

LebensWerte

DAS ETHIK-LIFESTYLE MAGAZIN

Ethik & Ökonomie

Ein Leben in Fülle für alle



Kinder als Ware

Jungen und Mädchen
an Bauern verpachtet

Meditation

Eine Quelle
des Glücks?

Ständig
klatschnass

Wenn Schwitzen
zur Qual wird

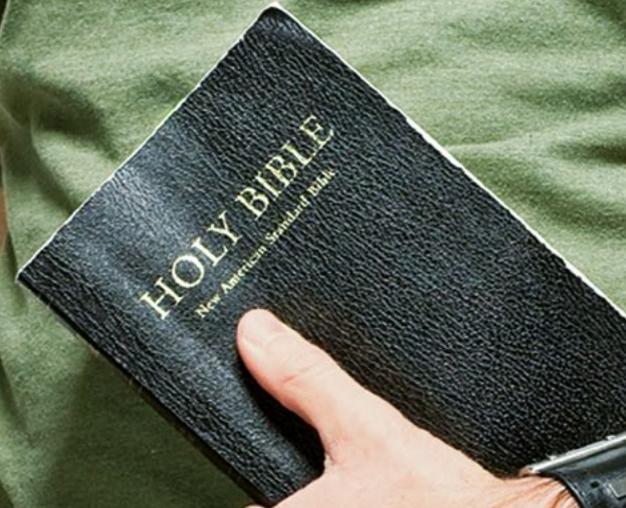
2/2013

3,50 EUR



02

ClimatePartner
klimaneutral
gedruckt



bibleserver.com

Ihre Bibel im Netz

Die Bibel in 9 aktuellen deutschen Übersetzungen und 21 weiteren Sprachen. Kostenfrei und komplett mit Fußnoten, Querverweisen und Übersetzungsvergleich. Mit Raum für Ihre eigenen Notizen.

In dieser Ausgabe

- 4 Im Juli an die Copacabana!
- 6 Kinder als Ware
- 10 Meditation als Quelle ernsthaften Glücks



- 13 Unterwegs für aidsranke Kinder
- 14 Kneipp-Kurhaus St. Josef in Bad Wörishofen
- 16 Lebenswertes Hamborn
- 18 Was wird aus Zappelphilipp, wenn er gross wird?
- 21 Impuls
- 20 Ständig klatschnass
- 26 Was tut unserer Gesellschaft gut?
- 28 Aus der Reihe tanzen
- 30 Mein, Deins, Euer?
- 32 Berufung? Unternehmer!
- 33 Aktuelles aus der christlichen Welt
- 34 Jedes Kind ist anders
- 36 Heilkraft und Magie der Sonwendkräuter
- 38 Essen und Trinken – Basis unseres Lebens
- 42 Projekt LebensWert
- 44 Lydias Hoffnungsgeschichte
- 46 Israel und Palästina
- 48 Buchtipps
- 49 Gott wird dich niemals fallen lassen
- 50 Arbeitslosigkeit und Anspruch auf Urlaub?

Impressum

Herausgeber Projekt LebensWert gGmbH, Pater Tobias O. Praem.
Holtener Str. 172, 47167 Duisburg
Tel. 0203 54 4726 00 · Fax 0203 54472612
info@magazin-lebenswerte.de
www.magazin-lebenswerte.de
Chefredakteur Tobias O. Praem.
Redaktionsleitung Christel Harloff
Erscheinungsweise Druckversion 3 x jährlich
Erscheinungsgebiet bundesweit
Preis 3,50 Euro **ISSN** 2196-6052
Seitenformat 210 x 297 mm

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die vielen überaus positiven Rückmeldungen, die wir für unser neues Magazin erhalten, sind für uns Ermunterung, Inspiration und Bestätigung, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Dafür sagen wir recht herzlichen Dank!



Ein wichtiges Anliegen ist die Nachhaltigkeit des Umweltschutzes und die Wahrung der Schöpfung. So freuen wir uns, die Druckerei Bonifatius, die durch mineralölfreie Farben, alkoholfrei und klimaneutral druckt, als neuen Geschäftspartner an unserer Seite zu haben.

Werteverfall ist heute fast in jedermann Munde. All zu leicht erliegen wir jedoch der Versuchung, die Verantwortung bei Staat, Gesellschaft und Unternehmen zu suchen. Dabei vergessen wir, dass jeder Einzelne von uns den Staat und die Gesellschaft bildet. Und die kleinste Parzelle in unserem System, in der sich ein moralisches und von Werten geprägtes Leben vollzieht, aus der Familie, dem Bekanntenkreis und unserem Arbeitsplatz besteht. Wenn wir uns dieser Eigenverantwortung stellen, können wir vielleicht voneiner Renaissance der Werte sprechen.

So hat der Fall Hoeneß uns veranlasst zu fragen, wie es mit unserer eigenen Moral und der Verantwortung der Unternehmer aussieht. Tanzen wir nicht alle um das „Goldene Kalb“ und ist es nicht an der Zeit aus dem Tanzreigen heraus zutreten, fragt Heribert Böller.

Eigentum verpflichtet, so Stefan Hochrebe und nimmt nicht nur Unternehmer, sondern jeden Einzelnen in die Verantwortung. Frau Schulte vom BKU stellt die Kernaussagen der Schrift „Zum Unternehmer berufen“, herausgegeben vom päpstlichen Rat für Gerechtigkeit und Frieden 2012, vor.

Viele weitere interessante Themen, die sich rund um Gesundheit, Ernährung, Urlaub und Pädagogik drehen, erwarten Sie.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und erlauben Sie mir zum Schluss den Hinweis, dass Sie mit einem Abonnement die vielfältigen sozialen Engagements unserer gemeinnützigen Gesellschaft Projekt LebensWert unterstützen.

Ihr

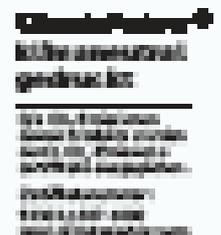
Konzept & Design • Satz & Textüberarbeitung

dcagentur · Siemensstraße 15 · 35799 Merenberg
Kai-Alexander Sommerfeld · René Adam · Ulrike Tomasek
Tel. 06471 509 609 · info@dcagentur.de · www.dcagentur.de

Redaktionelle Beiträge und Fotos Tobias O. Praem.

Prof. Dr. Eugen Davids, Chris Quer, Stefan Hochrebe, Marie-Luise Dött, Elisabeth Hartmann, Martina Wolter-Ruttloff, Kitty Görner
Kloster Arenberg, Thomas Gertler SJ, MAZ Missionarin auf Zeit Chuya Kojima, Caritas, Ehrlich Reisen

Titelfoto: istockphoto.com



Im Juli an die Copacabana!

Katholischer Weltjugendtag 2013

Die katholische Kirche und Lateinamerika – beides ist traditionell eng miteinander verbunden. Und das Jahr 2013 ist, was diese Verbindung angeht, ein ganz Besonderes: Zum einen natürlich wegen des Amtsantritts von Papst Franziskus, zum anderen wegen des Katholischen Weltjugendtages (WJT) in Rio de Janeiro. Die Besucher werden Brasilien mit seinen 192 Millionen Einwohnern als ein aufstrebendes, kontrastreiches Schwellenland kennenlernen, das zunehmend Wirtschaftskraft und politisches Gewicht entwickelt – und Rio als eine Weltmetropole mit wohlhabenden Stadtvierteln neben bitterer Armut in Favelas.

So sind in Brasilien keine 3 Prozent der Bauern Grundbesitzer, denen aber weit über 50 Prozent der gesamten Landwirtschaftsflächen gehören. Andererseits gibt es landesweit 150 Universitäten, an denen insgesamt 2,8 Millionen junge Menschen ausgebildet werden. Und das Land verfügt nicht nur über potente eigene Industriekonzerne wie Petrobras (Energie) oder Embraer (Luftfahrt), sondern beherbergt auch große Produktionsstandorte beispielsweise von Volkswagen und Fiat.

Der Papst & Hunderttausende Jugendliche

Der XXVII Weltjugendtag beginnt Ende Juli: Er findet vom 23. bis zum 28. Juli 2013 in der brasilianischen Metropole statt. Mit dabei sein werden erneut Hunderttausende junger Menschen sein – und auch Papst Franziskus, der seine Teilnahme zugesagt und somit seine erste Auslandsreise nach Amtsantritt angekündigt hat. Die Großveranstaltung 2013 steht unter dem Motto „Geht hin und

macht zu Jüngern alle Völker der Erde“ (Mt 28,19). Die Geschichte des WJT reicht zurück bis ins Jahr 1984. Damals hatte Papst Johannes Paul II. eingeladen. Was zunächst als einmalige Veranstaltung geplant war, stieß auf so große Resonanz, dass heute alle zwei bis drei Jahre ein solches Großereignis stattfindet. Im Jahr 2005 trafen sich 1,1 Millionen Teilnehmer in Köln. Mit insgesamt 4 Millionen Menschen wurden 1995 in Manila die meisten Besucher gezählt. „Zwischen den Terminen“ gibt es regionale Jugendtage in den einzelnen Diözesen.

Pilger erleben „Tage der Begegnung“

Den eigentlichen Weltjugendtagen gehen Tage der Begegnung voraus. Zu den Weltjugendtagen gehören die vorgelagerten „Tage der Begegnung“ in den Diözesen des Gastlandes, bei denen die angereisten Pilger aus dem Ausland sich ein Bild der Kirche vor Ort machen können. In Brasilien finden die „Tage der Begegnung“ vom 16. bis 20. Juli 2013 statt, abhängig von der Entfernung zu Rio de Janeiro mancherorts auch vom 14. bis 21. Juli. Der Eröffnungsgottesdienst mit Orani João Tempista, dem Erzbischof von Rio de Janeiro, findet am 23. Juli 2013 am Strand von Copacabana statt. Während des einwöchigen WJT gibt es dann unter anderem die Möglichkeit zur Teilnahme an Gottesdiensten, Workshops und Konzerten. Ein wichtiges zentrales Ereignis ist – wie immer am Donnerstag – die Begrüßung des Papstes. Am Freitag folgt ein Kreuzweg unter Leitung des Papstes durch die Stadt. Zur Vigil am Samstagabend und zur Abschlussmesse am Sonntag treffen sich die Teilneh-



Jugendliche beim Eucharistischen Kongress 2013

mer an einem zentralen Platz, auf dem sie auch übernachten – in Rio ist es der „Campus Fidei“ im Stadtteil Guaratiba. Der Abschlussgottesdienst wird vom Papst zelebriert, der dabei auch den Ort des nächsten internationalen WJT verkündet. Auf deutscher Seite laufen die Planungen der jugendpastoralen Delegation aus Deutscher Bischofskonferenz, Arbeitsstelle für Jugendseelsorge der Deutschen Bischofskonferenz (afj), Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ), längst auf Hochtouren. Fast alle deutschen Bistümer und viele geistliche Gemeinschaften werden mit insgesamt rund 2.500 „offiziellen“ Teilnehmern nach Rio reisen. Teilnehmer und Daheimgebliebene finden auf der Internetseite www.wjt.de der afj aktuelle Informationen rund um den Weltjugendtag, über den Stand der Vorbereitungen in Deutschland und praktische Tipps zu Land und Leuten sowie Tipps zum Kulturangebot vor Ort. Das deutsche Pilgerpaket mit Weltjugendtagshut und Pilgerbuch kann ebenfalls hierüber bestellt werden.

Brasilianisches Flair in Deutschland

Wer am WJT nicht teilnehmen kann, muss sich nicht grämen: Das Ereignis kann in vielen Diözesen zu Hause ein Stück weit miterlebt werden. Im Bistum Essen beispielsweise gibt es verschiedene Angebote für Schulklassen, Jugendgruppen und alle anderen Interessenten, um sich über Land und Leute auszutauschen und vom brasilianischen Flair anstecken zu lassen. ❖

Ein Bericht von Stephan Hochrebe

Der Diplom-Kaufmann lebt in Duisburg und arbeitete viele Jahre als Journalist für verschiedene Print- und audiovisuelle Medien.

Heute ist er in leitender Position für ein Medienhaus in Köln tätig.

Mehr unter www.jugend-im-bistum-essen.de
Bistum Münster: www.wjt-muenster.de

Kinder als Ware

Aus Not werden Jungen und Mädchen in Äthiopien von ihren Eltern an reichere Bauern verpachtet – für etwas Getreide oder Geld



Erntezeit im Norden Äthiopiens: Es ist heiß auf den Feldern, sehr heiß. Die Sonne brennt erbarmungslos auf die Arbeiter herunter. Neben erwachsenen Frauen und Männern sind hier auch viele Kinder beschäftigt. Mit ihren kleinen Sensen schneiden sie das Getreide: Die Rücken gebückt, die Hände und Unterarme nicht selten blutig – die Sensen sind extrem scharf und bestrafen jede Unachtsamkeit ihrer Nutzer.

Die Kinderarbeiter sind oft erst acht oder neun Jahre alt. Sie gehen der anstrengenden Arbeit keineswegs freiwillig nach. Gerade im ländlichen Norden Äthiopiens verfügen viele Familien nicht über ausreichend große und ertragreiche landwirtschaftliche Anbauflächen. Oft leben sie in dauerhafter Armut. Die Ernten fallen immer wieder sehr schlecht aus – der Boden ist karg, häufige Dürreperioden drücken die Erträge und die Landwirte haben nur wenig Kenntnisse über ertragssteigernde Maßnahmen wie Fruchtwechsel oder Düngung. Mit ihren wenigen Fröch-

ten können die Eltern kaum alle Kinder ernähren, geschweige denn auf dem örtlichen Markt einmal Gewinne erwirtschaften. Darum geben die Eltern ihre Kinder an reichere Bauern. Für dieses „Verpachten“ erhalten sie einen Sack Getreide oder etwas Geld. Damit erreichen diese ärmsten Familien gleich zweierlei: Das an eine fremde, aber wohlhabendere Familie verpachtete Kind muss nicht mehr im eigenen Haushalt mitversorgt und ernährt werden. Im Gegenzug erhalten die Eltern Güter, die das Überleben der restlichen Familienmitglieder sichern.

Aufwachsen ohne Kindheit

Oft arbeiten die Jungen und Mädchen dann mehrere Fußstunden von ihren Heimatdörfern entfernt, so wie Goshu. „Meine Mutter wollte mich eigentlich wieder bei sich haben“, erzählt der 13-Jährige, der bereits mit sieben Jahren zum ersten Mal von seiner Mutter zum Arbeiten weggegeben wurde. „Aber unsere Ernte wurde vom Ha-



gel zerstört und da musste ich wieder arbeiten gehen“, sagt der Junge, ohne mit dem anstrengenden Schneiden der Getreidehalme aufzuhören. Der Bauer, für den Goshu in diesem Jahr arbeitet, ist streng: Die Pausen sind stark reglementiert, langes Verschnaufen wird nicht geduldet. Während der Erntezeit ist der Junge – wie viele seiner Altersgenossen – von früh morgens bis abends spät auf dem Feld. Er blutet am Finger, seine Hände sind voller Schwielen, die Unterarme tragen zahlreiche Narben früherer Schnittwunden. Mit unserer Vorstellung von Kindheit oder Kindsein hat dies hier rein gar nichts zu tun. Goshus Eltern erhielten für die Arbeitskraft ihres ältesten Sohnes 100 Kilogramm des regionalen Getreides Teff und 50 Kilo Weizen. Dafür packt der Junge mit an, wie ein Erwachsener; er hilft bei der Aussaat, der Ernte, dem Dreschen des Kornes und beim Viehhüten. Behandelt wird der 13-Jährige wie ein Leibeigener: „Ich stehe auf, wenn es hell wird und arbeite oft bis zur Dunkelheit.“ Der Land-

wirt schon weder sich selbst, noch seinen „Besitz“, für den er Anfang des Jahres auf dem Markt von Debre Markos bezahlt hat. Auf dem Marktplatz wechseln vor dem Beginn der Aussaat nicht nur Schafe, Ziegen, Gemüse, Getreide und Gewürze ganz selbstverständlich den Besitzer, sondern eben auch Kinder und Jugendliche – billigere Arbeitskräfte gibt es nirgendwo. Bei den fremden Landwirten werden die Kinder dann oft sehr schlecht behandelt, nicht selten sogar geschlagen oder missbraucht. Nicht viel besser geht es auch vielen Mädchen, die vor allem in Haushalten, Geschäften oder in der Gastronomie arbeiten. Tiru beispielsweise ist als Servicekraft beschäftigt. Das Lokal an der Durchgangsstraße des Dorfes kann über mangelnden Umsatz kaum klagen: Die ersten Gäste kommen schon vor Sonnenaufgang auf eine Tasse Kaffee vorbei, die letzten gehen erst spät abends, oft nach 23 Uhr. Die 12-jährige Tiru arbeitet in dem Lokal; sie bedient, spült und kassiert – aber sie schläft auch mitten im

Schankraum. Das bedeutet: Erst wenn die letzten Gäste fort sind und alles auf- und weggeräumt ist, kann sie ihr spärliches Nachtlager aufbauen. Und bevor die Frühstücksgäste kommen, gilt es, Kaffee zu kochen und alles herzurichten für einen langen Tag.

Harte Arbeit anstelle von Schule

Armut und Tradition greifen in Äthiopien zum Schaden der Kinder ineinander: Der eigene Nachwuchs wird in weiten Teilen wie selbstverständlich als wirtschaftliche Kraft der Familie gesehen und viele Kinder zu haben, bedeutet für Eltern in erster Linie ein höheres Einkommen und eine gewisse ökonomische Sicherheit im Alter. Vor allem in ländlichen Gegenden ermöglichen viele Eltern daher maximal einem ihrer Kinder den Besuch einer Schule, während die anderen arbeiten müssen. Was es für ein Kind bedeutet, über viele Monate von seinen Eltern und Geschwistern getrennt zu sein und bei einer völlig fremden Familie im Dienstverhältnis zu leben, können die Familien unter Umständen noch ermessen – aber ändern können sie ihre Lage aus eigener Kraft meist nicht. Hier setzt die Arbeit diverser internationaler Hilfswerke an, die den Eltern Wege aus der Not zeigen können und die mit den gesellschaftlichen Entscheidern verhandeln, damit die eigentlich verbrieften Kinderrechte endlich umgesetzt werden und die ausbeuterische Kinderarbeit abgeschafft wird. Das ist auch dringend notwendig, denn die Kinder leiden Tag für Tag schwer. ❖❖



Äthiopien zählt mit einem jährlichen Pro-Kopf-Einkommen von etwa 350 US-Dollar zu den ärmsten Ländern der Welt. 85 % der Erwerbstätigen arbeiten in der Landwirtschaft; angebaut werden vor allem Kaffee, Teff-Getreide, Gerste, Weizen, Mais, Hülsenfrüchte, Ölsaaten und Khat (ein leichtes Rauschmittel, das gekaut wird). Außerdem werden Rinder, Schafe und Ziegen gehalten. Zu den Haupt-Exportprodukten gehören neben Kaffee, Hülsenfrüchten und Leder bzw. Lederprodukten auch Schnittblumen, die oft unter fragwürdigen ökologischen und sozialen Standards produziert werden.



Die gesundheitliche Versorgung in Äthiopien gehört zu den schlechtesten der Welt. Durch Mangelernährung, ansteckende Krankheiten und schlechte hygienischen Verhältnissen liegt die durchschnittliche Lebenserwartung bei nur 59 Jahren. Nur 38 % der Bevölkerung haben Zugang zu sauberem Trinkwasser und lediglich 12 % zu sanitären Anlagen. 33 % der Kinder unter fünf Jahren sind untergewichtig und die Säuglingssterblichkeit liegt bei 6,8 %.



Die gesundheitliche Situation von Frauen in Äthiopien ist ungleich schlechter als die von Männern. 74 % aller Frauen zwischen 15 und 49 Jahren sind im Genitalbereich beschnitten und leiden an den gesundheitlichen und psychischen Folgen.

Nicht einmal die Hälfte aller Kinder besucht – trotz Schulpflicht – tatsächlich eine Grundschule und nur etwa die Hälfte der Grundschüler beenden diese auch. Selbst danach können viele Kinder kaum lesen oder schreiben, was an der oft mangelnden Qualität des Unterrichts liegt. Es gibt deutlich zu wenig Lehrer, Klassengrößen von 70 und mehr Kindern sind in Äthiopien keine Seltenheit.

ZUKUNFT

Unsere Antwort auf die demographische Krise: **HILFE** statt Abtreibung!



Weil jeder fehlt, der nicht geboren wird!

Jedes Jahr gehen Abertausende schwangere Frauen in Deutschland zur Abtreibung, weil sie keine Alternative für sich sehen. Durch echte Beratung und konkrete Hilfe ermöglichen wir Tag für Tag Entscheidungen für ein Leben mit Kind.

Im vergangenen Jahr 2012 wurden im Rahmen des Projekts 1000plus exakt 1.346 Schwangere beraten (1.190 Schwangerschaftskonfliktberatungen, 156 Sozialberatungen). In 505 Konfliktfällen, in denen die Frau ihre Entscheidung mitgeteilt hat, haben sich 340 Schwangere (67%) für ihr Baby entschieden.

Bitte helfen Sie uns, die Beratung von 1000plus auszubauen, damit dieses Jahr noch mehr Schwangeren geholfen werden kann.

Bitte spenden Sie für unsere Zukunft:

Stiftung Ja zum Leben
Konto 7 712 200 02 | BLZ 440 800 50 | Commerzbank Meschede
IBAN DE93 4408 0050 0771 2200 02 | BIC DRESDEFF468

1000plus.de[®]
HILFE statt Abtreibung.



LebensWerte: *Ihr Leben hat sich radikal gewandelt: Von einem Junkie und Verbrecher hin zu einem Meditationslehrer, der große innere Ruhe und persönlichen Frieden gefunden hat. Wie kam es dazu?*

Noah Levine: Ich habe in meinem früheren Leben sehr gelitten und wusste nichts mit mir anzufangen. Also griff ich zu Drogen, wurde kriminell und versuchte es mit einer Art Rebellion. Als Teenager habe ich mich selbst in so große Schwierigkeiten gebracht, dass ich ins Gefängnis geworfen wurde. Mein Vater war ein Meditationslehrer und hat buddhistische und hinduistische Meditation gelehrt. Oft sagte er: Versuch das auch mal, aber ich hatte kein Interesse. Es gab nichts, das mich zufrieden gemacht hätte. Nichts hat die Schmerzen, die Pein in meinem Leben gelindert. Die Drogen wirkten viel zu kurz, sie waren keine Lösung. Ein Wendepunkt für mich war die Angst, dass ich mein Leben im Knast verbringen müsste. Da war plötzlich der Wille da zu sagen: Meditation könnte eine Lösung sein.

LebensWerte: *Wie fühlte sich das an?*

Noah Levine: Erstmals in meinem Leben musste ich meine Gedanken kontrollieren. Ich musste nicht bewerten: Sind deine Gedanken wahr, sind sie richtig? Die Meditation hat mich vom gedankenvollen Geist hin zu den Emotionen und zur Achtsamkeit gelenkt. Ich konzent-

rierte mich nur noch auf das rein physische Atmen. Ich war am Anfang darin nicht sehr gut, ich hatte ja noch Entzugerscheinungen. Aber die Meditation lehrte mich, die Gedanken zu ignorieren und meine Beziehung zu meinem eigenen Denken, das mich ja in so viele Schwierigkeiten gebracht hatte, zu verbessern. Ein langer Prozess der Transformation begann.

LebensWerte: *Wann endete dieser Prozess?*

Noah Levine: Ich dachte, wenn ich erstmal die richtige Freundin und genug Geld und materielle Dinge angehäuft hätte, dann wäre ich glücklich. Ich ahnte noch nicht, dass Meditation auch für die Zeit nach der Kriminalität und den Drogen der elementare Begleiter meines Lebens sein würde. Ich dachte, meine tolle Frau, mein Motorrad, mein Auto und so weiter, würden mich glücklich machen. Aber das hat nicht geklappt. Es gab immer einen Punkt, an dem ich merkte: Es wird nie genug Freude, Geld, Aufmerksamkeit und Erfolg geben, um komplette Befriedigung zu spüren. Also: Meditation ist für mich längst nicht nur eine Möglichkeit der Stressreduktion, sondern die Quelle ernsthaften Glücks.

LebensWerte: *Muss man denn wohl so weit abgerutscht sein, wie Sie, um einen solchen Wandel ernsthaft zu wollen?*

Meditation als Quelle ernsthaften Glücks

Der ehemals kriminelle Junkie Noah Levine unterrichtet heute sehr erfolgreich Meditationstechniken – und glaubt an universelle Regeln gelingenden Lebens

Noah Levine: Es gibt verschiedene Stufen, klar. Ich war siebzehn, als ich diesen extremen Wunsch nach Veränderung spürte. Manchmal ist die Verzweiflung brauchbar als Weg aus dem tiefen Leid. Um wirklich eine Veränderung zu wollen, muss man sich nach mehr sehnen, als man schon hat. Ich würde sagen, dass jeder in der westlichen Welt sein Level der Unzufriedenheit hat, aus dem heraus er mit Meditation beginnt. Man findet hier keine ausgeglichenen, hochzufriedenen, glücklichen Menschen, die mit Meditation starten. Aber der Stress kann für jeden unterschiedlich sein: Ärger in der Familie oder im Job oder sonstwo. Da hat ja auch jeder unterschiedliche Toleranzgrenzen, ab denen er merkt: So geht es nicht weiter.

LebensWerte: *Wollen Sie, dass Ihre Leser nach der Lektüre allesamt meditieren?*

Noah Levine: Die Antwort ist: Ja. Ich möchte jedem, der daran Interesse hat, den Zugang zu buddhistischer Meditation ermöglichen. Ich bin kein Missionar, aber wenn jemand interessiert ist, dann möchte ich diesen Weg ebnen. So sehen die Menschen: Das ist keine fernöstliche religiöse, mystische Sache, sondern vielmehr sehr praxisnah und nachahmbar – auch im westlichen Lebensstil. Ich bin so dankbar, dass Meditation bei mir funktioniert hat, da ist es natürlich, dass ich davon weiter erzähle, ganz organisch.

LebensWerte: *Braucht man denn dann überhaupt Buddha, oder geht Meditation nicht auch ohne transzendenten Überbau?*

Noah Levine: Was ich vom Buddhismus gelernt habe, kann ich nicht trennen von meiner Art der Meditation. Das ist einfach mein Lebensweg. Natürlich muss man nicht Buddhist sein, um zu meditieren. Aber ich fühle

Man muss nicht Buddhist sein um zu meditieren

mich dem Buddhismus sehr verbunden. Und ich glaube, man muss die Meditation nicht neu erfinden, wenn es diese Karte für den Weg schon längst gibt. Sie gibt die Richtung vor. Man muss ihr nur folgen.

LebensWerte: *Sie schreiben in Ihrem Buch, dass die Wahrheit in allen großen tradierten Religionen zu finden ist, sowohl im Christentum, als auch im Judentum, im Islam und natürlich im Buddhismus.*

Noah Levine: Einige Aspekte sind auf einem universellen Niveau: Liebe, Mitgefühl, Nächstenliebe. Und es gibt natürlich spezifische Identifikationsmerkmale der einzelnen Religionen. Aber ich denke auch, dass die Menschen

zum Teil mit den gleichen Begriffen von sehr unterschiedlichen Dingen sprechen.

LebensWerte: *Sie sagen, dass Hass, Boshaftigkeit und alles Übel durch Meditation überwunden werden könnten. Sind Sie persönlich bereits auf diesem Weg?*

Noah Levine: Das kommt auf die Situation an. Ich wäre sehr vorsichtig, wenn jemand behauptet, er lebe ohne jeden schlechten Vorsatz oder Hassgefühl – außer er wäre Buddha, der völlig erleuchtet war. Aber ich kann nur für mich sprechen: In den 25 Jahren, die ich nun schon meditiere, bin ich mehr und mehr frei geworden von schlechten, bösen Gefühlsregungen. Aber es gibt auch Situationen, da rege ich mich wirklich auf.

Es gibt auch Situationen, da rege ich mich wirklich auf

LebensWerte: *Glauben Sie, dass jeder auf seine Weise glücklich werden kann – unabhängig von der Religion?*

Noah Levine: Darauf weiß ich keine Antwort! Ich würde gerne ja sagen, aber ich habe Vorbehalte gegenüber mancher Praxis. Mich ängstigen religiöse Praktiken manchmal, die nur nach draußen schauen. Es ist so wichtig für Menschen, nach innen zu schauen und die eigenen Gedanken zu trainieren und aufmerksam zu beobachten. Das ist die Herzensschule: Die Beziehung zwischen Freude und Leid zu transformieren. Beides kann koexistieren, aber die Schwierigkeit ist, dabei inneren Frieden zu finden. Das geht selbstverständlich auch für Christen, Juden und Moslems. Allerdings muss man den Blick tief nach innen richten.

LebensWerte: *Was ist ihr größter Zukunftswunsch?*

Noah Levine: Ganz persönlich kommen mir zuallererst meine Kinder in den Sinn. Ich wünsche ihnen Gesundheit und Sicherheit und alles Gute. Aber es ist interessant, dass es zunächst ein persönlicher Wunsch ist: „Ich“, „Mir“ und „Meine“. Danach weitet sich der Blick über die gesamte Familie hin zu Freunden, Bekannten und schließlich zu allen Menschen und allen Lebewesen – sogar auch zu meinen Feinden. Es beginnt zu Hause und dann weitet sich der Blick.

LebensWerte: *Vielen Dank für das Gespräch!*

Das Interview führte Christian Herrmann
Noah Levine „Dharma Punk“
ISBN 978-3-89901-636-9, 17,95 Euro, www.aurum.de



Unterwegs für aidskranke Kinder

Anya, 22 Jahre alt, strahlt mit ihren roten Haaren etwas angenehm Positives aus. Zusammen mit ihrer noch jungen Familie wohnt sie in der ukrainischen Hafenstadt Odessa, der drittgrößten Stadt in der Ukraine. Dass sie heute mit ihrem Ehemann und der gemeinsamen Tochter in einer eigenen Wohnung lebt und ein glückliches Familienleben führt, ist – so normal es im ersten Moment klingen mag – für Anya wie ein kleines Wunder. Denn mit 13 Jahren lebte sie, wie viele Jugendliche in Odessa, auf der Straße, wo sie den Drogen verfiel und durch Betteln, Prostitution, Drogenhandel und Kleindiebstählen versuchte, ihre Sucht zu finanzieren. Einige Zeit verbrachte Anya sogar im Gefängnis. Dort erfuhr sie, dass sie HIV-positiv ist. Dieses Schicksal teilt sie mit etwa 15 Prozent der Einwohner der Stadt, die damit europaweit die höchste HIV-Infektionsrate aufweist. „Die Drogen waren

der Anfang. Damals in den 90er-Jahren, als hier alles vor die Hunde ging, überschwemmten sie das Land. Die Nadeln wurden weitergereicht und HIV breitete sich aus“, erzählt Sergej Kostin, Leiter von *The Way Home*, eine Organisation, die sich – mit Unterstützung von Caritas international – seit 16 Jahren um sozial benachteiligte und obdachlose Kinder und Jugendliche in Odessa kümmert und ihnen neue Lebensperspektiven bietet. Auch Anyas Leben hätte mit großer Wahrscheinlichkeit nicht diesen Verlauf genommen, wären da nicht die mobilen Sozialarbeiter der Organisation gewesen. Als Anyas Familie von ihrer Krankheit erfuhr, brach sie jeglichen Kontakt ab, so landete sie nach ihrer Freilassung wieder auf der Straße. Im Zentrum von „The Way Home“ erhielt sie psychologische und medizinische Betreuung, machte eine Entzugstherapie und erarbeitete sich Stück für Stück ein neues Selbstwertgefühl. „Vielen Jugendlichen nimmt die Krankheit jede Hoffnung auf ein würdiges Leben, integriert in die Gesellschaft. Dabei ist eine HIV-Infektion heute kein Todesurteil mehr, man kann damit leben“ erklärt Sergej Kostin, und verweist dabei auf einen besonderen Gast aus Deutschland, der Ende Mai das Projekt in Odessa besuchte.



Mit motorisiertem Krankenstuhl auf Tour

Es handelt sich um Kai Bagus aus Freiburg. Bagus, der selbst seit 20 Jahren mit der Diagnose HIV lebt, hat sich Anfang des Jahres die außergewöhnliche Idee, mit seiner „Simson Duo“, einem motorisierten Krankenstuhl aus der ehemaligen DDR, 20.000 Km von Freiburg, über Odessa, bis nach Wladiwostok in Sibirien zu fahren. „Ich möchte auf das Thema AIDS aufmerksam machen und ganz konkret jugendlichen Betroffenen helfen“, begründete Bagus sein Vorhaben kurz vor dem Start seiner Benefiztour, die er dazu nutzen möchte, Spenden für das Projekt in Odessa zu sammeln. Hierfür wurde auf der Homepage von Caritas international eine Seite eingerichtet, auf der man durch symbolische Kilometer-Patenschaften die Jugendlichen von „The Way Home“ unterstützen kann. Bei seiner Ankunft in Odessa (der SWR wird in Kürze darüber berichten) zeigte sich Bagus äußerst angetan vom Engagement des Teams um Sergej Kostin für die Straßenkinder in Odessa. „Wenn ich die Hoffnung und Lebensfreude sehe, die diese Kinder ausstrahlen, weiß ich, dass meine Reise jeden Kilometer wert ist, für den ich einen Euro zugunsten dieses Projekts generieren kann. Ich hoffe sehr, dass wir die bisher gesammelten 700 Euro bis zum Ende meiner Tour noch um ein Vielfaches toppen können.“ ❖

Unterstützen Sie die Aktion:
www.caritas-international.de/benefiztour



Kneipp-Kurhaus St. Josef in Bad Wörishofen

„Tu deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Mit diesem Zitat von Teresa von Ávila als Leitgedanken führen die Mellersdorfer Schwestern bereits seit 1925 das Kneipp-Kurhaus St. Josef in Bad Wörishofen im Allgäu.

Der schwäbische Pfarrer Sebastian Kneipp (1821-1896) holte die Mellersdorfer Schwestern bereits im Jahre 1892 nach Wörishofen, damit diese sein Lebenswerk, seine auf fünf Säulen (Wasser, Bewegung, Kräuter, Ernährung und Ordnung) basierende Gesundheitslehre weiterführen. Er bildete die Schwestern in seinen natürlichen Behandlungsmethoden aus, die wunderbar dazu geeignet sind, die Gesundheit zu erhalten oder Erkrankungen zu lindern und zu heilen.

1925 erwarben die Mellersdorfer Schwestern die sogenannte Alabaster-Villa der Freiherrin Hertha von Münchhausen mit ihrem großzügigen Park und dem herrlichen Ausblick in die Natur. Nach einer raschen Umgestaltung zu einem Kurheim konnte am 09. Mai 1925 der erste Kurgast begrüßt werden. Zunächst gab es nur fünf Betten; sehr schnell musste in den Folgejahren das Haus aufgrund der stetig steigenden Gästezahl mehrfach erweitert werden. Heute bietet das 3-Sterne-Superior-Haus moderne und gemütliche Einzel- und Doppelzimmer sowie Apparte-

ments für bis zu 89 Gäste. Kneipps ganzheitliches Naturheilverfahren wird in St. Josef von allen, den Schwestern und Mitarbeitern, gelebt und auf vorbildliche Weise umgesetzt. Die steigende Zahl der so genannten Zivilisationserkrankungen wie z.B. Erschöpfungszustände, Schlafstörungen und Herz- und Kreislauferkrankungen zeigt, dass „Kneipp“ heute aktueller denn je ist. Vor allem wird die Kneippkur zur Vorbeugung, Abhärtung und allgemeinen Leistungssteigerung angewandt.

In der Küche legen Sr. Theresina und ihr Team auf eine ausgewogene, gesunde und verträgliche Ernährung großen Wert. Ernährung nach Kneipp bedeutet viel frisches Obst und Gemüse – Rohkost, Salat, Milch- und Vollkornprodukte. Ebenso auf den Speiseplan gehört die schmackhaft zubereitete Diät-, Reduktions- und vegetarische Kost. Auch auf Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten kann hier problemlos Rücksicht genommen werden..

Über das Wechselspiel zwischen Leistung und Ausruhen wird in den Gymnastikgruppen vermittelt, wie körperliche Bewegung zu geistiger Entspannung führt. Körperlich betätigen können sich die Gäste aber auch im wohl temperierten Hallenbad, beim, von den Schwestern an-



geleiteten, Nordic-Walking oder bei geführten Wanderungen. Die Bewegung gibt Schwung und wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden des ganzen Körpers aus. Nach den körperlichen Betätigungen lässt sich in der hauseigenen Sauna und dem Dampfbad noch zusätzliche weitere Erholung und Entspannung finden.

Im Kräutergarten des hauseigenen Parks von St. Josef entdeckt man viele wirksame Heilkräuter. Davon wird der beliebte Kräutertee zum Abendessen zubereitet. In Form von Ölen oder Badezusätzen werden die Heilpflanzen zur lindernden Wirkung, zur Entgiftung oder zur Reinigung des Körpers eingesetzt. Ebenso erleben lässt sich die Heilwirkung der Kräuter im Heusack, in Auflagen, in Bädern und bei der Inhalation.

Die täglichen Gottesdienste in der Hauskapelle, meditative Angebote, geistliche Tage mit Begleitung, autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Fastenurse, kulturelle Angebote und kreatives Gestalten soll als Schutzschild gegen den Alltagsstress dienen. Mit einem meditativen Tanz den Tag ausklingen zulassen weckt Freude, bringt Ruhe und Harmonie für Seele und Leib. Die verschiedenen Angebote, das persönliche Gespräch mit den Schwestern oder dem Hausgeistlichen sind Wegbegleiter für viele Gäste um zur inneren Ruhe und Gelassenheit zu kommen und lassen den Gast in St. Josef schnell heimisch werden.

Neben dem persönlichen und freundlichen Service und der umfassenden Qualität ist es vor allem die unaufdringliche christliche Atmosphäre, die das Kneipp-Kurhaus St. Josef von anderen Kur- und Erholungshäusern unterscheidet. Gerade dieser Unterschied wird von den Gästen besonders geschätzt und immer wieder betont.



Harmonie für Seele und Leib

Durch die zentrale Lage des Hauses unweit des Stadtzentrums von Bad Wörishofen und in der Nähe des großen, gepflegten Kurparks bietet sich den Gästen zusätzlich auch ein vielfältiges Angebot zur individuellen Freizeitgestaltung. Von Wanderungen und Spaziergängen über den Besuch der vielfältigen kulturellen Veranstaltungen oder der Therme – für all das gilt: das Auto kann auf dem Parkplatz stehen bleiben.

Das Kneipp-Kurhaus St. Josef bietet viele unterschiedliche attraktive Pauschalangebote von drei Erholungstagen bis hin zur dreiwöchigen Kur nach Pfarrer Kneipp an. ❖

Weitere Informationen erhalten Sie unter
www.kneippkurhaus-st-josef.de
info@kneippkurhaus-st-josef.de · Tel. 08247 / 308-0



Lebenswertes Hamborn

Rauchende Schloten, geschwärzte Häuser, Industriergerüche – das vermutet man, wenn man sich ins Ruhrgebiet begibt. Blütenweiße Ordensgewänder, Gregorianischen Choral und klösterliche Idylle – das erwartet man vielleicht auf einer Urlaubsreise durch Bayern. In Duisburg ist Beides zu finden. Das Ruhrgebiet und ganz besonders die Stadt Duisburg bieten jede Menge (scheinbarer) Gegensätze und durchaus reizvolle Abwechslungen. Über Jahrhunderte ein Kloster auf dem Lande zwischen Emscher, Rhein und Beekbach, für kurze Zeit Großstadt und heute der „Duisburger Norden“ genannt, lädt Hamborn seine Besucher von Nah und Fern zu kurzweiliger Unterhaltung, Sport und Freizeit im Landschaftspark und in die Therme am Mattlerbusch ein. Die Geschäftswelt stellt sich seit einigen Jahren völlig neu auf und bietet Anziehungspunkte, die den Kunden ins Staunen bringen, z.B. ein Zoogeschäft so groß wie ein Tierpark, in dem man spazieren gehen kann!

Die historischen Bauten lassen Geschichte und Entwicklung noch erahnen: das alte Rathaus, Amtsgericht und Postgebäude. Ältester Zeuge der Geschichte ist der Kirchturm der Abtei, des alten Klosters, das von 1136 bis 1806 bestanden hat und 1959 wieder aufgebaut wurde. Auch hier fast ungläubiges Staunen: junge Männer bevölkern das alte Kloster, das sich heute nach schweren Zerstörungen im letzten Krieg in alter und neuer Gewandung präsentiert: Turm, Kirchenmauern und romanischer Kreuzgang aus der Frühzeit des Klosters bis hin zu modernster Architektur im letzten Erweiterungsabschnitt im Jahr 2011. Schon der Brunnen vor der Abteikirche bietet einen Rundgang durch die bewegte Geschichte Hamborns- geschaffen von Schwester Paula Tisa von der Schulenburg. In regelmäßigen öffentlichen Führungen und nach Absprache kann die Abtei mit Kirche, romantischem Kreuzgang und Paramentenkammer besichtigt werden. Die Nachfrage ist groß-es gibt Wartelisten. Das Chorgebet des Klosters, Hl. Messen und andere Gottesdienste finden täglich statt und sind öffentlich zugänglich. Wer sich für geistliche Angebote, Einkehrtage oder Exerzitien im Alltag interessiert, findet ein reichhaltiges Angebot. Übernachtungsmöglichkeiten gibt es nicht.

Man trifft sie überall im Duisburger Norden

Die Abtei gehört zum Orden der Prämonstratenser, benannt nach dem Tal von Prémontré, in dem der Hl. Norbert von Xanten den Orden gegründet und das erste Kloster errichtet hat. Prämonstratenser, manchmal auch Norbertiner genannt, sind Regularkanoniker, Priester, die nach einer Klosterregel gemeinsam leben und die bewusste und gewollte Verbindung aus priesterlichen Aufgabenfeldern in Pfarreien, Schulen und Krankenhäusern mit einem Gemeinschaftsleben im Kloster verbinden. So kann man es bei den Hamborner Prämonstratensern erleben. Man trifft sie überall im Duisburger Norden an.





Darüber hinaus hat die junge Gemeinschaft mit ihren inzwischen dreißig Mitgliedern Niederlassungen in Magdeburg, Selm-Cappenberg und Bendorf-Sayn. In jüngerer Zeit sind auch zwei Tertiären-Gemeinschaften in Verbindung mit der Hamborner Abtei entstanden. Es handelt sich um Männer und Frauen verschiedenster Berufe und Lebensstände, die sich im Geist des Hl. Norbert zusammenschließen und sich zu einer Abtei des Ordens zugehörig wissen und in regelmäßigen Zusammenkünften geistlichen Austausch pflegen.

Wer die Wanderwege durch den Duisburger Norden erkundet, dem bietet sich ein buntes Bild, eine große Vielfalt der Eindrücke, Industrieanlagen und Wohnbereiche, hübsche Gärten und Menschen aus aller Herren Länder, die in das Ruhrgebiet gekommen sind, um hier ihr Glück zu finden. Den jungen Theologiestudenten und den Priestern der Abtei ist ein spannendes Aufgabenfeld übertragen. Vielleicht macht auch das einen der wesentlichen Anreize aus, die so viele Interessenten in die Hamborner Abtei zieht. ❖



Kloster Brandenburg / Iller e.V. Dietenheim-Regglisweiler

Kloster Brandenburg / Iller e.V.

Am Schloßberg 3 • 89165 Dietenheim-Regglisweiler
Telefon: 073 47 955-0 • Telefax: 073 47 955-355
info@kloster-brandenburg.de

www.kloster-brandenburg.de



In entspannter Atmosphäre tagen!

Das moderne Gäste- und Tagungshaus bietet die idealen Voraussetzungen für Tagungen, Workshops, Schulungen sowie kreative und kulturelle Veranstaltungen.

- ▶ Fünf lichtdurchflutete Seminar- und Gruppenräume mit moderner Technik
- ▶ Ein komplett ausgestatteter Medienwagen für Schulungen
- ▶ 50 Zimmer in verschiedenen Kategorien – viele mit Balkon
- ▶ Regionale, ausgewogene Küche, Sonderwünsche werden gerne erfüllt
- ▶ kostenlose Parkplätze am Haus – Rad- und Wanderweg direkt ab Haus

Was wird aus Zappelphilipp, wenn er gross wird?

Die „Aufmerksamkeits- / Hyperaktivitätsstörung (ADHS)“ im Erwachsenenalter

Die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) galt lange Zeit als eine nahezu ausschließlich im Kindes- und Jugendalter auftretende Erkrankung. Gross angelegte Studien zunächst im US-amerikanischen Bereich haben erwiesen, dass in mindestens einem Drittel der Fälle ein Fortbestehen des Syndroms ins Erwachsenenalter zu verzeichnen ist. Die Erkennung der Erkrankung bei Erwachsenen („ADHS im Erwachsenenalter“) ist aus mehreren Gründen zugleich erschwert.

Erstens sind einzelne Symptome der ADHS im Erwachsenenalter in der Bevölkerung weit verbreitet, ohne einen Krankheitswert zu haben. Zweitens kommt das ADHS selten allein vor; vielmehr geht sie oft mit anderen psychiatrischen Störungen einher und wird häufig erst diagnostiziert, wenn diese bereits evident sind. Drittens müssen konventionsgemäß die Symptome zu Beeinträchtigungen in mindestens zwei Lebensbereichen führen. Viertens wird für die Diagnose der Nachweis des Beginns in der Kindheit gefordert, wobei im Einzelfall Hinweise schwer zu eruieren sind. Fünftens gibt es keinen sicheren Nachweistest, so dass die Diagnose einer ADHS auch im Erwachsenenalter eine „klinische Diagnose“ ist, die nur aufgrund des Interviews mit dem Patienten und des darin erhobenen aktuellen psychopathologischen Befundes, der anamnestisch eruierbaren Symptome im Kindesalter und des Verlaufes gestellt werden kann.

Da jedoch bei korrekter Diagnosestellung die Behandlung für die Betroffenen mit erheblichen Verbesserungen von Lebensqualität und psychosozialer Funktion verbunden ist, ist eine möglichst breite Kenntnis der Erkrankung im Rahmen der Erwachsenenpsychiatrie anzustreben; wahrscheinlich wird auch der Verlauf der häufig vorkommenden komorbiden Störungen durch die Behandlung der ADHS günstig beeinflusst.

Häufigkeit des Syndroms

Drei Verlaufstypen sind bekannt:

- Remission der Adoleszenz

- Fortbestehen des klinischen Vollbildes oder einer residualen ADHS mit Abnahme der Hyperaktivität im Entwicklungsverlauf bei Persistenz der Aufmerksamkeitsstörung
- Fortbestehen der ADHS mit häufigen komorbiden psychiatrischen Störungen wie z. B. Depression, Angsterkrankungen, Persönlichkeitsstörungen und Abhängigkeitserkrankungen.

Bei einer Prävalenz der ADHS bei Kindern im Schulalter von durchschnittlich 1-2 % (diagnostiziert nach dem Diagnosesystem ICD-10) und 2-7 % (diagnostiziert nach dem Diagnosesystem DSM-IV) ist bei einer Persistenz von bis zu 33 % in das Erwachsenenalter davon auszugehen, dass 2-3 % der Erwachsenen die Kriterien einer ADHS erfüllen. Dabei scheint die Störung bei männlichen Patienten häufiger als bei weiblichen Patienten mit Verhaltens- oder Persönlichkeitsstörungen, sowie Abhängigkeitserkrankungen assoziiert zu sein.

Diagnostik

Die Diagnosesysteme nach ICD-10 und DSM IV enthalten einen Kriterienkatalog zur Diagnosesicherung einer ADHS. Nach ICD-10 kann die Diagnose des sog. hyperkinetischen Syndroms auch als persistierende Störung im Erwachsenenalter gestellt werden. Die Kardinalsymptome sind Aufmerksamkeitsstörung und Hyperaktivität/Impulsivität und damit dieselben wie im Kindes- und Jugendalter, jedoch müssen Aufmerksamkeit und Aktivität anhand entwicklungsbezogener Normen beurteilt werden. Die "erwachsenentypische" Ausgestaltung wird allerdings nicht näher definiert.

Die im DSM IV für das Kindesalter beschriebenen Symptome erfahren naturgemäß Modifikationen, wenn sie im Erwachsenenalter persistieren. Streng am DSM IV orientiert sich ein von der WHO autorisierter Fragenkatalog zur Erfassung der ADHS im Erwachsenenalter (Adult-ADHD-Self-Report-Scale, ASRS).

Zur Diagnosestellung der ADHS im Erwachsenenalter haben sich weiterhin die Utah-Kriterien bewährt, wobei das Vorliegen von Punkt 1 und 2 obligatorisch ist (somit wird mit diesen Kriterien nur der kombinierte Typ gemäß DSM IV diagnostiziert) und mindestens zwei der Punkte 3 – 7 erfüllt sein müssen:

1. Aufmerksamkeitsstörung. Unvermögen, Gesprächen aufmerksam zu folgen, erhöhte Ablenkbarkeit (irrelevante Stimuli können nicht herausgefiltert werden), Schwierigkeiten, schriftliche Dinge zu erledigen, Vergesslichkeit, häufiges Verlieren von Alltagsgegenständen wie Notizen, Autoschlüssel, Geldbeutel oder Brieftasche.
2. Motorische Hyperaktivität. Innere Unruhe, "Nervosität" (i.S. eines Unvermögens, sich entspannen zu können – nicht antizipatorische Ängstlichkeit), Unfähigkeit, sitzende Tätigkeiten durchzuhalten, z. B. am Tisch still zu sitzen, Spielfilme im Fernsehen anzusehen, Zeitung zu lesen, stets "auf dem Sprung" zu sein, dysphorische Stimmungslagen bei Inaktivität.
3. Affektlabilität. Gekennzeichnet durch den Wechsel zwischen normaler und niedergeschlagener Stimmung sowie leichtgradiger Erregung (mit einer Dauer von einigen Minuten bis maximal einigen Tagen, der in der Regel mit klar benennbaren Ursachen reaktiv ausgelöst wird; gelegentlich treten die Stimmungswechsel aber auch spontan auf. Hat das Verhalten bereits zu ernsthaften oder anhaltenden Schwierigkeiten geführt, können sich die Stimmungswechsel ausdehnen). Die niedergeschlagene Stimmungslage wird häufig als Unzufriedenheit oder Langeweile beschrieben. (Im Gegensatz zur major Depression finden sich kein ausgeprägter Interessesverlust oder somatische Begleitscheinungen).

4. Desorganisiertes Verhalten. Aktivitäten werden unzureichend geplant und organisiert. Gewöhnlich schildern die Patienten diese Desorganisation in Zusammenhang mit der Arbeit, der Haushaltsführung oder mit schulischen Aufgaben. Aufgaben werden häufig nicht zu Ende gebracht, die Patienten wechseln planlos von einer Aufgabe zur nächsten und lassen ein gewisses "Haftenbleiben" vermissen. Unsystematische Problemstrategien liegen vor, daneben finden sich Schwierigkeiten in der zeitlichen Organisation und Unfähigkeit, Zeitpläne oder Termine einzuhalten.

5. Affektkontrolle. Andauernde Reizbarkeit, auch aus geringem Anlass, verminderte Frustrationstoleranz und in der Regel kurzfristige Wutausbrüche häufig mit nachteiliger Wirkung auf die Beziehung zu Mitmenschen, typisch ist erhöhte Reizbarkeit im Straßenverkehr.

6. Impulsivität. Dazwischenreden, unterbrechen anderer in Gespräch, Ungeduld, impulsive Geldausgaben, und das Unvermögen, Handlungen im Verlauf zu protrahieren, ohne dabei Unbehagen zu empfinden.

7. Emotionale Überreagibilität. Überschießende emotionale Reaktionen auf alltägliche Stressoren. Die Patienten beschreiben sich selbst häufig als schnell "belästigt" oder gestresst.

Funktionseinschränkungen ergeben sich speziell in folgenden Bereichen: in der mangelnden Alltagsorganisation (verbunden mit der Unfähigkeit zu planvollem, vorausschauenden Vorgehen, Vergesslichkeit, ungewollte Unpünktlichkeit); einer chaotischen, insuffizienten Arbeitsweise (häufig Arbeitsplatzwechsel, finanzielle Schwierigkeiten); im zwischenmenschlichen Bereich (häufige Scheidungen, Unzufriedenheit in der Partnerschaft, Erziehungsprobleme mit



eigenen Kindern, instabile Freundschaften); hinsichtlich Auffälligkeit im Straßenverkehr (Unfälle, Geschwindigkeitsüberschreitungen, Führerscheinentzug) und Gesundheitsrisiken (exzessives Verhalten bei Essen, Trinken, Sexualität, Rauchen, Sport, Freizeit).

Testpsychologische Untersuchungen können zur Sicherung der Diagnose beitragen, eine individuelle Diagnose ist aufgrund eines Testwertes nicht möglich. Folgende testpsychologische Untersuchungsmethoden werden vorgeschlagen: IQ-Messung (z. B. HAWIE-R), neuropsychologische Tests zur Aufmerksamkeit und Exekutivfunktionen (z. B. Testbatterie zur Aufmerksamkeitsprüfung, Wisconsin Card Sorting Test, Category Test, Continuous Performance Task) sowie im Einzelfall Tests für spezielle Begabungen und Tests zur Erfassung von Teilleistungsstörungen.

Folgende Störungen können von differentialdiagnostischer Bedeutung sein oder als zusätzliche Komorbidität vorkommen:

- Substanzmissbrauch, -abhängigkeit
- Persönlichkeitsstörungen (v. a. dissoziale, impulsive bzw. emotional-instabile, ängstlich-unsichere Persönlichkeitsstörungen)

- Affektive Störungen (Depression oder Manie, Bipolare Störung)
- Angststörungen
- Tic-Störungen, einschl. Tourette-Störung
- Teilleistungsstörungen (z. B. Legasthenie, Dyskalkulie)
- Schlafstörungen

Tatsächlich ist bei Erwachsenen mit ADHS die Prävalenzrate für Alkohol- und Drogenmissbrauch 3-4-fach erhöht; auch ist die Rate dissozialer Persönlichkeitsstörungen erhöht. Als besonders gefährdet für das Auftreten von Suchterkrankungen gelten Patienten mit komorbiden Störungen des Sozialverhaltens bzw. dissozialen Persönlichkeitsstörungen. Uneinheitlich sind die Ergebnisse von Studien zur Prävalenz affektiver Störungen, hingegen scheint eine erhöhte Prävalenz für das Auftreten von Angsterkrankungen zu bestehen. Die subjektive Schlafqualität ist vielfach vermindert.

Zum Verlauf der ADHS speziell im höheren Erwachsenenalter liegen bislang keine Studien vor. Aus Einzelfallschilderungen ist bekannt, dass ADHS auch in der Altersgruppe der 50-Jährigen besteht und zu relevanten Funktionsstörungen führt.

Aus der Diagnose einer ADHS im Erwachsenenalter leitet sich noch keine Behandlungsnotwendigkeit bzw. eine bestimmte Art der Behandlung ab. Die Entscheidung für eine Behandlung bzw. die Wahl einer spezifischen Behandlung ist abhängig vom Ausprägungsgrad einer ADHS, von den psychischen und sozialen Beeinträchtigungen sowie der Relevanz der Symptome im Kontext vorhandener Ressourcen. ❖

Anzeigen



Friedensritter
Mit der Kraft des Friedens leben und gewinnen
von Helene Walterskirchen
ca. 230 Seiten
19,90 Euro
ISBN: 978-3-00-042369-7
www.Helene-Walterskirchen.de



Prof. Dr. Eugen Davids
Katholische Kliniken Oberhausen

Der Artikel basiert vorwiegend auf von der Bundesärztekammer herausgegebenen Hinweisen, Richtlinien und Stellungnahmen.

radio horeb
Leben mit Gott



Programmschwerpunkte:

- Liturgie und Gebet
- Lebenshilfe
- Christliche Spiritualität
- Nachrichten
- Musik

Radio Horeb lebt durch Ihre Spende und Ihr ehrenamtliches Engagement. Bitte unterstützen Sie uns!

Radio Horeb Hörservice:

Postfach 1165 | D-87501 Immenstadt
Tel.: +49 8323 9675-110 | Fax: +49 8323 9675-210

LIGA-Bank Regensburg: BLZ 750 903 00, Konto 76 15 515

Empfang über DAB+ | Weitere Informationen telefonisch oder auf www.horeb.org



Programmdirektor Pfr. Dr. Richard Kocher

Sommer, Palmen, Sonnenschein

Was kann schöner sein?

An dieses Lied von den Ärzten erinnere ich mich noch ganz genau. Mit ungefähr 350 Pfadfindern aus dem Bistum Essen machten wir uns 1985 auf den Weg nach Schottland. Vor uns lagen knapp 24 Stunden Anreise und drei Wochen in den Highlands. Keiner von uns war jemals dort gewesen. Was klar war: Palmen gibt es in Schottland nicht; und Sonnenschein unter Umständen auch nicht ganz so viel. Wie das Wetter in den drei Wochen war, das weiß ich nicht mehr genau, aber ich erinnere mich daran, dass dieses Lied von der einzigen Musikkassette, die es im Bus gab, immer und immer wieder lief.

Gerade in diesem Frühjahr 2013 habe ich sehr oft an diese Reise 1985 und dieses Lied gedacht: erst der lange Winter, dann der ergiebige Regen, das Hochwasser im Osten, dem ich auf einer Pilgerreise nach Prag nur um ein paar Tage entronnen bin. Müsste diese Liedzeile aus den achtziger Jahren nicht den Wunsch und die Hoffnung ganz vieler Menschen zum Ausdruck bringen: Endlich Sommer, endlich Sonne, endlich Wärme.

Für uns damals war gar nicht der Wunsch nach Wärme, Palmen und Sonne die Triebfeder, die uns die Entscheidung brachte, als Pfadfinder nach Schottland aufzubrechen. Da war mehr der Wunsch, Neues zu entdecken und zu erleben, Gemeinschaft zu leben, ein bisschen Pionier zu sein, kurz der Wunsch gemeinsam zu einem Abenteuer aufzubrechen. Das ist bei mir geblieben: Das Gefühl einfach aufzubrechen, das geregelte Leben, den Alltag hinter mir zu lassen, neue Wege zu entdecken, morgens nicht zu wissen, was abends sein wird. Dabei bin ich mir durchaus bewusst, dass das wahrscheinlich nicht bei den meisten Menschen der Wunsch ist, wenn sie sich nach Urlaub sehnen. Jeder hat da ja zum Glück andere Wünsche und Sehnsüchte, wenn es auf die Ferien, den Urlaub zu geht: diese kostbaren Wochen im Jahr, die uns Erholung, Abstand, Abenteuer oder Muße schenken sollen.

Was noch geblieben ist, von damals, von der Reise nach Schottland: Da waren zwei junge Männer, die uns – ganz ehrenamtlich – diesen Urlaub ermöglicht haben, die ihren Urlaub „geopfert“ haben, um mit 8 mehr oder weniger motivierten Jugendlichen drei Wochen zu Wandern, drei Wochen gemeinsam unterwegs zu sein.

Das finde ich immer noch sehr beeindruckend, wie viele junge Erwachsene ihre Freizeit dafür hergeben, dass Kinder und Jugendliche ebenso Schönes erleben, wie sie es selbst erlebt haben, die sich in den Pfarrgemeinden regelmäßig als Messdiener engagieren, oder in den Kinder- und Jugendgruppen, in den Verbänden und auch in den Vereinen.

Mir selbst ist es auch ein Anliegen geblieben, in jedem Jahr eine Kinderfreizeit zu organisieren und auch durchzuführen: mit Erwachsenen, die sich dafür – ganz ehrenamtlich – engagieren, mit Kindern, die sonst vielleicht noch nie eine Reise ans Meer gemacht haben, die sonst vielleicht noch nie eine solche Gemeinschaft erlebt haben und mit vielen Menschen im Hintergrund, die das unterstützen.

Jetzt geht mir wieder die Liedzeile durch den Kopf, denn das können die Kinder und deren Leiter gut gebrauchen: keine Palmen, aber Sonne, Sonnenschein für alle Kinder- und Jugendfreizeiten

in diesem Sommer; natürlich auch für alle anderen, die sich im Sommer aufmachen und ihren wohlverdienten Urlaub antreten.

Ich habe mir das Lied noch einmal angehört. Es gefällt mir immer noch. Ich habe es noch nicht zu oft gehört und 1985 ist ja auch schon lange her. Aber ich weiß jetzt wieder, wie es weiter geht: „Mit Dir allein, kann es noch schöner sein“. Darf ich diese Zeile auf den hindeuten, der uns diese wunderbare Erde, die wir so gerne bereisen geschenkt hat? Das hat die Band wahrscheinlich nicht so gemeint, aber es gefällt mir, wenn ich denke, dass alles, was wir planen und tun mit IHM noch viel schöner wird!

Es grüßt Sie herzlich Pater Georg





Ständig klatschnass

Wenn das Schwitzen zur täglichen Qual wird

Dass gelegentlich kleine Schweißperlen rinnen, ist völlig normal. Wird Schwitzen zum Dauerzustand, setzt das die Betroffenen erheblich unter Druck. Sie sind privat und beruflich stark eingeschränkt. Was tun bei der Überfunktion der Schweißdrüsen?

Schwitzen – eine lebenswichtige Funktion

Der Schweiß arbeitet wie eine Klimaanlage, die den Körper über Verdunstungskälte vor Überhitzung schützt. Beim Menschen finden sich zwei verschiedene Arten von Schweißdrüsen, die sogenannten ekkrinen und apokrinen Schweißdrüsen. Die ekkrinen Schweißdrüsen sind über die gesamte Hautoberfläche verteilt. Sie produzieren ein wässriges, elektrolytreiches Sekret, sind in hoher Dichte an Händen, Füßen und Achseln vorhanden und dienen der Wärmeregulation. Ihre Zahl liegt insgesamt bei etwa zwei bis drei Millionen. Die apokrinen Schweißdrüsen, die man auch als Duftdrüsen bezeichnet, sind vorwiegend in der Achselgegend, im Genital- und Analbereich zu finden. Sie spielen für den Wärmeausgleich des Organismus keine Rolle.

Warum ist es zuviel?

Als Hyperhidrosis wird eine krankhafte Überfunktion der ekkrinen Schweißdrüsen bezeichnet. Grundsätzlich ist zu unterscheiden, ob eine physiologische, eine symptomatische oder eine Hyperhidrosis unbekannter Ursache (idiopathische Hyperhidrosis) vorliegt. Im Rahmen der physiologischen Hyperhidrosis sind Akklimatisationsvorgänge in heißen Klimazonen, das Schwitzen beim Verzehr bestimmter Nahrungsmittel oder scharfer Gewürze sowie das Schwitzen bei körperlicher Anstrengung oder bei Übergewicht, zu nennen. Bei der symptomatischen Hyperhidrosis stellt sich die Frage, ob eine Grunderkrankung vorliegt oder ob die hormonelle Umstellung des Körpers in den Wechseljahren ursächlich sind. Übermäßiges und damit störendes Schwitzen ist ein häufiges Problem in den Wechseljahren. Erst wenn internistische Ursachen, z. B. endokrinologische Gründe wie eine Schilddrüsenüberfunktion ausgeschlossen wurden, kann von einer idiopathischen Hyperhidrosis gesprochen werden. Es ist zwischen lokalisierten Formen des Schwitzens, z. B. unter den Achseln oder an Händen oder Füßen und generalisiertem Schwitzen am ganzen Körper zu unterscheiden.

Menschen mit einer übermäßigen krankhaften Schweißbildung haben oft einen enormen Leidensdruck, schließlich sind sie in ihrem privaten sowie beruflichen Leben psychisch stark belastet (Abbildung 1). Als allgemeine Maßnahmen empfehlen sich bei übermäßigem Schwitzen eine besondere Körperpflege, eine luftige, atmungsaktive Kleidung, ein häufiger Schuh- oder Wäschewechsel und Entspannungsübungen (z.B. Autogenes Training). Im Folgenden werden die spezifischen therapeutischen Vorgehensweisen bei der lokalisierten Form der Hyperhidrosis erläutert.

Menschen mit einer übermäßigen krankhaften Schweißbildung haben oft einen enormen Leidensdruck

Mittel der ersten Wahl

Mittel der ersten Wahl sind sogenannte Antitranspirantien / Antiperspirantien, die Aluminiumchlorid-Metallsalze enthalten und auf die betroffenen Stellen aufgetragen werden. Von ganz entscheidender Bedeutung für die Wirksamkeit des Aluminiumchlorids ist dabei die galenische Zubereitung. Hier gibt es sehr große Unterschiede. Zum einen kommt es auf die Zugabe von hautschonenden Hilfsstoffen an, zum anderen auf die exakte hautverträgliche Konzentration und die besondere Zubereitung der Lösung. Daher gibt es bei den angebotenen aluminiumchloridhaltigen Antiperspirantien große Unterschiede – sowohl hinsichtlich der möglichen Hautirritationen als auch der Wirksamkeit. Dass entsprechende Präparate helfen, ist wissenschaftlich belegt. Die Arbeitsgruppe von Frau Prof. Dr. Kerscher vom Studiengang Kosmetikwissenschaft der Universität Hamburg konnte zeigen, dass die Anwendung des von mir entwickelten aluminiumchloridhaltigen kosmetischen Antiperspirants Sweat-off® zu einer deutlichen Abnahme der Schweißsekretion führt und das bei niedrigen Kosten. Sweat-off® sollte zunächst etwa eine Woche lang jede Nacht angewandt werden, danach im Allgemeinen nur noch einmal alle ein bis zwei Wochen als Erhaltungsdosis. Beim

Schwitzen im Achselbereich wurden mit Sweat-off® Erfolgsquoten von über 95 Prozent ermittelt. Bei längerfristiger Anwendung kann die Anwendungshäufigkeit in aller Regel reduziert werden. Aluminiumchloridsalze werden aufgrund ihres hervorragenden Wirkprofils auch in zahlreichen kommerziell erhältlichen Antiperspiranten eingesetzt – allerdings in niedrigerer Konzentration. Bei empfindlicher Haut kann es zu vorübergehenden Hautreizungen kommen, die sich aus dermatologischer Sicht aber meist gut beherrschen lassen.

Ein chirurgischer Einsatz erzielt nicht immer einen Erfolg

An die Nerven gehen

Auch Botulinum, das mit großem Erfolg bei der Faltenbehandlung eingesetzt wird, lässt sich bei Hyperhidrose verwenden. Botulinum hemmt die Schweißausschüttung im Bereich der Nervenendigungen, der ekkrinen Drüsen. Die Wirkungsdauer der Behandlung wird mit vier bis sechs Monaten angegeben. Auch an den Handflächen wird Botulinum gelegentlich eingesetzt. Zur Anwendung an den Fußsohlen wurden bisher keinerlei Studien veröffentlicht. Als Hauptnebenwirkung des Verfahrens ist die relativ starke Schmerzhaftigkeit der zahlreichen Injektionen zu nennen. Im Bereich der Hände ist die Anwendung meist nur unter örtlicher Betäubung möglich. Zudem besteht hier die Gefahr einer vorübergehenden, bis zu acht Wochen anhaltenden, Schwäche der kleinen Handmuskeln. Als Gegenanzeigen einer Botulinum-Anwendung gelten Schwangerschaft, bestimmte neuromus-

kuläre Erkrankungen, Gerinnungsstörungen und die gleichzeitige Behandlung mit gewissen Pharmaka. Zwei wesentliche Nachteile der Behandlung mit Botulinum sind die Schmerzhaftigkeit und die vergleichsweise hohen Kosten.

Operative Verfahren

Eine operative Therapiemöglichkeit der Hyperhidrosis im Achselbereich besteht darin, die Schweißdrüsen chirurgisch zu entfernen. Hierfür eignet sich u. a. eine komplette Exzision des gesamten Schweißareals. Dabei sind verschiedene Techniken mit Versagerquoten von 10 bis 20 Prozent beschrieben worden. Da ein großer Defekt entsteht, kann es zu kosmetisch und unter Umständen auch funktionell beeinträchtigenden Narben kommen. Alternativen sind eine Ausschabung oder neuerdings auch eine Absaugung der Schweißdrüsen. Hierbei sind nur kleinere Schnitte nötig. Außer Blutergüssen, postoperativen Schmerzen und Parästhesien (nichtscherzhafte Empfindungen ohne physikalische Reize wie Kribbeln) treten selten Komplikationen auf. In Ausnahmefällen kann es allerdings, wie bei allen operativen Eingriffen, zu Infektionen kommen. Wichtig für Betroffene ist zu wissen, dass eine Operation nicht in allen Fällen einen Erfolg garantiert.

Unterstützende Mittel

Bei ausgeprägtem Schwitzen kann man es mit Medikamenten, sogenannten Anticholinergika (z.B. Vagantin©) versuchen. Da die ekkrinen Schweißdrüsen durch cholinerge, sympathische Fasern stimuliert werden, kann man mit Anticholinergika, deren Aktivierung blockieren. Allerdings sind hier mögliche Nebenwirkungen wie Mund-



trockenheit, Sehstörungen, Verstopfung, beschleunigter Puls, Aufmerksamkeitsdefizite oder Schlafstörungen zu beachten. Der Beipackzettel der Medikamente beunruhigt die meisten Betroffenen. Gegen mittelgradiges Schwitzen an Händen und Füßen (Abbildung 2) oder gegen störenden Fußgeruch ist dieses Jahr von mir, für diese Areale, eine spezielle Zubereitung (Sweat-off© Antitranspirant hands & feet) entwickelt worden. Bei krankhaften tropfnassen Händen und Füßen (Diagnose Hyperhidrose) ist die sogenannte Leitungswasser-Iontophorese die Methode der Wahl. Es handelte sich hierbei um niedrig dosierte Gleichstrombäder. Allerdings muss dieses Verfahren als Dauertherapie durchgeführt werden. Hierfür stehen Heimgeräte zur Verfügung.

Zusammenfassend

Das Management des lokalisierten übermäßigen Schwitzens stellt heutzutage kein unlösbares Problem mehr dar. Bei Schwitzen im Achselbereich ist die lokale Anwendung von Aluminiumchlorid (z.B. Sweat-off©) die Methode der Wahl. Das Verfahren ist einfach durchzuführen, nebenwirkungsarm und kostengünstig. Es führt in der Regel zu hochsignifikanten Erfolgen, selbst wenn ausge dehnte Körperpartien betroffen sind, z.B. bei verstärktem Schwitzen auf dem Kopf, am Nacken oder am Körperstamm. Sprechen Betroffene nicht auf Aluminiumchlorid an, steht als Alternative Botulinum zur Verfügung. Als Vorteil ist hier der anhaltende Therapieerfolg über einen Zeitraum von bis zu sechs Monaten zu nennen. Allerdings ist die Behandlung vergleichsweise unangenehm und muss nach der entsprechenden Zeit wiederholt werden. Zudem sind die vergleichsweise hohen Kosten anzuführen. Bei den operativen Therapiemaßnahmen gilt die Schweißdrüsenabsaugung als Technik mit dem günstigsten Risikoprofil, sofern der Eingriff von einem erfahrenen Operateur durchgeführt wird. Dennoch sollte der operative Eingriff aufgrund der Kosten und der Begleitreaktionen nur besonderen therapieresistenten Extremfällen vorbehalten bleiben, wenn die Behandlung mit Aluminiumchlorid und Botulinum erfolglos war. ❖

Prof. Dr. med. Christian Raulin ist Facharzt für



Dermatologie, Allergologie und Venenheilkunde mit Schwerpunkt Laserbehandlung in der Dermatologie und Kosmetik. Seit 1998 leitet er die Laserklinik Karlsruhe. Zudem ist er Lehrbeauftragter an der Universitäten Heidelberg und Greifswald.
www.laserklinik.de

Angenehm! Trocken.

Jetzt neu!

speziell für
Hände & Füße



Die Innovation für anhaltende Schweißfreiheit an Händen und Füßen:

Sweat-off Antitranspirant hands & feet.

Mit der speziellen Rezeptur, abgestimmt auf die Anwendung an Händen und Füßen, gibt Ihnen Sweat-off hands & feet ein samtiges, trockenes Hautgefühl. Und das bei regelmäßiger Anwendung viele Tage lang.

- reduziert effektiv und zuverlässig Schweißbildung (kosmetisch)
- Wirksamkeit und Hautverträglichkeit wissenschaftlich bestätigt
- einfache Dosierung dank des praktischen Pumpspenders
- erhältlich auf www.sweat-off.com, in Apotheken [PZN 03648368]

Infos, Rezeptur und Online-Shop:

www.sweat-off.com

sweat off
Free your life.

Was tut unserer Gesellschaft gut?

Der Theologe Wolfgang Huber über Bildung, Managergehälter und so genannte „Mission Statements“. Ein Interview von Christian Herrmann

LebensWerte: *Herr Dr. Huber, Sie haben als Inhaber der Mercator-Professur in vollen Hörsälen an der Universität Duisburg-Essen Vorlesungen gehalten. Wie ist es Ihrer Ansicht nach zurzeit um die Qualität der Bildung bestellt?*

Wolfgang Huber: Die Aufgabe des Mercator-Professors richtet sich an eine allgemeinere Öffentlichkeit auch über die Universität hinaus. Daran zeigt sich, dass es eine Bildungsaufgabe nicht nur in den Bildungseinrichtungen von den Kindergärten bis zu den Hochschulen gibt. Vielmehr ist Bildung ein lebenslanger Prozess. Und Bildung gehört in die Öffentlichkeit. Dafür sind die Mercator-Vorlesungen ein gutes Beispiel. Aber natürlich bleibt das, was in diesem Bereich geschieht, hinter dem Notwendigen zurück. An Umfang und Qualität der Bildung bleibt noch viel zu tun. Die Aufgabe der Gesellschaft besteht darin, Menschen dabei zu helfen, dass sie ihre Begabungen entwickeln und mit ihren Fähigkeiten etwas anfangen können. Wir müssen unsere Bildungsangebote am Maßstab der Befähigungsgerechtigkeit messen, und da bleibt noch viel zu tun.

Die Universitäten verzeichnen so viele Studierende wie nie zuvor, Bildung ist in aller Munde – aber die bereitgestellten finanziellen Mittel in Deutschland sehen im internationalen Vergleich bescheiden aus. Was können die Kirchen da tun?

Die Kirchen sind einer der größten Bildungsträger in Deutschland. Sie verantworten ungefähr die Hälfte der Kindertagesstätten in Deutschland und haben, gerade in den neuen Bundesländern, in den letzten Jahren verstärkt Schulen gegründet, die sich oft durch einen reformpädagogischen Ansatz auszeichnen und nicht nur Wissen vermitteln, sondern zugleich Lebensorientierung geben wollen. Aber die Schwächen des deutschen Bildungswesens in finanzieller und qualitativer Hinsicht können die Kirchen natürlich nicht ausgleichen. Sie können jedoch einen eigenen Beitrag zu einem besseren Bildungswesen leisten und die öffentliche Diskussion anstoßen. Das haben sie in den letzten Jahren immer wieder getan.

Sie mischen sich regelmäßig – auch unabhängig von Ihrer Aufgabe und Verantwortung im Deutschen Ethikrat – in die politische Debatte ein. Ein christlicher Auftrag?

Mein Lebensthema ist die Gestaltung der Gesellschaft aus christlicher Verantwortung. Damit habe ich mich zunächst wissenschaftlich im Bereich der theologischen Ethik beschäftigt, dann bestand darin ein wichtiger Teil meiner Verantwortung als Bischof und Ratsvorsitzender der EKD. Jetzt setze ich das aus persönlichem Engagement fort. Christen sind von ihrem Glauben her am Gemeinwohl orientiert. Sie treten für die gleiche Würde jedes Menschen ein und wissen, dass sie nicht nur für die Gegenwart, sondern auch für das Leben künftiger Generationen Verantwortung tragen. Nicht jeder muss bei solchen Überlegungen zu den gleichen Ergebnissen kommen, aber gleichgültig können einem Christen oder einer Christin diese Fragen nicht sein.

Haben die Kirchen darüber hinaus in Ihren Augen auch einen missionarischen Auftrag? Immerhin zucken viele Christen – mit Blick auf die Geschichte – beim Stichwort Mission gehörig zusammen. Wirtschaftsunternehmen verkünden heute „Mission Statements“, ohne dass jemand zusammenzuckt. Die Kirchen haben auch ein „Mission Statement“, nämlich den Auftrag, das Evangelium weiterzugeben. Gewiss hat es bei Missionsbemühungen in der Vergangenheit schwere Fehler gegeben. Doch das ist keine Rechtfertigung für Fehler, die wir heute machen. Sich dem missionarischen Auftrag zu verweigern, wäre ein solcher Fehler. Aber es kommt natürlich darauf an, wie man ihn wahrnimmt: nicht bevormundend, sondern dialogisch.

Sie setzen sich in Ihren Schriften ein für den Abbau sozialer Gegensätze. Das ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, doch die Tendenz zeigt in die entgegen gesetzte Richtung: Die Schere geht weiter auseinander. Was wäre zu tun?

Inzwischen hat die Diskussion über den Gegensatz zwischen Managergehältern und dem Durchschnittseinkommen einfacher Mitarbeiter sogar das Wirtschaftsforum in Davos erreicht. Auch in der deutschen Industrie spricht man über diese Frage anders als noch vor wenigen Jahren. Die klaren öffentlichen Äußerungen sind also nicht umsonst. Man muss nur deutlich machen, dass es sich dabei nicht um eine Neiddebatte geht, sondern um die Frage, was unserer Gesellschaft insgesamt gut tut. Unter-



Wolfgang Huber wurde 1942 in Straßburg geboren und wuchs in Freiburg/Breisgau auf. Nach dem Studium der Theologie in Heidelberg, Göttingen und Tübingen promovierte er 1966; im selben Jahr heiratete er. Der dreifache Vater war Vikar und Pfarrer in Württemberg, stellvertretender Leiter der Forschungsstätte der Evangelischen Studiengemeinschaft in Heidelberg und habilitierte 1972. Von 1997 bis 2009 war er Mitglied des Rates der Evangelischen Kirche in Deutschland, dessen Vorsitzender er von 2003 bis 2009 war. Wolfgang Huber gilt als einer der profiliertesten Theologen Deutschlands und Vordenker in ethischen Fragen. Immer wieder meldet er sich in wichtigen gesellschaftlichen Debatten als Vertreter der evangelischen Kirche zu Wort, zum Beispiel zur Rolle der Familie, zu Bildungsfragen, zur Bioethik, zum Verhältnis von Christentum und Islam sowie zur Ethik des Unternehmertums. Der Publizist und Theologie-Professor ist u.a. Mitglied im Deutschen Ethikrat.

schiede in Einkommen und Entlohnung müssen für alle nachvollziehbar und verständlich sein. Je weniger das der Fall ist, desto stärker steht der Zusammenhalt der Gesellschaft auf dem Spiel. Deshalb gilt: Nicht aufgeben. Diese Diskussion muss weitergehen.

In der öffentlichen Wahrnehmung scheint es aber immer mehr so, als sei der arbeitende Mensch für eine florierende Ökonomie da und nicht umgekehrt. Lässt sich dieser Trend umkehren?

Die Einsicht, dass die Wirtschaft für den Menschen da ist und nicht der Mensch für die Wirtschaft, ist nach wie vor richtig. Im Vergleich zu früheren Arbeitsformen – z. B. der

Fließbandarbeit – nehmen heute Verantwortlichkeit und Selbstbestimmung von Beschäftigten in vielen Wirtschaftsbereichen zu. Schwarz-Weiß-Bilder helfen da nicht, man muss sich bemühen, positive Ansätze zu verstärken.

Wenn Manager eine ethische Orientierung benötigen, können Geistliche ihnen diese bieten? Hören Manager – oder auch Politiker – auf Theologen?

Manche lassen sich auf das Gespräch ein, andere nicht. Aber es kommt nicht nur darauf an, dass Manager oder Politiker auf Theologen hören; ebenso wichtig ist, dass Theologen zuhören können. Sie müssen etwas von der Welt der Manager und Politiker verstehen, wenn sie ihnen ethische Orientierung geben wollen.

Gerade die Gemeinden in Deutschland scheinen sich allerdings ebenfalls überwiegend aus Gliedern der Mittelschicht zu speisen. Sind die Kirchen für einfache und ärmere soziale Schichten nur noch als Almosengeber interessant?

Nein, viele bleiben auch im Blick auf die Wendepunkte des Lebens mit den Kirchen verbunden, aber die praktische Hilfe der Kirchen allein führt nicht automatisch zu einer stärkeren Kirchenbindung. Viele Gemeinden müssen auch erst noch lernen, sich stärker für Außenstehende zu öffnen und sie willkommen zu heißen.

Welche Botschaft setzen Sie den schrumpfenden Zahlen aktiver Christen entgegen?

Wolfgang Huber: Gottvertrauen und Nächstenliebe sind für jeden Menschen wichtig. Sie helfen dabei, fröhlich zu leben und getröstet zu sterben. Auch die nächste Generation soll einen Zugang zu diesen Werten bekommen.

Genau wie der Bundespräsident, mit dem wir im vergangenen Jahr sprachen, mahnen Sie mehr Verantwortung an. Von wem erwarten Sie mehr Verantwortungsübernahme?

Von jedem Menschen, jeweils an seinem Ort. Das Engagement eines Menschen, der noch die Kraft hat, sich für Mitbewohner in einem Seniorenwohnheim einzusetzen, ist genauso hoch einzuschätzen wie der berufliche Einsatz eines Menschen in einer herausgehobenen Position. Aber natürlich richten sich an Menschen, die Macht und Einfluss haben, auch besondere Erwartungen.

2012 feierten Sie Ihren 70. Geburtstag. Es scheint aber absolut nicht so, als wollten Sie sich in eine Art Ruhestand begeben oder Ihr vielfältiges Engagement zurückschrauben.

Wolfgang Huber: Ich kann über die Aufgaben, die ich wahrnehme, frei bestimmen. Dabei habe ich den Eindruck, dass ich gebraucht werde. Ich engagiere mich gern, so lange mir Gott die Kraft dafür gibt.

Herr Dr. Huber, haben Sie ganz herzlichen Dank für dieses Interview!

Aus der Reihe tanzen

Das sensationelle Triple des FC Bayern München in der diesjährigen Fußballsaison ist auch das Werk des Vereinspräsidenten. Uli Hoeneß ist einer der erfolgreichsten – und mächtigsten – Fußballmagnaten der Welt. Und als Würstchenfabrikant versorgt er obendrein ganz Deutschland noch mit Nürnberger Metzgereispezialitäten. Er steht ganz oben und leistet es sich, dann, wenn ihm etwas quer liegt, deutlich zu werden. So z. B. im Jahr 2000 als er den designierten Trainer der deutschen Nationalmannschaft Christoph Daum attackierte: Ein „verschnupfter Daum“ passe nicht zu der DFB-Aktion „Keine Macht den Drogen“. Daum beteuerte vor blitzenden Kameras seine Unschuld. Vergebens. Im Streit Hoeneß versus Daum siegte der Bayernmanager. Mittels einer Haaranalyse wurde Daum tatsächlich des Kokainkonsums überführt. Seine Ambitionen auf den Bundestrainerposten musste er ruhen lassen und für einige Jahre ins Ausland abtauchen.

Der Fall Hoeneß

Jetzt steht Hoeneß selber am Pranger und seine Selbstdiagnose lautet auch hier: Sucht. „Ich habe richtig gezockt“, gestand er in der „Zeit“. Die Millionen, mit denen er offenbar wie ein Besessener spekulierte, waren für ihn nur „virtuelles Geld“ – also nicht wirklich existent. Die Staatsanwaltschaft sieht das freilich ein wenig anders. Der Fall Hoeneß hat eine breite Debatte über Steuerhinterziehung ausgelöst. Oft mit heuchlerischem Beiklang. Eine aktuelle Forsa-Studie im Auftrag der Minijob-Zentrale zeigt, dass viele Deutsche bei Steuerhinterziehung mit zweierlei Maß messen und mit sich selber gnädiger umgehen als mit Reichen und Prominenten. Ein Ergebnis dieser als repräsentativ eingestuften Untersuchung besagt nämlich, dass jeder fünfte Bundesbürger schon einmal Arbeiter schwarz beschäftigt habe. Nahezu jeder Befragte (98 Prozent) gab aber an, Schwarzarbeit und Steuerhinterziehung bei Reichen und öffentlichen Personen sei inakzeptabel. Und 65 Prozent sind der Meinung, Schwarzarbeit schade der Gesellschaft.

Der Leiter der Minijob-Zentrale, Erik Thomsen, bestätigt den Befund mit Zahlen seines Hauses: In Deutschland gibt es rund 250.000 angemeldete Minijobber in Privathaushalten. Tatsächlich gebe es aber Schätzungen zufolge bis zu vier Millionen Haushaltshilfen. Doch von Gewissensbissen keine Spur. Der Kölner Wirtschaftsethiker Dominik H. Enste verweist darauf, dass wir Menschen dazu neigen, uns für moralischer zu halten, als die Mitmenschen unserer Umgebung. Dies belegten, so Enste, zahlreiche Studien. Die Erkenntnis ist freilich nicht neu: Schon Jesus von Nazareth brandmarkte Doppelmoral mit

plastischen Worten: „Wie kannst du deinem Bruder sagen: Bruder, lass mich den Splitter in deinem Auge herausnehmen, während du selbst den Balken in deinem Auge nicht siehst? Du Heuchler! Zieh zuerst den Balken aus deinem Auge; dann kannst du versuchen, den Splitter aus dem Auge deines Bruders herauszuziehen.“ (LK 6.42) Also Vorsicht: Nur wer ohne Schuld ist, der möge getrost den ersten Stein werfen. Der Rechtsstaat hat sich des Falls Hoeneß angenommen. Da gehört er auch hin. Ein Urteil steht noch aus. „Schaun mer mal, dann sehn mer scho“, kann man also getrost mit den Worten von Uli Hoeneß Fußballfreund Franz Beckenbauer sagen.

Besessene Lust auf materielle Gewinne

Gelassenheit ist in der Tat angebracht, denn sie bewahrt vor selbstgerechter Prominentenjagd und lenkt den Blick auf die Sache. Dann lässt die selbst eingeräumte Spielsucht des Uli Hoeneß Symptome einer Krankheit erkennen, von der nicht nur er befallen ist, sondern auch weite Teile unsere Gesellschaft, und die in einem globalen Zusammenhang zu sehen ist: die besessene Lust, materielle Gewinne um ihrer selbst Willen anzuhäufen.

Sie zeigt sich nicht nur in versteckten Zockerspielen an der Börse. Sie ist das Epizentrum der Finanzkrise, die die Welt wie ein Erdbeben erschüttert hat und deren seismische Wellen noch nachschwingen. Es handelt sich um eine regelrechte „Discountermanie“: möglichst viel, möglichst sofort, mit möglichst geringem Mitteleinsatz. Sie geht weit über den Bankensektor hinaus und trägt epidemische Züge, von denen große Teile der Menschheit – besonders in den westlichen Ländern – befallen sind.

Dass es sich tatsächlich um eine Krankheit handelt, ist daran zu erkennen, dass das „Wozu“ all des Geldes und der Dinge gar keine oder zumindest eine untergeordnete Rolle spielt. Wir alle – oder zumindest die meisten von uns – sind Teil eines globalen „Tanzes ums Goldene Kalb“, der alles andere als ein fröhlicher Reigen ist. Alle sind dabei einander untergehakt, damit möglichst keiner aus der Reihe tanzt.

„Ethik und Ökonomie“

Einer der Misstöne dieses schrillen Tanzes wurde Anfang Juni beim „Hauptstadtkongress Medizin und Gesundheit 2013“ in Berlin artikuliert. Dort ging es in einem der Workshops um das Verhältnis von „Ethik und Ökonomie“ besonders mit Blick auf Menschen am Ende ihres Lebens. Thomas Heinemann, Medizinethiker an der Philosophisch-Theologischen Hochschule Vallendar, kritisierte, dass mit der im Gesundheitssystem üblichen Abrechnung nach diagnosebezogenen Fallpauschalen (DRG von engl.

= Diagnosis Related Groups), gerade derjenige besser vergütet werde, der sich weniger Zeit für jeden einzelnen Patienten nimmt. Je mehr Patienten in der zur Verfügung stehenden Zeit abgefertigt werden, desto höher der Gewinn. „Die DRGs haben den Zeitfaktor verändert“, so Heine mann laut einer Agenturmeldung. Seine Kritik richtet sich dabei nicht nur darauf, dass sich dieses System „diskriminierend“ auf die Patienten auswirke, sondern auch auf den Wesenskern des Arztberufes: Der Fürsorgegedanke gehe verloren. Der Ulmer Gesundheitsökonom Franz Porzolt sprach bei der Veranstaltung gar von einer gesellschaftlichen „Zurichtung des Alters“, die durch die Orientierung an dem Bedürfnis des Systems bedingt sei.

Grassierende Discountermanie

„Time is money“ – diese heilige Losung des Kapitalismus mag einmal nur für die rationalisierte und auf Akkord getrimmte Produktion von Waren gegolten haben. Doch längst bestimmt sie die Kernbereiche unseres Sozialsystems. Ein zweites Beispiel für die grassierende Discountermanie: Unsere Bildungseinrichtungen werden umgebaut zu „Ressourcenfabriken“, in denen möglichst effizient das notwendige „Humankapital“ für die Wirtschaft produziert werden soll. Ein Beispiel hierfür ist „G12“. Das Abi nach zwölf statt wie bisher in den alten Bundesländern nach 13 Jahren wird ausdrücklich mit der Begründung eingeführt, um junge Leute schneller in den Arbeitsprozess zu bekommen. Verwiesen wird dabei auf den zunehmenden internationalen Konkurrenzdruck. Die Rede vom „Turbo-Abi“ trifft dabei genau ins Schwarze. Der Ausdruck, der dem Bereich der Motortechnik entlehnt ist, zielt auf Schnelligkeit und Effizienz. Bei einem Auto steigert man die Leistung unter anderem dadurch, dass man die Druckverhältnisse im Motor erhöht. Vergleichbares geschieht mit den Kindern in unseren Schulen, wenn sie mit Verweis auf die notwendige Verbesserung ihrer Karrierechancen „unter Dampf“ gesetzt werden. Mit „Bildung“ hat das freilich kaum etwas zu tun. Denn diese benötigt als Nährboden „Muße“, „freie Zeit“, „Übung“ und nicht zuletzt „Spiel“. Nichts anderes als diese Begriffe sind mit dem altgriechischen Ursprungswort „σχολή“ (scholai) für „Schule“ gemeint. Nur in einer so verstandenen „Schule“ können sich Heranwachsende mit Begleitung fachkundiger „Pädagogen“ (zu Deutsch = „Begleiter von Heranwachsenden“) die Welt „zu eigen machen“ und ihre eigenen – nicht die vom System verlangten – Fähigkeiten entfalten.

Die Discountermanie hat noch viele andere Symptome. Doch DRG und Turbo-Abi zeigen beispielhaft: Der Tanz ums goldene Kalb nimmt immer schnellere Fahrt auf – und stürzt viele ins Burn out. Im globalen Maßstab zeigt dieser teuflische Tanz noch weitaus dramatischere Folgen. „Money makes the World go round“ lautet seine Weise. Sie ist der zynische Song moderner Sklavenghettos, und für

manchen wird er gar zur Todesmelodie, wie die Katastrophe der zusammengestürzten Textilfabrik in Bangladesh vor wenigen Wochen mit brutaler Härte gezeigt hat.

Wenn die Menschheit weiter wie bisher lebt, dann wird sie ihre Zukunft buchstäblich verzocken. Bereits Anfang der 1970er Jahre hat der Club of Rome vor den „Grenzen des Wachstums“ gewarnt. Inzwischen wird eine breite Diskussion hierüber geführt. So ruft etwa der Präsident des Zentralkomitees der deutschen Katholiken, Alois Glück, dazu auf, „die Sackgasse bisheriger Formen des Wirtschaftens zu verlassen“.

Eine Lösung, wie das gehen kann, ist nicht leicht. Fest steht aber: Ohne einen eindeutigen Paradigmenwechsel, der den Fokus nicht mehr auf Wachstum legt, ist das nicht zu machen. Schwierig ist der Wechsel auch, weil jeder Einzelne sich dem globalen System ausgeliefert fühlt. Es stimmt: Der Einzelne kann nicht mal „kurz die Welt retten“. Richtig ist aber auch, dass der Paradigmenwechsel immer auch vom Einzelnen abhängt. Er ist stets konkret zu vollziehen. Jeder trägt Verantwortung.

Leben in Fülle für alle

Eine christliche Initiative, die vor drei Jahren von Mitgliedern des Deutschen Katholischen Missionsrates gestartet wurde und inzwischen auf überkonfessionellen Füßen steht, zeigt einen Weg in die richtige Richtung – zwar noch bescheiden, aber hoffnungsvoll: Die Aktion „Leben in Fülle für alle – Aufruf für eine prophetische Kirche“ setzt gegen Fatalismus und Resignation angesichts der Krise die Hoffnung auf die verändernde Kraft des Glaubens. Dies geschieht nicht frömmelnd, sondern mit einem nüchternen Blick für die Realitäten. Auch steht im Mittelpunkt nicht nur die Forderung an andere, etwa an Wirtschaft und Politik, sondern die Selbstverpflichtung, den eigenen Lebensstil zu ändern. Es ist der Versuch aus der Reihe rund ums Goldene Kalb zu tanzen und möglichst viele dabei mitzunehmen. (Mehr dazu unter www.leben-in-fuelle-fuer-alle.de)

Dieser Weg aus der globalen Sucht wird kein leichter sein, er ist aber unerlässlich. Wenn wir uns mit Uli Hoeneß zumindest eingestehen, dass wir „Riesenmist“ machen, und bereit erklären, die Fehler korrigieren zu wollen, wäre schon viel geholfen. ❖



Heribert Böller, geb. 1956, war von 2000-2009 Chefredakteur des Liboriusblattes und des Bayerischen Sonntagsblattes, ab 2004 zusätzlich des Liborius Magazins. Neben seiner hauptberuflichen Tätigkeit ist er als freier Journalist u. a. für das Magazin LebensWerte tätig."

Mein, Deins, Euer?

Das Verhältnis der Deutschen zum Eigentum ist traditionell gespalten. Wen wundert es, im Mutterland von Kommunismus und (National-)Sozialismus, könnte man spöttelnd anmerken.

In den USA oder England jedenfalls käme niemand ernsthaft auf den Gedanken, darüber zu debattieren, ob Privateigentum vor allem Eines ist: nämlich privat. Allerdings haben auch die meisten Wohlhabenden in den genannten angelsächsischen Ländern ein Selbstverständnis gegenüber ihrem Vermögen, das hierzulande erst noch im Entstehen begriffen ist: Sie spenden und stiften für Bedürftige oder junge Talente. Ganz im Sinne des Leitsatzes von Erich Kästner: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“ Zwei Drittel der Unternehmen in Deutschland engagieren sich für die Gesellschaft und gaben dafür im Jahr 2011 mindestens 11 Milliarden Euro aus. Das zeigt eine vom Bundesfinanzministerium beauftragte aktuelle Studie. Unterstützung leisten Unternehmen vor allem in ihrem lokalen Umfeld – vor allem für Kindergärten und Schulen, aber auch für Freizeit- und Sportvereine sowie Kunst und Kultur.

Milliardäre spenden ihr halbes Vermögen

Trotzdem stellt sich die Frage, ob damit das Quantum an Mitverantwortung, das in einer freiheitlichen Gesellschaft jeder Bürger übernehmen sollte, für den „Unternehmensbürger“ schon ausgeschöpft ist. Im Vergleich zu den USA ist das, was hierzulande von privater Seite getan wird, nicht wirklich viel. Jenseits des Atlantiks geben viele Superreiche freiwillig etwas ab. So entstand dort vor drei Jahren sogar ein Wohltätigkeits-Club. Wer beiträgt, muss mindestens die Hälfte seines Vermögens spenden. Bisher machen hundert Milliardäre mit. Dergleichen wäre hierzulande bisher undenkbar – und in skandinavischen Ländern wohl erst recht: In Schweden oder Norwegen beispielsweise werden Vermögen stärker besteuert. Hier ist die Gesellschaft der Ansicht, dass der Staat besser über die Verwendung des Geldes entscheiden könne als die Reichen selbst. Deutschland geht da eher einen Mittelweg zwischen den Modellen. Basis dabei ist das Grundgesetz in Artikel 14 Absatz 2, der klipp und klar sagt: „Eigentum verpflichtet.“ Fakt ist allerdings: Betriebe, die es nicht mit dem Fußball-Manager-Hoeneß halten und ihre Einkünfte zumindest nach geltendem Recht versteuern, tun nicht nur etwas für ihr eigenes öffentliches Ansehen, sondern leisten auch einen Beitrag zum Erhalt und zur Stärkung der Sozialen Marktwirtschaft. Tatsächlich sind Unternehmen wie die Soziale Marktwirtschaft, dem besten Ordnungsrahmen für die alltägliche Zusammenarbeit, zum gegenseitigen Vorteil darauf angewiesen, dass eine Mehrheit sie nicht

nur toleriert. Unübersehbar ist das Bild „der Wirtschaft“ so diffus wie das Image „der Politik“ schlecht: Unternehmen gelten in öffentlichen Debatten meist als weltumspannende Konzerne und nicht als Mittelständler im gesellschaftlichen Nah-Raum – die sie aber zumeist sind. Und dort findet, wie gezeigt, das meiste Engagement statt. Ob sich damit für unsere freiheitliche Wirtschaftsordnung werben lässt, was immerhin für knapp 40 Prozent der Betriebe eine Triebfeder ist, sei einmal dahingestellt.

Vorbild Papst Franziskus

Sicher ist jedoch, dass einem Feigenblatt-Engagement oder dem Versuch mittels des gemeinwohlorientierten Einsatzes Gewinne, die auf gesellschaftlich unakzeptable Weise zustande gekommen sind, nachträglich zu legitimieren, kaum Erfolg beschieden sein wird. Im Gegenteil dürfte das Misstrauen so noch gefördert werden. Und leider gibt es immer wieder schwarze Schafe, die diesen Zusammenhang in der gelebten Praxis ausblenden. Damit schaden sie der großen Mehrheit der redlichen Unternehmen und der gesamten Gesellschaft letztlich viel mehr, als in Euro berechenbar ist. Weiter als der in diesen Dingen oft nur kurze Arm des Gesetzes hilft ein Bewusstsein für die ethischen Dimensionen des Themas. Und es ist gerade auch die Religion – verbreitet von so charismatischen Vorbildern wie Papst Franziskus – die hier Leitbildfunktion haben kann.

Was die unternehmerische Seite angeht, sollte „Überzeugungstäter“ wie der Chefin des schwäbischen Maschinenbau-Unternehmens Trumpf, Nicola Leibinger Kammüller, mehr Gehör verschafft werden, wenn sie betont: „Ein Verzicht auf ethisch nicht haltbare Geschäfte ist letztlich auch aus unternehmerischer Sicht lohnend.“ Tatsächlich führen das Streben nach Erfolg und das christliche Wertesystem oft zum selben Ergebnis. Und noch überzeugender ist es, so Kammüller, wenn auch mal auf ökonomische Vorteile verzichtet wird und man freiwillig mehr tut, als man müsste. Damit solche Gedanken mehr Gehör finden, kommt es aber auch auf die gesamte Gesellschaft an: Sie braucht ein solides ethisches Fundament, das auf Privatinitiative genauso wie auf die gesellschaftliche Verantwortung von Unternehmen wie jedes Einzelnen setzt. Und nicht nur auf gesetzlichen Zwang und erst recht nicht auf dumpfe Parolen vom Rande der Gesellschaft. ❖

Stephan Hochrebe



Reparaturen aller Art
Beseitigung von Unfallschäden
TÜV und AU Abnahme
An- und Verkauf von Unfallfahrzeugen

Rotestraße 3
47166 Duisburg
Tel.: (0203) 55 22 250
Tel.: (0203) 55 22 251
Fax: (0203) 55 22 252

Beerdigungsinstitut Heinz Kleinemühl

Fikusstraße 120 – 47167 Duisburg
Telefon: 0203 58 12 84
Tag- und Nacht diensbereit



Beumer & Tappert Rechtsanwälte



Rechtsanwalt Sascha Beumer



Rechtsanwalt Markus Tappert



Rechtsanwalt Chuya Kojima

Fachanwaltschaften für

Arbeitsrecht · Miet- und Wohnungseigentumsrecht · Verkehrsrecht · Versicherungsrecht

Benzenbergstraße 2 · 40219 Düsseldorf
Tel.: 0211 - 59 878-10

Angermunder Straße 25 · 47269 Duisburg
Tel.: 0203 - 728 354-20

www.beumerundtappert.de

kawohl

Ihr freundliches
christliches Medienhaus



Geschenke, Bildbände,
Kalender, Poster, Karten,
Tassen, Kerzen, Musik ...

www.kawohl.de

Schauen Sie doch mal rein!
Kataloge gratis. 0281/96299-0
Blumenkamper Weg 16 · 46485 Wesel

Theodor-Heuss-Str. 122 · 47167 Duisburg · www.kretschmer-duisburg.de

Selbstbestimmt leben. Selbstbestimmt
sterben. Bestattungsvorsorge –
wir beraten Sie kostenfrei!

Kretschmer

Bestattungen

Wir bereiten den letzten Weg.

Tag und Nacht für Sie da: 0203/582448



Innehalten · Hören
Sich selbst finden
Gott finden

12.07. – 19.07.

10.08. – 17.08.

22.08. – 01.09.

27.09. – 04.10.

16.11. – 23.11.

www.ashram-jesu.de

65589 Hadamar
Tel. 06433 9189484
info@ashram-jesu.de

▶ Neuanlagen

▶ Reparaturdienst

▶ Wartungsservice

▶ Badsanierung

▶ Rohrreinigung

▶ Solartechnik

wallhorn GmbH

Sanitär- und Heizungstechnik

Karl-Morian-Straße 38 - 47167 Duisburg

Telefon 0203/ 58 22 88

www.wallhorn-haustechnik.de

Unser Betrieb unterstützt mit 1,50 € aus jeder geschriebenen Rechnung die "Offene Jugendarbeit Duisburg e.V."
Holten Sie sich die Wellness-Oase in Ihr Zuhause. Wir beraten Sie gerne.

Anzeigen

Berufung? Unternehmer!

Unternehmer sind eine seltene Spezies Mensch, und wenn sie katholisch sind, erst recht. Sie machen immer wieder Schlagzeilen mit Insolvenzen, Steuerstreitigkeiten, unliebsamen Bauvorhaben und Umweltbeeinträchtigungen.

Aber wenn wir all die schwarzen Schafe in der Gesellschaft nehmen, werden wir schnell feststellen, dass es sie nicht nur unter den Unternehmern gibt, sondern in allen gesellschaftlichen Gruppen.

Wer sind diese Unternehmer wirklich?

Die Arbeitgeber schaffen Arbeitsplätze, bilden junge Menschen aus, generieren Einkommen bei den Mitarbeitern durch Entgeltzahlungen und zahlen die Hälfte der Sozialversicherungsbeiträge für ihre Mitarbeiter. Die obersten zehn Prozent der Steuerzahler erbringen die Hälfte des gesamten Einkommensteueraufkommens. Sie haben in der Regel hart dafür gearbeitet, aus versteuertem Einkommen gespart, sie haben für ihr berufliches Fortkommen gelernt und Jahre des Nichtverdienstes dafür eingesetzt, und sie engagieren sich oft noch ehrenamtlich in ihrem Umfeld. Neben ihrer Fachkenntnis, beispielsweise Maschinenbau, müssen sie fit in Betriebswirtschaft, Mitarbeiterführung, Umgang mit Kunden, Umweltschutz, Qualitätsmanagement, Steuerrecht, Gesellschaftsrecht und vielen weiteren Bereichen sein, um ein Unternehmen leiten zu können.

Umso mehr freuen sich die Unternehmer darüber, dass der Päpstliche Rat für Gerechtigkeit und Frieden im September 2012 eine Schrift herausgebracht hat als „eine Ermutigung für Führungskräfte in der Wirtschaft“ unter dem Titel: „Zum Unternehmer berufen“. Sie entstand in einer Konferenz mit Unternehmern und Wissenschaftlern, die der Päpstliche Rat für Gerechtigkeit und Frieden 2011 in Rom organisiert hatte.

Gelungene Kernaussagen bestehen darin, die Unternehmer dazu aufzurufen, sich beim unternehmerischen Handeln durch praktische Klugheit bestimmen zu lassen und auf die Herausforderungen der Welt nicht mit Angst oder Zynismus zu reagieren, sondern mit den Tugenden des Glaubens, der Hoffnung und der Liebe. Das Dokument möchte es Führungskräften in der Wirtschaft ermöglichen, einen weiteren geistigen Horizont zu haben und die Notwendigkeiten des Unternehmensalltags mit sozialem Prinzipien zu vereinbaren und sie dazu ermutigen, die Herausforderungen und Chancen ihrer Arbeit zu „sehen“, diese entsprechend sozialem Prinzipien – für Christen inspiriert durch das Evangelium – zu „beurteilen“ und als Entscheider, die Gott dienen, zu „handeln“.

Ausführlich geht die Schrift zu recht auch auf die Gefahr ein, dass Unternehmer ein gespaltenes Leben führen, d.h. sie greift die Beschreibung des II. Vatikanischen Konzils auf, dass eine der größten Fehlentwicklungen unseres Zeitalters aus dem Auseinanderklaffen des Glaubens, den viele bekennen, und ihres täglichen Lebens besteht.

Letztlich bleibt die Schrift allerdings hinter dem zurück, was man erwartet: Sie ist viel zu lang geraten, ohne wirklich Neues zu bringen, sie spiegelt zahlreiche Gemeinplätze undifferenziert wider und bringt den Leser dadurch vom Kern ab. Gewinnstreben und Eigennutz werden beispielsweise nur negativ betrachtet, obwohl bereits Adam Smith diesen Triebfedern auch Positives abgewinnen konnte, zumal er vom Ursprung her Moralphilosoph war. Die Grundprinzipien der katholischen Soziallehre (Personalität, Solidarität, Subsidiarität) sucht man komplett und klar erläutert vergeblich ebenso wie Eigenverantwortung. Das öffentlichkeitswirksame beliebte Wort „Gerechtigkeit“ wird häufig verwandt, ohne zu spezifizieren, ob damit beispielsweise bedarfsgerecht, leistungsgerecht oder marktgerecht gemeint ist.

Undifferenzierte Äußerungen

Etwas realitätsfern wird trotz der Länge der Schrift nicht auf die Alltagsprobleme des Unternehmers eingegangen, sondern eine Welt von Gutmenschen beschrieben, die hier auf Erden leider nicht immer anzutreffen ist. Fatal sind auch undifferenzierte Äußerungen wie z.B.: „Da die Arbeit den Menschen verändert, kann sie dessen Würde stärken oder unterdrücken.“ Dabei ist ja gerade für den Christen die Würde des Menschen von Gott unabänderlich gegeben und unabhängig von der Situation, in der sich der Mensch befindet – der Mensch hat Gott sei Dank seine Würde gerade auch als Kranker, als Alter, als Arbeitsloser. ❖



Dipl.-Volkswirtin Elisabeth Schulte
Vorsitzende BKU Bund Katholischer
Unternehmer, Diözesangruppe
Ruhrgebiet

Infos unter www.bku.de



Aktuelles aus der christlichen Welt

Nachrichten für Engagierte – Hinter den Kulissen des christlichen Magazins ideaSpektrum

Werktags, 9 Uhr im hessischen Wetzlar: Zwischen 20 und 30 Mitarbeiter des christlichen Medienhauses treffen sich zur Andacht. Alle sind überzeugte Christen, die sich nach 10 Minuten und einem Kaffee in ihre Arbeit stürzen: Sie veröffentlichen Nachrichten, die man sonst gar nicht oder nur sehr selten findet.

Tagtäglich liefern die Redakteure der Evangelischen Nachrichtenagentur idea Informationen aus der christlichen Welt. Dafür suchen sie im Internet, sichten Pressemitteilungen, Berichte in anderen Medien oder haken nach, besuchen Tagungen und Konferenzen.

idea steht theologisch der Evangelischen Allianz nahe, dem Dachverband der rund 1,3 Millionen konservativen Christen in Deutschland. Für sie schreiben die idea-Redakteure am Hauptsitz in Wetzlar sowie in den Außenredaktionen in Berlin, Leipzig, Stuttgart und im Ruhrgebiet. An sieben Tagen in der Woche veröffentlichen sie Nachrichten auf der Internetseite idea.de und einmal pro Woche das Magazin ideaSpektrum. Es erscheint in einer verkauften Auflage von über 30.000 Exemplaren und erreicht über 90.000 Leser. So konservativ die Macher in ihren Glaubensüberzeugungen sind, so fortschrittlich ist das Magazin gestaltet. Es hat vermutlich das modernste Gesicht auf dem deutschen konfessionellen Zeitschriftenmarkt. Fotos, Grafiken, journalistisch aufbereitete Texte und jede Menge Service sorgen dafür, dass Leser Zusammenhänge verstehen und im Glauben gefestigt werden. Ob Erziehung, Weltreligionen oder Evangelisation – für die Redaktion gilt: „Wir müssen unsere Leser fundiert informieren, damit sie einen Erkenntnisgewinn haben“, so die Maxime des idea-Leiters, Pastor Helmut Matthias.

Die Nachrichten sind bewusst neutral gehalten. Bei Kontroversen kommen Befürworter und Gegner zu Wort. Zudem werden Hintergrundinformationen eingeholt. Was

sagt die Bibel dazu? Neben den Nachrichten, beschäftigt sich idea mit Fragen des Glaubens und des Lebensstils, ergänzt um Interviews, Reportagen und Kommentare.

Auch Bernhard Meuser liest idea

Bernhard Meuser, Mitinitiator und Mitautor des YOU-CAT (Jugendkatechismus der katholischen Kirche), meint: „Ich lese ideaSpektrum seit den 80er-Jahren – eigentlich die einzige Zeitschrift, der ich ununterbrochen die Treue gehalten habe. Mir gefällt 1. der klare Fokus auf eine unzensurierte Heilige Schrift und einen nichtdomestizierten Jesus, 2. die unbedingte missionarische Ausrichtung und 3. die politische Unerschrockenheit seiner Macher und ihre heldenhafte Standfestigkeit im Zeitalter der Wirkköpfe. Weil ich diese Trias für die christliche Agenda schlechthin halte, nehme ich die eine oder andere reformatorische Engführung gerne in Kauf – wissend, dass der Herr seine Kirche führt, und gerade auf eine besonders originelle Weise dabei ist, die verlaufenen Kinder zu einer Herde zusammenzuführen.“

idea wurde 1970 gegründet, neun Jahre später erschien erstmals das Magazin ideaSpektrum – das sich bis heute zum auflagenstärksten überregionalen evangelischen Wochenmagazin entwickelt hat. Eine echte „Segensgeschichte“, finden die Leser. ❖

Beilagenhinweis: Wollen Sie sich selbst einen Eindruck verschaffen? Dann testen Sie ideaSpektrum einfach ganz unverbindlich. In dieser Ausgabe von LebensWerte finden Sie einen Flyer zum Bestellen eines unverbindlichen Schnupperabos. Nutzen Sie die Gelegenheit: Lesen Sie ideaSpektrum acht Wochen lang unverbindlich zum halben Preis.



Jedes Kind ist anders

eine neue Schule für unsere Kinder?

Es ist wieder einmal soweit: das deutsche Bildungssystem kommt nicht zur Ruhe! Schon immer und seit je her könnte man das Gefühl haben, dass das dreigliedrige Schulsystem jetzt aber auch wirklich endgültig ausgedient hat – inklusive der mit ihm verbundenen Bewertungsmethodik. Lapidar ist dann etwa auf der ARD-Internetseite, wo zum Thema „Notendruck und Sitzenbleiben“ Günther Jauch jüngst in seiner Talkshow einlud, zu hören, dass es, wenn es in die Schule geht, vorbei ist, mit der ungezwungenen Kindheit und nur noch still gesessen, gepaukt und die Angst im Raum stünde, bloß nicht Sitzenzubleiben. Da wird dann ob dieser angeblichen deutschen Bildungsmisere ein Heer von Konzepten und modernen Vorstellungen kund getan, die mitunter ihres gleichen suchen, mit ihrer Fürsorge und auch so neuen und modernen Fokussierung auf das „leidende“ Kind in der deutschen Schule. So heißt es dann allenthalben, dass endlich der Blick mehr auf die individuelle Förderung gerichtet werden müsse, Gruppenarbeit als Unterrichtsmethode den kalten und grauen Frontalunterricht ersetzen müsse. Einen Schritt weiter geht in der Forderung eines neuen, modernen deutschen Bildungssystems der Philosoph Richard David Precht, groß geworden in einem marxistisch-leninistisch orientierten Haushalt, der gar von einer „Bildungsrevolution“ spricht und dem deutschen Bildungssystem dann auch einen katastrophalen Zustand beschreibt. So hatte er auch schnell 10 Thesen zur Schulreform parat, die in etlichen deutschen Wochenzeitungen wie der Zeit veröffentlicht wurden. In seiner ersten These stellt Precht dann etwa die kühne Behauptung auf, dass Kinder überhaupt nicht belehrt werden sollten, sondern man sie dabei unterstützen

müsse, selbst etwas zu lernen. Soweit so gut. Abgesehen von der Tatsache, dass an Universitäten und in deutschen Klassenräumen das „Lernen lernen“ längst zum Lehr- und Unterrichtsinhalt geworden ist, geht Precht hier aber noch einen Schritt weiter: so behauptet er weiter, dass es kontraproduktiv sei, Kinder mit Angeboten, ich zitiere, zuzuballern; vielmehr müssten sie sich im Unterricht auch einmal langweilen dürfen. Außerdem müsse man die Schüler darin unterstützen, so in These 2, ihre Bedürfnisse und Begabungen voll zu entfalten. So kühn, wie Precht seine gesamten Thesen kund tut, sind sie bei weitem nicht. Individuelle Förderung findet längst statt, Begabungen sollte ein guter Lehrer sowieso erkennen und fördern bzw. fördern lassen. Da muss man nicht das gesamte Schulsystem umkrepeln oder gar von einer Bildungsrevolution sprechen.

Fächerübergreifendes Unterrichten

In seiner dritten These „Vergesst die Fächer“ resümiert Precht, dass die klassische Aufteilung der Fächer (etwa Deutsch Englisch, Geographie) abgeschafft und durch fächerübergreifendes Unterrichten ersetzt werden müsse. Auch hier verkennt Precht, dass fächerübergreifendes Lernen längst zum Inhalt vieler Unterrichtsstunden avanciert ist. Und Fächer wie Geographie, Politik und Geschichte sich schon ihrem Wesen nach ergänzen und aufeinander aufbauen. Das klappt als Ergänzung zu den „klassischen“ Fächern recht gut, bietet den Schülern zudem Orientierung und Klarheit und verhindert, wenn überbordend angewendet, Verwirrungen und chaotische Sinnzusammenhänge. Denn über eines sollte man sich im Reformdschungel unserer Tage auch klar sein: die Erzie-



hungswissenschaft besagt ausdrücklich, dass der junge Mensch in jungen Jahren geformt werden müsse und man ihm klare Grenzen und Orientierungen für seine Entwicklung bieten müsse. Vermischt man nun zu viele Fächer und Unterrichtsinhalte miteinander besteht die Gefahr, dass das noch nicht voll ausgebildete Gehirn eines jungen Menschen mehr verwirrt ist und dann erst recht, schlechte Leistungen und Unaufmerksamkeit im Unterricht die Folge sind. Selbstverständlich hat der Lehrer auch die Aufgabe die für das Wachstum erforderlichen Freiräume für die Schüler zu schaffen, damit jene ihre eigenen Erfahrungen machen können. Und um diesen Spagat zwischen Freiraum und Reglementierung (Rahmen und Orientierung für die Heranwachsenden bieten) hinzubekommen sind zum einen eben Vorgaben und klare Bewertungsmaßstäbe wie das Mittel der Noten eine Hilfe, nicht nur zur Orientierung für die Schüler, sondern auch für die Lehrer in ihren Bewertungsüberlegungen und festlegungen. Und zum anderen auch schriftliche Beurteilungen, wie sie Precht fordert, wo nach der Zulassung der Motivation eines Schülers gefragt wird oder danach, wie viele neue Ideen ein Schüler im Laufe der Zeit entwickelt hat. So gut Prechts Überlegung mit dem Fokus auf das Individuum mit seinen Fähigkeiten auch ist, sollte man auch nicht vergessen, dass heutige Lehrerinnen und Lehrer allein schon durch große Klassenstärken, recht enger Spielraum in der Unterrichtsgestaltung und durchführung, aufgrund eines festgeschriebenen Lehrplans und internen Curriculums, sowohl an zeitliche als auch an formal-inhaltliche Grenzen stoßen. Hinzu kommt der erzieherische und damit sozial-psychologische Aspekt, dass immer mehr Schüler, die aus „sozial schwachen“ Familien kommen und wo Erziehung bzw. Grenzen setzen nur bedingt vorzufinden ist, im Lehrkörper dann die Autoritätsperson sehen, die ihnen eben klare Grenzen setzen und zugleich Ansprech- und Vertrauensperson ist.

Das Thema Inklusion, das momentan auch in aller Munde ist, wo behinderte Kinder per Gesetzbeschluss mit nicht-behinderten Kindern zusammen lernen sollen, tut sein übriges dazu bei, dass sich die Vorstellungen von Precht mit dem Arbeitsalltag und den Anforderungen junger Lehrerinnen und Lehrer beißt und teils nur schwer realisierbar sind. Nichts desto trotz ist festzuhalten, dass im späteren Berufsleben sicherlich ideenreiche Menschen gefragt sind, die im besten Falle selbstbewusst ihre persönlichen Fähigkeiten anwenden können, aber auch Vorgaben und Reglementierung seitens des Unternehmens zu beachten sind, die Noten in der Schule entsprechen. ❖



Kevin Strenzke wurde 1981 in Oberhausen geboren; aufgewachsen in Duisburg (hier auch noch wohnhaft). Er studierte an der Universität Duisburg-Essen Germanistik, Geschichtswissenschaft und Erziehungswissenschaft. Nach Erfahrungen als Journalist bei der Rheinischen Post

und diversen anderen Kunden schreibt er heute für LebensWerte Artikel zu unterschiedlichen gesellschaftspolitischen Themen. Kevin Strenzke ist zurzeit Referendar an einer Gesamtschule in Duisburg und unterrichtet die Fächer Deutsch und Geschichte.

Heilkraft und Magie der Sonnwendkräuter



Schon bei den Kelten und den Germanen hatte die kürzeste Nacht des Jahres eine besondere Bedeutung. Die Zeit um die Sommersonnenwende war für unsere Vorfahren die sorgloseste Zeit des Jahres, wenn man bedenkt, wie schwierig das Überleben früher war. Die Zeit der Blüte wandelt sich in die Fruchtezeit. In der christlichen Kirche feiern wir am 24. Juni das Johanniskraut-Fest. Dieser Tag, der an die Geburt Johannes des Täufers erinnert, ist eng verbunden mit der Sommersonnenwende. Vielerorts werden Johanniskraut- oder Sonnwendfeuer entzündet. Für die Bauern bedeutete der Johanniskraut-Tag den Beginn der Erntezeit. Die Johanniskrautbeeren sind reif und die Johanniskrautnüsse, die grünen, unreifen Walnüsse werden gepflückt. Die Getreideernte beginnt. In den warmen Nächten sieht man hin und wieder die Johanniskrautkäfer, besser bekannt als Glühwürmchen, den Garten erleuchten.

In früherer Zeit brauten die Frauen zur Sonnenwende Starkbier mit ausgesuchten Kräutern, die eine berauschende und aphrodisierende Wirkung hatten. Die Mittsommerfeuer wurden umtanzt, umkränzt von einem Gürtel aus Beifuß oder Eisenkraut. Das gemeinsame Springen über das Feuer sollte gegen Krankheiten stärken, die Kränze wurden in der Glut verbrannt um den bösen Einflüssen für ein Jahr zu entgehen.

Heute kennen wir Beifuß meist nur als Gewürzkräuter bei Gänse- und Schweinebraten. Die enthaltenen Bit-

terstoffe sind verdauungsfördernd und machen fette Speisen bekömmlicher. In der Küche kann man ihn grob gehackt als Würzkräuter zu Omelette, Crêpes oder Quiche, aber auch als Salatbeigabe, verwenden.

In der Volksmedizin wird ein Beifuß Tee bei Schlafstörungen und Nervosität empfohlen (nicht in der Schwangerschaft) Als „Hebammenkraut“ kam es früher zur Anregung der Wehentätigkeit zum Einsatz. Der verführerischen Göttin Artemesia geweiht, kam Beifuß auch als Zugabe zur Herstellung von Liebestränken und als Räuchermittel zum Einsatz.

Im alten Rom legte man sich Beifußblätter in die Sandalen, um die Füße vor Übermüdung zu schützen. Das brachte dem Beifuß wohl auch seinen deutschen Namen ein. Bis heute gilt er als Kraftpflanze der Wanderer. Ein weiteres Kraut, das zu den Sonnwendkräutern gehört, ist die Schafgarbe mit ihren Weißen, manchmal leicht rosafarbenen Blüten. Der wissenschaftliche Name bezieht sich auf den griechischen Helden Achilles (Achillea millefolium). Einer Sage nach konnte dieser mit seinem berühmten Speer auch Wunden heilen. In der Tat hat die Schafgarbe blutstillende Inhaltsstoffe. Man hat beobachtet, dass kranke Schafe vermehrt von dieser Pflanze fressen. Die filigran gefiederten Blättchen werden auch mit den „Augenbrauen“ der Venus verglichen. Durch die hohen Gerbstoffanteile wird die Pflanze in der Küche nur sparsam verwendet.

Rezept Schafgarbenbutter

Zimmerwarme Butter schaumig rühren und mit einer Handvoll Schafgarbenblättchen mischen, Salz, Pfeffer – mit ein paar Blüten dekorieren und auf frischem Brot genießen.

Die Schafgarbe ist eine der wichtigsten Heilpflanzen in der Volksmedizin. Sie ist das Frauenkraut schlechthin und ist wie die Kamille ein Allheilmittel. Sie wird als Tee, Tinktur, Frischsaft, Badezusatz, Sirup, Salbe, Gesichtswasser und für vieles mehr genutzt. Die Schafgarbe ist in ländlichen Gegenden wichtiger Bestandteil des „Kräuterbusch“ an Maria Himmelfahrt am 15. August.

Zu den bekanntesten Sonnwendkräutern gehört an erster Stelle das sonnendurchtränkte Johanniskraut. Die Signaturlehre vergleicht es mit dem Ebenbild der Sonne. Das Johanniskraut ist eine Lichtblume, es vermag die Seele zu erwärmen und das ein oder andere Krankheitsgeschehen zu durchleuchten. Die Volksmedizin beschreibt es als bestes Heilkraut gegen ein angegriffenes Nervenkostüm. Und äußerlich als Öl angewendet eignet es sich zur Narbenpflege und zur Dampfpflege während der Schwangerschaft oder bei Sonnenbrand.

Einer Überlieferung nach wurde der beim Zerdrücken der Blüte austretende Pflanzensaft als Blut Christi gedeutet. Die Pflanze soll unter dem Kreuz gestanden haben. Um Haus und Stall vor Gewitter und Krankheit zu schützen, hängt man Johanniskraut-Kränze auf. Man glaubte sogar, sich damit vor dem Teufel persönlich schützen zu können. Deswegen soll dieser aus lauter Wut die Pflanze zerstoßen haben. Hält man ein Blatt gegen das Licht, sieht man ganz viele kleine Löcher ...

Rezept Johanniskraut-Öl

Ein Glas mit leicht angequetschten Blüten und Knospen ca. zu 1/3 füllen. Mit einem neutralen Öl (z. B. Sonnenblumenöl) auffüllen. Das Glas mit einem Tuch abdecken und erst nach einer Woche fest verschließen und jeden Tag schütteln. Nach ca. einem Monat ist das rote Öl fertig. Nun abfiltrieren und in eine dunkle Flasche füllen. Nach äußerlicher Anwendung direkte Sonneneinstrahlung vermeiden.

Die Zeit der Sommersonnenwende ist ein Höhepunkt für viele Pflanzen. Zu dieser Zeit ist die Sonnenenergie in ihnen am höchsten. Besonders in der dunklen, kalten Winterzeit wirken diese Pflanzen heilsam auf Körper und Seele. Dann geben sie ihre gespeicherte Kraft an uns ab, wenn wir es am nötigsten brauchen. ❖

Martina Wolter-Ruttloff ist Kräuterpädagogin und NaturCoach i.A.





Kochen
mit
Martina & Moritz

„Essen und Trinken sind die Basis unseres Lebens“

Sie gaben tausendfach gute Tipps und plädieren für gesunde Produkte: Die Fernsehköche und Erfolgsautoren Martina Meuth und ihr Gatte Bernd „Moritz“ Neuner-Duttenhofer im Interview mit Chris Quer.

LebensWerte: *Frau Meuth und Herr Neuner-Duttenhofer. Sie sind schon seit Jahrzehnten sehr erfolgreich im Geschäft. Was fasziniert Sie immer noch so sehr am Kochen und an Ihrer Arbeit?*

Neuner-Duttenhofer: (lacht) Na, essen muss man jeden Tag mehrmals. Das hört nie auf, interessant zu sein.

Martina Meuth: Und jedes Produkt, das man in die Küche bekommt, stellt einen vor neue Herausforderungen; denn jeder Salatkopf ist anders, jede Zutat neu – und damit lässt sich auch immer wieder etwas Neues machen.

Die Ideen für neue kreative Kreationen und raffinierte Rezepte scheinen Ihnen nie auszugehen. Kommt das durch Ihre Reisen?

Meuth: Natürlich sind wir inspiriert durch die Reisen, durch den Blick in andere Kochtöpfe und den Austausch mit anderen Köchen und Menschen, die gerne essen und natürlich auch mit Produzenten.

Sie sind überzeugte Anhänger der Slowfood-Bewegung, die sich ein bewusstes Genießen bei verantwortungsvoller, artgerechter Landwirtschaft und Fischerei sowie eine Bewahrung der regionalen Geschmacksvielfalt auf die Fahnen geschrieben hat. Warum das?

Meuth: Weil man retten muss, was beim Aufessen verloren gehen könnte. Wir müssen uns mit den Dingen beschäftigen, die doch die Basis für unsere Kultur sind. Das macht immer wieder neugierig, das ist spannend und ein großes Vergnügen.

Neuner-Duttenhofer: Die Vorstellungen von Slowfood, was die Produktqualität betrifft, decken sich mit unseren weitgehend, wobei man sagen muss, dass die italienische Art, es zu sehen, uns näher liegt, als die in Deutschland verbreitete. Hier ist doch ein bisschen viel Ideologie reingekommen und manche Leute setzen Slowfood gerne gleich mit Bio. Aber Bio ist uns zu wenig, es muss auch die kulinarische Qualität stimmen. Wir denken, der technische Fortschritt und neue Errungenschaften in Chemie und Physik dürfen die Produkte durchaus beeinflussen.

Sie verfechten ja auch den Ansatz, dass moderne Herstellung nicht schlechter sein muss, als traditionelle.

Meuth: Im Gegenteil: Wenn man beispielsweise mit traditionellen Köchen in Restaurantküchen spricht, die auf ihren edlen Gasherden schwören, dann wollen sie nicht glauben, dass die Induktion einem solchen Herd weit überlegen ist. Induktionsherde sind einfacher zu handhaben, leichter sauber zu halten und bei höherer Präzision schlichtweg problemloser. Man sollte seinen Blick über den Tellerrand heben und einfach mal gucken, was die Technik einem neues bieten kann. Scheuklappen sind da dumm und überflüssig.

Man muss anständig essen und gute Produkte zu sich nehmen!

Sie haben sich auch eingemischt in die Diskussion über gesunde Ernährung. Da sind Sie nicht allein, aber Ihr Motiv interessiert uns.

Meuth: Wir finden: man muss anständig essen und gute Produkte zu sich nehmen!

Neuner-Duttenhofer: Wir haben ja das Problem, dass ernährungsbedingte Krankheiten in den vergangenen Jahren immer häufiger geworden sind. Diese Entwicklung kann man nicht so hinnehmen. Wenn wir sehen, dass sich die negativen Entwicklungen aus den USA hier genauso wiederholen, ist das eine Katastrophe. Die Gläubigkeit an die industrielle Produktion ist ganz furchtbar. Die Nahrungsmittelindustrie muss an die Kandare genommen werden. Aber das geht nicht so einfach, weil die Politik immer auf die Kenntnisse und Wünsche der Großindustrie eingeht. Gesetze und Vorschriften werden nach deren Bedingungen gemacht. Das muss geändert werden!

Wie?

Neuner-Duttenhofer: In England und Frankreich beispielsweise, gehen Spitzenköche in die Schulen und zeigen, dass Frischgekochtes ganz anders schmeckt, als industriell Gefertigtes. Bei uns passiert da auch schon viel...

Meuth: ...aber es wird oft ganz blauäugig der Industrie überlassen, dieses Feld zu bedienen. Und die schiebt natürlich ihre Produkte hinein. Das wollen wir natürlich nicht. Kinder müssen von früh an lernen, was gute Qualität ist. Eben nicht, was die Industrie einem auf den Teller legt, sondern was der Bauer liefert. Man muss mit den Kindern dorthin gehen, wo die Dinge wachsen sowie auf Märkte und ihnen erklären, warum das so wichtig ist.

Wie bekommen Sie die Menschen wieder an den Herd?

Neuner-Duttenhofer: Kochen wird oft als Fron erlebt. Die Zeit will man nicht opfern und dann besorgt man sich ganz schnell etwas aus dem Tiefkühlregal oder aus der Dose.

Meuth: Dann wird behauptet: Wir haben anders keine Zeit. Wir wollen den Leuten zeigen, wie einfach es ist, aus den richtigen Zutaten in kürzester Zeit gutes Essen auf den Tisch zu bringen.

Wir wollen und müssen unsere Welt erhalten.

Das verändert aber noch nicht die Qualität der Lebensmittel.

Meuth: Nein, das liegt davor. Auch das richtige Einkaufen müssen wir den Leuten klar machen. Nur wer die Dinge genau betrachtet, kann auch richtig aussuchen.

Neuner-Duttenhofer: Man kann Ernährungsweisen nicht mit Vorschriften ändern. Es muss positiv über den Spaß, über die Freude an guten Produkten geschehen. Die einfache Zubereitung mit einem überzeugenden Ergebnis bringt die Leute auch zum Kochen. Wir bekommen ganz viele Leserschriften, die uns das bestätigen.

Diese Nachhaltigkeit, die Sie in jeder Beziehung einfordern, hat die lediglich kulinarische und gesundheitliche Gründe oder steht da auch ein christliches Menschenbild hinter?

Meuth: Das gehört alles untrennbar zusammen und greift ineinander. Wir haben immer schon gesagt: Der Feinschmecker und der ökologisch Bewusste ziehen eigentlich am gleichen Strang – nur wissen sie es oft nicht. Der eine schaut auf den anderen herab, dabei haben beide genau das gleiche Ziel. Dabei spielt die christliche Einstellung eine große Rolle: Wir wollen und müssen unsere Welt erhalten.

Sie sind gar keine ausgebildeten Köche. Macht es das für Ihre Arbeit schwieriger oder leichter?

Neuner-Duttenhofer: Ein Berufskoch hat völlig anderes Arbeiten gelernt, als jemand zu Hause. Zum Vergleich: Sebastian Vettel und Michael Schumacher fahren sensa-

tionell Auto, aber unter ganz anderen Bedingungen, als wir im Straßenverkehr. Um fahren zu lernen, brauchen Sie einen Fahrlehrer. Analog sind viele Köche mit wahn-sinnig komplizierten Rezepten keine guten Lehrer. Wir hingegen sind sozusagen für den Alltag zuständig – so dass man zu Hause gut kochen kann. Aber qualitativ muss es von den Grundzutaten gut sein!

Meuth: Hinzu kommt, dass wir als gelernte Journalisten ganz andere Möglichkeiten haben, den Dingen auf den Grund zu gehen. Wir haben ja gelernt, Fragen zu stellen und Informationen abzuwägen. So haben wir es leichter, ein großes Wissen anzusammeln.

Neuner-Duttenhofer: Und da wir gleichzeitig Produzenten sind, kennen wir diese Seite auch.

Gibt es Pläne für Ihre Zukunft?

Meuth: Unsere Sendung im WDR machen wir – auch mit dem neuen Intendanten, so hoffen wir – erst einmal weiter. Und auch unsere Kochkurse laufen fortwährend. Die sind für uns ganz wichtig, weil wir da den direkten Kontakt mit unseren Zuschauern und ein direktes Feedback bekommen. So wissen wir, was gefragt ist, was die Menschen interessiert und worauf wir aufbauen können. Das ist ein schönes Wechselspiel, das uns auch in unserer anderen Arbeit beflügelt.

Neuner-Duttenhofer: Wir haben auch darüber natürlich Pläne. Aber die dürfen Sie noch nicht erfahren. Wir wollen ja nicht noch andere Leute auf diese Gedanken bringen... (lacht)

Frau Meuth und Herr Neuner-Duttenhofer, haben Sie ganz herzlichen Dank für dieses Interview!

Martina Meuth, Jahrgang 1948, ist gelernte Journalistin und hat u.a. in den Redaktionen von „Eltern“ und „Freundin“ gearbeitet, bevor sie sich 1985 gemeinsam mit ihrem Ehemann **Bernd „Moritz“ Neuner Duttenhofer** (Jahrgang 1943) selbstständig machte. Moritz studierte zuvor Theatergeschichte und arbeitete als Kochbuchautor sowie für diverse Zeitschriften. Bis heute schreiben die beiden Reise-Koch-Reportagen für viele Periodika und sehr erfolgreiche Kochbücher. Einem breiten Publikum bekannt sind sie außerdem durch ihre Kochsendungen im Fernsehprogramm von WDR und ARD. Martina und Moritz leben auf ihrem Apfelgut im Nordschwarzwald.





Rezept-Tipp

Fruchtiges Tomatensüppchen mit Wassermelone

Erfrischend und im Handumdrehen zubereitet, ist diese tolle Süppchen-Kreation von Martina Meuth, in der sich der Sommer konzentriert. Die Suppe lässt sich prima vorbereiten. Man kann es also schon morgens fertigmachen und in den Kühlschrank stellen. Wenn man abends vom Schwimmbad oder vom Ausflug zurückkehrt, steht schnell was Gutes auf dem Tisch! Am besten natürlich mit duftenden, reifen, frischen Tomaten.....

Zutaten für vier bis sechs Personen:

500 g Tomaten, 500 g Wassermelone, 1 junge rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 frische Chilischote (Schärfe nach Gusto) Salz, Pfeffer, 2-3 EL Olivenöl, 100 g Büffelmozzarella, 6-12 hauchdünne Scheibchen roher Schinken, Basilikum

Die Tomaten grob zerschneiden, die Melone würfeln, dabei die Kerne entfernen.

Tip: Es gibt auch kernarme Sorten, darauf achten!

Dann hat man weniger Mühe!

Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch zerdrücken, Chili entkernen. Alles in einen hohen Topf oder in eine Schüssel füllen, mit dem Mixstab glatt pürieren, dabei Salz, Pfeffer und das Öl zufügen. Die Suppe kalt stellen. Den Mozzarella in gleich große Würfel schneiden. Jeweils mit einem Scheibchen Schinken umhüllen, auf einen kleinen Bambusspieß stecken, dabei ein Basilikumblatt dazwischen packen.

Die gut gekühlte Suppe in Tässchen servieren, die Spieße beim Servieren obenauf legen.

Beilage: Frisches Weißbrot.

Getränk: Ein herzhafter, sommerleichter Rosé, zum Beispiel aus Baden, etwa aus dem Markgräfler Land. Oder ein fruchtiger Rosé von der Loire – der durchaus nicht immer lieblich sein muss...

Über 3.300 Teilnehmer erfolgreich vermittelt!

Wünschen Sie sich einen gläubigen Partner?



Kostenlose Info-Broschüre jetzt anfordern!



Christlicher Partnerschafts-Dienst
Glockwiesenstr. 5 Tel. 07231 47 21 64
75217 Birkenfeld info@cpdienst.com



www.cpdienst.com

Die AsB-Seelsorgeausbildung



Für Ihre seelsorgliche Tätigkeit oder für eine „tiefgreifende Seelsorge an der eigenen Seele“ bietet dieser Basiskurs durch seinen kompakten Studienaufwand außergewöhnlich hohen Praxis-Nutzen.

Fordern Sie Ihr kostenloses Info-Material an:
AsB Deutschland • Baumgartenstr. 44 • 75217 Birkenfeld
Tel. 07231 4729917 • info@asb-seelsorge.com



INKLUSIVE:

mit 16 DVDs rund 20 Stunden
Live-Aufnahmen einer Kompaktwoche
7 Seminarheften zu den
Referaten auf den DVDs und dem
Ausbildungsordner

nur 490 €

AsB
Arbeitsgemeinschaft
seelsorglicher
Berater

www.asb-seelsorge.com



PROJEKT LEBENS WERT

Rat + Tat für Bedürftige

Halt geben statt ausgrenzen

Unsere Antwort auf die Armut in Duisburg

Unvorstellbar, aber durchaus Alltag in Deutschland: Ohne Geld, ohne fließend Wasser und in einer feuchten Wohnung mit zwei Säuglingen.

Die beiden 8 Monate alten Zwillinge schlafen noch seelenruhig, als ich in der Wohnung der Familie Meier stehe. Sie sind zum Glück noch zu klein, um zu verstehen, in was für einer misslichen Lage sich ihre Eltern befinden. Es gab einen Wasserrohrbruch und seitdem ist das Wasser in der ganzen Wohnung abgestellt. Dies bedeutet konkret: Keine Möglichkeit zur Körperpflege, keine Möglichkeit zu Waschen, Kochen ist auch nur beschränkt möglich etc. Seit mittlerweile 5 Wochen, wie ich bei meinem ersten Besuch dort erfahre. Handwerker sollten schon seit geraumer Zeit den Schaden beheben. Nichts ist passiert und zu allem Übel verlangte der Vermieter eine Beteiligung an den Reparaturkosten. Die Familie, welche HartzIV bezieht, zahlte den geforderten Betrag ohne es besser zu wissen. Als sie dann auf Anraten ihres Vermieters um ein Darlehen beim Jobcenter bat, wurde dies natürlich abgelehnt. In Zusammenarbeit mit der Diakonie wurde schnelle Soforthilfe geleistet. Wasser

bekamen sie kurzfristig vom nahe gelegenen Hallenbad in Kanistern, eine neue Wohnung wird zurzeit gesucht und um die formalen Angelegenheiten kümmert sich ein Rechtsanwalt. Damit die Familie ein bisschen abschalten konnte, hab ich ihnen Freikarten für den Duisburger Zoo organisiert und stehe weiterhin in engem Kontakt mit der Familie. ❖

Ein Beitrag von Nadine Döbler
Dipl. Sozialwissenschaftlerin

Bitte unterstützen Sie uns Bedürftigen zu helfen:

Durch Ihre Spende auf das Konto 10 766 010
BLZ 360 602 95, Bank im Bistum Essen oder durch
Ihr Abonnement von 3 Ausgaben pro Jahr für nur 15 €
Infos unter www.projekt-lebenswert.de

Helfen Sie uns anderen zu helfen

„LebensWert“ ist unser Leitbild

Mit Rat und Tat unterstützen Pater Tobias, Gründer und Seelsorger des Projekts LebensWert, mit seinen zwei Sozialarbeiterinnen gemeinsam schnell und unkompliziert Menschen in allen Lebenslagen. Unabhängig von Religion, Nationalität und Herkunft.

Wir nehmen die Sorgen, Ängste und Nöte der Menschen ernst und begleiten sie, um vorhandene Not und Armut zu lindern. Für uns ist jedes Leben wertvoll.

Vom Finanzamt Duisburg-Hamborn als gemeinnützigen Zwecken dienend anerkannt.
Anerkannter Träger der freien Jugendhilfe gem. § 75 KJHG (SGB VIII).

Ich bestelle LebensWerte für mich

Ich verschenke ein Abo

Vorname

Name

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Der Beschenkte ist:

Vorname

Name

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Als neuer Abonnent beziehe ich 3x im Jahr LebensWerte für nur*

15 Euro im Jahr inklusive der Versandkosten

Lieferbeginn ab sofort ab dem

Ich zahle bequem per Einzugsermächtigung:**

Kontonummer

BLZ

Ich zahle nach Erhalt meiner Rechnung.

Datum

Unterschrift

* Das Abonnement kann ich frühestens zum Ablauf eines Bezugsjahres mit einer Frist von vier Wochen schriftlich kündigen; danach jeweils zum Bezugshalbjahresende (ebenfalls mit vierwöchiger Frist).

Die Abrechnung erfolgt jährlich. Sie haben ein 14-tägiges Widerrufsrecht.

** Die Einzugsermächtigung kann jederzeit schriftlich bei widerrufen werden.

Coupon bitte einsenden oder faxen an
Projekt LebensWert gemeinnützige GmbH
– Rat und Tat für Bedürftige –
Holtener Str. 172 • 47167 Duisburg-Neumühl
Tel. 0203 54472600 • Fax 0203 54472612



Lydias Hoffnungsgeschichte

Freundliche Augen lachen mir entgegen. 83 Jahre ist Lydia. Ich treffe sie in einem Altenheim in Ashkelon. In Israel lebt sie seit 1989. Sie gehört zu den Frauen und Männern, die als Juden alle den Holocaust überlebt haben. Lydias Heimat war die Ukraine.

Keren Hayesod, eine jüdische Sozialinstitution, hat ihr ermöglicht, nach Israel, ins gelobte Land, übersiedeln. Jetzt genießt sie mit den vielen Heimbewohnern und Überlebenden ihren Lebensabend. Lydia spricht Jiddisch und ein gutes Deutsch. Sie hat viel zu erzählen in der Sprache, die sie seit bald zwanzig Jahren nicht mehr gesprochen hat. Vieles taucht wieder auf im Gespräch mit mir, dem Deutschen, nun in einer neuen Heimat.

Eine große Gruppe von alten Frauen und Männern freuen sich auf unseren Besuch, den Journalisten aus Deutschland. Die Heimbewohner haben sich chic gemacht, den besten Anzug, das schönste Kleid aus dem Schrank geholt, dazu die Orden und Ehrenzeichen aus längst vergangenen Sowjetzeiten.

Mit Hingabe singt der Altersheimchor den Gästen zu Ehren sehnsuchtsvoll von Mütterchen Wolga und mit Schmackes ein fisches „Hawa nagila“. Lydia erzählt von Chernowitz, als ihre Brüder mit dem Vater in die Synagoge gingen und die Mädchen der Mutter im Haushalt halfen. Wie man zum Sabbat im alten Zuber gewaschen wurde, um sauber mit den Eltern den Festtag zu begehen. 1940 hat Lydia geheiratet. Da war sie 17. Der Krieg begann, die Deutschen marschierten ein, ihr Mann wurde eingezogen. Sie sah ihn nie wieder.



Der Chor der „Holocaustüberlebenden“.

Sie erinnert sich noch genau, als die Soldaten ins Dorf einmarschierten. „Es gab ein furchtbares Geschrei mitten in der Nacht. Die Leute rannten panisch aus ihren brennenden Häusern, angesteckt von den Soldaten.“ Einige wurden erschossen. Andere flohen mit fast nichts am Leib. Lydia, mittlerweile schwanger, floh mit ihrer Familie nach Podolsk.

Die Flucht ging weiter

Als ihre Mutter Lydia wenig später bat, Wasser zu holen, wurde sie von zwei Soldaten von der Straße in einen Keller verschleppt und vergewaltigt. Zurück auf der Straße hetzten die Soldaten Hunde hinter ihr her. Wie sie das überlebt hat, weiß sie nicht. „Ohne meine Mutter hätte ich das nicht geschafft“, meint Lydia. Nach kurzer Zeit ging die Flucht der Familie weiter. Der Vater und einer der Brüder wurden als Juden gefangen und mit mehr als 33.000 Juden im Wald von Babyn Jar im September 1941 erschossen.

Ich schaue Lydia an und weiß nicht, was ich sagen soll. Der Schmerz drängt zu ihren Augen und sie kann ihn nicht wegschicken. So lange ist das schon her, aber vergessen hat sie das alles nie. Und ich muss erleben, dass alles noch viel schlimmer kommen kann. Im Winter begannen ihre Wehen. Lydia brachte einen Sohn in Eiseskälte zur Welt. Da kam ein deutscher Soldat, nahm ihr neugeborenes Kind und legte es in den Schnee. Lydia musste zusehen, wie es erfror. Danach warf er das „jüdische Bündel“ weg. „Ich habe alles gesehen, konnte mich aber nicht bewegen.“ Wie das Leben nach der Hölle weiterging, Lydia weiß es nicht mehr. Als der Krieg endlich vorbei war, siedelten ihre Mutter und die Brüder um nach Israel. Lydia blieb und wartete auf ihren Mann. Vergeblich.

Zwanzig Jahre später heiratete Lydia ein zweites Mal. 1989 siedelten auch sie um nach Israel und sind glücklich. Der Chor singt noch ein Lied, Aljuschka musiziert mit Freude am Klavier. Das Leben kann so schön sein. Dann steht Lydia auf und fragt schüchtern: Kann ich ein Gedicht auflesen? „Na sicher“, sagen wir einstimmig verwundert.

Kraft durch die Verheißung des Propheten Jesaja

Dann rezitiert die alte jüdische Frau aus der Ukraine und nun in Israel lebend mit klarer Stimme: „Ich weiß nicht, was soll es bedeuten, dass ich so traurig bin, ein Märchen aus uralten Zeiten, das kommt mir nicht aus dem Sinn. Die Luft ist kühl und es dunkelt, und ruhig fließt der Rhein; der Gipfel des Berges funkelt, im Abendsonnenschein.“ Natürlich alle drei Strophen. Am Schluss heißt es dann: „Und das hat mit ihrem Singen, die Loreley getan.“ Ich weiß nicht, ob ich heulen oder weinen soll. Was haben Menschen einander angetan? Wie haben Menschen dieses Leid durchgestanden. Woher kam die

Kraft und die Hilfe, um zu überleben. Für Lydia und ihre Glaubensbrüder war es die Verheißung des Propheten Jesaja, der ihrem Volk sagt: „Das geknickte Rohr wird Gott nicht zerbrechen, und den glimmenden Docht wird er nicht auslöschen. Denn ich bin der Herr, dein Gott, der Heilige Israels, dein Heiland.“

Lydia hat diese Hoffnung mit vielen anderen aufrechterhalten. „Die Erinnerung ist die Amme der Hoffnung“, sagte einst die Theologin Dorothee Sölle. Allein vergessen, was war, führt zur Hoffnungslosigkeit, würde auch bedeuten, neue Schuld auf sich zu laden und den Toten ihre Würde zu nehmen. Außerdem, die Erinnerung an die Vergangenheit macht wachsam gegen jede neue Blut- und Bodenideologie. Sagen wir das den jungen Menschen, die solcher Ideologie wieder verfallen. „Wo keine Erinnerung ist, wird das Volk wild und wüst“, heißt es im Alten Testament. Ich bin dankbar über Lydias Lebensgeschichte – eine Hoffnungsgeschichte. ❖

Reinhard Heubner

Lydia: „Ich weiß nicht, was soll es bedeuten ...“



Am 8 April begeht man in Israel den Holocaust-Gedenktag



KEREN HAYESOD קרן היסוד
VEREINIGTE ISRAEL AKTION

Heute leben in Israel noch über 200.000 Holocaustüberlebende. 80.000 davon leben unter der Armutsgrenze. Es wohnen heute ca. 60.000 Mitbewohner in über 20.000 Wohnungen von „Amigour“, die von Keren Hayesod finanziert werden. Mehrere ehemalige Absorbitionszentren werden heute in Seniorenwohnheime umgewandelt und dies benötigt teurere Sanierungen.

Wir wenden uns an Sie um Holocaustüberlebenden mit Ihrer Spende zu helfen.

Was kann mit Ihrem Geld gemacht werden?

5.000 EUR – Vollsanierung einer Wohnung im Seniorenwohnheim.

600 EUR – Einjährige Unterkunft eines Holocaustüberlebenden im Seniorenwohnheim. (50 EUR im Monat)

180 EUR – Jährliche Gesundheitsversicherung von einem Holocaustüberlebenden. (15 EUR im Monat).

Überweisen Sie bitte Ihre Spende mit dem Vermerk „Amigour“:

Keren Hayesod

Bank für Sozialwirtschaft

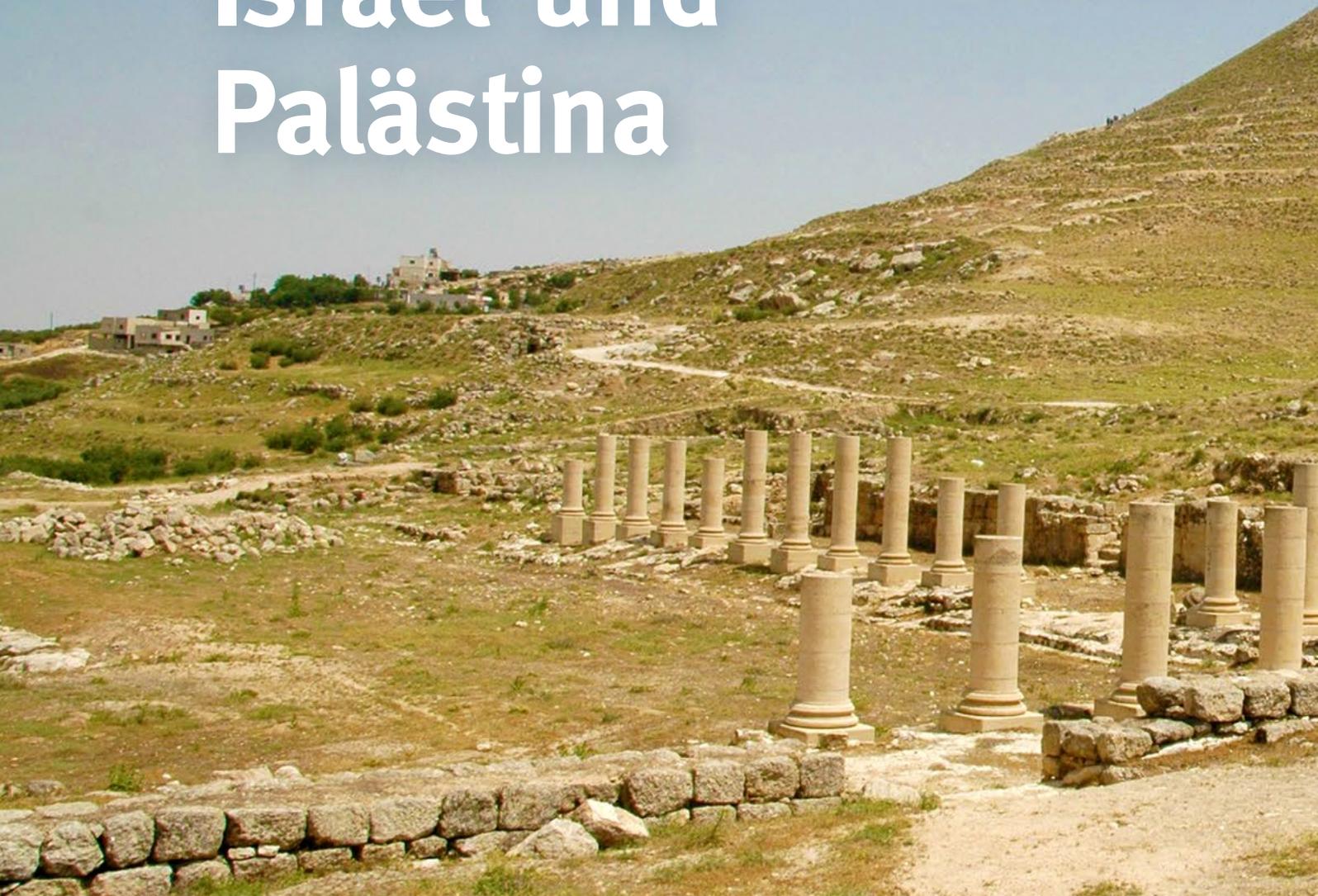
Kto-Nr.: 3211200

BLZ: 100 205 00

IBAN: DE51100205000003211200

KEREN HAYESOD – Ihre Spende ist Israels Stärke

Israel und Palästina



Fair Travel – ein kleiner Schritt in eine Zukunft der Koexistenz und Kooperation

Fair Travel ist das erste israelisch-palästinensische Joint Venture in der Touristik-Branche und wurde von Lifegate Rehabilitation und SK-Tours in Nature gegründet. Beide Organisationen setzen sich für den israelisch-palästinensischen Dialog ein, entwickeln und unterstützen die Zusammenarbeit zwischen Israelis und Palästinensern. Lifegate Rehabilitation mit Sitz in Beit Jala bei Bethlehem unterhält eine sehr moderne Reha-Einrichtung im palästinensischen Gebiet, SK-Tours in Nature mit Sitz in Jerusalem veranstaltet Begegnungsreisen, Pilgerreisen/-wanderungen und Themenreisen in Israel, Palästina, Jordanien, Sinai und Ägypten. Ehrlich Reisen & Event GmbH ist Reiseveranstalter und Fair Travel Partner. Wenn Sie eine Fair-Travel-Reise durchführen wollen, dann ist Ehrlich Reisen Ihr Ansprechpartner. Auf der Fair-Travel-Reise sind Sie Gast bei den Menschen des Landes. In Palästina werden Sie von einer pa-

lästinensischen und in Israel von einer israelischen Reiseleitung begleitet. Neben den kulturellen, religiösen und geschichtlichen Sehenswürdigkeiten lernen Sie die gesellschaftlichen Zusammenhänge und das alltägliche Leben in Israel und Palästina kennen, begegnen Menschen unterschiedlicher Herkunft und besichtigen traditionelle Betriebe oder innovative Projekte. Eine Spende von 50 EUR pro Reisende/r ist für die Arbeit von Lifegate eingeplant.

Die Fair Travel Reise zeichnet sich durch ein kontrastreiches Programm aus. Sie besichtigen Orte, die von geschichtlicher oder religiöser Bedeutung sind, u.a. Bethlehem, den Jakobsbrunnen in Nablus, das Herodium, die erste Hauptstadt des nordisraelischen Reiches Tel Balata, und Ausgrabungen bei Sebaste; gleichzeitig besuchen Sie Orte, die für die heutige Zeit prägend sind, wie Hebron, Ramallah oder die REHA-Einrich-



tion in Beit Jala und das Projekt „Cinema Jenin“ zur Freizeitgestaltung von Jugendlichen, um einige in Palästina zu nennen.

In Israel sind es u.a. die Heiligen Stätten am See Genezareth, die Golanhöhen, ein Drusendorf, die Ausgrabungsstätte Megiddo, Nazareth – Ort der Verkündigungskirche und Schnittpunkt Islam – Christentum, Masada – ein wesentliches Element der jüdisch-israelischen Geschichte, Jericho, die Altstadt und Neustadt von Jerusalem mit dem Regierungs- und Gedenkberg. Zum Ausgleich sind kurze Wanderungen, Badevergnügen im Toten Meer und der Besuch des jüdischen Wochenmarkts Machane Yehuda angesagt. ❖





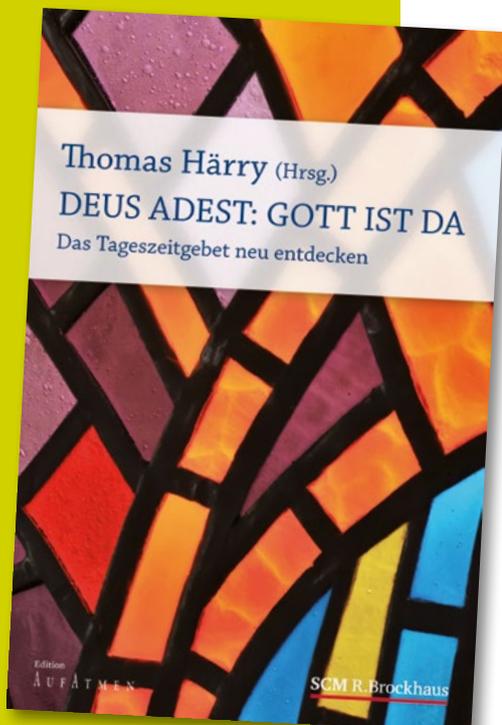
Alleine weinst du wütender

Nach dem Selbstmordversuch seines Vaters wird Rob Mitchell im Alter von drei Jahren in ein Waisenhaus abgeschoben. Von der Familie verstößt und mit den strengen Regeln im Heim konfrontiert, erlebt er eine Zeit voller Einsamkeit, Ablehnung und Enttäuschung. Nach 14 Jahren verlässt er das Waisenhaus als frustrierter und aggressiver Jugendlicher. Doch dann lernt er den lebendigen Gott kennen und ändert sein Leben radikal. Es beginnt eine lange Reise auf dem Weg zu sich selbst, zu neuer Hoffnung und der Befreiung durch Vergebung. Heute ist Rob Mitchell ein erfolgreicher Geschäftsmann und möchte jungen Menschen, die wie er Ablehnung, Einsamkeit und Enttäuschung erfahren haben, neue Hoffnung geben. Mitchell spricht regelmäßig in Schulen, Waisenhäusern und Gefängnissen weltweit und engagiert sich für unzählige soziale Projekte, die Jugendliche zu Hoffnungsträgern für andere machen. Sein Buch ist eine beeindruckende Lebensgeschichte: brutal, mitreißend und schonungslos ehrlich. Außerdem zeigt es Gottes Wirken an uns Menschen und macht Mut, daran zu glauben, dass Veränderung auch in aussichtslos scheinenden Situationen möglich ist.

SCM Hänssler

ISBN: 978-3-7751-5489-5

9,95 Euro



Deus adest: Gott ist da

Viele Menschen sehnen sich nach prägenden, lebensverändernden Momenten und mehr Tiefe im Gebet. Die Texte von „Deus Adest“ machen deshalb Mut, sich auf die jahrhundertealte Erfahrung mit dem Tageszeitengebet einzulassen. Mit allen Sinnen Gott ansprechen und erfahren – „Deus Adest“ will diese Dimension ansprechen. Wer sich diese Art der persönlichen Meditation zu eigen macht, wird schnell entdecken, dass dabei etwas Schönes und Wertvolles entsteht: Die Lieder, Texte, Bibel- und Gebetsworte nisten sich ein, werden zu einem vertrauten Schatz, der sich ins Herz gräbt.

Das Buch enthält speziell vorformulierte Tageszeitengebete für jeden Morgen und Abend der Woche. Im zweiten Teil des Buches finden sich Texte, die auf verschiedene Lebensumstände zugeschnitten sind. Manchmal sehnt man sich einfach nach Worten, die der persönlichen Situation gerecht werden in der man selbst vielleicht nicht die richtigen Worte findet. Zum Beispiel Krankheitszeiten, Entscheidungssituationen, Trauerzeiten oder in persönlichen Wüstenzeiten.

Wer das Buch liest, kann sich von guten Worten und tragenden Wahrheiten des Glaubens begleiten lassen. Dann wird der Titel des Buches und dieser Gebete (Deus Adest – Gott ist da) zu einer konkreten Erfahrung.

SCM R. Brockhaus

ISBN: 978-3-417-26525-5

14,95 Euro

Gott wird dich niemals fallen lassen

Die besten Geschichten schreibt bekanntlich das Leben. Allerdings auch die berührendsten und die schmerzhaftesten. Irmgard Andree erzählt so eine Geschichte.

Es ist ihre Lebensgeschichte, die sie mit viel Herz und einer guten Portion Humor, voller Lebensweisheit und Ermutigung mit ihren Zuhörern teilt. Als Irmgard Andree an einem Januartag des Jahres 2006 die Nachricht vom schweren Unfall ihrer Tochter erhält, ahnt sie noch nicht, dass damit ein ganz besonderes Kapitel ihres Lebensbuches aufgeschlagen werden sollte. Vieles hat sie bis dahin schon mit Gott durchlebt. So beschreibt sie das Scheitern einer Ehe genauso offen und authentisch wie die überraschende Nachricht, mit Zwillingen schwanger zu sein. Es ist ein spannendes Leben, das einem Strickmuster gleicht, in dem die ganze Bandbreite unseres Lebens vorkommt. Fäden unterschiedlicher Farbe und Struktur, die zusammen ein ausdrucksstarkes Muster ergeben, in dem vor allem aber der goldene Faden der Liebe Gottes zu erkennen ist. Darauf nimmt Irmgard Andree in ihrem berührenden Lebensbericht Bezug. Sie greift damit auch das Thema des bekannten Liedes „Gott sitzt am Webstuhl meines Lebens“ auf, das von den Sängerinnen und Sängern des Children's Corner Studiochores in einem neuen Chorsatz ausdrucksstark interpretiert wird.

Nachvollziehbar und hilfreich

Vieles, was Menschen an Höhen und Tiefen erleben und erleiden, kommt auf der CD „Gott wird dich niemals fallen lassen“ zur Sprache. Nachvollziehbar und hilfreich skizziert die Autorin markante Stationen ihres interessanten Lebens. „Man kann herzlich lachen und auch berührt weinen ...!“ Dieser Kommentar einer jungen Frau bringt die Wirkung der sensiblen und ermutigenden Produktion auf den Punkt, die inhaltlich vor allem durch die Erfahrung der Treue Gottes geprägt ist.

Ein überaus starker Lebensbericht, der seinen ganz besonderen Charakter aus der Persönlichkeit der Autorin und seine glaubenstärkende Kraft aus der erfahrenen Treue Gottes bezieht.

Eine Audio-CD mit einer Neuvertonung des alten Klassikers „Gott sitzt am Webstuhl meines Lebens“. 35 Minuten ideal für Frauenveranstaltungen, Frauenstunden, Frühstückstreffen oder zum persönlichen Weitergeben.

Irmgard Andree ist Gebietsleiterin der Stiftung Marburger Medien und Referentin für Frauenveranstaltungen vorzugsweise im Bereich Rhein-Hessen, Pfalz und das Saarland, nach Absprache aber auch darüber hinaus. Gern steht sie für Gemeindeveranstaltungen, Frauenfrühstückstreffen oder ähnliche Veranstaltungen zur Verfügung.

Die Marburger Medien – Glauben sichtbar machen

Unser Alltag bietet viele Möglichkeiten, mit ansprechenden Medien Begegnungen zu vertiefen, Wertschätzung zu vermitteln oder zum Glauben einzuladen. Ob unterwegs als Dankeschön, bei Aktionen oder bei einer Gemeindeveranstaltung: Medien der Stiftung sehen gut aus und schenken Freude. Sie vermitteln Impulse zum Glauben, die Langzeitwirkung haben und schon vielen Menschen den Weg zu einer persönlichen Begegnung mit Gott gewiesen haben. Die Arbeit der Stiftung finanziert sich durch die Spenden ihrer Freunde, Besteller und Partner.



Irmgard Andree

Georg-Feil-Str. 5, 67149 Meckenheim
Email: iandree@marburger-medien.de
www.marburger-medien.de



„Gott war mir immer nahe. ER hat mich niemals fallen gelassen und sich mit Fürsorge und Trost gerade in Zeiten tiefsten Schmerzes als liebender Vater erwiesen.“

So fasst Irmgard Andree ihre Lebenserfahrungen zusammen.



Arbeitslosigkeit und Anspruch auf Urlaub?

Prinzipiell gilt für Bezieher von ALG I und ALG II das Prinzip, dass Leistungsbezieher sich für Vermittlungsbemühungen und somit prinzipiell auch „auf Abruf“ bereit halten müssen. Doch was geschieht, wenn die jeweiligen Leistungsbezieher ohne Kenntnis der Sozialleistungsträger urlaubsabwesend und daher im konkreten Vermittlungsfälle nicht anzutreffen bzw. kontaktierbar sind? Die in der Praxis meist aufgeworfenen Fragen soll dieser Beitrag nachfolgend beantworten

Ich bin nach eingetretener Arbeitslosigkeit und Meldung bei der Bundesagentur für Arbeit in Urlaub gefahren. Nun habe ich einen Bescheid erhalten, wonach mir eine Sperrzeit und eine Minderung meines ALG I-Anspruches auferlegt werden. Ist dies rechtens?

Prinzipiell nein! Auch Bezieher von Sozialleistungen haben Anspruch auf einen Urlaub von 3 Wochen pro Jahr. Häufig ist jedoch zu beobachten, dass eine Erlaubnis für den Urlaub gegenüber dem Sozialleistungsträger nicht beantragt wird. Oft fahren Leistungsbezieher in Unkenntnis der Notwendigkeit einer Erlaubnis eigenmächtig in Urlaub und handeln sich somit Sanktionen ein, die leicht vermeidbar sind. So kann ein Antrag auf Urlaub bei jedem Sachbearbeiter der zuständigen Behörde gestellt werden. Der Sachbearbeiter ist verpflichtet, umgehend die Antragstellung zu protokollieren, eine Abschrift des Protokolls zu übergeben und zeitnah über den Antrag zu entscheiden.

Kann der Antrag auf Ortsabwesenheit abgelehnt werden?

Ja! Insbesondere wenn eine Beschäftigung während der geplanten Urlaubsabwesenheit konkret in Aussicht ist, kann der beantragte Urlaub abgelehnt werden. Wird der Urlaub trotz allem angetreten, so kann die Bundesagentur für Arbeit einen Ruhen durch Sperrzeit (Leistung wird während der Sperrzeit bis zu 12 Wochen nicht gezahlt) und eine Minderung des Anspruchs (Kürzung des Gesamtanspruchs) gegenüber dem Leistungsbezieher verhängen.

Gibt es Fälle, in denen ich mich gegen die Verhängung von Sanktionen wehren kann, obwohl ich unerlaubt in Urlaub gefahren bin?

Ja, denn die Behörden sind kraft Gesetzes zur Belehrung verpflichtet. Ist eine solche Belehrung unterblieben, so ist der Leistungsbezieher so zu stellen, als wäre er ordnungsgemäß belehrt worden. In den allermeisten Fällen unterblie-

bener Belehrung kann eine Aufhebung der Sanktionen erreicht werden. Es lohnt sich also immer einen Sanktionsbescheid durch einen entsprechend qualifizierten Rechtsanwalt auf Rechtswidrigkeit prüfen zu lassen.

Ich habe meine Ortsabwesenheit beantragt und der Sachbearbeiter hat mir mündlich zugesagt, dass ich in Urlaub fahren dürfe. Ich freue mich und packe jetzt die Koffer. Ist doch ok, oder?

Nein, bitte noch nicht fahren! Man sollte sich die Erlaubnis in schriftlicher Form geben lassen. Andernfalls droht die Verhängung von Sanktionen trotz erteilter Erlaubnis. Denn der Urlauber muss die Umstände darlegen und beweisen, die in seinem Verantwortungsbereich liegen.

Ich bin Bezieher von „Hartz-IV“. Gelten diese Grundsätze auch für mich?

Ja, bloß die Sanktionen unterscheiden sich. Stehen Bezieher von „Hartz IV“ unerlaubterweise nicht der Arbeitsvermittlung zur Verfügung, so wird der Regelbedarfssatz prozentual gekürzt. Kürzungen von bis zu 30 % sind möglich. Jedoch gilt auch hier, dass Sanktionen ohne vorherige Belehrung und Beratung rechtswidrig sind.

Ein Rechtsanwalt kostet Geld. Leider bin ich derzeit bedürftig und möchte trotzdem meine Ansprüche durchsetzen. Gibt es staatliche Unterstützung zur Finanzierung eines Rechtsanwalts?

Ja, es gibt staatliche Unterstützung. Das jeweilige Amtsgericht des Wohnsitzes erteilt bedürftigen Rechtsschutzsuchenden sogenannte Beratungshilfescheine, wenn der Bedürftige seine wirtschaftlichen Verhältnisse offenlegt und die Voraussetzungen einer Bedürftigkeit erfüllt. Für den Fall einer Klage kann Prozesskostenhilfe beantragt werden. ❖



Chuya Kojima (Familien-, Sozial- und Erbrecht.), ist Rechtsanwalt bei den „Rechtsanwälten Beumer & Tappert“. Seine Tätigkeitsschwerpunkte sind Familien-, Sozial- und Erbrecht. 0211-59878-10 oder 0203-728354-20 duesseldorf- sowie duisburg@beumerundtappert.de

Sensibel erziehen*



Susan Marletta-Hart
Leben mit hochsensiblen Kindern
Bewusst unterstützen – einfühlsam erziehen
978-3-89901-586-7
€ 19,95 [D] | € 20,60 [A]

Ist mein Kind hochsensibel?

Vielen Eltern stellt sich diese Frage. Ihnen sind Stress, Lärm und grelles Licht oft zu viel, sie spüren regelmäßig das Bedürfnis allein zu sein, haben ein intensives Gefühlsleben, eine reiche Fantasie und lebhaftere Träume. Sie werden leicht von der Stimmung, die andere ausstrahlen, beeinflusst.

Was bedeutet das für meine praktische Erziehung?

Susan Marletta-Hart erklärt, was Hochsensibilität ist, wie Sie sie bei Ihrem Kind erkennen und zeigt an praktischen Beispielen, wie Sie Ihr Kind unterstützen können, aus dieser vermeintlichen Schwierigkeit eine besondere Gabe zu machen.

NEU im Herbst 2013



Susan Marletta-Hart
Leben mit Hochsensibilität
Herausforderung und Gabe
978-3-89901-203-3
€ 19,80 [D] | € 20,40 [A]

6. Auflage



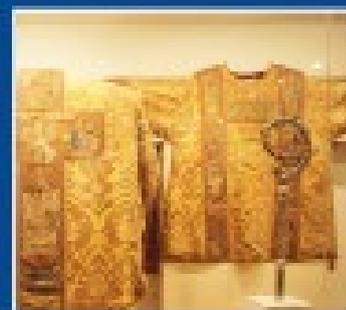
Susan Marletta-Hart
Achtsam leben mit Hochsensibilität
978-3-89901-430-3
€ 16,95 [D] | € 17,50 [A]



Erhältlich in jeder Buchhandlung oder bestellen Sie direkt über den Verlag:
0521-560520 | www.weltinnenraum.de

Abtei Hamborn

selbst
erleben



Öffentliche Führungen 2013 samstags 10:30 Uhr

06. Juli 2013 14. September 2013
20. Juli 2013 28. September 2013

03. August 2013 12. Oktober 2013
17. August 2013 26. Oktober 2013

Erleben und entdecken Sie
die Abtei Hamborn in

Einzel- und Gruppenführungen
(Kloster, Kreuzgang,
Schatzkammer)

An der Abtei 4-6 · 47166 Duisburg
Tourismusbüro

Telefon: 0203/ 503 40 64

tourismushuero@abtei-hamborn.de

www.abtei-hamborn.de

www.pater-tobias.de