in: spirit
MAGAZIN

Tiefe

02·2025

Editorial.

Liebe*r Leser*in,

wie oft hast du in den letzten Wochen gefragt: „Na, wie geht's?“ – und als Antwort kam: „Ganz gut, danke.“? Smalltalk hält unser Miteinander am Laufen. Er ist wie ein kurzes Scrollen durch den Feed – nett, oberflächlich, aber schnell vorbei. Doch manchmal sehnen wir uns nach mehr. Nach Gesprächen, die nicht an der Oberfläche verharren. Nach Momenten, in denen jemand wirklich interessiert ist und zuhört, anstatt nur zu nicken. Nach Tiefe.

Dieses Heft ist eine Einladung, tiefer zu gehen. Unsere Autorinnen und Autoren haben sich auf die Suche gemacht nach Geschichten und nach Erfahrungen, die zeigen: Tiefe hat viele Gesichter.

Und vielleicht kann unser Magazin zum Deeptalk inspirieren.

Viel Freude beim Eintauchen wünschen
Sr. Christine Müller & Steffi Mager

Inhalt.

Tief im Bodensee
Ulrike taucht in die heimische Unterwasserwelt ab.
— 4

Gewachsen in der Erde
Bei Amelie wird es lecker.
— 32

Tiefe Wunden
Josefine setzt sich mit den Wunden der Welt auseinander.
— 24

Die Frau am Brunnen
Silvia schreibt über eine tiefe Begegnung.
— 14

CO_2-Speicherung in der Tiefe
Elias diskutiert Chancen und Risiken.
— 22

Wenn das Tief krank macht
Catlin berichtet, wie Psychotherapie aus der Depression führt.
— 18

Vom Mut umzudrehen
Ein Bergretter stand Steffi Rede und Antwort.
— 12

Im Berg verborgen
Fiona erzählt von einer Minenführung in Bolivien.
— 8

Bildgestaltung im Film
Über die Tiefenwirkung von Bildern schreibt P. Christof Wolf SJ.
— 26

Fotos: privat

Tief hinab in den Bodensee

ULRIKE PETERSOHN

Nicht nur die Karibik kann zum Taucherlebnis werden, sondern auch die heimischen Gewässer. Über die Faszination der Unterwasserwelt schreibt unsere Autorin.

Foto: privat

Wie tief geht's da runter? Was kann man da unten sehen? Ist das nicht total dunkel am Grund? Wie weit sieht man da unten? Ist das Wasser nicht zu kalt? Wie lange könnt ihr unter Wasser bleiben? Ist das nicht gefährlich?

Das sind Fragen, die wir jedes Mal von Spaziergänger*innen gestellt bekommen, wenn wir uns am Bodenseeufer zum Tauchen vorbereiten. Klar, wir erregen jede Menge Aufmerksamkeit und Neugierde bei Vorbeikommenden: Alleine durch die Trockentauchausrüstung, in der wir auch noch bei 4°C Wassertemperatur warm bleiben, und später, wenn wir dann in voller Montur am Wasser stehen. Die meisten Besucher*innen am Bodensee kennen das Tauchen ja eher von südlichen Urlaubsorten am Meer. Und dann ist es doch erst einmal überraschend, am Bodensee auf Tauchende zu treffen.

Wir, das sind mein Mann und ich. Mit dem Tauchen begonnen haben wir während Corona, als wir Urlaub mit Abstandsregeln und Atemschutzmasken doof fanden und Sport im Verein fast ausnahmslos verboten war. Also musste ein neues Hobby her, das wir auch während des Lockdowns durchführen konnten. Und so beschlossen wir, unser Urlaubsgeld 2021 in einen Tauchkurs am Bodensee anstatt in die Entdeckung neuer Länder zu investieren – und haben eine Welt entdeckt, von der wir bis dahin nicht mal geträumt haben.

Wer schon Mal im Meer tauchen war, weiß, wie vielfältig die Unterwasserwelt ist. Je nachdem, wo man unterwegs ist, sieht man die verrücktesten Fische, Pflanzen und andere Lebewesen, Gesteinsformationen und auch das eine oder andere Wrack. Wer noch nie tauchen war, kennt zumindest jede Menge Bilder und Videos. Doch nur wenige können sich vorstellen, dass auch unsere heimischen Seen so einiges zu bieten haben. Zugegeben, viele Tauchplätze im See wurden künstlich „aufgehübscht", sprich Tauchende haben mit Absicht Gegenstände versenkt. Trotzdem gibt es abgesehen davon auch viele interessante natürliche Sehenswürdigkeiten unter Wasser zu entdecken.

Besonders sehenswert sind im Bodensee beispielsweise die Steilwände in Ufernähe. Manche haben einen Überhang, manche fallen schräg nach unten ab. Manche messen nur wenige Meter, manche ragen scheinbar unendlich in die Tiefe. Je nach Wetterlage entstehen dann tolle Lichteffekte, wenn man von unten an der Steilwand entlang zur Wasseroberfläche schaut. Besonders beeindruckend finde ich immer den Moment, wenn ich über den oberen Rand einer Steilwand tauche und der Boden plötzlich unter mir verschwindet. Ich habe jedes Mal das Gefühl, dass ich doch eigentlich an der Steilwand nach unten in die Tiefe fallen müsste – aber gut austariert schwebe ich einfach über den Abgrund hinweg. Auch nach unzähligen Tauchgängen ist das jedes Mal wieder ein atemberaubendes Gefühl. >

Dann gibt es sehr viele versunkene oder versenkte Gegenstände, die unter Wasser ganz anders wirken als an Land. Boots- und Autowracks, Baumstämme oder ganze Bäumchen, alte Hafenanlagen, Brunnenteile, eine Torpedotestanlage und jede Menge Statuen, Schilder und Alltagsgegenstände warten darauf, entdeckt zu werden. Im Attersee in Österreich gibt es sogar ein Unter-Wasser-Pfahlbauten-Museum, das wir immer wieder gerne besuchen.

Wer sich für Unterwasserlebewesen interessiert, kommt in unseren heimischen Seen natürlich auch auf seine Kosten. Es gibt unzählige Fischarten, Krebse, Muscheln und Pflanzen zu sehen, die man ungestört und meistens aus nächster Nähe beobachten kann. Bei schlechterer Sicht kann es schon mal passieren, dass ein meterlanger Hecht plötzlich vor meinen Augen auftaucht, in aller Seelenruhe vor mir herschwimmt und genauso plötzlich wieder verschwunden ist. Bei guter Sicht kann man auch im See recht weit sehen und größere Fischschwärme sowie die restliche Umgebung deutlich erkennen. In kleine Höhlen, unter Felsen oder in sonstige Verstecke lohnt es sich immer, mal schnell mit der Taschenlampe hineinzuleuchten. Da taucht dann oft die eine oder andere Überraschung auf.

Apropos Taschenlampe: Im See ein absolutes Must-Have. Je schlechter das Wetter und je tiefer der Tauchgang, desto dunkler wird es unter Wasser. Schon ab 15 Metern Tiefe kann es bei schlechten Lichtverhältnissen im See unglaublich dunkel werden – damit steigt dann natürlich ohne zusätzliche Lichtquelle auch die Gefahr, die Orientierung oder den Tauchbuddy zu verlieren und dadurch in Panik zu geraten. Und Panik unter Wasser kann schnell problematisch werden.

Deshalb ist es auch absolut notwendig, das Tauchen von Grund auf zu erlernen und den Unterschied zwischen

Tauchen im See und im Meer zu kennen. Ist man sich der Gefahren bewusst und hat man gelernt, auf Krisensituationen unter Wasser angemessen zu reagieren, ist das Tauchen eigentlich nicht gefährlich. Mein Mann und ich bewegen uns ausschließlich im Bereich des Sporttauchens, das heißt, wir dürfen nicht tiefer als 40 Meter unter die Wasseroberfläche. Wer tiefer tauchen möchte, muss das sogenannte technische Tauchen lernen, das nochmal deutlich anspruchsvoller ist.

Genauso wichtig ist es, immer mit Tauchbuddy unterwegs zu sein. Kann ich ein Problem unter Wasser nicht selbständig lösen, ist mein Tauchbuddy zur Stelle und hilft. Dafür ist natürlich vollstes Vertrauen in den*die Partner*in nötig. Das beginnt auch schon an Land: Der kleinste Fehler, der beim Aufbau der Tauchausrüstung passiert, kann unter Wasser im schlimmsten Fall tödlich enden. Deshalb wird vor dem Tauchgang immer der sogenannte Buddy-Check durchgeführt: Mein Tauchbuddy kontrolliert meine Ausrüstung und ich die meines Tauchbuddys, bevor wir dann gemeinsam abtauchen. Unter Wasser dürfen wir nie weit voneinander entfernt sein, damit wir regelmäßig gegenseitig unseren Luftverbrauch abfragen und im

Fotos: privat

Ernstfall schnell auf Probleme reagieren können. Zur Verständigung dient eine einfache internationale Zeichensprache. Für meinen Mann und mich ist das Tauchen daher ein Hobby, das nicht nur Spaß macht, sondern uns auch enger zusammenbringt. Denn ohne bedingungsloses Vertrauen und Zusammenarbeiten geht's nicht.

Was mich abgesehen von der Unterwasserwelt am Tauchen so fasziniert, ist die absolute Ruhe unter Wasser. Außer meinen eigenen Atemzügen und gelegentlich mal einem brummenden Schiffsmotor höre ich in der Regel gar nichts. In Kombination mit den langsamen Flossenschlägen ist das Tauchen für mich fast schon meditativ. Wenn wir dann je nach Tauchgang nach etwa 40 bis 60 Minuten wieder aus dem Wasser kommen, bin ich immer tiefenentspannt.

Im Berg verborgen

FIONA DORN

Die Zeiten, in denen Kolonialisten Menschen und Länder beraubten, sind vorbei. Könnte man meinen. Mein Besuch in einem Bergwerk in der bolivianischen Minenstadt Potosí zeigte mir das Gegenteil. Das Leben der Bergleute führt vor Augen, wie sehr koloniale Strukturen nach wie vor Leid verursachen. Der Cerro Rico, einst Quelle unermesslichen Reichtums, fordert bis heute Menschenleben.

Foto: privat

Wer in Deutschland eine Minenführung bucht, kann – ausgerüstet mit Helm, Taschenlampe und Gummistiefeln – etwas über die Geschichte des deutschen Bergbaus lernen und dabei in engen, aber ausgeleuchteten Gängen einen Stollen erkunden. So zumindest meine Erinnerung an zahlreiche Schulausflüge und Kindergeburtstage ins Besucherbergwerk meiner Heimat. Die Stilllegung dieses Schwarzwälder Stollens liegt bereits über 200 Jahre zurück und ist ein Resultat kolonialen Wirtschaftens. Der Erzabbau in Europa konnte wirtschaftlich nicht mit dem der spanischen Kolonien in Bolivien und Mexiko mithalten, welcher auf der Ausbeutung versklavter indigener Menschen basierte. Die wohl bedeutendste Minenstadt Südamerikas liegt im Süden Boliviens und heißt Potosí. Während meines MaZ-Aufenthaltes* in Bolivien nutzte ich meinen Urlaub, um an einer Minenführung im größten Berg Potosís und UNESCO Weltkulturerbe, dem Cerro Rico (= reicher Berg), teilzunehmen.

Meine Mitfreiwillige und ich entschieden uns für eine Agentur, die mit ehemaligen Mineros zusammenarbeitete und Teile ihrer Einnahmen an Arbeiterverbände spendete. In der Stadt holte uns Jhimy ab, ein früherer Minero, der einst selbst über fünf Jahre im Berg gearbeitet hatte. Der Weg zum Cerro führte uns durch enge, gewundene Straßen und vorbei am Mercado de los Mineros – einer Reihe von Läden, in denen Werkzeuge, Helme, Lampen und sogar Sprengstoff verkauft werden. Obwohl sie für staatliche Verbände arbeiten, müssen die Bergleute ihre Ausrüstung selbst bezahlen. Noch viel wichtiger als Dynamit, erklärte uns Jhimy, sei aber etwas anderes. Der stundenlange Aufenthalt im Berg unter schwersten Arbeitsbedingungen erfordert Ausdauer. Um der Müdigkeit und dem Hunger zu trotzen, wird auf eine traditionelle Methode zurückgegriffen: das Kauen von Koka-Blättern. Es hält wach, hilft bei Höhenkrankheit und kann bei konstantem Kauen für bis zu acht Stunden Hunger unterdrücken.

Auf Jhimys Wunsch hin besorgten wir Koka-Blätter, handgerollte Zigaretten aus Bauerntabak und Getränke, um sie den Arbeitern im Stollen mitzubringen.

Vor dem Eingang in den Teil des Berges, den wir betreten sollten, standen Loren und Container vor einfachen Backsteinbaracken. Gleise führten in den schlammigen Tunnel, was mich an frühere Besuche in unserem Besucherbergwerk erinnerte – mit dem Unterschied, dass dieses hier noch in vollem Betrieb war. Naiv wie ich war, glaubte ich, die Loren würden maschinell angetrieben. Ein Irrtum, wie sich herausstellte: Jhimy forderte uns auf, beiseite zu treten, um zwei Männern Platz zu machen, die eine randvolle Lore schoben – deren Leergewicht allein schon dem eines Kleinwagens entsprach.

Wir gingen tief in das Labyrinth aus dunklen Gängen hinein. Jhimy meinte, er danke Gott dafür, dass er den Betrieb verlassen konnte. >

* Freiwilligendienst Mitleben auf Zeit

WELTWEIT

„Der Berg spuckt Silber, doch frisst Menschen", beschrieb er die Branche und schüttelte den Kopf über die staatliche Bergbaupolitik. Denn, obwohl der Staat viel Geld daran verdiene, arbeiteten die Mineros in den Schächten auf eigene Gefahr. Sechs Stunden am Tag, fünf Tage die Woche suchten sie hauptsächlich nach Zink, manchmal seien noch Zinn- und Silberreste zu finden. Seit Jahrhunderten unkontrolliert mit unzähligen Gängen gespickt, sind der Cerro Rico und die anderen Berge in der Nähe schon seit Jahren einsturzgefährdet. Wir trafen drei Männer, die an unterschiedlichen Stellen im Berg arbeiteten. Sie knieten dort in Jogginganzug und Gummistiefeln und trugen neben Helm und Handschuhen keine weitere Schutzkleidung. Ein Mann war gerade dabei, eine Wand zu perforieren. Er nahm die Cola und das Koka gerne an, die wir ihm mitbrachten und begann zu erzählen. Er habe vier Kinder zuhause und mit dem Geld, das er hier verdiene, könne er sie gut ernähren. Zwar arbeite auch er auf Provision, doch im Durchschnitt verdiene er mehr als in anderen Branchen. So hart der Job auch ist, er ist für viele die einzige Möglichkeit, in dieser Region Geld zu verdienen. Das Bohren wirbelt viel Staub auf, ein Mund-Nasenschutz wäre erforderlich, doch dieser würde das durch die feuchte und sauerstoffarme Luft ohnehin erschwerte Atmen praktisch unmöglich machen.

Wir setzten unseren Weg fort. „Passt auf, wir sind gleich beim Onkel", sagte Jhimy. Hinter einer Biegung erschien der „Tio" – eine Lehmfigur, umgeben von Kokablättern und Opfergaben. Er gilt als Schutzgeist des Berges. Die Spanier deuteten ihn fälschlicherweise als „Dios", als Gott und da es auf Quechua den Laut d nicht gibt, wurde daraus der Tio. Ein Sinnbild des religiösen Synkretismus in den ehemaligen Kolonien.

Nachdem wir den Tio um Segen gebeten hatten, traten wir wieder ins Freie. Schweigend verarbeiteten wir beide die Eindrücke auf dem Weg zurück in die Stadt.

Selbst drei Jahre nach diesem Besuch bleiben die Eindrücke des Stollens und Jhimys Worte für mich lebendig. Und damit auch die Erinnerung, wie real der Kolonialismus auch heute noch zu spüren ist. Der durchschnittliche Minero beginnt seine Arbeit mit 16 und ist oft schon mit Mitte 30, spätestens mit 40 Jahren und einer zu 80 Prozent zerstörten Lunge, arbeitsunfähig. Viele landen dann trotz jahrelanger harter Arbeit auf der Straße. Und um wohnungslose Menschen kümmert sich der bolivianische Staat noch weniger als um die Einhaltung von Arbeitsschutz und Kinderrechten. Im Jahr 2023 starben laut Jhimy im Cerro Rico 74 Menschen, darunter zehn Kinder im Alter zwischen zehn und vierzehn Jahren.

Potosí ist ein zentraler Ort kolonialer Geschichte und für den Quechua-Glauben heilig. Trotzdem findet die Ausbeutung kein Ende. Während der Bergbau hier an Intensität verloren hat, wiederholt sich seine Geschichte nur hundert Kilometer weiter – im Lithiumdreieck, wo Arbeiter für den globalen Markt schuften. Der Kolonialismus sitzt tief: im Gestein wie in den Strukturen. Der Cerro zeigt, wie der Mensch, je tiefer er gräbt, den Blick für die eigene Tiefe verliert.

Fotos: privat

„Sei mutig genug, umzudrehen!“

In dieser Ausgabe beantwortet Tom Fischer, Bergretter von der Bergwacht Bad Reichenhall, den in:spirit-XXL-Fragebogen. Mit 30 ist der heute 46-jährige Elektroingenieur zur Bergwacht gekommen, weil er schon immer gerne aktiv in den Bergen unterwegs war. Mittlerweile ist er Einsatzleiter und stellvertretender Ausbildungsleiter. Aber ausgelernt hat man nie. Daher treffen sich jeden Freitag die 30 bis 40 Mitglieder der Bergwacht, um Einsätze und Abläufe zu üben.

STEFFI MAGER

Welche Voraussetzungen braucht ein guter Bergretter?
Man muss ein guter Allrounder am Berg sein. Es reicht nicht, wenn man ein super Kletterer ist, aber nicht Skifahren kann. Und man muss bereit sein, seine Zeit zu investieren. Die Ausbildung, die Übungen und die Einsätze erfordern viel von der eigenen Freizeit, denn wir machen die Arbeit bei der Bergwacht alle ehrenamtlich.

Wie viele Einsätze habt ihr im Jahr?
Es sind zwischen 90 und 100 Einsätze. Tendenz steigend, weil auch der Bergsport gerade richtig boomt. Die meisten Einsätze sind im Sommer, aber auch im Frühling und Herbst.

Warum zu diesen Jahreszeiten?
Weil der Berg und die Verhältnisse dann am schwierigsten einzuschätzen sind. Es gibt im Frühling noch Schneefelder, die von unten nicht zu sehen sind. Das kann zum Problem werden oder auch, dass die Menschen die Temperaturen und das Tageslicht falsch einschätzen. Und wir sie dann vom Berg holen müssen, weil es dunkel wird und die Menschen schnell auskühlen, gerade wenn sie verschwitzt sind.

Welchen Tipp gibst Du Menschen, die sich in den Bergen bewegen?
Das Wichtigste: Sei mutig genug, umzudrehen. Auch wenn der Gipfel zum Greifen nah ist, sollte man sich nicht unnötig in Gefahr begeben. Außerdem sollte man immer früh genug starten, egal zu welcher Jahreszeit, um genug Zeitpuffer zu haben.

Die Vorbereitung ist also auch ein ganz elementarer Punkt?
Absolut. Eine Powerbank fürs Handy ist sinnvoll. Und besser nicht zu sehr auf Apps vertrauen, sondern lieber eine Wanderkarte mitnehmen. Wechselwäsche, ausreichend Getränke, Essen und gutes Schuhwerk sind ganz wichtig bei der Ausrüstung.

Es kommt ja auch immer wieder zu Einsätzen, bei denen die Menschen aber Deine Tipps nicht beachtet haben. Ärgerst Du Dich über Menschen, die leichtsinnig in die Berge starten?
Wir sind für alle Menschen im Einsatz. Aber wenn wir merken, dass die Menschen sich völlig überschätzt haben oder falsch ausgerüstet gestartet sind, sprechen wir das nach Abschluss der Rettung an und reden mit ihnen. Meistens sind die einsichtig. Oft haben die Menschen die Situation auch einfach für sich falsch eingeschätzt, weil es ihnen an Erfahrung fehlt.

Foto: privat

Bist du auch im Winter im Einsatz?
Wir haben in unserem Einsatzgebiet kein eigenes Skigebiet, aber wir haben im Winter an sechs Wochenenden Vorsorgedienst in den Skigebieten bei anderen Bergwachten. Denn sollte mal was passieren, wie ein Lawinenabgang, zählt jede Minute und es sind sehr viele, gut ausgebildete Bergretterinnen und Bergretter nötig.

Gab es auch schon Einsätze, bei denen Du tödlich verunglückte Menschen bergen musstest?
Ja, das gehört leider dazu. Ich erinnere mich zum Beispiel an einen Kletterer, der abgestürzt ist. Da mussten wir uns vom Heli zuerst abseilen und dann noch selbst zur Stelle klettern.

Bekommt ihr in solchen Fällen Hilfe durch Seelsorgerinnen und Seelsorger?
Es gibt ein Kriseninterventionsteam der Bergwacht, da sind auch Menschen dabei, die eine Zusatzausbildung für Einsatzkräfte haben. Wir können die Hilfe in Anspruch nehmen und natürlich auch die Angehörigen oder die Begleiter der abgestürzten Person. Einer aus dem Team ist dann auch bei der Bergung vor Ort dabei, um direkt unterstützen zu können.

Gibt es einen Einsatz, an den Du Dich gerne erinnerst?
Ja, an meinen allerersten Einsatz. Ich war gerade mit der Ausbildung fertig, als wir zu einem Neunjährigen gerufen worden sind, der beim Abstieg vom Berg gestolpert ist und sich den Unterarm gebrochen hatte. Es war ein super gutes Gefühl, dass ich ihm helfen konnte. Ich habe ihm eine Schiene angelegt und dann sind wir gemeinsam ins Tal abgestiegen.

Hast Du eigentlich Höhenangst?
Nein, ich glaube, niemand, der bei der Bergwacht ist, hat Höhenangst. Aber ich habe Respekt vor der Höhe. Wenn ich beim Abseilen 200 Meter Luft unter meinem Hintern habe, ist das für mich immer noch aufregend.

Was bedeutet Tiefe für dich?
Wenn ich oben auf dem Berg stehe, den ich eben raufgeklettert bin, dann bin ich weg von dem, was in der Tiefe los ist. Tiefe bedeutet dann auch Weite.

Bitte vervollständige den Satz: Die Berge bedeuten für mich…
…Heimat!

Wie möchtest du sterben?
In den Bergen.

Und dann?
Das ist die große Frage. Wenn man das wüsste…

Dein Ratschlag für die Welt?
Leben und leben lassen.

SPIRITUELL

In der Tiefe angeschaut

SILVIA KÖHLER

Es sieht aus wie ein Zufall, als sich Jesus und eine Samariterin am Jakobsbrunnen treffen (Joh 4). Doch der Blick, mit dem Jesus auf die Frau schaut, ist von erstaunlicher Tiefe. Das verändert die Frau und kann auch für uns heute eine neue Perspektive liefern.

Foto: Pavlo Semeniuk / unsplash.com

Wir befinden uns im Gebiet des heutigen Westjordanlandes. Der Jakobsbrunnen liegt in der Region Samarien, im zentralen Bergland zwischen Jerusalem und Galiläa, einem geschichtsträchtigen Ort. Eine Frau kommt zum Brunnen. Ihre Vorfahren haben ihn erbaut. Es ist um die Mittagszeit. Eine ungewöhnliche Zeit für eine Begegnung am Brunnen. Aber plötzlich ist da jemand. Ein außergewöhnlicher Mann. Er spricht sie an, obwohl er Jude ist und sie Samariterin. Samariter waren in den Augen der Juden ungläubig. Zögerlich ist die Frau, als der Mann sie dennoch darum bittet, ihr etwas zu trinken zu geben. Und er spricht in Rätseln. Von lebendigem Wasser erzählt er. Was meint er damit?

Doch dann eröffnet er ihr, dass er viel mehr von ihr weiß, als man ihr ansehen kann. Tief in ihr Innerstes sieht er. Sie erkennt, dass er ein Prophet sein muss, ja dass es sogar der Messias selbst ist, auf den sie gewartet hat.

Wie muss es sich angefühlt haben für die Frau? Als sie so tief angeschaut wurde? War sie erschrocken, dass ihr Leben aufgedeckt wurde? War sie dankbar, einmal wirklich angesehen zu werden? Hat sie sich verstanden gefühlt? Oder war sie unsicher, was das zu bedeuten hat?

Wie fühlst du dich, wenn du angesehen wirst? Ich meine damit nicht, wenn dir jemand ins Gesicht schaut oder dich von oben bis unten mustert. Und auch nicht, wenn dir jemand bei dem zusieht, was du gerade tust. Ich meine, wenn jemand wirklich präsent ist. Für dich da ist. Dir zuhört oder auch nur schweigend mit dir verweilt. Dich annimmt mit dem, was in dir ist und was dich ausmacht. Dich nicht beurteilt. Und nicht versucht, dich zu verändern. >

Die Textstelle von der Frau am Jakobsbrunnen habe ich immer mit dem Gedanken gelesen, dass Jesus ihre Schuld sieht. Schließlich hat sie fünf Männer gehabt und der, den sie jetzt hat, ist nicht ihr Mann. Jesus verurteilt sie nicht, das ist offensichtlich. Immer wieder hat sich beim Lesen dieser Stelle ein schlechtes Gefühl in mir gemeldet. Welche Fehler, welche Unzulänglichkeiten würde Jesus in mir sehen?

Was würde Jesus in mir sehen? Wenn ich mich nicht auf die vermeintlichen Fehler fokussiere, geht der Blick Jesu in mich viel tiefer. Es geht dann nicht um Fehler, schlechte Angewohnheiten oder misslungene Taten. Und es geht erst recht nicht um eine Bewertung. Und es geht nicht darum, trotz meiner Unzulänglichkeiten angenommen zu sein, sondern mit ihnen.

Wenn ich mir vorstelle, Jesus blickt in mich, ohne mich zu bewerten, dann ist sein Blick liebevoll. Dann schaut er auf das, was mich in meinem Innersten ausmacht. Auf mein tiefstes Sein, tiefer als alle Taten oder Gedanken. Ich kann erahnen, wie gut Jesus es mit mir meint. Und es ist eine schöne Erfahrung, so angeschaut zu werden.

Liebevoll angeschaut werden in aller Tiefe. Das verändert auch meinen Blick auf mich selbst, auf mein Leben. Und gibt mir eine ganz neue Tiefe. Ist es nicht längst lebendiges Wasser, wie Jesus es bezeichnen würde, das als Quelle in mir sprudelt und schon so viel Gutes in mein Leben gebracht hat?

Foto: Jack Sellaire / pixabay.com

Warum wir das Glück nicht finden? Weil wir es da suchen, wo es nicht ist, auf dem Gipfel des Daseins, in weiten Fernen, wo die ‚blaue Blume‘ wächst. Das Glück aber ist an einem stillen, dunkeln, tief verborgenen Orte, der uns sehr nahe liegt und wo wir dennoch nur allzu selten hinkommen: In uns selbst!

FRANZISKA VON KAPFF-ESSENTHER

Im Tief: Wie Psychotherapie aus der Depression führt

CATLIN COLLA

Als psychologische Psychotherapeutin mit verhaltenstherapeutischer Ausrichtung begleite ich Menschen durch ihre schwierigsten Momente. Eine Depression ist mehr als nur ein vorübergehendes Tief – sie ist schwer, lähmend und oft unsichtbar für Außenstehende. In der Psychotherapie führe ich intensive Gespräche und darf miterleben, wie Besserung möglich wird und Menschen aus dieser Situation wieder herausfinden.

Es ist ein grauer Novembertag, als Laura P. das erste Mal in meine Praxis kommt. Sie ist 25 Jahre alt und wirkt, als würde sie am liebsten in ihrem großen Pullover verschwinden. „Mein Hausarzt meinte, ich solle zu Ihnen kommen. Er hat von einer Depression gesprochen, aber ich dachte immer, ich bin einfach nur faul und dumm."

Diese Worte höre ich oft. Menschen, die sich selbst die Schuld geben für etwas, das sie nicht kontrollieren können. Laura P. erzählt von ihrem Alltag: Morgens schleppt sie sich zur Arbeit, kann sich kaum konzentrieren, starrt auf den Bildschirm. Abends zwingt sie sich weiterzuarbeiten, doch die Erschöpfung macht produktives Arbeiten unmöglich. Vor einem halben Jahr hat sie sich von ihrem langjährigen Freund getrennt, während sie ihre Masterarbeit schrieb. „Eigentlich war ich nie wirklich glücklich mit ihm", gesteht sie. „Aber ich dachte, so ist das halt."

Foto: Ayako S / pexels.com

Was Laura P. beschreibt, sind klassische Symptome einer mittelgradigen Depression: Interessenverlust, Hoffnungslosigkeit, Niedergeschlagenheit und lähmender Antriebsmangel. Dazu kommen oft körperliche Beschwerden, diffuse Ängstlichkeit und eine Ermüdbarkeit, die in den Knochen sitzt. Übrigens: Der Unterschied zwischen Burn-out und Depression liegt darin, dass Burn-out sich vor allem auf die Arbeitssphäre bezieht, während Depression alle Lebensbereiche durchdringt und im Gegensatz zum Burn-out eine psychische Erkrankung darstellt.

In unseren ersten Sitzungen erarbeite ich mit Laura P., wie die Depression entstanden ist. Depressionen nehmen häufig die Dynamik einer Abwärtsspirale an: Betroffene fühlen sich niedergeschlagen und ziehen sich zurück – von sozialen und anderen Aktivitäten. Dadurch erleben sie keine positiven Erlebnisse mehr, was die depressive Stimmung verstärkt und zu noch mehr Rückzug führt. Das heißt jedoch nicht, dass sich Betroffene „einfach mal zusammenreißen" sollten. Diesen Vorwurf habe ich selten ausgesprochen erlebt, >

dafür aber häufig die Schuldgefühle bei Patientinnen und Patienten – was wiederum Teil der Depression ist. Bei einer Depression wirken oft mehrere Faktoren zusammen: biologische Faktoren wie Veränderungen von Botenstoffen im Gehirn, genetische oder soziale Faktoren, oder auch situative Auslöser wie im Fall von Laura P. die Trennung und der allgemeine Leistungsdruck. „Jetzt habe ich verstanden, dass die Trennung das Fass zum Überlaufen gebracht hat, es war einfach zu viel, ich hatte wirklich gar nichts mehr im Leben, was mir Freude bereitet hat und habe mich nur noch zur Arbeit geschleppt“. Zum ersten Mal erlebe ich bei Laura P., wie sie Verständnis für sich aufbringen kann. Als ich ihr meine Beobachtung mitteile, ist Laura P. sehr berührt und hat Tränen in den Augen.

Die Verhaltenstherapie arbeitet mit Verhaltensaktivierung. Gemeinsam überlegen wir, was ihr früher Freude bereitet hat. Sie erzählt von Volleyball. „Aber das ist doch albern“, sagt sie. „Ich bin viel zu schlecht dafür.“ Wir arbeiten an ihren Glaubenssätzen: „Ich muss perfekt sein“, „Ich darf anderen nicht zur Last fallen.“ Es dauert Wochen, bis sie ein erstes Probetraining besucht. Nach dem ersten Training leuchten ihre Augen ein bisschen. „Es war anstrengend, aber auch schön.“ Sport aktiviert, fördert soziale Interaktionen und setzt Dopamin frei – jenen Botenstoff, der bei depressiven Menschen oft nicht ausreichend vorhanden ist.

Zu einer anderen Sitzung bringe ich Laura P. ein Buch mit: „Mein schwarzer Hund – Wie ich meine Depression an die Leine legte.“ Es stellt Depression mit eindrucksvollen Bildern als schwarzen Hund dar – als ungebetenen Begleiter, der manchmal aus dem Nichts auftaucht und keinen Spaß aufkommen lässt. Der Protagonist lernt, mit seinem schwarzen Hund umzugehen, ihn nicht zu verdrängen, aber auch nicht sein Leben bestimmen zu lassen.

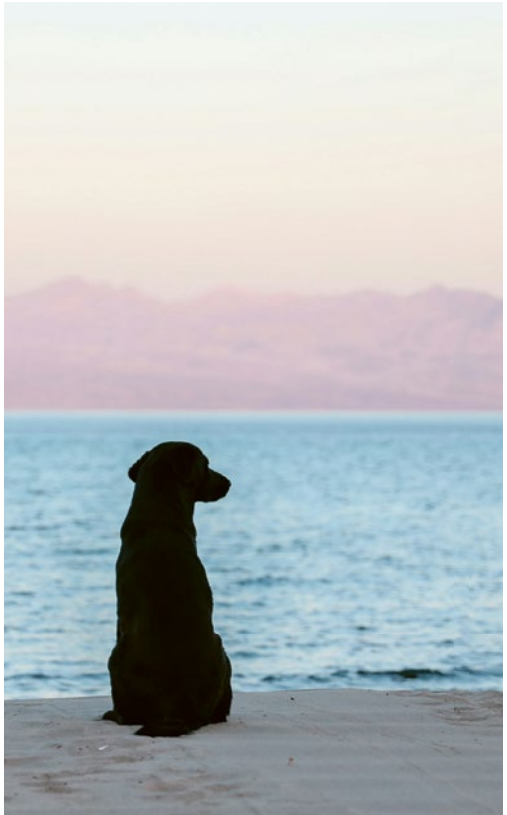


Foto: Mor Shani / unsplash.com

Als Laura P. die Seiten durchblättert, bricht sie in Tränen aus. „Das ist es. Genau so fühlt es sich an!“ Manche meiner Patient*innen kaufen sich das Buch, um es mit Angehörigen anzuschauen.

Häufig werde ich gefragt, was Angehörige tun können. Oft ist das Wichtigste: Aushalten, da sein, Verständnis aufbringen. Konkret hilfreich kann es sein, Betroffene bei der Therapieplatzsuche zu unterstützen, Kontakt zum sozialpsychiatrischen Dienst herzustellen, Angehörigengruppen zu besuchen oder nach Absprache an einer Therapiesitzung teilzunehmen. Nach zweieinhalb Jahren verabschiede ich Laura P. aus der Therapie. Wir sind abgetaucht, haben biografische Ecken erkundet und sie mit dem Hier und Jetzt in Verbindung gebracht. Heute geht es ihr deutlich besser. Noch immer hat sie Tage, an denen der schwarze Hund vorbeischaut. Dann nimmt sie ihn zur Kenntnis, ohne in Panik zu verfallen. Sie hat gelernt, Warnzeichen früh zu erkennen und auf bewährte Strategien zurückzugreifen. Sie hat gelernt, den schwarzen Hund anzunehmen, zu akzeptieren, dass er da ist, aber ihn nicht zu groß werden zu lassen. „Ich hätte nie gedacht, dass es möglich ist, mit Depression zu leben, ohne dass sie mein ganzes Leben ist“, sagt sie in unserer letzten Sitzung. „Aber jetzt weiß ich: Es geht. Und wenn ich wieder ins Tief falle, weiß ich auch, dass ich wieder rauskomme.“

Das Tief ist real, es ist schwer, es ist ernst zu nehmen. Aber es gibt Wege hinaus.

Hinweis: Der geschilderte Fall ist frei erfunden, bildet aber die Erfahrungen aus vielen Therapiesitzungen ab.

Hilfe bei Suizidgedanken
Solltest du selbst von Selbsttötungsgedanken betroffen sein, suche dir bitte umgehend Hilfe. Bei der anonymen Telefonseelsorge findest du rund um die Uhr Ansprechpartner*innen.

Telefonseelsorge
Tel.: 0800 111 0 111 und 0800 111 0 222
www.telefonseelsorge.de

Weitere Krisentelefone und Anlaufstellen
in schwierigen Situationen auf der Webseite des Familienportals

Tipps zur Therapieplatzsuche von Psychologists and Psychotherapists for Future

CCS – Klimaretter oder vertiefte fossile Abhängigkeit?

ELIAS BIERMANN

Klimaschädliches CO_2 aufsaugen und in der Tiefe speichern – was etwa in Norwegen schon Realität ist, wird nun auch in Deutschland im industriellen Maßstab möglich und soll dabei helfen, bis 2045 klimaneutral zu werden.

Beim Prozess des Carbon Capture and Storage (kurz CCS) wird im ersten Schritt CO_2 entweder direkt aus der Atmosphäre gefiltert oder an Industrieanlagen oder Kraftwerken entnommen. Im zweiten Schritt wird das verflüssigte CO_2 per Pipeline, Schiff, Schiene oder LKW zu einem geeigneten Ort transportiert, wo es in etwa 800 bis 4000 Meter Tiefe verpresst wird. Damit das CO_2 dauerhaft im Boden bleibt, muss es in porösem Gestein (oft Sandstein) gespeichert werden, das von einer undurchlässigen Gesteinsschicht (oft Ton) abgedeckt wird. Solche Bedingungen finden sich sowohl an Land als auch im Meer – vor allem in Norddeutschland und der Nordsee. Die Risiken von CCS wie CO_2-Entweichungen gelten weitgehend als beherrschbar.

Es besteht in Politik und Wissenschaft überwiegend Einigkeit darüber, dass CCS notwendig ist, um aktuell nicht vermeidbare Emissionen zu reduzieren. Denn nicht alle Bereiche lassen sich wie etwa die Stromerzeugung oder das Heizen technologisch auf Klimaneutralität umstellen. Beispiele hierfür sind die Abfallwirtschaft und besonders die Zementindustrie, die global etwa acht Prozent der Treibhausgasemissionen verursacht.

Jedoch ist CCS enorm energieaufwändig und teuer – ein großer Teil der CCS-Projekte scheiterte in der Vergangenheit. Besonders das direkte Entnehmen von CO_2 aus der Atmosphäre ist sehr ineffizient. Und selbst bei Kraftwerken oder Industrieanlagen, wo CO_2 über 100-mal konzentrierter auftritt als in der Luft, ist es für europäische Unternehmen bisher

Foto: Chris Linnett / unsplash.com

günstiger, CO_2 auszustoßen und den Preis dafür im EU-Emissionshandel zu zahlen, als in CCS zu investieren. Hinzu kommt das Problem, dass durch CCS meist nur unter 90 Prozent der anfallenden Emissionen abgesaugt und gespeichert werden.

Der Weltklimarat stellt in seinem aktuellen Bericht fest, dass die Ausbaugeschwindigkeit von CCS deutlich zu langsam ist, um die Erderwärmung auf 2°C zu begrenzen. Aktuell werden nur etwa 0,13 Prozent der globalen CO_2-Emissionen durch CCS abgeschieden und gespeichert – jedoch rechnen viele Szenarien mit einem CCS-Ausbau auf 5–10 Prozent der globalen CO_2-Emissionen für Klimaneutralität 2050.

CCS ist also nicht die Wunderwaffe im Kampf gegen den Klimawandel, kann aber einen kleinen Beitrag zum Klimaschutz leisten, wenn es eingesetzt wird, um anderweitig (noch) nicht zu vermeidende Emissionen zu speichern. Dafür sollte der Einsatz im fossilen Energiesektor ausgeschlossen werden, der CCS oft als Mittel sieht, um ihr Geschäftsmodell auf Kosten der Allgemeinheit fortzusetzen. Die Pläne der aktuellen Bundesregierung, CCS für Gaskraftwerke zu nutzen, vertiefen zum einen fossile Abhängigkeiten und werden zum anderen – selbst von Unternehmen, die Gasturbinen herstellen – als zu teuer kritisiert. In der Wissenschaft besteht ein Konsens darüber, dass die Vermeidung von Emissionen Vorrang vor CCS haben muss und ein schneller Umstieg auf tatsächlich klimaneutrale Lösungen wie erneuerbare Energien oder grünen Wasserstoff nötig ist.

Tiefe Wunden

JOSEFINE NATON

Tiefe Wunden
In Körpern,
bedeckt von Ruß und Staub,
die unter Trümmern liegen,
sich weinend übereinanderbeugen
und nicht halten können, was noch übrig ist.
In Kindern,
die innerlich gebrochen sind,
die den Blick nicht mehr zum Himmel heben,
weil sie den Tod fürchten,
der von dort hinabstürzt.

Tiefe Wunden
In Stimmen,
heiser vor Verzweiflung und Leid,
die nicht gehört werden sollen,
die vor Wut schreien
und vor Erschöpfung verstummen.
In Frauen,
deren Schmerz kein Ende kennt,
weil Erinnerungen weiterleben,
deren Narben immer wieder aufreißen,
wenn die Welt weiter wegschaut.

Tiefe Wunden
In der Erde,
deren Atem wir rauben,
Schicht um Schicht,
bis nichts mehr bleibt
als der Preis, den niemand zu zahlen bereit ist.
In Lebewesen,
die geboren werden, um zu sterben,
deren Schmerz wir nicht sehen wollen,
die wir abpacken, etikettieren und verkaufen
für unseren Genuss.

Tiefe Wunden
In Gesichtern,
denen Hass entgegenschlägt,
die sich wegducken,
sich den Blicken der Verachtung entziehen wollen
und von der Scham erdrückt werden.
In Seelen,
die sich nach Liebe sehnen,
und nur Einsamkeit erfahren,
die ein Zuhause suchen,
doch nirgendwo finden.

Tiefe Freude

SR. CHRISTINE MÜLLER SSPS

Tiefe Wunden
Die verstehen.
Durch Nägel ans Kreuz geschlagen.
Wunden, die bleiben,
auch nach der Heilung.
Die sich berühren lassen
und uns anklagen.
Die den Schmerz kennen,
und uns hindurchtragen.

Die Engel verkündigen große Freude
den Hirten und allen, die ganz unten sind
das Neugeborene in der Futterkrippe
nackt und arm und abhängig
schwer zu glauben: der Retter der Welt.

Ein paar Verrückte trauen der Spur
sie sehen tiefer
sie staunen über das stille Wunder.

Das erste Lächeln, der erste Zahn, das erste Stolpern
Freude über Vögel am Himmel und Blumen auf dem Feld
an Freunden, Festen und gutem Wein
einfach menschlich
und doch himmlisch.

Gekommen, damit wir das Leben haben
und es in Fülle haben
dass seine Freude in uns sei
und unsere Freude vollkommen sei.

Dem nachgehen?
Wie soll das gehen?
Er ging sehenden Auges in den Tod.

Wenn es stimmt, was er sagt
muss die Quelle der Freude tiefer liegen
als Schmerz und Leid der Welt
als Schönheit und Kraft der Natur.

Dort, wo das Leben herausströmt
das alles trägt, umfängt, durchatmet
dem ich mich anvertrauen kann
heute und morgen und immer.

Das leere Grab macht mich frei
tiefer zu sehen und zu glauben
Osterlicht
ganz zart und sacht
tausendfach gebrochen im Spiegel unserer Welt.

Die dritte Dimension

P. CHRISTOF WOLF SJ

Wie gelingt Tiefenwirkung in Bewegtbildern und gute Ästhetik für die Zuschauer? Diesen Fragen geht P. Christof Wolf SJ in unserem Gastbeitrag nach.

Seit den Anfängen der Filmgeschichte übt das „bewegte Bild“ eine Faszination aus. Der russische Filmemacher Andrej Tarkowski (1932–1986) nannte Filme „versiegelte Zeit“. Damit wird bereits eine wesentliche Dimension erfasst: Wie kein anderes Medium kann der Film in zwei Stunden die Lebensgeschichte eines Menschen erzählen und damit bewahren. Wie ist das möglich? Was zeichnet eine gut gefilmte Geschichte aus, warum ist sie faszinierend und vor allem wie wird sie erzählt? Diese Fragen beschäftigen mich auch an der „Loyola Marymount School of Film and Television“, an der ich Filmproduktion unterrichte – wobei sich mir die Grundfrage stellt: Wie bringe ich all das meinen Studenten bei?

In der ersten Unterrichtsstunde habe ich kurze Videoclips mit meinem Smartphone gedreht. Jeder sollte sich, seine Herkunft, kurz vorstellen und danach die Frage beantworten: „Was möchte ich im Filmbusiness werden? Und warum?“ Dann lade ich ein, zu analysieren, was wir soeben gemacht haben und warum gerade so. Wäre es nicht viel effektiver und einfacher gewesen, eine simple Vorstellungsrunde zu machen und dabei direkt die Fragen zu beantworten? Stattdessen: ein Stativ, Smartphone, Ansteckmikrophon, Kopfhörer und Licht. Der Unterrichtsraum hat viel Glas und Licht, die Protagonisten sitzen weit vorne im Raum, haben viel Abstand zur Wand hinter sich. Auch wenn die Optik eines Smartphones gemessen an einer Film-Kamera eher winzig erscheint, kann man mit diesem Aufbau eine sogenannte Filmästhetik erzielen, auch wenn das vor allem durch Software berechnet wird. Der Protagonist ist scharf, der Hintergrund unscharf. Wir versiegeln einen Moment in der Zeit.

Schärfe und Unschärfe sind beliebte Gestaltungsmittel des filmischen Erzählens im Kino. Allerdings hat sich das auch erst entwickelt. In den ersten Kinojahren (1900–1920) waren fast alle Szenen scharf, man arbeitete mit relativ kleinen Blenden, drehte außen mit viel Sonnenlicht, und die Optiken waren noch nicht sehr lichtstark. Es dominierte vor allem die Totale. Filme bestanden aus einzelnen „theaterhaften“ Einstellungen. Man sah die Bühne, nicht das Detail. Es gab kaum Schnitte, variable Einstellungsgrößen waren noch nicht im Spiel.

Der amerikanische Filmregisseur David Wark Griffith und seine Kameraleute etablierten sodann, was wir heute als filmische Auflösung bezeichnen, also den Wechsel der verschiedenen Einstellungsgrößen: von einer Totalen hin zur Halbtotalen, Halbnah-Aufnahme, Nah-Aufnahme (Close-up) und Großaufnahme. Damit konnte man eine Szene auf das Wesentliche verdichten und Details oder Emotionen hervorheben. Griffiths dreistündiger Film „Die Geburt einer Nation“ von 1915 war der kommerziell erfolreichste Stummfilm und durchgängig von filmischer Auflösung geprägt. Ab da wird die filmische Auflösung fester Bestandteil der Filmgeschichte. >

Fotos: privat

Aber wie entsteht nun die Tiefenwirkung von Bildern bzw. in Bewegtbildern? Ein Foto oder ein Film ist ja letztlich nur ein zweidimensionales Medium. Nun, es gibt drei Bild-Achsen. Die X-Achse bestimmt die Breite, die Y-Achse die Höhe und die Z-Achse die Tiefe im Bild. Die Perspektive der Tiefe wird dadurch erzeugt, dass sich das Aussehen (die Größe) von Objekten je nach ihrer Entfernung vom Betrachter verändert. In Bildern mit starker Z-Achse gibt es einen Fluchtpunkt – das ist der Punkt am Horizont, an dem alle Linien zusammenzulaufen scheinen, obgleich sie in Wirklichkeit parallel verlaufen.

Bildausschnitt, der die Tiefe (Z-Achse) betont, City Foundry Public Market, St. Louis, 2022

Neben den verschiedenen Möglichkeiten der Bildgestaltung hat man im Film schon früh versucht, beim Zuschauer die Illusion von Raum durch stereoskopische Bilder zu erzeugen, also zwei leicht versetzte Aufnahmen für jedes Auge. Schon 1890 entwickelte der britische Fotograf und Erfinder William Freese-Green mit Frederick Varley eine stereoskopische Kamera. „The Power of Love" von Nat Deverich und Harry Fairall gilt als der erste 3-D-Film. Er feierte am 27. September 1922 im Ambassador Hotel Theater in Los Angeles Premiere und gilt heute als verschollen. In den frühen fünfziger Jahren suchte Hollywood nach neuen Attraktionen gegen das erstarkende Fernsehen. Es gab eine 3-D-Welle mit Polarisations- oder Rot-Grün-Brillen. Aber viele Zuschauer bekamen davon Kopfschmerzen und es gab technische Probleme mit der Synchronisierung der Bilder, sodass bis in die neunziger Jahre 3-D vor allem in hochaufwendigen IMAX-Filmen zu sehen war. Erst in den 2000–2010er Jahren gelang der Durchbruch im Mainstreamkino durch Computertechnik und digitale Projektion. Vor allem James Camerons „Avatar" (2009) mit präziser Tiefensteuerung und natürlichem Raumeindruck markiert einen technischen Meilenstein. Danach gab es einen großen 3-D-Boom vor allem auch bei Animationsfilmen. Heute ist die 3-D-Welle wieder etwas abgeflacht. 3-D-Filme entfalten zwar eine faszinierende Raumwirkung, sind aber sehr aufwendig und teuer in der Produktion. In Dokumentarfilmen, die viel kleinere Budgets haben, hat 3-D sich deshalb auch nicht durchgesetzt.

Wir haben schon über Kinoästhetik gesprochen, die sich vor allem auf Schärfe und Unschärfe in der Bildgestaltung bezieht. Diese Ästhetik kam im Fernsehen kaum vor. Da wurde vor allem mit handlicheren Kameras, kleineren Sensoren und mit lichtschwächeren Zoom-Optiken gedreht. Das machte die Fernsehbilder flacher und „dokumentarischer". Aber auch da hat sich viel verändert. Seit den

Fotos: privat

Im Interview Sr. Binita Lugun MMS, Missionsärztliche Schwester, Kottayam, Indien 2024

2000er Jahren kamen preiswertere Kameras auf den Markt, welche die Kinoästhetik massentauglich machen.

Seit 2006 gibt es Loyola Productions, seit 2010 die DOK TV & Media, die für die Jesuiten bzw. die Ordensgemeinschaften Bewegtbild produzieren. Wir haben ungefähr 18.000 Filmminuten produziert, darunter auch preisgekrönte Dokumentarfilme. Unsere Nische ist Spiritualität. Was bietet sich an gestalterischen Mitteln an, wenn man Spiritualität ins Bild heben möchte? Sicher sind Bilder mit großer Tiefe angemessen. Spiritualität sollte nicht oberflächlich oder flach erscheinen. In der Prozessphilosophie sind Kreativität, Schönheit, Harmonie und Intensität der Erfahrung grundlegende Dimensionen der Schöpfung. Das versuchen wir visuell umzusetzen durch brillante Farben, Kinoästhetik und – genauso wichtig wie das Bild – durch professionelle Ton-Gestaltung, um unser Publikum zu inspirieren, manchmal auch herauszufordern und zu unterhalten.

P. Christof Wolf SJ ist 1970 in Chemnitz geboren und 1993 in die Gesellschaft Jesu eingetreten. 2004 ist er zum Priester geweiht worden. Er hat Dramaturgie und Film in München, Leipzig und New York studiert und gibt seit 2004 Filmexerzitien. Wolf ist Produzent und Geschäftsführer der Loyola Productions Munich und der DOK TV & Media. Seit 2024 unterrichtet er jedes Herbstsemester als Visiting Professor an der School of Film and Television der Loyola Marymount University, Los Angeles.

Die „Katakomben“ von Steyl

SR. ANNA DAMAS SSPS

Geheime unterirdische Gänge im Kloster – das gibt es nur in gruseligen Filmen. Und in Steyl. Als die Steyler Brüder das Schwesternkloster Anfang 1900 erbauten, legten sie Gänge für Wirtschaftszwecke an. Diese verbanden die Keller- und Lagerräume und dienten zum Transport von Material. Wer hätte gedacht, dass diese unterirdische Welt den Klosterbewohnerinnen einmal zur Rettung werden sollte?

Der Zweite Weltkrieg bahnte sich seinen Weg auch nach Steyl. Ab 1941 besetzte deutsches Militär Teile des Klosters. Erst hausten 300 Mann der SS im Nordflügel, dann die Wehrmacht, die Hitlerjugend etc. Für die Schwestern war es ein Alptraum, das Haus mit den Soldaten teilen zu müssen. Auch waren sie gezwungen, für sie zu kochen. Besonders brisant: Unter der Nase des deutschen Militärs versteckten die Schwestern zeitweise von den Nazis gesuchte Personen in den Klosterkellern.

Das Inferno trat ein, als Steyl gegen Kriegsende zur Front wurde. Auf der anderen Maasseite rückten die Alliierten vor. Das Kloster wurde zum Zufluchtsort für ausgebombte Familien von Steyl und Tegelen. Die gute Beziehung der Schwestern mit der Steyler Bevölkerung, die bis heute besteht, rührt daher: Man hat nie vergessen, dass die deutschen Schwestern im Krieg mit der holländischen Bevölkerung hielt. Als Steyl immer heftiger unter Beschuss geriet, tauchten die Schwestern in die Tiefe ab. Sie verlegten ihre Gebetszeiten und Messfeiern in die Keller und hielten sich auch bei Bombenalarm dort auf. Beinahe humorvoll nannten die Schwestern die Kellerräume „Katakomben“, nach den unterirdischen Friedhöfen und Versammlungsräumen der ersten Christen in Rom. Man kann sie noch heute in Steyl besichtigen. Die Cäcilia-Katakombe ist weitgehend im Originalzustand erhalten geblieben. Sie soll die Erinnerung wachhalten an die Kriegsvergangenheit in Steyl, aber auch ein Mahnmal sein für die vielen Orte, an denen heute Menschen Schutz vor der Grausamkeit der Kriege suchen müssen.

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 Ausflugtipp

In Berlin, Hamburg oder Köln – in vielen größeren Städten Deutschlands gibt es geführte Touren durch die Unterwelten. In Hamburg gibt es den Atombunker unterm Hauptbahnhof zu sehen, in Köln das älteste Steinmonument Deutschlands mit dem merkwürdigen Namen „Ubiermonument“ oder in Berlin den einzig erhaltenen Fluchttunnel unter der ehemaligen Berliner Mauer. Die Unterwelten geben noch einmal einen ganz neuen Blick auf die Städte und ihre Geschichte.

in:spirit Podcasttipp

Tauche ein in die faszinierende Welt der Ozeane! Im Podcast „Helden der Meere“ trifft Christian Weigand Menschen, die sich leidenschaftlich für den Schutz und die Erforschung der Meere einsetzen – von Meeresbiolog*innen über Aktivist*innen bis hin zu Abenteurer*innen. Jede Folge erzählt inspirierende Geschichten über Nachhaltigkeit und die Verantwortung, die wir alle für unseren Planeten tragen.

Auf der Homepage sind alle Folgen mit kurzen Inhaltsangaben zu finden. Christian Weigand veranstaltet auch Events zum Thema und hat ein Buch publiziert.

„Darf ich dich das fragen?“ 111 Fragen, um uns besser zu verstehen. Erschienen im beherzt Verlag. 24,99 Euro.

in:spirit Spieletipp

Gestern. Heute. Morgen. Zu diesen drei Kategorien hat Matze Hielscher 111 Fragen formuliert, die der Anfang von tiefgründigen Gesprächen sein können. Dabei ist es egal, ob du das Kartenset mit Freund*innen, Arbeitskolleg*innen oder in deiner Beziehung ausprobierst: Durch unerwartete Antworten lernt ihr euch auf jeden Fall noch einmal ganz anders kennen.

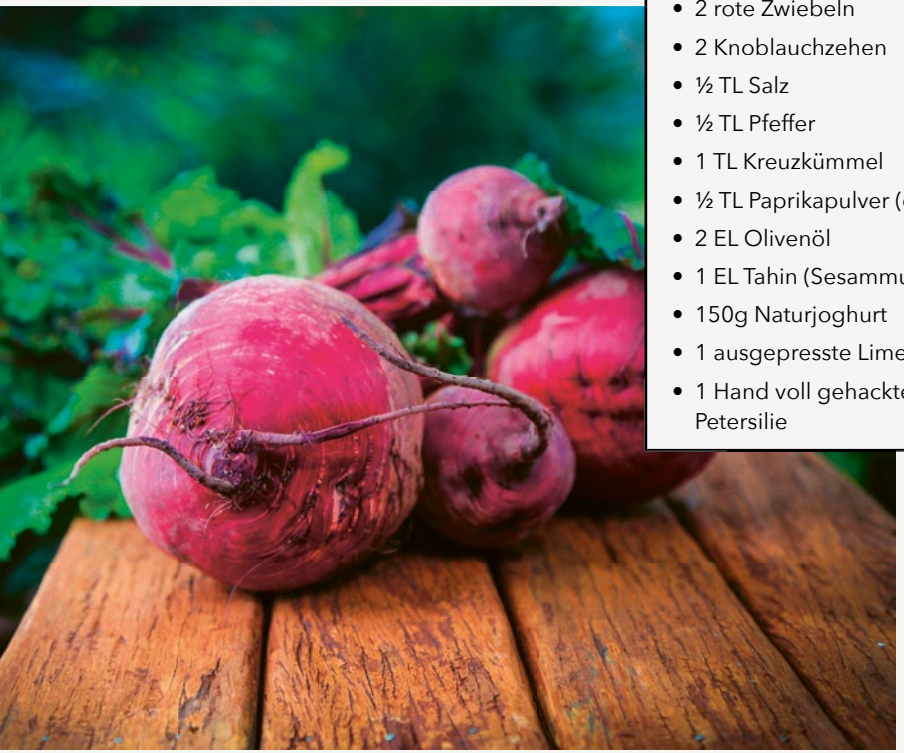
Aromatischer Rote-Beete-Salat mit Feta

AMELIE FELDMANN

für 3 Personen

Zutaten:

- 500g vorgegarte Rote Beete
- 200g Feta
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tahin (Sesammus)
- 150g Naturjoghurt
- 1 ausgepresste Limette
- 1 Hand voll gehackte Petersilie



1 – Die vorgegarte Rote Beete und den Feta in mundgerechte Würfel schneiden und in eine Servierschüssel geben.

2 – Die Knoblauchzehen mit Schale bei 180 Grad Umluft für 10 min in den Ofen legen.

3 – Die Zwiebeln in feine Halbmonde schneiden.

4 – In einer Pfanne das Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Gewürze (Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver) kurz darin anbraten, sodass die Gewürzaromen sich entfalten können. Direkt im Anschluss die roten Zwiebeln dazugeben und solange braten, bis die Zwiebeln gut angeröstet sind. Die noch heißen Zwiebeln werden unter die Rote Beete und den Feta gerührt.

5 – Den Knoblauch aus dem Ofen nehmen, aus der Schale lösen und in eine Knoblauchpresse geben.

6 – Für das Dressing das Tahin, den Naturjoghurt, die ausgepresste Limette, den gepressten Knoblauch und die gehackte Petersilie in einer kleinen Schüssel miteinander verrühren. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7 – Nun muss nur noch serviert werden: Die Rote Beete-Feta-Zwiebel-Mischung mit dem Dressing toppen und genießen. Passend dazu kann ein leckeres Brot (z. B. gebackenes Fladenbrot) serviert werden.

Guten Appetit!

Vegetarisch

Fotos: Desertrose7 / pixabay.com · Zubereitung: privat

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

08.02.2026, 19:30–21 Uhr / digital

Being resilient

Themenabend

Viele junge Menschen beschäftigen aktuelle gesellschaftliche, soziale, wirtschaftliche, klima-kulturelle Fragen: Woran soll ich mich orientieren und wie will ich leben? Wie schaffe ich es, gute Beziehungen zu haben? Wie kann ich verschiedenen Rollen gerecht werden? In diesem Online-Workshop soll ein Raum entstehen für deine individuellen Fragen und Anliegen.

25.02.–01.03.2026 / Steyl

study in:spirit

Angebot für Studierende

Stehst du kurz vor Prüfungen oder der Vollendung deiner Abschlussarbeit und benötigst mehr Zeit und Ruhe, um dich auf das Lernen oder Schreiben zu konzentrieren? Wir bieten dir einen Ort, an dem du dir ausreichend Zeit nehmen kannst, um zu lernen oder zu schreiben. Du hast die Möglichkeit, täglich an den spirituellen Impulsen teilzunehmen oder auch an den Gebetszeiten vor Ort. Für dein leibliches Wohl wird ebenfalls gesorgt.

Das neue Jahresprogramm für 2026, weiterführende Infos zu diesen und anderen Veranstaltungen und alles über in:spirit findest du auf unserer Website

inspirit.steyler-missionsschwestern.de

Fotos: Kelly Sikkema · unseen studio / unsplash.com

Neugierig geworden?

Unter www.ssps.de/inspirit findest du

- das Magazin im PDF-Format,
- Angebote für Junge Erwachsene:
  – Freiwilligendienst Mitleben auf Zeit MaZ (ein Jahr weltweit)
  – Freiwilligeneinsatz Mission Beyond Borders MBB (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. 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:
Elias Biermann, Catlin Colla, Sr. Anna Damas SSpS, Fiona Dorn, Amelie Feldmann, Mirjam Gödeke, Silvia Köhler, Steffi Mager, Sr. Christine Müller SSpS, Josefine Naton, Ulrike Petersohn, P. Christof Wolf SJ

Erscheinungsweise: halbjährlich
Auflage: 1300 Exemplare
Druck: dieUmweltDruckerei

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

SSpS
Steyler Missionsschwestern
Dienerinnen des Heiligen Geistes

STEYLER MISSIONSSCHWESTERN
www.ssps.de/inspirit

Foto: pexels.com