

# Luise

MAGAZIN | NR 284  
JUNI, JULI, AUGUST 2025



E R L E I C H T E R U N G



GEMEINDEBRIEF: EVANGELISCHE LUISEN-KIRCHENGEMEINDE BERLIN-CHARLOTTENBURG

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| EDITORIAL                    | 3     |
| AN(GE)DACHT                  | 4-5   |
| LUISE LAUSCHT                | 6-7   |
| LUISE KUNSTVOLL              | 8-9   |
| HAPPY SPRENGEL               | 10-11 |
| GESCHICHTE IN DER GESCHICHTE | 12-13 |
| GRUPPEN                      | 14-15 |
| GOTTESDIENSTE                | 16-18 |

#### THEMA ERLEICHTERUNG

|                                               |       |
|-----------------------------------------------|-------|
| ECHT ERLEICHTERND: EIN STEIN FÄLLT VOM HERZEN | 19-20 |
| TRÄNEN DER ERLEICHTERUNG                      | 21    |
| ERLEICHTERT IN DEN HIMMEL                     | 22    |
| DAS LEBEN GRÖßER FÜHLEN                       | 24-25 |
| NICHT NUR UM SCHWERES ERLEICHTERN             | 26    |
| ERLEICHTERUNG AM GARTENZAUN                   | 27-29 |
| NICHTS ZU VERLIEREN                           | 30-31 |
| LEICHTER WERDEN                               | 32    |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| ANZEIGEN               | 33-37 |
| KONTAKTE UND IMPRESSUM | 38-39 |
| RÜCKSEITE              | 40    |

## LIEBE LESENDE,

ist die Kirche jetzt völlig aus der Zeit gefallen?  
Von Erleichterung ist nun wirklich keine Spur zu sehen im Moment.

Die Weltpolitik macht angst und bange,  
die politischen und wirtschaftlichen Entwicklungen sind besorgniserregend  
und nicht auf die leichte Schulter zu nehmen.  
Wie naiv sind wir denn?

Bitte legen Sie das Heft nicht wegen dieser Überschrift,  
wegen unseres gewählten Magazinthemas aus der Hand.

Denn genau deswegen – genau wegen dieser ambivalenten und verunsichernden Lage – ist es  
wichtig, nach den Gegenkräften zu suchen. Nach dem, was angesichts der Schwere und  
Belastung Erleichterung verschafft. Was all dem Gewichtigen etwas Leichtigkeit entgegensetzen  
kann. Nicht Leichtsinn, aber eben auch keine Schwermut.

Mutig und beherzt – dazu ruft gerade der Kirchentag in Hannover auf.  
Trotzen Sie also mit uns dem Beschwerlichen und entdecken Sie mit unseren Autor:innen  
Erleichterndes und Leichtmachendes.

In der Luisenkirche finden Sie diesen Sommer auch eine Kunstinstallation zum Thema.

Herzlich willkommen!

*Ihre Pfarrerin  
Anne Hensel*



# MACH DICH LEICHT

Leichter gesagt als getan... Ich mache es mir eher schwer. Meistens. Glaube ich.

Ich frage Jesus: Wie kann es gehen mit der Erleichterung?

Jesus sagt: *Kommt her zu mir, die ihr mühselig und beladen seid. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir. Mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.* (Matthäus 11,28-30)

Was für ein schöner Satz. Ich habe zwar keine große Begeisterung für ein Joch – das ist schließlich das Zuggeschirr für Ochsen! –, aber die Zusage „sanft und leicht“ hört sich doch gut an. Also frage ich weiter: Wie kann das denn gehen?

Jesus hat auch dazu Antworten gegeben an verschiedene Menschen. Dem einen sagt er zum Beispiel: *Geh hin, verschenke alles, was du hast, und gib es den Armen.* (Lukas 18,22)

Ein Verzicht auf Wohlstand, auf Besitz, aber auch auf Sicherheit und Absicherung. Das fällt mir schon sehr schwer. Das ist nicht leicht. Ob es wirklich leicht macht?

Er hat noch mehr Antworten: *Die Füchse haben Gruben und die Vögel haben Nester, aber der Menschensohn hat nichts, wo er sein Haupt hinlege.* (Lukas 9,58) Also ein Verzicht auf ein Zuhause, Hausbau, Nestwärme... Auch das scheint mir sehr schwer.

Und dann sagt er noch: *Lass die Toten ihre Toten begraben!* Ich sehe gerade Bilder von den Begräbnisfeierlichkeiten für Papst Franziskus. Ein würdevoller Abschied ist wichtig – vor allem für die Abschiednehmenden –, aber wahrscheinlich geht es Jesus doch um etwas anderes: Am Vergangenen zu hängen und deshalb keinen Weg in die Zukunft finden zu können. Zu Ende Gegangenes nicht zu akzeptieren. Rückwärtsgewandt zu leben. Jesus redet nämlich weiter: *Wer die Hand an den Pflug legt und sieht zurück, der ist nicht geschickt für das Reich Gottes.* Geschickt für das Reich Gottes? Ja, das möchte ich schon gern sein. Das wäre ja erleichternd – zu wissen, dass ich das kann. Direkt nach oben sozusagen – himmlisch. Und da kommen doch paradoxerweise wieder die Ochsen ins Spiel mit ihrem Joch... So ein Zuggeschirr drückt nicht einfach nieder, sondern es lässt in der Spur bleiben, geradeaus gehen, nach vorne, in die Zukunft. Damit das Vergangene hinter mir bleibt und mich nicht mehr belastet, mich nicht krumm und schief sein lässt...

Vielleicht mache ich es mir aber auch selber schwer. Ich könnte ja mal darauf verzichten mich zu be-SCHWEREN. Zum Beispiel über das, was mir fehlt oder was ich zu wenig habe oder andere zu viel. Über Besitzverhältnisse und Eigentum, das Zuhause anderer Menschen, das „früher war alles besser“ oder über die anderen Ochsen im Zuggeschirr, die immer alles falsch machen. Ganz schön beschwerlich.

Mach dich leicht! Auch wenn's schwer fällt.

Pfarrerinnen Anne Hensel

|                              |                                                        |                                                  |
|------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>So, 01. Juni, 19:00</b>   | Orgel & Lyrik                                          | Kathrin Schmidt (Lesung)<br>und Jack Day (Orgel) |
| <b>Do, 05. Juni, 12:30</b>   | Lunchtimekonzert                                       | Fabrizio Guidi (Orgel)                           |
| <b>So, 08. Juni, 19:00</b>   | Konzert zur Eröffnung der<br>Nacht der Offenen Kirchen | Henk Verhoef (Orgel)                             |
| <b>Do, 12. Juni, 12:30</b>   | Lunchtimekonzert                                       | Deborah Faul (Orgel)                             |
| <b>Do, 19. Juni, 12:30</b>   | Lunchtimekonzert                                       | Kit Downes (Orgel)                               |
| <b>Do, 26. Juni, 12:30</b>   | Lunchtimekonzert                                       | William Peart (Orgel)                            |
| <b>Do, 26. Juni, 21:00</b>   | Chorkonzert                                            | Veranstalter: Choral Space                       |
| <b>Do, 03. Juli, 12:30</b>   | Lunchtimekonzert                                       | Jack Day (Orgel)                                 |
| <b>Sa, 05. Juli, 19:00</b>   | Chorkonzert                                            | Kronenchor Friedrichstadt                        |
| <b>So, 06. Juli, 19:00</b>   | Orgel & Lyrik                                          | Norbert Lange (Lesung)<br>und Jack Day (Orgel)   |
| <b>Do, 10. Juli, 12:30</b>   | Lunchtimekonzert                                       | Prof. Henry Fairs (Orgel)                        |
| <b>So, 12. Juli</b>          | Chorkonzert                                            | Veranstalter: Choral Space                       |
| <b>Do, 17. Juli, 12:30</b>   | Lunchtimekonzert                                       | Jack Day (Orgel)                                 |
| <b>So, 20. Juli, 18:00</b>   | Sommerkonzert<br>(Chorkonzert)                         | Charité-Chor                                     |
| <b>Do, 24. Juli, 12:30</b>   | Lunchtimekonzert                                       | Jack Day (Orgel)                                 |
| <b>Do, 31. Juli, 12:30</b>   | Lunchtimekonzert                                       | William Peart (Orgel)                            |
| <b>Do, 07. August, 12:30</b> | Lunchtimekonzert                                       | William Peart (Orgel)                            |

|                              |                                                                  |                                                     |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Mi, 13. August</b>        | Richard Strauss:<br>Szenen aus Ariadne<br>auf Naxos (konzertant) | Dramatic Voices<br>Program Berlin                   |
| <b>Do, 14. August, 12:30</b> | Lunchtimekonzert                                                 | Rainer Rafalsky (Orgel)                             |
| <b>Do, 14. August</b>        | Richard Strauss:<br>Ariadne auf Naxos                            | Dramatic Voices<br>Program Berlin                   |
| <b>Fr, 15. August</b>        | Richard Strauss:<br>Ariadne auf Naxos                            | Dramatic Voices<br>Program Berlin                   |
| <b>Sa, 16. August</b>        | Richard Strauss:<br>Ariadne auf Naxos                            | Dramatic Voices<br>Program Berlin                   |
| <b>Do, 21. August, 12:30</b> | Lunchtimekonzert                                                 | Rainer Rafalsky (Orgel)                             |
| <b>Mo, 18. August</b>        | Liederabend                                                      | Dramatic Voices<br>Program Berlin                   |
| <b>Di, 19. August</b>        | Liederabend                                                      | Dramatic Voices<br>Program Berlin                   |
| <b>Do, 28. August, 12:30</b> | Lunchtimekonzert                                                 | William Peart (Orgel)                               |
| <b>So, 31. August, 19:30</b> | "MARRIAGE Händel &<br>Musik aus Armenien"                        | Musica Alta Ripa<br>und Arsen Petrosyan<br>Quartett |

## Sommeroper 2025

Auch in diesem Sommer wird die Luisen-Kirchengemeinde wieder Proben- und Aufführungsort für die Sommeroper des Dramatic Voices Program Berlin sein. Dieses internationale Ausbildungsprogramm richtet sich an fortgeschrittene Gesangsstudierende und junge Profisänger, die sich speziell im dramatischen Fach weiterbilden. Über mehrere Wochen arbeiten die Teilnehmenden intensiv an Opernrollen, szenischer Darstellung und Stimmtechnik.

Die Ergebnisse dieser Arbeit werden in öffentlichen Aufführungen in unserer Kirche und im Gemeindehaus präsentiert. Hauptwerk in diesem Jahr ist Ariadne auf Naxos von Richard Strauss. Ergänzt wird das Programm durch Liederabende. Alle Konzerte finden sich auf den Konzertseiten – die Anfangszeiten und Orte werden noch bekanntgegeben. Wir laden Sie herzlich ein, die jungen Künstlerinnen und Künstler auf ihrem Weg zu begleiten!



## Sommerkantorei mit Rainer Rafalsky

In der Zeit vom 6.–24. August findet bei uns wieder die Sommerkantorei statt: ein Chorprojekt für alle, die den Sommer musikalisch intensiv erleben wollen. Vorkenntnisse oder Chorerfahrung sind nicht unbedingt notwendig. Proben sind mittwochs 19:00–20:30 Uhr, zusätzlich samstags am 9.8. und 23.8., jeweils 10:00–12:00 Uhr

## Chorprojekte zu unseren Rundfunkgottesdiensten

Hier gibt es die Möglichkeit für erfahrene Chorsänger:innen in unterschiedlichen Besetzungen anspruchsvolle Chorliteratur und vorbereitete Gemeindelieder zu singen. Eigene Vorbereitung wird vorausgesetzt, hinzu kommen jeweils drei gemeinsame Proben. Die nächsten Sendetermine sind:  
Pfingstsonntag, 8. Juni  
Sonntag, 26. Oktober  
3. Advent, 22. Dezember.  
Bei Interesse bitte bei Jack Day melden!

## Psalmprojektwochenende

Mit Herzen, Mund und Händen... einen Psalm bearbeiten. Zum fünften Mal in der Luisen-Kirchengemeinde! Das Künstlerehepaar Andrea und Graham Buckland gemeinsam mit Pfarrerin Anne Hensel freut sich, mit Ihnen in eines dieser wunderbaren jüdischen Gebete unserer Bibel einzutauchen, die Worte auf uns wirken zu lassen und persönlichen Ausdruck dafür zu finden: Emotion und Exegese, Bild und Klang, Geschichte(n) und Gegenwart. Wir schreiben, malen, singen, entdecken und teilen miteinander.

• **Start: Freitag, 04.07. um 18 Uhr**  
mit der „Auszeit“ in der Luisenkirche, im Anschluss bis ca. 21 Uhr

• **Samstag, 05.07. ab 9:30 Uhr**  
im Freien in der Parkanlage auf dem Luisenkirchhof III (Fürstenbrunner Weg)

• **Sonntag, 06.07.** gemeinsamer Abschlussgottesdienst in der Luisenkirche

Anmeldung bei Anne Hensel oder im Gemeindebüro

**Kunstprojekt „Luise fällt ein Stein vom Herzen“: 8.6.-11.7. in der Luisenkirche: siehe Seiten 19-21**



# HAPPY SPRENGEL AM SONNTAG LAETARE

Gemeinsam Gottesdienst feiern ist immer schön. Ein besonderer Anlass führte uns und viele Gäste aus dem Kiez, aus Politik und Gesellschaft am 30. März 2025 in die Trinitatiskirche auf dem Karl-August-Platz: die Gründung des „Pfarrsprengels Lietzow“. Vier evangelische Gemeinden – Charlottenburg-Nord, Gustav-Adolf, Luisen und Trinitatis – haben sich zusammengetan, um zunächst einmal die Dienste der Pfarrpersonen zu koordinieren und miteinander zu teilen. Weitere Kooperationen und Absprachen sind auf dem Weg – vor allem im Bereich Konfirmand:innen- / Jugendarbeit und Kirchenmusik. An diesem Sonntag konnte man das bereits ein-

drucksvoll erleben: Chöre aus den Gemeinden sangen gemeinsam Stücke von Michel und Rutter. Abgerundet wurde das musikalische Programm vom Luisen-Vocalensemble und der Instrumentalgruppe „Schützlinge“. Die hauptamtlichen Kirchenmusiker:innen agierten gemeinsam, und alle fünf Pfarrpersonen des Pfarrsprengels gestalteten die Liturgie des Gottesdienstes gemeinsam. Zugleich feierten wir auch die Einführung einer ehrenamtlichen Prädikantin – Esther Kramer hielt eine wunderbar kraftvolle Predigt – sodass unsere Pfarrer:innen diese ehrenvolle Rolle nicht vorher auslösen mussten! Die stellvertretende Superintendentin Bettina Schwietering-Evers begleitete

den Festgottesdienst für den Kirchenkreis Charlottenburg-Wilmersdorf und verlas die Urkunde zur Sprengelgründung. Und da der Gottesdienst eine gewisse festliche Länge hatte, erschien zum Schluss auch noch der Superintendent und konnte brandneue landeskirchliche Nachrichten von der soeben erfolgten Wahl der Generalsuperintendentin verkünden. Im Anschluss gab es Raum für viel Begegnung bei Sekt und Brezeln, Freude über die neue Gemeinschaft und regen Austausch für die zukünftige Zusammenarbeit.

Übrigens: Die Namensgebung „Lietzow“ bezieht sich einerseits auf die „Gemarkung“, das ursprüngliche Dorf Lietzow, das später zur Stadt Lietzenburg, noch später Charlottenburg, wurde. Andererseits war der Lietzower Dorfanger (wo heute mit der Schulkirche der Evangelischen Schule Charlottenburg das 5. Kirchengebäude steht) auch der erste kirchliche Ort im Bereich unseres heutigen Pfarrsprengels – dort stand also die Mutter aller unserer Kirchen!

*Pfarrer:in Anne Hensel*



# VON DER GESCHICHTE IN DER GESCHICHTE

Zufall. Oder? Wir befinden uns in unserer Gemeinde mitten in einem Schwerpunktprozess, d.h. der Fokussierung darauf, welche bestehenden Angebote weitergeführt werden können und was - auch im Rahmen des frisch gebildeten Pfarrsprengels „Lietzow“ - an neuen, gemeinsamen Angeboten auf den Weg gebracht werden kann. Vor mir liegt ein 224 Seiten starkes, broschiertes Büchlein, das den Lesenden stolz das nach dem Krieg Erreichte präsentiert. 1961 war das. „Zwischen Funkturm und Kirchtürmen“ nannte sich die reich bebilderte Publikation, deren säurehaltige Seiten von der Zeit gezeichnet sind. Der Band wurde in einem der Keller unseres Gemeindehauses gefunden. Eine Aufbruchzeit. Stolz wurde vermerkt, dass nun auch die Kirche in Alt-Lietzow als letzte zerstörte Kirche West-Berlins neu errichtet würde. Und während das Büchlein bereits im Druck war, konnte dort schon das Modell als Foto präsentiert werden. Das Geleitwort wurde noch vom damaligen Generalsuperintendenten Immanuel D. Pack verfasst, der im Juli 1961 verstarb. Generalsuperintendent Pack hatte sich den Wiederaufbau

der durch den Krieg zerstörten Kirchen zur Herzensaufgabe gemacht. August 1961 riegelten bewaffnete Einheiten der Volkspolizei die Zugänge zu den Westsektoren ab. Die Berliner Mauer trat in das Leben der nun auch faktisch geteilten Stadt. Der Wiederaufbau der Kirchen, auch unserer Luisenkirche, wurde zwar vom Staat moderat gefördert, doch wurde er vor allem möglich durch die Spenden und das Engagement der Kirchengemeinden. Von den Gemeindezahlen können wir heute nur träumen: 1960 zählte Luisen 28.850, Trinitatis 29.750, Gustav Adolf (+ Charlottenburg Nord) 33.550 Gemeindeglieder. Kirche wurde in den Westsektoren von den alliierten Besatzungsmächten als moralische Autorität gefördert. Beide großen Kirchen bemühten sich, diesem Anspruch gerecht zu werden.

Die Aufarbeitung der eigenen jüngsten Geschichte geriet dabei ins Hintertreffen, wobei die Kirche dem allgemeinen gesellschaftlichen Trend in Westdeutschland folgte. Kritisches gesellschaftliches Bewusstsein sollte sich erst Ende der 1960er Jahre auf breiterer



Ebene durchsetzen. Zum Zeitpunkt, als „Zwischen Funkturm und Kirchtürmen“ erschien, wurde die Bundesrepublik noch von Bundeskanzler Konrad Adenauer, mittlerweile 85 Jahre alt, regiert. Die Luisenkirchengemeinde, bestehend aus der Luisenkirche und der Kirche Alt-Lietzow hatte zu diesem Zeitpunkt drei Pfarrer. Nach Vorstellung der Gemeinden und der zumeist erneuerten oder neu errichteten Kirchengebäude wird die Rolle der Bauvereine gewürdigt, durch die Spenden in größerem Rahmen eingeworben werden konnten. Auch unsere Luisenkirche und Alt-Lietzow hatten einen Bauverein. Als beide Kirchen zu Beginn der 1950er/1960er

Jahre wieder errichtet wurden, hatte der Bauverein seine Arbeit getan und löste sich auf. Bräuchten wir so einen Bauverein nicht auch in diesen Zeiten, wo das Dach des Gemeindehauses neu gedeckt werden müsste und dringende Renovierungsarbeiten im Gemeindesaal und anderen Räumlichkeiten anstehen?

Unter der Sparte „Der Dienst und die Verkündigung unter den Menschen“ ragen die Evangelische Frauenhilfe, die junge Gemeinde, die christliche Pfadfinderschaft, die Schlosspark-Andacht, die Krankenhausseelsorge und die innere Mission hervor. Diese Aufzählung soll nur illustrieren, dass es andere Zeiten waren und sich die Kirche, ihre Mitglieder und Angebote mit der Zeit gewandelt haben. Ein Schmäckerl sei aber zum Ende dieser kurzen Betrachtung noch ausgeführt: So hatte unsere Kirchengemeinde die Oberhemmersuppenalmhütte in den Bayerischen Alpen zum Zeitpunkt, als das Büchlein erschien, gepachtet und bot kleineren Personengruppen aus der Gemeinde eine Rüste zu einem geringen Preis (drei reichliche Mahlzeiten und Herberge für 5 Deutsche Mark) an. „Wer wirklich Ferien vom Ich machen will, damit er neue Kraft und Freude für seinen Dienst gewinnt, der komme auf unsere Hütte!“

*Charles du Vinage*

# UNSERE GRUPPEN

## REGELMÄSSIGE TERMINE

SOMMERPAUSE  
VOM 21.07.2025  
BIS 24.08.2025



### KINDER & JUGENDLICHE

KINDERGARTENKIRCHE | Pfarrer Eike Thies  
**dienstags 10:00 Uhr** im Luisenkindergarten  
**donnerstags 10:00 Uhr** in der Kinderkapelle

#### KONFIRMAND:INNEN

(Pfr. Eva Marksches, Pfr. Eike Thies,  
Jugendmitarbeiter Friedrich Wolter)  
zwei parallele Kurse mit wöchentlichen  
Treffen und festen Konfirmationsterminen,  
gemeinsam mit allen Gemeinden im  
Pfarrsprengel Lietzow  
**07.07. und 14.07.25:** Gemeinsame Start-Tage  
**19.-20.07.25:** Gemeinsame  
Kirchenübernachtung in der Luisenkirche  
**18.-24.10.25:** Konfestival am Werbellinsee

#### Montagskurs 17:00-18:30 Uhr

Gemeindehaus der Trinitatis-Kirchengemeinde,  
Leibnizstraße 79, 10625 Berlin,  
Start der wöchentlichen Kurszeit: **08.09.25**  
Konfirmation: **23.05.26** in der Luisenkirche

#### Mittwochkurs 17:00-18:30 Uhr

Gemeindehaus der Gustav-Adolf-Gemeinde  
Herschelstraße 14, 10589 Berlin  
Start der wöchentlichen Kurszeit: **10.09.25**  
Konf.: **24.05.26** in der Gustav-Adolf-Kirche

JUNGE GEMEINDE (Leitung: Friedrich Wolter)  
**mittwochs 18-21:30 Uhr** im **Jugendkeller** der  
**Trinitatis-Kirchengemeinde, Leibnizstr. 69**

Informationen und Termine  
während der Kurszeiten:



### GESPRÄCHSKREISE

#### BIBELFRÜHSTÜCK

Leitung: Dorothea Becker  
**2.+4. Dienstag im Monat, 10:00 Uhr**  
**Raum Luise, Hochparterre**  
**10. + 24.06. + 08.07. + 22.07.**  
**Sommerpause bis 26.08.**

#### HOW LONG IS NOW?

Leitung: Anika Sendes  
**Letzter Dienstag im Monat, 19:00 Uhr**  
**Treffpunkt ist auf luisenkirche.de zu finden**  
**Kontakt über das Gemeindebüro**

#### TÜRKLINKE

selbstorganisiert mit verschiedenen Gästen,  
Informationen über das Gemeindebüro  
**14-täglich donnerstags, 18:30**  
**Bibliothek, 2. OG**  
**12. + 26.06. + 10.07.**

#### BIBELSEMINAR

Leitung: Pfr. i.R. Stephan Kunkel  
**am letzten Dienstag im Monat, 18:00 Uhr,**  
**Raum Luise, Hochparterre**  
**17.06. + 26.08.**

#### SENIORENKREIS

(Sommerpause vom 30.7.-27.8.)  
Leitung: Dorothea Becker  
**mittwochs, 14-16 Uhr**  
**Raum Luise, Hochparterre**

### ARBEITSGEMEINSCHAFTEN

#### LUISE ZU BESUCH (BESUCHSDIENST)

Kontakt über das Gemeindebüro  
Klaus Ehrmann und Anke Schönberg  
luiseszubesuch@gmail.com

#### OFFENE-KIRCHE-KREIS

Organisation: Thomas Weimer  
Kontakt über das Gemeindebüro

#### TAIZÉ-TEAM

Kontakt über das Gemeindebüro

#### ROCKMESSEN-TEAM

Katrin Grund, Tel. 0171 - 64 39 444

#### KIRCHENCAFÉ-TEAM

Organisation: Klaus Ehrmann  
Kontakt über das Gemeindebüro

### TRAUERGRUPPE

Angebot zur Trauerbegleitung

Leitung: Dr. Marie-Luise Streeck  
und Annegret Tümmers  
Tel. 0171 - 45 28 949

**1. Mo im Monat, 17 Uhr**  
**Raum Luise, Hochparterre**

Wir bitten um vorherige telefonische Anmeldung.

### MUSIK

**aktuelle Angebote siehe Seiten 6-9**

#### POSAUNENCHOR

Dr. Hartmut Meyer, Tel. 0178 - 884 97 78  
**Mo, 19:30 Uhr**  
**Gierkeplatz 2, 3. OG, Kleiner Saal**

### EXTERNE GRUPPEN (AUSWAHL)

#### LUISEN-VOCALENSEMBLE

Leitung: Kalina Marszalek-Dworzyńska  
**montags, 19:45 Uhr, Luisenkirche**  
[www.luisen-vocalensemble.de](http://www.luisen-vocalensemble.de)

#### TANZGRUPPE WECHSELSCHRITT

Folkloretanz – Line Dance – Square Dance  
**freitags 18:30 Uhr, Gierkeplatz 2, 3. OG**  
<https://flyhi.de/wechselschritt/>

#### QIGONG & TAI CHI

Leitung: Sabine Sobhani  
<https://www.sabine-sobhani.de>  
0173-232 42 14  
**Gierkeplatz 2, 2. OG**

#### YOGA ALS PRÄVENTIONS- & ENTSPANNUNGSKURS

Leitung: Karen Michaela Jansen  
**donnerstags 11:00 Uhr**  
**Gierkeplatz 2, Kinderkeller**  
E-Mail: [info@yoga-jansen.de](mailto:info@yoga-jansen.de)

# UNSERE GOTTESDIENSTE IN DER LUISENKIRCHE

## Exaudi

So 1.06. 10.00 Gottesdienst mit Abendmahl Pfr. Bernd Gieselmann

15.00 Andacht zur Geburtstagsfeier Pfn. Anne Hensel

Fr 6.06. 18.00 Auszeit Pfn. Anne Hensel

## Pfingstsonntag

So 8.06. 10.00 Rundfunk-Gottesdienst (rbb3) Pfn. Anne Hensel

## Pfingstmontag

Mo 9.06. 11.30 Familiengottesdienst Pfr. Eike Thies

Fr 13.06. 18.00 Auszeit Pfr. Eike Thies

## Trinitatis

So 15.06. 10.00 Gottesdienst mit Kindergottesdienst Pfr. Eike Thies

Fr 20.06. 18.00 musikalische Auszeit „Wort und Musik“ Dorothea Becker

## 1. So nach Trinitatis

So 22.06. 10.00 Gottesdienst mit Abendmahl Pfr. Eike Thies

Fr 27.06. 18.00 Auszeit zum Johannistag Pfn. Anne Hensel

## 2. So nach Trinitatis

So 29.06. 10.00 Gottesdienst Pfn. Anne Hensel

Fr 4.07. 18.00 Auszeit zum Auftakt des Psalmprojekts Pfn. Anne Hensel

## 3. So nach Trinitatis

So 6.07. 10.00 Gottesdienst Pfn. Anne Hensel

Fr 11.07. 15.00 Familiengottesdienst zum Kita-Sommerfest  
mit Segnung der Schulanfänger:innen Pfr. Eike Thies

18.00 Auszeit zur Finissage des Kunstprojekts Pfr. Eike Thies

## 4. So nach Trinitatis

So 13.07. 10.00 Gottesdienst mit Kindergottesdienst Pfr. Eike Thies

Fr 18.07. 18.00 Auszeit – Taizéandacht Taizéteam

## 5. So nach Trinitatis

So 20.07. 10.00 Gottesdienst mit Abendmahl Pfr. Eike Thies

15.00 Andacht zur Geburtstagsfeier Pfn. Anne Hensel

Fr 25.07. 18.00 Auszeit Pfn. Anne Hensel

## 6. So nach Trinitatis

So 27.07. 10.00 Gottesdienst Pfr. Tilman Reger

|                               |       |                               |                       |
|-------------------------------|-------|-------------------------------|-----------------------|
| Fr 1.08.                      | 18.00 | Auszeit                       | Pfn. Anne Hensel      |
| <b>7. So nach Trinitatis</b>  |       |                               |                       |
| So 3.08.                      | 10.00 | Gottesdienst mit Abendmahl    | Pfn. Anne Hensel      |
| Fr 8.08.                      | 18.00 | Auszeit                       | Pfn. Anne Hensel      |
| <b>8. So nach Trinitatis</b>  |       |                               |                       |
| So 10.08.                     | 10.00 | Gottesdienst                  | Pfr. Eike Thies       |
| Fr 15.08.                     | 18.00 | Auszeit                       | Pfn. Anne Hensel      |
| <b>9. So nach Trinitatis</b>  |       |                               |                       |
| So 17.08.                     | 10.00 | Gottesdienst mit Abendmahl    | Pfr. Tilman Reger     |
| Fr 22.08.                     | 18.00 | Auszeit                       | Pfn. Anne Hensel      |
| <b>10. So nach Trinitatis</b> |       |                               |                       |
| So 24.08.                     | 10.00 | Gottesdienst                  | Pfn. Anne Hensel      |
| Fr 29.08.                     | 18.00 | musik. Auszeit „Wort & Musik“ | Dorothea Becker       |
| <b>11. So nach Trinitatis</b> |       |                               |                       |
| So 31.08.                     | 10.00 | Gottesdienst mit Abendmahl    | Pfr. Bernd Gieselmann |

CARITAS SENIORENZENTRUM KARDINAL BENGSCHE  
& CARITAS SENIORENZENTRUM BERNHARD-LICHTENBERG-HAUS

#### **Bernhard-Lichtenberg**

03.06. / 01.07. / 05.08. **jeweils 10:30 Uhr**  
(Dorothea Becker)

#### **Kardinal Bengsch**

04.06. / 02.07. / 06.08. **jeweils 10:30 Uhr**  
(Pfr. i.R. Klaus Kurt Raschkowski)

#### **Liturg:innen:**

Dorothea Becker, Pfarrer Bernd Gieselmann, Pfarrerin Anne Hensel,  
Pfr. i.R. Klaus Kurt Raschkowski, Pfarrer Tilman Reger, Pfarrer Eike Thies



Noch im Bett liegend steht mein Kopf ohne mich auf. Während ich Socken anziehe, suchen meine Haare eine Bürste, will das junge Wetter Aufmerksamkeit, warte ich auf eine liebe Nachricht, stelle eine Liste mit Erledigungen zusammen und denke dabei: „Schaffe ich garantiert nicht“. Aus dem Radio fallen Gesprächsbrocken ins Zimmer, Musikketzen wehen durch die schmutzige Wäsche auf dem Stuhl. Um die herumliegende Unordnung aus den Augen zu verlieren, gehe ich in die Küche und schmiere mir dort mein tägliches Brot. Im schlüsselgreifenden-aus-der-Tür-Eilen denke ich mir: „Der Honig ist heute aber wirklich ganz besonders weich.“ Und dann – nachdem ich aus der Wohnung oben nach unten auf die Straße gelaufen bin,

meine Sachen vorher aufgegriffen und weggepackt, in die Tasche gesteckt, „fehlt nichts?“ gedacht und bejaht, von unten nach oben mich innerlich sortiert, „alles ready?“ gedacht und verneint habe, komme ich endlich draußen vor der Haustüre an. In der Jacke bekannte Musik. Das ist das Telefon. Eine Sprachnachricht von meiner Tochter. Als schnelle Antwort schicke ich ihr das übliche Foto der sich durch den Kies durchzwängenden Gänseblümchen im Vorgarten. „Alles wie immer, überall Unterwegssein im steinigen Alltag“ tippe ich, sehe dabei ganz nebenbei die auf meinem Account sich auftürmenden Mails und komme ins Stolpern. Nicht über meine Worte, nur über das, was da Kleines vor mir liegt. Etwas hat sich gelöst und bringt mich aus dem Tritt. „Das war doch eben noch nicht da“, denke ich mir oder ich denke mir: „Ehe ich hier unaufmerksam wurde, weil ich zu aufmerksam mit meinem Telefon zu tun hatte, war das da auch schon da?“ Und sehe ich den vorher übersehenen Stein. Nehme ich den Stein in die Hand, ist er ganz warm. Am Abend lege ich den Stein zuhause auf den Küchentisch und meine Tochter fragt, ob das der Stein von dieser Luise sei. Davon hätten sie im Radio gesprochen, als ich schon weg war. „Ich habe dir doch eine Nachricht geschickt. Weil ich dabei so an dich gedacht habe.“ Schüttle ich den Kopf, weil ich mich gar nicht erinnern kann und sage: „Erzähl mal bitte.“

**Luise fällt ein Stein vom Herzen** ist eine partizipative, multimediale Rauminstallation bestehend aus einer offenen Material-Sammlung als Antwort auf die Frage: **Was tun wir mit den Steinen, die uns im Leben begegnen?**

Über Soundinseln, Videoprojektionen und Postkarten können Texte und Bilder miterlebt werden. Aus den vielen gleichwertigen Stimmen entblättert sich in der Ausstellung so etwas wie eine Grundstruktur unserer geteilten Wirklichkeit. Es ist gar nicht so leicht, sich ein gemeinsames Bild von der Welt zu machen. Schwer ist es aber auch nicht.

**Für alle, die Teil der Sammlung werden wollen:** Mich interessieren Menschen, die ich nach etwas so Alltäglichem wie Überwältigendem, nach etwas so Kleinem wie Schwereleichtem fragen darf: Ist dir heute schon ein Stein vom Herzen gefallen? Das Gespräch dauert ca. 15 Minuten. Ich bin mobil und komme dorthin, wo es am besten passt. Gerne auch mit mehr Zeit für ein Foto. Dabei geht es nicht um ein klassisches Portrait, sondern um die Abbildung von Bewegung. Es ist also problemlos möglich, ganz anonym zu bleiben und trotzdem mitzumachen.

Eva von Schirach  
post@evavonschirach.com

AUSSTELLUNGSERÖFFNUNG  
im Rahmen der  
„Nacht der Offenen Kirchen“:  
Pfingstsonntag, 8.6. um 19 Uhr  
mit einem Orgelkonzert  
Finissage: am 11.7. im Rahmen  
der „Auszeit“ um 18 Uhr

## VON TRÄNEN DER ERLEICHTERUNG

Johann Wolfgang von Goethe schrieb in seinem Gedicht *Trost der Tränen*:

*„Und hab' ich einsam auch geweint,  
So ist's mein eigener Schmerz,  
Und Tränen fließen gar so süß,  
Erleichtern mir das Herz.“*



Es gibt viele Arten von Tränen in der Kunst. Tränen der Trauer und des Leides, Freudentränen und – wenn auch seltener – Tränen der Erleichterung. Sie alle gehen mit ihren eigenen Gefühlszuständen und Ausdrücken einher. Während sich der Grund für manche Tränen leichter benennen lässt, erscheinen Tränen der Erleichterung einer komplexeren Natur zu sein. Wie der Auszug aus dem Gedicht verdeutlicht, dienen die süßen Tränen dazu, das Herz zu erleichtern. Als Ausgangspunkt für das Bedürfnis zu weinen wird der Schmerz genannt. Er ist der Auslöser, wird aber durch die Tränen umgewandelt in Erleichterung. Daraus ergibt sich die Frage, welche Rolle das Weinen in diesem Prozess spielt. Eine Bedeutungsebene von dem Wort Erleichterung stellt die Befreiung von einem inneren Druck dar. Tränen können dabei als ein Zeichen des Loslassens angesehen werden. Auch wenn der Schmerz existiert, durch das Weinen kann dieser von innen nach außen getragen werden, wodurch das, was das Herz belastet, gelindert wird. Alles in sich Angestaute wird freigesetzt und mit den Tränen abtransportiert. Dadurch werden die Tränen zu süßen Tränen, weil sie eine heilende Wirkung auf den Weinenden haben. Das lyrische Ich leugnet nicht seine Tränen, sondern sieht sie als wichtigen Teil im Umgang mit seinem Schmerz an. Es ist sich der erleichternden Wirkung der Tränen bewusst und hat folglich nicht das Gefühl die Tatsache geweint zu haben verstecken zu müssen, als es im Gedicht auf die verweinten Augen angesprochen wird. Auch wenn es seine verweinten Augen nicht versteckte, entschied es sich dazu einsam zu weinen. Das könnte daran liegen, dass sich der Prozess des Loslassens dadurch einfacher gestaltet, weil während des einsamen Weinens ein inniger Moment mit sich selbst entsteht. Indem man sich seiner eigenen Verletzlichkeit gegenüber öffnet und einen Gefühlsausbruch des Schmerzes zulässt, findet man Trost in den Tränen selbst, was einen Bezug zu dem Titel *Trost der Tränen* herstellt. Somit können die Tränen als Schlüssel zur Verarbeitung des Schmerzes angesehen werden, da sie Erleichterung und Trost mit sich bringen.

Sophia Kaiser

# ERLEICHTERT IN DEN HIMMEL: ÜBER DEN WOLKEN

Lena mag den Himmel, die Wolken und das Reisen. Am liebsten ist sie in der freien Natur und macht lange Wanderungen. Das schafft einen Ausgleich zu ihrem Beruf als Stewardess, bei dem sie zwar durch die ganze Welt kommt, meist aber für lange Stunden in der engen Flugzeugkabine ist und trockene, klimatisierte Luft atmet.

Die Diagnose Hirntumor kommt plötzlich und unerwartet, der Tumor schreitet schnell voran und kann nicht mehr operiert werden. Zum Glück findet sich ein Platz in einem Hospiz, Lena kann noch einige Wochen in einem hellen Zimmer in liebevoller Umgebung verbringen. Ihre Freunde und Kollegen begleiten sie, kommen zu Besuch und machen kleine

Spaziergänge mit ihr. Als auch das nicht mehr möglich ist, sitzen sie gemeinsam im Garten am kleinen Teich – Hauptsache, Lena kann raus an die frische Luft. Nach dem ersten Schock, der auf die Diagnose folgt, macht Lena sich systematisch daran, ihre Dinge zu ordnen. Sie legt in einer Patientenverfügung fest, welche Behandlungen sie will und welche nicht mehr durchgeführt werden sollen. Sie setzt Vollmachten für ihre Freunde auf, damit diese Post entgegennehmen, Informationen über Lenas Gesundheitszustand bekommen und Bankangelegenheiten für sie erledigen dürfen. Sie fasst zusammen mit einem Notar ihr Testament ab und sie legt fest, wie ihre Bestattung sein soll. Das sind traurige und belastende Dinge und Lena braucht viele Pausen dazwischen. Aber sie entlastet damit ihre Freunde, die dann manche schwere Entscheidung nicht selbst abwägen und treffen müssen. Lena hat schriftlich festgehalten, ab welchem Zeitpunkt sie nicht künstlich ernährt werden will. Sie hat festgelegt, wie das Geld von ihrem Bankkonto verteilt werden soll. Und sie hat sich für eine Ballonbestattung entschieden.

Ihre Freunde kennen Seebestattungen: Nach der Einäscherung fährt man mit einem Schiff auf die Nordsee oder Ostsee, streut die Asche ins Meer und wirft einen Kranz ins Wasser. Lena mit ihrer



Liebe für Luft, Wolken und Freiheit will aber, dass ihre Asche aus einem Heißluftballon, der aufsteigt und in dessen Korb drei enge Freunde mitfahren, verstreut wird. Sie will nicht in einem Erdgrab liegen und zum Meer hat sie – obwohl sie die Küste und die Inseln gerne mag – keine Beziehung. In Deutschland ist die Ballonbestattung gesetzlich noch nicht gestattet und so steigt der Heißluftballon über den Bergen und Wäldern des französischen Elsass auf.

Lenas Freunde werden keinen festen Ort haben, an dem sie um sie trauern können. Sie haben aber Bilder im Kopf vom Ballon, der höher und höher steigt, der Ballast abwirft und immer leichter wird, der die Erde unter sich zurücklässt. Und zur Trauerfeier in Berlin, bei der sie sich nochmal alle versammeln, erklingt von Reinhard Mey „Über den Wolken“.

Ulrike Mühlshögl

# DAS LEBEN GRÖßER FÜHLEN – ENTLASTUNG VON DEN SORGEN DES ALLTAGS

Sind sie auch häufig besorgt? Machen Sie sich auch ständig Gedanken, wie alles werden wird, ob alles wohl gut gehen wird? Dann sind Sie nicht allein. Mir geht es oft genauso. Sorgen sind wie Wolken: manchmal ziehen sie schnell vorbei, manchmal verdunkeln sie für eine Zeit unser ganzes Gemüt. Sie gehören zu unserem Leben und sie sind auch Teil unserer Natur. Doch oft ist es nicht die Wirklichkeit selbst, die uns belastet, sondern unsere Vorstellungen davon. Schon der römische Philosoph Seneca wusste:

*„Wir leiden oft mehr an der Vorstellung als an der Realität.“*

Unser Geist, auf Schutz und Vorsorge ausgerichtet, neigt oft dazu, Gefahren größer zu malen, als sie sind. Das ist menschlich – doch es kann unsere Freude und unser Vertrauen im Alltag schwächen. Denn: Unser Gehirn funktioniert wie ein Frühwarnsystem: Es sucht nach Risiken, damit wir uns schützen können.

Früher rettete diese Fähigkeit das Leben – vor Stürmen, Krankheiten, Gefahren. Doch heute, wo vieles objektiv

sicherer geworden ist, suchen unsere Gedanken oft unablässig nach neuen Problemen. Und man wird schnell fündig – allein durch die ständige Flut schlechter Nachrichten. Täglich erreichen uns Meldungen von Krisen, Unglücken und Bedrohungen – viele davon weit entfernt, aber dennoch nah in unserem Bewusstsein. Unser Gehirn, immer auf Gefahrenmeldungen gepolt, reagiert auch auf diese Nachrichten mit Sorge und Anspannung, selbst wenn sie unser eigenes Leben gar nicht direkt betreffen. Das kann das Gefühl verstärken, dass die Welt ein unsicherer Ort ist – und unsere eigenen Ängste wachsen lassen. So geraten wir in eine „Sorgen-Trance“: Wir verlieren den Kontakt zum Jetzt und nicht selten füllt sich unser Geist dadurch vollständig mit Grübeleien und Befürchtungen besetzt, welche die Seele und das Gemüt belasten.

Häufig vergessen wir dabei, dass die Gegenwart meist viel freundlicher ist, als wir glauben.

Was kann uns helfen, wenn wir in Sorgen-Trance sind und selbst darunter leiden? Es gibt praktische Wege zur inneren Entlastung:



Bild von  
Erika Wittlieb, Pixabay

## Den Körper spüren und erleben:

Unsere Gedanken beruhigen sich, wenn wir unseren Körper spüren. Ein tiefer Atemzug, ein Spaziergang an der frischen Luft, das bewusste Erleben von Sonne, Wind, Duft oder Musik helfen, sich wieder im Hier und Jetzt zu verankern.

## Die Gedanken sortieren und betrachten

Nicht jeder Gedanke muss zu Ende gedacht werden. Eine einfache Frage hilft: **„Ist das, worüber ich mich Sorge, jetzt wirklich wahr? Oder ist es nur eine Befürchtung, vielleicht ausgelöst durch Nachrichten, die mich beunruhigen, aber nicht mein eigenes Leben betreffen?“**

## Die Gegenwart wertschätzen

Machen wir uns klar, was jetzt im Moment gut läuft in ihrem Leben. Was ist gut und wer ist gut zu mir? Was und wer ist mir wirklich wichtig und wertvoll? Ein kleiner Rückblick am Abend – drei Dinge, für die ich heute dankbar bin – lenkt den Blick auf das, was trägt.

## Vertrauen üben

Wir erkennen manchmal schmerzlich, dass wir nicht alles kontrollieren und bestimmen können. Darin liegt aber auch eine gewisse Freiheit. Wir sind damit auch nicht für alles verantwortlich. Manchmal dürfen wir den Lauf der Dinge einfach Gott überlassen.

Wenn wir nicht mehr weiterwissen, weil wir uns in Gedanken und Befürchtungen verlieren, bietet sich folgender Satz an: **„Herr, in deine Hände sei Anfang und Ende, sei alles gelegt.“**

Gerne mehrfach als „Mantra“ gesprochen, gegen die Gedankenschleifen. Hilft.

Glauben Sie mir, ich weiß, wovon ich rede.

Klaus Ehrmann

## NICHT NUR UM SCHWERES ERLEICHTERN

Als ich gefragt wurde, ob ich nicht etwas zum Thema „Erleichterung“ aus meiner Arbeit als Gefängnisseelsorger zu berichten habe, dachte ich zuerst, dass es einfach ist, etwas zu finden. Aber dann fiel es mir doch schwerer als gedacht. Zuerst einmal finde ich es selbst erleichternd, mit dem doch schweren Schlüssel herumzurennen und zu wissen, am Abend wieder frei zu sein. Ich bin derjenige, der zur Familie nach Hause fährt; Geschichten, Schuld und Belastung hinter sich lassen und abschalten kann. Ich bin der, der erleichtert abends ins Bett fällt. Wir Seelsorger versuchen, für die Inhaftierten - warum und wie lange sie auch in Haft sind -, Räume der Erleichterung zu schaffen. Räume und Zeiten, in denen sie die Erleichterung spüren können, ein bisschen Normalität. Das sind viele Gespräche, tiefgründige oder auch nur ein Besuch in der Zelle zwischen durch, ein nettes Wort beim Vorbeigehen, eine Kerze oder eine Tasse Kaffee. Und die Inhaftierten sagen: „Danke für ihre Zeit, für die kleinen Gummibärchen, für den echt guten Kaffee, den besonderen Tee.“ Es gibt viele schöne Momente, tolle Gruppen, engagierte Inhaftierte. Aber sind sie dadurch wirklich erleichtert? Können sie tatsächlich eine Art Erleichterung spüren, die länger als einen

Moment anhält? Ich denke, sie sind entspannter, fühlen sich wertgeschätzt, mit Sicherheit erleichtert, dass sie ihr Hausgeld (ihren Lohn für Arbeit im Gefängnis) für andere Sachen ausgeben können, weil sie bei uns Kaffee und Schokolade bekommen. Dinge, die zur Normalität gehören und die im Gefängnis teuer gekauft werden müssen, um ein bisschen Erleichterung zu spüren. Vor allem aber ist es für viele Menschen gut, Gespräche in seelsorglicher Verschwiegenheit zu führen. Im Normalfall wird alles protokolliert: wer spricht mit wem wann über was? Es geht um Beweise, um Geständnisse, um Taten. In der Seelsorge nicht. Alles Gesprochene und Geschriebene bleibt im Raum, bei Gott, bei mir und dem Inhaftierten. „Ich kann Mensch sein, obwohl ich verurteilt bin. Ich kann hier offen sprechen, mir alles von der Seele reden, mich von Schuld erleichtern, die ich spüre“. Als Seelsorger kann ich diese dunklen Stimmungsbilder im leuchtenden Licht betrachten, ich kann das Licht in die dunkelsten Ecken scheinen lassen, weil ich zeige, dass Gott vergibt, wie Christus in uns für jeden einzelnen wirkt. Erleichtert mit ihm, erleichtert durch ihn. Und das ist wahrscheinlich die Erleichterung, die ich geben kann.

*Martin Johannes Wolf*



Luftaufnahme von Hanover

Mein Freund Alan wäre dieser Tage hundert Jahre alt geworden. Er war, wie er gern betonte, ein Jahr älter als die Queen, gehörte zu der Generation, die gerade noch den Weltkrieg als Soldat miterlebte. Er war Flieger der Royal Air Force. Alan und seine Frau Judy waren unsere Nachbarn, bevor sie unsere Freunde wurden.

Es war nicht selbstverständlich, dass wir uns Mitte der Achtzigerjahre - was nun schon ein halbes Menschenleben her ist - auf das Abenteuer einließen, nach London zu ziehen. Unser kleines Haus am Richmond Park war sicher nicht, wie man sich das Büro einer ange-

sehenen Zeitung vorstellt. Die Nachbarn links und rechts und gegenüber begegneten uns zunächst mit höflichem Misstrauen. Es gab eine gewisse Anspannung auf unserer Seite, aber erleichtert wurde unser Verhältnis durch die Zuneigung, die Judy und Alan schnell zu unserer damals zehnjährigen Tochter empfanden, zumal oder weil sie selbst keine Kinder hatten.

Die beiden waren sehr britisch, so wie wir wohl als typisch deutsch galten. Manchmal neigen die Deutschen dazu, die Dinge ziemlich direkt anzusprechen, während die Briten außerhalb der Familie große Zurückhaltung üben. Hilf-

Einer, der Bomben auf Deutschland warf:  
Mein Freund Alan (und seine Frau Judy)  
im September 1990



reich war die unausgesprochene Regel: „No religion, no politics.“ Zum Beispiel wurden die Probleme in Nordirland nie angesprochen, obwohl Judy und Alan beide aus Belfast stammten. Ich flog regelmäßig dort hin, um über den britisch-irischen, protestantisch-katholischen Konflikt zu berichten.

Und der Weltkrieg? Eine unausgesprochene Regel hieß zu unserer Zeit: Don't mention the war. Wir wollen den Krieg nicht erwähnen. Jedenfalls nicht im Umgang mit Deutschen. Manche Boulevard-Zeitung pflegte noch heftige Anti-Deutschland-Ressentiments. Die Deutschen hatten Europa mit ihrem Krieg ins Unglück gestürzt, sie hatten ihn verloren, und es ging ihnen besser als allen anderen Europäern. Wir wussten, dass Alan Flieger gewesen war, zur Royal Air Force gehörte, als er Judy kennen lernte. Einmal, zufällig, fiel mir eine große Deutschland-Karte auf, die im kleinen Gästezimmer hing, das war irritierend, weil Alan ja niemals einen Fuß auf deutschen Boden gesetzt hatte. Nicht als Soldat oder Besatzer, auch nicht als Tourist.

Allerdings kannte er Deutschland ganz gut von oben. Die Karte war bespickt mit Stecknadeln. Etwas zögerlich er-

klärte mir mein Nachbar, dass er Dutzende von Einsätzen gegen den Feind auf der anderen Seite des Ärmelkanals geflogen hatte. Als Pilot war er zu jung, aber es muss ja auch jemanden geben, der die Bomben über dem Ziel abwirft. Natürlich auf Berlin, aber auch auf Köln und Hamburg, Braunschweig und meine Heimatstadt Hanover. Halb im Ernst hatten wir gelegentlich darüber geplaudert, dass England und Hanover im 18. Jahrhundert von denselben Königen, die alle George hießen, regiert wurde, und dass sogar seine Königin deutsche Vorfahren hatte. In meiner Kindheit gab es den Abzählvers: Pittje, Pittje, Pittje, der Herzog von Cambridge – ein Duke of Cambridge war Kronprinz gewesen.

In meiner Familie war überliefert, dass meine Mutter in einer der furchtbaren Bombennächte 1943 allein mit mir durch die brennende Stadt geirrt war und dass sie in keinem Bunker Schutz fand, weil der winzige Mensch im Kinderwagen offenbar eine ansteckende Krankheit hat-

te – Diphtherie oder Scharlach, ich weiß es nicht und kann schon lange keinen mehr fragen. In Hanover waren in einer einzigen Octobernacht mehr als 200.000 Bomben abgeworfen worden – genug für jeden der Einwohner, die in der Stadt geblieben waren.

Als Alan irgendwann doch von seinen Einsätzen sprach, erzählte er von dem Druck und der Angst vor dem Flug. Und dass manchmal, wenn man zurückkam, die reservierte Whisky-Flasche ausge-trunken war. Kameraden hatten sich bedient, wenn ein Bomber überfällig war. Das Thema, immer nur gestreift, brachte eine gewisse Anspannung mit sich. Ich hatte mal einen Weltkriegsveteranen in Yorkshire interviewt, einen freundlichen Gentleman, der als junger Air-Force-Soldat auch viele Bomben über Deutschland abgeworfen hatte. Einmal, im Oktober 1944 hatte er in Kleve am Niederrhein die Kirche St. Mariä Empfangnis zerbombt. Er hatte das ein bisschen bedauert, doch die wichtige Straßenkreuzung, die das eigentliche Ziel in Bahnhofsnähe war, war unpassierbar. Seine Kumpels ärgerten ihn eine Weile mit dem Spitznamen Churchy-Ray. Jahrzehnte später bat Ray die Menschen von Kleve in einem Brief an den Bürgermeister um Verzeihung. In seiner großen Rede zur deutschen Schuld und zur Befreiung von der Nazi-Diktatur hat-

te Richard von Weizsäcker das Beispiel des Briten als Beleg für die Versöhnung der ehemaligen Feinde gewürdigt.

Unser Freund Alan hat bis ins hohe Alter seine Reserve gegenüber den Deutschen nie ganz abgelegt. Die Entspannung, die schließlich zu einer Erleichterung führte, war ein langer Prozess. Wir hatten vieles zu bereden, wenn wir uns gegenseitig zum Essen einluden, oder abends am Kamin bei einem Glas Rotwein über Rugby plauderten und Vera Lynns patriotische Lieder hörten. Als unsere Tochter Johanna sich konfirmieren und vorher taufen ließ, war Alan einer ihrer drei Paten. In St Andrew's, unserer Kirche am Richmond Park hat sie später auch geheiratet.

Alan trug eine Armbanduhr der Royal Air Force. Sie ist das einzige, was ihm sein Bruder hinterlassen hatte. Er ist über Deutschland abgeschossen worden. Deshalb blieb immer ein Rest Bitterkeit gegen die Deutschen auf der anderen Seite des Ärmelkanals, aber es war erleichternd, dass die Deutschen auf der anderen Seite des Gartenzauns nicht mehr betroffen waren.

Einmal, als wir uns verabschiedeten, stand die Tür zum Gästezimmer offen. Die Deutschland-Karte mit ihren Stecknadelköpfen war weg.

*Gerd Kröncke*

# VON DEN BLUMENKINDERN ZUM JAPANISCHEN BESTSELLER

**„Freiheit bedeutet nur, dass man nichts zu verlieren hat“** singt Janis Joplin in ihrem Song Me and Bobby McGee.

Mit ihrer rauen Stimme und ihren einprägsamen Bühnenauftritten ist die Sängerin eine Ikone der 1960er Jahre und der sogenannten Hippie-Bewegung. Diese Bewegung war wie ein frischer Wind, der die gesellschaftlichen Werte und Normen ordentlich durcheinanderwirbelte. Im Mittelpunkt stand eine kritische Haltung gegenüber Eigentum und materiellem Besitz. Die Hippies lehnten die Konsumkultur der Nachkriegszeit ab, die von Materialismus und dem Streben nach wirtschaftlichem Erfolg geprägt war. Stattdessen setzten sie auf Gemeinschaft, Freiheit und spirituelles Wachstum.

Für viele Hippies war materieller Besitz nicht nur überflüssig, sondern sogar ein Hindernis für ein erfülltes Leben. Es war wie Ballast, den man abwerfen musste, um frei zu sein. Sie glaubten fest daran,

dass das ständige Streben nach Geld und Dingen nur zu Entfremdung führte – von sich selbst und von anderen. In ihren Augen schürte dies soziale Ungerechtigkeit und zerstörte die Umwelt. Deshalb suchten sie nach Alternativen: Ressourcen teilen, Besitz gemeinsam nutzen und ein echtes Gefühl von Solidarität und Zusammenhalt entwickeln. Für die Hippies war das Teilen nicht nur eine praktische Lösung, sondern eine Lebenseinstellung, ein Weg zu einer gerechteren und freieren Welt.

In den 1960er und 1970er Jahren wurde auch der Einfluss östlicher Philosophien immer spürbarer, vor allem vom Buddhismus und Taoismus. Sie lehren eine Abkehr vom Überfluss und setzen auf Einfachheit. Das Motto „Weniger ist mehr“ fand damals wie heute großen Anklang. Auch heute diskutieren wir wieder verstärkt über nachhaltigen Konsum, Umweltschutz und alternative Lebensweisen. Es geht darum, die Natur zu schützen, indem wir weniger



kaufen, zum Beispiel weniger Kleidung, was wiederum bedeutet, dass weniger Baumwolle angebaut werden muss, die viel Wasser verbraucht. Statt das Ganze als Einschränkung zu sehen, kann man es auch als bewussten Verzicht verstehen: eine Reduktion auf das Wesentliche. Und tatsächlich liegt dies voll im Trend! Ein gutes Beispiel dafür ist die Bestseller-Autorin und Beraterin Marie Kondo aus Japan. Mit ihrer sogenannten KonMari-Methode, bei der es ums Aufräumen und Ausmisten geht, wurde sie weltweit bekannt. Ihr Prinzip: Behalte nur die Dinge, die dir wirklich Freude bereiten. Das hat sogar dazu geführt, dass im Englischen das Verb „to kondo“ entstanden ist, das „ausmisten“ bedeutet. Wenn wir uns von unnötigem Ballast befreien – sei es in unserem Zuhause oder im Kopf –, wird unser Leben leichter und heller. Es ist eine Einladung, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und dabei gleichzeitig einen Beitrag für unsere Umwelt zu leisten.



Auch die sogenannte share economy beruht darauf, dass wir nicht mehr alle Gegenstände selbst besitzen müssen, sondern sie mit anderen, zum Beispiel unseren Nachbarn, teilen (share) oder sie ausleihen. In Öffentlichen Bibliotheken kann man neben Büchern inzwischen auch Werkzeuge, Musikinstrumente und manchmal sogar Krawatten und Regenschirme ausleihen.

Und wie sehen Sie das? Fühlen Sie sich erleichtert, wenn Sie aus dem Küchenschrank alte Töpfe und Tupper-Dosen ohne Deckel rauswerfen? Wie ist das mit der kleinen Porzellan-Figur von Tante Elfriede, die keinen großen materiellen Wert hat und auf dem Regal verstaubt, aber die an geliebte Tante erinnert? Und haben Sie schon eine Bohrmaschine ausgeliehen oder Ihr eigene an Ihre Nachbarn verliehen?

Ulrike Mühlshlegel

# LEICHTER WERDEN



Ab meinem 12. Lebensjahr habe ich immer wieder teilweise sehr schnell ab- und zugenommen. Auch psychisch waren das immer wieder Achterbahnfahrten. Inzwischen habe ich nicht mehr so starke Schwankungen und bin sehr froh darüber. Ich hatte mich sehr viel mit dem Thema Abnehmen beschäftigt und habe verschiedene Ideen, wie nachhaltiges Abnehmen gelingen kann, die ich gern weitergeben möchte. Es ist wunderbar, dass heutzutage „big is beautiful“ gilt. Zu starkes Übergewicht jedoch beeinträchtigt sowohl die körperliche als auch die geistige Gesundheit. Essstörungen haben eine psychische Komponente, die bei jedem unterschiedlich aussieht. Essen ist nicht nur Ernährung, sondern oft auch Trost, Belohnung, Frustverarbeitung, Freude, Genuss usw..

## Hier ein paar Vorschläge zur Veränderung der Einstellung und des Verhaltens:

1. gnädig und achtsam und freundlich zu sich sein
2. so langsam und so genussvoll wie möglich essen (und dadurch manchmal mit weniger satt werden)
3. den Hunger, der oft nur wenige Minuten dauert und manchmal Fehlalarm ist, ab und zu aushalten (das kann man sich antrainieren)
4. sich bei Heißhungerattacken fragen, ob der Körper gerade Energie braucht, oder ob es um Hunger nach Trost, Liebe, Anerkennung o.ä. geht.
5. einmal pro Woche kein Abendessen (das wäre dann einmal Intervallfasten) oder nur Tütensuppe zu sich nehmen
6. nach dem Abendessen und vor dem Schlafengehen 30 – 60 Minuten leichte Bewegung (spazieren gehen, Gymnastik, tanzen o.ä.)
7. nicht Reste essen, damit nichts weggeworfen wird; besser versuchen, die Reste mitzunehmen
8. sich immer wieder freundlich von etwas kleineren Mengen überzeugen

Für eine solche nachhaltige „Umprogrammierung“ muss man sich Zeit geben. Schnelles Abnehmen zieht halt oft schnelles Zunehmen nach sich. Und Körper und Seele mögen Langsamkeit meistens. Wer Interesse an einem weiteren Austausch hierzu hat, kann sich gern unter [yingelw@web.de](mailto:yingelw@web.de) bei mir melden.

Yingtai Hartmann



## Wirtshaus zum Dorfkrug

*Feiern im Charlottenburger Kiez*

**Gesellschaften von 15 bis ca. 50 Personen.**  
**Separater Raum für kleine Gruppen**  
**und private Gesellschaften.**

- Reservierungen auch außerhalb der aktuellen Öffnungszeiten
- Von Kaffee und Kuchen bis Catering und Buffets

**Guerickestr. 43 - 10587 Berlin Tel. - 030 / 555 25 131**  
**Mail: [wirtshauszumdorfkrug@gmail.com](mailto:wirtshauszumdorfkrug@gmail.com)**

**HERZLICH  
WILLKOMMEN!**



**TAVERNA ELENA**

Genießen Sie in südlichem Flair  
und angenehmer Atmosphäre  
gute mediterran-griechische Küche

Große Auswahl  
an frisch zubereiteten Gerichten  
Gastfreundschaft auf hohem Niveau

Kommt vorbei  
und lasst euch verwöhnen!

---

Öffnungszeiten: täglich 12-23 Uhr  
Mittagstisch dienstags bis freitags 12-15 Uhr

Neu: Bestellungen und Reservierungen  
nehmen wir gerne auf unserer Website entgegen

---

Gierkezeile 23 \* 10585 Berlin-Charlottenburg  
Tel.: 030 342 06 97 \* [www.tavernaelena.de](http://www.tavernaelena.de)



**GRIENEISEN  
BESTATTUNGEN**

**Heute schon an morgen denken.**

Unser Team beantwortet Ihnen alle Fragen zur Bestattungsvorsorge und unterstützt Sie dabei, Ihre Wünsche für das Lebensende festzuhalten. Vereinbaren Sie einen persönlichen Gesprächstermin und sichern Sie sich Ihre kostenlose Vorsorgemappe: **030 / 341 57 62**

Bismarckstr. 67 Berlin-Charlottenburg | [www.grieneisen.de](http://www.grieneisen.de)




**BESTATTUNGSINSTITUT  
EDELGARDE VOGT**

Gegr. 1860 durch G. Kraatz - Allererstes Beerdigungs-Institut Charlottenburgs

Übernahme sämtl. Formalitäten für Erd- und Feuerbestattung, auch vorzeitige Bestattungsregelung.  
Jederzeit Hausbesuch auf Anruf.

Schustehrusstraße 17 an der Luisenkirche  
Ruf: 341 23 24 Tag und Nacht

**monument-grabmale** 

STEINMETZMEISTER ARNE UND HANS-PETER SCHENKE

Neuanfertigung und Aufarbeitung von Grabmalen, eigene Steinsägerei und -schleiferei

**Fürstenbrunner Weg 69, 14059 Berlin-Charlottenburg**  
(am Eingang Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirchhof), Tel. 302 27 82

Wir betreuen auch die Kunden der ehemaligen Firmen Rüdinger - Stanelle - Völkel

**Hahn**  
BESTATTUNGEN

Seit 1851 im Familienbesitz

Wir beraten Sie individuell und kompetent zur Bestattungsvorsorge und im Trauerfall.  
Unseren **Vorsorgeordner** erhalten Sie in der Filiale.

▲ Mehr auf [unserer Webseite](#). In Charlottenburg Reichsstraße 6 Hausbesuche

TAG UND NACHT  
030 751 10 11




**Drews Bestattungen**

Begleiten und Betreuen

**Tag & Nacht**  
**030 437 270 38**

Mommensenstr. 31  
10629 Berlin  
Wir sind an Ihrer Seite

**Theresa Drews Laura Schrepf**





Lieferservice und Fleurop-Partner

**Berlin-Charlottenburg**  
**Otto-Suhr-Allee 42**  
 (nahe Ernst-Reuter-Platz)

Tel. 030 - 34 70 30 39  
 Fax 030 - 34 70 30 40

E-Mail [info@flower-dreams.de](mailto:info@flower-dreams.de)

[www.flower-dreams.de](http://www.flower-dreams.de)

Im Falle eines Falles ...



**8 92 74 59**

Westfälische Straße 63 - 10709 Berlin



- Reparatur-Schnelldienst
- Zuschnitte sofort zum Mitnehmen
- Isolierglas
- Spezialgläser gegen Einbruch
- Ganzglas-Türanlagen
- Bildrahmungen

**Schaufenster-Notdienst 8 92 74 59**

Abrechnung direkt über Ihre Versicherung

**JESSICA HANSEN** | Rechtsanwältin  
 Fachanwältin für Arbeitsrecht

Scharfe Lanke 109-131  
 13595 Berlin

[mail@jessicahansen.de](mailto:mail@jessicahansen.de)  
[www.jessicahansen.de](http://www.jessicahansen.de)

Telefon 030 / 362 861 54  
 Telefax 030 / 362 861 58  
 Mobile 0171 / 647 16 58




**Qualifizierte Pflege**  
 Pflegeresidenz Im Paulinenhaus

030 6883030 [novavita.com](http://novavita.com)

**SAWAL & SCHÜLLER**  
 Notare . Rechtsanwälte . Fachanwälte

Grundstücksverträge  
 Testamentgestaltung  
 Patientenverfügungen

Joachimsthaler Str. 24 · 10719 Berlin  
 Tel. 030 889275 - 55 · [kanzlei@sawal.berlin](mailto:kanzlei@sawal.berlin)

## Hatha Yoga in der Tradition von Iyengar & Reiki

Im Gemeindehaus der Luisengemeinde  
 Gierkeplatz 2b (Souterrain)  
 10585 Berlin-Charlottenburg

*„Das müsste man  
 öfter machen!“*  
 Yogaschüler

- präzises Arbeiten
- kraftvoll & entspannend
- kleine Gruppen (Kurse & Einzelstunden)

Carmen Ramirez Schmidt  
 Tel.: 030-341 24 75 / [www.yoga-reiki-berlin.de](http://www.yoga-reiki-berlin.de)



MARC PULVER  
 GRAFIKDESIGNER  
 & VIDEOGRAPHER

## KREATIVE KONZEPTE FÜR VEREINE UNTERNEHMEN & SELBSTSTÄNDIGE

- Individuelle Gestaltung mit Wiedererkennungswert
- Persönliche Beratung & maßgeschneiderte Lösungen
- rasche & zuverlässige Umsetzung

Info & Portfolio:  
[www.pulvis.media](http://www.pulvis.media)

Bei Interesse E-Mail an: [mp@pulvis.media](mailto:mp@pulvis.media) – **let's create something great.**



**Luise**  
 MAGAZIN | NR 284  
 JUNI, JULI, AUGUST 2025



ERLEICHTERUNG

GEMEINDEBRIEF: EVANGELISCHE LUISEN-KIRCHENGEMEINDE BERLIN-CHARLOTTENBURG

## IHRE SPENDE FÜR DIE LUISE!

Unser Gemeindemagazin LUISE ist für Sie **kostenlos!** Wir freuen uns, wenn Sie unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen, damit wir weiterhin aus der Luisengemeinde berichten können.

**Empfänger:** Kirchenkreisverband  
 Berlin Mitte-West  
**Verwendungszweck:**  
 Zug. Luisen-KG „Gemeindemagazin“

Berliner Sparkasse  
 IBAN DE44 1005 0000 0191 2166 23  
 BIC BELADEBEXXX

## INFORMATIONEN UND KONTAKTE

### GEMEINDEBÜRO

#### Katrin Marsotto

Gierkeplatz 4, 10585 Berlin

Telefon (030) 341 90 61

Telefax (030) 348 29 37

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

Internet [luisenkirche.de](http://luisenkirche.de)

### Öffnungszeiten:

Di | Mi | Fr 10:00 - 13:00 Uhr

Do 15:00 - 18:00 Uhr

### GEMEINDEKIRCHENRAT (GKR)

Klaus Ehrmann, Reinhard Fischer,

Nicole Hornig, Susanne Jännert, Olaf Lemke,

Katja Malsch, Gabriele Metzger,

Charles du Vinage, Thomas Weimer

### BANKVERBINDUNG

#### Berliner Sparkasse

IBAN DE44 1005 0000 0191 2166 23

BIC BELADEBEXX

Zahlungsempfänger:

Kirchenkreisverband Berlin Mitte-West

Verwendungszweck: Luisen-KG

### PFARRTEAM

#### Pfarrerinnen Anne Hensel

Telefon (030) 34 35 91 19

Mobil 0160 - 96 47 30 12

E-Mail [hensel@luisenkirche.de](mailto:hensel@luisenkirche.de)

#### Pfarrer Eike Thies

Mobil 0151 - 11 13 52 65

E-Mail [thies@luisenkirche.de](mailto:thies@luisenkirche.de)

### GEMEINDEPÄDAGOGE

für den Bereich Jugend

#### Friedrich Wolter

Telefon 0157 - 55 65 28 88

E-Mail [friedrich.wolter@trinitatiskirche.de](mailto:friedrich.wolter@trinitatiskirche.de)

Vertretung für den Bereich Senior:innen

#### Dorothea Becker

Mobil 0177 - 26 84 759

### KANTOR

#### Jack Day

Mobil 0152 - 34 34 19 45

E-Mail [johannestag@gmail.com](mailto:johannestag@gmail.com)

### FÖRDERVEREINE

#### Freunde der Luisen-Kirchengemeinde e.V.

Vorsitzender: Reinhard Fischer

KD-Bank eG

IBAN DE83 3506 0190 1567 2210 12

BIC GENODED1DKD

#### Orgelbauverein der Luisen-Kirchengemeinde

Vorsitzender: Christian-Albrecht Kurdum

E-Mail [orgelbauverein@luisenkirche.de](mailto:orgelbauverein@luisenkirche.de)

Internet [luisenorgel.de](http://luisenorgel.de)

Evangelische Bank eG

IBAN DE69 5206 0410 0005 0160 88

BIC GENODEF1EK1

### LUISENKINDERGARTEN

#### Leitung zur Zeit vakant

Gierkeplatz 2, 10585 Berlin

Telefon (030) 34 18 450

E-Mail [luisen@kitaverband-mw.de](mailto:luisen@kitaverband-mw.de)

Träger: Ev. Kitaverband Mitte-West

### LUISENKIRCHHÖFE

#### Dipl. Ing. Thomas Höhne (Verwalter)

Kirchhofsverwaltung

Fürstenbrunner Weg 37-67, 14059 Berlin

Telefon (030) 302 20 47

E-Mail: [mail@luisenkirchhoefe.com](mailto:mail@luisenkirchhoefe.com)

Internet: [luisenkirchhoefe.com](http://luisenkirchhoefe.com)

Mo bis Fr 08:00 - 12:00 Uhr

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

Gemeindekirchenrat der

Evangelischen Luisen-Kirchengemeinde

Gierkeplatz 4 | 10585 Berlin

Telefon (030) 3 41 90 61

### REDAKTIONSTEAM

Klaus Ehrmann, Anne Hensel (V.i.S.d.P.),

Ulrike Mühlischlegel

Charles du Vinage

Thomas Weimer.

E-Mail: [luisse.redaktion@gmx.de](mailto:luisse.redaktion@gmx.de)

Namentlich gekennzeichnete Beiträge

geben die Meinung der jeweiligen

Autorin/des jeweiligen Autors wieder.

Layout & grafische Umsetzung: VIMONDA

### ANZEIGEN

Telefon (030) 3 41 90 61

[info@luisenkirche.de](mailto:info@luisenkirche.de)

Der Gemeindebrief „Luisse“ der Evangelischen

Luisen-Kirchengemeinde Berlin-Charlottenburg

erscheint zurzeit alle drei Monate. Sie können den

Gemeindebrief auch als PDF herunterladen unter:

[luisenkirche.de](http://luisenkirche.de).

Redaktionsschluss Ausgabe 284: 30.04.2025

Redaktionsschluss Ausgabe 285: 31.07.2025

Auflage: 1.000

Titelfoto: Michael Kauer auf pixabay

Foto Rückseite: Anne Hensel



**LUISENKIRCHE.DE**