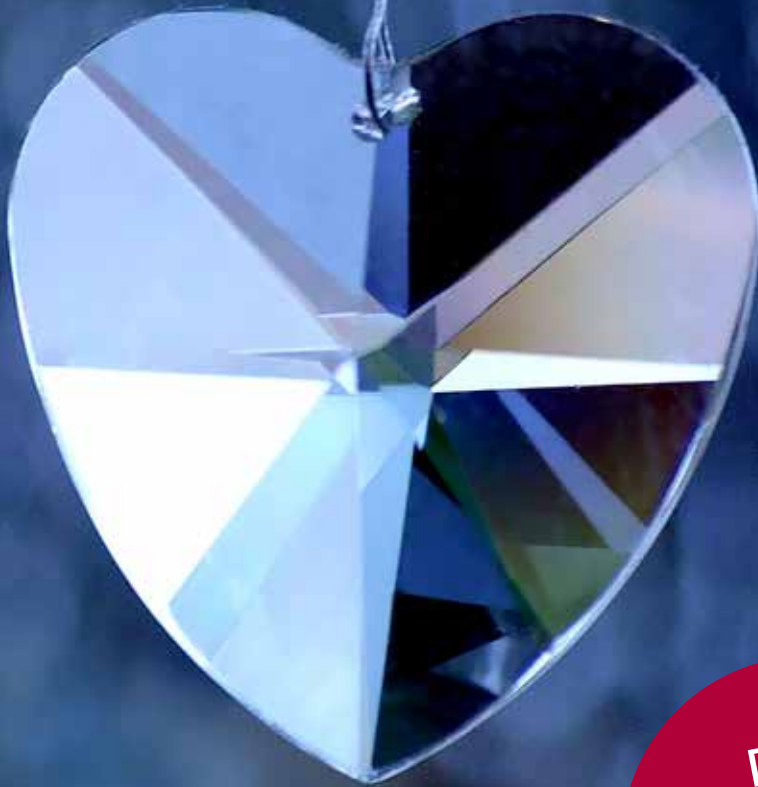


ANSICHTSSACHE

Ausgabe 11, Frühjahr 2023



Das
Magazin
der Gemeinde
Sankt Laurentius
Kleinstheim

HERZENSSACHE



Foto: pexels/phaabai, Jeremy-bishop-7812733

Was uns
partout
nicht in den Kopf will ...



Titelabbildung: pixabay, crystal-gaebrfa581e_1920

„Herz ist Trumpf!“, klingt es lautstark beim Schafkopfturnier. „Herz über Kopf“ konstatiert Joris in seinem populären Song. „Dein Herz ist gefragt“, überschreibt der Innsbrucker Bischof Hermann Glettler sein aktuelles Buch. Herz ist mehr als ein hochkomplexes Organ, mehr als eine faszinierende, lebenswichtige Pumpe, die unseren Körper mit Blut versorgt. Wenn wir von Herz sprechen, dann meinen wir die Mitte des Menschen. Hand aufs Herz! Das Herz macht den Unterschied. Menschen mit Herz schaffen eine wohlthuende Atmosphäre. Herz steht für Einsatz und Engagement, für Leidenschaft und Hingabe. Herzlich und beherzt. Wir spüren schnell, ob jemand seinen Beruf, sein Ehrenamt mit Herz ausübt oder nicht. Wer sich mit großer Herzenswärme und viel Herzblut einbringt, strahlt aus und steckt an. Schon und gerade Kinder haben ein feines Gespür dafür, ob Herz im Spiel ist.

„Man lebt nur mit dem Herzen gut“, weiß ein kleines Büchlein von Angelika Büchelín. Und sie leitet es ein mit den Worten: „Mit ganzem Herzen bei der Sache sein - das wirkt sich positiv auf viele Bereiche unseres Lebens aus. Man hat einfach mehr vom Tag, wenn man die schönen Momente, die er in sich birgt, entdeckt und genießt - aus vollem Herzen. Beim Nachdenken über das Leben oder darüber, welche Entscheidungen zu treffen sind, tut man gut daran, nicht nur die grauen Zellen einzusetzen, sondern auch die emotionale Seite mit einzubringen, sich berühren zu lassen - tief im Herzen. Und das führt dann vielleicht dazu, dass man sich verschenkt an das Leben, das einen umgibt - offenherzig.“

Mit ganzem Herzen bei der Sache sein, Herzenssache eben. Etwas, was uns partout nicht in den Kopf will - umschreibt es der Autor Wolfgang Mocker. Denn „das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt“ (Blaise Pascal). Es gibt sie - gottlob - die Menschen, die sich ein Herz fassen, die ein Herz haben für andere, denen Menschen und Dinge am Herzen liegen. Das Herz ist der Mut zu neuer „Lebens-tiefe“ (Clemens Sedmak). Darum fragt Bischof Glettler: „Wofür stellen wir unsere Herzensspeicher zur Verfügung?“ Die Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe der Ansichtssache geben ihre ganz persönliche Antwort, was ihnen Herzenssache ist.

Herz ist auch ein zentrales Wort der biblischen Botschaft. Das lateinische Wort für „Ich glaube“ - „credo“ - meint wörtlich „Ich gebe mein Herz“. Glaube ist Herzens-sache. Denn „immer ist im Herzen Raum für mehr, für Schöneres, für Größeres“, schreibt die jüdische Dichterin Nelly Sachs. Und ihre Glaubensschwester Rose Ausländer umschreibt dieses Geheimnis: „Ich höre das Herz des Himmels pochen in meinem Herzen.“ So fragen sich die beiden Emmausjünger nach der Begegnung mit dem auferstandenen Jesus: „Brannte uns nicht das Herz?“ Und das Herz, das Feuer gefangen hatte, machte ihnen Beine und sie brachen auf und erzählten von ihrer verwandelnden Begegnung. Wovon das Herz voll ist... Das verwandelt die Welt. „Immer sind es die Menschen. Du weißt es. Ihr Herz ist ein kleiner Stern, die die Erde beleuchtet“ (Rose Ausländer).

Heribert Kaufmann

Heribert Kaufmann

MUSIK

ALS HERZENSSACHE



Foto: pexels, alexas-fotos-10761042

Meine Herzessache Nr. 1 ist ohne Frage die Musik.

Aber ist Musik eigentlich eine „Sache“?

Einige Berühmtheiten empfinden die Musik als eine Sprache:

Zum Beispiel schreibt Richard Wagner: „Musik ist die Sprache der Leidenschaft“,

Thomas Carlyle bezeichnet die Musik als „Die Sprache der Engel“ und

Henry Wadsworth Longfellow nennt die Musik „die gemeinsame Sprache der Menschheit“.

Musik kann man singen oder mit den unterschiedlichsten Instrumenten erklingen lassen und Musiker der ganzen Welt können nach dem Gehör



zusammen spielen, OHNE die gleiche Sprache zu sprechen.

Und wenn man nach Noten spielt, muss man diese nicht übersetzen, da die Notenschrift die einzige Schrift ist, die weltweit in den Schulen gleich gelehrt wird.

Musik ist somit etwas ganz Besonderes, das die

Menschen OHNE WORTE zusammenbringen kann.

Das meint vermutlich auch ETA Hoffmann, wenn er sagt: „Wo die Sprache aufhört, fängt die Musik an!“.

Oder ist es eher so gedacht, wie man von Leo N. Tolstoi lesen kann: „Musik ist die Stenografie des Gefühls“... ?

Gefühle kann man oft schwer mit Worten ausdrücken, in der Musik gibt es für jedes Gefühl viele Ausdrucksmöglichkeiten:

Beispielsweise zum Träumen, Abreagieren, Tanzen, als Liebeserklärung an einen Menschen oder an die Natur;

Filme OHNE Musik hätten nicht annähernd die Wirkung, die sie mit Musik haben ...

Für mich ist Musik so Vieles:

sie kann bewegen,
sie kann trösten,
sie kann stärken,
sie kann faszinieren,
sie kann verzaubern,
sie kann Schwung geben,
sie kann verbinden,
sie kann heilen,
sie kann versöhnen,
und noch vieles mehr.

Und trotz so vieler Worte ist sie doch unbeschreiblich in ihrer Vielfalt ...

und so ergänze ich meinen Anfangssatz:

Die Musik ist für mich eine unbeschreibliche Herzens-Öffnerin

und somit meine Herzenssache Nr. 1

Anne Kox-Schindelin
Harfenistin



Foto: pixabay, Olga 1205 Blätter

GEMEINSAME HERZENSSACHE

„**E**s bleiben dir immer zwei Dinge:
Was du im Kopf und wen du im Herzen
hast“, sagt der Volksmund.

Im Kopf habe ich hundert Dinge und tausend Gedanken, Wichtiges und Unwichtiges ringen miteinander. Die Gedanken fallen übereinander her oder ineinander zusammen. Nicht immer gelingt es, dieses Karussell der Gedanken selbst anzuhalten.

Anders, wenn das Herz spricht. Es muss von Herzen kommen, was zu Herzen gehen soll, um zur Herzenssache zu werden.

So geschehen inmitten des Lockdowns unter Corona Reglementierungen und unter Einhaltung des gebotenen Datenschutzes. Als nach mehr als einem viertel Jahr nach Ende eines Online Exerzitien Kurses einer der Teilnehmer versuchte, Kontakt zu mir aufzunehmen, war ich überrascht. Ich freute mich sehr über die unkonventionelle Kontaktaufnahme und bin gerne der Einladung zur Gründung eines kleinen Gebetskreises gefolgt.

Angelehnt an das Modell der Hauskirche treffen wir uns zu modernen Bibelauslegungen. Wir versammeln uns, um über unseren Glauben sowie über unsere Zweifel zu reden und die Bibel als Quelle



und Maßstab für unser Leben neu zu entdecken. Eine kleine Agapefeier mit Gebeten, Liedern und Segenssprüchen weckt die Sehnsucht nach einem nächsten Treffen mit neuen Themen.

Glauben braucht Bildung, Hirnbildung wie Herzensbildung. Und wie alle Bildung führt auch religiöse Bildung nicht in ein glattes Glauben hinein, sondern mitten in die Widersprüchlichkeiten. Wir sind Suchende. Gott macht nicht einfach glücklich, aber er macht neugierig. In allem was wir von der Welt wissen oder ahnen, steckt mehr noch das, was wir nicht wissen oder ahnen. (Johannes Röser, Mut zur Religion.)

Gekommen sind wir als Vereinzelte, als Verstreute, fast jede und jeder aus einem anderen Ort, einer anderen Kirchengemeinde, katholisch und evangelisch. Als Männer und Frauen, die die Sprache Jesu immer wieder besser verstehen wollen und weitersagen.

Es bedurfte nur wenig Zeit, bis unser Herzensanliegen zur gemeinsamen Herzenssache geworden war.

Denn wovon das Herz überfließt, davon redet der Mund. Matthäus 12, 34

Angela Adler



Foto: pexels, pixabay-414362

AR

Wachsende soziale Ungleichheit sowie Kinder- und Mütterarmut sind seit vielen Jahren ungelöste Probleme unserer Zeit. Wer Augen und Ohren offenhält, kann die Ungerechtigkeiten in der Gesellschaft nicht übersehen. Wichtige Ursachen sind fehlende Chancengerechtigkeit, der enge Zusammenhang zwischen sozialer Herkunft und Bildung, überholte Rollenbilder und die ungleiche Verteilung der unbezahlten Arbeit wie Hausarbeit, Kindererziehung, Pflege von Angehörigen oder Eh-

renamt, von der Frauen den Großteil übernehmen.

»Was hast du eigentlich mit dem Thema Armut zu tun?«, werde ich immer mal gefragt. Ich kann mich noch gut an das überbordende Freiheitsgefühl erinnern, als ich mit 18 Jahren meine Ausbildung in Frankfurt begann. Als junge Frau in der großen Stadt. Wenn ich die Treppenstufen der S-Bahn Taunusanlage hochstieg und dann inmitten der Hochhäuser des Bankenviertels stand, hatte ich das Gefühl, die ganze Welt liegt mir zu Füßen. Mein



Weg führte mich an die Wertpapierbörse, die damals noch vom Präsenzhandel auf dem Parkett geprägt war. Dort war die Energie sehr hoch und viele drehten sprichwörtlich ein großes Rad. Doch bei all der Arbeit mit Geld und Zahlen kamen immer auch Menschen ins Spiel. Wenn ich meine Kundinnen und Kunden beim Aufbau ihrer Vermögensanlagen unterstützte, war ich nicht selten eine Ansprechpartnerin für vertrauliche Gespräche. Damals war noch Zeit für einen Kaffee. Es wurde nicht nur auf

Vertriebsprovisionen geschaut, sondern es wurden Kundenbeziehungen gepflegt.

Die andere, die unmenschliche und harte Seite Frankfurts erfuhr ich auf dem Weg zum Zug. Die offene Drogenszene im Bahnhofsviertel zu sehen, war bedrückend und beängstigend. Als eine Kollegin schwanger wurde, war ihr immer unwohl, wenn sie den Weg alleine laufen musste. Das große Ungleichgewicht zwischen hohem Vermögen und abgrundtiefer Armut führte mich von den Banktürmen an den AfE-Turm der Goethe-Uni. »Soziologie, aha. Und was macht man dann damit? Bist du nicht schon zu alt zum Studieren? Du willst doch sicher auch einmal Kinder und Familie haben?« Das Unverständnis gegenüber meinem gewählten Weg und vor allem dem Studienfach kam immer wieder im Gespräch mit Kollegen und Kolleginnen zum Ausdruck. Denn in den Semesterferien arbeitete ich weiter, um mir mein Studium zu finanzieren. Viele Jahre suchte ich nach dem roten Faden meiner Berufsbiografie. Am Anfang meines zweiten Bildungsweges schenkte mir Pfarrer Oskar Kinzinger ein Buch von Johannes Bours mit dem schönen Titel: »Der Mensch wird des Weges geführt, den er wählt.«

Dieses Motto wünsche ich allen Leserinnen und Lesern, vor allem jungen Menschen, die sich ungerne festlegen und sich verständlicherweise viele Optionen offenhalten wollen. Habt Vertrauen, der Stimme eures Herzens zu folgen! Später habe ich die Seiten gewechselt und unterrichte heute Fachkräfte und Multiplikator:innen im Bereich der finanziellen Bildung und finanziellen Gleichstellung. Dabei kann ich viele Herzensanliegen verbinden: auf struktureller Ebene Kooperationspartner unterstützen, um Ungleichheit, Armut und Verschuldung abzumildern und auf individueller Ebene Menschen zu finanzieller Selbstbestimmung zu befähigen.

Ich finde es schwer, die soziale Ungleichheit auszuhalten. Manchmal überkommt mich Resignation. Manchmal müssen wir uns selbst verschließen, um uns zu schützen. Ich hoffe aber, dass wir immer genug Mut und Kraft haben, um genau hinzuschauen. Uns anrühren zu lassen. Dass wir Segen empfangen und unser Herz öffnen.

Birgit Happel

„Freunde sind Menschen, die dir nicht den Weg zeigen, sondern ihn einfach mit dir gehen.“

Meine Freunde sind für mich eine Herzenssache. Ganz klar.

Sie liegen mir besonders am Herzen. Sie haben einen Platz darin eingenommen.

Freundschaft gibt es nicht umsonst, sie entwickelt sich im Laufe der Zeit und wächst aus einem gegenseitigen Geben und Nehmen.

Freundschaft braucht Mut sich auf das Gegenüber einzulassen, die andere Person auch an sich selbst „ran“ zu lassen, Nähe zuzulassen.

Antoine de Saint-Exupery sagt in seinem Werk „Der kleine Prinz“:

„Du bist zeitlebens für das verantwortlich, was du dir vertraut gemacht hast.“

Ich habe lange gebraucht und musste einige Jahre älter – okay sagen wir reifer (klingt irgendwie netter) – werden, um diese Weisheit wirklich zu verstehen. Die Botschaft dahinter offenbart die Verantwortung, die mit eingegangenen Beziehungen einhergehen.

Freundschaft muss gepflegt werden.

Um aus einer Sympathie Freundschaft werden zu lassen, muss sich diese im Laufe der Zeit erst einmal beweisen.

Ich habe eine Freundin, die mir wirklich sehr am Herzen liegt.

Unsere Freundschaft überdauert nun schon sehr, sehr viele Jahre.

Wir lachen zusammen und weinen zusammen.

Wir erzählen uns Dinge im Vertrauen, die nicht für jedes Ohr bestimmt sind. Und dann können wir uns auch auf die gegenseitige Verschwiegenheit verlassen. Wir nehmen Anteil am Leben der Anderen.

Und wissen auch viel darüber.

Solche Freundschaften sind noch einmal mehr besonders – inniger.

Nach so viel gemeinsam verbrachter Lebenszeit denkt man, diese besondere Bindung kann nichts erschüttern.

Und dann passiert es – aus heiterem Himmel – auf einmal doch:

Aus einem zunächst trivial scheinenden Grund, banalen Missverständnissen oder dummen Zufällen geraten die freundschaftlichen Bande unter enorme Spannung und drohen zu zerreißen.

Und plötzlich hat sich alles geändert: man ist verärgert, wütend, enttäuscht.

Alles wird in diesen Momenten in Frage gestellt:

Ist das wirklich (noch) eine Freundin?

Habe ich all die Jahre aufs falsche Pferd gesetzt?

Konnte ich mich so täuschen?

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass gerade unter Freundschaften ein Angriff zu vehementer Gegenwehr führt.

So hart und unnachgiebig würde man sich gegenüber anderen Personen nicht geben.

Eine Freundschaft nimmt da eine andere Dimension ein: Missstimmung führt schnell zu Kränkung, verletztem Ego, Selbstschutz durch Gegenoffensive.

Gerade gegenüber Freunden verspürt man verstärkt das Bedürfnis sich noch mehr zu rechtfertigen. Das alles baut Druck auf, was wiederum die Lage verschärft.

Und damit tritt eine Lawine in Gang, die wahrscheinlich von keiner Seite weder abzusehen noch beabsichtigt war.

Und wie immer wird die Wahrheit irgendwo in der Mitte liegen und jede Sichtweise ihre individuelle Berechtigung haben.

Es ist eine Kunst, sich nicht nur selbst nach den eigenen Beweggründen zu hinterfragen, sondern auch nach dem „Warum?“ der anderen Seite.

Freundschaft gelingt nur mit Verständnis für den anderen.

Dann funktioniert auch Versöhnung.

Oder – wie es auf meiner Postkarte steht:

„Du wirst immer meine beste Freundin bleiben. Du weißt zu viel.“

Barbara Reimer



HERZENSSACHE

– ANSICHTSSACHE

Foto: pixabay, g3bb62938_1920



Foto: pexels, alexandro-david-1012359

FAMILIE

– EINE HERZENSSACHE

Laut Shell-Jugendstudie von 2019 gaben 92% der befragten Jugendlichen an, ein gutes oder sogar sehr gutes Verhältnis zu ihren Eltern zu haben und sie bestätigten auch, dass ihnen Familie wichtig sei. Das ist ein sehr erfreulicher Wert. Ich bin mir aber sicher, dass so eine Umfrage vor mehreren Generationen anders ausgefallen wäre, wenn man sie denn durchgeführt hätte. Aber damals hat das wohl niemanden so richtig interessiert – die Jugendlichen

hatten sich in der Familie anzupassen und wurden nicht groß nach ihrer Meinung gefragt.

Ganz anders heute: Wenn ich in meiner Familie an die Beziehung zwischen den Enkel und ihren Großeltern denke, geht mir das Herz auf. Mein Vater war und ist selbst im hohen Alter noch zuständig für die intellektuelle Unterstützung seiner Enkelkinder und auch im weiteren Familienkreis.



Nur er selber weiß wahrscheinlich, wie viele Hausarbeiten, Aufsätze, Bachelor- und Masterarbeiten von ihm begleitet und Korrektur gelesen wurden. Mein Schwiegervater hingegen war unermüdlich unterwegs, um seine Enkelkinder – 10 an der Zahl – von A nach B zu fahren. Kein Weg war ihm zu weit und manches Rockfestival hätte ohne ihn nicht besucht werden können. Gemeinsam mit den dazu gehörigen Großmüttern waren sie auch

immer für das Seelenheil der Enkel zuständig und bekamen manches noch früher anvertraut als die Eltern, wahrscheinlich weil sie die geduldigeren Zuhörer waren und aufmerksamer in den Mienen lesen konnten. Und so waren mir bei der Beerdigung meines Schwiegervaters der Respekt und die Liebe, die seine Enkel ihm in ganz verschiedener Weise entgegenbrachten, ein großer Trost.

Bei uns ist Familie eine grenzüberschreitende Sache: Wir sind eine Deutsch-Französisch-Belgische Familie. Meine deutsche Mutter und mein französischer Vater haben 1956 geheiratet. 11 Jahre nach Kriegsende und 7 Jahre vor der Unterzeichnung des Deutsch-Französischen Freundschaftsvertrages. Bemerkenswert war, dass sich ihre Familien nie gegen diese Verbindung gestellt haben, sich gegenseitig respektiert und die damals noch weit verbreiteten Ressentiments vom „Erbfeind“ nicht geteilt haben. So trugen mein Bruder und ich von Anfang an die Liebe zu beiden Ländern im Herzen und durch meine Heirat mit einem Belgier wurden unsere Kinder noch mehr europäisch durchgemischt. Ja, und wo kann Europa besser zusammenwachsen als in den Herzen der Familien?

Die Familie ist der Ort, wo man sich auch mit seinen Macken und Fehlern angenommen fühlt und wo man bei Problemen Unterstützung findet. Wo die älteren Generationen für die jüngeren da sind und umgekehrt. Die Familie ist der Ort, wo durch die Erziehung die Grundsteine für die Entwicklung der Kinder gelegt werden. Das ist eine große Aufgabe und Verantwortung, das kann man nicht im Lehrbuch lernen, das muss man mit Herz und Verstand angehen. Mit ganz viel Herz, viel Energie und mit einer gradlinigen Haltung. Statt viel zu reden, müssen Eltern und auch Großeltern ihren Kindern und Enkeln die richtigen Werte und Verhaltensweisen vorleben, das beeindruckt und beeinflusst die Jüngeren mehr als lange Reden. Und trotzdem muss man auch in bestimmten Situationen die richtigen Worte finden, was gar nicht immer einfach ist. Wenn aber die Familie der Ort ist, wo sich alle herzlich begegnen, die Herzen füreinander öffnen und wo die Liebe das wichtigste Gefühl ist, dann kann jeder sein ganzes Leben lang aus dieser Quelle Kraft schöpfen.

Christiane Lambermont

Wenn ich mein Leben lebe, für mich, mit mir, ohne mich für Dritte zu engagieren, aus Gründen, die nur mich etwas angehen?

Bin ich egoistisch, wenn ich zwar eine Herzenssache habe, sie aber nur für mich betreibe, ohne irgendjemandem mit ihr zu „nutzen“?

Ist das legitim in einer Gesellschaft, die auseinanderdriftet und das Ego stärker als jede frühere Generation in den Vordergrund zu rücken scheint?

Wenn ich nun gar keine Kraft für eine Herzenssache habe, weil mich das Leben so fordert?

Ist eine Herzenssache ein Luxus-Gut für (weiße) Privilegierte, die nicht ums nackte Überleben kämpfen müssen, weil sie in Frieden, Sicherheit, Geborgenheit leben?

Gebietet es dieser Zufall der Geburt, sich mit ganzem Herzen für die einzusetzen, die der Zufall an einen kriegsgebeutelten, naturgewaltigen, unwirtlichen Ort geworfen hat?

Und wenn ich meiner Herzenssache müde bin?

Eine Pause brauche, weil mir die Kraft, die Zeit, die Geduld, die Zuversicht fehlt?

Sie auf Eis legen, gar aufgeben möchte?

Darf ich das – oder war es dann keine Herzenssache?

Ist eine Herzenssache nur, was ich über Jahre – für immer? – mit vollem Einsatz, Enthusiasmus, voller Leidenschaft betreibe?

Darf eine Herzenssache zur Routine werden?

Wenn ich mich dem Sturm stellen muss, weil Dritte meine Herzenssache kritisieren, harsch vielleicht – habe dann ich oder haben die anderen etwas übersehen?

Was und wie viel muss ich aushalten, wenn es um meine Herzenssache geht?

Ist eine echte Herzenssache nur, was echten Erfolg bringt? Den wer wie und warum eigentlich bemisst?

Wer kennt die Antworten auf diese Fragen und gibt es sie überhaupt?

Sind die Fragen und die Antworten wichtig – und wenn ja, warum?

Susanne von Mach



FR
UND WENN ICH



AGLICH

KEINE HERZENSSACHE HABE?

Sie haben weitere Fragen, liebe Leserinnen und Leser? Ihnen kommt spontan die Antwort auf die eine oder andere Frage in den Sinn? Schreiben Sie uns gerne, anonym oder mit Namen, per Posteinwurf ins Pfarrhaus oder an pfarrhaus@sankt-laurentius-kleinostheim.de. Wir würden uns riesig freuen!

Es muss von Herzen kommen, was auf Herzen wirken soll.

Johann Wolfgang von Goethe

Was das Herz begehrt, wird der Verstand wohl nie begreifen.

Spruchwort

**Momente,
die Dich sprachlos machen und Dein Herz berühren,
sind die Momente, die Du nie vergessen wirst.**

Spruchwort

Über alles hat der Mensch Gewalt, nur nicht über sein Herz.

Friedrich Hebbel

**Der Verstand kann uns sagen, was wir unterlassen sollen.
Aber das Herz kann uns sagen, was wir tun müssen.**

Joseph Joubert

**Ein freudiges Herz ist das unvermeidliche Ergebnis eines Herzens,
das vor Liebe brennt.**

Mutter Teresa

**Die besten und schönsten Dinge der Welt
sind nicht zu sehen oder gar zu berühren.
Sie müssen mit dem Herzen gefühlt werden.**

Helen Keller

Der Kummer, der nicht spricht, nagt leise an dem Herzen, bis es bricht.

William Shakespeare

**Wer nicht mit ganzem Herzen weinen kann,
kann auch nicht lachen.**

Golda Meir



SPORTLER HERZ

Ich war fünf Jahre alt, als meine Eltern mich zum Handballtraining schickten. „Der Junge soll sich bewegen und in seiner Freizeit mal ordentlich austoben!“ Das ist nun fast 37 Jahre her, und Handball ist aus meinem Leben nicht wegzudenken. Als Kind, später als Jugendlicher vermittelten mir meine Jugendtrainer neben der Begeisterung für den Sport auch die Bedeutung von Teamgeist und Teamfähigkeit in einer Mannschaft. Wie wichtig diese Eigenschaften sind, habe ich fast zwanzig Jahre lang als „aktiver“ Handballer bei der HSG 94 erlebt.

Ich bin vielen meiner damaligen Jugendtrainer sehr dankbar für deren Zeit und die Werte wie Ehrgeiz und Teamfähigkeit, die sie mir über all die Jahre vermittelt haben. Gerade der Mannschaftssport fordert ein hohes Maß an Disziplin und Zuverlässigkeit: Ich kann, aber ich muss mich auch auf meine MitspielerInnen verlassen können. Wir sollten diese Werte schon sehr früh auch im Bereich der Freizeitgestaltung vermitteln, da diese enorm wichtig auch im gegenseitigen Umgang außerhalb des Sports sind.

Gerade im frühen Kindesalter werden verlorene oder gewonnene Spiele emotional sehr extrem erlebt – umso wichtiger ist es mir, den Kindern nicht nur die technischen oder athletischen Grundlagen der individuellen Sportart nahe zu bringen, sondern auch das Verständnis zu vermitteln, wie wichtig es ist, eigene Stärken in einem Team einzubringen oder dass eben auch eigene Schwächen von meinen MitspielerInnen kompensiert werden können.

Ich bin sehr dankbar für diese Aufgabe.

Und ich weiß, dass ich damit nicht allein bin, dass ich Teil eines starken Teams bin, das dieselben Werte teilt. Aktuell arbeiten im Jugendbereich der HSG 94 circa 40 ehrenamtliche Trainer*innen und Betreuer*innen, allesamt aktive oder ehemals aktive Handballer*innen. Dazu zählen Jugendliche und junge aktive SpielerInnen der Herren- oder Damenmannschaften bis hin zu Müttern oder Vätern unserer Kinder. Wir sind sehr stolz auf unsere elf Jugendmannschaften bis hin zu den Allerkleinsten in den Ballspielgruppen in Kahl und Kleinostheim.

Es ist vor allem die Begeisterung für den Handballsport, die uns antreibt, die positiven eigenen Erlebnisse der Jugendzeit an die Kinder und Jugendlichen weiterzugeben.

Es ist eine wunderbare Herausforderung, im Jugendbereich der HSG arbeiten zu können und dabei die sportliche, aber auch emotionale Entwicklung der Kinder zu fördern und erleben zu dürfen.

Ich sehe es als einen ganz wichtigen Baustein, eine enorme Chance des Ehrenamtes, hier Kindern im Bereich des Mannschaftssports wichtige Grundlagen und Werte auch für andere gesellschaftliche Bereiche zu vermitteln.

Christian Baumgärtner



Foto: pixabay, sport_566244aag, 1820

Querbeet

AUFGELESEN

Vera Bartholomay: Herzen berühren – Sehnsucht nach tiefen Begegnungen

Die Seminarleiterin, Therapeutin und Autorin Vera Bartholomay nimmt uns in ihrem Buch mit auf eine Reise ins Zentrum des Seins. Wann werden wir in unserem Inneren berührt? Bei welchen Begegnungen stimmen die Schwingungen der Herzen überein? Wie können wir innere Verletzungen heilen, um offen auf andere zuzugehen? Die Autorin greift die menschliche Sehnsucht nach berührenden Begegnungen auf und regt uns dazu an, uns auf unsere wichtigsten Werte zu besinnen. Tiefgreifende persönliche Heilung zu erfahren ist heute wichtiger denn je. Die Anforderungen der Welt sind zahlreich und wir tun gut daran, unsere Resilienz zu stärken.

Mit zahlreichen Reflexionen und Übungen leitet Vera Bartholomay dazu an, mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge in unser Leben zu bringen. Erst wenn wir uns ehrlich mit uns selbst auseinandersetzen, können wir auch anderen Empathie, Dankbarkeit und Vergebung zuteil werden lassen und uns für tiefe Begegnungen mit unseren Mitmenschen öffnen.

Vera Bartholomay,
Herzen berühren
LebensGut-Verlag,
2022, 244 Seiten;
22 Euro

**Empfohlen von
Dr. Birgit Happel**



SELBSTGEMACHT

Herzbotschaften

Bastelanleitung:

Benötigt werden festes weißes Papier oder vorgefertigte Blanko-Karten, Papier, Tesafilm, Wattestäbchen, Wasserfarben

Das weiße Papier wird zur Postkarte gefaltet. Aus einem weiteren Papier werden Herzformen in beliebiger Größe ausgeschnitten und mit Tesafilm auf der Postkarte befestigt. Anschließend wird die Postkarte nach Belieben mit Wattestäbchen und Wasserfarben betupft. Sobald das Tupfen abgeschlossen ist, wird das mit Tesafilm befestigte Herz vorsichtig abgezogen.

**Viel Spaß beim Basteln wünscht
Nina Bauer**

Foto: pexels/pixabay



Foto: pexels-thamires-costa-15422692



HERZENS- ANGELEGENHEITEN



Foto: pexels/pixabay

Mehr als 300.000 Menschen erleiden in Deutschland jedes Jahr einen Herzinfarkt. Sie ist Folge der Erkrankung der Herzkranzgefäße und gehört zu den häufigsten Herzerkrankungen. Trotz sinkender Sterblichkeit sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen immer noch die Todesursache Nr. 1 in Deutschland. Während die Todesfälle bei Männern aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen konstant abnehmen, sinkt die Rate bei Frauen weniger und steigt sogar zwischen dem 40. und 55. Lebensjahr. Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen sind nicht ausreichend erforscht, kaum beachtet, seltener und zu spät diagnostiziert und ungenügend behandelt und das weltweit. So ist es nicht verwunderlich, dass Frauen eher an einem akuten Herzinfarkt sterben. Lange Zeit war man der Auffassung, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen überwiegend Männer betreffen, bedeutende Unterschiede zwischen den Geschlechtern fanden wissenschaftlich lange kaum Beachtung. Frauen unterscheiden sich in vielerlei Hinsicht von Männern und auch ihre Herzen sind alles andere als gleich: Frauenherzen sind im Schnitt kleiner und schlagen schneller. Die Organismen von Männern und Frauen unterscheiden sich insbesondere auf zellulärer Ebene. Die Unterschiede sind entscheidend für die Entwicklung von Herzerkrankungen. Männer entwickeln etwa 10 Jahre früher eine Arteriosklerose, in deren Folge Herzinfarkte auftreten. Frauen sind dagegen bis zu den Wechseljahren durch das Geschlechtshormon Östrogen geschützt. Auch dauerhafter, unbewältigter Stress oder Depressionen bedingen ein höheres Gefährdungspotenzial für Frauen, insbesondere

bei der Doppelbelastung durch Familie und Beruf.

Stress und Kummer spielen bei der Takotsubo-Kardiomyopathie, auch „Broken Heart-Syndrom“ genannt eine bedeutende Rolle. Die Erkrankung, eine meist heilbare akute Herzmuskelerkrankung, wurde erstmals 1990 in Japan beschrieben. Die Namensgebung (tako: Tintenfisch, tsubo: Flasche) wurde abgeleitet von der charakteristischen Form einer japanischen Tintenschale, die sich in der Herzkatheteruntersuchung zeigte. Frauen sind häufiger als Männer betroffen, insbesondere in den Wechseljahren. Die Symptome gleichen denen eines Herzinfarkts. In den meisten Fällen wird die Erkrankung durch emotionalen Stress ausgelöst. Eine Überstimulation des sympathischen Nervensystems scheint in der Entstehung der Erkrankung eine große Bedeutung zu haben. Eine zentrale Rolle spielt womöglich die Amygdala im Gehirn, die zusammen mit anderen Hirnregionen unsere psychischen und körperlichen Reaktionen auf stress- aber auch angstauslösende Situationen steuert. Ausgegangen wird von einer Kommunikationsstörung der sogenannten „Hirn-Herz-Achse“, die genauen Mechanismen sind jedoch weiterhin unbekannt.

Mein Fazit als Ärztin: Frauen- und Männerherzen ticken einzigartig anders. Damit ihre Herzen lange gesund bleiben, sollten ihnen geschlechtsspezifische Unterschiede bekannt sein - denn Wissen rettet Leben.

Dr. med. Enise Lauterbach

Mitmachen:

Sie haben Freude am Schreiben?
Dann machen Sie mit!

Wir freuen uns über Zusendungen
von Text- und Bildbeiträgen
sowie Verstärkung für unser
Redaktionsteam!

Kontakt unter:

pfarrhaus@sankt-laurentius-kleinostheim.de

Impressum

Verantwortlicher Herausgeber

Pfarrer Heribert Kaufmann
Kirchplatz 2
63801 Kleinostheim
Tel: (06027) 46 12-0

E-Mail

pfarrhaus@sankt-laurentius-kleinostheim.de

Internetadresse

www.sankt-laurentius-kleinostheim.de

Inhaltlich verantwortlich

Pfarrer Heribert Kaufmann

Redaktionsteam

Angela Adler
Nina Bauer
Dr. Birgit Happel
Maria Karl
Pfarrer Heribert Kaufmann
Christiane Lambermont
Susanne von Mach
Barbara Reimer
Arno Schmitt

Gestaltung

Mareike Sarrach

Druck

Kuthal Print GmbH & Co. KG
Johann-Dahlem-Straße 54
63814 Mainaschaff
www.kuthal.com

**Die nächste *Ansichtssache* erscheint
voraussichtlich im Herbst 2023**



Foto: pevets, ekaterina-belinskaya-4744915

Foto: Pixabay, Michael Schwarzenberger

Als ich mein Herz auftat

begriff ich deine und meine Einmaligkeit
und das Wunder des Heiligen in jedem Herzen.
Ich spürte die Welt wie nie zuvor,
ihre grenzenlose Stille,
in der sich am Ende alles auf unerklärliche Weise erfüllt.

Ulrich Schaffer

Pfarrei St. Laurentius Kleinostheim

www.sankt-laurentius-kleinostheim.de