



# PLUS

Magazin für eine generationensensible Pastoral im Bistum Fulda





**GUTE  
NACHRICHTEN**

**AUS SEENOT  
RETTEN S. 7**

**KARIN TIETZE-LUDWIG  
ANTWORTET S. 14**

**SCHMERZ  
LAß NACH S. 20**

 Gute Nachrichten|

 Suchen mit Google

gute nachrichten

gute nachrichten heute

gute nachrichten vom planeten

gute nachrichten app

Liebe Leserin, lieber Leser!

Ungefähr 10.870.000.000 Ergebnisse: Diese gewaltige Zahl habe ich gefunden, als ich an einem Märztag „good news“ in die Suchzeile von google eingegeben habe. Und das ist deutlich mehr als die 8.090.000.000 Ergebnisse bei „bad news“. Gute Nachrichten sind also etwas, was sich als Begriff auf Internetseiten weltweit deutlich mehr findet als die „bad news“. Angesichts der vielen globalen Krisen, Konflikte und Kriege ist das eine, wie ich finde, überraschende und sympathische Beobachtung!

Im vorliegenden Heft haben wir uns auf die Suche nach guten Nachrichten gemacht. In der Redaktion waren wir uns einig: Es ist einfach mal an der Zeit, das in den Mittelpunkt zu stellen, was Menschen in ihrem Leben an Gutem erfahren.

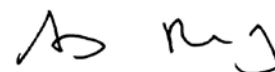
Interessanterweise tauchte dabei immer wieder die Frage auf, wie wir eigentlich mit schlechten Nachrichten umgehen. Denn da sind sich viele trotz der Google-Suchergebnisse einig: Schlechte Nachrichten bestimmen unseren Eindruck davon, was gerade in der Welt los ist.

Dass es anders geht, zeigen unsere „good news“-Titelgeschichten aus dem Alltag von Familie, Einkauf, Freundschaft, Solidarität. Eine große Rolle spielen auch Zuversicht, Widerstandskraft, Evangelium, Leidenschaft, Lebensfreu(n)de, Lernlust.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine gute Lektüre



Foto: © Gregor Schwab



Dr. Andreas Ruffing

ES GIBT NICHTS GUTES, AUSSER ...  
 Fünf Nachrichten, die gut tun . . . . . 4

KONZENTRIEREN AUF DAS, WAS WIR GESTALTEN KÖNNEN  
 Die Widerstandskraft gegen schlechte Nachrichten stärken. Von Stephan Röder . . . . . 8

WIR BRAUCHEN GEMEINSINN, ZUVERSICHT, MUßE, GLAUBEN, LÄCHELN ...  
 Im Gespräch mit dem Journalisten und Zuversichtsforscher Ulrich Schnabel . . . . . 10

WAS IST EIN EU-ANGÉLION?  
 Biblische Texte als Schule des Umdenkens. Von Prof. Dr. Ansgar Wucherpennig SJ .. 12

SECHS RICHTIGE?  
 Der PLUS-Fragebogen mit „Lottofee“ Karin Tietze-Ludwig . . . . . 14

UNSERE VIER PLUS-TIPPS ZUM HERAUSNEHMEN  
 Frisbee-Übungen, Bingo spielen, meditative Motorradtour,  
 Buchtipp: Wie wir uns von negativen Nachrichten befreien (Ronja von Wurmb-Seibel) . . . . . 15

DURCH EINE ZEIT DER DÜSTERNIS GEHEN  
 Die PLUS-Karikatur von Klaus Müller . . . . . 19

„SCHMERZ LAß NACH“  
 Bildgedanken von Birgitta Schwansee . . . . . 20

GEGEN DIE MACHT DER GEWOHNHEIT  
 Das PLUS-Interview mit Dr. Gudula Frieling: Klima-Aktivistin, Theologin . . . . . 22

DIE GUTE NACHRICHT: LEBE!  
 Biblischer Impuls zu Ezechiel 16 von Dr. Andreas Ruffing . . . . . 24

„WENN DU JETZT NICHTS VERRÜCKTES MACHST,  
 MACHST DU ES NIE MEHR IM LEBEN“  
 Das PLUS-Porträt: Ex-Puppenspieler Andreas Wahler . . . . . 26

NEU: WISSENSWERTES HIER UND DORT  
 Termine und Hinweise innerhalb und außerhalb unseres Bistums Fulda . . . . . 28

AB DIE POST: Lassen Sie sich das PLUS-Magazin kostenlos zusenden! . . . . . 29

IMPRESSUM . . . . . 31

ZUM GUTEN SCHLUSS  
 10 Möglichkeiten, den Empfang guter Nachrichten zu verbessern . . . . . 32

# Es gibt nichts Gutes, außer ...

## Fünf Nachrichten, die gut tun

„Gute Nachrichten“ sind absolut überfällig. Wir dürsten danach! Denn vom Gegenteil – den schlechten Nachrichten – haben wir mehr als genug: weltweite Infektionswellen, allen voran Corona, russischer Angriffskrieg gegen die Ukraine, katastrophischer Klimawandel, schreckliche Hungersnöte, lebensbedrohlicher Wassermangel, verunsichernde Banken- und Wirtschaftskrisen, kirchliche Vertrauenskrisen, all die unzählbaren persönlichen Schicksalsschläge – das reicht doch an schlechten Nachrichten, oder? Gibt es denn keine guten Nachrichten? Oder nehmen wir sie viel zu wenig oder gar nicht wahr? Die PLUS-Redaktion hat ihre Reporterinnen und Reporter losgeschickt, bloß gute Nachrichten herbeizuschaffen. Daraus sind die fünf Geschichten hier ausgewählt ... zugegebenermaßen fünf Tropfen auf einem immens großen und heißen Stein, aber immerhin ...

### Grüne Ohren

„Opa, ich habe wieder grüne Ohren“, empfängt mich mein dreijähriger Enkel. Endlich zeigt das Fieberthermometer wieder grün an, nachdem es mehr als eine Woche lang wegen einer Virus-Erkrankung nur auf rot stand. Der sonst so aufgeweckte und zugewandte kleine Kerl hing in dieser Zeit total in den Seilen und war so gut wie nicht ansprechbar. Aber jetzt, das ist die gute Nachricht an mich, sind die Ohren wieder grün und es kann wieder ein lebendiger Austausch mit seiner Umgebung stattfinden.

Mich haben die „grünen Ohren“ noch lange nach diesem Vormittag beschäftigt. Ich ahne, wie es denen geht, denen das Leben oder die Mitmenschen einen „Satz rote Ohren“ verpasst haben. Und mir wird bewusst, wie wichtig es ist, „grüne Ohren“ zu haben. Das heißt: Die Ohren sind offen und nicht verstopft oder verschlossen. Nur dann kann ich feine Untertöne hören, alle

Geräusche um mich herum wahrnehmen und einordnen und mit anderen in lebendigen Austausch treten.

*Bernd Heil*

66, Pädagoge, Theologe, Rentner, Salmünster



## Himmelblau ist noch da

Sie werden es nicht glauben, ich habe die Jacke zurückgegeben. Ein bisschen ist es mir peinlich, aber bei den vielen Jacken, die ich mit meinem Sohn angeschaut und anprobiert habe, war einfach nicht die richtige dabei. Zum Schluss habe ich mich für eine gesteppte Winterjacke mit abknüpfbarer Kapuze entschieden. An der Kasse kam dann der Schock: 150 Euro! Das war mir zu viel. Ich war verlegen, habe erst im Auto gesagt, dass es nicht die richtige Jacke ist. Mein Sohn hat sie zurückgebracht. Geld zurück. „Und was machen wir jetzt?“, hat er gefragt. An diesem Vormittag waren wir noch in zwei anderen Bekleidungsgeschäften. Aussuchen, anprobieren, mit der Verkäuferin sprechen. Irgendwie war ich unglücklich über meine Unentschlossenheit. „Können wir noch mal zu dem ersten Geschäft zurückfahren?“, habe ich gefragt. Die Verkäuferin hat gelächelt, sagte mir mein Sohn anschließend. Die gute Nachricht: Die himmelblaue Winterjacke für mich war noch da. Ich hatte mir selbst einen Ruck gegeben, etwas Ungewohntes gewagt, und das Ergebnis hat mir gefallen.

*Edith Hetzschold*  
90, Rentnerin, Fulda



## Fünf Sternstunden

Vor genau zwei Jahre verunglückte ein guter Freund von uns mit seinem Rad so schwer, dass er seitdem querschnittsgelähmt und rollstuhlabhängig ist. Während des monatelangen Aufenthaltes in diversen Kliniken, weit von zu Hause entfernt, hatten wir nur schriftlichen Kontakt. Im Juli des vergangenen Jahres wurde er mit seiner Behinderung (zusätzlich künstlich beatmet) nach Hause transferiert. Wir hatten ihn nun über ein Jahr nicht gesehen. Der erste Kontakt war natürlich mit entsprechenden Gefühlen (Freude, aber auch Befürchtungen) verbunden. Aber schnell war die von früher gewohnte Vertrautheit wieder hergestellt und wir unternahmen lange „Wanderungen“ mit seinem elektrischen Rollstuhl (Kapazität des Akkus: 20 km – wir schafften immerhin bis zu 17 km). Mein Freund wusste, dass unser gemeinsamer Freund früher gerne und sehr gut Skat gespielt hat, dies nun allerdings



Fotos: Adobe Stock



aufgrund seiner Behinderung nicht mehr konnte. Wir suchten nach einer Lösung und fanden eine: Eine selbstgebaute Kartenhalterung (Holzblock mit Schlitz) und eine Gruppe von weiteren interessierten Spielern wurde organisiert. Aktuell spielen wir jeden zweiten Freitag nachmittags zu viert Skat – der vierte Spieler dient rollierend als Assistent für unseren Freund und die Ehefrau kann sich einmal etwas anderes vornehmen. Eine gute Nachricht also, die vierzehntägig zu fünf Sternstunden führt!

*Helmut Gerhold*

66, Diplom-Biologe, Ruheständler, Fulda



Von links: Helmut Gerhold, Andreas Remmert, Hans Link, Matthias Heil beim Skatspiel. Foto: privat

## Opa Helmut

Mein Schwiegervater hieß Helmut. Er war für alle unsere Kinder ihr „Opa Helmut“. Seit mehreren Jahren ist er verstorben, so dass wir nur noch aus der Erinnerung von ihm erzählen.

Helmut heißt auch unser Nachbar. Er wohnt seit 35 Jahren neben uns, ist 84 Jahre alt, freundlich, rüstig und für uns sehr hilfreich, wenn wir nicht zu Hause sind. Schon immer sind wir mit ihm per Sie. Er hat erwachsene Kinder und lebt alleine.

Nun schreiben wir den Abend des ersten Weihnachtsfeiertages 2022. Unsere große Familie mit erwachsenen Kindern, Schwiegerkindern und sechs wuseligen Enkeln sitzt zusammen beim Abendessen. Das Telefon klingelt, mein Mann hebt den Hörer ab und hört: „Hier ist der Opa Helmut!“ Mein Mann ist verduzt. Diesen Begriff hat er schon lange nicht mehr gehört. Er zuckt zusammen und stellt überrascht fest, dass selbstverständlich nicht sein Vater am Telefon ist. Er erkennt die Stimme unseres Nachbarn. Doch wieso meldet er sich am Abend des ersten Feiertages und wieso mit der Bezeichnung „Opa Helmut“?



## Aus Seenot retten

„Es gibt nichts Gutes. Außer: Man tut es!“ – Dieses Zitat von Erich Kästner soll Mut machen, selbst für gute Nachrichten zu sorgen. Genau nach diesem Motto handeln jeden Tag junge Menschen, die sich in der zivilen Seenotrettung engagieren. Sie sind mit Schiffen auf dem Mittelmeer unterwegs und retten Menschen aus Seenot. Gerettet werden Menschen auf der Flucht, die in nicht seetauglichen Booten auf dem Mittelmeer treiben und auf Hilfe angewiesen sind.

Voller Freude erzählt der Nachbar, dass seine 49-jährige Tochter am Weihnachtstag ein Kind geboren hat, für uns alle völlig überraschend und völlig unerwartet. Er möchte seiner übergroßen Freude Raum geben und sie mit uns teilen: „Ich bin Opa geworden, es ist alles gut gegangen!“ Wider jede Erwartung ist das eingetreten, was seit Jahren niemand mehr zu hoffen gewagt hatte. Er darf stolzer Opa sein. Wir freuen uns mit ihm und gratulieren ihm von Herzen. Seine Freude über diese für ihn so gute Nachricht strahlt in unsere Familie hinein.

*Marion Seitz*

64, Familienbildungsreferentin,  
Langenselbold

Die zivilen Seenotretter:innen handeln dort, wo es die EU und ihre Mitgliedstaaten nicht tun. Sie haben sich entschieden, es nicht beim Kritisieren der fehlenden staatlichen Seenotrettung zu belassen und damit den Tod von Menschen im Mittelmeer in Kauf zu nehmen. Sie haben sich entschieden, selbst zu retten, die Hilfe zu sein, die gebraucht wird. Und sie setzen ihr Engagement auch gegen viele Widerstände fort. Politisch werden die Handlungsspielräume der Seenotretter:innen immer weiter eingeschränkt und der Einsatz wird kriminalisiert. Doch dieser Druck lähmt sie nicht, sondern sie setzen ihr Engagement fort. Eine wahrlich gute Nachricht!

*Stefanie Wahl*

39, Politikwissenschaftlerin und Theologin, Fulda

# Konzentrieren auf das, was wir gestalten können

## Coach Stephan Röder findet fünf Schritte dafür, die Widerstandskraft gegen schlechte Nachrichten zu stärken

„Weißt du noch, damals, als wir ...“ – so fangen viele Gespräche an. Und dann erzählen wir, wir erzählen Geschichten. Und welche? Welche Geschichten erzählen wir uns, wenn wir über unsere Familie, unseren Sportverein oder den Kirchenchor, wenn wir über die Arbeit, über die Firma, in der wir arbeiten oder gearbeitet haben, reden? Alle Gemeinschaften leben in den Geschichten fort, die über sie erzählt werden. Das gilt nicht nur für Jesus und seine Jüngerinnen und Jünger, die durch die Evangelien, die aufgeschrieben und immer wieder weitererzählt wurden, bis heute uns und unsere Kirche prägen. Das gilt für alle Gemeinschaften. Also nochmal die Frage: Welche Geschichten erzählen Sie? Traurige, ärgerliche, fröhliche, humorvolle, Erfolgs- oder Misserfolgsgeschichten?

### Vergangenes wertschätzen

In meinem Beruf begleite ich Unternehmen in Veränderungsprozessen, die ich viel lieber Entwicklungsprozesse nenne. Für mich beginnt Entwicklung damit, das, was bisher war, wertzuschätzen. Also stelle ich Fragen wie: Wenn Sie an Ihre Firma denken, worauf sind Sie stolz, worüber freuen Sie sich, was sollte, bei aller Weiterentwicklung, erhalten bleiben? Denn häufig erleben Menschen in Unternehmen den Wunsch nach Veränderung als Kritik an dem, was sie bisher geleistet haben. Wertschätzend, dankbar und froh auf Geleistetes zurückzuschauen, ist eine Kraftquelle.

### Perspektive einnehmen

Eine weitere Kraftquelle ist eine gute, klare Perspektive. Deshalb ist es ein wichtiges Anliegen, dass Führungskräfte bei Entwicklungsprozessen die Frage nach dem Wozu beantworten. Welchen Sinn hat diese Entwicklung, worauf läuft sie hinaus? Wir brauchen eine Vorstellung, also etwas, was wir vor uns hinstellen, damit wir es einsehen können. Ein Zukunftsbild, das attraktiv, also anziehend ist.

### Aufgaben teilen

Eine dritte Kraftquelle ist, dass wir uns auf das konzentrieren, was wir beeinflussen, mitgestalten können. In den ersten Monaten der Pandemie habe ich erlebt, dass es in vielen Unternehmen bei allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern nur ein Thema gab: Corona und die ständig sich ändernde Nachrichtenlage mit den sich häufig ändernden Vorschriften. Doch in einigen Unternehmen war das anders. Da gab es eine klare Aufgabenteilung: Ein kleiner Kreis traf sich täglich zu einer Krisensitzung und hat dann alle im Unternehmen über das informiert, was heute wichtig ist. Alle anderen haben sich auf ihre Arbeit konzentriert – denn diese können sie beeinflussen und hier sehen sie das Ergebnis ihrer Mühen.

### Konzentrieren

Das ist eine grundlegende Erfahrung: Wenn wir uns auf das konzentrieren und darüber sprechen, was uns betrifft und wir gestalten können, ist die Situation sofort weniger dramatisch. Denn wir sind dann nicht Opfer, ausgeliefert. Wir erleben uns als Erwachsene, die handeln und Verantwortung



übernehmen. Das lässt sich auch psychologisch gut erklären. Wenn wir an etwas denken, bei dem wir uns schlecht, hilflos fühlen, dann lässt sich mit dem Muskeltest messen, dass unsere Muskelspannung einbricht, wir also faktisch weniger Kraft zur Verfügung haben. Wenn wir dagegen an etwas denken, bei dem wir eine gute Lösung gefunden und uns darüber gefreut haben, dann steht uns objektiv messbar deutlich mehr körperliche Energie zur Verfügung. Wir fühlen uns nicht nur stärker und dem Leben gewachsen – wir sind es!

### Lebenklug und realistisch

Dabei geht es nicht darum, die rosarote Brille aufzuziehen und nur noch das Schöne zu sehen. Ganz im Gegenteil! Gerade wenn wir uns den Schwierigkeiten stellen wollen, dann brauchen wir Kraft, Zuversicht und eine (Arbeits-)Gemeinschaft, die an guten Lösungen arbeitet. Deshalb sollten wir uns besonders in schwierigen Zeiten daran erinnern, wie wir Krisen bestanden und was wir daraus gelernt haben. Das ist kein Zweckoptimismus, das ist Lebensklugheit und Realismus.

### Üben

Eine hilfreiche Übung dazu: Als Einzelne oder als Gemeinschaft auf die eigene Geschichte zurückschauen, sich an Krisen erinnern und bei jeder Krise zu fragen: Was hat mir geholfen, diese Krise durchzustehen? Was habe ich / haben wir gelernt? Wie können wir das auf heute anwenden? So können vergangene Krisen zu Quellen der Zuversicht für heute werden.

### Feiern

Und nicht zuletzt fördere ich in Unternehmen die Feierkultur! Erfolge gehören geteilt und gefeiert, damit sich andere mitfreuen und diese Freude in Erinnerung bleibt. Wir Christen sind ein gutes Beispiel für eine

gelungene Feierkultur. Gerade haben wir Ostern gefeiert, jetzt feiern wir Pfingsten. Wir finden jeden Monat Anlässe aus dem Glauben, um zu feiern.

### Fünf Schritte stärken unsere Widerstandskraft

Was also tun, um sich weder von all den negativen Nachrichten runterziehen zu lassen noch mit einer rosaroten Brille durchs Leben zu gehen? Bei meiner Arbeit in Unternehmen habe ich folgende Antworten gefunden:

- SCHRITT 1** Bei notwendigen Veränderungen und Entwicklungsprozessen das Gute, das es bereits gibt, sehen und wertschätzen.
- SCHRITT 2** Eine gute, klare Perspektive, die die Frage nach dem Sinn beantwortet.
- SCHRITT 3** Uns auf das konzentrieren, was wir beeinflussen, gestalten können.
- SCHRITT 4** Bewältigte Krisen und Veränderungsprozesse zu Kraftquellen machen, die Zuversicht geben.
- SCHRITT 5** Gelungenes und Erfolge miteinander teilen und feiern.

Diese fünf Schritte stärken unsere Widerstandskraft, unser psychisches Immunsystem. Sie helfen uns, die Kraft zu bekommen, die wir brauchen, um Widrigkeiten im Leben zu bewältigen und Entwicklungsprozesse zu gestalten. Ja, auch damit bekommen wir nicht das Paradies auf Erden. Aber immer mal wieder einen Vorgeschmack auf das Fest, das uns allen bereitet ist und von dem Jesus spricht, wenn er den Himmel meint.

### Stephan Röder

Der Dipl. Theologe und Wirtschaftspädagoge Stephan Röder, geb. 1957, ist Coach, Führungs- und Teamtrainer. [www.peterzelkaroeder.de](http://www.peterzelkaroeder.de) / [www.teambenedikt.de](http://www.teambenedikt.de)  
[info@peterzelkaroeder.de](mailto:info@peterzelkaroeder.de)

# Wir brauchen Gemeinsinn, Zuversicht, Muße, Glauben, Lächeln ...

Das PLUS-Gespräch mit dem Physiker, ZEIT-Journalisten und Buchautor Ulrich Schnabel, der sich den guten Nachrichten verschrieben hat

Ulrich Schnabel schreibt Bücher über menschliche Grundhaltungen und Fähigkeiten, die für ein gelingendes Leben äußerst förderlich sind. Es scheint, als habe sich dieser Naturwissenschaftler und Journalist den guten Nachrichten verschrieben. Der Eindruck wird im Gespräch mit ihm noch verstärkt: selten so viel gelacht mit jemandem, den man zum ersten Mal trifft und das auch noch digital.

PLUS: Halten Sie sich selbst an die Ratschläge, die Sie Ihren Leserinnen und Lesern geben? Zum Beispiel das „Erste-Hilfe-Programm für Fälle akuter Hoffnungslosigkeit“ in Ihrem Zuversichts-Buch?

ULRICH SCHNABEL (lacht): Ich bemühe mich. Und manchmal komme ich tatsächlich in die Situation, dass ich in meinem eigenen Buch noch mal nachlese.

PLUS: Gerade wenn es hart auf hart kommt, vergessen wir ja leicht, was hilfreich wäre.

SCHNABEL: Das hat damit zu tun, dass wir massiv von unserem Umfeld beeinflusst sind. Dort sind häufig Mechanismen am Werk, die weder Zuversicht noch Muße oder gute Laune fördern. Das heißt, wir müssen nicht nur gegen unsere eigenen Gewohnheiten angehen, sondern auch gegen die unseres Umfeldes. Da ist es mit Einmal-Nachdenken und Aufschreiben nicht getan.

PLUS: Zum Beispiel, wenn wir nicht mehr aufhören, Nachrichten zu konsumieren.

SCHNABEL: Das ist ein spannendes Beispiel. Wie geht man gut mit Nachrichten um? Sie können natürlich sagen: Okay,

kein Handy und keine E-Mails mehr, aber dann sind Sie von vielem abgeschnitten. Die Herausforderung ist, mit so einem System, das unseren Alltag bestimmt, in Kontakt zu bleiben und sich trotzdem nicht jeden Tag vereinnahmen zu lassen.

PLUS: Okay, dann sind Sie und ich mit dieser großen, alltäglichen Herausforderung schon mal gemeinsam unterwegs.

SCHNABEL: Ich glaube, so kann es gehen: gemeinsam! Man muss das soziale Umfeld mit beachten. Die Vorstellung, ich könnte in einem wahnsinnig hektischen Umfeld für mich ganz allein die Gelassenheit finden, funktioniert nicht. Umgekehrt: Wenn Sie als total hektischer Typ in ein Umfeld kommen, in dem es ruhig und gelassen zugeht – etwa in einem Kloster –, werden Sie nach ein paar Tagen plötzlich von selbst ruhiger, ohne dass Sie bewusst etwas tun müssen. Das war die Erkenntnis, die mich dazu gebracht hat, mich mit Zuversicht und Gemeinschaft zu beschäftigen.

PLUS: Zu unserem Umfeld gehören viele schlechte Nachrichten. Warum fahren wir so auf negative Nachrichten ab?

### Die Bücher von Ulrich Schnabel

Zusammen – wie wir mit Gemeinsinn globale Krisen bewältigen. aufbau 2022

Zuversicht – die Kraft der inneren Freiheit und warum sie heute wichtiger ist denn je. Blessing 2018 (2020 aktualisiert als E-Book)

Was kostet ein Lächeln? Blessing 2015

Muße – vom Glück des Nichtstuns. Blessing 2010

Die Vermessung des Glaubens. Blessing 2008

Wie kommt die Welt in den Kopf? rororo 1997

SCHNABEL: Unser Gehirn spricht auf Gefahren und Negatives einfach stärker an. Wenn Sie hören „alles in Ordnung“, sagt Ihr Gehirn: Prima, ich muss nicht aktiv werden, ich kann Energie sparen. Aber wenn man dem Gehirn sagt, Achtung: Gefahr! Da kommt gleich was, der Säbelzahntiger oder Putin oder wer auch immer, dann springt das Gehirn an. Das ist ein tief in uns verwurzelter neurobiologischer Mechanismus; und der hat auch Auswirkungen auf unsere Medienwelt.

PLUS: Sie sind selbst Journalist!

SCHNABEL: Ja! Ich sehe den Effekt und stecke trotzdem drin. Wir sind alle mental mehr auf das Negative als das Positive ausgerichtet. Unsere Gehirne funktionieren so, sowohl die der Medienmacher als auch die des Publikums. Ein schönes Beispiel: Wir haben für eine Titelgeschichte in der ZEIT einmal gute Nachrichten gesammelt, es gibt sie ja nach wie vor. Aber wie lautete die Titelzeile? „Achtung: gute Nachrichten.“ Wir haben also selbst mit der Ankündigung von guten Nachrichten noch das Gefühl einer nahenden Gefahr erzeugt. Das ist schon ziemlich verrückt. Und dieser Verzerrungs-Mechanismus

wirkt auf uns selbst zurück, weil wir ja dieses Bild, das uns da aus den Medien entgegenkommt, für die Wirklichkeit halten. Wir verwechseln also das mediale Bild mit der Realität und dadurch entsteht eine sehr negative Färbung der Welt.

PLUS: Wie kommen wir raus aus dieser Verwechslung?

SCHNABEL: Die Frage ist: Worauf konzentrieren wir uns? Da haben wir immer eine Wahl. Haben wir nur das Negative im Blick? Dann wird das in unserer Wahrnehmung immer größer. Oder konzentrieren wir uns auch auf Positives? Befördern wir das vielleicht sogar selbst? Ich halte es mit dem Philosophen Konfuzius: Statt die Dunkelheit zu verfluchen, ist es besser, ein kleines Licht anzuzünden. Auch wenn es vielleicht naiv erscheint und nicht immer einfach ist: Das ist meine Antriebsfeder -- als Mensch und als Journalist.

### Zur Person

Ulrich Schnabel (geboren 1962) studierte Physik und Publizistik an der Uni Karlsruhe und der FU Berlin. Er ist Redakteur im Ressort Wissen der Wochenzeitung DIE ZEIT und Autor mehrerer Sachbücher. Seine Themen reichen von der Astrophysik über die Hirn- und Bewusstseinsforschung bis zur Psychologie und der Künstlichen Intelligenz. Schnabel ist Dozent an der Henri-Nannen-Journalistenschule. Als Redner und Moderator hat er große Freude daran, komplexe Themen auf unterhaltsame Art verständlich zu machen. Seit über 20 Jahren praktiziert er die Zen-Meditation. Mit seiner Familie lebt er in Hamburg.





Bild: Wikipedia (gemeinfrei)

## Was ist ein eu-angélion?

Für Bibelwissenschaftler Ansgar Wucherpennig SJ sind biblische Texte eine Schule des Umdenkens, damit aus Nachrichten gute Nachrichten werden

Evangelium kommt aus dem Griechischen von eu-angélion. Das heißt wörtlich übersetzt „gute Nachricht“. „Frohe Botschaft“ hört man oft, aber das klingt etwas zu feierlich. Euangelion kann einfach eine erfreuliche Mitteilung sein. Heute braucht eine Nachricht per Whatsapp von New York nach Frankfurt nicht mal eine Sekunde. Über das Internet kann ich mich zuhause am Schreibtisch sekunden-aktuell über die internationale politische Lage informieren. Das Wort Evangelium kommt aus Zeiten, in denen die Kommunikationstechnik nicht so einfach und schnell war.

Der legendäre Marathonläufer ist knapp 40 Kilometer von Marathon bis nach Athen gelaufen, um mitzuteilen, dass Athen die Perser in der Seeschlacht geschlagen hatte. Auf der Agora angekommen ist er mit den Worten *nenik'ákamen* („wir haben gesiegt“) tot zusammengebrochen. Für eine gute Nachricht lohnte es sich zu sterben, weil sie anderen Menschen das Leben retten konnte. In der Umwelt des Neuen Testaments sind es oft politische oder militärische Nachrichten gewesen, die als eu-angélion bezeichnet wurden. Das Wort findet sich etwa in einer Kalenderinschrift in Priene in der heutigen Türkei aus dem Jahr 9 v. Chr. Die in Stein gehauene Inschrift war eine Art kaiserliches Amtsblatt. Sie führt den Geburtstag des Kaisers Augustus als Beginn einer neuen Zeitrechnung ein, den „Anfang aller euangeliá“ ... aller weiteren „guten Nachrichten“.

### Wann ist eine Nachricht gut?

Das griechische Wort euangelion war in dieser politisch-militärischen Bedeutung bereits im Judentum vor Jesus bekannt. Die Bibel hat es nicht ungebrochen aufgegrif-

fen. Ein Beispiel ist die biblische Erzählung vom Absalom-Aufstand (2 Sam 15–18). Davids Sohn Absalom hatte das Volk gegen seinen Vater, den König, aufgewiegelt und eine gewaltsame Rebellion angezettelt. David ist willig, seine Machtansprüche gegen seinen Sohn durchzusetzen, will aber, dass das Leben Abschaloms geschont wird. Mitten im Kriegsgetümmel verfängt sich Absalom mit seinen Haaren im Baum eines dichten Waldes, während das Reittier unter ihm weiterläuft. Davids General Joab tötet Absalom mit drei Speießstichen ins Herz.

Einer von Davids Männern will dem König diese „freudige Nachricht“ (2 Sam 18f) überbringen. Joab aber warnt den Mann, weil er weiß, dass David um seinen Sohn trauern wird. In der griechischen Übersetzung kommt an dieser Stelle 9mal euangélion in verschiedenen Formen vor. Das bringt die Frage auf, ob Abschaloms Tod eine gute Nachricht sein kann. Was entscheidet darüber, ob eine Nachricht gut ist oder nicht: der politische Nutzen für den König oder Davids persönliche Beziehung zu seinem Sohn, den er offenbar trotz allem liebt?

### Der Anfang des Umdenkens

Der Gebrauch von euangélion im Neuen Testament stellt ebenfalls eher vor Fragen als vor fertige Antworten. Das älteste Evangelium nach Markus beginnt mit den Worten „Anfang des euangélion von Jesus Christus, Gottes Sohn“ (1,1). Das hat Leser\*innen wohl schnell an die Freudennachrichten erinnert, die nach der Kalenderinschrift in Priene mit der Geburt des Gottessohnes Augustus begonnen haben. Aber die Freudennachrichten im Markusevangelium sehen anders aus. In seiner ersten Rede greift Jesus das Wort euangélion auf (1,15): „Die Zeit ist erfüllt, das Reich Gottes ist nahe. Kehrt um und glaubt an das euangélion!“ Das griechische Wort für „kehrt um“ – metanoéite – lässt sich auch mit „denkt um“ übersetzen. Und tatsächlich fordert das Markusevangelium zum Umdenken darüber auf, was eine „gute Nachricht“ ist. Über mehrere Kapitel hinweg bereitet Jesus seine Jünger darauf vor, dass das Reich Gottes nicht mit der Errichtung einer theokratischen Herrschaft in Israel kommen wird, sondern zunächst mit seinem grausamen Verbrechertod am Kreuz. Dass Gott Jesus nicht im Tod lassen, sondern zu ihm und seiner Botschaft stehen wird, ist der Anfang des euangélion.

### Perspektivwechsel

Am Ende des ursprünglichen Markusevangeliums entdecken die Frauen am Ostermorgen das Grab Jesu. Es ist leer. In den letzten Worten des Endes heißt es wörtlich über die Frauen: Sie flohen vom Grab und „sie sagten niemandem nichts, sie fürchteten sich nämlich“ (Mk 16,8). Das Markusevangelium gibt damit einen Impuls, darüber nachzu-

denken: Was ist eine gute Nachricht? Lässt sie sich an politischen Erfolgen messen, an persönlichen Siegen und Niederlagen der Gegner? Kann Jesu Leben, sein schrecklicher Tod und das leere Grab eine gute Nachricht sein?

Die ersten Christusglaubenden haben dies wohl irgendwann so verstanden, aber es hat auch eine Zeit lang gedauert. Bei den beiden, die enttäuscht nach Emmaus gewandert sind (Lk 24,13–33), hat der Auferstandene eine Tageswanderung gebraucht, sie davon zu überzeugen, dass das Schicksal des Messias Jesus ein euangélion ist. Der erste, von dem belegt ist, dass er euangélion rundweg mit seiner Hoffnung auf den Messias Jesus verbinden konnte, ist Paulus (vgl. Röm 1,3f; 1 Kor 15,1–11). Auch er brauchte die Schocktherapie seiner eigenen Bekehrung, um zu verstehen, dass der gekreuzigte Jesus Christus Gottes Kraft und Gottes Weisheit ist (1 Kor 1,24).

Was sich mit der Bibel als gute Nachricht verstehen lässt, bedarf offenbar eines Umdenkens. Es bedarf eines Perspektivwechsels, um ein Glück wahrzunehmen, das Menschen nicht sofort zuhanden und verfügbar ist. Dieser Perspektivwechsel öffnet dazu, Gottes Dasein wieder oder neu zu entdecken.

### *Dr. Ansgar Wucherpfennig SJ*

Der Jesuit (\*1965) ist Professor für Exegese des Neuen Testaments an der Hochschule Sankt Georgen in Frankfurt. Aktuelle Publikationen (Auswahl): Sexualität bei Paulus (2020); Wie hat Jesus Eucharistie gewollt? (2021)

wucherpfennig@sankt-georgen.de



Karin Tietze-Ludwig, „Lottofee“ von 1967 bis 1998, vor der neuen Lotto-Kulisse im Studio 3 des Hessischen Rundfunks. © HR/Heinz-J. Schlüter

## Sechs Richtige?

### PLUS fragt, Karin Tietze-Ludwig antwortet

„Aus dem Studio 4 des Hessischen Rundfunks überträgt nun das Deutsche Fernsehen die öffentliche Ziehung der Gewinnzahlen im Deutschen Lottoblock für die 32. Ausspielung. Der Aufsichtsbeamte hat sich vor dieser Sendung vom ordnungsgemäßen Zustand des Ziehungsgerätes und der 49 Kugeln überzeugt.“ Diese Sätze haben Fernsehgeschichte geschrieben, allerdings nicht durch ihre Kunstfertigkeit, so viele Informationen geordnet auf engstem Raum unterzubringen, sondern einzig allein durch die Art, wie Karin Tietze-Ludwig sie eingangs der Sendung gesprochen hat: charmant, zugewandt und doch spannungsgeladen und verheißungsvoll. Die heute 81-jährige Tietze-Ludwig moderierte ab 1967 über 30 Jahre lang die „Ziehung der Lottozahlen“ und prägte so auf ungewöhnliche Weise den späten Samstagabend in deutschen Wohn- und Fernsehzimmern. „Lottofee“ wurde sie ehrenhalber genannt. 2022 war die samstägliche Sendung für 187 Menschen eine richtig gute Nachricht: sie wurden Millionäre, 1.200 gewannen mehr als 100.000 Euro.

#### Verstanden Sie sich als jemand, der für sehr viele Menschen sehr gute Nachrichten überbringt?

Die Ziehung der Lottozahlen war für viele Menschen der Auftakt ins Wochenende verbunden mit vielen Hoffnungen, doch endlich die 6 Richtigen zu treffen. Und wenn es an diesem Samstag nicht geklappt hat, dann war die Hoffnung auf das nächste Mal sehr groß. Mir hat der Job als Glücksbotin sehr gefallen, war er doch immer mit Wünschen und Hoffnungen verknüpft.

#### Haben Sie selbst auch Lotto gespielt?

Ja, aber nicht regelmäßig.

#### Konnten Sie noch unerkannt einkaufen oder ins Café gehen?

Mein Bekanntheitsgrad war enorm. Man hat mir nachgesagt, ich käme gleich nach dem damaligen Kanzler Kohl. Natürlich erkannte man mich auf der Straße oder am Flughafen. Die Reaktion der Menschen war durchweg positiv, da ich ja

irgendwie eine Glücksbotin war. Wer begegnet nicht gerne dem personifizierten Glück?

#### Was ist Ihre schönste Erinnerung an die Zeit als „Lottofee“?

Vielen Menschen Glück gebracht zu haben, die es nötig hatten. Aber Einfluß darauf hatte ich natürlich nicht, da das Glück bekannerweise unbestechlich ist.

#### Ist Ihnen der Abschied vom Berufsleben schwergefallen?

Der Abschied von über 30 Jahren Fernsehen ist mit leicht gefallen, denn ich wollte nicht unbedingt das „Verfallsdatum“ erreichen, frei nach dem Motto „schade, dass sie aufhört“ und nicht „es wird aber Zeit“. Außerdem geschah es auf meinen Wunsch, da ich noch andere Pläne hatte.

#### Was sind für Sie im hohen Alter „gute Nachrichten“?

Weniger Egoismus und mehr Toleranz.

# „Wer sich bewegt, bleibt beweglich!“

## Bewegungstraining mit der Frisbeescheibe

Die Frisbeescheibe eignet sich zur Kräftigung des Oberkörpers. Gerade ältere Menschen können Form und Farbe der bunten Scheiben erkennen und die Übungen gut umsetzen.

Laden Sie sie zu einem Kreis ein. Sie können die Übungen im Sitzen oder Stehen anbieten. Etwas Musik lockert das Bewegungstraining auf, denn: „Wer sich bewegt, bleibt beweglich!“

### I. Die Frisbeescheibe in einer Hand

#### Die Handgelenke bewegen

- > Die Scheibe auf und ab bewegen – winken

#### Schultern und Schultergürtel bewegen

- > Die Scheibe wie einen „Scheibenwischer“ von links nach rechts bewegen
- > Arm mit der Scheibe aus- und eindrehen
- > Die Scheibe neben dem Körper vor- und rückführen – schwingen
- > Die Scheibe vor dem Körper vor- und rückführen – baggern

#### Die Flanken drehen

- > Die Scheibe über den Kopf führen und zwischen den Schulterblättern auf den Rücken tippen

#### Sich konzentrieren und Bewegungen koordinieren

- > Die Scheibe von einer Hand in die andere gleiten lassen
- > Die Scheibe zur Seite führen, ein Arm gestreckt, ein Arm gebeugt

### II. Die Frisbeescheibe in beide Hände nehmen

#### Die Handgelenke bewegen

- > Scheibe drehen und dabei jedesmal umgreifen

#### Schulter und Ellbogen bewegen

- > Arme vorstrecken und die Scheibe wie ein Steuerrad drehen

#### Beide Arme bewegen

- > Die Scheibe zum Körper führen, nach vorne, nach oben, nach links und nach rechts

#### Sich konzentrieren

- > Die Scheibe mit beiden Händen anwerfen und fangen

*Christine Stüb*

DRK Seniorenzentrum Fulda, Pflegefachkraft

E-Mail: christine.stuess@drk-fulda.de

# „Bingo!“ Gewonnen!

## Kurzanleitung für ein sehr unterhaltsames Gruppenspiel

„Bingo“ heißt das Kartenspiel, bei dem viele begeistert mitmachen, auch unsere Seniorinnen und Senioren. Die Regeln für die Variante, die wir spielen, sind denkbar einfach. Jeder Teilnehmende erhält eine Karte mit Zahlen. Es wird eine Zahl gezogen und vorgelesen. Wer als erstes eine Reihe voll hat, ruft laut „Bingo“ und hat gewonnen. Und jetzt noch einmal genauer:

### I. Spielelemente

Ein Bingo-Spielset besteht aus einer kleinen Mischtrommel mit 75 Kugeln, Bingo-Karten, Lochbrett. In der Trommel befinden sich Kugeln mit den Zahlen 1 bis 75. Durch das Drehen der Trommel werden die Kugeln auf eine Auslaufbahn geleitet. Die vorderste Kugel wird aufgenommen, die Zahl vorgelesen und in das Lochbrett gelegt. Das dient der Kontrolle.

### II. Vorbereitung

- > Bingo-Set eventuell ausleihen oder gebraucht kaufen.
- > Alle Teilnehmenden benötigen Stifte und freien Platz am Tisch.
- > Die Spielleiter\*innen sollten einmal am Spiel beispielsweise in einem Seniorenheim teilnehmen.
- > Die aufgerufene Zahl muss klar zu verstehen sein: Zahlen laut, langsam, getrennt, mehrmals aufrufen: 1-2-7.
- > Am Anfang eine kurze, witzige Geschichte vorlesen, dann Regeln ansagen. Und schon kehrt Ruhe ein ;-)
- > Es müssen mindestens fünf mitspielen.
- > Unbedingt mit zwei Spielleiter\*innen das Bingo anleiten. Eine\*r ruft die Zahlen auf, eine\*r kontrolliert das Bingo.
- > Für alle sechs Runden ca. 40 Minuten einplanen.

### III. Spielverlauf

Jede\*r Spieler\*in hat eine Karte mit verschiedenen Zahlen. Wird eine aufgerufen, die man hat, wird sie gestrichen. Sind alle Zahlen in einer waagerechten Reihe gestrichen, ruft die Teilnehmerin laut „Bingo“. Die gewonnene Runde wird geschlossen. Zuerst ist das die oberste, waagerechte Kartenzeile, dann die folgenden. Dann geht das Spiel weiter.

Eine letzte sechste Runde wird mit den vier Zahlen gespielt, die in den Ecken der Karte sind, egal, ob sie gestrichen sind oder zu einem Bingo gehörten.

### IV. Trommel drehen und Preise stiften

- > Welche\*r Spieler\*in möchte die Trommel drehen? Vielleicht das nächste Geburtstagskind?
- > Es macht Laune, für jede gewonnene Runde einen kleinen Gewinn vorzubereiten. Piccolo-Fläschchen sind meist der Renner, kleine Plüschtiere auch. Für die letzte Runde einen Sonderpreis überlegen, eine Flasche Sekt oder guten Obstsaft, Pralinen, eine schöne Kerze.

### V. Viel Spaß!

*Dipl.Theol. Sitta von Schenck*

sittav.schenck@web.de



# Natur erleben – Leib und Seele erfrischen

## Meditative Motorradtour durchs Bistum Fulda mit einem Abstecher nach Thüringen

Freizeit- und Ausflugsgestaltung für „Best Ager“ ist auf unterschiedlichste Art und Weise möglich: Wandern, E-Biking, mit Bahn und Bus – oder auch mit dem Motorrad. Unter dem Motto „Natur erleben – Leib und Seele erfrischen“ stellen wir Ihnen den östlichen Teil unseres Bistums vor und machen einen Abstecher nach Thüringen.

### I. Tourstart in Hünfeld

Die Tour startet in Hünfeld (Osthessen) am „Gänseplatz“. Über Gruben, Rosbach, Betzenrod geht es nach Eiterfeld und damit hinein in das Hessische Kegelspiel, einer Anordnung kegelförmiger Vulkanberge im nordwestlichsten Teil der Rhön, der so genannten „Kuppenrhön“. Richtung Schenkklengsfeld, das wir links liegenlassen, geht es weiter über Wehrshausen nach Mansbach. Hier lohnt sich der Besuch der Evangelischen Kirche (mit vorheriger Anmeldung).

### II. Abstecher nach Geisa, Thüringen

Über Buttlar führt uns die Tour weiter nach Geisa (Thüringen). Das Schlossensemble, die einzige in Thüringen erhaltene mittelalterliche Gerichtsstätte sowie weitere historische Bauwerke laden zum Verweilen ein. Über Schleid, Geismar, Spahl und Schwarzenborn erreichen wir Lahrbach. Wir biegen links ab in Richtung Tann, um in Wendershausen unsere Fahrt über Dippach, Unterweid, Kaltenwestheim nach Kaltennordheim fortzusetzen. Von hier aus machen wir uns auf den Weg „zurück“ nach Hessen.

### III. In die Hessische Rhön

Von Reichenhausen über Frankenheim (Rhön), Birx, Seiferts, Thaiden kommen wir nach Batten. Für ein kurzes Teilstück unserer Tour können wir auf der B 458 (Richtung Fulda) den Gashahn etwas weiter aufdrehen, bevor wir über Abtsroda nach Poppenhausen abbiegen, mitten im Naturpark Hessische Rhön. Verlängern lässt sich die Motorradtour, wenn man von Abtsroda einen Abstecher auf die Wasserkuppe macht, den „Berg der Flieger“.

### IV. Schlussetappe

Über Steinwand, Wolferts, Schackau, Langenbieber gelangen wir nach Hofbieber. Von hier brechen wir auf zur Schlussetappe in Richtung Hofaschenbach, setzen in Morles den linken Blinker und nehmen unseren Zielort Hünfeld in den Blick, das „Tor zur Rhön“. Hinter uns liegen die Faszination der Hessischen und der Thüringischen Rhön, gut ausgebaute Kurvenstrecken und die Idylle zahlreicher kleiner Örtchen.

Streckenlänge: 150 km (ohne Wasserkuppe). Reine Fahrzeit: 3 Stunden

Wer ein Tourblatt möchte, schreibt an: [generationen.verbinden@bistum-fulda.de](mailto:generationen.verbinden@bistum-fulda.de).

*Burghard Melzer*

busimelzer@t-online.de

# Befreien wir unser Denken von negativen Nachrichten!

## Buchtipp: Ronja von Wurmb-Seibel's „Wie wir die Welt sehen“

Selten hat mich ein Sachbuch so aufgewühlt wie das 2022 im Kösel-Verlag erschienene Buch von Ronja von Wurmb-Seibel. Die Filmemacherin, Autorin und Dozentin hat zwei Jahre als Reporterin in Kabul gelebt und dort „gelernt, Geschichten so zu erzählen, dass sie Mut machen“. Das Buch zeigt das auf beeindruckende Weise. Der PLUS-Tipp in aller Kürze: Unbedingt lesen!

### I. Hilflosigkeit verlernen

Für von Wurmb-Seibel bestimmen schlechte Nachrichten von morgens bis abends unsere Stimmungen, unsere Entscheidungen, unsere Beziehungen, unseren Alltag – egal wie der familiär oder beruflich aussieht. Nicht mal zehn Prozent der Menschen in Deutschland glauben daran, dass sich die Welt zum Positiven hin entwickelt. Aber: „Verzweiflung ist unrealistisch ... und auch etwas bequem.“ (S. 21) Raus aus der Bequemlichkeit kommt die Autorin mit sehr geduldigen Versuchen, die Hilflosigkeit gegenüber schlechten Nachrichten zu verlernen, den Blick zu schärfen, das Gute zu sehen und manchmal auch das eigene Gehirn auszutricksen.

### II. Plus X

Als Ronja von Wurmb-Seibel einmal gefragt wurde, ob sie ihre Art, konstruktiv mit Nachrichten umzugehen, auch unterrichten würde, suchte sie nach einer einfachen Formel, die das Wesentliche auf den Punkt bringt. Sie kam auf „Scheiße plus X“ (S. 89-101). Die Scheiße steht für alles Negative, das X „für Dinge, die wir finden können, um auf einen gedachten Idealzustand zuzusteuern“ (S. 94). Wichtig ist, nicht beim Negativen stehenzubleiben, sondern sich immer auch den etwas besseren oder sogar guten Zustand genau anzusehen: „plus X“ – Das X ist der „Rettungsanker“, den wir brauchen, um im Negativen nicht unterzugehen. (Na und wie heißt das Magazin, in dem Sie gerade lesen?)

### III. Experimente für unseren Alltag

Bis auf den Schluss enden alle Kapitel mit einem Vorschlag für Alltags-Experimente: acht spannende Übungsblätter, mit denen die eigene Wahrnehmung spielerisch hinterfragt und verändert werden kann. Nur ein (gekürztes) Beispiel: „Notieren Sie eine Woche lang, welche Geschichten, Filme und Gespräche Sie aktiviert und hoffnungsvoll gestimmt haben. Die Liste, die dabei entsteht, kann zu einem ersten Fahrplan werden zu mehr lösungsorientierten Geschichten.“ (S. 86)

Am Anfang ihres Buches schreibt Ronja von Wurmb-Seibel, dass das Buch nicht von ihr handelt. Doch immer wieder erzählt sie eindruckliche und mutmachende Geschichten von ihrem eigenen Veränderungsprozess im Umgang mit Nachrichten. Insofern ist das Buch doch ein zutiefst persönliches und dadurch besonders inspirierend und glaubwürdig. Es geht schließlich um nichts Geringeres als um die Befreiung unseres Denkens von der Wirkung negativer Nachrichten. Legen (lesen) wir los!

*Christoph Baumanns*

PLUS-Redaktion  
mail@christoph-baumanns.de



SIE WERDEN ZUNÄCHST  
 DURCH EINE ZEIT DER DÜSTERNIS GEHEN...  
 ... DURCH KRISEN IN DER LIEBE UND IM BERUF...  
 ... DA SIND TRÄNEN, VIELE TRÄNEN... ABER JETZT  
 WIRD ES HELLER UND HELLER... AAH! ES NAHT  
 EINE GUTE NACHRICHT!... EINE STIMME SAGT :  
 "DU HAST DEN KRISEN VIEL GUTES ABGEWONNEN.  
 DU BIST JETZT REICHER ALS ZUVOR!" ... OH,  
 WARTEN SIE - DIESE BOTSCHAFT GRAD WAR  
 FÜR MICH BESTIMMT, PARDON.

Karikatur: Klaus Müller

## „Schmerz laß nach“

Auf der Fuldabrücke in Kassel, Transit vom Westen in Richtung Osten, auf einer der Hauptverkehrsstrassen, wo der Verkehr tobt, vierspurig über die Brücke jagt; tagein, tagaus, fand am 11. September 1998 ein kostenloses Fußbad nach alter Rezeptur statt: „Schmerz laß\* nach“.

Umspült wurden mit warmen Fuldawasser die Füße all derer, die davon wussten oder spontan vorbeikamen, sich setzten und ein Fußbad einnahmen. Der Verkehr wurde langsamer, die Menschen zufriedener und deutlich war spürbar: Kunst belebt und erfrischt. Ein Verkehrsknotenpunkt wird zum Erholungsraum, zum Kunstereignis: Dort, wo die Süße des Lebens nicht erwartet wird, geschieht sie, mitten im Getöse – *panta rhei* – die Kunst fließt!

Die Künstlerinnen Sigrid Sandmann und Benita Joswig hatten dieses Fluss-Ereignis als eintägige Performance initiiert. Auf der Internetseite der 2012 verstorbenen Künstlerin und Theologin Benita Joswig finden sich Fotos und diese Beschreibung der Kunstaktion.

Das hier ausgewählte Foto nimmt uns detailreich in die Atmosphäre dieser einmaligen Momente mit: Der Hintergrund, die Bühne: regennasser Asphalt, Regenschirme, das schmucklose Nachkriegs-Brückengeländer. Dann ins Auge springend, die Haupt- und einzige Requisite: rote Plastikwannen gefüllt mit dem Fußbad namens „Schmerz lass nach“, das das Fuldawasser gelb färbt. Alles andere geschieht spontan, unvermittelt, geht von den Personen aus, die sich auf das Geschenk des Fußbades einlassen. In der Bildmitte eine Frau und ein Mann in einem amüsierten Gespräch. Eine Passantin bleibt stehen, hört zu, ebenfalls die Frau mit Zopf, deren Rücken wir am rechten Bildrand sehen. Im Hintergrund erkennen wir eine weitere Menschengrup-

pe mit den Füßen in den roten Wannen. Eine Person aus der Gruppe zeigt aus dem Bild heraus, auf ein im Bild nicht sichtbares Geschehen. Wäre der Fingerzeig in die Vergangenheit, dann sähen wir an dieser Stelle eine historische Brücke in einer belebten malerischen Altstadt. Das Ritual des Fußbades findet an einem Ort statt, der Kriegszerstörung erlitten hat.

Fußbad . . . Fußwaschung. Die Fußwaschung ist von ihrem Ursprung im Orient ein Ritual der Gastfreundschaft. Hinter uns liegt die Fasten- und Osterzeit. Die Fußwaschung am Gründonnerstag ist feierlicher Bestandteil der Liturgie der Kartage. Herausgenommen aus dem Raum der Kirche wird das Fußbad hier ein überraschendes, augenzwinkerndes Geschenk für alle, die es annehmen wollen.

*Birgitta Schwansee*

Birgitta Schwansee ist Grafikerin, Künstlerin und Kalligrafin. Sie lebt in Kassel und besucht dort fast täglich den Fluß. [design@schwansee.net](mailto:design@schwansee.net)

\* 1998 korrekte Schreibweise von „lass“



Bild: Benita Joswig, Sigrid Sandmann: Fußbad „Schmerz laß nach“. © Sigrid Sandmann

# Gegen die Macht der Gewohnheit

PLUS-Interview mit Dr. Gudula Frieling: Theologin, Aktivistin

Im Januar protestierte Dr. Gudula Frieling als Mitglied der Initiative „Die Kirche(n) im Dorf lassen“ gegen die Räumung des rheinischen Weilers Lützerath zugunsten des Kohle-Tagebaus. Warum sich die katholische Theologin so ganz und gar für den Klimaschutz einsetzt, lässt sich vielleicht mit einem einfachen Satz beantworten: Wir brauchen auf das Dringendste gute Nachrichten für unser Klima! PLUS hat Gudula Frieling gefragt, warum sie ihr Engagement als christlich versteht und was sie erreichen will, damit der Klimawandel nicht in einer Katastrophe endet.

**PLUS:** In Ihrem Lebenslauf lesen wir „Theologin, Lehrerin, 4 Kinder, Aktivistin“. Für viele ist das vermutlich ein Widerspruch – für Sie offensichtlich nicht.

**GUDULA FRIELING:** Ich sehe mein aktivistisches Handeln als notwendige Ergänzung zu allem, was mir familiär, beruflich und vor allem als Christin wichtig ist. Zu lange habe ich beim Kampf gegen die herannahende Klimakatastrophe darauf gesetzt, dass wir mit Argumenten, Bildung und Glaubwürdigkeit weiterkommen. Das war eine Illusion. Die Macht der Gewohnheiten – auch die des Geldes, der Bequemlichkeit – und das Gefühl, ohnehin nichts ändern zu können, waren stärker. Aber aufzugeben oder die Nachrichten auszuschalten, ist für mich keine Option und auch als Mutter kann ich mir nicht vorstellen, der ökologischen Zerstörung nicht so entschieden wie möglich entgegenzutreten.

**PLUS:** Was kann Ihr aktivistisches Handeln erreichen? Und was ist für Sie das Christliche daran?

**FRIELING:** Erstmal geht es beim Aktivismus darum, sich angesichts von Unrecht und Gewalt selbst verantwortlich zu fühlen

und entsprechend zu agieren – auch wenn das eigene Umfeld diese Notwendigkeit nicht sieht. Wenn die Regierung es in 25 Jahren nicht geschafft hat, aus den fossilen Energien auszusteigen, dann sehe ich jetzt unsere Aufgabe darin, sie dazu durch gewaltfreien Widerstand zu bringen! Das kann scheitern, dass es gelingt, ist aber wahrscheinlicher. Letztlich waren auch Jesus und seine Anhänger\*innen im gewaltfreien Widerstand gegen ein gewalttätiges Herrschaftssystem, das die Ärmsten ausbeutete und über ihre Not ohne Erbarmen hinwegging. Das Festhalten an fossiler Industrie und Infrastruktur ist eine Form der strukturellen Gewalt, durch die im globalen Süden täglich Menschen sterben und vertrieben werden.

**PLUS:** Gewaltfrei? Das Foto hier auf dieser Seite zeigt, wie Sie mit schmerzverzerrtem Gesicht von zwei Polizisten bei ihrem Lützerather Protest weggetragen werden.

**FRIELING:** Ich habe mich komplett passiv verhalten, kein Abwehren oder Treten. Dieser Polizeieinsatz an der Eibenkapelle war für mich trotz aller Vorbereitung und



Foto: Manuela Hillekamps

**Das ganze Interview online**

Das Interview, das PLUS-Redakteur Christoph Baumanns mit Gudula Frieling per Telefon und E-Mail führte, ist deutlich umfangreicher als in der gedruckten PLUS-Ausgabe dafür Platz ist. Vollständig steht es online als Download zur Verfügung:

[www.bistum-fulda.de/bistum\\_fulda/leben\\_glauben/seniorennetzwerk/plus.php](http://www.bistum-fulda.de/bistum_fulda/leben_glauben/seniorennetzwerk/plus.php)

dem Wissen, dass es zu Polizeigewalt kommen kann, ein Schock. Ich bin schon öfter von der Straße geräumt worden, aber nie mit Gewalt und mit Schmerzgriffen. In Lützerath jedoch gehörten Schmerzgriffe, Niederrennen und am Halspacken und Kopfrunterdrücken etc. zur Polizeistrategie. Wenn man zielgerichtet Gewalt anwendet und den Menschen, die man durch diese einzuschüchtern versucht, dann anbietet, sie dürften jetzt „freiwillig“ das Dorf verlassen, dann ist das eine Verdrehung der Tatsachen, die ich empörend finde. Sie dient in diesem Fall dazu, dem Anliegen der Demonstrierenden die Berechtigung abzusprechen und die Regierung, obwohl sie selbst verfassungswidrig handelt, als vertrauenswürdig und verlässlich darzustellen.

**PLUS: Warum setzen Sie sich dieser schmerzhaften Situation aus? Was sagt Ihre Familie dazu?**

FRIELING: Sich mit dem eigenen verletzbaren Körper an die Orte der Gewalt zu begeben und so durch die eigene Präsenz an die Humanität der Gegner\*innen zu appellieren und zugleich die gesellschaftlichen Kosten der Räumung so hoch wie möglich zu treiben, ist ein wichtiger Weg, um Gewalt zu begrenzen und möglichst zu überwinden. Meine Familie trägt meinen Protest mit. Unsere erwachsenen Kinder und ihre Freund\*innen haben sich je auf ihre Art an dem Protest in Lützerath beteiligt, teils haben sie im Dorf oder Camps mitgelebt, teils an den Dorfspaziergängen teilgenommen.

**PLUS: Brauchen wir nicht dringend gute Nachrichten für den Klimaschutz?**

FRIELING: Die wirklich gute Nachricht in Sachen Klimagerechtigkeit ist für mich, dass wir eine inzwischen weltweit vernetzte Klimabewegung haben, die sich trotz staatlicher Repressionen nicht einschüchtern lässt und den Konzernen etwa des Energie- und Agrarsektors und den Regierungen und Gerichten immer kraftvoller ein entschiedenes NEIN zu dem zerstörerischen, fossilen Weiter-So entgegenschleudert. Gerade als Christ\*innen sind wir dazu berufen, mit dazu beizutragen, dass dieser gewaltfreie Aufstand für das Leben zu einem kraftvollen, mutigen und österlichen (!) Ereignis wird, das weltweit Kreise zieht und zeigt, dass wir Menschen fähig sind, uns geschwisterlich die Hand zu reichen und füreinander einzustehen.

**Zur Person**

Gudula Frieling, geboren 1968 in Hamm/Westfalen arbeitet seit 2019 als freiberufliche katholische Theologin und Aktivistin. Sie engagiert sich in der Klimagerechtigkeits- und in der Kirchenasylbewegung, ist Mitglied im Ökumenischen Institut für Friedenstheologie (OekiF) und im Internationalen Versöhnungsbund sowie Multiplikatorin von „Sicherheit neu denken“. E-Mail: [gudula.frieling@posteo.de](mailto:gudula.frieling@posteo.de)



Foto: privat

# Die gute Nachricht: Lebe!

## Biblischer Impuls zu Ezechiel 16

Wenn ich durch meine ostthessische Heimatgemeinde gehe, sehe ich ab und zu künstliche Störche mit einem Geschenkpäckchen im Schnabel in den Vorgärten stehen. Das Baby ist da. Kind und Mutter – so denke ich in einem solchen Moment oft – sind hoffentlich wohlauf! Und mir geht auch durch den Kopf: Was für eine gute Nachricht ist das jetzt! Natürlich zuallererst für die Eltern, für die Familie. Aber auch darüber hinaus für uns alle: Denn jede Geburt steht dafür, dass sich das Leben gegen den Tod durchsetzt. Jede Geburt ist ein Hoffnungsimpuls in die Zukunft!

### Elementare Kraft

Beim Propheten Ezechiel findet sich in Kapitel 16,3-6 eine besondere Geburtsgeschichte, die mich immer wieder in ihrer elementaren Kraft packt. Von einem Säugling ist in dem Gotteswort die Rede. Das Kind ist gerade geboren. Die Nabelschnur ist noch nicht durchtrennt. In der sprachgewaltigen Übersetzung von Martin Buber und Franz Rosenzweig hört sich das so an: *„Und das war deine Geburt: am Tag, da du geboren wurdest, ward deine Nabelschnur nicht abgeschnitten, wardst nicht in Wasser gebadet zur Säubrung, mit Salz wurdest du nicht besalzt, in Windeln wurdest du nicht gewickelt, nicht ein Auge hats dein gedauert, dir einst von diesen zu tun Schonung dir zu gewähren -, wardst aufs flache Feld hingeworfen...“*

### In der Katastrophe

Der Text ist in der Zeit des babylonischen Exils entstanden, in einer Zeit, in der für Israel Sicherheiten zerbrochen sind, Identität in Frage gestellt wurde und in der um das nackte Überleben gekämpft wird. Der Säugling steht für dieses Volk Israel in der Katastrophe des Exils. Die Lage ist aussichtslos. Von sich aus hat Israel keine Überlebenschance. Wie ein Baby ist es hilflos auf ein Feld hinausgeworfen, den Unbilden der Natur ausgesetzt und damit dem Tod näher als dem Leben.

### Nicht in Gottes Absicht: der Tod

Doch der Tod ist nicht das, was in Gottes Absicht liegt. Nicht Tod, sondern Leben will Gott für Israel. Und dies – so bezeugt es die Bibel an vielen Stellen – will er für uns Menschen insgesamt. Und genauso prägnant und drastisch, wie die Situation des Säuglings geschildert ist, wird anschließend diese Option Gottes für das Leben in





Foto: Christian-Schmitt\_pfarbrbriefservice

Worte gefasst. Hören wir es wieder in der Übersetzung von Buber / Rosenzweig:

*Ich aber trat zu dir, ich sah dich,  
wie du zappelst in deinem Blut,  
ich sprach zu dir in deinem Blut:  
Lebe!*

*In deinem Blut lebe!*

### Das Hoffnungswort

Für mich bündelt sich in unserem Prophetentext wie in einem Brennglas die gute Nachricht nicht nur des Ersten Testaments, sondern der Bibel insgesamt. Gott ist ein „Freund des Lebens“ (Weisheit 11,26), der uns zu einem Leben in schalom gerufen hat (1 Kor 7,15). Sein Interesse an uns Menschen ist „biophil“ (Erich Fromm) und sein Handeln daher lebensfreundlich, lebensförderlich. Der Ezechieltext ist wie gesagt in die Zeit des babylonischen Exils hineingesprochen. Daraus können und sollen die Verbannten damals Hoffnung und Zuversicht schöpfen. Daraus können und sollen

auch spätere Generationen, wenn sie diese Verse für ihre Lebenssituation vergegenwärtigen, Hoffnung und Zuversicht schöpfen – gerade auch in schwierigen Zeiten. So wird das „Lebe!“, das Gott in unserem Prophetentext zu Israel in der Exilszeit spricht, zum Schlüssel- und Hoffnungswort der Bibel schlechthin. Und es wird zugleich zum Prüfsiegel dessen, was Menschen im Namen Gottes tun, ob das eigene Handeln „biophil“, lebensfreundlich und lebensförderlich ist.

Anfangs habe ich gesagt, dass mich der Text in seiner elementaren Kraft und bildhaften Prägnanz immer wieder von Neuem packt. So ist er zu einem meiner Lieblingstexte geworden. Denn treffender kann man die gute Nachricht der Bibel kaum sagen als mit diesem einen Wort: „Lebe!“

*Dr. Andreas Ruffing*  
andreas.ruffing@bistum-fulda.de

# „Wenn du jetzt nichts Verrücktes machst, machst du es nie mehr im Leben.“

Der Puppenspieler Andreas Wahler blickt auf ein an Geschichten reiches Arbeitsleben zurück: „Ich fand es immer toll, den Zuschauern Freude zu bringen.“

Andreas Wahler war bis vor kurzem Puppenspieler. Puppenspieler? Sind das nicht die Leute, die ihrem kleinen und großen Publikum Geschichten vor Augen führen, die immer gut ausgehen? Hat ein Puppenspieler also nur gute Nachrichten im Gepäck? Die PLUS-Redakteure Dr. Andreas Ruffing und Christoph Baumanns besuchten Andreas Wahler in Großenlöder und staunten nicht schlecht. Den beiden hat der 72-jährige tatsächlich nur gute Geschichten erzählt.

## Von 1972 bis 2022

50 Jahre lang war Andreas Wahler von Auftritt zu Auftritt unterwegs. Wie es das zahlenverliebte Schicksal wohl wollte, war sein erster Auftritt am 26. September 1972 im Kindergarten St. Jakobus in Hünfeld und sein letzter ebendort 2022 auch an einem – genau – 26. September. Zufälle gibt's.

## Vom Büroleiter zum Puppenspieler

„Ach wäre ich nur in der Schnapsfabrik geblieben.“ Das hat Andreas Wahler oft gedacht, als er mit starkem Lampenfieber auf seinen Auftritt wartete, egal ob im Kindergarten oder auf einer Verabschiedung in den Ruhestand, also mit erwachsenem Publikum. Die Büroleitung der Fuldaer Schnapsfabrik Dworzak war seine erste berufliche Station. Wahler konnte immer schon „sehr gut mit Kunden“ und eine Familie aus dem Allgäu, die ihn besonders mochte, bat ihn eines Tages, den Sohn, der als Zauberkünstler einen Auftritt in Fulda hatte, zu betreuen. Der fragte ihn dann, ob er nicht sein Manager werden wolle. Wahler bat seine Schwester um Rat, was er denn tun solle. Ihre Antwort: „Wenn du jetzt nichts Verrücktes machst, machst du

es nie mehr im Leben.“ Da machte Andreas Wahler dann das Verrückte. Aber so verrückt war es dann gar nicht, sondern eher langweilig. Und so wechselte er vom Manager- ins Bühnenfach, doch nicht als Zauberer, sondern mit Kasperltheaterspiel. Das lernte Wahler in einem Crashkurs bei einem alten, erfahrenen Spieler. Der gab ihm den Tipp, seinem Kaspar einen Namen zu geben, und so wurde „Kaspar Andy“ zum Markenzeichen für den Puppenspieler Andreas Wahler.

## Vom Räuber und der Hexe

Wahlers erste Geschichte hatte ihm der Lehrer geschenkt. „Aber wenn der die bei mir gesehen hätte, hätte er sie nicht wiedererkannt. Ich spiele nicht mit einem festen Text, ich höre immer, was die Kinder erzählen und baue das mit ein.“ Da gab es also Räuber und Hexe und König und Prinzessin und Kasper und Großmutter. Wahler machte dann „aus Räuber und Hexe den Schnorchi und die Frau Schmetterfrisch. Räuber und Hexe sollten nicht gleich so festgelegt sein, sondern auch die Möglichkeit haben, sich zu wandeln, sodass sie nicht nur böse sind: Weil wir sind ja alle ein bisschen so und so.“



### Von bewegungsstarken Tischfiguren

Andreas Wahler spielte besonders gern mit Tischfiguren: „Für mich sind sie lebendiger, weil sie viel ausdrucksstärkere Bewegungen zeigen als die Kasperpuppen. Tischfiguren sind von Kopf bis Fuß wie Marionetten, haben aber keine Fäden, sondern hinten im Rücken eine Öffnung, in die meine Hand reinpasst. Ich kann den Kopf ein bisschen drehen. Und wenn die Puppe laufen soll, erreiche ich diesen Eindruck durch Schlenkerbewegungen. Tischfiguren können alleine stehen, sitzen, knien, die Arme bewegen. Die können alles Mögliche machen. Ich hatte dann die Idee, mit ihnen eine Piratengeschichte zu spielen.“ Von den Entwürfen der Puppenbauerin war er zunächst enttäuscht, aber als er sie dann „in echt“ sah, war Wahler absolut begeistert. Damit ließ sich seine Piratengeschichte wunderbar erzählen.

### Von Flüchtlingen und Katzen

Gern hat Andreas Wahler auch aktuelle Themen aufgegriffen. So erlebte er einmal nach drei Veranstaltungen in der Rhön, dass das Publikum immer über die Flüchtlinge schimpfte, die „nichts schaffend“ auf einer Bank saßen, eine Bank, die Wahler sogar kannte. Daraus hat er dann eine Tier-Geschichte gemacht von vertriebenen Igel, die sich über eine gefährliche Straße ein neues Zuhause suchen müssen und dabei anderen Tieren begegnen. Manche haben etwas gegen die Igel, manche aber helfen ihnen. Immer wichtig dabei: sich

begegnen, ins Gespräch kommen, gemeinsam Abenteuer bestehen.

Zum Thema „sexuelle Gewalt“ entwickelte Wahler gemeinsam mit Polizei, Kinderschutzbund, Sozialdienst katholischer Frauen, Pro Familia, Donum Vitae, Staatlichem Schulamt und schulpsychologischem Dienst eine Katzen-Geschichte, die beispielhaft erzählt, wie sich die Tiere gegen körperliche und kommunikative Grenzüberschreitungen wehren.

### Von einem Kindheits-Helden

Nach einem von Wahlers letzten Auftritten kam ein Mann mit seinem Kind auf den Schultern zu ihm und sagte: „Ich bin so froh, dass Sie noch ihr Puppenspiel machen. Ich bin spät Vater geworden und habe immer gedacht, wenn ich mal Vater bin, hoffentlich macht es der Wahler noch. Sie waren doch der Held meiner Kindheit. Und jetzt war ich heute zum ersten Mal mit meinen Kind bei Ihnen und es war so toll.“

### Von der Ernsthaftigkeit und der Geduld

Andreas Wahler sagte ganz zu Anfang des Besuchs: „Ich habe das Publikum ernster genommen als mich. Und ich bin auch mit dem Publikum unheimlich geduldig. Mit mir selbst überhaupt nicht. Beim Publikum habe ich alle Zeit der Welt und lass den Zuschauern allen Raum, die sie haben wollen.“ Was wird er jetzt im Alter wohl ohne Publikum machen? Lernen, sich ernster zu nehmen und geduldiger mit sich zu sein? Nicht nur das wünschen wir ihm.

# Wissenswertes hier und dort

Die neue Rubrik im PLUS-Magazin! „Wissenswertes hier und dort“ präsentiert nicht nur, was es hier bei uns im Bistum für interessante Veranstaltungsangebote gibt, sondern wir schauen auch über den Tellerrand, was dort in anderen Diözesen passiert. Dabei bevorzugen wir die spannenden Angebote, die leicht von hier zu besuchen sind – weil sie beispielsweise online angeboten werden.

## Neue Programmpunkte unter einem Dach: 2023



Die PLUS-Redaktion empfiehlt: das aktuelle Jahresprogramm des Dezernats generationen- und geschlechtersensible Pastoral im Bistum Fulda. Erstmals sind dort die Angebote der Frauen-, Männer- und generationensensiblen Seelsorge unter einem Dach veröffentlicht, denn seit Ende letzten Jahres ist das Team der generationen- und geschlechtersensible Pastoral gemeinsam unterwegs.

## Gesundheit, Selbstsorge, Glaube, Bildung, Pilgern, Wandern, Radeln, Familien

Das Jahresprogramm 2023 bietet Veranstaltungen in den Themenbereichen Gesundheit und Selbstsorge, Glaube und Bildung, Pilgern, Wandern und Radeln und Familien an. Unter den Seminarankündigungen findet sich immer der Hinweis auf die jeweilige Zielgruppe. Neu an diesem Programm ist auch, dass die Angebote nicht chronologisch, sondern thematisch angeordnet sind.

Das Programm ist erhältlich mit einer E-Mail an [generationen.verbinden@bistum-fulda.de](mailto:generationen.verbinden@bistum-fulda.de) oder direkt auf Homepage der Frauenseelsorge (QR-Code)



### Veranstaltungstipp aus dem Jahresprogramm:

#### Vom Beenden und neu Anfangen: Übergang vom Beruf in den Ruhestand

Kurs 13/23 > Bildungs- und Exerzitenhaus Bad Soden-Salmünster

21.07., 18 Uhr – 23.07.2023, 13 Uhr

Leitung: Dr. Hans Prömper

Themen sind die Chancen und Risiken dieser Lebensphase, die notwendigen Abschiede und die möglichen Gestaltungsräume im Altern. Am Horizont stehen Langlebigkeit, Gesundheit, soziale Netze und unsere Träume einer selbstbestimmten Lebensführung.

Anmeldung: Dezernat generationen- und geschlechtersensible Pastoral, Paulustor 5, 36037 Fulda

E-Mail: [generationen.verbinden@bistum-fulda.de](mailto:generationen.verbinden@bistum-fulda.de)

Kosten: 110,00 €

### Veranstaltungstipp aus dem Jahresprogramm:

#### „Miteinander unterwegs“ – Frauen- und Männerpilgertag

Kurs 17/23 > Jossgrund

16.09.2023, ab 10 Uhr, Strecke ca. 15 km

Leitung: Dr. Andreas Ruffing, Bettina Faber-Ruffing, Irene Ziegler

Wer gerne gemeinsam die Schönheit des frühen Herbstes erleben und das miteinander teilen möchte, was uns als Frauen und Männer in diesen herausfordernden Zeiten bewegt, ist herzlich auf den Pilgerweg mit Impulsen und Austausch in der Gruppe eingeladen. Wir verpflegen uns selbst.

Anmeldung: Dezernat generationen- und geschlechtersensible Pastoral, Paulustor 5, 36037 Fulda

E-Mail: [frauenseelsorge@bistum-fulda.de](mailto:frauenseelsorge@bistum-fulda.de)

Kosten: keine

## „Die Welt ist bunt. Gott sei Dank!“ Vielfalt in der Kirche entdecken und leben

Das Forum älterwerden im Erzbistum Freiburg bewirbt diesen interessanten E-Learning-Kurs:

[www.ebfr.de/diversitaet](http://www.ebfr.de/diversitaet)

Was ist eigentlich Diversität? Was hat Diversität mit Vorurteilen zu tun? Wie können wir sensibel werden für Diskriminierung? Was können wir tun, damit alle teilhaben können? Wie können Seelsorge und Kirche diskriminierungskritischer, vorurteilsbewusster und damit gerechter werden?

Diesen Fragen widmet sich das neue und erste E-Learning zum Thema Diversität und Kirche.

Ab sofort steht das E-Learning zum Thema Diversität unter [www.ebfr.de/diversitaet](http://www.ebfr.de/diversitaet) allen Interessierten kostenfrei zur Verfügung.

Das Angebot ist für Multiplikator\*innen, Privatpersonen und haupt- und ehrenamtlich Tätige gedacht. Die Nutzer\*innen benötigen einen Computer, Laptop oder ein anderes mobiles Endgerät mit Audioausgabe.

## MeinAlltag.digital Denken Sie schon heute an den digitalen Alltag von morgen?

Das Referat „Lebensalter“ im Bistum Limburg hat ebenfalls ein spannendes Online-Angebot:

[www.MeinAlltag.digital](http://www.MeinAlltag.digital)

„MeinAlltag.digital nach“ ist für alle gedacht, die entdecken wollen, wie ihr Alltag digital leichter werden kann. In einem mehrwöchigen Online-Kurs, einem sogenannten MOOC (massive open online course), kann jede und jeder mit einem Internetzugang kostenfrei teilnehmen und sich mit Anderen vernetzen.

Es gibt Impulse, Videos, kurze Aufgaben und die Gelegenheit, sich miteinander auszutauschen. Die Inhalte sind Kernthemen des Alltags: vom Kontakthalten zum Plaudern, vom Suchen und Finden, bis hin zu meiner Gesundheit und meinem Zuhause.

Digitale Teilhabe bedeutet auch immer soziale Teilhabe – denn, wer digital dabei ist, ist auch im wirklichen Leben mittendrin! Das Projekt wird vom hessischen Kultusministerium im Rahmen des Weiterbildungspaktes bis 2023 gefördert. Mehr Informationen unter [www.MeinAlltag.digital](http://www.MeinAlltag.digital). Die Anmeldung ist ab sofort möglich!

## Das PLUS-Magazin kommt kostenlos zu Ihnen ins Haus – wie das?

Das ist ganz einfach: Sie brauchen nur Ihre Adresse per E-Mail an [generationen.verbinden@bistum-fulda](mailto:generationen.verbinden@bistum-fulda) senden und schon schicken wir Ihnen im Frühling und im Herbst das „PLUS Magazin für generationsensible Pastoral“ zu. Garantiert kostenlos und garantiert nutzen wir Ihre Adresse nur zu diesem Zweck!

Unser PLUS-Redaktionsteam aus Haupt- und Ehrenamtlichen greift Lebens-Themen aus Gesellschaft, Kultur, Politik, Umwelt und Kirche auf, die vor allem für die älteren Generationen wichtig und spannend = lesenswert sind. Fachkompetente, lebenskluge und humorvolle Leute kommen in PLUS zu Wort. Unsere bisherigen Themen finden Sie im Impressum rechts!

Wir freuen uns über jede\*n Leser\*in. Gerne können sich auch Organisationen, Institutionen, Unternehmen, Einrichtungen und Gemeinden melden, die die Zusendung mehrere Exemplare wünschen.

Na dann schnell ans Handy, Tablet, Laptop, PC und die Adresse an [generationen.verbinden@bistum-fulda](mailto:generationen.verbinden@bistum-fulda) senden.

# Verlässliche Online-Nachrichten

Empfehlungen von PLUS-Redakteur Christoph Baumanns

Schon längere Zeit bewegt die seriösen Medienmacher\*innen die Frage, wie sie verhindern können, dass sie falsche oder gefälschte Nachrichten und Bilder in Umlauf bringen. Je besser die Technik wird, mittels sogenannter künstlicher Intelligenz individuelle Bilder und Nachrichten herzustellen, die nicht der Wirklichkeit entsprechen, desto drängender wird die Frage, ob Nachrichten, Bilder im Internet echt oder gefälscht sind. Das gilt selbstverständlich auch für uns Lesende. In der Regel steht uns keine Technik zur Verfügung, einzelne Nachrichten und Bilder auf ihre Echtheit zu überprüfen. Ich versuche das trotzdem mit folgenden Regeln und vertrauenswürdigen Nachrichtenquellen:

- Social Media-Kanäle wie beispielsweise Whatsapp, Facebook, TikTok sind für mich keine Nachrichtenkanäle, sondern private Austauschforen.
- Vor allem Bildern gegenüber bin ich misstrauischer geworden. Und das wird so bleiben, bis auch für Einzelpersonen erschwingliche und einfache Software zur Verfügung steht, mit der Bilder auf ihre Quelle zu überprüfen sind.
- Bei Meldungen, die mich besonders interessieren, lese ich gern einmal auf den verschiedenen Internetportalen der überregionalen Zeitungen nach, was und wie sie darüber berichten.
- tagesschau.de und sueddeutsche.de sind meine Hauptnachrichtenquellen. Mein Vertrauen in ihre Redaktionsarbeit ist durch jahrlange Lektüre gewachsen. sueddeutsche.de hat wie andere Tageszeitungen vor vielen Artikeln eine Bezahl-schranke. Das finde ich fair; kostenloser guter Journalismus ist unrealistisch.
- tagesschau.de bietet einen „Faktenfinder“. Ähnlich, aber umfangreicher macht das correctiv.org. Hier werden aktuell verdächtige „Fake-News“ auf ihren Wahrheitsgehalt untersucht. Spannend!
- Ein beeindruckendes Beispiel für selbstfinanzierten Journalismus ist das bezahlpflichtige krautreporter.de (Jahresmitgliedschaft 72,- Euro). Die Themen werden intensiv recherchiert und in all ihren Facetten aufgearbeitet. Mitglieder können eigene Recherche-Themen vorschlagen. Jeden Morgen versendet Krautreporter einen Newsletter mit den wichtigsten Nachrichten aus den überregionalen Medien: komfortabel!
- Und zum Schluss noch etwas zum Ausprobieren: perspective-daily.de. Das Redaktionsteam sucht zu den gewählten Nachrichten konstruktiv nach Lösungen und nicht zynisch nach Schuldigen. Die 14-tägige Probemitgliedschaft ist kostenlos (Jahresmitgliedschaft 79,- Euro).

Diese Empfehlungen sind meine persönlichen Favoriten. Ich werde von keinem der Nachrichtenportale für die positive Nennung bezahlt. Und nachwievor gilt: Wer selbst liest, ist im Vorteil!

In der nächsten PLUS: online-Nachrichtenportale für Senior\*innen

HIER \*

## Die nächste PLUS

Die nächste Ausgabe von „PLUS – Magazin für eine generationensensible Pastoral“ erscheint im Oktober/November 2023.

Infos: [generationen.verbinden@bistum-fulda.de](mailto:generationen.verbinden@bistum-fulda.de), 0661 87356

## IMPRESSUM

### PLUS Magazin für eine generationensensible Pastoral

Herausgeber  
Fachbereich Pastoral Bildung Kultur  
im Bischöflichen Generalvikariat Fulda  
Domkapitular Thomas Renze (verantwortlich)

Redaktion Dezernat generationen- und  
geschlechtersensible Pastoral

Redaktionsleitung  
Christoph Baumanns  
Dr. Andreas Ruffing  
Stefanie Wahl

Redaktion  
Roswitha Barfoot  
Hermann Butkus  
Bernd Heil  
Sabine Löhnert  
Sitta von Schenck  
Mathias Ziegler

Gerne schicken wir Ihnen die bisherigen Ausgaben zu.

Anschrift

Redaktion PLUS

Dezernat generationen- und geschlechtersensible Pastoral | Paulustor 5 | 36037 Fulda

Tel. 0661/87356

Internet [www.seniorennetzwerk.bistum-fulda.de](http://www.seniorennetzwerk.bistum-fulda.de) | E-Mail [generationen.verbinden@bistum-fulda.de](mailto:generationen.verbinden@bistum-fulda.de)

Druck

Druckerei Rindt GmbH & Co. KG, Fulda

PLUS erscheint halbjährlich in einer Auflage von 1.000 Exemplaren. Über unverlangt eingesandte Texte, Grafiken oder Fotos zu den Themen generationensensibler Pastoral freut sich die Redaktion, kann aber keine Gewähr übernehmen.

Die bisherigen Ausgaben:

15/2023: Gute Nachrichten  
14/2022: Lebewohl  
13/2022: Einfach kompliziert  
12/2021: Zusammenhalten  
11/2021: Du hast die Wahl  
10/2020: Zukunft  
9/2020: Kontakt  
8/2019: Beziehungsreich  
7/2019: Wenn jemand eine Reise tut ...  
6/2018: Wertschätzung  
5/2018: Kriegskinder – Friedensgeschichten  
4/2017: Wellness – das Leben genießen  
3/2017: Gut leben mit Demenz  
2/2016: Armut im Alter  
1/2016: Du sollst ein Segen sein

# 10 MÖGLICHKEITEN, *den Empfang guter Nachrichten zu verbessern*

- 1** **Umdenken lernen ...** [mehr erfahren auf Seite 13]
- 2** **Das mediale Bild der Wirklichkeit nicht mit der Wirklichkeit verwechseln ...** [mehr erfahren auf Seite 11]
- 3** **Nicht nur fragen, was schief läuft, sondern auch, was wir dagegen tun können ...** [mehr erfahren auf Seite 18]
- 4** **Uns auf das konzentrieren, was wir beeinflussen können ...** [mehr erfahren auf Seite 9]
- 5** **Weniger Egoismus, mehr Toleranz üben ...** [mehr erfahren auf Seite 14]
- 6** **Selbst für gute Nachrichten sorgen ...** [mehr erfahren auf Seite 7]
- 7** **Auf einer Brücke ein Fußbad nehmen ...** [mehr erfahren auf Seite 20]
- 8** **Uns geschwisterlich die Hand reichen und füreinander eintreten ...** [mehr erfahren auf Seite 22]
- 9** **Sich beseelen lassen ...** [mehr erfahren auf Seite 26]
- 10** **Freund\*innen des Lebens werden ...** [mehr erfahren auf Seite 24]

