

# Gemeindebrief



Evangelische Kirchengemeinde Prenzlauer Berg Nord · Elias · Gethsemane · Paul Gerhardt · Segen

Nr. 58

Oktober / November 2010



**Taufen**

Jonas Jäger, Marie Neumann, Aaron Mundhenk, Jorin Mundhenk, Marlene Axt, Matilda Schonger, Anton Graf, Hannah Schubert, Elias Auf der Heyde, Helene Neuhaus, Nikolaus Neuhaus, Polly Kok, Yoko Kok, Greta Hügler, Flora Paterok, Hendrik Runge, Emilia Sardisong, Hanna Weik.

Als Erwachsene getauft wurde  
Lena Pottharst

*Gott ist die Liebe, und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm.*

1. Joh 4, 16b

**Trauungen**

Alexander Hammel und Susanne Jäger; Markus Schonger und Linda Schonger; Rouven Weber und Judith Siegel; Dr. Dietmar Borchert und Dr. Anja Mundhenk; Björn Wenderoth und Mathias Wulf; Dr. Alexander Brakel und Petra Brakel; Martin Siebert und Dr. Christiane Freund; Christof Hörr und Regine Kratochvil-Hörr; Dr. Hans Jeremias und Melanie Jeremias; Sebastian Konitzer und Anne Kok; Wolfgang Deil und Franziska Deil; Felix Braun und Anika Baumann; Allen Cameron Devine und Janine Devine; Peter Schenke und Iris Gerlach; Heinz Chen und Anna Chen; Mike Masur und Simone Schumann-Masur

*Niemand hat Gott jemals gesehen.*

*Wenn wir uns untereinander lieben, so bleibt Gott in uns, und seine Liebe ist in uns vollkommen.*

1. Johannes 4, 12

**Bestattungen**

Helge Junker  
Dr. Brunhilde Marchlewitz  
Christel Lungwitz  
Gertrud Lempe  
Hans Joachim Zastrow  
Eva Maria Wiedrat  
Adelheid Röhrig

*Denn unsre Trübsal, die zeitlich und leicht ist, schafft eine ewige und über alle Maßen gewichtige Herrlichkeit, uns, die wir nicht sehen auf das Sichtbare, sondern auf das Unsichtbare. Denn was sichtbar ist, das ist zeitlich; was aber unsichtbar ist, das ist ewig.*

2. Korinther 4, 17+18

**Hauptsache gesund?**

Wirklich? Ist das die Hauptsache? Ihre Hauptsache?

Der Theologe Karl Barth beschrieb Gesundheit als Kraft zum Leben. Muss aber ein Leben ohne diese Lebenskraft misslingen, kann es nicht auch »gut« sein? Nicht nur antike Philosophen und Schopenhauer haben sich damit beschäftigt. Auch Christen sehen die Rede von der »Hauptsache« kritisch. Zweitens. Sie kennen die üblichen Wünsche zum Geburtstag und zum Jahreswechsel: Vor allem Gesundheit! Aber ist das glaubwürdig, ernst gemeint? Wird sie doch zumeist erst dann zum Thema, wenn sie beeinträchtigt ist. Fürchten wir nicht die Gesprächsrunden Älterer, die oft nur um Krankheiten zu kreisen scheinen? Auch in der Gemeinde scheint weniger Gesundheit als Krankheit interessant zu sein: als Aufgabe zu helfen, zu trösten. Die Kirche hat in ihrer Geschichte die Hospitäler gegründet, hat das antike medizinische Heilungswissen aufbewahrt und in den Klöstern sicher auch bereichert. Christliche Gemeinde hat es Jesus gleich zu tun: heilen und

Kranke besuchen. Die medizinische Wissenschaft lernte es in den letzten Jahrhunderten, Infektionen zu heilen, weil sie die Ursachen erkannte, und die Unfallmedizin ist zu großen Heilungsleistungen fähig.

Anders ist es bei Gesundheitsstörungen, die nicht plötzlich durch äußere Einflüsse entstehen, sondern sich allmählich entwickeln, ohne dass jahrzehntelang etwas zu spüren sein muss. Brechen sie aus, nennt man sie »chronische« Krankheiten, weil sie nicht einfach durch einen therapeutischen Akt »wegzumachen« sind. Die lange Dauer bis zur Diagnose verführte zur Bezeichnung »Alterskrankheiten«, obwohl sie mit dem eigentlichen Alter wenig zu tun haben. Die Rede ist von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, von Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes Mellitus II, durch die in Deutschland alle 19 Minuten eine Amputation nötig wird, vom Knochen-schwund, der Osteoporose, oder der Altersdepression, um nur einige zu nennen – Krankheiten, die leichter zu vermeiden als zu behandeln sind. Die Ärzte können hier lindern, können künstliche Gelenke einbauen, Bypässe legen oder Insulin



*Gisela Lauritzen (72) aus Berlin-Prenzlauer Berg weiß, dass sie durch Training biologisch 20 Jahre jünger bleiben kann. Zuviel, aber auch zuwenig Muskelarbeit beschleunigt das Altern.*

fordert. Denn die Muskulatur ist es nun mal, die als größtes Stoffwechselorgan, als bioenergetisches Zentralorgan, alle anderen Organsysteme – einschließlich des Gehirns – funktionsfähig hält. Nur ein Tag ohne körperliche Aktivität, und schon kann man das an bestimmten biologischen Daten ablesen. Eine Woche Bettruhe, und der Körper eines sonst Gesunden reagiert – vorübergehend – auf einen Zuckerbelastungstest wie ein Diabetiker. Die Weltraumfahrt

verschreiben. Richtig heilen können sie nicht. Wir werden heute älter, als man früher wurde. Manche unken, dass wir am Lebensende nur länger krank sind. Das stimmt nicht. Die behinderungsfreien Jahre wachsen im Schnitt schneller als die Lebenserwartung. Dennoch wächst die Krankheitslast sowohl für den Einzelnen als auch für die Gesellschaft und ihre Sozialsysteme. Heute ist jeder zehnte Deutsche Diabetiker, in 15 Jahren wird es jeder vierte sein.

Man weiß inzwischen, dass diese Erscheinungen sehr eng mit unserer heutigen Lebensweise verbunden sind. Zunehmend sind davon auch Jüngere und sogar Kinder betroffen. Unsere biologischen Grundlagen haben sich seit mehreren hunderttausend Jahren nicht verändert. Wie lebte man damals? Erst seit zehntausend Jahren gibt es genügend Nahrungsenergie durch den Getreideanbau, erst seit gut zweihundert Jahren sättigt uns die Kartoffel. Aber seit hundert Jahren hat die technische Entwicklung unter fossiler Energienutzung dazu geführt, dass wir uns kaum noch bewegen. Kann das gut gehen? Es heißt, wer ein langes, gesundes Leben will, soll sich alte und gesunde Großeltern suchen. Aber unsere Verfahren beeinflussen unseren Alterungsprozess nur zu 20-25 Prozent. Der entscheidende Einfluss kommt von unserem Lebensstil: Einerseits sind wir ständig überlastet, beklagen den Stress und finden keine innere Ruhe. Andererseits leiden wir an Beanspruchungsmangel. Beides macht krank. Wir sind, was wir tun. Unsere biologischen Existenzbedingungen verlangen ein Leben, das das Bewegungssystem ausreichend

mit ihrer Schwerelosigkeit zeigt es: Wir brauchen die muskuläre Belastung zur Gesunderhaltung.

Was nun? Zurück in die Steinzeit? Wir müssen Wege finden, in diesem Sinne rationaler mit unserer Biologie, mit uns selber, umzugehen, müssen die ursprünglichen Anforderungen, die unsere Urmenschen-Erbschaft auch heute an uns stellt, nachahmen, imitieren.

Erst seit kurzem untersuchen Wissenschaftler die Auswirkung dosierter körperlicher Aktivität auf den Verlauf verschiedener Krankheiten und stellen fest, dass diese oft besser wirkt als Medikamente. Wie wäre es, wenn wir schon als Gesunde dieses Universalmedikament »einnähmen«? Wir reden in der Kirche von Nachhaltigkeit in der Wirtschaft, in der Politik, in der Ökologie, warum nicht auch von nachhaltiger Körperhygiene? Bevor man Hilfe braucht. Wäre das nicht eine wichtige diakonische Aufgabe?

Sollten wir die Menschen nicht ermutigen, anregen, ermächtigen, sich für ihre Gesundheit selbst verantwortlich zu fühlen? Gesundheit ist nicht konsumierbar, etwa durch »Pilleneinwurf«. Wir haben sie nicht in der Hand, und wir sollten jeden Morgen danken für all das, was wir (noch) können. Aber Gesundheitsverhalten ist nicht an andere delegierbar, weder an die Politik, noch an die Gene oder die Ärzte.

Das heißt nun gar nicht, dass man den Fitness-Wellness-Boom als Heilsbringer verehren muss. »Sport« ist auch keine gute Bezeichnung: Sport ist Spaß oder Wettkampf. Gemeint ist Aktivität und Training – durchaus ohne Spaßverbot.

*weiter Seite 13*

## Stolpersteine für eine deportierte und ermordete 5-köpfige jüdische Familie



Photo: <http://www.stolpersteine.com>

Unserem Gemeindeglied Gertraud Malenz ist die Initiative zu verdanken, dass für die Familie Seidel, die in der Isländischen Straße 17 gewohnt hat, 5 Stolpersteine in Erinnerung und Mahnung an ihre Deportation und Ermordung verlegt werden.

**Alfred Seidel** - Jahrgang 1903 –

ermordet am 30. 9. 1941 in Buchenwald

**Johanna Seidel** geb. Juliusberger – Jahrgang 1904 –

ermordet am 22. 10. 1942 in Riga

**Horst Wolfgang Seidel** – Jahrgang 1927 –

ermordet am 22. 10. 1942 in Riga

**Inge Seidel** – Jahrgang 1929 –

ermordet am 22. 10. 1942 in Riga

**Vera Seidel** – Jahrgang 1930 –

ermordet am 22. 10. 1942 in Riga

Für die Verlegung eines Stolpersteins werden **100 €** benötigt. Für 2 Steine sind bereits Paten gefunden.

**3 Stolpersteinpaten mit einer Spende von je 100 € werden noch gesucht.** Wenn Sie die Patenschaft für einen Stolperstein übernehmen wollen, sprechen Sie mich bitte an. Entweder erfolgt die Verlegung noch in diesem Oktober oder im Frühjahr nächsten Jahres.

*Pfr. Heinz-Otto Seidenschnur*

### Fortsetzung von Seite 11 »Hauptsache Gesund«

Wir sollten die Menschen ermutigen, im Rahmen ihrer Möglichkeiten ihre Muskulatur kräftig und gesund zu erhalten, anstatt solche Aktivitäten ironisch oder gar theologisch begründet abzuwerten. Und weil wir nicht mehr in der Savanne Wild jagen oder im Alltag auf Bäume klettern, kann gegen gut geführte Fitness-Betriebe zum (Wieder)Aufbau körperlicher Fähigkeiten nichts einzuwenden sein. Wie die Wissenschaft zeigte, profitieren davon sogar 96-Jährige. Darüber hinaus bietet der Alltag viele Möglichkeiten, sich dem notwendigen Energieumsatz anzunähern. Schließen wir

## 100 Jahre Eliaskirche – Buchpräsentation mit Lesung: »Sesshaft im Prenzlauer Berg«



Nach der »**Tour de Prenzlauer Berg**« am 4. September, die an historische Orte zwischen Mauerpark und Bezirksamt mit der Eliaskirche als einem zentralen Punkt führte, lade ich Sie nun ein, mehr über das Leben im Kiez zwischen Kaiser- und Wendezeit zu erfahren. Seit 1996 wohne ich ganz in der Nähe der Kirche. Mein Weg der Annäherung an meine neue Umgebung führte über die Fotografie zu einem Projekt mit längeren Interviews mit Menschen (auch alt eingesessenen Gemeindegliedern), die einen großen Teil oder sogar ihr ganzes Leben im näheren oder weiteren Umkreis der Eliaskirche verbracht haben. Aus diesen Lebensgeschichten entstand 2007 ein **Buch** mit dem Titel »**Sesshaft im Prenzlauer Berg**«, das ein farbiges, vielfältiges Bild des Kiezes mit unterschiedlichen thematischen Schwerpunkten zeichnet, angereichert durch private Fotos meiner Gesprächspartner und -partnerinnen. Eine Familie vertraute mir zusätzlich Kartenmaterial und Dokumente unterschiedlicher Art an, ein Schatz, der einen besonderen Platz in dem Buch bekam, aber auch in den **Lichtbildvortrag** einfluss, in dem ich Ihnen das Buch präsentieren möchte. Im Mittelpunkt werden die Themen **Wohnen** und **Zur-Schule-Gehen** stehen. Ich würde mich freuen, mit Ihnen anschließend ins Gespräch zu kommen – sicher ergeben sich für mich dadurch neue, bereichernde Informationen.

Termin: **Sonntag, 3. Oktober 2010**, im Anschluss an den Gottesdienst zum Erntedankfest im Elias-Kuppelsaal.

*Kontakt Gesina von Schroeder, Telefon: 442 38 35,*

*E-Mail [gesina.vonschroeder@web.de](mailto:gesina.vonschroeder@web.de)*

doch Freundschaft mit unserem Körper, mit uns selbst, und »verunbequemlichen« unser Leben. Die Siebenten Tages-Adventisten in den USA machen es uns vor. Sie sind gesünder und leben fast zehn Jahre länger als der Durchschnitt. Das liegt nicht nur an bewusster Ernährung und Tabakverzicht. Diese Kirche betreibt eigene Fitness-Studios!

Jesus sagt zu dem Kranken am Teich Betesda: »Nimm dein Bett und geh hin!«. Solche Worte brauchen die Menschen.

*Unser Gemeindeglied Dr. Karl-Adolf Zech ist Mathematiker und Präventologe*