten entstanden – sei es bei Sportarten, Musikstilen, Glaubensrichtungen oder Medien. Der moderne Mensch bastelt sich sein Leben zusammen. So fragmentiert sich die Gesellschaft in zunehmend kleinere Einheiten, nicht zuletzt auch durch die enorme Anzahl digitaler Räume. Dabei verschärfen besonders soziale Medien unser Gefühl, dass es tausend verschiedene Lebensstile gibt, die uns glücklich machen könnten.

Besonders schwer fällt uns das Treffen von weitreichenden Entscheidungen, weil wir nicht in der Lage sind, alle Optionen in unsere Überlegungen mit einzubeziehen, geschweige denn die Konsequenzen unserer Wahl abzuschätzen. „Entscheidungsgesellschaft" (Uwe Schimank) und „Wissensgesellschaft" geraten miteinander in Konflikt. Wie sollen wir entscheiden, wenn es an Entscheidungswissen mangelt? Auch nach unzähligen

Pro-Contra-Listen und vielen Gesprächen bleiben Unwissenheit und Ungewissheit, ob wir auch wirklich „die beste Wahl“ getroffen haben oder wir eine Chance verstreichen lassen und etwas verpassen.

Sollten wir uns dann zu einer Entscheidung durchringen, kommt neben dem Rechtfertigungsdruck nach innen noch jener nach außen hinzu. Denn obwohl in unserer Gesellschaft scheinbar alles möglich ist, sind weder Sozialstruktur noch Erwartungen einfach verschwunden. Wurde früher verlangt, sich starren Normen entsprechend zu verhalten, so wird heute vielfach erwartet, etwas Besonderes zu machen. Führende Soziolog*innen vertreten die Auffassung, dass Authentizität zum gesellschaftlichen Ideal geworden sei. Es gelte nach Charles Taylor „den eigenen Weg zu finden und danach zu leben, anstatt sich mit einem Modell, das uns von außen, von der Gesellschaft oder der vorhergehenden Generation […] vorgegeben ist, der Konformität zu überlassen“.

Insgesamt führt unsere vielfältige, individualisierte Gesellschaft somit gleichzeitig zur Freiheit, entscheiden zu können und zum Druck, entscheiden zu müssen. Insbesondere die Identitätsentwicklung ist komplizierter geworden: Je mehr Handlungsoptionen vorliegen, desto größer wird die Wahrscheinlichkeit, dass bei der Entscheidungswahl Unsicherheit oder Überforderung empfunden wird. Denn mit jeder weiteren Option sinkt die Chance, sich für „das Richtige“ zu entscheiden.

Trotzdem ist grenzenlose Überforderung aufgrund von grenzenlosen Möglichkeiten nicht vorprogrammiert. Glücklicherweise machen routinemäßig ablaufende Entscheidungen den größten Teil unseres Alltags aus. Im Supermarkt zwischen Farfalle, Penne, Tagliatelle und einem Dutzend anderer Nudelsorten auszuwählen, geschieht meist allein durch die Macht der Gewohnheit. Auch können psychologische Studien beruhigen, die zeigen, dass es sich lohnt, auch bei wichtigen Entscheidungen auf die Lebenserfahrung zu setzen. Zudem zeigen Studien, dass besonders in komplexen Situationen mit viel Unsicherheit oder unter Zeitdruck auch mithilfe der Intuition gute Entscheidungen getroffen werden können.

Hauptquellen:
Schörling-Ajayi, M. T. (2019). Komplexe Entscheidungen in der Gegenwartsgesellschaft. Springer Fachmedien Wiesbaden.
Seiffge-Krenke, I. (2021). Die Jugendlichen und ihre Suche nach dem neuen Ich: Identitätsentwicklung in der Adoleszenz. Kohlhammer Verlag.

Foto: hadija / unsplash.com

Was war deine beste/ schlechteste Entscheidung?

„Meine letzte Beziehung.“
ANONYM

„MaZ zu machen.“
EIN*E FOLLOWER*IN ÜBER INSTAGRAM

„Meine beste Entscheidung in den letzten Jahren war, mir einen Hund zuzulegen. Schlechte Entscheidungen treffe ich nicht, höchstens solche, die harte Konsequenzen erfordern. Die sind dann aber gut durchdacht und damit komme ich klar.“
SIEGFRIED, 56, SCHREINERMEISTER

„Ich glaube, dass die schlechteste Entscheidung immer die ist, die man nicht trifft. Es sammeln sich viele verpasste Chancen an und Lebenserfahrungen, die man nicht aktiv mitgestaltet hat, obwohl man es konnte. Wenn man dann mit den nicht getroffenen Entscheidungen unzufrieden ist, ist da viel Platz für negative Gefühle, wie Reue.“
JOHANNA, 26, STUDENTIN

„MaZ zu machen und mein Studiengang.“
EIN*E FOLLOWER*IN ÜBER INSTAGRAM

„Meine beste Entscheidung war es, mir Kinder zu wünschen und mein größtes Geschenk, auch welche zu bekommen.“
VERONICA, 28, WISSENSCH. MITARBEITERIN UND MASCHINENBAUINGENIEURIN

„Aufs Land zu ziehen.“
SVENJA, 26, LEHRERIN

„Die Entscheidung, meinen Mann zu heiraten!“
ANONYM

Entschieden leben

LENA BAREISS

Die 25-jährige Madeleine Wörner setzt sich entschieden gegen die Klimakrise ein, lebt so genügsam wie möglich und hat klare Forderungen an Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Trotzdem oder gerade deswegen macht sie aktuell in der Arktis ein Sicherheitstraining und bereitet sich so konkret auf die Klimakrise vor. Wie es zu dieser Entscheidung kam, erzählt sie im Interview.

Foto: privat

Du bist gerade in der Arktis, zu einem Sicherheitstraining, warum?
Die Entscheidung, dass ich dieses Sicherheitstraining machen möchte, habe ich letztes Frühjahr getroffen. Dort war ich sehr besorgt, denn ich habe wahrgenommen, wie die Klimakrise weiter zunimmt, und die Politik ihren Auftrag für nachhaltige und langfristig sinnvolle Entscheidungen, Wirtschafts- und Machtinteressen unterordnet und die Gesellschaft nur polarisiert. Das hat mich schockiert.* Mir ist nochmal mehr unser aktueller Notzustand klar geworden: Wenn das so weitergeht und weiterhin Lösungen vorangebracht werden, die in der Realität keine Lösungen sind, dann sind wir in einer immer schlechteren Ausgangssituation, um auf die Klimakrise überhaupt lebensermöglichende Antworten zu geben. Um bei dieser immer größeren Klimaeskalation mit einer verantwortungsvollen Rolle etwas beitragen zu können – besonders gegenüber den Verwundbarsten – habe ich mich für das Training entschieden. Und ganz klar, es kommt jetzt darauf an, die Klimaambition voranzubringen. Es geht darum für jedes zehntel Grad Emissionsminderung zu kämpfen und auch Einschränkungen in Kauf zu nehmen. Um hier mit Mut, Kraft und Hoffnung weiter voranzugehen, mache ich das Training.

Warum gerade die Arktis?
Ich habe nach einem Training gesucht, das in sehr ländlichen Gebieten stattfindet, die extrem von der Klimakrise betroffen sind und davon gibt es in der Welt einige, aber nicht viele bieten Sicherheitstrainings an. Hier in der Arktis, auf Spitzbergen, hat die norwegische Regierung – ein Land, das stark von der Förderung fossiler Energien profitiert hat – ein Ausbildungszentrum errichtet. Nachträglich frage ich mich: Ist das der verzweifelte Versuch von einem der Hauptverursachenden der fossil befeuerten Klimakrise Verantwortung zu übernehmen? Oder Teil der Strategie sich einen sicheren, abgeriegelten Hafen zu erbauen?

Und, wie ist es so?
Es ist kalt. Tatsächlich habe ich gelernt, dass die äußeren Umstände, also Kälte oder extreme Wärme das größte Risiko im ersten Moment der Sicherheit darstellen, aber es ist auch ganz „higgely“. Das ist ein Begriff, der beschreibt, dass alle Menschen, die hier sind, eine ganz starke Kultur des Miteinanders, des Zusammenlebens und des gegenseitigen Unterstützens haben. Dadurch gibt es sehr viel menschlichen Kontakt und eine Kultur des gegenseitigen Helfens – eine Stärke, wenn man in einem Gebiet lebt, das krisenanfällig ist.

Was hat dich in der Erfahrung der letzten Wochen am meisten überrascht?
Mich hat es total überrascht zu sehen, wie die Klimakrise hier in der Arktis konkret fortgeschritten ist. Gestern hat es die ganze Nacht nur geregnet und hier regnet es eigentlich gar nicht – besonders nicht im Oktober. Wir sind in einer arktischen Wüste. Durch den Regen sind unglaublich viele Mengen an Schnee und Eis abgegangen. Und es hat mich überrascht, dass keine Menschen aus dem globalen Süden hier sind, um das Training zu machen. Und das, obwohl sie in der Ungerechtigkeit der Klimakrise von

den Folgen am meisten betroffen sind und es sicherlich dringend bräuchten. Hier sind Menschen aus dem privilegierten Europa oder Nordamerika. Das hat mich am Anfang verwundert und ich habe mich auch über mein eigenes Privileg aufgeregt. Es ist ungerecht, dass die Menschen, die es wirklich bräuchten, das Training nicht machen können.

Welche Rolle spielt die Klimakrise allgemein bei deinen Entscheidungen?
Eine wirklich wirklich große Rolle. Ich versuche so wenig Ressourcen wie möglich zu verbrauchen, meine Raumtemperatur ist unglaublich gering, wenn man mich besucht, sollte man einen warmen Pulli mitbringen, es gibt nur kaltes Wasser, ich produziere meinen Strom selbst, ich reise in Europa nur mit dem Zug oder Fahrrad. Manchmal habe ich doch ein schlechtes Gewissen mit dem Blick auf andere Generationen und arm-gemachte Menschen, aber genau das ist auch der Grund, warum ich mich so sehr dafür einsetze, dass sich Strukturen verändern müssen, denn aus meiner Perspektive kann es nicht sein, dass ich selbst ein schlechtes Gewissen bekomme, dass auf mich die ganze Verantwortung der Klimakrise abgerollt wird oder ich mich so fühle, als ob ich daran schuld wäre. Es geht um die Strukturen, um den Ausstieg aus den fossilen Energien, um ein suffizientes Wirtschaften, um das Aufgeben von Externalisierungen (also dem Abgeben der negativen Folgen an die Anderen, Anm. d. Red.). Und darin bin ich ein kleiner Teil, der so klimafreundlich, wie nur möglich lebt und doch abhängig ist von den systemischen Voraussetzungen in Deutschland und weltweit. Und weil das oft aus dem Blick gerät, wo die eigentliche Verantwortung liegt, setze ich mich für strukturelle Lösungen der Klimakrise ein.

„Verrückte Idee" deinerseits oder sollten wir alle an solchen Trainings teilnehmen?
Nicht alle sollten in die Arktis fahren, auf gar keinen Fall, das ist absolut unnötig. Aber alle Menschen sollten sich der Konsequenzen bewusst sein, auf die wir gerade zusteuern. Die beste Vorbeugung der Klimakrise ist der Klimaschutz und da können wir alle stark drin sein. Es ist konsequentes Handeln gefragt und dafür brauchen wir die Rahmenbedingungen – in der Politik, der Wirtschaft, den verschiedenen Gesellschaften und das fängt an den Wahlurnen an – in unserer demokratischen Entscheidung. Das zweite ist, dass wir uns der gravierenden Veränderungen durch die Klimakrise, wie sie fortschreitet und der treibenden Interessen dahinter, bewusst werden. Und drittens, dass wir uns über unsere eigene Verantwortung in diesem ganzen Gemenge klar sind und in Solidarität mit künftigen Generationen und den arm-gemachten Menschen leben. Und wer meint, dass die Antworten auf die Klimakrise unser Leben nicht verändern, der hat es nicht verstanden. Die Frage ist nur, ob wir es als Gesellschaft selbst gestalten oder es durch die fortschreitende Klimakrise gestaltet wird.

*Madeleine bezieht sich in ihrem Beispiel auf die Hetzkampagne gegen Wärmepumpen in den Debatten zum Heizungsgesetz und das dominante Auftreten der Gaslobby in den Medien und durch politische Vertreter*innen.

Kultur. Und Empfehlungen.

in:spirit Buchtipp

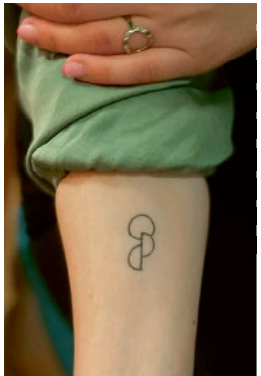
Für Frauen ist es wohl eine der wichtigsten und schwierigsten Entscheidungen ihres Lebens: Will ich Kinder oder nicht? Genau mit dieser Frage beschäftigt sich der Roman „Nie, Nie, Nie" von Linn Stromsborg. Die Protagonistin hat sich klar entschieden: Sie möchte keine Kinder. Ihr Umfeld – Freund*innen, Familie, Arbeitskolleg*innen – hat Schwierigkeiten diese Haltung zu akzeptieren und fordert die Protagonistin immer wieder heraus, sich erklären zu müssen. Die Erwartungshaltung der Gesellschaft trifft auf den persönliche Lebensentwurf. Ein Buch, das für ein wichtiges Thema sensibilisiert und eintritt.

in:spirit Serientipp

Sie sind im Rettungsdienst im Einsatz, kümmern sich um Ölspuren und löschen Brände – in der Dokuserie „Feuer & Flamme" können die Zuschauenden den Alltag von Feuerwehrfrauen und -männern miterleben. „Bei uns ist nichts gestellt, wir zeigen den Job, so wie er ist", erklärt Branddirektor Simon Heußen. Er und sein Team der Feuerwache Bochum haben sich von einem Kamerateam begleiten lassen und auch selbst spezielle Kameras getragen, um die Menschen hautnah mit ins Geschehen zu nehmen und die Vielfalt ihres Berufs anschaulich zu dokumentieren. Mal geht's ins Wohnzimmer, um einer gestürzten Frau zu helfen, mal zum Großbrand einer Chemiehalle. Es ist die meistgesehene Serie in der ARD Mediathek. Mittlerweile gibt es auch den dazugehörigen Podcast.

Schon gewusst?

Ein neues Tattoo kann Leben retten: das Organspendetattoo, das in unterstützenden Tattoostudios sogar kostenlos gestochen wird. Laut der deutschen Stiftung Organtransplantation können in Deutschland nicht alle Menschen mit einem Spenderorgan versorgt werden, die auf der Warteliste stehen. Was vor allem an der mangelnden Zustimmung liegt. Mit dem Organspendetattoo kann jetzt der Wille zur Organspende auf der Haut festgehalten werden. Das neue Tattoo zeigt einen Halbkreis, der mit einem weiteren Halbkreis zu einem vollständigen Kreis wird. Ein Symbol für das Geschenk des Lebens – die Organspende, so die Intention des Tattoo-Artists GARA. Die Formen bilden außerdem das Akronym für „Organ Donor". Das Tattoo ist (noch) kein offizielles Dokument wie z.B. ein Organspendeausweis. Jedoch eine starke Willenserklärung, nach der deine Angehörigen beurteilen können, wie du zur Organspende stehst, wenn du es selbst nicht mehr kannst.



Fotos: Alltag: Privat · Buch: Dumont Verlag · Serie: unsplash

Wir stehen dahinter.

Wir sind ein vielfältiges Team aus jungen Leuten, die in aller Welt mitgelebt, mitgebetet, mitgearbeitet haben, aus Steyler Missionsschwestern und Mitarbeitenden. Zusammen suchen wir nach einer Welt, in der es gerechter, friedlicher, geschwisterlicher zugeht. Eine Welt, die wir von GOTT getragen glauben.

Darum stehen wir ein für eine offene, heterogene und partizipative Gesellschaft und eine ebensolche Kirche. Wir ermutigen aus dem christlichen Glauben heraus aus der Tiefe zu leben, geschwisterlich zu leben und engagiert zu leben. Dazu in:spirieren unser Magazin und unsere weiteren Angebote.

TERMINE

16.–18.02.2024 / Steyl

GOTT wirken lassen

Einführung ins kontemplative Beten

Auszeit zum Krafttanken. Drei Tage lang möchten wir durch konkrete gemeinsame Übungen das kontemplative Beten schulen. Es ist Zeit und Raum, Gott wirken zu lassen und dir selbst zu begegnen, ohne Druck und ohne Leistungsanspruch. Dazu erwartet dich eine Einführung in das kontemplative Gebet mit dem Namen „Jesus Christus“. Dies ist eine christliche Meditationsform, die für alle geeignet ist, die sich auf das Hören und Schauen auf GOTT einlassen möchten.

01.02.+07.11.2024 / M.-Gladb. + online

Klimafreundlich. Lecker. Vegan.

Veganer Kochkurs mit Holger Böker

Wie wir essen hat einen großen Einfluss auf das Weltklima. Darum wollen wir hier lernen und erleben, wie einfach, lecker und alltagstauglich die vegane Küche ist. Holger Böker gibt Tipps zu einer möglichst fairen und saisonale Ernährung durch einfache Rezepte und lokale Lebensmittel und das probieren wir gleich ganz praktisch aus. Du kannst live in Mönchengladbach mitkochen und mitessen oder digital. Genauere Infos zu den Modalitäten findest du auf unserer Homepage.

Informationen zu den Tagesabläufen, weiteren Veranstaltungen und zum Jahresprogramm

(https://inspirit.steyler-missionsschwestern.de/angebote/termine)

Fotos: Jacqueline Munguía, Jan Huber / unsplash.com

Neugierig geworden?

Unter www.ssps.de/inspirit findest du

- das Magazin im PDF-Format,
- Angebote für Junge Erwachsene:
  - Freiwilligendienst Missionar*in auf Zeit (ein Jahr weltweit)
  - Freiwilligeneinsatz Mission Beyond Borders (ab drei Monaten an den Grenzen Europas)
  - Wochenenden und Seminare mit spirituellen, sozialkritischen und nachhaltigen Schwerpunkten,
- mehr Infos über unser Team und die Steyler Missionsschwestern.

Du möchtest Kontakt mit uns aufnehmen? Wir freuen uns über dein Lob, deine weiterführende Kritik und deine Anregungen! Schreib einfach an unser Redaktionsteam: inspirit.magazin@ssps.de

Natürlich kannst du unser Magazin auch kostenlos abonnieren. Entweder die Printfassung oder die digitale Ausgabe oder beides. Alles ist möglich! Scan den QR-Code und verpasse keine Ausgabe mehr.

IMPRESSUM

Herausgeber und Copyright
Steyler Missionsschwestern e.V.
www.ssps.de/inspirit

Anschrift der Redaktion:
Steyler Missionsschwestern
Redaktion in:spirit
Ziegelhüttenweg 149
60598 Frankfurt am Main
E-Mail: inspirit.magazin@ssps.de

Gestaltung: jens Hartmann
V.i.S.d.P.: Sr. Maria Theresia Hörnemann SSpS

Mitarbeit an dieser Ausgabe:
Lena Bareiß, Elias Biermann, Catlin Colla, Amelie Feldmann, Juliane Geinitz, Mirjam Gödeke, Ulrike Hagg, Sr. Martina Kohler SSpS, Steffi Mager, Josefine Naton, Sr. Christine Müller SSpS, Madeleine Wörner

Erscheinungsweise: halbjährlich
Auflage: 1300 Exemplare
Druck: dieUmweltDruckerei

Spendenkonto: Steyler Missionsschwestern e.V.
IBAN: DE04 3706 0193 4005 9820 01

STEYLER MISSIONSSCHWESTERN
Dienerinnen des Heiligen Geistes (SSpS)

Druckerzeugnis
www.natureOffice.com/DE-275-MP5PDR8
klimaneutral
durch CO2-Ausgleich

STEYLER MISSIONSSCHWESTERN
www.ssps.de/inspirit

Foto: Valery Fedotov / unsplash.com