FREI RAUM

GEFANGEN
IN GEFÜHLEN

WAS HILFT, WENN NICHTS MEHR GEHT?

Inhalt **FREIraum 1-26**

03 Editorial

MENSCHEN

04 Yasins zweite Chance
Der Student hat ein Messerattentat überlebt
Von Johannes Schwarz

09 „Eigentlich ein Sklave“
Früher ausgebeutet, heute frei: Meck Walther
Ein Interview von Rüdiger Jope

12 „Geht nicht, gibt’s nicht!“
Josia Topf: Medaillengewinner bei Paralympics, EM und WM
Ein Porträt von Rüdiger Jope

17 Kleine Montags-Mutmacher

18 Heroin, Jesus und Straßenkinder auf den Philippinen
Eine Lebensbilanz von Thomas Erkens

20 Beten mit dem Kreuz in der Hand
Mein Weg aus Depression und Sucht
Von Nils Andersen

GEFANGEN IN GEFÜHLEN?

22 November-Blues
Lyrik von Petra Halfmann

24 Vom Siegerpodest in die Klinik – und dann?
Der Vierschanzentournee-Gewinner Sven Hannawald im Interview
Von Pascal Alius

30 Schubs ins Leben
Wenn am Ende des Höhenfluges ein Absturz stand
Von Almut von Bendemann

32 „Es gibt nicht das eine Depressions-Gen“
Drei Fachleute über eine häufige Erkrankung

WISSEN – TRAINIEREN – GEWINNEN

35 Städte-Rätsel

36 Angeberwissen: Thema „Kampf“

38 50 Euro Liebe
Sportliche Tipps vom „breitesten Pastor“ Marcus Schneider

40 Verlosung: Bücher zu gewinnen

41 Sudoku-Rätsel

42 Lösungen
(erst rätseln, dann gucken)

43 Angebote und Kontaktadressen für Betroffene und Helfer

Ein göttlicher **Zufall**

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Sie halten die erste Ausgabe des Magazins FREIraum in den Händen. Für mich ist dieses Heft mehr als eine neue Zeitschrift.

Seit über 30 Jahren besuche ich regelmäßig die JVA Bochum. In der dortigen Kontaktgruppe der Gefährdetenhilfe Scheideweg begegnen wir Menschen in besonderen Lebenslagen. Wir hören zu, teilen Hoffnungen und tragen ein Stück Gemeinschaft in den Gefängnisalltag. Über viele Jahre brachten wir Zeitschriften und Lesematerial mit. Doch immer deutlicher wurde uns, dass vieles davon die Lebenswirklichkeit der Inhaftierten nicht wirklich traf. Die Fragen, Sorgen und Hoffnungen hinter den Gefängnismauern sind andere. Unser gut gemeintes Angebot verfehlte daher oft sein Ziel.

Dann entstand die Idee zu einer eigenen Zeitschrift. Auf dem Weg dahin hat Gott viele Türen geöffnet und die richtigen Menschen zusammengeführt: für mich ein göttlicher Zufall. Aus einer einfachen Idee wurde so Schritt für Schritt ein gemeinsames Projekt – und schließlich dieses Magazin.

Der Name FREIraum ist bewusst gewählt. Freiheit beginnt nicht erst an der Gefängnistür. Sie kann dort wachsen, wo Menschen Hoffnung finden, neue Perspektiven entdecken und erfahren, dass Gott sie nicht aufgegeben hat. Jesus Christus begegnete immer wieder Menschen, die von anderen abgeschrieben waren. Er schenkte ihnen Würde, Hoffnung und einen neuen Anfang. Diese Botschaft möchten wir mit diesem Magazin weitergeben.

Ich freue mich sehr über diese erste Ausgabe und bin gespannt, wie sie von Ihnen, den Leserinnen und Lesern, aufgenommen wird. In der Hoffnung, dass FREIraum zu einem Begleiter wird, der Mut macht und daran erinnert: Gottes Liebe kennt keine Mauern – verbleibe ich mit herzlichen Grüßen und wünsche Ihnen von Herzen eine gute und gesegnete Lektüre,

Ihr Martin Kielbassa

Foto: Privat

FREIRAUM BESTELLEN

Sie möchten unser Magazin lesen oder weitergeben? Bestellen Sie es hier: Redaktion FREIraum, Unterscheideweg 1, 42499 Hückeswagen, Tel: 0 21 92/201-251, redaktion@FREIraum.news. Alle Infos: https://FREIraum.news

„Ich möchte
mein Leben ...

Yasin sucht heute Gespräche

Lebensgefährlich verletzt

... dem
gesellschaftlichen
Engagement
widmen.“

Yasins zweite Chance

Fast wäre Yasin Güler nach dem Messer-Angriff eines radikalen Moslems in einem Duisburger Fitnessstudio gestorben. Viele Monate muss er im Krankenhaus verbringen, in denen die Ärzte um sein Leben kämpfen. 14-mal wird er operiert. Später begegnet er dem Angreifer vor Gericht wieder – und vergibt ihm. Seitdem setzt sich der Student aus seiner christlichen Überzeugung für ein gutes gesellschaftliches Miteinander ein.

Yasin Güler ist fröhlich, interessiert und er wirkt im Gespräch befreit und entschlossen zugleich. Dass der 24-Jährige so lebensfroh ist, ist nicht selbstverständlich. Vor gut drei Jahren, am 18. April 2023, überlebt Yasin einen Tag, den er nie wieder vergessen wird und der sein Leben für immer verändert hat. Der Student ist in einer Umkleide in einem Duisburger Fitnessstudio, als er aus der Dusche Schreie hört. Als er zu Hilfe eilen will, steht er plötzlich einem islamistischen Attentäter gegenüber, der sich radikalisiert hat und dem „Islamischen Staat“ nahesteht. Nur Sekunden später rammt der Yasin mehrfach ein Messer in die Seite, sodass der junge Mann lebensgefährlich verletzt wird. Auch drei weitere Menschen im Fitnessstudio werden schwer verletzt. Fünf lange Monate ist das Krankenhaus danach Yasins Zuhause, er wird 14-mal operiert. Die Ärzte kämpfen um sein Leben – und Yasin bekommt eine zweite Chance.

Sicher, er ist froh, noch zu leben. Aber die Operationen, die Fragen nach dem Warum und die Wut lassen ihn bitter zurück. In dieser schwierigen Lebensphase hilft ihm sein christlicher Glaube besonders. Die großen Lebensfragen – wer er ist und warum ihm dies passiert ist – kann er stellen und findet nach und nach Antworten, die ihn trösten, weil er seinen persönlichen Wert, auch mit Verletzungen, erkannt hat. Der Sohn eines Türken und einer Deutschen will sich nicht geschlagen geben.

VERGEBUNG BEFREIT

Ein halbes Jahr nach dem lebensgefährlichen Angriff begegnet Yasin dem Menschen, der ihn fast umgebracht hätte, vor Gericht wieder. Er verfolgt den Prozess und hört dem Attentäter zu. „Da war nur Hass“, erinnert sich Yasin. „Vor mir saß nur eine Hülle und die Augen waren leer.“ Für ihn war das der entscheidende Moment: „Auf einmal überschwemmte mich ▸

Fotos: Privat

Langsam wird‘s besser

Öffentliche Veranstaltung in Duisburg

eine Woge des Mitleids und ich entschied, ich möchte ihm vergeben. Ich möchte die Hass-Spirale durchbrechen.“

Seitdem prägt kaum ein Thema Yasin so sehr wie die Vergebung. Nicht aus Naivität, sondern aus Überzeugung. Auch, damit er als Opfer wieder befreit leben kann: „Jemand, der nicht vergeben kann, lebt immer in der Vergangenheit. Und wer in der Vergangenheit lebt, hat keine Zukunft.“ Yasin ist seitdem mit vielen Menschen im Gespräch, die wie er Opfer von Angriffen geworden sind. Eine ganze Reihe von ihnen kann nicht vergeben. „Und das kann ich auch voll nachvollziehen“, sagt er. Doch er hat sich für einen anderen Weg entschieden, der ihn nicht kleiner macht, sondern größer.

VOM OPFER ZUR STIMME

Yasin hat ein Buch über seine Geschichte geschrieben: „Vergeben statt vergelten“. Darin erzählt er nicht nur von seinen schmerzhaften Schritten zurück ins Leben, sondern auch, wie die Attacke zu einer Art Wendepunkt wurde. „Das Buch zu schreiben, hat mich bereichert. So konnte ich das ausdrücken, was ich erlebt habe, und alles aufarbeiten – und meine Lebens- und Glaubenskämpfe besser verstehen.“ Wenn Yasin darüber spricht, ist zu spüren, dass das Buch für ihn ein neues Leben eröffnet. Raus aus der Opferhaltung, hin zu einem Leben in Würde, Freiheit und Sicherheit.

Yasin spürt eine große Verantwortung – gegenüber sich selbst, aber auch gegenüber

Fotos: Privat

Irfan, einem Mann, der anderthalb Wochen vor ihm von demselben Angreifer getötet wurde. „Ich fühle mich verpflichtet, mein Leben so zu leben, wie er es gerne getan hätte."

Starke Worte, die noch bedeutsamer werden, wenn man bedenkt, dass Yasin selbst durch den Anschlag auf sein Leben körperlich und auch seelisch gezeichnet ist. Sein Gesundheitszustand ist ständigen Schwankungen unterworfen. Er beschreibt nüchtern, ohne Bitterkeit, was zurückgeblieben ist: eine Nierenfunktion von nur 24 Prozent, die Angst vor der Rückkehr an die Dialyse, jene anstrengende Blutwäsche, mit der die Gifte aus seinem Körper gespült werden, eine Narbe an der Lunge, Krämpfe, die niemand erklären kann. Und doch: „Ich bin dankbar, dass ich wieder ein relativ normales Leben führen kann", sagt er.

Yasin ist im frei-evangelischen Umfeld aufgewachsen. Lange hat er gerungen, mit seiner Herkunft, seiner Identität, seiner Homosexualität. Im Krankenhaus kann er vieles neu sortieren, zieht Kraft aus seinem Glauben an Jesus, der ihm Durchhaltevermögen und den Willen verleiht, wieder zurückzukehren ins Leben. Kritisch bleibt er gegenüber religiösen Gruppen, die ausgrenzen, Menschen wie ihn ablehnen. „Wenn wir von Nächstenliebe reden, dann gilt die allen Menschen, nicht nur einem bestimmten Teil von ihnen." Seinen Glauben empfindet er in diesem persönlichen Prozess als einen hilfreichen Kompass, nicht als einengendes Korsett.

Tierische Liebe kann helfen

ENGAGEMENT STATT RÜCKZUG

Heute studiert Yasin wieder, hält Lesungen, spricht in Kirchen und Gemeinden, engagiert sich politisch und gesellschaftlich. Er warnt vor Radikalisierung, egal aus welcher Richtung. Er spricht über Einsamkeit, über Menschen, die sich nicht gesehen fühlen, über die Gefahr, andere vorschnell abzuschreiben.

Dass er weiterleben kann, versteht der 24-Jährige auch als Auftrag: „Ich möchte mein Leben dem gesellschaftlichen Engagement widmen." Er sagt: „Dialog, Austausch und der Zusammenhalt in der Gesellschaft sind mir wichtig." Hier sieht er sich selbst auch in der Pflicht und bringt sich in der Kommunalpolitik ein: In mehreren Ausschüssen ist er für die CDU in Solingen aktiv. Auch in den Sozialen Medien ist er präsent und klärt dort über aktuelle politische und gesellschaftliche Fragen auf.

Durch Yasins Tätigkeiten neben seinem Studium ist sein Leben voll – manchmal zu voll. „Ich kriege manchmal von meinem Körper die Retourkutsche", sagt er. Doch nach allem, was er überlebt hat, will er „jede Sekunde nutzen".

Dialog fördern, ist auch sein Ansatz bei Straftaten. So engagiert sich Yasin für die Stärkung des Täter-Opfer-Ausgleichs (TOA). Dieser bietet eine Möglichkeit der Konfliktlösung, bei der Opfer und Täter einer Straftat unter der Leitung eines neutralen Vermittlers eine Einigung finden, um die Folgen der Tat zu bewältigen und eine Wiedergutmachung zu ermöglichen. Der TOA kann für Opfer wie für Täter positive Auswirkungen haben. Hier hilft Yasin aktuell, einen solchen TOA in Nordrhein-Westfalen fest einzurichten.

Yasin selbst hat entschieden, mit eigenem Beispiel voranzugehen: Sofern der Mann aus dem Fitnessstudio, der ihn fast getötet hatte, dazu bereit ist, möchte er bald auch mit ihm ins Gespräch kommen.

EIN MANN MIT BOTSCHAFT

Yasin ist kein Held, der sich selbst inszeniert. Er sieht sich nicht als Vorbild, sondern als Ansprechpartner, als jungen Menschen, der Dramatisches erlebt hat und daraus etwas machen möchte, das andere stärkt. Er spricht offen über Zweifel, über Schmerz, über Identität – und über eine Hoffnung, die nicht naiv ist.

Seine Geschichte ist ein starkes Signal: Dafür, dass christlicher Glaube, Mut und Menschlichkeit selbst dort wachsen können, wo Gewalt alles zerstören wollte.

Und vielleicht ist genau das die stärkste Botschaft, die er heute weitergeben kann: Dass Vergebung nicht Schwäche ist. Dass Glaube nicht Flucht ist. Und dass ein einzelner Mensch tatsächlich etwas verändern kann. ◂

Johannes Schwarz ist Redakteur im Bundes-Verlag.

„Eigentlich ein Sklave“

Als Dreieinhalbjähriger verliert der Schweizer Meck Walther seine Mutter. Im Heim wird er missbraucht. Auf einem Bauernhof wird er als „Verdingkind“, wie es damals hieß, ausgebeutet und verprügelt. Eine schlimme Zeit. Heute aber traut er sich zu sagen: Menschen meinten es schlecht mit mir, Gott hat daraus etwas Gutes werden lassen.

Eine schöne Erinnerung an Ihren Vater ist …
Als kleiner Junge durfte ich mit meinem Vater mitgehen auf die Tour zum Messerschleifen. Wir waren unterwegs von Haustür zu Haustür mit einem fahrbaren Schleifstein. Ich bekam da immer Süßigkeiten zugesteckt. Wunderbar!

Mit vier Jahren gab Ihr Vater sie ins Heim. Warum?
Als ich dreieinhalb Jahre alt war, starb meine Mutter. Mein Vater war mit uns drei Kindern und seinem Beruf als Scherenschleifer überfordert ...

Fühlten Sie sich im Heim gut aufgehoben?

Nein! Nein, definitiv nicht. Ich war mit Abstand der Kleinste in dieser Einrichtung. Es gab zwar keine Prügel, aber psychische Gewalt war an der Tagesordnung. Und ich wurde dort von einem jugendlichen Mitbewohner sexuell missbraucht.
(Schweigen)

Als Sie sieben Jahre alt waren, wurde das Heim geschlossen. Sie landeten als „Verdingkind“ auf einem Bauernhof. Was ist das?
Als Verdingkind bezeichnet man in der Schweiz Kinder und Jugendliche, die in Folge einer Zwangsplatzierung durch Behörden oder Kommunen bis in die 1980er Jahre in fremde Familien kamen. Als Verdingkind auf einem Bauernhof warst du eigentlich ein Sklave. Es galt, hart zu arbeiten. ▸

Foto: Miriam Majaniemi

Wie sah Ihr Alltag auf dem Hof aus? War dort Platz für ein Leben wie „Heidi“?
(lacht) Nein! Es gab nur Arbeit von morgens früh bis abends spät. Sicher gab es auch schöne Momente … ein Fußballspiel nach getaner Arbeit, wenn ich mit dem Traktor fahren durfte oder mir die Nachbarin Comics und Brot schenkte. Das Essen war hervorragend.

Was war dann schwierig?
(Pause)
Aus dem Nichts geschlagen zu werden. Immer wieder zu sehen, wie andere Kinder gut behandelt werden und ich nicht. Zudem war ich Ministrant. Ich bekam das, was mir der Priester über Nächstenliebe erzählte, nicht mit dem zusammen, wie ich von dieser katholischen Familie behandelt wurde. Zudem war ich Bettnässer. Ich hatte Horror vor jedem Morgen. War das Bett nass, wurde ich trotz meines Flehens „Bitte nicht!“ regelmäßig verprügelt.

Sie erlebten auf dem Bauernhof ein Wunder. Wie sah das aus?
Bei der Arbeit ist mir der Nachbar mit dem Hinterrad seines Traktors über den Kopf gefahren. Mein Schädel war fünfzehnmal gebrochen. Ich wurde mehr als 18 Stunden lang operiert. 30 Tage nach diesem Horrorunfall wurde ich kerngesund ohne Nachfolgeschäden aus dem Spital entlassen.

Sie schilderten Ihrem Vater Ihren Alltag als Verdingkind. Der wollte Ihnen erst nicht glauben, holte Sie dann doch ab. Ende gut, alles gut?
Ja, für gut zwei Jahre. Dann ging der Mist von vorne los. Mein Vater heiratete wieder. Es kam ein viertes Geschwisterchen auf die Welt, das leider sieben Stunden nach der Geburt starb. Dann erkrankte auch die zweite Frau an Krebs. In dieser Not steckte mich mein Vater vorrübergehend wieder ins Heim. Das war dann für immer.

Wie gehen Sie mit dem erlebten Kindheitstrauma heute um?
Gar nicht, weil es mir heute damit sehr gut geht. Ich habe keine Mühe mehr mit diesem Leben. Ich bin der, der ich bin, weil ich erlebt habe, was ich erlebt habe. Das Gute und das Schlechte gehören dazu. Ich kann heute auch den Menschen Danke sagen, die es nicht gut gemeint haben. Nur im Fall der Bauernfamilie bekomme ich das leider noch nicht hin …

Haben Sie die Bauernfamilie, die Sie ausgebeutet hat, nochmals besucht, zur Rede gestellt?
Als 18-Jähriger bin ich mit zwei Freunden hingefahren. Wir hatten Baseballschläger dabei, waren bereit, ein bisschen Kleinholz zu machen. Ich bin rein und habe ein paar Worte in den Raum geworfen. Die

„Ich bin der, der ich bin, weil ich erlebt habe, was ich erlebt habe. Das Gute und das Schlechte gehören dazu.“

Anwesenden sahen das natürlich anders. Und ich hatte urplötzlich den Eindruck: Die sind es nicht wert, dass ich mein Leben jetzt ruiniere. Zuletzt war ich dort mit dem Mitautor meines Buches. Ich hatte ihm vorgeschlagen, alle die Orte, die in meinem Buch vorkommen, nochmals zu besuchen. Vor dem Bauernhof lief der Mann herum, der mich am meisten drangsaliert hat. Ich war nicht fähig näher ranzugehen. Allerdings sah ich den Mann völlig geknickt laufen. Er tat mir plötzlich leid, weil ich sah, dass ihm das Leben offensichtlich auch etwas aufgeladen hat. Ich habe für ihn gebetet.

Welchen Tipp geben Sie Menschen, die vielleicht ähnliche Kindheitsverletzungen erlebt haben?
Wenn es geht, seid euch nicht zu schade für Therapie! Ich habe fünf Jahre gebraucht, um mich aus dem Schlamassel rauszuarbeiten. Und es gibt ein Naturgesetz: Nach jedem Regen scheint die Sonne. Immer! Was heißt das für mich? Ich bin überzeugt: Gott wird dafür sorgen, dass du wieder in der Sonne stehst. Vielleicht nicht heute, vielleicht nicht morgen, aber sie wird scheinen. Bei mir hat das 20 Jahre gedauert. Wenn du knüppeldick in der Scheiße steckst, nimmst du vielleicht gar nicht wahr, dass es Menschen gibt, die es um dich herum gut mit dir meinen. Auch wenn es dir schlecht geht, behalte deine Augen, dein Herz offen, halte dich an diese Menschen!

Ist Ihnen Gerechtigkeit widerfahren?
In der Schweiz gab es eine Volksabstimmung. Diese Petition wurde von dem Unternehmer und ehemaligen Verdingkind Guido Fluri angestoßen. Es wurden 300 Millionen Schweizer Franken als finanzielle Widergutmachung für die etwa fünfstellige Zahl an Verdingkindern bereitgestellt. Mehrmals im Jahr gibt es zusätzlich für diese Betroffenen Ausflüge und Coachingangebote.

Das Leben meinte es an vielen Stellen nicht gut mit Ihnen, warum sagen Sie trotzdem: Gott meinte es gut mit mir?
Wie gesagt: Ich bin der, der ich bin, weil ich erlebt habe, was ich erlebt habe. Wie die Person Josef im Alten Testament glaube ich: „Menschen meinten es schlecht mit mir, Gott hat daraus Gutes werden lassen." Im Nachhinein kann ich durch meinen Glauben sagen: Ich war nie allein. Als ich Christ geworden bin, lief in mir eine Art Film ab. Ich sah, dass an den Stellen meines Lebens, wo es mir nicht gut ging, hilfreiche und beschützende Menschen standen. Gott hatte in all dem Übel seine Finger im Spiel.

Herzlichen Dank für das Gespräch. ◂

Interview: Rüdiger Jope

„Im Nachhinein kann ich durch meinen Glauben sagen: Ich war nie allein."

„Nicht erst die Medaillen machen mich zu einem wertvollen oder gar wichtigen Menschen.“

„Geht nicht, **gibt's nicht!**“

Josia Topf hat weder Arme noch Kniegelenke. Das hindert ihn nicht an einer erfolgreichen Karriere im Schwimmbecken. Bei den Paralympics, den Olympischen Spielen für behinderte Menschen in Paris 2024, schwimmt er zu Gold, Silber und Bronze. Redakteur Rüdiger Jope war nach diesem großen Erfolg mit ihm unterwegs im Schwimmbad, im Auto und auf der Hantelbank.

Wasser plätschert und schwappt über den Beckenrand. Es riecht nach Chlor. Frauen und Männer ziehen entspannt ihre Morgenrunden im Röthelheimbad in Erlangen. Nur die Atmosphäre auf und neben der Bahn 1 hat nichts von diesem gemütlichen Schwimmen. Gnadenlos springt der rote Zeiger der großen Wettkampfuhr von Sekunde zu Sekunde. Meter um Meter tigert Trainer Christian Thiel am Beckenrand über die Fliesen mit. In seiner Hand: die Stoppuhr. Immer in seinem Blick: Josia Topf, dreifacher Paralympics-Medaillengewinner von Paris 2024.

OHNE ARME WIE EIN DELFIN

Der junge Mann im Wasser hat das sogenannte TAR-Syndrom: Er kam ohne Arme, ohne Kniegelenke und mit unterschiedlich langen Beinen zur Welt. Aber trotz der bitteren Diagnose lebt er selbstbewusst und fröhlich. Sein Motto im Wasser und an Land heißt: „Geht nicht, gibt's nicht!“ Die Wende im Becken absolviert er flüssig wie ein Delfin. Anschließend rattert er wie die Nähmaschine meiner Großmutter viermal 100 Meter durchs Nass. Josia ist schnell, aber für seinen Geschmack nicht schnell genug. Prustend paddelt er neben seinem Trainer. „Sieht flüssig aus. Deine Konstanz ist gut“, sagt der Coach. Josia spuckt einen Schwall Wasser aus. „Konstanz ist scheiße!“ Christian Thiel lacht. „Hey, du bist noch jung, wir müssen dich langsam aufbauen!“ Der 21-Jährige atmet tief durch. Seine Augen blitzen. „Ich habe doch fast keine Jahre mehr!“ Die beiden sehen sich an, die Spannung entlädt sich in einem Lachen. Josia zieht sich die Brille zurecht. Der Trainer zählt runter: 5,4,3,2,1 … Und schon pflügt er wieder los. Auf der Jagd nach Bestzeiten, Olympiasiegen und persönlichen Verbesserungen. Es geht darum, die ideale Körperhaltung im Wasser zu finden, die Renneinteilung zu optimieren, hundertstel Sekunden herauszuholen, um auch bei der WM in Singapur ganz oben zu stehen (wo er im Herbst ▸

Fotos: Rüdiger Jope

2025 zweimal Gold und jeweils einmal Silber und Bronze holt).

Auf Bahn 2 lärmen inzwischen Fünftklässler. Die Lehrerin gibt ihnen die Aufgabe, sich gegenseitig mit Schwimmnudeln durchs Wasser zu ziehen. Aber die Schüler schielen auf die Bahn nebenan. „Da trainiert Josia Topf. Der hat keine Arme und Beine und schwimmt trotzdem schneller als wir!“ Das ist die eine Seite. Die andere: Ein Leben lang braucht Josia helfende Hände. Beim Duschen, Haare-föhnen, Hose-Anziehen. Beim Zähneputzen, Auf-die-Toilette-Gehen, um einen Text aufzuschreiben, die Scherben eines heruntergefallenen Glases aufzukehren. Doch Josia ist ehrgeizig. „Seit einer Woche kann ich selbstständig meinen Pullover anziehen!“ Und im Wasser blüht er auf. Hier kommt er ohne Hilfe klar. Kraft holt er sich aus dem Rumpf: „Ich kann Purzelbäume und Salti machen, mich frei bewegen. Im Wasser bin ich unabhängig, tanke Optimismus und Selbstbewusstsein.“ Das Element Wasser gibt ihm Freiheit. Er macht die Erfahrung: Das Wasser trägt ihn.

GOTT UNTERSTÜTZT

8:34 Uhr. Josia steigt aus dem Becken. Das erste von acht Schwimmtrainings in dieser Woche ist absolviert. Mutter Wiebke übernimmt. Sie ist Josias Managerin, Mutmacherin und Ermöglicherin. Seine Eltern haben sich in der Schwangerschaft trotz der niederschmetternden Diagnose der Behinderung für seine Geburt entschieden. Und ihm bewusst den Namen Josia gegeben. „Das bedeutet im Hebräischen: Gott heilt, Gott unterstützt.“ Sie lieben und unterstützen ihn, nehmen viel auf sich, finanziell und zeitlich, um ihren Sohn zu fördern und voranzubringen. Ich ahne die Kraft der Elternliebe hinter dem Satz „Geht nicht, gibt’s nicht!“

„Bist du mit dem Auto da?“, fragt mich der frisch geföhnte Schwimmprofi. „Nein,

„Der Sport lebt davon, dass man seine Grenzen verschiebt, sie austestet, sie überwindet.“

mit der Bahn.“ „Dann steig gern bei mir ein“, sagt er fröhlich. Selbstbewusst steuert er auf einen BMW zu. Von Mutter Wiebke als Fahrerin keine Spur. Im Armstumpf klemmt ein Schlüssel. „Echt jetzt?“, schießt es mir durch den Kopf. Schwups sitzt der junge Mann hinter dem Lenkrad. „Willst du noch ein Bild machen? Von der Beifahrerseite aus ist die Steuerung nicht sichtbar ...“ Ich laufe ums Auto herum. Spüre ich da in mir ein Zögern? Kaum habe ich mich angeschnallt, höre ich Josia sagen: „Startknopf betätigen. Blinker setzen, links!“ Wie von Geisterhand bewegt, dreht sich das Lenkrad, ohne dass Josia es berührt. Seine Hände sind dafür viel zu kurz. Das Auto rollt los. Ich bin verwundert. Der Schwimmer lacht mich unbekümmert an. Sekunden später drückt mich die Beschleunigung in den Sitz. Er fährt, wie er schwimmt: Vollgas!

Josia erzählt mir, dass der Weg zu seinem Führerschein steinig war, während er mit zwei Joysticks das Fahrzeug steuert: links lenkt er, rechts beschleunigt und bremst er. Den Blinker setzt er per Sprachsteuerung. „Blinker rechts!“ Er weiht mich in die technischen Details seines Wunderautos ein. Wir haben uns an der Ampel falsch eingespurt. „Macht nix!“ Es wird grün. „Blinker links!“ Warum gehen meine feuchten Hände plötzlich Richtung Armaturenbrett? Warum tritt mein Fuß auf die nicht vorhandene Bremse? Josia spürt meine Verunsicherung. Er lacht. „Beug dich mal nach vorne.“ Ich sehe auf seine „Restfinger“ an der linken Schulter. Diese bedienen einen Joystick, wie bei Mario-Kart. Der Blondschopf feiert seine Freiheit. Und ich erlebe auf dem Beifahrersitz: „Geht nicht, gibt’s nicht!“

MIT VOLLGAS AN DIE GRENZEN

Wir sitzen im Wohnzimmer. Josia wirkt zufrieden. Wir reden über die Mühe und

Fotos: Rüdiger Jope

den Schmerz. „Wenn ich nicht bereit bin, an meine Grenzen zu gehen, dann brauche ich auch nicht diese Art von Leistungssport zu betreiben. Der Sport lebt davon, dass man seine Grenzen verschiebt, sie austestet, sie überwindet." Das Gefühl „Da geht noch was" gibt ihm Kraft, treibt ihn an. „Mich befriedigt es, mich abends im Spiegel anzuschauen und mir zuzusprechen: Heute hast du alles gegeben!", sagt der Schnellschwimmer. „Man braucht 10.000 Übungsstunden, bis man ein Instrument gut bis sehr gut beherrscht. So ist es auch mit der Technik beim Schwimmen. Ich habe noch keine 10.000 Stunden im Becken verbracht. Ich kann mir also noch ein bisschen Zeit geben", lacht er. Weniger spaßig ist das Thema Anschlagen im Ziel. Da er keine Arme hat, kracht Josias Kopf mit Vollgas gegen den Beckenrand, um den Sensor in der Anschlagmatte auszulösen und die Uhr zu stoppen. Die Folgen: massive Kopfschmerzen, Schwindelgefühle und auch mal Gedächtnislücken. „Manchmal sind da für mich richtige schwarze Löcher." Sein Antrag, die Badekappe oder die Anschlagswand zu polstern, wurde bisher abgelehnt. Offizielle Begründung: Die Körpergröße würde künstlich erhöht, die Chancengleichheit für die anderen dadurch herabgesetzt. „Wir kämpfen weiter für eine Regeländerung beim Weltverband, auch wenn es ein mühsamer Weg ist", sagt Josia energisch. Der Ärger ist ihm abzuspüren, aber auch eine anwaltliche Hartnäckigkeit.

Eine Hantelbank im Zimmer nebenan. Hier warten Gewichte auf die folgende schweißtreibende Trainingsrunde, bevor Josia am Nachmittag mit den anderen Studenten im Hörsaal der Vorlesung in seinem Fach Jura lauscht. Aus der Kiste fischt er die Olympiamedaille in Gold über 150 Meter Lagen. Sie ist ihm Mutmacher in den anstrengenden Zeiten des Trainings- und Lebensalltags, aber „am Ende des Tages möchte ich damit auch nicht angeben. Nicht erst die Medaillen machen mich zu einem wertvollen oder gar wichtigen Menschen".

Der Student ist dankbar für seinen Glauben. Ein Satz aus dem Neuen Testament in der Bibel, im „Römerbrief", Kapitel 8, gibt ihm Kraft in guten und in schlechten Zeiten: „Wenn Gott für mich ist, wer kann dann gegen mich sein?" Dieses Wissen verleiht ihm Wert, Stabilität und Ruhe und gibt ihm Energie für seinen Kampf für gelingende Inklusion, das Miteinander von behinderten und nicht-behinderten Menschen. Josia saugt seine gewachsene Popularität nicht nur für sich selbst auf. Er verleiht auch denen eine Stimme, „die nicht das Privileg haben, so eine Aufmerksamkeit zu erlangen". Er drückt mir seine Medaille in die Hand. „Ich würde mich freuen, wenn Menschen mit körperlichen Einschränkungen von meiner Goldmedaille in Paris profitieren und wir nachhaltig etwas für alle Beteiligten verändern können." ◂

Rüdiger Jope ist Chefredakteur des Männermagazins MOVO.

UPDATE:
Bei der EM 2026 gewann Josia 1 Gold-, 1 Silber- und 3 Bronzemedaillen.

Kleine Montags-**Mutmacher**

Drei gute Sätze (auch für Donnerstage), zum Anpinnen an den Spiegel, den Spind oder anderswo.

„Wenn ich auch im Finstern sitze, ist Gott, der Herr, doch mein Licht."

Die Bibel, Altes Testament, Prophet Micha 7,8

„Sei getrost und unverzagt; Fürchte dich nicht und lass dich nicht erschrecken; denn der Herr, dein Gott, ist bei dir."

Die Bibel, Altes Testament, Josua 1,9

„Die beiden wichtigsten Tage in deinem Leben sind der Tag, an dem du geboren wirst, und der Tag, an dem du herausfindest, warum."

Mark Twain, amerikanischer Schriftsteller, 1835 – 1910

Illus: Alona Horkova/iStock/gettyimages.de

Heroin, Jesus und Straßenkinder auf den Philippinen

Thomas Erkens begleitet heute Männer bei der Gefährdetenhilfe SCHEIDEWEG in Hückeswagen.

Thomas Erkens begleitet Männer in einer diakonischen Wohngemeinschaft.

Die jungen Leute in unserer Wohngemeinschaft kommen aus dem Gefängnis, von der Straße und aus der Sucht. Ich will Menschen, bei denen alles zerbrochen ist, zeigen: Es gibt eine Hoffnung, bei Jesus Christus ist alles möglich. Das habe ich selbst erlebt.

Aufgewachsen bin ich als Ältester von vier Geschwistern in einem Dorf an der holländischen Grenze. Meine Kindheit habe ich überwiegend draußen verbracht und leidenschaftlich Fußball gespielt. Auf einem altsprachlichen Jungengymnasium lief es später nicht gut: In der 9. Klasse blieb ich sitzen und wechselte auf die Hauptschule. Ich spürte die Enttäuschung meiner Eltern.

Nach der Schule begann ich eine Maurerlehre und traf in der Berufsschule einen früheren Mitschüler, der Drogen nahm. Dafür war ich offen: Ich erwartete mehr vom Leben, die Hippie-Kultur faszinierte mich und so sniefte ich zum ersten Mal Heroin. In den folgenden Monaten probierte ich auch Haschisch und LSD aus. Meinen Freundeskreis hatte ich gewechselt, das Fußballspielen aufgegeben und am Ende meiner Ausbildungszeit hing ich bereits an der Nadel.

DROGEN, STRASSE, U-HAFT

Ich war in eine Kommune eingezogen, hatte eine Freundin und das Leben erschien mir rosarot. Als sich aber meine

Freundin von mir trennte und sich die Kommune auflöste, stand ich allein da. Die Farbe wich aus meinem Leben. Drogenkauf und Beschaffungskriminalität bestimmten meinen Alltag. Während meines 15-monatigen Wehrdienstes konnte ich den Konsum einschränken; danach aber lief alles wie zuvor. Ich ging für neun Monate in Therapie, nur um gleich darauf wieder rückfällig zu werden. Zeitweise lebte ich auf der Straße, ich kam für einige Wochen in U-Haft und sah keine Zukunft für mein Leben.

Schließlich kam ich in eine christliche Lebensgemeinschaft am Niederrhein, wo ich zum ersten Mal von Jesus hörte. Es waren nicht nur die Andachten, die mich beeindruckten, sondern auch das authentische Leben der Mitarbeitenden. Auf einer Veranstaltung erlebte ich, wie Jesus ganz persönlich zu mir sprach. Als ich ihn in mein Leben einlud, wurde es richtig hell in mir. Ich spürte wieder Hoffnung.

NEUANFANG: SCHRITT FÜR SCHRITT

Vom Niederrhein wechselte ich in eine christliche Drogenrehabilitation nach Lüdenscheid. Dort konnte ich mein Leben Schritt für Schritt in Ordnung bringen. Und ich spürte den Wunsch, anderen Menschen diese Hoffnung weiterzugeben. Während meiner Zeit in der Nachbetreuung luden mich die Christen ein, im Wiedenhof mitzuarbeiten. Ich engagierte mich in einem Second-Hand-Laden und in der stadtmissionarischen Arbeit.

Als unsere Gemeinschaft die Anfrage von Christen aus den Philippinen erreichte, dort eine Drogenrehabilitation aufzubauen, nahm mein Leben eine neue Wendung. Mit einem 9-köpfigen Team reiste ich auf die Philippinen. Wir begannen dort mit einer Sprachschule und parallel besuchten wir Drogenabhängige, Prostituierte und Gefangene. Wir kauften ein Haus und nahmen die ersten Reha-Gäste auf.

STRASSENARBEIT AUF DEN PHILIPPINEN

Meine heutige Frau Petra gehörte ebenfalls zu diesem Team. Zuerst verband uns eine tiefe Freundschaft, dann verliebten wir uns. Kurz bevor wir heirateten, nahm Petra drei Kinder bei sich auf: Den Vater und seine acht Kinder hatte sie bei einem Straßeneinsatz getroffen, die Mutter war kurz zuvor gestorben und die Jüngsten blieben unversorgt. So hatten wir bei unserer Hochzeit drei Pflegekinder und wir konnten sie einige Jahre später adoptieren. Wir bauten gemeinsam eine Straßenkinderarbeit auf, gründeten am Stadtrand von Manila das „Father's House" und konnten über viele Jahre Kindern und Jugendlichen eine Perspektive bieten.

Nach 22 Jahren kehrten wir von den Philippinen zurück und arbeiteten noch vier Jahre in Lüdenscheid. 2020 kam ich als Mitarbeiter zur Gefährdetenhilfe. Hier möchte ich Menschen mit den Augen Gottes sehen, ihnen respektvoll begegnen und sie so erleben lassen, dass Gottes Liebe Veränderung ermöglicht. Denn ohne Gottes Eingreifen wäre ich heute selbst wohl nicht mehr am Leben. ◂

Fotos: Achim Halfmann; unsplash-community/unsplash.com

Nils Andersen bei seiner Ausbildung

Beten mit dem Kreuz in der Hand

Nils Andersen berichtet von seinem Weg aus Depression und Sucht.

Depressionen begleiteten mich seit meiner Kindheit. Als ich sechs Jahre alt war, trennten sich meine Eltern. Meine Mutter war schwer alkoholabhängig und mein Vater arbeitete im Schichtdienst. Meine Geschwister und ich wuchsen unter widrigen Verhältnissen auf. Ich fühlte mich oft niedergeschlagen und hatte weniger Energie als andere Kinder in meinem Alter.

Mit 13 Jahren kam ich mit Cannabis in Kontakt und mit der Zeit kamen andere Substanzen dazu. Bald drehte sich mein Alltag nur noch um den Rausch. Für meine Depressionen waren die Drogen natürlich nicht förderlich. Anfangs konnte ich negative Gefühle durch den Rausch betäuben, aber langfristig verstärkten sich die Symptome nur noch mehr.

Nach meinem Realschulabschluss begann ich zwei Ausbildungen, die ich nicht zu Ende brachte. Einem normalen Alltag konnte ich da schon nicht mehr nachgehen. Einerseits waren meine Tage von der Sucht geprägt und es ging ständig um den nächsten Rausch. Andererseits fehlte mir die Energie, um morgens aus dem Bett zu kommen. In mir herrschten dunkle Gedanken; ich hatte keine Freude mehr an der Begegnung mit anderen Menschen oder an irgendwelchen Aktivitäten. Mich prägte ein starkes Gefühl der Leere, das irgendwann so krass wurde, dass ich nichts mehr fühlen konnte: Weder Positives noch Negatives, weder Freude, noch Hass. An diesem Punkt merkte ich: Ich brauche Hilfe.

Mit 18 Jahren begann ich meine erste Therapie in einer psychosomatischen Klinik. Dort lernte ich, was eine Depression ist: All diese Symptome, die ich von Kindheit an erlebt hatte, passten dazu. Es dauerte eine Weile, bis ich akzeptierte: Ich leide unter einer Krankheit, die behandelt werden muss.

Bei mir brauchte es mehrere Therapien. Bis Anfang 20 wechselte ich von einer Klinik in die nächste. Das half mir, Hintergründe meiner Depression und meiner Drogensucht zu verstehen. Trotzdem ging es nicht bergauf. Ich hatte täglich mit Suizidgedanken zu kämpfen und sah keine Zukunft für mich. Mir fehlte ein Halt im Leben.

TIEFPUNKT ALS NEUSTART

Meinen Tiefpunkt erlebte ich in einer Entzugsklinik. Kurz zuvor hatte mir meine Mutter erzählt, wie sie von ihrer Alkoholsucht befreit wurde. Sie drückte mir ein Kreuz in die Hand und sagte, dass ich jederzeit zu Gott beten könne. Das gab mir Hoffnung; zum ersten Mal sah ich ein Licht am Ende des Tunnels. In der Entzugsklinik betete ich jeden Tag mit dem Kreuz in der Hand. Meine innere Leere konnte ich nicht länger aushalten und ich flehte zu Gott um Hilfe. Dabei rechnete ich nicht mit einer Antwort, aber ich spürte Gottes Nähe. Da war kein großes Gefühl, aber ich hatte die Gewissheit, dass er bei mir ist. Und zum ersten Mal bekam ich einen Geschmack davon, wie es ist, wenn Gott die Leere in mir füllt.

Von da an war es für mich zwar noch ein langer Weg; es brauchte zwei weitere Therapien und dauerte ein paar Jahre, aber es ging langsam bergauf. In der Gefährdetenhilfe Scheideweg konnte ich schließlich Schritt für Schritt mein Leben und mein Denken ändern. Die Nächstenliebe war eine große Baustelle für mich: Ich hielt mich eigentlich für einen guten Menschen – bis Gott mir gezeigt hat, wie egoistisch ich mit anderen umging. Mit der Nächstenliebe ist auch die Liebe zu mir selbst gewachsen.

Menschen investierten sich in mich und waren ehrlich zu mir. Bei Scheideweg begann ich, meine Beziehung zu Gott zu pflegen und regelmäßig in der Bibel zu lesen. Je näher ich Gott kam, desto schwächer wurden meine negativen Gedanken und Gefühle. Freiheit von Depressionen hatte ich mir selbst niemals vorstellen können, aber nach einigen Monaten blickte ich zurück – und die Depressionen waren nicht mehr da. Mit der Zeit bekam ich wieder Energie, mein Leben anzupacken. Ich konnte eine kaufmännische Ausbildung abschließen, den Führerschein nachholen und die Beziehung zu meiner Familie deutlich verbessern. Gott hat enorm viel Heilung in mein Leben gebracht! Auch wenn ich als Christ schwierige Tage erlebe, ist es ein großer Trost, Gott an meiner Seite zu haben.

Heute studiere ich am Bibelseminar Bonn Theologie. Mein Wunsch ist es, Gottes Liebe anderen nahezubringen und meine Erfahrung weiterzugeben, dass Gott Hoffnung und Perspektive in ein hoffnungsloses Leben bringen kann. ◂

Foto: Achim Halfmann

November-Blues

Von Petra Halfmann

Nebelschleier, Nieselregen.
Nasses Laub auf Zufahrtswegen,
nicht so einfach wegzufegen.
Es klebt fest auf dem Asphalt,
und es lässt sich mit Gewalt
halt nicht so bald entfernen.

Selbst der frische Herbstwind
hat die Blätter nicht verweht.
Dabei hat er sich mit
aller Kraft voll aufgebläht.
Und die Blätter welken weiter
vor sich hin auf dem Asphalt.
Bald frier'n sie am Boden fest,
denn draußen ist es bitterkalt.

Voll Bedauern trauern wir
den Sommertagen hinterher.
Und in warmen Räumen träumen wir
vom aufschäumenden Meer,
sehnen uns nach Licht und Lachen,
Lebenslust und Leichtigkeit.
Gestern war's noch warm und hell.
Ach, viel zu schnell verstreicht die Zeit.

Doch mitten in der Dunkelheit
und in der Herbstmelancholie
ist unsere Hoffnung irgendwie
viel mehr als eine Fantasie.
Denn Jesus sagt zu uns: Kommt her,
mit allem, was das Leben schwer
und mühevoll erscheinen lässt. *
Ich geb' euch Ruhe, Frieden, Trost,
mach' euer Leben winterfest.

*Matthäus 11,28

Foto: zyanya-citlalli/unsplash.com

Vom Siegerpodest in die Klinik – und dann?

Es ist jeden Winter ein Riesenspektakel: Bei der Vierschanzentournee wird der „König der Lüfte“ gekürt. Sven Hannawald war der erste (und bis heute der letzte deutsche) Skispringer, der auf allen vier Schanzen gewann. Nach seinem Triumph bei der Tournee 2002 und einer Goldmedaille anschließend bei den Olympischen Spielen aber stürzt der Skisprung-Held in ein tiefes Loch: Burnout, Depression. Heute ist Hannawald sich sicher: Wenn ich damals nicht rechtzeitig in eine Klinik gegangen wäre, würde ich heute nicht mehr leben.

Foto: picture alliance/dpa/Angelika Warmuth

Hallo Sven, nach dem Absprung von der Schanze fliegt ein Skispringer etwa drei Sekunden durch die Luft. Beim Skifliegen sind es sogar acht Sekunden. Wie fühlt sich das an?
Beim Fliegen ist das Schwerelose so besonders. Als Skispringer lebt man den Traum des Menschen, fliegen zu können – ohne Motor. Wir spielen mit den Lüften, das ist unheimlich toll und speziell. Ich wollte immer so weit fliegen wie möglich.

Warst du glücklich, nachdem dein Kindheitstraum in Erfüllung ging und du alle vier Springen der Vierschanzentournee 2002 gewonnen hattest? Das war vor dir noch keinem anderen Skispringer gelungen.

Ich habe jahrelang auf das Ziel hingearbeitet, die Tournee zu gewinnen. Es war erlösend und befreiend, es geschafft zu haben. Als Erster einen Vierfachsieg zu holen, war unglaublich. Schon als kleiner Junge hatte ich den Traum, die Tournee zu gewinnen. Im Nachhinein habe ich aber auch gemerkt, was ich dafür meinem Körper antun musste. Nachträglich würde ich trotzdem nichts ändern. Der Gewinn war mir wichtiger als eventuelle körperliche Probleme.

Du sprichst es schon an: Zwei Jahre nach dem Gewinn der Vierschanzentournee und einer Goldmedaille bei den Olympischen Spielen in Salt Lake City 2002 hast du die Diagnose Burnout mit mittelschwerer Depression bekommen. Nach einer Behandlung in einer Spezialklinik hast du dann 2005 deine Karriere als Skispringer beendet. Wie kam es zu deinem Burnout und der Depression?

Ich bin sehr perfektionistisch und ehrgeizig. Nach einem Springen oder dem Krafttraining habe ich meinem Körper zwar physische Pausen gegeben, aber keine psychischen. Ich habe immer ans nächste Springen gedacht. Das war wichtig, um zu gewinnen, aber es gab keine Balance in meinem Leben. Nach dem großen Erfolg war mir alles zu viel und ich habe mich unheimlich schwergetan, weiter dranzubleiben. Mein Körper hatte dem Erfolg zu viel Tribut gezollt.

Mit welchen Symptomen haben sich der Burnout und die Depression bei dir geäußert?

Es hat mit einer großen Müdigkeit angefangen. Normalerweise schläft man und

Foto: Privat

geht in den Urlaub, um sich zu erholen. Ich habe mich nach zwei Wochen Urlaub aber immer noch so gefühlt, wie zu dem Zeitpunkt, als ich in den Flieger gestiegen und hingeflogen bin.

Früher hatte ich schon zwei Tage nach Saisonende wieder ein inneres Feuer, mit dem Training anzufangen – um mir einen Vorsprung zu erarbeiten. Aber von Saison zu Saison wurde der Zeitraum immer größer, bis ich wieder das innere grüne Licht bekommen habe. Da war ich dann in einer mir selbst auferlegten Bringschuld, ich dachte: Eigentlich müsste ich jetzt mit dem Training anfangen, aber ich hatte noch gar keine Lust. Mein „Ich muss jetzt trotzdem trainieren"-Anspruch hat eine Unruhe in mich reingebracht. Ich war komplett überfordert, weil die Unruhe und Abgeschlagenheit sich nicht zurückzogen. Wenn ich nach oder vor einem Wettbewerb in meinem gewünschten Einzelzimmer war und eigentlich meine Ruhe hatte, kam ich mit der inneren Unruhe nicht klar.

Wie bist du mit dieser Unruhe umgegangen?

Ich wurde kirre im Kopf, weil ich nicht wusste, was ich tun soll, damit es mir endlich besser geht. Egal, was ich gemacht habe, es wurde nicht besser. Ich hatte gar nicht die Ruhe, mich auszuruhen. Stattdessen bin ich der Unruhe gefolgt und habe eher wieder mehr gemacht, um das Gefühl der Unruhe zu übergehen. Dann habe ich mich einen Moment gut gefühlt, weil ich was gemacht habe. Der Frust war für kurze Zeit weg, aber ich war dann noch müder. Das war ein Kreislauf, der stetig nach unten ging. Ich habe dann anderthalb Jahre lang alle möglichen Ärzte aufgesucht, aber keiner hat was gefunden.

„Es ist unheimlich wichtig, Freunde und Familie zu haben. Man hat oft das Gefühl, ein Verlierer des Lebens zu sein, was aber überhaupt nicht so ist."

Nach dem Ärztemarathon bist du in einer Klinik gelandet. Den Komiker Torsten Sträter hat es viel Überwindung gekostet, sich in Therapie zu begeben. Bei dir scheint das nicht der Fall gewesen zu sein. Warum?
Das lag daran, dass ich aus dem Einzelsport komme. Ich wusste dementsprechend, dass ich zu 140 Prozent fit sein muss oder keine Chance auf einen Sieg habe. Meine damalige Verfassung hat nicht mal für den Continental Cup, also die zweite Liga, gereicht. Ich war 30 und mir war klar, dass ich noch maximal bis 33 Skispringen kann und mir somit die Zeit davonläuft. Deshalb wollte ich keine Zeit verschwenden und das Problem direkt lösen.

Wie war es in der Klinik?
Viele sagen: „Oh bloß nicht Klinik. Ich hab' ja keinen an der Klatsche." Aber ich habe es gleich so gesehen, dass die Klinik wirklich eine neutrale Oase ist, wo ich wieder Boden unter die Füße bekommen kann. Ich hatte dort viele gute Gespräche, wo auch meine Gefühlsebene zur Sprache kam, die ich in meiner Skisprungkarriere lange wegdrücken musste. In der Klinik konnte ich meinem Körper und meiner Seele das geben, was sie gebraucht haben – ohne Leistungsdenken. Es war tränenreich, aber hat sich unglaublich gut angefühlt. Nach fünf Wochen war ich wieder bereit für die große weite Welt. Ich habe mich wieder gespürt und Lust gehabt, etwas zu unternehmen. Es war neues, frisches Leben in mir.

Welchen Wert misst du Freundschaften im Kampf gegen Depressionen bei?
Es ist unheimlich wichtig Vertrauenspersonen wie Freunde und Familie zu haben, denen man sich öffnen kann. Man hat oft das Gefühl, ein Verlierer des Lebens zu sein, was aber überhaupt nicht so ist. Dementsprechend sind enge Vertraute wichtig, die einem Rückhalt geben. Meistens ist das Umfeld aber überfordert damit, alles aufzufangen und in die richtige Richtung zu arbeiten. Da gilt es dann professionelle Hilfe zu suchen.

Der Fußball-Torwart Robert Enke hat sich 2009 das Leben genommen. Er hatte seit 2002 immer wieder Depressionen – hervorgerufen durch Versagensängste und Selbstzweifel. Hätte es bei dir ebenfalls so enden können?
Ja. Definitiv. Wenn ich 2004 noch mal sechs Jahre mit Skispringen weitergemacht hätte, dann wäre ich mit Sicherheit an diesen Punkt gekommen. Das kann nur jemand nachvollziehen, der eine Depression erlebt hat. Man will das ganze Psychische, was in einem rumfliegt, einfach nur loswerden. Bei mir war es nur eine kurze Zeit, wo ich das so extrem gemerkt habe. Ich bin dann zum Glück dem Rat meiner Ärzte gefolgt und in eine Klinik gegangen.

Nachdem du aus der Klinik raus warst, bist du noch einige Jahre in Therapie gegangen. Wann hast du dich wieder gesund gefühlt?
Mir hat es geholfen, mit dem Rennsport wieder eine Aufgabe zu finden.

Skispringen konnte ich nicht mehr, weil mein Körper jedes Mal in der Nähe einer Schanze Stresssignale ausgesendet hat. Der Auto-Rennsport, den ich dann ausgeübt habe, war das letzte Puzzleteil, um mich wieder glücklich zu fühlen.

Ich habe eine Aufgabe gebraucht. Davor hatte ich nichts, wo ich gemerkt habe, dass ich für etwas geschaffen bin. Ich bin morgens aufgestanden, habe den Tag genossen, gegessen und bin wieder ins Bett. Ohne Aufgabe ist es für einen Menschen einfach schwierig zu leben.

In deinem Buch „Mein Höhenflug, mein Absturz, meine Landung im Leben" schreibst du, dass du jetzt auf einem soliden Fundament stehst. Was ist dein Fundament?

Meine Familie. Meine Frau und meine beiden Kinder, die ich als meine Oase ansehe. Darauf baue ich jetzt alles auf. Zeit mit meiner Familie hat Priorität. Wenn Termine mit Familienzeit oder Urlaub kollidieren, sage ich sie ab oder verschiebe sie.

In einem Interview mit der Zeitung „Die Welt" hast du gesagt, dass du gläubig bist. Welche Rolle hat der Glaube in deinem Heilungsprozess gespielt? Und wie wichtig ist er für dich heute?

Ich bin in Ostdeutschland aufgewachsen, da war Kirche kein großes Thema. Trotzdem glaube ich, dass jemand auf mich aufpasst, mir so ein bisschen auf der Schulter sitzt und gewisse Dinge zulässt oder auch nicht. Das gibt mir das Gefühl, nicht allein zu sein, sondern meinen Weg gemeinsam mit jemand anderem zu gehen.

Vielen Dank für das Gespräch!

Interview: Pascal Alius

Foto: Gunnar Menzel

Sven Hannawald ist ein ehemaliger deutscher Skispringer, war zwischendurch auch als Rennfahrer aktiv und arbeitet heute als TV-Experte bei der ARD und als Unternehmensberater. In seiner Biografie „Mein Höhenflug, mein Absturz, meine Landung im Leben" erzählt er ausführlich von seiner Depression, seinem Burnout und wie er da herausgefunden hat.

Schubs ins Leben

Wenn am Ende des Höhenflugs ein Absturz stand

Der Prophet Elia ging eine Tagesreise weit und setzte sich unter einen Wacholder und wünschte sich zu sterben. „Es ist genug, so nimm nun, Herr, meine Seele, ich bin nicht besser als meine Väter." Und er legte sich und schlief unter dem Wacholder. Da rührte ihn ein Engel an und sprach zu ihm: „Steh auf und iss!" Und Elia sah um sich und zu seinem Haupt lag ein geröstetes Brot und ein Krug mit Wasser. Und als er gegessen und getrunken hatte, legte er sich wieder schlafen. Und der Engel des Herrn kam zum zweiten Mal, rührte ihn an und sprach: „Steh auf und iss!", und er stand auf, aß und trank und ging durch die Kraft der Speise 40 Tage und 40 Nächte (Die Bibel, 1. Könige 19).

Eben noch lebensmüde, bekommt Elia einen deutlichen Schubs ins Leben.

Wie viele Menschen in Haft oder auf der Straße brauchen genau das: Jemanden, der sie sieht, mit ihnen spricht, etwas zu essen anbietet, motiviert. Und das nicht nur punktuell, sondern regelmäßig. Der Engel wäre wohl auch ein drittes Mal zu dem Propheten gekommen.

Elia ist von einem Höhenflug abgestürzt und muss fliehen. Er ist am Ende: Alles, was ich bisher gemacht habe, ist Mist. „Ich bin nicht besser als meine Väter." Wie Abraham, der seine Frau verleugnete, Isaak, der einen Sohn bevorzugte, und Jakob, der seinen Bruder betrog, trägt auch Elia als sündiger Mensch sein eigenes Päckchen. Wie soll er da nur wieder rauskommen?

HILFE VON AUSSEN

Besonders in den ersten Tagen und Wochen nach der Inhaftierung ist das Suizidrisiko hoch. Die Gefangenen kommen aus einer Welt draußen, wo es jeden Tag unkontrolliert rundgeht mit Drogen, Geld, Waffen, Autos, Gewalt. In Haft sind sie ausgebremst, einsam, abgeschnitten, ohne

Handy. Bei vielen sind auch Väter und Mütter mit ihren eigenen Problemen kein Halt, trotz aller Liebe. Ja, auch Elias Väter taugen hier nichts. Elia könnte sich an Gott wenden. Gott ist nur ein Gebet entfernt. Aber auf die Idee kommt er nicht. Er braucht Hilfe von außen.

Gott wendet sich ihm zu durch seinen Engel. Ich bin keine Psychologin und diagnostiziere keine Depression. Aber mit den Mitteln des Engels kann auch ich umgehen. Es geschieht immer wieder, dass es jemandem schlecht geht und sie irgendjemanden brauchen, einen Menschen zum Gespräch.

EINER LÄSST NICHT LOCKER

Ich koche jeden Morgen eine Kanne Kaffee für Begegnungen in der JVA und schaue, was der Tag bringt. Mein Privileg ist die Schweigepflicht. Aber alle, die Gefangene ehrenamtlich oder auch als Familie besuchen, sind unschätzbar wertvoll, da sie „von draußen“ und … ohne Bezahlung kommen. Sie gehören nicht zum System und schauen allein auf den Menschen. Wie wichtig sind regelmäßige, verlässliche und langfristige Begegnungen!
Der Engel lässt nicht locker. Wenn auch Elia beim ersten Mal in seiner Schwermut verharrt - wie so mancher Gefangene seinen Besuchstermin cancelt und einfach nicht hingeht - lässt er sich doch beim zweiten Mal motivieren. Er steht auf, isst und trinkt … und geht los.

So wie der Engel spricht auch Jesus: „Nimm dein Bett und wandle!“ Geh los, du hast die Power! Elia geht 40 Tage und 40 Nächte, er bewältigt sein ganzes Leben, alles, alle Aufgaben, die vor ihm liegen.

Uns richtet die Begegnung mit Jesus wieder auf. Er ist der Weg ins Leben. ◂

Pfarrerin Almut von Bendemann ist evangelische Seelsorgerin an der Justizvollzugsanstalt Heinsberg.

Fotos: nicholas-barbaros/unsplash.com; curated-lifestyle/unsplash.com

„Es gibt nicht **das eine Depressions-Gen“**

Achim Halfmann hat mit drei Menschen, die sich auskennen, über eine häufige Erkrankung gesprochen, die ganz unterschiedlich verlaufen kann.

Alles, was ich habe, vermache ich dem Tierheim.“ Das ist einer der ersten Sätze, die ich von **Toralf** höre. Mein Gesprächspartner ist 61 Jahre alt, kommt aus Berlin und lebt heute im Bergischen Land. Wir treffen uns in einem Altstadt-Café und sprechen bei einem Spaghetti-Eis über Depressionen, die Toralf seit seiner Kindheit erlebt. Einen Termin am Tag schafft er, mehr ist kräftemäßig nicht drin. So freue ich mich, dass *ich* heute dieser Termin bin.

Fehlende Kraft und Energie zum Leben sind eine große Herausforderung für depressiv erkrankte Menschen. Wenn Toralf morgens wach wird, wartet er auf das Hungergefühl. Damit kann er dann aufstehen und sich in der Küche ein Frühstück zubereiten. Ein Termin am Tag geht: manchmal ist das Ergotherapie, manchmal ein Gespräch mit dem gesetzlichen Betreuer oder jemandem vom ambulant betreuten Wohnen. Toralf mag einen festen Wochenrhythmus ohne Überraschungen: „Alles, was gleichmäßig ist, ist wunderbar.“

GOTT STELLT KEINE BEDINGUNGEN

Beziehungen zu seinem früheren Freundeskreis gingen über die Jahre verloren, auch wenn Toralf viele Menschen kennt und auf der Straße kurze Gespräche mit ihnen führt. In seiner Jugend kam er in Kontakt mit einer Baptistengemeinde und zum Glauben an Gott. „Jesus ist heute alles für mich“, sagt Toralf. Und: „Durch meine Depression ist mein Zugang zu Gott abgeschnitten. Das ist nicht die Schuld Gottes, sondern die meiner Krankheit.“ Für Toralf ist wichtig: Gott ist da. Gott liebt mich, so wie ich bin. Und Gott stellt keine Bedingungen.

Einiges an Zeit verbringt mein Gesprächspartner mit Social Media. „Ich darf nicht zu viel nachdenken, muss ständig den Geist beschäftigt halten.“ Sonst drängen sich Suizidgedanken auf. Einen wichtigen Halt geben ihm die Begegnungen mit den Mitarbeitenden des christlichen Anbieters Wendepunkt. „Die leisten Hilfe weit über das Professionelle hinaus.“ Toralf weiter: „Das ist der Grund, warum ich hier noch herumhüpfe.“

Toralf

Wendepunkt-Geschäftsführer Andreas Siewert

Ärztin Dr. Marie-Theres Leetz

WERTSCHÄTZEN, WAS MÖGLICH IST

Andreas Siewert ist Sozialarbeiter und Geschäftsführer beim „Wendepunkt"; Wir treffen uns in seinem Büro in einer alten Villa in Velbert. Andreas weiß, wie wichtig verlässliche Bezugspersonen sind, die Gelassenheit ausstrahlen und ihrem Gegenüber einen Freiraum geben. „Wenn etwas nicht gelingt, darf mein Gegenüber keinen Gesichtsverlust fürchten müssen." Wichtig sei es, mit Betroffenen gemeinsam wertzuschätzen, was trotz der Krankheit weiterhin möglich ist.

Gute Phasen geben die Chance, ein aktives Leben einzuüben: etwa regelmäßige Körperpflege und Mahlzeiten oder Gemeinschaft in Vereinen und Kirchen. „Sport und Bewegung helfen ebenso gut wie eine leichte Medikation", sagt Andreas, der manche Gespräche bei einem Waldspaziergang führt.

In guten Phasen lässt sich ein Krisenplan erstellen: An welchen Frühsymptomen erkenne ich eine Krise? Gibt es bestimmte Jahreszeiten – etwa den Herbst – oder Jahrestage – etwa Todestage? Welche Aktivitäten helfen mir dann? Wem vertraue ich, wer darf mir etwas sagen?

Ein für viele Helfer herausforderndes Thema ist der Suizid. „Es braucht viel Freiheit, um über Selbsttötungsgedanken zu reden", sagt Andreas. Mancher versuche einen Suizid nur aus der Angst vor einem möglichen Scheitern nicht. „Die Sehnsucht nach Erlösung von dem, was quält, muss man anerkennen", so Andreas. Und dann mit dem Gegenüber nach dem suchen, was dem Leben einen Sinn gibt. Und: „Gott hält seine Hand gnädig über Menschen, auch wenn wir selbst ohnmächtig sind."

FRÖMMIGKEIT IST KEINE LEISTUNG

Der Glaube kann für depressiv erkrankte Menschen eine Chance sein, er kann es ihnen aber auch schwer machen. „Die Bibel ist voll von Zusagen, die uns helfen, zuversichtlich zu sein", sagt Andreas. Frömmigkeit dürfe aber nicht zu einer Leistung werden oder zu vordergründigen ▸

Fotos: Achim Halfmann; CoreDesignKEY/iStock/gettyimages.de

Lösungsversuchen führen – etwa durch die Erwartung daran, dass ein Gebet unmittelbar entlastend wirke.

Hilfreich für Menschen mit einer depressiven Erkrankung ist eine tragende christliche Gemeinschaft. Andreas Siewert erinnert daran, dass Jesus seine Jünger als Teams ausgesandt hat – und nicht einzeln. Auf eine solche Gemeinschaft sind viele Menschen im Verlauf ihres Lebens angewiesen, denn Depression gehört zu den häufigsten Erkrankungen:

„Etwa jeder fünfte Deutsche macht Erfahrungen mit dieser Krankheit", sagt **Marie-Theres Leetz**, die als Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie im Münsterland arbeitet. Wir treffen uns in einer Gartenanlage und sprechen an einem hellen Sommernachmittag über dieses dunkle Thema. Marie-Theres erklärt: Wenn mindestens zwei Symptome wie eine depressive Stimmung, Antriebsmangel, Interessenverlust und Freudlosigkeit für mindestens zwei Wochen täglich auftreten, spricht man von einer Depression. Probleme wie Schlafstörungen, Appetitmangel oder Konzentrationsverlust können hinzukommen.

Dass Frauen doppelt so häufig betroffen sind wie Männer, habe mit den hormonellen Bedingungen der Krankheit zu tun. Und: „Der starke Mann gibt so eine Schwäche nicht gerne zu", sagt die Medizinerin. Wen trifft die Krankheit und wen verschont sie? Marie-Theres: „Es gibt nicht das eine Depressions-Gen." Manche Menschen bringen eine ererbte Verletzlichkeit mit; belastende Lebensabschnitte kommen dazu und schließlich lösen anhaltende Stress-Situationen die Krankheit aus: berufliche Überforderungen, traumatische Erfahrungen oder Beziehungskrisen.

DEPRESSIONEN SIND GUT BEHANDELBAR

Depressive Erkrankungen verlaufen unterschiedlich, und die gute Nachricht ist: Etwa 70% der Erkrankten sprechen auf eine Behandlung an. Auch deshalb sei der Gang zum Arzt wichtig. Bei leichten und mittelschweren Depressionen kann Psychotherapie helfen. Und es kommen Medikamente zum Einsatz, vor denen die Medizinerin die Angst nehmen will: „Antidepressiva machen nicht abhängig."

Manche Betroffene erleben eine einmalige depressive Episode und die Krankheit kehrt nicht wieder zurück. Andere erleben wiederkehrende depressive Schübe, wobei die symptomfreie Zeit durch eine medikamentöse Behandlung deutlich verlängert werden kann. Zu Rückfällen führen bei manchen Patienten das Absetzen der Medikamente oder schwere Lebensereignisse.

Besonders belastend ist die Krankheit für die etwa 30% der Betroffenen, bei denen die depressiven Symptome für lange Zeiträume bestehen bleiben. Für diese Menschen gehe es besonders darum, einen sozialen Rückzug zu verhindern und den Aktivitätslevel so weit wie möglich aufrecht zu erhalten, sagt Marie-Theres Leetz.

Allen Betroffenen rät die Ärztin, Hilfe in Anspruch zu nehmen: „Aus einer Depression finden nur sehr wenige Menschen allein heraus." ◂

STÄDTE-RÄTSEL

unge-formt			altrömi-sche Feier-tage	jedoch, während	eine Bienen-krank-heit		Rechts-wissen-schaft		Fahr-rinnen-experte		Hptst. von Manipur (Indien)	Helferin aus der Not
Staat in Mittel-amerika							Bewoh-ner einer Donau-stadt					
kretische Königs-tochter (Sage)			Vorname Hitch-cocks †		Teil eines Gedichts							
							Stadt im Henne-gau				flaches Brot	
Stadt auf dem Bild								Frucht-getränk				
					drin-gende Bitten							
Firmen-leiter (Mz.)	mit Bäumen gesäumte Straßen	Renn-segel-boot							Rettich (bayr.)	Ruinen-stätte in Ägypten		
germa-nische Gottheit												
Flug-hafen von Tel Aviv									Römer-Film (... Hur)			
poetisch verhül-lend: Tod			Abk.: Nach-richten-dienst									Dekade
									Fremd-wortteil: mit, zu-sammen		trennen	
					mittel-schles. Kreis-stadt	US-Western-legende (Wyatt)		Araber-hengst bei Karl May	Halb-insel Costa Ricas			
japa-nische Fecht-kunst			König der Dä-monen (A.T.)		Heil-pflanze (Malve)							
Unsinn (ugs.)	griechi-scher Buch-stabe	Gott im Islam						Stadt im Süden Somalias	Ver-mächt-nis	Initialen Rüh-manns		
					früherer österr. Adels-titel		franz.: vor-wärts!					
ein Hof-beamter im MA.		Speicher-baustein (Abk.)		Seuche								
						ungenau				chem. Zeichen für Gallium		
maß-regeln, rügen							Situa-tionen					
US-Ameri-kaner (Kw.)				Aufsehen erregend								

Foto: Mit freundlicher Genehmigung von © Freizeit Media Verlag GmbH

ANGEBERWISSEN

3.500 v. Chr.

fand die erste nachweisbare Schlacht statt. Dabei wurde die Stadt Hamoukar (Ostsyrien) trotz 3 Meter dicker Stadtmauer ausgelöscht. Einschläge in den Wänden und tausende von Lehmkugeln deuten darauf hin, dass der Kampf vor allem mit Schleudern geführt wurde.

1:0

war der Ausgang eines offiziellen Boxkampfes zwischen einem Bären (mit Maulkorb und Boxhandschuhen) und einem Mann. Der Kampf fand 1949 statt, der Bär gewann.

1930

entwickelte der slowakische Jude Lichtenfeld eine Verteidigungstechnik (Krav Maga), um sich gegen antisemitische Überfälle zu wehren. 1948 wurde er Nahkampfausbilder der israelischen Armee. Krav Maga gilt als die gefährlichste Nahkampftechnik der Welt.

THEMA „KAMPF“

18 kg

schwer war der Berglöwe, den ein kalifornischer Jogger 2019 mit bloßen Händen erwürgte, nachdem er von diesem attackiert wurde.

5

übereinanderliegende Körper konnten mit einem Langschwert der Samurai (Katana) mit einem Schlag durchtrennt werden. Solche Tests wurden vor dem Verkauf von neuen Schwertern an Kadavern oder verurteilten Kriminellen durchgeführt. Das Ergebnis wurde als Gütesiegel auf der Scheide eingraviert.

11

aufeinandergestapelte Bretter der Größe 30 x 25 x 1,8 cm zerschlug Muhamed Kahrimanovic mit einem Handschlag 2008 und stellte damit einen Weltrekord auf.

2,13 Mio.

Soldaten starben in der blutigsten Schlacht der Geschichte in Stalingrad. Sie dauerte 7 Monate und wurde zum Wendepunkt des Zweiten Weltkriegs.

Illus: Natalya Kosarevich/iStock/gettyimages.de; Virtis/Shutterstoc; Jolygon/iStock/gettyimages.dev

50 Euro Liebe

Wenn Beziehungen reißen wie billige Sneaker

Für 50 Euro kaufte ich mir online scheinbar neue Nike-Sneaker: Air Max 97. Nach zwei Tagen riss die erste Öse aus: ein billiger Fake-Schuh. Das Imitat sah gut aus, hielt der Belastung aber nicht stand. Wir alle wollen das Original – doch wie oft begnügen wir uns beim Thema Liebe mit einem Fake? Mit Beziehungen, die nur halten, solange man funktioniert, und zerbrechen, wenn es hart wird? Die fordern und nur an sich denken? Das Original gibt es nur beim Hersteller: Gott selbst. Die Bibel nutzt im Grundtext dafür das griechische Wort Agápē. Das ist kein schwankendes Gefühl, sondern eine bedingungslose, krisenfeste Haltung. Diese Liebe ist reißfest, rostfrei und trägt mehr als Stahlbeton. Der Apostel Paulus schreibt in der Bibel, in Römer 8,38, dass weder Bedrängnis noch Not, keine Mächte dieser Welt und keine Gefängnismauern uns Menschen von dieser Liebe trennen können, die in Jesus Christus sichtbar und uns zugänglich wird. Genau das ist der Kern der Guten Nachricht der Bibel: Gott schickt kein billiges Imitat, sondern sich selbst in unsere zerbrochene Realität. Er nimmt dich bedingungslos an – frei von Leistungsdruck. Dieses Original liegt nicht unter dem Weihnachtsbaum, sondern beginnt mit einem ehrlichen Gebet im Herzen zu Jesus.

Sei gesegnet! Dein Pastor Marcus

Marcus Schneider aus Wuppertal ist Pastor, Trainer und Content-Creator in einem. Im Netz tritt er als „Breitester Pastor Deutschlands“ auf und verbindet, was auf den ersten Blick nicht zusammenpasst: Hanteln, Bizeps und Bibel.

Fitnesstipps vom Meister

Übungen für den ganzen Körper, die garantiert auch auf engstem Raum und ohne Geräte funktionieren

Den unteren Rücken stärken

Die Schultern kräftigen. Mit der Nase auf den Boden

An die Wand stellen und dem oberen Rücken gutes Tun

Dem Quadrizeps auf die Sprünge helfen

Arm-, Bein-, und Po-Muskeln in Schwung bringen

Planken für die Muskeln deiner Körpermitte

Alles kann langsam oder bei Steigerung auch explosiv durchgeführt werden. Am Anfang jede Übung 3 Sätze à 6-12 Wiederholungen. Dann jedes Training eine Wiederholung mehr. Bei 12 Wiederholungen angekommen einen Satz mehr dazu, bis du bei 5 x 12 Wiederholungen bist. Beim Planken mit 30 Sekunden anfangen, dann bei jedem Training 5 Sekunden mehr draufpacken.

Fotos: Rüdiger Jope; Privat

FREIraum: Die Verlosung

Hier gibt's drei packende Bücher zu gewinnen.

Rudolf Szabo, Nicolai Franz
KNALLHART DURCHGEZOGEN

Mein Leben zwischen Bankraub, Knast und der Suche nach Frieden

Als Kind verlassen, zieht Gewalt sich wie ein roter Faden durch sein Leben. Irgendwann kocht die Wut über: Rudolf Szabo wird zum brutalen Bankräuber und begeht mehrere Raubüberfälle. Im Gefängnis begreift er: Gott kann mich befreien. Die Geschichte einer zweiten Chance.

Mick Fleming, Dagmar Schulzki
SCHONUNGSLOSE GNADE

Meine Geschichte von Täuschung, Erlösung und der Kraft der Vergebung

Die Lebensgeschichte eines Jungen voller Schmerz, der zu einem brutalen Schläger und kriminellen Drogendealer voller Hass und Wut wird; von einem verlorenen Sohn, der ganz am Boden war, bis er erlebt, dass Gott ihn aus dieser Finsternis herausreißt.

Heiko Bauder
MEIN GOTT, WARUM?

Als ein Schuss alles veränderte. Mein Leben zwischen Schuld, Vergebung und Freiheit

Eine einzige Sekunde verändert alles: Ein Schießunfall bei der Bundeswehr kostet einen jungen Mann das Leben. Der Mann, der danach weiterlebt, muss damit klarkommen, Schuld am Tod des Kameraden zu tragen. Warum bloß? Stück für Stück muss er sich zurück ins Leben kämpfen.

MITMACHEN – SO GEHT'S:
Alle, die eins der Bücher gewinnen wollen, können an der Verlosung teilnehmen. Einfach eine Postkarte/einen Brief oder eine E-Mail bis zum 14.12.2026 schicken an Redaktion FREIraum, Unterscheideweg 1, 42499 Hückeswagen (redaktion@FREIraum.de) (am besten mit der Angabe, welches Buch). Die Gewinner erhalten anschließend ihr Buch.

SUDOKU

✶ ✶ ✶

	9			1	2	7		
					9			
3			8	6		2	5	9
4							2	
5	3	9				6	4	1
	8							3
1	4	3		5	8			2
			1					
		8	4	9			3	

✶ ✶ ✶ ✶

		9			7	2	3	
	8			9				1
	2	3			1			4
5							1	
			7		6			
	3							6
8			6			4	5	
3				5			7	
	5	4	9			6		

Foto: Mit freundlicher Genehmigung von © Freizeit Media Verlag GmbH

Rätselauflösungen
von Seite 35 und 41...

	A	F				N		J		I		
	M	E	X	I	K	O		U	L	M	E	R
	O	R		N		S	T	R	O	P	H	E
A	R	I	A	D	N	E		A	T	H		T
	P	A	L	E	R	M	O		S	A	F	T
C	H	E	F	S		A	P	P	E	L	L	E
			R								A	R
	A	S	E						R	A	D	I
	L	O	D							B	E	N
	L	L							S	Y	N	
H	E	I	N							D		J
K	E	N	D	O			R			O	S	A
	N	G		E		E	I	B	I	S	C	H
			A	L	L	A	H				H	R
S	T	U	S	S		R		A	L	L	E	Z
	H		M		E	P	I	D	E	M	I	E
H	E	R	O	L	D		V	A	G		D	H
	T	A	D	E	L	N		L	A	G	E	N
	A	M	I		E	K	L	A	T	A	N	T

1

6	9	5	3	1	2	7	8	4
8	2	4	5	7	9	3	1	6
3	1	7	8	6	4	2	5	9
4	6	1	9	3	5	8	2	7
5	3	9	2	8	7	6	4	1
7	8	2	6	4	1	5	9	3
1	4	3	7	5	8	9	6	2
9	5	6	1	2	3	4	7	8
2	7	8	4	9	6	1	3	5

2

6	1	9	8	4	7	2	3	5
4	8	5	3	9	2	7	6	1
7	2	3	5	6	1	8	9	4
5	6	8	4	2	9	3	1	7
9	4	1	7	3	6	5	8	2
2	3	7	1	8	5	9	4	6
8	7	2	6	1	3	4	5	9
3	9	6	2	5	4	1	7	8
1	5	4	9	7	8	6	2	3

Fotos: Mit freundlicher Genehmigung von © Freizeit Media Verlag GmbH

Perspektiven für einen Neuanfang

Eine Vielzahl christlicher Vereine und Initiativen unterstützt Menschen in Lebenskrisen: Nach der Haftentlassung, beim Weg aus der Sucht oder in einer psychischen Krise. Gottes Liebe gilt bedingungslos jedem Menschen, das soll in diesen Angeboten erfahrbar werden. Die ACL und die Gefährdetenhilfestiftung helfen Ihnen, den richtigen Ansprechpartner zu finden. Schreiben Sie - oder rufen Sie an.

ARBEITSGEMEINSCHAFT CHRISTLICHER LEBENSHILFEN (ACL)

Geschäftsstelle
Lange Str. 29
37194 Bodenfelde-Amelith
Tel: +49 55 72 9 48 25 10
E-Mail: info@acl-deutschland.de
https://acl-deutschland.de

Die Arbeitsgemeinschaft Christlicher Lebenshilfen ist ein freier Zusammenschluss von Beratungs-, Therapie-, Seelsorgeeinrichtungen, Kliniken und Initiativen, die sich auf der Grundlage des Evangeliums beauftragt wissen, Menschen in Krisensituationen zu dienen und ihnen Lebenshilfen anzubieten.

GEFÄHRDETENHILFESTIFTUNG C/O GEFÄHRDETENHILFE SCHEIDEWEG E.V.

Unterscheideweg 1-3
42499 Hückeswagen
Tel.: +49 2192 201 251
E-Mail: stiftung@scheideweg.org
https://scheideweg.org

Die Gefährdetenhilfestiftung verbindet christliche Vereine, die ehrenamtlich Gefangene besuchen, Wohngemeinschaften für Menschen nach der Haft und aus Lebenskrisen anbieten sowie gemeinnützige Betriebe zur beruflichen Integration führen.

Foto: Daniel J. Schwarz/unsplash.com

Impressum

FREIraum Magazin

Herausgeber:
Gefährdetenhilfe Scheideweg e.V.
Unterscheideweg 1-3
42499 Hückeswagen
Tel: 02192 / 2011
E-Mail: info@scheideweg.nrw
Web: https://scheideweg.nrw
Redaktion FREIraum
Unterscheideweg 1-3
42499 Hückeswagen
Tel: 02192 / 201-251
E-Mail: redaktion@FREIraum.news
Web: https://FREIraum.news

Verlag:
SCM Bundes-Verlag gGmbH,
Postfach 40 65, 58426 Witten,
Tel: 0 23 02 / 9 30 93-0,
E-Mail: info@bundes-verlag.de

Geschäftsführung:
Dr. Christian Brenner

Verlagsleitung:
Marc Brocksieper

Redaktion:
Achim Halfmann, Rüdiger Jope,
Jörg Podworny

Redaktionsassistenz:
Dana Wessling

Layout & PrePress:
SCM Bundes-Verlag gGmbH,
Witten, Samuel Krüger

Druck und Vertrieb:
WIRmachenDRUCK GmbH,
Mühlbachtsr. 7, 71522 Backnang
Auflage: 10.000
Titelbild: fethi-benattallah/unsplash.com

(c) Debeste Jan Kunz

FREIraum GEHT WEITER

Das Magazin FREIraum erscheint künftig regelmäßig zwei Mal im Jahr (das nächste Heft im Frühjahr 2027 beschäftigt sich mit Fragen rund ums Thema Sucht). Und es soll ein Magazin zum Mitmachen werden. Darum: Haben Sie Fragen, Themen, die Sie interessieren, Anregungen, Kritik, Wünsche? Dann schreiben Sie an die Redaktion FREIraum (Adresse links oben).