

Ost

Orte | Spuren | Traditionen

Armenien

Wie aus Fremden
Freunde werden

Ukraine

Wie junge Menschen
Verantwortung übernehmen

Rezepte

aus der
armenischen Küche

Wachsen wir zusammen!

Liebe Leserin, lieber Leser,

in unserem neuen Heft „OST – Orte. Spuren. Traditionen“ wollen wir Ihnen bewegende, ergreifende und Mut machende Geschichten von Menschen in den Partnerländern unseres Osteuropa-Hilfswerkes Renovabis erzählen. In der ersten Ausgabe widmen wir uns Armenien. Wie schafft es eine junge Mutter, nach der Flucht aus ihrer Heimat neue Hoffnung zu finden und diese an andere weiterzugeben? Woher nehmen Studierende in der Ukraine die Kraft, Tag für Tag ihren Mitmenschen unter die Arme zu greifen? Und was bedeutet es für jeden von uns, sich für gesellschaftlichen Zusammenhalt einzusetzen – in den Ländern im Osten Europas, aber auch bei uns? Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen, tauchen Sie ein, lassen Sie sich inspirieren und vor allem: Seien wir zuversichtlich – gemeinsam können wir ein Europa schaffen, das zusammen_wächst!



Pfarrer Thomas Schwartz
Hauptgeschäftsführer Renovabis

Inhalt

- 05 Von Geflüchteten zu Freunden**
Wie Menschen aus Bergkarabach in Armenien ein neues Zuhause finden
- 11 Rezept: Jingalov Hats**
Leckeres aus der armenischen Küche
- 12 Tanzen ist mein Leben**
Die Geschichte von Anush aus Bergkarabach
- 14 zusammen_wachsen**
Alle Infos zur Pfingstaktion von Renovabis
- 15 Verantwortung übernehmen**
Wie ukrainische Studierende ihr Land unterstützen
- 18 Wusstest Du schon, dass...?**
Armenien für Kinder

Unser Titelbild zeigt das Kloster Norawank nahe Jeghegnadsor
Foto: Maximilian Gödecke

Von Königen und Vulkanen

Im Hochland des Südkaukasus liegt ein kleines Land – geprägt von rauer Gebirgslandschaft und einer Jahrtausende alten christlichen Kultur. Rund drei Millionen Menschen leben in Armenien, im Schatten des erloschenen Vulkans Aragaz. Das Land blickt auf eine reiche Geschichte zurück – vom antiken Königreich Urartu über mehrere Teilungen bis hin zur Sowjetzeit. 1991 entstand die moderne, unabhängige Republik Armenien. Bis heute ringt das Land mit den Nachwirkungen des verheerenden Genozids von 1915 – und den Folgen des Konflikts um die Region Bergkarabach.

ARTSAKH

YEREVAN

YAGHSEVADZOR

STEPANAKERT

SHUSHI



ARMENIA



26 Kinder kommen im Tanzklub von Vayots Dzor zusammen. Die meisten von ihnen mussten aus ihrer Heimat fliehen. Doch hier finden sie neue Freundschaften, Mut und Selbstbewusstsein.

Von Geflüchteten zu Freunden



Eine Reportage aus Armenien von Daniel Pelz (Text)
und Maximilian Gödecke (Fotos)

Über 100.000 Menschen flohen 2023 aus Bergkarabach ins benachbarte Armenien. Sie haben hier eine neue Heimat gefunden, bauen sich ein neues Leben auf. Doch das Ankommen ist nicht leicht.

Gohar Sargsyan backt ein kleines Stück Heimat: Schnell schneidet sie Kräuter, mischt Mehl und Wasser, knetet kleine Fladen. Die flachen Kräuterbrote heißen Jingalov Hats – in Armenien ein beliebter Snack, für Gohar viel mehr: „Ich vermisse meine Heimat so sehr“, sagt die fünffache Mutter, ihr Blick wandert zu Schüsseln und Speiseöl vor ihr auf dem Tisch.

Wie Familie Sargsyan stammen auch die Brote ursprünglich aus Bergkarabach. In der Sowjet-Ära wird die Region an Aserbaidschan angegliedert, obwohl dort damals mehrheitlich Armenier leben. Sie rufen 1991 einen eigenen Staat aus, völkerrechtlich gehört das Gebiet aber weiter zu Aserbaidschan. Dessen Truppen greifen im September 2023 an, um die aus ihrer Sicht illegale Besetzung zu beenden.

Gohar und ihre Familie fliehen in Todesangst nach Armenien – wie fast alle Bewohner Bergkarabachs. Nicht zum ersten Mal: Schon 2020 mussten sie nach



Gohar mischt die Kräuter für ihre Jingalov Hats.
Das Rezept finden Sie auf Seite 11.



Armenien fliehen, konnten aber wieder zurückkehren. Sie investierten Zeit und Geld in ein neues Haus in Bergkarabach – nur, um es nach vier Monaten schon wieder verlassen zu müssen. Diesmal für immer: Die Republik Artsakh (Bergkarabach) wurde am 1. Januar 2024 offiziell aufgelöst. „Ich habe die Haustür nicht abgeschlossen. Ich wollte nicht, dass die künftigen Bewohner sie zerstören. Es war doch noch alles neu“, sagt Gohar, während ihr Blick in die Ferne schweift.

In Jeghegnadsor, einer verschlafenen Kreisstadt im Süden Armeniens, kommt die Familie schließlich

an. Hilfe bekommen sie von der lokalen Nichtregierungsorganisation Community Development NGO, unterstützt von Renovabis. Um die unmittelbare Not zu lindern, versorgte die NGO die Familie zunächst mit Lebensmitteln und Betten in einer Notunterkunft. Dazu kam ein Trauma-Seminar, um die psychischen Folgen der Flucht zu verarbeiten.

Inzwischen hat die Familie das Notquartier verlassen und in einem bescheidenen Haus Unterkunft gefunden: In den Schlafzimmern stehen nur einige klapprige Bettgestelle. Das Wohnzimmer wirkt mit seinem



Renovabis-Projektpartner Dr. Harutyun Harutyunyan

winzigen Tisch, dem durchgesessenen Sofa und einem Buffetschrank schon fast vollgestellt. Dank einer Solartherme hat Gohars Familie wenigstens warmes Wasser, sonst spendet nur ein wackeliger Ofen in den bitterkalten Wintern etwas Wärme.

Um diese Situation zu verbessern, hilft die NGO bei der Jobsuche. Dadurch hat Gohar eine Anstellung als Köchin gefunden. Ihr Mann jobbt als Taxifahrer. Damit gehören die beiden zu den Glücklichen, viele andere Geflüchtete haben gar keine Arbeit. Doch einen Job zu finden, ist nicht das einzige Problem: „Die Löhne sind hier sehr niedrig“, klagt Gohar.

Gohar vermisst ihr altes Leben jedoch nicht nur wegen der Wohn- und Arbeitssituation: „In Bergkarabach war der Umgang viel wärmer. Immer war jemand zum Frühstück oder Abendessen da“, sagt sie. Und ist gleichzeitig froh, in Jeghegnadsor zu leben und nicht in der anonymen Millionenstadt Jerewan, wo viele Geflüchtete noch immer kaum Kontakte haben: „Wir fühlen uns hier wohl, wir haben viele Freunde gefunden“, sagt Gohar, während die Berge hinter ihrem Haus golden in der Sonne leuchten und eine kleine Katze über den Hof flitzt.

Die meisten Flüchtlinge aus Bergkarabach leben in Armeniens Hauptstadt Jerewan. Dort gibt es Jobs, einfacher ist die Integration aber in Regionen wie

Jeghegnadsor, sagt Renovabis-Projektpartner Harutyun Harutyunyan von der Community Development NGO: „Sie können sich in den Kleinstädten und Dörfern viel schneller integrieren als in Jerewan, wo man oft nicht mal weiß, wo mein Nachbar arbeitet oder man sich im Aufzug nicht mehr grüßt“, sagt er.

Bei der Integration hilft die Community Development NGO kräftig mit: Etwa durch Tanz- und Malclubs möchte sie Kinder aus Armenien und Bergkarabach zusammenführen. An diesem Mittwoch trifft sich in der Halle hinter dem Büro der Organisation in Jeghegnadsor der Malclub: 21 Kinder und Jugendliche sind dabei, 14 kommen aus Bergkarabach. „Am Anfang haben die Kinder fast nur mit dunklen Farben gemalt. Viele konnten sich kaum konzentrieren, sie konnten keine Stunde stillsitzen und manche waren äußerst aggressiv“, sagt Kunstlehrer Aram Smbatyan. Heute ist das anders: Die Wände sind mit Bildern in fröhlichen Farben gepflastert: Landschaften, Herzen oder Comicfiguren in gelb, rot oder grün. Und doch kommt die Erinnerung in den Bildern der geflüchteten Kinder immer wieder hoch: Elisa, 11, hat gerade die Kathedrale der Stadt Schuschi in Bergkarabach gemalt, wo sie früher immer sonntags mit ihren Eltern war. Durch die Ange-





In ihren Bildern finden viele der Kinder einen Weg, ihre Gefühle und Erfahrungen auszudrücken.

bote wie den Malclub sollen die Kinder nicht nur ihre Trauer über den Verlust der Heimat verarbeiten. Ganz bewusst hat die NGO auch Kinder aus der Gegend um Jeghegnadsor eingeladen – so können die Kinder und Jugendlichen aus Bergkarabach und aus der Region schneller Freundschaften schließen. Bei Elisa hat das schon gut geklappt: „Ich habe hier auch Freunde gefunden, das war gar kein Problem“, sagt sie stolz.

Für Projektkoordinatorin Hayarpi Aghakhanyan von der Community Development NGO sind Erfahrungen

wie die von Elisa ein klares Zeichen, wie viel die Kinder und Jugendlichen vom Projekt in ihren Alltag mitnehmen können: „Wir glauben, dass sie diese Freundschaften und Netzwerke weiterführen werden, in der Schule, in anderen Clubs. Das ist ja auch unsere Mission: Wir helfen ihnen zu wachsen, und dann ohne unsere Hilfe weitere Schritte zu machen.“ ■



Hier geht es zu unserer Video-Reportage über die Kinder im Malclub in Jeghegnadsor.

Jingalov Hats

Mit Kräutern gefüllte Brotfladen

1. Wasser und Salz mischen. Mehl einrühren und zu einem klebrigen Teig vermengen. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche kneten, bis er glatt ist.
2. Teig zu einem Kloß formen, in eine leicht geölte Schüssel geben und min. 20 Minuten ruhen lassen.
3. Kräuter waschen und fein hacken. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. In einer Schüssel mit den Gewürzen, Zitronensaft und Öl mischen.
4. Teig vierteln und zu Kugeln formen.
5. Kugeln dünn ausrollen, bis der Teig die Größe eines Desserttellers hat. Etwa 100g Kräutermischung darauf geben.
6. Teig am Rand anheben und mittig über der Füllung zusammendrücken. Spitzen einklappen und die Naht mit der Handkante andrücken. Den Fladen mit der Naht nach unten auf die Arbeitsfläche legen und flachdrücken.
7. Pfanne erhitzen und Fladen mit der Naht nach unten hineingeben. Bei mittlerer Hitze etwa 3 Min. garen, wenden und weitere 2 Min. garen bis beide Seiten goldbraun sind.
8. Mit den weiteren Teigkugeln ebenso verfahren.

Guten Appetit!

Das Rezept stammt aus dem Buch „Yerevan – Die armenische Küche“ von Marianna Deinyan und Anna Aridzjan. Mit freundlicher Genehmigung des riva Verlag.

Zutaten für 4 Personen:

150 ml Wasser
1 TL grobes Salz
200g Weizenmehl
450g Kräuter nach Geschmack (z.B. Dill, Rucola, Petersilie)

2 Frühlingszwiebeln
2 TL Paprikapulver edelsüß
1/2 TL Cayennepfeffer
1 TL Salz
2 TL Zitronensaft
1 EL Pflanzenöl

Armenien in der
eigenen Küche



So wird's gemacht:
Video zum
Rezept



„Tanzen ist mein Leben“

Von Daniel Pelz (Text) und Maximilian Gödecke (Fotos)

„Barez dzes“ – Mit einem herzlichen „Guten Tag“ begrüßt Anush Matirosyan die Kinder vom Tanzclub. Sie verbeugt sich – und dann sind die Mädchen und Jungen mit ihrer Lehrerin Anush zwei Stunden lang auf den Beinen: Zu „Waka Waka“ von Shakira wirbeln sie durch den Raum, schreiten grazil zu den melancholischen Klängen armenischer Weisen in einer langen Schlange oder tanzen im Kreis.

„Tanzen ist mein Leben“, sagt Anush, eine schlanke, kleine Frau mit strahlendem Lächeln. Ihr Vater, auch Tanzlehrer, hat es ihr in die Wiege gelegt und seit sie 18 ist, bringt auch Anush anderen Menschen das Tanzen bei. Erst in ihrer Heimat Bergkarabach und jetzt hier in Armenien.

„Wenn ich die Tür zum Club öffne, vergesse ich alles. Der Club ist wie eine zweite Familie für mich“, schwärmt die 30-Jährige. Doch nicht nur die Leidenschaft zum Tanzen verbindet sie mit den 26 Kindern im Club, sondern auch eine persönliche Geschichte:



Die meisten von ihnen sind Geflüchtete aus Bergkarabach. Für sie hat die Community Development NGO in der armenischen Kreisstadt Jeghegnadsor den Club gegründet – mit finanzieller Unterstützung von Renovabis. Und den Verantwortlichen war klar: Als Trainerin ist niemand besser geeignet als Anush. Nicht nur wegen ihrer Liebe zum Tanzen. „Ich weiß, was die Kinder durchgemacht haben“, sagt sie. Schon 2020 musste sie nach Armenien fliehen, aserbaidzische Truppen hatten damals ihre Heimatstadt erobert. Ihr Schwager fiel mit 21 Jahren im Krieg. Seine Fotos und Medaillen erinnern im neuen Haus der Familie noch heute an ihn.

Das Tanzen soll es den Kindern aus Bergkarabach leichter machen, ihre Trauer zu vergessen. Durch Auftritte vor Publikum tanken sie neues Selbstbewusstsein und finden Freunde vor Ort. Deshalb sind auch Kinder aus der Region dabei.

Am Anfang waren die geflüchteten Kinder noch sehr scheu, erzählt Anush. Aber nach einem Jahr sieht sie in jeder Tanzstunde, wie weit alle gekommen sind: „Sie haben nicht nur neue Tänze einstudiert, sondern auch gelernt, sich zu öffnen, ihre Erfahrungen und Sorgen zu teilen. Und viele der Geflüchteten haben neue Freunde gefunden.“ ■



Fotos und Medaillen erinnern an Anushs gefallenen Schwager.

zusammen_wachsen

damit Europa menschlich bleibt

Mit diesem Leitwort greift Renovabis in der Pfingstaktion 2026 die wachsende Polarisierung und Zerrissenheit in Europa auf – in den Partnerländern Mittel-, Ost- und Südosteuropas ebenso wie in Deutschland.

Zusammen zu wachsen bedeutet, aufeinander Acht zu geben und einander mit offenen Herzen zu begegnen. Es bedeutet aber auch, gemeinsam anzupacken, um Neues zu schaffen. Denn das Wachsen kann nur im Miteinander gelingen – verbunden in der Hoffnung, die uns als Christinnen und Christen prägt.

Die **Pfingstkollekte** soll in diesem Jahr deshalb all den Menschen zugute kommen, die sich im Osten Europas jeden Tag für das zusammen_wachsen einsetzen. Einige von ihnen lernen Sie in diesem Heft kennen. Etwa Anna Sobolevska aus Lwiw, die unsere Aktionseröffnung in Augsburg im Mai besuchen wird. Den Mut und die Tatkraft dieser Menschen können Sie mit Ihrer großzügigen Spende unterstützen – an **Pfingsten im Gottesdienst** oder schon jetzt:

Spendenkonto: Renovabis e.V.
IBAN DE24 7509 0300 0002 2117 77

Alle Infos zur Pfingstaktion und
das Material zum Download:
renovabis.de/aktion



Material von Renovabis
online bestellen unter
shop.renovabis.de

Pfingstnovene 2026

In der Pfingstnovene lädt der Benediktinerabt Theodor Hausmann dazu ein, zwischen Christi Himmelfahrt und Pfingsten gemeinsam zu beten und um den Heiligen Geist zu bitten.

Samentütchen

Die Samentütchen von Renovabis bringen Ihnen in diesem Jahr die Nachtkerze in den Garten: Seit Jahrtausenden gewinnen die Menschen aus ihr ein Öl, das bei Hautproblemen, Allergien und Entzündungen hilft.



Verantwortung übernehmen

Von Karin Finkenzeller (Text)
und Vitali Dovgopolyi (Fotos)

Wo ihr Vater im Einsatz ist, erfuhr Anna Sobolev-ska erst nach seiner Abreise. Beim Abschied im Juli hatte er gesagt, er werde als Kryptoanalytiker in der Region Kyjiw arbeiten, also dort verschlüsselte Nachrichten der russischen Armee für das ukrainische Militär in Klartext übersetzen. Doch als er sich vor ein paar Tagen telefonisch meldete, kam der Anruf von der Front. „Er hat sich freiwillig gemeldet“, erzählt die 18-Jährige in der westukrainischen Stadt Lwiw, wo sie trotz der Sorge um ihren Vater versucht, sich auf ihr Studium der Politischen Wissenschaften zu konzentrieren. Ihr drittes akademisches Jahr begann im September, im vergangenen war sie die Zweitbeste ihres Jahrgangs. Das allein würde sie schon für ein Stipendium qualifizieren. Doch daneben engagiert sich Anna in mehreren sozialen Projekten. Wenn Moskau nicht auch Raketen und mit Sprengsätzen bestückte



Anna Sobolevska studiert Politische Wissenschaften in Lwiw

Kampfdrohnen bis weit in den Westen des Landes schickt, scheint der Krieg in Lwiw mit seiner Kulisse der k.u.k.-Architektur im Stadtzentrum manchmal weit weg, nicht nur geografisch. „Aber auch hier können wir unsere Soldaten unterstützen“, sagt Anna. So

hat sie zusammen mit 150 Schülerinnen und Schülern 600 Mahlzeiten für Armeeangehörige zubereitet. Sie haben Lebensmittelspenden in Supermärkten gesammelt, das ukrainische Nationalgericht Borschtsch



Die Studierenden bereiten die Mahlzeiten zu.

aus Rote Bete, Zwiebeln, Weißkohl, Karotten, Kartoffeln und Rindfleisch gekocht und dann so getrocknet und verpackt, dass die Soldaten an der Front nur heißes Wasser da-

rauf gießen müssen. „Es geht darum, Teenagern zu zeigen, wie sie Verantwortung für die Gesellschaft übernehmen können.“

Lwiw war 2025 Europäische Jugendhauptstadt – unter ganz anderen Bedingungen, als es sich die jungen Menschen bei der Bewerbung 2021 vorgestellt hatten. Resilienz ist plötzlich das große Thema, den

Optimismus und das Engagement für eine bessere Zukunft nicht zu verlieren, Kriegsversehrte in die Gesellschaft zu integrieren. Anna gehört zu den Organisatoren, und bis vor kurzem war sie auch Mentorin in einem Programm, bei dem Schülerinnen und Schüler weiterführender Schulen in den Fächern Geschichte, Mathematik und Fremdsprachen begleitet wurden.

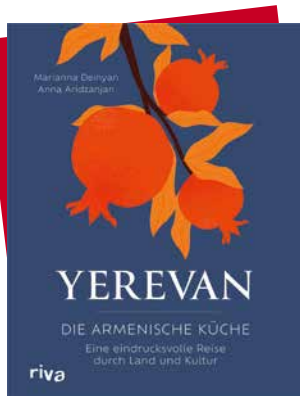
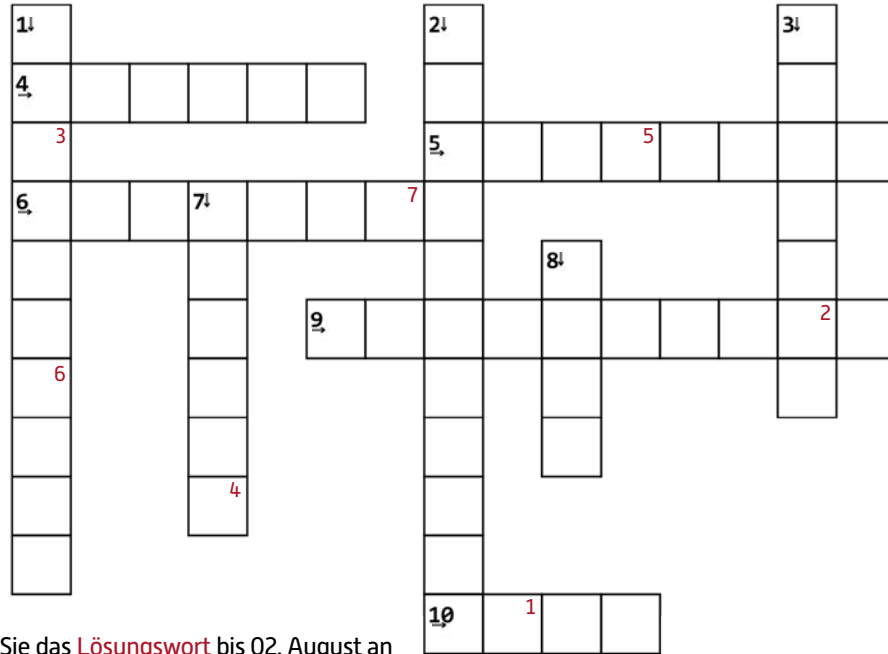
Die junge Frau ist ein ermutigendes und beeindruckendes Beispiel einer Generation, die unter schwierigen Bedingungen in das Erwachsenenleben startet, darüber aber nicht klagt, sondern mit Tatkraft die eigene Zukunft und die der Gesellschaft mitgestalten will. ■

Unterstützung für die Studierenden

Renovabis unterstützt die Stipendienstiftung der Ukrainischen Katholischen Universität bei der Vergabe von Stipendien an bedürftige Studierende. Die Stiftung übernimmt die Studiengebühren und die Unterkunft im Wohnheim. Dafür beteiligen sich die Studierenden aktiv am Freiwilligen-Programm der Uni und tragen so zum sozialen Zusammenhalt bei. Mehr als 600 junge Frauen und Männer können so ihren Traum von einem Studium verwirklichen. Gleichzeitig gewinnt die ukrainische Gesellschaft gut ausgebildete junge Menschen. Möglich ist das auch dank der großzügigen Unterstützung der Spenderinnen und Spender von Renovabis.

Armenisches Kochbuch gewinnen!

1. Welches Saatgut verteilt Renovabis in diesem Jahr?
2. Die Nationalfrucht Armeniens ist der ...?
3. Wie heißt Armeniens Hauptstadt?
4. Wie heißt der Heilige Berg Armeniens?
5. Wo wird die Renovabis-Pfingstaktion 2026 eröffnet?
6. Wer hat die Renovabis-Novene in diesem Jahr verfasst?
Abt Theodor ...?
7. Welches Spiel ist ein Nationalsport in Armenien?
8. Wieviele Personen sind auf dem Renovabis-Plakat zu sehen?
9. Welchen Nachnamen trägt die Tanzlehrerin Anush?
10. Wo studiert Anna Sobolevska?



Yerevan Die armenische Küche

Gehen Sie auf eine
kulinarische Reise durch
Land und Kultur.

Gewinnen Sie eines von
drei Kochbüchern. Senden Sie das **Lösungswort** bis 02. August an

kreuzwort@renovabis.de

oder an

Renovabis e.V.

Preisausschreiben

Domberg 38/40, 85354 Freising

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---



Wusstest Du schon, dass ...



... **Schach** in Armenien Unterrichtsfach ist? Schon die Kinder der 2. bis 4. Klasse der Grundschule lernen die Regeln und üben die wichtigsten Züge – schließlich ist Schach (neben Fußball) der **National-sport des Landes**.



... der Berg **Ararat** der Heilige Berg Armeniens ist? Auf dem Ararat soll nach biblischer Überlieferung die Arche Noah nach der Sintflut gestrandet sein. Deshalb **zieren Berg und Arche noch immer das Wappen des Landes**, auch wenn der Berg in der heutigen Türkei liegt. Entdeckst du sie?



... der **Granatapfel** in der armenischen Tradition ein Symbol für Leben, Überfluss und Wohlstand ist? Er wird häufig auch mit der Kirche verglichen: **Die Gläubigen sind, wie die Kerne der Frucht, unzählig und unterschiedlich, aber in der Kirche vereint wie die Kerne unter der Schale.**



... das armenische **Alphabet** aus 39 einzigartigen Buchstaben besteht? Schaffst Du es, **Deinen Namen in armenischer Schrift** zu schreiben?



Ա	Բ	Գ	Դ	Ե	Զ	Է	Ը	Թ	Ժ
a	b	g	d	je	z	e	ë	t'	ž
Ի	Լ	Խ	Ծ	Կ	Հ	Ձ	Ղ	Ճ	Ս
i	l	x	ts	k	h	dz	ř	tš	m
Յ	Ն	Շ	Ո	Չ	Պ	Ջ	Ռ	Ս	Վ
j	n	š	vo	tš'	p	dž	r	s	v
Տ	Ր	Ց	Ի	Փ	Ք	Օ	Ֆ		
t	r'	ts'	w	p'	k'	o	f		

Renovabis ist das Hilfswerk der katholischen Kirche für die Menschen im Osten Europas. Das Plakat der Renovabis Pfingstaktion 2026 zeigt Anush und ihre beiden Töchter. Sie mussten 2020 aus ihrer Heimat Bergkarabach fliehen. In diesem Heft lesen Sie ihre bewegende Geschichte. Und Sie erfahren, wie Sie Anush und unzähligen weiteren Menschen aus dem Osten Europas helfen können.



Spendenkonto: Renovabis e.V.
IBAN DE24 7509 0300 0002 2117 77

Helfen Sie mit Ihrer
Spende

