



## Macht Chorsingen glücklich?

Wir haben es ausprobiert.  
Ein Selbstversuch mit Bachs  
Weihnachtsoratorium und der  
„jungen kantorei st. georg“

Einen Gang  
zurückschalten

Tipps, wie Eltern im hektischen  
Alltag Freiräume schaffen  
können, um Kraft zu tanken



## Liebe Leserinnen, liebe Leser

☘ Singen soll glücklich machen, entspannen und Blockaden befreien, haben Wissenschaftler herausgefunden. Wir wollten das ausprobieren und haben die Autorin Stephanie Schiller zur „jungen kantorei st. georg“ geschickt. Mit dem erfahrenen Chor probte die Musikjournalistin in nur wenigen Tagen Johann Sebastian Bachs Weihnachtsoratorium und nahm am 1. Dezember in der St.-Georgs-Kirche an der Aufführung teil. Sie hat dort neue Freunde und eine neue Leidenschaft gefunden: das Singen im Chor. Es muss ein ganz besonderes Erlebnis sein, wenn die Stimmen vieler Männer und Frauen zu einer verschmelzen, wenn Freude und Energie, die sie empfinden, das Konzertpublikum oder die Kirchengemeinde erfassen. Auch ein Gottesdienst wird mit Chorbegleitung feierlicher und bewegend. Und wer einmal einen richtigen Gospelchor erlebt hat, mag ahnen, dass man sich beim Singen Gott näher fühlen kann.

„Chöre haben in der Gemeinde eine Klammerfunktion“, sagt unser Experte, der Kirchenmusiker Norbert Hoppermann, im Interview. In jedem Fall ist ein Chor etwas sehr Soziales. Denn er bildet eine Gemeinschaft, bei der alle mitmachen können, egal welcher Herkunft und welchen Alters. Hier kommen oft Menschen zusammen, die sich aufgrund ihrer Unterschiedlichkeit vielleicht nie begegnet wären, und die nun gemeinsam viele Stunden für erfolgreiche Aufführungen proben.

Das gilt besonders für Kinderchöre, die es nun wieder vermehrt an Schulen und in Gemeinden gibt. Hier können schüchterne Kinder, die sonst wenig Erfolg oder Freunde haben, aufblühen. In der Gemeinschaft können sie über sich hinauswachsen und damit auch Selbstbewusstsein bekommen. Vielleicht bekommen Sie ja nach unserer Geschichte Lust, selber im Chor zu singen.

Eine wunderbare Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr wünscht Ihnen

*Ihre Sabine Tesche*

„Himmel & Elbe“ ist eine Beilage des Hamburger Abendblatts, der Evangelisch-Lutherischen Kirche, der Diakonie, der Katholischen Kirche und der Caritas in Hamburg.

Redaktion  
 Verantwortlich: Sabine Tesche  
 Redaktion: Ann-Britt Petersen  
 Theologischer Beirat: Propst Johann Hinrich Claussen  
 Gestaltung: Andrea Riesch  
 Schlussredaktion: Carsten Fecker  
 Titelfoto: Marcelo Hernandez

Redaktion: 040/34 72 23 81; [www.abendblatt.de/kirchen](http://www.abendblatt.de/kirchen)  
 Nächste Ausgabe: 5.2.2013

INHALT



## SCHWERPUNKT

mit einer Reportage über das Gemeinschaftserlebnis beim Singen im Chor, das steigende Lampenfieber vor und den beglückenden Moment während der Aufführung des Weihnachtsoratoriums. Dazu: Adressen von Gelegenheiten zum Mitsingen und ausgesuchte Weihnachtskonzerte

SEITE 4-6

## INTERVIEW

mit Kirchenmusiker Norbert Hoppermann über die Rolle von Chören in der Stadt Hamburg, in den Kirchen und die positive Wirkung des Singens für jeden Einzelnen

SEITE 7

## QUERBEET

durch die Kirchenlandschaft mit einem Quiz, einem Buchtipp, einem Einkaufstipp zu Weihnachten und einer besonderen Abendveranstaltung  
 Kolumne: Johann Hinrich Claussen über das Schenken ohne Nebenabsichten

SEITE 8

## GLAUBENS-ABC

mit einer Weihnachtsgeschichte voller Überraschungen

SEITE 9

## TERMINE & ADRESSEN

im Dezember und Januar. Außerdem: Eine Ausstellung in der Hauptkirche St. Jacobi zeigt die zehn besten Comics zur Weihnachtsgeschichte

SEITE 10-11

## FAMILIENZEIT

mit Fragen und Antworten zum Thema Zeitmanagement in der Familie.

SEITE 12

# Ein Geschenk von oben

Der Pianist und Komponist **Gottfried Böttger** machte sein Talent mit großem Erfolg zum Beruf. Doch neben den Höhen prägten auch viele Tiefen sein Leben. Dass er nicht den Mut verlor, lag letztlich an seinem Gottvertrauen



Die St.-Johannis-Kirche in Harvestehude ist Gottfried Böttger schon seit seiner Konfirmandenzeit vertraut, er besucht sie immer wieder gern Fotos: Michael Rauhe

HANNA KASTENDIECK

**Z**u Gott gebetet habe er noch nie, sagt Gottfried Böttger. Auch in jener Nacht nicht, als er sich das Leben nehmen wollte. Weil er ihn nicht mehr aushalten konnte, diesen unbändigen Schmerz. Damals, 2006, als der Musiker von einer Tour mit Axel Zwingenberger in seine Villa in Harvestehude zurückkehrte, und das Haus leer stand. Seine Frau hatte ihn verlassen. Er hatte nichts geahnt, sagt er. „Und plötzlich war alles weg, auch mein Sohn.“

Böttger sah keinen Weg mehr. Nahm zwei Zyanalkapseln mit und ging am späten Abend runter an die Alster. Die ganze Nacht verbrachte er dort. Als die Dämmerung reinbrach, kehrte er zurück. In das verlassene Haus. In ein Leben, das in Scherben lag.

„Das alles ist heute Vergangenheit“, sagt Gottfried Böttger. Er sagt das mit Nachdruck, den Blick nach vorn gerichtet. Er strahlt Zuversicht aus. So, als hätte er eine schwere Prüfung abgelegt. Er hat erfahren, dass sich neue Türen öffnen, wenn alte geschlossen werden. Dass neue Pfade entstehen, wenn man bereit ist, vertraute Wege zu verlassen. „Genau dort, an den Scheidewegen, muss Gott seine Hand im Spiel haben“, sagt Böttger. Denn an Zufälle glaubt der Pianist nicht.

Also ist es aus seiner Sicht auch kein Zufall, dass er ein Jahr nach der Trennung seine erste große Liebe, Ellen von Spanyi, bei einem Spaziergang trifft. 1963 hatte der damals 13-Jährige seinen ersten Liebesbrief an Ellen geschrieben. Es gab einen Kuss. Doch die Wege trennten sich. Beide heirateten einen anderen Partner. 44 Jahre vergingen bis zum Wiedersehen. Seitdem sind

sie ein Paar. Ihre Wege haben sich im richtigen Moment gekreuzt.

Von Gott gewollt sei auch diese Begegnung: als der Kantor der Kirchengemeinde St. Gabriel in Steilshoop ihn bittet, zugunsten des neuen Flügels in der Kirche ein Jazzkonzert zu geben. Im Gespräch stellt sich heraus, dass der Kantor genau wie Böttger in der Jugend bei Prof. Robert Henry Klavierunterricht genossen hatte. „Er war ein strenger, anspruchsvoller Mensch“, erinnert sich Böttger. „Wir haben nicht ein einziges Mal miteinander gelacht.“ Henry kommt zum Konzert. Er hört seinen Ex-Schüler spielen. Sie nehmen sich in die Arme. Sie lachen.

## Schon als Fünfjähriger komponierte er eine Variation von „Hänschen klein“

Es gab viele fröhliche Momente in Gottfried Böttgers Leben. Eine unbeschwerte Kindheit in einem musikalischen Elternhaus, in dem an vielen Abenden gemeinsam musiziert wird. Vater Herbert Böttger, Allgemeinmediziner und Erster Violinist beim Hamburger Ärzte-Orchester, hat häufig Musiker zu Gast. Gottfried hört ihnen begeistert zu. Bereits als Fünfjähriger komponiert er seine erste Variation von „Hänschen klein“. Er hat Talent, das hören die Eltern. Zwei Jahre später gibt der kleine Junge sein erstes Konzert. Im Programm steht er an erster Stelle. An dritter Stelle folgt Justus Frantz. Zu Hause darf Gottfried nur klassische Musik hören. Heimlich aber besorgt er sich Schallplatten von den Beatles, beschäftigt sich mit Blues, Jazz und Ragtime. Die Kirche eröffnet ihm schließlich die Chance, diese Musik am Klavier eigenhändig auszuprobieren. „Ich hatte damals Konfirmandenunterricht in St. Johannis Harvestehude“, erinnert er sich. „Im Keller des Gemeindehauses stand ein Klavier. Ich habe das Fenster offen gelassen und bin nachts zum

Üben dort hineingeschlichen.“ Aus dem Posaunenchor der Gemeinde engagiert er den besten Bläser. Kurze Zeit später gründen die beiden ihre erste Jazzband, die Churchyard Jazzband. Überhaupt sei das die Zeit gewesen, in der er zum ersten Mal eine richtige Nähe zur Kirche gefühlt habe, sagt Böttger. Der damalige Pastor Olaf Lingner sei ein offener, gerader Typ gewesen. „Es ging ihm nicht ums Auswendiglernen, sondern darum, zu begreifen, was in der Bibel stand.“ Diese hatte Böttger schon als kleinen Jungen fasziniert. Neben den vielen Büchern über das Universum, die Sterne, das Sonnensystem griff der naturwissenschaftlich begabte Junge immer wieder zur Bibel. „Ich habe mich gefragt: Was war vor dem Urknall?“, sagt Böttger. „Die Institution Gott machte für mich eine Übersinnlichkeit begreifbar, die nicht zu begreifen war.“

Böttger glaubt fest, dass Gott bestimmt, wohin der Weg eines Menschen geht. Was der Mensch allerdings aus diesem Wege mache, liege an ihm selbst. „Ich habe von Gott das Talent zum Musizieren bekommen. Für mich war klar, dass ich es nutzen werde.“

1969 bildet sich um ihn die Jazz-Pop-Gruppe Leinemann mit Uli Salm, Jerry Bahrs, Django Seelenmeyer und Ulf Krüger, zwei Jahre später erscheint seine erste Solo-Schallplatte. Gemeinsam mit Udo Lindenberg gründet er das Panik-Orchester. In der Bremer Talkshow „3 nach 9“ ist er seit dem Sendestart am 19. November 1974 ständiger Pianist. Er macht Kabarett, komponiert Filmmusik, Blues-, Boogie- und Ragtimestücke für Kinder, lehrt als Dozent für Mediendidaktik im Fachbereich Informatik und wird 1999 zum Professor ernannt.

„Musik ist für mich ein Geschenk von oben“, sagt Böttger. Eins, das er weitergeben möchte. Und mit dem er Gutes tun will. Auch für andere. Immer wieder

tritt er bei Charity-Veranstaltungen und Benefizkonzerten auf, oft ist die Kirche sein Konzertsaal. Im März 2006 wird Gottfried Böttger vom Fachverband der deutschen Klavierindustrie auf der Musikmesse in Frankfurt als „Klavierspieler des Jahres 2006“ ausgezeichnet. Kurze Zeit später zerbricht seine Ehe. Gottfried Böttger wankt. Aber er zerbricht nicht. Er fühlt, dass er allein ist, aber nicht verlassen. „Gott ist da, diese Kraft, die einem sagt: ‚Los mein Junge, jetzt mach mal.‘“

## Nach zwei Tagen Intensivstation zog es ihn wieder zurück ans Klavier

Und der Hamburger Jung macht. Rappelt sich auf. Sucht sich eine neue Wohnung, baut mit dem damals 13-jährigen klassischen Pianisten Robin Giesbrecht ein gemeinsames Konzertkonzept auf. Genießt die Zeit mit seiner neuen, alten Freundin Ellen. Bis die Ärzte 2009 Blasenkrebs feststellen. Der Tumor ist extrem bösartig. Die Mediziner müssen operieren, und zwar sofort. „Ich hatte panische Angst um meine Feinmotorik und dass die Operation das Ende meiner Musikerkarriere bedeuten könnte“, sagt Böttger. Nach zwei Tagen auf der Intensivstation bittet er den Physiotherapeuten, ihn an ein Klavier zu setzen. Mit Schläuchen und Infusion wird er schließlich ins Foyer der Asklepios Klinik Barmbek gebracht. Dort steht ein Flügel. Gottfried Böttger legt seine Finger auf die Tasten. Er hält inne. „Was hast du mit mir gemacht?“, fragt er, den Blick in den Himmel gerichtet. „Gott, du hast mich am Leben gelassen. Aber hast du mir auch das gelassen, was mich am Leben hält?“ Dann beginnt er zu spielen. Er wählt den C-Jam-Blues von Hughes Allington. Es ist das schwerste Stück, das er kennt. Die Finger fliegen über die Tasten. Die Patienten bleiben stehen. Sie applaudieren. Und Böttger fängt an zu weinen.



Auf ihn sind alle Sänger fixiert: Chorleiter Ingo Müller



Beim Weihnachtsoratorium sitzt der Organist immer mitten im Orchester

# Wenn die Stimmen verschmelzen

Macht Chorsingen wirklich glücklich? Stephanie Schiller hat es ausprobiert. Sie hat mit den Sängern der „jungen kantorei st. georg“ das **Weihnachtsoratorium** von Bach kurzfristig einstudiert und in der St.-Georgs-Kirche aufgeführt. Seither weiß sie: Singen und Angst, das geht nicht zusammen

**J**auch-zet, froh-lo-cket“ klingt mir durch den Kopf, der Eingangs-Chor schon als Ohrwurm, ich ertappe mich beim Summen. Leute gucken. In der Buslinie 5 stadtauswärts ist auch abends noch genug los, um nicht unbemerkt zu bleiben als vor sich hin strahlende Summerin. Ich lächle und singe denkend weiter, still. Man lächelt zurück. An diesem Abend kommt die Welt sehr freundlich auf mich zu. *Noch fünf Tage bis zur Aufführung.*

Das Weihnachtsoratorium von Johann Sebastian Bach ist für Kirchenchöre ein Muss. In Hamburg kann es vorkommen, dass dieses wohl populärste Stück bachscher Vokalmusik in den Wochen vor Weihnachten über 20-mal in verschiedenen Kirchen und Konzerräumen zu hören ist. „Macht nichts“, findet Ingo Müller, der seit 1985 Leiter der damals neu gegründeten „jungen kantorei st. georg“ ist und seit 1988 offiziell der achte Kantor der Gemeinde seit 1747. „Das Weihnachtsoratorium gefällt den Menschen“, sagt er. „Für viele gehört es zum Advent.“ Und deshalb sollten sie es auch zu hören bekommen. Er selbst hat sich für das erste Adventswochenende in diesem Jahr – traditionell der Zeitpunkt für ein großes Konzert des Kirchenchors – auch für Bachs Weihnachtsoratorium entschieden. Unterstützung bekommen die etwa 30 Sänger aus St. Georg vom Hugo-Distler-Chor aus Volksdorf. Das sind noch einmal gut 50 Sängerinnen und Sänger aller vier Stimmlagen. Auch das mit dem Projektchor, der so entsteht, hat Tradition. Die Verbindung zwischen den Chören ist Ingo Müller. Er leitet beide. Sie haben schon oft gemeinsam das Oratorium gesungen.

Wer im Kirchenchor singt, hat sich auch verpflichtet, dies alle drei Wochen im Gottesdienst zu tun. Andere schlafen sonntags aus. Im überproportional „bunten“ St. Georg erwartet mancher hier vielleicht auch einen überproportional „bunten“ Chor. Doch Klaus, der im Chor Tenor singt, schüttelt den

Kopf: „Wir repräsentieren eher die allgemeinen Verhältnisse als die von St. Georg.“ Überdurchschnittlich viele Homosexuelle etwa, wie sie den Stadtteil prägen, gebe es nicht im Chor. Statistisch betrachtet herrscht in der „jungen kantorei“ Normalität. Die Jüngsten sind um die 40.

Zur Einstimmung auf das Konzert treffen sich die Chöre zur ersten großen Projektprobe im Saal des Rauhen Hauses, gleich neben der Erlöserkirche in der Jungestraße, der zweiten Kirche, die zur Gemeinde gehört. An der Tür zum Flur hängt ein Plakat, auf das Kinder Sätze geschrieben haben. „Ich finde Lampenfieber toll“, „Keine Angst“, „Ganz ruhig“.

## Der Chor ist eine Lebensgemeinschaft: intensiv, prägend und krisenfest

Ich frage mich, ob man auch aufgeregt sein muss, wenn man zur Ehre Gottes singt. Wenn es doch gar nicht um mich geht, ich sozusagen im Auftrag singe. Ich sehe mich um. 80 mir unbekannte Menschen, die sich seit Jahren kennen. Während Ingo (im Chor ist man per Du) sein Pult auf der höher gelegenen Bühne aufbaut, damit alle ihn sehen können, wird in den Reihen noch getuschelt, Thermoskannen werden zur-rechtgestellt, die Notenbücher hervorgekramt, Bleistifte.

Ich sage mir: Wenn die Hände feucht werden, ist man bereit für eine neue Erfahrung. Ich schaue noch einmal zur Tür – „Ganz ruhig“ ...



Voller Energie: der Soloauftritt von Bass Joachim Gebhardt

Ein Chor ist immer auf den Chorleiter fixiert. „Die Chemie muss stimmen“, sagt Ingo. Von zehn, die kämen, um zu singen, blieben dem Chor am Ende fünf bis sechs. Eine Quote, die für ihn spricht. Überdies sind Choristen treu. Die wenigsten verlassen ihren Chor wieder. So entsteht, was der Ingo „eine Lebensgemeinschaft“ nennt: intensiv, prägend, krisenfest.

Auf sein Zeichen hin stehen alle auf. Einsingen. „Müh-müh-müh-müh-müh-müh, ma-ma-ma-ma-ma-ma, s-s-s-s-s-s.“ In Halbtonschritten schieben wir die Sequenzen durch die Oktaven. Hoch, runter, leise, kraftvoll. In den Hinterkopf gesungen, in die Augen. Zwischendrin große Seufzer, die ganz hoch oben anfangen und tief fallen. Der Mensch zwischen den Tönen – irgendwie erleichtert. Wie ein Animator nutzt Ingo Gesten, Grimassen und seine Stimme, um uns in Bewegung zu bringen. Nach dem Einsingen bin ich bereit für alles, was kommt. Manche Frage beantwortet die Praxis: Singen und Angst – das geht nicht zusammen.

Nach fünf Stunden Probe sieht mich Eva, die neben mir steht, an: „Du singst Sonnabend mit?“, fragt sie und meint das Konzert. „Ja“, sage ich. Eva kann das Weihnachtsoratorium auswendig. Sie ist Literaturwissenschaftlerin und seit 35 Jahren im Hugo-Distler-Chor. Zwischendurch, als sie in St. Georg wohnte, sang sie sechs Jahre in der „jungen kantorei“. Im Kirchenvorstand ist sie dort noch immer und für Musik und Kunst zuständig. „Zur Aufführung hin werden wir uns steigern“, sagt sie. „Es wird toll – mit Publikum, Orchester und Adrenalin.“

Ich begreife, was es für die meisten hier heißen muss, im Chor zu singen. Ohne dass sich einer hervortut, ohne Konkurrenz. Der Chor trägt alle mit – notfalls auch über stimmliche Klippen. In der „jungen kantorei st. georg“ ist diese soziale Dimension spürbar. Während andere Chöre Mitglieder wegen nachlassender Stimmqualität durchaus mit Mitte 50 „entlassen“, kann unter Chorleiter Ingo jeder so lange singen, wie er möchte.

Wir Kirchenmusiker sind musikalische Sozialarbeiter.

Ingo Müller, Chorleiter



Die Sängerinnen und Sänger der „jungen kantorei st. Georg“ haben Stephanie Schiller ganz problemlos in ihre Mitte aufgenommen. Für das große Bach-Konzert hat Chorleiter Ingo Müller zwei Chöre zusammengefügt Fotos: Marcelo Hernandez

Zur musikalischen Qualität gehört für ihn auch eine menschliche. „Kirchenmusiker sind musikalische Sozialarbeiter“, ist er überzeugt. Darüber hinaus geht es ihm um den Inhalt der Musik, um das, was sie transportieren soll. Der Pastor predigt, der Kantor macht Musik. Am Ende wollen beide dasselbe: Gottes Wort verkünden.

Für diese klare Haltung lieben die Choristen ihren Chorleiter, egal ob sie wie er an Gott glauben oder Atheisten sind. „Genau das macht ihn zu so einem engagierten Menschen“, sagt Klaus, der im Alltag Patienten medizinisch versorgt, später, an einem der Tische in Max & Konsorten, der Kneipe gegenüber der Kirche, wo wer mag nach der Probe noch zusammensitzt mit den anderen bei Wein und Bier.

*Noch vier Tage.*

Eva hat auch gesungen, als sie schwanger war. „Bis zur Entbindung“, sagt sie. Ihre beiden Kinder machen auch Musik. Ob es da einen Zusammenhang gibt? „Alle Chorsängerinnen, die ich kenne, haben musikalische Kinder bekommen“, sagt sie. Manche singen bis heute, andere spielen ein Instrument, einige hätten sogar Musik studiert. Dass Musik musikalisch und schlau macht, ist wissenschaftlich längst erwiesen. Auch, dass Musik soziale Kompetenz fördert. In einer Studie der Universität Bielefeld an 500 Vorschulkindern erwiesen sich unter den viel singenden Kindern 89 Prozent als schultauglich, bei den nicht singenden Kindern nur 44 Prozent.

Beobachtungen zeigen außerdem, dass es an Schulen mit Musikschwerpunkt bis zu 50 Prozent weniger Ausgrenzung von einzelnen Schülern gibt.

Dafür steht auch die protestantische Kirche: Menschen zu fördern und



**Dickes Buch: die Partitur zum Weihnachtsoratorium von Bach**

für mehr Gerechtigkeit in der Welt zu sorgen. Dass dabei auch Glückshormone ausgeschüttet werden – wunderbar!

Das Weihnachtsoratorium von Bach entstand im Parodieverfahren. Etliche Kantaten, die Bach zuvor schon komponiert hatte, arbeitete er 1734/35 in das geistliche Werk um. Viele verwendete Melodien kennt man auch aus dem evangelischen Gesangbuch.

Erinnerungen an die Kindheit tauchen auf, an das Singen im Gottesdienst, ein Gefühl von innerer Heimat, selbst wenn so etwas wie religiöser Glaube darin längst keinen Platz mehr haben mag. Lieder sind eben ein Schatz, den man in sich trägt ein Leben lang. Im Chor wird mir das noch einmal bewusst. Vor der Probe heute Abend wird in der Heilige-Dreieinigkeits-Kirche von St. Georg das Podest für die Sänger aufgebaut.

Sind wir Gott jetzt näher? Jan, einer der Bässe, ist sich nicht sicher. „Das empfinde ich weniger beim Singen, eher in der Musik selbst“, sagt er. „Vielleicht weil ich Architekt bin und deshalb stark auf Strukturen achte.“ In seinen Kompositionen sei Bach einem göttlichen Prinzip gefolgt. Ja, das könne man so schon sagen, findet er.

Aber im Chor singt Jan wegen Eda. Seine große Liebe traf der 69-Jährige vor zwei Jahren in St. Georg. Seitdem singen sie auch gemeinsam in diesem Chor.

#### **Es gibt einen Moment, da gerät der Chor als Ganzes ins Schwingen**

Aufgewachsen in einer streng protestantischen Gemeinde in Holland, verbinden sich für Jan mit dem Singen im Chor auch ganz schlimme Erinnerungen an eine strenge Kindheit. „Wenn die manchmal beim Singen hochkommen, frage ich mich schon: Was machst du hier eigentlich?“ Aber dann gibt es diese wunderbaren Momente, in denen die einzelnen Stimmen zu einem intensiven, gemeinsamen Klang verschmelzen, Momente von tiefem Glück: „Da weine ich innerlich vor Freude“, sagt Jan.

Während der Probe an diesem Abend ahne ich, was Jan meint. Wenn mal Tenor und Alt die Führung übernehmen, mal der Sopran, dann wieder der Bass, wenn das Fugenthema ganz unangestrengt durch die Stimmen wandert, gibt es einen Moment, da gerät der Chor als Ganzes ins Schwingen. Ließe sich Transzendenz fühlen, dann in solchen Augenblicken, die berühren, weil sie selten sind. Studien haben auch bewiesen, dass Singen euphorisierende Botenstoffe freisetzt.

Einen großen Anteil an diesem tiefen Erleben der Musik hat ohne Frage Ingo. Wieder und wieder erklärt er, wie er sich die Gestaltung der einzelnen musikalischen Stücke vorstellt. „Die Menschen brauchen Bilder“, sagt er über seine Methoden, genau den Klang zu erreichen, der ihm vorschwebt. „Bilder lassen sich leichter umsetzen als Anweisungen.“

Beim Chorus No. 26 winkt er nach den ersten Takten ab. „Lasset uns nun gehen gen Bethlehem“, hatten wir gerade gesungen. Ingo ist unzufrieden. „Das klingt, als könntet ihr genauso gut zu Hause bleiben“, sagt er. „Aufregung, Aufregung!“ Die Hirten seien aufgeregt, die reden durcheinander. Ich erinnere mich, dass er uns das in einer der anderen Proben schon einmal erklärt hat, und denke, leicht hat er es auch nicht mit uns. Ich trage in meine Noten ein, wann wir uns im Konzert hinsetzen, weil dann die Solisten singen, und wann wir wieder aufstehen.

*Noch drei Tage.*

„Singen ist die eigentliche Muttersprache des Menschen“, soll der große Geiger Yehudi Menuhin gesagt haben. „Stimme ist Seele“, sagt Ingo. Ich sehe ihn an und denke, recht hat er. Direkt, offen und unverstellt mit der eigenen Stimme umzugehen, das tut auch der Seele gut, das fühlt sich in Momenten an wie Freiheit.

#### **Viele singen in diesem Chor, weil es sie aus dem Alltag erhebt**

Allerdings, sagt Ingo, wem Singen peinlich ist oder wer lieber eine Oktave tiefer singt als vorgegeben, der müsse lernen, in Erscheinung zu treten, mal was zu riskieren. „Die meisten bekommen das hin“, so seine Erfahrung. Üben müsse man halt. Und mutig sein. Gisa, die im Herbst von einem anderen Chor zur „jungen kantorei“ wechselte, kennt solche Vorgänge aus ihrer Arbeit als Psychologin: „Wenn wir singen, verlassen wir die rationale Ebene“, sagt sie. Sie selbst singt, weil Singen sie aus dem Alltag erhebt – egal ob in einem Kirchenchor oder in einem „weltlichen“. Guido, der seit sechs Jahren den Chor in den Proben als Korrepetitor am Klavier begleitet und Stimmbildung unterrichtet, sieht das genauso: „Musik steht über allem, sie ist das, was uns Menschen berührt. Musik ist universal.“

*Noch ein Tag.*

Endlich ist der Konzerttag in der Heilige-Dreieinigkeits-Kirche in St. Georg. Aufgebaut hinter dem kleinen Barock-Orchester von St. Georg und den vier Solisten wirkt der Chor majestätisch. Ich erinnere mich an die Hirten („Aufregung, Aufregung!“) und fühle mich genauso. Dabei muss ich nur singen. Wir stehen eng, ganz in Schwarz – schon die Kleiderordnung zeugt von Respekt.

Die Kirche ist voll. Alle knapp 600 Karten sind verkauft. Mein Blick reicht nur bis zu Ingo an seinem Pult. Meine Augen folgen seinen Bewegungen. An seinem Gesichtsausdruck lese ich die Hirten ab, die Engel, die Aufregung, die Ehrfurcht. Als das Orchester mit Paukenschlägen einsetzt, wird mir warm, obwohl es an meinem Platz am Rand des Podests von hinten kalt zieht. Ich folge Ingos Einsätzen in eine andere Welt. Ich bewege mich von Augenblick zu Augenblick und genieße bei unserem ersten Choreinsatz das tiefe Gefühl von Verbundenheit mit den anderen und der Musik. Ob man am Ende bis zu Gott vordringt oder zu verstehen beginnt, was Glaube heißt, ich weiß es nicht. Ich bin einfach nur dankbar.

Zweieinhalb Stunden später singen wir den Eingangschor zum Abschluss noch einmal. Musikalisch schließt sich so der Kreis. Nach dem Schlussakkord stehen die Menschen beim Applaus auf. Damit habe ich nicht gerechnet. Es berührt mich sehr, und es scheint, als seien der Chor und sein Publikum für einen Moment vereint. Im gemeinsamen Glück und einem lauten „Jauchzet, frohlocket“.

*Musik steht über allem,  
sie ist das, was  
uns Menschen berührt.  
Musik ist universal.*

**Guido Stoffels, Korrepetitor**



**Nach nur vier Proben der große Auftritt in der St.-Georgs-Kirche Foto: R. Magunia**

# „Wer singt, betet doppelt“

Chormitglieder erleben **Grenzerfahrungen** und Gemeinschaft, sagt Norbert Hoppermann

SABINE TESCHE

•• Norbert Hoppermann ist Leiter der Erzbischöflichen Kirchenmusikausbildung. Der 43-Jährige leitet zudem zwei Chöre am Kleinen Michel, den Kammerchor Cantico und das Vokalensemble consonanz.

*Hamburger Abendblatt: Warum gilt Hamburg als die Stadt der Chöre?*

**Norbert Hoppermann:** Wir sind eine Großstadt und haben eine sehr ausgeprägte bürgerliche Musik- und Chorkultur seit dem 19. Jahrhundert. Und die hat sich nach wie vor gehalten. Das betrifft vor allem die weltlichen Chöre, es gibt hier viele Konzertchöre. Die vielen Kirchen- und Gemeindechöre haben ihren Ursprung in der Sozialstruktur Hamburgs und in der gewachsenen Stadt nach dem Zweiten Weltkrieg. Damals wurden durch die Flüchtlinge und Aussiedler viele Kirchengemeinden neu gegründet. Und vor allem die evangelische Landeskirche setzte einen Schwerpunkt in der Musik und stellte viele Kirchenmusiker ein.

Allerdings sterben aufgrund von Überalterung gerade viele Chöre aus. Und durch die Zusammenlegung von katholischen Gemeinden werden natürlich auch Chöre zusammengelegt. So gibt es gerade in dem Bereich einen sehr großen Umschwung. Manche Chöre haben Aufwind, andere nicht.

*Was macht für Sie einen guten kirchlichen Chor aus?*

**Hoppermann:** Ich muss Lust haben, da hinzugehen. Ich sollte das Gefühl haben, dass ich mich dort stimmlich und körperlich weiterentwickeln kann. Und einen guten Chor macht aus, dass er im Gottesdienst genauso wie außerhalb singt. Dadurch spricht er Gemeinde wie Außenstehende an. So kann man den gesamten Schatz der Kirchenmusik heben, präsentieren und unters Volk bringen.

*Welche Funktion haben Chöre für die Kirchengemeinde?*

**Hoppermann:** Sie haben häufig eine große Klammerfunktion. In den meisten Chören kann, wenn man eine gesunde Stimme hat und Lust am gemeinsamen Tun, zunächst einmal jeder mitmachen. Das gibt dem Einzelnen ein Gemeinschaftserlebnis. Aber man überschreitet auch die Grenzen des eigenen Umfelds. Denn wer sich seinen Chor anschaut, wäre mit einigen Mitgliedern vielleicht nie im Leben zusammengekommen. Das ist ein Gewinn. Toll ist, dass man in dieser Verschiedenheit zueinanderfindet.

*Welche Rolle spielt der Kirchenchor im Gottesdienst?*

**Hoppermann:** Der Chor sorgt dafür, dass auch die Gemeinde gut singen kann, der Chor leistet Verkündigung, indem er zentrale Inhalte vermittelt, und er schafft einen großen verlässlichen Rahmen, in dem sich die Liturgie dann auch entfalten kann.

*Der Mensch ist ungespalten in dem Moment, wo er singt, da sind einfach Kopf und Bauch zusammen.*

**Norbert Hoppermann**

*Fühlt man sich denn durch das Singen von religiösen Liedern Gott näher?*

**Hoppermann:** Ja, definitiv, weil die Musik deutlich übers Gehirn rausgeht. Der ganzheitliche Ansatz beim Singen und Musizieren ist sehr groß, da wir alles, was sich kognitiv nicht erschöpfend erschließt, sensorisch und emotional zugänglich machen müssen. Viele dieser Zusammenhänge tun sich uns erst nach und nach auf. Und in der Spiritualität trägt Singen zur Konzentration bei.

Man kann nach Augustinus singend

doppelt beten, was im Sprechen eine halbe Sache bleibt.

*Kann man auch im Chor singen, wenn man zwar Lust hat, aber keinerlei Begabung?*

**Hoppermann:** Da wird's schwierig. Spielen Sie mal mit zwei linken Füßen Fußball, und sei das nur in einer kleinen Dorfmannschaft. Es gibt natürlich immer Chöre, die die Gemeinschaft so über das Singen stellen, dass man auch als Brummer genommen wird. Aber das kippt leicht. Andererseits müssen Vorerfahrungen nicht sein, weil die Stimme dann noch völlig unverbraucht ist und man die Sänger dann noch aufs richtige Gleis schieben kann.

*Warum singt man überhaupt?*

**Hoppermann:** Ich glaube, das ist die ursprüngliche Weise der Kommunikation. Die Entwicklung des Menschen ist übers Singen gekommen, also die Art und Weise, bestimmte Tonhöhen zu erzeugen und durch diese Tonhöhen auch Emotionen zu transportieren. Singen konnte Leben retten, wenn man durch einen Signalschrei den Nachbarn vor dem nahenden Raubtier warnen konnte.

*Und stimmt es, dass Singen glücklich machen kann?*

**Hoppermann:** Ja, definitiv. Weil der Mensch ungespalten ist in dem Moment, wo er singt, da sind einfach Kopf und Bauch zusammen, und das lässt sich nicht voneinander trennen, das betrifft Glück genauso wie Wut, wie Ärger, Eifersucht, es gibt vieles, was man in der Musik ausspielen kann.

*Hat Singen auch heilende Wirkung?*

**Hoppermann:** Ja, das hat es. Weil nicht geheilt sein häufig auch mit Blockade zu tun hat. Gerade psychische Probleme, die nicht erkannt werden, lösen sich häufig beim Singen, aber auch beim Musizieren am Instrument, und befreien.

## Chöre und Konzerte

**Zum regelmäßigen Singen:** Wer selbst in einem Chor singen möchte, findet Beratung und Information bei Sabine Paap, Amt für Kirchenmusik, Di, Mi u. Fr von 10–13 Uhr, T. 306 20 10 20, E-Mail: afk.kkvhh@kirche-hamburg.de Für katholische Chöre berät Regionalkantor Norbert Hoppermann, T. 24 87 72 73, E-Mail: Hoppermann@egv-erzbistum-hh.de

**Zum gelegentlichen Mitsingen:** **Sonntag, 16.12.**, 14.30 Uhr, „Seht, die gute Zeit ist nah“. Adventslieder mit der Hamburger Kinder- u. Jugendkantorei, Ltg.: Sabine Paap, Hauptkirche St. Katharinen, **Donnerstag, 20.12.**, 10.30 Uhr, katholische Kirche St. Marien, Reinbeker Weg 8, Hamburg-Bergedorf: Offenes Adventssingen der Katholischen Schule

**Freitag, 14.12.**, 19.30–21 Uhr, katholische Kirche St. Thomas Morus, Koppelstraße 16, Hamburg-Stellingen: Singendes Beten

**Sonntag, 30.12.**, 15 Uhr, 4. Hamburger Singalong: J. S. Bach, Weihnachtsoratorium I-III zum Mitsingen mit Solisten u. Orchester, Ltg.: Petra Müller, Hauptkirche St. Trinitatis, Kirchenstr. 40, Altona, 10 €, Eintritt nur mit Klavierauszug

**Zum Zuhören – für Kinder:** **Sonntag, 16.12.**, 15.30 Uhr, Weihnachtsoratorium für Kinder mit Solisten, Kantorei, Kirchenorchester u. Pastor Burmester, Kirche am Rockenhof, Rockenhof 3, 3–15 € **Sonntag, 23.12.**, 15 Uhr, J. S. Bach: Weihnachtsoratorium für Schulkinder I-III, ohne Arien, mit Blankeneser Kantorei, Elbipolis Barockorchester Hamburg, Ltg.: Stefan Scharff, Blankeneser Kirche, Mühlenberger Weg 64a, 10 €/Erm. mögl.

**Für Erwachsene:** **Sonabend, 15.12.**, 17 Uhr, J. S. Bach: Weihnachtsoratorium I-III, 19.30 Uhr IV-VI mit Solisten, Kantorei u. Kantatenorchester, Cembalo u. Ltg.: Andreas Fischer, Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1, 8–36 € **Dienstag, 25.12.**, 11 Uhr, Kantatengottesdienst, J. S. Bach: Weihnachtsoratorium I mit Solisten, Kirchenorchester, Kinder- u. Jugendkantorei u. Kantorei, Ltg.: Zehner, Kirche am Rockenhof, Rockenhof 3, kostenfrei **Mittwoch, 26.12.**, 11 Uhr, Kantatengottesdienst – J. S. Bach: Weihnachtsoratorium IV-VI mit Solisten, Kantorei, Hamburger Camerata, Ltg.: Matthias Hoffmann-Borggreffe, Predigt: Pastor Watzlawik, Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118, kostenfrei

Weitere Veranstaltungen unter: [www.kirchenmusik-hamburg.de](http://www.kirchenmusik-hamburg.de)



Kirchenmusiker Norbert Hoppermann hatte schon als Jugendlicher seine erste Organistenstelle Foto: Andreas Laible



mit Propst Johann Hinrich Claussen über die  
**Leichtigkeit des Schenkens** ohne Bedingungen

# Quer dacht

⋮ Häufig wird darüber geklagt, dass die Adventszeit so anstrengend sei, weil man all die vielen Geschenke zu besorgen habe. All die Wege und Gänge, das ganze Gedränge und Geschiebe. Vielleicht hilft da ein Gedanke aus Bertolt Brechts Theaterstück „Der gute Mensch von Sezuan“. Darin fragt sich der Weise Shen Te, ob es nicht eigentlich viel anstrengender sei, seinen Mitmenschen Schlechtes zu tun. Die Stirnader schwelle einem doch dabei an, vor lauter Mühe, gierig zu sein. Wie viel leichter und natürlicher wirke es doch, dem Mitmenschen die Hand entgegenzustrecken, um ihm etwas Gutes zu tun. Wie angenehm es doch wäre, freundlich zu sein. Und ihm entfährt der Seufzer: „Ach, welche Verführung, zu schenken!“

Welche Verführung, zu schenken – das ist mal eine überraschende Moralpredigt. Als echter Protestant hält man es eher mit dem Gegenteil. Das Tun des Guten ist eine Pflicht. Es äußert sich in Verzicht, vollzieht sich in Selbstüberwindung. Gut ist eine Handlung erst dann, wenn sie wenigstens ein bisschen wehtut. Sonst gilt sie für viele Protestanten nicht. Doch das ist grundfalsch. Denn es ist anstrengender und schmerzhafter, böse zu sein: zu kämpfen und zu streiten, zu feilschen und zu schachern, zu jagen und zu töten. Leicht wird das Leben erst, wenn man einander gut ist, höflich aufeinander achtet, freundlich übereinander spricht. Und am deutlichsten zeigt sich diese Leichtigkeit des Guten im Schenken.

Schenken ist schwer, wahrscheinlich, weil es so leicht ist. Diese Leichtigkeit des Guten zu begreifen ist eine besondere Herausforderung: freundlich sein, nichts erzwingen, sondern das Gute geschehen lassen, es einfach tun ohne Nebenabsichten. In diesem Sinne ist das Schenken ein Inbegriff von Nächstenliebe und also zutiefst christlich: einfach geben, nur um dem anderen zu nützen und ihn zu erfreuen. Nichts damit erkaufen, nicht bestechen, nichts kompensieren mit Konsumüberschüttung, keine Lebens- und Liebesschulden abbezahlen. Es gibt nur diese eine Regel beim Schenken, nämlich dass man es einfach so tut. Viel Freude beim Einkaufen!

Dieser und weitere anregende Texte finden sich in dem neuen Buch von Johann Hinrich Claussen: „Gegenwindgedanken. Auf dem Fahrrad durch das Kirchenjahr“, Kreuz Verlag, 2012

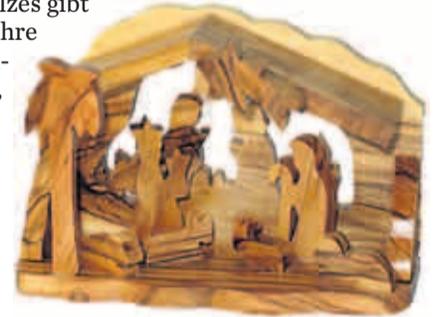
Fotos: privat, St.-Bonifatius-Gemeinde, Ansgar Medien, Weltladen und Café Sasel

## AUSGESUCHT

Zum Verschenken, Selber-Lesen oder -Hören: von der Redaktion empfohlen

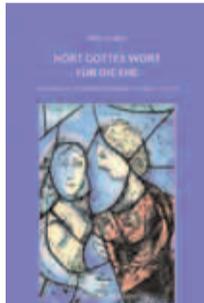
⋮ Wer zu Weihnachten noch ein besonderes Geschenk sucht, sollte mal in einem der 14 Weltläden in Hamburg vorbeischauen. Hier findet der Kunde qualitativ hochwertige Produkte aus aller Welt. Neben Kaffee, Tee oder Schokolade zählen auch viele originelle handgefertigte Artikel zum Sortiment. Wie etwa die aus Olivenholz geschnitzte Krippe – gesehen im Weltladen und Café Sasel (Saseler Markt 8, Di, Do 9–17 Uhr, Sa 9–13 Uhr). Sie wurde von palästinensischen Kunsthandwerkern einer Werkstatt in der Nähe von Bethlehem geschnitzt. Die besondere Maserung des Olivenholzes gibt jeder Krippe eine eigene Note. Die Schnitzer erhalten für ihre Arbeit faire Löhne, von denen sie und ihre Familien leben können. Weltläden befinden sich in verschiedenen Stadtteilen, auch in der City: Weltladen fair & flair in der Rathauspassage, U-Bahn- und S-Bahn-Zugang am Reesendamm (Mo–Fr 10–20 Uhr, Sa 10–17 Uhr)

Weitere Adressen und Infos unter: [www.weltladen.de](http://www.weltladen.de)



## GEFUNDEN

Zum Entdecken und Ausprobieren: Empfehlungen der Redaktion



⋮ Der besondere Schutz von Ehe und Familie wird heute zunehmend hinterfragt. Doch selbst Soziologen betonen die Bedeutung stabiler Ehen für das Gemeinwohl. Welche Bedeutung das Christentum für die eheliche Gemeinschaft haben kann, beantwortet Wilm Sanders in seinem Buch „Hört Gottes Wort für die Ehe. 30 Aspekte zum christlichen Verständnis von Ehe und Familie“. Mit Bezug auf einschlägige Bibeltexte beleuchtet er Stichworte wie „Glück“ und „verantwortete Elternschaft“. Der katholische Hamburger Seelsorger weitet den Blick auf das ökumenisch Verbindende und zeigt dabei auch, welche wertvolle Beiträge der christliche Glaube für eine gelungene Ehe leisten kann.

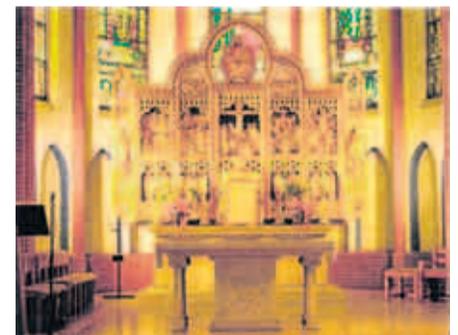
Das Buch kann über den Buchhandel erworben oder direkt beim Verlag Ansgar Medien in Hamburg bestellt werden ([www.ansgar-medien.de](http://www.ansgar-medien.de)). Es kostet 19,95 Euro.

## QUIZ

Zum Mitraten: Matthias Gretzschel erzählt Geschichten rund um Hamburger Kirchen

⋮ Von außen ist diese Kirche deutlich als Bauwerk des frühen 20. Jahrhunderts zu erkennen, doch in der reichen bildkünstlerischen Ausstattung des Innenraums kommt noch der Historismus des späten 19. Jahrhunderts zum Ausdruck. Besonders interessant ist der neogotische Hochaltar, der in der Werkstatt des Osnabrücker Holzbildhauers Heinrich Seling geschaffen wurde. Beiderseits des Tabernakels sind zweimal vier Heiligenfiguren aufgestellt. Darüber sieht man in fünf Halbreiefs Szenen aus dem Leben Jesu. Bekrönt wird der geschnitzte und reich vergoldete Altar von der Darstellung „Christus als Weltenrichter“. Oft wurden Kunstwerke des Historismus in der Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg beseitigt, hier blieben sie weitgehend erhalten.

Um welche Kirche handelt es sich?



Die Antwort steht auf Seite 11 unter den Adressen

## FEIERN

Zum Hingehen: besondere Veranstaltungen der Hamburger Kirchen

⋮ Für Kiezbummler und Szenegänger öffnet die katholische Kirche St. Joseph am Sonnabend, 15. Dezember, von 21 bis 24 Uhr ihre Tür. Unter dem Motto „große Freiheit 43. St. Joseph by night“ lädt die Kirche besonders junge Erwachsene zu Musik, Impulsen zum Advent und Gesprächsangeboten ein. „Als Kirche auf dem Kiez muss man sich zeigen“, ist Jugendpfarrer Tobias Sellenschlo, einer der Mitinitiatoren, überzeugt. Konkurrenz zu den Kneipen und Clubs ringsum wolle und könne man nicht sein. „Aber wir wollen Präsenz zeigen“, so Pfarrer Sellenschlo.

Die Aktion wird viermal im Jahr von der katholischen Gemeinde St. Joseph, der Katholischen Jugend Hamburg, der Regionalstelle Kirchenmusik und der Gemeinschaft junger Malteser veranstaltet.

15.12., 21–24 Uhr, Kirche St. Joseph, Große Freiheit 43



Foto: Getty Images

# Noch ein Weihnachtswunder

MATTHIAS NEUMANN

**D**ie Kirche war überfüllt, an der Tür versuchte der Küster, sich den Menschen entgegenzustemmen, die auf den letzten Drücker gekommen waren und keinen Raum mehr in der Weihnachtsherberge fanden. Die Kerzen am Baum und am Adventskranz brannten, die Kinderchorkinder saßen artig auf den Altarstufen, und die Orgel begann zu spielen. Sie klang etwas vorwurfsvoll, weil der Organist Weihnachten nicht mochte. Genauer gesagt die Leute, die sich am Heiligen Abend in der Kirche einfanden. Deshalb spielte der Kantor auch mit voller Wucht das Vorspiel zum Choral „Lobt Gott ihr Christen alle gleich“ und seufzte leise darüber, dass der folgende Gesang wohl eher irdisch als himmlisch einsetzen würde.

Die Prophezeiung erfüllte sich prompt: Frohlockend oder gar fröhlich hörte sich das Gebrummel nicht an, was da zu ihm auf die Empore aufstieg. Manche Weihnachtsschrieten hatten ihre „Ich kann nicht singen“-Gesichter aufgesetzt und starrten mit zusammengekniffenen Lippen auf die Liederblätter. Überhaupt fühlte die Kirche sich an, als sei sie eher von Mitgliedern eines Betriebsausfluges des Vereins zur Pflege der schlechten Laune besetzt worden als mit von Weihnachtsfreude erfüllten Zeitgenossen.

Und dann passierte es: Ein kleines goldlockiges Mädchen von drei, vier Jahren lief zielsicher nach vorn und ging auf die Krippe zu. Dort sah es die

**Heiligabend in der rasselvollen Kirche, die feierliche Stimmung lässt ein wenig zu wünschen übrig. Für manchen Besucher scheint der Gottesdienst nur eine Pflichtveranstaltung zu sein – weil eben Weihnachten ist. Doch dann sorgt ein kleines Mädchen dafür, dass der Abend eine bezaubernde Wendung nimmt**

Puppe auf Heu und auf Stroh – und Maria und Josef aus der Mannschaft des Krippenspiels betrachteten es nicht besonders ernst. Das Mädchen griff sich die Puppe, presste das Jesuskind an seine Brust und machte sich mit einem verstohlenen Grinsen auf den Rückweg. Die Gesichter der Darsteller der redlichen Hirten wurden frostiger, nur der erbarmungslose Wirt feixte dreist. Da schoss aus der zweiten Bank die Ge-

meindehelferin Fräulein Grimm\* (Name geändert) heraus, nahm dem Mädchen energisch die Puppe aus den Händen und schob es in Richtung Ausgang. Danach legte sie das Jesuskind mit Nachdruck zurück in die Krippe und kehrte kopfschüttelnd auf ihren Platz zurück. Man sah ihr an: Genau so etwas in der Art hatte sie ohnehin schon befürchtet. Von diesen Leuten. Na ja. Weihnachten eben. Wie immer.

**Eine wunderbare Leichtigkeit zog in die Kirche ein und enteiste die Herzen**

Tapp tapp tapp – das Mädchen mit den goldenen Haaren war nach sehr kurzer Pause wieder auf dem Weg zum Altarraum. Es ging nun wie auf vertrauten Wegen direkt auf die Krippe zu und entnahm das Christkind mit einem gekonnten Griff und nahm es in die Arme, streichelte ihm den Kopf und blieb strahlend in der Mitte vor dem Altar stehen. Die Gemeinde wurde peu à peu wach und wacher: Was würde wohl jetzt als Nächstes passieren? Richtig: Die Gemeindehelferin Frau Grimm zischte wie eine Flugabwehrrakete aus der Bank in Richtung Krippe, schnappte sich die Puppe, legte sie mit noch größerem Nachdruck zurück und ergriff den Arm der Missetäterin und zog sie empört in den Kirchenraum. „Können Sie nicht aufpassen?“, raunte sie in Richtung der Mutter. Die zuckte etwas zusammen und hob bedauernd bis hilflos die Schulter. Genau: Es dauerte keine Minute, bis die Goldhaarige sich erneut auf den Weg nach Bethlehem machte, unterstützt vom Gesang des Liedes „Ihr Kinderlein kommet“. Das klang jetzt doch irgendwie belebter – und manche

Weihnachtsschrieten warfen ihre Beschlüsse bezüglich der Gesangsmitwirkung in der Kirche einfach hinter sich. Intuitiv oder versehentlich.

Die Augen der Krippenspielerchar weiteten sich indessen beträchtlich, als sie das Kind erneut zur Krippe schreiten sahen. Als es dann zum dritten Mal das Christkind in die Arme nahm, fingen die Leute plötzlich an zu klatschen. Und das hatte es in dieser Kirche seit Menschengedenken noch nie gegeben. Die Gesichter hellten sich auf, viele lächelten sogar – und eine wunderbare Leichtigkeit zog in die Kirche ein, die schwere Herzen enteiste und dunkle Blicke heller machte. „Ein Kind verändert die Welt!“ Die Weihnachtsbotschaft hatte sich die Bahn frei gemacht durch die wundersame Mithilfe dieses kleinen Mädchens. Was ich an diesem Abend gepredigt habe? Ich weiß es nicht. Brauche ich ja auch nicht, denn dieser Part war ja schon geschafft – und viel besser, als ich das jemals hinbekommen hätte. Wer das Mädchen war? Die Deutungen schwanken zwischen Christkind und Engel. Beim Lied: „Ich steh an deiner Krippen hier“ wurde jedenfalls ein geradezu erlöstes Lächeln in der Kirche heimisch. Und das Lied am Ende der Christvesper „O du fröhliche“ erklang diesmal fröhlich. Das Wunder der Heiligen Nacht.

**Der Autor** Matthias Neumann war bis zu seiner Pensionierung 2012 Pastor an der Christuskirche in Othmarschen. Der gebürtige Eisenacher studierte in Leipzig nicht nur Theologie, sondern auch Bassgitarre und spielte als Bassist bei Nina Hagen. Im Wachholtz Verlag erschien in diesem Jahr sein Buch „Umzug mit Fischen“.

# Ausgesuchte Termine im Dezember u

Die Weihnachtsgottesdienste stehen am 21.12. in der Hauptausgabe des Hamburger Abendblatts. Weitere Informationen unter: [www.kirche-hamburg.de](http://www.kirche-hamburg.de); [www.erzbistum-hamburg.de](http://www.erzbistum-hamburg.de)

## GOTTESDIENSTE

### FREITAG, 14.12.12

18 Uhr, **Fraugottesdienst in Altona** mit Angela Bähr u. den Veranstalterinnen Bärbel Fünfsinn, Britta Hemshorn de Sánchez, Anja Wilke u. Karin Kluck, Friedenskirche, Otzenstr. 19, Altona

### SONNTAG, 16.12.12

17 Uhr, **Gospelgottesdienst mit dem Friedenslicht von Bethlehem**, Segnung u. dem Gospelchor „Shout for Joy“, Ltg.: Pastor Barkowski u. Team, St. Nikolai, Finkenwerder Landscheideweg 157

18 Uhr, **Geschenke Mob – Jugendgottesdienst**, jeder bringt bitte ein schönes Geschenk mit, Die Jugendkirche, Bei der Flottbeker Mühle 28

### DONNERSTAG, 20.12.12

7.30 Uhr, **Roratesmesse: „Tautet Himmel, von oben, ihr Wolken regnet den Gerechten“** mit P. Löwenstein von der Pfarrei St. Ansgar „Kleiner Michel“ u. dem kath. Priester Dresen, Ökumenisches Forum HafenCity, Ökumenische Kapelle, Shanghaiallee 12–14, [info@oekumenisches-forum-hafen-city.de](mailto:info@oekumenisches-forum-hafen-city.de)

### SONNABEND, 22.12.12

14 Uhr, **Schmücken der Erlöserkirche**, anschl. adventliches Beisammensein bei Keksen u. Tee, Gemeinsame Veranstaltung der Kirchengemeinde St. Georg-Borgfelde, der Afrikaner-Seelsorge, der Gehörlosengemeinde u. der Ökumenischen Arbeitsstelle Hamburg-Ost, Erlöserkirche Borgfelde, Jungestr. 7

### MONTAG, 31.12.12

18.15 Uhr, **Jahresabschlussgottesdienst mit Erzbischof Dr. Thissen**, St.-Marien-Dom, Danziger Str. 60, [www.mariendomhamburg.de](http://www.mariendomhamburg.de)

### DIENSTAG, 1.1.13

16 Uhr, **Ev. Neujahrs-Messe: „Lenke unsere Schritte“** mit Kerzenprozession u. Kinderkirche, Predigt: Pastor Fridetzky, Orgel: Olga Chumikova, anschl. Empfang mit Glühpunsch u. schlesischer Mohnspeise, Hauptkirche St. Trinitatis, Kirchenstr. 40, Altona

### SONNTAG, 6.1.13

10 Uhr, **Evangelische Festmesse am Dreikönigstag**, „Sie werden kommen und Gold und Weihrauch bringen“ mit Festankündigung, Café HAUPT, anschl. Gemeindeversammlung, Hauptkirche St. Trinitatis, Kirchenstr. 40, Altona  
18.15 Uhr, **Epiphanie – Hl. Drei Könige**, Pontifikalamt mit Erzbischof Dr. Thissen, Musik: Gregorianik, St.-Marien-Dom, Danziger Str. 60, [www.mariendomhamburg.de](http://www.mariendomhamburg.de)

### SONNTAG, 13.1.13

10 Uhr, **Ev. Messe zum 80. Jahrestag des Altonaer Bekenntnisses** mit der Altonaer Kantorei, Predigt: Bischof em. Dr. Dr. h. c. Knuth, anschl. Café HAUPT mit Vorstellung des Buches von Claus Jürgensen, „Das Altonaer Bekenntnis vom 11. Januar 1933“ durch P. Dr. Andresen, Hauptkirche St. Trinitatis, Kirchenstr. 40, Altona

### SONNTAG, 27.1.13

10 Uhr, **Ev. Messe mit Kinderkirche**, Predigt: Bischöfin Kirsten Fehrs, Orgel: Manuel Gera, Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1  
10 Uhr, **Gottesdienst zum Kirchentag** mit dem Männervocalensemble Vocallegro, Ltg.: Arpad Christian Thuroczy, Predigt: Pastor Schneider, Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118  
18 Uhr, **Aids- u. Gemeindegottesdienst: „Wenn du mit mir gehst – Zugehörige, die zu einem halten“**, Predigt:

Pastorin Breuninger, Musik: Yehudi Menuhin, live music now, Abendmahl mit Traubensaft, St.-Georgs-Kirche am Hauptbahnhof, St. Georgskirchhof 19, ab 17 Uhr Kaffee 18 Uhr, **Jugendgottesdienst** von u. mit KonfirmandInnen der Kirchengemeinde Alt Osdorf, Musik: Bodenpersonal, Die Jugendkirche, Bei der Flottbeker Mühle 28  
19 Uhr, **Musikalischer Abendgottesdienst zum Vater Unser** mit dem Ökumenischen Forum HafenCity, Pastorin Nauck, Pastorin Heider-Rottwilm u. der Capella Peregrina, Kirche der Stille, Helenenstr. 14a, Altona

### SONNTAG, 3.2.13

19 Uhr, **Abendgottesdienst als St.-Ansgar-Vesper**, Ökumenischer Gottesdienst aller Kirchenfamilien, Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikerkirche 2

## KONZERTE UND KULTUR

### FREITAG, 14.12.12

16 Uhr u. 15.12., **Die Bremer Stadtmusikanten, Kinder-Orgel-Märchen** mit Musik v. Henrik Albrecht u. Illustration v. Kai Pannen, Paul-Gerhardt-Kirche, Bei der Paul-Gerhardt-Kirche 2, 4–7 €, weitere Aufführungen: 16.12., 15 Uhr in der Pauluskirche Altona, Bei der Pauluskirche 1  
18 Uhr, **Advents- u. Weihnachtslieder bei Kerzenschein** mit Lesung von Jona Mues, dem Horntrio Rostock, Hamburger Knabenchor, Lichtregie: Karsten Hauschild, Dirigentin: Rosemarie Pritzkat, Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118, 11–28 €, am 16.12., Lesung von Peter Striebeck

### SONNABEND, 15.12.12

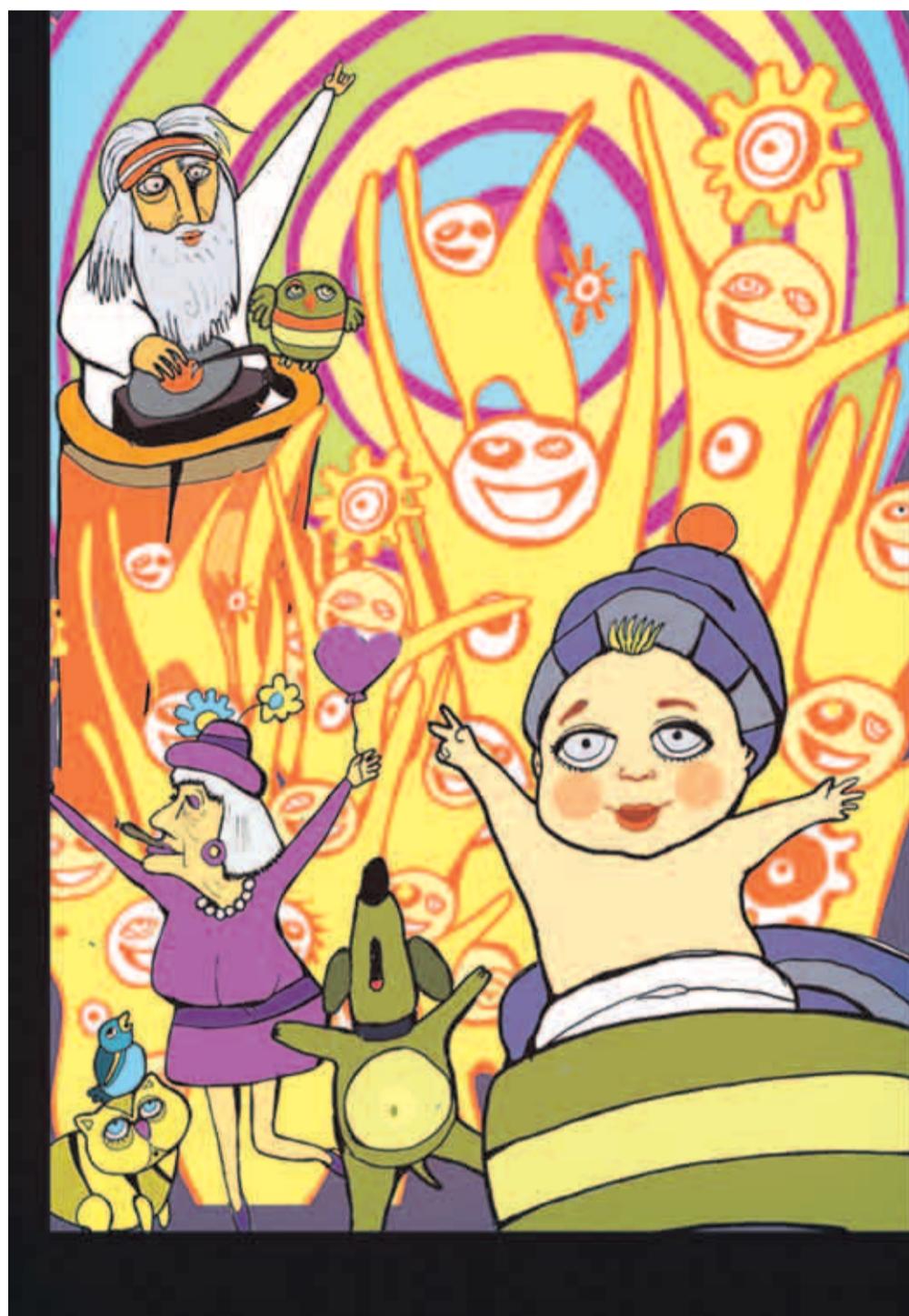
18 Uhr, **Benefizkonzert für die Orgel der Friedenskirche**, Chormusik u. Texte zum Advent u. Lieder zum Mitsingen mit dem Ensemble Vocal, Ltg.: Cornelius Trantow, Friedenskirche, Otzenstr. 19, Altona

18 Uhr, **Europäische Weihnachtslieder** mit Kantorei u. Flötenchor, Ltg.: Andreas Fabienke, Kreuzkirche Wandsbek, Kedenburgstr. 10

19 Uhr, **Adventsmusik im Kerzenschein**: Gloria in excelsis Deo! – Europäische Weihnachtsmusik, Saint-Saëns: Weihnachtsoratorium, Corelli: Weihnachtskonzert, Händel: Dixit Dominus mit Solisten, Bachchor, Collegium musicum, Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikerkirche 2, VVK: 10 € im Kirchenbüro u. an den üblichen VVK-Stellen, Restkarten AK  
19 Uhr, **J. S. Bach: Weihnachtsoratorium I-III u. Magnificat D-Dur BWV 243** mit Solisten, Kantorei u. Concertone Hamburg, Ltg.: KMD Rudolf Kelber, Hauptkirche St. Jacobi, Jakobikirchhof 22, VVK: 12–30 €/7–20 € bei Konzertkasse Gerdes u. AK

### SONNTAG, 16.12.12

16 Uhr, **„Himmliche Oboenkonzerte“**, Werke von Bach, Haydn, Marcello u. Mozart, Oboe: Céline Moinet, Cembalo und Ltg.: Hansjörg Albrecht, Hauptkirche St. Trinitatis, Kirchenstr. 40, Altona, VVK: 18 € bei der Konzertkasse Gerdes, den bekanntesten VVK-Stellen od. [www.eventim.de](http://www.eventim.de), übliche Erm. an AK  
17 Uhr, **Händel: Der Messias – Teil 1** mit Solisten, Der Kleine Chor der Melanchthongemeinde, Orchester aus Freundinnen u. Freunden der Kirchenmusik, Ltg.: Burkhard Nehmzig, Melanchthonkirche, Ebertallee 30, Groß Flottbek  
17 Uhr, **Lutherische Weihnachtsmesse**, wie sie um 1600 stattgefunden haben könnte ... Werke von Osiander, Praetorius u. Schröter mit Chor u. Chorschule der Kirchengemeinde Eidelstedt, Ltg.: Bernhard Stützer, Elisabethkirche, Eidelstedter Dorfstr. 27, 5 €, Erm. mögl.  
17 Uhr, **Quempassingen bei Kerzenschein** mit dem Projektchor „Quempassingen“, Bläserkreis der Marktkirche Poppenbüttel, Ltg.: Hartmann Voß, St.-Gertrud-Kirche, Immenhof 10, Eintritt frei, Spende am Ausgang  
18 Uhr, **Adventsmusik im Kerzenschein** – Werke von Hassler u. Praetorius mit Vokalensemble, Ltg.: KMD Rudolf Kelber, Hauptkirche St. Jacobi, Jakobikirchhof 22, VVK: 9–14 €/6–10 € bei Konzertkasse Gerdes u. AK



18 Uhr, **Chor- u. Orchesterkonzert, J. S. Bach: Weihnachts-Oratorium I-III** mit Solisten, Kirchenorchester u. Gäste, Kinder- u. Jugendkantorei, Kantorei, Ltg.: Volkmar Zehner, Kirche am Rockenhof, Rockenhof 3, 10–20 €

### MITTWOCH, 19.12.12

20 Uhr, **J. S. Bach: Weihnachtsoratorium I-III** mit Solisten, Kantorei, Hamburger Camerata, Dirigent: Matthias Hoffmann-Borggreffe, Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118, 11–35 €

### DONNERSTAG, 20.12.12

19 Uhr, **Weihnachtskonzert mit dem Kinderchor Canteamus**, Ltg.: Clemens Bergemann, Sankt-Sophien-Kirche, Weidestr. 53, 12–24 €, [www.sankt-sophien.de](http://www.sankt-sophien.de)

### SONNABEND, 22.12.12

19 Uhr, **Adventsmusik im Kerzenschein**: Orgelmusik zu Advent u. Weihnachten, Michael Mages spielt Werke von Bach, Bruhns, Widor sowie Improvisationen, Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikerkirche 2, 8/5 € nur AK ab 18.15 Uhr, freier Eintritt f. Kinder in Begleitung eines Erwachsenen

### SONNTAG, 23.12.12

17 Uhr, **Bach: Weihnachtsoratorium, Teil I-III**, Tanja Aspelmeier (Sopran), Ina Jaks (Alt), Knut Schoch (Tenor), Andreas Pruy (Bass), Blankeneser Kantorei, Elbipolis Barockorchester Hamburg, Ltg. Stefan Scharff, 8–26 Euro / Erm. Blankeneser Kirche, Mühlener Weg

### MITTWOCH, 26.12.12

12 Uhr, **Orgel-Matinée, Olivier Messiaen: La Nativité du Seigneur**, Orgel: Eberhard Lauer, St.-Marien-Dom, Danziger Str. 60, 8/5 €, [www.mariendomhamburg.de](http://www.mariendomhamburg.de)  
17 Uhr, **Festliche Bach-Trompetengala** – Musik von J. S. Bach u. a. mit dem Bach-Trompetenensemble aus München u. Edgar Krapp an der Orgel, Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikerkirche 2, VVK: 8/5 € im Kirchenbüro u. den üblichen VVK-Stellen, Restkarten an AK

In der Hauptkirche St. Jacobi sind noch bis 6. Januar 2013 zehn Comics der Weihnachtsgeschichte zu sehen – die besten Comics aus einem Wettbewerb für Profizeichner, den das Internetportal der evangelisch-lutherischen Kirche ([kirche-hamburg.de](http://kirche-hamburg.de)) ausgeschrieben hatte. Ulrich Pffors „Geburt Jesu auf St. Pauli“ gehört zu den augenfälligsten Werken der Schau. Eine Jury aus Theologen und Zeichnerinnen wählte die Sieger-Comics aus. Diese sind auch auf [www.kirche-hamburg.de](http://www.kirche-hamburg.de) zu sehen und in einem Katalog (3 Euro) abgebildet. **Ausstellung: Hauptkirche St. Jacobi, Jakobikirchhof 22, geöffnet Mo–Sa 11–17 Uhr** Foto: [kirche-hamburg.de](http://kirche-hamburg.de)

### MONTAG, 31.12.12

20.15 Uhr, **Silvesterkonzert, Werke von Boellmann, Widor u. Vierne**, Orgel: Eberhard Lauer, St.-Marien-Dom, Danziger Str. 60, 8/5 €, [www.mariendomhamburg.de](http://www.mariendomhamburg.de)  
23 Uhr, **Musik in der Silvesternacht**, Joseph Haydn: Missa in Honorem Beatissimae, Ansprache: Hauptpastorin U. Murmann, Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1, Eintritt frei

### SONNTAG, 6.1.13

18 Uhr, **J. S. Bach: Weihnachtsoratorium IV-VI** mit Solisten, Kirchenorchester u. Gäste, Kantorei, Ltg.: Volkmar Zehner, Kirche am Rockenhof, Rockenhof 3, 10–20 €

## ANZEIGE

## ADRESSEN

weitere Informationen unter: www.kirche-hamburg.de; www.erzbistum-hamburg.de

**TELEFONSEELSORGE HAMBURG**  
gebührenfreie Anrufe täglich rund um die Uhr, Tel. 0800/111 01 11

**STUDENTISCHE TELEFONSEELSORGE**  
täglich 20–24 Uhr besetzt: Reden hilft. Tel. 41 17 04 11, Internet: www.stems.de

**BERATUNGS- UND SEELSORGEZENTRUM AN DER HAUPTKIRCHE ST. PETRI (BSZ)**

täglich, anonym und kostenlos: Mo–Sa 11–18 Uhr, Do 11–19 Uhr, So 11.30–15 Uhr, Bei d. Petrikirche 3, Tel. 32 50 38 70,

**SCHULDNERBERATUNG DES DIAKONISCHEN WERKES**  
Königstr. 54, 22767 Hamburg, Terminvereinbarung unter Tel. 30 62 03 85

**BERATUNGSSTELLEN DES DIAKONISCHEN WERKES**  
für Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensfragen. Sprechstunde ohne Voranmeldung: Mo 17.30–19 Uhr, Mi 14–15.30 Uhr, Königstr. 54, Altona, Terminvereinbarung: Tel. 30 62 02 49. **Weitere Beratungsstellen:**  
**Ahrensburg:** Große Straße 16–20, Tel. 04102/537 66  
**Harburg:** Hölertwiete 5, Tel. 519 00 09 60  
**Lohbrügge:** Lohbrügger Kirchstr. 9, Tel. 724 76 03  
**Neuwiedenthal:** Rehrstieg 58, Tel. 796 46 08.  
**Norderstedt:** Ochsenzoller Str. 122, Tel. 528 17 85/86 www.diakonie-hamburg.de/web/rat-und-hilfe/familien/

**FRAUENHAUS DES DIAKONISCHEN WERKES**  
Telefon: 192 51

**KATHOLISCHE BERATUNGSSTELLEN**  
für Ehe-, Familien- und Lebensfragen, Am Weiher 29, 20255 Hamburg, Tel. 24 65 24; Julius-Ludowieg-Straße 41, 21073 Hamburg, Tel. 77 35 32, www.eff-beratung-nord.de

**SOZIALDIENST KATH. FRAUEN (SKF)**  
Beratungsstellen für Frauen, Familien und Schwangere, **Altona:** Schomburgstr. 120, Tel. 43 31 56 (Mo 13–15 Uhr, Di 17–19 Uhr, Do 10–12 Uhr). Infoline Schwangerschaft: Tel. 23 51 81 88, Fr 9.30–11 Uhr; E-Mail: beratung@skf-altona.de; Kleiderkiste: Eppendorfer Weg 27, Tel. 43 21 50 80. **Hamburg:** Wartenau 5, Tel. 25 49 25 91 (Mo 10–12 Uhr, Mi 16–18 Uhr, Do 10–12 u. 14–16 Uhr). Beratung zur vorgeburtlichen Diagnostik: Tel. 25 31 31 90.

**FRAUENBERATUNG UND ELTERNLADEN**  
Beratung und Hilfe bei Schwangerschaft und Schwangerschaftskonfliktberatung, Diakonisches Werk Hamburg, Königstr. 54, 22767 HH-Altona, Tel. 30 62 02 08; Beratung für junge Eltern Tel: 30 62 03 93, www.diakonie-elternladen.de

**MÜTTERTELEFON**  
Beratung für alle Fragen rund ums Muttersein kostenlos und anonym; täglich, auch an Sonn- und Feiertagen, 20–22 Uhr, Tel. 0800/333 21 11

**EV. MÜTTERGENESUNG**  
Kurberatung und Information, Kurvorbereitung und Nachsorge. www.muettergenesung-hamburg.de  
**Hamburg-West:** Altona, Blankenese, Niendorf, Pinneberg, Norderstedt, Garstedter Weg 9, Tel. 226 229 775.  
**Hamburg-Ost:** Bramfeld-Volksdorf, Rahlstedt-Ahrensburg, Wandsbek-Billetal, Rockenhof 1, Tel. 51 90 00 876  
**Hamburg-Mitte:** Langenhorn, Eppendorf, Horn, Bergedorf, Geesthacht, Loogeplatz 14-16, Tel. 460 793 12  
**Hamburg-Süd:** Harburg, Wilhelmsburg, Hölertwiete 5, Tel. 519 000 945

**EVANGELISCHE FAMILIENBILDUNG IN HAMBURG UND SÜDHOLSTEIN** (Intensiv-)Kurse, Seminare und Einzelveranstaltungen für Eltern und Großeltern mit Kindern und ohne Kinder. Programme bitte anfordern!  
**Eppendorf:** Loogeplatz 14–16, Tel. 46 07 93 19.  
**Harburg:** Haus der Kirche, Hölertwiete 5, Tel. 519 00 09 61. **Niendorf-Lokstedt:** Garstedter Weg 9, Tel. 226 22 97 70. **Horn:** Bei der Hammer Kirche 16, Tel. 651 22 21.  
**Poppenbüttel:** Poppenbüttler Weg 97, Tel. 602 21 10.  
**Osdorf:** Bornheide 55i, Tel. 84 00 23 83.  
**Blankenese:** Sülldorfer Kirchenweg 1b, Tel. 970 79 46 10.  
**Norderstedt:** Kirchenplatz 1, Tel. 525 65 11.  
**Pinneberg:** Bahnhofstr. 20, Tel. 04101/845 01 50.

**KATHOLISCHE FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE**  
Angebote, Kurse und Vorträge für Familien, Alleinlebende, Kinder und Frauen jedes Alters und jeder Religion bzw. Konfession, Lübecker Straße 101, 22087 Hamburg, Tel. 229 12 44

**ALLEINERZIEHENDEN TREFFPUNKT UND BERATUNG E.V.**  
Güntherstr. 102, Tel. 250 11 84 und 250 27 77; Kindertrennungs-Tel. 250 20 25

### VORTRÄGE UND SEMINARE

**FREITAG, 14.12.12**  
9 Uhr, **EinAusÜberBlick – Fotoausstellung** über Fairness und Fair Trade, Ergebnisse des Fotowettbewerbes ‚guck ma‘ für junge Menschen von 14 bis 24 Jahren, Haus der Kirche Hölertwiete 5, Harburg, bis 24.12. Eintritt frei

**SONNABEND, 22.12.12**  
14 Uhr, **Eine vorweihnachtliche Kirchenführung** mit Ulrike Gehrs, Orgelmusik, Informationen zum Kirchenraum u. den Kunstschätzen, Verweilen am Lichterbaum, Hauptkirche St. Jacobi, Jakobikirchhof 22, Eintritt frei

**MITTWOCH, 9.1.13**  
20 Uhr, **„Es war einmal ...“ – Märchenabend** mit Liane von Schweinitz u. Hauptpastor Clausen, Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118, Eintritt frei, Kollekte erbeten

**MITTWOCH, 16.1.13**  
20 Uhr, **Mehr Himmel auf Erden**, vier Kurzfilme des Gemeindedienstes der Nordkirche porträtieren die Seefahrer-Kirche St. Severin auf Sylt, eine Suppenküche in Bad Doberan, die Kirche der Stille in Altona u. eine Gastwirtschaft in Vorpommern als Tauf-Ort, Gemeindehaus Blankenese, Mühlenberger Weg 64a

**DONNERSTAG, 17.1.13**  
15.30–18 Uhr, **Flüchtlingen eine Heimat geben** mit der Flüchtlingsbeauftragten der Nordkirche Pastorin Dethloff u. der Leiterin der Beratungsstelle „fluchtpunkt“ Anne Harms, Gemeindehaus Blankenese, Mühlenberger Weg 64a

**SONNTAG, 20.1.13**  
10–12 Uhr, **Offenes Frühstückstreffen für Allein-erziehende** mit ihren Kindern von 0 bis 4 Jahren. Dieses Treffen bietet Zeit u. Raum zum Kennenlernen u. Austausch, altersentsprechende Spiele u. Bastelaktionen für die Kinder, Familienbildung Eppendorf, Loogeplatz 14–16, 9 €/Teilnahme, weitere Termine: 24.2., 24.3., 14.4., 26.5., 16.6. 15.30 Uhr, **„Mehr drin, als man glaubt: die Bibel – Jakob und Esau“** mit Alicia Aumüller u. Kaplan Noel Hendrik Klentze, Veranstalter: Katholische Akademie Hamburg, Ort: Zentralcafé im Thalia Theater, Alstertor 1, Anmeldung: 36 95 20, programm@kahn.de, www.kahn.de

**MONTAG, 21.1.13**  
10–12 Uhr, 10 Doppelstunden, kunstforum matthäus, **Seminar: „Architektur, Kunst und Religion in Konstantinopel“**, Gemeindehaus, Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst, Bei der Matthäuskirche 6, 100 €, Anmeldung: 27 61 71, www.kunstforum-matthaeus.de

**DIENSTAG, 22.1.13**  
19.30 Uhr, **Lebensgeschichte und Einsichten mit Franz Müntefering**, Veranstalter: Katholische Akademie Hamburg in Kooperation mit der Bucerius Law School, Ort: Bucerius Law School, Jungiusstr. 6, Anmeldung: T. 36 95 20, programm@kahn.de, www.kahn.de

**MITTWOCH, 23.1.13**  
20 Uhr, Buchvorstellung: **Dietrich Bonhoeffer – Ein Christ im Dritten Reich**, Lese- u. Gesprächsabend mit Winfried Lipscher u. Hauptpastor Clausen, Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118, Eintritt frei, Kollekte erbeten

**DONNERSTAG, 24.1.13**  
19.30–21.30 Uhr, Buchvorstellung: **In Deutschland eine Jüdin, eine Jekette in Israel – Geflohene Frauen erzählen ihr Leben**, Lese- u. Gesprächsabend mit Andrea von Treuenfeld, Ort: DENKtRÄUME – „Hamburger Frauenbibliothek“, Bildungs- u. Gewerbezentrum Sauerberg, Grindelallee 43, 5 €

**SONNABEND, 26.1.13**  
16–17.30 Uhr, **Der freie Familiennachmittag**, eine Gelegenheit f. Eltern mit Kindern ab 4 Jahren, gemeinsam unseren christlichen Glauben zu entdecken, Veranstalter: Familienbildung Hamm-Horn, Ort: Dreifaltigkeitskirche, Horner Weg 2, Kinder ab 6 können auch alleine kommen

**MONTAG, 28.1.13**  
19–21 Uhr, Vortrag u. Gespräch: **Nie mehr Ärger mit dem Ärger**, Gewaltfreie Kommunikation in der Praxis, Ltg.: Norbert Struck, Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1, 15 €, schriftl. Anmeldung bis 26.1.: www.projektspiritualtaet.de od. Rockenhof 1

**MITTWOCH, 30.1.13**  
19.30–21.30 Uhr, **Ich bin schon groß! – Selbstvertrauen und Selbstständigkeit**, Eltern sollten dem Kind viele Gelegenheiten für Erfolgserlebnisse schaffen, Ltg.: Heidrun Reinke, Familienbildung Norderstedt, Kirchenplatz 1, 9 €, Anmeldung: T. 525 65 11

**FREITAG, 1.2.13**  
19 Uhr, **„Plötzlicher Herztod durch Erschießen“**, NS-Wehrmachtsjustiz u. Hinrichtungen in Hamburg 1942–1945, Dokumentarstück von Michael Batz, Sprecher: Isabella Vértés-Schütter, Tim Knauer, Markus Richter, Martin Wolf, Musik: Markus Voigt Ensemble, Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2, 6/4 €

# nd Januar

**FREITAG, 11.1.13**

20 Uhr, **Tollatissimo – Neujahrskonzert** mit Klaus-Werner Held an der Becker-Orgel, St. Joseph Altona, Große Freiheit 43

**SONNTAG, 13.1.13**

15 Uhr, **Was war zuerst da? – Puppentheater für neugierige Hühner ab vier Jahren** nach dem Buch von Kirsten Boie, Kulturkirche Altona, Bei der Johanniskirche 22, VVK: 5 € zzgl. Geb., AK: 7 € für Kinder u. Erwachsene, Einlass ab 14.30 Uhr, www.kulturkirche.de

**SONNTAG, 20.1.13**

18 Uhr, **1. Harvestehuder Orgelkonzert 2013**, Neujahrskonzert: „Blechbläser & Orgel“, Blechbläser- u. Orgelmusik aus vier Jahrhunderten, Blechbläserensemble „Brass con brio“, Orgel: Matthias Hoffmann-Borggrefe, Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118, 12 €

**SONNABEND, 26.1.13**

20 Uhr, **Lauschlounge**, Moderiert von Michy Reincke mit Mia Diekow, Fjarill, Marvin Brooksgard Iredi u. a., Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1, VVK: 14 €, AK: 16 €, Einlass ab 19 Uhr

**FREITAG, 1.2.13**

19.30 Uhr, **Jazz-Night** mit dem Hamburger Konservatorium, vom Swing der 30er-Jahre bis zu brandaktuellen Titeln der heutigen Szene, Kulturkirche Altona, Bei der Johanniskirche 22, VVK: 11 € zzgl. Geb., AK: 15 €, erm.: 10 €, www.kulturkirche.de

### SPIRITUALITÄT

**SONNABEND, 15.12.12**

14.30–18 Uhr, **Meditatives Tanzen zum Advent**, Ökumenische Kapelle, Shanghaiallee 12–14, 20 €, info@oekumenisches-forum-hafencity.de

**MONTAG, 7.1.13**

19–21.30 Uhr, **Bei sich selbst ankommen**, Spiritualität im Alltag, Ltg.: Annette Kaufmann-Knopf u. Marit Salvesen, Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1, 45 €, schriftl. Anmeldung bis 4.1.: www.projektspiritualtaet.de od. Rockenhof 1, Info: T. 519 00 09 15, weitere Termine: 14.1., 21.1.

**DIENSTAG, 8.1.13**

18 Uhr, **Texte, Töne u. Theologie. Eine meditative Entdeckung von St. Katharinen** mit Pröpstin Dr. Murrmann u. Inge Hansen vom Pädagogisch-Theologischen Institut der Nordkirche, Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1

**FREITAG, 11.1.13**

bis So., **Besinnungstage im Kloster – Zu sich selbst kommen** mit Kommunikationsberaterin u. Therapeutin Langer, 272 €, Kloster Nütschau, Anmeldung: T. 04531/500 40, info@kloster-nuetschau.de, www.kloster-nuetschau.de

bis So., **Meditationskurs „Licht des Herzens“ – Einführung in das Herzensgebet** (Schweigetage) mit Dipl.-Psych. Lenk u. Psychotherapeutin Schmitz, Kloster Nütschau, 211 €, Anmeldung: T. 04531/500 40, info@kloster-nuetschau.de, www.kloster-nuetschau.de

18–21 Uhr, **Steh auf! Ein Ritual zu Aufbruch und Neubeginn**, Ltg.: Margret Blömer, Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1, 20 €, schriftl. Anmeldung bis 9.1.: www.projektspiritualtaet.de od. Rockenhof 1  
19.30 Uhr, **Deine Küsse verzaubern mich**, Liebe u. Leidenschaft als spirituelle Quellen, Vortrag u. Gespräch mit Pierre Stutz, Theologe u. Buchautor, Kirche der Stille, Helenenstr. 14a, Altona, 10/8 €

**SONNABEND, 12.1.13**

10–17 Uhr, **Ein Stück Himmel im Alltag. Sieben Schritte zu mehr Lebendigkeit** mit spirituellen Übungen, die sich im Alltag umsetzen lassen, mit Pierre Stutz, Theologe u. Buchautor, Kirche der Stille, Helenenstr. 14a, Altona, Anmeldung: T. 43 43 34  
12.1. u. 26.1., 9–17.30 Uhr, **Stille-Tag: Schweigemeditation mit Anleitung zum innerlichen Gebet**; Sonnabend, 9.2., 14–17 Uhr, Stille-Tag für EinsteigerInnen, Karmelzellen, Norderkirchenweg 71, Finkenwerder, Anmeldung bis Mi vor dem jeweiligen Termin: T. 74 21 43 75, www.karmelzelle.de

**SONNABEND, 19.1.13**

19.30 Uhr, **Zeit – Verweile doch**. Musikalisch-literarisches Konzert mit Helge Burggrave u. Christof Fankhauser. Musik zwischen Bach u. Tango, Mittelalter u. Improvisationen, Texte u. Kurzgeschichten von Kästner, Rilke u. a., Kirche der Stille, Helenenstr. 14a, Altona, 12/10 €

**SONNABEND, 2.2.13**

11–16 Uhr, **Einführung in Grundelemente des Meditierens** für Menschen, die sich auf den Weg des Meditierens machen wollen mit Pastorin Nauck, Kirche der Stille, Helenenstr. 14a, Anmeldung: T. 43 43 34

14. Dezember 2012

Hamburger Abendblatt

**KRANKENHAUSSEELSORGE**

Ev. Zentrale: Tel. 306 20 10 00.

Katholisch: Tel. 24 87 74 60

**AIDSSEELSORGE**

Sprechstunden Mo 15–17 Uhr, Do 16–18 Uhr und nach Vereinbarung, Spadenteich 1, Tel. 280 44 62. www.aidsseelsorge.de

**SUCHTKRANKENHILFE DER DIAKONIE**

Die Kontaktstelle zu Selbsthilfegruppen und Einrichtungen für Suchtkranke und ihre Angehörigen befindet sich im Diakonischen Werk Hamburg, Königstr. 54, Tel. 30 62 03 07

**FREIWILLIGES SOZIALES JAHR (FSJ) UND BUNDESFREIWILLIGENDIENST IN HAMBURG**

Beratung & Vermittlung von Plätzen in Diakonie und Kirche in Hamburg, Diakonisches Werk Hamburg, Königstr. 54, 22767 Hamburg, FSJ, Tel. 30 62 02 85, www.freiwillig-diakonie-hamburg.de

**BERATUNGSSTELLEN WOHNEN IM ALTER**

**Niendorf:** Freiwilligen Forum Niendorf-Lokstedt-Schnelsen, Garstedter Weg 9, Tel: 23 89 81 56, fnniendorf@kirchenkreis-hsh.de.

**Blankenese:** Mühlenberger Weg 64 a, Tel: 866 25 00, n.Vereinb. wohnenimalter@blankenese.de. **Poppenbüttel:** Freiwilligen Forum Poppenbüttel, Poppenbüttler Markt 2a, Tel: 61 16 44 08, Bürozeiten n. Vereinb.

**PFLEGE UND DIAKONIE**

Infos über mehr als 80 ambulante Pflegedienste, Seniorenheime und Tagespflegestätten der Diakonie, Tag und Nacht: Tel. 08000/11 33 33, www.pflege-und-diakonie.de

**CARITASVERBAND FÜR HAMBURG**

Erziehungsberatung, Beratung für Frauen, Migrantengruppen, Wohnungslosenhilfe, Straßensozialarbeit, medizinische Versorgung für Obdachlose, Sozialberatung. Danziger Straße 66, Tel: 280 14 00, www.caritas-hamburg.de, info@caritas-hamburg.de

**FREIWILLIGENZENTRUM HAMBURG**  
fördert Freiwilligen-Arbeit und freiwilliges Engagement durch Vermittlung. Danziger Str. 52, Telefon: 24 87 73 60, E-Mail: info@freiwilligen-zentrum-hamburg.de, Internet: www.freiwilligen-zentrum-hamburg.de

**EVANGELISCHE AKADAMIE HAMBURG**

Tel. 306 20 14 52, Programm unter: www.akademie-nek.de

**KATHOLISCHE AKADEMIE HAMBURG**  
Herrengraben 4, Tel: 36 95 20

**HAMBURGER SENIORENAKADEMIE AN DER HAUPTKIRCHE ST. NIKOLAI**  
Harvestehuder Weg 118, Tel. 441 13 42 11

**KATHOLISCHE GLAUBENSINFORMATION**  
zum christlichen Glauben und zur katholischen Kirche, Michaelisstr. 5, Tel. 441 40 91 11

**BERATUNG FÜR SEKTEN- UND WELTANSCHAUUNGSFRAGEN**  
Königstr. 54, Tel. 306 20 12 70, E-Mail: sektenberatung-@nordelbien.de

**HAUS AM SCHÜBERG**

Ev.-Luth. Bildungs- und Tagungszentrum des Kirchenkreises Hamburg-Ost, Wulfsdorfer Weg 33, 22949 Ammersbek/ Hoisbüttel, Tel. 605 00 20; E-Mail: Info@haus-am-schueberg.de ; www.haus-am-schueberg.de

**KUNSTFORUM MATTHÄUS**

Studienreisen, Tagesfahrten, Seminare, Vorträge zu kunst- und kulturgeschichtlichen Themen. Bei der Matthäuskirche 6, Tel. 27 61 71

**ANSVERUS-HAUS AUMÜHLE**

Ein Ort für geistliches Leben. 21521 Aumühle, Vor den Hegen 20, Tel. 04104/97 06 20, www.ansverus-haus.de

**AMT FÜR KIRCHENMUSIK**

Königstraße 54, Tel: 306 20 10 20, E-Mail: afk.kkvhh@kirche-hamburg.de

**OIKOCREDIT FÖRDERKREIS NORDDEUTSCHLAN E.V.**  
Königstr. 54, Tel.: 306 20 14 60, www.oikocredit.org/sa/nde

**ARBEITSGEMEINSCHAFT CHRISTLICHER KIRCHEN HAMBURG**  
Ökumenischer Zusammenschluss von 33 deutsch- und fremdsprachigen Kirchen und Gemeinschaften. Nähere Infos: www.ack-hamburg.de, Geschäftsstelle: Dorothee-Sölle-Haus, Königstr. 54, Tel. 30 62 03 35, E-Mail: nek-ecu@diakonie-hamburg.de

**KIRCHENEINTRITTSSTELLE AM HAMBURGER MICHEL**  
Telefon: 37 67 81 11

Antwort zum Quiz auf Seite 8: Es handelt sich um die katholische Kirche St. Bonifatius in Eimsbüttel.

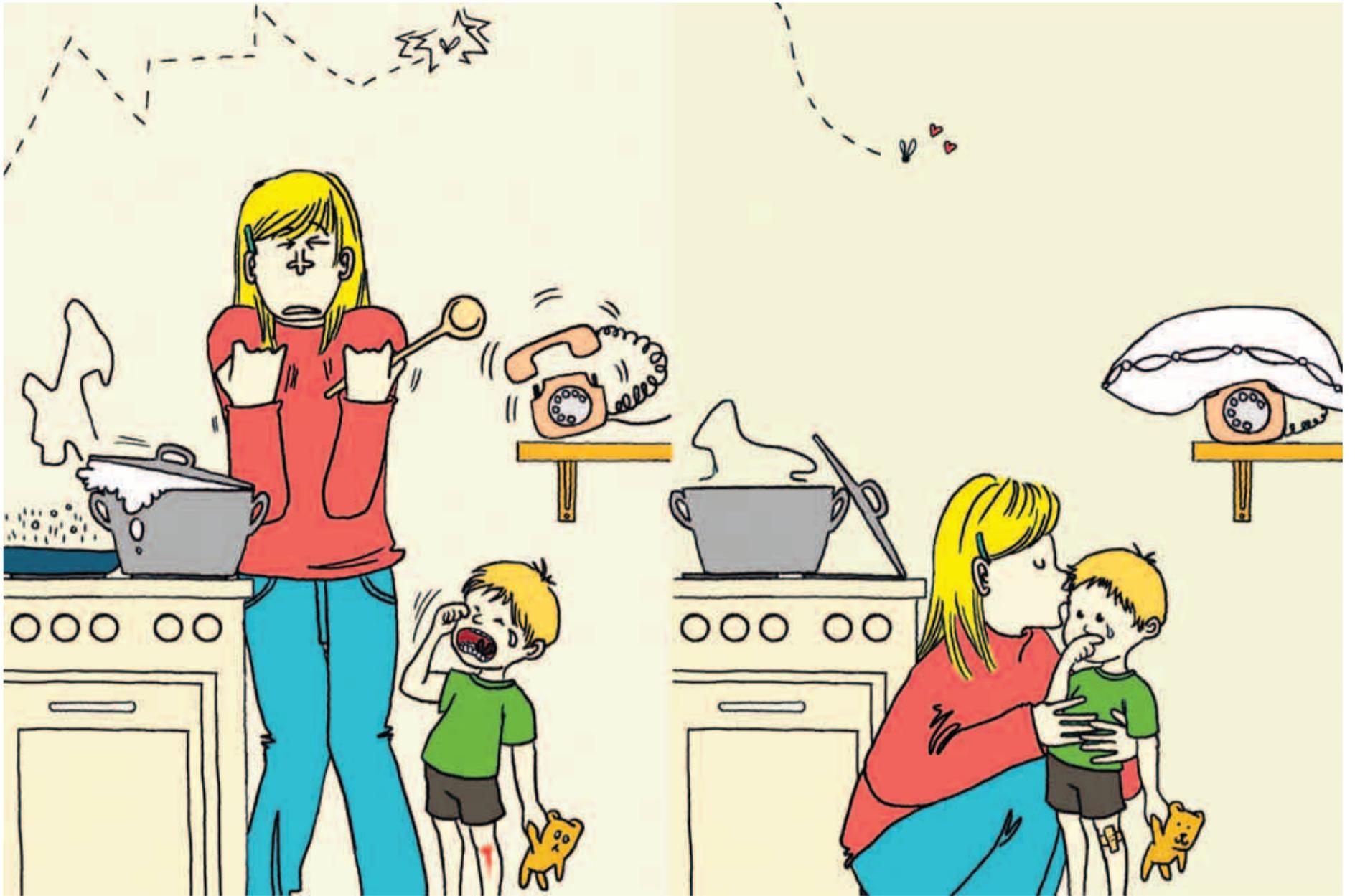


Illustration: Lisa Frühbeis

# Regie führen gegen den Stress

Eltern läuft im hektischen Alltag gerne mal die **Zeit davon**. Tipps, wie sie sich dennoch Freiräume schaffen können

ANN-BRITT PETERSEN

⚡ Nicht nur zur Weihnachtszeit geraten Eltern gerne mal unter Zeitdruck. Kein Wunder – im Familienalltag müssen viele Dinge unter einen Hut gebracht werden. Neben der eigenen Berufstätigkeit müssen der Haushalt organisiert, Termine wie Zahnarztbesuche oder Flötenunterricht eingehalten oder die Kinder bei den Hausaufgaben betreut werden. Und für Unternehmungen und gemeinsame Erlebnisse mit den Kindern soll natürlich auch noch genügend Zeit da sein.

Wie es Müttern und Vätern gelingen kann, nicht in Stress und Hetze zu verfallen und auch besinnliche Stunden in der Familie zu genießen, dazu gibt **Birgit Harpering, Leiterin der Evangelischen Familienbildung Norderstedt**, ein paar Tipps.

**1. Wie können Eltern das Gefühl des ständigen Gehetztseins verhindern?**

**Birgit Harpering:** Um gar nicht erst in das Hamsterrad zu geraten, sollten sich Mütter und Väter grundsätzlich überlegen: Wie will ich mein Familienleben gestalten? Welche Prioritäten will ich setzen, welche Zeit brauche ich für mich, um Kraft zu tanken? Wenn Eltern sich bewusst machen, dass sie die Regisseure des Familienlebens

sind, kann das schon ein sehr hilfreicher Beginn für mehr Entlastung sein.

**2. Was sollten vor allem junge Eltern bedenken?**

**Harpering:** Mit der Geburt eines Kindes wird für Eltern, die zuvor keine Verantwortung für ein Kind trugen, ein völlig neues Zeitmanagement nötig. Denn nun kann man nicht mehr selbstbestimmt über seine Zeit verfügen. Diese Sachzwänge empfinden viele junge Eltern als anstrengend. Auch sollte schon vor der Geburt zwischen den Eltern festgelegt werden, wer wie viel Zeit mit dem Kind verbringt. Auch Väter sollten hier ihren Part übernehmen, das ist letztlich gut für alle.

**3. Müssen Eltern immer alles selber regeln?**

Eltern müssen sich einerseits auf die Zeitrhythmen ihrer Kinder einstellen, andererseits geben sie idealerweise klar die Strukturen vor. Sie achten darauf, dass die Kinder zu bestimmten Zeiten ins Bett gehen und dass sie rechtzeitig morgens aufstehen. Aber sie müssen nicht alles allein machen. Sie können ihre Kinder spielerisch an Aufgaben heranführen, ihnen je nach Alter kleine Tätigkeiten übertragen, wie etwa den Tisch zu decken oder beim Aufräumen zu helfen. Kinder machen so ihre eigenen Erfahrungen.

**4. Wie kann man andauernde Zeitnot besser in den Griff kriegen?**

**Harpering:** Indem man über einen gewissen Zeitraum einmal beobachtet, was die Zeitfresser des Tages sind. Dazu gehören etwa unkontrollierter Medienkonsum und auch überhöhte Perfektionsansprüche. Hier heißt es ebenfalls Prioritäten setzen. Die Küche muss nicht immer auf Hochglanz gebracht werden. Schon die junge Mutter, die nachts ihr Baby stillen muss, sollte tagsüber Ruhepausen für sich einplanen, etwa schlafen, wenn das Kind schläft, statt zu bügeln.

**5. Warum ist es wichtig, dass Eltern Netzwerke haben?**

**Harpering:** Eltern brauchen Freiräume, um sich zurückzuziehen und Kraft zu tanken. Dann ist es gut, wenn sie Nachbarn, Freunde oder Verwandte bitten können, das Babysitten zu übernehmen. Und auch der Kontakt und Austausch mit anderen Familien ist hilfreich.

**6. Welche Momente dürfen im Familienalltag nicht fehlen?**

**Harpering:** Neben all den Terminen der einzelnen Familienmitglieder wäre es schön, eine Zeit am Tag gemeinsam zu verbringen. Dafür bietet sich eine gemeinsame Mahlzeit wie das Abendessen an. Es ist eine gute Möglichkeit für

wertvolle Gespräche, die Beziehungen stärken. Eltern erfahren, wo der Schuh drückt oder wie das Fußballtraining läuft. Das Gespräch miteinander ist eine wichtige Voraussetzung, um emotional beieinander zu bleiben.

**7. Die Tage müssen aber nicht bis zum Abend durchgeplant werden?**

**Harpering:** Viele Familien haben eine Struktur, wie der Tag gefüllt ist. Schön ist es, wenn darin auch ein Anteil an unverplanter Zeit enthalten ist. Eine Zeit, in der das Kind entspannt oder in der Eltern mit ihm spielen. Nach einer Weile kann man es auch sich selbst überlassen; wenn sie Langeweile haben, entwickeln Kinder Kreativität.

**8. Welche Chancen bieten die kommenden Weihnachtsfeiertage?**

**Harpering:** Gerade die Adventszeit und die folgenden arbeitsfreien Weihnachtstage sind ein guter Anlass, mal einen Gang zurückzuschalten. Statt eines Besuchsmarathons, bei den Verwandten bietet sich die Möglichkeit, mal einen Tag in genüsslicher Langeweile zu verbringen. Und sich selbst zu fragen: „Was tut mir gut, worauf muss ich achten?“ Schon das Nachdenken darüber wirkt entlastend, und man geht gestärkt ins neue Jahr.

Infos: [www.fbs-hamburg.de](http://www.fbs-hamburg.de)