

26.12.2025 | 10:00 Uhr

Sondersendungen | Radio 3

Ein Beitrag von

Barbara Manterfeld-Wormit

Bleibe Mensch! – Gespräche über Frieden

Barbara Manterfeld-Wormit im Gespräch mit Dr. Friederike Krippner, Ev. Akademie, und Bischof Dr. Christian Stäblein

Musik 1

Bugge Wesseltoft *It's snowing on my piano* Track 5 *O little town of Bethlehem*

Moderation 1:

Willkommen an diesem 2. Weihnachtsmorgen – Tannenduft noch in der Luft und Lichterglanz zum Kaffee. Zeit, dem Fest und seiner Botschaft noch ein bisschen nachzuspüren:

Friede auf Erden... das ist die Verheißung, die vom Kind in der Krippe ausgeht - auch wenn es nicht überall so ist – vielleicht gerade weil es an vielen Orten der Erde gerade nicht so ist. Aber es kann werden – so wie es Weihnachten hell wird in unseren Häusern und Herzen. Über Frieden möchte ich mit meinen Gästen in der nächsten halben Stunde sprechen – mit Christian Stäblein, dem Bischof der Evangelischen Kirche in Berlin-Brandenburg und in der schlesischen Oberlausitz und jetzt gleich mit Friederike Krippner. Sie ist Direktorin der Evangelischen Akademie zu Berlin. Und ich möchte mich heute mit ihr über ein ganz zentrales Weihnachtsthema unterhalten, nämlich das Thema Friede. *Friede auf Erden*, das ist die christliche Weihnachtsbotschaft. Ich denke, vor allen Dingen in diesem Jahr hört man die nochmal mit ganz besonderer Anteilnahme, aber auch mit Sorge. Und das wäre auch gleich meine erste Frage an Sie, Frau Krippner: Friede auf Erden, ist das nicht nur ein frommer Wunsch?

Krippner 1:

Im Moment ist es sicherlich auf ne Art ein Wunsch. Wir haben die Friedensverheißung im Christentum durch das Kind, das uns geboren ist, das uns Verheißung bringt. Und ich glaube, so ist es auch zu verstehen. Nämlich: Wir haben die Friedensverheißung und die ist eine Verheißung, die uns mitnimmt und die auch immer sagt, diese Welt kann eine andere sein. Die aber gleichzeitig auch darum weiß, dass diese Welt nicht immer eine andere ist, sondern dass es dafür einiges braucht, und die auch sagt: Frieden auf Erden schaffen wird nicht alleine Mensch, sondern auch das ist abhängig von Gottes Gnade. Also deshalb, ja, es ist sicherlich ein Wunsch. Ein frommer Wunsch, finde ich, klingt so ein bisschen despektierlich, so als Idee, das könne ja nie werden. Das

glaube ich nicht, auch wenn die Zeichen im Moment tatsächlich nicht so besonders gutstehen.

Moderation 2:

Ich glaube, deswegen ist Weihnachten auch, obwohl viele Menschen ja mit Kirche gar nicht mehr so viel anfangen können, trotzdem das Weihnachtsfest zentral, und ich hatte den Eindruck, in diesem Jahr auch noch ein bisschen zentraler, was die Präsenz auf Weihnachtsmärkten und so weiter anbelangt. Also man versucht ja gerade bei diesem Fest auch, das Zuhause schon ein bisschen Realität werden zu lassen.

Krippner 2:

Das stimmt. Zugleich wissen wir ja allerdings auch, dass es nicht immer so ist, dass der familiäre Frieden da ist. Also ich glaube, dass Weihnachten eigentlich ganz schön die Ambivalenzen zeigt. Es gibt einerseits einen ganz großen Friedenswunsch. Gleichzeitig könnte ich mir vorstellen, dass viele Hörerinnen und Hörer jetzt auch wissen, wovon ich rede, wenn ich sage, dieser ganze Weihnachtsstress und alles, was davor ist, der entlädt sich dann auch gerne mal am 24., wenn die Gans nicht so wird, wie sie werden sollte. Das heißt, ich glaube, auch dieses Fest zeigt Ambivalenzen auf. Gar nicht so sehr in der Geschichte, aber in dem, was wir daraus machen.

Moderation 3:

Dann frage ich mal, wie friedlich war denn Ihr Weihnachtsfest?

Krippner 3:

Naja, auch wir sind eine Familie. Grundsätzlich war es friedlich, aber auch da kann es mal ein bisschen heiß hergehen, wenn die Vorbereitungen zu Weihnachten da sind. Und leider gehöre ich auch zu den Menschen, die gerade in der Vorweihnachtszeit unheimlich stressige Wochen haben. Das geht, glaube ich, ganz, ganz vielen so, weil man irgendwie immer denkt, danach ist ja auch das Jahresende, man müsste jetzt alles noch schaffen, alles müsste noch 2025 zu Ende kommen. Und da erlebe ich es tatsächlich so, oder habe ich es jetzt auch dieses Jahr so erlebt, wenn ich dann am 24. im Gottesdienst sitze, dann geht Weihnachten los.

Musik 2

J.S. Bach *Weihnachtsoratorium* – *Ehre sei Gott in der Höhe*

Moderation 4:

Bei mir zu Gast heute am 2. Weihnachtstag ist Friederike Krippner. Friederike Krippner ist Direktorin der Evangelischen Akademie zu Berlin, und jetzt kommen wir doch zu der Friedensdenkschrift, über die ich ja heute mit Ihnen sprechen möchte. Im November hat die

Evangelische Kirche in Deutschland in Dresden, also auch eine Stadt, die ja in besonderer Weise auch für unfriedliche Zeiten steht, die Friedensdenkschrift veröffentlicht. Unter dem Titel „Welt in Unordnung - gerechter Friede im Blick.“ Das ist ja schon ein ganz passendes Bild: Welt in Unordnung. Sie gehören zu den Mitherausgeberinnen. Was hat Sie bewogen, gerade jetzt mit dieser Friedensdenkschrift an die Öffentlichkeit zu gehen?

Krippner 4:

Ja, also diese Denkschrift hat der Rat der Evangelischen Kirche in Deutschland, das ist so das oberste Gremium, in Auftrag gegeben. und ich gehöre eben zur Autorinnengruppe, die das dann geschrieben hat. Und der initiale Anlass war der völkerrechtswidrige Angriff Russlands auf die Ukraine Das ist jetzt schon ein paar Jahre her - so lange braucht man zum genauen Nachdenken. Auch das gehört leider zur Wahrheit dazu.

Moderation 5:

Wie viele Menschen haben sich an diesem Prozess beteiligt?

Krippner 5:

Einerseits, also der innere Kern waren elf Autorinnen und Autoren, aber dazu kam dann eine ganze Reihe an Konsultationen. Und die evangelische Kirche hat damit auch reagiert auf etwas, was schon vorher der Fall war, nämlich dass es durchaus viele Streitigkeiten um das Thema Frieden in der evangelischen Kirche gab und gibt. Auch da ist sie meines Erachtens Abbild der Gesellschaft. Und ich glaube aber nochmal auf eine besonders konzentrierte Art, weil zur evangelischen Identität ganz stark Friedensarbeit gehört, friedliche Revolution, all das. Und insofern gibt es eine besondere Tradition, auch als Pazifismus der Gewaltlosigkeit. Und dann haben wir auf einmal die Situation gehabt, dass es um Waffenlieferungen ging an die Ukraine. Und da fing es eigentlich an, wirklich auch hoch herzugehen. Und da war eben die Idee, hier sozusagen nochmal wirklich auch in die Friedensethik hineinzugehen, also wirklich zu sagen: Was sind denn die Argumente, was sind Güterabwägungen, wie man so in der Ethik sagt, die vorgenommen werden können, und wie kann ich da eigentlich zu Schlüssen, zu ethischen Urteilen am Ende auch kommen?

Moderation 6:

Es entzündet sich ja vor allen Dingen, das merkt man auch an vielen, vielen kritischen Rückmeldungen, die kommen, an der ganz klaren pazifistischen Vorstellung, die ja Jesus gehabt hat. Also bei Jesus gibt es eigentlich kein „Ja, Waffen vielleicht aber dann doch in bestimmten Fällen...“ Wie verhält sich die Denkschrift dazu?

Krippner 6:

Also ganz klar ist erstmal: Die Gewaltlosigkeit Jesu ist für uns Auftrag und ist, glaube ich, auch immer ein Stachel, der da sein muss, und der ganz klar mit dem Christentum verwoben ist. Und wenn wir uns die Bergpredigt anschauen, ist da ganz klar Nächsten-, Feindesliebe wirklich starke Forderung auch. Gleichzeitig muss man das auch kontextualisieren, würde ich sagen. Das heißt: In welcher Situation ist die Bergpredigt entstanden? Das ist in einer Situation entstanden, in der Jesus als Jude keine politische Verantwortung in der Situation trägt. Und das ist eine ganz andere Situation, als wir sie beispielsweise im Alten Testament haben, wo wir einfach ein Volk haben, was sozusagen als Nation auch handeln muss. So, und in dieser Spannung bewegt sich das. Das heißt nicht, ganz klar nicht, dass Gewaltlosigkeit kein Auftrag für politisches Handeln ist. Das wäre fatal. Aber ich glaube schon, dass man das sozusagen nochmal kontextualisieren und in Abstufung sehen muss. Und wir sehen eben auch eine Spannung, die sich ergeben kann. Und jetzt nehme ich nochmal dieses Beispiel Ukraine in zwei ganz massiven, sozusagen christlichen Geboten. Wir haben einerseits das Gebot der Gewaltlosigkeit und wir haben auf der anderen Seite aber das der Nächstenliebe. Und Nächstenliebe umfasst auch Schutz. So, wenn ich das jetzt auf einer staatlichen Ebene denke: Was heißt denn Schutz? Was hieße denn Schutz der Ukraine? Heißt das, rechte Wange hinhalten oder heißt es doch, dass in diesem Schutzgebot auch zumindest ich in Erwägung ziehen muss, diesen Schutz auch zu gewährleisten, zu unterstützen?

Moderation 7:

Sie haben uns eine Musik mitgebracht, die vielleicht auch ganz gut passt an dieser Stelle. Nicht unbedingt ein Weihnachtslied. Sagen Sie uns doch mal, was werden wir gleich hören?

Krippner 8:

Ja, das ist Tokotronic, das ist ein Lied, das ist schon ein paar Jährchen alt, war vor dem ukrainischen Krieg und heißt „Nie wieder Krieg.“ Bezieht sich auf ein Käthe Kollwitz-Zitat, so hieß auch das Album von Tokotronic, und das hat tatsächlich mit der Ukraine, diesem Angriffskrieg auf die Ukraine, nochmal so richtig Fahrt aufgenommen, und der Refrain ist eben „Nie wieder Krieg, nie wieder Krieg, nie wieder Krieg.“ Gleichzeitig ist es aber so, das werden Sie gleich hören, dass es in den Strophen eigentlich eher um so zwischenmenschliche Verletzungen geht. Und ich finde eigentlich diese Spannung, denn das ist so, der Frieden beginnt bei uns selber. Und wenn wir, ich würde ohne zu sehr psychologisieren wollen, wenn wir lauter glückliche Menschen überall in glücklichen Beziehungen hätten, hätten sie keine Lust, Krieg zu führen, würde ich jetzt mal ganz stark behaupten.

Musik 3 Tokotronic

Moderation 9:

Bei mir zu Gast heute am zweiten Weihnachtsfeiertag ist Friederike Krippner. Frau Krippner ist Direktorin der Evangelischen Akademie und gehört zu den Mitautoren der Friedensdenkschrift der Evangelischen Kirche in Deutschland. Liebe Frau Krippner, wir haben darüber gesprochen, über

den Friedensbegriff, über die Unterscheidung: Was kann das Individuum tun, was muss ein Staat auch tun für Frieden gegebenenfalls sogar mit Waffen, das ist die große Diskussion. Lassen Sie uns erstmal bei dem individuellen Ringen um Frieden bleiben. Welche biblische Vision vom Frieden gibt es eigentlich? Die Bergpredigt haben Sie schon angesprochen, aber das ist ja nicht das Einzige. Welche Visionen waren leitend auch für Sie?

Krippner 9:

Ja, also es gibt ja ganz viele Friedenserwartungen in den biblischen Texten. Und da gilt es aber auch, einen Blick darauf zu haben, dass dieser ganz umfassende Frieden, den man vielleicht im Begriff Shalom sich auch vorstellen kann, also in dem wirklich alle Verletzungen, aller Streit, in dem all das aufgehoben ist. Das ist eine endzeitliche Vision. Das heißt, das sind immer Visionen, die nicht auf dieser Erde sind. Also auch das ist sozusagen erstmal eine Verheißung, die da ist.

Moderation 10:

Ein kleines Stückchen können wir vielleicht doch schon...

Krippner 10:

Genau, ist glaube ich genau das: dass wir nach diesem Zipfelchen greifen können. Also deshalb, dass endzeitlich heißt nicht, dass es keine Bedeutung hat, es ist auch nicht utopisch, sondern es wäre so das, was wir eschatologisch nennen würden. Das heißt, es ist etwas, auf das wir zulaufen sollen und können. Und indem wir sozusagen eine Vision haben, die wir haben, in der all das aufgehoben ist, was so die Mühsal des täglichen Lebens ist, in all dem gibt es eine Verheißung darauf, wohin wir arbeiten können, wohin wir darauf hinarbeiten können. Und da finde ich auch nochmal diesen Gnadenbegriff, also Gottes Gnade, die er uns einfach schenkt, das ist ganz wichtig, für die wir erstmal gar nichts tun müssen, sondern sie wird uns geschenkt. Dafür ist Jesus Christus gestorben. In dieser Gnade scheint auch etwas auf, was wir für uns mitnehmen können, nämlich auch in Gnade gegenüber anderen, glaube ich. Und das ist nochmal ganz relevant. Das ist eine wahnsinnig große Aufgabe. Das klingt immer so leicht: und jetzt laufen wir friedfertig durch die Welt... Wir haben eben am Anfang über Weihnachten gesprochen, da merkt man schon, wie schwierig es ist, der Schwiegermutter, dem Schwiegervater gegenüber immer diese Liebe entgegenzubringen möglicherweise. Aber genau das kann man, wenn man sich, glaube ich, das große Ganze nochmal vor Augen führt, unter Umständen spüren. Und da, glaube ich, beginnt es so im Individuellen. Also Feindesliebe im Individuellen, das mal durchzuziehen, das wäre vielleicht mein Vorsatz für 2026, und dann wird man feststellen, wie schwierig das eigentlich ist.

Musik 4 Max Rabe Weil Du mir an`s Herz gehst

Moderation 11:

Der wunderbare Max Rabe war das. Bei mir zu Gast im Studio ist Friederike Krippner, und ich

spreche mit ihr über die Friedensdenkschrift der Evangelischen Kirche, über die Frage, wie Frieden im Kleinen, und vor allem im Großen gelingen kann. Liebe Frau Krippner, die Denkschrift ist unter anderem mit der sog. Friedenswerkstatt entstanden. Das finde ich ist ja ein wunderbarer Begriff: Friedenswerkstatt. So als könnte man einen Raum betreten und da stehen dann verschiedene handwerkliche Geräte und man kann einfach loslegen und basteln und probieren. Würden Sie denn sagen, die Friedensdenkschrift ist so etwas, wo interessierte Menschen einfach mal reinschauen und gute Anregungen für ihr Leben finden oder ist es doch eher was für einen etwas abgehobenen Kreis, der sich eben mit diesem Thema theoretisch beschäftigt?

Krippner 11:

Ich hoffe nein. Und tatsächlich, die Rückmeldungen, die ich jetzt bekommen habe, sind auch wirklich andere. Die Rückmeldungen sind sehr unterschiedlich wirklich und sie sind auch medial in ganz bestimmte Richtungen gegangen. Das sind aber nicht die Rückmeldungen, die jetzt uns nur in Mails, und da bin ich auch total dankbar für das, was so zurückkommt oder auch in direkten Rückmeldungen kommt, nämlich ganz oft Danke, Danke, dass Sie das aufgeschrieben haben. Und das ist vor allen Dingen, und das ist, glaube ich, dieser Werkstattcharakter, dieser Text ist ein wahnsinnig nachdenklicher, er ist wirklich nicht dogmatisch. Das, glaube ich, kann man sagen. Und man merkt ihm das Ringen an. Und deshalb zum Beispiel auch das Thema, was ich eingangs aufgenommen habe, Waffenlieferung. Die Denkschrift kommt hier nicht zu einem Ja: Waffen müssen um jeden Preis geliefert werden. Nein, das ist nicht so, sondern sie sagt, es kann politische Konstellationen geben, in denen es jedenfalls nicht unethisch ist, das zu tun, aber ethisch gefordert ist es nie. So, und das muss man sicher erstmal sacken lassen, muss man erstmal verstehen, was ist eigentlich damit gemeint. Aber ich glaube, von diesem Ringen könnten wir gesellschaftlich auch wirklich mehr gebrauchen.

Moderation 12:

Ich habe auch viele dieser kritischen Stimmen wahrgenommen und hatte auch den Eindruck, dass für viele Menschen das wirklich ein Herzensthema ist. Etwas, was auch ganz stark mit der eigenen Biografie verknüpft ist. Also als ein Beispiel: gerade Ältere, die in der DDR sozialisiert sind, vielleicht auch einen kirchlichen Beruf ergriffen haben. Bausoldat geworden sind, die friedliche Revolution dann erlebt haben, die haben noch mal eine ganz andere Prägung. Von da kommt - so habe ich es wahrgenommen - auch sehr, sehr viel Kritik und Ablehnung bis hin zu Schmerz, würde ich es mal fast formulieren. Und das gipfelte für mich auch in dem Vorwurf, da würde ja ein prophetisches Wort, nämlich der Prophet Micha - da wird im Grunde genommen mit dem Motto Schwerter zu Pflugscharen aufgeräumt. Und stattdessen wird das Ganze umgedreht. Was sagen Sie solchen Menschen?

Krippner 12:

Also erstmal kann ich diesen Schmerz verstehen. Ich bin sicherlich eine andere Generation als das, was Sie jetzt angesprochen haben. Und ich bin aus dem Westen, aber auch da gab es ja

große Friedensbewegungen. Und ich kann von mir auch nur sagen, dass ich in meinen, also bis Mitte 30ern, mich wahrscheinlich als Pazifistin bezeichnet hätte. Allerdings nicht, und das will ich auch ganz klar sagen, ich war nicht Bausoldatin, ich musste nicht lauter Einschränkungen dafür auf mich nehmen. Das heißt, das muss man auch erst mal sehen und würdigen. Und trotzdem würde ich sagen, ich sehe da kein Aufräumen. Es geht mir auch jetzt, jederzeit geht es dem Redaktionsteam, geht es dem Rat der EKD um Gewaltbeschränkung eigentlich, aber schon um die Frage, was es denn heißen würde, einem Aggressor einfach das freie Feld zu übergeben.

Moderation 13:

Geht es nicht eigentlich dann mehr auch um das Thema Verantwortung?

Krippner 13:

Verantwortung ist ein ganz wichtiger Begriff: Auch wenn ich etwas unterlasse, das heißt, wenn ich sage, ich greife nicht zur Waffe, auch darin kann ich mich schuldig machen, weil ich nämlich meinen Nächsten da nicht verteidige. Für mich selber kann ich ganz vieles entscheiden: Ich kann für mich entscheiden, ich nehme keine Waffe in die Hand, ich lasse mich lieber töten. Aber kann ich das so leicht auch für meinen Nächsten sagen? Und das heißt, es hat eine, finde ich, wirklich schwierige und doppelte Gewissensbewegung, wenn man so möchte. Und das, was diese Schrift eigentlich möchte, ist genau das, nämlich Gewissen bilden und genau das, was Sie eben angesprochen haben, nämlich zur Verantwortung aufrufen. Und Verantwortung heißt in dem Fall nach redlicher Güterabwägung, nach der Abwägung wirklich der Optionen, die es gibt, und dem möglichen Durchdenken der Folgen, die es gibt, eine Entscheidung zu treffen und die so zu treffen, dass man sie auch transparent kommunizieren kann. Das wäre sozusagen Verantwortungsübernahme.

Moderation 14:

Weihnachten dreht sich alles um das Kind in der Krippe. Dieses Kind ist als jüdisches Kind geboren, und im Alten Testament, also in den jüdischen Schriften, gibt es ganz, ganz viele Visionen, die sich um Frieden drehen. Gibt es eine, die Ihnen besonders wichtig ist?

Krippner 14:

Ja, also ich glaube, eigentlich die Friedensvision, die es gibt, ist ja die, mit der eigentlich alles beginnt, und das ist das Paradies auf Erden. Und gleichzeitig finde ich den Bruch mit diesem Paradies das Spannende: Der Bruch kommt dadurch, dass es auf einmal Erkenntnis gibt und dass wir zu Menschen werden, die um diese ganzen Komplexitäten wissen. Und damit kommt einerseits Gewalt in diese Welt und andererseits kommt das, was wir eben aufgerufen haben, nämlich die Verantwortung in die Welt. Und deshalb, wir verlassen dieses Paradies, aber es bleibt doch eine Zielvision, aber wahrscheinlich wird es nie wieder so werden, wie es denn war, weil der Mensch eben ein anderer geworden ist. Und eigentlich diese Doppelspannung, die finde ich ganz

spannend.

Musik

Moderation 15:

Was können wir tun, dass Friede wird und Friede bleibt? Wie geht das, auch wenn Weihnachten vorbei ist und der Alltag wieder da – Christian Stäblein ist jetzt bei mir, Bischof der Evangelischen Kirche in Berlin–Brandenburg-schlesische Oberlausitz. Herr Stäblein, wie geht Frieden?

Stäblein 1:

Als erstes natürlich immer miteinander reden. Ich kenne fast nichts anderes, wenn es darum geht, dass wir Frieden suchen und finden. Dann glaube ich, gehört schon auch dazu, dass wir einen Schritt zurücktreten. Immer wieder sich selber zurücknehmen. Und dann geht es mir persönlich auch so, na ein Blick auf die Krippe, wenn man die Hirten sieht, man hört ja, wie sie auf dem Felde hören: Friede auf Erden. Das ist das, was Gott verspricht.

Moderation 16:

Und wenn Weihnachten vorbei ist, wie lässt sich Frieden da alltäglich einüben?

Stäblein 2:

Indem wir das mitnehmen, was wir Weihnachten miteinander begangen haben, also wieder den Blick für den anderen, tatsächlich aufmerksam und achtsam sein. Wir wissen, wir schaffen das nicht immer. Aber genau deshalb feiern wir ja auch, dass wir gewissermaßen einen Boost kriegen von Weihnachten her, und dann würde ich auch sagen: Beten, also sich selbst vor Gott stellen ist etwas, was mir immer wieder dann danach den Blick für die anderen öffnet.

Moderation 17:

Weihnachten ist das Fest der Familie – trotzdem oder gerade deswegen kracht es ja ziemlich oft. Wie kommen wir aus der Nummer raus?

Stäblein 3:

Also ich glaube zunächst einmal, dass man sich nicht zu viel Druck macht. Wenn es denn Streit oder Stress gibt, dann muss der auch sein. Das ist ja ne wahnsinnige Anforderung, der wir uns da immer wieder stellen. Bis zum 24. 13 Uhr rennen und dann plötzlich: Wow, Frieden!

Eher denke ich, wenn man auf die Krippe guckt: Lassen wir doch auch die Spannungen zu. Das ist eine Geschichte, die auch voller Spannungen steckt. Wenn man so guckt: Kein Zuhause, auf der Flucht - das sind die Dinge, die zu unserem Leben gehören, das ist etwas, was wir auch in uns selber merken. Dann ist es besser, das anzunehmen und zu sagen: Ja ich setze mich jetzt mal zur Krippe und höre, was dich unzufrieden macht und was mich unzufrieden macht Und dann findet das Aufnahme da.

Moderation 18:

Ein Jahr geht zu Ende, das allen Menschen viel abverlangt hat. Und wahrscheinlich wird das nächste ähnlich. Was kann uns helfen, eine gute Resilienz zu entwickeln, heil zu bleiben? Wie bleiben wir zuversichtlich?

Stäblein 4:

Also das Schönste ist natürlich, wenn Gottes Wort an der Stelle mit ins Spiel kommt. Ich bin ein Fan der Losungen, auch der Jahreslosung. Wir haben jetzt eine schöne gehabt mit Prüft alles und oder aber das Gute behaltet. Wir werden auch wieder eine bekommen, die uns gut, glaube ich, das Jahr begleiten kann. Gott spricht siehe, ich mache alles neu. Und dann haben wir ja jeden Tag einen Satz aus Gottes Worten aus der Bibel. Ich finde, das tut der Seele gut. Also wir plakatieren das ja auch immer wieder: Liebe tut der Seele einfach gut, Hass schadet ihr jedenfalls. Und wenn ich dann gucken kann, wo kann ich das in meinem Leben wiederfinden und es da stärken, dann ist es, glaube ich, ein großer Schritt.

Schlussmusik