



Sommer 2024

In Zukunft zum Mitnehmen,  
online oder als kostenloses  
Abo, siehe Seite 26

## Lasst uns reden!



## Gottesdienste im Sommer und Herbst 2024 – eine Auswahl

**Do 15. August, Mariä Himmelfahrt**  
10:00 Uhr Festgottesdienst mit Segnung der Kräuterbuschen

**Mo 9. September**  
16:00 Uhr Schultütengottesdienste  
17:00 Uhr in der Kirche

**So 22. September**  
10:00 Uhr Kindergottesdienst, Start in der Kirche, Feier im Saal

**So 13. Oktober**  
10:00 Uhr Kindergottesdienst, Start in der Kirche, Feier im Saal

**So 20. Oktober, Kirchweih**  
10:00 Uhr Jung&Alt-Gottesdienst in der Kirche

**So 27. Oktober, Sonntag der Weltmission**  
10:00 Uhr Kindergottesdienst, Start in der Kirche, Feier im Saal

**Fr 1. November, Allerheiligen**  
8:00 Uhr Eucharistiefeier in der Kirche  
10:00 Uhr Festgottesdienst in der Kirche, musikalische Gestaltung mit dem Kirchenchor  
15:00 Uhr Gräbersegnung

**Sa 2. November, Allerseelen**  
18:30 Uhr Requiem für alle Verstorbenen der Pfarrei in der Kirche

**So 10. November**  
10:00 Uhr Jung&Alt-Gottesdienst in der Kirche

**Sa 16. November**  
18:00 Uhr Ökumenischer Gottesdienst zum Volkstrauertag in der Kirche

**So 17. November**  
10:00 Uhr Kindergottesdienst, Start in der Kirche, Feier im Saal

**So 24. November, Christkönigssonntag**  
14:00 Uhr Anbetung und Stille in der Kirche (Ewige Anbetung)  
19:00 Uhr Abendlob und Abschluss der Ewigen Anbetung

## Caritas-Kuvertieraktion und Caritas-Haussammlung

Die **Caritas-Kuvertieraktion** zur Vorbereitung der Herbstsammlung findet am **Mittwoch, 11. September** ab 16:30 Uhr im Pfarrsaal statt.

Bitte um Unterstützung bei der Kuvertierung von 8000 Caritas-Briefen.

Die **Caritas-Haussammlung** ist in der Woche vom **30. September bis 6. Oktober**.

## Pfarrwallfahrt für Jung & Alt

Jung und Alt sind eingeladen zu einer Pfarrwallfahrt nach Herrsching und Kloster Andechs am **Samstag, 12. Oktober**.

### Bitte beachten:

Aktuelle Termine und Informationen stehen im Pfarrblatt; Gottesdienstzeiten in der Gottesdienstordnung. Beide Faltblätter erscheinen alle zwei Wochen, liegen in der Kirche aus und sind auch im Internet zu finden.

[www.johann-baptist.de](http://www.johann-baptist.de)



## Liebe Leserinnen und Leser!

» Kommunikation als Lebenskunst«, so lautet ein Buch, das der bedeutende Psychologe Friedemann Schulz von Thun mit dem Kommunikationsforscher Bernhard Pörksen vor ca. 10 Jahren veröffentlicht hat. Ein leicht verständliches Buch, das auch zum Nachdenken über die eigene Kommunikation anregen soll. Warum streben viele Menschen nicht danach, diese Lebenskunst zu erlernen und zu pflegen?



vertieft und weitere Aspekte aufgegriffen. Lassen Sie sich von den kompetenten Autorinnen und Autoren inspirieren. Gerade die Sommerzeit, in der es meist etwas ruhiger zugeht, eignet sich gut dafür, miteinander ins Gespräch zu kommen und gute Kommunikation auszuprobieren. Versuchen Sie es mal. Sie werden merken, es macht Sie glücklicher.

Ihr  
Diakon Edgar Nubert

Kommunikation ist allgegenwärtig – wir kommunizieren ständig nonverbal und verbal oder auch durch Nicht-Kommunikation. Gerade unsere heutige Zeit ist geprägt durch soziale Medien wie z. B. E-Mail, Whatsapp, Facebook, Instagram, Tiktok, Youtube, X (ehemals Twitter). Die entscheidende Frage für mich ist dabei: Wie kommunizieren wir miteinander?



Als ich das Thema des Sommerpfarrmagazins hörte, da ist mir spontan ein Prinzip aus der Physik eingefallen: kommunizierende Röhren. Eine homogene Flüssigkeit steht in den Röhren jeweils gleich hoch. Genauso, also auf gleicher Höhe, sollte Kommunikation normalerweise ablaufen. Sowohl im privaten Bereich, aber auch im öffentlichen Bereich und in unserer (Amts-)Kirche.

Da gibt es noch einiges zu tun. Es wäre wünschenswert, wenn sich mehr Menschen auf diesem Gebiet als Lebenskünstler betätigen würden.

In den Beiträgen im vorliegenden Pfarrmagazin werden die oben genannten Aspekte

## Inhalt

### Titelthema LASST UNS REDEN

- 2 **Veranstaltungen und Feste**
- 3 **Editorial**
- 4 **Nahaufnahme** Herbert Kuhn
- 6 **Theologie** Wie Jesus redete
- 8 **Bibel** Sprachverwirrung als Geschenk?
- 9 **Bibliolog** Das Innere sprechen lassen
- 10 **Liturgie** Über die Sprache der Kirche
- 13 **Umfrage**  
Sprechen Sie über tiefgründige Themen?
- 14 **Gesellschaft** Kommunikation als Tanz
- 16 **Psychologie** Tabu psychische Krankheiten
- 18 **Social Media** Gespräch mit der Generation Y
- 20 **Seelsorge** Kommunikation mit Senioren
- 22 **Lebensstationen**
- 23 **Redaktionsarbeit** Lesen und Reden
- 24 **Familien** Miteinander sprechen lernen
- 25 **Impressum**
- 26 **Redaktion** In eigener Sache
- 27 **Impulse**

## Das etwas andere Interview...

mit Herbert Kuhn

Von Christa Pröbstl

Herbert Kuhn ist 1938 in Werneck nahe Würzburg geboren und aufgewachsen, war Ministrant und Pfadfinder. Nach einer Schreinerlehre arbeitete er 2 Jahre in seinem Beruf, bevor er 1957 zur Bundeswehr ging und nach der Grundausbildung im Sanitätsdienst tätig war. Dort machte er bald Bekanntschaft mit der Militärseelsorge und nahm an den ersten bayerischen Soldatenexerzitien teil. Er blieb bei der Bundeswehr, wurde zum Pfarrhelfer mit zusätzlichen militärischen Aufgaben und absolvierte ein 3-jähriges theologisches Fernstudium als Voraussetzung für die Erteilung der *Missio canonica* (O-Ton Kuhn: »Alle Dienste in einer Pfarrei in einen Topf, umrühren, ergibt den Pfarrhelfer ☺«). Seine Dienstorte waren u. a. in Landsberg – wo er seine Frau kennenlernte – und München. Die letzten 6 Jahre seiner Dienstzeit war er in der Militärseelsorge im Fliegerhorst Fürstenfeldbruck tätig. Herbert Kuhn zog mit seiner Familie 1978 nach Gröbenzell und wurde bald in unserer Pfarrei heimisch. Schnell reihten sich die Ehrenämter aneinander: Kommunionhelfer, Lektor, Wortgottesdienstleiter, Mitglied im Pfarrgemeinde-, Dekanats- und Diözesanrat, Einsatz bei der Caritassammlung sowie beim Adventmarkt- und Christbaumaufbau. Manche dieser Dienste übt er bis heute aus. In der verbleibenden Freizeit ist er gern in den Bergen und mittlerweile auch viel mit dem Rad unterwegs. Er arbeitet gern mit Holz, ist in der direkten Nachbarschaftshilfe, im kommunalen Seniorenbeirat und beim Ökumenischen Sozialdienst aktiv. Herbert Kuhn ist verwitwet, hat zwei Söhne, zwei Enkelkinder und 2 Urenkelkinder.



Foto: ©Vukašin Latinović (fotobude.info)

### Mein Lieblingsbibeltext...

...sind die Johannesworte in Matthäus 11,3: »Bist du der, der kommen soll, oder sollen wir auf einen anderen warten?« Selbst als Zeitgenosse Jesu fragt Johannes der Täufer nach, ob Jesus wirklich der Messias sei. Wie schwierig muss diese Annahme dann erst für uns heute sein? Zumal noch der ganze »Ballast« der Kirchengeschichte hinzukommt!

### Katholisch sein...

...war in meiner Jugend das einzig Richtige, die richtige Religion. Mittlerweile ist katholisch sein für mich einer von vielen gleichberechtigten Wegen beim Versuch, das Geheimnis Gottes zu ergründen. Der ehemalige Innsbrucker Bischof Reinhold

Stecher sagte: Viele Wege führen zu Gott. Einer geht über die Berge.« Benedikt XVI. formulierte es so: »Es gibt so viele Wege zu Gott wie es Menschen gibt.«

### Unsere Pfarrei...

...ist für mich Heimat. Hier fühle ich mich sehr wohl.

### Meine Ehrenämter...

...in der Pfarrei machen mir Freude, sind aber manchmal auch anstrengend! Warum ich helfe? Ich denke, ich kann schnell erkennen, wo Hilfe und Unterstützung nötig ist und da bringe ich mich nach meinen Talenten ein.

### Gott...

...ist für mich ein unauflösbares Geheimnis.

### Jesus...

...ist für mich eine einzigartige, faszinierende Person, die die Welt verändert hat und noch tut und die für ihre Botschaft von der Feindes- und Nächstenliebe in den Tod ging.

### Lachen...

...tu ich sehr gerne, weil es ein Moment ist, wo ich mich wohlfühle.

### Mein Wunsch...

..., den dreiteile ich jetzt: Erstens, dass es eine Möglichkeit gäbe, die Verbrecher dieser Welt in den Griff zu bekommen. Das zerstörerische Agieren und Agitieren bestimmter Menschen macht mich ohnmächtig! Zweitens würde ich natürlich gerne gesund bleiben und wenn's soweit ist, schnell sterben dürfen. Und drittens würde ich mir aus meinen Lebenserfahrungen heraus wünschen, dass man verpasste Gelegenheiten zurückholen könnte und besser reagieren könnte, als man es damals getan hat.

### Meine Leidenschaft...

...ist, allein unterwegs zu sein und die sich mir eröffnenden Glücksmomente still zu genießen. Das heißt aber nicht, dass ich solche Momente nicht auch gern teile.

### Kommunikativ...

...bin ich, denke ich, schon. Ich bringe Dinge gerne auf den (manchmal entscheidenden) Punkt. In Diskussionen mag ich Klarheit, gutes Formulieren und das Erarbeiten von Lösungsvorschlägen. Vielleicht ist das auch eine Leidenschaft?

### Im Sommer...

...gehe ich in aller Herrgottsfrühe in den Olchinger See schwimmen. Ich koste den Sommer und die Möglichkeiten, die er mir bietet, gerne aus. Besondere Sommererinnerungen habe ich an unsere Familienurlaube im Kapuzinerkloster Gschnon in Südtirol..., aber das ist eine andere Geschichte...

### Das Leben...

...ist ein Geschenk..., ist schön... trotz allem...

### Verzichten...

...fällt mir nicht schwer.

### Glück...

..., was das ist, sieht wohl jeder Mensch anders. Glück ist vielfältig. Vielleicht zu erkennen, was dem anderen gut tut, ihm Freude macht und für ihn da zu sein? Oder ganz bildlich: Gut ausgeschlafen nach einem guten Frühstück in den Tag gehen, dankbar, dass ich das erleben darf. Oder wenn meine kleine Urenkelin nach meinem Finger greift.

### Das Amt des Papstes...

...hat meines Erachtens seine Berechtigung, denn eine solch große Organisation wie die katholische Kirche braucht Führung. Ob allerdings die derzeitige Form unter dem Aspekt des Alters und unter Ausschluss der Frauen die richtige ist, daran habe ich große Zweifel.

### Angst...

...macht mir die politische Lage, die Klimaentwicklung und der zunehmende Hass in der Gesellschaft. Auch die Ohnmacht des Einzelnen oder ganzer Gesellschaften ist beängstigend.

### Der Tod...

...da will ich mit einem Zitat des schweizerischen Theologen und Schriftstellers Kurt Marti antworten, das auch schon auf der Rückseite des Pfarrmagazins stand: »Nach dem Tode? Wenn Gott will, dass nach dem Tode nichts ist, ist ›nichts‹ gut. Wenn er will, dass etwas ist, ist ›etwas‹ gut.« Das ist meine tiefe Überzeugung: Ganz egal, wie es dann ist: Es ist gut.

Herbert Kuhn hat viele Jahre im Juli einen Ausflug mit Berggottesdienst in unserer Pfarrei organisiert. Bei der Messe auf dem Berg hat er stets dem jeweiligen Priester als Lektor, Ministrant und Kommunionhelfer assistiert.



## Wie Jesus redete

Jesus von Nazareth hat selbst nichts aufgeschrieben. Vieles von dem, was er gesagt und getan hat, ist erst mündlich weitergegeben worden. Später haben die Evangelisten das Überlieferte gesammelt und in ihren »frohen Botschaften«, so die altgriechische Übersetzung von »Evangelium«, erzählt. Auch wenn jeder der Autoren ein bestimmtes Bild von Jesus zeichnen will, so kann man aus den Erzählungen doch eine sehr realistische Vorstellung davon gewinnen, wie Jesus mit Menschen gesprochen hat und wie er mit ihnen umgegangen ist.

Auffällig ist, wie oft Jesus **in Gleichnissen** geredet hat. Gleichnisse sind keine abstrakten Predigten. Sie nehmen Bezug auf die Erfahrungswelt der einfachen Menschen. In ihnen geht es um die Arbeit auf den Feldern, in den Weinbergen oder um alltägliche Situationen in den Familien. Die Zuhörer konnten sich sehr gut darin wiederfinden. Gleichzeitig sind diese Geschichten verstörend, weil sie das Gewohnte durchbrechen und auf einen weiteren Horizont hinweisen. So erzählt das Gleichnis vom verlorenen Sohn nicht nur von einem Familiendrama, sondern es handelt auch von der Barmherzigkeit Gottes, die unserem Verhalten oft entgegensteht. Es will somit zeigen, dass in unseren normalen Erlebnissen das Geheimnis von Gottes Wirken erfahrbar ist. Diese Entdeckung kann allerdings nur machen, wer bereit ist, sich auf die Dynamik dieser Geschichten einzulassen. Das heißt, Gleichnisse sind auf die Mitarbeit der Hörenden oder Lesenden angewiesen. Es ist wie im Gleichnis vom Samenkorn: Es kann zwischen die Dornen geraten und verdorren oder auf fruchtbaren Boden fallen und aufgehen. Mit anderen Worten: Es gibt tausend Gründe, die Botschaft eines

Gleichnisses zu ignorieren. Man kann sich taub stellen, gleichgültig sein, daraus eine kurzlebige modische Ansicht machen oder sie für Unsinn erklären. Oder man kann sich ihr gegenüber öffnen.

Gleichnisse drängen sich also nicht auf, sie sind Angebote. Diese Offenheit zeichnet auch das Verhalten des Mannes aus Nazareth aus. Jesus tritt nie autoritär auf. Er spricht nicht »von oben herab« zu den Menschen. Heute würde man sein Verhalten »**herrschaftsfreie Kommunikation**« nennen. Immer ist es so, dass er seinem Gegenüber die Freiheit lässt, zu widersprechen oder sich zu verschließen. Statt Zwang auszuüben, sucht er das Vertrauen der Menschen. Denn ohne Vertrauen gibt es für ihn keinen Glauben. Dabei lässt er sich auf jeden einzelnen Menschen und dessen besondere Situation ein. Kranke wie einen Gelähmten (Mk 2,1-12) oder einen Taubstummen (Mk 7,31-37) behandelt er mit großer Sanftheit und Zärtlichkeit. Er schafft einen Raum des Vertrauens. Heilung ist aber nur möglich, wenn der Kranke mithilft. So werden die Kräfte, die in ihm stecken, aktiviert. Und erst dann kann Jesus sagen: »Steh auf, nimm dein Bett und geh!«

In solchen Begegnungen ist Jesus nicht moralisch, das heißt, **er wertet und verurteilt nicht**. Menschen, die gesellschaftlich geächtet sind, wie der Zöllner Zachäus oder die »Sünderin«, die er im Haus eines Pharisäers trifft (Lk 7,36-50), behandelt er unvoreingenommen. Solche Außenseiter aus ihrer sozialen Isolation herauszuholen, ist Teil der Heilung. Auch hat er keine Vorbehalte, mit Frauen oder Andersgläubigen umzugehen, was einem strenggläubigen Juden untersagt war. Als ihm am Jakobsbrunnen eine Frau begegnet, die zu der Gemeinschaft der Samariter gehört, mit

Von Alois Prinz

Foto: Dieter Schütz / pixelio.de



denen Juden in religiöser Feindschaft lebten, unterhält er sich mit ihr – zum Entsetzen seiner Jünger. Jesus fragt sie nach ihrem Mann und als sie antwortet, dass sie keinen habe, entgegnet er, dass sie die Wahrheit sage, denn »fünf Männer hast du gehabt und der, den du jetzt hast, ist nicht dein Mann.« Jesus sagt das nicht vorwurfsvoll wie

ein Sittenwächter. Er stellt nur etwas fest und gibt der Frau damit zu denken. Was in ihr daraufhin vorgeht, und ob sie ihr Leben ändert, das bleibt offen.

Nicht mit allen aber ging er sanftmütig und rücksichtsvoll um. Manchmal konnte er **unerbittlich**, ja geradezu gnadenlos sein. Besonders dann, wenn aus der befreienden Botschaft von der Liebe Gottes wieder tote Worte, Vorschriften und Gesetze gemacht wurden, um die eigene Macht zu sichern und Menschen zu kontrollieren. **Mit harten Worten** wendet er sich gegen »Schriftgelehrte und Pharisäer«, die zwar den »Schlüssel zum Himmelreich« in Händen halten, aber nicht hineinkommen und andere daran hindern, hineinzukommen. »Heuchler« nennt er jene, die bei anderen jede kleine Verfehlung sehen, aber sich selbst alles erlauben. »Blinde Führer« sind sie für ihn und er wirft ihnen vor: »Ihr siebt Mücken aus und verschluckt Kamele.« (Mt 23,24). Nicht weniger streng verhält er sich gegenüber jenen, die sich zwar zu ihm bekennen, aber eine wirkliche Veränderung ihres Verhaltens scheuen und nach Schlupflöchern suchen und Ausreden parat haben. »Lass die Toten ihre Toten begraben«, fordert er den jungen Mann auf, der ihm nachfolgen, aber zuvor

noch seinen Vater begraben will. Um die Freiheit, die Gott verspricht, zu erlangen, muss man, so will Jesus mit diesen Worten sagen, Verhältnisse hinter sich lassen, die einen einengen und nicht frei atmen lassen. Dass eine solche hemmende Bindung auch die Familie sein kann, macht Jesus mehrmals deutlich. Auf der Hochzeit zu Kana weist er barsch seine eigene Mutter zurecht, die nicht erkennt, welchen Weg er gehen muss. Und als sie ihn in Kafarnaum aufsucht und nach Hause holen will, reagiert er kühl, fast grausam. »Wer ist meine Mutter und wer sind meine Brüder?«, fragt er. Und auf die Menschen um ihn zeigend meint er »Das sind meine Mutter und meine Brüder.« (Mt 12,48-49).

Jesu Verhalten reicht von sanfter Zärtlichkeit und Behutsamkeit bis zu harscher Kritik und Zorn. Immer ging es ihm darum, das Vertrauen der Menschen zu gewinnen. Nie aber lag ihm daran, sich bei den Leuten beliebt zu machen. **Populistisches Anbieten war ihm völlig fremd**. Ebenso war er kein wütender Prophet, der sich blind gegen alles richtet, was ihm missfällt. Jesu Zorn war keine Wut, die schnell in Hass umschlägt und lieblos wird. Zorn ist nicht das Gegenteil von Liebe, sondern die kämpferische Seite der Liebe. Gerade weil ihm so viel an den Menschen lag, richtete sich sein Zorn gegen alles, was Menschen schadet und wodurch sie sich selbst schaden. **Bei allem, was er tat und sagte, war Liebe die Grundlage**. Denn ohne Liebe ist, wie der Apostel Paulus sagt, alles nichts. ✦

**Alois Prinz** ist Autor zahlreicher literarischer Werke. Sein schriftstellerischer Schwerpunkt liegt auf Biografien. Er wurde bereits mehrfach ausgezeichnet, zuletzt für das Lebenswerk. In seinem Buch *Jesus von Nazareth* hat er sich intensiv mit dem Leben Jesu beschäftigt.



Foto: © Volker Derlath

## Sprachverwirrung – Strafe oder Geschenk Gottes?

Von Kerstin Söderblom

*Einst lebten alle Menschen in einer Stadt. Sie sprachen eine Sprache, kamen aus einer Kultur. Eines Tages begannen einige von ihnen einen Turm zu bauen, der bis zum Himmel reichen sollte. Damit wollten sie sich einen Namen machen, Ruhm ernten und mehr Macht gewinnen. Mit dem Turm wollten sie alle anderen beobachten und kontrollieren können. Mit viel Eifer und Energie bauten die Menschen an diesem Turm. So beginnt die biblische Geschichte vom Turmbau zu Babel (1. MOSE 11,1-9). Aber Gott lässt das Großprojekt nicht zu. Er sieht, dass die Menschen aus Hochmut bauen und dass sie selbst wie Gott sein wollen. Deshalb stoppt er den Turmbau, indem er die Menschen aus der Stadt vertreibt. Er veranlasst außerdem, dass sie fortan verschiedene Sprachen sprechen und sich nicht mehr mühelos verstehen.*

Im Allgemeinen wird dies als Strafe Gottes angesehen. Die Geschichte kann aber auch ganz anders verstanden werden. Die Sprachverwirrung ist nicht unbedingt eine Strafe! Sie kann auch als Geschenk Gottes an die Menschen gesehen werden, als eine Befreiung.

Wie langweilig ist das denn, wenn alle dieselbe Sprache sprechen, dieselben Dinge erleben und nur eine Kultur miteinander teilen? Ist es da nicht ein Segen, wenn es keine Einheitsprache mehr gibt, keine Einheitskultur und keine Machtzentrierung, die durch den Turm nur noch unheimlicher geworden wäre?

Sprache, Kultur, Religion und Lebensformen zu überwachen und zu kontrollieren, ist in vielen Ländern der Welt leider immer noch Wirklichkeit. Menschen werden unterdrückt und vom kritischen eigenständigen Denken und Handeln abgehalten, so wie in einer Militärdiktatur. Aber auch innerhalb von demo-

kratischen Ländern sind es Extremisten oder Fundamentalistinnen, die versuchen, nur eine Lebensform, eine Religion, eine Kultur oder eine Sprache zuzulassen und alles andere als minderwertig oder böse zu verdammen oder sogar gewaltsam gegen sie vorzugehen. Persönliche Erfahrungen und Lebensgeschichten werden dadurch unkenntlich gemacht oder sogar zerstört. Einheitsprache und Einheitskultur sind nicht paradiesisch! Sie bedeuten Zwang und Kontrolle für diejenigen, die nicht so sprechen, nicht so denken oder leben, wie es eine Militärdiktatur oder eine Mehrheitskultur vorgibt.

Für mich ist diese Lesart der biblischen Geschichte bedeutsam. Ich spüre die freudige Verheißung, die in der Geschichte deutlich wird: Gott befreit vom Druck, einer Einheitskultur zu folgen und einer Einheits-Norm entsprechen zu müssen. Die Angst, anders zu sein als andere und die Erfahrung, irgendwie fremd zu sein, begegnet so unversehens einer anderen Stimme: Die Vielfalt von Sprachen, Kulturen und Lebensformen ist bereichernd und wertvoll! Bedrohlich ist es nicht, anders zu sein, sondern gefährlich ist es, alle unter dem Deckmantel der »Einheit« zu uniformieren.

Wenn Menschen versuchen, trotz ihrer unterschiedlichen Sprachen und Lebenszusammenhänge miteinander zu reden und sich ihre Lebensgeschichten erzählen, dann können Menschen voneinander lernen und Ängste abbauen. Es geschieht heute schon in vielen interkulturellen und interreligiösen Begegnungsforen, in Gesprächskreisen zu verschiedenen Lebensformen. Es geht dabei gerade nicht darum, die eigene Identität aufzugeben oder sich im allgemeinen »Einheitsbrei« der Kulturen und Religionen aufzulösen, sondern darum, den Anderen als den Anderen zu respektieren. ♦

## Bibliolog – das Innere sprechen lassen

Von Roland Wittal

**E**in spannender Krimi und die Bibel haben manches gemeinsam. Sie sind so geschrieben, dass wir mit hineingenommen werden in das Erzählte. Die biblischen Bücher sind keine Lehr- bzw. Geschichtsbücher. Sie wollen in uns Emotionen wecken, uns im Herz berühren und uns öffnen für die Geschichte Gottes mit uns Menschen.

Es braucht Zugänge, die uns dafür öffnen. Ein solcher ist der Bibliolog, eine Methode, die für alle Altersstufen geeignet ist, selbst für Jugendliche, die sich sonst nicht gerne zum Glauben »outen«.

Wie läuft ein Bibliolog ab?

Die Leitung führt nach einer kurzen Erläuterung der »Spielregeln« in eine biblische Geschichte hinein. Sie erzählt die Situation, möglicherweise den Zusammenhang der Geschichte, und regt die Fantasie der Teilnehmenden an, sodass sie sich gut in die Szene hineinversetzen können. Bildlich gesprochen: Alle machen eine Reise an den biblischen Ort.

Nun liest die Leitung abschnittsweise die biblische Erzählung vor und unterbricht sie an ausgewählten Stellen. Hier lädt sie alle Teilnehmenden ein, sich in eine biblische Person, die im Text vorkommt, hineinzuversetzen und für diese einen Gedanken in der Ich-Form auszusprechen. Ziel ist es, sich mit diesem Menschen zu identifizieren und dessen Inneres zum Klingen zu bringen. Dabei schwingen die eigenen persönlichen Erfahrungen und Zugänge mit. Das klingt z. B. so: »Du bist der blinde Mann und hörst, wie Jesus auf dich zukommt. Was sagst du zu ihm?« Mögliche Antworten der Teilnehmenden könnten sein: »Jesus kommt auf mich zu, das ist die Gelegenheit, ihn zu bitten, mir

zu helfen« oder: »Jetzt braucht er auch nicht mehr zu kommen.«

Dieses Sprechen in der Ich-Form fällt manchen Teilnehmenden schwer. Wir sind es gewohnt, andere zu kommentieren, zu vermuten, was sie sagen wollen. Damit bleiben wir auf Distanz. Wer in der Ich-Form spricht, öffnet sich. Manchen kostet dies Überwindung, es ist aber auch eine gute Schule für die eigene Kommunikation.

Die Ich-Äußerungen werden vom Moderator mit eigenen Worten wiederholt. Mit dieser Technik des »echoing« werden die Aussagen noch einmal für alle hervorgehoben und verstärkt. Diejenigen, die sich äußern, haben die Chance, das Gesagte zu reflektieren.

Dies ist nur ein kurzer Überblick über den Ablauf eines Bibliologs. Ich arbeite gerne damit und mit der Bibel. Sie ist für mich nicht nur ein spannendes Buch, sondern vor allem ein Schatz, in dem ich mich mit meiner eigenen Geschichte immer wieder reflektieren und finden kann.

Als Leitung lerne ich, gut zuzuhören und zuzuhören, was die Teilnehmenden sagen, und zugleich berührt mich vieles Ausgesprochene oft selbst. Ich mache den Bibliolog nicht für, sondern mit anderen. Besonders freue ich mich, wenn Teilnehmende am Ende sagen: »So habe ich noch nie über eine Bibelstelle nachgedacht, das hat mich berührt.« Das möchte die Bibel und ich glaube auch Gott, dessen Geschichte mit uns in unserem Leben weitergeschrieben wird. ♦

Diakon Roland Wittal war bis Ende 2023 Pfarrbeauftragter in unserer Pfarrei. Zurzeit ist er im Pfarrverband Isarvorstadt in gleicher Position tätig.



## Muss man als Christ voll »Kirchisch« können?

Interview mit Liturgieprofessor i. R. Markus Eham

Von Bettina Thöne

### Welche Bedeutung hat Sprache im Christentum?

Sprache ist ein wichtiges Medium der Glaubenskommunikation. »Der Glaube kommt vom Hören« (Röm 10,17). Christsein lebt vom Weitererzählen der frohen Botschaft. Kirche ist eine Erzählgemeinschaft. Der Glaube gibt aber nicht nur zu hören, sondern auch zu sehen. Das griechische »theós« (= Gott) hat die gleiche Wurzel wie »théatron« (= Schaustätte). In der Bibel haben die Augen und das Schauen mit 688 bzw. 1300 Erwähnungen sogar deutlichen Vorrang vor den Ohren und dem Hören, die nur 187-mal bzw. 1160-mal vorkommen. Auch in der Liturgie ist die Wortsprache keineswegs das einzige Medium, über das wir wahrnehmen, in dem wir über und mit Gott kommunizieren. Hinzu kommen die Sprache des Körpers: Bewegung, Gebärden, der Raum, das Licht, Gesang und Musik.

### In der Kirche werden alle Sinne angesprochen und doch wirkt die Sprache oft altbacken und umständlich. Warum?

Religiöse Sprache hat per se etwas »Altbackenes«, einen konservativen Grundzug. Religionen liegt ein heiliger Ursprung zugrunde. Dem will man treu bleiben, auch in der Sprache. Nichts soll verfälscht werden. Außerdem will die Glaubensgemeinschaft ihre Identität bewahren, indem sie eine gemeinsame Sprache entwickelt. Das Glaubensbekenntnis etwa bildet so eine sprachliche Klammer, die untereinander und mit dem »heiligen Ursprung« verbinden soll. Wörtlich übersetzt bedeutet »Hierarchie« ja heiliger Ursprung; von da aus hat das Wort auch eine soziologische Bedeutung bekommen und bezeichnet dann eine »Elite«,

die kontrolliert, Deutungshoheit wahrnimmt, Normen festlegt, wie von Gott zu sprechen ist (Lehramt). Papst Pius V. schrieb in seinem Vorwort zum Messbuch von 1570, an den Texten und Riten dürfe **niemals** etwas geändert werden. Das 2. Vatikanum hat dieses völlig ungeschichtliche Konzept aufgegeben. Denn anders als im Islam hat Gott für uns Christen mit der Bibel keinen himmlischen Urtext offenbart, von dem die Hl. Schrift eine wortwörtliche, unveränderliche Kopie ist. Gott hat vielmehr sich geoffenbart in Erzählungen, die von Menschen weitergegeben werden. Diese maßgeblichen Erfahrungen des Ursprungs werden durch die Geschichte hindurch in verschiedenen Sprachen und Kulturen weiter erzählt. Das heißt, die Sprache von Offenbarung und Glaube muss sich weiterentwickeln können, weil die Menschen und ihr Verstehenshorizont sich ändern. In der Liturgie lassen sich drei Textsorten unterscheiden: die Hl. Schrift, Gebete und Gesänge sowie die freie Rede der Leitenden (z. B. Predigten). Jede Textsorte hat eigene Kriterien.

### Was tut die Kirche, um die Sprache lebendig zu halten?

Man beobachtet, dass lebendige Sprachen sich in einem Rhythmus von ca. 30 Jahren weiterentwickeln. Die Kirche versucht, dem Rechnung zu tragen. Nach 1980 haben die Bischöfe 2016, also nach 36 Jahren, zum zweiten Mal eine neue ökumenische Einheitsübersetzung (EÜ) in Deutsch herausgegeben. Eine neue Ausgabe des *Gotteslob* gab es 1975 und zuletzt 2013. Eine größere Reform des deutschen Messbuchs von 1970/75 steht noch aus.

### Worin liegen die Schwierigkeiten bei der Bibelübersetzung?

In der Spannung zwischen Treue zum Urtext und Anpassung an die Zielsprache. Die EÜ 2016 bleibt sehr nah am Urtext; ein paar Beispiele: Psalm 118,22 heißt jetzt: »Ein Stein, den die Bauleute verwarfen, er ist zum Eckstein geworden.« Nicht der Stein, wie bisher, sondern irgendein unbeachteter Steinbrocken ist zum Eckstein geworden. Eine Nuance, die den Sinn noch pointierter rüberbringt. Auch Psalm 8,3 ist jetzt wortgetreuer übersetzt mit »Aus dem Mund der Kinder (...) hast du ein Bollwerk errichtet wegen deiner Gegner, um zum Einhalten zu bringen Feind und Rächer (...)« Aber wer soll das vom Hören her unmittelbar verstehen? Am anderen Ende der Skala bewegt sich die sog. »Volxbibel«: Da kündigt Jesus den Jüngern ein »fettes Comeback« nach seinem Leiden und Sterben (Mk 8,31-33) an. Hier wird klar: Als Sprache des Glaubens taugt kein Alltagsslang; damit kannst du die Tiefe und Größe des Gemeinten (Auferstehung) nicht zum Klingen bringen. Sprache des Glaubens sollte gehoben, aber nicht abgehoben sein. Vielleicht wäre es sinnvoll, zwei Varianten von Bibelübersetzungen zu haben: eine für den Gottesdienst, die auf gute Verständlichkeit beim Hören ausgerichtet ist, und eine, die näher am Urtext bleibt für die Lektüre zuhause, in Bibelkreis und Studium.

### Bibeltex te bleiben für uns heute oft unverständlich, weil sie aus einem ganz anderen Kulturkreis stammen.

Ja, die biblischen Erzählungen für die Hörenden heute zum Sprechen zu bringen, also Brücken zu bauen von der Sprechsituation damals ins Heute, ist die anspruchsvolle Aufgabe der Predigenden. Dazu müssen sie aber vorab klären: Was wollte der Text seinerzeit genau sagen? Von dieser Sinnspitze her kann er das Heute neu beleuchten. In Psalm 103,15 wird der Mensch

mit der Blume des Feldes verglichen: »Fährt der Wind darüber, ist sie dahin; der Ort, wo sie stand, weiß nichts mehr von ihr.« Ein sprechendes Bild für seinerzeit naturnah lebende Menschen. Die Grunderfahrung kennen wir als Nomaden in der digitalen Steppe auch: Der Algorithmus weiß von uns als Konsumenten (viel), als Menschen jedoch sind wir ihm völlig gleichgültig, da fährt der Wind des Vergessens über uns hinweg... Und in diese Erfahrung hinein sagt uns die Bibel: »Doch die Huld des Herrn währt ewig« (V. 17), der uns in seine Hand geschrieben hat (Jes 49,16).

### Predigten gelten vielen als zu formelhaft und unkonkret. Woran liegt das?

Vielleicht, weil die Sprache der Predigenden mehr formatiert ist davon, was sie sagen müssen, als inspiriert von dem, was sie wirklich sagen wollen und können. Man bedient sich dann eher bei vorgefertigten Formeln, anstatt zu sagen, wie der biblische Text mich erreicht. Statt »Ich sag euch, wie's geht«, wäre für die Hörenden eher die Haltung spannend: »Ich suche anhand der Bibel mit euch, einen Weg des Glaubens zu gehen.«

### Wie sollten Kirchenleute reden?

Von einer Predigt wünsche ich mir, dass ich *einen* Gedanken mitnehmen kann, der mir im besten Fall eine neue Sicht eröffnet, die mir leben hilft. In diesem Sinn ist weniger meistens mehr. Denn niemand hat Gott gesehen, er bleibt, auch nachdem Jesus Kunde gebracht hat von ihm (Joh 1,18), Geheimnis. Kein Begriff kann ihn begreifen. »Gott ist im Himmel, du bist auf der Erde, also mach wenig Worte!« (Koh 5,1). Nach meinem Eindruck stimmt oft die Balance zwischen den »Sprachen der Liturgie« nicht. Also mehr Sprechdisziplin: Stimmt es, ist es hilfreich, ist es geerdet, was ich von Gott rede oder zu ihm spreche, oder sage ich nur Formeln auf, die viel-

leicht theologisch korrekt sind, aber niemand erreichen und berühren?

Vom Pfingstereignis in der jungen Kirche heißt es, dass alle in der »multiethnischen« Zusammenkunft in Jerusalem die Apostel in ihrer je eigenen Muttersprache reden hörten (Apg 2,1-13). Keine Dolmetscherleistung also, sondern ein Verstehens-Wunder: Der Grundklang des Evangeliums ist für jeden Menschen guten Willens zugänglich. Jede/r ist vom Leben her prinzipiell auf der Wellenlänge fürs Evangelium. Ich muss also nicht erst voll »Kirchisch« lernen, um Christ-gläubig sein zu können. Davon könnten, sollten wir ausgehen, wenn mit Menschen heute glaubwürdig vom Glauben die Rede sein soll.

### Die Gebetsprache im Gottesdienst verleitet eher zum Abschalten, vor allem wenn der Priester aus den liturgischen Büchern liest.

Ein »sprechendes« Beispiel dafür ist die Präzision vom Dreifaltigkeitssonntag: »Mit deinem eingeborenen Sohn und dem Hl. Geist bist du der eine Gott und der eine Herr, nicht in der Einzigkeit einer Person, sondern in den drei Personen des einen göttlichen Wesens (...) So beten wir an im Lobpreis des wahren und ewigen Gottes die Sonderheit in den Personen, die Einheit im Wesen und die gleiche Fülle in der Herrlichkeit.« Ob Gott selber versteht, was wir über ihn da sagen? 😊 Das ist Dogmatik als Gebet verkleidet, aber nicht wirklich ein das »Herz erhebender« Lobpreis.

### Werden die liturgischen Bücher nicht erneuert?

Doch, in einem Zyklus von etwa 30 Jahren; aktuell sind die Lektionare dran mit der revidierten EÜ. Vom dt. Messbuch sollte es eigentlich schon 2000 eine Neubearbeitung geben. Da war die 3. Auflage des röm. Messbuches 2002 dann schneller da und die Bischöfe hätten es mit strengen Übersetzungsvorgaben als Grundlage für die deutsche Neuausgabe übernehmen müssen. Im Vergleich schnitt das noch nicht

revidierte deutsche Buch dann doch besser ab als das neue lateinische; daher »ruht diese Baustelle« derzeit...

### Gibt es denn keine Entwicklung hin zu einer moderneren Gebetsprache?

Die Andachtstexte im neuen *Gotteslob* sind ein Schritt in diese Richtung, finde ich.

### Das Gotteslob wurde 2013 erneuert, trotzdem finden sich noch viele alte Lieder darin.

Vielleicht hilft es, das Buch als eine Art klingende Glaubensgeschichte zu sehen. In manchen Texten und Liedern, die uns altbacken erscheinen, ist zu hören: So hat man im Mittelalter oder im Barock von Ostern oder Weihnachten gesungen. Lieder jüngerer Datums und aus der Tradition bilden in unmittelbarer Nachbarschaft einen reizvollen Kontrapunkt; sie quasi miteinander sprechen zu lassen, macht das Gesangsrepertoire farbig. Bei »Fest soll mein Taufbund...« bietet GL jetzt zwei Textfassungen (GL 807/808). Im neuen Text heißt es: »Zum Herrn will ich gehören...« statt »Ich will die Kirche hören...« – eine theologisch sinnvolle Korrektur. Die Neugestaltung von »Nimm, o Gott, die Gaben« (GL 188) überzeugt mich jedoch nicht: Der Text fokussiert auf das Christusopfer (»Jesus hat sich für uns hingegeben ... Lass uns alle ... eine Opfergabe als deine Kirche sein.«) – ein Motiv, das eigentlich erst zum Hochgebet gehört – und ist geprägt von einer Spiritualität der Innerlichkeit (Strophe 3). Der ältere Text stellt dagegen mit »Lass uns alle deine Jünger werden. Wer sein Leben mit dir wagt, gewinnt.« die konkrete Jesus-Nachfolge in den Mittelpunkt.

Man sieht: Sprache für den Glauben finden, die dem Ursprung treu ist und die Menschen heute erreicht und bewegt, ist eine anspruchsvolle und nie abgeschlossene Aufgabe: »Liturgia semper reformanda«.

## Sprechen Sie über tiefgründige Themen?

Umfrage zusammengestellt vom »Impulse«-Redaktionsteam

*Ja, klar, beruflich, aber auch privat, im Bekannten-, Verwandtenkreis. Das sind politische Themen, Themen, die sich aus Hobbies, durch Familie und Kinder ergeben. Aber auch: Was haben wir, unsere Generation, unseren Enkeln gegenüber eigentlich angerichtet und wie gehen wir mit der Verantwortung jetzt um?*

Ulrich, 62 Jahre

*Natürlich, ja, mit Freunden und der Familie. Relativ viel über Politik, Liebe oder Religion, Sinn des Lebens, Zukunft.*

Kevin, 21 Jahre

*Ja. Ich spreche mit Menschen drüber, bei denen ich Resonanz spüre. Themen sind: alle Lebensfragen, Fragen über Leben und Tod, was trägt, wie Beziehungen entstehen, was sie stören kann...*

Sandra, 80 Jahre

*Gute Frage, ja also mit Freunden spreche ich über aktuelle Themen und Ereignisse. Wir steigen zwar schon tiefer in die Thematik ein, aber tiefgründig ist das eher nicht.*

Georg, 16 Jahre

*Sehr gerne, mit vielen Menschen sogar. Ich fange einfach damit an und sehe dann an deren Reaktion, ob das gut ankommt oder nicht. Und da akzeptiere ich jede Reaktion. Nachdem ich in der Krisenintervention arbeite, ist mein Lieblingsthema das Sterben, sowohl das eigene als auch das nahestehender Menschen. Ich tu das meist nicht bewusst, es ergibt sich einfach. Ich scheue mich auch nicht, eigene Themen und Probleme vertrauten Menschen preiszugeben. Da bin ich total offen. Ich gehe davon aus, dass sie mir mit ihrem anderen Blick auf mein Problem helfen können. Und es hilft den anderen vielleicht auch zu erfahren, dass ich ein ähnliches Problem habe wie sie und sie damit nicht allein sind.*

Annelie, 65 Jahre

*Ich mache viel mit mir selbst aus. Wenn ich einen Rat brauche z. B. beim Thema Erziehung, frage ich eine gute Freundin. Philosophische Themen, wie Lebenssinn und so, würde ich am ehesten noch mit meinen Eltern bereden. Ich finde es schwierig, ernste Themen anzusprechen bei jemandem, der ganz andere Ansichten hat. Das artet dann leicht in anstrengende Diskussionen aus. Das lasse ich lieber.*

Corinna, 40 Jahre

*Ja, je nachdem, wie es sich aus dem Gespräch heraus ergibt. Ist nicht auf spezielle Personen fixiert. Intimes nur im Familienkreis. Tiefgründig ist für mich alles, bei dem man in die Tiefe einer Materie einsteigt, also Wirtschaft, Politik, Beruf und Familiäres.*

Giovanni, 56 Jahre

*Ich finde es ganz wichtig, über tiefgründige Themen zu reden. Gerade in unserer schnelllebigen Zeit, in der kaum mehr Zeit und Muße zum Nachdenken ist. Ich spreche darüber mit näheren Bezugspersonen – mit jedem und jeder unterschiedliche Themen dieser Art, mit manchen geht es auch nicht. Auch in Gruppierungen, im Meditationskreis, in Seminaren... tausche ich mich aus. Wenn Gesprächspartner und -partnerinnen sich erlauben, in die Tiefe des Seins zu gehen, kann man auch Themen von Politik, Kunst, Spiritualität, von schwierigen Lebenssituationen mit einbeziehen.*

Sabine, 60 Jahre

*Ich spreche mit Menschen, die mir vertraut sind, also mit Freunden oder mit der Familie über tiefgründige Themen, über Persönliches zum Beispiel, manchmal auch über den Glauben, aber eher selten. Frauen sind da meist offener für diese Themen, aber es gibt auch Männer, mit denen ich darüber sprechen kann.*

Markus, 52 Jahre

## Kommunikation als Tanz: den Rhythmus des Miteinanders verstehen

Von Sabina Smajić

In unserer schnelllebigen Welt, getrieben von Hektik und Informationsflut, gerät die Kunst der erfolgreichen und wertschätzenden Kommunikation oft in Vergessenheit. Dabei ist sie der Schlüssel zu einem erfüllten Leben, sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext. Denn durch bewusste und wertschätzende Kommunikation bauen wir Beziehungen auf, lösen Konflikte effektiv, erreichen gemeinsame Ziele und fördern gegenseitiges Verständnis. Missverständnisse hingegen sind wie Sand im Getriebe menschlicher Beziehungen. Sie führen zu Spannungen, Demotivation, unnötigen Konflikten und sogar zerbrochenen Beziehungen. Wie oft interpretieren wir etwas falsch, missverstehen Aussagen oder unterstellen gar etwas, anstatt genau zuzuhören und nachzufragen? Die Folgen sind fatal: zermürbende Streitereien, verletzte Gefühle und verpasste Chancen. In diesem Artikel erkunden wir, warum achtsames Zuhören, Aufgeschlossenheit, Empathie und gegenseitiger Respekt so wichtig sind.

### Aktives Zuhören

Stellen Sie sich vor, Sie betrachten die Welt durch Ihre individuelle Brille. Alles, was Sie sehen, ist gefärbt von Ihren Erfahrungen, Prägungen und Werten. So ähnlich verhält es sich auch mit unserer Wahrnehmung der Realität. Jeder Mensch nimmt die Welt auf seine eigene Weise und durch seine eigenen Filter wahr. Diese können unsere Wahrnehmung trüben und zu Missverständnissen führen. Wenn wir uns unserer Filter nicht bewusst sind, neigen wir dazu, unsere Sichtweise als die einzig richtige

anzusehen. Wir hören die Argumente anderer Menschen nicht oder werten sie sogar ab. Dies kann dazu führen, dass sich die andere Person missverstanden fühlt und verletzt wird. Um falsche Annahmen zu vermeiden, ist es wichtig, sich in die Lage des Gegenübers hineinzuversetzen und die Welt aus seiner Perspektive zu betrachten. Dies erfordert Empathie und die Bereitschaft, die eigenen Vorurteile und Annahmen infrage zu stellen. Aktives Zuhören ist dabei entscheidend. Hören Sie Ihrem Gegenüber nicht nur mit den Ohren zu, sondern auch mit Ihrem Herzen. Versuchen Sie, die Gedanken und Gefühle der Person zu verstehen, ohne sie zu unterbrechen oder zu bewerten.

### Kommunikation auf Augenhöhe

Kommunikation spielt in Machtverhältnissen ebenfalls eine entscheidende Rolle. Sie ist das Werkzeug, mit dem wir unsere Macht ausüben, aber auch das Instrument, mit dem wir sie hinterfragen und verändern können. Ob zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitenden, Eltern und Kindern oder Lehrkräften und Schulkindern – Machtverhältnisse durchziehen unsere täglichen Interaktionen wie ein roter Faden. In diesen Geflechten aus Hierarchien, Kompetenzen und Einflussmöglichkeiten liegt sowohl enormes Potenzial als auch die Gefahr von Missbrauch. Gerade hier ist es besonders wichtig, fair und respektvoll miteinander zu kommunizieren, unabhängig von Alter, Status oder Position. Das gelingt durch Einfühlungsvermögen, Offenheit und Bereitschaft, unserem Gegenüber unabhängig von seiner Stellung auf Augenhöhe zu begegnen.

### Wie Kommunikation gelingen kann

Unsere gesellschaftlichen Positionen prägen unseren Kommunikationsstil. Abhängig davon, in welcher Rolle wir uns befinden, kann das unbewusst die Art und Weise beeinflussen, wie wir mit unseren Mitmenschen umgehen. Verschiedene Faktoren wie Angst vor negativer Bewertung, mangelndes Selbstvertrauen, negative Erfahrungen, Aufregung oder Überforderung können zu gehemmtem, verunsichertem oder impulsivem Kommunikationsverhalten führen. Um diese Herausforderungen zu meistern, kann es hilfreich sein, die eigene Stellung im Machtgefüge zu reflektieren und sich die eigene Kommunikationsart vor Augen zu führen. Mit tieferem Verständnis für das eigene Verhalten und das der Mitmenschen lassen sich Missverständnisse vermeiden und eine konstruktive Gesprächsbasis schaffen. Effektive und wertschätzende Kommunikation ist erlernbar. Mit Geduld, Übung und Achtsamkeit sich selbst und seiner Umgebung gegenüber, können auch Menschen mit Hemmungen oder impulsiver Neigung ihre Kommunikationskompetenz verbessern und lernen, sich klar und selbstbewusst auszudrücken.

### Die Dynamik des »Tanzes« verstehen

Kommunikation lässt sich oft treffend mit einem Tanz vergleichen, an dem sich beide Parteien beteiligen. Wie beim Tanz gibt es auch in der Kommunikation einen Rhythmus, bei dem beide Personen im Einklang sind. Jeder Schritt, jede Bewegung hat Bedeutung und beeinflusst das Gesamtbild. Ein erfolgreicher Tanz erfordert nicht nur Technik, sondern auch emotionales Verständnis füreinander und Achtsamkeit. Genauso ist es bei der Kommunikation: Es geht nicht nur um die

Worte, die gesprochen werden, sondern auch um die Art und Weise, wie sie gesagt werden, und vor allem darum, wie sie aufgenommen werden. Ein harmonischer Tanz der Kommunikation basiert auf Respekt, Offenheit, Empathie und gegenseitigem Verständnis. Indem wir die Dynamik des »Tanzes« verstehen und beherrschen lernen, können wir eine tiefere Verbindung aufbauen und Missverständnissen vorbeugen.

Achten Sie in den nächsten Tagen auf Ihren »Tanz«. Wie gut gelingt es Ihnen, die vorgestellten Punkte zu beachten? Welche Situationen fallen Ihnen leicht, welche schwer? Was können Sie verbessern? Mit etwas Aufmerksamkeit, Geduld und Verständnis für sich selbst und für Ihre Mitmenschen können Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten optimieren und Ihr Leben bereichern. ✦

**Sabina Smajić** ist studierte Pädagogin, systemische Beraterin und Trainerin für kulturbewusste Kommunikation. Mit Empathie und einem scharfen Blick für die Dynamiken menschlicher Interaktion unterstützt sie dabei, neue Perspektiven zu entwickeln und selbstbestimmte Lösungen zu finden.

Ob in der Beratung von Einzelpersonen, der Begleitung von Teams oder der Trainingsgestaltung für Unternehmen und Institutionen – ihr Wirken ist stets geprägt von einer wertschätzenden Haltung, klarer Kommunikation und der Fähigkeit, komplexe Zusammenhänge verständlich zu machen.



Foto: Sabina Smajić

## Über psychische Krankheiten reden – ein Tabu?

Gespräch mit Uta Gregor

Von Gabriele Wennig-Debert

### Als Erstes an Sie die Frage: Was ist überhaupt eine psychische Erkrankung?

Vielleicht sollte man besser fragen: Was ist Gesundheit? Freud hat es einmal so erklärt: Gesund ist man, wenn man arbeiten und lieben kann. Ich würde sagen: Krank ist ein Mensch, wenn er sich krank fühlt und in der Arbeit und den Beziehungen zu anderen Menschen beeinträchtigt ist.

### In Deutschland erleidet jeder Dritte im Laufe seines Lebens eine seelische Krise, 2023 waren mehr als vier Millionen Menschen in psychologischer Behandlung. Warum tun sich Betroffene dennoch oft schwer, über ihre Erkrankung zu reden?

Ein psychisch Erkrankter kann nicht produktiv am Gemeinschaftsleben teilnehmen, er oder sie hat Angst vor den Reaktionen der Mitmenschen, vor Ausgrenzung. Besonders belastend ist es im Berufsleben, die Arbeit leidet, es entsteht eventuell ein Schaden für die Firma. Schnell hat der Kranke das Gefühl: Ich kann nichts, ich bin nichts, die Chefin mag mich nicht – er oder sie ergeht sich in Selbstvorwürfen und Minderwertigkeitsgefühlen, die das Ganze noch verschlimmern.

### Warum reagieren manche Menschen nach wie vor negativ oder abwertend, wenn sie von der psychischen Krankheit eines Mitmenschen erfahren?

In Naturvölkern wurden oft Menschen, die anders waren, die eine Last darstellten, ausgegrenzt und zurückgelassen. Wir selbst kommen aus einer Welt, in der es üblich war zu sagen: Das kannst du nicht, so darfst du nicht sein, was sagt denn da der Nachbar... Manche Menschen agieren noch heute aus dieser Denkweise heraus. Zum anderen hat man aber auch schon

bei Urmenschen-Funden festgestellt, dass Kranke behandelt, versorgt und mitgetragen wurden. Es stellt sich also für uns die Frage: Was ist ein für unsere Gemeinschaft produktiver Weg, mit psychisch Erkrankten umzugehen? Wie kann man zur Heilung verhelfen? Hier wäre zum Beispiel der Vorgesetzte gefragt, der Verständnis zeigt für die Kranke, ihr die Auszeit gibt, die diese braucht und ihr vermittelt: Du bist wertvoll für unseren Betrieb und wir freuen uns, wenn du gesund zurückkommst. In meiner 35-jährigen Tätigkeit als Therapeutin habe ich erlebt, wie sich der gesellschaftliche Umgang mit psychischen Erkrankungen insgesamt positiv entwickelt hat. Das Wissen ist in breiten Kreisen heute ein ganz anderes als früher. Ein Grund dafür, dass sich mehr Menschen frühzeitig in Therapie begeben und schneller geheilt werden können – und leider damit auch die freien Therapieplätze rar sind.

### Was kann jeder und jede von uns zur Offenheit im Umgang mit psychischen Krankheiten beitragen?

Ein erster Schritt ist die eigene Offenheit, das Interesse dafür, sich Wissen darüber anzueignen. Die Medien bieten dafür heute viel Gelegenheit. Also: Artikel darüber lesen, Vorträge besuchen, in der Familie, im Freundinnen- oder Kollegenkreis darüber reden. Entscheidend ist vor allem, wie über solche Erkrankungen gesprochen wird – es sollte in jedem Fall in menschlich respektvollem Ton geschehen.

### Wie könnte denn ein von einer Erkrankung Betroffener mit seinem Umfeld kommunizieren?

Er sollte überlegen, zu wem er Vertrauen hat, wem er sich öffnen möchte. Den rich-

tigen Zeitpunkt wählen: Fühle ich mich selbst stark genug dafür, ist der oder die andere aufnahmebereit? Konkrete Tatsachen berichten, wie er sich fühlt, was er gerade jetzt braucht.

### Wenn ich merke, ein Angehöriger, eine Freundin zeigt Anzeichen einer psychischen Krise – wie rede ich mit ihr oder ihm darüber?

Zuhören ist ganz wichtig. Und das Gespräch von vornherein zeitlich begrenzen, damit es nicht in unfruchtbares Jammern ausartet. Keinesfalls sofort Ratschläge geben, sondern konkret nachfragen: Was ist genau geschehen? Wie fühlt es sich an? Möchtest du, dass ich etwas dazu sage? Hast du selbst Lösungsideen? Sich trauen, von eigenem Erleben zu sprechen. Es ist oft erstaunlich, wie sehr Menschen bereit sind, über derlei Dinge zu reden, wenn eine Person den Anfang macht. Dafür ist natürlich nötig, sich selbst zu reflektieren, über eigene, auch seltsame Gefühle zu sprechen, die ältere Generation hat dies meist leider nicht gelernt. Gemeinsam kann man dann überlegen, ob und wo man sich fachlichen Rat einholen könnte.

### Wer ist in solch einem Fall die erste Anlaufstelle?

Der Hausarzt, wenn man ihm diesbezüglich vertraut. Vor allem jüngere Ärzte und Ärztinnen kennen sich mittlerweile ganz gut aus, fragen auch bei körperlichen Beschwerden nach, ob sie vielleicht seelische Ursachen haben könnten. Sie kennen die wichtigsten Medikamente gegen Angststörungen oder Depression, stellen die eventuell nötige Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung aus und wissen auch Adressen von Psychiatern oder Psychotherapeutinnen in der Umgebung. In schwereren Fällen und für eine weitere Medikamentierung oder längere Krank-

schreibung sind Psychiater zuständig, zum Ergründen der seelischen Ursachen und fürs Reden braucht es den Psychotherapeuten oder die Psychotherapeutin.

### Immer wieder erlebt man viel Unwissen und Angst vor Psychopharmaka, vor psychiatrischen Kliniken.

Das ist oft historisch begründet. Früher gab es keine Medikamente für psychische Leiden, später musste man erst Erfahrungen damit machen. Heute sind Medikamente sehr gut erforscht und wirksam, sie ermöglichen oft ein normales, produktives Leben und sind für viele Menschen ein Segen. Auch psychiatrische Kliniken sind heute ganz anders als früher, es wird auf einen achtsamen Umgang mit den Patienten Wert gelegt und es gibt individuelle Angebote. Ich habe sehr erfreute Rückmeldungen von Patientinnen gehört.



Foto: Uta Gregor

**Dr. Uta Gregor** war viele Jahre als ärztliche Psychotherapeutin in Gröbenzell und Olching in eigener Praxis tätig.

Für psychische Notfälle steht rund um die Uhr der **Krisendienst Psychiatrie** zur Verfügung:

**Telefon 0800-655 3000**

oder die **Notfallnummer des Isar-Amper-Klinikums** in Fürstenfeldbruck

**Telefon 08141-5347-0**

bzw. deren Notaufnahme

Stadelbergerstr. 16 in Fürstenfeldbruck

<https://kbo-iaak.de/notfall>

Weitere Adressen von Beratungsstellen oder Stellen zur Vermittlung von PsychiaternInnen oder PsychotherapeutInnen finden Sie auf unserer Homepage [www.johann-baptist.de](http://www.johann-baptist.de) unter *Gemeindeleben/Pfarrmagazin*

## Weltweit, schnell, verführerisch

Gespräch mit zwei Mitgliedern der Generation 30+ über Social Media

Von Gabriele Wennig-Debert



Die moderne Form der Kommunikation läuft über Soziale Netzwerke (nachstehend SN) und Messengerdienste.

Für alle diesbezüglichen Dummies wie die Autorin dieses Artikels: Messengerdienste sind z. B. Whatsapp oder Telegram, über die man einzeln oder in Gruppen digital kommunizieren kann. Der bekannteste und verbreitetste Typ von Social Media sind Soziale Netzwerke wie Facebook (wird eher durch die Generation 50+ genutzt), Instagram (früher Fotos und Stories, heute dominieren kurze Videos, Nutzungsalter gemischt), X (vormals Twitter) und Tiktok (vor allem sehr junge Menschen).

In den SN kann man einen eigenen Account (Profil) anlegen, auf dem man Nachrichten, Informationen, Bilder und Videos posten (ins Netz stellen) kann, so dass alle, die diesem Account folgen, sie lesen oder anschauen können. Neben den Profilen, denen man selbst folgt, schlägt einem ein Algorithmus entsprechend der bisherigen Nutzung weitere Accounts vor. Zu den eingestellten Posts kann man selbst Kommentare schreiben und sich so weltweit austauschen.

**Wo bzw. wie bist du auf Social Media unterwegs?**

**Daniel:** Ich kenne 70 % der Personen, deren Accounts ich folge, persönlich. Der Rest wird von meinen Interessen bestimmt. Selbst poste ich wenig.

**Sophie:** Ich bin in erster Linie auf LinkedIn aus beruflichen Gründen unterwegs. Man

kann da seinen Lebenslauf als Profil hinterlegen samt zusätzlicher Fähigkeiten, das erleichtert Bewerbungen. Ich bilde mich auch über SN weiter, schaue mir Anleitungen, Schulungen an und bekomme viel Inspiration. Ansonsten nutze ich SN eigentlich nur, wenn ich gezielt etwas wissen möchte, für Veranstaltungstipps oder um mit Freunden in Verbindung zu sein. Dass ich da so restriktiv bin, hat persönliche Gründe. Ich weiß, dass ich durch den Vergleich mit anderen und deren Leben an mir selbst zweifeln würde. Es ist ja alles bei Weitem nicht so perfekt, wie es auf SN dargestellt wird.

**Was schätzt du an Social Media?**

**Sophie:** Informationen, die man sich sonst mühsam zusammensuchen müsste, bekommt man quasi auf Knopfdruck geliefert. Gerade private Gruppierungen, wie zum Beispiel Hilfsorganisationen, findet man sehr schnell. Manches wäre politisch und gesellschaftlich gar nicht denkbar, wenn sich Leute da nicht weltweit vernetzen könnten – der arabische Frühling, die Protestbewegungen im Iran... Beim Thema sexuelle Diversität wären wir ohne SN heute nicht da, wo wir sind. Ich habe tatsächlich schon manchmal das Gefühl, ohne Instagram etwas zu verpassen.

**Daniel:** Die Infos, die mir automatisch geliefert werden, den auf meine Interessen zugeschnittenen Inhalt mancher Accounts finde ich super. Heute sind auch konventionelle Medien, z. B. Zeitungen und Fernsehsender auf SN vertreten und posten prägnante Nachrichten, kurz zusammengefasst. In meinem Umfeld liest niemand mehr seitenlange Zeitungsartikel.

**Kann man sich aufgrund von kurzen Zeilen denn überhaupt eine fundierte Meinung bilden?**

**Daniel:** Sicher, die so gebildete Meinung wird eher oberflächlich sein. Zeitungen kommen in Zugzwang, schnell zu posten, um relevant zu sein. Andererseits hat man durch die Vielzahl eben auch internationaler SN-Plattformen die Möglichkeit, sich schnell und vielschichtig zu informieren. Mittlerweile haben ja auch viele Politiker Accounts.

**Und die Gefahr von extremen Inhalten?**

**Daniel:** Speziell auf Instagram sehe ich die nicht, solche Sachen werden dort sofort gebannt. Bei Kommentaren wird meist nicht so schnell eingeschritten. Man darf sich SN aber auch nicht als rechtsfreie Räume vorstellen.

**Sophie:** Man kann eigentlich nur in was reingezogen werden, wenn man selbst unsicher ist oder sich nicht informiert bzw. offen ist für Hetze. Das ist im echten Leben genauso wie auf SN. Andererseits können sich durch SN aber auch Gegenbewegungen formen. Für Kinder und Jugendliche, aber auch für ältere Leute bräuchte es allerdings mehr Medienpädagogik.

**Siehst du Gefahren durch die Nutzung von Social Media?**

**Daniel:** Ja, hauptsächlich für sehr junge Menschen, die dort vermeintlichen Idealen hinterherlaufen, die gar nicht wirklich existieren. Instagram ist sehr kommerziell: Viele, auch große Firmen beauftragen InfluencerInnen, für ihre Produkte zu werben. Die Teenies kennen die alle. Und die haben echt Einfluss, sie sind die heutigen Stars. Die Influencer wirken wie FreundInnen, sehr junge Menschen merken nicht unbedingt, dass die Werbung der eigentliche Inhalt ist, sie können nicht differenzieren zwischen Realität und Fik-

tion. Kinder und Jugendliche, die keinen gesunden Konsum damit kennenlernen, sind echt gefährdet.

**SN leben von der Geschwindigkeit, mit der Nachrichten verbreitet werden. Siehst du darin Gefahren?**

**Daniel:** Es gibt Studien, dass bei häufiger Nutzung die Aufmerksamkeitsspanne sinkt. Manche Jugendliche haben schon Probleme, einem Film normaler Länge zu folgen. Es ist sicher nicht optimal, wenn man alle Infos im 30-Sekunden-Rhythmus präsentiert bekommt. Mit Tiktok ist das noch schlimmer geworden. Die Plattform ist ausschließlich algorithmus-basiert, du scrollst dich durch lauter Kurzclips. Nachrichten und Bilder können sich wie ein Lauffeuer verbreiten, da ist die Gefahr eines Shitstorms natürlich groß.

**Sophie:** Aber Positives kann sich eben auch besser verbreiten! Für die mentale und psychische Gesundheit ist die Geschwindigkeit, mit der SN funktionieren, eine Katastrophe, das wirkt sich neurologisch aus. Und das betrifft nicht nur Jugendliche – viele Menschen haben heute Aufmerksamkeitsdefizite.

**SN sind, wie das Internet überhaupt, für viele Menschen eine Versuchung und ein Zeitfresser. Wie geht es dir damit?**

**Sophie:** Viele Personen können keinem Gespräch folgen, ohne nebenher auf SN zu sein. Das nervt schon manchmal. Ich schließe mich da nicht aus, versuche aber, bewusst gegenzusteuern.

**Daniel:** Die Angst, etwas zu verpassen, ist natürlich groß. Ich verschwende schon viel Zeit damit. Ehrlich gesagt: Wenn es Social Media nicht gäbe – ich würde sie nicht vermissen.

**Sophie:** Und das soll ich dir glauben? 😊

## Reden hilft

### Ein Gespräch gegen Einsamkeit

**F**rau Bichler hat vor vielen Jahren ihren Mann verloren. Die Kinder wohnen weit weg und so richtig aus ihrer Wohnung traut sie sich mit ihren brüchigen Knochen auch nicht mehr. Herr Schreiner ist Single und lebt nun im Heim. Durch eine Erkrankung ist er weitgehend bettlägerig und kann die Angebote im Haus nicht wahrnehmen.

Diese und ähnliche Schicksale gibt es viele; die Einsamkeit älterer Menschen, ob zuhause oder in einer Senioreneinrichtung, ist ein großes Problem, das durch die Pandemie noch sichtbarer wurde. Welch ein Glück, wenn es vor Ort Menschen gibt, die sich Zeit nehmen können, regelmäßig mit Senior\*innen ins Gespräch zu kommen, von deren Sorgen zu erfahren und allein durchs Zuhören schon manche Not etwas lindern können. Haupt- und ehrenamtliche Seelsorger\*innen unserer Kirche sind hierfür speziell und gut ausgebildet. Und auch Ehrenamtliche im Besuchsdienst oder Angehörige und Bekannte können hier einen wichtigen Beitrag leisten.

Seniorenseelsorge hat vier Grunddimensionen und ist vor allem **hörend**. Als Seelsorger\*innen geben wir dem Menschen Raum, hören auf all das, was er erzählt und haben dabei sein Alter mit allen Facetten und Begrenzungen im Blick. Seniorenseelsorge ist **mitgehend** und **mit-suchend**. Wir begleiten den Menschen ein Stück auf seinem Lebensweg, gehen auf seine Biografie wertschätzend und fördernd ein und versuchen so, mit ihm zusammen seine spirituellen Bedürfnisse und auch seine Ressourcen zu entdecken. Seniorenseelsorge ist auch **mitdeutend**. Wir begleiten den Menschen bei der Sinnfin-

dung und Deutung seines eigenen Lebens und bieten, sofern es eine Ebene dafür gibt, den christlichen Glauben als Hilfe an.\*)

Besuche ich eine ältere Person, dann interessiere ich mich für die objektive Situation meines Gegenübers und versuche, sie in all ihren Facetten durch Beobachtungen und Fragen zu erfassen. Wenn ich dann mein Gegenüber frage, wie es ihm damit geht, kann ich sein subjektives Erleben dieser Situation erfahren und komme spätestens da auf der Gefühlsebene an. Welche Ängste und Sorgen bewegen den Menschen? Ich halte die Gefühle zusammen mit meinem Gegenüber aus und darf auch als Seelsorgerin solche zeigen, also z. B. Freude oder auch Traurigkeit äußern. Es kann auch hilfreich sein zu erfahren, in welches soziale Gefüge mein Gegenüber eingebettet ist: Gibt es noch Familie, Freunde oder steht die Person weitgehend allein da? Und was trägt und hält mein Gegenüber in seiner Situation? Ich kann etwas von seiner inneren Haltung erfahren, von seinen Lebensdeutungen, von seinen Wünschen und Vorstellungen, die die Person auch im Alter noch in sich trägt. Dabei können vielleicht seine Ressourcen zum Aushalten der momentanen Situation gemeinsam entdeckt werden.

Manchmal macht eine fortschreitende Erkrankung die Kommunikation auch sehr schwierig und es braucht viel Zeit und Geduld für ein Gespräch. Wenn mein Gegenüber nicht mehr gut sprechen kann, muss ich als Seelsorgerin auch andere Wege suchen, damit mein Gegenüber mir etwas mitteilen kann, z. B. durch Kopfbewe-

\* Teilweise dem Orientierungsrahmen für Mitarbeitende der Seniorenpastoral im Erzbistum München und Freising entnommen

Von Christa Pröbstl

gungen oder durch Händedruck für ein Ja oder Nein. Behutsame, aber klare Fragestellungen sind hier besonders hilfreich. Es ist gut, wenn mir als Seelsorgerin bewusst ist, dass ich eine angetroffene Lebenssituation meist nicht ändern kann. Jedoch kann ich mein Gegenüber unterstützen, sich der Intensität seiner Gefühle bewusster zu werden oder auch seine Gedanken und Gefühle zu sortieren. Ein sich klärender Blick auf die gegenwärtige Situation erlaubt vielleicht, kleine konkrete Schritte zu planen und so eine neue Perspektive zu gewinnen. Gelangt ein seelsorgerliches Gespräch an ein Ende, kann ich auch religiöse Hilfen anbieten: Gebete, Rituale, ein Segen oder ein religiöses Lied sind für Menschen oft emotional besetzt und können tragen helfen.

Meist finden seelsorgerliche Gespräche mit Menschen im hohen Alter nicht nur einmalig statt. Regelmäßige Besuche stärken das Vertrauen und ermöglichen dem Gegenüber, sich zu öffnen. Die Person erfährt, dass sie gehört wird und ihre Bedürfnisse gesehen werden. Mit diesem wertschätzenden Umgang können wir dazu beitragen, dass ältere Menschen wie Frau Bichler und Herr Schreiner ihr Leben weiterhin als würdevoll und qualitativ erfahren können. ✦

Seelsorgerliche Begleitung sowohl für erkrankte wie auch für betagte Menschen bietet unsere Pfarrei an. Kontakt: Pastoralreferentin Bernadette Matthaei, Tel. 0170-840 37 02

## Lesen Sie mal das Wort »ALTER« rückwärts!

RETLA e. V. – das ist ein Förderverein, der das Leben von älteren Menschen in unserer Gesellschaft verbessern möchte. Mit einer neuen Perspektive auf das Alter unterstützt und initiiert RETLA e. V. Projekte, die Senior\*innen Lebensfreude schenken und sucht nach neuen Wegen für ein solidarisches Miteinander.



Ein spezielles Projekt von RETLA e. V. sind die »**TELEFON-ENGEL – Gespräche gegen die Einsamkeit**«. Gegründet in der Pandemiezeit, soll physische Distanz durch umso mehr soziale Nähe bei Telefongesprächen ausgeglichen werden.

Älteren, einsamen Menschen werden Telefonpartner\*innen

RETJA

zur Seite gestellt, die regelmäßig mit ihnen in Kontakt treten und zu geschätzten Gesprächspartner\*innen werden.

Interessierte Senior\*innen können sich unter 089/189 100 26 von montags bis freitags zwischen 10-18 Uhr telefonisch anmelden. RETLA e. V. sucht für Sie einen passenden Telefonpartner oder -partnerin, mit dem/der Sie dann, wenn Sie sich gut verstehen, regelmäßig einmal in der Woche telefonieren können. Neben Ihren normalen Telefonkosten entstehen keinerlei Kosten für Sie.

Wer sich gerne ehrenamtlich als »Telefon-Engel« engagieren möchte, kann unter 089/189 100 25 anrufen oder eine Mail schreiben ([telefonengel@retla.org](mailto:telefonengel@retla.org)). Weitere Infos finden Sie unter [www.retla.org](http://www.retla.org)

## Beerdigungen



### Februar 2024

Marianne Stenger (90)

### März 2024

Georg Zurek (93)  
 Maria Rager (91)  
 Ernestine Kuhndörfer (97)  
 Günter Lupp (91)  
 August Staedel (85)  
 Edith Götz (93)  
 Günther Kout (81)  
 Peter Zierer (83)

### April 2024

Walburga Mandlmeyer (92)  
 Wilhelmine Kronmüller (83)  
 Johann Schindler (93)

### Mai 2024

Erika Zinkl (77)  
 Johannes Heinen (95)  
 Sebastian Danto (87)  
 Ursula Luszka (83)  
 Peter Spreitzer (95)

### Juni 2024

Helene Westerwinter (91)  
 Katharina Schauer (86)  
 Brigitta Müller (69)  
 Peter Huber (56)  
 Maria Michel (82)  
 Barbara Thun (55)  
 Erhard Thiel (95)  
 Ilona Mirk (75)  
 Mechtild Hagen (94)

**Jeden letzten Dienstag im Monat wird in der Pfarrkirche um 19:00 Uhr ein Requiem für die Verstorbenen des Monats gefeiert.**

## Trauungen



### Mai 2024

Lisa Ergin & Tobias Reitbauer

## Taufen



### April 2024

Liliana und Luciel Reyes Grot  
 Paul Verges

### Mai 2024

Pius Wojtech

### Juni 2024

Simon Buchmayer  
 Marlie Riester  
 Giuliana Abbondandolo  
 Isabella Weiß  
 Leonie Rabe  
 Luana und Isabel Knapp  
 Lia Krizanac

## Lesen und Reden

### Warum uns das Pfarrmagazin wichtig ist

*Von Gabriele Wennig-Debert*

Ein Pfarrbrief gibt es in vielen Pfarrgemeinden, meist verbunden mit Terminen, eventuell noch mit ein, zwei Artikeln über vergangene Ereignisse und vielleicht einem pastoralen Artikel zu einem bevorstehenden kirchlichen Fest. In vielen Gemeinden fehlen die ehrenamtlichen Ressourcen für mehr. Braucht es überhaupt ein Magazin wie das unsere?

Es gibt ja eine erstaunliche Vielfalt an religiösen und kirchlichen Magazinen, auch online lesbar, an Büchern, Vorträgen, Seminaren – je mehr man sich damit beschäftigt, desto größer scheint das vorgefundene Spektrum. Doch nicht jeder hat die Zeit, Lust oder Muße, tiefer in solche Themen einzusteigen. Deshalb treffen wir für unser Magazin aus einem breiten Fundus an Themen eine kleine Auswahl. So können wir unseren LeserInnen ganz gezielt verschiedene Artikel und Interviews als Impuls zum Nachdenken anbieten.

Schön wäre es, wenn diese darüber miteinander ins Gespräch kämen – vielleicht gerade, weil sie unterschiedlicher Meinung sind. Das geht uns im Redaktionsteam bei der Vorbereitung nicht anders – wir diskutieren viel miteinander. Auch über die Meinungen unserer Autorinnen oder Interviewpartner. Und es sind gerade diese Gespräche, die uns selbst zum Weiterdenken anregen und bereichern. Ähnlich ist es mit den Interviews, bei denen wir ganz unterschiedliche Menschen kennenlernen. Die Gespräche mit ihnen sind oft intensiver und länger, als wir es aus Platzgründen im Magazin wiedergeben können.

Immer wieder stellen wir fest, dass es kaum ein gesellschaftliches oder auch persönlich relevantes Thema gibt, das nicht mit Blick über unsere irdische Existenz hinaus betrachtet werden kann und sollte. Auch dazu wollen wir mit unserem Magazin ein klein wenig beitragen. Wir sehen es nicht nur als Infoschrift für Pfarreimitglieder, sondern erhoffen eine breite Leserschaft, gleichgültig welchen Glaubens oder Nicht-Glaubens, um auch bei ihr einen Austausch über diese Themen anzuregen. Vielleicht ist auch manch einer von ihnen überrascht, welche unterschiedlichen, oft sehr kritische Sichtweisen bei SeelsorgerInnen, Theologen und kirchlichen MitarbeiterInnen bestehen, dass Kirche und Glaubensvorstellungen so verschieden sind wie die Menschen selbst.

Lasst uns also nicht aufhören, über Religion und ihre Bedeutung, sowohl für den Einzelnen in seinem Alltag als auch für die Gesellschaft und für die Welt insgesamt zu reden! Ohne diese Dimension ist unsere Gesellschaft entschieden ärmer. Und lasst uns nicht aufhören, darüber unterschiedlicher Meinung zu sein und zu diskutieren – mit Respekt und Verständnis füreinander.

Braucht es also unser Pfarrmagazin? Wir, die Redaktionsmitglieder, sind der Ansicht: ja! Und das nicht nur, weil uns das Lesen, Hören, Recherchieren, Überlegen, Befragen, Schreiben... selbst Freude (und Mühe 😊) macht. ✦



## Eltern und Kinder: miteinander sprechen lernen

Von Sabine Hempel-Taschner

Kommunikation ist vielleicht das Wichtigste, aber oft auch das Herausforderndste, was wir Eltern unseren Kindern beibringen müssen, denn in ihr findet sich sowohl unser Verhalten als auch die zwischenmenschliche Interaktion wieder.

Kommunikation hat viele Gesichter und wandelt sich im Laufe der Eltern-Kind-Beziehung. Steht im Babyalter vor allem die non-verbale Kommunikation (Mimik, Gestik, Körperkontakt) im Vordergrund, bekommt die verbale Kommunikation mit zunehmendem Kindesalter immer mehr Gewicht. Das bedeutet nicht, dass die non-verbale Kommunikation unwichtig wird, aber sie wirkt mehr aus dem Hintergrund.

Umso älter unsere Kinder werden, umso wichtiger wird auch der Inhalt des Gesagten und dass unsere non-verbale Kommunikation zu unserem Gesagten passt. Manchmal ist das nicht ganz einfach, vor allem wenn wir als Erwachsene mit Ironie, rhetorischen oder suggestiven Fragen arbeiten, die unsere Kinder im jüngeren Alter noch gar nicht verstehen. »Räumst du jetzt bitte dein Zimmer auf?!«, ist ein schönes Beispiel für eine Suggestivfrage. Uns Eltern ist völlig klar, was damit gemeint ist – »Zimmer aufräumen, und zwar jetzt!«; das Ganze bringen wir dann noch in für uns passender und logischer, non-verbaler Kommunikation vor, klar und bestimmt. Aber was kommt bei unseren Kindern an? »Räumst du jetzt bitte dein Zimmer auf?!« ist eine Frage, also habe ich eine Wahl! Der vermeintliche Befehl dahinter wird nicht gesehen (oder wenn sie schon älter sind, vielleicht auch geflissentlich ignoriert). Dass unsere non-verbale Kom-

munikation eher zu einer Anweisung gepasst hat, sorgt unbewusst bei dem Kind nun eher für Verwirrung als für mehr Klarheit beim Entschlüsseln der Botschaft. Wenn erstmal ein Teenie am Esstisch sitzt, sind die gut gemeinten offenen W-Fragen »Wie war es in der Schule?« oder auch »Was machst du heute noch?« schnell mit einer Ein-Wort-Antwort »abgefrühstückt!«: »gut«, »nix« oder »chillen«. Zurück bleiben oft verwirrte Eltern und genervte Teenager. Keine Panik, das gehört zum Erwachsenwerden und Abnabeln dazu. Dennoch tut es oft weh und macht einem als Eltern auch manchmal Angst, wenn man das Gefühl hat, so gar nicht mehr an die eigenen Sprösslinge »heranzukommen«.

Auch ich habe dafür kein Patentrezept, aber Tipps, die die Kommunikation vereinfachen können: Lassen Sie Ihr »Pubertier« den Kommunikationsweg wählen. Wir Eltern haben oft die filmreife Vorstellung des gemeinsamen Abendessens im Kopf, bei dem alle redend und lachend um einen Tisch sitzen. Für Teenager ist die Vorstellung oft weniger attraktiv; sie tauschen sich vor allem über das Handy aus. Lassen Sie sich darauf ein, denn wichtiger als die Form des Kontaktes oder als der reine Informationsaustausch ist es, überhaupt in Kontakt zu bleiben. So kann es hilfreich sein, weniger inhaltliche Fragen zu stellen (»Wie war es in der Schule?«), als mit Fragen in einen offenen Austausch zu gehen (»Wie siehst du das?«).

Versuchen Sie, ein offenes Ohr zu haben und Gesprächsbereitschaft zu signalisieren, auch wenn Sie manchmal anderer Meinung sind als Ihr Teenie (Mediennutzung, erste Beziehung,...). Oft ist es sinn-

voller, Ihrem Teenager die Möglichkeit zu geben, mit Ihnen in Austausch zu gehen, als Dinge kategorisch zu verbieten. Denn (und damit verate ich kein Geheimnis) die Teenies machen es meist trotzdem, nur eben heimlich. Das bedeutet für sie aber auch, dass sie sich an keine erwachsene Vertrauensperson wenden können, wenn etwas schief läuft. Deshalb bleiben Sie im Gespräch mit Ihren Kindern und geben Sie ihnen die Möglich-

keit, von Ihnen zu lernen, wie offene Kommunikation funktioniert. ✦

Sabine Hempel-Taschner ist u. a. Heilpraktikerin für Psychotherapie und Dipl. Sozialpädagogin (FH). Sie ist Leiterin des Familienstützpunkts des Oekumenischen Sozialdienst Gröbenzell. Dort haben Familien die Möglichkeit sich kostenlos und vertraulich beraten zu lassen.



Der Familienstützpunkt des Oekumenischen Sozialdienstes ist in der Rathausstraße 13 in Gröbenzell zu finden.

Sprechzeiten sind:

Dienstag: 8:30 bis 13:30 Uhr

Freitag: 13:00 bis 17:00 Uhr

und nach Vereinbarung

Tel.: 0170/55 96 190, familienstuetzpunkt@oeksd-groebenzell.de



## Impressum

Das Magazin *Impulse* der Pfarrei St. Johann Baptist erscheint dreimal jährlich in einer Auflage von 8.000 Exemplaren und wird kostenlos in Gröbenzell verteilt.

### Redaktion

Christa Pröbstl, Bettina Thöne (Leitung), Gabriele Wennig-Debert

**E-Mail:** st-johann-baptist.groebenzell@ebmuc.de

**Satz & Layout:** Bettina Thöne

**Druck:** Gemeindebriefdruckerei, Groß Oesingen

### Bankverbindungen für Spenden

Kath. Kirchenstiftung Liga Bank eG., Kirchenbauverein Pater Brown, Sparkasse FFB  
BIC: GENODEF1M05 BIC: BYLADEM1FFB  
IBAN: DE04 7509 0300 0002 1405 51 IBAN: DE69 7005 3070 0003 9194 38

**Zur leichteren Lesbarkeit aller Beiträge umfassen darin verwendete Bezeichnungen von Personengruppen grundsätzlich Personen aller Geschlechter.**

Namentlich gezeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers oder der Redaktion wieder.

### Herausgeber

Katholische Pfarrgemeinde St. Johann Baptist, 82194 Gröbenzell, Kirchenstraße 16 b

**Tel:** 0 81 42 - 59 65-0 **Fax:** 0 81 42 - 59 65-99

**Internet:** www.johann-baptist.de

### Öffnungszeiten Pfarrbüro

Di 9:00 - 11:00 Uhr  
17:00 - 19:00 Uhr  
Do 9:00 - 11:00 Uhr  
Fr 8:30 - 12:00 Uhr

### In den Ferien

gelten vom **30.7. bis 6.9.** eingeschränkte Öffnungszeiten, siehe Pfarrblatt oder unter [www.johann-baptist.de](http://www.johann-baptist.de)

# In eigener Sache

**impulse-Redaktion – Bitte unterstützen Sie uns mit Ihrer Rückmeldung.**

Liebe Leserinnen und Leser,

einige von Ihnen haben sich bei uns gemeldet und uns mitgeteilt, wie Sie unser Magazin in Zukunft gerne lesen würden. Vielen Dank dafür!

Wir haben beschlossen, die Verteilung der »impulse« ab dem Adventsmagazin umzustellen und nicht mehr an alle Gröbenzeller Haushalte zu verteilen. Zum einen sind immer weniger Ehrenamtliche bereit, die Hefte auszutragen, zum anderen möchten wir nicht unnötig Rohstoff- und Energieressourcen verschwenden. Deshalb wollen wir das Magazin ab Advent 2024 in geringerer Auflage drucken lassen.

- **Die gedruckten Exemplare werden allen zugestellt, die uns mitgeteilt haben bzw. noch mitteilen werden, dass sie gerne ein Heft im Briefkasten hätten.**
- **Wir werden allen das Magazin per Mail schicken, die uns mitgeteilt haben oder noch mitteilen werden, dass sie das Heft gerne elektronisch hätten.**
- **Die »impulse« werden auch weiterhin auf der Homepage der Pfarrei zu lesen sein.**
- **Außerdem wird das Magazin an folgenden Orten ausgelegt:**  
Pfarrkirche & Pfarrbüro, Oekumen. Sozialdienst, Gemeindehaus der ev. Zachäuskirche, Bücherei, VHS, kath. Kinderhaus, Seniorenheime *St. Anton* und *Ambiente Care*, Kreuz-, Sonnen- und St.-Georgs-Apotheke, Praxen Dr. Dürr, Dr. Leicht, Dr. Merkle, Dr. Pröhl-Steimer, Sabine Dietlmeier, Physiotherapie Edith Fleißner, Physiopraxis Reha-Optimal, Denny Biomarkt (2), Schreibwaren Böhmer, Buchhandlung Litera

Alle, die uns noch keine Rückmeldung gegeben haben, bitten wir, den untenstehenden Abschnitt auszufüllen und an uns zu übermitteln:

- **per Einwurf in den Briefkasten des Pfarrbüros, Kirchenstr. 16 b in Gröbenzell**
- **per Mail an [bthoene@ebmuc.de](mailto:bthoene@ebmuc.de)**
- **oder rufen Sie im Pfarrbüro an unter 08142 59650 (Öffnungszeiten siehe S. 25)**

Vielen Dank im Voraus  
Ihr Redaktionsteam



**Ich möchte das Magazin weiterhin 3x jährlich in meinem Briefkasten vorfinden.**

\_\_\_\_\_  
(Name)

\_\_\_\_\_  
(Straße, Hausnummer, Tel. für evtl. Rückfragen)

**Ich freue mich, wenn Sie mir das Magazin 3x jährlich online per Mail zusenden.**

\_\_\_\_\_  
(Name)

\_\_\_\_\_  
(Mailadresse)

impulse ■ impulse ■ impulse ■ impulse ■ impulse

## [inne] halten

Aus der etwas angestaubten Münchner Kirchenzeitung ist ein modernes Magazin geworden: der Themenkreis erweitert um gesellschaftliche, globale, weltkirchliche, psychologische und spirituelle Belange, ansprechend, übersichtlich und flott gestaltet. Das Magazin erscheint vierzehntägig. Herausgeber ist weiterhin der Sankt Michaelsbund. Wenn Sie also eine Ausgabe am Schriftenstand in der Kirche ausliegen sehen: Halten Sie inne und probieren Sie es aus!



<https://www.michaelsbund.de/innehalten/>  
-gwd

## Erlebnisreicher Familienausflug

Die Stadt Landsberg mit ihren Sehenswürdigkeiten ist an sich schon einen Ausflug wert. Aber von hier aus lässt sich auch eine erlebnisreiche Familienwanderung machen. Start ist in der Straße Klösterl. Ein Naturlehrpfad führt durch den Wildpark Pössinger Au, entlang an Bächen und Weihern, Spielplätze und Wiesen laden zur Rast. Nach einer Kneipprunde gelangt man erfrischt zum Lech-Stausee und landet bald in der Gaststätte Teufelsküche, wo man nach



einer Stärkung noch Wasserfall und Teufelslochsee erkunden kann. Die Runde ist ca. 5 km lang, man kann sie aber mit Rückweg über den Lech-Höhenweg auf das Doppelte erweitern. -gwd

## Wie gute Kommunikation geht

Im digitalen Zeitalter kennt die Kommunikation keine Grenzen, statt miteinander wird in der Öffentlichkeit des weltweiten Netzes vor allem übereinander gesprochen und das sehr oft in herabwürdigender Weise. Gerüchte, Falschmeldungen und populistische Vereinfachungen werden über die sozialen Netzwerke in Windeseile verbreitet und nehmen anscheinend immer mehr Einfluss auf die Informationsverarbeitung der Gesellschaft. In ihrem Buch analysieren die renommierten Kommunikationsexperten Bernhard Pörksen und Friedemann Schulz von Thun den kommunikativen Klimawandel und entwerfen eine Ethik des Miteinander-Redens.

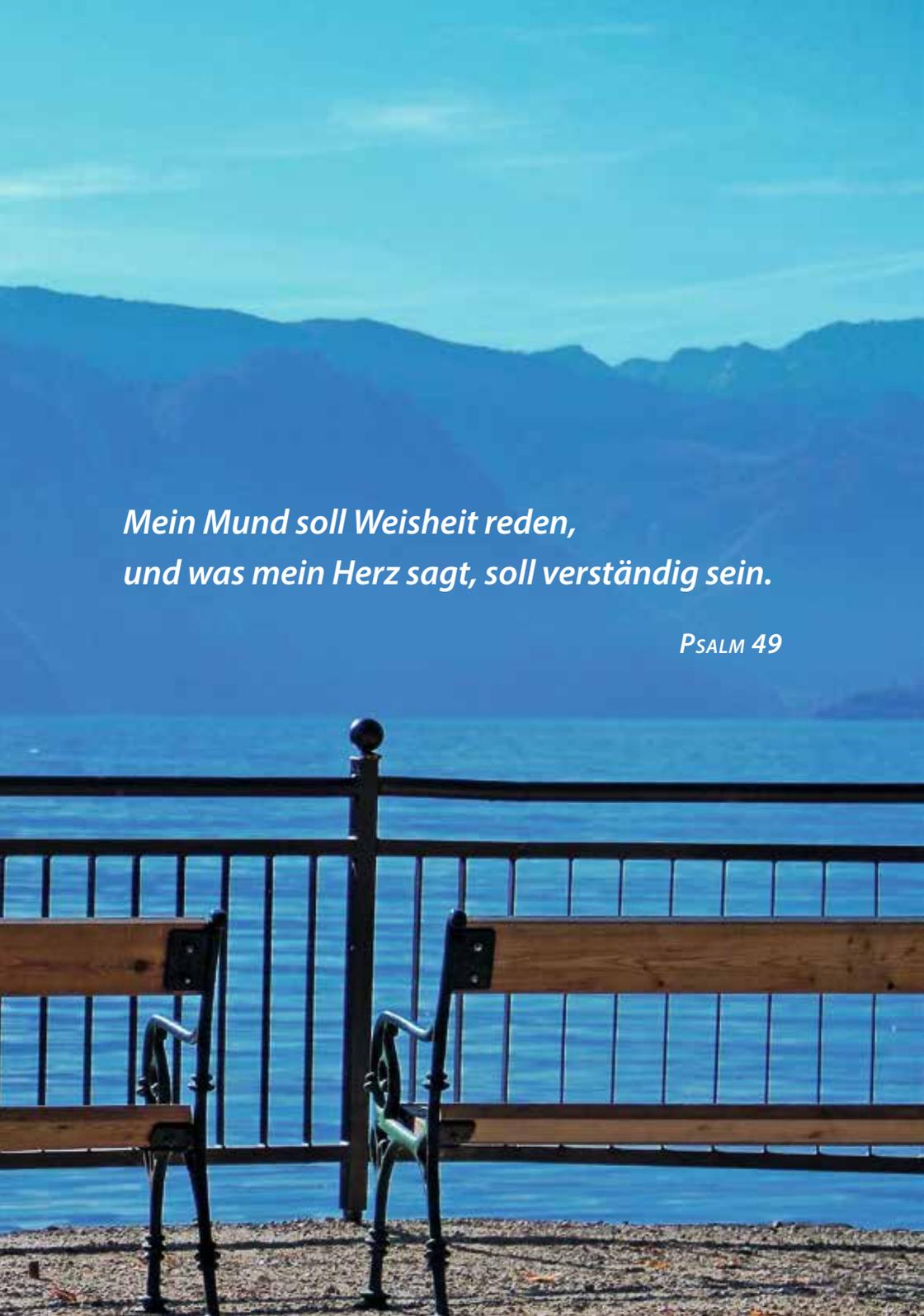
Faszinierend an diesem dialogisch aufgebauten Buch über das Miteinander-Reden ist, wie die beiden Autoren mit ihrem Dialog selbst ein bestes Beispiel abgeben, wie Kommunikation gelingt. Durch gegenseitiges Fragenstellen und Austauschen der Gedanken erleichtern sie nicht nur den Lesern das Mitverfolgen der Argumente, sie zeigen auch Kommunikationsstrategien auf und lassen erahnen, wie ein Miteinander-Reden, geprägt von Empathie und Wertschätzung sowie von Konfrontation und möglichen Kompromissen, aussehen kann. Trotz der komplexen Inhalte lassen sich die Erläuterungen auch aufgrund der vielen Beispiele aus Gesellschaft und Politik gut nachvollziehen. Aufschlussreich ist außerdem die bildhafte Darstellung gegensätzlicher Prinzipien und ihrer Extreme in Wertequadranten. -bt

Bernhard Pörksen  
Friedemann Schulz von Thun

**Die Kunst des Miteinander-Redens**

Goldmann 2021, 11 €



A scenic view of a lake with mountains in the background. In the foreground, there is a wooden bench with metal armrests and a metal railing with a spherical finial. The sky is clear and blue.

*Mein Mund soll Weisheit reden,  
und was mein Herz sagt, soll verständig sein.*

*PSALM 49*