

# anders

LEBEN

02/26 | ZKZ 32542 | € (D) 8,00 | € (A) 8,00 | CHF 12,00

Nachhaltig  
reisen  
NATÜRLICH  
UNTERWEGS SEIN



**FARMERIN UND JOURNALISTIN**  
Judith Rakers zwischen  
Kamera und Hochbeet

**REIZARM**  
Einkaufen in der  
Stille Stunde

**MENSCHENFREUND**  
Matthias Böhning  
weltweit im Einsatz

**REDAKTION & CAFÉ**  
Correctiv schafft  
Begegnungsräume

*.nesel thcin nnak  
,essalk etreiv ,ecarG\**

WERDEN  
SIE  
PATE

***\*Grace, vierte Klasse, kann nicht lesen:***

***Gute Bildung ist selten in Nigeria. Auswendiglernen ist wichtiger als Verstehen. Die Baobab-Schule ist anders. Hier blühen Kinder aus armen Familien auf und lernen tatsächlich etwas. Jede Patenschaft ermöglicht es Kindern wie Grace, die Baobab-Schule zu besuchen.***

***Paten machen Kinder stark***

GAiN vermittelt Patenschaften zu Kindern in Haiti, Indien, Nigeria und Uganda.



***Global Aid Network (GAiN)***

Tel. 0641-97518-56 oder  
Patenschaften@GAiN-Germany.org  
GAiN-Germany.org/patenschaften

# Wofür?

**E**s sind mal wieder Liedzeilen, die mich zum Nachdenken anregen: „Für wen stellst du dich in den Sturm? Wofür würdest du alles hier riskier'n? Wofür bist du hier?“ Das Lied „Wofür“ der ostdeutschen Band Silbermond ist mittlerweile schon 14 Jahre alt, doch fasst es mich immer wieder an und lässt mich reflektieren: Wofür sind wir Menschen auf der Erde? Welche Überzeugungen habe ich und wofür möchte ich einstehen?

Es sind Fragen, die jede und jeder zutiefst persönlich beantworten kann. Die Antworten sind meist vielfältig und können zu unterschiedlichen Lebenszeiten verschieden ausfallen. Das Leben ist bunt, komplex und wir Menschen sind uns selbst oft ein Rätsel. Die Frage nach dem Wofür ist zentral, auch wenn sie im Alltag sicher nicht immer spürbar ist. Doch wofür lebe ich? Wofür tue ich all das, was ich tue? Themen, die auf das Fundament zielen.

Ich bin Christ, ziehe aus meinem Glauben Kraft und Hoffnung. Der Schöpfer schenkt mir Identität, viele der „Wofür-Fragen“ kann ich hier beantwortet sehen. Doch das Leben auf der Welt braucht noch mehr Antworten. Wir alle sind schließlich Menschen dieser Erde, inmitten des Alltags mit komplexen Themen, die eine differenzierte Betrachtung brauchen.

Wofür bist du hier? Und für wen (und für was) stellst du dich in den Sturm? Es sind auch Punkte, die wir als Gesellschaft immer wieder beantworten – können, sollten und müssen. Jede und jeder ist als Individuum gefragt, doch auch wir als Kollektiv. Wir dürfen – Gott

sei Dank – in einer Demokratie leben, in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Wir sind gefragt: Wofür wollen wir einstehen? Welchen Zielen, Idealen und Visionen wollen wir Raum geben?

Unsere Gesellschaft(en) können hier nicht mit einer Stimme sprechen. Unsere plurale Gesellschaft bietet Platz für Unterschiede, aber eben auch für Gemeinsamkeiten. Wenn Menschen zusammenkommen und für Ziele und Themen einstehen, kann daraus etwas Großes wachsen. Welch eine Ermutigung. Wir haben es als Gesellschaft in der Hand, den Weg in eine gute Zukunft zu gehen, wenn wir nicht unter uns bleiben, sondern uns für unsere Zukunftswünsche zusammentun.

Ein positives Beispiel – im Hinblick auf die Bewahrung der Schöpfung – ist aktuell sichtbar: Seit April gehen wieder vermehrt (junge) Menschen auf die Straße. Sie fordern, erneuerbare Energien weiter auszubauen, statt sie zu blockieren. Hier finden sich zehntausende Menschen für ein relevantes „Wofür“ zusammen. Wie genial wäre es, wenn es gelingt, Menschen mit einem gemeinsamen „Wofür“ zusammenzubringen, die dann miteinander die Welt besser machen?

Der Sommer steht vor der Tür, vielleicht ein gute Gelegenheit, einmal im Urlaub, an warmen Sommerabenden oder morgens bei Sonnenaufgang darüber nachzudenken, was die Grundfundamente des Lebens sind: ganz persönlich oder als Gesellschaft. Was ich besonders an einem „Wofür“ mag, ist das „für“ – man steht für etwas ein, nicht gegen etwas. In dem Sinne wünsche ich einen positiv-nachdenklichen und gesegneten Start in den Sommer.

## WAS IST DEIN „WOFÜR“?

Was hält dich? Und: Wofür bist du hier? Was ist deine Mission und deine Leidenschaft? Für was stehst du ein? Es gibt vielfältige Antworten auf diese Fragen, welche ist deine? Wir freuen uns auf deine Nachricht.

Ob per Mail an [anders-leben@bundes-verlag.de](mailto:anders-leben@bundes-verlag.de) oder bei Instagram: [@anderslebenmagazin](https://www.instagram.com/anderslebenmagazin)



Johannes Schwarz

# Inhalt



24

Weniger Stress beim Einkaufen



TIPPS ZUR  
DIGITALEN  
REISE-  
RECHERCHE

39



12

Judith Rakers genießt  
das Leben vor der Kamera  
und in der Natur



30

Wie gelingt  
nachhaltiges Reisen?

## NEU DENKEN

- 12 Homefarming**  
Das Glück der kleinen Dinge
- 16 Auf die Biene gekommen**  
Jörg Varnholt ist begeisterter Hobbyimker
- 18 Der Baum dankt**  
Die Gießkannenheld:innen aus Essen
- 20 Mut zur Zukunft**  
Lesestoff: „Was wir meinen, wenn wir Hoffnung sagen“
- 21 Das Gedächtnis des Eises**  
Wie ein Klimaarchiv in der Antarktis entsteht
- 22 Social-Media-Verbot für Jugendliche**  
Was möglich und wünschenswert ist
- 24 Digital Detox im Supermarkt**  
Wenn Einkaufen entspannter wird
- 27 Mehr Schein als Sein?**  
Serie: Offen gesagt

## NACHHALTIG HANDELN

- 30 Urlaub mal anders**  
Tipps für umweltschonenden Tourismus
- 33 Schaffe ich den Jakobsweg?**  
Eine begegnungsreiche Pilgerreise
- 36 Reisen neu gedacht**  
Drei Erfahrungsberichte
- 39 Digitale Reise-Recherche**  
Anlaufstellen für die Praxis
- 40 Jetzt ist Sommer ...**  
Ideen, wie man heiße Tage genießen kann
- 43 Gute Nachrichten**  
Kleine Siege für die Umwelt
- 44 Vom Etikett zur Haltung**  
Wie faire Mode unsere Sicht verändert
- 48 Zurück in den Kreislauf**  
Im Interview mit Professorin Dr.-Ing. Kerstin Kuchta



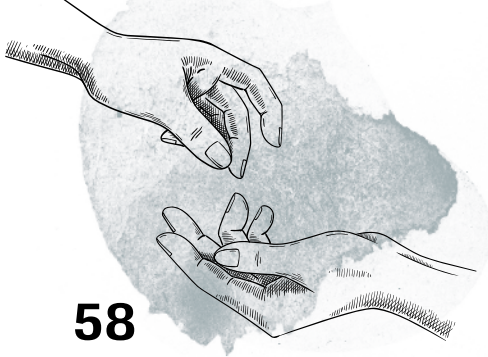
FOLGE UNS AUF  
INSTAGRAM

@ANDERSLEBENMAGAZIN



**52**

Im Einsatz für eine  
gerechtere Welt:  
Matthias Böhning



**58**

Wie gezieltes Spenden eine  
große Wirkung erzeugt



**72**

Correctiv: Mit Lokal und  
Journalismus verankert

„Das Teilen dient  
einerseits den  
Menschen in Not  
und andererseits  
bewahrt es  
uns selbst vor  
Geldabhängigkeit.  
Es befreit.“

## WURZELN FINDEN

- 52 Ein facettenreicher Macher**  
Wie sich ein Unternehmer für  
Menschenrechte einsetzt
- 56 Göttliche Momente in der Natur**  
Wie Menschen die Schöpfung erleben
- 58 Die unterschätzte Lebensstiländerung**  
Wie Spenden gute Veränderungen schaffen
- 61 Vielfältige Lebensräume gestalten**  
Ideen für die Förderung von Artenreichtum
- 62 Die Pionierpflanzen-Revolution**  
Was Christen von Fireweed und  
Senf lernen können
- 65 Die Kirche und der Rechtsextremismus**  
Gedanken und Ansätze für Gemeinden
- 66 Gerechtigkeit vor Gott zählt,  
nicht Gerechtigkeit auf der Erde**  
Serie: Fromme Öko-Irrtümer

## GEMEINSAM LEBEN

- 72 Zwischen Pflaumenkuchen und Recherche**  
Eine Organisation verbindet Journalismus  
mit Kaffee und Kuchen
- 76 Mut zur Menschlichkeit**  
„Lesestoff: Situation und Konstellation“

<b>6</b>	Hinter den Kulissen
<b>80</b>	9 Gedanken über Freiheit
<b>81</b>	Marktplatz
<b>82</b>	Impressum

MAIL UNS DEINE FRAGEN,  
DEINE KRITIK, DEINE GEDANKEN  
[ANDERS-LEBEN@BUNDES-VERLAG.DE](mailto:ANDERS-LEBEN@BUNDES-VERLAG.DE)





### ANDERSLEBEN KOMMT RUM

Unser christliches Nachhaltigkeitsmagazin gibt es nicht nur im Abo zu kaufen, sondern auch in vielen gut sortierten Buch- und Zeitschriftenläden in der ganzen Republik. Ob wie hier im Bild in Gelsenkirchen, oder in Hamburg, Stuttgart oder Dresden. Wenn bei der nächsten großen Bahnreise ein Zug Verspätung haben sollte oder ausfällt, dann schau dich mal in einem entsprechenden Geschäft nach der andersLEBEN um. Wenn du fündig wirst, schick uns gern ein Beweisfoto. Wir freuen uns darüber, dass unsere Inhalte die gesamte DACH-Region erreichen und dass du dabei bist!



### DEN (FRÜH-)SOMMER GENIEßEN ...

... wir, die Redaktion, natürlich auch im Arbeitsalltag. Wir machen draußen Mittagspause, erfreuen uns an der Sonne und dem Vogelgezwitscher um uns. Und nach Feierabend und im Urlaub gehen wir gern in die Natur. Es gibt viele Arten, den Sommer zu genießen. Für Johannes geht's dieses Jahr im Sommerurlaub in einen Bauwagen auf einem Bio-Bauernhof im Norden, während Linda Südschweden erkundet. Gleich ob man unterwegs oder zu Hause ist, die warme Jahreszeit ist immer wieder besonders, lädt uns ein, der Natur noch näherzukommen und mehr in ihr zu verweilen. Passend zum Sommer beschäftigen wir uns im Titelthema mit nachhaltigem Reisen. Artikel, Statements und Tipps hierzu gibt es auf den Seiten 30 bis 41. Wir wünschen euch allen einen guten, erfüllten und gesegneten (Früh-)Sommer.



### EIN BESONDERER TIPP – IN EIGENER SACHE

Im neuen Podcast „Archipel & Horizont“ unterhalten sich andersLEBEN-Redakteur Johannes und Bundes-Verlag-Volontärin Nele regelmäßig mit einem Gast aus Politik, Gesellschaft, Sport und Kultur über aktuelle Fragen und persönliche Erfahrungen. In den ersten Folgen trafen die Gastgeber unter anderem die Journalistin Bo Hyun Kim, Skibergsteigerin Tatjana Paller und „Tearfund Deutschland“-CEO Uwe Heimowski zum Gespräch. Der Podcast-Titel umreißt ein Archipel, eine Inselgruppe, die die Vielfalt der unterschiedlichen Menschen einer Gesellschaft widerspiegelt. Sie sind miteinander verbunden wie Inseln durch das Wasser. Gemeinsam schauen sie auf den Horizont, die aktuellen Fragen der Zeit. Der Podcast ist ein privates Projekt.

**HELFFEN SIE BEIM**

**WIEDER-**

**AUFBAU**

**ISRAELS**



**ICEJ.DE**

Viele israelische Überlebende des Hamas-Terrorangriffs vom 7. Oktober '23 sind schwer traumatisiert. Im Kibbuz Be'eri entsteht deshalb ein therapeutisches Rehabilitations- und Begegnungszentrum, finanziert vom dt. Zweig der ICEJ.



Spenden-Stichwort: Wiederaufbau Be'eri

**Lassen Sie uns Licht in die Finsternis bringen.**



INTERNATIONALE  
CHRISTLICHE  
BOTSCHAFT  
JERUSALEM

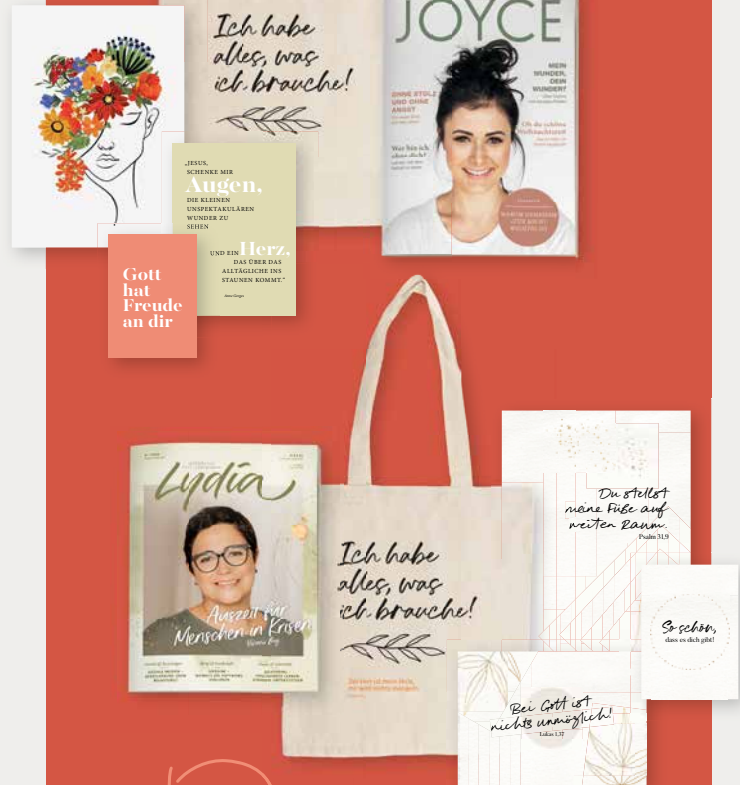
# WIE FÜR DICH GEMACHT

... DIE LIEBEVOLL ZUSAMMENGESTELLTEN ANGBOTE VON JOYCE UND LYDIA



- Ein **Jahresabo** von JOYCE oder Lydia für tiefgehende Glaubensimpulse.
- Ein **Bilder-Set** zum Aufhängen, das jeden Raum verschönert.
- Eine **Baumwolltasche** als praktischer Begleiter für den Einkauf.

**LIEBEVOLL  
VERPACKT**



**NEU**  
Amen.de als Widget auf deiner Homepage!

**Amen!de**



Jetzt scannen & bestellen

[www.bundes-verlag.net/danke](http://www.bundes-verlag.net/danke)

# Klein, ABER OHO

**P**ollen sind winzige, meist gelbliche Körnchen, die von Samenpflanzen gebildet werden. Sie enthalten die männlichen Keimzellen und spielen eine zentrale Rolle bei der Fortpflanzung von Pflanzen. Pollen werden entweder durch den Wind, zum Beispiel bei Gräsern oder Birken, oder durch Tiere wie Insekten verbreitet. Je nachdem, in welcher Luftsicht sie fliegen, können Pollen sogar bis zu 100 Kilometer weit transportiert werden. Gelangen sie auf die weiblichen Blütenteile einer passenden Pflanze, kann es zur Bestäubung und anschließend zur Samenbildung kommen.

Pollen sind für das Ökosystem unverzichtbar, da sie die Grundlage für die Vermehrung vieler Pflanzenarten bilden und somit zur Erhaltung der biologischen Vielfalt beitragen. Außerdem bilden Pollen Nahrung für viele Insekten. So bestehen Pollen bis zu 30 Prozent aus Proteinen und Aminosäuren, bis zu 30 Prozent aus Zucker, rund zehn Prozent aus Fetten und Ölen, sowie aus Wasser, Vitaminen und anderen Stoffen und Elementen.

Pollenkörner sind klein und haben nur eine Größe von 0,01 bis 0,15 Millimetern. Die Schönheit dieser kleinen Kunstwerke bleibt unserem bloßem Auge daher verborgen. Erst unter dem Mikroskop wird die Vielfalt der unterschiedlichen geometrischen Formen der Pollenkörner sichtbar. Der Pollen jeder Pflanze ist individuell.

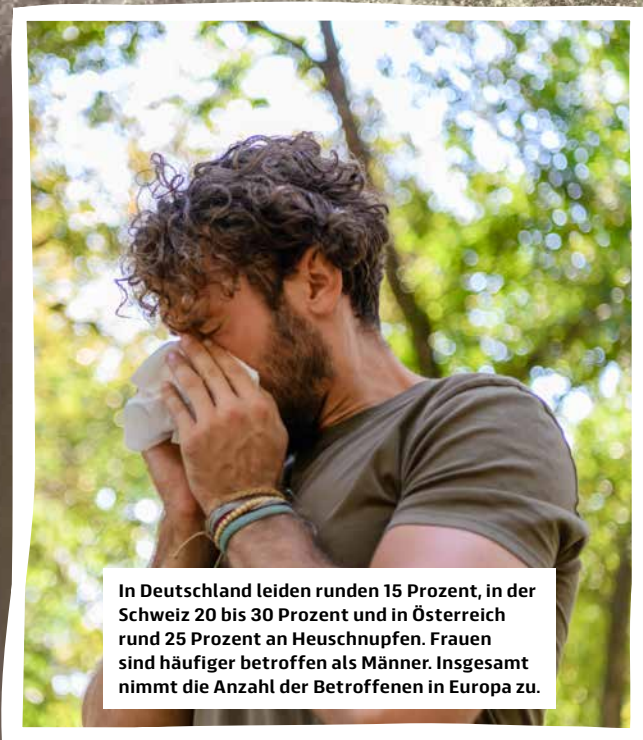
Für den Menschen sind Pollen vor allem im Zusammenhang mit Allergien bekannt. Beim Einatmen können sie bei empfindlichen Personen Heuschnupfen auslösen, der sich durch Symptome wie Niesen, juckende Augen oder eine laufende Nase äußert.



Neben den typischen gelben Pollen gibt es auch blaue und schwarze Pollen. Der Zweiblättrige Blaustern (hier im Bild zu sehen) hat beispielsweise blaue Pollen, während Klatschmohn schwarze Pollen trägt.



Für Honigbienen sind Pollen unverzichtbar. Sie sammeln sie auf den Streifzügen durch die Natur. Der durchschnittliche Bedarf eines Bienenvolkes liegt pro Jahr bei etwa 25 bis 30 Kilogramm Pollen.



**In Deutschland leiden runden 15 Prozent, in der Schweiz 20 bis 30 Prozent und in Österreich rund 25 Prozent an Heuschnupfen. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Insgesamt nimmt die Anzahl der Betroffenen in Europa zu.**

# „ALLERGIEN SIND KEIN RANDPROBLEM MEHR“

Pollen machen sich bemerkbar, in der Luft und bei vielen Betroffenen im Körper. Der Klimawandel verstärkt Allergien. Was helfen kann, verrät Deutschlands renommierteste Umweltmedizinerin **Prof. Dr. Claudia Traidl-Hoffmann**. Sie ist Direktorin des Instituts für Umweltmedizin beim Helmholtz Munich sowie Professorin für Umweltmedizin an der Medizinischen Fakultät der Universität Augsburg.



## **Frau Prof. Dr. Traidl-Hoffmann, Sie sind Pollen-Expertin – was fasziniert Sie an Pollen?**

Pollen sind winzige, hochkomplexe biologische Partikel – und gleichzeitig ein Spiegel unserer Umwelt. Sie reagieren sensibel auf Temperatur, Luftverschmutzung und Biodiversität. Für mich sind sie deshalb nicht nur Auslöser von Allergien, sondern auch Bioindikatoren für Klimawandel und Umweltveränderungen. An ihnen lässt sich sehr konkret zeigen, wie eng Gesundheit und Umwelt miteinander verbunden sind.

## **Pollen fliegen fast das ganze Jahr über. Doch wann ist die Belastung für Menschen am stärksten zu spüren? Und auf welche Pollen reagieren Betroffene am meisten?**

Die stärkste Belastung erleben viele Betroffene im Frühjahr. Dann fliegen vor allem Baumpollen – etwa von Hasel, Erle und Birke – in hoher Konzentration. Besonders Birkenpollen gehören zu den allergologisch wirksamsten überhaupt.

Im weiteren Jahresverlauf folgen Gräserpollen, die ebenfalls sehr viele Menschen betreffen, und später Kräuterpollen wie Beifuß oder Ambrosia. Die individuelle Belastung hängt stark davon ab, auf welche Pollen jemand sensibilisiert ist und wie stark die

Konzentrationen in der jeweiligen Region sind.

## **Pollen-Allergiker berichten davon, dass die Symptome immer früher im Jahr beginnen. Inwiefern ist hier der Klimawandel schuld?**

Der Klimawandel spielt eine zentrale Rolle. Mildere Winter und höhere Temperaturen führen dazu, dass Pflanzen früher blühen und Pollen freisetzen. Gleichzeitig verlängert sich die Pollensaison insgesamt.

Hinzu kommt: Höhere CO<sub>2</sub>-Konzentrationen und Luftschadstoffe können Pflanzen dazu anregen, mehr Pollen zu produzieren – und diese können allergener sein. Das bedeutet: Die Saison beginnt früher, dauert länger und kann intensiver ausfallen. Für Allergikerinnen und Allergiker ist das deutlich spürbar.

## **Welche Mittel und Maßnahmen helfen Betroffenen, mit Pollen besser klarzukommen?**

Wichtig ist eine Kombination aus Information, Vermeidung und Therapie:

- Polleninformation nutzen: Apps und Vorhersagen helfen, belastete Tage früh zu erkennen.
- Exposition reduzieren: Lüften zu pollenarmen Zeiten, Haare abends waschen, Kleidung nicht im Schlafzimmer lagern.

- Medikamentöse Therapie: Antihistaminika, Nasensprays oder Augentropfen können Symptome wirksam lindern.
- Spezifische Immuntherapie (Hyposensibilisierung): Sie ist derzeit die einzige ursächliche Behandlung und kann den Krankheitsverlauf langfristig positiv beeinflussen und oft die Allergie sogar heilen.
- Ganzheitlicher Blick: Auch Faktoren wie Luftqualität, Stress oder Infektionen beeinflussen, wie stark Symptome auftreten.

Entscheidend ist: Allergien sind kein Randproblem mehr. Durch Umwelt- und Klimaveränderungen werden sie zu einer zentralen Herausforderung für die öffentliche Gesundheit – und brauchen entsprechend präventive Strategien.

## **Vielen Dank für das Gespräch!**

**Frau Prof. Dr. Claudia Traidl-Hoffmann** geht in ihrem neuen Buch „Die Medizin der Zukunft – Heilen in einer veränderten Welt“ auf wichtige Fragen ein und zeigt, wie die Umweltmedizin ein Schlüssel für viele Betroffene sein kann.



# Homefarming

## DAS GLÜCK DER KLEINEN DINGE

19 Jahre war **Judith Rakers** das Gesicht der Nachrichtensendung *tagesschau*. Doch neben ihrer Fernsehkarriere entdeckte sie das Land- und Selbstversorgerleben für sich und es veränderte ihr Leben. Autorin **Maya Knodel** über eine Frau, die gern Neues wagt und dabei nicht mal einen grünen Daumen braucht.

„In den Beeten wächst nicht nur Gemüse, da wächst Glück!“, schreibt Judith Rakers in ihrem Online-Magazin *Homefarming*. „Und das Schöne am Glück ist, dass es mehr wird, wenn man es teilt!“ Lange kannte man Judith Rakers als *tagesschau*-Sprecherin, die mit ihrem freundlichen Lächeln in der 20-Uhr-Ausgabe in deutschen Wohnzimmern zu Gast war. Heute wohnt die 50-Jährige auf ihrer eigenen kleinen Farm auf Rügen.

### NATURKIND WIRD STÄDTERIN

Judith Rakers wuchs in der Nähe von Paderborn in einer ländlichen Gegend auf, umgeben von Pferden, Katzen und Wäldern. „Ich hatte eine sehr schöne Kindheit inmitten der Natur, aber ich wollte vor allen Dingen eins, und das war: weg, in die große Stadt“, sagt sie. Nach ihrem Abitur machte sie genau das. Sie studierte Publizistik und Kommunikationswissenschaft, Deutsche Philologie und Neuere und Neueste Geschichte in Münster. Nebenbei arbeitete sie als Hörfunkmoderatorin bei einem kleinen Sender aus Paderborn.

Nach dem Studium und weiteren Erfahrungen beim Radio ging es für

Rakers zum Norddeutschen Rundfunk (NDR) nach Hamburg. Dort moderierte sie zunächst das *Hamburg Journal*, bis sie 2005 zum ersten Mal in der *tagesschau* zu sehen war. Fast zwei Jahrzehnte sollte sie das beliebteste deutsche Nachrichtengesicht bleiben.

### SEHNSUCHT NACH ENTSCHEUNIGUNG

Der Moderation der *tagesschau* folgten die NDR-Talkshow *3nach9* sowie diverse Reisereportagen. Mit Andreas Pfaff trat eine große Liebe in Rakers Leben, doch nach acht Jahren Ehe ging ihre Beziehung in die Brüche. Über ihr Privatleben sprach Rakers nie gerne, dafür aber über eine andere wachsende Vorliebe. Denn neben beruflichen Erfolgen und privaten Tiefschlägen meldete sie sich irgendwann dann doch wieder: die Sehnsucht nach Entschleunigung. „Irgendwann kam dieses Gefühl. So mit Ende 30 ging das los, dass ich eigentlich anders leben möchte“, beschreibt Rakers die ersten Anzeichen ihrer Veränderung.

Ihre Urlaube verbrachte sie gerne in der Natur – oft auf dem Pferderücken auf den Feldern von Rügen – und

fragte sich zunehmend, warum sie dieses Gefühl von Freiheit und Glück nicht auch in ihren Alltag integrieren konnte. Gesagt, getan. Sie machte sich auf die Suche nach einem Haus mit einem großen Garten unweit von Hamburg – und wurde fündig. Allerdings lag das alte Fachwerkhaus nicht am Stadtrand, sondern mitten im Nirgendwo. „Wir sind hier alle Selbstversorger. Wir sind noch nicht mal angeschlossen an das öffentliche Stromnetz und eine Abwasserversorgung haben wir auch nicht.“ An Mut, ihren Träumen nachzujagen, hat es Judith Rakers jedenfalls noch nie gefehlt.

### ERSTE SCHRITTE

Haus und Garten waren da; allerdings war das am Anfang auch schon alles. „Ich hatte keinen grünen Daumen, nicht mal theoretisch Ahnung von Pflanzen – und kochen konnte ich auch nicht“, gesteht sie in einem Interview mit der *WELT*. Zum ersten Mal in Berührung mit dem Thema Gemüseanbau und Selbstversorgung kam sie durch Wolf-Dieter Storl, einem Ethnobotaniker, der einen Bergbauernhof im Allgäu betreibt. Als Gast in der Talkshow *3nach9* durfte Judith





den Naturliebhaber interviewen und ließ sich inspirieren. „Ich fand die Idee großartig, sich selbst versorgen zu können. So autark zu sein und frei und nah an der Natur“, erzählt sie in ihrem *Homefarming*-Podcast.

Getrieben von ihrer Neugierde tat sie das, was sie immer schon machte, um sich einem Thema zu nähern: recherchieren. „Mir wurde immer klarer: Wenn ich den Platz habe, dann probiere ich mich auch mit dem Gemüseanbau. Wenigstens probieren will ich es.“ Und das tat sie. Sie kaufte sich Gemüsesamen, Anzuchterde und Hochbeete und hauchte ihrem Garten Leben ein. Überrascht stellte sie fest, dass vieles bereits im ersten Jahr klappte.

### AUFS KOCHEN GEKOMMEN

Durch den eigenen Anbau entwickelte Rakers mit der Zeit ein neues Gespür für Lebensmittel. „Wenn man anfängt zu gärtnern, merkt man schnell, wie eingeschränkt die Auswahl im Handel ist“, erzählt sie im Podcast. Von pinkem Mangold, lilafarbenen Karotten, ballförmigen Zucchini über Kartoffeln, die aussehen wie ein Clownfisch, gibt ihr Garten viele Gemüsesorten her, die selbst im Bioladen nicht erhältlich sind.

Das begeistert Rakers und motiviert sie dazu, sich auch einem anderen Themenfeld anzunähern, um das sie bisher einen großen Bogen gemacht hat: das Kochen. „Ich bin bei meinem

alleinerziehenden Vater aufgewachsen, der immer einen maximal praktischen Zugang zum Essen hatte. Es musste schnell gehen und einfach sein.“ In ihren bis dahin 42 Lebensjahren hatte sie selbst das nicht groß anders gehandhabt. Ravioli aus der Dose. An guten Tagen vielleicht einen Auflauf. Ansonsten hatte sie kulinarische Experimente lieber den Profis überlassen.

Doch was sollte sie nun mit all den Kohlrabi, Radieschen, Salatblättern und Pflaumen anfangen, die sich auf einmal in ihrem Garten stapelten? Und so machte die Journalistin und Hobbygärtnerin auch im Thema Kochen erste Gehversuche. „Ich bin immer noch keine Expertin, aber es gehört zum *Homefarming* dazu, die ganze Kette im Blick zu haben. Vom Samen bis zur Ernte, bis hin zur Verarbeitung“, sagt sie in ihrem Podcast. Dort nimmt sie die Hörer einmal mit durch das Gartenjahr und erklärt leicht verständlich, wie auch Anbau-Neulinge ihre ersten Erfolgserlebnisse erzielen können. In Sachen Koch-Expertise ist Judith Rakers selbst mittlerweile allerdings keine blutige Anfängerin mehr. In ihrem Online-Magazin [www.homefarming.de](http://www.homefarming.de) erscheinen jede Woche leckere Rezepte für die Verarbeitung der Errungenschaften aus dem eigenen Garten.

### SOLIDARITÄT IM GARTEN

Wer meint, dass Rakers ihre Kommunikationsbegabung durch Gartenhandschuhe eingetauscht hat, liegt falsch. Denn *homefarming* ist für sie neben dem persönlichen Glück auch eine Art Bildungsauftrag. 2024 erschien ihr erstes Kinderbuch *Kater Jack sucht einen Freund*, das prompt zum Bestseller wurde. 2025 folgte Band zwei *Kleine Farm in großer Gefahr*. Spielerisch greift sie Erlebnisse aus ihrem Alltag als Selbstversorgerin

auf und macht ihre Farm-Tiere zu Kinderbuchhelden. Ihr Anliegen ist, Kindern von klein auf zu vermitteln, „dass man stärker ist, wenn man zusammenhält und solidarisch ist. Und dass man über sich hinauswachsen kann, wenn man mutig ist und auch mal ein Risiko eingeht“, sagt sie in einem Interview mit der WELT. „Die Tiere im Buch sind alle sehr verschieden und haben ganz unterschiedliche Fähigkeiten. Am Ende ist genau das die Stärke der Gruppe.“

Auch wenn Judith Rakers es bedauert, keine eigenen Kinder zu haben, schreibt sie sich mit Band drei *Charlies großes Fohlen-Abenteuer*, das 2026 erscheint, bereits zum dritten Mal in die Herzen der Kleinen. Außerdem brachte sie das Brettspiel *Homefarming* auf den Markt und wurde 2024 für ihren Experimentier-Kasten für Kinder *Meine erste Farm* mit dem deutschen Spielzeugpreis ausgezeichnet. „Wichtig ist mir außerdem noch, zu zeigen, dass man nur etwas erreichen kann, wenn man dafür etwas tut.“ Rakers selbst ist dafür wohl das beste Beispiel.

### DER TRAUM VON RÜGEN

Erst ihre Karriere als Moderatorin, dann das persönliche Farm-Glück und der Erfolg als Kinderbuchautorin: Was sich Rakers vornimmt, scheint Realität zu werden. Doch ausgeträumt hat die mittlerweile 50-Jährige noch lange nicht. Im Juli 2025 erfüllte sie sich gleich noch einen weiteren Traum und zog mit ihrer kompletten Farm nach Rügen. „In die Insel habe ich mich schockverliebt, als ich sie 2010 das erste Mal besuchte. Seitdem habe ich dort mehrmals im Jahr Urlaub gemacht, viele Freunde gefunden und fast immer auch mein Pferd mitgenommen“, erzählt sie der WELT. „Die Insel weckt in mir viele Emotionen.“

Und so packte sie letzten Sommer ihre Hühner, Katzen und ihr Pferd mit ein und bezog einen Neubau mit einem riesigen Grundstück – umgeben von weiten Feldern für ausgiebige Ausritte nach Feierabend.

### ENDLICH ANGEKOMMEN?!

Was nach der perfekten Idylle klingt, ist allerdings nur ein Teil der Medaille. „Viele glauben, ich stehe nur am Beet und pflücke Blumen, aber ich moderiere immer noch eine Talkshow, Reise-reportagen, habe einen wöchentlichen Podcast, schreibe Bücher, entwickle Spiele und leite ein kleines Unternehmen, das nachhaltige Gartenartikel entwickelt. Es ist noch immer eine 50-Stunden-Woche“, gesteht Rakers dem FOCUS. Das hat sich auch mit ihrem Umzug nach Rügen nicht geändert.

Doch die Ruhe, nach der sich die Moderatorin gesehnt hat, ist mittlerweile ebenso Teil ihres Lebens geworden. „Ich bin tatsächlich entschleunigter, seitdem ich im Garten arbeite und mehr Kontakt zur Natur habe. Ich glaube, es erdet sehr, wenn man mit den Händen arbeitet, und es tut der Seele gut, wenn man sieht, was man getan hat.“ Und das merkt man. Über Social Media nimmt Rakers ihre mehr als 600.000 Follower mit in ihren Farm-Alltag. Zufrieden lächelt sie in die Kamera, wie sie es seit Jahrzehnten gewohnt ist. Nur diesmal nicht im Blazer, sondern mit Overall und Gartenhandschuhen. Ob sie bereits das nächste Projekt im Sinne hat? Gut möglich. „Ich bin erfüllt“, antwortet sie auf die Frage, was ihr zur endgültigen Erfüllung fehle. „Ob das endgültig ist, wird sich zeigen.“

### EINFACH ANFANGEN

Wem es beim Hören von Rakers Weg zur Selbstversorgerin nun selbst in den Fingern kribbelt, muss nicht lange

überlegen. „Mein Motto ist: Fangt einfach an“, ermutigt sie die Hörerinnen und Hörer ihres *Homefarming*-Podcasts. Und weil nicht jeder Lust hat, so viel Zeit mit der Theorie zu verbringen, möchte Rakers anderen den Einstieg erleichtern. In ihrem Buch *Homefarming – Selbstversorgung ohne grünen Daumen* gibt sie praktische Tipps, welche Gemüse- und Obstsorten für den Start geeignet sind und wie man möglichst schnell Erfolgserlebnisse erzielt. „Es gibt Anfänger-Gemüse mit Geling-Garantie, es gibt Gemüse für Fortgeschrittene und es gibt Gemüse für Leidenschaftliche“, schreibt sie aus ihrer eigenen Erfahrung. „Ich plädiere dafür, mit Motivationsgemüse zu beginnen.“ Denn Motivation sei das Einzige, was es am Anfang brauche.

Mittlerweile ist Rakers Speiseplan um einiges vielfältiger geworden und sie freut sich, ihren eigenen Bio-Supermarkt im Garten zu haben. Selbstversorgung macht ihr nicht nur Spaß, sondern ist auch in Sachen Nachhaltigkeit ein großer Pluspunkt. „Dennoch, wenn ich mal Lust auf eine Orange habe, dann kaufe ich sie mir“, betont sie. „Ich agiere da nie mit dem moralischen Zeigefinger. Ich möchte einfach nur dafür begeistern, es auszuprobieren mit dem Gemüseanbau.“ Und diese Begeisterung ist ansteckend. Vielleicht liegt es ja tatsächlich irgendwo zwischen Erdklumpen und Gemüsesamen vergraben: das Glück der kleinen Dinge. Deshalb: Gartenhandschuhe an und los geht's. Oder wie Rakers es selbst zu sagen pflegt: „Mach's dir lecker zu Hause!“ ✿

---

**Maya Knodel** lebt als freie Journalistin und Buchautorin in Málaga/Spanien.

# AUF DIE *Biene* GEKOMMEN

**Jörg Varnholt** ist vor zehn Jahren Hobbyimker geworden. Was ihn so daran begeistert und warum Bienen für uns alle wichtig sind, verrät er hier.

**A**ltere, grauhaarige Männer jenseits des Rentenalters – das waren damals für mich Imker. Genauso einen liebenswürdigen Menschen gab es im Freundeskreis meiner Eltern, der uns immer mit bestem Honig versorgt hat. Eines Tages verkündeten mir meine Eltern: „Helmut hört bald mit der Imkerei auf, weil es ihm zu anstrengend wird.“

Ich dachte, wenn ein Imker aufhört, muss doch irgendwo ein neuer anfangen. Diesen Gedanken trug ich eine Weile mit mir herum und äußerte ihn einmal in meinem eigenen Freundeskreis. Dort bekam ich eine sehr direkte Antwort: „Jörg, vielleicht bist du dieser neue Imker.“

Was ist denn die Welt ohne Honigbienen? In der Tat sind Bienen nach Rindern und Schweinen laut Deutschem Imkerbund die dritt wichtigsten Nutztiere in Deutschland und erbringen eine jährliche Bestäubungsleistung von etwa 2 Milliarden Euro. Aber Zahlen sind nur das eine. Seit meiner Kindheit habe ich den Geruch von frischen Bienenwachsplatten positiv in Erinnerung – mein Stiefopa war nämlich auch Imker und nahm mich vor vielen Jahren ein paar Mal mit zu seinen Bienen.

Mit diesen Gedanken im Handgepäck besuchte ich den örtlichen Imkerverein – natürlich nur, um mal zu schauen und mich zu erkundigen. Aber es packte mich. Nach diesem Abend hatte ich den letzten freien Platz für

den jährlichen Imkerkurs und war an den folgenden Wochenenden bei meinem „Imkerpaten“. Dort lernte ich den Umgang mit einem Bienenvolk, wie man Honig schleudert und auch viel über die Biologie der Honigbiene. Ich vergesse nie das Gefühl, das ich hatte, als ich zum ersten Mal ein Bienenvolk zur Durchsicht öffnete. Den Geruch des warmen Honigs und das Geräusch, wenn ein paar Tausende Bienen um einen herumfliegen. Am Ende jenes Sommers standen dann bei uns vier Bienenstöcke im Vorgarten.

## **BIENENJAHR**

Seit dieser Zeit beobachte ich noch intensiver die Blütenabfolge in meiner Gegend, die eng mit der Witterung verzahnt ist. Beides zusammen bestimmt die Entwicklung im Bienenvolk, die jedes Jahr etwas unterschiedlich verläuft. Das Geschehen im Bienenstock im Jahresverlauf ist hochspannend und komplex – für mich übrigens ein klares Indiz göttlicher Schöpfung.

Im Winter leben im Bienenstock etwa 5.000 bis 8.000 Individuen. Sie leben rund sechs Monate und ernähren sich vom eingelagerten Futter. Im Gegensatz dazu ist im Sommer richtig „Action“ im Bienenvolk: Dann bevölkern über 50.000 Bienen den Stock – jede mit klar aufgeteilten Aufgaben.

Es erfüllt mich jedes Mal mit Ehrfurcht, wenn ich einer Biene beim

Schlüpfen aus ihrer Wachszelle zuschauen kann. Nachdem sie sich umgeschaut hat, beginnt sie sofort mit der Brutpflege ihrer Schwestern, dem Füttern der Königin und dem Einlagern von Pollen und Nektar. Erst am Ende ihres kurzen, nur etwa sechs Wochen dauernden Lebens, wird sie zur Sammlerin und beginnt, selbst Nektar und Pollen zu suchen.

Eine einzelne Biene produziert in ihrem Leben nur etwa zwei Teelöffel Honig. Dabei sammeln die Bienen zunächst Nektar mit einem Wassergehalt von rund 80 Prozent. Erst durch Trocknung – mithilfe eines durch den Flügelschlag vieler Bienen erzeugten Luftstroms und ihrer Körperwärme – entsteht der haltbare Honig mit einem Wassergehalt von nur 15 bis 18 Prozent.

In kühlen Frühjahren, wenn zwar schon Kirschbäume blühen, die Lufttemperatur aber unter 10 Grad bleibt oder es häufig regnet, kann es sogar vorkommen, dass ich im Mai keinen Honig ernten kann, weil die Bienen alles selbst benötigen. Für mich als Imker bedeutet das auch Verantwortung. Besonders am Jahresanfang muss ich darauf achten, ob genügend Futter im Stock vorhanden ist.

Ich bin als Hobbyimker überhaupt nicht auf maximalen Honigertrag aus. Mir ist es wichtiger, durch meine Bienenhaltung einen Beitrag zur Bestäubung und zur Biodiversität in meinem Umfeld zu leisten.



## HONIGERNT

Trotzdem ist für mich auch das Honigschleudern ein Highlight im Bienenjahr. In meiner Region in Südhessen kann ich in der Regel zwei- bis dreimal pro Jahr schleudern. Meistens mache ich daraus ein kleines Schleuderfest mit einigen Freunden und wir teilen uns die Arbeit. Wir sind immer wieder gespannt und neugierig auf den aktuellen Honig, denn er schmeckt jedes Mal neu und anders – meistens sehr vielschichtig.

In unserem Vorort gibt es vielen Gärten und keine nennenswerte Landwirtschaft im Flugradius der Bienen, der maximal 3 Kilometer beträgt – zum Glück. Zum einen blühen vom zeitigen Frühjahr bis in den Sommer hinein ständig unterschiedliche Bäume, Büsche oder Blumen. Zum anderen bieten große landwirtschaftliche Flächen wie Rapsfelder zwar für kurze Zeit ein überreiches Nektarangebot, doch danach kann es wochenlang zu wenig geben. Und leider werden in Deutschland aus unterschiedlichen Gründen immer noch große Flächen mit sogenannten Pflanzenschutzmitteln behandelt, deren Rückstände ich nicht in meinem Honig haben möchte.

Deshalb achte ich auch im Alltag möglichst auf Bio-Lebensmittel und füttere meine Bienen im Winter ausschließlich mit Bio-Zucker. Meine Hoffnung ist, dass langsam immer mehr Menschen

umsteigen und den gesellschaftlichen Wert von Bio-Lebensmitteln zu schätzen wissen.

Honig begeistert und fasziniert mich zugleich. Kein Honig schmeckt wie der andere – es sei denn, man kauft billige Importware aus dem Supermarkt. Diese hilft allerdings der heimischen Flora nicht weiter.

## BIENEN BEGEISTERN

Von den Bienen bin ich immer wieder begeistert. Gerne beobachte ich meine Bienen im Sommer und setzte mich für ein paar Minuten neben die Bienenkästen im Vorgarten.

Spannend finde ich auch, wie viel Neues die Menschheit immer noch über Bienen herausfindet. Ein Beispiel: Durch hochauflösende Kameras wurde kürzlich erst entdeckt, dass Bienen je nach Fließeigenschaften des Blütennektars ihre Zunge unterschiedlich einsetzen: Ist der Nektar eher zähflüssig, tauchen sie ihre raue Zunge einfach in die Nektarquelle, sodass genug daran haften bleibt. Ist der Blütensaft hingegen sehr dünnflüssig, rollen sie ihre Zunge ein, erzeugen einen Unterdruck und saugen den Nektar wie mit einem Strohhalm auf, um ihn dann im Honigmagen zum Bienstock zu transportieren.

## VON WEGEN EINSAMER ALTER IMKER

Übrigens hat sich innerhalb der letzten zehn Jahre das Bild des Imkers grundlegend gewandelt. Der Altersdurchschnitt ist deutlich gesunken, und mittlerweile ist fast ein Viertel der Imkerschaft weiblich.

Wer selbst Bienen halten möchte, dem kann ich nur empfehlen, einmal eine Imkerin oder einen Imker zu besuchen. Man sollte sich aber auch bewusst machen, dass man als Bienenhalter Verantwortung trägt und sich aktiv um die Tiere kümmern muss. Nur beobachten und Honig ernten greift zu kurz. In Deutschland gibt es zudem Herausforderungen wie die Varroamilbe oder die asiatische Hornisse.

Alle können sowohl heimischen Honigbienen als auch Wildbienen unterstützen, indem sie:

Erstens bienenfreundliche Blühpflanzen im Garten, auf dem Balkon oder in öffentlichen Beeten anpflanzen beziehungsweise aussäen. Zweitens beim Einkaufen keinen Importhonig kaufen, sondern beim örtlichen Imker. Drittens generell beim Einkaufen eine Landwirtschaft unterstützen, die Blühstreifen zulässt und ohne Pestizide auskommt. ✿

---

**Jörg Varnholt** leitet den Kundenservice bei Hope TV und moderiert dort die vegane Kochsendung „Lust auf lecker“.

# DER

# Baum

# DANKT



Es ist ein seltenes Ehrenamt: Die „Gießkannenheld:innen“ aus Essen versorgen Stadtbäume in den eigenen Straßen und Vierteln mit Regenwasser. Warum ist das nötig?

**D**er Sommer steht vor der Tür. Für manche die schönste Zeit des Jahres. Für Stadtbäume ist sie herausfordernd. Der Klimawandel sorgt für immer heißere und trockenere Sommer. Ein ausgewachsener Baum kommt da in Schwierigkeiten – er benötigt viel und regelmäßig Wasser, mindestens 100 Liter in der Woche, gern auch mehr. Das Problem ist vor allem die versiegelte Umgebung in der Stadt durch Straßen, Gehwege und Parkplätze. Bäume haben kaum Platz, um sich und ihre Wurzeln auszubreiten, Wasser zu speichern und genügend Nährstoffe aus dem Boden zu gewinnen. In Parks, Wäldern oder anderen Orten in der Natur kann der Regen im Boden gespeichert werden. Nicht so in der Stadt. Hier stehen die Bäume meist nur auf kleinen „Baumscheiben“: damit ist der nicht-versiegelte Boden rund um den Baumstamm gemeint. Diese Baumscheiben sind in der Regel nicht nur zu klein, sondern oft gleichzeitig auch Hundetoilette, Fahrradparkplatz und ein Ort, an dem sich Baustellenschmutz sammelt.

Obwohl Bäume für die Gesundheit des Menschen und des Planeten eine wichtige Rolle spielen, werden Stadtbäume in der Wahrnehmung oft vernachlässigt.

Die „Gießkannenheld:innen“ in Essen haben genau das erkannt und sorgen für Veränderung. Die einfache Idee: mit aufgefangenem Regenwasser die Stadtbäume in der eigenen Umgebung versorgen.

### EIGENVERANTWORTLICHER BAUM

Für die Unterhaltung und Pflege der Bäume auf öffentlichen Flächen sind grundsätzlich die Kommunen zuständig. So wird es in allen Bundesländern praktiziert. „Grundsätzlich“ wird sich also um die Bäume gekümmert – konkret heißt das: In den ersten drei bis fünf Jahren werden junge Bäume regelmäßig gewässert. Sobald ein Baum fünf Jahre an einem Ort steht, muss er selbst in der Lage sein, sich mit Wasser zu versorgen, da er ab dem Zeitpunkt so viel Wasser benötigen würde, dass das Gießen behördlich „Trinkwasserver-schwendung“ wäre.

### REGENWASSER

Hier setzen die „Gießkannenheld:innen“ in Essen an. Um die Bäume in ihrer Umgebung zu gießen, sammeln sie Regenwasser. Dafür stellt das Projekt, das 2021 von der „Ehrenamt Agentur Essen e. V.“ und dem Netzwerk „Gemeinsam für Stadtwandel“ initiiert wurde,

kostenlos 1.000-Liter-Wassertanks zur Verfügung. Diese werden an Regentonnen von Privat- oder Geschäftsgebäuden angeschlossen und fangen so das Regenwasser auf. Aus diesen Tanks können Ehrenamtliche an trockenen Tagen Wasser zapfen und die Stadtbäume bewässern. Auch Gießkannen oder Schläuche gibt es bei Bedarf vom Projekt. Schulen, Kindergärten, aber auch Stadtgebäude und Privatpersonen sind Teil des Projekts und gießen regelmäßig Stadtbäume. Mittlerweile sind in und um Essen etwa 750 Tanks verteilt.

Bei Fragen steht Ansprechpartner Vincent Demond vom Verein Ehrenamt Agentur Essen zur Verfügung. Auch er selbst hat in seinem Garten einen Wassertank stehen und gießt gemeinsam mit seiner Hausgemeinschaft.

### EINE JAHRESAUFGABE

Essenziell beim Gießen ist laut Vincent Demond, die Baumscheibe vorzubereiten. Wenn der Boden beispielsweise mit einer Harke aufgelockert wird, kann das Wasser besser versickern. Auch ein sogenannter „Gießkranz“ kann sinnvoll sein. Dazu wird mithilfe der Hände oder einer kleinen Schaufel aus Erde ein Ring geformt, in den das Wasser gefüllt werden kann. Der Baumkranz sorgt dafür, dass das Wasser in diesem



## DIE GIESSKANNENHELD:INNEN

Mehr Infos und aktuelle Einblicke unter  
[www.giesskannenheldinnen.de](http://www.giesskannenheldinnen.de)  
 oder auf Instagram: @giesskannenheldinnen

Ring stehenbleibt und nach und nach versickern kann. So kann langsam viel Wasser einsickern. Eine gute Devise: Langsam, aber viel gießen. Außerdem ist es wichtig, nicht nur den Stamm zu gießen, sondern den ganzen Wurzelbereich – bei Stadtbäumen oft die ganze Baumscheibe.

All das gilt nicht nur für die heißen Tage, sondern fast für das ganze Jahr. Auch im Frühling und Herbst bekommen die meisten Stadtbäume nicht genug Wasser. An besonders warmen Tagen ist es sinnvoll, morgens, abends oder wenn es bewölkt ist, zu gießen.

### WIN-WIN-SITUATION

In der Wachstumsphase im Sommer produziert jeder gesunde und ausgewachsene Baum durch Photosynthese

benötigt, ein Baum kann also rund 50 Menschen Luft zum Atem liefern. An warmen Tagen verdunstet ein Stadtb Baum bis zu 400 Liter Wasser und kühlt damit seine Umgebung. Durch das Gießen versorgen Ehrenamtliche die Bäume also nicht nur mit den notwendigen Nährstoffen und Wasser, sondern sorgen auch dafür, dass die Straßenzüge gekühlt werden und die Luft verbessert wird. Besonders in einer Gruppe macht das Gießen zusätzlich Spaß.

Im Projekt in Essen engagieren sich etwa 4.000 Menschen. Immer wieder gibt es Aktionen, zum Beispiel den „Tag der Gießkanne“ am 4. Juli, an dem sich noch weitaus mehr Menschen mit dem Thema befassen. Auch in anderen Städten gibt es ähnliche Initiativen,

unter anderem „Giess den Kiez“ in Berlin oder „Giess dein Viertel“ in Leipzig.

### EINFACH ANFANGEN

Das Gute zum Schluss: Jede und jeder kann einfach selbst anfangen. Vielleicht gibt es im Garten oder an der Garage schon eine Regentonne. Am sinnvollsten ist, sich auf einzelne Bäume in der eigenen Umgebung zu konzentrieren und sie regelmäßig zu gießen, so kann es wirklich einen Unterschied machen. Außerdem gibt es an vielen Orten ähnliche Projekte, die gern helfen. Die „Gießkannenheld:innen“ unterstützen Kommunen mit ihrem Wissen und beraten regelmäßig andere Initiativen, die ein ähnliches Projekt starten wollen. In manchen Städten, zum Beispiel in Köln, gibt es auch konkrete Baum-Patenschaften von der Stadt. Egal wie, der Baum dankt – und die Stadtbevölkerung gleich mit. ✨

**Nele Holtz** ist Volontärin im SCM Bundes-Verlag und wohnt in Bochum.

# MUT ZUR ZUKUNFT

Was geschieht, wenn bekannte Menschen aus verschiedenen Gesellschaftsbereichen der Hoffnung hinterherjagen? Es entsteht ein tolles Buch – welches die Herausforderungen nicht naiv ausblendet, sondern Mut macht, sich einzubringen und mitzugestalten.

Jeder Mensch braucht sie als wertvolle Ressource im Alltag: Hoffnung! Einigen ist sie mit der Zeit mehr und mehr abhandgekommen, andere beschwören sie aufs Neue.

Gleich wie, Hoffnung zu schenken und zu empfangen, tut gut. Daher ist das Buch „Was wir meinen, wenn wir Hoffnung sagen“ von Herausgeber Julien Gupta ein wertvoller Beitrag, bei dem hörensweite Stimmen aus Wissenschaft, Literatur, Gesellschaft und weiteren Bereichen zu Wort kommen.

Während Kinder- und Jugendbuchautorin Cornelia Funke in ihrem Essay für mehr Dankbarkeit plädiert, beschreibt die Juristin und Klimaschutzaktivistin Baro Gabbert Hoffnung als etwas ganz Praktisches: „Hoffnung ist das Wissen um die Möglichkeit, dass es dieses Morgen geben kann. Hoffnung ist Handeln, solange das Gelingen möglich ist.“ Hier pflichtet ihr die Neurowissenschaftlerin Maren Urner bei: „Ich denke, Menschen dürfen sich nur als hoffend bezeichnen, wenn sie selbst aktiv werden und sich für die von ihnen erhofften Veränderungen einsetzen.“ Die Erkenntnis, dass Hoffnung etwas mit einem aktivierenden und motivierenden Stil zu tun hat, trägt das gesamte Buch. Es geht ums Anpacken und Verändern – eine klare Absage an alle, die nur von der Seitenlinie Tipps geben wollen. Hoffnung findet sich auf dem Spielfeld des aktiven Lebens, nicht beim Meckern und Motzen.

Leserinnen und Leser des 208-seitigen Buchs finden neben einer Anleitung für ein zuversichtliches Leben auch spannende Ausflüge in Lebenswirklichkeiten. Etwa in die von Raúl Krauthausen: er setzt sich als körperlich behinderte Person für soziale Projekte ein. Der Aktivist erklärt, dass Menschen mit Behinderung und deren Angehörige oftmals ein

Leben mit wenig Hoffnung leben (müssen). „Die Gesellschaft hat gelernt, Behinderung zu verwalten“, schreibt er. Hoffnung könne hier „als Akt des Widerstands“ verstanden werden.



## DER BLICK AUF DEN SCHÖPFER

Der Sammelband überzeugt mit den unterschiedlichen Hoffnungs-Facetten. Politikerin und Publizistin Marina Weisband und der Autor der Känguru-Chroniken, Marc-Uwe Kling, gehören zu den 13 Verfasserinnen und Verfassern des Buchs. Einen ganz besonderen Beitrag hat Margret Rasfeld geschrieben. Sie war Jahrzehnte Schulleiterin und ist nun Autorin und Speakerin. Sie berichtet lebhaft, wie sie in ihrer Berufslaufbahn mit vielen tollen jungen Menschen zu tun hatte und welche Projekte

gelingen. Sie schreibt: „Wenn Verbundenheit und Empathie unter den Menschen und gegenüber der Schöpfung wachsen, kommt der Wandel. Denn die Natur hat die Fähigkeit, sich zu erneuern, wenn wir ihr Raum lassen.“ Rasfeld weist in ihren Gedanken auf Gott, den Schöpfer, hin. Der Grundlage aller Hoffnung ist. Ein starkes Zeugnis.

Herausgeber Julien Gupta ist Klimajournalist und so bezieht er in seinem Schlussbeitrag die Hoffungsgeschichte auch auf das Klima. Es brauche drei Zutaten für das Gelingen. Erstens: Akzeptanz der Wirklichkeit. Zweitens: Selbstwirksamkeit von Personen und Gruppen. Drittens: Gemeinschaft, denn zusammen kann vieles gelingen. Und letztlich gibt es die Geheimzutat: die Empathie. Denn Mitfühlen verbindet – Menschen und ihre Hoffnung.

## Was wir meinen, wenn wir Hoffnung sagen

Julien Gupta (Hrsg.)  
oekom Verlag

Johannes Schwarz leitet die andersLEBEN-Redaktion.

# DAS GEDÄCHTNIS DES

# Eises

Die Klimaforschung lebt von verlässlichen Daten. Doch Gletscher und Eisschilde schmelzen mehr und mehr. Um Informationen auch für die Zukunft noch zugänglich zu halten, gibt es nun ein Klimaarchiv in der Antarktis.

**T**ief unter der Oberfläche der Antarktis verbirgt sich seit Anfang des Jahres eines der wertvollsten Archive unseres Planeten: Eisbohrkerne. Sie konservieren Informationen über das Klima der vergangenen Hunderttausende bis Millionen Jahre – präziser als viele andere natürliche Klimaarchive.

Eisbohrkerne, zylinderförmige Proben aus Gletschern und Eisschilden, gelten als Schlüssel zur Klimageschichte. Jahr für Jahr lagern sich neue Schneeschichten ab, die sich zu Eis verdichten und dabei winzige Luftblasen einschließen. Diese eingeschlossene Luft ist eine Zeitkapsel: Sie enthält Informationen über das Klima, die Temperatur und die Zusammensetzung der Atmosphäre. Die Kerne bestehen aus Schichten, die Jahreszeiten widerspiegeln, wobei tiefere Schichten älter sind. Eingeschlossene Luftblasen werden analysiert, um vergangene Klimabedingungen zu rekonstruieren.

## EIN TRESOR IM EIS

In der Antarktis entsteht derzeit eine einzigartige Lagerstätte

für solche Eisproben. Nahe der italienisch-französischen Forschungsstation Concordia auf 3.200 Metern Höhe werden die Bohrkerne mehrere Meter tief im Schnee liegen und so wird ein internationales Klimaarchiv aufgebaut – ein Tresor im Eis. Bei konstanten Temperaturen von rund minus 50 Grad Celsius werden hier Bohrkerne aus aller Welt gelagert, ganz ohne technische Kühlung. Ziel ist, die empfindlichen Proben langfristig zu sichern, bevor sie durch den Klimawandel an den Herkunftsorten unwiederbringlich verloren gehen.

Denn viele Gletscher weltweit schmelzen rapide. Mit ihnen verschwinden auch die darin gespeicherten Klimainformationen. Besonders Gletscher in den Alpen oder dem Himalaya reagieren empfindlich auf steigende Temperaturen. Das internationale Projekt sammelt daher gezielt Eisproben aus gefährdeten Regionen und bringt sie in die Antarktis – einen der kältesten und stabilsten Orte der Erde. Zwei Eisbohrkerne aus den Alpen sind bereits im Januar angekommen.

Die Bedeutung dieser Archive reicht weit über die reine Forschung hinaus. Eisbohrkerne ermöglichen es, natürliche

Klimaschwankungen von menschengemachten Veränderungen zu unterscheiden. So zeigen Analysen etwa, wie stark die Konzentrationen von Kohlendioxid und Methan im Laufe der Erdgeschichte variierten – und wie außergewöhnlich schnell sie heute ansteigen.

## ZUKUNFT BESSER EINSCHÄTZEN

Einige der tiefsten Bohrkerne reichen inzwischen mehr als eine Million Jahre in die Vergangenheit. Sie eröffnen einen Blick auf Klimazyklen, die weit über menschliche Zeiträume hinausgehen. Dieses Wissen ist entscheidend, um zukünftige Entwicklungen besser einschätzen zu können.

Das Klimaarchiv der Antarktis ist damit nicht nur ein wissenschaftliches Projekt, sondern auch ein Symbol für nachhaltiges Denken. Es bewahrt Wissen für kommende Generationen – in einer Zeit, in der sich das Klima schneller verändert als je zuvor. Das Eis wird so zum stillen Chronisten der Erde – und zugleich zu einem Mahnmal dafür, wie dringend sein Schutz ist. ❄️

**Johannes Schwarz** leitet die andersLEBEN-Redaktion.



# SOCIAL-MEDIA- VERBOT FÜR *Jugendliche*

Im Dezember 2025 ist in Australien eine Altersbeschränkung für Social Media in Kraft getreten. Seitdem diskutieren viele Länder über ein ähnliches Vorgehen. Dabei gibt es nicht nur unterschiedliche Meinungen, sondern auch viele Fragen bei der Umsetzung.

Sollten Jugendliche vor den schädlichen Einflüssen der sozialen Medien durch eine Beschränkung geschützt werden? Oder sollte der Schwerpunkt eher auf der Förderung ihrer Medienkompetenz liegen und nicht auf einem Zugangsverbot? Millionen Jugendlichen in Australien ist diese Entscheidung bereits abgenommen worden. Mit dem 10. Dezember 2025 hatten sie über Nacht keinen Zugriff mehr auf Instagram, TikTok und Co. Ein Schritt, der die Diskussionen über ähnliche Maßnahmen in vielen Ländern neu angefacht hat. Das Social-Media-Verbot in Australien gilt für insgesamt zehn Anbieter: Instagram, Facebook, Threads, X, YouTube, Twitch, Reddit, Kick, TikTok und Snapchat. Weitere Länder wie Spanien, Dänemark oder Großbritannien überlegen, ein ähnliches Verbot einzuführen.

Auch in Deutschland bewertet eine Kommission bis Herbst 2026 mögliche Maßnahmen. In der Schweiz wurde ein Gesetzesentwurf des Bundesrats zur Regulierung von Online-Plattformen

vorgelegt. Eine Regelung für den Jugendschutz ist in diesem Gesetz bisher noch nicht enthalten. In dem sogenannten „Social-Media-Ordnungs-Gesetz“, das in Österreich geplant ist, ist dagegen ein Verbot oder eine Einschränkung für Personen unter 14 Jahren vorgesehen. Währenddessen hat die EU-Kommission erklärt, dass TikTok ein „süchtig machendes Design“ habe und damit gegen EU-Recht verstößt. Dies wurde mit Funktionen wie dem unendlichen Scrollen und den automatisch startenden Videos sowie dem personalisierten Empfehlungssystem begründet.

## **VIELE HÜRDEN BEI DER UMSETZUNG**

Abgesehen von den Vor- und Nachteilen eines generellen Verbots steht ein großes Fragezeichen bei der Umsetzung und dem Datenschutz. Für eine Überprüfung wird in Australien zunächst mittels Künstlicher Intelligenz das Nutzungsverhalten der Anwender analysiert. Lässt sich darüber

nicht eindeutig klären, ob jemand über 16 Jahre ist, folgt eine Altersüberprüfung über ein Ausweisdokument oder biometrische Daten. Dabei werden zwangsläufig sensible Daten gespeichert. Eine mögliche Lösung dafür könnte die geplante „eID“ der EU sein, eine digitale Identität, die bis 2027 eingeführt werden soll. Die Daten liegen dabei direkt auf dem Smartphone. Es sollen nur jene Informationen weitergegeben werden, die für die jeweilige Funktion nötig sind, etwa ein Altersnachweis und nicht das gesamte Geburtsdatum. Diskutiert wird außerdem eine verpflichtende Jugendversion der Plattformen, bei der süchtig machende Funktionen wie das Endlos-Scrollen abgeschaltet sind.

Die Möglichkeiten, die Altersbeschränkung zu umgehen, werfen Zweifel an der Durchsetzbarkeit eines Verbots auf. Eine Idee ist zum Beispiel, einen VPN-Tunnel einzusetzen, das heißt ein Virtuelles Privates Netzwerk, welches den Standort verbirgt. Ob eine Altersbeschränkung tatsächlich



umgesetzt werden könnte, wird angezweifelt. Hier kann argumentiert werden, dass auch die Altersbeschränkungen beim Kauf von Alkohol oder Zigaretten von Jugendlichen regelmäßig umgangen werden und diese Verbote trotzdem bestehen bleiben. Eine nationalstaatliche Verfügung müsste außerdem mit dem Digital Services Act (DSA) der EU abgestimmt sein. Sonst besteht die Gefahr, dass nationale Vorgaben nicht anwendbar sind, weil sie dem europäischen Rechtsrahmen widersprechen. Durch den DSA hat die EU das letzte Wort, was Internetplattformen tun oder lassen dürfen. Doch was für Auswirkungen hätte so ein Verbot? Wie sieht eine Kindheit mit und wie könnte sie ohne soziale Netzwerke aussehen?

### EINE JUGEND MIT SOCIAL MEDIA

Kommunikation und Vernetzung untereinander sowie die Förderung der Medienkompetenz sind Fähigkeiten, die Jugendlichen helfen, mit digitalen Inhalten verantwortungsvoll umzugehen. In einer Welt, in der technologisches Wissen und der sichere Umgang damit immer wichtiger werden, lernen Jugendliche, die Social Media nutzen, schon früh die notwendigen Kompetenzen für ihren späteren Berufsalltag. Sie

informieren sich über aktuelle Nachrichten, kommunizieren miteinander und können an gesellschaftlichen Themen teilnehmen. Ihr Recht auf Teilhabe und Information wird gestärkt und nicht eingeschränkt.

Gleichzeitig kommen sie mit Inhalten in Kontakt, die sie noch nicht einordnen können. Ein übermäßiger Konsum gewalthaltiger Videos kann die Empathiefähigkeit mindern. Funktionen wie hyperpersonalisierte Algorithmen und automatisch abspielende Videos sind darauf ausgerichtet, das Belohnungssystem im Gehirn anzusprechen. Gerade bei Jugendlichen ist das Gehirn noch in der Entwicklung. Deshalb fällt es ihnen besonders schwer, äußere Einflüsse einzuordnen und sich ihnen zu entziehen. Zudem kann ihre psychische Gesundheit beeinträchtigt werden, wodurch das Risiko für Depressionen oder Angststörungen steigt.

### EINE JUGEND OHNE SOCIAL MEDIA

Kinder, die keine sozialen Medien nutzen, werden so vor extremen und gewalthaltigen Inhalten geschützt. Mobbing im Internet, Desinformationen durch Fake News, Hassreden oder Beeinflussung von Kindern werden eingeschränkt. Der Kontakt mit übermäßig

gewalthaltigen oder schädlichen Inhalten wird erschwert. Ihre psychische Gesundheit kann sich verbessern. Aktivitäten außerhalb von Smartphone und Internet können wieder mehr an Bedeutung gewinnen.

Gleichzeitig lernen sie den Umgang mit digitalen Medien erst später. Das kann zu einem unvorbereiteten, plötzlichen Einstieg als junge Erwachsene führen. Digitale Fähigkeiten können erst später entstehen, was ein Nachteil im Berufseinstieg sein kann. Die Vernetzung und Kommunikation von Jugendlichen werden eingeschränkt, gerade bei Randgruppen, die manchmal nur schwer Gleichgesinnte finden.

Viele Fragen bezüglich einer Altersgrenze gilt es noch zu klären. Und auch mit einer Beschränkung bleibt die Aufgabe bestehen, Jugendlichen einen gesunden und verantwortlichen Umgang mit Social Media, Smartphones und der digitalen Welt zu vermitteln. ✿

---

**Esther Frei** ist Volontärin beim SCM-Bundes-Verlag und lebt in Bochum.

# DIGITAL DETOX IM SUPERMARKT

Inklusion beim Einkaufen: Die Initiative „Stille Stunde“ will unsichtbare Barrieren abbauen. Denn für viele Menschen ist der Wocheneinkauf eine echte Herausforderung.

**W**enn in deinem Supermarkt Hintergrundmusik läuft, kann es gut sein, dass du deshalb mehr Geld ausgibst. Das zeigt die im Auftrag der GEMA durchgeführte „Music Impact Studie“. Musik sorgt in Einzelhandel und Gastronomie nicht nur für mehr Umsatz, sondern auch für mehr Motivation bei den Mitarbeitenden und dafür, dass die Kundschaft gute Laune hat.

Was aber schnell vergessen geht: Nicht jeder kommt gut mit ständiger Beschallung zurecht. Zwischen 10 und 20 Prozent aller Menschen gelten als neurodivergent – ihr Gehirn funktioniert anders als das, was in unserer Gesellschaft als „normal“ definiert ist. Wer beispielsweise mit Autismus, ADHS oder Hochsensibilität lebt, nimmt Geräusche, Geschmäcker, Gerüche, Licht oder Emotionen oft intensiver wahr. Wenn das Gehirn so viele Reize aufnimmt, dass sie nicht mehr verarbeitet werden können, spricht man von einer Reizüberflutung – einer Überlastung des Nervensystems. Damit haben viele neurodivergente Menschen im Alltag zu kämpfen. Aber auch Menschen mit chronischen Schmerzen, Erschöpfungszuständen, Sinnesbehinderungen oder psychischen Beeinträchtigungen sind betroffen.

## **PSCHT!**

Genau hier will das Projekt „Stille Stunde“ ansetzen: Einmal in der Woche sorgen teilnehmende Supermärkte für eine reizarme Atmosphäre. Sie dimmen das

Licht, verzichten auf Durchsagen und Hintergrundmusik, reduzieren die Geräusche an den Kassen, verräumen keine Waren und bitten ihre Kundinnen und Kunden, beim Einkaufen keine lauten Gespräche zu führen. Ob das funktioniert? Ich habe es ausprobiert.

Ich gehe nämlich gern einkaufen – theoretisch. Ich mag es, durch die Gänge zu schlendern und mir schöne Dinge anzuschauen. Oder außergewöhnliche Lebensmittel zu finden, mit denen ich etwas Neues kochen kann. Praktisch sieht es oft anders aus: Ich bin müde vom Arbeitstag, stehe vor einem Regal mit gefühlt fünfzig verschiedenen Nudelsorten, hinter mir schieben sich zwei Leute mit ihren Einkaufswagen vorbei, über die Lautsprecher läuft ein nerviges Lied, das ich schon hundertmal auf Social Media gehört habe – unterbrochen von der Stimme eines Mannes, der mich daran erinnert, dass heute der Biomilch-Bergkäse im Supersonderangebot ist – und mein Körper schaltet vor Überforderung auf Autopilot. Ich greife nach der nächstbesten Packung Spaghetti und flüchte in Richtung Kasse. Willkommen in der Welt eines hochsensiblen Menschen.

## **„ETWAS ZURÜCKGEBEN“**

Zugegeben, so schlimm ist es nicht immer. Trotzdem frage ich mich, ob mein Einkaufserlebnis nicht deutlich entspannter wäre, wenn ich meine Kaufentscheidungen in Ruhe treffen könnte – ohne Ablenkungen durch Radiohits, Durchsagen und blinkende Werbebanner. Also setze ich mich in die S-Bahn, fahre an den



Stadtrand Essens und treffe mich mit Patrick Geisler.

Er ist Kaufmann und Inhaber von drei Rewe-Märkten. In einem davon haben er und sein Team letztes Jahr die „Stille Stunde“ eingeführt. Auf das Projekt wurde er durch Kollegen aufmerksam. Als diese jemanden suchten, der die „Stille Stunde“ in Essen anbieten würde, war Patrick Geisler sofort dabei: „Das passte super. Der Laden sollte sowieso renoviert werden, und danach konnte ich das Konzept einfacher umsetzen. Mit den alten Möbeln wäre es schwieriger gewesen.“

Der Kaufmann führt mich durch den Laden und weist auf einige Besonderheiten hin: Die digitalen Anzeigetafeln über den Obst- und Gemüseregalen sind ausgeschaltet. Es läuft keine Musik und es werden auch keine Durchsagen gemacht. „Man hört sogar die Kühltruhen brummen. Das ist ein gutes Zeichen“, erklärt er. „Sonst hört man das in einem Supermarkt nicht, weil es zu laut ist.“

Ein guter Punkt, denke ich. Denn es ist nicht so leise, wie ich erwartet hatte. Einkaufswägen rollen klappernd über den Boden, manche Kunden telefonieren laut oder unterhalten sich. Auch das Piepen der Kassen höre ich noch. Patrick Geisler erklärt: „Die piepen tatsächlich immer ein bisschen. Aber leiser als sonst – ganz ausschalten können wir das leider nicht.“ Er bittet einen Kunden, leiser zu sprechen.

Die meisten Maßnahmen sind nicht besonders schwer einzuhalten, erzählt

der Inhaber des Supermarktes. „Der Aufwand ist für uns überschaubar. Wenn ich damit Leuten helfen kann, warum nicht? Für mich geht es auch darum, etwas zurückzugeben.“ Am schwierigsten sei es, die „Stille Stunde“ jede Woche perfekt umzusetzen. Manchmal passieren Alltagsfehler. Patrick Geisler zeigt auf einige Lampen: „Die kann man eigentlich ausschalten. Das wurde heute vergessen.“

#### UNPERFEKT

Ich finde das nicht schlimm – eher sympathisch. Generell realisiere ich: Bei der „Stillen Stunde“ geht es nicht um Perfektion. Ein Supermarkt ist keine Stadtbibliothek, und die Alltags-Geräuschkulisse darf sein. Das Klappern der Einkaufswagen, Kühltruhen-Surren und auch das (wenn auch etwas zu laute) Reden der Kunden haben etwas Natürliches, Menschliches an sich. Alles fühlt sich ein bisschen echter an als sonst. Ungefiltert.

Ich schlendere noch ein wenig durch den Laden, suche mir einen Smoothie aus und einige andere Dinge, die auf meiner Einkaufsliste stehen. Mein Körper ist seltsam entspannt, fast schon friedlich. Es ist, als würde der Supermarkt heute Digital Detox machen. Kann das nicht immer so sein?

Mir fällt auf, dass einige Kundinnen und Kunden – vor allem junge Leute – mit Kopfhörern durch die Gänge laufen. Irgendwie schade, dass wir ständig und überall Unterhaltung brauchen. Ich glaube, durch die konstante Beschallung geht vielen Alltagsmomenten die Tiefe verloren. Es tut gut, die Stille wirken zu lassen und sich mal nur auf eine Sache zu konzentrieren.

Als ich meinen Einkauf bezahlt habe, spreche ich eine Kundin an. Wie fand sie das besondere Einkaufserlebnis? „Oh, mir ist das nicht aufgefallen.“ >>

Ich kenne das gar nicht.“ Erst jetzt, wo ich frage, nimmt sie die ruhigere Atmosphäre wahr. Extra wiederkommen würde sie dafür aber nicht: „Ich mag es lieber mit Musik.“ Von vielen anderen Kunden bekommt Patrick Geisler ein positives Feedback.

Menschen sind eben unterschiedlich. Und genau deshalb feiere ich das „Stille Stunde“-Projekt. Es schafft Raum für diejenigen, die vom Alltagsleben unserer Gesellschaft eingengt werden. Es ermutigt, kleine Schritte zu gehen, um Großes zu bewirken. Für das Rewe-Team in Essen ist es eine Viertelstunde Vorbereitungszeit. Für mich eine enorme Entlastung.

Darum geht es Patrick Geisler auch: „Ob dabei Ertrag rumkommt, ist mir egal. Wenn zwei Leute wöchentlich hier hinkommen und sagen: ‚Das erleichtert mir mein Einkaufen‘, habe ich gewonnen. Und die Leute, die sowieso da sind, stört die ‚Stille Stunde‘ nicht.“ Umsatzverluste wegen der fehlenden Hintergrundmusik beobachtet er bis jetzt nicht.

### GERNE MEHR DAVON!

Gäbe es einen „Stille Stunde“-Supermarkt in meiner Stadt – ich wäre Stammkundin. Gibt es aber nicht, und das finde ich schade. Die „Stille Stunde“ ist nämlich noch nicht so weit verbreitet. Nur 184 von tausenden Supermärkten Deutschlands sind Teil des Projekts.

### ÜBRIGENS:

Die Idee für die „Stille Stunde“ hatte ein Angestellter der neuseeländischen Supermarktkette „Countdown“, der Vater eines autistischen Kindes ist. Seit 2019 hat Countdown die „Quiet Hour“ flächendeckend etabliert. Auch in Österreich und in der Schweiz gibt es einzelne Unternehmen, die die „Stille Stunde“ anbieten. In deutschen Discountern wie Aldi, Lidl, Netto und Penny läuft grundsätzlich keine Hintergrundmusik. Hier geht es um einen möglichst schnellen und günstigen Einkauf – während in Supermärkten wie Kaufland, Edeka und Rewe das Einkaufserlebnis wichtig ist.



Teilweise hat das auch gute Gründe: Die „Stille Stunde“ ist gar nicht in jedem Laden umsetzbar, erklärt Patrick Geisler. „In einem anderen meiner Rewe-Märkte würde das gar nicht funktionieren. Der ist in einem Einkaufszentrum, da sind hauptsächlich Jugendliche, die spontan kommen und sich etwas zu trinken kaufen. Ich sehe manchmal Gruppen von bis zu acht Leuten. Da ist zu viel Trubel für die ‚Stille Stunde‘. Aber es sollte schon möglich sein, das in einer so großen Stadt wie Essen zehnmal anzubieten.“

Wäre die „Stille Stunde“ flächendeckend etabliert, würde das den Alltag vieler Menschen spürbar erleichtern. Denn wenn der Fahrtweg schon lang und stressig ist, bringt die reizarme Zeit beim Einkaufen den Betroffenen auch nichts. Natürlich kann und muss nicht jeder Supermarkt von heute auf morgen barrierefrei werden. Gute-Laune-Musik, strahlende Lichter und einprägsame Werbeslogans haben ihren Platz und ihre Berechtigung. Ich lieb's, wenn Menschen sich kreativ ausdrücken und das in der Öffentlichkeit sichtbar wird. Aber genauso liebe ich es, wenn wir gelegentlich darauf verzichten – um Rücksicht auf andere zu nehmen und unseren reizüberfluteten Seelen eine kleine Pause zu gönnen.

Die Welt ist laut, und deshalb sind stille Stunden umso wertvoller. ✨

**Malin Georg** ist Volontärin im Bundes-Verlag.

# MEHR Schein ALS SEIN?

"Na, euch geht es wohl immer gut?", begrüßte mich ein Bekannter, den ich seit Monaten nicht gesehen hatte, und den ich jetzt auf die Schnelle in der Straßebahn traf. „Wie kommst du denn da drauf?“ Ich war etwas überrascht, denn wenn er mich einfach gefragt hätte, wie es mir geht, wäre meine ehrliche Antwort so ausgefallen: Ist gerade nicht

so leicht. Seit einem Bandscheibenvorfall vor ein paar Monaten machen mir Rückenschmerzen zu schaffen, die leider auch durch eine vierwöchige Reha nicht besser geworden sind. Und dann sind da die Kinder, die uns jetzt mit Mitte, Ende zwanzig, wo sie eigene Krisen erleben, viele unserer Versäumnisse und Fehler vorhalten. Das ist ein normaler Prozess, den wohl alle Eltern kennen. Es ist heilsam – aber schmerzhaft. Nicht leicht auch, damit als Ehepaar umzugehen, das aus zwei grundverschiedenen Persönlichkeiten besteht. Nein, uns geht es nicht immer gut. Zumindest ist es nicht immer leicht.

Also, wie kam er darauf? „Ich sehe immer mal deine Einträge und Fotos bei Facebook. Wunderbare Kinder, strahlende Familie. Glückwunsch!“ Und schon musste er aussteigen. Mir ging das noch eine Weile durch den Kopf. Was für ein Bild gebe ich nach außen ab? Mehr Schein als Sein? Schwierige Frage.

Denn natürlich sind viele Probleme, die eine Ehe und die Erziehung von Kindern mit sich bringen, nicht für die Öffentlichkeit bestimmt. Ein medialer Seelenstrip-tease ist nicht gesund. Außerdem haben die Kinder ein Recht auf ihre



Uwe Heimowski

Privatsphäre, auch wenn Papa in manchen Belangen eine Figur des öffentlichen Lebens ist.

Zu Hause habe ich erst mal ausführlich durch meine Social-Media-Posts gescrollt. Mein Bekannter lag nicht ganz falsch, hatte aber auch nicht ganz Recht. Da finden sich einige Texte und Clips oder Links zu Artikeln und Podcasts, die ziemlich ehrlich davon sprechen, dass es

auch in meinem Leben Schwierigkeiten gibt.

Aber natürlich sticht zuerst das Titelbild bei Facebook ins Auge: Da sitzt eine glückliche Familie beim Weihnachtsessen. Fassade? Schein? Nein. Dieser Moment ist real, und er war wunderschön.

Beides gehört zum Leben: Freud und Leid. Dazu möchte ich stehen. Auch öffentlich. Vom Guten zu sprechen möchte ich mir ehrlich gesagt auch in schwierigen Zeiten nicht nehmen lassen. Denn wenn auch nicht immer, uns geht es oft genug gut. Und zerbrochene Familien und andere schlechte Nachrichten gibt es zuhauf. Warum nicht auch die glücklichen Momente festhalten und teilen? Nicht als Show oder falsche Fassade, aber als Zeugnis für den Gott, der sie uns immer wieder schenkt. \*

---

Uwe Heimowski ist Leiter der Entwicklungshilfeorganisation „Tearfund“ Deutschland.

## ENERGIEWENDE IN

# Asien

In China und Indien zeichnet sich ein wichtiger Wandel in der Energieversorgung ab: Erstmals ist dort die Stromproduktion aus fossilen Energien gesunken – obwohl der Strombedarf weiter steigt. Besonders die Kohleverstromung geht zurück. In China verringerte sich die fossile Stromerzeugung 2025 leicht um rund 1,6 Prozent, in Indien sogar um knapp vier Prozent. Hauptgrund ist der massive Ausbau erneuerbarer Energien. China installierte mehr als 300 Gigawatt Solar- und über 100 Gigawatt Windkraft, Indien ergänzte seine Kapazitäten ebenfalls deutlich mit neuen Solar- und Windanlagen. Da China und Indien in den vergangenen Jahren maßgeblich zum Anstieg der globalen Emissionen beigetragen haben, gilt diese Entwicklung als möglicher Wendepunkt – auch für das Weltklima. Langfristig könnte sich jedoch ein entscheidender Trend verstärken: Wirtschaftswachstum und Energieverbrauch würden dann zunehmend von fossilen Emissionen entkoppelt. Voraussetzung dafür ist allerdings ein weiterhin beschleunigter Ausbau sauberer Energien.

## GROSSBRITANNIEN auf dem Weg zur ersten rauchfreien Generation

Großbritannien steht vor einem weltweit einmaligen Schritt in der Tabakpolitik: Ab 2027 soll der Verkauf von Zigaretten an alle Menschen verboten werden, die 2009 oder später geboren wurden. Damit steigt das Mindestalter für den legalen Kauf jedes Jahr automatisch an – mit dem Ziel einer „rauchfreien Generation“. Expertinnen und Experten prognostizieren, dass die Raucherquote unter jungen Menschen bereits bis 2049 auf unter fünf Prozent sinken könnte – deutlich früher als ohne staatliches Eingreifen. Langfristig erwarten sie erhebliche gesundheitliche Vorteile: Bis 2075 könnten rund 88.000 zusätzliche gesunde Lebensjahre gewonnen werden. Ohne rechnerische Abwertung künftiger Effekte läge dieser Wert sogar bei etwa 376.000 Jahren. Besonders stark profitieren könnten sozial benachteiligte Gruppen, in denen Rauchen bislang überdurchschnittlich verbreitet ist. Gleichzeitig warnen die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, dass Unterschiede zwischen sozialen Schichten dennoch bestehen bleiben könnten. Das Gesetz gilt als wichtiger Schritt im Kampf gegen tabakbedingte Krankheiten.



## Gesundheit:

Kleine Veränderungen im Alltag  
können viel verändern

Regelmäßiges Spazierengehen hat laut aktuellen Übersichtsstudien deutlich größere gesundheitliche Effekte als lange angenommen. Schon moderate Bewegung im Alltag kann das Risiko für zahlreiche Krankheiten senken und die Lebenserwartung erhöhen. Forschende betonen, dass es dafür nicht unbedingt intensiven Sport braucht: Bereits tägliche Spaziergänge zeigen messbare Vorteile für Körper und Psyche. So kann regelmäßiges Gehen unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen, den Stoffwechsel verbessern und sich positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Auch die psychische Gesundheit profitiert: Bewegung an der frischen Luft kann Stress reduzieren, die Stimmung heben und sogar das Risiko für Depressionen senken. Neue Untersuchungen zeigen zudem, dass schon etwa 7.000 Schritte pro Tag ausreichen, um das Risiko für frühzeitigen Tod deutlich zu verringern. Gleichzeitig sinkt die Wahrscheinlichkeit für Krankheiten wie Diabetes, Demenz oder Krebs spürbar. Experten sehen darin eine wichtige Botschaft: Bewegung ist niedrigschwellig und lässt sich leicht in den Alltag integrieren. Schon kleine Veränderungen – etwa ein Spaziergang statt kurzer Autofahrten – können langfristig große gesundheitliche Effekte haben.

# Gute Frage

Was möchtest du tun, um deine Gedanken täglich zu erneuern?

## STEUERERKLÄRUNG MIT EINEM KLICK BALD MÖGLICH

Für Millionen Steuerzahler in Deutschland wird die Steuererklärung künftig deutlich einfacher: Ab Juli können rund elf Millionen Menschen ihre Einkommensteuer mit nur einem Klick per App abgeben. Die neue Funktion ist bundesweit verfügbar. Interessierte können sich bereits jetzt über die App „MeinELSTER+“ registrieren. Das Angebot richtet sich zunächst an ledige, kinderlose Arbeitnehmer sowie Rentnerinnen und Rentner ohne zusätzliche Einkünfte, etwa aus Selbstständigkeit oder Vermietung. Sie erhalten vom Finanzamt eine vorausgefüllte Steuererklärung inklusive Bescheid-Vorschau, die nach Prüfung direkt digital versendet werden kann. Anpassungen bleiben jederzeit möglich. Die Politik spricht von einem wichtigen Schritt in Richtung Digitalisierung und Nutzerfreundlichkeit. Kritische Stimmen warnen jedoch vor möglichen Nachteilen: Da dem Finanzamt nicht alle individuellen Ausgaben bekannt sind, könnten Steuerzahler auf Erstattungen verzichten. Expertinnen und Experten raten daher, Angaben etwa zu Werbungskosten oder Sonderausgaben sorgfältig zu ergänzen.

*„Ich beneide Kinder darum, wie sie komplett in etwas versinken können. Wie sie sich auf etwas einlassen und nicht sofort über das Wenn und Aber nachdenken – so sind wir alle mal gewesen.“*

**Kristine Bilkau,**  
Schriftstellerin

## WETTERVORHERSAGE MIT KI? JA KLAR!

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) setzt zunehmend auf Künstliche Intelligenz (KI), um Wettervorhersagen schneller und präziser zu machen. Mit dem neuen KI-Modell namens AICON können Prognosen deutlich häufiger und effizienter erstellt werden als bisher. Dadurch sollen insbesondere Unwetter, Starkregen oder andere extreme Wetterlagen früher erkannt werden, was mehr Zeit für Warnungen und Schutzmaßnahmen schafft. Trotz der technologischen Fortschritte bleibt die Rolle der Meteorologinnen und Meteorologen zentral. Die KI soll die Fachleute nicht ersetzen, sondern sie unterstützen – etwa bei Standardberechnungen oder der schnellen Auswertung großer Datenmengen. In komplexen oder kritischen Situationen bleibt die menschliche Einschätzung unverzichtbar. Langfristig erhofft sich der Wetterdienst noch genauere und regionalere Vorhersagen. Dafür sind weitere Investitionen in Technik und Rechenleistung geplant. Die Entwicklung gilt als wichtiger Schritt, um die Bevölkerung besser vor Wettergefahren zu schützen und die Folgen des Klimawandels genauer einschätzen zu können.



# Urlaub

## MAL ANDERS

Massentourismus, umweltschädliche Reisemittel und ein schlechtes Gewissen? Doch so muss es nicht sein: Wer genauer hinsieht, wie und wo er Urlaub macht, der kann sich und der Natur Gutes tun. **Petra Thomas**, Geschäftsführerin des Verbands für nachhaltigen Tourismus „forum anders reisen“, gibt Tipps, wie freie Tage nachhaltig genutzt werden können.

**D**ie Sommerzeit steht vor der Tür. Schon locken die ersten warmen Sonnentage zu Ausflügen in die nähere Umgebung und bei manchem keimt das erste Reisefieber auf. Die Sommerzeit ist zugleich die beliebteste Reisezeit. Die „großen Ferien“ sind Anlass für Familien und Freunde, auf Reisen zu gehen. Alljährlich startet ab Juni die Hochsaison in den europäischen Zielgebieten. Der Run auf die schönsten Plätze am Meer, an den Seen oder in den Bergen beginnt.

Der Wunsch, im Sommer dem Alltag zu entfliehen, startet oft mit ersten Hürden. Da viele Menschen gleichzeitig unterwegs sind, kommt es zu Staus auf den Autobahnen, stark ausgelasteten Zügen und langen Wartezeiten bei den Flügen.

Wie gelingt es, den Urlaub einmal anders zu verbringen, ohne große Menschenmengen? Ein wichtiger Schlüssel liegt sowohl in der Wahl der Reisezeit als auch des Reiseortes. Wann immer Urlauberinnen und Urlauber es vermeiden können, sollten sie außerhalb der Hauptsaison und Ferienzeiten starten.

Das ist für Familien mit schulpflichtigen Kindern natürlich leichter gesagt als getan. Wenn ihr also an Schulferienzeiten gebunden seid, hilft es zuweilen, nicht unmittelbar zu Beginn der Ferien zu starten und gezielt Anreisetage an den Wochenenden zu vermeiden.

Wer außerhalb der Saison reisen kann, profitiert nicht nur von leereren Stränden, Wanderwegen und Hotels, sondern zugleich oft auch von geringeren Preisen.

Ein zweiter Tipp ist, gezielt zu überlegen, wohin es geht. Gerade für Erholungssuchende ist ein weniger besuchter Ort ideal. Ein bisschen Recherche lohnt sich: Geheimtipp statt Hotspot bietet Ruhe und individuelle Erlebnisse. Gerade, wenn ihr euch vor Ort auch gern aktiv bewegen möchtet, sind zu hohe Temperaturen weniger gute Rahmenbedingungen. Also ist es besser, vor jeder Reise einmal genau zu überlegen, was ich erwarte, wo ist meine Wunschvorstellung umsetzbar. Ob Wellness, Erholung, Aktivität in der Natur oder fremde Kulturen erleben – je klarer der eigene Wunsch ist, desto besser lässt sich der passende Ort finden. »

## WIE GELINGT ES?

Ist das Ziel einmal ausgewählt, gilt es, die Anreise zu planen. Wählt bewusst eine ökologische Anreiseform aus: Fahrt, wenn möglich, mit Zug, Bus, E-Mobil oder Fahrrad in den Urlaub. In Europa erlebt auch der Nachtzug gerade ein Revival, sodass auch längere Strecken quasi im Schlaf überwunden werden. Bündelt eure Urlaubstage: Verreist lieber länger und dafür seltener. Das spart unnötige Emissionen ein und steigert zugleich den Erholungswert. Plant genügend Zeit vor Ort ein, damit ihr nicht von A nach B hetzen müsst. Weniger ist oft mehr ...

Und falls sich ein Flug aufgrund der Erreichbarkeit des Ziels nicht vermeiden lässt? Dann bleibt die Möglichkeit, die entstehenden klimaschädlichen Emissionen zum Beispiel über „atmosfair“ zu kompensieren. Der Klimaschutzbeitrag unterstützt Projekte, die saubere, erneuerbare Energie zu Menschen in abgelegenen Regionen bringt, und so Lebensumstände verbessert und zugleich dem Klima zugutekommt.

Ihr könnt eure Urlaubsreisen im Detail selbst planen und zusammenstellen oder an einen Spezialveranstalter wenden, der mit viel Insiderwissen die schönsten Unterkünfte und Programme für euch zusammenstellt – ob in Deutschland, in Europa oder weltweit. Im „forum anders reisen“ haben sich mehr als 100 Reiseveranstalter zusammengeschlossen, um gemeinsam den Tourismus umweltfreundlicher, ökologisch fairer und sozial und kulturell verträglicher zu gestalten. Auf der Gemeinschaftsseite findet sich eine reiche Auswahl an Urlaubsideen.

[www.forumandersreisen.de](http://www.forumandersreisen.de)

**MEHR TIPPS  
ZUM NACH-  
HALTIGEN  
REISEN:**



## REGIONALES HAT VORRANG

Wichtig auf Reisen ist die Wahl der Unterkunft. Das eigene Wohlbefinden steht dabei im Vordergrund. Bevorzugt kleine, inhabergeführte oder familiengeführte Unterkünfte – da ist nicht nur eine persönliche Betreuung gewährleistet, sondern das Geld kommt auch direkt bei den Menschen im Land an. Und es unterstützt die Vielfalt der privaten Initiativen vor Ort – ob Familienpension, Bio-Unterkunft oder Wellnesshotel. Zugleich lohnt es, auf umweltfreundlich bewirtschaftete Herbergen – zum Beispiel in Bezug auf sparsamen Umgang mit Wasser und Energie und Nutzung erneuerbarer Energien – zu achten. Und landestypische Architektur lässt uns als Reisende gleich ein wenig in die lokale Kultur und Landesatmosphäre eintauchen.

Im Urlaub sind wir für eine kleine Weile zu Gast in einer Region und sollten Ressourcen schonen, einen möglichst positiven Fußabdruck hinterlassen – sowohl in sozialer als auch in ökologischer Hinsicht.

## LOKALE WERTSCHÖPFUNG

Wenn im Tourismus von lokaler Wertschöpfung gesprochen wird, ist damit gemeint, dass ein Mehrwert durch das Reisen bei den Menschen in der Region ankommt. Dabei geht es um wirtschaftliche Effekte ebenso wie um Kulturerhalt und Naturschutz.

Dass man auf Reisen einen Beitrag leisten kann, ist ebenso einfach wie auch schmackhaft. Wer kennt es nicht: Im Urlaub schmeckt alles viel intensiver. Frische Tomaten aus dem Garten, lokales Olivenöl oder die Früchte direkt vom Baum. Neben regionalen Zutaten bietet die lokale Küche einen besonderen Einblick in die Kultur des Landes. Reisen geht definitiv durch den Magen.

Regionale Lebensmittel haben nicht nur kurze klimafreundlichere Lieferwege. Sie tragen auch dazu bei, dass

landwirtschaftliche Produzenten vom Tourismus profitieren. Gleiches gilt für alle anderen produzierenden Gewerbe: vom Fischer über das Kunsthandwerk bis hin zu regionalen Produkten.

Kulturschätze und Naturgebiete erhalten durch die Reisenden einen Wert – was besucht wird und Einnahmen generiert, ist erhaltenswert. Etwa 40 Prozent aller Naturschutzprojekte weltweit werden durch den Tourismus mitfinanziert. Vielleicht denkt ihr beim nächsten Besuch eines Nationalparks einmal mit einem Lächeln daran – so viel Freude kann ein positiver Beitrag auf Reisen bereiten.

Regionale Ranger und Guides begleiten euch gern und zeigen euch die Naturschätze. Wanderungen und Fahrradtouren bieten aktive Erholung und Naturgenuss gleichermaßen.

Auch lokal produzierte Souvenirs sind eine schöne Erinnerung: Unterstützt das lokale Handwerk – so werden Traditionen gepflegt und die regionale Wirtschaft unterstützt. Zahlt zudem faire Preise. Handarbeit ist wertvoll. Doch Augen auf beim Souvenir-Kauf: Kauft keine Souvenirs aus gefährdeten Tier- oder Pflanzenarten und keine geschützten Kulturgüter.

## ZURÜCK ZU HAUSE

Und damit ihr lange etwas von eurer Reise habt, stöbert genussvoll in euren Erinnerungen: Ob gute Kontaktpflege mit den gerade frisch entstandenen Begegnungen vor Ort oder das Nachkochen von Rezepten, die an das Urlaubsland erinnern. Beides verlängert das Glücksgefühl der vergangenen Urlaubsreise. ✨

---

**Petra Thomas** ist Geschäftsführerin des Verbands für nachhaltigen Tourismus „forum anders reisen e. V.“

# SCHAFFE ICH DEN *Jakobsweg?*



**Siegmar Assmann** hat sich für eine ganz andere Art von Reisen entschieden: das Pilgern. Er berichtet über Begegnungen mit Menschen – und mit Gott.

**E**nde 2024 sah ich mir den Film „3 Caminos“ an. Am nächsten Morgen wachte ich auf und sagte zu meiner Frau: „Ich will es noch mal wissen!“ Sie schaute mich fragend an. „Na, ich will den Jakobsweg laufen!“ Ob ich das schaffe?

Mich interessierte der „Camino de la Costa“ – von der französisch-spanischen Grenze immer an der Küste entlang. Der ist etwas weiter und anstrengender als der klassische Jakobsweg. Aber: Ich lebe am Meer und liebe es. Stundenlang kann ich am Wasser sein, auf den Horizont schauen, über die Ewigkeit nachdenken, über die Größe Gottes und über die gewaltige Kraft des Meeres staunen. So buchte ich den Flug nach San Sebastian. Meine Familie informierte ich: Ich bin dann mal im September und Oktober 2025 weg. Nun begannen die Vorbereitungen. Alles nach dem Motto: so viel wie nötig, so wenig wie möglich. Am Ende wog mein Rucksack acht Kilo. Die Aufregung stieg. Es war das erste Mal, dass ich für längere Zeit ganz allein unterwegs war. Wie würde das werden?

## GOTT SEI DANK!

Mitte September begann mein Abenteuer. Und es ging gleich richtig los: Am Flughafen verlor ich meinen Personalausweis. Ich stand schon im Sicherheitsbereich. Da sah ich, wie sich ein Mann bückte und etwas aufhob. Ich schrie: „Hallo! Der Ausweis gehört mir!“ Der Mann entdeckte mich und reichte mir über die Absperrung meinen Ausweis. Mein erstes Gebet kam laut: „Gott sei Dank!“ Und die Beamtin, die das alles beobachtet hatte, sagte zu mir: „Da haben Sie aber Glück gehabt.“

Ich landete in Irun, der Grenzstadt zwischen Frankreich und Spanien. Ein Schild begrüßte mich: Santiago 840 Kilometer. Ich dachte: Das schaffst du nie.

Nun musste ich mich mit dem Herbergsleben vertraut machen. Zuerst bekam ich einen Pilgerpass. Der dient als „Eintrittskarte“, um in eine Herberge zu kommen. Dieser Pass wird abgestempelt und am Ziel, in Santiago de Compostela, genau kontrolliert, bevor ich das Zertifikat bekomme, dass ich den Jakobsweg gelaufen bin.

## PILGERN MIT JESUS

In den Herbergen gab es meistens große Bettenräume mit vielen Doppelstockbetten und Papierbettwäsche. Manchmal bekam ich Abendbrot und Frühstück. Beim Essen saßen wir Pilger dann zusammen. Ich sagte immer zu mir: Ich laufe allein, aber ich bin nicht einsam. Ganz viele Menschen begegneten mir. Wir redeten miteinander und lernten uns kennen. Wo kommst du her? Warum pilgerst du? Pilgern bedeutet für mich: mit Gott unterwegs sein, sich seiner Nähe bewusst werden. Rückblickend kann ich sagen: Das war eine sehr intensive Zeit mit Gott. Mein Gebet war: „Danke, Jesus, dass du da bist und mit mir gehst.“ Mit meinem Tempo fühlte ich mich wohl und konnte so auch die wunderbare Landschaft in vollen Zügen genießen. Wie oft stand ich staunend auf der Steilküste oder am Strand. Dann konnte ich nicht anders, als Gott „Danke“ sagen.

## DER EIGENTLICHE CAMINO

In der größten Herberge auf dem Küstenweg, in Güemes nahe der Stadt Santander, lernte ich den 88-jährigen »



### TIPPS ZUM NACHHALTIGEN PILGERN

- Mit umweltfreundlichen Verkehrsmitteln anreisen, zum Beispiel im Nachtzug
- Plastik und Müll wieder mitnehmen, Einwegprodukte vermeiden
- Nachhaltige Unterkünfte nutzen, die erneuerbare Energiequellen verwenden
- Saisonale und lokale Verpflegung genießen, am Küstenweg eignet sich besonders frischer Fisch



Herbergsvater Ernesto kennen. Er erzählte, dass insgesamt schon über 150.000 Pilger hier übernachtet hätten. An diesem Tag waren es 70 Leute aus 20 verschiedenen Ländern. Und dann sagte er: „Das ist Friedensarbeit. Leute zusammenführen und miteinander reden. Das ist der eigentliche Camino: zu sich selbst finden und den anderen entdecken.“

An einem Tag hatte ich mich verlaufen. Da stand ich an der Steilküste und es ging nicht mehr weiter. Dank meiner Camino-App auf dem Handy entdeckte ich, dass der Weg weiter oben langging. Es fing an zu regnen. Ich zog mir mein Regenponcho an und kletterte über Weidenzäune, ging über Wiesen und stand dann auf einem Feldweg. Da kam mir ein junges Pärchen entgegen. Ich fragte sie, ob dies der Camino sei. Sie antworteten auf Deutsch: „Ja, das ist der Camino. Nur du läufst in die falsche Richtung.“ Ich bedankte mich und sagte: „Ihr wart jetzt Engel für mich. Zur richtigen Zeit am richtigen Ort, um mir zu helfen.“

In der darauffolgenden Nacht schlief ich in einer Pension. Meine Sachen hatte ich überall zum Trocknen aufgehängt. Morgens packte ich meine Sachen und ging fröhlich los. Nach etwa fünf Kilometern fing es wieder leicht an zu regnen. An einem Unterstand bei einer Kirche machte ich eine Pause und wollte meinen Regenponcho aus dem Rucksack holen. Ich fand ihn nicht. Da fiel mir ein: Der hängt noch hinter der Tür zum Bad. So ein Ärger. Was sollte

ich jetzt tun? Ich betete und sagte Gott mein Problem.

Da kam mir ein Impuls: Ich war doch die letzten Tage viel mit Andrea aus Hessen zusammen. Wir hatten uns in den Herbergen getroffen und sind auch mal einen Tag zusammen gegangen. Unsere Handynummern hatten wir ausgetauscht, um uns gegenseitig Bilder zu schicken. Ich wusste: Andrea ist „hinter“ mir. Mutig rief ich sie an. Sie wollte gerade losgehen. „Kommst du heute durch Colunga?“ Sie antwortete: „Ja. Ich will bis Villaviciosa laufen.“ – „Ich auch. Kannst du mir einen Gefallen tun?“ Andrea gab ihr „Ja“. Mir fiel auf, dass es inzwischen aufgehört hatte zu regnen. Ich lief weiter und erreichte mein Tagesziel, Villaviciosa. Dort traf ich Andrea und sie übergab mir meinen Regenponcho.

### NEUE KRAFT

In Ribadeo war der schöne Küstenweg zu Ende. Nun ging es noch 190 Kilometer quer durchs Land bis nach Santiago. Das Wetter wurde immer herbstlicher. Ich stand das letzte Mal auf der Steilküste und schaute ein wenig wehmütig aufs Meer. Mein Gefühl sagte mir: Ich habe mein Ziel erreicht. Ich wollte den Küstenweg gehen. Auf dem Weg zu einer kleinen Herberge betete ich: „Jesus, kannst du mich motivieren?“ Dort angekommen, lernte ich Maria aus Madrid und Christiane aus Stuttgart kennen. Wir redeten beim Abendessen lange

miteinander. Ich konnte beiden viel von meinem Glauben an Jesus erzählen. Christiane sagte plötzlich, dass sie keine Lust mehr hat, weiterzulaufen. Ich schaute sie an: „Was, du auch? Wollen wir zusammen gehen?“ Das taten wir dann auch. Später lag ich im Bett und betete: „Jesus, hast du mich motiviert? Danke!“

Die letzten drei Tage fiel Dauerregen. Nach fast sechs Wochen zog ich endlich in Santiago ein. Das wurde dann ordentlich gefeiert. Der Mann, der mir mein Zertifikat überreichte, nachdem er meine vollen Pilgerpässe kontrollierte, sagte: „Respekt!“ und gratulierte mir. Da fühlte ich dann auch schon ein wenig Stolz. Ich hatte es tatsächlich geschafft. In der Kathedrale wurde ein Gottesdienst gefeiert für alle angekommenen Pilger.

Mein Abschluss war dann die westlichste Spitze von Spanien, das Kap Finisterre. Ich hatte noch zwei Tage Zeit bis zu meinem Rückflug. Mit dem Bus fuhr ich noch einmal ans Meer. Bei herrlichem Sonnenschein beendetete ich hier nun wirklich meinen Jakobsweg. Was hat mir der Camino gebracht? Ganz allein unterwegs sein war für mich herausfordernd. Ich brauche andere, die mich motivieren. Dankbar war ich für die schöne Landschaft, und dass ich ohne Probleme diese Strecke laufen konnte. Und dann waren da die vielen „Engel“-Begegnungen. Menschen, die zur richtigen Zeit am richtigen Ort waren und mir halfen. Ich hatte eine intensive Zeit mit Gott und hatte viel in der Bibel gelesen. Manches in meinem Leben hatte eine andere Priorität bekommen: Während des Pilgerns hatte ich nur die Sorgen nach den Grundbedürfnissen, nach Unterkunft und Essen. Alles andere war weit weg, interessierte mich nicht.

Wieder zu Hause gewöhnte ich mich nur langsam wieder an den so ganz anderen Alltag. Das war eine intensive Lebenserfahrung. Tatsächlich: Ich bin sechs Wochen den Jakobsweg gelaufen. Gott sei Dank! ❀

**Siegmar Assmann** ist Pastor im Ruhestand und lebt in Kiel.



# Reisen NEU GEDACHT

Drei Inspirationen, Reisen auf eine neue Art und Weise zu gestalten.

## ENTSPANNT AUF SCHIENEN UNTERWEGS

Im Juli 2025 habe ich einen Interrailtrip gemacht. Geplant hatte ich ihn, da ich im Rahmen des EU-Programms DiscoverEU einen 30-tägigen Reisepass gewonnen hatte. Mit Interrail, Backpacking oder längeren Zugreisen hatte ich bis dato wenig Erfahrung. Der erste Zug, der mich von Aachen aus zu meinem ersten Stopp nach Paris und dem anderen Teil meiner Reisegruppe bringen sollte, kam direkt mit 90 Minuten Verspätung an. Als dieser ungefähr auf der Mitte des Weges gar nicht mehr weiterfuhr, waren alle Vorurteile, die man gegenüber Zugreisen hat, erst mal bestätigt. Ein Ersatzzug stand jedoch schnell bereit und so kam ich etwas verspätet am Gare du Nord

an. Nach zwei Tagen Paris fuhren wir weiter in Richtung Süden nach Montpellier und von dort nach vier Tagen nach Barcelona. Die weiteren Zugreisen liefen erstaunlich reibungslos und waren angenehme Ruhepausen vom ansonsten ereignisreichen Interrailalltag. Auch die weiteren Züge in Spanien, Irland und Schweden waren überaus pünktlich und ich habe die Zugfahrten mehr und mehr als eine sehr angenehme Art des Reisens wahrgenommen. Die von mir gewählte Route von Frankreich über Spanien und Portugal nach Irland und im Anschluss Skandinavien war auch dadurch umsetzbar, dass das EU-Programm einzelne Flüge bezahlt, damit man auch die Inseln wie

Irland entdecken kann, die nicht mit dem Zug erreichbar sind. So hatte ich geografisch wie klimatisch ein sehr abwechslungsreiches Programm und konnte viel von Europa sehen und erleben. Auch bekam ich dank Disco-verEU kostenlose Sitzplatzreservierungen, die jedoch auch so meist kostengünstig (und oft verpflichtend) sind.

Insgesamt habe ich dank des Interrail-Passes so viel von Europa gesehen wie noch nie, konnte viele neue Leute kennenlernen und spannende Dinge erleben. Eine Bewerbung lohnt sich also in jedem Fall. Auch, wenn man nicht mehr in der betreffenden Altersgruppe ist, so gibt es viele gute Angebote für die entsprechenden Interrailpässe. Die Freude am Reisen mit dem Zug ist auf jeden Fall geblieben und erst kürzlich bin ich mit dem Nachtzug von Münster nach Wien gereist.

---

**Bjarne Wendland** studiert Betriebswirtschaftslehre in Münster.

# ANKOMMEN STATT WEGFAHREN

**M**eine Freundin und ich beschließen nach vier intensiven Tagen Festival im August, noch ein paar Tage Freundinnen-Urlaub dranzuhängen. Doch was und wie? Ohne große Planung, ohne hohe Kosten, ohne weite Anreise. Kurz darauf taucht im Chat eines Netzwerks das folgende Angebot auf: „Ich bin im Urlaub – hat jemand Lust auf Housesitting in unserem schönen Haus?“ Wir melden uns sofort. Die Absprachen sind unkompliziert, die Freude auf beiden Seiten spürbar. Ein echtes Win-win. Nach fünf Stunden Fahrt kommen wir in unserem Urlaubsdomizil an: ein kleines schwäbisches Dorf im Norden Baden-Württembergs.

Drinne empfängt uns eine unaufgeregte Gemütlichkeit in süßem Landhausstil. Wir erkunden alles aufgeregt und merken sofort: Das ist keine Unterkunft – das ist ein Zuhause. Nichts wirkt inszeniert, aber alles bewohnt. Auf dem Holztisch liegt ein Zettel: „Schön, dass ihr da seid. Fühlt euch wie

zu Hause. Nehmt alles aus dem Kühlschrank, was ihr mögt.“ Daneben ein paar liebevolle Hinweise: Hasen füttern, Garten gießen, ernten, was reif ist. Man spürt: Jemand kümmert sich. Und wir dürfen für eine Weile Teil dieser Fürsorge sein.

Der Garten wird unser Lebensmittelpunkt, geschützt, ruhig, umsäumt mit herrlich großen Bäumen. Morgens bahnt sich die Augustsonne ihren Weg durch das Geäst, trocknet das feuchte Gras und taucht Terrasse und Wohnzimmer in wärmendes Licht. Wir lesen und schreiben im Garten, liegen bäuchlings im Gras oder sitzen stundenlang auf der Hollywoodschaukel. Wir führen langsame Gespräche – oder schweigen in selbstvergessener Zufriedenheit.

Abends drehen wir unsere kleinen Runden – barfuß. Wir gießen die Beete in der milden Luft, probieren süß-saftige Tomaten, ernten gelb gefleckte Zucchini und kleine Kürbisse in krummen Formen. Unser Bewegungsradius bleibt

klein. Manchmal spazieren wir zum Dorfladen, einmal fahren wir an einen nahegelegenen See. Haus und Umgebung nehmen uns an die Hand. Körper und Seele synchronisieren sich mit dem Rhythmus des Gartens, der Bäume, der Sonne.

Nach sechs Tagen putzen wir gründlich, packen unsere Sachen und fahren voller Dankbarkeit zurück in den Alltag. Erstaunt darüber, wie stimmig diese Art des Urlaubs für uns war. Und mit der leisen Frage im Gepäck, warum wir Housesitting nicht schon viel früher für uns entdeckt haben: nachhaltig, günstig – und tief erholsam.

---

**Tabea Gutmann** ist Theologin, Genussmensch und liebt echte Begegnung. In Bochum, ihrer Wahlheimat, arbeitet sie als traumasensibler Coach und engagiert sich für lebendige, inklusive Nachbarschaften.

# DRAUSSEN, BEWEGT, REFLEKTIERT UND NEU AUSGERICHTET

**Z**unächst dachte ich, dass es auch nicht falsch wäre, im gemütlichen Wohnzimmer sitzen zu bleiben. Die Couch war bequem und der Kaffee schmeckte. Es war Oktober. Ich beabsichtigte, eine Idee umzusetzen:

Nach einigen Jahren Pause wollte ich mich noch einmal für mehrere Tage mit dem Fahrrad auf den Weg machen. Ich und mein Tourenrad sowie zwei Gepäckträgertaschen, Inhalt: das Nötigste. Keine Materialschlacht, das Equipment hatte sich bereits bewährt und war entsprechend in die Jahre gekommen.

Geplante Route: Münsterland bis Greetsiel, der Ems folgend und zwei Tage Borkum. Es ist meine Radtour und ich bin mit Jesus unterwegs. Damit wird es auch eine Entdeckung meiner selbst. Viele Jahre sind vergangen. Arbeit, Karriere und Zielerreichung. Viele

Sorgen um Eigentum und Besitz. Viel Engagement zwischen gesellschaftlicher Teilhabe und Ich-Sein, zwischen Familie, Ehrenamt und Freizeit. Nun wollte ich mir noch einmal selbst auf die Spur kommen.

Ich fahre nicht gegen die Zeit, sondern für mich und immer in meinem Wohlfühltempo. Jeden einzelnen Abschnitt gestalte ich im Einklang mit dem Wunsch nach Bewegung und Pause, leisten und ausruhen. Der Wind verwirbelt meine Gedanken, er weht von vorne und fordert mich heraus. Er weht von hinten und verleiht mir Flügel, ganz ohne Energydrink.

Geborgen unter freiem Himmel. Weite, Licht und Sauerstoff. Wenige Menschen, viel Selbstwahrnehmung. Sonnenschein und Regen. Das kleine Abenteuer zeigt mir Grenzen auf und

erfüllt mich gleichzeitig mit Freude. Komfort habe ich zurückgelassen und nun wird er mir in mancherlei Währung geschenkt: Freiheit, Unabhängigkeit, Leichtigkeit, Zufriedenheit und ein gutes Maß an Einsamkeit. Jeder Kilometer in diesem einfachen Setting stärkt mein Bewusstsein und manche Passage wird zu einem langen Gebet, zu Lobpreis und Dankbarkeit.

Ich möchte es euch zur Nachahmung empfehlen. Einfache Umstände, minimales Gepäck, wenig Ablenkung. Macht euch auf den Weg. Aussteigen, zurücklassen, alle Instrumente neu kalibrieren. Gott erleben und Frieden finden.

---

**Michael Gelen** leitet die Media Sales im SCM Bundes-Verlag. Er lebt mit seiner Familie in Wermelskirchen (Nordrhein-Westfalen).

# GEZIMMERTE HOFFNUNG

Das Elend dieser Welt schwindet nicht durchs Jammern, sondern durchs Zupacken. **Raphael Rentsch** machte sich daher auf ins ukrainische Kriegsgebiet, um dort ein Dach zu bauen. Er zeigt: Urlaub kann auch sozial nachhaltig sein.

## Wie kam es dazu, dass du in den Südosten der Ukraine gefahren bist, um zu helfen?

Ich habe zwei Hände, die ich einsetzen kann, um etwas zu schaffen – aber statt Gartenhäuser für die Nachbarn zu bauen, wollte ich lieber in einem Krisengebiet den Menschen etwas bauen, das sie wirklich zum Überleben brauchen.

## Was genau hast du gemacht?

Der ukrainische Pastor Anatoli und weitere Männer aus Kiew reisen in regelmäßigen Abständen in Gebiete, die von Russland besetzt waren und mittlerweile wieder für die ukrainische Bevölkerung zugänglich sind. Als die Bewohner der Dörfer zurückkamen, waren ihre Häuser eingefallen, zerbombt oder abgebrannt. Viele von ihnen wohnen seit einem Jahr oder länger in provisorischen Containern oder Garagen. Anatoli überdacht die zerfallenen Gebäude, um in einem nächsten Schritt die Mauern wieder herzurichten. So ein Dach bauten wir auch gemeinsam als Team – eine einfache Struktur aus Holz und Blech.

## Wie kamst du mit den anderen im Team zurecht?

Ich wurde ab Tag eins voll aufgenommen und willkommen geheißen. Anatoli konnte Deutsch, und auf der Baustelle verständigten wir uns mit Händen und Füßen – das genügte für das gemeinsame Arbeiten. Wir waren bei einer Nachbarsfamilie untergebracht und hatten dort auch eine gute Gemeinschaft am Tisch und am Abend. Einige Familien aus dem Dorf halfen beim Bau und unsere Gastgeber bewirteten uns sehr freundlich und dankbar. Obwohl sie selbst nicht im Überfluss leben, war unser Tisch immer übertoll mit Essen.

## Welcher Familie habt ihr geholfen?

Ihr Dorf liegt 60 Kilometer von Cherson entfernt, einer umkämpften Stadt. Als sie nach der Besetzung zurückkehrten, war ihr Haus komplett abgebrannt. In dem Dorf blieb kein einziges Haus unberührt. Vater und Mutter leben nun in einer Art Garage, während ihre alleinerziehende Tochter mit ihrem Kind in einem Container wohnt. Sie haben dort eine kleine Küche. Über ein halbes Jahr hatten sie weder Wasser noch Strom oder Gas. Mittlerweile haben sie einen Wasseranschluss, aber Stromausfälle sind an der Tagesordnung. Die Familie macht das Beste aus der Situation – sie haben ein paar Hühner und wollen auf ihrem Land Gemüse anpflanzen. Doch es ist nicht einfach. Auf den Feldern liegen Minen, die von den Bauern selbst entschärft werden, weil sie die Äcker so schnell wie möglich wieder bewirtschaften wollen. Das ist hochriskant. Das neue Dach gibt der Familie Hoffnung, dass sie bald in ihr Haus zurückkehren kann.

## Was hast du vom Kriegsgeschehen mitbekommen?

Ich hörte es – so wie wenn das Schweizer Militär auf dem Übungsplatz Waffentübungen macht. Der Krieg ist in Cherson, etwa 60 Kilometer entfernt. Die Ukrainer um mich herum sprachen nicht über den Krieg.

## Hattest du keine Angst?

Die Gefahr, dass eine Rakete geflogen kommen könnte, war natürlich da. Doch ich hatte keine Angst in dem Sinn, sondern eher Respekt davor. Dabei war das



Risiko kalkulierbar – ich hielt mich ja nicht an einem strategisch wichtigen Ort auf, sondern in einem heute für die russische Armee unwichtigen Dorf. Ich fühlte mich sicher.

## Warum machst du das – in einem Krisengebiet helfen?

Ich darf in einem Land leben, in dem alles vorhanden ist. Ich muss mir keine Gedanken darüber machen, ob mein Haus morgen noch steht oder nicht. Andere Menschen wie in der Ukraine schon – und ihnen kann ich so viel Hoffnung geben, indem ich ein Dach baue. Der schönste Moment auf diesem Einsatz war, als uns die Gastfamilie zum Abschied mit einem großen Kuchen beschenkte. Ihre Dankbarkeit, die Tränen und Umarmungen berührten und motivierten mich sehr.

## Ist deine Hilfe nicht nur ein Tropfen auf den heißen Stein?

Das sehe ich anders. Wenn alle so denken würden, dann würde auf der Welt nie etwas passieren. Irgendjemand muss anfangen zu helfen. ✨

**Raphael Rentsch** (36) lebt in Teuffenthal bei Thun und arbeitet als Zimmermann. Die Fragen stellte **Miriam Grün** von der „Hilfe für Menschen und Kirche (HMK) Schweiz“. [www.hmk-aem.ch](http://www.hmk-aem.ch)

# Digitale REISE-RECHERCHE

Ihr habt euch vorgenommen, nachhaltiger Urlaub zu machen – und jetzt? Wir haben ein paar Tipps für euch, wo ihr mit der Suche anfangen könnt.

## UNTERKÜNFTE UND INFOS:

### ECOBNB

Auf dem Ökoreiseportal [www.ecobnb.de](http://www.ecobnb.de) findet ihr europaweit nachhaltige Ferienunterkünfte. Unter den Anforderungen für die Unterkünfte stehen unter anderem: Nahrungsmittel aus biologischem Anbau, Öko-Bauweise, Erreichbarkeit ohne Auto und ökologische Reinigungsmittel. Für jede Buchung pflanzt das Unternehmen außerdem einen Baum.

### FAIRWEG

Die Plattform [www.fairweg.de](http://www.fairweg.de) hat eine Auswahl von weltweiten Unterkünften, die besonderen Wert auf Ökologie und Nachhaltigkeit legen. Zusätzlich zu den portaleigenen Kriterien werden Siegel und Zertifikate angezeigt.

### RENATOUR

Auf der Seite von [www.ReNatour.de](http://www.ReNatour.de) findet ihr vor allem Angebote für naturnahe Familienreisen. Das europaweite Portal legt Wert auf eine gesunde, landestypische Küche in Bio-Qualität.

### VIABONO

Wer nicht ganz so weit reisen möchte, wird bei [www.viabono.de](http://www.viabono.de) fündig. Der Verein zur Förderung von nachhaltigem Tourismus in Deutschland bietet umwelt- und klimaschonende Unterkünfte in Deutschland an, die unter anderem regionale Lebensmittel aus fairem Handel beziehen.

### FAIRUNTERWEGS

[www.fairunterwegs.org](http://www.fairunterwegs.org) ist die Website einer Schweizer Non-Profit-Organisation, die Tourismus aus entwicklungspolitischer Sicht hinterfragt. Hier könnt ihr keine Reisen buchen, euch aber über Siegel, Plattformen und Portale informieren.

## AUSGLEICHSMÖGLICHKEITEN:

### ATMOSFAIR

Wer den CO<sub>2</sub>-Ausstoß seiner Urlaubsreise kompensieren will, kann das zum Beispiel auf [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de) tun. Hier könnt ihr eure berechnete CO<sub>2</sub>-Menge eintragen und dafür eine Spende für Klimaschutzprojekte hinterlassen.

### ECOPASSENGER

Um den CO<sub>2</sub>-Ausstoß eurer Reise zu berechnen, könnt ihr [www.ecopassenger.org](http://www.ecopassenger.org) nutzen. Es zeigt an, wie umweltschonend eine Reise per Flugzeug, Bahn oder Auto wäre und gibt Auskunft über verschiedene Parameter wie Feinstaubausstoß und Energieressourcenverbrauch.

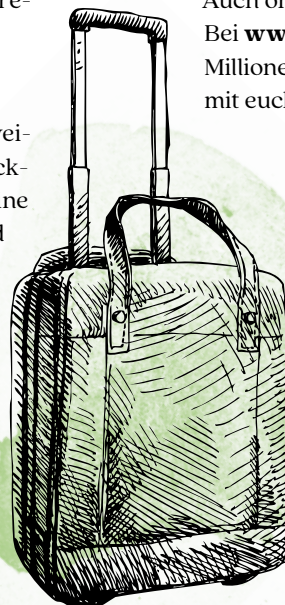
## TAUSCHANGEBOTE:

### DACHGEBER

Wer mit dem Fahrrad verreist, für den gibt es vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) die Möglichkeit, auf ein Übernachtungsverzeichnis zuzugreifen. Einzige Bedingung: Wer sich bei [www.dachgeber.info](http://www.dachgeber.info) registriert, muss auch selbst bereit sein, andere Radler zu beherbergen.

### COUCHSURFING

Auch ohne Fahrrad könnt ihr privat unterkommen: Bei [www.couchsurfer.com](http://www.couchsurfer.com) findet ihr weltweit 14 Millionen Nutzerinnen und Nutzer, die ihr Zuhause mit euch teilen.



# JETZT IST Sommer ...

... „egal, ob man schwitzt oder friert.  
Sommer ist, was in deinem Kopf passiert.  
Es ist Sommer, ich hab das klar gemacht.  
Sommer ist, wenn man trotzdem lacht.“  
Das Lied „Jetzt ist Sommer“ der A-cappella-Band „Wise Guys“ kam im Sommer 2001 heraus und ist somit schon fast 25 Jahre alt.



## 8 TIPPS GEGEN HITZE

- Viel trinken – am besten lauwarme Getränke
- Macht einen Spaziergang im schattigen Wald – hier ist es bis zu sechs Grad Celsius kälter
- Frisches Obst und Gemüse hilft dem Körper, sich zu erfrischen
- Nur morgens oder abends Sport treiben
- Luftige Kleidung und ein Sonnenhut schützen vor Sonneneinstrahlung
- Kühlt eure Haut mit Sprühwasser oder einem Eiswürfel
- Lüftet in der Früh die Wohnung und haltet sie gekühlt
- Nachts kann ein offenes Fenster helfen oder man schläft direkt unter freiem Himmel

## UNNÜTZES SOMMER-WISSEN

- Der Pro-Kopf-Verbrauch von Eis liegt bei 8 Liter im Jahr (Stand 2024). Die andersLEBEN-Redaktion liegt gefühlt darüber.
- Das Wort „Sommer“ kommt von dem germanischen Wort „sumera“. Es wird seit dem 8. Jahrhundert verwendet.
- Die beliebtesten Reiseziele der Deutschen sind Deutschland, Spanien, Italien, die Türkei und die skandinavischen Länder.
- Weltweit existieren schätzungsweise 3.500 Stechmückenarten. In Deutschland sind etwa 50 dieser Arten heimisch. Auch wenn sie Menschen oft nerven, sind sie wichtig für die Ökologie.

### „LÄNGSTER TAG“ AM 21. JUNI

Denn dann ist die Sommersonnenwende: Die Sonne steht am nördlichen Wendekreis im Zenit. Zur Sommersonnenwende hat die Erde auf ihrer Bahn um die Sonne den Punkt erreicht, ab dem sich die Nordhalbkugel wieder stärker von der Sonne abwendet und in Richtung Äquator wandert. Am 21. Juni ist dann der bekanntlich „längste Tag“, in Hamburg beispielsweise liegen an diesem Tag zwischen Sonnenaufgang (4.50 Uhr) und Sonnenuntergang (21.53 Uhr) 17,02 Stunden. In München ist der Tag ungefähr eine Stunde kürzer, die Sonne geht dort erst um 5.13 Uhr auf und um 21.17 Uhr unter. Je weiter man nach Süden kommt, desto kürzer ist der Tag. Nördlich des Polarkreises dagegen geht die Sonne in dieser Jahreszeit überhaupt nicht unter. In Nordeuropa spricht man daher auch von den „Weißen Nächten“. In Skandinavien zählt der Mittsommer zu den wichtigsten Feiertagen. Gefeiert wird das Wiedererwachen der Natur und die Fruchtbarkeit der Erde.



### 6 DINGE, DIE DEN SOMMER BESSER MACHEN

- Kirschen ernten
- Montagsmorgens auf dem Balkon frühstücken
- Ausflug in die Natur unternehmen
- Eis herstellen lernen
- Haare kurz schneiden
- Schwimmen gehen

### TIERISCH GUT!

So könnt ihr heimische Wildtiere im Garten schützen

- Gestaltet einen naturnahen Garten
- Schafft Zugang für Tiere, etwa durch offene Hecken
- Lasst ruhig Laub und Grünschnitt liegen und legt einen Komposthaufen an
- Bietet Futter- und Wasserstellen an

### WAS IHR IM SOMMER NOCH AUSSÄEN KÖNNT

Juni

Möhren, Petersilie, Mangold, Rote Bete, Zuckermais, Buschbohne, Kohlrabi, Zwiebeln

Juli

Buschbohne, Spinat, Endiviensalat, Feldsalat, Wirsing, Brokkoli, Schnittlauch

August

Rettich, Radieschen, Feldsalat, Spinat, Rucola, Erbsen, Minze, Dill



# Für mich ist die SKB die „beste Bank Deutschlands“.



Bank- und Finanzgeschäfte haben für mich mit Vertrauen, einer für mich als Kunden nachvollziehbaren Beratung und nachhaltigem Handeln zu tun. Diese Dinge schätze ich an der SKB.

**Matthias Ruf**

Geschäftsführer Diakonie Bethanien gGmbH



# SKB

[www.skbwitten.de](http://www.skbwitten.de)

NICHT IRGENDWAS  
**SONDERN  
PASSEND.**

DU HAST DIE  
WAHL.



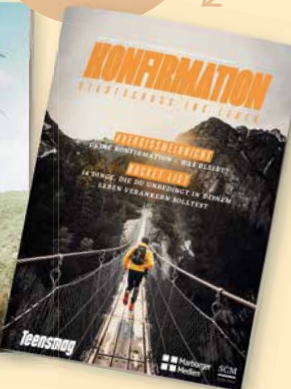
**EIN SPECIAL**  
kostenlos  
zum Abo



TEENSMAG  
SPECIAL  
GEBET



TEENSMAG -  
DAS HEFT ZUM  
BU-ABSCHLUSS



TEENSMAG -  
DAS HEFT ZUR  
KONFIRMATION

# Meine erste Bibel

Bibelpaten für  
Grundschul Kinder  
gesucht!

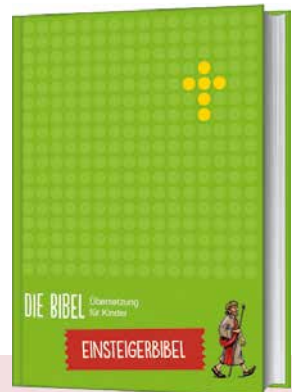


## Der ganz besondere Moment

Können Sie sich noch daran erinnern, als Sie Ihre erste Bibel erhalten haben? Was war das für ein besonderer Moment! Vielleicht war es eine klassische Bibel, die gar nicht so einfach zu lesen war. Oder eine Kinderbibel, die die Geschichten der Bibel nacherzählt hat.

## Die Einsteigerbibel: echt, verständlich, kindgerecht.

Mit dem Projekt »Meine erste Bibel« ermöglichen wir Kindern den Zugang zu Gottes Wort in kindgerechter Sprache und Gestaltung.



### So wirkt Ihre Spende:

- Einsteigerbibel für Kinder aus Familien ohne christlichen Hintergrund
- Materialien für Schul-Gottesdienste in Zusammenarbeit mit VEBS und Bibellesebund
- Langfristige Glaubensimpulse in jungen Herzen

Danke, dass  
Sie mithelfen!

Sehen Sie,  
wie Kinder Augen  
leuchten!



Jetzt Video  
anschauen

**JETZT BESTELLEN  
ODER VERSCHENKEN:**

[www.bundes-verlag.net/teens](http://www.bundes-verlag.net/teens)



**Spendenkonto:** Stiftung Christliche Medien  
IBAN: DE47 4526 0475 0000 5207 00  
**Verwendungszweck:** Meine erste Bibel  
Paypal: spenden@stiftung-christliche-medien.de

**Weitere Infos:** [www.stiftung-christliche-medien.de](http://www.stiftung-christliche-medien.de)

Stiftung  
Christliche  
Medien

## GUTE NACHRICHTEN

**MEILENSTEIN BEIM MEERESSCHUTZ**

Die Weltgemeinschaft hat beim Meeresschutz einen wichtigen Schritt erreicht: Laut dem Umweltprogramm der Vereinten Nationen stehen inzwischen 10,01 Prozent der Ozeane unter Schutz. Damit ist ein Meilenstein geschaffen – allerdings bleibt das Ziel, bis 2030 insgesamt 30 Prozent zu sichern, noch in weiter Ferne. Es fehlt eine Fläche etwa so groß wie der Indische Ozean. Fortschritte gab es vor allem in nationalen Gewässern. Große Defizite bestehen jedoch auf hoher See, die über 60 Prozent der Meere ausmacht – hier sind bislang nur 1,6 Prozent geschützt. Zudem mangelt es oft an Kontrolle und aktiver Verwaltung bestehender Schutzgebiete. Der 2025 in Kraft getretene UN-Hochseevertrag soll helfen, insbesondere die Biodiversität in internationalen Gewässern besser zu schützen und nachhaltig zu nutzen.

**SIEG FÜR INDIGENE IM AMAZONAS**

Indigene Gruppen in Brasilien haben einen wichtigen Erfolg erzielt: Die Regierung unter Lula da Silva hat ein umstrittenes Dekret zur Privatisierung und zum Ausbau von Wasserwegen im Amazonasgebiet zurückgenommen. Zuvor hatten Indigene gemeinsam mit Umweltverbänden gegen die Pläne protestiert. Das sogenannte „Dekret 12.600“ sah vor, Flüsse wie Tapajós, Madeira und Tocantins stärker für den Gütertransport zu nutzen und privaten Unternehmen Eingriffe zu ermöglichen. Kritiker warnten vor massiven Umweltschäden und mangelnder Beteiligung der betroffenen Bevölkerung. Nach anhaltendem Druck – auch gegen Projekte des Agrarkonzerns Cargill – lenkte die Regierung ein. Vertreter indigener Völker feierten die Entscheidung als historischen Sieg und betonten die spirituelle Bedeutung ihres Landes sowie ihren langjährigen Widerstand für dessen Schutz.

**MEHR ELEKTROBUSSE IM NAHVERKEHR**

Die Zahl emissionsarmer Busse in deutschen Städten steigt deutlich: 2025 war fast jeder zweite neu angeschaffte Stadtbus elektrisch. Insgesamt sind laut einer Analyse des Beratungsunternehmens PWC rund 4.750 Busse mit alternativen Antrieben im ÖPNV im Einsatz – etwa jeder siebte Bus fährt damit emissionsarm. Besonders viele Elektrobusse verkehren im Raum Hamburg mit über 700 Fahrzeugen, gefolgt von Berlin. Bis 2030 könnten bundesweit rund 11.000

E-Busse unterwegs sein. Ein zentrales Problem bleibt jedoch der hohe Preis: Ein Elektrobus kostet fast doppelt so viel wie ein Dieselmotormodell. Ohne staatliche Förderung ist der Ausbau daher kaum möglich. Neue EU-Vorgaben wie die Clean Vehicle Directive erhöhen zusätzlich den Druck, den Anteil emissionsfreier Busse weiter zu steigern.



# VOM ETIKETT ZUR *Haltung*

WIE FAIRE MODE  
UNSERE SICHT  
VERÄNDERT



Unsere Kleidung reist um die halbe Welt, bevor wir sie tragen. Doch faire Mode macht etwas anders – hier spielen Siegel und Arbeitsstandards eine Rolle – und dennoch gibt es Grenzen. Das deutsch-indische Sozialunternehmen Jyoti – Fair Works geht voran und stellt sich die Frage, wie wir Kleidung künftig anders konsumieren können. **Julia Prigge-Musial** hat recherchiert und mit **Jeanine Glöyer** über ihr Unternehmenskonzept gesprochen.

## RICHTIGSTELLUNG

Im Artikel „Was unsere Kleidung wirklich kostet“ aus der Ausgabe 1/26, ebenfalls von Autorin Julia Prigge-Musial, ist uns ein Fehler unterlaufen. Dort hieß es, dass Arbeiterinnen 38 Cent an einem genähten T-Shirt verdienen. Der richtige Wert, den Experte Dietrich Weinbrenner genannt hatte, liegt mit 0,38 Cent deutlich darunter. Wir bitten diesen Fehler zu entschuldigen. Mit dem Themenschwerpunkt zu fairer Mode wollen wir auf die Missstände von Fast Fashion hinweisen und Wege aufzeigen, wie Kundinnen und Kunden nachhaltiger leben können.

Indien, Pakistan, Bangladesch, Indonesien, Thailand. 30 Jugendliche nannten die Produktionsländer, die sie in den Etiketten ihrer T-Shirts fanden, während wir an diesem Workshopnachmittag auf der Wiese saßen. Die meisten Kleidungsstücke waren weiter gereist als wir selbst. Sie ließen uns nur im Entferntesten erahnen, welche Geschichten diese Stücke Stoff trugen – sie alle hatten vom südlichen Teil unseres Planeten in unsere Kleiderschränke gefunden.

All unsere Kleidungsstücke erzählen eine Geschichte – nur hören wir sie selten. Sie beginnt oft weit entfernt: auf

Baumwollfeldern, in stickigen Fabrikhallen und in den Händen von Menschen, deren Namen wir nie erfahren. Normalerweise. Denn faire Mode versucht, diese Geschichten neu zu schreiben.

Wie kann faire Mode diese Reise verändern? Und was bedeutet das konkret für die Menschen, die unsere Kleidung herstellen – und für uns, die sie tragen?

## FAIR?

Das Wort klingt nach Gerechtigkeit und klaren Vorgaben – doch nicht immer wird deutlich, was eigentlich gemeint ist. Weitere Begriffe wie Slow Fashion oder Ethical Fashion geistern

durch Newsletter und Kampagnen und lassen Käuferinnen und Käufer oft verwirrt zurück. Keiner der Begriffe ist geschützt oder einheitlich definiert.

Einfach gesagt ist Fair Fashion Kleidung, die unter fairen Bedingungen entsteht – ökologisch und sozial. Man könnte auch sagen: Jedes Kleidungsstück trägt die Frage in sich, ob irgendwo entlang der Lieferkette ein Mensch oder die Umwelt den Preis dafür zahlt. Entlang der gesamten Produktion wird versucht, Standards einzuhalten, die sowohl die Umwelt schonen als auch menschenwürdige Arbeitsbedingungen für diejenigen sichern, die an der Produktion beteiligt sind.

Welche Standards genau eingehalten werden, wird meist durch Siegel reguliert, die wiederum unterschiedliche Schwerpunkte setzen (siehe Infobox). Hinter diesen kleinen Zeichen auf unseren Etiketten stecken große Verhandlungen: Die internationale Gemeinschaft hat sich auf die Kernarbeitsnormen der International Labour Organization (ILO) geeinigt, um Arbeitsbedingungen global zu verbessern. Diese Normen – etwa keine Zwangsarbeit, keine Kinderarbeit, die Möglichkeit, Gewerkschaften zu bilden und Sicherheit am Arbeitsplatz – sind oft die Basis von Fair Fashion, auch wenn sie nicht rechtlich eingefordert werden können.

Für einige Fair Fashion Siegel gehen diese Standards allerdings nicht weit genug. Sie fordern zusätzliche Bedingungen wie geregelte Arbeitszeiten, Schutz vor gesundheitsschädlichen Stoffen, Kündigungsschutz bei Schwangerschaft und eine faire Entlohnung. So selbstverständlich das für uns klingen mag, so sehr stellt es für Menschen vor Ort den Arbeitsalltag auf den Kopf – dort, wo Überstunden, Chemiedämpfe und Löhne unter dem Existenzminimum der Normalfall sind.

Die einzelnen Herstellungsschritte von Mode sind sehr kleinteilig – vom Anbau der Baumwolle, ihrer Ernte, dem Spinnen von Garn, der Herstellung der Stoffe und der Verarbeitung in Nähereien. Hinzu kommen die

Transportwege bis zu uns in die Läden. Um hier den Überblick zu behalten, braucht es weitreichende Überprüfungsmechanismen, die sicherstellen, dass all diese Schritte die Standards erfüllen – das ist aufwendig und oft eine Herausforderung.

Immer wieder wird kritisiert, dass Siegel unübersichtlich sind und weniger Orientierung bieten, als notwendig wäre. Im Laden finden sich mehrere Siegel nebeneinander und statt Klarheit entstehen noch mehr Fragezeichen. Gleichzeitig sind diese Zertifizierungen trotz aller Schwächen ein wichtiger Schritt zu einer veränderten Produktion.

Gemeinsam ist allen anerkannten Zertifizierungen, dass sie Kleidung auszeichnen, die unter menschenwürdigen Arbeitsbedingungen und mit hoher Qualität hergestellt wurde – bestenfalls entlang der gesamten Wertschöpfungskette. Langlebigkeit ist dabei meist ein zentrales Ziel: Kleidung soll lange tragbar sein.

### WENN STOFF BEZIEHUNGEN STIFTET

Wie sieht es aus, wenn ein Unternehmen versucht, diese Prinzipien konsequent umzusetzen? Wie fühlt sich eine Hose an, hinter der mehr steckt als eine anonyme Fabriknummer? Ein Beispiel dafür ist Jyoti – Fair Works – die kleine deutsch-indische Marke, die Jeanine Glöyer 2010 gegründet hat.

Das Leitprinzip ihres Unternehmens ist, dass Kleidung Freude machen und einen Mehrwert stiften soll – für die Konsumentinnen und Konsumenten, aber besonders auch für die Produzentinnen: Näherinnen aus Indien, die direkt beim indischen Teil des Unternehmens angestellt sind.

### PARTIZIPATIV UND AUF AUGENHÖHE

Während ihres freiwilligen sozialen Jahrs in Indien hat alles angefangen. Damals lernte Jeanine Glöyer eine NGO kennen, die Frauen einen geschützten Raum bietet, in dem sie unter sich sind und kultursensibel die Möglichkeit bekommen, sich weiterzubilden. Zurück

zu Hause wollte sie an das anknüpfen, was sie erlebt hatte: Die Begegnungen, die Geschichten der Frauen. Daraus entwickelte sie die Idee, gemeinsam mit der NGO eine Nähwerkstatt zu eröffnen: Das war der Start von Jyoti – Fair Works.

Mittlerweile arbeitet sie mit mehreren NGOs und Kunsthandwerkerinnen und Kunsthandwerkern in Indien zusammen und leitet eine der wenigen Fair-Fashion-Marken, die eigene Produktionsstätten haben. Die direkte Beziehung zu den Näherinnen ist ihr ein besonderes Anliegen: „Dieses Unternehmen ist Beziehungsarbeit, vieles lässt sich bei einem Tee besser lösen als übers Telefon und durch meine Besuche habe ich direkte Einblicke in die Produktion in Indien.“ Gerade am Anfang, als sie anfang, Kleidung aus gewebten Stoffen in Indien in Auftrag zu geben, war viel gefragt.

„Wir haben gemeinsam mit unseren Näherinnen überlegt, welche Löhne ihren Alltag sichern, welche Arbeitszeiten für ihren Familienalltag klappen und welche Vorstellungen von Urlaub sie haben. Wir sind mit europäischen Vorstellungen in die Gespräche gegangen und haben ausgehandelt, was im indischen Kontext passt.“

### GEWEBTE STOFFE, GELEBTE STANDARDS

Die Stoffe für die Kleidung werden von selbstständigen Weberinnen und Sozialunternehmen hergestellt. Wo Glöyer und ihr Team keinen direkten Einblick in die Arbeitsbedingungen haben, verlassen sie sich auf deren GOTS-Zertifizierungen (siehe Infobox zu Siegeln). Verhandelt wird nicht, denn sie weiß, dass faire und qualitative Stoffe ihren Preis haben – und dass jedes Preisdrücken am Ende woanders bezahlt werden muss.

Gemeinsam wachsen – dieses Prinzip zeigt sich nicht nur im Herstellungsprozess, sondern auch in der Art der Kleidung: Weil in Indien gewebte Stoffe Tradition haben, bestehen die Kollektionen von Jyoti – Fair Works aus gewebten Kleidungsstücken mit zeitlosen Schnitten, wie sie auf dem deutschen Markt »



## GOTS (GLOBAL ORGANIC TEXTILE STANDARD)

- International verbreitetes Siegel für ökologisch und sozial produzierte Textilien
- Zwei Güteklassen: „GOTS organic“ (mindestens 95 Prozent Biofasern) und „GOTS made with organic materials“ (mindestens 70 Prozent Biofasern)
- Beide Stufen haben dieselben strengen Umwelt und Sozialkriterien; sie unterscheiden sich nur im Anteil der Biofasern.
- Soziales: ILO Kernarbeitsnormen, unter anderem Verbot von Kinder- und Zwangsarbeit, Diskriminierung, Vorgaben zu Arbeitszeiten und Arbeitssicherheit
- Umwelt: Strenge Verbote gefährlicher Chemikalien, Vorgaben zu Abwasser, Energie und Umweltmanagement

## FAIR WEAR FOUNDATION

- Initiative, die Marken bei der Verbesserung der Arbeitsbedingungen unterstützt
- Klarer Fokus auf Soziales; Umweltkriterien sind nicht Teil des Standards
- Soziales: Kernpunkte sind Verbot von Kinder- und Zwangsarbeit, Diskriminierung, Recht auf Gewerkschaften, sichere Arbeitsplätze, geregelte Arbeitszeiten. Zusätzlich ist die Einführung existenzsichernder Löhne innerhalb von sechs Jahren verpflichtendes Ziel.
- Im Fokus stehen vor allem die Nähbetriebe am Ende der Lieferkette, nicht der Rohstoffanbau.
- Umwelt: Umweltkriterien sind nicht Bestandteil des Siegels.

## FAIRTRADE-TEXTILSIEGEL

- Schwerpunkt: Schrittweiser Übergang zu existenzsichernden Löhnen (Ziel: innerhalb von rund sechs Jahren)
- Soziales: Starke soziale Kriterien, etwa Verbot von Kinder- und Zwangsarbeit, Versammlungsfreiheit, Arbeitssicherheit, Schulungen, geregelte Arbeitszeiten, teils auch medizinische Versorgung
- Deckt die gesamte textile Kette ab – vom Baumwollfeld bis zur Näherei
- Umwelt: Nutzt verantwortungsvoll erzeugte Fasern wie Fairtrade Baumwolle, oft kombiniert mit Bio-Anbau

## GRÜNER KNOPF

- Staatliches deutsches Siegel für sozial und ökologisch hergestellte Textilien
- Prüft sowohl das Unternehmen (Sorgfaltspflichten, Risikoanalysen, Beschwerdemechanismen) als auch die gekennzeichneten Produkte.
- Soziales: Orientierung an ILO Kernnormen, unter anderem Verbot von Kinder- und Zwangsarbeit, Vorgaben zu Arbeitszeit, Verträgen, Arbeitsschutz
- Umwelt: Anforderungen an Chemikalien, Abwasser und Ressourcenschonung; knüpft häufig an bestehende Siegel wie GOTS oder OEKO TEX an. Für konkrete Bio-Mindestquoten gibt es öffentlich keine einheitlichen Zahlen – an dieser Stelle bleibt das Siegel vage.

## OEKO-TEX® MADE IN GREEN

- Rückverfolgbarkeits-Label: Jeder Artikel hat einen ID/QR-Code, mit dem sich Produktionsstätten nachverfolgen lassen.
- Kombiniert Produktsicherheits-Labels (zum Beispiel STANDARD 100) mit einer Betriebszertifizierung
- Soziales: Kriterien orientieren sich an ILO Normen, unter anderem Verbot von Kinder- und Zwangsarbeit, Anti-Diskriminierung, Arbeitssicherheit, geregelte Arbeitszeiten, faire Bezahlung.
- Umwelt: Strenge Grenzwerte für Schadstoffe, Anforderungen an Chemikalienmanagement, Abwasser, Emissionen und Energieverbrauch. Keine Pflicht zu Biofasern, Fokus liegt auf Schadstofffreiheit und bessere Produktionsprozesse.





beliebt sind. Jedes Teil trägt ein bisschen indisches Handwerk und ein bisschen Berliner Großstadtleben in sich.

### WARTEN STATT WEGWERFEN

Das Geschäftsmodell beinhaltet auch das Prinzip, Restware nicht wegzuworfen, wie das sonst in der Modebranche üblich ist. „Wir haben zwei Kollektionen im Jahr und jedes Kleidungsstück bleibt im Online-Shop, bis es ausverkauft ist.“ Um Überproduktion zu vermeiden, arbeiten sie bei manchen Stücken mit Lieferrückständen – erst nach der Bestellung wird produziert und das Kleidungsstück mehrere Wochen später geliefert. Damit macht Jyoti gute Erfahrungen, denn Kundinnen und Kunden haben das Gefühl, Mode wird individuell für sie produziert. „Diese Vorfreude ist auch Teil der Freude, die durch unsere Kollektionen entsteht.“

### KLEIDUNGSSTÜCKE BEKOMMEN NAMEN UND GESCHICHTEN

Kultursensible Arbeitsbedingungen, Zusammenarbeit auf Augenhöhe, Vertrauen, Mehrwert entlang der Lieferkette und bewusste Begrenzung der Produktionsmengen. All das macht das Konzept von Jyoti – Fair Works besonders. Es zeigt außerdem, dass die Logik von fairer Mode eine komplett andere ist: Sie wird nicht von einer anonymen Masse an Näherinnen hergestellt, sondern macht sichtbar, dass einzelne Menschen die Kleidung weben und nähen. Käuferinnen und Käufer bekommen einen direkten Bezug zum Herstellungsprozess.

Auf der Homepage ihrer Marke finden sich deshalb Porträts aller Näherinnen. Von Nandini, die mit ihrem Einkommen ihren Vater unterstützen kann, von Parveen, deren Gehalt die Ausbildung ihrer 4 Kinder ermöglicht und von Safiya, für die die Nähwerkstatt ein Zufluchtsort geworden ist, an dem sie mit anderen Frauen gemeinsam lachen kann. Aus anonymen Näherinnen werden Frauen mit einer Geschichte.

Glöyers Erfahrung nach kaufen die meisten ihrer Kundinnen und Kunden aus Überzeugung. Durch den Austausch in ihren Workshops weiß sie, dass sich die meisten durch eine veränderte innere Einstellung dazu entscheiden, keine konventionelle Mode mehr zu kaufen. Sie merkt immer wieder: Das Bewusstsein für den Produktionsprozess und die Menschen dahinter ist der Anfang dieses Umdenkens. Bei vielen ändert das nicht sofort das Kaufverhalten, aber ein Denkprozess beginnt, der langsam auch die einzelnen Kaufentscheidungen prägt.

„Wie wir Mode konsumieren, ist anders als Lebensmittel zu kaufen – von Kleidung haben wir alle zu viel und wir können hier unsere Prioritäten ändern“, ist sie überzeugt. Dabei geht es ihr nicht darum, Druck aufzubauen, sondern Alternativen zum konventionellen Konsum aufzuzeigen. Diese können auch gebrauchte Kleidung sein oder die Reparatur von kaputten Dingen – alles, was dazu beiträgt, dass wir weniger und bewusster einkaufen.

### ZWISCHEN SIEGELDSCHUNDEL UND GREENWASHING

Glöyer erlebt durch ihre Workshops auch, dass viele von der Vielzahl an Siegeln und das Greenwashing großer Marken auf dem Markt verwirrt und auch frustriert sind. Manche Teilnehmerinnen und Teilnehmer erzählen, dass sie nach langer Recherche wieder zu den bekannten Ketten zurückkehren, weil ihnen die Entscheidung zu komplex erscheint. Deshalb fordert sie mehr Transparenz und sieht auch die Politik in der

Verantwortung – denn klarere Standards und Sichtbarmachung von Greenwashing funktionieren durch Gesetze.

Und trotz allem ist der Unternehmerin bewusst: „Faire Mode ist natürlich auch eine Frage der Kaufkraft.“ Die Spannung, dass faire Mode teurer ist, lässt sich nicht auflösen. Neben höheren Produktionskosten zahlen faire Unternehmen mehr Zölle, da der Warenwert höher ist – auch an solchen Schrauben lässt sich nur politisch drehen.

### KEIN MASSENPRODUKT

Immer wieder frage ich mich, ob sich nicht alles in fair produzieren ließe. Doch in meinem Gespräch über Jyoti – Fair Works wird mir klar: Das Ziel ist nicht, faire Mode zu skalieren und konventionelle damit komplett zu ersetzen. Wenn wir unser Konsumverhalten nicht verändern, wird sich die Textilindustrie als ganze nicht wandeln. Faire Mode bedient einen anderen Markt und kämpft nicht um die gleichen Konsumentinnen und Konsumenten. Es wäre gar nicht möglich, die gleiche Masse an Kleidung in fair zu produzieren.

Faire Mode steht vielmehr für einen veränderten Konsum und nicht nur für eine alternative Art von Mode: Sie ist auf Langlebigkeit ausgerichtet und darauf, weniger statt mehr davon zu besitzen. Sie macht einen Unterschied – für meine Haltung gegenüber meiner Kleidung, aber besonders für die Arbeits- und Lebensbedingungen der Menschen, die sie herstellen.

Und vielleicht beginnt Veränderung genau dort, wo wir auf einer Wiese sitzen, in unsere T-Shirt-Etiketten schauen – und zum ersten Mal die Weltreise unserer Kleidung wirklich wahrnehmen. ✨

---

**Julia Prigge-Musial** arbeitet in der Entwicklungszusammenarbeit und als Mediatorin. Sie schreibt und spricht über Konfliktberatung, Nachhaltigkeit und fairen Konsum – und darüber, wie globale Verantwortung im Alltag gelebt werden kann.

# ZURÜCK IN DEN *Kreislauf*

Müll zu vermeiden, ist gut. Aber komplett werden wir ihn nicht loswerden. Die Lösung liegt in der Kreislaufwirtschaft.

**Professorin Kerstin Kuchta** erklärt, warum es dabei geht.



**Prof. Dr. Ing. Kerstin Kuchta** ist Professorin für Abfallressourcenwirtschaft an der Technischen Universität Hamburg und leitet die Arbeitsgruppe Abfallressourcen im Institut für Umwelttechnik und Energiewirtschaft.

**Kreislaufwirtschaft ist seit einiger Zeit das Schlagwort, wenn es um Müll geht: Was verbirgt sich hinter dem Begriff und warum spricht man nicht mehr von der Abfallwirtschaft?**

Früher hat man immer von der Abfallwirtschaft gesprochen. Das hieß: Aufräumen, den Dreck wegmachen und einen Platz finden, wo man den Dreck lagern kann. Heute sprechen wir über Kreislaufwirtschaft: Wir müssen so produzieren und konsumieren, dass wir die Materialien, die wir genutzt haben, recyceln und sie in den Kreislauf aus Produktion, Nutzung, Aufbereitung und Wiederverwertung zurückführen, um besser mit unseren begrenzten Ressourcen hauszuhalten.

**Wie viel Müll wird in Deutschland mittlerweile recycelt?**

Wir haben 50 Millionen Tonnen Hausmüll jedes Jahr. Davon werden 65 Prozent recycelt. Der Rest wird verbrannt und somit energetisch verwendet. Auch die Asche und das Metall daraus werden genutzt. Nur noch zwei Prozent unseres Abfalls werden deponiert.

**Was ist die größte Herausforderung der Abfallwirtschaft?**

Das größte Problem ist der Kunststoff. Plastik ist so vielfältig, dass wir technisch noch hinterherlaufen. Die Plastikindustrie ist so schnell, dass sie jährlich mindestens 5.000 neue Plastikzusammensetzungen auf den Weltmarkt bringt. Auch beim Elektronikschrott hinken

wir hinterher. Hier sind die Produkte so komplex, dass es sehr aufwändig ist, sie zu recyceln. Die einfachere Lösung ist, die Produkte länger zu nutzen.

**Bei den Produkten, die so schwer zu recyceln sind: Müssen die Hersteller dafür geradestehen?**

Diese Produkte bekommen tatsächlich einen Preisaufschlag für das Recycling. Das haben wir bei Elektronikschrott, bei Batterien, bei Autos und bei Plastikverpackungen. Ein gutes Beispiel sind die PET-Flaschen. Die Flasche an sich ist einen Cent wert. Ich zahle aber an der Kasse 25 Cent, damit ich sie wieder zurückbringe. Dieses System ist brillant. Nur 2 Prozent der PET-Flaschen gehen verloren. Das ist das Paradebeispiel für

eine Kreislaufwirtschaft. Es zeigt, dass es sinnvoll ist, wenn wir die Menschen mit in die Verantwortung für ihren Müll nehmen.

### Welche Produkte lassen sich am besten recyceln?

Alles, was organisch ist – Bioabfall, Holz, Papier –, ist kein Problem. Alles, was aus Naturprodukten besteht, kann die Natur auch wieder selbst auflösen. Wir können die Prozesse durch die technischen Anlagen unterstützen, sodass die Produkte schneller abgebaut werden als in der Natur. Das läuft wunderbar. Auch Glas und Metall werden eingeschmolzen und können gut wiederverwendet werden.

### Wo müssten wir als Verbraucherinnen und Verbraucher noch mehr ansetzen?

Definitiv bei den Textilien. Hier zeigt sich unsere Überflussgesellschaft. Vor 50 Jahren hatte jeder Bürger im Durchschnitt 40 Kleidungsstücke, heute sind es durchschnittlich 200. Jedes vierte Kleidungsstück, das gekauft wird, wird nie getragen. 80 Prozent der Textilien sind Mischgewebe, häufig sind da unterschiedliche Plastiksorten enthalten. Das zu recyceln, ist herausfordernd. Achtsamer mit Kleidung umzugehen, sie weiterzugeben, Kleidertauschpartys zu veranstalten, secondhand zu kaufen, hilft auf alle Fälle und ist Umweltschutz pur. Kurz gesagt: Wenn wir mehr vermeiden, wenn wir Dinge mehrfach nutzen, leisten wir einen wichtigen Beitrag für die Umwelt. Das deutschlandweite Recycling von Papier zum Beispiel spart so viel CO<sub>2</sub>, dass Hamburg klimaneutral wäre. Wenn wir

das nicht machen würden, würde die Erderwärmung noch schneller voranschreiten.

### Wie können wir zu Hause bei der Plastiktrennung die Kreislaufwirtschaft unterstützen?

Um Plastik gut recyceln zu können, müssen die einzelnen Sorten voneinander getrennt werden. Es dürfen keine Fremdstoffe daran sein, keine Feuchte, kein Dreck von außen oder Restfüllungen. Sonst bekommen zum Beispiel die daraus entstehenden PET-Flaschen Löcher oder der Kunststoff wird immer grauer.

### Muss ich also meinen Joghurtbecher auswaschen, bevor ich ihn in die Gelbe Tonne werfe?

Nein, das machen die technischen Prozesse effizienter. Aber wir können darauf achten, dass wir die Joghurtbecher nicht stapeln oder ineinander quetschen. Sonst werden sie im technischen Prozess nicht sauber, und wir können sie nicht verwerten. Wenn der Müll locker in der gelben Tonne liegt, kann er leichter nach den unterschiedlichen Plastiktypen sortiert werden.

### Im alltäglichen Leben: Was mache ich am besten mit meinem Müll?

Es ist wichtig, dass wir zu Hause schon trennen: Papier, Glas direkt getrennt halten. Plastikmüll in die gelben Säcke oder Tonnen, Textilien und Möbel zurückbringen zur Stadtreinigung oder selbst tauschen. Elektronische Geräte länger nutzen. Wenn wir zum Beispiel unser Smartphone ein Jahr länger nutzen, sparen wir die kompletten Rohstoffe für die Produktion eines neuen

Smartphones ein und tun wirklich etwas für den Klimaschutz. Und möglichst komplexe Verpackungen vermeiden; besser lose Produkte kaufen. Habt immer einen Beutel dabei, um eure Einkäufe tragen zu können.

### Ist Zero Waste die Lösung?

Es wäre die Lösung, aber es ist schwierig. Selbst wenn du zu Hause Zero Waste schaffst, dann gehst du in die Mensa oder ins Café und dort wird für dich gekocht und auch Müll produziert. Es ist nicht das Ziel, nichts mehr zu nutzen, sondern alles in den Kreislauf einzuspeisen. Es geht darum, clever einzukaufen und darauf zu achten, dass Produkte gut recycelt werden können.

### Wie kann ich die Menschen in meinem Umfeld für die Kreislaufwirtschaft sensibilisieren?

Vormachen, darüber reden und weiter erzählen. Das ist die Zukunft, die zum Umdenken führt – anders als Verbote und Bestrafungen. Wenn es nach mir geht, bekommst du in Zukunft ein CO<sub>2</sub>-Zertifikat, das du zu Geld machen kannst, wenn du die Kreislaufwirtschaft unterstützt. Wenn wir eine Gemeinschaft bilden, die das Ziel der Kreislaufwirtschaft hat und sich nach bestem Wissen und Gewissen dafür einsetzt, sprechen wir von einem gesellschaftlichen Konsens, mit dem wir die Kreislaufwirtschaft weiter voranbringen können. ❁

Das Interview führten **Habibe Holzkamp**, Studentin für internationale Studien aus Den Haag, und **Stefanie Böhmann**, Pädagogin und Beraterin in Hamburg.



# 3, 2, 1: BRING DIE STEINE INS ROLLEN!

Der Wettbewerb „Abpflastern“ geht in Deutschland in die zweite Runde: Seit März sind Städte, Unternehmen und Privatpersonen erneut aufgerufen, versiegelte Flächen zu entfernen und durch Grünflächen zu ersetzen. Ziel ist, Böden wieder durchlässig zu machen und damit einen Beitrag zum Klima- und Hochwasserschutz zu leisten. Laut Umweltbundesamt sind hierzulande rund 45 Prozent der Siedlungs- und Verkehrsflächen versiegelt – mit Folgen wie stärkeren Hitzeinseln und erhöhtem Überschwemmungsrisiko bei Starkregen. Das Konzept stammt ursprünglich aus den Niederlanden, wo Städte seit Jahren erfolgreich um die meisten entsiegelten Flächen konkurrieren. In Deutschland wurde der Wettbewerb 2025 erstmals durchgeführt. Teilnehmerinnen und Teilnehmer dokumentieren ihre Maßnahmen mit Fotos und melden die entsiegelten Quadratmeter online. Gewertet wird die Gesamtfläche pro Kommune in verschiedenen Größenklassen. Im ersten Jahr wurden bundesweit mehr als 10.000 Quadratmeter Fläche entsiegelt. Sieger waren unter anderem Frankfurt am Main, Flensburg und Mettingen. Für 2026 hoffen die Organisatoren auf deutlich mehr Teilnehmer und einen spürbaren Effekt für Umwelt und Lebensqualität in den Städten. Mehr Infos unter: [abpflastern.de](http://abpflastern.de)



*„Die Natur muss  
gefühl werden“*

**Alexander von Humboldt,**

Forschungsreisender, 1769-1859

## KI GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

An der Universität Münster setzt die Mensa künftig auf Künstliche Intelligenz, um Lebensmittelverschwendung deutlich zu reduzieren. Eine spezielle Software analysiert verschiedene Daten und erstellt Prognosen darüber, wie oft bestimmte Gerichte nachgefragt werden und wie viele Gäste zu erwarten sind. Ziel ist, die Essensplanung genauer an den tatsächlichen Bedarf anzupassen. Dabei fließen unter anderem Faktoren wie frühere Verkaufszahlen, Vorlesungszeiten oder auch äußere Einflüsse in die Berechnungen ein. So kann die Mensa besser abschätzen, welche Mengen tatsächlich benötigt werden. Weniger Überproduktion bedeutet gleichzeitig weniger weggeworfene Lebensmittel – ein wichtiger Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit im Alltag. Das Projekt zeigt, wie digitale Technologien helfen können, Ressourcen effizienter zu nutzen. Perspektivisch könnte der Einsatz solcher KI-Systeme auch auf andere Mensen oder Gastronomiebetriebe ausgeweitet werden, um Lebensmittelabfälle weiter zu verringern.

## ELEKTROFÄHRE VERBINDET DEUTSCHLAND UND DÄNEMARK

Die neue Elektrofähre „The Baltic Whale“ verbindet Deutschland und Dänemark künftig nahezu emissionsfrei und gilt als wichtiger Fortschritt für die klimafreundliche Schifffahrt. Das von der Reederei „Scandlines“ eingesetzte Schiff verkehrt zwischen dem deutschen Puttgarden und dem dänischen Rodby und verfügt über eines der weltweit größten Batteriesysteme an Bord einer Fähre. Mit einer Kapazität von rund zehn Megawattstunden kann

die rund 174 Meter lange Fähre im Regelbetrieb rein elektrisch fahren. Im Hafen wird sie innerhalb von nur zwölf Minuten für die etwa 45-minütige Überfahrt aufgeladen. Ergänzend stehen Dieselgeneratoren für Notfälle bereit. Auf zwei Decks bietet das Schiff auch Platz für bis zu 66 Lastwagen, einschließlich Gefahrgut. Durch den Einsatz der neuen Fähre kann die Transportkapazität auf der Strecke um rund 27 Prozent gesteigert werden. Umweltverbände begrüßen das Projekt als Meilenstein für den Klimaschutz im Verkehrssektor. Gleichzeitig steht die Fährverbindung künftig in Konkurrenz zum geplanten Fehmarnbelt-Tunnel, dessen Fertigstellung derzeit eher für Anfang der 2030er-Jahre erwartet wird.



71%

... so hoch ist mittlerweile die Recyclingquote für Plastikverpackungen in Deutschland. Nach Angaben der Zentralen Stelle Ver-

packungsregister (ZSVR) und des Umweltbundesamtes wurden im Jahr 2024 rund 71 Prozent der Kunststoffverpackungen werkstofflich recycelt. Das entspricht einem Anstieg um etwa zwei Prozentpunkte gegenüber 2023 und liegt klar über der EU-Mindestvorgabe von 63 Prozent. Im Vergleich zu 2018 hat sich die Quote sogar erheblich verbessert: Damals lag sie noch bei 42 Prozent. Als Gründe für den Anstieg nennen die Behörden vor allem technische Fortschritte in Sortier- und Recyclinganlagen. Dadurch können Kunststoffabfälle besser getrennt und aufbereitet werden. Zudem werden Verpackungen zunehmend recyclingfreundlich gestaltet. Ein großer Teil des übrigen Plastikmülls wird allerdings weiterhin energetisch verwertet, also in Müllverbrennungsanlagen zur Energiegewinnung genutzt. Während Umweltbundesamt und ZSVR die Entwicklung als wichtigen Fortschritt bewerten, bleibt Kritik bestehen. Umweltverbände betonen, dass Deutschland weiterhin sehr viel Abfall produziert. Aus ihrer Sicht sei Recycling zwar wichtig, jedoch seien Abfallvermeidung und Mehrwegsysteme deutlich wirksamer. Zudem würden andere EU-Ziele, etwa bei Glas- und Getränkekarton-Recycling, weiterhin verfehlt.

Zahl der

E-Bikes

in fünf Jahren verdreifacht

**D**eutschland setzt mehr und mehr auf E-Bikes: Wie das Statistische Bundesamt mitteilte, hat sich die Zahl der E-Bikes in deutschen Haushalten binnen fünf Jahren mehr als verdreifacht. So gab es 2023 in jedem fünften Haushalt (20,6 Prozent) mindestens ein E-Bike. Mit 12,2 Millionen war die Zahl der E-Bikes ohne Führerscheinpflicht in Privathaushalten fast neunmal so hoch wie die der E-Scooter. Im Jahr 2018 rollten erst 3,8 Millionen E-Bikes auf den Straßen. E-Bikes haben somit eine größere Bedeutung für die E-Mobilität auf zwei Rädern als E-Scooter. Nach Angaben der Statistiker gab es 2023 in den privaten Haushalten 1,4 Millionen Elektroroller. Demnach verfügten 2,9 Prozent der mehr als 40,8 Millionen Haushalte in Deutschland über mindestens einen elektrobetriebenen Tretroller ohne Führerscheinpflicht.

Bild: Scandlines, gettyimages.de / iStock / Pimpay, Say-Cheese

## DAS Deutschlandticket „WIRKT“

Das Deutschlandticket hat spürbar positive Effekte auf Klima und gesellschaftliche Teilhabe, dies zeigt eine aktuelle Evaluation im Auftrag des Bundesverkehrsministeriums. Rund 14,5 Millionen Menschen – etwa ein Fünftel der Bevölkerung – nutzen das bundesweit gültige Nahverkehrsticket. Besonders Menschen mit geringem Einkommen profitieren demnach von einer verbesserten Mobilität und größeren Teilhabemöglichkeiten am gesellschaftlichen Leben. Laut der Untersuchung hat das Angebot zudem zu einer deutlichen Verlagerung vom privaten Pkw hin zum öffentlichen Nahverkehr geführt. Dadurch werden jährlich rund 2,5 Millionen Tonnen CO<sub>2</sub> eingespart. Auch wenn die Nutzung im vergangenen Jahr aufgrund von Diskussionen über den Preis stagniert ist, bleibt der Klimanutzen laut Gutachten klar erkennbar. Das Deutschlandticket „wirkt“ und ist bis 2030 durch Bund und Länder finanziell abgesichert. Besonders in Großstädten ist die Nachfrage hoch. Die Studie zeigt außerdem, dass auch Gelegenheitsnutzer stärker an den öffentlichen Verkehr gebunden werden konnten. Insgesamt sehen die Gutachter Potenzial für bis zu 5,8 Millionen zusätzliche Nutzerinnen und Nutzer, etwa durch gezielte Ansprache und Marketingmaßnahmen.



# EIN FACETTENREICHER

# Macher

**Matthias Böhning** ist Geschäftsführer seiner eigenen Agentur, die für christliche Organisationen und Partner Aufgaben übernimmt. So ist er viel unterwegs, begegnet Entscheidungsträgerinnen und -trägern und gestaltet eine gerechtere, sozialere und nachhaltigere Welt mit. Sein besonderer Fokus: Menschenrechte.

**E**ine christliche Veranstaltung im politischen Berlin. Rund 100 Menschen drängen sich in einen recht kleinen Raum. Ich blicke mich um und sehe, wie Matthias Böhning schnellen Schrittes dazustößt. Im Schlepptau hat er seinen Koffer dabei, ein ganz offensichtlicher Beweis, dass er auf dem Sprung ist. Doch jetzt ist er ganz da. Er steht neben mir, hört aufmerksam zu. Nach dem offiziellen Teil ist er in Gespräche versunken und man spürt, er ist gern hier. Der Raum leert sich und viele brechen auf. Der 40-jährige Böhning holt seinen Koffer hervor und verabschiedet sich. Er will noch den Zug nach Hause – nach Hennef in Nordrhein-Westfalen – erreichen. Von hier machbar, von sonstigen Reiseorten ist der Weg weiter. Matthias Böhning ist weltweit unterwegs: ob zum Weltwirtschaftsforum in Davos, zur UN-Biodiversitätskonferenz im kolumbianischen Cali oder zu Gesprächen in die amerikanische Hauptstadt Washington.

Gleich ob national oder international unterwegs, für Böhning ist das Nachhausekommen immer wichtig: Hier warten seine Frau, seine zwei Kinder und der Familienhund. Die Kraft für seine vielfältigen Aufgaben zieht er aus seiner Familie, seinem Umfeld und ganz zentral aus seinem Glauben.

## NETZWERKEN IM FOKUS

Vor rund zwölf Jahren gründete er die Agentur PIRON, die anderen Organisationen und Partnern unterschiedliche Dienste anbietet, etwa Projektmanagement, Fundraising, Beratung und Kommunikation. Die Agentur ist global aufgestellt, so unterhält sie neben einem Büro in Bonn auch eines in Accra, im afrikanischen Ghana. Gemeinsam mit seinem Team möchte der studierte Betriebs- und Volkswirt nachhaltige Lösungen anbieten. Böhning als Geschäftsführer vertritt zahlreiche Kunden auch nach außen, da er innerhalb der Organisationen und Partner wichtige Positionen qua Amt ausfüllt. So ist er etwa Generalsekretär der International Society for Human Rights (ISHR), einer globalen Menschenrechtsorganisation. Ebenso ist er Internationaler Direktor des Qatar Centre for Peace and Democracy, einer Organisation, die sich für Frieden, Demokratie und Menschenrechte in Qatar und weltweit einsetzt. Diese zwei Schlaglichter zeigen die globale Tragweite der Aufgaben von Matthias Böhning.

„Ich freue mich, dass ich mit Menschen unterwegs sein darf, die unterschiedliche Glaubensrichtungen mitbringen. Der interreligiöse Dialog ist auf dem Feld der Menschenrechtsarbeit von großer Bedeutung“, sagt

Böhning selbst im Gespräch. Kein Tag gleicht dem anderen. Immer steht etwas anderes an, doch genau das ist es, was er so schätzt: Mal könne er sich inhaltlich in Details vertiefen, mal gebe es administrative Tage, und ein andermal könne er sich dem Netzwerken widmen.

Gerade beim Netzwerken und den Aufgaben, in denen er Partner nach außen vertritt, kommt Böhning regelmäßig mit wichtigen Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträgern in Kontakt, darunter etwa Papst Leo XIV. oder die belarussische Bürgerrechtlerin Swjatlana Zichanouskaja. Solche Begegnungen bei Gesprächen, Diskussionen, Foren und Panels sind „mittlerweile Alltag geworden“, so hat Böhning „keine Berührungsängste mehr, allen voran aber höchsten Respekt. Menschen in hohen Positionen wollen, so wie alle Menschen, menschlich behandelt werden – und so möchte ich ihnen auch begegnen.“

Besonders beeindruckt ist Böhning von Menschen, die „viel auf dem Kasten haben, aber damit nicht prahlen“. So denkt er etwa an den kurdischen Transportminister, den er mehrfach getroffen hat. Das christliche Regierungsmitglied wisse „unglaublich viel“ und er „kann mit einfachen Worten sein pragmatisches Handeln in komplizierter Umgebung erklären“. Auch »



Am Tisch mit einem der höchsten politischen Vertreter der Welt: Dem UN-Generalsekretär António Guterres.



Interreligiöser Dialog in Marokko: Ein Treffen mit Dr. Ali Rashid Al Nuaimi, Mitglied des Föderalen Nationalrats der Vereinigten Arabischen Emirate und Vorsitzender des Ausschuss für Verteidigung, Inneres und Äußeres des Nationalrats.



Begegnung mit Papst Leo XIV. – gemeinsam mit dem Präsidenten der ISHR, Prof. Thomas Schirmmacher.

Bild: Matthias Böhning, PIRON



Böhning und Kollegen der Internationalen Gesellschaft für Menschenrechte sprechen mit einem Polizeichef im Kosovo.



„Menschen in hohen Positionen wollen, so wie alle Menschen, menschlich behandelt werden – und so möchte ich ihnen auch begegnen.“

Vielseitigkeit schätzt der gebürtige Stuttgarter. Hier denkt er etwa an einen Kollegen von Mercy Air, einer Hilfsorganisation, die Menschen in Not in Afrika hilft. Dieser fliegt in Lesotho nicht nur routiniert einen Rettungsflieger, sondern koordiniert gleichzeitig die Hilfseinsätze und hilft überall aus, wo es nötig ist. Matthias Böhning ist schon einmal mit ihm mitgeflogen. Es sind diese Blicke hinter die Kulissen, die er so wertvoll findet. Ein Großteil seiner Arbeit besteht aus Schreibtisch, Empfängen, Reden und Gesprächen. Doch genau solche Momente in der Praxis schärfen das Bild und helfen, Dinge besser einzuschätzen.

### RECHTE FÜR MENSCHEN

Fragt man Böhning, wie er sich in drei Worten selbst beschreiben würde, dann antwortet er nachdenklich, aber entschlossen: „Vielseitig. Freiheitsliebend. Ambitioniert.“ Und im Gespräch entdeckt man diese Züge und Ausdrucksweisen wieder. So bemerke ich, wie sein Menschen- und Weltbild auf Freiheit baut. Er möchte seine Mitmenschen nicht normativ zu einer bestimmten Ansicht zwingen oder bewegen, sondern er plädiert für die Freiheit eines jeden Einzelnen, so zu urteilen, wie sie und er es möchte. Jedoch möchte Böhning auch prägen und Menschen für Themen und Gedanken

gewinnen – etwa für Menschenrechte. Sie sind ihm zentral, beruflich und privat. In ihnen liegen viele weitere Freiheiten, zum Beispiel die Religions- und Gewissensfreiheit. Böhning sieht sich nicht als Menschenrechtsaktivist, da „ich nicht so sehr das Aktivistische in mir habe und weil ich Umstände gerne differenziert betrachte und nicht gerne zuspitze. Selbstverständlich brauchen wir Menschenrechtsaktivisten – unbedingt –, doch ich bin's weniger.“ Hier erkennt man die eine zentrale Persönlichkeitseigenschaft von Böhning: Er ist ein Brückenbauer, Vermittler, differenzierter Betrachter, Moderator, der stets bemüht ist, für Menschenrechte einzustehen und dabei die breite Öffentlichkeit mitnimmt.

Auch auf seinen Social-Media-Kanälen versucht er, seine Followerenschaft ein bisschen „hinter die Kulissen“ mitzunehmen. So postet er hin und wieder Storys und Beiträge, wo er gerade unterwegs ist, mit wem er gesprochen hat oder welche Punkte bei einem Treffen von Bedeutung waren. Auf Instagram folgen ihm rund 22.000 Personen. Auch wenn seine Reichweite auf Social Media „eher ein Zufallsprodukt“ ist, hat Böhning „diebische Freude, wenn ich auf Instagram, wo überwiegend seichte Kost geteilt wird, sehenswerte, wissenswerte und harte Realitäten einstreuen kann“.



Gemeinsam im Gespräch mit nepalesischen Menschenrechtsanwälten.



Auch die Moderatoren-Rolle beherrscht Böhning, wie hier in Cali (Kolumbien) auf einer UN-Konferenz.

## NACHHALTIGKEIT – EIN BIBLISCHER WERT

Das Thema Nachhaltigkeit begleitet den Christen seit Jahrzehnten. Schon lange interessiert er sich für die Bewahrung der Schöpfung, sowohl lokal wie global. Ein Kernthema seines Unternehmens PIRON ist Nachhaltigkeit, so handeln sie nach Richtlinien, die die Umwelt schützen sollen. 2019 gründete Böhning gemeinsam mit anderen das Nachhaltigkeitszentrum der weltweiten Evangelischen Allianz mit dem Standort Bonn. Seitdem ist er einer der Co-Direktoren.

„Nachhaltigkeit finde ich als Leitgedanken enorm wichtig – wir können sie als biblische Wahrheit für unsere Welt ableiten.“ Schwierig findet er es, wenn Nachhaltigkeit ein ideologisches Konstrukt wird. So sieht er im Nachhinein die Entwicklung der Klimaschutzbewegung kritisch: „Selbst für Menschen, die für ein gutes Klima und Nachhaltigkeit eintreten, war es zu viel Ideologie.“ Gleichzeitig enttäuscht es ihn, dass in der gegenwärtigen Weltlage ein nachhaltiges, umweltfreundliches Leben kaum noch Thema ist. Böhning ist sich sicher, dass es zukünftig andere Formen braucht, damit die Gesellschaft das Miteinander mit der Umwelt und sich selbst gestalten kann. „Von der kleinen Ebene bis zur multilateralen und internationalen Ebene braucht es Veränderung hin zu mehr Miteinander,

mehr zukunftsfähigen Lösungen und mehr Zusammenhalt.“

Für eine bessere Welt im Kleinen setzt sich Matthias Böhning im politischen Ehrenamt auch selbst ein. Er ist Mitglied der CDU und hier besonders im Evangelischen Arbeitskreis (EAK) der Partei aktiv. Im Kreisverband Rhein-Sieg ist Böhning der Vorsitzende des EAK. „Ich möchte meinen kleinen Beitrag dazu leisten, dass meine Parteikolleginnen und Parteikollegen das ‚C‘ nicht vergessen – und wir weiter auf Grundlage des christlichen Menschenbildes Politik machen.“

Dass der Glaube so zentral für sein Glaubens- und Berufsleben wird, war als Kind nicht absehbar. Er wuchs in einem traditionell protestantischen Elternhaus auf – jedoch mit wenig Anbindung zur Kirche. Als seine Eltern sich scheiden ließen, ging er mit seiner Mutter mit. Sie habe ihn damals dann mit zwölf Jahren bei der christlichen Pfadfinderarbeit „Royal Rangers“ angemeldet. „Damit lag sie goldrichtig“, erinnert sich Böhning. Die Gemeinschaft, der Glaube und das Abenteuer taten ihm sehr gut. Später hat er seine Frau bei den Rangern kennengelernt. Gemeinsam durften sie Schritte im Glauben gehen. Heute geht er mit seiner Familie in eine kleine freie evangelische Gemeinde, in der sie sich wohlfühlen und die fußläufig erreichbar ist. Geistliche Kraft schöpft der Unternehmer

auch aus einem lieb gewonnenen Freitagsfrühgebet. Woche für Woche trifft er sich mit einem guten Freund und sie tauschen sich telefonisch aus und beten. Seit rund 15 Jahren machen sie das – egal, wo sie auf der Welt sind.

Christ, Unternehmer, Brückenbauer, Redner, Netzwerker, Jesus-Nachfolger, Familienfan – Matthias Böhning ist vieles, doch vor allem ist er Menschenfreund. Er sieht Menschen, möchte sie gewinnen und zusammenbringen. Er stellt die göttliche Menschenwürde in die Mitte seines Handelns und setzt sich so für sie ein – lokal wie global, beruflich wie privat. Gleichzeitig ist er ein Hoffnungsmensch, der nicht naiv das Schlimme ausblendet, sondern differenziert nach vorne denkt. „Hoffnung hat für mich immer etwas mit Perspektiven zu tun. Was kann ich sehen, wohin schaue ich? Sowohl gesellschaftlich, politisch, als auch geistlich und visionär tut es unserer Welt sicher gut, genauer hinzusehen. Ich wünsche mir, dass Menschen das Sehen neu lernen und aufgrund des Gesehenen anders leben.“ Matthias Böhning macht es vor und verbindet Kontinente, Menschen und sie wiederum mit Gott. Ein facettenreicher Macher in Aktion. ✿

Johannes Schwarz leitet die andersLEBEN-Redaktion.

# GÖTTLICHE MOMENTE IN DER

# Natur

Mein schönstes Erlebnis in der Natur war eigentlich gar nicht so ausgefallen: Um fünf Uhr morgens an den Nordseestrand laufen, um dort den Sonnenaufgang zu erleben. Ich war mit einer guten Freundin unterwegs – und als die Sonne endlich voll über dem Horizont strahlte und der Himmel in allen Farbtönen zwischen Blassgelb und Knallpink angemalt war, waren wir so ergriffen, obwohl wir alle beide eigentlich überhaupt nicht die Typen für so was sind, dass wir spontan „Du großer Gott, wenn ich die Welt betrachte“ sangen. Zum Glück war der Strand um diese Uhrzeit menschenleer.

**Christiane Henrich**

Beim Wandern durch einen Wald, wenn Vögel zwitschern, ein Bach plätschert, Sonnenstrahlen durch die Baumgipfel scheinen, dann werde ich innerlich ruhig. Hier kann ich durchatmen und staunen über das, was Gott erschaffen hat. Das sehe ich hier viel klarer als im lauten, grauen Alltag der Stadt.

**Tobias Hambuch**

Ich habe bei einer Wanderung im Gebirge mal den Weg im Nebel verloren und dann waren in meinem Kopf plötzlich die Zeilen des Liedes „Befehl du deine Wege“. So hörte ich: „Der Wolken, Luft und Winden gibt Wege, Lauf und Bahn, der wird auch Wege finden, da dein Fuß gehen kann.“ Obwohl ich das Lied lange nicht gesungen hatte, verspürte ich die Gewissheit, dass Gott da ist und auf mich aufpasst.

**Elisa**

Wenn ich aus den sorgenvollen Gedankenkreisen nicht rauskomme und meine Gebete gefühlt ohne Echo verhallen, ziehe ich gerne meine Wanderschuhe an. Wenn ich alleine unterwegs bin, rede ich viel mit Gott. Und wie meine Schritte bekommen dabei auch meine Gedanken eine Linie, gehen in ruhigem Tempo vorwärts statt wie ein Tiger mit Hospitalismus in seinem Käfig Kreise zu drehen.

Die Natur wird mir häufig zur Gegenstandslektion. Wenn ich in den Alpen unterwegs bin und die Aussicht genieße auf schroffen Bergspitzen oder hügeligen Wiesen und die massiven Felsen unter meinen Füßen und Händen spüre, staune ich umso mehr, dass eher diese Kolosse zu Wackelpudding würden, als dass Gottes Gnade mich verließe (Jesaja 54,10). Oder wenn ich auf einer Wildblumenwiese am liebsten jede einzelne Blüte betrachten würde, die mit einer verschwenderischen Detailverliebtheit geschaffen ist, spüre ich Gottes Liebe, der mich weit über das Lebensnotwendige hinaus mit einem Übermaß an Schönheit verwöhnt (Matthäus 6,28).

---

**Regina Fischer**

Die Wellen rauschen, die Möwen kreischen und ich kann die salzige Luft riechen – und ich weiß, ich bin angekommen. Endlich am Meer. Dann beginnt für mich die Erholung erst so richtig. Wenn ich durch die endlosen Dünen spazieren kann, den starken Wind spüre und in der Ferne die riesigen Schiffe beobachte, die vom Strand aus wie Spielzeuge aussehen. Oft ist mir das Wasser eigentlich zu kalt, aber ein Stück muss ich immer reingehen. Einmal spüren, wie das Meer meine Knöchel umspült. Wie der Sand sich zwischen meinen Zehen anfühlt und der Wind meine Haare zerzaust.

Als ich eine Zeit lang an der Ostsee gelebt habe, habe ich es geliebt, mit dem Fahrrad an den Strand zu fahren, nur ich, meine Bibel und ein Notizbuch. Der Blick aufs Wasser erweitert auch meinen Blick auf Gott. Die Weite, die immer wiederkehrenden Wellen, der Horizont, all das erzählt von seiner Größe und Macht. Von Vergänglichkeit und neuer Hoffnung.

---

**Linda Hornischer**

Schon seine Schöpfung ist so herrlich, wie viel herrlicher muss Gott dann selbst sein? Solche Gedanken kommen mir oft, wenn ich mal wieder in den Bergen bin und auf die majestätisch hohen, selbst im Sommer noch schneebedeckten Berge schaue. Dann kann ich vielleicht ein klitzekleines bisschen erahnen, wie groß die Majestät Gottes ist. Und ich staune immer wieder. Oft bete ich, wenn ich spazieren gehe. Häufig ist das einfach ein Dankesgebet und das Genießen seiner Schöpfung. Manchmal ist es auch ein Klagen oder Bitten, wodurch meine Schritte dann oft schneller werden. In der Natur kann ich Gott oft tiefer und dankbarer begegnen. Sie weitet meinen Blick, weg von mir selbst, hin zu seiner Größe und Gnade.

---

**Esther Frei**

# DIE UNTERSCHÄTZTE LEBENSSTILÄNDERUNG

Ist mein persönlicher Einsatz denn mehr als ein Tropfen auf den heißen Stein? Der Schweizer Philosoph und Ökonom **Dominic Roser** zeigt, dass zumindest eine Lebensstiländerung große Wirkung zeigt: Das simple, aber oft belächelte Spenden – jedenfalls wenn wir es sorgfältig tun.

**M**eine Frau und ich haben ein Jahr nach unserer Hochzeit ein zweites „Ja“ ausgesprochen. Diesmal ging es nicht um unsere eigene Beziehung, sondern um die Beziehung zu unseren Mitmenschen. Bei einem Anlass der Initiative „Giving What We Can“ haben wir öffentlich „Ja“ dazu gesagt, von nun an mit höchstens 90 Prozent unseres Einkommens zu leben – und den Rest zu spenden.

Manche Freunde reagierten überrascht. Sie wussten, dass uns eine gerechte Welt wichtig ist. Aber sie hatten andere Lebensstiländerungen auf dem Schirm – zum Beispiel lokal, fair und bio einzukaufen. Aber warum das Spenden so ins Zentrum stellen? Wollen wir mit unseren Almosen womöglich einfach Gewissensberuhigung oder Selbstdarstellung erkaufen – statt echte Veränderung zu bewirken?

Doch das Spenden ist nicht nur eine Lebensstiländerung unter vielen. Sondern: Es ist eine der wirksamsten Formen der Nächstenliebe – und dazu noch eine der einfachsten.

## FEUERLÖSCHER STATT TROPFEN

Wenn man die Wäsche aufhängt, statt in den Trockner zu schmeißen, dann spart das über zehn Jahre hinweg ein bis zwei Tonnen CO<sub>2</sub> ein. Der Wechsel auf ein elektrisches Auto spart jährlich gleich viel CO<sub>2</sub> ein. Auch der Verzicht auf einen einzigen transatlantischen Flug erreicht dasselbe Ziel.

Aber: eine einzige Spende von 100 Euro erreicht zwanzig Mal mehr als all das zusammen. Das ist nicht ein bisschen mehr. Das ist zwanzig Mal mehr – und dazu noch mit deutlich weniger Aufwand! Dies geht aus dem Klima & Lifestyle-Report 2020 der gemeinnützigen Initiative „Founders Pledge“ hervor.

Wir haben mit unserem Geldbeutel eine riesige Hebelwirkung. Natürlich sind diese Zahlen mit großer Unsicherheit behaftet. Aber die Unterschiede zwischen der Wirkung des Spendens und der Wirkung der anderen Lebensstiländerungen sind so groß, dass die Schätzungen an mehreren Stellen deutlich danebenliegen müssten, um das Fazit in Frage zu stellen. Wenn wir unsere



Nächsten möglichst gut vor Klimaschäden bewahren wollen, dann ist Spenden schlicht eine der besten Strategien.

Sind die anderen Lebensstiländerungen deshalb wertlos? Mitnichten – das eine tun, das andere nicht lassen. Jedenfalls solange die anderen Lebensstiländerungen nicht so viel „Herzenergie aufbrauchen“, dass für das Spenden zu wenig davon übrigbleibt.

### „WIE“ IST WICHTIGER ALS „WIEVIEL“

Wenn Spenden tatsächlich so viel bewirkt, sollten wir dann möglichst viel von unserem Einkommen weggeben? Oder sollten wir sogar viel verdienen, um viel spenden zu können – wie das John Wesley, der Gründer der Methodistengemeinschaft, angeregt hat? Das sind naheliegende Gedanken. Aber sogar wenn sie richtig sind, sind sie in der Praxis nicht sehr relevant. Denn vielen von uns fehlt schlicht die Selbstlosigkeit für derartige Radikalität – auch mir selbst.

Dazu kommt: Klüger spenden macht den größeren Unterschied als mehr spenden. Das „Wie“ ist wichtiger als das „Wieviel“ – auch wenn letztlich beides zählt. Nur wenn wir informiert

und gezielt für die wirksamsten Organisationen spenden, ist die oben erwähnte massive Hebelwirkung erreichbar. Bei sorgfältig ausgewählten Organisationen kann ein gespendeter Euro hundertmal oder gar tausendmal mehr Menschen dienen als ein gespendeter Euro bei einer durchschnittlichen Organisation. Wer einfach dorthin spendet, wo es sich gut anfühlt oder wo man schon immer gespendet hat, verschenkt dieses Potenzial. Ein radikaler Fokus auf Wirksamkeit ist ein Ausdruck von Nächstenliebe.

Als Informationsgrundlage für Spendenentscheidungen empfehle ich insbesondere die Organisation *Effektiv Spenden* ([effektiv-spenden.org](http://effektiv-spenden.org)). Es analysiert wohl kaum jemand evidenzbasierter, unabhängiger und sorgfältiger, wo unser Geld die größte Chance hat, für die Benachteiligten das Maximum herauszuholen. Einige ihrer Empfehlungen mögen überraschend oder sogar kontrovers sein, aber sie beruhen auf transparenten Gedankengängen. Auf ihrer Website zeigen sie nicht nur, wie wir unser Geld in Klimaschutz verwandeln können, sondern auch in Armutsbekämpfung, Tierwohl oder Demokratie.

### UNSER TALENT EINZUSETZEN IST EIN WIN-WIN

Geld ist ein erstaunlich wichtiges Thema in der Bibel. Jesus und Paulus betonten mit drastischen Worten, dass Wohlstand einer der größten Stolpersteine auf dem Weg zu einem glücklichen und erlösten Leben ist. Spenden ist somit ein Win-Win: Das Teilen dient einerseits den Menschen in Not und andererseits bewahrt es uns selbst vor Geldabhängigkeit. Es befreit.

Dazu kommt die Idee des gabenorientierten Lebens, das heißt: alle sollen mit den spezifischen Talenten dienen, die ihnen persönlich geschenkt sind. Typischerweise denken wir beim Wort „Gaben“ an Fähigkeiten wie das Predigen, praktische Hilfe oder das Gebet. Aber genauso ist das Geld eine Ressource, von der die einen viel und die anderen wenig mit auf den Weg bekommen haben. Wer viel von diesem spezifischen „Talent“ – im ursprünglichen Sinn des Wortes – hat, soll es auch einsetzen.

Man kann sich natürlich fragen, wem denn das Talent „Geld“ gegeben ist. Das sind nämlich nicht einfach die Tech-Milliardäre aus Kalifornien oder die Banker aus Zürich. Wir als Leserinnen und Leser von andersLEBEN gehören typischerweise wohl auch dazu. Mit einem Online-Rechner kann ich prüfen, wo ich in der globalen Einkommensverteilung stehe. Ein deutscher »



Ein-Personen-Haushalt mit einem mittleren Lohn gehört zum Beispiel global gesehen zu den reichsten fünf Prozent. Geld ist unser Talent.

## WO STEHST DU IN DER GLOBALEN EINKOMMENSVERTEILUNG?



### ABER ...

Natürlich gibt es auch Einwände gegen das Spenden. Ein erster lautet: „Braucht es nicht strukturelle Gerechtigkeit statt Almosen?“

Unbedingt! Aber Spenden und strukturelle Gerechtigkeit sind keine Gegensätze. Im Gegenteil: „System Change“ fällt nicht vom Himmel, sondern braucht Organisationen, die dafür kämpfen. Und diese Organisationen brauchen Geld, um zu funktionieren. Man kann sozusagen Gerechtigkeit spenden.

Dazu kommt: Auch wenn in einer idealen Welt die zugrundeliegenden strukturellen Ursachen der Ungerechtigkeit behoben wären, so sind wir noch weit von diesem Zustand entfernt. In der Zwischenzeit können Spenden helfen, die schlimmsten Symptome zu lindern. Im Krankenhaus wird ja

schließlich auch beides gemacht: Heilung der tieferen Ursachen und Linderung der Symptome. Genauso der Zöllner Zachäus in der Bibel: Nach seiner Bekehrung hat er nicht nur das ungerecht erworbene Geld zurückgezahlt, das heißt die Ungerechtigkeit an der Wurzel korrigiert, sondern dazu auch die Hälfte seines Vermögens den Armen gespendet.

Ein zweiter verbreiteter Einwand gegen das Spenden lautet: „Ist Spenden – besonders mit Fokus auf maximale Wirksamkeit – nicht kalt und berechnend?“ Diesen Einwand verstehe ich emotional, aber er führt in die Irre. Bei echter Nächstenliebe geht es nicht darum, wie ich mich fühle. Sondern: Gerade, weil mir die Menschen am anderen Ende der Welt wichtig sind, will ich wissen, was ihnen tatsächlich hilft. Ja, es ist gerade ein Ausdruck von Nächstenliebe, meinen Mitmenschen mit der abstrakten Handlung einer Online-Überweisung – und damit für mich persönlich wenig befriedigenden Art – zu helfen, wenn das dazu beiträgt, ihnen maximal gut zu helfen. Das ist uns ja letztlich ein vertrauter Gedanke aus dem Alltag: Wenn mein Kind ein Theaterprojekt starten möchte, so ist nicht nur der Besuch der Aufführung ein Ausdruck von Liebe, sondern auch die langen Abende, die ich mit Excel-Tabellen verbringe, um für das Projekt die notwendige finanzielle und logistische Hintergrundarbeit zu organisieren.

Jesus hat immer sehr prägnante Gleichnisse erzählt. Aber beim

barmherzigen Samariter hat er eine Ausnahme gemacht und zum Schluss eine scheinbar unnötige Schlaufe eingefügt. Nachdem der Samariter Mitleid gezeigt und den Verwundeten persönlich gerettet hat, fügt Jesus an, dass er dem Wirt zwei Denare bezahlt habe, damit der Wirt weiter für ihn sorgt. Ich weiß nicht, was die Botschaft dieser Schlaufe letztlich ist. Aber ich sehe darin die Bestätigung, dass auch indirekte Hilfe mit kühlem Geld echte Nächstenliebe sein kann.

### NÄCHSTENLIEBE

Viele von uns wollen etwas tun. Die Klimakrise, die Armut und der Demokratieverlust bewegen uns echt – es ist nicht gespielt. Aber oft hält uns die Sorge zurück, dass unsere persönlichen Handlungen bloß ein Tropfen auf den heißen Stein sein könnten. Und manchmal ist diese Sorge ja auch berechtigt.

Aber: nicht immer. Und vor allem nicht beim sorgfältigen Spenden. Mit dem Spenden haben wir einen veritablen Feuerlöscher zur Hand. Ihn zu gebrauchen ist nicht nur eine ernste Verantwortung, sondern auch eine große Freude. Betrachten wir das Spenden nicht als Randnotiz unseres Lebens, sondern als zentralen und wunderbaren Ausdruck der Nächstenliebe. ✨

**Dominic Roser** ist Vater von drei Jungs und forscht an der Universität Fribourg zu Klimagerechtigkeit, Wirtschaftsethik und KI. Er ist Co-Autor des Buches „All the Lives You Can Change“ (Eerdmans 2026).



# VIELFÄLTIGE LEBENS-RÄUME GESTALTEN

Kirchen und Gemeinden haben oftmals ein Grundstück mit vielen Möglichkeiten, die Artenvielfalt zu stärken. Welches Potenzial hier steckt, erklärt der Agrarwissenschaftler **Dr. Thomas Kröck**.

**M**ehr noch als der Klimawandel ist der Verlust biologischer Vielfalt eine ökologische Krise, die wenig Beachtung findet. Bei Untersuchungen zeigte sich zum Beispiel, dass in einem Naturschutzgebiet in Nordrhein-Westfalen die Population von Fluginsekten in 25 Jahren auf etwa ein Viertel zurückgegangen war. Das hat gravierende Auswirkungen auf unsere Ökosysteme und führt unter anderem dazu, dass es auch weniger Vögel gibt. Menschen, die an Gott den Schöpfer glauben, kann dies nicht gleichgültig sein, denn Gott liebt seine Schöpfung, die ihn anbetet und die er in seinem Heilsplan einschließt.

## DER NATUR RAUM GEBEN

Naturnah gestaltete Grundstücke von christlichen Gemeinden und Einrichtungen sowie private Gärten können dem Verlust von Naturraum entgegenwirken und Lebensraum für unsere tierischen und pflanzlichen Mitgeschöpfe bieten. Auch wenn es meist nur kleine Flächen sind, können sie als Trittsteinbiotop Lebensräume miteinander verbinden und die Wanderung und den genetischen Austausch zwischen Populationen erleichtern. Diese Flächen tragen außerdem zur Verbesserung der Luftqualität, zur Regulierung des Mikroklimas und zur Wasserrückhaltung bei.

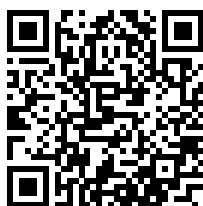
Konkret kann dies geschehen, indem einheimische Blühpflanzen – etwa Stauden und Sträucher – angepflanzt werden, auf die Verwendung von Pestiziden und Herbiziden verzichtet wird und mit Nistkästen, Totholzhecken und Insektenhotels Rückzugsmöglichkeiten für Insekten, Vögel und Kleintiere geschaffen werden. Oft reduziert das auch den Pflegeaufwand, weil zum Beispiel weniger Rasen gemäht werden muss. ✿

### Dr. Thomas Kröck ist

Agrarwissenschaftler. Er war unter anderem als Entwicklungshelfer und Studienleiter tätig und engagiert sich im Gnadauer Arbeitskreis Schöpfung + Verantwortung und im A Rocha-Freundeskreis.

### MEHR PRAXISBEISPIELE UND HINWEISE?

Der Gnadauer Arbeitskreis Schöpfung und Verantwortung veröffentlicht vierteljährlich einen Impulsbrief mit Informationen rund um Schöpfungsverantwortung.



## Die kraftvollste Form des Widerstands ist ein freies Herz

192 S. | € 20,00 | ISBN 978-3-451-62030-0



Entstanden aus franziskanischem Geist, lädt dieses Buch ein zu einem Leben, das von Vertrauen, Mitgefühl und Freiheit getragen ist. Was zählt wirklich? Wo beginnt Gemeinschaft? Was bedeutet es, lebendig zu sein? Spirituell Suchende finden hier Worte, die nicht sagen, wie es geht – sondern spüren lassen, dass es geht.

**Eine Anleitung für  
ein radikal solidarisches  
und erfülltes Leben.**

# HERDER

[www.herder.de](http://www.herder.de)

# DIE PIONIERPFLANZEN- *Revolution*



Wie können Christinnen und Christen die Gesellschaft positiv verändern? Theologin und Autorin **Daniela Mailänder** findet in der Natur mehrere Pflanzen mit Vorbildcharakter.

**N**eulich habe ich einen Förster getroffen. Dem habe ich eine Frage gestellt, die mich tatsächlich seit Jahren begleitet. Nicht so sehr, dass ich sie jemals gegoogelt hätte – aber beschäftigt hat sie mich immer wieder.

Vor über zwanzig Jahren war ich in den Wäldern des Yukon, im Nordwesten Kanadas und Alaskas, unterwegs. Kurz zuvor hatte ein massiver Waldbrand dort gewütet. Mitten in der verbrannten Landschaft wuchsen rosa-blühende Pflanzen. Ganze Teppiche davon. Ich habe damals Samen dieses „Fireweed“ gekauft. Sie liegen bis heute in einer kleinen Papiertüte in meiner Bibel. Mehr wusste ich allerdings nicht über dieses Gewächs – bis zu diesem Abend mit dem Förster.

### AUS DEM NICHTS

„Was wächst da bitte nach einem Waldbrand?“, frage ich ihn bei einer leckeren Bionade. „Was ist das für ein violett-rosa Meer mitten in der schwarzen Brandfläche?“ Er grinst mich wissend an: „Das ist Fireweed – Schmalblättriges Weidenröschen. Eine Pionierpflanze.“

Fireweed ist oft eine der allerersten Blütenpflanzen, die nach einem Brand wieder auftaucht. 300 bis 400 Samen stecken in einer einzigen Samenkapsel, bis zu 80.000 in einer Pflanze. Mit seidig-flauschigen Härchen ist sie perfekt für den Wind – die Samen werden so wunderbar weitergetragen. Das Ergebnis: Innerhalb kürzester Zeit überzieht ein rosa Teppich die verbrannte Fläche. Pionierpflanzen tauchen immer dort auf, wo alles drunter und drüber gegangen ist – nach Bränden, Vulkanausbrüchen, Überschwemmungen oder menschlichem Chaos durch Bauprojekte und intensive Landwirtschaft. Es sind keine Schönwettergewächse. Sie trotzen Hitze, Kälte und Nährstoffmangel mit beeindruckender

Widerstandskraft. Ihre Anpassungsfähigkeit scheint beinahe grenzenlos.

Außerdem verbessern sie den Boden. Mit tiefen Wurzeln lockern sie ihn, bringen Struktur und Leben hinein. Manche – wie Lupinen oder Klee – binden sogar Stickstoff. Dazu leben viele in Symbiose mit Mikroorganismen wie Mykorrhiza-Pilzen. Eine Win-win-Situation unter der Erde. Ohne sie gäbe es keine nächste Stufe: keine Sträucher, keine Bäume, keinen Wald. Pionierpflanzen sind also die Vorhut vor dem Wald.

### AUS EINEM SENFKORN WIRD KEIN BAUM

Bleiben wir mal bei der Botanik. Jesus scheint viel dafür übrig zu haben. Einmal vergleicht er das Reich Gottes mit einer Senfpflanze. Er sagt: „Das Himmelreich gleicht einem Senfkorn. Es ist das kleinste aller Samenkörner. Aber wenn es gewachsen ist, wird es größer als die anderen Sträucher und wird ein richtiger Baum. Die Vögel bauen ihre Nester in seinen Zweigen.“ (nach Matthäus 13,31-32)

Ich habe das jahrelang so verstanden, dass aus klein groß wird. Das Reich Gottes beginnt unscheinbar und endet beeindruckend: Aus einem kleinen Körnchen wird ein großer Baum. Aus einer kleinen Bewegung wird eine Megakirche, große Konferenzen und Evangelisationszahlen, die sich in Excel-Tabellen abbilden lassen.

Inzwischen habe ich Zweifel an einer Auslegung, die vor allem das große Wachstum im Blick hat. Schauen wir uns die Senfpflanze einmal genauer an, fällt auf, dass jeder Mensch zur Lebenszeit von Jesus sehr wahrscheinlich wusste: Aus einem Senfkorn wird kein echter Baum. Zumindest kein Baum, der über Jahre einen Nistplatz für Vögel bietet. Als die Bauern Jesu Beispiel hörten, haben sie vermutlich gekichert. Den Zuhörenden rund um Jesus war

bestimmt bekannt, dass aus diesem Same ein Senfstrauch wird. Und dieser Strauch sieht eher aus wie die Rapsorten, die wir heute kennen. Manche Sorten werden sehr groß – teilweise bis zu drei Metern groß. Aber ein Baum, der zumindest mir als Mitteleuropäerin in den Sinn kommt mit tiefen Wurzeln, einem dicken Stamm und einer großen Baumkrone wird er nie werden. Ein Senfstrauch ist unspektakulär und verblüht nach ein paar Wochen. Aus einem Senfkorn wird kein Baumgigant. Nirgendwo.

Senf wächst allerdings wie Unkraut. Im Judentum gab es zur Zeit von Jesus sogar ein Gesetz, das besagte, dass man kein Senf im Garten pflanzen durfte. Die Pflanze überwuchert nämlich in kürzester Zeit alles – und aus liebevoll sortierten Vorzeigebeeten werden im Handumdrehen chaotische Unkrautlandschaften.

Folgende Tatsache finde ich schlicht umwerfend: Senf wird zwar kein Baum – aber Weißer Senf und Acker-Senf gelten tatsächlich als Pionierpflanzen! Also vergleichbar mit meinen rosa Wunderpflanzen aus dem Yukon in Kanada. Sie wachsen schnell, kommen mit schwierigen Bodenverhältnissen zurecht und bilden dichte Teppiche, die anderes Unkraut unterdrücken. Sie sind die ersten Besiedler auf kargen Standorten und bilden die Vorstufe eines Waldes, bereiten den Boden für die großen Bäume vor.

Jesus könnte also genau diese Eigenschaft meinen, wenn er vom Senfkorn spricht, das „zum Baum“ wird. Senfpflanzen bereiten den Boden für das, was kommt. Sie verändern die Kultur der Bodenbeschaffenheit, damit etwas Großes wachsen kann.

### HIMMEL AUF ERDEN

Vielleicht meint Jesus: Der Himmel kommt auf die Erde, wenn wir – gemeinsam mit ihm – wie Pionierpflanzen die Bodenbeschaffenheit verändern. Pionierpflanzen sind widerstands- und »



anpassungsfähig. Was, wenn wir mit ebenso klugem Blick das Evangelium immer wieder in unseren Kontext hineinbringen – mitten in den Alltag, mitten ins echte Leben, in einer Sprache und Kultur, die Menschen verstehen? Es geht nicht darum, dass wir uns anpassen, aber das Evangelium in einer Sprache, in einer Kultur und im Alltag von Menschen erfahrbar machen. Und dabei eine gewisse Form von Widerstandsfähigkeit an den Tag legen: Was, wenn wir bleiben, wo andere gehen? Was, wenn wir dranbleiben, auch wenn es anstrengend wird? Wenn wir Liebe, Vertrauen üben mitten im Leben – auch dort, wo es richtig schwierig ist?!

Viele Pionierpflanzen verbessern den Boden. Mit tiefen Wurzeln lockern sie ihn, geben ihm Struktur, bringen Leben hinein. Was, wenn wir unsere Gesellschaft durchdringen mit tiefen Wurzeln, wenn wir den Boden lockern und Leben hineinbringen? In einer Gesellschaft, die die Grenzen dicht macht und jeder und jede seines als „Zuerst“ betrachtet, eine Kultur gestalten, die tiefe Wurzeln hat. Wir strecken uns aus nach dem, wie Jesus gelebt hat: Er hat gedient und sich konsequent mit den Ausgestoßenen abgegeben. Er hat Machtstrukturen umgekehrt. Seine Willkommenskultur war so konsequent einladend. Menschen haben sich in seiner Nähe wohlgefühlt. Seine Wurzeln haben sich aus der Beziehung mit seinem Vater gespeist. So wie Pionierpflanzen den Boden lockern, so dürfen wir mit Humor, Vertrauen, Leichtigkeit auf den Gott verweisen, der die Dinge in der Hand hält. Lasst uns konkret die Kultur des Miteinanders verändern und damit die Bodenbeschaffenheit gestalten: indem wir Orte und Räume

für Gespräch – auch bei verschiedenen Meinungen – zur Verfügung stellen, die Nachbarschaft pflegen, uns im Gemeinwesen einbringen, Verständnis füreinander schaffen und echte Nächstenliebe leben.

Das Fireweed, Senf und andere solcher Pflanzen bringen Nährstoffe in den Boden. Der Hauptnährstoff in unserer Zeit für den Ackerboden unserer Kultur ist Hoffnung. Der Klimakollaps rückt näher. Kriege werden immer präsenter und verursachen Angst, wirtschaftliche Herausforderungen verändern unseren Alltag und wir machen uns darüber Sorgen, in was für einer Welt unsere Kinder heute groß werden. Lasst uns als Antwort Nährstoffe in unser Umfeld und unsere Gesellschaft bringen. Wir sollten teilen, dass da ein Gott ist, der diese Welt in der Hand hält – das ist Hoffnung. Und die als Nährstoff in den Boden zu geben, das ist unser Auftrag als Senfpflanzen in unserer Zeit.

Senf- und Pionierpflanzen haben die Fähigkeit zur Teamarbeit. Die Pionierpflanzen bilden Symbiose mit Mikroorganismen. Die helfen dabei, Nährstoffe besser aufzunehmen – und stabilisieren gleichzeitig den Boden. Win-win-Situation unter der Erde. Was, wenn wir genauso leben? In Symbiosen des Miteinanders. Über die Grenzen von Denominationen und verschiedenen Kulturen des gelebten Jesus-Glaubens hinweg. Was, wenn wir einander den Glauben glauben und damit helfen, dass das Evangelium wirklich spürbar und sichtbar zwischen uns wird?!

Und noch ein Gedanke: Pionierpflanzen sind ansteckend und breiten sich aus wie Unkraut. Minucius Felix war einer der Verfolger der ersten Christen. Er verfluchte die frühen Nachfolger des Weges als „weltliche Verschwörung“ und „gottlosen Komplott“, das sich vermehre wie „üppig wachsendes Unkraut“. Jahre später wurde Minucius selbst einer der Menschen des Weges, wie die ersten Christen bezeichnet wurden. Das Evangelium und Menschen, die evangeliumsmäßig leben, scheinen ansteckend zu sein. Die Lebensweise hat Potenzial, sich auszubreiten. Leben wir diesen

ansteckenden, sich ausbreitenden Jesus-Glauben?!

Und noch eines: Pionierpflanzen sind für eine bestimmte Zeit gemacht. Wir erwarten, dass unsere Programme, Kirchen, Kongresse und Konzepte bis in alle Ewigkeit tragen. Und wundern uns, wenn manches nicht mehr so angesagt ist, nicht mehr funktioniert oder schlicht überholt ist. Pionierpflanzen haben einen besonderen Zweck für eine besondere Zeit. Vielleicht sollten wir uns manchmal an den Gedanken gewöhnen, dass auch unsere Ideen ihre Zeit haben und für bestimmte Momente gemacht sind. Manches darf auch wieder gehen. Auch das scheint zum Reich Gottes zu gehören. Vergessen wir nicht, dass es nicht unsere Strategien, Pläne und Konzepte sind, sondern Gottes Mission ist, die bewegt und verändert!

## MAMMUTBAUM SPIESSEN

Der Förster hatte noch eine Zusatzinfo für mich: Wisst ihr, was außer Pionierpflanzen noch so nach einem Waldbrand wächst?! Mammutbäume! Waldbrände sind für sie so etwas wie Geburtshelfer. Weil das Feuer ihre Zapfen öffnet, das Unterholz beseitigt, den Boden mit Nährstoffen durch die Asche anreichert und den Samen freien Zugang zu Licht verschafft, was perfekte Keim- und Wachstumsbedingungen schafft – der Baum selbst übersteht die Hitze dank seiner dicken, isolierenden Rinde. Und dann wird aus einer Pionierpflanze ein großer Baum. Kein Senfbaum, sondern ein Mammutbaum. Das fasziniert mich: Reich Gottes ist manchmal klein, wuchernd, überraschend und dann wieder groß, stark und Generationen überdauernd. So oder so: Ich will Teil dieser Unkraut-Senfkorner-Jesus-Bewegung werden! ❀

---

Daniela Jele Mailänder lebt mit ihrer Abenteuerfamilie bei Nürnberg und schläft gern im Dachzelt. Sie ist begeisterte Bergsteigerin, Autorin und Referentin für missionale Gemeindeentwicklung. Jele gehört zum Leitungsteam der Fresh X Initiative Kirche Kunterbunt und arbeitet bei midi, der Zukunftswerkstatt der Evangelischen Kirche in Deutschland.

# DIE KIRCHE UND DER RECHTSEXTREMISMUS

Woher kommt der zunehmende Rechtsruck in der Gesellschaft und wie kann sich die Kirche dem entgegenstellen? Diese Fragen stellen sich die Herausgebenden **Bettina Schlauraff** und **Sönke Lorberg-Fehring** in ihrem neuen Buch „Kirche gegen den Hass“.

Es ist die Sprache, die sich verschiebt. Freundinnen und Freunde bezeichnen plötzlich die Überzeugung anderer als „Zeitgeist“. Es sind die Sätze, die man ja wohl noch sagen dürfe – und die bitter nach knallenden Stiefeln im Marschtakt schmecken. Es sind Wahlergebnisse in Heimatorten, die uns dazu bringen, einander beim nächsten Fest im Viertel misstrauisch zu mustern. Rechtsextreme Haltungen, Gedanken, Narrative und Programme beginnen, sich im Raum der Normalität häuslich einzurichten. Vielen macht das Angst. Christinnen und Christen fragen sich, ob sie nicht in besonderer Weise herausgefordert wären, ihre Stimme zu erheben und den Hass zu benennen. Kirchengemeinden und Gruppen überlegen, Protest zu organisieren und Rechtsextremismus entgegenzutreten.

Die wirksamste Haltung gegen Hass ist „Nicht-Hass“. Neben allen Protesten und Grenzziehungen, eindeutigen Worten und Deklarationen braucht es, dass wir als Gesellschaft nicht voneinander lassen, sondern immer wieder aufeinander hören. Wir als Kirche, als Christinnen und Christen, müssen unsere Komfortzonen verlassen, Klartext sprechen, im Zweifel auch mal einen Schritt zurücktreten, um uns auf die Menschen in der Nachbarschaft, der Stadt oder unserem Dorf einzulassen.

## „ZEITGEISTTHEOLOGIE“

Viele rechtsextreme Akteurinnen und Akteure beanspruchen, Standpunkte zu vertreten, die noch vor wenigen Jahrzehnten Grundüberzeugungen des politischen und religiösen Mainstreams gewesen sind. Ihr Vorwurf lautet, dass nicht nur Parteien, sondern besonders auch die „Evangelische Kirche in

Deutschland“ (EKD) diese Überzeugungen aufgegeben und damit „verraten“ hätten. Nun sehen sie sich in der Pflicht, diese Standpunkte wieder einzufordern und ihre Umsetzung notfalls gewaltsam durchzusetzen. Daraus ergibt sich für die Kirche, ihre Positionen noch stärker theologisch zu fundieren. So lässt sich der rechtsextreme Vorwurf einer „Zeitgeisttheologie“ widerlegen und zeigen, dass neue theologische Erkenntnisse notwendigerweise zu veränderten kirchlichen Haltungen führen.

Für das eigene und institutionelle Handeln wird es immer wichtiger, Hintergründe und rechte Strategien zu verstehen. Ein zentrales rechtsextremes Mittel ist, andere Ideen und Überzeugungen zu diskreditieren und Menschen, die sie vertreten, persönlich anzugreifen. Zudem werden politische, religiöse und kulturelle Unterschiede so sehr überzeichnet, dass daraus Spaltungen entstehen und Menschen das Vertrauen ineinander verlieren.

## RECHTSEXTREME ANSÄTZE

Die zunehmende sprachliche Verrohung gesellschaftlicher Debatten, die rechtspopulistische Verschiebung des politischen Diskurses und die gezielte Ausnutzung von Veränderungssorgen zeigen: Rechtsextreme streben nach Deutungshoheit in zentralen gesellschaftlichen Fragen. Angesichts der Entwicklung in Europa und weltweit ist es nur eine Frage der Zeit, dass rechtsextreme Vereinnahmungsstrategien auch auf dem Feld der Religion noch stärker zunehmen. Statt sich auf vermeintliche Brandmauern zu verlassen, ist es wichtig und legitim, die Zusammenarbeit mit Rechten, Rechtsextremen und Rechtspopulisten konsequent auszuschließen. Natürlich

Bettina Schlauraff / Sönke Lorberg-Fehring  
**Kirche gegen den Hass. Mit dem alltäglichen Rechtsextremismus umgehen. Theologische und praktische Ansätze für Gemeinden.**

© 2026 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn

verschwindet damit die rechtsextreme Bedrohung nicht. Es bleibt daher unerlässlich, immer wieder neu für eigene Überzeugungen einzustehen und sie offen und aktiv in kirchliche, politische und gesellschaftliche Debatten einzubringen.

Es ist wichtig, rechtsextreme Ansätze immer wieder als das zu entlarven, was sie sind: eine Gefahr für das friedliche Zusammenleben unterschiedlicher Menschen. Den Kirchen fehlt zunehmend die Kraft und auch die gesellschaftliche Bedeutung, um wirkungsvoll Brücken zwischen unterschiedlichen Gruppen zu schlagen. Auch wenn die gesellschaftliche Bedeutung der Kirchen abnimmt, so bleibt es doch ihre zentrale Aufgabe, gegen diese Vertrauenskrise anzuarbeiten. Wir sind bestrebt, ein neues christliches Selbstbewusstsein aufzubauen und glauben daran, dass die christliche Botschaft von der Gleichheit aller Menschen auch weiterhin die Kraft hat, positive Dienste für unsere Kirchen, unsere Gesellschaft und unsere Demokratie zu leisten. Rechtsextreme Agitation profitiert davon, selbst Themen zu setzen und dadurch den öffentlichen und privaten Diskurs zu dominieren. Uns geht es nicht nur darum, die Debatten um die Zukunft unseres Landes und unserer Kirchen richtig zu führen – es geht auch darum, die richtigen Debatten zu führen. ✨

# Serie *Gerechtigkeit* VOR GOTT ZÄHLT, NICHT GERECHTIGKEIT AUF DER ERDE

**E**ine kleine Stube im Haus des Korinthers Gajus. Der Apostel Paulus legt letzte Hand an einen langen Brief, der an die römische Gemeinde gehen soll. Wir schreiben das Jahr 57 n. Chr. Paulus geht den Brief mit Tertius durch, der ihn nach Angaben des Apostels niedergeschrieben hat. Ganz zum Schluss fällt den beiden noch ein: Wir sollen ja auch von Erastus grüßen! Das ist der örtliche Stadtkämmerer. Flugs wird sein Gruß noch notiert (Römer 16,23)!

Ja, die korinthische Gemeinde hatte einen hohen Verwaltungsbeamten in ihren Reihen. Als Stadtkämmerer war man verantwortlich für Bauwerke und Marktplätze, für bestimmte Steuereinnahmen und für die Getreideversorgung. Erastus war ein Nachfolger von Jesus und musste dieser Verantwortung gerecht werden. Was hätte er wohl geantwortet, wenn man ihm in der Gemeinde gesagt hätte: Pass auf, das Reich Gottes zielt auf Gerechtigkeit vor Gott, auf Rechtfertigung – und nicht auf Gerechtigkeit auf dieser Erde?

## JESUS UND PAULUS ZUR GERECHTIGKEIT

Man hätte Erastus an die Verkündigung von Jesus erinnern können: „Ruhe für eure Seelen“ war das, was Jesus bringen wollte (Matthäus 11,29). Hörst du, Erastus: für die Seelen! Nicht für die Gesellschaft!

Was Erastus geantwortet hätte, hängt davon ab, wie tief er mit der Heiligen Schrift vertraut war. Angenommen, er war gut geschult und hätte auch bei hebräisch geprägten Judenchristen im Hauskreis gesessen: Dann hätte er wohl darauf hingewiesen, dass das hebräische Wort für Seele immer wieder den ganzen Menschen, das ganze Geschöpf meint. Und wenn die Lehre von Jesus auch in Korinth schon intensiv verkündigt worden wäre, dann hätte Erastus gewusst: Ja, es geht um Gerechtigkeit, aber nach der Bergpredigt ist das eine praktizierte Gerechtigkeit. Dazu gehört zum Beispiel auch, dass man Frieden stiftet (Matthäus 5,9.20). Und das findet doch wohl auf der Erde und inmitten der Gesellschaft statt.

Paulus und Erastus haben sich vermutlich in der Gemeinde in Korinth getroffen. (Es gibt ein paar Bibelstellen, die die Möglichkeit eröffnen, dass er sogar mit Paulus auf Reisen

gewesen war.) Was hätte Erastus mit dem Apostel diskutiert, was hätte er von ihm lernen können?

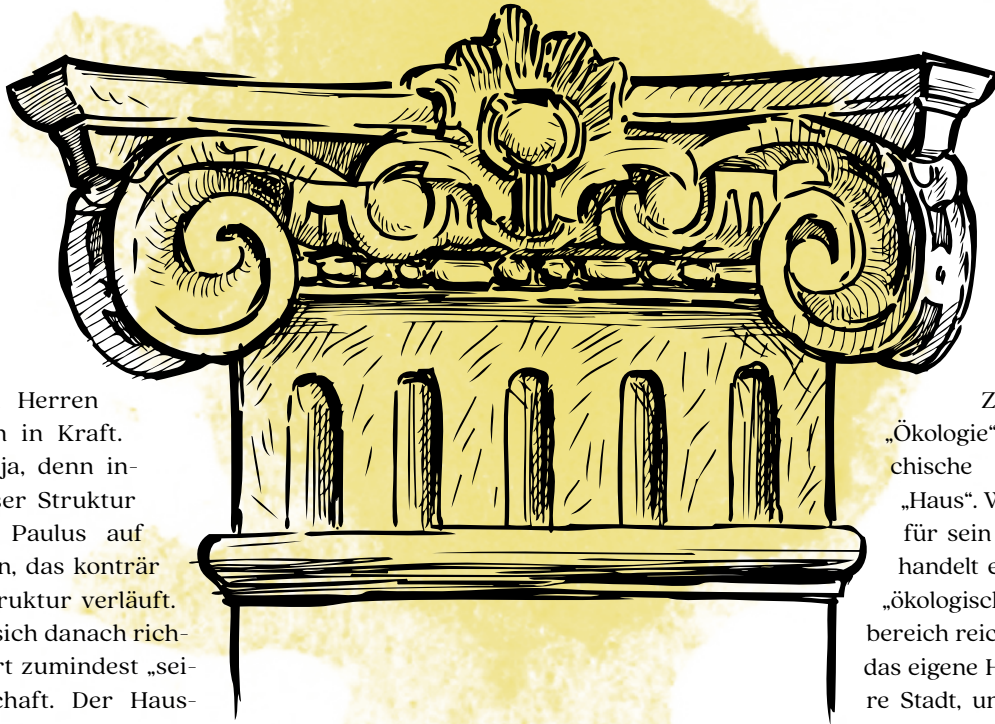
Paulus hätte ihm gesagt: Unsere Gerechtigkeit vor Gott bleibt nicht nur bei uns selbst stehen, sondern sie bringt Frucht. Und das strahlt nach außen – wie Sterne in die Nacht leuchten (Philipper 1,11; 2,14-15). Na gut, mag Erastus gefragt haben, aber das bin ich doch als Einzelner, der so lebt und leuchtet. Was ist mit der Gesellschaft um mich herum? Soll ich die auch verändern?

## UMSTÜRZENDE BEGEGNUNG AUF AUGENHÖHE

Die „Gesellschaft“ war für Erastus sein Einflussbereich: die römische Stadtverwaltung. Da machte es durchaus einen Unterschied, ob jemand die Versorgung mit Getreide fair und gerecht organisierte – oder ob er Rücksicht auf Macht, wichtige Menschen oder vielleicht sogar Bestechungsgelder nahm. Und für eine arme Korintherin machte es einen Unterschied, ob Nahrung gerecht verteilt wurde oder nicht. Auf Menschen wie Erastus kam es an! Nun sind von Paulus keine Anweisungen für Verwaltungsbeamte überliefert. Für Verantwortungsträger in einem anderen Einflussbereich aber sehr wohl.

Paulus ermahnte – ein paar Jahre nach dem Römerbrief – Hausherrn in Kolossä. Und Hausherrn bedeutet: begüterte Männer, die einem Hauswesen vorstehen, einschließlich Diener und Sklaven. Das war zunächst ihre „Gesellschaft“, für die sie verantwortlich waren. Diesen Hausherrn gibt Paulus eine Anweisung, die harmlos klingen könnte, tatsächlich aber umwälzend ist: „Ihr Herren, gewährt euren Sklaven, was recht und billig ist“ (Kolosser 4,1). Wörtlich müsste man übersetzen: „Gebt den Sklaven das Gerechte und die Gleichheit“ beziehungsweise „den Ausgleich“. Das Wort für „Gleichheit“, *isótēs*, war ein vieldiskutierter Begriff in der damaligen Philosophie. *Isótēs* praktizierte man innerhalb der Grenzen der eigenen sozialen Schicht. Paulus aber wendet dieses Wort schichtenübergreifend an: Ein Haushalts-Vorsteher soll auch einem niedriggestellten Sklaven auf Augenhöhe begegnen!

Verändert Paulus damit die Gesellschaft in Richtung Gerechtigkeit? Ja und nein. Nein, denn er belässt das



Gefälle vom Herren zum Sklaven in Kraft. Aber doch, ja, denn innerhalb dieser Struktur verpflichtet Paulus auf ein Verhalten, das konträr zu dieser Struktur verläuft. Wer immer sich danach richtet, verändert zumindest „seine“ Gesellschaft. Der Hausherr sein Hauswesen. Der Stadtkämmerer seinen Verantwortungsbereich.

### WAS JAKOBUS ZYNISCH FINDET

Wir wissen nicht, ob Erastus mit Paulus solche Gespräche geführt hat. Wir wissen heute aber mehr, als Erastus damals hat wissen können. Denn wir kennen nicht nur den Römerbrief, sondern auch den Jakobusbrief. Der hat ziemlich radikale Mahnungen an die Reichen. Nach Jakobus wäre es zynisch, zu einem verarmten Menschen zu sagen: „Friede sei mit dir – such dir gern was zu essen und was zum Anziehen“, ihm aber kein Essen und keine Kleidung zu geben (Jakobus 2,16). Zynisch wäre es also zu sagen: Das Evangelium rettet deine Seele, hilft aber nicht weiter, wenn du unter Ungerechtigkeit leidest. Jakobus prangert auch Grundbesitzer an, die ihren Arbeitern den Lohn verweigern (Jakobus 5,1-6). „Ihr habt auf der Erde in Saus und Braus gelebt ...“ ist ein Vorwurf. Auf der Erde also – dort hätten sie für Gerechtigkeit sorgen müssen, lautet der Umkehrschluss. Die „Frucht der Gerechtigkeit“ (auch Jakobus [3,18] kennt diesen Ausdruck, den wir bei Paulus fanden) muss also auf der Erde wachsen.

### ÖKOLOGIE

Und was hat das alles mit Ökologie zu tun? Eine Menge.

Erstens: Der Mensch ist ja kein Gegenüber zur Schöpfung, sondern Teil der Schöpfung. Schöpfungsverantwortung und ökologische Gerechtigkeit schließen Gerechtigkeit unter den Menschen ein.

Zweitens: Im Wort „Ökologie“ steckt das griechische Wort *oikos* – „Haus“. Wenn ein Hausherr für sein Hauswesen sorgt, handelt er auf gewisse Art „ökologisch“. Unser Einflussbereich reicht meist weit über das eigene Haus hinaus. Unsere Stadt, unsere Gesellschaft, letztlich auch unsere Erde sind das „Haus“, das wir mitge-

stalten können. In diesem „Haus“ macht es einen Unterschied, ob wir uns gerecht oder ungerecht verhalten.

Drittens: Um gerecht im Blick auf Menschen zu leben, die weit entfernt von uns wohnen, müssen wir sorgsam mit der Schöpfung umgehen. Raubbau an der Schöpfung spüren wir selbst meist nicht als erste. Zunächst spüren diejenigen es, die Erdrutsche erleiden, wenn Wälder abgeholzt werden; denen das Wasser knapp wird, das für Industrieprodukte verbraucht wird; deren Küsten oder Inseln überflutet werden, wenn der Meeresspiegel steigt. Wenn fern lebende Menschen die Leidtragenden unseres ökologisch sorglosen Lebensstils sind, dann ist das – ungerecht.

Erastus hatte die Aufgabe, Gerechtigkeit in seinen Wirkungskreis hineinzutragen. Unsere Aufgabe ist dieselbe. ✿

**Dr. Ulrich Wendel** ist Chefredakteur von Faszination Bibel und sela. Das Gebetsmagazin. Er ist Herausgeber verschiedener Bibelausgaben, Mitherausgeber des Lexikons zur Bibel und Autor des Readers „Uns anvertraut: Die Erde“.



# EINKEHRORTE

## EIN WERTVOLLES ERLEBNIS

Raus aus dem Alltag: Viel Zeit, zur Ruhe zu kommen – eben einzukehren bei sich. Aber auch Gemeinschaft und Gesellschaft genießen, etwa mit Familie, Freunden oder Gemeindegruppen. Einkehr-Orte können für uns persönlich, aber auch für Gruppen eine tolle Chance bieten, anders zu leben. Gewohntes zu hinterfragen und Neues zu wagen. Selbst oder mit anderen eine Auszeit genießen oder als Gruppe gemeinsam durchstarten, alles ist möglich. Nutze die Möglichkeit! Diese Einkehr-Orte und Gästehäuser freuen sich auf dich!

1

### AUSZEIT IM HARZ

Das Gästehaus Tanne ist ein Ort, in dem Sie zur Ruhe kommen und Zeit für Gebet und innere Einkehr finden. Aus unseren Morgenandachten und den Gottesdiensten dürfen Sie wertvolle Impulse mitnehmen. Die ruhige Lage und unser Schwimmbad laden zur Erholung ein.

#### GÄSTEHÄUSER NEUVANDSBURG DES DGD e.V.

Unter den Birken 1,  
38875 Oberharz am Brocken OT Elbingerode  
T +49 (0) 39454-81350, F +49 (0) 39454-81359  
E-Mail: [gaestehaeuser@neuvandsburg.de](mailto:gaestehaeuser@neuvandsburg.de)  
Internet: [www.gaestehaus-tanne-elbingerode.de](http://www.gaestehaus-tanne-elbingerode.de)



2

### FREIZEIT & ERHOLUNG IN KRELINGEN

Erleben Sie unvergessliche Tage in Krelingen: komfortable Gästehäuser, Jugendhaus, Spiel- & Sportmöglichkeiten, Natur pur und vielfältige Freizeitangebote – ideal für Familien, Gruppen und alle, die neue Kraft schöpfen wollen.

#### Krelinger Freizeit- & Tagungszentrum

Krelingen 37 • 29664 Walsrode  
Tel. 05176/970 -145 • [rezeption@grz-krelingen.de](mailto:rezeption@grz-krelingen.de)  
[www.krelinger-tagungszentrum.de](http://www.krelinger-tagungszentrum.de)



3

### LANDHOTEL KARRENBERG – NATUR, GENUSS UND ERHOLUNG

Willkommen im 3-Sterne-Superior Landhotel Karrenberg, umgeben von grüner Idylle. Entdecken Sie malerische Wanderwege, entspannen Sie im weitläufigen Garten und genießen Sie regionale Spezialitäten in unserem Restaurant. Unsere Kapelle lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken.

[www.landhotel-karrenberg.de](http://www.landhotel-karrenberg.de)  
Straßheck 3, 55481 Kirchberg



## FÜR GÄSTEHÄUSER: LADET NEUE GÄSTE EIN!

- Einkehrorte – Der ideale Service
- für Einzelpersonen und Gruppen
- Präsentiert euer Gästehaus in andersLEBEN
- Ladet zu Wochenenden/als Reiseziel in euer Haus ein
- Ihr sendet uns euer Logo, Bild- und Textmaterial – wir gestalten eure Anzeige kostenlos

4

### DER WDL DÜNENHOF IN CUXHAVEN

Ein Ort, an dem es leichtfällt, Gott zu begegnen

Das weitläufige Gelände bietet vielfältige Möglichkeiten, eine besondere Auszeit mit Gott zu erleben. Eine Hausbibliothek inspiriert zum Lesen, Räume der Stille laden ein zum Gebet und für körperliche Entspannung bieten Sauna und Schwimmbad beste Voraussetzungen. Neu sind die Klosterzeiten mit Tagzeitgebeten und täglichen Andachten – kostenlos für Ferienhotel-Gäste.



**WDL Dünenhof gGmbH**

In den Dünen 2-4, 27476 Cuxhaven  
Tel.: 04723/71230

E- Mail: [info@wdl-duenhof.de](mailto:info@wdl-duenhof.de)



BUCHTIPP

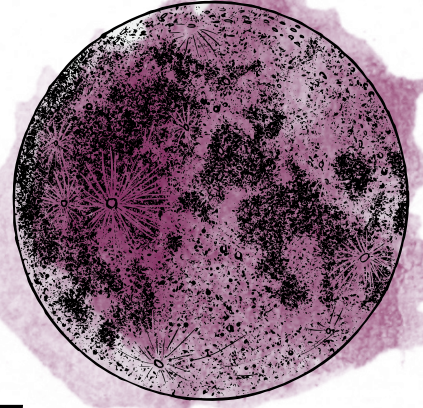
# Gartenzeit FÜR DIE SEELE

90 Impulse für Naturliebhaber befinden sich im neuen Andachtsbuch „Gartenzeit für die Seele – Oasen der Ruhe im Alltag“. Ausgewählte Bibelverse werden verbunden mit Beobachtungen aus der Garten- und Naturwelt sowie praktischen Anwendungen und Gedankenanstöße. Das Buch richtet sich an alle, die sich nach geistlicher Tiefe, innerer Ruhe und Inspirationen aus der Natur sehnen. Es greift Alltagssituationen heraus und lässt mitten im Trubel innehalten, um Gott zu erleben.



# ARTEMIS 2-MISSION DANKT GOTT

Die Astronauten der Artemis 2-Mission umrundeten zum ersten Mal seit mehr als 50 Jahren den Mond. In der Osterbotschaft, die sie zur Erde sendeten, betonte Victor Glover, einer der vier Astronauten, dass die Lehren Jesu für ihn Liebe bedeuteten. Er wolle die Menschheit an diese Liebe erinnern. Außerdem sagte er: „In all dieser Leere – in dieser riesigen Menge an Nichts, das wir Universum nennen – gibt es diese Oase, diesen wunderschönen Ort, an dem wir alle zusammen existieren dürfen.“ Zurück auf der Erde dankte er Gott in einer Pressekonferenz für diese Erfahrung und betonte seine Dankbarkeit trotz aller Herausforderungen.



# Lydia

FEIERT JUBILÄUM!



**G**anze 40 Jahre ist es her, dass Elisabeth Mittelstädt ihre Kindheitsvision von einem christlichen Magazin für Frauen wahr gemacht hat. Seitdem ist Lydia Hoffnungsbringer. Und das wollen wir feiern: Am 26. September 2026 lädt Lydia zu einem Event in die Evangeliumshalle in Marburg ein und bietet einen Tag voller Inspiration und Gemeinschaft an. Thema der

Veranstaltung ist: hoffnungs.voll. Alle Infos zum Event:

[www.lydia.net/aktionen-und-events](http://www.lydia.net/aktionen-und-events)

Als Jubiläumsangebot erhalten alle Lydia-Abonnentinnen, die ein Mini-Abo an ihre Liebsten weiterempfehlen, ein kleines Dankeschön per Post. Alle Infos zum Jubiläumsangebot:

[www.lydia.net/empfehlen](http://www.lydia.net/empfehlen)

Weitere Jubiläumsprodukte findet ihr hier:

[www.lydia.net/lydia-edition](http://www.lydia.net/lydia-edition)

# Gute Frage

Wenn ich zurück in die Kindheit reisen könnte, wo würde ich mich gern noch einmal aufhalten?

## Glaube und Gemeinde gegen Einsamkeit

Kirche, Glaube und Seelsorge können Einsamkeit lindern, so Theologe Dr. Felix Roleder (Universität Hamburg). Besuchsdienste, diakonische Angebote oder auch Telefonseelsorge ermöglichen verlässliche Beziehungen. Gottesdienste können das soziale Vertrauen stärken und damit soziale Nähe erleichtern. Wenn Menschen in ihrer Existenz verunsichert sind, kann religiöse Praxis Zugehörigkeit schaffen und Halt geben. Dass in den Psalmen auch Klage und der Ausdruck von Verlassenheit Platz findet, gibt einsamen Menschen eine Sprache und Unterstützung. Seelsorge kann diese Ressourcen stärken.

### MINECRAFT-GOTTESDIENSTE ...

... feiert ein Schweizer Pfarrer regelmäßig – und erreicht damit Menschen ohne Kirchenbezug. Im Videospiel werden Städte gegründet. Pfarrer Florian Homberger baut seine eigene Stadt

inklusive virtueller Kirche. Seit letztem Jahr gibt es dort regelmäßig Andachten, an denen bis zu 20 Personen teilnehmen. In interaktiven Elementen bauen die Teilnehmenden gemeinsam und gestalten Szenen passend zum Thema. Spielmechanik und Theologie werden so verbunden. Homberger sieht die Minecraft-Andachten als Ergänzung zum klassischen Gottesdienst und will analoge und digitale Formate künftig stärker verbinden.

„Leben einzeln und frei,  
wie ein Baum und dabei  
brüderlich wie ein Wald  
diese Sehnsucht ist alt  
sie gibt uns Halt.“

**NÂZIM HIKMET**



## HOLT EUCH DIREKT GRÜNE MOMENTE IN DEN ALLTAG!

Ob Garten, Natur oder kreative Projekte – es geht darum, Räume zu schaffen, in denen ihr Kraft tanken und Freude erleben könnt. Wir haben ein kostenloses PDF zum Download für euch erstellt, in dem ihr praktische Impulse findet, die Lust machen, selbst aktiv zu werden und das Konzept von „grünen Oasen für deinen Alltag“ ganz einfach in euer Leben zu holen.

Mehr Infos unter:

[www.bundes-verlag.net/andersleben](http://www.bundes-verlag.net/andersleben)



# ZWISCHEN *Pflaumenkuchen* UND RECHERCHE

Lokalzeitung und Café? Das ist die Idee von Spotlight Gelsenkirchen. Es gibt nicht nur Kaffee und Kuchen, sondern auch eine Lokalredaktion des Medienunternehmens Correctiv ist hier zu Hause. **Nele Holtz** war vor Ort.

In Gelsenkirchen scheint die Sonne, es sind 14 Grad und auf dem Platz vor der Kirche laufen Kinder aufgeregt zur Eisdiele für das erste Eis der Saison. Knapp zehn Minuten zu Fuß vom Hauptbahnhof liegt die Arminstraße, in der zwischen Restaurants, einigen leeren Geschäften und einem Billiard-Club das Café Spotlight liegt.

Hier befindet sich die Lokalredaktion von Correctiv – mitten in einem Café. Das deutschlandweit agierende Medienunternehmen Correctiv, das sich besonders dem investigativen Journalismus und der Stärkung der Demokratie verschrieben hat, hat das Ladenlokal im Juni 2025 eröffnet. Von hier versorgt es die Bürgerinnen und Bürger neben Pflaumenkuchen und Bowls auch mit aktuellen Neuigkeiten rund um die Stadt. Dafür entsteht täglich ein Newsletter, der kostenlos abonniert werden kann.

Tobias Hauswurz ist Leiter der Redaktion und zusammen mit seinem Kollegen Mario Büscher und einer Werkstudentin für die journalistische Arbeit im Spotlight verantwortlich. Er war vorher schon bei Correctiv und so auch von Anfang an in der Planung für dieses Café involviert.

## POP-UP-REDAKTION ALS VORBILD

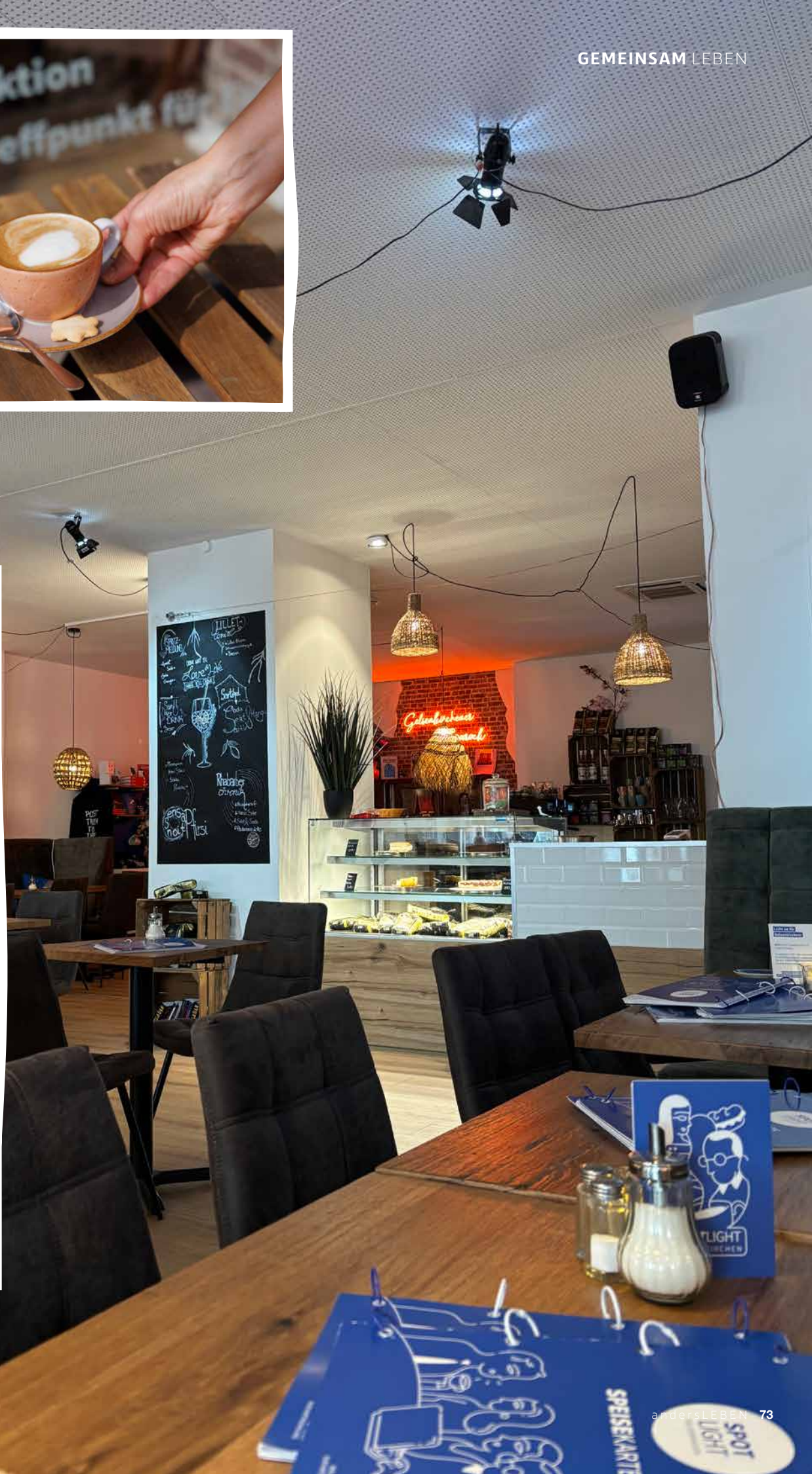
Es ist die erste Lokalredaktion dieser Art, und doch gab es von Correctiv auch vorher schon zwei Projekte, die prägend für das Spotlight waren.

Vor etwa zehn Jahren gab es in Bottrop, ebenfalls im Ruhrgebiet, einen „Apothekenskandal“. Von 2012 bis 2016 hatte Apotheker Peter Stadtmann dort Infusionslösungen für Krebspatientinnen und -patienten gestreckt oder gar ohne Wirkstoff verkauft. Vor Ort, nur 50 Meter von der Apotheke entfernt, hat Correctiv 2017 eine Pop-Up-Lokalredaktion eröffnet, um so mit Betroffenen ins Gespräch zu kommen und für eine nahbare Recherche vor Ort zu sein. Immer wieder gab es auch Infoveranstaltungen und Diskussionsrunden, in denen transparent der aktuelle Stand der Recherche dargestellt wurde. „Das hat damals gut funktioniert und ist auch hier im Prinzip unser Grundkonzept“, erklärt Tobias Hauswurz heute. „Wir haben damals viel gelernt, das auch hier reingeflossen ist.“ Eine weitere Erfahrung war die Eröffnung eines Buchladens mit Café von Correctiv im Jahr 2018, in dem sich die Reporter selbst auch um ihre Kaffee-Gäste kümmerten. Über Corona konnte sich das Ladenlokal nicht halten und für das Spotlight war klar, dass ein eigenes und professionelles Gastroteam benötigt wird, damit es auch finanziell funktioniert.

## EINE „NACHRICHTENBOWL“ BITTE

Die gastronomische Leitung im Spotlight liegt bei Lisa Hommel. Das Küchen- und Serviceteam arbeitet inklusiv. Unter den 8 Angestellten sind »







auch zwei Personen mit Behinderung. Sie bekommen durch die Arbeit im Café Zugang zum sogenannten „ersten Arbeitsmarkt“. Gemeinsam versorgen sie ihre Gäste mit Frühstück, Mittags-snacks und Kaffee und Kuchen. Die Karte ist vielfältig und reicht von der „Ei(l)meldung“ am Morgen über die „Nachrichtenbowl“ zum Mittag bis hin zur „Bierportage“ nach Feierabend.

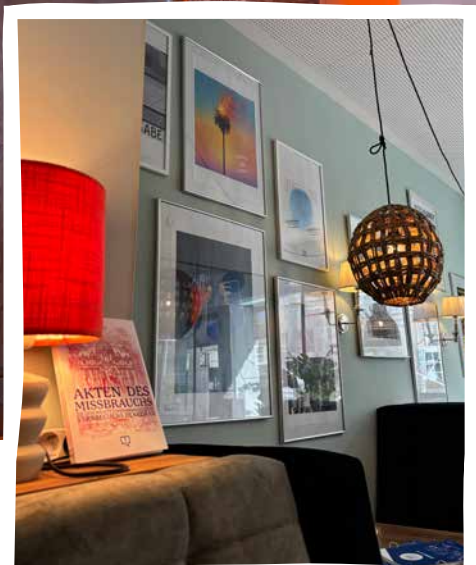
Die Gäste kommen aus unterschiedlichen Gründen hierher. Heute ist eine eher ältere Frauenclique im Café und genießt den Kuchen, während sie plauschen. Eine weitere Frau kommt regelmäßig ins Spotlight, ihr gefällt die Atmosphäre hier. Gerade ist sie erstmals mit ihrem Mann vor Ort, um ihm das Café zu zeigen. Die Redaktion nimmt sie auch wahr, seit einiger Zeit hat sie den Newsletter abonniert und löst am liebsten die kleinen Worträtsel am Ende der Mail. Wieder andere kommen ganz bewusst, um mit der Redaktion zu sprechen. „Es kommen jetzt nicht ständig Leute rein und knallen mir einen Aktenordner mit Dokumenten auf den Tisch. Das nicht, aber wir sind schon

in guten Gesprächen und werden auf Themen aufmerksam gemacht“, erzählt Tobias Hauswurz.

### WAS VOR DER HAUSTÜR PASSIERT

Warum es sinnvoll ist über neue Formen von Lokaljournalismus nachzudenken, zeigen aktuelle Studien immer wieder. Über die Hälfte der Menschen ab 14 Jahren nutzen täglich lokaljournalistische Inhalte, wöchentlich sind es sogar über 80 Prozent. Das zeigt eine aktuelle Umfrage aus November 2025 von der bayrischen Landeszentrale für neue Medien. Auch Hauswurz erklärt: „Das, was vor ihrer Haustür passiert, interessiert die Menschen am allermeisten. Alles, was hier passiert, ist, glaube ich, sehr wichtig für das Demokratieempfinden.“

Die Unzufriedenheit in Gelsenkirchen ist groß: bei der vergangenen Bundestagswahl hat hier fast jeder vierte die AfD gewählt, in Medienberichten wird Gelsenkirchen immer wieder als „Die ärmste Stadt Deutschlands“ bezeichnet. „Die Menschen bekommen hier in Gelsenkirchen häufig das



Gefühl, dass Dinge nicht mehr funktionieren. Kaputte Straßen, ein marodes Schulsystem, bürokratische Verwaltungsstrukturen – all das erleben die Menschen hier vor Ort hautnah“, erzählt Hauswurz. Ihm ist deswegen nicht nur die Transparenz wichtig, sondern auch, dass es im Lokaljournalismus Gesprächspartner gibt, die nah dran sind und das Leben der Bürgerinnen und Bürger miterleben. Zum Beispiel in einem gemeinsamen Café.

### EIN GROSSES EXPERIMENT

Die Mischung aus Café und Redaktion nimmt Hauswurz bisher positiv wahr. „Das ist ein Test. Wir probieren aus, ob das Konzept aufgeht. Mit manchen Ideen scheitern wir auch. Das ist aber okay, wir sind bisher sehr zufrieden.“

Im letzten Jahr zur Bundestagswahl ist die Redaktion in Gelsenkirchen von Haustür zu Haustür gezogen, ähnlich wie Politikerinnen und Politiker, wenn sie „Haustürwahlkampf“ betreiben. Das



war zum Beispiel eine dieser innovativen Ideen. „Das kam gut an, weil wir mit den Bürgern ins Gespräch kommen und dann relativ sachlich über Themen reden können“, erklärt Hauswurz. Es geht dabei nicht um die Frage, welche Partei sie wählen, sondern viel mehr, was ihnen in Bezug auf die Wahl wichtig ist, welche Anliegen sie haben. Die Aktion kam auch auf Social Media gut an, wo in einem Video zu sehen ist, wie Teile der Redaktion mit Kaffee und Keksen ausgestattet an den Haustüren klingeln.

### STANDORT GELSENKIRCHEN

Warum sich das Spotlight gerade in Gelsenkirchen befindet, hat vor allem zwei Gründe: zum einen ist Correctiv eine Ruhrgebietsorganisation. Auch wenn heute viele das Hauptstadt-Team in Berlin im Kopf haben, wenn sie an die Organisation und ihre vielen investigativen Recherchen denken, kommt Correctiv aus Essen. Dort wurde das Medienunternehmen 2013 gegründet und hat dort nach wie vor seinen Hauptsitz. Zum anderen sei das Ruhrgebiet eine spannende Region – „und natürlich war der

Gedanke in einer Stadt zu starten, in der viel los ist und die auch journalistisch einfach spannend ist“, meint Hauswurz. Und er muss es wissen: Der Redakteur ist in Gelsenkirchen aufgewachsen und hat schon vor seiner Zeit bei Correctiv hier als Lokaljournalist gearbeitet.

Außerdem war der Wunsch, das Experiment in einer mittelgroßen Stadt zu testen. Gelsenkirchen hat knapp 270.000 Einwohnerinnen und Einwohner und ist somit im Vergleich zu Dortmund oder Essen eine eher kleinere Großstadt im Ruhrgebiet.

### BEGEGNUNGSRÄUME SCHAFFEN

Im Café finden immer wieder auch Veranstaltungen statt. Von Poetry Slam-Wettbewerben über offene Redaktionssitzungen bis hin zu thematischen Events, wie ein Gespräch mit dem Direktor für Fankultur vom FC Schalke 04.

Dadurch werden weitere Räume geschaffen, um direkt mit den Bürgerinnen und Bürgern ins Gespräch zu kommen, aber auch, um Informations- und kulturellen Austausch zu fördern. Tobias Hauswurz erklärt, dass die Veranstaltungen oft

auch für ihn und die Redaktion hilfreich sind: „Meistens ist es so, dass man am Ende noch zusammensteht und vielleicht ein Bierchen trinkt. So ein Event gehört für uns auch mit zur Recherche. Es ist für uns dazu da, mehr zu lernen, mit unterschiedlichen Leuten in Kontakt zu kommen und neue Quellen zu finden.“ Gleichzeitig soll es ein Raum sein, in dem diskutiert werden kann und wo man neue Erkenntnisse bekommt. Und manchmal auch einfach eine Buchempfehlung mitnimmt oder eine leckere Limo getrunken hat.

„Ein Grundgedanke von Correctiv ist, dass Bürgerinnen und Bürger anhand von Fakten argumentieren können, sich eine Meinung bilden und sich am demokratischen Diskurs beteiligen können“, fasst Hauswurz den Leitgedanken zusammen. Und auch in Gelsenkirchen ist das ein Ziel – aber eben auch, einfach einen entspannten Nachmittag bei einem guten Stück Pflaumenkuchen haben zu können. ✨

**Nele Holtz** ist Volontärin im SCM Bundes-Verlag und begeistert von innovativen Ideen, die die Demokratie fördern.



## MUT ZUR

## Menschlichkeit

**E**in Polizist, der einen jugendlichen Raser nicht einfach mit einer Ermahnung davonkommen lassen kann. Eine Eisdiele-Mitarbeiterin, die ein heruntergefallenes Eis nicht ersetzen darf. Die Liste ist lang. Richtlinien und Regeln verändern mehr und mehr die Gesellschaft. Diese Entwicklung schaut sich der „Star-Soziologe“ Hartmut Rosa in seinem neuen Buch genau an. Dabei ist seine Grundthese, dass Menschen das Handeln verlernen, denn „Konstellationen schließen uns als handelnde Akteure gleichsam aus, Situationen schließen uns ein“.

Was heißt das? Situationen sind Gegebenheiten, in denen Menschen aktiv handeln und so wirksam sein können – sie können Ermessensspielräume erkennen und ausfüllen. Konstellationen dagegen sind Umstände, in die Menschen „hineingeworfen“ werden, in denen sie passiv bleiben und einer Linientreue folgen (müssen). Rosa analysiert und deutet zugleich, dass mehr und mehr Spielräume verschwinden – also die Möglichkeit zu einem aktiven Handeln im Sinne einer Situation. Hier trifft oftmals Wunsch auf Realität: So würde eine Person gern menschlich handeln – doch Regeln lassen dies kaum noch zu.

Spielräume: Das heißt Augenmaß, Fingerspitzengefühl und Eigenverantwortung, manchmal auch „ein Auge zu drücken“. Überall dort, wo Menschen starren, teils als unverhältnismäßig empfundenen Linien folgen müssen und zu deren Einhaltung gezwungen werden, werden sie nur noch zu „Vollziehenden“ und sind nicht mehr aktiv Handelnde. Menschlichkeit und Verbundenheit gehen verloren – und das schafft Unzufriedenheit.

Für Christinnen und Christen kann eine solche Analyse ein Weckruf sein.

Wollen wir nicht gerade gesellschaftliche Spielräume nutzen – dort, wo Menschlichkeit zum Vorschein kommen kann, etwa bei zufälligen Begegnungen –, um Menschen Gutes zu tun, Gnade und Nächstenliebe zu leben? Wenn wir nur Vollziehende des Lebens werden, hat unser lebendiger Glaube dann eine Chance?

### ZWISCHEN KINDERZIMMER UND MACHTPOLITIK

Rosa belegt seine Thesen mit vielen Beispielen. Etwa mit dem Spielen von Kindern: Früher erhielten sie Bauklötze und erschufen sich eine eigene kleine Welt. Heutzutage seien vorgefertigte Objekte zum Nachbauen im Trend. Selbst Kinder werden angeleitet, sich an Vorhandenes anzupassen, anstatt eigene Ideen zu entwickeln.

All dem gegenüber stellt der Autor aber auch diejenigen, die keine Regeln und Absprachen befolgen: Etwa Politiker wie US-Präsident Trump oder Unternehmer Musk. Sie haben Spielräume, doch führt das zu willkürlichem Handeln, oft ohne Gerechtigkeit und Freiheit für andere. Darin kann auch kein guter Umgang liegen.

Das Buch ist populärwissenschaftlich geschrieben, doch bremsen die vielen Fußnoten und wissenschaftlichen Erklärungen das Lesen manchmal aus. Nach einem längeren Hauptteil biegt Rosa ab, um zum Finale zu gelangen: Er stellt die beiden Extreme dar – der unbedingte Gehorsam beziehungsweise die starre Regeltreue auf der einen Seite und der maßlose Gebrauch von Freiheit, der das Wohl anderer einschränken kann, auf der anderen. Und stellt die Frage: Wie kann zwischen diesen Extremen ein echtes, gutes Leben in unserer Gesellschaft gestaltet werden?

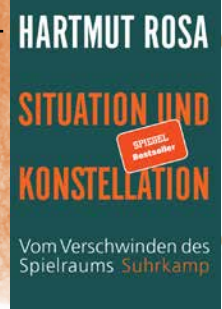
Rosa rät nicht zum offenen Regelbruch, doch er plädiert dafür, dass Menschen ihre verfügbaren Möglichkeiten

nutzen sollten, um das Bestmögliche zu erreichen – auch, indem sie Gestaltungsbereiche bewusst erweitern. Hier schwärmt der Soziologe beispielsweise von dem Modell „IstZeitPfleger“, mit dem Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Pflegeheimen eigenverantwortlich entscheiden dürfen, wie sie ihre Zeit auf die Patienten verteilen. Neue Perspektiven und Alternativen helfen. Rosa ist sich sicher: „Nur wo wir handeln, fühlen wir uns lebendig, und nur im Handeln gewinnen wir soziale Energie.“

Ein Satz, der auch für uns Christinnen und Christen wichtig ist – sowohl für das Leben von jedem Einzelnen als auch für unsere Gesellschaft: Wir können Menschen mit Nächstenliebe und Empathie begegnen, wenn wir uns trauen, im Alltag aktiver zu werden. Wenn wir uns als Handelnde verstehen und nicht einfach unsere Tage abspulen, sondern wachsam sind für Menschen, für unsere und ihre Bedürfnisse sowie für die Liebe Gottes, die wir weitergeben können. Daraus können wir als Gesellschaft neue Kraft schöpfen, die Grundlage für eine gute Zukunft ist. ✨

#### Situation und Konstellation

Hartmut Rosa  
Suhrkamp,  
247 Seiten



Johannes Schwarz leitet die andersLEBEN-Redaktion.

„Ohne Lebensfreude  
der Menschen in  
einer Gemeinschaft,  
oder einem Staat,  
zerfällt jede Kultur.“

**Peter Lauster,**  
deutscher Psychologe

*Gute  
Frage*

Was ist wahre  
Freundschaft?

## VORFREUDE IST DIE SCHÖNSTE FREUDE

Menschen, die Vorfreude haben, geht es im Schnitt besser. Wer optimistisch in die Zukunft blickt, ist motivierter, Dinge anzufangen. Negative Vorannahmen hingegen können die Motivation senken. Kinder empfinden generell mehr Vorfreude als Erwachsene, so der Psychiater und Psychotherapeut Bastian Willenborg. Da Erwachsene mehr Verantwortung tragen, was zum Beispiel die Geschenke an Weihnachten angeht, spüren sie weniger kindliche Vorfreude. Im Alter nimmt diese Fähigkeit allerdings wieder zu.

## „Mutpost“

### FÜR SUIZIDGEFÄHRDETE

Auf der neuen Internetplattform „Mutpost“ können Menschen Worte hinterlassen, die Hoffnung geben. Das Projekt richtet sich an Suizidgefährdete. In den Beiträgen können Menschen teilen, was das Leben lebenswert macht und was ihnen in schweren Zeiten geholfen hat. Die Inhalte werden vor Veröffentlichung von Fachleuten geprüft. Außerdem gibt es auf der Seite eine Übersicht über weitere Hilfestellen. Initiiert wurde die Plattform vom Dresdner Werner Felber Institut, das sich für Suizidprävention engagiert. [www.mutpost.de](http://www.mutpost.de)

Viele freiwillige

*Lebensretter*

Die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft (DLRG) hat so viele Mitglieder wie nie: Über 640.000 Menschen engagieren sich ehrenamtlich. Den größten Zuwachs gibt es in der Gruppe der 30- bis 49-Jährigen und der Über-60-Jährigen. Die DLRG ist eine private Organisation, aber sie übernimmt viele wichtige Aufgaben für die Gemeinschaft. Sie setzt sich dafür ein, dass so wenige Menschen wie möglich ertrinken. Dazu bietet sie Schwimmkurse an, bildet Rettungsschwimmerinnen und -schwimmer aus und engagiert sich an der Gefahrenabwehr und dem Katastrophenschutz.



# Pflege

## IM TREND

Immer mehr Menschen entscheiden sich für eine Pflegeausbildung. 2025 begannen rund 64.000 Menschen eine Ausbildung in Deutschland. Insgesamt sind damit rund 158.000 Menschen in der Pflegeausbildung. Das sind so viele wie noch nie. Dabei sind es nach wie vor mehr Frauen als Männer: 71 Prozent der neuen Auszubildenden sind weiblich. Der Männeranteil ist um 15 Prozent gestiegen, trotzdem ist weniger als ein Drittel der Pflege-Azubis männlich.

# 14%

... höher ist die Geburtenrate in Haushalten mit Homeoffice. Wenn mindestens ein Tag pro Woche von zuhause aus gearbeitet werden kann, bekommen Paare mehr Kinder, so eine internationale Studie des Münchner Ifo-Instituts und der Universität Stanford. Am größten sei der Effekt, wenn beide Partner im Homeoffice arbeiten. Grund dafür könnte sein, dass die Vereinbarkeit von Familie und Beruf im Homeoffice besser ist, da der zeitliche und organisatorische Aufwand sinkt.



**SHOWROOM**  
jeden Freitag  
von 15-18 Uhr geöffnet.  
Hünenborgstr. 17b  
48431 Rheine



[www.bunzlauergrosshandel.de](http://www.bunzlauergrosshandel.de)



# 9 Gedanken

## ÜBER DIE FREIHEIT

Viele wollen sie und erreichen sie doch nicht: die Freiheit! Frei sein ist ein tolles Gefühl und kann dennoch zu Ängsten führen, sehnt man sich nach Sicherheit. Viele Facetten und Perspektiven gehören dazu – ein Versuch, die Freiheit einzufangen und sie atmen zu lassen.

Menschen sind nicht nur **frei**, etwas zu lassen, sondern auch etwas **aktiv** anzugehen.

„Wo der Geist  
des Herrn ist,  
da ist Freiheit“

2. Korinther 3,17

### Freiheit

hat Grenzen, etwa dort, wo die Freiheit eines anderen anfängt.

Das **Grundgesetz** sichert mit den Grundrechten die elementaren Freiheiten eines Menschen. So etwa das Recht auf Freiheit der Person, es heißt in Artikel 2: „Jeder hat das Recht auf die freie Entfaltung seiner Persönlichkeit.“ Zugesichert werden außerdem das Recht auf Glaubens-, Gewissens- und Bekenntnisfreiheit und viele weitere Rechte – nachzulesen im Grundgesetz, Artikel 1 bis 19.

EIN SPAZIERGANG IN  
DER NATUR HILFT,  
UM SICH FREIER ZU  
FÜHLEN UND ABSTAND  
ZUR EINGRENZENDEN  
ALLTAGSWELT ZU  
GEWINNEN.

FREIHEIT  
FÄNGT  
STETS IM  
KOPF AN.



Gute  
FRAGE

Was bedeutet Freiheit für  
dich im Leben? Im Alltag  
sowie in deinen Träumen?

**F**reiheit bedeutet auch, manchmal die Widersprüchlichkeit der Welt zu akzeptieren und das Beste aus Situationen und Gegebenheiten zu machen.

Freiheit kann man fördern, etwa durch **Ausmisten**, **Auszeiten** im Alltag, die Kunst des **Nein-Sagens** und mit dem **Schlussmachen** von Vergleichen.

# KLEINANZEIGEN

**Private, nichtkommerzielle Anzeigen kosten** € 14,- (bis 320 Zeichen inkl. Wortzwischenräume), € 20,- (bis 480 Zeichen) und € 25,- (bis 640 Zeichen). Bei Chiffreanzeigen kommt eine Gebühr in Höhe von € 10,- für die Zusendung der eingehenden Antwortbriefe hinzu.

**Gewerbliche Anzeigen** (Dienstleistungen, Verkauf von Waren, Häusern, Vermietungen, Ferienwohnungen etc.) kosten € 5,- pro 40 Zeichen. Max. 320 Zeichen. Die Anzeigengebühr versteht sich (außer bei Kunden aus Nicht-EU-Ländern) inklusive 19 % Mehrwertsteuer.

**Die Bezahlung erfolgt per Lastschrift-einzug.** Bitte fügen Sie Ihrem Anzeigenauftrag neben Ihrer Anschrift deshalb Ihre vollständige Bankverbindung bei: Name des Kontoinhabers und der Bank, Bankleitzahl, Kontonummer.

andersLEBEN kann für die hier abgegebenen Angebote keine Verantwortung übernehmen. Kürzungen oder Nichtabdruck behalten wir uns vor. Für Setzfehler übernehmen wir keine Garantie.

Einsendeschluss für andersLEBEN: 3/2026: 30.06.2026 (erscheint Ende August)

Bitte senden Sie Ihre Anzeige an: SCM Bundes-Verlag gGmbH, andersLEBEN-Kleinanzeigen, Bodenborn 43, 58452 Witten, Tel: 02302/93093-828, E-Mail: kleinanzeigen@bundes-verlag.de

Briefe an Inserenten von Chiffreanzeigen bitte mit deutlicher Aufschrift der Chiffrenummer auf dem Umschlag an o. g. Adresse senden. Sie werden von uns ungeöffnet an den Inserenten weitergeleitet.

## URLAUB INLAND

**Auszeit und Ruhe für Ehepaare oder Alleinreisende!** Ferienwohnung „Casa Fontana“, H. Schade, Knüllwald., 05685/1494, [www.casa-fontana.org](http://www.casa-fontana.org)

**Wie jedes Jahr:** Preiswerte Ferienwohnungen im Grünen, Ostseeeh, kinderfreundlich, In- und Outdoor Spielplatz, Teilnahme an täglichen Andachten möglich. Landhaus Wagner (CJH), 04523/2310.

**Darf es etwas Meer sein?** Urlaub bei Freunden nh. Ostsee Bad Grömitz (Lübecker Bucht) kl. Haus f. 2-3 Pers. von günstig bis etwas teurer. Preis bitte nachfr. (lohnt sich). Hausprosp. und Info gratis. 04363/2864, [billigurlaub@t-online.de](mailto:billigurlaub@t-online.de)

**Urlaub in Berlin**, die Gemeinde Bln-Oberschöneweide (Evangelisch-methodistische Kirche) bietet eine Gästewohnung für 2-6 Personen. Nutzungspauschale: 45-80 €/Tag. Infos und Buchung: 01512/8999048.

**Norddeich u. Bensersiel**, exkl. FeWo/FeHa in bester Deich-/Strandlage bis 6 Pers., Hund willkommen! 04931/984011, [www.fewo-figge.de](http://www.fewo-figge.de)

## URLAUB AUSLAND

**La Palma/Kanaren:** Ferienhaus in herrlicher Natur von Privat zu vermieten. Für alleinreisende Menschen bieten wir ein Gästezimmer (Holzhaus mit Küche und Bad) an. Info unter: 0034/922485619, [sedzlapalma@telefonica.net](mailto:sedzlapalma@telefonica.net)

**Urlaub direkt am Ufer des Lago Maggiore?** Ja, in der Casa Moscia Ascona! (0041) 091/8001122 [www.casamoscia.ch](http://www.casamoscia.ch)

**Zeit zum Neuausrichten – in Schweden.** Natur, gemütl. FeWos, Raum für Rückzug. Gespräche auf Wunsch. [schweden-auszeit.de](http://schweden-auszeit.de)

## VERSCHIEDENES

**Biete Beratung zu Lebensfragen** (online/präsenz) Gudrun Schwehn [www.systemische-online-praxis.de](http://www.systemische-online-praxis.de)

**Sie haben eine besondere Geschichte, Idee oder Erkenntnis, die in die Welt will?** Sie möchten ein Buch darüber schreiben, bräuchten aber etwas Know-how und Unterstützung? Gerne begleite ich, Beate Bittner, Sie individuell durch alle Schritte, beim Schreiben und Veröffentlichenden. [theografica@posteo.de](mailto:theografica@posteo.de), [theografica.com](http://theografica.com)

**Der Traum vom gemeinsamen Leben:** christliche Gemeinschaft, 20 Pers. zw. 58 und 70 J., Paare und Alleinstehende, sucht Gebäude mit 12-13 Wohneinheiten zum gem. Wohnen möglichst im Raum Münster. Miete o. Kauf, offen für Familien, 0591/9010160.

**Landhaus-Charme zu verkaufen** Haus voller Möglichkeiten bei Bad Kissingen, weitgehend saniert, ländlich und stadtnah, mit 3-4 Wohneinheiten (2 barrierefrei), Scheune und Garten – ideal als Senioren- oder Generationen-WG, mit pflegebedürftigen Eltern u. ä. Näheres gern persönlich. [flieder\\_04@gmx.de](mailto:flieder_04@gmx.de)

**Systemische christliche Beratung/Therapie, Supervision/Coaching** (DGSF/HPG), Einzel/Paare/Familie im Hamburger Westen. Petra Cohrs, 040/25487884, [hp.cohrs@hamburg.de](mailto:hp.cohrs@hamburg.de), [www.familientherapie-cohrs.de](http://www.familientherapie-cohrs.de)

**Gebet neu erleben!** Mit dem hochwertigen Gebetsmagazin sela. Es begleitet Gebetssehnstchtige mit inspirierenden Artikeln und tiefgehenden Informationen. [www.bundes-verlag.net/sela](http://www.bundes-verlag.net/sela)

## Gebet ist Ihre Leidenschaft?

Dann werden Sie jetzt Mit-Beter auf dem Gebetsportal: [www.amen.de](http://www.amen.de)

**Die christliche Jobbörse** im Internet: [www.edenjobs.de](http://www.edenjobs.de)

**Als Therapeut oder Seelsorger** hat man nie ausgelernt. Das P&S-Magazin bietet einen wertvollen Dialog und inspiriert für die tägliche Arbeit. Jetzt testen unter: [www.punds.org](http://www.punds.org)

**Motivieren Sie die Jugendlichen zu einem mutigen Aufbruch**, in der Zeit nach dem Biblischen Unterricht. Hier möchte das Magazin Teensmag unterstützen. Gratis dazu gibt es das Konfi-Special „Startschuss ins Leben“! Alle Infos unter: [www.bundes-verlag.net/teens](http://www.bundes-verlag.net/teens)

**Der Beginn der Ehe ist geprägt von Liebe, Erwartungen und neuen Herausforderungen.** Das Special „Unser Start ins Eheleben“ von Family unterstützt junge Paare bei den ersten gemeinsamen Schritten. [www.bundes-verlag.net/familywelt](http://www.bundes-verlag.net/familywelt)

**Wenn ein Baby ins Leben kommt, verändert sich alles!** Dieses Family-Special greift ehrlich auf, was junge Eltern wirklich bewegt. [www.bundes-verlag.net/familywelt](http://www.bundes-verlag.net/familywelt)

**Traummasensible Begleitung – Einzelcoaching** Kämpfst Du im Alltag mit den Auswirkungen deiner Kindheitstraumas? Fühlst du dich psychisch belastet oder zeigt sich dein innerer Schmerz bereits körperlich? Gerne zeige ich dir Tools aus der traummasensiblen Begleitung! Gemeinsam lernen wir deine Symptome zu verstehen und dein Nervensystem zu regulieren. Schweiz in 9203 Niederwil, Andrea Jenni: +41795959080 [aerdnaeggi@gmail.com](mailto:aerdnaeggi@gmail.com)

**Wer gibt seinem Hof eine Zukunft?** Wir suchen einen alten Hof in Alleinlage im Odenwald – mit Land, Bäumen und Raum zum Leben. Wir möchten einen Ort bewahren, ihn achtsam weiterführen und mit Respekt für Natur und Geschichte leben. Vielleicht gibt es jemanden, dem sein Hof am Herzen liegt und der ihn in gute Hände geben möchte. Christine & Mark-Oliver, 0162/9112261, [irmischuller@gmx.de](mailto:irmischuller@gmx.de)

# WIE GEHT **MINIMALISTISCH** LEBEN?

DIE NÄCHSTE AUSGABE ERSCHEINT ENDE AUGUST 2026. DARIN HABEN WIR GEPLANT \*

## Wenn weniger mehr wird

Minimalismus – ein (Lebens-)Konzept, welches immer mehr Anklang findet. Doch was steckt dahinter? Ist es mehr als eine Flucht aus dem Höher-Weiter-Schneller? Wir schauen uns an, was es heißt, minimalistisch zu leben – ob materiell oder im Glauben.

## Natürlich **Bauen** und **Wohnen**

Holz, Stroh, Lehm und weitere natürliche und regionale Naturstoffe sind gute Alternativen in der Bauindustrie – und schaffen ein angenehmes Naturklima. Ein Grund, genauer hinzusehen.

## FRIEDEN AUF DEM TELLER

**M**aurício da Silva Carvalho ist gebürtiger Brasilianer, lebt heute in Hamburg und kocht als Pastor leidenschaftlich für und mit anderen: für ihn ein Sinnbild von Frieden und Nächstenliebe.

### AUSSERDEM:

**Kurz & knapp:** Gute Nachrichten und hilfreiche Tipps

**Offen gesagt:** Weil alles selten nur schwarz-weiß ist

**9 Gedanken:** Gute Impulse für Seele und Geist

\* Manchmal kommt es anders, als wir denken – dann können sich Artikel verschieben oder verändern.

Wir freuen uns, wenn du die ausgelassene Ausgabe weitergibst. Übrigens kann man ein andersLEBEN-Abo auch verschenken – etwa zu Geburtstagen. Danke, wenn du uns hilfst, mit unseren Themen weite Kreise zu ziehen!

**anders**  
LEBEN

### IMPRESSUM

#### ABOSERVICE UND KUNDENBERATUNG

##### DEUTSCHLAND UND ÖSTERREICH:

SCM Bundes-Verlag gGmbH  
Bodenborn 43, 58452 Witten  
Postfach 4065, 58426 Witten  
Email: [vertrieb@bundes-verlag.de](mailto:vertrieb@bundes-verlag.de)  
[www.bundes-verlag.net](http://www.bundes-verlag.net)  
Tel: 02302 930 93 910 (Montag bis Freitag 8:00-17:00 Uhr)

##### AUCH ÜBER BLESSINGS 4 YOU KASSEL

Motorstr. 36, 70499 Stuttgart  
Tel: 0711 83 000 0  
Email: [info@blessings4you.de](mailto:info@blessings4you.de)

##### SCHWEIZ:

SCM Bundes-Verlag (Schweiz)  
Rämismatte 11, Postfach 128, CH-3232 Ins  
E-Mail: [info@scm-bundes-verlag.ch](mailto:info@scm-bundes-verlag.ch)  
[www.scm-bundes-verlag.ch](http://www.scm-bundes-verlag.ch); Tel: 043 288 80 10

##### BEI UMZUG:

Bitte teilen Sie Adressänderungen unter Angabe von bisheriger Anschrift oder Kundennummer umgehend mit. Zeitschriften werden von der Post nicht nachgesandt.

##### GESCHÄFTSFÜHRUNG:

Dr. Christian Brenner

##### VERLAGSLEITUNG:

Marc Brocksieper

### REDAKTION

**REDAKTIONSLEITUNG:** Johannes Schwarz

**REDAKTION:** Linda Hornischer

**REDAKTIONSASSISTENZ:** Lena Scharton

**REDAKTION DEUTSCHLAND:** andersLEBEN,

Postfach 40 65, 58426 Witten;  
Tel: 0 23 02/9 30 93-815, [anders-leben@bundes-verlag.de](mailto:anders-leben@bundes-verlag.de),  
[www.andersleben-magazin.net](http://www.andersleben-magazin.net)

**REDAKTION SCHWEIZ:** andersLEBEN,

Rämismatte 11, Postfach 128, 3232 Ins;  
Tel: 043/288 80 13, [anders-leben@bundes-verlag.ch](mailto:anders-leben@bundes-verlag.ch),  
[www.andersLEBEN.ch](http://www.andersLEBEN.ch)

Wenn nicht anders angegeben, werden Bibelverse aus der Elberfelder Bibel oder Neues Leben. Die Bibel zitiert.

### HERAUSGEBERBEIAT:

Debora Alder-Gasser, Andi Bachmann-Roth, Daniel Böcking, Mathieu Dobler-Paganoni, Anja Eschbach, Friederike Fritsche, Miriam Gerhardtter, Uwe Heimowski, Frank Heinrich, Patrick Knittelfelder, Kathrin Lederer, Ulrich Mang, Klaus Nieland, Ute Paul, Evi Rodemann, Verena Schnitzhofer, Veronika Smoor, Jörg Varnholt, Katharina Waffenschmidt, Christoph Waffenschmidt, Thomas Weißenborn, Thomas Widmer-Huber, Gerhard Wiebe

### MEDIA SALES

DEUTSCHLAND: SCM Bundes-Verlag gGmbH,

Michael Gelen, Postfach 40 65, 58426

Witten; Tel: 0 23 02/9 30 93-646,

[michael.gelen@bundes-verlag.de](mailto:michael.gelen@bundes-verlag.de),

<https://mediasales.bundes-verlag.net>

SCHWEIZ (für Beilagen und Inserate nur in

der Schweizer Auflage): SCM Bundes-Verlag

(Schweiz), Niklaus Mosimann,

Rämismatte 11, Postfach 128, 3232 Ins;

Tel: 043/288 80 15,

[werben@scm-bundes-verlag.ch](mailto:werben@scm-bundes-verlag.ch),

[www.scm-bundes-verlag.ch](http://www.scm-bundes-verlag.ch)

**HINWEIS:** Es gilt die Anzeigenpreisliste: Mediadaten 2025. Trotz sorgfältiger Prüfung kann der Verlag keine Verantwortung für die veröffentlichten Anzeigen und Beilagen/Beihelfer übernehmen. Anzeigen entsprechen nicht immer den Einstellungen der Redaktion.

**BEZUGSBEDINGUNGEN:** andersLEBEN erscheint fünfmal im Jahr inklusive einmal jährlich das Gebetsmagazin „sela.“. Das Eigen- und Geschenkabonnement kann mit einer Frist von einem Monat vor Ablauf der Mindestlaufzeit (in der Regel 1 Jahr) gekündigt werden. Ansonsten verlängert es sich jeweils um einen weiteren Monat. Die Rechnungsstellung findet jährlich statt. Befristete Geschenkabonnements enden zum vereinbarten Zeitpunkt, ohne dass es einer Kündigung bedarf.

**EINZELPREIS:** (D) € 8,00 (inkl. 7 % MWST)/ (CH) CHF 12,00/ (A) € 8,00

**ABONNEMENTPREIS:** (D) € 38,00/ (CH) CHF 52,00/ (A) € 38,00 zzgl. Versandkosten

### KONTEN DES SCM BUNDES-VERLAGS

#### DEUTSCHLAND UND EU-LÄNDER:

SKB Witten,  
IBAN: DE 70 4526 0475 0001 4672 00,  
BIC: GENODEM1BFG

**SCHWEIZ:** Gemeinnütziger Verein Jugendzeitschrift Teens

IBAN: CH79 0900 0000 8005 1751 1

BIC: POFICHBEXXX

PostFinance

### HERSTELLUNG

**LAYOUT:** BV-Grafik, SCM Bundes-Verlag

**DRUCK:** Vogel Druck und Medienservice GmbH

**COPYRIGHT:** SCM Bundes-Verlag gGmbH 2023

### QUELLENVERZEICHNIS

**BEILAGENHINWEIS:** SCM Bundes-Verlag gGmbH, Witten;

Hänsler in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen;

SCM Bundes-Verlag in der bvMedia Christliche Medien

GmbH, CH-Ins

**TITELBILD:** [gettyimages.de](http://gettyimages.de) / E+ / janiecbrons

Der SCM Bundes-Verlag ist eine Gesellschaft der Stiftung Christliche Medien, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

Stiftung  
Christliche  
Medien 

# Das Buch der Bücher neu entdecken

Entdecken Sie Faszination Bibel im neuen Gewand

Neu  
gestaltet –  
jetzt gratis  
testen!



Faszination Bibel öffnet den Blick für das Buch der Bücher und zeigt, wie aktuell Gottes Wort ist. **Mit jeder Ausgabe wird das Bibelstudium lebendig:** Sie entdecken neue Zugänge, verstehen alte Texte neu und begegnen Gott in seinem Wort – mitten im Alltag.

Unsere Redaktion verbindet feinfühlig Tiefgang mit Verständlichkeit, fundiertes Wissen mit attraktiver Gestaltung. So rückt die Bibel immer wieder neu ins Zentrum unseres Lebens.

**Tiefgründig, aber verständlich. Bewährt und doch neu. – Das ist Faszination Bibel.**

**Sichern Sie sich Ihre gratis Ausgabe und entdecken Sie wertvolle Artikel wie:**

- \* Mit beiden Flügeln fliegen – Warum die Heilige Schrift den Heiligen Geist braucht
- \* Wein und Öl für Leib und Seele – Von der Heilungskraft eines Gleichnisses
- \* Den Himmel auf die Erde beten – Was sich Jesus beim Vaterunser gedacht hat
- \* Hiob, machst du Witze? – Ironie in einem dunklen Buch
- \* Ägypten lässt grüßen – Kulturelle Hintergründe werfen Licht auf Bibel-Details

**Jetzt kostenlos bestellen!**



[www.bundes-verlag.net/fabi](http://www.bundes-verlag.net/fabi)

# Gärten

sind Orte, wo die Zeit stillsteht und das Herz Frieden findet.

Autor unbekannt

Bildunsplash.com / Morgan Le Brenton

