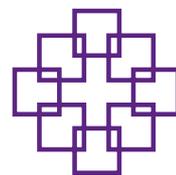


Evangelisches Frankfurt Intern



Nummer 196
September 2018

Zeitung für die Mitarbeitenden der Evangelischen Kirche in Frankfurt am Main



**Wir sind größer als wir denken –
das Selbstwertgefühl stärken**

Seite 4–5



Am Glauben dran bleiben

Für Gemeindepädagogin Ingeburg Hauptmeier ist die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eine Berufung. **Seite 3**



Eine Anwältin für die Alten

Pfarrerin Silke Peters arbeitet als Altersseelsorgerin im Herzen Bornheims. Eine besondere und wichtige Aufgabe. **Seite 7**



„Zugespielt“ mit Martin Höllenriegel

Der Organist arbeitet seit 2008 in der Kirchengemeinde Fechenheim. Er und sein Repertoire sind vielseitig. **Seite 8**



Kein Nervsprech, schitte bönn!

Wenn Kollegen Scherze machen, die niemand lustig findet.

von Ralf Bräuer

Nichts gegen Wort-Witzeleien. Aber manchmal muss man schon mal innerlich die Zähne zusammenbeißen, wenn jemand sagt, dass er „ans Teflon geht“ oder an seinem „Schlepptop“ arbeitet oder sich mit „Tschüssikowski“ verabschiedet. Das Tragische ist, dass es immer dieselben Sprüche sind, die zum Augenroller bei den Zuhörerinnen und Zuhörern werden, wie „zum Bleistift“ „Herzlichen Glühstrumpf“ oder „Alles Gute zum Burtzeltag“ als Geburtstagsgratulation. „Das kann ja Eiter werden“, wenn es in der Kantine ein „Scha(h)mritzel“ gibt und auf die Frage, wie es denn geschmeckt

hat, „ausgebrochen schön“ erwidert wird. Soll man sich aus lauter Höflichkeit zumindest ein müdes Lächeln abringen, wenn jemand seinen „Nervsprech“ zelebriert?

Oder einfach hemmungslos mitmachen, indem man auf ein „schanke dön“ mit „schitte bönn“ antwortet, in der Hoffnung, dass der Sprücheklopfer irgendwann selbst die Nase voll davon hat?

Im Ernst, nein, ich meine „im Dieter“: Ich muss Ihnen gestehen, keine der beiden Strategien war „an und Pffirsich“ „wunderbärchen“ genug, um diesen sprachlichen Grausamkeiten den Garaus zu bereiten.

Dann bleiben wir halt „fit im Schritt“ und trösten uns damit, dass wenigstens der, der diese sprachlichen Antiquitäten seit „anno schieß mich tot“ verbreitet, seinen Spaß dabei hat. „Lars but not Lisa“ verabschiede ich mich mit „bis baldrian“, „man siebt sich“.

WUSTEN SIE SCHON ... ?

Fachtag: Bildungs- und Sozialarbeit in der digitalisierten Welt

Zum Thema „Bildungs- und Sozialarbeit in der digitalisierten Welt – Chancen und Herausforderungen“ findet ein Fachtag am Dienstag, 25. September, von 9:30 bis 17 Uhr in der Jugendkulturkirche Sankt Peter, Stephanstraße 6 in der Innenstadt statt. Der Fachtag richtet sich an Fachkräfte der Bildungs- und Sozialarbeit aller Träger in Frankfurt. Die Tagungsgebühr einschließlich Mittagessen und Kaffee beträgt 30 Euro und ist vor Ort zu entrichten. Anmeldung unter:

 www.evangelischesfrankfurt.de/digitalisiertewelt

Stadtsynode beschließt Projekt „Neue Matthäuskirche“

Zwischen Hauptbahnhof und Messegelände soll eine „Neue Matthäuskirche“ gebaut werden. Das hat die Evangelische Stadtsynode bei ihrer Tagung am 12. September beschlossen. Entstehen soll ein kirchlicher Standort, der dank flexibler Raumkonzepte sowohl für Gruppen von 20 als auch für 300 Personen ei-

nen passenden Veranstaltungsrahmen bietet. Der Turm der Matthäuskirche mit seinem goldenen Kreuz obenauf, weithin sichtbares Zeichen zwischen Messe und Hauptbahnhof, soll erhalten bleiben. Der restliche Teil des Areals an der Friedrich-Ebert-Anlage soll an einen Investor verkauft werden, um das Bauprojekt und dessen Unterhalt finanzieren zu können. Weitere Infos über dieses Projekt:

 www.evangelischesfrankfurt.de/bau-neue-matthaeuskirche

Datenschutz für die Öffentlichkeitsarbeit in Gemeinden und Einrichtungen

Seit dem 24. Mai 2018 ist in der EU die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) in Kraft. Die neuen Regelungen haben auch Auswirkungen für die Öffentlichkeitsarbeit der Kirchengemeinden und kirchlichen Einrichtungen. Was es bei der Gemeindezeitung, Webseite, bei Newslettern sowie Facebook und Co. besonders zu beachten gilt, haben wir für Sie in einer Übersicht zusammengestellt.

 www.evangelischesfrankfurt.de/datenschutz-öa

Flyer für Kirchenmusik

Der Flyer „Evangelische Kirchenmusik“ mit allen Darbietungen und Konzerten, die im September, Oktober und November in Frankfurter Kirchengemeinden stattfinden, ist erschienen. Herausgegeben hat ihn der Konvent der evangelischen Kirchenmusikerinnen und -musiker in Frankfurt. Wer noch Exemplare braucht, kann hier welche beziehen: Kontakt: Andrea Berkler, Telefon 069 512939, E-Mail: musik@andreasgemeinde-ffm.de

Interview mit Stadtdekan Knecht zum Zusammenschluss Frankfurt und Offenbach

Anfang 2019 gehen die evangelischen Kirchen Frankfurt und Offenbach zusammen. Pfarrerin Henriette Crüwell, ehemals Pfarrerin der Jugendkulturkirche Sankt Peter in Frankfurt und heute Pfarrerin der Friedenskirchengemeinde in Offenbach, hat Stadtdekan Achim Knecht zu dem neuen Verbund befragt.

 www.evangelischesfrankfurt.de/knecht-offenbach



Foto: Ralf Oeser

Der Jugendkreis der Maria-Magdalena-Gemeinde trifft sich wöchentlich, um zu kochen, zu malen und um Bibeltexte zu lesen und zu besprechen.

Am Glauben dran bleiben

Kinder- und Jugendarbeit ist für Ingeburg Hauptmeier eine Berufung

von Susanne Schmidt-Lüer

Neun Menschen stehen im Kreis, halten sich an den Händen, beten. Gemeindepädagogin Ingeburg Hauptmeier fasst die Essenz des gerade gelesenen Bibeltextes in einfache, klare Worte. Zum Abschluss sprechen alle das Vaterunser. Jugendkreis in der Maria-Magdalena-Gemeinde – immer donnerstags treffen sich die 14- bis 20-Jährigen mit Hauptmeier und Teamerin Sara, mal zum Kochen oder Malen, oft zum Bibellesen. Heute diskutieren sie, was aus dem 1. Brief des Paulus an Timotheus auf die gegenwärtige diakonische Arbeit übertragbar ist. „Als ich ausgebildet wurde, hießen wir noch Diakon, das bedeutet, Gott und den Menschen zu dienen, den Begriff fand ich viel schöner als Gemeindepädagogin“, erklärt Hauptmeier den sieben jungen Mädchen, die bei Gummibärchen und Apfelsaftschorle im Gemeinderaum sitzen. Sie sprechen offen und kontrovers über Vorbildfunktion und authentisches Leben in der Gemeinde. Miteinander beten – das käme im Jugendkreis in der Erlösergemeinde in Oberrad,

den Ingeburg Hauptmeier gerade mit einer Freiwilligen aufbaut, noch nicht infrage. „Ich wünsche mir, dort hinzukommen, aber jetzt setzen wir erstmal Anreize für Jugendliche, zu kommen und zu bleiben.“ Auch in der Lukaskirche in Sachsenhausen dauerte es zwei Monate, bis die erste Jugendliche anbiss. „Bring jemanden mit“, sagte Hauptmeier zu ihr und die Gruppe begann zu wachsen. Die für Jugendarbeit zuständige Gemeindepädagogin im Planungsbezirk Sachsenhausen/Oberrad arbeitet mit dem Konfi Plus-Team auch im Konfirmandenunterricht mit. Rund 16 Jugendliche, alles ehemalige Konfirmanden, gehören zum Konfi Plus-Team, das Hauptmeier aufbaut und anleitet. Sie engagieren sich im Kindergottesdienst und bereiten Themen für den Konfirmandenunterricht vor, fahren auf Konfi-Freizeiten wie direkt nach den Sommerferien ins Haus Heliand mit. Das Wochenende darauf war Hauptmeier schon wieder auf Achse, diesmal beim Teamer-Wochenende. „Es war eine sehr schöne Zeit mit den Jugendlichen“, sagt

sie ruhig. Und definiert einen feinen Unterschied: „Teamer können alle Jugendlichen werden, aber wer sich in der Konfi-Arbeit engagiert, muss selbst konfirmiert sein.“

Apropos auf Achse, Hauptmeier eilt für ihre halbe Stelle für die Jugendarbeit in den Evangelischen Gemeinden Erlöser, Dreikönig und Maria-Magdalena zwischen sechs Standorten hin und her. Für sie ist ihre Arbeit sehr vielfältig und nicht nur ein Job: „Es ist tatsächlich auch Berufung, es ist mir ein Anliegen, von den Grundpfeilern in der Gemeinde etwas weiterzugeben.“ Das ist nicht nur zu spüren, wenn sie ein Gebet spricht, es wird auch deutlich, wenn sie die Jugendlichen auffordert, in der Gemeinde ihre Meinung zu sagen, beispielsweise zur anstehenden Besetzung der halben Pfarrstelle. Mit dem allerersten Jugendkreis, den sie vor 40 Jahren gründete, geht Hauptmeier übrigens auch heute noch auf Freizeit. „Viele zogen weg aus Frankfurt, aber inhaltlich blieben sie am Glauben dran, das ist sehr schön für mich zu sehen.“

Wir sind größer als wir denken

Ein starkes Selbstwertgefühl ist in vielen Bereichen des Lebens von großer Bedeutung und der Schlüssel zu beruflichem wie privatem Glück. Theoretisch weiß das jeder, praktisch aber haben viele Menschen Probleme damit, sich selbst anzunehmen oder gar zu lieben.



von Sandra Hoffmann-Grötsch

Wenn sie in den Spiegel sehen, gefällt ihnen nicht, wer sie anblickt. Sie hadern mit ihrem Aussehen. Sie halten sich für unfähig. Sie vergleichen sich permanent mit anderen und fühlen sich unterlegen. Wer nicht genügend an sich und sein Potenzial glaubt, gibt sich mit Jobs und Beziehungen zufrieden, die weit unter den Möglichkeiten liegen, lässt sich schlecht behandeln – und behandelt sich oft selbst nicht gerade gut. Das Selbstwertgefühl ist für ein erfülltes Leben in vielen Bereichen der entscheidende Schlüssel. Selbstzweifel dagegen und ein negatives Selbstbild blockieren das eigene Potenzial und führen häufig zu selbst erfüllenden Prophezeiungen. Und je höher die inneren Leistungserwartungen sind, umso beschämter ist man über das eigene Versagen. Abwertung vom Chef oder dem Partner, häufige Kritik oder gar Mobbing am Arbeitsplatz oder durch das private Umfeld verschärfen das Leiden

„Selbstbewusstsein ist der erste Weg zur Selbstliebe.“

an sich selbst und den negativen Kreislauf. Nicht selten werden Menschen mit einem schwachen Selbstwertgefühl irgendwann auch körperlich krank.

Doch wie kann man das ändern? Zwar hat niemand in der Hand, wie viel Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl ihm in der Kindheit mit auf den Weg gegeben werden, doch: In uns allen steckt deutlich mehr, als wir uns zutrauen. Wir sind größer als wir denken. Wir sehen es nur nicht, weil unser Blick auf uns selbst getrübt ist durch frühe Erfahrungen und Prägungen, die das Ich sozusagen verbogen haben. Niemand bleibt von diesen Erfahrungen gänzlich verschont.

Doch es ist auch nie zu spät, selbst zu handeln und aktiv mehr echtes Selbstbewusstsein zu entwickeln, aktiv zu erlernen und es zu stärken (siehe Buchtipp und Verlosung im Kasten unten). In allen spirituellen Lehrsystemen heißt es: Selbstliebe zu lernen ist die zentrale Aufgabe. Je genauer wir uns selbst erkennen, umso deutlicher wird, dass wir alles schon in uns tragen. Denn jeder Mensch hatte bereits Erfolge im Leben, hat

E-books gewinnen!

Wir verlosen drei E-Books „Selbstwertgefühl – wie es entsteht und wie Du es stärken kannst“ von Andreas Gauger. Einfach eine E-Mail mit ganzem Namen und Arbeitsbereich **bis 20. Oktober 2018** an: EFI@ervffm.de senden. Stichwort „Selbstwertgefühl“, Monk Verlag, 19,99 Euro





Foto: Fritz Volpp

Talente und liebenswerte Eigenschaften. Er ist wertvoll, so wie er ist. Viele Menschen würden sich ja auch gerne mehr selbst lieben, wissen aber gar nicht, wo sie ansetzen sollen. Im Internet kann man zu diesem Thema jede Menge Informationen finden - Bücher, Blogs und Videos. Allerdings braucht es ein paar Erfahrungen und Geduld, um für sich das richtige und passende Vorgehen zu entdecken. Im Zentrum steht allerdings das Beobachten und Benennen von Gefühlen. Eine gute Methode dafür ist Meditation. Es geht darum zu verstehen, warum man sich selbst klein macht, sich scharf kritisiert, sich minderwertig und nicht gut genug fühlt oder sich ausbeuten lässt oder selbst immer wieder überfordert und welche Rolle die eigene Vergangenheit dabei wirklich spielt. Letztlich geht es darum, zu lernen, sich mit allen positiven wie negativen Seiten anzunehmen und liebevoller mit sich umzugehen, seine inneren Kritiker

und Antreiber zu überwinden und sich von altem, tiefsitzendem Schmerz zu befreien. Sich auf den Weg zu sich selbst zu machen, ist nicht leicht und braucht Durchhaltevermögen. Dabei ist es manchmal auch notwendig, sich Hilfe zu holen. Probleme mit dem Selbstbewusstsein können auch tief

„ Es lohnt sich die Person zu werden, die man wirklich ist. “

verwurzelt sein, und eine Psychotherapie kann in Kombination mit Meditation laut Fachleuten große Erfolge erzielen. Es lohnt sich jedenfalls, Blockaden aufzulösen und die Person zu werden, die man tief im Inneren wirklich ist und als die man von Gott gemeint ist.

Selbstliebe-Meditation

Diese kurze Meditation kann im Liegen oder in einer bequemen Sitzhaltung eingeübt werden.

Mehrmals tief einatmen und dabei die Aufmerksamkeit ganz auf den Atem lenken, der ein- und ausströmt. Dabei kann man sich vorstellen, wie der Ort im Inneren, den man selbst "mein Herz" nennt (dies muss nicht zwangsläufig der physiologische Ort des Herzens sein), immer weiter und offener wird.

Wiederhole nun in Gedanken mehrmals den ersten Satz "Möge ich glücklich sein". Sobald dieser Satz nach einigen Minuten richtig klingt, komme zum nächsten und wiederhole geistig „Möge ich mich sicher und geborgen fühlen“. Verbinde so nach und nach alle vier Sätze miteinander. Wiederhole zum Abschluss alle vier Sätze nacheinander für einige Minuten und halte dich dabei an die vorgegebene Reihenfolge:

1. **Möge ich glücklich sein.**
2. **Möge ich mich sicher und geborgen fühlen.**
3. **Möge ich gesund sein.**
4. **Möge ich unbeschwert leben.**

10 Tipps (um anzufangen)

- 1 Bewusst eine gerade Körperhaltung annehmen und aufrecht gehen
- 2 Regelmäßig den Körper durch Sport und Bewegung stärken
- 3 Im Hier und Jetzt leben, die Vergangenheit und Zukunft loslassen
- 4 Sich die eigenen Stärken bewusst machen
- 5 Negative Gedanken bewusst machen und unterbrechen
- 6 Für sich selbst, Bedürfnisse und Grenzen einstehen
- 7 Eigene Fehler und Schwächen akzeptieren
- 8 Sich bewusst machen, dass man so, wie man ist, gut und wertvoll ist
- 9 Dinge tun und Ziele setzen, die glücklich machen
- 10 Neue Freundschaften knüpfen

Aus Datenschutzgründen ist die Personalseite
nur in der gedruckten Ausgabe zu finden.

Eine Anwältin für die Alten

Das Arbeitsfeld von Silke Peters hat sich geweitet.

von Bettina Behler



Alten Menschen ein wohnortnahes Umfeld zu bieten, das zu Aktivitäten einlädt, ist Silke Peters wichtig.

Pfarrerin Silke Peters ist seit 2015 im Herzen von Bornheim als Seelsorgerin für Seniorinnen und Senioren tätig, im Haus Saalburg der Agaplesion Markus Diakonie. Zuerst auf halber, neuerdings auf ganzer Stelle. Geändert haben sich vor einigen Monaten nicht nur ihre Arbeitszeiten, sondern auch ihr Auftrag: aus Altenheimseelsorge wurde Altenseelsorge. Die Buchstaben sind damit weniger, der Fokus ist weiter geworden: Er richtet sich verstärkt auf Menschen, die noch in den eigenen vier Wänden wohnen. Im Auftrag des Stadtdekanats stärkt Peters die Altenseelsorge in den Kirchengemeinden. Sie berät Pfarrerinnen und Pfarrer, Ehrenamtliche bitten um Einzelgespräche, können unter ihren Schulungen auswählen. Die Theologin, Mutter von drei Kindern und mit dem Pfarrer der Gethsemanegemeinde, Thorsten Peters, verheiratet, kennt sich mit gemeindlicher Seniorenarbeit aus. Auch sie hat in der Gethsemanegemeinde im Nordend gearbeitet, zuletzt war sie in der Andreaskirche in Eschersheim tätig. Peters sagt, „mein Herz schlägt für den Seniorenkaffee“, aber es geht auch noch um mehr. So ist auch das Verständnis der Landeskirche, der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau. 2013 wurde in der EKHN ein neues Konzept verabschiedet, das vereinfacht auf die Leitlinie „zurück in die Gemeinden, nicht im Altenheim

verharren“ gebracht werden kann. Die „Selbst- und Mitverantwortung in sorgenden Gemeinden“, gelte es zu stärken, heißt es in einem Bericht der Kirchenleitung aus dem Jahr 2017. „Sorgende Gemeinden“ ist ein Begriff, dem Peters sich bei ihrer neuen Tätigkeit verbunden fühlt. Wenn die Menschen zurückschauen, was habe ich aus meinem Leben gemacht, wenn sie grübeln, wie geht es nach dem Tod weiter, dann müsse Kirche zur Stelle sein, findet sie. Religiöse Fragen, persönliche Ängste, Zweifel, auch Hoffnungen, die Sehnsucht nach Versöhnung noch zu Lebzeiten, der Wunsch, Kontakte zu knüpfen - vieles spiele in die Altenseelsorge hinein. Die andere Seite ihres beruflichen Selbstverständnisses bringt sie auf die Formel „Durchsetzen von Teilhabe“, so wichtig wie Begleitung findet die Theologin das Engagement dafür. Über Konzeptionelles in Sachen Altenarbeit macht sich Peters seit Jahren beruflich Gedanken. Mit Entsetzen spricht sie von einer zunehmenden Verharmlosung von Suiziden im Alter. Die Pfarrerin engagiert sich im Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention. Wohnen – auch für Senioren in Frankfurt bezahlbar anzubieten, sieht die Pfarrerin als eine der drängenden Zukunftsaufgaben. Einen Moment überlegt Peters auf die Frage, ob sie sich als Lobbyistin für Senioren versteht? „Nein, als Anwältin“, lautet ihre Antwort.

Mein Deadline-Experiment: Vom fiktiven Sterben zum glücklicheren Leben



Wüssten wir unser eigenes Todesdatum, wir würden unser Leben vermutlich anders leben. „Herr, lehre mich bedenken, dass ich sterben werde, damit ich klug werde!“ Diese Bibelstelle hat Heiko Bräuning für ein ganz persönliches Experiment zum Anlass genommen. Er setzte sich einen fiktiven Todestag. Bis dahin waren es zum damaligen Zeitpunkt noch vier Jahre. Die Zeit war zu kurz, um sie mit Nebensächlichem und Lästigem zu verbringen. Was aber ist wirklich wichtig in Anbetracht der noch verbleibenden Zeit? Für ihn hat das eigene Sterbedatum dazu geführt, Prioritäten zu setzen und Entscheidungen zu fällen. Daran lässt der Autor die Leserinnen und Leser teilhaben. Heiko Bräuning ist 1969 in Göppingen geboren und ist Pfarrer der Württembergischen Landeskirche, freiberuflicher Hörfunkjournalist, Musiker, Moderator und Autor. Verlag cap-books, 13,99 Euro

Mitmachen!

Wir verlosen drei Exemplare „**Mein Deadline-Experiment**“. Senden Sie eine E-Mail mit Namen und Arbeitsbereich und Stichwort „Deadline“ bis **19. Oktober 2018** an

 EFI@ervffm.de

Impressum

Herausgeber:

Vorstand des Evangelischen Regionalverbands Frankfurt am Main, Kurt-Schumacher-Straße 23, 60311 Frankfurt, Vorstandsvorsitzender: Dr. Achim Knecht

Redaktion:

Pfarrer Ralf Bräuer (verantwortlich), Sandra Hoffmann-Grötsch (geschäftsführende Redakteurin), Verena Schröter (Redaktionsbüro) Telefon: 069 2165-1388 E-Mail: EFI@ervffm.de ISSN 1437-4102

Sylvie Schenk: Schnell, dein Leben

Der Inhalt des Buches ist anders als es der Titel vermuten lässt, nicht schnell zusammengefasst. Denn was sich entlang des Lebens der Hauptfigur abspielt, ist weit vielschichtiger. Louise wächst in der französischen Provinz der Nachkriegszeit auf. Die Verwerfungen und ungelösten Fragen in der Familie, die ihren Ursprung in der Herkunft der Mutter haben, könnten aber auch in jedem anderen Land der Welt stattfinden. Schenk erzählt von den gesellschaftlichen Verhältnissen der fünfziger Jahre und von dem ersten rebellischen Aufbegehren gegen die gesellschaftliche Enge in Studentenkreisen. So ist das Studium in Lyon auch der erste große Einschnitt in Louises Leben. Als noch einschneidender erweist sich jedoch ihre Liebe zu dem deutschen Studenten Johann, die zu Spannungen und Entsetzen in Familie und Freundeskreis führt. Diese Misstöne enden auch nicht mit der Heirat, sondern begleiten die beiden unterschwellig auch in ihrem Familienleben im Taunus. Neben Familie, Liebe, Emanzipation, dem Gesellschaftsbild und dem Leben in einem fremden Land sind deswegen der Krieg und das französisch-deutsche Verhältnis die zentralen Themen des Romans. Dass dies alles auf nur 206 Seiten Raum findet, liegt an der herausragenden Erzählweise von Sylvie Schenk. Sie schreibt anschaulich und benötigt nur wenige Worte um eine Situation und ein Gefühl präzise zu schildern. Mit dem erzählerischen „Du“ setzt sie ein seltenes Stilmittel ein, welches erst gar keine Distanz aufkommen lässt. So gelingt es ihr, dass wir weniger die Erzählerin in einem Selbstgespräch begleiten, sondern als Leser unmittelbar angesprochen und einbezogen werden.

Ihr
Michael Preusser



Sylvie Schenk,
Schnell, dein
Leben, Verlag
Goldmann,
9 Euro

Martin Höllenriegel

„Ich liebe Abenteuer!“



Foto: Rolf Oever

Interview: Sandra Hoffmann-Grötsch

Wie kam die Musik in ihr Leben?

Höllenberg: Meine Mutter nahm mich als Kind mit zu ihrem Heimorgelunterricht, da habe ich das Spiel für mich entdeckt. Später habe ich in meinem Heimatort auch auf der Kirchenorgel Unterricht bekommen.

Und was bedeutet sie Ihnen persönlich?

Höllenberg: Ich möchte andere Menschen damit erfreuen. Wie schon Luther sagte: Musik vertreibt die Traurigkeit und Singen wirkt aufhellend. Ich empfinde es wie ein Geschenk von oben. Eine Möglichkeit, eine Verbindung zu Himmel und Erde herzustellen.

Schöpfen Sie selbst daraus auch Kraft?

Höllenberg: Natürlich – dass Musik einen stützt und hält, das ist mir wichtiger als die technische Perfektion. Das gilt auch für meine Arbeit mit dem Chor. Mir gehts um die befreiende Kraft der Musik und beim Singen. Darum biete ich auch „Heilsames Singen“ an.

Was macht Sie sonst noch glücklich?

Höllenberg: Gute Schokolade. Und das Dinkelbrot vom Lieblingsbäcker im Nordend.

Wie würden Sie sich beschreiben?

Höllenberg: Als vielfältig, höflich, empathisch und idealistisch.

Martin Höllenriegel arbeitet seit 2008 als Organist in der Kirchengemeinde Fechenheim.

Sind Sie auch abenteuerlustig?

Höllenberg: Unbedingt! Mein bisher größtes Abenteuer habe ich 2015 erlebt. Da habe ich mir drei Monate Auszeit genommen, und die habe ich allein in Beirut verbracht. Da war viel Mut und auch viel Lust dabei. Im Libanon leben genauso viele Flüchtlinge wie Einwohner. Es ist krass, aber man spürt vor allem auch bei den jungen Leuten viel Aufbruchswillen und eine gute Stimmung nach dem Motto „Jetzt erst recht“.

Warum ein Regenbogenball auf dem Foto?

Höllenberg: Die Regenbogenfarben sollen ein Zeichen sein für Vielfalt und friedliches Zusammenleben der Kulturen.

Was haben Sie beruflich noch vor?

Höllenberg: Am liebsten würde ich einmal all meine Steckenpferdchen wie Stimmbildung, Chor, Orgel, meine Liebe zu Alter Musik und zum Pop als Organist und Chorleiter an einer aufgeschlossenen Gemeinde einbringen.

Was möchten Sie noch erleben?

Höllenberg: Schwimmen mit Delfinen.