

# TRIALOG

1. DEZEMBER 2022 BIS 31. MAI 2023

AUS DEM  
PFARRVERBAND  
OBERGIESING

Heilig Kreuz  
Königin des Friedens  
Sankt Helena



## Resilienz



Ritterspiele erfreuen sich großer Beliebtheit. Gut Kaltenberg zieht mit seiner Mittelaltershow jedes Jahr tausende Besucher\*innen an. Dabei sind die Ritter mit ihren schmucken Rüstungen stets ein besonderer Hingucker.



Schauen wir in unsere heutige Zeit, sind zwar die Methoden andere geworden, doch das Motiv ist immer noch dasselbe: Menschen brauchen Schutz.

Zu den heutigen „Rüstungen“ zählen Helme für Radfahrer genauso wie Protektoren für Skifahrer, warme Kleidung im Winter und Sonnencremes im Sommer. Wir Menschen sind sehr verletzbare Wesen, Schutz ist umso mehr ein wichtiges Gut.

Äußerer Schutz ist dabei nur ein Teil, auch unser Inneres sehnt sich nach Sicherheit. Innere Widerstandskraft, sog. Resilienz, findet aktuell große Beachtung. Was kann mich innerlich stark machen? Was trägt dazu bei, in den Stürmen der Zeit in souveräner Balance zu bleiben?

Unser Trialog beschäftigt sich dieses Mal mit dem Thema „Resilienz“ und was alles dazu beitragen kann, sie zu stärken. Vielleicht erhalten Sie durch die Lektüre ja ein paar hilfreiche Anregungen.

Wie immer freuen wir uns über Ihr Feedback!

Herzliche Grüße

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Engelbert Dirnberger', written in a cursive style.

Msgr. Engelbert Dirnberger  
Pfarrverbandsleiter

WIE MENSCHEN WIDERSTANDSFÄHIG WERDEN

## Religion als Ressource

*Die Resilienzforschung hat Schlüsselfaktoren herausgearbeitet, die Menschen widerstandsfähig machen: Verstehbarkeit, Bewältigbarkeit und Sinnhaftigkeit. Die Religionen transportieren dieses Wissen in Worten und Riten schon immer mit sich.*

Warum kommen einige Menschen mit Belastungen besser zurecht als andere? Diese Frage hat den Soziologen Aaron Antonovsky beschäftigt, als er die Lebensgeschichten von stark belasteten Frauen verglich. Er fragte sich, was einen Menschen gesund hält und ihm hilft, mit Krisen zurechtzukommen. Wer das kann, wird als resilient bezeichnet. Dieses Wort leitet sich aus dem Lateinischen ab: *resilire* bedeutet abprallen. Es wird auch in der Materialkunde verwendet und bedeutet Widerstandskraft und Elastizität. Bildhaft gesprochen meint es die Fähigkeit, an etwas nicht zu zerbrechen.

Diese Fähigkeit lässt sich erlernen, so wie ein Mensch auch schwimmen lernen kann. Und das Bild vom Schwimmen hat Antonovsky auf unsere Existenz übertragen: Das Leben ändert sich ständig, bietet permanent wechselnde Herausforderungen, und wir versuchen damit zurechtzukommen. So betrachtet, ist das Leben ein Fluss, und wir schwimmen darin.

### **Wir schwimmen – immer!**

Dieses Bild vom Leben ist durchaus beunruhigend, nicht nur für wasserscheue Menschen. Und doch ist es bei näherer Betrachtung ehrlich und klar. Niemand weiß, was der morgige Tag bringt, nicht für uns persönlich, und nicht für uns als Gesellschaft. Unsere Si-

cherheiten sind brüchig, und auch noch so viele Versicherungen können uns nicht vor dem bewahren, was uns das Leben bringt. Im Sinne Antonowskys sollten wir weniger Versicherungen abschließen, sondern eher schwimmen lernen.

Menschen, die gut im Leben schwimmen, sind zuversichtlich: sie können das, was auf sie zukommt, in der Regel einordnen und verstehen; sie sind überzeugt, dass man Schwierigkeiten bewältigen kann und dass es dazu die nötigen Mittel oder Ressourcen gibt bei einem selbst oder woanders; und sie spüren für sich, dass das eigene Leben eine Bedeutung hat und dass die Herausforderungen es wert sind, sich ihnen zu stellen.

### **Eine Haltung, die hält**

Eine solche Haltung bejaht das Leben in seiner Unwägbarkeit und die darin liegenden Herausforderungen. Sie hilft uns in ruhigen Zeiten und hält uns über Wasser, wenn es turbulent wird. Das Wissen um diese lebensförderliche Haltung transportieren die Religionen schon immer mit sich. Sie können uns helfen, das Leben zu bejahen und gute Schwimmer zu werden.

Damit ist Religion mehr als eine von vielen Ressourcen, die wir bei Bedarf aktivieren und nutzen können. Religion ist das Einüben einer Haltung, die



das Leben verstehbar, bewältigbar und sinnhaft werden lässt.

### Verstehbarkeit

Solange das Hochwasser des Nil für die Menschen in Ägypten eine in unregelmäßigen Abständen wiederkehrende Überschwemmung ist, bleibt es gefährlich und lebensbedrohlich. Wenn man um seine regelmäßige Wiederkehr weiß, kann man es nutzen. Das Strukturieren der Zeit und ihrer Abläufe und das Sammeln und Verdichten von menschlichen Erfahrungen in ihrer ganzen Breite tragen wesentlich dazu bei, das Leben zu verstehen und mit ihm zurechtzukommen.

Auch wenn in Zeiten von Kalendern und Uhren der kirchliche Jahreskreis und das Schlagen der Glocken an Bedeutung verloren haben, so bleibt die

Das Leben kommt uns wie ein Fluss entgegen, und wir schwimmen darin. Manchmal ist der Fluss ruhig, manchmal ist er turbulent.

Religion als eine gewonnene Sammlung von Lebenserfahrungen wertvoll, um das Leben in seiner ganzen Vielfalt zu erahnen und das eigene Leben und Erleben verstehen und einordnen zu können. Was wir erleben, haben andere vielleicht schon ähnlich erlebt und durchlitten, sie haben Wege gesucht und gefunden.

### Bewältigbarkeit

Wenn uns kleine und große Herausforderungen begegnen und wir in Krisen geraten, ist es hilfreich, Vorbilder zu haben oder zu wissen, wo man sich Hilfe holen kann. Beides bietet die Kirche: von Jesus, der zeigt, wie man Liebe lebt, bis zu den Heiligengeschichten, von einer konkreten Beratung und Unterstützung in einer Notlage bis hin zu einem versöhnenden und heilsamen Umgang mit Verstrickungen in einem persönlichen Gespräch.

Bei den großen Herausforderungen kann uns Religion rituell begleiten: Der Beginn des Lebens in der Taufe, die Übergänge und das Erwachsenwerden,







bis hin zum Ende des Lebens und zur Trauer um Verstorbene – solche Übergänge gemeinsam und im verlässlichen Ritus zu begehen, stabilisiert und stützt uns.

### **Sinnhaftigkeit**

Hier liegt die eigentliche Einladung der Religion. In starken Bildern zeigt sie uns, dass unser Leben Sinn und Bedeutung hat: Sich als Kind Gottes zu begreifen, lässt uns erahnen, wie sehr wir geliebt und gewollt sind, eingebettet in eine sehr große Familie der Kinder Gottes und damit Teil von etwas ganz Großem und Faszinierendem.

In der Geschichte von der Taufe Jesu öffnet sich der Himmel und eine Stimme erklingt: „Du bist mein geliebtes Kind, an Dir habe ich Gefallen gefunden!“ Aus diesem Zuspruch kann Jesus so leben, wie er gelebt hat. Dieser Zuspruch gilt auch uns, und die Einladung, dankbar und zuversichtlich, gütig und gut zu leben.

### **Geliebt, gewollt, gesegnet**

Religion bewahrt uns nicht vor den Wellen und den Strudeln des Lebens, aber gerade dort kann sie sich

Nicht jede Herausforderung müssen wir allein bewältigen. Wir können um Hilfe bitten und einander helfen.

bewähren. Letztlich kann sie uns zeigen, dass das Leben in seiner Gänze ein gutes ist, dass der Fluss uns nicht ängstigen muss, und dass wir zuversichtlich annehmen können, was uns das Leben bringt. Wir können das Leben bejahen, weil wir selbst Bejahte sind!

Poetischer hat es Jesaja vor 3.000 Jahren ausgedrückt:

*Fürchte dich nicht, denn ich habe dich ausgelöst, ich habe dich beim Namen gerufen, du gehörst mir!*

*Wenn du durchs Wasser schreitest, bin ich bei dir, wenn durch Ströme, dann reißen sie dich nicht fort.*

*Denn ich, der HERR, bin dein Gott, ich, der Heilige Israels, bin dein Retter.*

*Ich habe Ägypten als Kaufpreis für dich gegeben, Kusch und Seba an deiner Stelle.*

*Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir!*

Gerhard Wastl

WAS MACHT UNSERE KINDER STARK?

# Hinfallen und wieder aufstehen

*Resilienz oder Widerstandsfähigkeit ist ein Begriff, der in einer krisenbehafteten Zeit häufig zu hören ist. Marike Storck-Wildoer bildet pädagogische Fachkräfte aus und gibt praktische Einblicke, wie man Kinder widerstandsfähig machen kann.*

Vor mir im Park geht eine kleine Familie mit einem etwa zwei Jahre alten Mädchen. Die Kleine läuft schon sehr stabil. Plötzlich beginnt sie zu rennen. Sie fällt hin und schreit. Der Papa eilt rasch zur Stelle und hebt die Kleine wieder auf die Füße ...

Die Resilienzforschung schlägt andere Wege im Umgang mit Kindern vor. Sie spricht von „sechs personalen Schutzfaktoren“, die die Widerstandsfähigkeit des Menschen stärken können. „Vitamine für das Seelenimmunsystem“ nennt die Bloggerin und Autorin Jeannine Mik diese Faktoren:

**Selbstwahrnehmung:** „Ich kenne mich und nehme wahr, was ich fühle.“

Ziel ist hier, das Gespür für den eigenen Körper und die eigenen Gefühle zu fördern. Eltern und pädagogische Fachkräfte können die Kinder unterstützen, indem sie ihnen helfen, die Gefühle wie z. B. Wut, Trauer, Enttäuschung, aber auch Begeisterung und Glück, bewusst wahrzunehmen und zu verbalisieren. Ein wunderbares Bilderbuch hierzu ist z. B. „Heute bin ich“ von Mies van Hout.

**Selbststeuerung:** „Ich bekomme meine Gefühle in den Griff.“

Eltern stärken die Resilienz ihrer Kinder, indem sie ihnen Möglichkeiten aufzeigen, mit Emotionen umzugehen. Ein Beispiel: Benni kommt aus der Schule und knallt heftig die Tür. Ich spreche ihn in einem ruhigen Moment an: „Ich spüre, dass du wütend bist! Möchtest du mir sagen, warum?“ Während des Gesprächs können Eltern andere ausgleichende Handlungsmöglichkeiten aufzeigen, z. B. auf einen Boxsack oder ein Kissen boxen oder Zeitungen

zerreißen und danach tief durchatmen!

**Selbstwirksamkeit:** „Ich weiß, was ich kann!“

Oder um es mit Pippi Langstrumpf zu sagen: „Das hab’ ich noch nie vorher versucht, aber ich bin völlig sicher, dass ich es schaffe.“ Die eigenen Fähigkeiten und Stärken kennen und richtig einsetzen, auch hier können wir Erwachsenen unsere Kinder fördern und bestärken. Als Kind erfahre ich, dass ich etwas bewirken kann und das ist prima. In Kitas wird die Selbstwirksamkeit u. a. durch die Partizipation gefördert, also die konkrete Mitwirkung der Kinder im Kitaalltag.

**Soziale Kompetenz:** „Ich spüre, was du fühlst!“

Den anderen verstehen und Empathie empfinden, ist



Foto: M. Storck-Wildoer



### Marike Storck-Wildoer

ist Diplom-Sozialpädagogin, Mutter von vier erwachsenen Kindern und Lehrerin und Praxisdozentin an der Fachakademie für Sozialpädagogik in der Au. Diese Fachakademie der Armen Schulschwestern am Mariahilfplatz 14 ist die älteste bayerische Ausbildungsstätte für pädagogische Fachkräfte.

Interessieren Sie sich für die Erzieher\*innen-ausbildung oder eine verkürzte Fachkraftausbildung für Grundschulkindbetreuung für Quereinsteiger\*innen? Dann erkundigen Sie sich nach der nächsten Informationsveranstaltung: [www.fachakademie-schulschwestern.de](http://www.fachakademie-schulschwestern.de)  
Telefon: 089 621793112



Foto: privat

eine der Grundlagen für soziales Miteinander. Besonders in Konfliktsituationen sind eine angemessene Kommunikation sowie die Fähigkeit, Kompromisse einzugehen, wichtig. Das braucht einen verlässlichen Rahmen. Unabdingbar für Eltern und pädagogische Fachkräfte ist dabei also, dass sie klare Regeln einführen, beherzigen und liebevoll durchsetzen, z. B.: gegebene Versprechen werden nicht gebrochen und ein Nein ist ein Nein und ein Ja ist ein Ja!

**Problemlösefähigkeit:** „Ich traue mir zu, auch schwierige Situationen zu bewältigen.“

Wenn ich für die Turnstunde meinen Turnbeutel ver-

gessen habe, trägt Mama ihn mir nicht hinterher! Ich muss selbst eine Lösung finden oder die Konsequenz tragen und darf nicht mitleiden. Diese und ähnliche Situationen gibt es ständig. Eltern tun ihren Kindern langfristig einen großen Dienst, wenn sie verstehen, dass Kinder Herausforderungen zuerst einmal selbst bewältigen müssen, um auf Dauer mit den Widrigkeiten des Lebens zurechtzukommen.

**Adaptive Bewältigungskompetenz:** „Ich kenne meine Grenzen und kann mir Hilfe holen.“

Eine gute Übung ist z. B. vorm Schlafengehen das abendliche Reflektieren mit Ihrem Kind: „Was ist dir heute gut gelungen und warum? Was hat nicht geklappt und warum? Wie hast du dich dabei gefühlt? Wie kannst du es beim nächsten Mal besser machen? Wer, was könnte helfen?“

Schauen wir mit diesem Wissen zurück zu dem kleinen Mädchen im Park, wo der Papa rasch zur Stelle ist und die Kleine wieder auf die Füße hebt. Was erfährt das Kind? – Papa kommt und bewältigt mein Problem, ich brauche nichts zu tun ...! Was lernt das Kind? – Ich brauch’ nur zu schreien, dann ist Papa da und stellt mich auf die Füße, ich brauche mich nicht anzustrengen.

Wie kann der Papa in dieser Situation die Resilienz seines Kindes fördern?

Vorschlag: Der Papa schaut nach dem Kind und ermutigt es mit mitfühlenden Worten, selbst aufzustehen. Das kleine Mädchen spürt so, dass es selbstwirksam sein kann. Es ist stolz darauf, es allein geschafft zu haben. Es hat sein Problem selbstständig gelöst!

„Ich bin hingefallen und kann selbst wieder aufstehen!“

Marike Storck-Wildoer

### Thema nächster Trialog

Umkehr

(1. Juni 2023 bis  
30. November 2023)

### Redaktionsschluss

15. März 2023

**Impressum:** Pfarrverband Obergiesing, Sitz: Pfarramt Hl. Kreuz, Gietlstraße 2, 81541 München

**Telefon:** 69365880 **E-Mail:** hl-kreuz.giesing@ebmuc.de

**Internet:** [www.erzbistum-muenchen.de/pv-obergiesing](http://www.erzbistum-muenchen.de/pv-obergiesing)

**verantwortlich:** Msgr. Engelbert Dirnberger, Pfarrverbandsleiter

**Konto des Pfarrverbands:** LIGA Bank eG, IBAN: DE58 7509 0300 0202 1438 79

**Redaktion:** Engelbert Dirnberger, Barbara Hellemann, Johanna Hörmannsdorfer, Barbara Riescher, Dr. Christian Ross, Gerhard Wastl, Erika Weinbrecht, Friederike Wittmann

**Gestaltung, Layout:** Edigna Aubele **Druck:** Fa. Alfred Hintermaier, München

**Titelfoto:** Pfarrei St. Helena



ANONYME UND KOSTENFREIE BERATUNG AM MARIENPLATZ

# Eine Insel für alle, die in Not sind

*Seit 50 Jahren gibt es die Münchner Insel, eine Beratungsstelle der evangelischen und katholischen Kirche. Wir haben mit der Leiterin darüber gesprochen, was Menschen in Krisen hilft.*

## Frau Loew, warum wollten Sie zur Münchner Insel?

Ich fand es so toll und kreativ, mit Menschen so unmittelbar in Berührung zu kommen. Das besondere Kennzeichen der Münchner Insel ist, persönlich und sofort ein Gespräch anzubieten. Ein weiterer Grund war und ist die Vielseitigkeit der Bereiche in der Münchner Insel: das Seelsorgliche, das Beraterische, aber auch politische Arbeit. Wir haben viele arme und am Rand der Gesellschaft stehende Menschen, die in besonders schwierigen Situationen sind: Da sind wir am Puls der Zeit und setzen uns ein, wo es notwendig ist.

## Und lässt sich das verwirklichen?

Ja. Wir werden heuer 50 Jahre alt, und seit 50 Jahren ist der Mensch, der gerade kommt, im Vordergrund. Von drei Berater\*innen hat nur eine\*r vorab schon feste Termine vereinbart, zwei sind für „spontane“ Besucher\*innen frei. So kann, wenn jemand in der Tür steht, sofort geholfen werden, und es wird nicht erst in weiter Ferne ein Termin vereinbart.

## Wer darf zu Ihnen kommen?

Jede\*r kann kommen: Die Jüngsten waren bisher 14/15 Jahre alt, auch mal in Gruppen, weil sie sich um eine Mitschülerin Sorgen machten, oder eine 96 Jahre alte Dame, die Unterstützung bzgl. einer Patientenverfügung benötigte, denn „sie müsste ja mal vorsorgen, denn es könne ja mal was passieren“. Wir sind ein niederschwelliges Angebot: alles hat bei uns Platz, was eine akute Krisensituation oder Lebensfrage betrifft. Von der Beziehungskrise zur Angst um den Arbeits-



Sybille Loew,  
Leiterin der Münchner Insel

platz, von Schulden bis zu Gewalterfahrungen, und vieles, vieles mehr.

## Was hilft denn den Menschen in ihren Nöten?

Es hilft, ernst genommen zu werden: Jemand hört mir zu, jemand gibt mir Resonanz, jemand versucht zu verstehen, was mich gerade bewegt und erschüttert, welche Fragen ich gerade habe, um sich dann gemeinsam auf den Weg zu machen. Es ist ja nicht so, dass ich dann sage: „Naja, ich weiß jetzt genau, was Sie brauchen, und dann machen wir erstens das, und zweitens das.“ Das funktioniert nicht. Wir müssen gemeinsam herausfinden: Was möchte dieser Mensch, was braucht er oder sie und

welche ersten Schritte könnte er oder sie auf diesem Weg in die klärende Richtung gehen?

## Also keine Ratschläge?

Es hilft nichts, wenn ich einen gut gemeinten Rat schlag gebe. Wie der Name schon sagt, kann der Rat schlag auch ein Schlag sein. Es geht eher darum, eine Richtung zu eröffnen, wo es hingehen könnte. Es ist gut, zu schauen, was für Kompetenzen da sind und was im Hier und Jetzt möglich ist.

## Gibt es Zauberworte, die Ihnen immer wieder helfen?

Etwas, was mir selber hilft und andere Menschen immer wieder berührt, ist, nach den Ressourcen zu fragen: Welche Stärken habe ich? Was hat mir in anderen Krisensituationen geholfen? Was habe ich schon geschafft? Was bräuchte es, damit das wieder aktiviert werden kann? Das beginnt schon damit, dass ich

Menschen darin bestärke, dass sie sich Rat holen, denn es ist keine Schwäche, sondern eher ein Zeichen der Stärke, Weisheit und Klugheit, sich Hilfe zu holen, wenn man sie benötigt. Man öffnet den eigenen Horizont, und man hat ein Gegenüber, das zuhört und Rückmeldung gibt, ohne emotional verwickelt zu sein. Da haben wir einen großen Vorteil gegenüber nahestehenden Menschen.

**Welche Haltung ist in Ihrer Arbeit hilfreich?**

Ich würde sagen: Wertschätzung und Ressourcenorientierung, Kreativität und Offenheit.

Die Gespräche ähneln sich oft, und man ist versucht, die Situation in eine Schublade zu geben. Das mag auch häufig richtig sein, doch dann kommt eine überraschende Wendung und die „Schublade“ passt doch nicht, denn die Situation ist anders, als ich sie bis dahin eingeordnet habe.

Offen bleiben heißt auch: ich muss keine Lösung ha-

ben, ich muss auch das Problem meines Gegenübers nicht nehmen und zu meinem machen, sondern ich muss und darf ihr oder ihm zutrauen, dass sie oder er damit zurechtkommt.

**Welche Kraft haben Worte?**

Manchmal prallen sie ab und helfen nichts. Und doch können Worte Ermutigung sein, wenn man sie selbst spricht; sie können entlasten, wenn man sich anvertraut. Im Reden kann ich mich sortieren und reflektieren. Ich wäge ab: Wem will ich was sagen, wann, auf welchem Weg? Und das hilft, sich selbst besser zu verstehen.

Worte meines Gegenübers können Unterstützung und Inspiration sein, sie können herzlich, Anteilnehmend, empathisch und einfühlsam sein, und es bewegt unheimlich viel, wenn Menschen erleben, dass so mit ihnen gesprochen und umgegangen wird.

**Was vermögen Worte bei großen Schmerzen?**

Von Montag bis Freitag ist die Tür offen für ein Gespräch: Ohne Voranmeldung, kostenfrei und anonym kann jede\*r die Münchner Insel am Marienplatz aufsuchen.



Foto: Jochen Splett

Ich kann einem Menschen den Schmerz nicht wegnehmen. Aber ich kann stellvertretend für den Menschen formulieren, wie dieser Schmerz sich anfühlen muss, was er alles bedeutet an Gefühlen und was in ihm mitschwingt. Viele Menschen haben das nicht gelernt, oder können das nicht so gut. Und wenn man das für sie übernimmt, fühlen sie sich verstanden und verstehen sich selbst. Sie sagen dann oft: „Ja, genauso ist es, wie Sie es jetzt sagen“. Sie erleben, dass sie mit ihrer Situation nicht alleine sind und dass ihr Innenleben nachvollziehbar ist.

Wenn Menschen sehr schlimme, traumatisierende Dinge erlebt haben, dann kommen sie oft mit sich selbst nicht mehr zurecht. Sie verstehen ihre körperlichen und seelischen Reaktionen nicht und haben



Die Münchner Insel ist eine Einrichtung für Krisen- und Lebensberatung in Trägerschaft der evangelischen und katholischen Kirche. Die Gespräche sind kostenfrei und anonym und in der Regel ohne Wartezeit:

Mo–Fr 9–18 Uhr, Do 11–18 Uhr  
 Marienplatz Untergeschoss  
 80331 München  
 Telefon: 089 220041  
 info@muenchner-insel.de  
 www.muenchner-insel.de

### Spenden

Sie können die Arbeit der Münchner Insel gerne durch eine Spende unterstützen:

Spendenkonto der Münchner Insel:  
 IBAN DE54 7509 0300 0002 2991 19  
 BIC GENODEF1M05  
 Kontoinhaber:  
 Erzbischöfliche Finanzkammer München  
 Stichwort: Spende Münchner Insel

Angst, verrückt zu werden. Wenn sie dann hören: „Das ist eine ganz normale Reaktion in einer Situation, die überhaupt nicht normal ist“, dann ist das sehr entlastend.

### Was tun Sie, wenn Ihnen eine Geschichte nachgeht und Sie belastet?

Der kollegiale Austausch und die regelmäßige Supervision helfen sehr. Manchmal muss und darf man sich eingestehen: Hier kann ich nicht helfen, ich habe alles versucht. Generell ist es notwendig, auch die eigenen Ressourcen zu pflegen und Abstand zu kriegen. Dann mache ich mit dem Rad einen Umweg auf dem Weg nach Hause, nehme die Natur wahr, treffe mich mit einer Freundin auf eine gute Tasse Kaffee. Ich tue etwas, was mir selbst gut tut und mich wieder erdet.

### Welche Worte geben Ihnen Kraft und Zuversicht für Ihre Arbeit?

Tatsächlich ist es ein Text von Bernhard von Clairvaux, Zisterziensermönch und Mystiker. Er spricht an einer Stelle über das Geben und Nehmen, und ermutigt uns damit zu einem guten Umgang mit uns selbst: „Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist. Auf diese Weise gibst du das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter ...

„Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen und habe nicht den Wunsch freigiebiger zu sein als Gott. Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird zur See. Die Schale schämt sich nicht, nicht überströmender zu sein als die Quelle ... Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst. Wenn du nämlich mit dir selbst schlecht umgehst, wem bist du dann gut? Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle, wenn nicht, schone dich.“

Immer zu geben, auch wenn die Schale leer ist, das geht nicht. So kann man nicht arbeiten und so kann man nicht leben. Das vermittele ich oft den Ratsuchenden und muss es mir auch selbst immer wieder sagen.

### Frau Loew, vielen Dank für das Gespräch!

Das Gespräch führte Gerhard Wastl



 ADRESSEN UND ANLAUFSTELLEN VOR ORT

# Alles rund um Familie in Giesing

*Der REGSAM-Facharbeitskreis Kinder, Jugend und Familie hat wichtige Akteure und Hilfsangebote rund ums Familienleben in den Stadtbezirken Giesing/Fasangarten und Untergiesing/Harlaching in einer Broschüre versammelt.*

Die bunte Broschüre ist 2020 in die zweite Auflage gegangen. Der Grund dafür war nicht nur, dass neue Angebote dazugekommen waren, sondern vor allem, dass die erste Auflage schon vergriffen war.

Erstellt wurde das Heft vom REGSAM-Facharbeitskreis Kinder, Jugend und Familie. Das Kunstwort REGSAM steht für das **Re**-gionale Netzwerk für soziale **Ar**eit in **M**ünchen. Diese Münchner Besonderheit, die es seit über 25 Jahren schon gibt, stellt eine Struktur zur Verfügung, in der sich die sozialen Akteure in ihrem Stadtviertel vernetzen können. Bei uns sind das die beiden Stadtbezirke 17 und 18, also Giesing/Fasangarten und Untergiesing/Harlaching.

Dazu gibt es Moderator\*innen, die die Vernetzung organisieren und ausbauen, Facharbeitskreise zu verschiedenen Themen und eine „Regionale Arbeitsgruppe Soziales“, in der sich die Sprecher\*innen der Facharbeitskreise, Vertreter\*innen der Bezirksausschüsse und weitere Schlüsselpersonen treffen. Auch die Kirchen sind in unserer Regionalen Arbeitsgruppe vertreten. Der Facharbeitskreis Kinder, Jugend und Familie für die Bezirke 17 und 18 vereint Kindergärten, Jugendzentren, Facheinrichtungen, Beratungsstellen und vieles mehr. Diese Breite der Angebote wird in der Broschüre sichtbar.

Auch wenn eine gedruckte Broschüre immer schon veraltet ist – z. B. gibt es seit letztem Jahr ein Bildungslokal in Giesing, das noch nicht enthalten ist –, so gibt sie doch einen sehr guten Überblick.

Gerhard Wastl



Gestaltung Flyer: Julia Seidel-Malatestinić

Erhältlich ist das Heft in vielen Einrichtungen und in den Pfarrbüros, und ganz sicher im

**Stadtteilladen, Tegernseer Landstraße 113**  
[www.stadtteilladen-giesing.de](http://www.stadtteilladen-giesing.de)

Online darin blättern können Sie unter  
[www.pv-obergiesing.de/kinder/angebote-in-giesing](http://www.pv-obergiesing.de/kinder/angebote-in-giesing)

Mehr zu REGSAM erfahren Sie unter  
[www.regsam.net](http://www.regsam.net)

## PERSONELLE VERÄNDERUNGEN

**Liebe Gemeinden im Pfarrverband Obergiesing, liebe Leser\*innen!**

*Ich bin nun bereits seit September bei Ihnen im Pfarrverband Obergiesing unterwegs. Dabei durfte ich schon einige von Ihnen und vor allem das Leben in Ihren Pfarreien kennenlernen und dabei große Offenheit erleben. Ich freue mich, mich Ihnen auch auf diesem Weg als neuer Kaplan vorstellen zu dürfen. Mein Name ist Josef Schmid, ich komme aus Garmisch-Partenkirchen, genauer gesagt aus der Pfarrei Partenkirchen. Ich bin 31 Jahre alt und wurde am 26. Juni 2021 zum Priester geweiht. Den sogenannten Pastorkurs, d. h. die Ausbildungszeit nach dem Studium in der Pfarrei, verbrachte ich im Pfarrverband Oberes Priental in Aschau im Chiemgau. Meine erste Kaplansstelle – die erste Stelle also als geweihter Priester – trat ich im September 2021 in den Pfarrverbänden Buchbach und Obertaufkirchen an. Diese Zeit, wenn auch coronagefärbt, hat mich berührt, bestärkt und mutig gemacht im Gehen der ersten Schritte als Seelsorger.*

*Mein Weg durch das Priesterseminar in München führte mich zunächst nach Passau in das sogenannte Propädeutikum – das ist eine Art Einführungsjahr für die neuen Seminaristen – und über Freiburg im Breisgau, wo ich mein sogenanntes Freijahr verbrachte, zu dem alle angehenden Seelsorger\*innen in der Mitte des Studiums ermutigt werden.*

*Ich freue mich auf die kommenden Begegnungen mit und bei Ihnen! Herzlich, Ihr **Josef Schmid***

**Liebe Obergiesinger\*innen,**

*ich bin 1994 in Makarska/Kroatien geboren und begann meine musikalische Ausbildung im Alter von sechs Jahren an der dortigen Musikschule. Dort belegte ich die Fächer Musiktheorie und Orgel (Prof. Erma Sotirova) und durfte schon während meiner Ausbildung verschiedene Ensembles und Chöre leiten. Mein Weg führte mich dann nach München, wo ich an der Musikhochschule Orgel (Prof. Bernhard Haas, Prof. Harald Feller), Kirchenmusik und historische Aufführungspraxis mit Hauptfach Cembalo (Prof. Christine Schornsheim) studierte und mit Auszeichnung abschloss. Als Organist und Cembalist übe ich eine regelmäßige Konzerttätigkeit aus. An der Orgel widme ich mich vorwiegend der Interpretation früher Musik und der Werke der Romantik.*

*Von 2017 bis 2019 war ich als Kirchenmusiker in St. Johannes Bosco in Germering bei München tätig und von Januar 2020 bis August 2022 arbeitete ich als künstlerischer Assistent der Augsburger Dommusik, wo ich durch die Arbeit mit den Domsingknaben und anderen Ensembles viel über Chorarbeit und Pädagogik lernen konnte.*

*Für die offene Aufnahme in den Pfarrverband Obergiesing möchte ich mich herzlich bedanken und freue mich auf eine fruchtbare Zusammenarbeit unter dem Schutz der Königin des Friedens.*

**Umberto Kostanić**



**Liebe Giesinger\*innen,**

dieser Advent wird für mich persönlich ein besonderer werden und die Adventszeit bekommt in diesem Jahr eine sehr persönliche Bedeutung. Denn mein Mann und ich bereiten uns auf eine ganz besondere „Ankunft“ (lat. adventus) vor: Wir erwarten in großer Vorfreude unseren ersten Nachwuchs!

Diese neue Lebensphase werde ich mit einer Elternzeit von voraussichtlich einem Jahr beginnen. Daher darf ich mich hier (vorerst) von Ihnen „verabschieden“. Mein großer Wunsch ist es, nach der Elternzeit weiter hier im Pfarrverband zu arbeiten, wenn auch mit deutlich reduzierter Stundenzahl. Jetzt aber ist es erst einmal Zeit, Dinge abzugeben und zu übergeben und mich von Ihnen zu „verabschieden“. Ich möchte von Herzen Danke sagen für Ihre Offenheit und Herzlichkeit, Ihr Interesse und Engagement und die Freude an einem lebendigen Glauben, die ich im gemeinsamen Suchen und Ringen, Entdecken und Feiern, hier in Obergiesing gemeinsam mit Ihnen und Euch erlebt habe.

**Kerstin  
Englmeier-  
Stallhofer**

**Grüß Gott,**

mein Name ist Schwester Bernadette Brommer. Seit 1. September 2022 arbeite ich als Nachfolgerin von Monika Kaukal in der Seelsorge für Menschen mit Behinderung. Ich gehöre zur Gemeinschaft der Schwestern vom Guten Hirten, einer weltweit tätigen Ordensgemeinschaft. Von Beruf bin ich Gemeindereferentin (Studium in Gemeindepastoral und Religionspädagogik), außerdem habe ich eine abgeschlossene Ausbildung als examinierte Altenpflegerin.

Ich bin für einen großen Sozialraum zuständig, der die Dekanate Giesing, Ottobrunn und Perlach umfasst. Wenn Sie mich also nicht in meinem Büro in St. Helena antreffen, dann bin ich gerade unterwegs! Ich singe und musiziere sehr gerne. In meiner Zeit als Klinikseelsorgerin habe ich eine inklusive Band gegründet mit dem Namen „musicativus“. Ich selbst sitze gerne am Schlagzeug. Ich bedanke mich für die freundliche und herzliche Aufnahme. Nun freue ich mich auf viele Begegnungen und grüße Sie herzlich

**Schwester Bernadette**

**Liebe Gemeindemitglieder,**

Taufen, Trauungen und Trauerbegleitung markieren wichtige Wendepunkte im Leben. Sie gehören zu den zentralen Aufgaben der Seelsorge, vollziehen sich zumeist jedoch abseits der öffentlichen Wahrnehmung der Gläubigen im Pfarrverband. Da dies den Schwerpunkt meiner Arbeit darstellte, erscheint mein Stellenwechsel sicher für manche eher unscheinbar. Ab dem 1.1.23 werde ich weiter als Diözesanpräses der KAB sowie als Betriebsseelsorger tätig sein. Die Betriebsseelsorge ist die Fachstelle für die Pastoral in der Arbeitswelt und damit Seelsorge in einem zentralen Lebensbereich. Wir beraten Menschen in Konflikt-, Mobbing- und Notsituationen, die in der Arbeit entstehen. Als kirchlicher Ansprechpartner kooperieren wir mit Arbeitnehmervertretungen aller Art wie etwa den Gewerkschaften und fungieren als Bindeglied zwischen Arbeitswelt und Kirche. Auf der Grundlage der kirchlichen Soziallehre treten wir als Anwalt für die Würde arbeitender Menschen ein.

Sollten Sie ein persönliches Anliegen haben, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

**Michael Wagner**





HILFSANGEBOTE DER CARITAS MÜNCHEN OST

# Hilfe bei steigenden Kosten

*Viele Menschen sind wegen der steigenden Energiekosten verunsichert. Die Caritas, der „soziale Arm“ der katholischen Kirche, hilft Menschen in konkreten Notlagen. Hilfreiche Angebote der Caritas München Ost finden Sie hier.*

Die Caritas bittet die Gläubigen zwei Mal im Jahr um ihre Spenden. Das Geld aus diesen Sammlungen bleibt im Stadtviertel und wird das ganze Jahr hindurch verwendet, um in vielerlei Weise vor Ort zu helfen. Die Caritas München Ost berät Menschen, vermittelt Freiwillige, unterstützt Geflüchtete, betreibt Alten- und Servicezentren und ein Altenheim, einen ambulanten Hospizdienst und vieles mehr. Einen Überblick über all diese Angebote erhalten Sie unter [www.caritas-muenchen-ost.de](http://www.caritas-muenchen-ost.de)

Die steigenden Lebenshaltungskosten stellen für viele Menschen eine Herausforderung dar. Die Berater\*innen der Caritas wissen, wem welche Hilfen zustehen. Wir zeigen Ihnen, wo Sie Unterstützung finden können, wie Sie Energie sparen können und wie Sie die Arbeit der Caritas unterstützen können.

*Gerhard Wastl*



## Soziale Beratung für Obergiesing

Balanstraße 28, 81669 München  
Telefon: 089 458740-32 und -34

## Schuldner- und Insolvenzberatung München Südost

Therese-Giehse-Allee 69, 81739 München  
Telefon: 089 638920-0

## Stromspar-Check & Mobile Werkstatt

Lüdersstraße 10, 81737 München  
Telefon: 089 678202-70

## Caritas Freiwilligen-Zentrum München Ost

Daphnestraße 29, 81925 München  
Telefon: 089 920046-30

## Ihre Spenden unterstützen unsere Arbeit!

Das Spendenkonto der Caritas München Ost:  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE68 7002 0500 8850 0004 12

**KIRCHGELD** – Liebe Leser\*innen! Das Kirchgeld wird einmal im Jahr erhoben und bleibt im Unterschied zur Kirchensteuer zu 100 Prozent vor Ort. Als Richtwert sind 3 Euro für jedes Gemeindemitglied vorgesehen. Würden alle im Pfarrverband ihr Kirchgeld entrichten, stünden uns rund 50.000 Euro für die Seelsorge zur Verfügung. Ich möchte allen danken, die ihr Kirchgeld überweisen oder in den Pfarrbüros einzahlen, besonders auch jenen, die den Richtwert freiwillig überschreiten. Vergelt's Gott! *Ihr Pfarrer Engelbert Dirnberger*  
Kirchenstiftung Heilig Kreuz, IBAN: DE58 7509 0300 0202 1438 79,  
LIGA Bank Regensburg, Verwendungszweck „Kirchgeld“

**ERSTKOMMUNION & FIRMUNG 2023** – Beide Feiern werden 2023 wieder stattfinden. Die Kinder der 3. Klassen bzw. die Jugendlichen der 8. Klassen und ihre Familien werden dazu per Brief eingeladen. Sollten Sie bis zu den Weihnachtsferien noch keine Einladung erhalten haben, melden Sie sich bitte gern in einem unserer Pfarrbüros.

# LEBENDIGE GEMEINDEN



DAS NEUE SOZIALPASTORALE ZENTRUM FÜR KÖNIGIN DES FRIEDENS

## Ein Modell für Giesing

*Noch ist der Gebäudekomplex auf dem Gelände vom „Haus für Kinder“ nur ein Holzmodell. Wenn es verwirklicht wird, kann es ein Modell sein für die Integration verschiedener Bedürfnisse in einem Haus. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 20.*



 GELEBTE GASTFREUNDSCHAFT IN ST. HELENA

## Wir erwarteten Geflüchtete – und es kamen Menschen ...

*Familie Bäuml hat sich entschieden, geflüchtete Menschen in ihrer Wohnung aufzunehmen – ein Erfahrungsbericht.*

Ohne groß nachzudenken, meldeten wir uns gleich zu Beginn des Ukrainekrieges, um Geflüchtete aufzunehmen. Wir konnten zwei abgetrennte Zimmer inklusive Küchenschrank und eigenem Bad mit WC zur Verfügung stellen, da unsere erwachsenen Kinder ausgezogen sind.

Über Frau Heiland von der Caritas erreichte uns der Notruf von vier Personen aus der umkämpften Stadt Mikolajev, die kurzfristig eine Unterkunft brauchten. Es handelte sich um zwei etwa 40-jährige Schwestern mit jeweils einem Kind, einer 19-jährigen Tochter und einem 15 Jahre alten Sohn. Da sie unbedingt zusammenbleiben wollten, nahmen wir sie alle vier am 8. April 2022 auf. Sie sprachen weder

Englisch noch Deutsch, wir leider kein Ukrainisch. Mit Hilfe des Google-Übersetzers im Handy und befreundeten russischsprachigen Nachbarn erfuhren wir, dass sie ihre Heimat fluchtartig verlassen hatten, nachdem neben Kindergarten, Schule und Einkaufszentrum auch das Krankenhaus, in dem Tatjana als Krankenschwester gearbeitet hatte, zerstört worden waren. Ihre Familien hatten daraufhin in einer Art Panik beschlossen, zumindest die beiden Mütter mit den Jüngsten der Familie in Sicherheit zu bringen.

Mit Händen, Füßen, viel Humor und Handy fanden wir bald heraus, was sie noch brauchten an Möbeln, Bettwäsche, Geschirr und mehr.

Das Angebot, ihnen Deutschunterricht zu ge-



Fotos: Bäuml/privat



links:

Ein gemeinsamer Ausflug in die bayerischen Berge weitet den Blick und ist eine willkommene Abwechslung.

rechts:

Das ukrainisch-katholische Gemeindezentrum in der Schönstraße ist ein wichtiger Anlaufpunkt für ukrainische Geflüchtete in München.



ben, nahmen zwei der Frauen dankbar an. Vor allem Inna, die 19-Jährige, entwickelte großen Eifer und machte schnell riesige Fortschritte. Die „Bezahlung“ bestand aus ukrainischen Kostbarkeiten. Immer wieder klopfen sie an unserer Tür und brachten leckere Pasteten, Kuchen, Tortenstücke etc. Per digitalem Übersetzungsprogramm ließen sie uns dabei wissen: „Wir möchten Sie verwöhnen ... Danke für Dich ...“ Dadurch lernten wir uns allmählich auch besser kennen. Das Zitat von Max Frisch „Wir erwarteten Gastarbeiter, doch es kamen Menschen ...“ lässt sich in ganz besonderem Maße auch auf Geflüchtete übertragen!

Sie zeigten uns per Handy zugestellte Fotos ihrer zurückgebliebenen Angehörigen – dem Ehemann von Marina im Einsatz als Feuerwehrmann zwischen den brennenden Trümmern, auch von Tochter und Schwiegersohn von Tatjana sowie deren Großeltern. Darunter immer wieder vom Krieg zerstörte Krankenhäuser, Bushaltestellen, Einkaufszentren und brennende Getreidefelder, die jedes Mal von Tränen und abgrundtiefer Trauer begleitet waren.

Wir versuchten Trost und Zuversicht zu vermitteln, stimmten aber manchmal auch sehr solidarisch mit ein in ihren Hader und die ohnmächtige Wut gegenüber den Verursachern dieses Grauens. Gleichzeitig teilten wir viele kleine Freuden mit ihnen: Nicht nur ein Besuch im Biergarten, eine Stadtrundfahrt, eine Bergwanderung und das Oktoberfest waren dabei, sondern auch ein Besuch im ukrainisch-katholischen Gemeindezentrum in der Schönstraße 55 und in unserer Pfarrkirche St. Helena.

Mittlerweile haben alle drei Frauen eine Arbeit. Dima, 15 Jahre, kehrte wieder heim, er möchte später „kämpfen“. Dank des Caritas-Zentrums München-Ost konnten sie Mitte Oktober in eine Wohnung in der Hohenschwangastraße ziehen. Der Wegzug fiel nicht nur ihnen, sondern auch uns sehr schwer, denn sie sind uns ans Herz gewachsen. Der Kontakt ist geblieben und wird weiter bleiben, was auch immer die Zukunft bringen mag – ob sie eines Tages wieder in die Ukraine zurückgehen können oder aber in München bleiben werden.

*Christine und Josef Bäuml*

 HELFEN AM ANDEREN ENDE DER WELT

## Ich bin dann mal weg ...

*Wie man auf die Idee kommt, sich aus Giesing auf den weiten Weg nach Tonga zu machen. Johannes Hellemann über seine Vorbereitung auf ein Freiwilliges Soziales Jahr im Ausland.*

Als Abiturient bekommt man üblicherweise von Verwandten, Freunden und auch flüchtigen Bekannten immer dieselbe Frage zu Gesprächsbeginn gestellt: „Was machst du eigentlich, wenn du mit der Schule fertig bist?“

In meinem Freundeskreis wollen die meisten in München bleiben. Sie beginnen entweder zu jobben oder hier zu studieren. Viele wohnen erstmal weiterhin zuhause. Mein Plan könnte, sowohl inhaltlich als auch geographisch, nicht weiter davon entfernt sein:

Im Rahmen des weltwärts-Programms mache ich ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) im Ausland, und zwar – wortwörtlich – am anderen Ende der Welt.

Ins Ausland zu gehen war schon immer mein großer Traum. Möglichst weit weg und etwas Neues sehen. Dafür reichen aus meiner Sicht kein Urlaub und keine Sprachreise aus. Um in eine unbekannte Kultur einzutauchen, muss man auch als Teil von ihr leben. Davon bin ich überzeugt.

Schon vor etwa einem Jahr habe ich damit begonnen, nach Möglichkeiten für ein FSJ im Ausland zu suchen und mich bei mehreren Organisationen beworben. Die passendste Stelle und die besten Bedingungen habe ich beim ZMÖ, dem Zentrum für Mission und Ökumene der Nordkirche, gefunden. Nach einem Bewerbungsverfahren mit Auswahlgesprächen und der Zusage, begann im Januar die Vorbereitung. Passend zu meinem fernen Ziel durfte ich diese maximal weit entfernt, nördlich von Hamburg, absolvieren.

In drei mehrtägigen Seminaren wurden mit mir 25 weitere Freiwillige auf die bevorstehende Ausreise vorbereitet. Dabei konnte ich feststellen, dass nicht nur die Ziele, sondern auch die Motivationen der Freiwilligen ebenso unterschiedlich wie spannend sind: Ob zur Selbstfindung nach der Schule, zur Auszeit nach dem Studium oder zum Erforschen der Kultur der eigenen Eltern – alle hatten eine eigene Geschichte zu erzählen.

Ein weiterer Schritt in die neue Rolle: Johannes wird für den Begrüßungsgottesdienst in Tonga eingekleidet.



Foto: Hellemann



Das **Zentrum für Mission und Ökumene der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Norddeutschland** (Nordkirche) engagiert sich gemeinsam mit weltweiten Partnern für Gerechtigkeit, Frieden und die Bewahrung der Schöpfung. Wenn Sie das Engagement von Johannes unterstützen möchten, können Sie dies gerne mit einer kleinen Spende tun. Herzlichen Dank!

Empfänger: Zentrum für Mission und Ökumene

IBAN: DE77 5206 0410 0000 1113 33

Verwendungszweck: 7012-2208 Freiwillige J. Hellemann

Im Rahmen der Vorbereitungsseminare haben wir uns auch mit verschiedensten konkreten inhaltlichen Fragen, wie der Entwicklungspolitik, der Kolonialgeschichte, dem Frauenbild und aktuellen Problemen in den verschiedenen Einsatzländern auseinandergesetzt. Diese Themen wurden von den Freiwilligen selbst als Referate oder Workshops vorbereitet und präsentiert. Allein dadurch habe ich so schon vor meinem ersten Tag im Ausland unglaublich viel über die verschiedensten Regionen der Welt erfahren und gelernt.

Den Abschluss dieser Vorbereitungszeit bildete ein Aussendungsgottesdienst mit Familien und Freunden, denn der Aufbruch zu einem solchen Aufenthalt bedeutet zuerst einmal auch Abschied nehmen.

Den sogenannten Lerndienst leiste ich seit Oktober auf Tonga, einem Inselstaat im Pazifik, etwa vier Flugstunden von Neuseeland entfernt. Das hört sich vielleicht nach einem Jahr entspanntem Urlaub unter Palmen in der Südsee an. Die Realität jedoch ist leider eine andere: Tonga zählt zu den Entwicklungsländern. Mehr als die Hälfte der 250.000 Tongaer lebt inzwischen im Ausland und schickt von dort Geld in die Heimat. Durch den Klimawandel ist der Inselstaat in seiner Existenz unmittelbar bedroht. Die 173 Inseln Tongas liegen nur wenige Meter über dem Meeresspiegel und sind damit stark von dessen Anstieg

bedroht. Nach Expertenschätzungen könnten die Hauptinseln schon in 30 bis 40 Jahren vollständig verschwunden sein. Die ersten Umsiedlungsverhandlungen mit höher gelegenen Nachbarstaaten werden bereits geführt. Zusätzlich ergibt sich aus der geographischen Lage ein erhöhtes Risiko für Erdbeben und in der Folge Tsunamis. Der jüngste Vulkanausbruch auf Tonga im Januar 2022 machte auch hierzulande Schlagzeilen.

Als 18-jähriger Deutscher, der gerade die Schule beendet hat, kann ich natürlich keines dieser Probleme lösen. Der Zweck meines Lerndienstes ist aber auch ein anderer: Es geht darum, einen Einblick in neue Kontexte zu

bekommen und den gegenseitigen kulturellen Austausch zu fördern. Natürlich arbeite ich vor Ort auch aktiv in der Einsatzstelle mit und gestalte und helfe im Rahmen meiner Möglichkeiten. Meine Aufgabe als Mitarbeiter des Youth Councils, einer Organisation für Jugendarbeit der Church of Tonga, besteht darin, Angebote und Veranstaltungen (Musik, Tanz und Sport) für Jugendliche zu planen und durchzuführen.

Während die meisten Freiwilligen des ZMÖ schon im August in ihre jeweiligen Zielländer reisen konnten, verzögerte sich die Ausreise bei mir aufgrund organisatorischer Probleme vor Ort, die vor allem durch die Naturkatastrophe Anfang des Jahres bedingt waren. Dafür hatte ich aber inzwischen schon die Gelegenheit, Vertreter der Delegation meines Gastlandes auf dem Weltkirchentag in Karlsruhe zu treffen, darunter meinen zukünftigen Mentor. Dieses Treffen war ein Vorgeschmack auf die sehr offene und gleichzeitig unplanbar spontane Art der Menschen vor Ort. Den meisten meiner Fragen begegnete mein Mentor mit einem optimistisch fröhlichen „We will see ...“ – „Das werden wir dann schon sehen!“

Johannes Hellemann

*Anmerkung der Redaktion: Am 3. Oktober ging für Johannes die Reise los. Seine Aussage dazu: „Ich bin aufgeregt, gespannt, etwas ängstlich vielleicht, aber auch voller Vorfreude darauf, was dieses Jahr so mit sich bringen wird.“*





DREI SÄULEN IN EINEM GEBÄUDE

# Wohnen, Bildung und Integration

*Auf dem Gelände des in die Jahre gekommen Kindergartens wird ein neues Sozialpastorales Zentrum entstehen, und es wird nicht nur den Kindergarten wieder beherbergen, sondern sehr viel mehr.*



Illustration: Fink+Jocher

Die drei Säulen bilden die großen sozialen Herausforderungen in München ab, auf die das Sozialpastorale Zentrum (SozPZ) eine Antwort sein möchte. Die Säule Wohnen wird etwa 100 neue Wohnungen bieten, etwa ein Drittel davon wird geförderter und damit bezahlbarer Wohnraum sein.

Die Säule Bildung beinhaltet die 6-gruppige Kindertagesstätte. Zusätzlich sollen bereits vorhandene Kooperationspartner wie verschiedene Schulen, das Münchner Bildungswerk und die Münchner Stadtbibliothek aus der nahen Umgebung mit dem SozPZ vernetzt werden.

Integration ist die dritte Säule. Durch den hohen

Anteil bezahlbarer Wohnungen und durch betreute Wohngruppen im Haus werden Menschen mit Migrationshintergrund, niedrigem und mittlerem Einkommen, mit und ohne körperlichem oder psychischem Handicap zusammenleben. Ein professionelles Quartiersmanagement soll dieses Miteinander unterstützen.

Für die Pfarrgemeinde wird das SozPZ auch pastorale Räume haben, die attraktiv sind, um in Kontakt zu treten, solidarisch zu handeln und das Kirchenjahr mit seinen Anknüpfungspunkten für liturgische Feiern und gelebte Integration zu nutzen.

*Johanna Hörmannsdorfer*



VIERTEL-STUNDE

PORTRÄT

# Veränderungs- bereitschaft und ein guter Energie- haushalt stärken die Resilienz

*Wir führten ein Gespräch mit dem ehemaligen Profiboxer Florian Pavic (36) über das Thema unseres Heftes.*





**Herr Pavic, Sie sind 10-facher Kickbox-Weltmeister. Wie sind Sie zu dieser Sportart gekommen?**

Ich war schon als kleiner Junge kampfssportbegeistert. Die Rocky-Filme liefen bei mir rauf und runter. Ich fand die Geschichte immer faszinierend: Wie es ein Außenseiter schafft, mit harter Arbeit und Disziplin zum Erfolg zu kommen.

**Wer oder was war denn ausschlaggebend, dass Sie eine Profilaufbahn eingeschlagen haben?**

2007 bin ich Amateur-Weltmeister geworden. Da hat sich dann die Frage gestellt, ob ich Profi werde oder nicht. Zu meinem Physikstudium kam schließlich die Profilaufbahn hinzu. Ich wollte mich nicht zwischen meinen beiden Leidenschaften entscheiden. Freilich hat mich auch mein damaliges Trainerteam gefördert und unterstützt.

**Im Internet finden sich Videos von Ihren Kämpfen. Teilweise standen Ihnen da Gegner gegenüber, die größer und schwerer waren als Sie. Wie haben Sie sich gerade auf solche Kämpfe innerlich eingestellt?**

Der angesprochene Kampf war mein erster Kampf bei SAT.1, mein Gegner war die Kampfsportlegende Bob Sapp. Da war ich krasser Außenseiter, doch ich habe es trotzdem gemacht, weil es eine Riesenchance für mich war.

Die Woche vor dem Kampf habe ich mich nur noch auf Positives fokussiert. Ich habe auf meine bisherigen Erfolge geschaut und mir in Erinnerung gerufen, wie ich es da geschafft habe zu gewinnen. So habe ich Zuversicht geschöpft, dass ich auch diesen Kampf erfolgreich bestreiten kann.

**Sie wurden vom Privatfernsehen gefördert und Ihre Kämpfe wurden übertragen. Besser kann es doch eigentlich nicht laufen. Doch dann kam plötzlich das Ende Ihrer Karriere?**

Eigentlich wollte ich nur zwei Profikämpfe pro Jahr bestreiten, um auch mein Studium erfolgreich zu absolvieren. Als ich dann 2010 das Angebot von SAT.1 bekommen habe, erhielt ich einen Zweijahresvertrag, der mich aber zu fünf Kämpfen pro Jahr verpflichtet hat. Das brachte meinen Alltagsrhythmus völlig

durcheinander. Freie Tage oder gar Urlaub gab es nicht. Es war ein ständiges Hin und Her zwischen Uni, Training, Kampf, Prüfung ... Irgendwann waren meine Ressourcen aufgebraucht. Mein Körper streikte, es drohten schwere gesundheitliche Schäden. Dabei steht die Gesundheit für mich über allem, und schließlich hatte ich bereits alles erreicht, was ich erreichen wollte. So habe ich 2012 – nach zehnmaliger Titelverteidigung – beschlossen, meine Karriere erfolgreich zu beenden.

**Heute sind Sie ein erfolgreicher Coach und Personaltrainer sowie Mitinhaber eines renommierten Sportclubs. Wie haben Sie das geschafft?**

Nach meinem letzten Kampf 2012 musste ich mich entscheiden, wie meine Zukunft ausschaue solle. Meine größte Leidenschaft, das Boxen, war Geschichte. Parallel zu meinem Studium hatte ich immer schon Personaltraining angeboten. Ich mag es sehr, Menschen bei ihrer körperlichen und mentalen Entwicklung zu begleiten. Damals hab ich meinen heutigen Geschäftspartner und Freund gefragt, wie eine berufliche Perspektive aussehen könnte. Er bot mir an, nicht nur als Trainer zu arbeiten, sondern auch als Geschäftspartner und so entstand meine neue Vision: Ich mache mein Hobby zum Beruf.

**Das Thema unseres Heftes ist „Resilienz“, also innere Widerstandskraft. Es bleibt für einen Boxer wohl nicht aus, dass er einiges einstecken muss. Die körperlichen Nehmerqualitäten werden durch Kraft, Technik und Erfahrung gestärkt, wie aber stärken Sie Ihre innere Widerstandskraft?**

Kraft, Technik und Erfahrung gehören sicherlich dazu, aber auch die Regeneration. Die zentrale Frage ist: Was stabilisiert mich? Ich bin überzeugt, dass ich mit einem stabilen „Ich“ auf alle Herausforderungen gelassener und entspannter reagieren kann. Wenn ich nutze, was mir Energie gibt und meide, was mich Energie kostet, kann ich mich auf überraschende Situationen viel besser einstellen. Ein gesunder Energiehaushalt schafft ein sicheres Fundament.

Auch Erfahrungen stabilisieren. Viele schwierige Situationen sind letztlich gut ausgegangen oder ich habe





Foto: Engelbert Dimberger

zumindest etwas daraus gelernt. Es ist nicht gleich das Ende der Welt, wenn einmal etwas anders läuft als geplant. Beim Boxen gibt es ständig gestörte Handlungspläne: ein Cut über dem Auge, eine gebrochene Rippe oder ein Gegner, der eine ganz andere Strategie umsetzt als angenommen.

Ein guter Energiehaushalt und Veränderungsbereitschaft sind mein Weg zu einer starken Widerstandskraft, körperlich wie mental.

**Was empfehlen Sie Ihren Kunden und unseren Leser\*innen, wenn es um die Stärkung der Resilienz geht?**

Zwei Aspekte sind da wichtig. Zum einen der physische: regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung, aber auch Pausen zur Regeneration. Zum anderen der mentale Aspekt: Was tut mir gut in meinem Leben, was füllt mein psychisches Energiekonto auf? Wenn es mir gut geht und ich Energie habe, dann kann ich auch für meine Freunde, meine Familie und

*Florian Pavic beim Coachen*

für andere da sein. Bei leeren Energiespeichern kann mich dagegen jede Kleinigkeit aus der Balance bringen.

**Inwiefern könnte aus Ihrer Perspektive die Religion oder der Glaube an Gott Resilienz fördern?**

Ich bin überzeugt, dass der Glaube Resilienz fördern kann. Ich glaube, dass Gott weiß, was das Beste für mich ist, und dass alles, was in meinem Leben passiert, einen Grund hat. Das Wissen, dass Gott bei mir ist, kann eine große Gelassenheit erzeugen. Das hat mir in den schwierigen Momenten, die ich gerade auch als Boxer hatte, immer wieder geholfen. Auf dem Weg zum Ring habe ich immer auch gebetet. Unmittelbar vor dem Kampf gehörte das Stoßgebet zu meinen festen Ritualen.

**Vielen Dank für das Gespräch.**

*Engelbert Dimberger*

## ERINNERUNGEN AN ELSA BERNSTEIN

**B**ei meinen Spaziergängen über den Ostfriedhof verweile ich auch gerne an einem über hundert Jahre alten, schlichten Grab. Nur ein Name ist eingraviert: Heinrich Porges.

Ludwig II. berief 1867 den Freund und Förderer Richard Wagners als Kapellmeister nach München. Und so zog die jüdische Familie von Wien in unsere Stadt: Vater Heinrich (1837–1900), Mutter Wilhelmine (1842–1915) und Tochter Elsa (1866 in Wien geboren). 1868 kam Tochter Gabriele hier zur Welt.

In ihrer Wohnung (Burgstraße 12) führte die Familie einen „musikalischen Salon“, also Abende mit musikalischen Darbietungen und Lesungen für und von den vielen geladenen Gästen. So wurde Elsas Elternhaus schon bald zu einem kulturellen Mittelpunkt.

Früh zeigte sich Elsas literarische Begabung. Als Siebenjährige verfasste sie Gedichte und Theaterstücke.

„Eines dieser Stücke, ein Frühlingspiel, wurde in den „Jugendblättern“ von Isabella Braun gedruckt, und ich verdiente meine ersten zehn Mark“.

Und früh hatte sie auch den Wunsch, Schauspielerin zu werden. Nach einer zweisemestrigen Ausbildung wurde die Siebzehnjährige 1883 in Magdeburg engagiert. In Braunschweig stand sie von 1884 bis 1886 in 37 verschiedenen Rollen auf der Bühne. Eine unheilbare schmerzhaft Augenerkrankung brachte das Ende ihrer Karriere, sie kehrte ins Elternhaus zurück und begann zu schreiben. Unterstützt wurde sie von einem Freund ihres Vaters, dem zwölf Jahre älteren Rechtsanwalt und Theaterkritiker Max Bernstein, er hielt 1890 um Elsas Hand an.

„Aus einer Sommerbekanntschaft mit einer Dreizehnjährigen ... war im Lauf der Jahre – Vertrautheit, Zuneigung, schließlich das Gefühl gegenseitiger Unentbehrlichkeit geworden.“

So schilderte Elsa ihre Beziehung zu ihrem Mann.

Das Ehepaar wohnte in der Briener Straße 8 a; 1894 wurde Tochter Eva und 1898 Sohn Hans geboren.

Elsa und Max Bernstein führten die Künstlertreffen weiter, die schon im Hause Porges Tradition



Elsa Bernstein förderte gemeinsam mit ihrem Ehemann Max junge Münchner Künstlerinnen und Künstler

tion gewesen waren. Es trafen sich Künstler, Wissenschaftler, Interessierte, Bekannte und (noch) Unbekannte. Ein Blick in die Gästeliste: Theodor Fontane, Gerhart Hauptmann, Thomas Mann, Ludwig Ganghofer, Ludwig Thoma, Frank Wedekind, Rainer Maria Rilke, Annette Kolb, Richard Strauss, Engelbert Humperdinck, Bruno Walter, ... – also alles, was im literarischen und musikalischen Leben Rang und Namen hatte.

Zu ihrem literarischen Werk gehören u. a. Dramen, Schauspiele und Novellen. Bis 1906 verfasste sie diese unter dem Pseudonym Ernst Rosmer – sprach man doch Frauen die Fähigkeit ab, Dramen zu schreiben! Von ihren 14 Bühnenstücken wurden die meisten in Berlin, München und in anderen Städten erfolgreich aufgeführt. Besonders das von Engelbert Humperdinck vertonte Märchendrama „Königskinder“ (1897 Premiere am Münchner Hoftheater).

Humperdinck machte daraus eine Oper (Uraufführung 1910 in New York), die bis 1943 in Deutschland zur Aufführung kam – dank des nicht jüdisch klingenden Pseudonyms Ernst Rosmer.

Bis 1910 schrieb sie unter ihrem eigenen Namen, dann veröffentlichte sie nur noch wenig.

Nach dem Ersten Weltkrieg traf man sich wieder in der Briener Straße 8 a, z. B. am 9. November 1919 zum Hochzeitstee für Tochter Eva, die Klaus Hauptmann, den Sohn Gerhard Hauptmanns, geheiratet hatte.

Die Kinder waren nun aus dem Haus, Max Bernstein starb am 5. März 1925, Elsa – fast blind – führte den Salon weiter, unterstützt von der bei ihr lebenden Schwester Gabi.

Elsa und ihre Schwester waren schon in ihrer Jugend zum protestantischen Glauben übergetreten, galten aber im Nationalsozialismus als Jüdinnen, mussten im Juni 1937 im Zuge der „Wohnraumarisierung“ die Briener Straße 8 a verlassen und lebten erst als Untermieter in einem



Eine jüdische Schriftstellerin, die unter einem deutsch klingenden männlichen Pseudonym veröffentlichte:

Elsa Bernstein

Gartenhaus in der Schellingstraße, dann in einer Hinterhofwohnung in der Barerstraße 3.

1941 verhalf Winifred Wagner (Richard Wagners Schwiegertochter) Elsa zu einem Ausreisevisum in die USA zu ihrem Sohn Hans – er emigrierte bereits 1933. Elsa blieb in München: „Es ist meine Verantwortlichkeit für Gabi, die ich nicht Unmöglichem aussetzen kann. Ich will mich nicht von ihr trennen. Eine Flucht ohne sie wäre Verrat. Verrat ist des Menschen nicht würdig.“

Am 25. Juni 1942 kamen beide Schwestern nach Theresienstadt, vier Wochen später starb Gabi. Die nun erblindete Elsa kam im November ins „Prominentenhaus“ durch Winifred Wagners Bemühungen. Das bedeutete: ein eigenes Bett, sie durfte Päckchen empfangen sowie lesen und schreiben. Gerty Spies, eine junge Münchnerin – sie wurde später eine bekannte Schriftstellerin – berichtete: „Der enge Platz um ihre Lagerstatt ward zum Sammelpunkt für viele, die Zuflucht und Trost im Geistigen suchten – und fanden.“

Nach der Befreiung 1945 lebte Elsa in der Familie ihrer Tochter Eva Hauptmann in Hamburg. Dort schrieb sie für ihre Angehörigen die Erlebnisse in Theresienstadt (auf der Blindenschreibmaschine) nieder.

Sie starb am 12. Juli 1949 – ihre Urne wurde im Grab ihres Vaters im Ostfriedhof beigesetzt (Mauer-links-94); Tochter Eva starb 1986, Sohn Hans 1980.

Erika Weinbrecht



EIN NEUER ANLAUFFUNKT IM VIERTEL

## Guter Kaffee und viel mehr ...

*Im früheren Paulanergelände sind nicht nur viele Wohnungen entstanden, sondern auch ein interessanter Ort, in dem sich neu Zugezogene und schon lange hier Wohnende begegnen können.*

Preisfrage – was ist das? Sieht aus wie ein Café, duftet wie ein Café, ist aber keines? Helfen wir ein bisschen nach! Wir vom ökumenischen Trägerverein JoMa e. V. wünschen uns ja schließlich, dass Sie bei uns mitmachen ([www.joma-muenchen.de/joma](http://www.joma-muenchen.de/joma)). Die richtige Antwort lautet: Die nachbarschaftliche Begegnungsstätte JoMa in der Regerstraße 70. Natürlich ist das JoMa auch ein (Tages-)Café oder Bistro (geöffnet Mo bis Fr von 9 bis 17 Uhr, betrieben vom Kooperationspartner diakonia inhouse), wo man neben bleifreien Erfrischungsgetränken und erstklassigem Kaffee mit Schlagobers und Steirischem Charme mittags auch zwischen zwei Angeboten wählen – eines davon veggie – und sogar beim Preis mitreden darf. Je nach Geldbeutel zahlt der Kunde mehr oder weniger; wer es sich leisten möchte, subventioniert andere mit. Konsumzwang gibt es keinen. Jede\*r ist willkommen, über Gott und die Welt zu reden, Zeitung zu lesen oder einfach zum Narrnkastlschaun. Oder eben mehr, denn das Café soll zum Reagenzglas werden, in dem sich Nachbarn zu neuen Verbindungen zusam-



Foto: Jürgen Weiss

menschließen, ein Forum in der Oberen Au für das nachbarschaftliche Zusammenwachsen von Alt und Jung, von Alt und Neu und auch von Alt und Sopran. Ja, Singkreise gerne willkommen! Hürden und Vorurteile schrumpfen, aus anonymen Bewohner\*innen werden die netten Menschen von nebenan! Das ist unsere Vision. Um das zu fördern, gibt es zusätzlich Veranstaltungen im JoMa, z. B. Ausstellungen, Buchvorstellungen, Kino oder Lesungen. Aber am meisten freuen wir uns über Ihre Initiativen, Ihre vielleicht zuerst

noch etwas früh geborenen, aber zukunftsweisenden Ideen, was Sie selbst hier mit und für andere Menschen machen möchten: Runden aus Gleichgesinnten, Strickkreise, Spielenachmittage, whatever, vielleicht bald Basteln für Weihnachten. Wenden Sie sich an die Projektleitung (Telefon: 089 66617-556) vor Ort, die über unseren zweiten Kooperationspartner Caritas angestellt ist. Auch für private Veranstaltungen sind die Räume gegen einen kleinen Obulus zu haben.

Johannes Rzepka,  
Beisitzer im Vorstand von JoMa e. V.

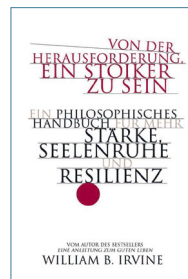
## Unsere Medientipps zum Thema „Resilienz“

*Kohls, Niko*

### Mehr Lebensfreude durch Achtsamkeit und Resilienz

Gelassener und stärker durch die richtige Balance

Medizinpsychologin Niko Kohls geht vor allem der Frage nach, wie Menschen sich selbst, ihre Mitmenschen und schließlich auch das große Ganze stabilisieren und entwickeln können. Kurz: Resilienz ist erlernbar und kann durch Achtsamkeit, Spiritualität und Fürsorge für sich selbst, andere und den Planeten gefördert und entwickelt werden!\*



*Vogt, Leandra*

### Uns haut so schnell nichts um 8 Schlüssel der Resilienz für dein Kind und dich

Das Leben steckt voller Überraschungen. Manchmal geraten wir in Situationen oder sogar in eine länger dauernde Pandemie, die wir nicht freiwillig für unseren Alltag oder den unserer Kinder ausgesucht hätten. Wie stärken wir Eltern unser Kind für Krisen und Herausforderungen? Wie kräftigen wir sein Selbstbewusstsein und seine Selbstliebe, wenn es in der Kita oder Schule Ausgrenzung erlebt? Was können wir für uns selbst tun, wenn uns manchmal die Kraft, Zuversicht und das Vertrauen fehlen?\*

*Dobos, Gustav*

### Der entwurzelte Mensch: 8 Gesundheitsanker für Alltag und Krisen Lust statt Last. Selbstfürsorge, Resilienz und Verbundenheit

In seinem neuen Bestseller zeigt Professor Dobos erstmals das ganzheitliche Potenzial dieser naturbezogenen Medizin, ihre Wirkung im Kleinen wie im Großen: neue Wege für ein nachhaltig gesundes persönliches Leben, die gleichzeitig den Planeten schützen.\*

*Irvine, William B.*

### Von der Herausforderung, ein Stoiker zu sein Ein philosophisches Handbuch für mehr Stärke, Seelenruhe und Resilienz

Manche Menschen erholen sich scheinbar mühelos von Rückschlägen, andere zerbrechen daran. Wir denken oft, dass diese Reaktionen unvermeidlich sind, aber das ist zum Glück nicht der Fall. Der Stoizismus lehrt uns, jede Herausforderung als Charaktertest zu betrachten und unsere emotionale Reaktion darauf bewusst zu steuern. Irvine zeigt, wie wir die Stolpersteine des Lebens in Gelegenheiten verwandeln können, um ruhiger, zäher und widerstandsfähiger zu werden. Wir können nicht nur alltägliche Hindernisse überwinden, wir können sogar von ihnen profitieren.\*

\* gekürzte Verlagsinfo

münchener  
stadtbibliothek

Stadtbibliothek Giesing, Deisenhofener Straße 20  
Öffnungszeiten: Di–Fr 10–19 Uhr, Sa 10–15 Uhr

Absender: Pfarrverband Obergiesing,  
Sitz: Pfarramt Heilig Kreuz  
Gietlstraße 2, 81541 München



Der Kirchturm ragt über die Häuser und den Alltag hinaus. Gemeinsam mit dem Schlagen der Glocken und der Turmuhr gibt er Orientierung in Raum und Zeit. Religion kann Orientierung geben in ruhigen wie in krisenhaften Zeiten, und kann so dazu beitragen, mit den Herausforderungen des Lebens gut zurechtzukommen. Unser Bild zeigt den Kirchturm von St. Helena im Sonnenuntergang.