

LebensWerte

NEWS



HILFE KOMMT AN!

Kiara erhält ihre Reittherapiestunden

Gute Reise!

So starten Sie unbesorgt
in ihren verdienten Urlaub

Das Leben

Off kommen Menschen an
ihre alltäglichen Grenzen

Hitze-Lauf

Hobbyläufer sammeln
für neue Spielgeräte

Letzter Wille. Neue Chancen.

Ihre Erbschaft / Ihr Testament

Sie haben Ihr ganzes Leben hart gearbeitet und sich etwas Wohlstand geschaffen. Sie genießen Ihren Ruhestand und vielleicht ist es Ihnen sogar vergönnt, etwas von Ihrem Vermögen an Ihre Liebsten zu vererben. Viele Studien belegen, dass die Armut in Deutschland ansteigt, auch mitten in unserer Stadt. Gerade im Duisburger Norden sind viele Menschen betroffen. Arbeitslosigkeit, Hartz-IV und ihre persönliche Lebenssituation drängen sie immer mehr an den Rand unserer Gesellschaft. Wir fühlen uns mit diesen Menschen solidarisch und gründeten Anfang 2007 das Projekt LebensWert. Unser klares Projektziel: Jedem bedürftigen Menschen, der sich an uns wendet, Halt in seiner persönlichen Lage zu geben und ihn auf seinen Weg in ein selbstbestimmtes Leben zu begleiten. Unsere Arbeit wird hauptsächlich durch Spenden finanziert. Durch eine Testamentsspende hat Ihr Engagement über Ihr eigenes Leben hinaus Bestand. In Ihrem Testament können Sie die Projekt LebensWert gGmbH zum Erben oder Miterben bestimmen. So kann Ihr letzter Wille vielen Menschen in akuter Not neue Hoffnung geben.



KiPa-Kinder Patenschaften



Wir bieten Kinderpatenschaften für arme und bedürftige Kinder aus notleidenden Familien. Mit einem breiten Spektrum an Hilfsangeboten fördern wir diese Kinder wie beispielsweise mit Mitgliedschaften in Sportvereinen oder Unterricht an einer Musikschule. Patenschaften können auch für Theaterbesuche oder andere Bildungsangebote übernommen werden.



Jugendarbeitslosigkeit verhindern



Das Projekt „Jugendarbeitslosigkeit verhindern“ hat einen präventiven Charakter und setzt darauf, möglichst früh mit den Jugendlichen und Heranwachsenden zu arbeiten, um ein Umdenken bei der individuellen Lebensplanung zu bewirken und zu vermitteln, dass einen Job zu haben ein erstrebenswertes Ziel ist. Wir arbeiten eng mit Haupt- und Gesamtschulen zusammen, damit die Jugendlichen ihren Platz in der Gesellschaft finden.



Obdachlosen Betreuung / Sozialberatung



Obdachlosigkeit bedeutet oft Hoffnungslosigkeit. Wir schenken Wärme, Zuversicht und helfen mit einer ganzheitlichen Sozial- und Hartz-IV Beratung die optimale, individuelle Lösung für jedes Problem zu finden. Halt geben statt ausgrenzen und Hoffnung spenden, wo andere längst das Wort hoffnungslos benutzen. Für einen Weg zurück in ein selbstbestimmtes Leben.



Sozial-Café Neumühl



Das Café ist eine Anlaufstelle für die Sorgen und Nöte der gesamten Bevölkerung im Duisburger Norden. Oftmals werden Menschen mit einem geringen Einkommen auch sozial ausgegrenzt. In dem Sozialcafé kann für kleines Geld eine Tasse Kaffee/Tee getrunken, zu Mittag gegessen, mit anderen gemeinschaftlich gefrühstückt oder an angebotenen Aktivitäten teilgenommen werden. Gleichzeitig ist immer ein Sozialarbeiter vor Ort - wir wollen aktiv soziale Verantwortung für den Stadtteil übernehmen.

In dieser Ausgabe

- 4 Chancengerechtigkeit
- 5 Buntes Fest an der Usedomstraße
- 6 Aprikosentarte
- 7 Das Leben funktioniert nicht immer.....
- 8 Gesund reisen
- 10 Bauen wir einen neuen Spielplatz!
- 11 Offene Gartenpforte
- 12 Gelungene Integration



- 14 Hitze-Lauf für neue Spielgeräte
- 16 Hilfe kommt an!
- 18 Segensformen
- 20 Impuls

Impressum

Herausgeber Projekt LebensWert gGmbH, Pater Tobias O.Praem.
Holtener Str. 172, 47167 Duisburg
Tel. 0203 54 4726 00 · Fax 0203 54472612
s.albayrak@projekt-lebenswert.de · www.magazin-lebenswerte.de
Chefredakteur Tobias O.Praem.
Redaktionsleitung Songül Albayrak
Erscheinungsweise Druckversion 4 x jährlich · bundesweit
Seitenformat 210 x 297 mm
Konzept & Design • Satz & Textüberarbeitung
dc agentur · Kai-Alexander Sommerfeld · René Adam
Tel. 06471 509 609 · info@dcagentur.de · www.dcagentur.de
Titelfoto: Projekt Lebenswert
Das Copyright der Artikel liegt bei den Autoren

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



„An Gottes Segen ist alles gelegen“, so lautet ein Spruch, der mich und viele andere von Kindheit an begleitet. Aber was heißt nun Segen? Das Wort stammt vom griechischen Wort „eulogein“, welches auf Latein „benedicere“ heißt und in unserer Sprache übersetzt „Gutes sagen“ bedeutet. Damit Gottes Segen spürbar, erlebbar und erfahrbar wird, sind wir alle eingeladen, einander Gutes zuzusagen. Der Segen von Mensch zu Mensch bringt herzliche Verbundenheit zum Ausdruck, baut Brücken des Verstehens und Angenommenseins und lässt Horizonte aufscheinen, die von Zukunft und Hoffnung bestimmt sind. Über dieses Thema „Segen“ berichten wir in dieser Ausgabe ausführlich.

Von unserem Kinderprojekt „KiPa-cash-4-kids“ haben wir eine ganz tolle Geschichte.

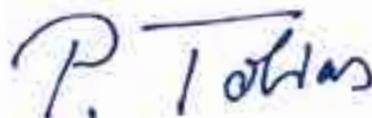
Wir konnten Kiara helfen und sie bekommt nun durch unsere Unterstützung eine Reittherapie finanziert. Für Kinder laufe ich mit vielen Sponsorenläufern, die uns unterstützen, mehrere Marathons im Jahr. Vor wenigen Wochen durfte ich meinen 50. Marathon laufen. Ein herrliches Gefühl, so Kindern zu helfen und zu unterstützen.

Auch zum Thema Integration können wir berichten. Yamen Kadour, Rechtsanwalt aus Damaskus, arbeitet in unserem Café „Offener Treff“ und macht zur Zeit den Bundesfreiwilligendienst, um später dann eine Ausbildung zum Koch in unserem Café zu beginnen.

Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer haben für Sie wieder ein tolles Rezept in unserem Magazin veröffentlicht.

Viel Freude beim Lesen und
eine gesegnete Sommerzeit,

wünscht Ihnen Ihr



Chancengerechtigkeit

selbst herstellen!

Hillary Clinton, die wahrscheinliche künftige Präsidentin der USA, hielt im Vorwahlkampf klassische amerikanische Ideale hoch – vor allem das per US-Verfassung verbriefte Recht eines jeden Menschen, sich frei zu entfalten. Die Möglichkeit, sich sprichwörtlich vom Tellerwäscher zum Millionär hocharbeiten zu können, versinnbildlicht den Kern des amerikanischen Traums.

Auch hierzulande wird von allen Seiten einmütig „Chancengleichheit“ eingefordert. Was dabei aber schnell übersehen wird: Die amerikanische Variante des Rechts auf „Streben nach Glück“ basiert auf dem Prinzip einer knallharten Leistungsgesellschaft – „sein Glück“ findet nur, wer willens ist, es sich mit all seinem Wissen und Können zu erobern. So basiert die Garantie von „Life, Liberty and the Pursuit of Happiness“ in der amerikanischen Verfassung nicht auf der protestantischen Arbeitsethik der Gründerväter. In Deutschland dagegen ist das Recht auf Chancengleichheit oft eher verknüpft mit einem aus US-Sicht geradezu sozialistisch anmutenden Gesellschaftsbild.

Wesentliche Voraussetzung für einen in diesem Sinne erfolgreichen Lebensweg ist heute – in den USA wie in Deutschland – eine gute Bildung. Sie versetzt Heranwachsende überhaupt erst in die Lage, ihr Glück finden zu können. Das ist in Deutschland nicht anders als in den USA. Hier setzt allerdings auch die Kritik vieler Bildungsexperten in den USA an: Zwischen Schulen und Hochschulen gibt es dort qualitative Unterschiede, die noch viel größer sind als hierzulande. Wer im falschen Stadtviertel wohnt und es sich finanziell nicht leisten kann, seinen Nachwuchs auf eine bessere Bildungseinrichtung zu schicken, kann ihm auch nicht das vielbeschworene Recht auf persönliche Entfaltung garantieren.

In Deutschland klafft die Leistungsfähigkeit der Schulen und Hochschulen noch nicht so weit auseinander wie in Amerika. Und selbst das Studium an öffentlichen Unis ist – abgesehen vom Studentenbeitrag – gebührenfrei. Trotzdem ist die gesellschafts- und bildungspolitische Diskussion inzwischen am selben Punkt angelangt wie in den USA: Die familiären und sozialen Verhältnisse gelten als immer wichtiger für den späteren Werdegang. Den Zusammenhängen aus wissenschaftlicher Sicht auf den Grund gehen will unter anderem Prof. Armin Falk mit seinem kürzlich neu gegründeten Institut zur Erforschung von Verhalten und Ungleichheit in Bonn. Es arbeitet eng mit der dortigen Universität zusammen und wird von der Post-Stiftung finanziert.

Falk stellt unter anderem fest: „In Deutschland und anderen Industrieländern versucht man allzu oft, Ungleichheit erst zu beheben, wenn sie bereits entstanden ist – etwa durch die klassischen Elemente der Umverteilungs- und Sozialpolitik.“ Viel wirkungsvoller sei es aber, ihre Entstehung zu vermeiden. Entscheidend sei beispielsweise, über welche Ressourcen Familien mit Kindern verfügen, welche Vorbilder es gibt, wie anregend das Umfeld ist, ob es Möglichkeiten zur kreativen Entfaltung gibt.

Der Forscher betont: „Wenn wir den Menschen nicht die Möglichkeit geben, sich zu entfalten, dann ist das nicht nur ungerecht – dann hat unsere Gesellschaft auch ein Effizienzproblem.“ Letztlich würde die Ungleichheit dann von Generation zu Generation „vererbt“, so dass Teile der Bevölkerung nicht mehr teilhaben am produktiven Geschehen.

Wie kann man gegensteuern? Dazu haben Forscher der Universitäten Bonn und Köln das sogenannte Mentorenprogramm „Balu und du“ aufgelegt: Einigen Kindern aus sozial schwächeren Familien wurde ein Jahr lang ein Mentor zu Seite gestellt. Zusammen ging man Eis essen, besuchte den Zoo, las Bücher, erzählte einfach nur was, kochte gemeinsam, spielte Fußball. Tatsächlich verbesserten sich das Verhalten und die Teamfähigkeit der betreuten Kinder nennenswert – selbst noch zwei Jahre nach Ende des Programms.

Das unterstreicht: Es wäre falsch, sich einfach mit „den Verhältnissen“ abzufinden. Ob es nun Sozialarbeiter oder die Eltern sind, die sich zugunsten ihrer Kinder einen Ruck geben: Selbst kleine Impulse, die den Selbstwert und das Selbstvertrauen von Kindern stärken, können wichtig sein, um Lebenswege langsam aber sicher in eine vielversprechende Richtung zu lenken.

Ein gutes Beispiel dafür ist auch der Grünen-Politiker Cem Özdemir. Seine Eltern waren einfache Gastarbeiter in Schwaben. Seine Lehrer wollten nicht, dass er aufs Gymnasium geht – aber zu seinem Glück fand er später Förderer, die ihm Mut machten, sich durchzubeißen. Özdemir sagt heute: „Die theoretische Erkenntnis, dass unser Bildungssystem zu viele Verlierer produziert, hat sich parteiübergreifend durchgesetzt. Doch beim praktischen Umsteuern sind wir erst mittendrin.“ Am besten ist es wohl, nicht auf die Politik zu warten – sondern selbst die Dinge in die Hand zu nehmen: In der eigenen Familie, in der Nachbarschaft, in der eigenen Heimatstadt. Es ist leichter, als oft gedacht.



Stephan Hochrebe

Buntes Fest an der Usedomstraße

Das Projekt LebensWert organisierte jetzt mit Unterstützung der Bezirksvertretung Hamborn ein Begegnungsfest an der Flüchtlingsunterkunft Usedomstraße in Neumühl. Es handelt sich hierbei um eine alte Turnhalle an einer stillgelegten Grundschule. Hier leben bis zu 80 Personen in der Turnhalle und in einer Containeranlage nebenan weitere 50 Menschen. Dank der Unterstützung vieler Freunde aus dem Bündnis „Neumühler Erklärung“ konnte, nach dem Herbstfest 2015 nun wieder miteinander gefeiert werden. Die Ofju/Zitrone hatte wieder rote Linsensuppe Mercimek Corbasi mitgebracht. Markus Corzilius von REWE-Neumühl spendete Brot sowie Obst und Gemeindemitglieder der Gemeinde Herz-Jesu hatten Kuchen gebacken. Die Bewohner selber brachten Salat, gefüllte Weinblätter und leckeren Nachtisch. Auch die AWO-Integration und viele Ehrenamtliche halfen mit.

Für Spiel und Spaß sorgte das Kinderschminken der evangelischen Kirchengemeinde, das Spielhaus Rügenstraße mit Schmuckbasteln, Ofju/Zitrone mit dem beliebten Fotostand, sowie Papa Clowni und das Marionettentheater Ke.Du.Ma..

Premiere hatte der Chor des Chorleiters Axel Chr. Schullz, der die Artikel der Menschenrechte vertont hat. Der Auftritt kam bei den Bewohnern so gut an, dass diese sich spontan mit ihren heimischen Gesängen bedankten.

Das Wetter spielte halbwegs mit und so gab es einige Stunden ein buntes Miteinander von Geflüchteten, Nachbarn, Ehrenamtlichen, Bürgern, Mitarbeitern der Stadtverwaltung und der Politik.

Vielen Dank an alle Beteiligten und alle Gäste!

Eingeweiht werden konnten bei der Gelegenheit auch die neuen Begegnungsräume in der alten Hausmeisterwohnung neben der Flüchtlingsunterkunft. Das Projekt LebensWert hatte die 70 m² in den letzten Monaten mit Mitteln des Programms „Zusammenkommen und Verstehen“ renoviert und eingerichtet. Hilfestellung bekam es dabei von Auszubildenden von Thyssen-Krupp-Steel, die eine Projektwoche hier verbrachten und der Ehrenamtlichen Silja Haase die beim Anstreichen und Einrichten half. Außerdem spendete das Berufskolleg Moers, ebenfalls im Rahmen eines Projektes, drei PCs an denen nun Computerkurse gegeben werden können. Die Begegnungsräume werden in Zukunft weiterhin für Kinderbetreuung sowie Angebote für Jung und Alt genutzt. Es werden noch ehrenamtliche Unterstützer gesucht für Deutschkurse, Kinderbeschäftigung, Angebote für Jugendliche, Männer und Frauen. Wer sich engagieren möchte, kann sich gerne bei Markus Schöbel (Tel 0203 - 544 72 611) oder Barbara Hackert (Tel 0203 - 50 340 64) melden.

Spenden für die Arbeit mit den Geflüchteten werden ebenfalls herzlich erbeten.

Projekt LebensWert gemeinnützige GmbH,
IBAN: DE34360602950010766036, BIC: GENO-
DED1BBE, Bank im Bistum Essen.

Spendenquittungen können ausgestellt werden.

Bitte Adresse und Kennwort „Flüchtlingshilfe“ angeben.



Barbara Hackert-Küpper



Aprikosentarte



*Für eine Form mit 26 cm Durchmesser:
Mürbteig: 250 g Mehl, 125 g Butter, 75 g
Zucker, 1 Eiweiß,
Belag: 200 g Ricotta, 1 Eigelb, 2 ganze Eier,
100 g Zucker, 1 TL Vanillezucker, 1 kg
Aprikosen, Butter zum Ausfetten, Mehl für
die Arbeitsfläche und die Form, nach Belie-
ben Mandelstifte*



Den Teig rasch zusammenkneten eingepackt eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Den Teig anschließend auf der bemehlten Arbeitsfläche 3 mm dick ausrollen und eine gebutterte, mit Mehl ausgestäubte Form damit auskleiden. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Ein Blatt Backpapier auflegen, den Boden mit einer zweiten Form beschweren und bei 180 Grad Heißluft oder 200 Grad Ober- & Unterhitze 15 Minuten vorbacken. Die Ricottacreme darauf verteilen. Die entstei-

ten Aprikosen, mit der Oberseite nach oben dicht an dicht darauflegen und die Tarte jetzt nochmals eine knappe halbe Stunde backen, bis die Ricottacreme brodelt. Zehn Minuten bevor der Kuchen fertig ist, nach Belieben die Mandelstifte auf der Oberfläche verteilen. Auskühlen lassen, bevor die Tarte aus der Form gelöst und aufgeschnitten werden kann. ❖

©apfelgut – Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer





Das Leben funktioniert nicht immer nur nach Packungsbeilage

Wir erleben es tagtäglich. Menschen aus den unterschiedlichsten sozialen Schichten kommen mit ihren kleinen und großen Problemen zu uns. Wobei man klarstellen muss, dass für die betroffene Person ein vermeintlich kleines Problem (in dem persönlichen Fall) ein ganz großes darstellen kann.

Mit welchen Sorgen, Ängsten und Nöten kommen die Betroffenen zu uns? So unterschiedlich die sozialen Schichten sind, aus denen unsere Klienten kommen, so unterschiedlich sind auch deren Probleme.

Die einen haben Mietschulden, die anderen haben Schwierigkeiten mit ihrem Stromanbieter. Einen ganz großen Anteil nehmen natürlich weiterhin die Probleme mit Ämtern und sonstigen offiziellen Verwaltungsstellen ein. Aber auch Suchterkrankungen und psychische Probleme tauchen immer häufiger bei uns auf.

Letztendlich „spülen“ auch die Hürden des Lebens bei einer sich persönlich verändernden Lebenssituation immer mehr Menschen in unsere „Fangnetze“.

So unterschiedlich all diese Dinge auch sein mögen, dass, was alle gemeinsam haben, ist eine ganz klare Erkenntnis: „Das Leben funktioniert nicht immer nur nach Packungsbeilage“.

Selbstverständlich gibt es für bestimmte Situationen immer auch standardisierte Abläufe. Dinge, die in jedem Fall getan werden müssen. Aber selbst diese sind für die Betroffenen meistens schwer zu erkennen bzw. noch schwerer alleine zu bewältigen.

Natürlich wäre es für alle – selbstverständlich auch für uns – ganz toll, wenn man in jeder noch so einfachen, aber auch dramatischen Situation, eben mal einen kleinen Zettel raus-

holen könnte und dort alle Antworten auf die aufkommenden Fragen erhalten würde. Lösungen „to Go“ quasi. Ein Wunschdenken, mehr aber auch nicht.

Also heißt es: Hilfe suchen, aber diese dann auch annehmen. Und da kommen wir dann wieder ins Spiel. Mit all unserem Wissen, der täglichen Erfahrung, aber auch unserer unermüdlichen Leidenschaft, Lösungen für die Hilfesuchenden anzubieten bzw. umzusetzen. Diese zu erarbeiten, ist sicherlich nicht immer eine einfache Sache, aber wir tun dies mit voller Überzeugung und großem Kraftaufwand. Doch all diese Anstrengungen und die damit oftmals verbundenen Ärgernisse sind den am Ende stehenden „Lohn“ wert: In glückliche und erleichterte Augen zu blicken. Das ist dann der uns unausgesprochene Dank. Klar, wir freuen uns auch über ein herzliches „Dankeschön“, aber der Erfolg einem betroffenen Menschen zumindest ein Stück weit auf seinem Lebensweg geholfen zu haben, ist für uns eigentlich der größte Dank, den wir bekommen können. Ein unbeschreibliches Gefühl wie es sicherlich viele andere „helfenden Hände“ bestätigen können.

In diesem Sinne: Hilfe suchen ist nichts, wofür man sich schämen muss. ❖

Markus Schöbel

Spendenkonto: Bank im Bistum Essen
Kto 10 766 036, Blz 360 602 95
BIC: GENODED1BBE und IBAN:
DE34360602950010766036



Gute Reise!

So starten Sie unbesorgt in die Ferien

Für die meisten Menschen beginnt bald die Hauptreisezeit. Egal, ob es in die Berge geht oder in ferne Gefilde – eine gute Vorbereitung ist das A und O. Dr. Edeltraud Schlotmann-Höller, Beratungsärztin bei der Krankenkasse Novitas BKK, weiß, worauf es ankommt.

Gut geimpft in den Urlaub

Beim Reisen steigt das Risiko, mit Krankheitserregern in Berührung zu kommen. „Um ganz sicher zu gehen, sollten Sie deshalb etwa acht Wochen vor Reiseantritt mit dem behandelnden Arzt oder den Reiseexperten Ihrer Krankenkasse über den passenden Impfschutz sprechen“, empfiehlt Dr. Schlotmann-Höller. „Damit bleibt ausreichend Zeit, den nötigen Impfschutz aufzubauen.“

Doch auch bei Last-Minute-Reisen lohnt sich der Gang zum Arzt: „Einige Impfungen, wie Hepatitis A, sind auch kurzfristig möglich und sinnvoll“, erklärt die Medizinerin. „Die goldene Regel lautet: Besser in letzter Minute impfen, als auf den Schutz ganz zu verzichten. Fragen Sie außerdem Ihre Kasse, welche Impfungen sie übernimmt. Einige erstatten über den gesetzlichen Anspruch hinaus die Kosten für Reiseschutzimpfungen, zum Beispiel gegen Hepatitis A und B, Typhus, Cholera, Gelbfieber, Meningokokken, Tollwut und FSME (Frühsommermeningoenzephalitis).“

Reiseapotheke: Was muss mit? Krankheiten und Verletzungen machen auch vor der schönsten Zeit des Jahres nicht Halt. Eine gut sortierte Reiseapotheke ist deshalb ein Muss. Unbedingt mit sollten Medikamente und Mittel gegen:

- Fieber, Schmerzen und Kopfschmerzen
- Durchfall (Elektrolytpräparate zum Ausgleich von Flüssigkeitsverlust)
- Erbrechen und Übelkeit, Blähungen und Verstopfung
- Erkältungen
- Sonnenbrand und Insektenstiche
- Hautverletzungen (Wundsalbe)
- Allergien

Denken Sie außerdem an Ihre Dauermedikamente, wie Blutdrucktabletten, Anti-Baby-Pille, Kortison-Spray etc. „Wenn Sie in warme Länder reisen, sollten Sie einen Blick auf die Lagerungshinweise in der Packungsbeilage werfen“, rät Dr. Schlotmann-Höller. „Sonst kann es ganz schnell passieren, dass zum Beispiel Schmerz- oder Fieberzäpfchen schmelzen.“ Für Diabetiker gilt: „Insulin in einer Kühltasche aufbewahren, denn Temperaturen ab 35 Grad schaden Insulin und Teststreifen.“ Ebenfalls mit in die Reiseapotheke gehören: Schere, Pinzette, Desinfektionsmittel, Heftpflaster, Mullbinden, elastische Binden, sterile Kompressen und Klebeband. „Arznei, die Sie täglich einnehmen oder

die lebensnotwendig ist, gehört ins Handgepäck, für den Fall, dass der Koffer auf dem Flug verloren geht oder beim Umsteigen nicht rechtzeitig mitkommt. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt eine Bescheinigung darüber ausstellen, dass Sie die mitgeführten Medikamente oder Spritzen benötigen, damit es am Flughafen keine Probleme gibt. Bitte erkundigen Sie sich, wenn Sie zum Beispiel Schmerzpatient sind oder eine Dialyse benötigen, vorher wo es Ärzte gibt, die mit Ihrer Krankheit vertraut sind.“

Entspannt ans Ziel kommen Eine Reise ist oft mit langem Sitzen verbunden. „Damit Sie nicht schon völlig verspannt am Urlaubsziel ankommen, am besten beim Autofahren alle zwei Stunden eine Pause einlegen und sich die Beine vertreten“, so Dr. Schlotmann-Höller. „Im Flugzeug oder in der Bahn stündlich aufstehen und im Gang auf- und ablaufen.“ Auch diese zwei kleinen Übungen eignen sich prima fürs Flugzeug oder den Zug: Stellen Sie im Wechsel einen Fuß auf die Zehen und den anderen Fuß auf die Ferse. Das spannt die Muskeln in Wade und Schienbein an. Legen Sie die linke Hand ans rechte Knie und heben Sie das rechte Bein. Jetzt Knie und Hand kräftig gegeneinanderdrücken und den linken Fuß fest auf den Boden drücken. Seite wechseln. Außerdem gilt für lange Strecken: Trinken Sie viel Wasser, damit das Blut nicht verdickt und tragen Sie weite Kleidung, die nicht drückt oder einschneidet. Das Blut kann sonst schlechter zirkulieren.

Auch im Ausland krankenversichert Wenn Sie Ihren Urlaub in Europa verbringen, brauchen Sie für die Türkei und Bosnien Herzegowina einen Auslandskrankenschein. In allen anderen Ländern gilt die europäische Krankenversichertenkarte (EHIC), die Sie auf der Rückseite Ihrer Versichertenkarte finden. Ein Hinweis für Reisende nach Großbritannien: Die EHIC ist nicht gültig auf der Insel Man und auf den Kanalinseln Jersey und Guernsey.

Was viele nicht wissen: Die EHIC gilt nur mit Einschränkungen. Gesetzliche Krankenkassen erstatten nur den in Deutschland üblichen Krankenkassensatz, dieser liegt häufig deutlich unter den tatsächlichen Kosten. Vor einer Reise sollten Sie daher eine private Auslandsreise-Krankenversicherung abschließen. Einen solchen Schutz gibt es schon ab fünf Euro pro Person und Jahr. Grundsätzlich brauchen Sie eine Zusatzversicherung in allen nicht europäischen Ländern.

Kostenfreie Reiseberatung

Die Novitas BKK bietet ihren Versicherten rund um die Uhr eine kostenfreie telefonische Reiseberatung unter: 0800 123 7654. Experten beantworten an 365 Tagen im Jahr Ihre Fragen zu Impfungen, Reiseapotheke, Klima und Ernährung am Urlaubsort.

Frau Dr. Schlotmann-Höller



Novitas BKK

ONLINE-ERNÄHRUNGSBERATUNG



Krankenkassen bieten Programme zum Abnehmen. Versicherte der Novitas BKK können an einem 12-wöchigen Online-Programm zur Gewichtsreduzierung teilnehmen. Abgestimmt auf Vorlieben und Bedürfnisse, gibt es aus 12.000 Rezepten einen

individuellen Ernährungsplan, Fitnessstipps inklusive Trainingsplan sowie Motivation durch ein Forum. Mehr Informationen finden Novitas BKK-Versicherte unter der kostenfreien Rufnummer 0800 664 8233. Ein Bericht von Edeltraud Schlotmann-Höller

TREFFEN SIE EINE GESUNDE ENTSCHEIDUNG!
Novitas BKK
Ihre Krankenkasse
im Revier.

**HAUSARZT
UM DIE ECKE, ABER
DIE KRANKENKASSE
SONSTWO...**

**HÖMMA,
WIE KRANK IS'
DAS DENN!?**

MEHR TACHELES:
NOVITAS-BKK.DE
f/NovitasBKK #hömma

NOVITAS BKK

„Bauen wir einen neuen Spielplatz!“

Die Kindertagesstätte Herz-Jesu in Duisburg-Neumühl ist in die Jahre gekommen und der Umbau für die U3-Betreuung sowie neue Möbel haben im letzten Jahr viel Geld gekostet. Nun sind im Außenbereich die alten Holzspielgeräte, trotz regelmäßiger Wartung, morsch gewesen und mussten abgebaut werden. Eine Erneuerung des Spielplatzes verschlingt auch die letzten Rücklagen der KiTa und des Trägers. Es gibt eine Finanzierungslücke in Höhe von 14.000,- Euro, die geschlossen werden muss, bevor der Auftrag vergeben werden kann. Da bat die KiTa-Leitung, Frau Jellißen, Pater Tobias und unser Kinderpatenschaftsprojekt KiPa-cash-4-kids um Hilfe. Als Familienzentrum ist die Kindertagesstätte Herz-Jesu ein wichtiger Bestandteil im sozialen Netzwerk in Neumühl.

Für die Kinder bedeutet ein Spielplatz, Kontakt mit anderen, haben zu können, sich ihren Talenten sowie motorischen Fähigkeiten entsprechend zu entwickeln und dabei Sozialverhalten zu lernen. Das Projekt LebensWert gemeinnützige GmbH unterstützt dies aktiv mit Kinderpatenschaften „KiPa-cash-4-kids“.

Ziel ist es, den Kindern dauerhaft eine Chance für die Zukunft zu geben. Gerade die Kleinsten benötigen unsere Hilfe. Sie freuen sich sehr auf den neuen Spielturn mit Rutsche, Brücke, Sandaufzug und Rampe. Die KiPa-cash-4-kids-Spendenläufer und Pater Tobias übernahmen eine Sammelpatenschaft und sind bei den letzten beiden Spenden-Marathons in Gelsenkirchen und Duisburg an den Start gegangen, um Spenden für den Spielplatz zu sammeln.

Zusammen mit der KiTa-Herz-Jesu wird es in den kommenden Monaten weitere Sammelaktionen geben. Bauen Sie mit uns an einem neuen Spielplatz für die Kinder der KiTa! Damit der Auftrag bald vergeben werden kann. ❖

Spenden sind herzlich willkommen:
 Projekt LebensWert gemeinnützige GmbH
 IBAN: DE34360602950010766036
 BIC: GENODED1BBE, Bank im Bistum Essen.
 Spendenquittungen können ausgestellt werden.
 Bitte Adresse und Kennwort „Spielgeräte“ angeben.



Offene Gartenpforte in der Abtei Hamborn

Einmal im Jahr öffnen private Gartenbesitzer im nördlichen und südlichen Rheinland ihre Gärten für Besucher. Hinter hohen Hecken verbergen sich oft einzigartige Gärten - so auch bei der Abtei Hamborn in Duisburg-Hamborn.

Am Samstag, den 16. und Sonntag, den 17. Juli haben Besucher in der Zeit von 12 bis 17 Uhr die Gelegenheit einen Blick hinter die Gartenreiche, den Ziergärten mit Teichanlage und die prächtigen Blumenbeete zu werfen.

Doch nicht nur die Besichtigung des Gartens ist ein Erlebnis für sich, sondern auch der Rundgang durch die altherwürdigen Gemäuer der Abtei Hamborn bietet einen beeindruckenden kirchengeschichtlichen Eindruck. 1000 Jahre wirken wie ein Tag, wenn man die Abtei Hamborn besucht: Die Prämonstratenser-Abtei Hamborn (Gründung der Pfarrei vor dem Jahre 900 und des Klosters im Jahre 1136) ist kein Ort der Weltabgeschiedenheit oder verstaubter Musealität. „Altes bewahren und dem Neuen einen Platz bieten“: Diese Maxime ist in der Abtei Hamborn zu erfahren. Angefangen beim romanischen Taufstein aus dem 12. Jahrhundert über die Wall-

fahrtsfigur der Hl. Anna Selbdritt (1450) und die wertvollen Paramente aus dem frühen 16. Jahrhundert bis zu den faszinierenden Glasfenstern des zeitgenössischen Künstlers Bodo Schramm oder zum Chorgestühl, das Werner Hanssen 1995 für die Abteikirche geschaffen hat.

Neben der offenen Gartenpforte haben Interessenten die Chance, am Sonntag, den 17.07. um 13:30 Uhr an einer Führung durch die Kirche, den Kreuzgang sowie die Schatzkammer teilzunehmen.

Um Anmeldung wird erbeten unter der Rufnummer: 0203-54472600.



Abtei Hamborn • An der Abtei 2
47166 Duisburg-Hamborn
www.abtei-hamborn.net





Café OFFENER TREFF



Gelungene Integration in nur 10 Monaten

Yamen möchte Koch werden, um ein syrisches Restaurant zu eröffnen

Yamen Kaddour zeigt, dass Integration gelingen kann. Der 31-jährige junge Rechtsanwalt aus Damaskus ist seit ca. zehn Monaten in Neumühl. Zunächst hat er mehrere Monate an der Usedomstraße mit weiteren 80 jungen Männern aus verschiedenen Ländern in der Turnhalle gelebt. Bett an Bett, keine Privatsphäre und nachts kaum geschlafen. Das nervte Yamen Kaddour und er sah sich um, wie er hier in Neumühl Kontakte knüpfen kann.

Pater Tobias und seine Mitarbeiter, vom Projekt LebensWert, die das „Camp“, so wird die Turnhalle in Neumühl liebevoll genannt, betreuen, fragten nach freiwilligen Läufern. Yamen Kaddour meldete sich mit weiteren 13 Männern, die mit dem Pater ein Lauftraining absolvieren wollten. Bei den Laufeinheiten lernte er Pater Tobias besser kennen und die ersten deutschen Wörter wurden nebenbei beim Lauftraining eingeübt. Der junge Moslem

hat hier keine Berührungängste mit einem katholischen Priester, einem Mönch zu tun zu haben. Gemeinsam absolvieren sie in der Laufgruppe mehrere Wettkämpfe, darunter bereits zwei Marathonläufe. Weitere Marathonläufe in Gelsenkirchen und Duisburg stehen bereits auf der Terminliste. Eine beachtliche Leistung, die der junge Mann hinlegt, wenn man bedenkt, dass er gerade mal ca. acht Monate mit dem Pater trainiert. Um seine Deutschkenntnisse weiter zu verbessern, stellte Pater Tobias Yamen Kaddour im Projekt LebensWert im Café „Offener Treff mit Herz“ in Neumühl als Praktikant ein. Zu seinen Aufgaben gehörten die Vorbereitungen der frischen Mahlzeiten in der Küche und die Bewirtung der Gäste. Hier war Yamen gefordert, Deutsch zu sprechen.

Und er hat allen gezeigt, dass es ihm gelingen kann. Um nachts schlafen zu können und für die vielen anstehenden Marathonwettkämpfe fit zu sein, durfte er zwei Mo-

übrigens ...

nate, bis er eine eigene Wohnung gefunden hatte, im Kloster der Abtei Hamborn bei den Prämonstratensern übernachten und leben. Neben seinen Talenten im Küchenbereich des Cafés, lernte er die deutsche Sprache von Tag zu Tag besser kennen. Nicht nur für den Marathon wurde er von Pater Tobias gecoacht, sondern beim Laufen wurde auch Deutsch gesprochen. Seit gut vier Wochen nimmt er am Integrationskurs der Inlingua-Sprachschule in Duisburg teil. Die Lehrer sind erstaunt, dass Yamen bereits so gute Deutschkenntnisse nachweisen konnte, zumal der Kurs bereits schon vier Wochen angelaufen war und er quasi im zweiten Modul, also vier Wochen später eingestiegen ist. Grund war, dass er mit Pater Tobias auf Madeira einen Marathon für arme und bedürftige Kinder in Duisburg gelaufen ist. Als Flüchtling sammelt er durch seine Marathonläufe gemeinsam mit seinen Laufkollegen Spenden für arme Kinder in Duisburg.



Nun gab es ein intensives Gespräch mit dem Pater über seine weitere Zukunft. „Yamen hat Freude am Kochen und er möchte es zu seinem Beruf machen“, so Pater Tobias, der ihm das Angebot gemacht hat, ab dem 1. August 2016 eine Ausbildung als Koch in seinem Café zu absolvieren. Yamen ist begeistert über diese gute Nachricht und er will den Beruf mit Freude ausüben. Schon jetzt wird er vom Koch und Leiter des Cafés Matthias Rothbart angelernt. Die Mitarbeiter des Cafés, Chefkoch Matthias Rothbart und Pater Tobias konnten bei ihrem syrischen Kollegen bei seiner Wohnungseinweihung schon einmal Probe essen. Es gab Kichererbsen-Püree, gefüllte Weinblätter, eingelegtes Rindfleisch in einer leckeren gewürzten Soße, Brot und leckere Dips sowie großartigen Nachtisch. „Also Prüfung bestanden, Essen war super lecker, Yamen kann bei uns die Ausbildung absolvieren“, so der Pater, der sehr stolz auf seinen Schützling ist. „Mein Ziel ist es, ein eigenes syrisches Restaurant in wenigen Jahren zu eröffnen, denn hier gibt es nur wenige in Deutschland“, so Yamen Kaddour. ❖

► Syrischer Abend im Café „Offener Treff mit Herz“



Unsere Gäste waren vom syrischen Buffet und der Atmosphäre in unserem Café „Offener Treff mit Herz“ begeistert. Bei sommerlichen Temperaturen konnten die Gäste auf unserer Terrasse am Stielmuspark in Neumühl oder im Gastraum die syrischen Speisen probieren. Yamen Kaddour und sein Team (Freunde aus Syrien: Fared Al Mahmood, Delil Bozo, Mohanad Ghazal und Jona) haben vorzüglich gekocht. Matthias Rothbart unser Chefkoch durfte heute mal nicht in der Küche arbeiten und lobte seinen zukünftigen Auszubildenden. „Das machen wir nochmal, bitte Yamen“, so Pater Tobias.





Hitze-Lauf für neue Spielgeräte

Was sind das für Menschen, die sonntags morgens um 5:15 Uhr aus dem Bett steigen und sich im Frühnebel auf den Weg machen? Sportler, in diesem Fall Hobbyläufer, die für den guten Zweck beim Rhein-Ruhr-Marathon an den Start gegangen sind. Als Spendenläufer für das Kinderpatenschaftsprojekt KiPa-cash-4-kids des Projektes LebensWert traf sich eine bunte Gruppe von zehn Personen. Männer und Frauen, mit und ohne Migrations- und Fluchthintergrund. Priester, IT-Leute, eine Kinderkrankenschwester, Büroleute und ein Koch. Katholiken und Muslime. Nach einem gemeinsamen Frühstück liefen Biagio Lobascio und Julia Pozimski den Halbmarathon, Pater Tobias, Dalil Bozo, Yamen Kaddour, Thierno Diallo und Nhad Korde finishen zum zweiten Mal innerhalb von zwei Wochen den Marathon über 42,195 Kilometer. Farid Al Mahmoud, Nael Aldaif und Barbara Hackert bildeten eine Staffel.

Bei sehr sommerlichen Temperaturen und schwüler Luft kamen alle glücklich im Ziel an. Sie sind gestartet, um darauf aufmerksam zu machen, dass der KiTa-Herz-Jesu in Neumühl 14.000 Euro für neue Spielgeräte fehlen, um den Auftrag zu vergeben und die Kinder glücklich zu machen. ❖

Spenden sind herzlich willkommen unter Projekt LebensWert, Stichwort „Spielgeräte“
 Spendenkonto: Bank im Bistum Essen,
 BIC: GENODED1BBE und
 IBAN: DE34360602950010766036



Seine Bestzeit
 3:20 Stunden
 bei 32 Grad

Der WDR-Bericht

Am Samstag, 21. Mai um 19:30 Uhr berichtete der WDR in der "Lokalzeit" um 19:30 Uhr über Pater Tobias und seine Spendenläufer.

Pater Tobias als Priester, sechs Flüchtlinge aus Afrika (Guinea) und Syrien sowie Barbara Hackert, die Lei-

terin von KiPa-cash-4-kids starteten beim Vivawest-Marathon in Gelsenkirchen durch die vier Städte Gelsenkirchen, Essen, Bottrop und Gladbeck und liefen unter anderem auch durch das Weltkulturerbe „Zeche Zollverein“.



Pater läuft 50. Jubiläums Marathon

Beim Ruhrgebiets-Marathon in Gelsenkirchen lief Pater Tobias seinen 50. Gold-Jubiläums-Marathon. Seit 10 Jahren läuft der Pater für arme Kinder weltweit und Duisburg. Auch der WDR wurde darauf aufmerksam und filmte den Pater mit seiner Laufgruppe, Flüchtlinge aus Syrien und Guinea, die er als Coach be-

gleitet vor und während des Marathons. Weltweit ist der Marathon-Pater, wie er sich selber gerne nennt, für arme Kinder laufend unterwegs. In zwei Wochen geht er wieder mit seinen Spendenläufern beim Rhein-Ruhr-Marathon in Duisburg an den Start. Das ist dann bereits sein vierter Spenden-Marathon in diesem Jahr.





Hilfe kommt an!

Barbara Hackert, Leiterin des Kinderpatenschaftsprojektes „KiPa-cash-4-kids“ im Projekt LebensWert gGmbH von Pater Tobias besuchte jetzt Kiara, Henry und Frau Hocks.

Kiara ist neun Jahre alt, ein zerbrechlich wirkendes Mädchen mit einer starken Persönlichkeit. Eifrig ist sie dabei, Henry zu putzen. Henry ist ein 13-jähriges Fell-Pony aus dem englisch-schottischen Grenzgebiet. Diese Ponys gelten als robust, ausgeglichen, freundlich und intelligent. Diese Eigenschaften kommen Kiara jetzt zugute, denn sie ist im Alltag oft unbeherrscht, zappelig und unkonzentriert. Der Arzt hat ihr ADHS bescheinigt. Daher haben die Eltern eine Reittherapie für Kiara gefunden.

Doch leider können Kiaras Eltern die Therapiestunden selber nicht mehr finanzieren und weder Krankenkasse noch Jugendamt übernehmen die Kosten. Dabei bestätigt der Arzt, wie gut der Umgang mit Henry und den anderen Pferden dem Mädchen tut.

Henry wohnt im Stall des Reitvereins Hubertus in Duisburg Neumühl. Hierher kommt Kiara regelmäßig, um bei Nicole Hocks spezielle Reitstunden zu bekommen. Nicole Hocks ist ausgebildete Reittherapeutin mit Anerkennung und Ausbildung vom „Deutschen Kuratorium für Therapeutisches Reiten“ und besitzt auch eigene, speziell ausgebildete Pferde.

Auch sie bestätigt, wie sehr Kiara sich seit Beginn der Therapie verändert hat. Ruhiger, zugänglicher und verständnisvoller geworden ist. Gleichgewicht auf dem Pferd zu halten bedeutet auch, sein eigenes Gleichgewicht zu finden.

Vor einem Jahr konnte das Projekt LebensWert gGmbH mit dem Projekt „KiPa-cash-4-kids“ die Patenschaft für die Reittherapie übernehmen. Damals traten zum einen die Spendenläufer des Projektes KiPa-cash-4-kids beim Rhein-Ruhr-Marathon an und sammelten fleißig Spenden bei Freunden und Verwandten. An dieser Stelle nochmals ein dickes Dankeschön an Martin Winter, Wilfried

Franke, Steffi Schieck-Schmidt, Biagio Lobascio und Barbara Hackert! Den Großteil der Kosten hat die Reichsbundstiftung aus Hannover übernommen.

Dafür sind wir alle sehr dankbar.

Nur, wenn die Finanzierung gesichert ist, kann es mit der Reittherapie weitergehen.

Um zum einen die Therapie für Kiara zu erhalten oder weiteren Kindern die Möglichkeit zur Förderung zu geben, werden Spenden dringend benötigt KiPa-cash-4-kids - Kinderpatenschaften für arme Kinder (KiPa). ❖

SPENDENKONTO

Bank im Bistum Essen

BIC: GENODED1BBE

IBAN: DE34360602950010766036

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

Text & Bilder: Barbara Hackert



übrigens ...

► REWE Hamborn spendet Oster-Süßigkeiten

Beim Kinderfest an der Usedomstraße freuten sich die Kinder riesig über Schokoladen-Osterhasen, Eier und Küken. Seit Jahren spendet Jens Schmelzeisen jeweils nach Weihnachten und Ostern diese saisonalen Süßigkeiten an das Projekt LebensWert-, um damit Kindern eine Freude machen zu können. Wir sagen vielen Dank!



► Bundesligastiftung ermöglicht Schwimmkurse für Kids

Dank der Förderung durch die Bundesligastiftung können benachteiligte Kinder demnächst Schwimmen lernen. Derzeit ist das Projekt KiPa-cash-4-kids in der Planung und Abstimmung mit den Schwimmbädern, um Wasserzeiten und Übungsleiter zu stellen. Was gar nicht so einfach ist....Wir bleiben dran und werden berichten.



Segensformen

Bitte um Gottes Zuwendung

Segnungen sind Handlungen der Kirche, die aus der Erfahrung der Ambivalenz der Wirkweise von Dingen, Tieren und Menschen hervorgegangen sind: Mit einer Segnung wendet sich die Kirche, der gläubige Mensch, an Gott mit der Bitte, dass das Objekt der Segnung durch die Hilfe Gottes und durch die Fürsprache der Engel und Heiligen zum wahren Wohl der Schöpfung und des Menschen wirke, nicht Schaden stifte. Während Weihen – z.B. die Glockenweihe – die Objekte in den sakralen Dienst einbeziehen und sie damit dem willkürlichen alltäglichen Gebrauch entziehen, wollen Segnungen Gottes das Einwirken auf die Objekte der Segnungen gerade im Alltagsgeschehen erbitten. Segnen ist mehr als Gutes wünschen. Segnen möchte göttliche Zuwendung erschließen: Gottes, nicht des Menschen Handeln, steht da im Zentrum. Aber in der Segensbitte öffnet sich der Segnende selbst für Gottes Wirken und kann so zum Kanal des göttlichen Wirkens werden. Und das zunächst an sich selbst: Wenn er sich am Morgen bekreuzt mit der Bitte an Gott, er möge ihm helfen, heute gut zu allen zu sein. Ähnliche Gebetsinhalte liegen fast allen Arten der Segnungen zugrunde. Einige Beispiele von Segnungen: * des Adventkranzes zu Beginn des neuen Kirchenjahres für den Gebrauch in der Kirche oder in der Familie; * von Wein am Fest des hl. Apostels Johannes (27. Dezember); früher am Schluss der Trauung; * von Salz, Wasser, Kreide und Weihrauch am Vorabend des Dreikönigsfestes für die Haussegnung an diesem letzten Rauchabend; * der Blasiussegnen am Fest des hl.

Blasius (3. Februar); * die Speisensegnung am Osterfest; * von Heilkräutern und Blumen am 15. August (Maria Himmelfahrt) oder am 8. September (Maria Geburt) * der Erntegaben; * der Gräber zu Allerheiligen und Allerseelen; * eines Grundsteines kirchlicher Gebäude; * von Christus-, Marien- und Heiligenfiguren und Bildern; * von Haus, Wohnung, öffentlichen Gebäuden und Einrichtungen, Betrieben, Arbeitsstätten, Maschinen und Geräten. Segnung von Personen: * Muttersegnen vor und nach der Geburt; * von Kindern: durch die Eltern (bei der Taufe; am Abend; vor dem Weggehen; vor großen Entscheidungen), beim Bischofsbesuch, bei besonderen Anlässen; * von Kranken, Alten, Pilgern und Reisenden; * Eheleute segnen sich gegenseitig (abends). Besondere Segnungsarten: * Päpstlicher Segen: Kann mit besonderer Vollmacht von Priestern gegeben werden, z.B. nach Spendung der Sterbesakramente und ist mit vollkommenem Ablass verbunden; * Primizsegnen: der Segen des neu geweihten Priesters (er wurde so hoch geschätzt, dass der Volksmund sagte: Um ihn zu erhalten, mag man ein neues Paar Schuhe durchtreten). * Elternsegnen für den Primizianten, früher mancherorts: Bevor der neu geweihte Priester die Kirche zu seinem ersten Messopfer betrat, kniete er sich nieder, um den Segen seiner Eltern zu erbitten. * „Segnet die, die euch verfluchen...“ (Lk. 6, 28a). Gott segnet: „Wenn ein Boden den Regen trinkt und ... nützliche Gewächse hervorbringt, empfängt er Segen von Gott“ (Hebr. 6,7). „Dann segnete Gott Noah und seine Söhne“ (Gen. 9,1)

Wort und Zeichen für jede Zeit

Segensworte für Kinder: Gott segne dich! – Gott hat dich lieb! – Der liebe Gott segnet und behütet dich! – Du bist in Gott geborgen.

Segensgesten für Kinder: liebevolle Berührung – die Hand auflegen – ein Kreuzzeichen auf die Stirn zeichnen (mit Weihwasser).

Segenszeiten für Kinder: vor dem Einschlafen – bei Abschieden am Morgen (Kindergarten, Schule, Sommerlager) – zum Jahreswechsel – zu Ereignissen mit besonderer Bedeutung für das Leben (Erstkommunion, Firmung, Auszug aus der elterlichen Wohnung, Hochzeit).

Segensbitte für die Kinder dieser Welt: Möge eure Hände niemand fesseln, Möge eure Füße niemand treten, Möge eure Augen niemand blenden, Möge eure Ohren niemand schließen. Möge eure Körper niemand schlagen, Möge eure Seelen niemand verletzen, Möge eure Stärke niemand brechen, Möge euer Urvertrauen niemand missbrauchen. Möge euer Ich – immer euer Ich bleiben! Dafür Gottes Segen – euch Kindern in dieser Welt! *Sylke-Maria Pohl*

Segen für mich selbst: Herr, ich bitt nicht um Glück auf Erden, nur um ein Leuchten dann und wann, dass sichtbar deine Hände werden, ich deine Liebe ahnen kann, nur in des Lebens Kümmernissen und der Ergebung Gnadengruß. Dann wirst du schon am besten wissen, wie viel ich tragen kann und muss. *A. v. Droste-Hülshoff*

Segen für alle: Ihr ungezählten Grashalme, ihr Sandkörner am Ufer der See, ihr Tautropfen in der Morgen Sonne: Mögen die Segenswünsche des Königs der Gnade auf allen ruhen, die vorübergehen, die einst waren, die jetzt sind und demnächst werden. Möge der Segen über jeden kommen, in dessen Gesicht ich sehe.

Irischer Segenswunsch

Haussegnen: Friede dem Kommenden, Freude dem Bleibenden, Segen dem Gehenden. *Franz Stock*

Wettersegen: Hagel, Blitz und Unheil

Liturgie und Wetter – das ist kein dem Klimawandel verdanktes Modethema. Gott als Schöpfer allen Lebens anzurufen, ist heute so aktuell wie in früheren Zeiten.

Dass Unwetter großen Schaden anrichten können, erleben wir immer wieder. Und wer selber schon mal in ein Gewitter geraten ist, weiß wie bedrohlich die Kräfte der Natur wirken. Es erstaunt deshalb nicht, dass auch Christen glaubten, dass im Gewitter böse Dämonen wirksam waren und ihr Unwesen trieben. Kein Wunder betete man deshalb um Abwehr dieser feindlichen Kräfte. So entstand dann auch der sogenannte Wettersegen. Mittelalterliche Gebetsformulare enthalten den Taufexorzismen und den Exorzismen nachgebildete Beschwörungen der Dämonen. Apotropäischen, das heißt Unheil abwendenden Zwecken, dienten der Verwendung von heiligen Reliquien, geweihte Kerzen, das Weihwasser und das Glockengeläute gegen die Dämonen. Schon im frühen Mittelalter war es üblich, beim Wettersegen die Allerheiligenlitanei zu beten. Im deutschsprachigen Raum setzte sich auch der Brauch durch, den Segen mit einem Kreuzpartikel zu erteilen. Im Gegensatz zum „römischen“ Wettersegen, der nur bei drohendem Unheil gebetet wurde, spendete man den „deutschen“ Wettersegen vom April bis zum September täglich nach der heiligen Messe. Dieser Brauch hat sich im deutschsprachigen Gebiet bis heute erhalten. Vom Festtag des Heiligen Markus am 25. April bis zum Fest Kreuzerhöhung am 14. September kann dieser Segen als erweiterter Schlusssegen der Messfeier erteilt werden. Heute geht es nicht mehr um die Abwehr dämonischer Kräfte, sondern vielmehr um ein direktes Gebet an Gott, dass er Schaden und Unheil fernhalten möge.

In unserem deutschsprachigen Messbuch sind solche Wettersegen zu finden:

*„Gott, du Schöpfer aller Dinge, du hast uns Menschen die Welt anvertraut und willst, dass wir ihre Kräfte nützen.
Aus dem Reichtum deiner Liebe schenkst du uns die Früchte der Erde: den Ertrag aus Garten und Acker, Weinberg und Wald, damit wir mit frohem und dankbarem Herzen dir dienen.“*

Zunächst wollen wir nicht vergessen, dass Gott der Schöpfer aller Dinge ist. Der Anfang dieses Gebets erinnert an die Begleitgebete zur Gabenbereitung. Wenn der Priester die Schale mit Brot über den Altar hält, spricht er:

„Gepriesen bist du, Herr, unser Gott, Schöpfer der Welt. Du schenkst uns das Brot, die Frucht der Erde und der menschlichen Arbeit. Wir bringen dieses Brot vor dein Angesicht, damit es uns das Brot des Lebens werde.“

Und wenn der Priester den Kelch über den Altar hält:
„Gepriesen bist du, Herr, unser Gott, Schöpfer der Welt. Du schenkst uns den Wein, die Frucht des Weinstocks und der menschlichen Arbeit. Wir bringen diesen Kelch vor dein Angesicht, damit er uns der Kelch des Heiles werde.“

Der Anfang des Wettersegens ist ein Gebet zu Gott, dem zuallererst unser Lob und Dank gilt. Dank für unsere Erschaffung, Dank für die ganze Schöpfung.

„Aus dem Reichtum deiner Liebe schenkst du uns die Früchte der Erde: den Ertrag aus Garten und Acker, Weinberg und Wald, damit wir mit frohem und dankbarem Herzen dir dienen.“

Erst jetzt kommt die Bitte um die Erhörung unseres Gebets:

„Erhöre unser Gebet: Halte Ungewitter und Hagel, Überschwemmung und Dürre, Frost und alles, was uns schaden mag, von uns fern.“

Für in der Landwirtschaft tätige Menschen, mag diese Bitte eine tiefere Bedeutung haben als für Stadtmenschen. Aber gerade der Wettersegen kann uns helfen, nicht zu vergessen, woher wir die Nahrung für unser Leben erhalten. In einem weiteren Wettersegen des Messbuches werden nicht nur die Menschen gesegnet, sondern auch die Felder, die Gärten und der Wald. Ein schöner Hinweis, dass auch die Natur Teil der göttlichen Schöpfung ist und ihr der Segen Gottes zugesprochen werden kann.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich immer wieder von diesem Segen beschenken lassen können:

„Gott der allmächtige Vater, segne euch und schenke euch gedeihliches Wetter; erhalte Blitz, Hagel und jedes Unheil von euch fern.

Er segne die Felder, die Gärten und den Wald und schenke euch die Früchte der Erde.

Er begleite eure Arbeit, damit ihr in Dankbarkeit und Freude gebrauchet, was durch die Kräfte der Natur und die Mühe des Menschen gewachsen ist.

Das gewähre euch der dreieinige Gott, der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen.“

Jürg Stuker

Mitten am und mitten

In den nächsten Monaten werden wieder private Gärten am Niederrhein und in Duisburg für viele Blumenliebhaber geöffnet haben. In unserem näheren und weiteren Umfeld lösen sie Staunen und Faszination aus. Es scheint so, als verbreiten die schönen Gärten eine ansteckende Freude und vermögen, Menschen zu begeistern, mich selbst eingeschlossen. Überrascht nehme ich wahr, wie friedvoll Menschen an diesen Orten miteinander umgehen, die Schönheit der Natur und ihre Ruhe genießen. Wird sie hier sichtbar, die Sehnsucht des Menschen nach dem Paradies?

Im Buch Genesis im Alten Testament heißt es:

„Dann legte Gott, der Herr, in Eden, im Osten, einen Garten an und setzte dorthin den Menschen, den er geformt hatte. Gott, der Herr, ließ aus dem Ackerboden allerlei Bäume wachsen, verlockend anzusehen und mit köstlichen Früchten, in der Mitte des Gartens aber den Baum des Lebens und den Baum der Erkenntnis von Gut und Böse“ Gen 2,9

In der Mitte, d.h. dort, wo das Herzstück ist, stehen der Baum des Lebens und der Baum der Erkenntnis. In der

Mitte dieses ersten Gartens steht das, was uns Menschen ausmacht, unsere Lebendigkeit und unsere Freiheit. Diesen ursprünglichen Garten musste der Mensch verlassen, um seine Freiheit zu leben. Die Sehnsucht nach diesem geschützten Ort der Fruchtbarkeit und des Lebens hat den Menschen wohl nie verlassen.

Die Gärten aller Zeiten und Kulturen sind der Versuch, etwas von diesem himmlischen Ort auf die Erde zu holen. Mitten am Tag und mitten im Garten darf ich innehalten und mich geborgen und geschützt an einen stillen Ort zurückziehen. Mitten am Tag und mitten im Garten kann eine innere Haltung beschreiben, wenn wir z.B. beim Gärtnern des eigenen Gartens „aufgehen“, oder uns das Herz aufgeht beim Betrachten all der schöpferischen Vielfalt, dann, wenn wir uns in unserer Mitte fühlen. In der Mitte des Gartens, so heißt es in der Schöpfungserzählung, setzte Gott den Baum des Lebens. Die Mitte oder das Herz des Gartens ist auch in uns selbst verborgen. Das Herz des Gartens sind die unsichtbaren Antriebskräfte. Mitten im Garten können wir das gedeihli-

Tag im Garten

che Zusammenwirken von Erde und Himmel erfahren, in unserem Herzen entdecken. Mitten im Garten bedeutet mitten im Leben, mitten in der Liebe und der Leidenschaft für das Leben.

Die Mitte eines Gartens ist nicht die Arbeit, sondern die Lust und die Freude. Impuls im Juni. Das Innehalten in der Tagesmitte kann Orientierung ermöglichen. Was brauche ich in der Mitte meiner Tage, was brauche ich als Mitte meines Lebens? Was nährt mich, was belebt mich, was gibt mir geistigen und körperlichen Antrieb für die Aufgaben, die anstehen? In der Mitte des Tages kann ich wie durch einen Garten gehen und schauen, was hinter mir liegt und was ich als lohnenswert vor mir sehe...

*Ich werde still. Gott meines Lebens,
ich finde mich vor dir ein mitten am Tag.*

*Mit meinem Leib, mit meinem Atem,
mit meinem Denken und Fühlen, so wie ich jetzt bin.*

*Mit jedem Ein- und Ausatmen möchte ich stiller
und hörender werden.*

Ich möchte mich von dir einladen lassen, innezuhalten.

*Ich bin gefüllt mit allem,
was der Tag bis jetzt gebracht hat.*

*Ich lasse diesen Vormittag noch einmal
an mir vorüber ziehen, Stunde um Stunde,
Ort für Ort, Begegnung für Begegnung.*

*Ich lasse Geschehnisse, Gedanken und Gefühle
noch einmal aufsteigen.*

*Ich will dich loben mit allem,
was den Glanz deiner Gegenwart hat.*

*Ich will dir danken für alles,
was ich tun konnte und was mir gelungen ist.*

Wenn wir unseren Klostergarten öffnen, freuen wir uns, auf viele Bekannte und Gartenfreunde, mit denen wir unsere Freude und Begeisterung teilen. So mag es dereinst im Paradies sein, wenn wir immer wieder unsere Freude miteinander teilen und uns an der Herrlichkeit Gottes nicht satt sehen können.

Es grüßt Sie herzlich Pater Tobias

FAIR BANKING für unsere Zukunft!

Faire Betreuung, vertrauensvolles
Miteinander und attraktive Finanz-
dienstleistungen.

Vertrauen Sie unserem **FAIR BANKING**-Ver-
sprechen und lassen Sie sich umfassend beraten.



Der direkte Weg zu unserer Bank

Hier mit dem
Smartphone scannen!

Gildehofstraße 2 | 45127 Essen
Telefon 0201 2209-0 | Fax 0201 2209-200

www.bibessen.de



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

Erleben und entdecken Sie die Abtei Hamborn in Einzel- und Gruppenführungen (Kloster, Kreuzgang, Schatzkammer)



Öffentliche Führungen 2016 samstags ab 10:30 Uhr

Abtei Hamborn
An der Abtei 4-6
47166 Duisburg
Tel. 0203-54472600
tourismusbuero@abtei-hamborn.de
www.abtei-hamborn.com

23. Juli
6. August & 20. August
3. September
17. September

1. Oktober
15. Oktober
12. November
17. Dezember

Reifenhandel Thesing KG
SOFIEN-, ECKE KURTSTRASSE
47167 DUISBURG
TEL.: 0203/588624 / FAX: 0203/587802
REIFENTHESING@YAHOO.DE



Mühle Dickmann



Alles für Garten und Tiere.

Immer da, immer nah. **PROVINZIAL**
 Die Versicherung der Sparkassen



**Schütz´ das,
 was Dir
 wichtig ist.**

#weilsmirwichtigist www.provinzial.com

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**

**BARBARA
 APOTHEKE**



**Hausverwaltung
 Hufmann**

Holtener Str. 221, 47167 DU-Neumühl
 Telefon: 0203 990864
 Fax: 0203 990865
 Mobil: 0171 3769762
 E-Mail: hufmann@neumuehl.de



m i c h a e l
JAHNKE
 DACHTECHNIK

0203-4846704-0

Halt geben statt ausgrenzen Unsere Antwort auf die Armut in Duisburg



**PROJEKT
LEBENS
WERT**

Rat - Tat für Bedürftige

Viele Studien belegen es: Die Armut wächst. Auch hier mitten in unserer Stadt. Gerade im Duisburger Norden sind viele Menschen betroffen. Arbeitslosigkeit, Hartz IV und ihre persönliche Lebenssituation drängen sie immer weiter an den Rand unserer Gesellschaft. Anfang 2008 wurde das Projekt LebensWert ins Leben gerufen. Das Projektziel: Jedem bedürftigen Menschen Halt in seiner persönlichen Lage zu geben, ihn auf dem Weg in ein selbstbestimmtes Leben zu begleiten, unabhängig von Alter, Geschlecht, Nationalität oder Religion. Halt zu sein für Menschen die ohne Halt sind. Jeder Mensch hat Wert und ist es wert, auf seinem Weg in ein würdevolles, eigenständiges Leben unterstützt zu werden. Das Projekt ist eine Anlaufstation für Arme und Obdachlose, denen geholfen wird, ihre persönlichen Probleme aktiv zu lösen - Schritt für Schritt. Das Angebot reicht von der professionellen Seelsorge bis zur konkreten Beratung, Begleitung bei Behördengängen, Hilfe beim Schriftverkehr. Das Projekt arbeitet eng mit städtischen und freien sozialen Einrichtungen zusammen. Je nach Situation geben sie mit ihren speziellen Angeboten bedürftigen Menschen die wirksamste Hilfe. Das Angebot der Beratung ist kostenlos und unverbindlich, wir unterliegen der Schweigepflicht.

Projekt LebensWert gemeinnützige GmbH Rat und Tat für Bedürftige

Unsere Bürozeiten:

Mo.-Fr.: 8-16 Uhr

Beratungstermine können Sie jederzeit mit uns telefonisch vereinbaren.

Hauptstelle:

Holtener Str. 172
47167 Duisburg
Fon. 0203 5 44 72 600
Fax. 0203 5 44 72 612
info@projekt-lebenswert.de

Unser Spendenkonto:

Bank im Bistum Essen
Kto.: 10 766 010
BLZ. 36 060 295
BIC GENODED1BBE
IBAN DE57360602950010766010



In einer gemütlichen Atmosphäre, die zum Verweilen einlädt, haben die Besucher einmal die Möglichkeit gegen ein kleines Entgelt einen Kaffee, Espresso oder Latte Macchiato zu genießen, ein günstiges Mittagessen oder ein Stück Kuchen zu erhalten. Hier soll die Möglichkeit gegeben werden sich untereinander auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. Daneben bieten die Sozialarbeiterinnen Hartz IV - Beratung an und Unterstützung in allen Lebensbelangen.

Sozial-Café „Offener Treff“

Holtener Str. 176
47167 Duisburg
0203-44989672
Mehr Infos unter
www.pater-tobias.de

Unser Spendenkonto:

Bank im Bistum Essen
Kto. 10 766 028
BLZ. 36 060 295
BIC GENODED1BBE
IBAN DES6360602950010766028

Mit dem Projekt LebensWert hat Pater Tobias Kinder-Patenschaften ins Leben gerufen, dessen Ziel es ist arme und bedürftige Kinder regional zu unterstützen. Gerade Kinder aus Familien, die im Hartz-IV Bezug stehen, sind oftmals sozial ausgegrenzt. KiPa unterstützt insbesondere diese Kinder, um Ausgrenzung aufgrund fehlender finanzieller Mittel vorzubeugen. Ziel des Projektes ist die soziale Integration von benachteiligten Kindern. Soziale Kontakte beispielsweise in Sportvereinen oder Musikschulen fördern nicht nur diese Integration, sondern vermitteln des Weiteren gesellschaftliche und christliche Grundwerte. Ebenfalls werden talentierte Kinder in sozial benachteiligten Familien seltener entdeckt und ihre Begabung bleibt oft unerkannt. Durch gezielte Förderung von Talenten soll dieser Tatsache effektiv entgegengewirkt werden.

KiPa

Holtener Str. 176 a
417167 Duisburg
Fon. 0203-503 40 64
Fax. 0203-544 72 612
b.hackertprojekt-lebenswert.de

Unser Spendenkonto:

Bank im Bistum Essen
BLZ. 36 060 295
KTO. 10 766 036
BIC: GENODED1BBE
IBAN: DE34360602950010766036



**KINDER
PATEN
SCHAFT**

cash-4-kids