3,50 €

LuKi

LUTHERISCHE KIRCHE

Kirchenblatt der Selbständigen Evangelisch-Lutherischen Kirche

Seelsorge

56. Jahrgang
07/2025

SELK

Monatsspruch für Juli 2025

Sorgt euch um nichts, sondern bringt in jeder Lage betend und flehend eure Bitten mit Dank vor Gott!
(Philipper 4,6 [Einheitsübersetzung])

WORT ZUM LEBEN

Benjamin Anwand

Liebe Leserinnen und Leser,

in großer Runde sitzen die Führungskräfte aus dem mittleren Management im Stuhlkreis. Viele schauen durch die großen Fensterfronten ins Grüne der malerisch gelegenen Malteser Akademie im oberbergischen Ehreshoven.

Die Gesichter der Bezirksgeschäftsführenden und Fachbereichsleitungen wollen nicht recht zur leichten, frühsommerlichen Stimmung passen. Inzwischen sind sich die Führungskräfte vertraut. In den vorangegangen „Loops" der unternehmensinternen Fortbildung, die sich insgesamt über zwei Jahre erstreckt, ist viel Nähe entstanden. Das zahlt sich jetzt aus. In der Arbeitseinheit „Gesunde und effektive Selbstführung" berichten die Teilnehmenden ganz offen von Phasen ihres Lebens, in denen sie schlecht geschlafen haben, ja, in denen das Einschlafen zur beinahe unüberwindlichen Hürde wurde. Lebensphasen, in denen sich Sorgen in den Nächten kräftezehrend breitmachten.

Gerade hat einer der jungen Führungskräfte Einblicke in seine aktuelle Lebens- und Schlaflage gegeben. Völlig ermattet steht er morgens auf, hat inzwischen große Schwierigkeiten, sich auf die Aufgaben des Tages zu konzentrieren, fühlt sich leer, und schon auf dem Weg nach Hause lähmt ihn eine diffuse Angst vor der nächsten Nacht. Die Seminarleitung hat um ein kollegiales „Sharing" gebeten: „Was hat Ihnen in solchen Phasen geholfen? Geben Sie sich gegenseitig Anteil an hilfreichen Erfahrungen!"

Während ich die noch frisch-grünen Blätter der Pappeln am Bachlauf beobachte, die im leichten Sommerwind zauberhaft flirren, denke ich an den Monatsspruch für Juli: „Sorgt euch um nichts, sondern bringt in jeder Lage betend und flehend eure Bitten mit Dank vor Gott!" Ich spüre dabei zunächst einen inneren Widerstand. Ich verbiete mir, dem jungen Kollegen zu raten: „Sorge dich um nichts!" Er tut es ja ohnehin längst. Er sorgt sich. Am Tag und in der Nacht. Die Sorgen haben ihn fest im Griff. Meine Gedanken wandern weiter zu einer Andacht, die ich im Radio auf der Anfahrt zur Seminareinheit gehört habe. Aufhänger war ein Zitat, das Martin Luther zugeschrieben wird: „Dass die Vögel der Sorge und des Kummers über deinem Haupt fliegen, kannst du nicht hindern. Doch kannst du verhindern, dass sie Nester in deinem Haar bauen." Ich bin dankbar, für diesen lebenserfahrenen Kommentar und denke weiter nach, was ich dem jungen Bezirksgeschäftsführer aus eigener Lebens- und Glaubenserfahrung weitergeben kann.

Nach ersten hilfreichen Hinweisen aus der Runde – keine dienstlichen E-Mails nach Fei-

© Pixabay

beten.“ „Was ist, wenn Jesus wiederkommt und mich nicht mitnimmt?“
Die Rede ist auch von Missbrauch; von Süchten, von Abtreibungen, von Borderline und Burnout, von Phobien. Oft kommen auch sehr intime sexuelle Probleme zur Sprache.

Der Seelsorger ist kein Therapeut

Der mit solchen Nöten belastete Patient sucht in der Seelsorge nicht noch einen, womöglich nur halbgebildeten (Hobby-)Therapeuten, sondern er braucht den Pfarrer und Seelsorger, der sich mit ihm unter Gottes Anspruch und Zuspruch stellt.

Hier sei nur kurz die Gefahr angedeutet, dass kirchliche Seelsorge unserer Tage sich nicht selten in Abhängigkeit zur modernen Psychologie und zum Zeitgeist begeben hat. Man versucht, die kränkelnde Seelsorge mit Psychologie „etwas aufzupulvern“, um dem Evangelium von Jesus Christus, dem man nicht mehr so recht traut, aufzuhelfen. (Nach Rudolf Bohren)
Seelsorger, die sich als „im Talar verkleidete Therapeuten“ oder als „Therapeuten für leichtere Fälle“ verstehen, tun weder der Kirche noch der Klinik gut.

In der Klinik gibt es ausgewiesene Fachärzte zum Therapieren.
Das „gute Herz“, der Wunsch zu helfen, sind wichtig, aber reichen nicht. Man braucht Handwerkszeug.
Deshalb hat jeder Patient für die Tage seines Klinikaufenthaltes einen individuellen Therapieplan. Die Psychiatrie (Seelenheilkunde) ist in viele Disziplinen untergliedert, in denen zielgerichtet, einzeln und in Gruppen mit ärztlichen oder psychologischen Therapeuten gearbeitet wird. Da geht es um Verhaltenstherapie und Tiefenpsychologie, um Musik- und Arbeitstherapie; Gymnastik und Tanztherapie, Maltherapie und vieles mehr.

Ein besonderes Thema sind die Medikamente, die den Seelen- und Gemütszustand beeinflussen.

Ich brauche keine Medikamente

Nicht nur ganz fromme Menschen tun sich schwer mit der Medikamenteneinnahme, die auf den Stationen konsequent und kontrolliert geregelt wird. Die Frommen bedrängen den Seelsorger mit der Meinung:
„Jesus allein reicht für Heil und Heilung. Ich brauche keine Therapie, schon gar keine Medikamente.“
Das erinnert mich dann an den fragwürdigen Schlachtruf: Mit Jesus ist alles o.k!
Natürlich ist es wahr: Jesus Christus kann

ner (Stimmlippenatrophie) und sind nicht mehr so kräftig wie früher. Dadurch kann es zum „Vocal Fold Bowing“ kommen, der „Altersstimme“: Die Stimmlippen schließen nicht mehr dicht aneinander, ein Teil der Luft strömt hindurch, ohne zum Schwingen gebracht zu werden, und es entsteht Heiserkeit, oder ein „Rauschen“ beim Singen ist die Folge. Durch sinkendes Testosteron wird die männliche Stimme etwas höher.

Bei Frauen hingegen wird die Stimme im Alter tiefer. Dies ist ebenfalls auf Änderungen im Hormonhaushalt zurückzuführen. Östrogen und Progesteron helfen eigentlich dabei, den Stimmapparat geschmeidig zu halten. Nehmen diese im Körper ab, werden die Stimmlippen dadurch härter und rauer.

Sowohl bei Männern als auch Frauen betrifft die Reduzierung der Muskelmasse im Alter auch die Muskulatur des Stimmapparates, so auch den Musculus vocalis (Stimm-Muskel). Dadurch werden die Stimmlippen dünner und verlieren an Spannung und Elastizität. Durch die entstehende Glottisschluss-Insuffizienz (Verlust des Stimmlippenschlusses) klingt die Stimme dann heiser, brüchig oder belegt.

Bedeutung des (Chor-)Singens im Alter

Singen im Alter hat viele positive psychosoziale Aspekte: Verbesserung der sozialen Teilhabe, Reduktion von Angst und Depressionen, Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens, allgemeine Steigerung der Lebensqualität sind einige davon.
In verschiedenen Studien konnten auch positive immunologische Effekte nachgewiesen werden: Chorsingen steigert die Produktion von Immunoglobin A (IgA) im Speichel und schützt somit vor Infekten der oberen Atemwege. Singen stimuliert das Immunsystem und stärkt die Abwehrkräfte, was besonders für Senioren wichtig ist. Ebenfalls konnte mit psychometrischen Rating-Skalen auch eine signifikante Verbesserung des seelischen Wohlbefindens und der allgemeinen Stimmungslage gemessen werden (W. Angerstein „Stimm- und Kehlkopfveränderungen im Alter“). Dass Singen einen positiven Einfluss bei demenziellen Veränderungen hat, ist längst bekannt. Singen Sie mit einem demenziell veränderten Menschen, während er verlernte Alltagstätigkeiten durchführen soll, ist dies während des Singens teilweise wieder möglich. Auch die Erinnerung an Liedtexte bleibt lange abrufbar und ermöglicht demenziell veränderten Menschen Kommunikation mit ihren Mitmenschen und öffnet verschlossen geglaubte Türen.

Was bedeuten diese Veränderungen nun für unser (Chor-)Singen, und warum singe ich dennoch so gerne mit alten Menschen bzw. alten Stimmen?
Zum einen muss jede Muskulatur trainiert und genutzt werden, um sich nicht selbst abzubauen. Allein daher sollte jede Stimme mit Bedacht und Pflege genutzt werden.
Aber am allerwichtigsten ist die gesundheitsfördernde Komponente, denn ein bisschen ist Singen wie Schokolade essen: Es werden Glückshormone ausgeschüttet!
Singen wir nun auch noch unseren Glauben, in einem Alter, in dem wir dem Himmel immer näher kommen, stärkt dies Körper und Seele und macht glücklich. Noch nie habe ich einen alten Menschen mit schlechter Laune nach dem Chorsingen gesehen.
So möchte ich Ihnen nun Mut machen, immer weiter zu singen, nicht über die Schönheit Ihres Stimmklanges zu urteilen, und schließe mit meiner festen Überzeugung: Singen vergisst man nicht! *Kantorin Nadine Sonne*

DER MENSCH VERTRÄGT NUR WENIG WIRKLICHKEIT

INTERVIEW MIT PFARRER DR. TOBIAS LIEBSCHER

Das Interview hat die Doktorarbeit von Tobias Liebscher mit dem Titel „Anfechtung“ zum Thema. Liebscher ist 39 Jahre alt und Pfarrer der Evangelisch-Lutherischen Landeskirche Sachsens. Seine Doktorarbeit hat er im November 2021 an der Universität Leipzig verteidigt und im Dezember 2023 in der WBG Darmstadt (jetzt Herder Verlag) veröffentlicht. Er ist verheiratet und Vater von zwei Kindern. Der Interviewer und der Interviewpartner kennen sich von der gemeinsamen Studienzeit in Leipzig.

***LuKi:* Du hattest ja ein sehr besonderes Thema für deine Doktorarbeit und ein Buch ist draus geworden, das heißt Anfechtung. Wie bist du zu dem Thema gekommen, und was hat das mit Martin Luther zu tun?**
Liebscher: Im Studium habe ich ja eher einen Bogen um Luther gemacht, weil der immer so hochgejubelt wurde. Alle fanden ihn toll, und jeder hat sich seine eigenen Sachen hineininterpretiert, wie er wollte. Darauf hatte ich keine Lust. Als mein Doktorvater mir das Thema vorschlug, hat es mich dann aber doch gelockt, weil ich Luther als Seelsorger wiederum spannend fand und ihn auf diese Weise gerne kennenlernen wollte. Mir erschien er immer ein bisschen zu grobschlächtig. Ich mochte seine Polemik nicht. Mittlerweile verstehe ich sie besser, weil mir der geistliche Hintergrund klarer geworden ist. Tatsächlich ist mir Luther dann vor allem als ein sehr sensibler und einfühlsamer Seelsorger begegnet. Das war für mich eine Entdeckung. Das Thema Anfechtung war insofern interessant, als ich ja selber Christ bin und immer wieder Anfechtungen erlebt habe und erlebe. Außerdem war ich auch mit den Anfechtungen anderer Leute konfrontiert, wusste oft selber keinen Rat und dachte: Na, wenn du dich mal mit jemandem beschäftigst, der klüger und geistlicher ist als du selbst, dann hilft das bestimmt.

© Pfarrer Tobias Liebscher

***LuKi:* Und so bist du zum Lutherkenner geworden. Inwiefern verstehst du Luthers Polemik jetzt besser?**
Liebscher: Mir ist klar geworden, dass der Glaube an sich und dass auch die Spiritualität immer eine polemische Seite hat. Deshalb, weil der Glaube eben ein Kampf ist. Polemos heißt das griechische Wort für Kampf. Polemik ist

Engagiert Spenden gewinnen –
praktische Tipps und Ideen für ein erfolgreiches Fundraising

Die **LKM** lädt in Zusammenarbeit mit Frau **Ilona Freudenreich** (www.stiftungsreich.de) zum Workshop Generierung von Spenden ein.
Wenn es um Geld geht, stellen sich viele Fragen:
- Was können wir besser machen?
- Welche Ressourcen haben wir noch nicht angezapft?
- Welche Möglichkeiten zum langfristigen finanziellen Engagement gibt es?

Das und noch viel mehr erfahren Sie in einem Workshop:

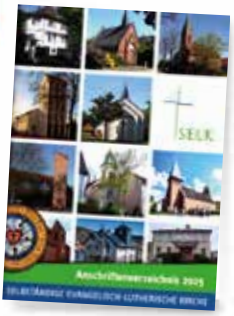
Am 13.09.25: Missionshaus in Bleckmar (9.30–16.00) Anmeldungen bis 07.09. an:
LKM, Teichkamp 4, 29303 Bergen, Tel.: 05051 / 986 911, lkm@selk.de
Teilnahmegebühr: € 40,00 (inkludiert Tagesverpflegung)
Lutherische Kirchenmission DE09 2579 1635 0100 4239 00

Heft DIN A5
20 Seiten
Vollfarbe
0,50 €/Stück

Schopenhauerstr. 7 | 30625 Hannover
Postfach 69 04 07 | 30613 Hannover
Fax: 05 11 - 55 15 88 | E-Mail: afg@selk.de

Das neue Anschriftenverzeichnis 2025

Kontaktdaten aller Pfarrer, Pastoralreferentinnen, Pfarrwitwen, Gemeinden, Werke, Kommissionen, Beauftragungen u. v. m.



- **Über 200 Aktualisierungen zum Vorjahr**
- **Über 70 Seiten in Farbe – im praktischen DIN-A5-Format**
- **Mit Kalender für 2025**
- **5,50 € pro Ausgabe | ab 10 Heften nur 5,00 € pro Ausgabe | zzgl. Versand**

Herausgegeben von der Kirchenleitung der SELK
Vertrieb und Versand: Agentur smile-design, Berlin

Bestellungen per E-Mail: selk@smile-design.de oder Telefon: 030 - 74 20 30 74

Einkaufswagen-Chips

50 Jahre SELK

- Metall, silber glänzend
- Buchstaben erhaben
- Hintergrund farbig
- beidseitig geprägt
- mit Karabinerhaken

1,00 €/Stück
(zuzüglich Versand)

Bestellungen: Amt für Gemeindedienst (AfG)
Schopenhauerstr. 7 | 30625 Hannover
Fax: 05 11 - 55 15 88 | E-Mail: afg@selk.de
www.AfG-SELK.de

Ihr Werbeträger:
die **„Lutherische Kirche“**
Kirchenblatt der Selbständigen Evangelisch-Lutherischen Kirche

Bausteinsammlung 2025

Bei der Bausteinsammlung der SELK werden papierne Bausteine zugunsten jährlich wechselnder Sanierungs- und Bauprojekte verkauft. 2025 wird die Petrus-Gemeinde in Homberg unterstützt. Infos zu den Maßnahmen finden Sie auf bausteinsammlung.de oder selk-homberg.de – Wir freuen uns über Ihre Unterstützung!

www.bausteinsammlung.de

AKK der SELK | „Bausteinsammlung 2025“
IBAN DE47 2507 0024 0444 4444 00 | Deutsche Bank Hannover

Lutherische Orientierung

Themenhefte der SELK

Familie stärken
Denkanstöße zum demografischen Wandel und den sozialen Herausforderungen

Herausgegeben von der Ethikkommission der SELK

Heft 14 | DIN A5 | Vollfarbe | 100 Seiten
3,00 €/Stück (zuzüglich Versand)

Bestellungen über das Kirchenbüro:
Schopenhauerstr. 7 | 30625 Hannover
Fax: 05 11 - 55 15 88 | E-Mail: selk@selk.de