

zutrauen

VERGEBEN BEFREIT

Zutrauen in Zukunft

MUT DURCH ZUTRAUEN

Wie Kinder stark werden

WAS HOFFNUNG GIBT

Menschen erzählen



ERZBISTUM
PADERBORN

GUTE NACHRICHTEN ZU OSTERN

Nachrichten sind oft düster: Krisen, Konflikte, Katastrophen. Doch es gibt sie, die anderen Geschichten – die, die Mut machen, die zeigen, dass Veränderung möglich ist, dass Menschen sich etwas zutrauen, dass es Hoffnung gibt.

Ostern ist genau das: die größte „Good News“ überhaupt. Und genau darum geht es in diesem Magazin. Wir erzählen von Yasin Güler, der nach einem brutalen Angriff nicht Hass, sondern Vergebung wählt. Wir blicken auf die Arbeit der Telefonseelsorge, die rund um die Uhr für Menschen in Not da ist. Und wir zeigen fünf Entwicklungen, die beweisen, dass die Welt nicht nur schlechter wird, sondern dass es Fortschritte gibt.

Vertrauen in die Zukunft spielt eine zentrale Rolle in diesem Heft: die Kindertaufe als Zeichen des Zutrauens in den Glauben. Forscher und Entwickler, die den Mut haben, das scheinbar Unveränderliche zu verändern.

Dieses Magazin soll inspirieren. Nicht mit Schönfärberei, sondern mit echten Geschichten von Menschen, die Hoffnung leben. Denn davon brauchen wir alle mehr.

Ihr



DIRK LANKOWSKI,
REDAKTIONSLEITER

KOSTENLOS BESTELLEN

Dieses Magazin des Erzbistums Paderborn erscheint zweimal jährlich zu Ostern und Weihnachten. Sie können es auch kostenlos direkt nach Hause beziehen. Schreiben Sie dafür einfach an kommunikation@erzbistum-paderborn.de Ihren Bestellwunsch und Ihre Adresse. Und natürlich können Sie auch Lob und Kritik an diese Adresse senden.



VERGEBEN BEFREIT

Yasin Güler wird von einem Islamisten lebensgefährlich angegriffen. Über seinen Kampf nach dem Messerattentat vor zwei Jahren veröffentlicht er jetzt das Buch „vergeben statt vergelten“.

SEITE 4



Mit Zutrauen wächst Mut

Psychologin Dr. Kathrin Krick erklärt, warum Eltern ihren Kindern mehr zutrauen sollten – und wie der Glaube dabei helfen kann.

SEITE 6

WAS GIBT UNS HOFFNUNG?

In herausfordernden Zeiten ist diese Frage wichtiger denn je – denn wenn Menschen ihr Zutrauen teilen, wächst die Kraft, gemeinsam Hoffnung zu gestalten.

SEITE 8



ZUTRAUEN IN MENSCHENFREUNDLICHE STÄRKE



Ein Impuls von Erzbischof Dr. Udo Markus Bentz

SEITE 10

SPRECHEN SIE MIT MIR, ICH BIN ELISABETH!

Telefonseelsorge bedeutet Zutrauen auf beiden Seiten. Die Hilfesuchenden müssen darauf vertrauen können, dass ihnen zugehört und geholfen wird.

SEITE 12

BEHÜTET, EIN LEBEN LANG

Warum die Taufe für Teresa Stening ein bedeutendes Zeichen des Zutrauens in Gottes Liebe und ein hoffnungsvoller Beginn für ihr Kind ist.

SEITE 14

Zutrauen in Zukunft

Das Erzbistum Paderborn startet in den nächsten Monaten einen Dialog über die Veränderungen in der Seelsorge und Verwaltung.

SEITE 16



Warum Michael Schurwanz im Angesicht der Klimakrise Hoffnung hat

SEITE 17

Pilgern als Übung im Zutrauen



SEITE 18

HOPE – GO(O)D NEWS

Gute Nachrichten, die Zutrauen schenken.

SEITE 20



YASIN GÜLER:

VERGEBEN BEFREIT

Yasin Güler wird von einem Islamisten lebensgefährlich angegriffen.
Über seinen Kampf nach dem Messerattentat vor zwei Jahren
veröffentlicht er jetzt das Buch „vergeben statt vergelten“.

Es gibt so Tage, da läuft scheinbar alles schief. So einen Tag erwischt Yasin Güler am 18. April 2023. Denkt er zunächst. Doch der Tag wird sein ganzes Leben verändern.

Yasin kommt von der Uni in Bochum, wo er Germanistik und Geschichte auf Lehramt studiert. Er will auf dem Weg in seine Heimatstadt Oberhausen noch ins Fitnessstudio. Doch er steigt in den falschen Zug ein. Kein Problem, denkt er sich, dann geht er halt in Duisburg statt in Oberhausen pumpen. Aber auch da steigt er wieder in die falsche Straßenbahn ein. Ärgerlich, aber passiert.

Endlich im Fitnessstudio angekommen, geht Yasin in die Umkleide. Umziehen. Endlich loslegen mit dem Training. Kopf ausschalten. Doch so weit kommt es nicht. Als Güler sich umzieht, hört er, wie ein Mann aus der Dusche um Hilfe schreit. Er läuft los, um zu helfen. Dann ereignen sich die Sekunden, die sein Leben verändern.

Güler prallt auf den Mann, der den Verletzten mit einem Messer niedergestochen hat. Sie schauen sich kurz in die Augen, dann rammt der Täter auch Güler das Messer in die rechte Seite des Bauches. Der Täter läuft weiter. Güler ist geschockt. Er sieht das Loch in seinem Bauch. Will fliehen. Doch er kommt nicht weit. Vor der Frauenumkleide sackt er zusammen. Es beginnt sein Kampf ums Überleben.

EIN MESSERSTICH.

VIER MONATE INTENSIVSTATION.

Vier Liter Blut verliert Güler an dem Tag, wie er später von den Ärzten erfährt. Er schwebt wochenlang in Lebensgefahr, muss vier Monate auf der Intensivstation bleiben. Danach ist alles anders. Güler muss drei Mal in der Woche zur Dialyse, bekommt einen künstlichen Darmausgang, hat Panikattacken, quälende Albträume, starke Depressionen.

Güler hat scheinbar allen Grund, den Täter zu hassen. Doch er traut sich zu, ihm zu vergeben. Auch, weil Jesus ihm das so vorlebt. Über diesen Schritt hat Yasin Güler ein Buch geschrieben: „vergeben statt vergelten. Mein Leben nach dem Messerattentat“.

WIE KANN ER VERGEBEN?

Was schenkt Güler das Zutrauen, dem Mann zu vergeben, der ihn so schwer verletzt hat? Wer sich mit ihm darüber unterhält, bekommt zwei Antworten. Die erste Antwort ist: „Weil ich schon erlebt habe, dass mir Hass nur im Weg steht.“ Um diese Antwort zu verstehen, erzählt Güler von seiner Zeit auf der Gesamtschule. Er will unbedingt dazugehören, tut zum Beispiel extra so, als würde er sich wie sein Umfeld

auch als Türke und Muslim fühlen. Aber Güler wird gemobbt, beleidigt, geschlagen.

„Weglaufen hat nicht geholfen. Ignorieren hat nicht geholfen. Zum Lehrer gehen hat nicht geholfen. In psychologische Behandlung gehen hat nicht geholfen“, sagt er. „Dann hilft nur das Zurückschlagen, habe ich irgendwann gedacht.“ Kurz hat er Ruhe, doch dann erlebt er, dass Gewalt zu noch mehr Gewalt führt. „Wenn man anfängt, sich mit Leuten zu schlagen, wollen sich auch andere mit dir messen“, sagt er.

Güler sucht einen Ausweg, zieht sich wieder zurück, woraufhin das Mobben wieder losgeht. Seine Antwort? Wieder Gewalt. Güler erlebt: Vergeltung ist eine Sackgasse.

STELL DIR VOR ...

Mit dieser Erfahrung kann er dem Hass auf den Mann, der ihn niedergestochen hat, anders begegnen. Güler sagt: „Ich konnte mich entscheiden: Lasse ich meine Vergangenheit hinter mir? Oder lasse ich

meine Gegenwart durch die Vergangenheit bestimmen?“ Dass das nicht einfach ist, weiß er selbst.

„Aber es sollte einfach sein, weil ich nicht in der Vergangenheit leben möchte. Ich möchte ja heilen.“ Um heilen zu können, ist auch seine zweite Antwort entscheidend: sich in den Menschen hineinzuversetzen, der ihn aus islamistischen Motiven angegriffen hat. Versuchen, ihn zu verstehen.

Mitzufühlen. „Stell dir vor“, sagt Güler, „du kannst kein Deutsch, hast hier keine Freunde, fühlst

dich allein – und dann wirst du von Islamisten angesprochen, die dich aufnehmen, dir Anerkennung und Bestätigung schenken und sagen: ‚Du bist nicht das Problem, die anderen sind das Problem.‘ Dann steigst du dich immer mehr in diese Thematik hinein und bist irgendwann darin gefangen.“ Hineinfühlen hilft beim Vergeben. Und bei noch viel mehr.

TAUFE ZWEI MONATE VOR ANGRIFF

Zwei Monate vor dem Messerangriff in Duisburg hat sich Yasin Güler taufen lassen. Einerseits, weil er so „den Ballast der Vergangenheit über Bord werfen wollte“, wie er sagt. Andererseits, weil ihn die christliche Botschaft von Nächstenliebe und Vergebung fasziniert. „Jesus lehrt uns, dass Vergebung das Wichtigste im Leben ist“, sagt Güler. Und: „In Situationen, in denen ich es geschafft habe, anderen etwas nicht mehr nachzutragen, habe ich gespürt, wie frei meine Seele wird. Wie toll es sein kann, wenn man vergibt.“

Tobias Schulte

Das Buch „vergeben statt vergelten“ von Yasin Güler kann im Bonifatius Verlag bestellt werden: ISBN 978-3-98790-067-9

In Situationen, in denen ich es geschafft habe, anderen etwas nicht mehr nachzutragen, habe ich gespürt, wie frei meine Seele wird. Wie toll es sein kann, wenn man vergibt.

ELTERN SOLLTEN WIE EIN FAHRLEHRER SEIN

Psychologin Dr. Kathrin Krick erklärt, warum Eltern ihren Kindern mehr zutrauen sollten – und wie der Glaube dabei helfen kann

Was bedeutet es, Kindern etwas zuzutrauen?

Es geht darum, ihnen die Eigenverantwortung zu geben, die sie je nach ihrem Alter übernehmen können. Wie viel das ganz genau ist, das kommt total auf das Kind und seine Persönlichkeit, sein Interesse sowie seine Fähigkeiten und Talente an. Eltern können da nicht allein nach dem Alter gehen, sondern danach, wie sie ihr Kind erleben und kennen, vor allem auch in seinem Alltagsverhalten. Und es ist wichtig, mit dem Kind vorab zu üben.

Was heißt das konkret?

Wenn es neue Aufgaben übernimmt, sollten Eltern sich ein bisschen so wie der Fahrlehrer in der Fahrschule verhalten. Dabei sein, mitmachen, aber nur eingreifen, wenn es gefährlich wird. Über Ausprobieren lernt das Kind. Vielleicht bewältigt es die neue Aufgabe ja sogar auf Anhieb, weil



DR. KATHRIN KRICK

Psychologin

es beobachtet hat und pfiffig ist. Oft überraschen Kinder die Eltern, sobald diese ihnen etwas zutrauen und sie machen lassen. Wichtig ist es natürlich, Regeln aufzustellen, etwa, dass beim Kochen die Erwachsenen den Herd anmachen. Und Kinder müssen wissen, was sie tun sollen, wenn etwas schiefgeht, zum Beispiel, sich an die Eltern wenden.

Warum ist eigenes Erleben und Erfahren so immens wichtig für das Kind?

Drei Faktoren sind für das Selbstwertgefühl entscheidend: das erste ist die Bindung, das heißt, feinfühlig Menschen zu haben, die für einen da sind. Das zweite ist, dass man Erfolge sammelt, gute Rückmeldungen bekommt. Das dritte ist Autonomie, dass man Dinge selbstständig schaffen kann, ohne dass es einem jemand abnimmt. Bei vielen Familien, die in unsere Beratung kommen, sind die ersten



beiden Faktoren gut erfüllt. Jedoch haben die Kinder häufig wenig Autonomie. Ich denke da an den Begriff „Curling-Eltern“. Der ist gemein, aber auch treffend. Hier schrubben Eltern den Kindern den Weg frei, eben wie beim Curling. Diese Kinder rutschen meist glatt durch, machen aber viele eigene, wertvolle Erfahrungen nicht.

Kann der Glaube helfen, dieses Zutrauen zu finden?

Glaube kann ein großer Resilienzfaktor sein – auch für Familien. Sinn darin zu sehen, was wir tun, hilft uns, Belastungen zu bewältigen. Darüber hinaus stellen wir Christen uns Gott ja als Vater vor, der uns gesegnet hat. Er selbst traut jedem Menschen zu, seinen Weg zu gehen und begleitet ihn. Wer glaubt, kann vielleicht eher dieses Zutrauen und Vertrauen finden, die eigenen Kinder immer mehr selbst machen zu lassen. Aber letztlich ist es ja so: Wir ha-

ben keine Sicherheiten, dass uns, genauso wie den Kindern, nichts passiert. Daran kann man verzweifeln, wenn man keinen Halt



AUCH, WENN
DAS SCHLIMMSTE
PASSIERT, GIBT ES
DA NOCH EINEN
TROST UND EINE
HOFFNUNG.



hat. Als gläubiger Mensch finde ich, dass die Osterbotschaft etwas in uns berühren kann. Sie besagt ja: Auch, wenn das Schlimmste

passiert, gibt es da noch einen Trost und eine Hoffnung. Etwas nicht zuzutrauen hat viel auch mit Angst zu tun. Diese ist ein sehr nützliches Gefühl, sie kann aber verhindern, dass wir uns entwickeln können.

Gibt es auch etwas, was man Kindern nicht zutrauen sollte?

Da denke ich an die digitale Welt. Was nützt es, wenn das Kind mit dem GPS-Tracker im Wald, aber ohne Begleitung der Eltern im Internet unterwegs ist? Vieles, was online passiert, können wir den Kindern nicht allein zutrauen, weil wir gar nicht so weit denken können, was dort möglich ist. Hier sind zumindest bei jüngeren Kindern Regeln, eine Zeitbegrenzung und aktives Dabeisein nötig!

Vielen Dank für das Gespräch.

Das Interview führte Sonja Funke

WAS GIBT UNS HOFFNUNG?

In herausfordernden Zeiten ist die Frage „Was gibt uns Hoffnung?“ wichtiger denn je.

Denn wenn sich Menschen gegenseitig davon erzählen, teilen sie ihre Hoffnung. Hoffnung zeigt sich in kleinen und großen Momenten – in der Familie, in der Natur, in der Begegnung mit anderen, im Glauben oder im tatkräftigen Einsatz für die Mitmenschen.

Anlässlich des Bischofswortes von Erzbischof Dr. Udo Markus Bentz zum Thema Hoffnung haben wir Menschen aus dem Erzbistum gefragt. Ihre Antworten sind so vielfältig wie das Leben – und doch verbindet sie eines: die Überzeugung, dass Hoffnung mehr ist als ein Gefühl. Sie wächst aus gelebtem Vertrauen, aus Gemeinschaft und aus dem Glauben an einen Gott, der durch alle Höhen und Tiefen trägt.

Ich habe Kraniche auf ihrem Rückflug gesehen. Das ruft immer eine besondere Stimmung in mir hervor, es macht mich hoffnungsvoll. Bald ist die dunkle kalte Zeit vorbei, bald erwacht die Natur wieder. Also hoffe ich auf eine bessere Zukunft? Ja, das tue ich. Aber anders als das Hoffen auf den Frühling, bei dem ich nichts tun muss, außer abzuwarten, ist dabei mein Handeln gefordert. Was in meiner Kraft und Macht liegt, tu es! Warte nicht darauf, dass es für dich getan wird. Der Rest ist Gottvertrauen. Fällt mir das immer leicht? Nein.

Petra Tüllmann (65),
Dortmund



In der Heiligen Schrift sagt Gott: „Ich bin da für dich. Du brauchst dir keine Sorgen zu machen.“ Diese Worte trösten mich und geben mir Kraft. Dadurch fühle ich mich leichter, weil ich weiß, dass ich meine Sorgen nicht allein tragen muss. Auch die Gemeinschaft in der Kirche gibt mir Hoffnung. Besonders die Menschen, die nicht nur zur Kirche gehen, um in die Kirche zu gehen, sondern ihren Glauben im Alltag leben. Sie hören zu, helfen anderen und setzen sich für

Benachteiligte in der Gesellschaft ein. Durch ihr Handeln habe ich viel Kraft geschöpft und kann hoffnungsvoll auch meinen Beitrag leisten.

Arsène Chafi (34),
Dortmund



Ein Hoffnungsprojekt tätiger Nächstenliebe ist für mich die Filiale der

Dortmunder Tafel, die wir vor gut einem Jahr in Dortmund-Nette eröffnen konnten. Innerhalb weniger Tage hatten wir knapp 40 Ehrenamtliche zusammen, von denen nicht mal die Hälfte kirchlich angebunden sind. Durch die Gemeinschaft mit den Engagierten und den Begegnungen mit den Tafel-Kunden kommen wir als Kirche noch mal ganz neu in Kontakt zu Menschen im Stadtbezirk. Das macht mir Hoffnung.

Markus Kohlenberg (51),
Dortmund



Hoffnung ist für mich zuerst die lebendige Erfahrung der Liebe Jesu zu mir, die mein Leben verändert, erfüllt und ein Vorgeschmack auf den Himmel ist. Sie strahlt für mich auch auf, wenn ich in Paderborn beim Fest der Jugend von ReFocus oder der Jüngerschaftsschule Follow Me! immer wieder junge Menschen erlebe, die die gleiche Erfahrung machen und dadurch aufblühen und anfangen, sich zu entfalten.

Ina Sasse (37),
Delbrück-Ostenland



Reisen mit dem Wohnwagen mit meiner Familie sind ein fester Bestandteil in meinem Leben, der mir immer wieder Hoffnung schenkt. Sich auf Reisen den unterschiedlichsten Herausforderungen zu stellen, erweitert den Horizont und bringt mir immer wieder neue Perspektiven. Beeindruckende Landschaften, Sonnenaufgänge am Meer erinnern mich daran, wie groß und schön die Welt ist. Und dabei begleitet mich ein Zitat aus der Bibel: „Freue dich, wenn du einen Glückstag hast. Und wenn du einen Unglückstag hast, dann denke daran: Gott schickt dir beide und du weißt nicht, was als Nächstes kommt“ (Kohélet 7,14).

„Am Ende wird alles gut und wenn es nicht gut ist, dann ist es nicht das Ende“ – dieser Satz hat mir schon oft geholfen, wenn es mal etwas hoffnungslos wirkte. Neben diesem Zitat geben mir meine Familie und Freunde immer wieder die größte Hoffnung. Wir mussten Schicksalsschläge verkraften und mir ging es gesundheitlich auch schon schlecht, aber wenn man die lieben Menschen um sich hat, die einen unterstützen, Mut zusprechen und einfach da sind, dann ist man wieder hoffnungsvoll. Viele schöne Momente, Feiern und Gespräche mit diesen Menschen lassen mich immer wieder aufs Neue hoffen.

Ina Aufenanger (35),
Borgentreich-Natzungen



Nicole Heimlich (48),
Lippstadt



Wir hatten im vergangenen Jahr Besuch von vielen Freunden. Von Menschen, die andere Sprachen sprechen, andere Hautfarben haben und in anderen Lebensformen leben. Nach Abreise des Besuchs fragte unsere Tochter wochenlang: „Kommt wieder?“ Unser großer Sohn schmiedete unterdessen (Gegen-)Besuchspläne. Kolumbien, Boston, Georgien – Hauptsache mit unseren Freunden sein. Das gibt mir Hoffnung: dass wir Begegnungen ermöglichen, aus denen gegenseitiger Respekt, Freundschaft und gemeinsame Hoffnung wachsen.

Carolyn Sieler (34),
Wenden-Schönau



Es gibt mir Hoffnung, wenn mir jemand etwas zutraut oder ich spüre, dass Gott mich zu etwas beruft. Auch im Scheitern finde ich Hoffnung, denn ich weiß, dass ich immer wieder aufstehen kann. Wenn nicht aus eigener Kraft, dann weil jemand mir seine helfende Hand entgegenstreckt. Diese Momente

des Vertrauens und der Berufung stärken mich, neue Wege zu gehen und wachsen zu dürfen – begleitet von Gottes Führung.

Jens Malkemper (40),
Burbach





DER STARKE MANN!?

Ein Impuls von Erzbischof Dr. Udo Markus Bentz

LIEBE LESERINNEN UND LESER, LIEBE SCHWESTERN UND BRÜDER IM ERZBISTUM PADERBORN,

der starke Mann oder die starke Frau haben gerade überall Hochkonjunktur. In Abgrenzung zu allem, was sie als schwach verachten, inszenieren sie sich als diejenigen, die immer Bescheid wissen und keine Zweifel kennen, die wissen, wo es langgeht, die alle aus dem Weg räumen, die stören und anderer Meinung sind. Solche Personen üben offenbar große Faszination aus. In einer Zeit voller Unsicherheiten sehnen sich die Menschen nach jemandem, der Antworten kennt. Und starke Männer oder starke Frauen scheinen sie zu haben. Deshalb werden sie zu Hoffnungsträgern.

Die Kar- und Ostertage stellen einen anderen Hoffnungsträger in den Mittelpunkt: Jesus, den Gekreuzigten, den Gebrochenen und damit jemanden, den die starken Menschen eigentlich als schwach verachten müssten, auch wenn sie sich manchmal ganz gerne auf ihn berufen, wenn es gerade in die Agenda passt. Ein Verlierer, einer, der es wahrscheinlich nicht anders verdient hat, einer, der sich nicht einmal gewehrt hat. Wer stark ist, der wehrt sich, der lässt das nicht mit sich machen, der geht gegen alle Widersacher vor. Und triumphiert natürlich am Ende über sie.

Aber hier beginnt das Geheimnis unseres Glaubens: Jesus, der Gekreuzigte, der Gebrochene war am Ende der Stärkste von allen – wenn auch stark in einem anderen Sinn. Für ihn, der die Welt mit göttlicher Liebe geliebt hat, für ihn, zu dessen wichtigsten Botschaften es zählte, auch seine Feinde zu lieben, waren der Hass und die Gewalt, die ihn zunächst gebrochen zu haben schienen, nicht das Ende. Seine Liebe war stärker, sogar stärker als der Tod. Es ging weiter, für ihn und für alle, die an ihn glaubten, obwohl seine Gegner das stärkste Mittel anwendeten, das ihnen zur Verfügung stand: ihn hinzurichten. Es hat ihnen nichts genutzt. Ihre Art der Macht, ihre Art der Stärke liefen ins Leere.

Wir glauben an diesen Jesus Christus, den Gekreuzigten und Auferstandenen, dessen Liebe alles überwunden hat und damit gerade nicht an einen starken Menschen, der unangreifbar sein möchte und die Abwertung des Schwachen und Anderen braucht, um stark auszusehen. Wir glauben, dass die Liebe stärker ist und Gewaltlosigkeit und Zusammenhalt der beste Widerstand sind, den es im Angesicht von Hass und Feindseligkeit gibt.

Das durchzuhalten fällt schwer in diesen Zeiten, in denen auch in unserem Land andere Kräfte auf dem Vormarsch zu sein scheinen. Trotzdem: Das ist unser Evangelium, unsere Frohe Botschaft. Und wir dürfen nicht aufhören zu hoffen, dass sie sich auch heute im 21. Jahrhundert auf lange Sicht als stärker erweisen wird als jene Botschaften, die auf Hass, Gewalt und Spaltung setzen.

Deshalb setzen wir uns für die Schwächsten ein. Deshalb verkünden wir weiterhin die gleiche Würde aller Menschen, die alle Ebenbild Gottes sind. Deshalb lassen wir uns nicht anstecken von dem Gift der Spaltung, das Feindschaft zwischen Menschen

sät, weil sie anders sind oder anders denken. Deshalb behalten wir unser Mitgefühl, deshalb bleiben wir barmherzig und fair in unseren Urteilen.

Keine Frage: Damit machen wir uns angreifbar, verwundbar. Verwundbar zu sein, verwundbar zu bleiben, ist riskant, denn die Gefahr besteht, attackiert zu werden von denen, die sich gerade durch eine solche Haltung provoziert fühlen und generell ein Problem mit anderen Meinungen, anderen Lebensweisen haben. Aber nur wenn wir verwundbar bleiben, wenn wir uns nicht panzern gegen das Geschehen in der Welt und möglichen Widerspruch, behalten wir unsere Empfindsamkeit und unsere Offenheit für die „Freuden und Hoffnungen, Sorgen und Nöte“ der Menschen.

Verwundbar zu sein, verwundbar zu bleiben ist nichts geringeres als Nachfolge Jesu, der sich in radikaler Weise angreifbar gemacht hat. In der Zeit seines Wirkens war er angreifbar für die Menschen, denen er begegnete und die er in Worten und Taten berührte, belehrte und heilte. Er ging diesen Weg der Angreifbarkeit konsequent bis ans Kreuz, also in einer eigentlich unerträglichen Weise. Er wich nicht aus, als die Schläge ihn trafen, um ihn zu vernichten.

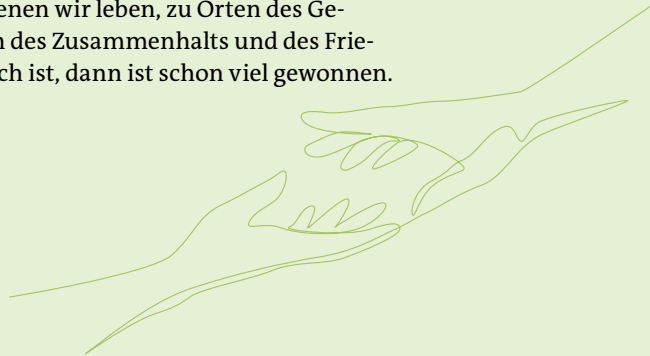
An diesen Kar- und Ostertagen lade ich Sie ein, auf den Gekreuzigten zu blicken und diese Seite unseres Gottes (vielleicht neu) zu entdecken: den verwundeten, gezeichneten Gott, der sich ausgesetzt und ausgeliefert hat. Und der damit nicht wie jene Menschen ist, die sich unter Starksein nur Unangreifbarkeit vorstellen können und alles tun, um dieses Bild aufrechtzuerhalten.

Ich lade Sie ein, weiterhin auf die menschenfreundliche Stärke zu setzen, die Jesus in den Evangelien zeigt, vor allem auf Versöhnung und Vergebung. Und ich wünsche mir in dieser österlichen Zeit, dass die Orte, an denen wir leben, zu Orten des Gesprächs und der Verständigung werden, zu Orten des Zusammenhalts und des Friedens. Wenn alle das dafür tun, was jeweils möglich ist, dann ist schon viel gewonnen.

Ihr



UDO MARKUS BENTZ
Erzbischof von Paderborn



Ostern macht die Welt froher und menschenfreundlicher – eine Botschaft, die sich auch in der Kunst widerspiegelt. Im Konferenzraum des Bischofshauses setzt Erzbischof Dr. Udo Markus Bentz darauf.

SPRECHEN SIE MIT MIR, ICH BIN ELISABETH!

Telefonseelsorge bedeutet Zutrauen auf beiden Seiten. Die Hilfesuchenden müssen darauf vertrauen können, dass ihnen zugehört und geholfen wird. Die ehrenamtlich Engagierten am anderen Apparat brauchen das Zutrauen, dass sie bestens für ihre Aufgaben vorbereitet wurden.

Ihren echten Namen verrät Elisabeth nicht. Aus Selbstschutz und auch, weil Anonymität in der Telefonseelsorge die wichtigste Vertrauensbasis ist: „Wüssten die Menschen in meinem Umfeld, dass ich ehrenamtlich in der Telefonseelsorge tätig bin, würden sie vielleicht in einer Notlage nicht mehr anrufen. Sie könnten mich dran haben, die Nachbarin, die Kollegin, die Bekannte vom Sport.“ Auch wird Elisabeth niemandem verraten, mit wem sie worüber telefoniert. Die leiseste Andeutung wäre ein Verrat. Stattdessen ein paar Zahlen: Die ökumenische Telefonseelsorge im Gebiet des Erzbistums Paderborn verteilt sich auf die sechs Standorte Bielefeld, Dortmund, Hagen, Hamm, Siegen und Paderborn und wird allein von den Kirchen getragen. Je Standort laufen pro Jahr über 13.000 Anfragen auf, also Anrufe, Mails oder Chatnachrichten. Und: An jedem Standort sind idealerweise zwischen 80 und 90 Ehrenamtliche im Einsatz, um eine Erreichbarkeit an 24 Stunden pro Tag und sieben Tagen in der Woche zu gewährleisten. Besprochen wird jedes Lebensthema: Schulangst und Liebeskummer, Streitigkeiten in der Familie und Partnerschaft, Partnerschaftsgewalt, Kindesmiss-handlung, Sucht, Einsamkeit, Geldsorgen, Krankheit,

Trauer, Tod. Es melden sich Opfer und Täter, Angehörige und Freunde.

„Jedes Mal, wenn das Telefon klingelt oder ich eine Mail öffne, weiß ich nicht, was auf mich zukommt“, sagt Elisabeth. „Nur dass ein Mensch in Not ist.“ Zwei bis drei Prozent der Anrufe haben einen suizidalen Hintergrund. Bei Mails und Chatnachrichten ist der Anteil noch höher. Im Jahr wenden sich weit über 1.000 Menschen im Erzbistum Paderborn mit Suizidgedanken an die Telefonseelsorge. Heruntergerechnet auf einen einzigen Tag also drei bis vier. Zahlen sind normalerweise kalt. Diese Zahlen nicht.

ÜBER EINEN ZEITUNGSARTIKEL ZUM EHRENAMT

Zu ihrem Ehrenamt kam Elisabeth über einen Zeitungsartikel – diesem hier ganz ähnlich. Denn die Telefonseelsorge im Erzbistum Paderborn sucht ständig neue Engagierte. Zehn Jahre lang war sie in der Telefonseelsorge in einem anderen Bistum tätig, dann kam der Umzug, dann kamen die Kinder, eine neue Lebensphase mit neuen Ehrenämtern begann. „Mit Corona war mein damaliges Ehrenamt hinfällig, also bin ich zurück in die Telefonseelsorge“, sagt sie. An ihren Einstieg in die Telefonseelsorge erinnert



sie sich noch genau, an das Herzklopfen und den Wunsch, auf der Türschwelle umzudrehen. Heute ist sie froh, geblieben zu sein. Nach dem Kennenlernetag stieg sie in die anderthalbjährige verpflichtende Schulung ein. Anfangs gab es eine Menge Theorie. Danach durfte sie bei Gesprächen mithören, wobei dies der anrufenden Person immer mitgeteilt wird. Später führte Elisabeth Gespräche, bei denen ein erfahrenes Teammitglied mithörte. Das Lob eines Anrufers hat Elisabeth noch im Ohr: „Für eine Anfängerin machen Sie das schon ganz ordentlich.“ Im letzten Schritt nach 18 Monaten führte sie das erste Telefonat allein. Auch heute nimmt Elisabeth regelmäßig an Fortbildungen teil, alle drei Wochen ist außerdem Supervision, bei der sie im Team Gesprächssituationen diskutiert. Bei aller Erfahrung lernt Elisabeth ständig dazu. Längst ist sie nicht mit jedem Gesprächsverlauf zufrieden. Ist sie bei dem Anrufer durchgedrungen? Und dann kommen Dankesmails wie die der traumatisierten Frau, die jahrelang aus Angst das Haus nicht mehr verlassen konnte, und die nun berichtet, dass

sie draußen war und in der Sonne spazieren ging. Durch die Gespräche gelang es ihr, wieder sich selbst und der Welt zu trauen.

Hans Pöllmann

Suchen Sie sich Hilfe!

Am Telefon
0800 111 0 111
0800 111 0 222

Ihr Anruf ist kostenfrei. Per E-Mail
oder im Chat: www.telefonseelsorge.de



Sie wollen helfen?

Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr erreichbar – möglich durch das Engagement von über 7.000 Ehrenamtlichen in Deutschland. Diese Engagierten nehmen Anrufe entgegen, beantworten Mails oder begleiten Menschen im Chat. Wer sich engagieren möchte, erhält eine umfassende Schulung. Wichtig sind Einfühlungsvermögen, Verschwiegenheit und Offenheit für intensive Gespräche. Interessierte können sich bei einer Telefonseelsorge-Stelle in Ihrer Nähe informieren:
www.erzpb.de/telefonseelsorge



Behütet, ein Leben lang

„Ich habe meine Tochter taufen lassen, weil ich weiß, dann ist sie geschützt, dann ist sie bei Jesus auf dem Arm und das ihr ganzes Leben lang“, sagt Teresa Stening.



Sie und ihre Schwester Hanna Krause leben mit ihren Familien Haus an Haus in Bad Wünnenberg. Krause hat drei Kinder, Stening eins. Alle vier Kinder im Alter zwischen sechs Jahren und einem Jahr sind getauft. Die letzte Taufe ist ein halbes Jahr her. „Einerseits war uns wichtig, dass unsere Tochter in die Gemeinschaft der Gläubigen aufgenommen ist“, so Stening. Aber noch wichtiger sei das Vertrauen, dass sie so ihr ganzes Leben von Jesus begleitet werde. „Das gibt Hoffnung und es gibt Zuversicht.“

BESCHÜTZT, EIN LEBEN LANG

Für beide war klar, dass sie ihre Kinder taufen lassen würden. „Es ist schön von Anfang an zu wissen: Sie sind Kinder Gottes und gehen ihren Weg mit Gott“, sagt Krause. Dennoch haben sie alle Freiheiten. „Ich zwingen meinen Kindern nichts auf. Sie haben die Freiheit, ihre eigenen Wege zu gehen. Wenn ihr Lebensweg anders verläuft, als ich mir das vorstelle, weiß ich, dass sie dennoch durch die Taufe behütet und geschützt sind.“ Krause denkt, dass Kinder nur eine Entscheidung über ihren eigenen Glauben treffen können, wenn sie ihn auch durch ihr Umfeld vorher kennengelernt haben. „Wenn ich sage, ich möchte meinem Kind, bis es 18 ist, offenhalten, ob es getauft werden möchte, wenn es vorher keine Be-

rührungspunkte mit dem Glauben hatte, dann wird es sich natürlich nicht für die Taufe entscheiden. Es kennt dann ja gar nicht dieses Leben mit Jesus.“

GEWOLLT, EIN LEBEN LANG

„Wesentliche Dinge unseres Lebens lernen wir von unseren Eltern“, fügt Pfarrer Daniel Jardzejewski hinzu. Der Leiter des Pastoralverbundes Wünnenberg-Lichtenau meint: „Vieles von dem, was unser Leben prägt, wird uns von Kindheit an mitgegeben und wird fester Bestandteil unseres Lebens. Auch der Glaube lebt davon, dass er uns vorgelebt und mitgegeben wird. Die Eltern sind die erste Kirche und können durch ihre Liebe ihrem Kind etwas von der unbedingten Liebe Gottes mit auf den Lebensweg geben.“ Der Pfarrer hat die jüngste Tochter von Familie Krause getauft. „Wenn Eltern ihre Kinder taufen lassen, nehmen sie ihnen keine Freiheit, sie nehmen vielmehr ihre Verantwortung als christliche Eltern ernst. Eltern wollen immer das Beste für ihr Kind und übernehmen in vielen wesentlichen Bereichen Verantwortung und Entscheidungen für ihre Kinder.“ Das fange bereits mit der Entscheidung an, gemeinsam aus Liebe überhaupt erst ein Kind zu bekommen. Der Wunsch, den alle Eltern miteinander teilen, werde besonders in der Taufe deutlich. „In der Taufe sagt Gott das größte und schönste, was er einem Menschen zusagen kann: ‚Du bist mein Kind und du gefällst mir so, wie du bist‘“, so Jardzejewski. Wenn im Taufgespräch darüber gesprochen werde, was die Taufe eigentlich bedeute, den Schutz und die Bejahung des Lebens sowie eine Perspektive darüber hinaus, zeige sich immer, dass es genau dies sei, was die Eltern sich für ihr Kind wünschen.

GEMEINSCHAFT, EIN LEBEN LANG

Die Taufkleider in den Familien Stening und Krause werden von Generation zu Generation weitergegeben. Auf dieses weiße Kleid, welches der Täufling während der Tauffeier angelegt bekommt, sticken sie auch Name und Taufdatum der Kinder. In den dörflichen Strukturen der Gemeinde sei es normal, dass Kinder getauft würden. Es sei momentan eher noch unüblich, wenn Kinder nicht getauft würden, berichten die Schwestern. Die Entscheidung zur

Taufe sei jedoch eine bewusste gewesen und nicht nur, „weil man das halt hier so macht“. „Wir versuchen Glauben und Gebet auch in den Alltag zu integrieren: vor dem Einschlafen, vor dem Essen. Natürlich funktioniert das auch nicht immer“, so Krause. Gemeinsam mit ihrer Schwester organisiert sie einmal im Monat eine Kinderkirche in Bad Wünnenberg, zu der regelmäßig bis zu 70 Kinder kommen. Zentral sei hier das Miteinander: Die Kinder würden spielerisch beim gemeinsamen Beten und Singen lernen, dass sie nicht allein im Glauben seien. „Manchmal fehlen einem auch die Worte, um den Glauben zu vermitteln. In der Kinderkirche lernen wir gemeinsam voneinander, Eltern wie Kinder, dass Jesus unser Freund ist und wie auch in den Familien gemeinsam gebetet werden kann. Es ist wertvoll, Wege und Anknüpfungspunkte zu finden, wie es nach der Taufe im Glauben weitergehen kann“, sagt Stening.

BEGABT, EIN LEBEN LANG

„Die Bedeutung der Taufe geht über den individuellen Bereich des Kindes hinaus“, ergänzt Jardzejewski. Es entstehe nicht bloß eine Freundschaft mit Jesus, sondern ein Hineingenommensein in die Geborgenheit der Kirche, in die neue Familie Gottes. „Durch die Taufe befähigt Gott jede einzelne Person, in seinem Sinn diese Welt zu gestalten und zum Guten zu verändern.“ Dafür habe jeder Mensch unterschiedliche Begabungen, Fähigkeiten und Berufungen. „Gott hat für jede und jeden eine besondere Perspektive. Er schenkt mir in der Taufe das große Vertrauen, dass ich der richtige Mensch bin, diese Welt nach seinem Bild zu verändern. Diese Zusage bleibt immer bestehen, auch wenn es im Lebensweg Phasen gibt, in denen das nicht so erkennbar ist.“

Moritz Kröner

v. l. Hanna Krause mit Tochter Greta,
Pfarrer Daniel Jardzejewski, Teresa Stening

„Du bist mein Kind
und du gefällst mir so,
wie du bist.“



DIE ZUKUNFT DES ERZBISTUMS IM BLICK:

Wichtige Weichenstellungen werden im April kommuniziert

Dass die katholische Kirche im Erzbistum Paderborn vor großen Herausforderungen steht, ist nicht neu: Die Zahl der Kirchenmitglieder geht erheblich zurück, die finanziellen Ressourcen werden knapper, und auch die Zahlen beim pastoralen Personal sinken spürbar. In dieser Situation will die Bistumsleitung mit Erzbischof Dr. Udo Markus Bentz nicht nur auf Herausforderungen reagieren, sondern die Zukunft der Kirche bewusst gestalten – im Geist des Evangeliums und zum Wohl aller Gläubigen.

Der von der Bistumsleitung vorgeschlagene Weg beinhaltet unter anderem eine bewusste Investition ins Personal und in die Engagementförderung. Auch in Zukunft sollen Wege gefunden werden, um möglichst nah bei möglichst vielen Menschen zu sein. Parallel

werden die Strukturen innerhalb des Erzbistums angepasst: Sie sollen schlank, einfach und so flexibel wie möglich sein.

Was genau darunter zu verstehen ist, wird im Verlauf des April kommuniziert. Zunächst erhalten die Hauptberuflichen und die Gremien Informationen zu den Planungen, dann beginnt für alle Interessierten eine Beteiligungsphase mit verschiedenen Formaten. Auch online besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und Resonanz zu geben. Die Rückmeldungen im Verlauf der Beteiligungsphase werden gesammelt und bei der endgültigen Entscheidung über den Weg des Erzbistums in die Zukunft berücksichtigt.

www.bistumsprozess.de



DIGITALE STIMMABGABE UND GREMIEN MIT NEUER AUSRICHTUNG

Die anstehenden Wahlen zu den Kirchenvorständen und pastoralen Gremien bringen einige Neuerungen

Im Herbst 2025 finden turnusmäßig und NRW-weit die Wahlen zu den pastoralen Gremien und Kirchenvorständen statt. Diese bringen im Erzbistum Paderborn einige Veränderungen mit sich. Die Veränderungen betreffen zunächst die Wahlberechtigten: Diese haben erstmals die Möglichkeit, ihre Stimme in elektronischer Form, also digital, abzugeben. Alternativ ist auch Briefwahl möglich, die übliche Urnenwahl entfällt.

Ziel dieser Neuerung ist es, die Wahlbeteiligung zu erhöhen und eine flexible, benutzerfreundliche Stimmabgabe zu ermöglichen. Die Wahlberechtigten haben jetzt mehrere Wochen lang Zeit, um ihre Stimme abzugeben. Die Zugänge für die Stimmabgabe und alle weiteren Informationen stehen in der persönlichen Wahlbenachrichtigung, die alle Wahlberechtigten rechtzeitig erhalten. Über diese kann man auch die Briefwahl beantragen, wenn man nicht online abstimmen möchte.

Mehr Infos: www.erzbistum-paderborn.de/wahlen

Neuigkeiten gibt es auch für die Menschen, die sich in Kirchenvorständen oder pastoralen Gremien engagieren. Die Kirchenvorstände arbeiten jetzt nach dem neuen „Kirchlichen Vermögensverwaltungsgesetz (KVVG)“. Dadurch verkürzt sich zum Beispiel die Amtszeit eines Kirchenvorstandes von sechs auf vier Jahre. Außerdem ermöglicht es die Online-Wahl.

Weitere Infos: www.wir-erzbistum-paderborn.de/kvvg

Für die pastoralen Gremien regelt ein neues Statut, dass es künftig drei Formen gibt: den Rat der Pfarrei, den Rat der Pfarreien und den Pastoralverbundsrat. Diese lösen den bisherigen Pfarrgemeinderat ab und bringen den in ihnen engagierten Menschen mehr Mitsprache, mehr Freiraum und mehr Verantwortung.

Weitere Infos:
www.erzpb.de/neue-gremien-im-pastoralen-raum





WIR TRAUEN UNS JETZT MAL VERÄNDERUNG ZU!

WARUM UMWELTPHYSIKER MICHAEL SCHURWANZ
IM ANGESICHT DER KLIMAKRISE HOFFNUNG HAT

In Deutschland und der Welt gibt es gerade viele Krisen. Viele sind mit dem Klimawandel verknüpft oder wirken sich auf die Umwelt aus. Kann man da noch Hoffnung haben? Ja, sagt der Umweltphysiker Michael Schurwanz aus Paderborn.

GOTT TRAUT ES UNS ZU!

Ab in die Natur – das ist für Schurwanz der erste Schritt: „Raus aus den digitalen Räumen und die Schönheit der Schöpfung auf sich wirken lassen.“ Wer diese Schönheit erlebt, erkennt, dass sie schützenswert ist. Für Schurwanz hat das auch mit Glauben zu tun: „Gott hat uns Menschen die Verantwortung für die Schöpfung anvertraut.“ Wir sollten sie gut bewahren. Für diese Aufgabe traue Gott uns Veränderung zu. Dampfmaschine und Dieselmotor – die Technologien der Industrialisierung waren wichtig für die Entwicklung des Menschen. Heute ist klar, dass ihre weitere Nutzung schädlich für Mensch und Planeten ist. „Gott sei

Dank gab es in anderen Bereichen Fortschritt, sodass wir alle nötigen Technologien für eine Veränderung schon zur Hand haben.“

DIE MÖGLICHKEITEN SIND DA

Schurwanz machen die Entwicklungen der letzten Jahre Hoffnung: „Vor 25 Jahren hieß es noch, mit erneuerbaren Energien würden wir maximal fünf Prozent unseres Strombedarfs decken können.“ Heute werden über 50 Prozent des deutschen Strombedarfs aus regenerativen Energien gewonnen. Den Großteil machen Windkraftanlagen an Land und vor den Küsten aus. „Die Leistung der Anlagen selbst ist deutlich gestiegen. Und die letzte Regierung hat die Genehmigungsverfahren vereinfacht.“ Der Windrad-Hype stehe also noch bevor. „Der Stromsektor kann bald komplett regenerativ sein!“

WISSEN FÜHRT ZU HOFFNUNG

Was kann dem Einzelnen Hoffnung im Angesicht der Krisen machen?

TIPPS VON MICHAEL SCHURWANZ:

1. Der erste Schritt ist, sich selbst die Realität zuzutrauen. „Ich muss mir sagen: Ich will das jetzt wissen.“ Um sich dann eingehend mit den Themen des Klimawandels zu beschäftigen. Denn wer tiefer einsteigt, erkennt die positiven Entwicklungen – was bereits geschieht und was alles möglich ist. „Hoffnung entsteht aus Wissen. Den Schritt dazu muss sich der Einzelne zutrauen.“
2. Wenn es nun um die Suche nach Informationen geht, ist es wichtig, bei den Fakten zu bleiben, die öffentlich, wissenschaftlich und ohne Verschwörungsideologien diskutiert werden. „Wir müssen wieder lernen, Meinungen von Fakten zu unterscheiden und Fachleuten zu vertrauen.“ Die beschäftigen sich täglich mit den Themen und entwickeln Lösungen.
3. Allein verändert keiner die Welt. Da ist es wichtig, den Kontakt zu anderen Menschen zu suchen, um sich über das Thema auszutauschen. Auch das ist eine Lektion in Vertrauen. „In der Gemeinschaft erfahre ich: Die Veränderung erscheint machbarer, wenn wir zusammen daran arbeiten. Wir trauen uns jetzt mal Veränderung zu!“

Cornelius Stiegemann



Erste Schritte am laufenden Band

WAS PILGERN MIT ZUTRAUEN ZU TUN HAT

„Ich bin dann mal weg!“ Das soll Hape Kerkeling zu seinen Freunden gesagt haben, bevor er zum Jakobsweg aufgebrochen ist. So kurz, so einfach. Da klingen die 100 Kilometer bis nach Santiago fast wie ein Spaziergang.

Das sind sie natürlich nicht. Weder für Hape Kerkeling noch für andere Menschen, die sich der gleichen Herausforderung stellen: zu einem heiligen Ort zu pilgern. Da sind Hitze, Starkregen, Blasen an den Füßen. Da sind Fragen wie: Bin ich gut genug vorbereitet? Werde ich mich verlaufen? Schaffe ich das? Wer pilgert, muss sich überwinden. Und zur Überwindung gehört das Zutrauen. Man kann das Pilgern also auch als eine große Übung in Sachen Zutrauen verstehen, jeden Tag und jeden Schritt aufs Neue.

PILGERN ALS ÜBUNG IM ZUTRAUEN:

1. Zutrauen in sich selbst: Wer pilgert, lernt die eigenen Grenzen zu erkennen. Man begegnet eigenen Ängsten und Zweifeln. Pilgernd merkt man aber auch, wozu der eigene Körper in der Lage ist. Jeder Schritt ist ein kleiner Erfolg. Auch Menschen, die vorher an sich gezweifelt haben, gewinnen durch das tägliche Gehen neues Vertrauen in ihre Kraft.

1. Zutrauen in den Weg: Pilgern lehrt, dass nicht alles planbar ist – und dass das in Ordnung ist. Umwege, Gewitter, das Unbekannte hinter der nächsten Wegbiegung: Alles gehört dazu. Wer den Moment annimmt, gewinnt eine neue Gelassenheit.

2. Zutrauen in andere Menschen: Pilgernde berichten immer wieder von der besonderen Offenheit der Menschen auf dem Weg. Man hilft sich gegenseitig – und erfährt, dass der Mensch im Grunde gut ist.

3. Zutrauen in Gott: Ein Pilgerweg führt nicht nur ans Ziel, er führt auch nach innen. Das gleichmäßige Gehen, die Stille, die Begegnungen mit anderen, die Erfahrung der Natur und auch die Herausforderungen sind alles kleine und größere Möglichkeiten, Gott zu erfahren.

„Neue Wege wagen! Ein neuer Weg ist immer ein Wagnis. Aber wenn wir den Mut haben loszugehen, dann ist jedes Stolpern und jeder Fehltritt ein Sieg über unsere Ängste, über unsere Zweifel und Bedenken.“

Demokrit, antiker Philosoph



IMPRESSUM

HERAUSGEGEBEN VON

Erzbistum Paderborn KdÖR
Vertreten durch die Generalvikare:
Msgr. Dr. Michael Bredeck, Generalvikar
Prälat Thomas Dornseifer, Generalvikar
Domplatz 3 | 33098 Paderborn

Erzbischöfliches Generalvikariat
Abteilung Kommunikation | Heike Meyer
Domplatz 3 | 33098 Paderborn
Telefon 05251 125-1558
kommunikation@erzbistum-paderborn.de

REDAKTION

Dirk Lankowski (Leitung),
Dr. Claudia Nieser, Tobias Schulte,
Moritz Kröner, Cornelius Stiegemann

LAYOUT

Susanne Espert | Mues + Schrewe GmbH
www.mues-schrewe.de

DRUCK

Bonifatius GmbH
www.bonifatius-druckerei.de

BILDER

© Ground Picture / Shutterstock.com (Titel)
© Erzbistum Paderborn:
Till Kupitz (S. 3), Tobias Schulte (S. 2, 5, 11),
Besim Mazhigi (S. 2, 11), Moritz Kröner (S. 15),
Cornelius Stiegemann (S. 17)
© ChekmanDaria / Shutterstock.com (S. 11)
© V. TVERDOKHLIB / Shutterstock.com (S. 2, 6)
© FotoHelin / Shutterstock.com (S. 3, 17)
© Paras Kapoor / Unsplash (S. 12, 13)
© John Tyson / Unsplash (S. 18, 19)

**DREI TIPPS, DAS PILGERN UND
DAS ZUTRAUEN ZU LERNEN:**

- 1.** Klein anfangen: Es muss nicht gleich bis nach Santiago de Compostela gehen. Eine Etappe auf einem Pilgerweg der eigenen Region – etwa ein Stück auf einem der westfälischen Jakobswege – kann schon ein erster Schritt sein.
- 2.** Gute Vorbereitung: Feste und gut eingelaufene Schuhe, wetterfeste Kleidung und ein Rucksack mit Sonnencreme und Proviant – wer gut vorbereitet ist, kann den Weg mehr genießen.
- 3.** Auf den eigenen Rhythmus hören: Gehen, Pause machen, die Schönheit der Natur wahrnehmen, mit anderen Menschen ins Gespräch kommen, Stille finden und genießen. Pilgern ist keine Leistungssportart, nehmen Sie sich Zeit für sich und vielleicht auch für Gott.

WARUM PILGERN MENSCHEN HEUTE?

Menschen pilgern. Weil sie sich sportlichen Herausforderungen stellen wollen. Weil sie sich nach Entschleunigung und bewusstem Verzicht sehnen. Weil sie vor dem Beginn eines neuen Lebensabschnitts oder am Ende eines anderen gerade Zeit haben. Weil sie im Gehen etwas über sich herausfinden wollen. Und vielleicht auch ein bisschen was über Gott.

Cornelius Stiegemann



INFOS UND TIPPS ZUM PILGERN



www.erzpb.de/pilgern

Mehr über Pilgerwege in Ihrer
Region erfahren Sie hier:
www.orte-verbinden.de



Und wer vom Jakobsweg träumt,
findet hier Gleichgesinnte:
www.jakobusfreunde-paderborn.com

HOPE



Ostern ist die Good News überhaupt für Christen: Jesus lebt. Die Liebe siegt. Das Leben ist stärker als der Tod. Doch wie oft vergessen wir das im Alltag? Wie oft lassen wir uns von Sorgen, schlechten Nachrichten und Unsicherheiten überwältigen? Dabei ist Ostern die Zusage Gottes, dass Hoffnung niemals ins Leere läuft – dass das Licht immer stärker ist als die Dunkelheit. Genau deshalb haben wir fünf Good News recherchiert, die uns Vertrauen in diese Welt schenken. Es gibt Gutes, es gibt Wandel, es gibt Menschen, die mit Mut und Herz die Welt ein Stück heller machen. Denn Ostern erinnert uns daran, dass wir nicht allein sind – und dass Hoffnung immer wieder neu aufbricht.



www.erzpb.de/good-news

Immer mehr Menschen können lesen und schreiben

Die Alphabetisierungsrate liegt weltweit bei 86 Prozent. Das sind 18 Prozentpunkte mehr als noch 1979, berichtet die UNESCO. 754 Millionen Menschen können nicht lesen und schreiben, davon sind zwei Drittel Frauen.

Die Zahl der HIV-Infektionen ist so niedrig wie nie

Für das Jahr 2023 meldet UNAIDS rund 1,3 Millionen Neuinfektionen, das sind 38 Prozent weniger als im Jahr 2010.

Mehrheit des deutschen Stroms aus erneuerbaren Energien

54 Prozent des 2024 in Deutschland verbrauchten Stroms kommen aus erneuerbaren Energien. 2000 waren das noch 6 Prozent, 2010 noch 17 Prozent.

Menschen werden älter und bleiben länger gesund

Seit Ende des 19. Jahrhunderts hat sich die weltweite Lebenserwartung mehr als verdoppelt. In Deutschland liegt die Lebenserwartung für neugeborene Jungen bei mehr als 78 Jahren und für Mädchen bei 83 Jahren.

Immer weniger Menschen leben weltweit in extremer Armut

Während 1990 noch 38 Prozent der Menschen weltweit in extremer Armut lebten, sind es 2024 noch 8,5 Prozent. Als extrem arm gilt, wer täglich weniger als 2,15 Dollar zur Verfügung hat.