humanismus*jetzt*

unsere Welt human denken und gestalten

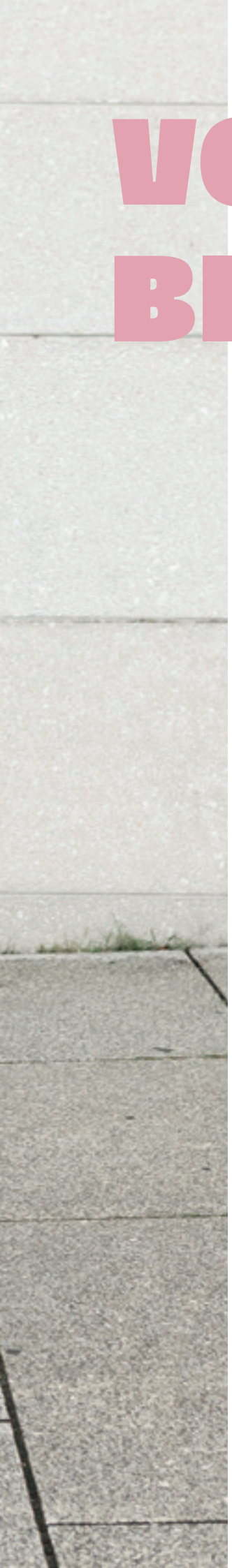
AUSGABE 20 | WINTER 2026/27



Leben begleiten

für eine neue Sorgekultur

Humanistischer Verband
Deutschlands | Berlin-Brandenburg



VON ANFANG BIS ENDE.

Die Freund*innen des HUMANISMUS

unterstützen die Ziele des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg: als Mitglieder, Spender*innen, ehrenamtlich Engagierte oder Netzwerkpartner*innen. Sie alle übernehmen gesellschaftliche Verantwortung, um eine freiheitliche und an Menschenrechten orientierte Kultur zu stärken.

Der Freund*innenkreis

setzt sich für eine tolerante Lebensweise ein – für eine freie Entfaltung in sozialer Verantwortung. Die Freund*innen teilen die Überzeugung, dass allein Menschen ihr Zusammenleben gestalten. Sie pflegen Mitmenschlichkeit und engagieren sich für eine humanere Welt.

KONTAKT
Service der Freund*innen des HUMANISMUS
Tel: 030 20 64 67 50
E-Mail: freunde@hvd-bb.de
www.humanistisch.de/hvd-bb

Magazin digital
Sie können das Magazin auch kostenfrei per E-Mail zugeschickt bekommen. Melden Sie sich gerne an unter: freunde@hvd-bb.de

Nichts mehr verpassen
Erhalten Sie die Informationen und Hintergründe, die Sie brauchen – abonnieren Sie den Newsletter des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg!

Inhalt

PANORAMA 4
Die Kunst, andere gelten zu lassen

GEDANKENRAUM 6
Warum humanistische Lebensbegleitung?

IM GESPRÄCH MIT 8
Martin Kaufmann: „Sterbebegleitung ist für mich Lebensmotivation“

THEMA 12
Türen öffnen. Eindrücke aus der humanistischen Gefängnisseelsorge

IM GESPRÄCH MIT 15
Ben Neirich: „Die Betroffenen organisieren sich selbst“

IM GESPRÄCH MIT 16
Barbara Kunner: „Aus dem Kopf in den Körper kommen“

MENSCH SEIN 18
Die alltägliche Dosis Menschlichkeit

UNTERSTÜTZEN 20
Trauer braucht Begleitung

UNTERSTÜTZEN 21
DANKE – Ihre Spende wirkt!

ENGAGIEREN 22
Wolfgang Hecht: unermüdlich und oft hintergründig

*Liebe Freund*innen des HUMANISMUS,*

zahlreiche Medien haben über den Start der humanistischen Gefängnisseelsorge in der JVA Neuruppin-Wulkow zum 1. Januar 2026 berichtet. In der Berichterstattung wurde „Seelsorge ohne Gott“ häufig als Umschreibung für die offizielle Bezeichnung „Lebensbegleitung – die humanistische Seelsorge“ verwendet. Die Aufmerksamkeit zeigt, dass ein Bedürfnis nach Begleitung in schwierigen Lebenssituationen besteht.

Dabei stoßen sich nicht wenige Humanist*innen an dem Begriff „Seelsorge“. Denn in einem christlich geprägten Kulturraum bezeichnet die Seele traditionell den von Gott geschaffenen, individuellen Kern der Person, der sie mit ihrem Schöpfer verbindet. Der Duden definiert die Bedeutung des Wortes „Seelsorge“ mit: „geistliche Beratung, geistliches Gespräch; Hilfestellung in wichtigen Lebensfragen (besonders in innerer Not)“. Diese Definition eröffnet bereits einen weiten Interpretationsspielraum, der sich weltlich ausfüllen lässt. Im Englischen verwenden Humanist*innen in der Regel die Bezeichnung „Humanist Existential Care“. Ins Deutsche würde sich dies in etwa als humanistisch-existenzielle Begleitung oder Fürsorge übersetzen lassen.

Welche Bezeichnung sich langfristig auch durchsetzen mag, klar ist schon heute, worauf es ankommt: „Leben begleiten“. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen deshalb Humanist*innen vor, die genau dies auf je ihre Weise tun. Außerdem zeigen verschiedene Beiträge, was Humanist*innen mit ihrer Seelsorge, Existential Care oder Lebensbegleitung zu einer neuen, zeitgemäßen Sorgekultur beitragen können, die den einzelnen Menschen in ihren Mittelpunkt stellt.

Viel Freude bei der Lektüre

Ihr Freund*innenkreis
im Humanistischen Verband Berlin-Brandenburg

VON KATRIN RACZYNSKI

Die Kunst, andere gelten zu lassen

Manchmal überrascht uns gerade der Mensch, den wir am besten zu kennen glauben. Eine persönliche Geschichte darüber, wie Zuhören und Offenheit neue Sichtweisen und eine gesellschaftliche Aufgabe eröffnen.

In den vergangenen Wochen habe ich oft mit meiner Mutter gesprochen. Wenn wir über gesellschaftliche Fragen sprechen, dann merke ich, wie unterschiedlich unsere Selbstverständlichkeiten sind. Manchmal reagiere ich in diesen Gesprächen innerlich vorschnell und denke: „Das kann man heute doch nicht mehr so sehen." Erst später fällt mir auf, wie selbstverständlich ich dabei meine eigenen Maßstäbe anlege.

Dabei ist das Leben meiner Mutter unter gänzlich anderen Umständen verlaufen: Sie wurde 1934 geboren, ist in Ost-Berlin und – durch zahlreiche ‚Kinderlandverschickungen' – an verschiedenen Orten aufgewachsen. Krieg, Verlust und Mangel gehörten zu ihrer Kindheit. Über Gewalt in der Erziehung sprach man nicht – geschweige denn, dass man sie grundsätzlich infrage stellte. Nach dem frühen Tod ihrer Mutter hat sie sich ihren Weg mit großer Disziplin selbst erarbeitet: Handelsschule, kaufmännische Ausbildung, Beruf. Heute frage ich mich, welchen Weg sie eingeschlagen hätte, wenn sie in meiner Generation geboren worden wäre.

Die Frage, wie Menschen zu ihren Überzeugungen gelangen, beschäftigt mich seit Jahren. Ausgerechnet im familiären Umfeld verliere ich diese Perspektive erstaunlich schnell und reagiere zuweilen reflexhaft, argumentiere, bewerte und höre wenig zu. Dabei entspräche es meiner eigenen Überzeugung, einen Menschen zunächst aus seiner eigenen Geschichte heraus verstehen zu wollen. Welche Erfahrungen haben ihn geprägt? Welche Wirklichkeit war für ihn selbstverständlich? Was musste er lernen, um in seiner Zeit bestehen zu können? Vielleicht ist genau das auch der Kern humanistischer Lebensbegleitung: dem anderen mit Offenheit zu begegnen, statt vorschnell zu urteilen.



Vielleicht täte uns etwas von dieser Haltung im Alltag gut. Gerade in einer vielfältigen Gesellschaft entscheidet sich dort, am Küchentisch oder im Pausenraum, ob Unterschiede zu Gräben werden. Vielleicht liegt darin eine gesellschaftliche Aufgabe: Wer anderen aufmerksam begegnet, ohne sofort Zustimmung oder Ablehnung zu signalisieren, schafft einen Raum, in dem Verständigung möglich wird.

Ausgerechnet meine Mutter hat mich in den vergangenen Wochen am meisten überrascht. Je länger wir miteinander sprechen, desto häufiger erlebe ich, mit welcher Ehrlichkeit sie auf ihr eigenes Leben zurückblickt: Nicht ohne Bitterkeit über verpasste Möglichkeiten oder manches Selbstverständliche ihrer Generation. Aber mit einer bemerkenswerten Bereitschaft, die eigenen Gewissheiten zu hinterfragen.

Vor Kurzem saß sie mit ihrer Enkelin zusammen. Im Gespräch über das Leben von Frauen sagte sie plötzlich, dass sie eigentlich schon immer Feministin gewesen sei. Ich musste lächeln. Mir wurde klar, dass sie dieses Wort vor fünfzig Jahren vermutlich nie für sich gewählt hätte.

Vielleicht ist gerade das das Schönste an der Fähigkeit, den anderen gelten zu lassen: Sie gilt nicht nur dem Gegenüber. Sie eröffnet auch uns selbst die Freiheit, das eigene Leben immer wieder neu zu betrachten.

Katrin Raczynski
ist seit 2017 Vorstandsvorsitzende des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg. Zudem ist sie Sprecherin des Vorstandes des Humanistischen Verbandes Deutschlands, Bundesverband sowie Vorständin der Humanistischen Hochschule Berlin.

VON RALF SCHÖPPNER

Warum humanistische Lebensbegleitung?

Der Begriff der humanistischen Lebensbegleitung ist nach wie vor erklärungsbedürftig. In dem kürzlich erschienen Sammelband „Humanistische Lebensbegleitung in Krisenzeiten“ betrachten die Autor*innen das Thema aus unterschiedlichen Perspektiven. Wir veröffentlichen einen Auszug aus dem Vorwort des Herausgebers des bei Walter de Gruyter erschienen Buches.

Im breiten historischen Strom des europäischen Humanismus stand nicht immer und steht auch heute nicht durchweg die konkrete Lebensbegleitung im Vordergrund. Während z. B. viele der praktischen Philosophien der Antike, die weitgehend ohne leitende religiöse Bezüge auskamen, noch sehr auf alltägliche Lebensbewältigung abzielten, entwickelte sich ausgehend vom Renaissance-Humanismus ein vor allem auf Bildungsbemühungen fokussierter Humanismus. Auch „Bildung“ ist natürlich ein Teil von Lebensbegleitung, doch zielt Letztere weitaus mehr auf den ganzen Bereich des Wohls und Wehes individuellen wie kollektiven Lebens, auf die jeweiligen Lebensformen als Ganze, in denen man versucht, mit den schwierigen wie schönen Seiten des menschlichen Lebens klarzukommen. Dort befindet man sich oftmals nicht in „Bildungssituationen“, sondern man muss eine Schlappe verkraften, einen Verlust verarbeiten, sich einer Krankheit stellen, Arbeit und bezahlbare Wohnung finden; man möchte mehr Zeit für Kinder, Partner*innen und Freund*innen haben oder nicht mehr länger einsam sein, Konflikte thematisieren und bearbeiten, das Leben gemeinsam festlich und vielleicht rituell gestalten und vieles mehr. Es geht dabei dann nicht so sehr um die Bildung des Einzelnen als vielmehr um eine gemeinsam gestaltete, umfassende Mitmenschlichkeit: kein Humanismus ohne Humanität. Humanismus ist Bildung und Mitmenschlichkeit. Wir wissen nur zu gut, dass Bildung allein vor gar nichts schützt und Inhumanität nicht verhindert.



Weiter markiert der hier vorgenommene Fokus auf Lebensbegleitung auch eine Akzentverschiebung in Hinblick auf solche Humanismen, die in Geschichte wie in Gegenwart ihren Schwerpunkt in der Religionskritik und dem politischen Engagement für eine Freiheit von der Religion und für die Gleichbehandlung von Religion und Weltanschauung sahen bzw. sehen. Stellvertretend für dieses nach wie vor sehr berechtigte Anliegen steht in Deutschland heute die Giordano-Bruno-Stiftung, die anders als z. B. der Humanistische Verband Deutschlands ausschließlich auf wissenschaftliche Aufklärung und Lobbyarbeit setzt und nicht wie Letzterer zusätzlich Angebote eines praktischen lebensbegleitenden Humanismus bereithält. Nach humanistischer Lebensbegleitung zu fragen, bedeutet also auch, einer Reduktion oder auch nur Zentrierung von Humanismus auf Religionskritik und politische Interessensvertretung von Konfessionsfreien zu widersprechen. Und noch mehr: Es bedeutet auch, einer Reduktion oder Zentrierung von Humanismus auf die politisch- juristische Frage der Einrichtung und Erhaltung humanistischer Rahmenbedingungen von Staat und Gesellschaft – wie Demokratie und Menschenrechte, Rechtstaatlichkeit, Trennung von

Staat und Religion, soziale Gerechtigkeit – zu widersprechen. Denn Lebensbegleitung zielt auch auf die vom Vorhandensein solch struktureller Rahmenbedingungen profitierende Ausgestaltung individueller, nichtöffentlicher Lebensformen. Einer humanistischen Lebensbegleitung geht es nicht nur darum, ob es funktionierende demokratische und sozialstaatliche Rahmenbedingungen gibt, sondern auch darum, ob die Einzelnen in ihren konkreten Leben wirklich partizipieren können und eine Grundversorgung wirklich gewährleistet ist; darum, vor welchen Herausforderungen die Individuen selbst dann noch stehen, wenn ihre Rechte erfüllt sein mögen; ja darum, ob sie in ihrer eigenen Sicht ein gutes, glückliches oder sinnvolles Leben führen. In der vielfältigen Tradition des Humanismus ist dies selbstredend keine Innovation der Gegenwart. In Teilen der sich in Deutschland nach der gescheiterten 1848er Revolution entwickelnden freigeistigen Bewegung hat es – bis heute wiederkehrend – Überlegungen zu einem Humanismus „von der Wiege bis zur Bahre“ gegeben, zu einer eigenständigen humanistischen Feierkultur wie zu einer humanistischen Seelsorge. Wenn der Fokus auf Lebensbegleitung auch keine Innovation ist, so markiert er aber doch die Betonung eines im Humanismus häufig vernachlässigten Akzentes.

Bei diesem Ausgriff auf die individuellen Lebensformen, die immer auch einen wesentlichen Teil legitimes „Privatleben“ enthalten oder zumindest enthalten sollten, ist ein Hinweis nötig: Anders als in manchen Religionen, die auch bestimmte religiöse Alltagspraxen normativ vorschreiben, ist eine humanistisch orientierte Lebensbegleitung zurückhaltend bis abwehrend in Bezug auf eine Sollensethik für das individuelle Leben. Sie unterbreitet primär unterstützende Angebote für das Streben der Einzelnen nach einem guten, glücklichen oder sinnvollen Leben.

Prof. Dr. Ralf Schöppner
ist Philosoph, Politik- und Literaturwissenschaftler, und seit 2023 Professor für Theorie und Geschichte des Humanismus und Prorektor Lehre an der Humanistischen Hochschule Berlin.

Der Originaltext enthält alle Quellennachweise und Fußnoten. Der Text wurde an das Gendern mit Gendersternchen angepasst.

Mit freundlicher Genehmigung des Verlags aus:
Schöppner, Ralf (2026): Vorwort, in: Schöppner, Ralf (Hrsg.), Humanistische Lebensbegleitung in Krisenzeiten, Berlin, Walter de Gruyter Verlag, 1-3.

Auf der Website des Verlags ist der Sammelband im Open Access erhältlich:
https://www.degruyterbrill.com/document/doi/10.1515/9783112229101/pdf?licenseType=open-access

Die Publikation ist erschienen als Kooperation der Humanistischen Akademie Berlin-Brandenburg und der Humanistischen Hochschule Berlin, gefördert von der Senatsverwaltung für Kultur und Gesellschaftlichen Zusammenhalt und der Humanismus Stiftung Berlin.

VON MARTIN KAUFMANN



„Sterbebegleitung ist für mich Lebensmotivation“

Martin Kaufmann engagiert sich ehrenamtlich als Sterbebegleiter beim ambulanten Hospizdienst VISITE des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg. Kürzlich wurde er für sein Engagement im Berliner Abgeordnetenhaus geehrt. Im Interview erzählt er, wie er zur Hospizarbeit fand und wie der Tod seinen Blick auf das Leben verändert hat.

Du arbeitest als Jurist im Versicherungswesen. Was hat dich dazu gebracht, dich ehrenamtlich in der Hospizarbeit zu engagieren?

Am Anfang stand der Tod meiner Schwiegermutter vor rund acht Jahren. Dadurch kam ich erstmals unmittelbar mit diesem Thema in Berührung und erfuhr, welche gewaltigen emotionalen und ganz praktischen Belastungen ein Todesfall für die Hinterbliebenen mit sich bringt: von der eigenen Trauer bis zu Fragen rund um Abschied, Beisetzung und Nachlass.

Wenige Jahre später sind auch deine Eltern gestorben. Wie hast du diese Zeit erlebt?

Anfang 2023 starb zunächst meine Mutter, kurz darauf mein Vater. Ich habe meine Eltern sehr geliebt, entsprechend schmerzhaft waren diese Abschiede. Bei meiner Mutter war es zunächst schwer für mich, sie tot in ihrem Bett zu sehen. Zugleich konnte ich mich über mehrere Stunden von ihr verabschieden. Das empfinde ich heute als großes Glück. Meinen Vater habe ich bis zuletzt begleitet und war bei ihm, als er starb.

Wie war es für dich, deinen eigenen Vater zu begleiten?

Ich hoffe, dass meine Anwesenheit eine friedliche, liebevolle Atmosphäre geschaffen und ihm das Gefühl gegeben hat, auf seinem letzten Weg nicht allein zu sein. Diese sehr berührende und zugleich schöne Erfahrung ist der Kern meiner Motivation, heute auch andere Menschen auf dem letzten Stück ihres Weges zu begleiten.

Wie wurde aus diesen persönlichen Erfahrungen schließlich der Entschluss, dich selbst in der Hospizarbeit zu engagieren?

Das geschah nicht sofort. Erst 2025 erfuhr ich durch eine Bekannte, dass man sich auch ehrenamtlich in der Hospizarbeit engagieren kann. Bei meiner Suche stieß ich dann auf VISITE. Der Kompaktkurs für ehrenamtliche Sterbebegleitung passte gut zu meinem Berufsalltag, also meldete ich mich an.

Wie hast du deine ersten Begleitungen erlebt?

Meine ersten beiden Begleitungen waren herausfordernd, weil ich jeweils zu Menschen im Pflegeheim kam, die ich nicht kannte und denen bereits anzusehen war, dass sie dem Tod sehr nahe waren. Ich sprach mit ihnen, spielte Musik, streichelte ihre Hände – oder schwieg. Durch die Erfahrung mit meinem Vater hatte ich gelernt, dass es schon viel bewirken kann, einfach da zu sein. Der Vorbereitungskurs bei VISITE hat mir zusätzlich Sicherheit gegeben.

Eine spätere Begleitung ist dir besonders in Erinnerung geblieben. Was ist damals passiert?

Die Frau sprach nur wenig und antwortete meist knapp. Ich bot ihr Gespräche an und versuchte, behutsam herauszufinden, was ihr guttun könnte. So machte ich zum Beispiel leise klassische Musik an, die wir beide mochten. Am Ende meines ersten Besuchs fragte ich, ob ich wiederkommen solle. Sie sagte leise „Ja“. Als ich herausging, rief sie mir hinterher: „… aber nicht vergessen.“

Was hat dieser Moment bei dir ausgelöst?

Ich spürte: Sie hatte mich angenommen und wollte, dass ich wiederkomme. Das war ein unglaublich belohnendes Gefühl. Ich bin danach förmlich aus dem Pflegeheim geschwebt.



„Ich kann ihnen das Gefühl geben: Du bist nicht allein und brauchst keine Angst zu haben.“

Du beschreibst diesen Moment als sehr belohnend. Was gibt dir die Sterbebegleitung darüber hinaus?

Es erfüllt mich, wenn ich merke: Dieser Mensch freut sich, dass ich komme, und ich kann ihm etwas Gutes tun. Was kann es Schöneres geben, als gebraucht zu werden? Eine Sterbebegleitung ist für mich ein bisschen wie der Weg durch einen dunklen Wald. Man kann ihn allein gehen. Aber es ist leichter, wenn jemand mitkommt – im Gespräch oder auch schweigend. Ich kann den Menschen ihren Weg nicht abnehmen. Doch ich kann ihnen das Gefühl geben: Du bist nicht allein und brauchst keine Angst zu haben. Genau das macht Sterbebegleitung für mich so wertvoll.

Wie haben diese Erfahrungen deinen Blick auf das eigene Leben verändert?

Seit ich begriffen habe, wie endlich das Leben ist, lebe ich bewusster. Als ich meine Eltern im Sarg sah, dachte ich: Euer Leben ist vorbei, aber meines geht weiter – und ich will das Beste daraus machen. Heute nehme ich auch ganz alltägliche Momente viel dankbarer wahr, etwa den morgendlichen Kaffee mit meiner Frau. Jede Begleitung erinnert mich neu daran, dass unsere Zeit begrenzt ist – und schon morgen vorbei sein kann. Deshalb ist Sterbebegleitung für mich immer wieder Lebensmotivation.

Für dich macht die Beschäftigung mit dem Tod das Leben also nicht düsterer, sondern kostbarer. Umso erstaunlicher, dass wir das Thema so oft aus unserem Alltag heraushalten.

Das finde ich auch schade. Dabei würde es vielen Menschen helfen, frühzeitig über ihre Wünsche, über Abschied und Vorsorge zu sprechen. Das gibt ihnen selbst Klarheit und erleichtert später vor allem den Angehörigen viele Entscheidungen. Und viele wissen gar nicht, welche Unterstützung Hospizarbeit bieten kann. Ich bin da inzwischen ein bisschen auf einer Mission.

Wie lebst du diese Mission in deinem eigenen Umfeld?

Wenn ich von meinem Ehrenamt erzähle, höre ich oft: „Bei dir kann ich mir das vorstellen, aber ich könnte das nicht.“ Dann merke ich jedoch, dass Tod und Sterben die Menschen durchaus beschäftigen: Sie fragen nach und wollen mehr über Hospizarbeit erfahren. Ich hoffe, dass solche Gespräche Interesse wecken und Berührungsängste ein wenig abbauen. Wenn mir jemand die Tür zu diesem Thema öffnet, gehe ich jedenfalls gern mit breiter Brust hindurch – und erzähle vielleicht ein bisschen mehr, als gefragt war. (lacht)

Martin, vielen Dank für das Interview und dein Engagement bei VISITE!

Martin Kaufmann
ist 1965 geboren und arbeitet als Jurist im Versicherungswesen. Seit Herbst 2025 engagiert er sich als ehrenamtlicher Sterbebegleiter beim ambulanten Hospizdienst VISITE.

DAS INTERVIEW FÜHRTE

Jan Cacek
ist Referent für Öffentlichkeitsarbeit der Humanistische Hospize beim Humanistischen Verband Berlin-Brandenburg.



„Heute nehme ich auch ganz alltägliche Momente viel dankbarer wahr.“



WEIL'S MEIN LEBEN IST

die Patientenverfügung des Humanistischen Verbandes.

Selbstbestimmt leben ... durch Vorsorge!

Ein plötzlicher Unfall, eine schwere Krankheit oder eine fortgeschrittene Demenz – für den Fall, dass man sich nicht mehr äußern kann, ist Vorsorge wichtig.

In einer Patientenverfügung können Sie Ihre Behandlungswünsche für diesen Fall festlegen. Das gibt dem Behandlungsteam Klarheit, entlastet die Angehörigen und trägt dazu bei, Ihre Selbstbestimmung zu wahren. Durch ergänzende Vollmachten geben Sie Personen Ihres Vertrauens die Möglichkeit, dann für Sie tätig zu werden. Die Zentralstelle Patientenverfügung setzt sich seit über 30 Jahren für die Selbstbestimmung am Lebensende ein. Wir informieren und beraten bundesweit zu Patientenverfügung und Vorsorge, sind Deutschlands erste Hinterlegungsstelle und haben bereits über 50.000 Patientenverfügungen erstellt.

Die Erstellung Ihrer Patientenverfügung mit Vollmachten kostet aktuell 20 Euro, ein ausführliches Beratungsgespräch zusätzlich 50 Euro.

Wir sind für Sie da:

Zentralstelle Patientenverfügung
des Humanistischen Verbandes Deutschlands,
Landesverband Berlin-Brandenburg KdöR
Leipziger Str. 33
10117 Berlin

Website: https://patientenverfuegung.de

E-Mail: mail@patientenverfuegung.de

Telefon: 030 206 21 78 -02 / -03 / -04

Telefonische Erreichbarkeit:
Mo, Di, Do: 10 – 17 Uhr
Fr: 10 – 14 Uhr

VON IAN MENGEL

Türen öffnen



Eindrücke aus der humanistischen Gefängnisseelsorge

Seit Januar 2026 gibt es in Deutschland erstmals eine institutionell verankerte humanistische Gefängnisseelsorge – dank einer Vereinbarung zwischen dem Ministerium der Justiz und für Digitalisierung des Landes Brandenburg und dem Humanistischen Verband Berlin-Brandenburg. Ein Bericht über die ersten Monate Gefängnisalltag in der Justizvollzugsanstalt (JVA) Neuruppin-Wulkow.

Gleich öffnet sich die Haftraumtür. Es gibt Inhaftierte, die schon an der Art des Aufschließens erkennen, wer auf der anderen Seite steht. Reize und Wahrnehmungen funktionieren im Gefängnis anders als draußen. Wer fast den ganzen Tag allein in der Zelle verbringt, für den ist das Öffnen der Tür ein kleiner Ausbruch aus der Einsamkeit. In den meisten Fällen passiert jedoch Erwartbares – Morgenkontrolle, Essensausgabe, Freistunde im Hof …

Gleich öffnet sich die Haftraumtür. Es gibt Justizvollzugsbeamt*innen, die auf den ersten Blick erkennen, wie es der inhaftierten Person geht – obwohl in den meisten Fällen Routine und Zeitknappheit ihre Interaktionen bestimmen. Inhaftierte und Vollzugskräfte haben ein sehr enges Verhältnis. Sie leben sozusagen Tür an Tür, beschäftigen sich mit den Launen der anderen, müssen oft miteinander kommunizieren. Aber zwischen ihnen steht als große Mauer die „Wahrung von Sicherheit und Ordnung".

Dazwischen bewegen sich der Psychologische Dienst, der Soziale Dienst und verschiedene Arbeits- und Fortbildungsangebote. Alle haben allerdings einen definierten Aufgabenbereich mit engen Vorgaben. Für tiefergehenden Austausch bleibt meist keine Zeit.

Seelsorge öffnet ein bisschen Raum und Zeit.

Gleich öffnet sich die Haftraumtür. Seelsorger*innen können sich mehr Zeit nehmen. Zeit für Inhaftierte, die sehr viel „leere Zeit" haben. Im streng kontrollierten Gefängnisalltag ist Seelsorge für sie etwas Freiheit, nämlich über ein Gespräch und dessen Inhalt mitzuentscheiden.

Das Gespräch beginnt im Haftraum, entwickelt sich auf dem Weg zum Seelsorgeraum weiter, verästelt sich in nie gleicher Weise. Viele Inhaftierte teilen ihre Gedanken zum Leben im Gefängnis oder zu Familie und Freund*innen. Manche reden über Politik, Zeitgeschehen oder ihr Gerichtsverfahren, einige über ihre schwierige Kindheit oder Lebenskrisen. Nur wenige sprechen darüber, wie sich ihre Handlungen auf andere ausgewirkt haben.

Für alle Inhaftierten gilt: Sie dürfen über alles reden, bei absoluter Vertraulichkeit. In den rund 20 Quadratmetern der humanistischen Seelsorge gilt: Kaffee oder Tee anbieten, dazu einen kleinen Snack. Zuhören. Nachfragen. Mitdenken. Ideen teilen. Gedanken wälzen. Ängste oder Trauer ernst nehmen. Was draußen normal ist, wirkt im Gefängnis fast wie aus einer anderen Welt. Ein kleiner Raum und eine kurze Zeit zum Durchatmen, wo das Leben sonst unter Genehmigungsvorbehalt steht.

In den 1830er Jahren entstanden die ersten Gesetzestexte zur Regelung der Gefängnisseelsorge. Bis heute war das entsprechende Engagement institutionell den Kirchen vorbehalten. Eine humanistische Alternative kann andere Türen öffnen. Der evangelische Seelsorger der JVA Neuruppin-Wulkow geht im Herbst 2026 in Rente. Nachfolge offen. Die katholische Seelsorgestelle ist seit zwei Jahren unbesetzt.

Ian Mengel
ist Politikwissenschaftler und war rund 20 Jahre in der Friedensarbeit und der internationaler Zusammenarbeit tätig. Seit Januar 2026 ist er Humanistischer Seelsorger für rund 200 männliche Inhaftierte in der JVA Neuruppin-Wulkow.

DANN STEHT DIE WELT KOPF.

Und plötzlich ist nichts mehr, wie es war.
Was trägt, wenn Vertrautes ins Wanken gerät?
Wer bleibt, wenn die Antworten fehlen?
Wo darf sein, was gerade ist?

BEGINNT VIELLEICHT BEGLEITUNG GENAU HIER?

„Die Betroffenen organisieren sich selbst“

Ben Neirich leitet die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KIS) in Berlin-Pankow. Im Gespräch erklärt er, wie Selbsthilfegruppen arbeiten, für wen sie geeignet sind und was ihre Vorteile sind.

Was genau ist eine Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KIS)? Und was versteht ihr unter „Selbsthilfe“?

Selbsthilfekontaktstellen wie die KIS gibt es bundesweit. Sie vermitteln Menschen, die eine Selbsthilfegruppe suchen, und beraten diejenigen, die selbst eine Gruppe gründen möchten. Unabhängig vom jeweiligen Träger arbeiten die Kontaktstellen nach gemeinsamen Standards. Selbsthilfe bedeutet bei uns nicht „Do it yourself“. Gemeint sind Selbsthilfegruppen, in denen Menschen mit einem gemeinsamen Anliegen zusammenkommen, etwa bei Suchterkrankungen, psychischen oder chronischen Erkrankungen. Die Gruppen treffen sich selbstorganisiert, ohne professionelle Leitung, tauschen Erfahrungen aus und unterstützen sich gegenseitig.

Wem kannst du empfehlen, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen?

Menschen in einer akuten schweren Krise sollten zunächst andere Hilfsangebote nutzen. Solche Situationen können in einer Selbsthilfegruppe nicht aufgefangen werden. Grundsätzlich können aber alle Menschen eine Selbsthilfegruppe besuchen, die ein Thema oder Anliegen haben, das dort besprochen werden kann. Viele Menschen stehen Gruppen zunächst skeptisch gegenüber. Ich rate trotzdem dazu, es auszuprobieren. Ob die Zusammensetzung und Dynamik einer Gruppe passt, lässt sich vorher nie genau vorhersagen.

Welche Vorteile haben Selbsthilfegruppen?

Betroffene können andere Betroffene oft anders erreichen als professionelle Fachkräfte. Wenn eine Gruppe gut funktioniert, können sich die Teilnehmer*innen gegenseitig unterstützen, Orientierung geben sowie Energie und Motivation vermitteln. Die Betroffenen organisieren sich selbst. Dadurch werden sie unabhängiger von Expert*innen und Institutionen. Das ist wichtig, denn die Interessen von Betroffenen und denen des Gesundheitswesens sind nicht immer deckungsgleich.

Was passiert, wenn es in einer Gruppe Probleme gibt?

Wir stehen den Gruppen unterstützend zur Seite. Zudem bieten wir Fortbildungen für Teilnehmer*innen von Selbsthilfegruppen an. Typische Herausforderungen sind mangelnde Verbindlichkeit und Kontinuität. Hinzu kommen die Gruppendynamiken, die viele kennen: Menschen, die sehr viel reden, ungefragte Ratschläge oder Personen, die glauben, die Wahrheit gepachtet zu haben.

Was wäre ein besonderes Beispiel für erfolgreiche Selbsthilfe?

Mich beeindruckt der Offene Treff zum Thema Angst und Depression. Betroffene und ehemalige Betroffene organisieren dieses Angebot seit mehr als zehn Jahren jeden Dienstag. Viele Menschen mit Ängsten oder Depressionen haben große Schwierigkeiten, sich überhaupt aufzuraffen oder in eine Gruppe zu gehen. Der Offene Treff schafft einen niedrigschwelligen Zugang und ergänzt damit die klassischen Selbsthilfegruppen. Soweit ich weiß, war er der erste seiner Art in Berlin. Inzwischen wurde das Modell vielfach übernommen.

Ben Neirich
ist Erziehungswissenschaftler und leitet seit 2021 die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KIS) in Pankow.

Aus dem Kopf in den Körper kommen

Barbara Kunner betreut die „Kreativen Zugänge für die Seele“ in der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KIS) in Berlin-Pankow. Sie erklärt, welche kreativen Wege es gibt und warum der Bezug zur eigenen Körperlichkeit ein Schlüssel für das Wohlbefinden sein kann.

Du betreust die Angebote der „Kreativen Zugänge für die Seele“. Provokant gefragt: Warum sollten sich Humanist*innen mit Esoterik befassen?

Dabei geht es gar nicht um Esoterik oder Spiritualität. Es ist vielmehr der Versuch, auf das, was wir Seele, Psyche oder mentale Gesundheit nennen, anders zuzugreifen als in der klassischen Selbsthilfe. Dort sitzt man meist im Kreis und tauscht sich verbal aus. Bei den kreativen Zugängen geht es darum, aus dem Kopf in den Körper zu kommen und die eigene Körperlichkeit einzubeziehen. So können Menschen mit ihren Herausforderungen in Kontakt kommen und neue Wege finden, damit umzugehen.

Kannst du das an einem Beispiel verdeutlichen?

Der Atem ist dafür ein gutes Beispiel. Er spielt eine zentrale Rolle für unseren Organismus und wirkt regulierend auf Blutdruck, Puls und Nervensystem. Man kann darüber lesen und sprechen, aber auch einen anderen Zugang wählen: den eigenen Atem bewusst wahrnehmen und beobachten. Das ist sehr niedrigschwellig und kann dennoch herausfordernd sein. Dabei wird spürbar, wie eng Körper und Geist miteinander verbunden sind.

Was für kreative Angebote gibt es für Interessierte?

Wichtig ist: Alle Angebote werden von Personen durchgeführt, die selbst betroffen sind. Das kreative Schreiben ist eine Zwischenform, weil du kognitiv aktiv bist, aber in einen kreativen Fluss kommen möchtest. Es gibt die klassischeren Angebote wie Tanzen, Malen oder Theaterspielen. Eine Ehrenamtliche hat einen Workshop zu „Stricken und Lach-Yoga“ entwickelt. Dort wechseln sich meditative Strickeinheiten und das gemeinsame Lachen ohne konkreten Anlass ab. Spannend finde ich die Übungen aus dem Brain Gym. Dabei werden zwei konträre Dinge gleichzeitig getan, was dich sofort ins Hier und Jetzt bringt. Etwaige negative Gedanken haben da keine Chance.

Und wer hatte die Idee zu diesen Angeboten?

*Wir haben das große Glück, auf viele engagierte Ehrenamtliche zählen zu können. Die Impulse für die Kreativen Zugänge kamen von Teilnehmenden aus den Selbsthilfegruppen. Sie wollten solche Ansätze stärker einbringen und haben Ideen für Workshops und Gruppen entwickelt. Ehrenamtliche Dozent*innen, die selbst betroffen sind, geben also ihr Wissen an andere Teilnehmende weiter.*



Was wünschst du dir für die Zukunft der „Kreativen Zugänge für die Seele“?

*Die kreativen Angebote befinden sich noch in einer Experimentierphase und werden in dieser Form bislang nur bei uns angeboten. Dank der Förderung durch die Krankenkasse haben wir die tolle Möglichkeit, Neues auszuprobieren. Und wir sehen, dass dieses niedrigschwellige Angebot, mit Selbsthilfe in Kontakt zu kommen, funktioniert. Deshalb verfolgen die Kolleg*innen der Berliner Selbsthilfe das Projekt sehr interessiert. Wir freuen uns, dass das Projekt Früchte trägt und wir hoffen, es langfristig fortsetzen zu können.*

Barbara Kunner
ist Diplom-Pädagogin und arbeitet seit Juni 2024 in der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KIS) Pankow.

VON CHRISTIAN LISKER

Die alltägliche Dosis Menschlichkeit



Humanistische Lebensbegleitung als neue Leidkultur

Wenn Liebe nicht nur ein Gefühl ist, sondern die Sorge um das Leben anderer, dann ist humanistische Lebensbegleitung eine ihrer konkretesten Formen. Sie beginnt nicht im professionellen Gespräch, sondern dort, wo Menschen einander empathisch und wertschätzend begegnen.

Die Entfremdung beginnt bereits morgens nach dem Aufwachen. Man greift das Handy, liest die Nachrichten und merkt, wie müde man schon wieder ist. Wieder Häme. Wieder „Hate Speech“. Wieder ein Kommentar, der andere niedermacht.

Der Essayist Daniel Schreiber beschreibt diese Müdigkeit als politische Ohnmacht. Er spricht von einer Gegenwart, in der Hass nicht nur existiert, sondern gezielt produziert wird: als Geschäftsmodell, Wahlkampfmittel oder Erregungsmaschine. Hass ist billig. Liebe hingegen kostet: Aufmerksamkeit, Geduld, die Bereitschaft, sich berühren zu lassen.

Das klingt zunächst allzu sehr nach Postkartenspruch. Gemeint ist Liebe hier jedoch nicht romantisch, nicht als Flucht ins Private. Gemeint ist Liebe als Praxis der Sorge: als Gemeinsinn, Solidarität und Verbundenheit. Als Haltung, die wahrnehmen will, was Menschen stärkt und bedroht. Schreiber spricht in diesem Zusammenhang von radikaler Freundlichkeit. Das ist keine harmlos-sanfte Weltflucht – es ist der Versuch, im Konflikt nicht zynisch zu werden und die Menschlichkeit anderer nicht preiszugeben.

Eine neue Kultur der Verletzlichkeit

In humanistischer Lebensbegleitung wird Liebe zur konkreten Handlung: zuhören, nachfragen, aushalten, begleiten. Sie ist die Form, die Zuwendung annimmt, wenn ein Mensch nicht zuerst eine Lösung braucht, sondern ein Gegenüber. Sie fragt: Was bewegt dich? Was trägt dich? Wo brauchst du Trost, Klärung, Gegenwart?

Sie sieht im Menschen keinen Fall, sondern ein verletzliches, sinnsuchendes Wesen. Sie ist gelebte Menschlichkeit und Einübung einer neuen Leidkultur: einer Kultur, in der Verletzlichkeit anerkannt und solidarisch begleitet wird.

Humanistische Lebensbegleitung – eine alltägliche Praxis

Natürlich braucht es professionelle humanistische Lebensbegleitung: mit Ausbildung, Gesprächskompetenz und Krisenwissen. In Kliniken, Hospizen und Gefängnissen ist das unverzichtbar.

Doch als Haltung gehört sie nicht allein den Profis. Sie kann in jedem Gespräch lebendig werden, in dem jemand bewusst zuhört. Am Gartenzaun. Im Büroflur. In Begegnungen, in denen Schmerz empathisch mitgetragen wird.

Das Handy? Darf Pause machen. Eine neue Leidkultur beginnt ganz analog mit dem Angebot: „Setz dich. Erzähl. Ich höre dir zu.“

Christian Lisker
ist Referent für praktischen Humanismus im Humanistischen Verband Berlin-Brandenburg.

Trauer braucht Begleitung

„Als ich das erste Mal zur Trauergruppe gegangen bin, wollte ich mich gar nicht von meiner Mama trennen“, erinnert sich die elfjährige Sophia. Im Alter von zehn Jahren verlor sie ihren Vater an dessen schwerer Erkrankung.

Trauer ist individuell. Was Hinterbliebene eint: Mit dem Versterben ihres geliebten Menschen beginnt eine Zeit voller Schmerz. Die Humanistischen Hospize begleiten deshalb nicht nur in der letzten Lebensphase, sondern auch auf dem Weg durch die Trauer.

Zu den Humanistischen Hospizen des Landesverbandes gehören sechs Angebote für Menschen jeden Alters. Sie alle leisten unverzichtbare Arbeit. Teil dessen: das Kinderhospiz Berliner Herz mit seinen Trauerangeboten wie der Kindertrauergruppe oder dem Trauercafé für verwaiste Eltern.

Sophia weiß noch: „Am Ende der Trauergruppe hat jeder einen Brief an seinen verstorbenen Menschen geschrieben und an unseren selbst gepflanzten Baum gehängt. Ich habe einen halben Roman geschrieben, während mein *Partnertier Tristan* ganz entspannt neben mir lag – und mein Kopf auf seinem Bauch. **Hinterher habe ich mich so leicht gefühlt, als könnte ich fliegen.**“



Die Trauerangebote der Humanistischen Hospize richten sich an Einzelpersonen und Familien. Um diese tröstenden Gespräche und Begegnungsräume weiterhin anbieten zu können, sind wir auf Spenden angewiesen. Unsere Hospize sind nicht vollumfänglich refinanziert. Niemand sollte in der Trauer allein sein.

Helfen Sie unseren Hospizen mit Ihrer Spende! Vielen Dank.

Helfen Sie uns mit einer Spende!

www.humanistisch.de/hospizspende

Spendenkonto
Empfänger: Humanistischer Verband Deutschlands, Landesverband Berlin-Brandenburg KdöR
Kreditinstitut: SozialBank
IBAN: DE52 3702 0500 0003 1364 67
BIC: BFSWDE33XXX
Verwendungszweck: Humanistische Hospize

DANKE:

Ihre Spende wirkt!

Viele Menschen wünschen sich, über ihr eigenes Leben hinaus etwas Bleibendes zu bewirken. Eine zunehmend beliebte Möglichkeit, bleibende Werte an kommende Generationen weiterzugeben, ist das gemeinnützige Vererben.

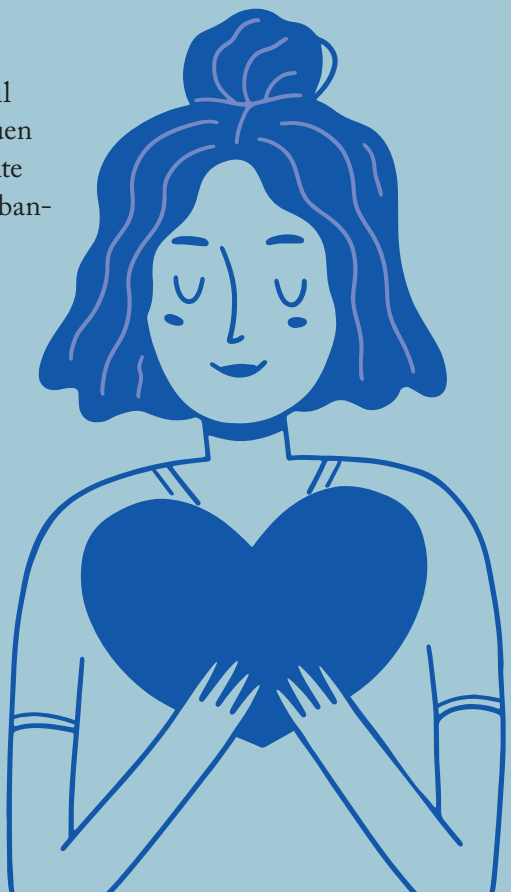
Großzügige Unterstützer*innen bedenken in ihren Testamenten auch unseren Verband, seine Projekte, die Humanismus Stiftung Berlin sowie die Humanistische Hochschule Berlin. Dafür danken wir Ihnen herzlich!

2025 und 2026 (Stand: August 2026) haben wir so durch Erbschaften und Nachlässe rund 425.000 Euro erhalten. Dieses Geld kommt direkt den von den Spender*innen gewünschten Zwecken zugute:

Im Kinderhospiz Berliner Herz hilft dieses Geld, da durch die Kostenträger nur ein Teil der Kosten finanziert werden. Dem Mobilitätshilfedienst Mitte hilft es, seine Angebote für Menschen ab 60 Jahren zu stützen. Unserem Gesamtverband hilft es dabei, sein politisches Engagement für eine menschliche Gesellschaft zu stärken.

Wir danken herzlich allen Testamentsspender*innen, die mit einem Teil ihres Vermächtnisses unseren Verband unterstützen! Mit Ihrem Vertrauen tragen Sie wesentlich zur langfristigen Absicherung der sozialen Projekte und des gesellschaftspolitischen Engagements des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg bei.

ONLINE SPENDEN





UNERMÜDLICH UND OFT HINTERGRÜNDIG

Wolfgang Hecht ist auf der Mitgliederversammlung des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg am 15. November 2025 für sein Engagement mit der Goldenen Ehrennadel ausgezeichnet worden.

Aus der Laudatio von Dr. Bruno Osuch:

„Wolfgang gehört zu jenen langjährigen und verlässlichen Mitgliedern, die sich unermüdlich und oft hintergründig ehrenamtlich für den Verband engagieren.

Wolfgang wurde 1989 Mitglied unseres Verbandes. Schon kurz darauf wurde er in den Landesvorstand gewählt, dem er mehr als ein Jahrzehnt angehörte. Am Aufbau des ersten bundesweiten Zusammenschlusses humanistischer Organisationen war er maßgeblich beteiligt, wie auch an der guten Zusammenarbeit mit den brandenburgischen Partnerorganisationen.

Besonders wertvoll für den Verband ist seine Vernetzung in der SPD Neukölln, für die er von 2011 bis 2025 in der Bezirksverordnetenversammlung saß. Die Gründung der Humanistischen Hochschule Berlin unterstützte die SPD Neukölln maßgeblich. Auch beim Aufbau der humanistischen Seelsorge sorgte Wolfgang für Unterstützung seitens der SPD.

In unserem Verband ist Wolfgang auch weiterhin aktiv: Er ist seit der Gründung des Historischen Arbeitskreises mit viel Einsatz dabei.

Lieber Wolfgang, du wirst nie müde, die Hauptamtlichen daran zu erinnern, was zu tun ist. Vielen Dank für deine großen Verdienste um unseren Verband!“

Dr. Bruno Osuch
war viele Jahre Präsident des Humanistischen Verbandes Berlin Brandenburg. Aktuell ist er verantwortlich für die politische Kommunikation des Verbands.

Erbschaften

Service für gemeinnützig Vererbende

**Was gilt es zu beachten, damit das eigene Testament Rechtsgültigkeit erlangt?
Welche Regelungen müssen für den eigenen Nachlass beachtet werden?
Oft gibt es viele Fragen, die vorab beantwortet werden können.**

In unserer Broschüre **„Es ist mein Wille. Ein Ratgeber zum gemeinnützigen Vererben, Testament und Nachlass“** finden Sie wichtige Informationen zum Erbrecht und Ihren ganz persönlichen Möglichkeiten. Außerdem erfahren Sie, was Sie mit Ihrem Testament bewirken können und wie Ihr letzter Wille wirksam wird. Gern senden wir Ihnen ein Exemplar zu oder beraten Sie persönlich.

Für Fragen und Hinweise
rufen Sie uns an unter:

030 20 64 67 553

Per E-Mail erreichen Sie uns unter:
testament@hvd-bb.de

Wir sind gern
für Sie da!



IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Humanistischer Verband
Berlin-Brandenburg KdöR
Bereich Engagement & Kultur
Wallstraße 61-65
10179 Berlin

Vertreten durch
Vertreten durch Katrin Raczynski
(Vorstandsvorsitzende),
David Driese (Vorstand) und
Anja Krüger-Chan (Vorständin)

USt-IdNr.: DE316038128

KONTAKT
Service der Freund*innen des HUMANISMUS
Tel.: 030 20 64 67 50
freunde@hvd-bb.de
www.humanistisch.de

REDAKTION
Projektleitung und Redaktion: Anja Krüger-Chan (V.i.S.d.P.), René Thannhäuser
Gestaltung: Neonrausch, Zeuthen

Wir verwenden das Gender-Sternchen *, um alle sozialen Geschlechter und Geschlechtsidentitäten sprachlich abzubilden.

PAPIERLOS LESEN
Das Magazin der Freund*innen des HUMANISMUS erscheint als gedruckte sowie als digitale Ausgabe. Lesen Sie es digital unter:
www.humanistische.de
Oder melden Sie sich für den E-Mail-Versand zur nächsten Ausgabe an: freunde@hvd-bb.de

BILDNACHWEISE
Titel, S. 8, 9, 10: Konstantin Börner
S. 5: Die Hoffotografen
S. 11: bigstock
S. 12: unsplash.com/de/@sigmund
S. 17: magnific.com/author/iwat1929
S. 18: magnific.com/author/magnific
S. 20: Humanistische Hospize
S. 21: freepik.com/iwat1929
S. 22: SPD Fraktion in der BVV Neukölln/ Simone M. Neumann
Rückseite: unsplash.com/de/@ricbro

„Es geht darum, Menschen in den verletzlichsten und bedeutsamsten Momenten ihres Lebens mit Fürsorge, Ehrlichkeit und Menschlichkeit zu begleiten.“

– Lindsay de Wal:
„Finding meaning in grief: providing existential care“,
in: Humanitie Magazine,
Summer 2026, 9.

