

## „Ich brauch´ frische Luft“

### Pilgern in der Eifel mit der Polizeiseelsorge



Zwei Polizeiseelsorger auf Tour. Ökumene selbstverständlich!

Links Dr. Dominik Schultheis (Erzbistum Köln).

Rechts der Leitende Landespfarrer für Polizeiseelsorger der Evangelischen Kirche im Rheinland, Volker Hülsdonk

Fotos: Uwe Sanders



**Die einen zischen ein Bierchen oder meditieren, um abschalten zu können, die anderen gehen ins Fitnessstudio – oder auch mal Wandern, um den Alltag zu vergessen. Auf letzteres setzt Volker Hülsdonk, Leitender Landespfarrer für Polizeiseelsorge der Evangelischen Kirche im Rheinland bei der Planung seiner Pilgerfahrten: „Ich möchte mich/etwas bewegen“ hieß die fünftägige Pilgerreise in die Eifel vom 24. bis 28. April 2023. Unterwegs waren 12 Polizist\*innen und zwei Polizeiseelsorger.**

Täglich legte die Gruppe etwa 20 bis 25 Kilometer zurück, nichts für Ungeübte. Übernachtet wurde in guten Wellnesshotels und ein Begleitfahrzeug transportierte das Gepäck, diente als Büro für die Pfarrer - und als Backup, falls es mal zu Ermüdungserscheinungen kommen sollte...

#### **Kein Telefon, kein Radio, kein Fernsehen**

„Ich wollte für mich eine Auszeit, kein Telefon, kein Radio, kein Fernsehen“, nennt Jörg S. den Grund für seine Teilnahme, „und einfach gute Gespräche führen.“ Für den 54jährigen waren die Tagesetappen kein Problem, er ist sportlich, genau wie die anderen Teilnehmenden, die alle wussten, was auf sie zukam. „Ich wohne am Rhein und mache häufig 2 bis 3 Stunden lange Wanderungen. Aber nie mit dem Knopf im Ohr.“ Musik oder Podcast dabei zu hören ist nicht sein Ding, er lauscht lieber den Naturgeräuschen oder ist mit seinen Gedanken beschäftigt.

#### **Wohin geht mein Weg?**

Das Wandern, die gemeinsamen Mahlzeiten und Gespräche schweißte die Gruppe schnell zusammen. Zudem brachten die Pfarrer vor jedem Start einen geistlichen Impuls ein: „Ich brauch´ frische Luft“ lautete beispielsweise ein Impuls von Dr. Dominik Schultheis, „wie für mich maßgeschneidert“, erinnert sich Jörg S.. Seine private Situation hatte ihn



Jörg S., Kriminalhauptkommissar bei der Polizei Köln. Foto: Jörg S.

gerade zu überrollen gedroht. Beinahe hätte er die Wanderung nicht antreten können, da die – gemeinschaftliche - Trennung von seiner Frau für eine komplizierte Situation innerhalb der Familie mit zwei Kindern gesorgt hatte. Diese Entwicklung hatte sich zwar schon länger abgezeichnet, spitzte sich aber kurz vor Beginn der Tour zu, „und für mich wurde die Pilgertour dann zur Frage, wo geht mein Weg in Zukunft hin“, sagt der Kriminalbeamte.

### Neue Kraft...

Volker Hülsdonk, der die Pilgerfahrt organisiert hat, hatte genau solche Fragen im Sinn. Sich zu



Start war das Kloster Steinfeld in der Eifel-Gemeinde Kall, was die Polizeiseelsorger\*innen auch regelmäßig für Seminare besuchen. Weiter ging es über Blankenheim, wo die bekannte Burg thront, Stadtkyll, nach Steffeln, bekannt für seinen Vulkangarten. Foto: Polizeiseelsorge NRW

bewegen... „Es sollte eine bewusste Auszeit sein“, beschreibt er das Ziel, in der die Teilnehmenden ein bestimmtes Thema bewegen könnten. „Oder auch schwere Dinge wie Abschiede von Menschen, eine berufliche Neuorientierung, Fragen, die anstehen, oder Entscheidungen, die reifen“, ergänzt Dr. Dominik Schultheis. Das Wandern könne dabei schlicht zu einer Kraftquelle werden, meint Volker Hülsdonk: „Ich spüre (wieder) die Kraft, um mein Thema weiter anzugehen oder eine Lust, mich da oder dorthin noch mehr zu öffnen, was fast die ganze Zeit verschüttet war.“ „Und genau dies `Durch-den-Wald-Gehen´“, sagt Jörg S., „diese Ruhe, das allein Gehen oder mit jemandem zusammen, den Gedanken nachhängen oder mit jemandem sprechen – das hat mich vorwärtsgebracht.“ Dabei waren die Gespräche mit den Seelsorgern für ihn eine ganz wesentliche Unterstützung.

### ... zur Bewältigung

Volker Hülsdonk, seit 01.05.2023 als Nachfolger von Dietrich Bredt-Dehnen Leiter der Polizeiseelsorge der Evangelischen Kirche im Rheinland, und sein katholischer Kollege Dr. Dominik Schultheis sind beide geschult in Supervision und Coaching. Volker Hülsdonk ist zudem Ehe-, Familien- und Lebensberater, Dr. Schultheis auch Traumaberater. Und als Seelsorger können sie natürlich auch mit Trauer umgehen. „Das `Gesamtpaket´ gerade macht mich schon sehr traurig,“ erzählt Jörg S., „ich wollte nie zu den vielen Familien zählen, in denen sich die Eltern getrennt haben und die Kinder dann bei einem aufwachsen.“

Solch ein „innerer Rucksack“ wiegt schwer... wer viel „Gepäck“ mit sich herumschleppt, kann deutlich spüren, wie sich mit neu gewonnener Kraft manches leichter anfühlt. „Männer kommen oft erst ins Reden, wenn sie gleichzeitig etwas tun“, ist die Erfahrung von Volker Hülsdonk, „Frauen können sich eher zusammensetzen, Kaffee trinken und sich dabei gegenseitig etwas erzählen. Bei Männern ist es nicht immer so einfach.“ Polizist\*innen wiederum seien meist sportliche Menschen, da sie im Berufsalltag körperlich einiges aushalten (müssen), insofern eine gut geeignete Klientel für Wanderungen.

### „Es erdet“

Volker Hülsdonk veranstaltet die Pilgerfahrt nun schon zum dritten Mal, wahrscheinlich geht es 2024 zum Rothaarsteig ins Sauerland. „Beim Wandern kann man ja, wenn man dafür offen ist, sagen, ich als lebendiges Wesen erlebe mich in einem Naturraum als Teil alles Lebendigen, verbunden mit den Menschen, die mich begleiten. Ich bin verbunden mit der Natur. Da muss ich jetzt noch gar nicht von

Gottes Schöpfung reden.“ Die Pfarrer glauben, dass es etwas Wohltuendes hat, sich draußen zu bewegen.“

Abgesehen davon ist es auch eine Herausforderung über Stock und Stein zu kraxeln, den Atem an der frischen Luft zu spüren und damit auch die Verbindung zwischen körperlichem Erleben und der Psyche. „Es erdet“, findet Jörg S.. Und es verbindet: „Nachdem wir uns mal ein Stück verlaufen hatten, mussten wir über so eine provisorische Brücke mit schwankendem Boden“, erinnert sich Volker Hülsdonk, oder durch einen Bach über Steine balancieren – dass das alle gemeinsam immer gut geschafft haben freut ihn.

Zum Erfolg einer Wanderreise trägt nicht unwesentlich das Wetter bei... und das schien den Polizist\*innen und zwei Polizeipfarrern zunächst nicht unbedingt hold: „Am Montag war das eine Waschküche“, erzählt Dominik Schutheis, „aber wir sind ja erst am Dienstag losgelaufen und dann blieb das Wetter beständig.“ Bis Freitag hat es immerhin gehalten, wenn auch mit „schattigen“ Temperaturen.



Volker Hülsdonk im Schwebезustand... auch eine Form der Leichtigkeit. Foto: Polizeiseelsorge NRW

### **Christ sein: Zum Wandern nicht nötig, aber dennoch...**

Jörg S. ist Mitglied der bundesweiten christlichen Polizeivereinigung. Nach einigen Jahren „Auszeit“ hat er irgendwann zum Glauben zurückgefunden. „Für mich haben Glaube und Beten viel damit zu tun, dass ich dabei meine Probleme des Alltags loswerden kann. Jeden Tag danke ich erst mal dafür, dass ich wieder die Augen aufmachen kann und gesund bin“, meint er, „ich kann vieles einfach besser verarbeiten.“ Eine solche Stütze zu haben ist sehr viel wert bei all den Belastungen, die Polizeibeamt\*innen heute erleben. „Ich wundere mich ja immer, dass der Polizeiapparat überhaupt noch so funktioniert, wie er funktioniert, aber ich glaube, das liegt auch daran, dass viele Kolleg\*innen diesen Beruf einfach auch als Berufung sehen.“

Aber man muss schon gut auf sich achten. Solche Pilgerfahrten und andere Angebote der Polizeiseelsorge, finanziell unterstützt von der Stiftung Polizeiseelsorge, sind dabei hilfreich und unter Polizist\*innen auch längst akzeptiert: Es habe sich viel verändert, berichtet Jörg S., Angebote wie „Pilgern“, „Auszeiten“ oder Motorrad-Wallfahrten hätten nicht mehr den Ruch des sich „Verdrückens“. „Das liegt aber auch an der tollen Arbeit der gesamten Polizeiseelsorge!“ Sie habe sich einen guten Ruf innerhalb der Polizei erarbeitet. „Man erlebt ja viele schreckliche Sachen. Ich war früher auf der Kriminalwache... habe Babyleichen, Kinderleichen gesehen... Da ist Polizeiseelsorge super, weil man immer Gesprächspartner hat, um das zu verarbeiten.“

### **Einsichten**

Es war eine gute Zeit, die Woche in der Eifel. Volker Hülsdonk und Dominik Schultheis haben ganze Arbeit geleistet, alle Teilnehmenden dieser Fahrt wollen wieder mitmachen, sofern es der Dienstplan zulässt. „Die Rückmeldungen waren sehr positiv“, freut sich Dr. Dominik Schultheis.

Und bei Jörg S. hat sich tatsächlich etwas bewegt. „Ich habe mich lange Zeit schuldig gefühlt am Ende unserer Ehe. Aber das hat sich komplett gewandelt, ich sehe, dass ich eben nicht schuld bin an der Sache. Es ist nie einer allein schuld. Es ist eigentlich keiner Schuld.“ Sein Gepäck ist etwas leichter geworden...

Bericht: Barbara Siemes





Pausen müssen sein. So...  
Fotos: Polizeiseelsorge NRW



oder so....

**Hier geht es zur Übersicht über die landesweiten Seminare der evangelischen Polizeiseelsorge:**

<https://polizeiseelsorge-nrw.de/seminare/>

**Und hier zu den Angeboten der katholische Polizeiseelsorge:**

<https://nordrhein-westfalen.polizeiseelsorge.org/hp460/Angebote-Gespraechе-und-mehr.htm?ITServ=aonedqqqt5kvi0uqlok508i0lmt>

**Kontakt:**

**STIFTUNG POLIZEISELSORGE**

der evangelischen Kirche im Rheinland  
Missionsstraße 9 a/b  
42285 Wuppertal

**Leitender Landespfarrer für Polizeiseelsorge**

Volker Hülsdonk

Telefon 0202-2820-351

**Geschäftsstelle**

Sabine vom Bey  
Telefon 0202-2820-350  
Fax 0202-2820-360

E-Mail [info@stiftung-polizeiseelsorge.de](mailto:info@stiftung-polizeiseelsorge.de)

[www.ekir.de](http://www.ekir.de)

[www.polizeiseelsorge-nrw.de](http://www.polizeiseelsorge-nrw.de)

[www.nordrhein-westfalen.polizeiseelsorge.org](http://www.nordrhein-westfalen.polizeiseelsorge.org)