in: spirit
MAGAZIN

Wandel

01·2025

Editorial.

Liebe (Ver)wandelnde,

ein chinesisches Sprichwort sagt: „Wenn der Wind des Wandels weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen.“ Zu welcher Seite zählst du dich? Manchmal tut es gut, auf Bewährtes und Bekanntes zu setzen. Es erleichtert den Alltag, wenn es feste Rituale gibt, an denen man sich orientieren kann, und an deren Grundmauern nicht zu rütteln ist. Dann ist der Kopf freier.

Auf der anderen Seite bietet der Wandel Chancen für neue Begegnungen, neue Denkweisen, neue Perspektiven. Natürlich braucht es Mut, sich dafür zu öffnen. Manchmal hilft es, wenn man die Veränderungen nicht alleine angehen muss, sondern gemeinsam einen neuen Weg einschlagen kann.

Und vielleicht spürst du die Geistkraft, die dir sagt, was du gerade brauchst: Mauern oder Windmühlen!

Wir wünschen dir viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe!
Sr. Christine Müller SSpS & Steffi Mager

Inhalt.

Wandelgänge
Ulrike geht dem achtsamen Gehen auf den Grund.
— 8

„Ich BIN die Rolle“
Amelie interviewt eine Opernsängerin.
— 4

Gewand(elt)
Wie sich die Ordenstracht verändert hat, beschreibt Sr. Anna Damas SSpS.
— 23

Vom Dunkel ins Licht
Silvia schreibt über Auferstehungsmomente.
— 14

Eine Quelle der Zuversicht
Über globale Entwicklungen der vergangenen Jahrzehnte schreibt Elias.
— 20

Wandel durch Begegnung
Lena berichtet, wie durch Dialog gemeinsame Kraft für Veränderung entsteht.
— 10

Charakter zeigen
Eine Cosplayerin stand Steffi Rede und Antwort.
— 25

Zum Wegwerfen zu schade
Josefine zeigt, wie aus Teilen Genuss wird.
— 18

Individueller Abschied
Lea sprach mit einer Bestattterin.
— 26

Fotos: privat

„Ich spiele keine Nonne – ich spiele einen Menschen“

AMELIE FELDMANN

Als Maskenbildnerin habe ich Vera schon häufig geschminkt und sie damit auf ihrem Weg in eine Rolle begleitet. Heute spreche ich mit ihr über ihre persönlichen Verwandlungserfahrungen für die Bühne.

Aus der Oper „Dead Man Walking“

Fotos: Thore Nilsson

Hallo Vera, schön, dass du da bist! Als Opernsängerin hast du schon viele Rollen vom jungen Mann bis zur alten Hexe gespielt. Dein Repertoire reicht von Frühbarock bis Musical. Wie fühlt es sich für dich an immer wieder unterschiedliche Rollen zu verkörpern?
Fantastisch! Es ist ein Riesenspaß. Auf der Bühne oder in den Proben Dinge zu tun, die ich im echten Leben wahrscheinlich nie tun würde, oder sie so zu tun, wie ich es selbst nie machen würde, ist besonders spannend. Dennoch sind alle Figuren, die ich spiele, von mir, meinen Verhaltensmustern und Erfahrungen geprägt. Ich kann immer nur das spielen, was aus mir kommt und was in mir steckt.

Welche Rolle spielen die Maske und das Kostüm für dich bei der Verwandlung in eine bestimmte Rolle?
Der Moment, wenn ich zum ersten Mal das Kostüm anziehe und die Perücke aufgesetzt bekomme, ist ein ganz besonderer. Wir können gerne von einem Verwandlungserlebnis sprechen. Auf den Proben trage ich meine ältesten Klamotten, um mich ohne Rücksicht auf meine Kleidung bewegen, prügeln oder über den Boden rollen zu können. Da bin ich Vera, die eine Rolle spielt. Mit Maske und Kostüm BIN ich die Rolle.

Du hast gerade bereits den Probenprozess angesprochen. Wie bereitest du dich auf eine neue Rolle vor?
Als erstes lese ich den Text einmal trocken durch, um den gesamten Verlauf des Stücks zu kennen. Dann beginnt die ausführliche musikalische Vorbereitung. Bei den szenischen Proben sollte ich meine Partie schon auswendig können. Im Idealfall sollten Musik und Text so in Fleisch und Blut übergegangen sein, dass es so aussieht, als würde mir das, was ich singe, gerade spontan einfallen. Die Musik ist die emotional treibende Kraft, sie zeichnet die Figur ganz stark mit. Die Texte, die wir singen, stehen also nicht für sich, sondern sind durch die Komponist*innen schon vorinterpretiert. Auf den Proben bemühe ich mich, ein Gefäß für die Ideen der Regie zu sein, um sie dann auf meine Weise umzusetzen. Dass die Figur am Ende so ist, wie sie ist, ist ein Zusammenspiel aus den Vorstellungen von Librettist*innen, Komponist*innen, Dirigent*innen, Sänger*innen, Regisseur*innen, Kostümbildner*innen…

Du hast auf der Bühne schon mehrfach Ordensschwestern verkörpert. Ist das eine besondere Herausforderung für dich?
Eigentlich nicht. Ich weiß zwar nicht, wie es ist, zu glauben oder in einen Orden einzutreten, aber ich weiß ja auch nicht, wie es ist, ein junger Mann oder eine Fee zu sein. Ich erfinde meine Figuren auf Basis der >

Informationen, die mir Komponist und Librettist zur Verfügung stellen, und im Fall von Sister Helen Prejean, die ich momentan in Flensburg spiele, ja auch die Realität. Sie ist eine real existierende Person, die wir in der Oper zunächst als eine Art Streetworkerin kennenlernen, und die im Laufe ihres Lebens mehrere Todeskandidaten im Gefängnis als Seelsorgerin begleitet hat. Und auch wenn ich keine Christin bin, kann ich nachvollziehen, wie sie denkt und handelt. Die moralischen Werte, die sie vertritt, decken sich ja durchaus mit meinen Idealen. Sie sieht einen Mörder trotz seiner Taten als Menschen und behandelt ihn auch so. Die kurze Antwort auf die Frage lautet also: nein. Auch hier spiele ich einen Menschen mit einem bestimmten Charakter in einer bestimmten Situation.

Hast du das Gefühl, dass du aus einigen Rollen für dich persönlich mehr mitnimmst, als aus anderen?
Je vielschichtiger eine Figur ist, desto mehr nehme ich mit. Ich lerne z. B. immer etwas über menschliches Miteinander. In bestimmten Situationen reagiert die Figur, die ich spiele, ganz anders, als ich das tun würde. Das irritiert oder überrascht mich im ersten Moment. Da muss ich dann für mich nachforschen und mir die Frage stellen: Wie kann es dazu kommen, dass jemand so reagiert? Wie fühlt sich das an? Dadurch erweitere ich meinen Erfahrungshorizont. Von einigen Figuren lässt man sich natürlich lieber inspirieren als von anderen.

Wie ist es für dich, immer wieder in unterschiedliche Rollen zu schlüpfen und dann aber auch wieder zurück in deine Privatperson zu kommen?
Der schwierige Teil findet während der Proben statt. Da müssen wir herausfinden, wie die Rolle tickt und was sie wann warum und auf welche Weise tut, was sie dabei empfindet und wie sich das bei dieser Figur äußerlich zeigt. Wenn das plausibel angelegt ist, fällt es mir während der Vorstellungen ganz leicht, umzuschalten. Das geschieht beim Betreten der Bühne fast von selbst, und in dem Moment, in dem ich die Bühne verlasse, bin ich sofort wieder ich. Natürlich bin ‚ich' auch immer auf der Bühne dabei, ich muss ja mitdenken und zum Dirigent*innen schauen, und ich darf meine Kolleg*innen ja auch nicht wirklich verletzen, wenn

Aus der Oper „Banalität der Liebe"

Fotos: Jochen Quast · Portrait: Susanne Reichardt

Aus der Oper „Elizabeth"

ich sie bspw. ersteche. Es ist irgendwie ein ‚kontrolliertes Ausrasten', das ich sehr genieße. Es gab ein paar Momente, in denen ich während der Probe geweint habe, weil die Situation intensiv war und mich angerührt hat. Man bedenke auch, dass wir immer mit Musik arbeiten: Die kann ein echter Schleusenöffner sein, und ich finde das wunderbar! Bis zur Premiere ist dann aber alles verarbeitet, und ich kann hochemotional spielen und singen, ohne komplett die Kontrolle zu verlieren.

Gibt es Rollen, die du besonders gerne spielst?
Ja, je größer, desto lieber. Ich möchte gerne möglichst viel Zeit auf der Bühne verbringen, viele verrückte Dinge tun und möglichst viele Töne singen!

Gibt es Rollen, die du gerne in Zukunft singen würdest?
Es gibt Traumrollen, die dem realistischen Stimmfach entsprechen und solche, die ich niemals singen werde, weil meine Stimme nicht zu diesen Rollen passt. Realistisch wäre für mich z.B. Prinzessin Eboli aus der Oper Don Carlo von Verdi, und je nach Größe des Theaters auch die Rolle der Kundry in Wagners Parsifal. Meistens ereilen mich aber Rollen, die ich vorher gar nicht auf dem Schirm hatte.

Vielen Dank für den spannenden Einblick in dein Bühnenleben!

Die deutsche Mezzosopranistin Vera Semieniuk steht seit über 20 Jahren auf der Opernbühne. Mit ihrer facettenreichen Stimme und ihrer großen Darstellungsgabe verlieh sie schon weit über 50 Rollen Tiefgang und Charakter. Momentan ist sie am Theater Flensburg engagiert. Mehr erfährst du auf ihrer Website:

GESELLSCHAFTLICH

Wandelgänge

ULRIKE PETERSOHN

Wann bist du das letzte Mal gegangen, um zu gehen? Ohne Ziel, ohne irgendwo ankommen zu wollen? Ohne nebenher in den sozialen Medien zu scrollen, einen Podcast zu hören, zu telefonieren? Ohne dir Gedanken um das Gestern, Heute oder Morgen zu machen? Ohne Ablenkung, mit dem Fokus vollkommen auf dem Weg, den du in diesem Moment gehst?

Heute erledigen wir sehr oft viele Dinge gleichzeitig. Sei es beim Gehen oder in anderen Bereichen des täglichen Lebens, meistens sind wir mit dem Kopf nicht bei den automatisch ablaufenden Tätigkeiten, sondern mit anderen Dingen beschäftigt. Wenn das gelegentlich passiert, ist das nicht allzu schlimm. Tun wir das aber ständig, resultieren daraus schnell Stress und Überforderung. Und dass unter Stress und Überforderung die Gesundheit leidet, ist längst kein Geheimnis mehr. Um solchem gesundheitsschädlichen Verhalten entgegenzuwirken, wurden vermutlich schon in der Antike Wandelgänge genutzt.

Das Wort „Wandelgang“ entstand etwa im 18. Jahrhundert, als das Spazierengehen (altdeutsch „lustwandeln“) unter bürgerlichen Personen in Mode kam. Dadurch haben sich viele Parks und Promenaden entwickelt, um es Menschen zu ermöglichen, in einer schönen Umgebung, ohne ein bestimmtes Ziel, gehen zu können. Aus Ägypten, Griechenland oder dem Römischen Reich kennt man Wandelgänge schon sehr viel länger in Form von Labyrinthen. Labyrinthe in ihrer ursprünglichen Form sind lange gewundene Wege mit vielen plötzlichen Richtungswechseln, die unweigerlich im Mittelpunkt enden. Die ältesten in Deutschland erhaltenen Labyrinthe stammen aus dem 15. Jahrhundert und wurden in Form von Fußbodenmosaiken oder Rasenlabyrinthen angelegt.

Des Weiteren sind im europäischen Mittelalter in vielen Klöstern Kreuzgänge entstanden. Deren Zweck besteht zwar nicht ausschließlich darin, in ihnen zu gehen, um zu gehen. Sie dienen aber unter anderem als Gebets- und Meditationsort oder umschließen Innenhöfe oder Klostergärten, die extra zur Kontemplation angelegt wurden. Daher können auch Kreuzgänge als Wandelgänge bezeichnet werden, zumal sie in der Regel als Rundgang konzipiert sind und man somit endlos in ihnen gehen kann.

All diesen Formen von Wandelgängen liegt die Idee zugrunde, beim Gehen zur Ruhe kommen zu können, Stress abzubauen und zu entspannen. Das gelingt, sobald sich der Geist nicht mehr auf verschiedene Einflüsse gleichzeitig konzentrieren muss, ganz egal, ob diese von außen auf uns Menschen einwirken oder aus unseren eigenen Gedanken und Gefühlen resultieren. Konkret bedeutet das, dass wir uns beim Gehen nicht von anderen Personen, sozialen Medien, endlos langen To-Do-Listen oder sonstigen Sorgen und Problemen ablenken lassen, sondern uns des Gehens körperlich wie mental in jedem Augenblick bewusst sind. Letztendlich ist also das Ziel, beim Gehen Achtsamkeit walten zu lassen und dadurch die physische wie psychische Gesundheit zu fördern.

Hast du Lust bekommen, das Gehen um des Gehens willen mal auszuprobieren? Du brauchst dafür auch nicht unbedingt einen Kreuzgang oder ein Labyrinth. Wälder, Parks oder andere ruhige Orte bieten sich sehr gut als Wandelgänge an. Und wenn du beim ersten Mal noch keine Entspannung spürst, lass dich nicht entmutigen. Achtsamkeit ist Übungssache.

Fotos: Old Youth / unsplash.com

Vertrauen und Perspektivwechsel für Veränderung

LENA BAREISS

Foto: David Sánchez

Von einer Erfahrung, die zeigt, wie kraftvoll echter Dialog und Begegnung sein können – wenn aus Zuhören Verständnis wächst, aus Austausch neue Ideen entstehen und sich aus Schmerz eine gemeinsame Stärke entwickelt, die Menschen verbindet und ins Handeln bringt.

Es ist wieder ein Nachmittag im April, an dem Jugendliche zusammenkommen und sich über Ängste, Sorgen aber auch Hoffnungen und Träume austauschen. 2019 fand der interkulturelle Jugenddialog im bolivianischen Tiefland statt (nachzulesen in der Ausgabe „Anders als du denkst“), jetzt – sechs Jahre später – sind wir in Sarayaku, einem indigenen Dorf der Kichwa im Amazonasgebiet in Ecuador. Wir, das sind indigene junge Menschen aus Ecuador und Kolumbien und Jugendliche aus Deutschland. Wir dürfen das Leben und den Alltag mit den Familien aus Sarayaku teilen, dürfen bei ihnen wohnen, an einer Minga (Gemeinschaftsarbeit des ganzen Dorfes) und den anschließenden Feierlichkeiten teilnehmen und ihre Lebensweise kennenlernen. Gleichzeitig verbringen wir viele gemeinsame Stunden im Versammlungshaus auf dem Dorfplatz, umgeben von der überwältigenden Natur des tropischen Regenwaldes, hören den Regen auf das Blätterdach prasseln und ab und zu erscheint das Motorengeräusch der Boote. Wir sind hier, um in Dialog zu treten, um voneinander zu lernen und alte Denkmuster zu verlernen, um Gedanken und Erfahrungen auszutauschen und unsere Vision einer gerechten Welt zu teilen. „Vivenciarlo se aprende – Man lernt, indem man es erlebt“, fasst es Jeidy aus Kolumbien treffend zusammen.

Wir beschäftigen uns mit den gleichen Fragen wie vor sechs Jahren und doch scheint alles ganz anders. Klar, der Ort ist ein anderer, die Gruppe neu zusammengesetzt und generell ist eine solche Erfahrung niemals zu vergleichen, aber da ist noch etwas anderes. Etwas hat sich grundlegend verändert: Ich? Unsere Themen? Oder gar die Welt?

In Bolivien haben wir viel über das Zusammenleben mit der Natur gesprochen und darüber, wie Extraktivismusprojekte, Erdölförderung und Abholzung den Regenwald und das Leben von indigenen Völkern bedrohen. Wir haben analysiert, wie dies in einer globalisierten Welt mit der Lebensweise in Deutschland zusammenhängt. Wir haben verschiedene Formen des Widerstands diskutiert, wie die Fridays for Future-Proteste, aber auch wie indigene Aktivist*innen ihr Leben aufs Spiel setzen im Kampf gegen Umweltzerstörung und den Klimawandel. Auch in diesem Jahr bestimmen diese Themen viele Gespräche, zumal gerade auch Sarayaku für seinen Kampf und Widerstand gegen die Erdölförderung in ihrem Territorium bekannt geworden ist und einen Prozess vor dem interamerikanischen Gerichtshof für Menschenrechte gegen den ecuadorianischen Staat gewonnen hat. Das Zusammenleben mit der Natur und die tiefe Verbindung zu ihrem Territorium sowie ihr Kampf zur Verteidigung ihrer Rechte wird für uns vor Ort erfahrbar.

Doch es kommen dieses Mal auch ganz andere Themen zur Sprache. Aus deutscher Perspektive haben wir unsere Sorgen eingebracht, um den Rechtsruck, die immer tiefere Polarisierung der Gesellschaft, Zunahme von Hass >

und Hetze, menschenfeindlichen Ideologien und die wahrnehmbare Kriegsgefahr. Gleichzeitig berichten die kolumbianischen Jugendliche,n wie sie täglich der Gewalt von bewaffneten Gruppen ausgesetzt sind. Die Region Cauca, in der sie leben, ist eine der am stärksten vom internen Konflikt und Drogenhandel betroffenen Regionen. Sie berichten von Massakern und Schusswechseln, denen sie nur knapp entkommen sind, sie erzählen von Freund*innen, die sich aus Perspektivlosigkeit den bewaffneten Gruppen anschließen, von Familienmitgliedern, die verschwunden sind und von Kindern und Jugendlichen, die durch die bewaffneten Gruppen zwangsrekrutiert werden.

Diese unterschiedlichen Lebensrealitäten und Erfahrungen teilen wir, öffnen uns und zeigen uns verletzlich. Wir unterhalten uns über den sozialen Druck, dem wir uns ausgesetzt fühlen, die Suche nach kultureller Identität, Spiritualität und Verbundenheit mit der Natur. Wir sprechen über Machismus und Geschlechteridentitäten, über Gewalt und Alkoholismus. Wir sprechen über koloniale Strukturen und Denkmuster, die bis heute großen Schmerz hervorrufen. Gleichzeitig entwickeln wir Strategien, wie wir diese Wunden heilen können, auf uns achten und gegenseitig unterstützen und so zu mehr Einheit und gesellschaftlichem Zusammenhalt beitragen können. Wir wollen weniger über Unterschiede reden und mehr über ein Leben in Gerechtigkeit und Harmonie. Koakali aus Ecuador fasst es in seinem Rap in folgende Worte: „Hermanos somos todos en este mundo […] Estén donde estén son parte de mi lucha […] soy uno solo con la tierra y nada me divide […] Libero a mis hermanos para que me liberen – „Wir alle sind Brüder/Schwestern auf dieser Welt […] Wo auch immer sie sind – sie sind Teil meines Kampfes […] Ich bin eins mit der Erde, und nichts kann mich trennen […] ich befreie meine Brüder/Schwestern, damit sie mich befreien."

Vieles hat sich also verändert – in mir und um mich herum. Die Fragen, die uns Jugendliche heute bewegen, sind teils noch immer die gleichen, aber auch andere als noch vor sechs Jahren, und ebenso steht die Welt vor den noch immer gleichen und auch neuen Herausforderungen. Gerade deshalb braucht es unseren Einsatz, unsere Ideen, unsere Stimmen. Es braucht Verbindung, Engagement und den Mut, Visionen in Worte zu fassen und umzusetzen – für eine Zukunft, die wir Jugendlichen selbst mitgestalten.

Fotos: David Sánchez

Diese Erfahrung hat uns echten Dialog erleben lassen und im Kleinen gezeigt, dass es möglich ist, Frieden zu schaffen, der Umweltgerechtigkeit, kulturelle Vielfalt und Geschlechteridentität einschließt und Respekt für alles Leben fordert.

Deshalb ist unsere gemeinsame Botschaft an alle:

Mit Vertrauen und Perspektivwechsel schaffen wir Veränderung. Fangen wir an zu handeln.

Zwölf Tage lang trafen sich junge Menschen aus Deutschland, von der indigenen Organisation CRIC (Consejo Regional Indígena del Cauca) aus Kolumbien und dem dem Kichwa-Dorf Sarayaku in Ecuador. Gemeinsam tauschten sie sich über zentrale Zukunftsthemen aus und entwickelten Handlungsperspektiven. Geleitet wurde das Begegnungsprojekt von Dr. Heike Wagner, Fachbereichsleiterin für Internationale Beziehungen an der Akademie der Diözese Rottenburg-Stuttgart, sowie von der Jugendvertreterin Katty Gualinga aus Sarayaku. Die Veranstaltung wurde finanziell von der Akademie der Diözese Rottenburg-Stuttgart gefördert.

Von der Dunkelheit ins Licht

SILVIA KÖHLER

Fast jeder Mensch kennt dunkle und schwere Tage. Aber auf solche Zeiten folgen meistens auch wieder hellere Stunden. Von Auferstehungsmomenten, die nicht nur an Ostern gefeiert werden.

Foto: Dan Meyers / unsplash.com

Wandel. Ist nicht alles ständig im Wandel? Unsere Welt, die sich so rasant entwickelt, wie noch nie. Zwischenmenschliche Beziehungen, die sich mit der Zeit weiterentwickeln – mal tiefgründiger und enger werden, mal ganz auseinander gehen. Die Natur im Wandel der Jahreszeiten – eine ständige Veränderung von Flora und Fauna im ewigen Kreis. Tageszeiten, die ununterbrochen zwischen Nacht und Tag, zwischen Dunkelheit und Licht wechseln.

Stopp! Das hört sich jetzt alles sehr schnelllebig an. Aber es lohnt sich, genauer hinzuschauen. Der Wechsel zwischen Dunkelheit und Licht zum Beispiel lässt sich doch auch als das genaue Gegenteil erleben. Und damit meine ich nicht, dass die Nacht eine willkommene Einladung ist, den Alltagsstress zu unterbrechen und zu ruhen. Ich meine damit eine gefühlte Dunkelheit. Schwere Zeiten. Traurigkeit. Ein Verlust. Ein schwerer Schicksalsschlag. Etwas, das sich nicht mal eben in den Alltag einschieben lässt und dann vorüber ist. Eher so eine Dunkelheit, in der man sich gefangen fühlt, und nicht weiß, wie es wieder hell werden soll. Die wirklich Zeit und Energie kostet, die alles infrage stellt. Hast du so etwas schonmal erlebt?

Wenn ich über solche scheinbar hoffnungslosen Dunkelheiten nachdenke, fallen mir die Jünger*innen Jesu ein, >

die nach Jesu Tod keine Perspektive mehr gesehen haben. Hatten sie doch all ihre Hoffnung auf Jesus gesetzt. Auf seine Botschaft, die so viel Befreiendes in sich trug. Mir fallen die Frauen ein, die voller Trauer zum Grab gehen, um dem Verstorbenen mit wohlriechenden Ölen ihre Dankbarkeit darzubringen. Die Männer auf dem Weg nach Emmaus, die ihre Verzweiflung über das Geschehene miteinander teilen. Die Jünger*innen, die voller Angst die Türen verschlossen haben. Sie alle waren gefangen in der Dunkelheit, ihrer Hoffnungslosigkeit. Denn ihre Überzeugung, ja ihr ganzes Lebenskonzept wurde komplett infrage gestellt.

Vielleicht muss eine Dunkelheit erst durchlebt werden, bevor es wieder hell werden kann. All die Trauer, die Wut, die Angst brauchen ihren Platz. Manchmal ist es heilsam, alte Lebenskonzepte zu überdenken. Und zu spüren, dass etwas nicht mehr stimmt. Dass alles infrage gestellt wird, ist schmerzhaft. Aber es bietet Raum für Entwicklung, für Neues. Dafür, Glaubenssätze zu erneuern. Raum dafür, echter und tiefer zu leben. Das gibt neue Hoffnung und neuen Lebensmut, neue Helligkeit!

Die Frauen am Grab, die Männer auf dem Weg nach Emmaus und die Jünger*innen hinter den verschlossenen Türen machen alle die Erfahrung des Wandels von der Dunkelheit ins Licht. Wo zunächst alles hoffnungslos scheint, erleben sie eine neue Wirklichkeit von Jesu Botschaft. Dass sie erfahren können, dass Jesu Leiden einen viel tieferen Sinn hat und der Tod letztendlich in die Auferstehung mündet, gibt ihnen eine lichterfüllte Perspektive. Diese Erfahrung führt sie zu innerlicher Befreiung.

Als Christ*innen feiern wir diesen Wandel jede Woche – jeder Sonntag erinnert uns an Jesu Auferstehung. Und damit auch an die Auferstehungsmomente, die wir in unserem Leben erfahren dürfen.

Ich kann heute mit Dankbarkeit auf die dunkelsten Zeiten in meinem Leben zurückblicken. Versteh mich nicht falsch – ich sehne diese Zeiten nicht herbei. Aber ich weiß, wie viel sich dadurch in meinem Leben gewandelt hat. Wie sehr ich wachsen durfte an den Herausforderungen, die mir zunächst unüberwindbar schienen. Welche Lebenserfahrungen ich mitgenommen habe, die mich gestärkt und geprägt haben. Letztendlich hat der WANDEL auch in mir stattgefunden. Aus der Dunkelheit des Lebens in eine helle, lichterfüllte Gegenwart.

Die größten Veränderungen in unserem Leben haben ihren Ursprung nicht in einer neuen Information, sondern in einem neuen Mut.

SELMA LAGERLÖF

Teilen statt wegwerfen

So kannst du Lebensmittel retten

JOSEFINE NATON

Laut WWF landen über 18 Millionen Tonnen Lebensmittel pro Jahr in Deutschland im Müll. Der Großteil dieser Verschwendung kann jetzt schon vermieden werden. Hier findest du drei einfache Ideen, wie du aktiv werden kannst.

1. Erstelle eine Essensgruppe in deiner Nachbarschaft

Ein erster, einfacher Schritt: Gründe eine Chat-Gruppe mit deinen Nachbar*innen oder hänge einen Aushang im Hausflur auf. Wenn du zu viel gekocht hast oder vor dem Urlaub den Kühlschrank leer bekommen möchtest – mach ein Foto und biete es in der Gruppe an. Du wirst sehen: Oft freut sich jemand über deine Lebensmittel. Gleichzeitig entstehen mehr Kontakt und Gemeinschaft im Haus.

Foto: Elaine Casap / unsplash.com · Screenshot: privat

2. Teile deine eigene Ernte – oder nutze öffentliche Obstbäume

Sind dir beim Spazierengehen schonmal gelbe Schleifen an Bäumen aufgefallen? Wenn du sie entdeckst, darfst du dich freuen – sie zeigen an: Die Früchte an diesem Baum darfst du kostenlos pflücken. So kann dein Spaziergang ganz nebenbei mit einem Korb voller leckerem Obst für Kuchen, Salat oder Smoothie enden.

Das gelbe Band ist das Symbol der bundesweiten Ernteaktion „Gelbes Band", die dazu aufruft, reifes Obst nicht ungenutzt verkommen zu lassen. Hast du selbst einen Baum im Garten, der mehr abwirft, als du essen kannst? Dann versieh ihn doch ebenfalls mit einem gelben Band und mach deine Familie und Freund*innen auf die Aktion aufmerksam.

3. Nutze die Plattform Foodsharing – digital und vor Ort

Auf www.foodsharing.de kannst du Lebensmittel ganz einfach weitergeben – oder selbst gerettete Produkte abholen. Dafür gibt es drei Möglichkeiten:

Hier geht's zu foodsharing.de

Essenskorb: Du hast etwas übrig? Stelle einen digitalen „Essenskorb" ein. Interessierte in deiner Nähe können sich dann melden und die Sachen direkt bei dir abholen. Einfach, schnell und kostenlos.

Fairteiler: Das sind öffentlich zugängliche Regale oder Kühlschränke, in denen du Lebensmittel abgeben oder mitnehmen kannst. Sie stehen oft in sozialen Einrichtungen, Cafés oder Nachbarschaftszentren. Auf der Plattform siehst du, wo sich der nächste Fairteiler in deiner Umgebung befindet.

Foodsaver*in werden: Wenn du regelmäßig aktiv werden möchtest, kannst du dich als Foodsaver*in registrieren. Nach einer kurzen Einführung und einem Quiz darfst du übrig gebliebene Lebensmittel bei kooperierenden Betrieben wie Bäckereien, Supermärkten oder Restaurants abholen. Diese verteilst du dann an die Menschen in deiner Umgebung weiter.

Lebensmittel retten ist einfacher als du denkst. Ob digital über Foodsharing, mit einer Nachbarschaftsgruppe oder durch das Teilen deiner Gartenernte – mit kleinen Schritten kannst du viel bewirken. Fang einfach an, und vielleicht machst du damit auch anderen Mut, mitzumachen!

Sharing is caring

Von Wahrnehmung und Wandel

Wohin bewegt sich die Welt?

ELIAS BIERMANN

Beim Tagesgeschehen liegt der Gedanke nah, dass alles schlechter wird. Doch wenn wir nur von Krisen und Konflikten hören, bleiben die vielfältigen Lebensrealitäten von Milliarden von Menschen auf der Strecke – und so auch Entwicklungen der Vergangenheit und die Zuversicht, Vieles schaffen zu können.

Ein Hang zur Beschönigung der Vergangenheit und pessimistischen Betrachtung der Gegenwart und Zukunft prägt die Weltsicht vieler wohlhabender Gesellschaften. Eine Folge davon ist ein weit verbreitetes Ohnmachtsgefühl. Studien zeigen, dass Menschen in Entwicklungs- und Schwellenländern eher eine Verbesserung der Lebensbedingungen weltweit erwarten, während in wohlhabenden Ländern das Gegenteil der Fall ist.

Daran, dass angesichts von Autokratisierung, Kriegen, Biodiversitäts- und Klimakrise sowie unzähligen anderen Problemen Anlass zur Sorge (oder besser: zum Handeln) besteht, gibt es keinen Zweifel. Jedoch zeigt ein Blick auf Entwicklungen der Vergangenheit – trotz großer regionaler Unterschiede – enorme Fortschritte hin zu deutlich verbesserten Lebensbedingungen für alle Menschen.

Einer der beeindruckendsten Trends ist die rasant gestiegene Lebenserwartung. Demografische Untersuchungen zeigen, dass im Jahr 1900 global die durchschnittliche Lebenserwartung eines Neugeborenen bei 32 Jahren lag. Bis 2024 hat sich diese Zahl mehr als verdoppelt: auf über 73 Jahre. Das liegt vor allem daran, dass viel weniger Säuglinge und Kinder sterben: Über weite Strecken der Menschheitsgeschichte starb etwa eines von zwei Kindern, bevor es 15 Jahre alt wurde – heute sind es unter vier Prozent. Nach Angaben von Unicef hat sich die globale Sterblichkeitsrate von unter Fünfjährigen Kindern allein seit 2000 halbiert: von 76 (2000) auf 37 Kinder (2022) pro 1.000 Lebendgeburten – ein historischer Tiefstand. Parallel dazu ging auch die Müttersterblichkeit weltweit auf ein Rekordniveau zurück: von 2000 bis 2022 ist sie um mehr als ein Drittel gesunken.

Foto: Anirudh / unsplash.com

Diese Trends sind Folge der enormen Fortschritte in der medizinischen Versorgung, in Wissenschaft, Hygiene, Wohn- und Arbeitssituation und der Ernährung, insbesondere der Hungerbekämpfung. Seit 2016 hat sich global die Zahl der hungernden Menschen leider nur noch geringfügig reduziert – über 700 Millionen Menschen leiden aktuell unter Unterernährung. Betrachten wir nur diese schockierende Momentaufnahme, können wir – wie bei vielen anderen Themen – schnell in Pessimismus verfallen. Nehmen >

wir aber auch die letzten Jahrzehnte in den Blick, sind die Fortschritte bei der Bekämpfung des Hungers unübersehbar – umso mehr angesichts der Verdopplung der Weltbevölkerung in den letzten 50 Jahren. Während 1974 noch 35 Prozent der Menschheit unter Hunger litten, waren es 1990 noch 19 Prozent und 2024 noch etwa elf Prozent. Auch wenn die Industrialisierung der Landwirtschaft insbesondere ökologische Schattenseiten hat, ist ihr doch diese Entwicklung zu verdanken: Heute kann auf derselben Fläche fast dreimal so viel Getreide produziert werden wie 1961.

Solche Erfolge in direkt überlebensnotwendigen Bereichen ermöglichten auch Entwicklungen auf anderen Gebieten: etwa die unglaubliche Bildungsexpansion. 1820 konnte nur etwa jeder zehnte über 15-jährige Mensch lesen und schreiben, 1930 bereits jeder Dritte – heute sind es fast neun von zehn Menschen. In den letzten Jahrzehnten haben sich vor allem die Bildungschancen von Mädchen stark verbessert: Heute gehen rund 91 Prozent der Mädchen im Grundschulalter zur Schule – 2000 waren es noch etwa 82 Prozent.

Letztlich können wir die sich stetig wandelnde Welt in ihrer Komplexität kaum begreifen. Sie ist faszinierend, erschreckend und in der Gleichzeitigkeit der Lebensrealitäten Vieles gleichzeitig. Ob wir glauben, dass die Welt besser oder schlechter wird, hängt von unserer Perspektive auf die Wirklichkeit ab: von persönlichen Erfahrungen, der aktuellen Lebenssituation, den Medien, die wir konsumieren. Und da schlechte Nachrichten journalistisch gute Nachrichten sind, bekommen wir vor allem die Nachrichten serviert, die uns allzu leicht in Gegenwarts- und Zukunftspessimismus verfallen lassen. Denn zum einen wissen die Medien um die menschliche Faszination am Schrecklichen und schlagen ihren Profit daraus, während sie selten über Erfolge und längerfristige Trends berichten, und zum anderen verfolgt Journalismus oft ja gerade das (ehrenwerte) Ziel, Unrecht aufzudecken und anzuprangern, um auf diese Weise Fortschritt zu fördern.

Ohne große Schlagzeilen zu machen, nach und nach, verbesserten viele Entwicklungen der vergangenen Jahrzehnte die Lebensbedingungen von Milliarden von Menschen. Daraus abzuleiten, dass nun die Zeit ist, sich zurückzulehnen, führt genauso wie starke Ohnmachtsgefühle zu Passivität und lähmt unser Handeln. Wenn wir uns aber bewusst machen, dass große positive Veränderungen als Menschheit möglich sind, gewinnen wir Kraft, uns auch in Zukunft dafür einzusetzen.

Fotos: Husniati Salma / unsplash.com

Gewand(elt).

Wie sich die Ordenstracht verändert hat.

SR. ANNA DAMAS SSPS

Kleiderschranktür auf. „Was soll ich heute anziehen?“ Wenn man das Ordenskleid trägt, ist das keine Frage. Das hat durchaus etwas Befreiendes: Es spart Zeit und Gedanken, die man auf Wichtigeres verwenden kann. Aber was man anzieht, ist eigentlich wichtig. Es drückt etwas von einem selbst aus. Auch wenn man keinen Wert auf Kleidung legt, ist das eine Aussage über sich selbst.

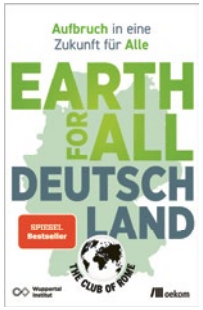
Das Ordenskleid ist so eine Aussage. Zum Beispiel, dass man einfach leben will. Dass man den Wert auf Inneres statt auf Äußerlichkeit legt. Dass man zu einer Gemeinschaft von Gleichwertigen gehört und einander Schwester sein will. Dass man sich für etwas entschieden hat und sein Leben einer Sache, nein: Gott verschrieben hat. Dafür steht besonders der Schleier, ein bräutliches Zeichen dafür, dass man Jemandem in Liebe gehört.

Im Laufe der Jahrzehnte hat sich unsere Ordenstracht gewandelt. Am Anfang war sie „zu“: Nur Gesicht und die Hände waren frei. Man wollte ausdrücken, dass man sich von der Alltagswelt zurückgezogen hat, mehr nach innen als nach außen lebt. In tropischen Ländern waren solch wallende Gewänder natürlich völlig unpraktisch. Aber nicht nur deswegen wurde der Stoff gekürzt: Man verstand sich im 20. Jahrhundert mehr weltzugewandt, mehr „mittendrin“ bei den Menschen.

Eine Aussage hat nur dann Sinn, wenn sie auch verstanden wird. Deswegen muss sich die Ordenstracht wandeln, um ein Zeichen zu bleiben. Und deswegen entscheiden sich manche Schwestern, das Ordenskleid nicht zu tragen. Ich z.B. trug es anfangs gern (aus all den oben genannten Gründen). Aber dann im Studium an der Uni Münster merkte ich, dass die anderen Studierenden Scheu vor mir hatten: Wie muss man mit der umgehen? Was kann man mit der reden? Darf man sie ins Kino mitnehmen? – Ich war ein Fremdkörper. Eine Barriere will das Ordenskleid nun gerade nicht sein, und deshalb entschied ich mich, in normale Kleidung zu wechseln. Mein Lebens-Anspruch bleibt jedoch gleich: Meinen Mitschwestern und anderen Menschen Schwester sein zu wollen, alles auf die Karte „Gott“ zu setzen und, klar, einfach zu leben. Kleiderschranktür zu.

Sr. Anna Damas SSpS – Jahrgang 1966, Theologin und Pastoralreferentin. 14 Jahre tätig in Papua-Neuguinea in der Katechistenausbildung und Bibelarbeit. Seit 2019 im Generalat in Rom, wo sie Seminare gibt im Bereich von interkultureller Kommunikation und Spiritualität.

Kultur. Und Empfehlungen.



in:spirit Buchtipp

Energie, Ernährung, Bildung, Wirtschaft – das Buch „Earth for All Deutschland. Aufbruch in eine Zukunft für Alle“ greift die Themen auf, die Jede*n im Alltag beschäftigen (sollten). Die Ergebnisse aus verschiedenen Studien werden nachvollziehbar analysiert und es wird der Frage nachgegangen, wie ein Wandel angesichts der Krisen möglich ist. Und er ist möglich, das zeigt das Buch und lässt die Lesenden nicht resignierend zurück, sondern blickt optimistisch nach vorne. Was es braucht? Mut, Ideen und den Willen, sie auch umzusetzen.

in:spirit Spieletipp

Im Jahr 1995 erschien das Spiel „Die Siedler von Catan“. Heute ist es ein echter Klassiker unter den Brettspielen. Seitdem gab es Erweiterungen, kleinere Formate und jetzt ein eigenständiges neues Spiel „Catan – Energien“, bei dem die Entwickler*innen ein aktuelles Thema spielerisch umsetzen. Die Insel Catan ist mittlerweile modern aufgestellt und braucht mehr Energie. Die Spieler*innen sind verantwortlich für den Bau von Kraftwerken. Wenn sie sich für Kraftwerke mit fossilen Brennstoffen entscheiden, steigt die Umweltverschmutzung auf Catan. Glücklicherweise können Kraftwerke, die erneuerbare Energien nutzen, die Verunreinigungen neutralisieren. Taktik ist gefragt, um Catan in die Zukunft zu führen.

Kosmos Verlag
Für 3-4 Spielende
59,99 Euro

in:spirit Alltagstipp

„Wegwerfen? Denkste!“ Mit diesem Slogan wirbt die Initiative „Repair Café“ dafür, kaputtes Spielzeug, abgewetzte Möbel oder defekte Kaffeemaschinen zu reparieren, anstatt sie in den Müll zu werfen. Es sind ehrenamtliche Treffen, bei denen die Teilnehmenden alleine oder gemeinsam mit anderen ihre kaputten Dinge reparieren. An den Orten, an denen das Repair Café stattfindet, ist Werkzeug und Material für alle möglichen Reparaturen vorhanden. In den vergangenen Jahren haben sich weltweit immer mehr solcher Cafés etabliert und schärfen damit das Bewusstsein für Nachhaltigkeit. Bestimmt auch in deiner Nähe.

Fotos: Repaircafé: Amin Hasani / unsplash.com · Buch: oekom Verlag · Spiel: Kosmos Verlag

Rede und Antwort.

In dieser Ausgabe beantwortet Amelie Conring den in:spirit Fragebogen. Die 22-jährige Medizinstudentin schreibt gerade ihre Doktorarbeit an der Medizinischen Hochschule Hannover. Wenn sie nicht schreibt, spielt sie Theater und ist schon seit über zehn Jahren aktive Cosplayerin. Inspiriert von ihrem Bruder hat sie sich früher in Figuren aus Mangas verwandelt. Heute näht sie ihre Kostüme selbst und lässt sich bei der Auswahl ihrer Charaktere von aktuellen Serien leiten.

STEFFI MAGER

Wie geht’s?
Gut.

Welches Buch liegt gerade auf Deinem Nachttisch?
Last True Poets of the Sea von Julia Drake.

Deine größte Stärke?
Ich kann gut zuhören.

Deine größte Schwäche?
Oh. Ich kann keine Entscheidungen treffen.

Welche natürliche Gabe möchtest du besitzen?
Die Zeit anhalten zu können.

In welche Figur verwandelst du dich aktuell am liebsten?
In Viktor von Arcane, das ist ein Hauptcharakter aus der Netflix-Animeserie ‚Arcane‘.

Und warum?
Er wird unterdrückt, ausgeschlossen, hat eine Behinderung, aber versucht dagegen anzukommen, geht dabei über seine Grenzen. Und ich finde, das kann auf viele Menschen in der Realität übertragen werden.

Was ist das Besondere an Cosplay Conventions?
Die Leute sind alle aufgeschlossen, man kommt über die Charaktere schnell ins Gespräch. Und ich mag die Artist Alleys.

Was sind Cosplay Tabus?
Blackfacing. Als weiße Person sollte man vorsichtig (im Sinne von achtsam) dabei sein, POC (people of color)-Charaktere zu cosplayen.

Was inspiriert Dich?
Kunst, Filme, Serien – ich finde es inspirierend zu entdecken, welche Gedanken dahinterstehen. Details zu erfassen, die man auf den ersten Blick vielleicht nicht sieht.

Welche Eigenschaft schätzt Du bei anderen am meisten?
Empathie.

Welche Eigenschaft schätzt Du bei Dir am meisten?
Ich denke, dass ich andere Leute gut verstehen kann, auch wenn sie nicht in der gleichen Situation sind.

Wie möchtest du sterben?
Ohne etwas zu bereuen.

Und dann?
Das weiß keiner so genau. Ich werde es dann sehen.

Dein Ratschlag für die Welt?
Macht das, worauf ihr Lust habt und was euch glücklich macht. Keine Ausreden. Einfach machen.

„Den Tod in unser Leben hineinholen“

LEA SPINNER

Caren Baesch (55) ist seit 2019 Inhaberin des Unternehmens „Alternative Bestattungen Caren Baesch“. Zuvor arbeitete sie u.a. als pharmazeutisch-technische Assistentin und in der Trauerbegleitung. Im Interview erzählt sie, was Nachhaltigkeit bei der Bestattung mit dem Grundwasser zu tun hat und wie sich ihr Blick auf den Tod im Laufe der Zeit gewandelt hat.

Liebe Caren, danke für deine Bereitschaft, ein Interview zu führen! Du bist von Beruf Bestatterin. Hattest du schon immer einen engeren Bezug zum Tod und dem Sterben?
Ich hatte in meiner Kindheit sehr wenige Berührungspunkte mit dem Tod, obwohl ich neben einem Friedhof aufgewachsen bin. Meine Eltern wollten mich vor dem Thema beschützen und daher war es für mich lange Zeit sehr angst behaftet. Mit Anfang 40 bin ich das erste Mal selbst in Kontakt gekommen, als ich meinen Onkel auf seinem letzten Weg begleitet habe. Die Zeit war sehr intensiv und hat mein gesamtes Leben verändert. Es war das erste Mal, dass ich mit einem Menschen so offen über mein Leben, aber auch über sein Leben gesprochen habe. Ich denke, er hat sich auf dem Sterbebett noch etwas von der Seele geredet und das hat bei mir so viel geändert, dass ich ab diesem Zeitpunkt das Leben von einer anderen Seite betrachtet habe. Nämlich vom Ende her, vom Tod.

Das heißt dein Verständnis von Leben und Tod hat sich in dieser Zeit verändert?
In meiner Familie wurde das Gefühl vermittelt, dass wir unsterblich sind. Der Tod war nie so richtig präsent. Und das hat der Tod meines Onkels natürlich total verändert. Es war für mich das erste Mal, dass ich Sterben so hautnah miterleben durfte, und das hat etwas sehr Friedliches gehabt.

Und wie ging es dann für dich weiter?
Ich habe verschiedene Ausbildungen gemacht, die mich alle total wachsen ließen. Gerade aus den Trauergruppen habe ich selbst so viel gezogen und so lebendige Erfahrungen machen dürfen, wollte dann aber an eine frühere Stelle. Den meisten Menschen, die Trauerbegleitung in Anspruch nehmen, fehlt ein Abschied von den geliebten Menschen und das wollte ich bieten. Sehr bewusst einzuladen in diesen Prozess, alles mit mir zu tun und keine Türe zu verschließen. Eile herauszunehmen, Raum zu geben und gemeinsam Berührungsängste zu überwinden. Da nehme ich bildlich die Menschen an die Hand, damit wir die Schwelle der Angst vielleicht gemeinsam überschreiten.

Also hat sich die Idee von alternativen Bestattungen in deiner Zeit als Trauerbegleiterin entwickelt?
Ja und nein. Sicher war die Erfahrung mit meinem Onkel ein Faktor. Aber noch stärkeren Einfluss hatte der Tod meiner Mutter. Als sie starb, ist es mir verboten worden meine Mutter gemeinsam mit der Bestatterin zu waschen. Dieses Verbot, das klingt total absurd, aber das war schlimmer als die Tatsache, dass meine Mutter verstorben ist. Das hat eine richtige Wut in mir ausgelöst. Ich habe mir dann gesagt, dass ich für Trauernde auf jeden Fall etwas anderes anbieten möchte.

Und was heißt für dich „etwas anderes“?
Mir geht es darum, dass ich versuche, trauernde Menschen aus ihrer Ohnmacht herauszuholen und sie wieder zu ermächtigen, sich ihre Trauer zurückzuholen. Es geht um selbstbestimmtes Abschiednehmen und Bestatten, nicht um Fremdbestimmtes. Manche Bestatter*innen versuchen den Trauernden alles aus der Hand zu nehmen, weil sie vielleicht davon ausgehen, dass die Trauer dadurch leichter wird, was aber Quatsch ist. >

Fotos: Caren Baesch

Meine Arbeit zeichnet sich dadurch aus, dass es eine sehr individuelle Art ist, wie Abschied gestaltet werden kann, so dass ich die Zugehörigen dazu einlade, jeden Schritt in dem Prozess mit mir zu gehen.

Kommen die Menschen deswegen zu dir?
Ich glaube es ist auch ein Gedanke von Freiheit. Viele wollen möglichst Vieles selbst gestalten und übernehmen dürfen. Manche wollen das aber auch gar nicht. Das entscheidet Jede*r für sich. Nach William Worden muss der Tod erst begriffen werden, um in einen gesunden Trauerprozess kommen zu können. Dazu lade ich ein. Was auch bedeutet wir können gemeinsam den* die Verstorbene*n waschen und ankleiden und indem wir das tun, kommen wir in Berührung. Dann festzustellen, dass der Körper keine 37 Grad mehr hat oder dass die Leichenstarre einsetzt – das sind alles Dinge, die wir fühlen und spüren können, wo Worte nicht hinkommen. Das ist auch das, was den Menschen in Erinnerung bleibt – meiner Erfahrung nach immer in einer guten. Ich bin mir sicher, dass diese Menschen, die das für sich wünschen und annehmen, anders in ihren Trauerprozess gehen.

Was hilft dir, deinen Job als Trauerbegleiterin gut machen zu können?
Es muss klar sein, wo meine Trauer und wo deine Trauer ist. Das ist immer für die Menschen traurig, die diesen Verlust erlitten haben, nicht für mich. Mich macht es mitfühlend. Und das darf es auch. Nicht zu unterschätzen ist vor allem, dass die Menschen ganz schnell in Erinnerungen geraten und manchmal total skurrile Sachen passieren, über die wir dann zusammen lachen. Ich sage immer, da wird die Liebe sichtbar gemacht. Die zeigt sich ganz oft in den Verabschiedungen und Trauerfeiern. Wenn das sichtbar wird, dann rührt mich das. Es hat aber auch mit der Beziehung zu der*m Verstorbenen zu tun. Je nach Nähe entscheide ich, ob ich die Bestattung durchführen kann.

Was genau macht den Unterschied zur konventionellen Bestattung aus?
Den Ansatz gibt es schon sehr lange. Fritz Roth ist DER Vorreiter in Deutschland. Der größte Unterschied zu konventionellen Instituten ist, dass ich mein Geld nicht mit dem Verkauf von teuren Särgen oder Urnen, sondern mit meinen Dienstleistungen verdiene. Ich habe einen Standardsarg mit einem Basispreis, der in Werkstätten für angepasstes Arbeiten hergestellt wird. Viele Leute wollen auch nichts anderes. Der Sarg kann sogar bemalt werden, um seiner Trauer Ausdruck zu verleihen. Auch Urnen müssen nicht zwingend gekauft werden, obwohl es wunderschöne, florale Urnen gibt.

Du hast auch einen Fokus auf Nachhaltigkeit gelegt. Hattest du den schon von Anfang an?
Ja und das ist mir sehr wichtig, weil ich weiß, welche hohe Belastung nicht nachhaltige Materialien oder Massivsärge für unsere Böden haben. Deutschlandweit haben viele Friedhöfe ein ganz massives Grundwasserproblem und der natürliche Verwesungsprozess kann zum Teil gar nicht so in Gang geraten, wie er eigentlich sollte. Für mich war daher klar, dass ich nur anbieten möchte, was diesem Kreislaufgedanken entspricht. Dass das, was die sterblichen Überreste sind, möglichst bald in den Kreislauf zurückgelangen. Daher achte ich auch genau darauf, dass nur Naturmaterialien mit in den Sarg gegeben werden. Ganz viele Menschen geben auch Briefe mit, das geht natürlich auch.

Wenn du dir eine Sache wünschen dürftest, die sich zeitnah ändern soll – was wäre das?
Ich begrüße eine neue Bestattungsform, die sogenannte Re-Erdigung. Die darf derzeit nur in Schleswig-Holstein durchgeführt werden. Da wird der verstorbene Körper auf Pflanzensubstrat

und Blumenschnitt gebettet und in einem geschlossenen Gefäß 40 Tage leicht hin- und hergeschaukelt, bis der Körper außer der Knochen wieder komplett zu Erde geworden ist.

Dein Wunsch für die Zukunft?
Ich würde mir wünschen, dass wir viel mehr den Tod in unser Leben hineinholen und ihn integrieren und das Leben vielleicht auch von dieser Warte aus betrachten. Dass wir den Tod eher als Freund ansehen können, statt das große schwarze Sensenmannbild vor Augen zu haben. Ich glaube, das könnte wirklich hilfreich sein. Ich sage es immer wieder: Nur weil wir darüber sprechen, sterben wir davon nicht. Und wenn wir uns mit engen Vertrauten über unsere Wünsche in Bezug auf unsere Beerdigung unterhalten, dann ist das einfach wahnsinnig hilfreich für beide Seiten.

Fotos: Caren Baesch

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

07.–09.11.2025 / Steyl

Queerer Glaube

Themenwochenende

GOTT schuf uns nach ihrem Ebenbild – davon sind wir überzeugt. Gemeinsam wollen wir uns daher mit der Vielfalt des christlichen Glaubens und queeren Perspektiven auseinandersetzen. Wo lassen sich queere Lesarten in der Bibel finden? Wie lässt sich Glaube queer verstehen? Und wie kann Allyship in der Kirche gelingen? Das Wochenende lädt dazu ein, Glauben und Identität in offener Gemeinschaft neu zu erleben. Egal, ob du selbst queer bist oder dich als Ally verstehst – Jede*r ist herzlich willkommen!

Wiederkehrendes Angebot / digital

Get inspired

Bibelteilen Online

Mit einem betenden Zugang zu Texten aus dem Evangelium und dem Austausch darüber, was uns anspricht, herausfordert und inspiriert, wollen wir uns von GOTTes Wort berühren lassen und uns gegenseitig durch unsere verschiedenen Perspektiven bereichern.

Wir treffen uns jede zweite Woche (ungerade KW) donnerstags um 19 Uhr online auf Zoom. Bei Interesse bitte Anmeldung an inspirit@ssps.de

Informationen zu den Tagesabläufen, weiteren Veranstaltungen und zum Jahresprogramm

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

Fotos: canva, Alexandra Fuller / unsplash.com

Neugierig geworden?

Unter www.ssps.de/inspirit findest du

- das Magazin im PDF-Format,
- Angebote für Junge Erwachsene:
  - Freiwilligendienst Mitleben 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, Sr. Anna Damas SSpS, Amelie Feldmann, Mirjam Gödeke, Silvia Köhler, Steffi Mager, Sr. Christine Müller SSpS, Josefine Naton, Ulrike Petersohn, Lea Spinner

Erscheinungsweise: halbjährlich
Auflage: 1200 Exemplare
Druck: dieUmweltDruckerei

Spendenkonto: Steyler Missionsschwestern e.V.
Sparda Bank Hessen
IBAN: DE83 5009 0500 0005 9099 99
Verwendungszweck: Magazin

STEYLER MISSIONSSCHWESTERN
Dienerinnen des Heiligen Geistes (SSpS)

Verpackung CO2e-bilanziert & ausgeglichen
natureOffice.com/DE-275-YHFBCMZ

STEYLER MISSIONSSCHWESTERN
www.ssps.de/inspirit

Foto: Aarn Giri / unsplash.com