

**DURCHGELESEN:** Lachen, beten, Schneemann bauen

So können Familien den Advent gestalten

24 Adventserlebnisse für die ganze Familie verspricht das Buch „Lachen, beten, Schneemann bauen“. Dass die Autoren, Ingenieur Sebastian Fischer, Theologe Thomas Ochs und Lehrerin Stephanie Spaleck, mehrere Kinder haben und in offenbar glücklichen Familien leben, ist diesem schriftlichen Adventskalender der anderen Art anzumerken. Oft führt ein Erlebnis mit der ganzen Familie in die Texte ein. Deren Titel sind vielversprechend: „Einen guten Duft verströmen“, „Schwein gehabt“ und „Schönheit, die von innen kommt“. Dazu gibt es Impulse, Aktivitäten und jeweils ein passendes Gebet.

Die Verbindung von Lebenspraxis und Spiritualität ist das große Plus dieses kleinen Adventsbuchs. So wird deutlich, dass das Erlebnis „Advent“ nicht für Einzelkämpfer gedacht ist, sondern verschiedene Menschen zu einer Gemeinschaft führt. Folgerichtig heißt es: „Ich kann mir überlegen, wie ich die frohe Botschaft von Jesus menschenfreundlich verkünden und anderen Menschen dadurch Mut und Freude machen kann.“

**Tiefgang in unruhiger Zeit**

Wer wegen des Titelwortes „Lachen“ allerdings Witze in dem Werk vermutet, hat in die falsche Richtung gedacht: Das fröhliche Verb bezieht sich eben auf die Freude, mit der man für sich selbst und andere die Adventszeit aktiv gestalten kann.

Dies ist allerdings kein Manko der 24 adventlichen Erlebnisse, zu denen es reichlich Anregungen gibt. Impulse und Gebete vermitteln Tiefgang in der oft un-



ruhigen vorweihnachtlichen Zeit. Wie sieht es mit „Schneemann bauen“ aus? Tatsächlich wird die Aktivität beschrieben und mit der Erkenntnis verknüpft, dass „nicht nur die Schneemänner kommen und gehen, sondern vieles im Leben nur für eine gewisse Zeit da ist“.

Es ist unangebracht, bei einem Adventskalender zu viel zu verraten – aber festzuhalten ist, dass dieses Buch allen Familienmitgliedern reichlich Anregung für spirituelles und praktisches Miteinander gibt. Damit unterscheidet sich das Erlebnis-Buch wohlwiegend von vielem, was uns der adventliche Markt in dieser Zeit beschert. **Norbert Ortmanns ■**

**INFO**

S. Fischer/T. Ochs/St. Spaleck  
Lachen, beten,  
Schneemann bauen  
Echter-Verlag, ab 14 Jahren  
Preis: 14,90 Euro

**DURCHGESPIELT:** Baa Baa Bubbles**INFO**

„Baa Baa Bubbles – Auf Wiesen muss Bubbles niesen!“  
Spin Master 2019  
Altersempfehlung: Ab 4 Jahren  
Mitspieler: 2 bis 4  
Preis: circa 20 Euro

**DARUM GEHT'S**

Kinder lieben Spiele, die Eltern doof finden – das ist ein ungeschriebenes Gesetz. „Baa baa Bubbles“ vom amerikanischen Hersteller Spin Master ist ein witziges Kinderspiel. Warum? Weil Bubbles, das große Plastikschaf, Seifenblasen niest, wenn es zu viel gedrückt wird.

Und das kommt so: Bubbles hat großen Appetit. Mit zwölf Futterkärtchen muss es versorgt werden. Die Zahlen auf den Karten, die die Spieler nacheinander umdrehen, bestimmen, wie oft der Kopf des Schafs zum Fressen heruntergedrückt werden muss. Aber Achtung: Der Rücken des Plastikschafs wird mit Seifenlauge eingerieben. Frisst Bubbles zu viel, wächst das Fell, und das Schaf muss niesen. Die Blasen steigen auf, und der Spieler darf die Futterkarte nicht behalten. Ein herrlicher Spaß – nur, dass der Tisch am Ende abgewischt werden muss. **Marie-Theres Himstedt ■**

**BEWERTUNG**

**Material-Qualität:** Robust, auch für kleine Kinderhände. Tipp: Das Schaf muss gesäubert werden. **■**

**Anleitung:** Beim ersten Aufbau sollte ein Erwachsener helfen, ansonsten kommen Kinder alleine klar. **■**

**Schwierigkeit:** Manchen jüngeren Kindern fehlt die Kraft zum Drücken von Bubbles Kopf. **■**

**Spielverlauf:** Entspannt und witzig. Mehr Futterkarten wären gut. **■**

**Langzeitspaß:** Kleine Kinder können stundenlang damit spielen. **■**

**Preis/Leistungsverhältnis:** Ein super Geschenk für Weihnachten. **■**

# Was tun, wenn Männer

**Lebenshilfe** Männer trauern häufig anders als Frauen, davon ist Thomas Achenbach überzeugt. Der Trauerbegleiter spricht aus Erfahrung. Nach zahlreichen Gesprächen mit trauernden Männern hat er darüber ein ein

**T**rauernde Frauen, sagt Thomas Achenbach, holen häufig die Papiertaschentücher heraus, fangen an zu weinen. Oder sie suchen das Gespräch mit ihrer besten Freundin. Bei Männern dauert es länger, bis sie anderen Menschen ihre Trauer mitteilen können.

Ist zum Beispiel ein Kind gestorben, muss jeder Elternteil seinen eigenen Weg finden, damit fertig zu werden. Dramatische Klischees, etwa „Frauen weinen, und Männer fressen alles in sich rein“, hält Achenbach allerdings für zu simpel.

Ein Mann braucht nach seiner Einschätzung oft eine längere Aufwärmphase, bevor er anfangs, über den Verlust eines geliebten Menschen zu sprechen. In diesem Fall rät der Trauerbegleiter davon ab, nachzuboahren. „Dann machen viele Männer erst recht zu.“

**Praktische Beispiele**

Achenbach, Jahrgang 1975, schöpft aus mehrjährigen Erfahrungen. Wie ist er dazu gekommen, Trauerbegleiter zu werden? Nach dem Tod seiner Mutter erlebte er, dass viele Menschen in seiner Umgebung sprach- und hilflos wurden. „Da wollte ich selber sprachfähiger werden.“

Er qualifizierte sich und darf sich seither zertifizierter Trauerbegleiter des Bundesverbandes Trauerbegleitung nennen. In seinem Haus betreibt er ein Beratungsbüro, und er bietet unter anderem Seminare für Hospizgruppen an.

Diese Arbeit übt er nebenberuflich aus; im Hauptberuf arbeitet Achenbach drei Tage in der Woche als Lokalredakteur in Bad Essen im Landkreis Osnabrück.

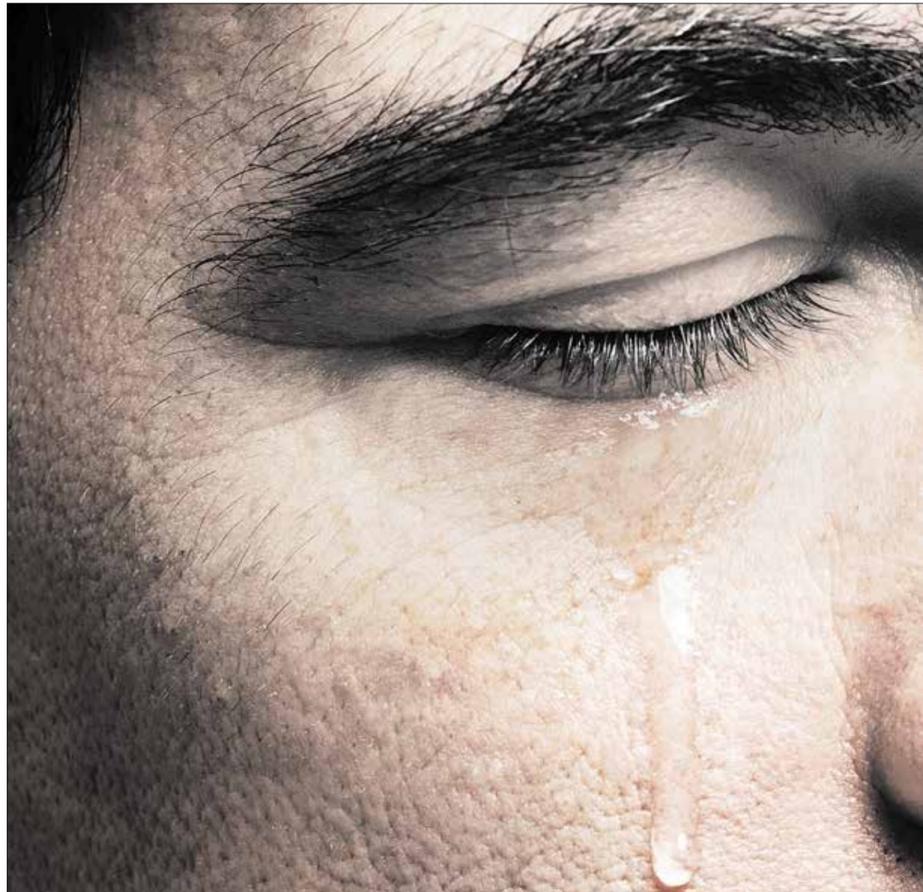
In der Trauerbegleitung sieht der Journalist weniger den überschaubaren finanziellen Gewinn, sondern in erster Linie eine sinnstiftende Tätigkeit. Über das Thema schreibt er seit drei Jahren auch Beiträge in einem Blog (<https://trauer-ist-leben.blogspot.com/>).

**Das Online-Magazin „trauer-now.de“**

Trauern ist normal, und jeder durchlebt den Prozess ganz individuell. Dafür will das Online-magazin „trauer-now.de“ Verständnis wecken.

Wie vielseitig das Thema „Trauern“ ist, zeigt das Online-Magazin „trauer-now.de“. Nachdenklich macht die sogenannte „Sterbeuhr“. Sie zeigt kontinuierlich an, wie viele Menschen im laufenden Jahr in Deutschland bereits gestorben sind.

Das Angebot umfasst auch gut geschriebene Porträts von Menschen, die mit Tod und Trauer-Bewältigung zu tun haben. So berichtet Sternekoch Vincent Klink von seinen Erfahrungen mit dem Totenmahl und gibt Tipps, wie ein Traueressen gelingen kann. Der Humor-Coach Harald-Alexander Korp ist Sterbebegleiter in einem Hospiz – nur ein scheinbarer Gegensatz.



Vielen Männern fällt es schwer, ihre Gefühle zu zeigen – zumindest in der Öffentlichkeit.

Sein Buch „Männer trauern anders“ ist einfühlsam geschrieben, es schöpft aus vielen praktischen Beispielen. Mit seinen Ratschlägen und Hinweisen will er es Freunden, Kollegen und Angehörigen erleichtern, trauernde Männer zu verstehen, die mit dem Verlust ihrer Frau, eines Kindes oder eines Elternteils klarkommen müssen.

Frauen suchen dann oft Gleichgesinnte in Trauercafés oder Trauergruppen, und das Publikum auf der Fachmesse „Leben und Tod“, die jedes Jahr in Bremen Besucher anzieht, besteht ebenfalls ganz überwiegend aus Frauen.

Die wenigen Männer, die an einer gemischtgeschlechtlichen Trauergruppe teilnehmen, „ge-

ben sich oft zurückhaltend, bleiben schweigsam, reden wenig“, hat Achenbach festgestellt.

In rein männlich besetzten Gruppen ist das nach seiner Erfahrung anders. In diesem geschützten Rahmen öffnen sie sich leichter, werden emotionaler. Achenbach stellt für solche Gruppengespräche klare Regeln auf, zum Beispiel:

- Alles, was wir besprechen, bleibt im Raum und wird nicht nach außen getragen.
- Es gibt für jeden eine maximale und eine für alle gleich lange Redezeit.
- Jeder muss drankommen können.

**Mit Currywurst und Bier**

Statt einer Trauergruppe könnten womöglich ganz andere Angebote hilfreich sein, ist der Fachmann überzeugt. Etwa ein „Dämmerchoppen“ in einem Bauernhaus-Restaurant, wie ihn das Hospiz „Haus Hannah“ in Emsdetten organisiert. Oder einen „Männertrauerstammtisch mit Currywurst und Bier“, wie ihn Familientrauerbegleiterin Mechthild Schroeter-Rupieper in Gelsenkirchen anbietet.

Die gestaltete Mitte dagegen, das Basteln einer Erinnerungskerze für das verstorbene Kind, farbige Tücher in der Mitte: Sicher alles gut gemeint, aber so etwas spreche in vielen Fällen Frauen an, nicht aber Männer. Weg vom Stuhlkreis, hin zum Tun und Machen: Das hält der Trauerbegleiter bei der männlichen Zielgruppe für den besten Weg.

Witwer, so hat der Experte festgestellt, benötigen vor allem praktische Hilfe bei der Gestaltung des Alltags – im Haushalt, beim Kochen oder beim Bügeln. Und sie beschäftigen sich mit

**„Zartheit und Empfindsamkeit bei Männern war in Kriegszeiten nicht gefragt, war verboten und lebensgefährlich.“**

Thomas Achenbach, Trauerbegleiter



Redakteur Thomas Achenbach ist im Nebenberuf Trauerbegleiter. **Foto: Christof Haverkamp**

der Frage, mit wem sie künftig in Urlaub fahren.

Daher hält er eine Koch- und Lerngruppe für verwitwete Männer für eine gute Idee. Denn wer heute um die 70 Jahre alt ist, der ist in einer Generation aufgewachsen, in der die Frauen kochten und für den Haushalt sorgten, während die Männer das Geld verdienten. Mit der Folge, dass Männer heute vor dem Problem stehen, dass sie nie wirklich gelernt haben, sich zu versorgen und zu kochen.

„Hier kann eine gemeinsame Lerngruppe helfen“, ist der Trauerbegleiter überzeugt. „In dieser erfahren Männer, dass es

# trauern?

Trauerbegleiter und Redakteur aus Osnabrück  
fühlbares, praxisnahes Buch geschrieben.



Foto: aastock (shutterstock.com)

auch anderen so geht.“ Wer dann schon gemeinsam kocht, der wird auch gemeinsam essen. Und dann können die Witwer auch über die sonstigen Themen des Lebens sprechen.

Ähnlich hilfreich wäre für Achenbach ein Näh- und Haushaltkurs. In so einer Gruppe könnten Männer ebenfalls ihre Fähigkeiten und Kenntnisse austauschen, die sie bisher nicht gelernt hätten. Nach seiner Erfahrung haben Männer auch noch etwas anderes nicht gelernt: ihre Gefühle zu zeigen. „Männer wirken oft wie erstarrt oder wie unbeteiligt“, sagt er und empfiehlt, darin nicht eine Distanz zu sehen, sondern die Möglichkeit, mit ihrer Trauer umzugehen.

Das heutige Männerbild sei schließlich immer noch geprägt vom 20. Jahrhundert, dem Jahrhundert der beiden Weltkriege. Da mussten Soldaten hart gegen sich und andere sein, um selbst zu überleben. „Zartheit und Empfindsamkeit bei Männern war in Kriegzeiten nicht gefragt, war verboten und lebensgefährlich“, schreibt Achenbach.

„Ein Mann, der leidet, war in diesem Stereotyp nicht vorgesehen – einer, der sich selbst umbringt, war in dieser Sichtweise vielen schon eher verständlich.“ Dazu passende, gängige Sprüche lauten: „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ und „Ein Junge darf nicht weinen“.

Aufgrund dieser Erfahrungen nennt Achenbach drei Thesen zur Trauer:

- Männer trauern im Geheimen; äußerlich ist das kaum erkennbar. „Statt über ihren Kummer zu sprechen, machen sie ihn lieber mit sich selbst aus.“
- Männer reden weniger

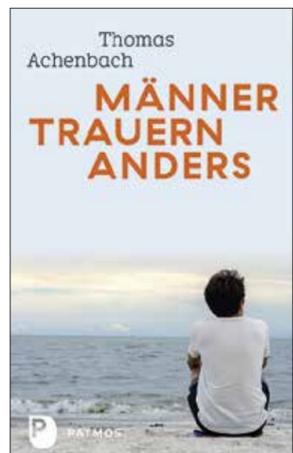
über ihre Gefühle, jedenfalls solange sie sich nicht rundum wohlfühlen.

- Männer gehen mit dem Verstand an Themen wie Trauer und Verzweiflung heran, sie wollen Wissen sammeln.

## Keine Zeitvorgabe

Wie lange darf Trauer eigentlich dauern – ab wann sollte alles wieder „normal“ sein? Das ist eine oft gestellte Frage. Sie lässt sich nicht klar beantworten, denn nach Ansicht des Trauerbegleiters ist es sehr unterschiedlich, wann die Zeit des Schmerzes und des Leidens vorbei ist. „Jede Zeitdauer, die Sie, der Betroffene, für sich benötigen, ist genau die Zeit, die ganz normal ist“, stellt Achenbach dazu fest. **Christof Haverkamp ■**

## Das Buch



Thomas Achenbach  
„Männer trauern anders“  
Patmos-Verlag, 167 Seiten  
ISBN 978-3-8436-1131-2  
Preis: 17 Euro

# Friedens-Adventskalender für Kinder

**Religion** Das Bistum Essen gibt einen Kalender für Vier- bis Zwölfjährige heraus, damit Kinder und Eltern die Zeit vor Weihnachten besonders gestalten können. Diesmal lautet das Thema Frieden.

Das Bistum Essen hat die 42. Auflage seines beliebten Begleiters durch die Advents- und Weihnachtszeit vorgestellt. Neben Liedern, Geschichten, Spielen, Gebeten, Back- und Bastelideen für Vier- bis Zwölfjährige stellt der Kalender in Reportagen vor, wie sich Kinder in aller Welt für Frieden einsetzen.

„Friedenszeichen“ ist die Überschrift des Kalenders. Er wird in einer Auflage von 200 000 Stück produziert und nach Angaben des Bistums Essen nicht nur an Rhein, Ruhr und Lenne, sondern im ganzen deutschsprachigen Raum vertrieben.

In den zahlreichen Reportagen werden zum Beispiel „Kleine Helden“ vorgestellt, die durch ihr Engagement die Welt in ihrem Umfeld ein kleines bisschen friedlicher machen. Eine von ihnen ist die zwölfjährige Faith aus Sierra Leone, heißt es in der Pressemitteilung. Das westafrikanische Land leide bis heute unter dem



Blatt aus dem Essener Adventskalender. Foto: Nicole Cronauge/Bistum Essen

Bürgerkrieg, der dort 2002 tobte. „Andere verstehen, anderen vergeben und sich nicht rächen“ – das nimmt sich Faith jeden Tag selbst vor und versucht es umzusetzen, denn sie möchte zum Frieden in ihrem Heimatland beitragen.

Die kleinen Leserinnen und Leser begegnen nicht nur vielen

Kindern, sondern auch beliebten Heiligen. Der Kalender startet ab Sonntag, dem 1. Dezember, mit täglich einer neuen Seite zum Umklappen. Es geht weiter bis Weihnachten, dem Fest des Friedens, und darüber hinaus bis zum Dreikönigsfest am 6. Januar. Auf dem Weg dahin begegnen den Mädchen

und Jungen neben vielen Kindern aus dem Ruhrgebiet und aller Welt auch Heilige wie Barbara (4. Dezember), Nikolaus (6. Dezember) oder Lucia (13. Dezember).

Der Adventskalender richtet sich in erster Linie an Kinder, doch auch Eltern und Großeltern, Lehrer und Erzieher finden hilfreiche Impulse für die Gestaltung der Advents- und Weihnachtszeit, heißt es weiter.

Eine CD mit passenden Liedern zum Adventskalender gibt es für 3 Euro bei den Mülheimer Musikproduzenten Achijah und Annette Zorn – zu bestellen unter [www.postkarten-mit-herz.de](http://www.postkarten-mit-herz.de).

Der vom Bistum Essen herausgegebene Kalender erscheint im Paderborner Bonifatius-Verlag. Für 3,45 Euro ist er online über [www.essen-adventskalender.de](http://www.essen-adventskalender.de) erhältlich. Auf der Internetseite des Essener Adventskalenders gibt es zudem Bastelvorlagen und Ausmalbilder zu den Themen des aktuellen Kalenders. **pd/weg ■**

# Nikolaus-Groß-Hörspiel in 17 Teilen

**Nationalsozialismus** Nikolaus Groß war christlicher Arbeiterführer, Vater von sieben Kindern und Widerstandskämpfer. Das Hörspiel zeichnet Leben und Wirken nach.

Das Bistum Essen hat ein Hörspiel über den NS-Widerstandskämpfer Nikolaus Groß veröffentlicht. Unter dem Titel „Nikolaus Groß – Uner-schütterlich“ wird in 17 Folgen die Lebensgeschichte erzählt. Anlass der Produktion ist der 75. Todestag von Groß am 23. Januar 2020.

„Nikolaus Groß ist nicht nur ein Christ mit einer frommen Lebensgeschichte, sondern ein Mann, der sich in schweren Lebenszeiten unerschütterlich für andere Menschen einsetzte“, sagte der Leiter des Hörspiel-Projekts, Michael Dörnmann, der das Dezernat Pastoral im Ruhrbistum leitet.

„Schon früh hat er aus christlicher Überzeugung vor dem menschenverachtenden Vokabular und der Denkweise der Nationalsozialisten gewarnt“, so Dörnmann. Das Hörspiel greife damit ein hochaktuelles



Widerstandskämpfer und KAB-Führer Nikolaus Groß. Foto: Archiv

Thema auf und solle ein Appell sein, auch heute aus der Geschichte zu lernen. Unter dem Titel „Stolpersteine“ und „Ge-

fahr“ wurden die ersten beiden Folgen des Hörspiels bereits veröffentlicht. Laut Bistum Essen wird alle vier Tage ein neuer Teil erscheinen, jeder davon etwa zehn bis 15 Minuten lang. Die letzte Folge wird am Todestag des Märtyrers veröffentlicht.

Der katholische Arbeiterführer und Journalist Nikolaus Groß (1898-1945) wurde von den Nationalsozialisten im Zusammenhang mit dem Hitler-Attentat vom 20. Juli 1944 verhaftet. Am 23. Januar 1945 wurde er in Plötzensee hingerichtet.

Im St.-Viktor-Dom in Xanten wird regelmäßig an seinem Todestag in der Krypta an Nikolaus Groß erinnert. Papst Johannes Paul II. sprach ihn 2001 in Rom selig.

Im Internet findet man das Hörspiel unter [www.bistum-essen.de](http://www.bistum-essen.de). **KNA/weg ■**

# Viele Diabetiker in Ostdeutschland

Studie zur Gesundheit

In Deutschland sind 7,1 Millionen Einwohner an Diabetes des Typs 2 erkrankt. Das geht aus dem „Gesundheitsatlas Deutschland“ des Wissenschaftlichen Instituts der AOK hervor. Damit betreffe die Volkskrankheit nahezu jeden zwölften Bürger, heißt es. Weitere Erkenntnisse sind: Menschen in Ostdeutschland sind stärker betroffen als im Westen, Landbewohner leiden häufiger an der Stoffwechselerkrankung als Stadtbewohner.

In Hamburg und Schleswig-Holstein liegen die Erkrankungs-raten laut Atlas mit 6,4 und 7,3 Prozent am niedrigsten. Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen weisen dagegen hohe Raten von jeweils mehr als 11,5 Prozent auf und liegen damit deutlich über dem Bundesdurchschnitt von 8,6 Prozent. Nicht nur im Osten Deutschlands, sondern auch in einigen Kreisen des Saarlands, von Rheinland-Pfalz, Nordbayern, Nordrhein-Westfalen und Hessen zeigen sich Erkrankungs-raten deutlich über dem Bundesdurchschnitt. **epd ■**

# Experte: Tut mehr gegen Einsamkeit!

**Senioren** Mit dem Alter wächst die Isolation. Fachleute sehen die Kommunen in der Pflicht, dagegen Maßnahmen zu ergreifen, etwa durch mehr Angebote für Ältere.

Städte und Gemeinden müssen Senioren nach Ansicht von Experten besser vor Einsamkeit schützen. „Wenn Kommunen Alterseinsamkeit nicht präventiv entgegenwirken, kann sie das teuer zu stehen kommen“, sagte Karin Haist, Leiterin der Projekte demografische Zukunftschancen der Körber-Stiftung in Hamburg. Spätestens wenn die geburtenstarke Generation der Baby-boomer in Rente gehe, könnten die gesundheitlichen Folgen der Einsamkeit im Alter zu einer großen finanziellen Belastung werden.

„Studien zeigen, dass Einsamkeit zum Beispiel zu erhöhtem Blutdruck führt“, sagte Haist. Die Folge davon könnten Herz-Kreislauf-Probleme sein. Auch psychische Erkrankungen und Demenz würden durch wenige soziale Kontakte im Alter begünstigt. Einsame Menschen seien zudem früher pflegebedürftig.

Besonders gefährdet, sich im Alter einsam zu fühlen, sind laut Haist arme, kranke, gering gebildete und alleinstehende Senioren. Auch ältere Menschen, die keine sinnvolle Aufgabe mehr haben und nicht

mobil sind, seien oft einsam. Ab 75 Jahren steige Einsamkeit stark und kontinuierlich an.

Am besten lasse sich den Folgen von Alterseinsamkeit auf kommunaler Ebene entgegenwirken, sagte Haist. Sehr hilfreich sei es, leicht erreichbare Begegnungsorte wie öffentliche Bibliotheken oder Quartierszentren zu fördern. Wo die Kommunen Wohnungsträger sind, könnten sie dafür sorgen, dass Wohnen nicht isoliert. Zudem lohne es sich, die soziale und politische Teilhabe zu fördern, etwa durch Freiwilligen-Agenturen. **epd/weg ■**

# Männer führen Technikberufe an Statistikamt berichtet

Männer dominieren in Deutschland nach wie vor viele technisch geprägte Berufe. 2018 arbeiteten fast zwei Millionen Männer in der Berufsgruppe Maschinen- und Fahrzeugtechnik. Mit 89 Prozent lag der Männeranteil hier noch vier Prozentpunkte höher als in Informatik- und anderen Informations- und Kommunikationstechnikberufen, in denen rund 900 000 Männer (85 Prozent) beschäftigt waren. Das teilt das Statistische Bundesamt (Destatis) mit. **pd ■**