

2/2017

LebensWerte NEWS



Syrisch Deutsches Restaurant
Sham

Das neue syrisch deutsche
Restaurant in Neumühl

Liebes-Leben

Pater Tobias vermittelt den
Menschen Gottes Liebe

Armutsbbericht

Gesammelte Erfahrungen
in der Sozialberatung

Heißer Sommer

Cooler Tipps & Rezepte
für das richtige Trinken

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.



PROJEKT
LEBENS
WERT
Rat + Tat für Bedürftige

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.



PROJEKT
LEBENS
WERT
Rat + Tat für Bedürftige

Jugendarbeitslo- sigkeit 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.



PROJEKT
LEBENS
WERT
Rat + Tat für Bedürftige

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.



PROJEKT
LEBENS
WERT
Rat + Tat für Bedürftige

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 Der neue Armutsbericht: Teil I – Sozialberatung
- 6 Der neue Armutsbericht: Teil II – Kinderarmut
- 7 Stille Auktion – signierter Bobby Benz
- 8 Liebes-Leben: Interview mit Pater Tobias
- 10 Projekt LebensWert feiert seinen zehnten Geburtstag
- 11 Künstlerin unterstützt Kinderprojekt
- 12 Sham Syrisch Deutsches Restaurant



- 14 Nominierung für den Deutschen Engagementpreis 2017
- 15 Impuls „Momente der Stille“
- 16 Gesundheit: Richtig Trinken – Coole Tipps für heiße Sonnentage
- 18 Brennpunkt: Am besten schön mit leichten Fehlern
- 20 Rezept: Gutes mit Brot

Impressum

Herausgeber Projekt LebensWert gGmbH, Pater Tobias O.Praem.
Holtener Str. 172, 47167 Duisburg

Tel. 0203 54 4726 00 · Fax 0203 54472612

info@projekt-lebenswert.de · www.magazin-lebenswerte.de

Chefredakteur Tobias O.Praem.

Erscheinungsweise Druckversion 4 x jährlich · bundesweit

Seitenformat 210 x 297 mm

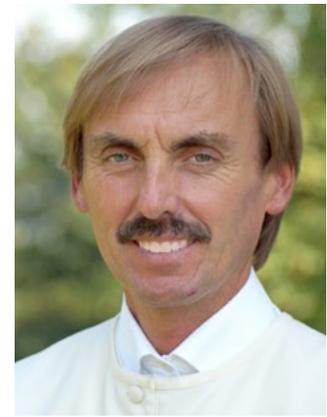
Konzept & Design • **Schriftsatz & Textüberarbeitung**

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,*

was ist das Schönste – in der Schule, im Berufsleben, ja im ganzen Leben? Ferien, endlich Ferien! Tapetenwechsel, die Beine und die Seele baumeln lassen oder Abenteuer abseits ausgetretener Pfade erleben. Statt gegen die Uhr anzurennen und jede Stunde mit möglichst vielen ergebnisorientierten Tätigkeiten zu füllen, liegt ein weißes, unbeschriebenes Blatt vor uns, unverplante Tage, Sehnsucht und ein zielloses Versprechen für Erholung und Abwechslung

Bei manchen Menschen klappt es nicht so ganz mit dem heiß erwarteten Urlaub, und die schönsten Wochen des Jahres geraten zur Tortur. Sei es, weil das Hotel seinen Versprechungen nicht standhält, sei es, weil der Stau nicht enden will, der Partner zickt oder die Kinder nerven.

Andere erleben ihr großes Ferien-Glück in nur kurzen Momenten, auf Wochenendreisen, oder Entspannung pur bei einem Konzert – kostbarste Momente, die ein Leben lang nicht mehr vergessen werden.

Ferien: hoffnungsfroh erwartet und immer viel zu schnell vorbei. Finden Sie trotzdem genug Zeit zum Lesen unserer neuen Sommerausgabe mit vielen Tipps zum Thema: Sommer.

Aber auch wieder viele Informationen über unsere Projekte.

Wir wünschen Ihnen wunderschöne Ferien und viel Freude beim Lesen 😊

P. Tobias

Der neue Armutsbericht

Die jüngste Armutsstudie des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes zeigt das Schicksal vieler Menschen in Zahlen. In Nordrhein-Westfalen ist die Armutsquote von 17,1 % auf 17,5% gestiegen, während sie im Bundesdurchschnitt bei ca. 15 % liegt. Besonders in Duisburg ist, wie im restlichen Ruhrgebiet auch, das Armutsrisiko zwischen 2005 und 2017 von 17% auf erschreckende 26,06% angestiegen.

Genau das spiegelt unsere Eindrücke. Auch in unserer täglichen Arbeit lassen sich eindeutig Gruppen mit einem höheren Armutsrisiko identifizieren. Bei den Erwachsenen sind es Menschen mit psychischen Krankheiten, mit Migrationshintergrund und Senioren. Weiterhin sind es Alleinerziehende und kinderreiche Familien, in denen dann besonders die Kinder Unterstützung brauchen. In Duisburg lebt inzwischen jedes dritte Kind von Sozialleistungen!!! (s. auch „Der neue Armutsbericht Teil II“ auf den Folgeseiten)

Vermehrt schlecht bezahlte Arbeitsverhältnisse, fehlende Aufstiegsperspektiven oder dauerhafte Arbeitslosigkeit sind die Ursachen. Ein weiterer Grund ist, dass die Arbeitsmarktmittel für Langzeitarbeitslose immer weiter gekürzt wurden, die mit sehr knappen Regelsätzen einhergehen. Leider ist zu beobachten, dass sich bei Kindern

Armut oft in Vernachlässigung zeigt, indem sie ohne Frühstück und Pausenbrot zur Schule geschickt werden, oder kein Mittagessen erhalten.

Die Klienten lassen sich weiterhin in Gruppen einteilen, wobei natürlich hinter jedem Menschen ein individuelles Schicksal steht:

- a) Menschen, die erst zu uns kommen, wenn das Kind sprichwörtlich schon in den Brunnen gefallen ist. Hier sprechen wir von Kriseninterventionen. Die Beratung sowie die Hilfestellung sind sehr umfassend. Häufig begleiten wir diese Menschen über einen sehr langen Zeitraum.
- b) Senioren, die Altersarmut, Hilflosigkeit und vor allem die daraus resultierende Scham bewältigen müssen, bekommen auch wir massiv zu spüren. Hier leisten wir besonders Hilfestellungen beim Kontakt mit der Rentenkasse, dem Vermieter, der Pflegekasse oder bei der Suche nach einem Heimplatz.
- c) Europäische Mitbürger, die auf Grund ihrer mangelnden Deutschkenntnisse nicht wissen, was sie zu tun haben. Häufig sind es Aufforderungen zur Mitwirkung vom Jobcenter, dem sie nicht nachkommen können. Dies hat unweigerlich zur Folge, dass sie sanktioniert werden oder die Leistung vom Jobcenter ganz aufgehoben wird. Mietschulden, Stromsperrung usw. sind die Folgen.



Teil I: Erfahrungen in der allgemeinen Sozialberatung

d) Flüchtlinge Diese Gruppe ist akribisch bemüht, alles richtig zu machen. Diese Grundeinstellung ist sehr begrüßenswert und steht im totalen Gegensatz zu den Vorgenannten. Dies bedeutet allerdings auch, dass die Flüchtlinge alles als gleichermaßen dringend und wichtig erachten. Sicher ist dies in der Tatsache begründet, dass sie einmal überhaupt nicht mit unserer sozialen Gesetzgebung vertraut sind. Zum Zweiten herrschen mangelnde Deutschkenntnisse und eine große Angst und/oder Verunsicherung irgendetwas verkehrt zumachen.

Versteckte Obdachlosigkeit

In den ersten Monaten im neuen Jahr konnten wir einen signifikanten Anstieg von Klienten verzeichnen, die ohne einen festen Wohnsitz und Einkommen waren. Hier handelt es sich ausschließlich um sehr junge Menschen, die keine Ausbildung haben und sich mit Gelegenheitsjobs über Wasser halten. Oft verlieren sie diese Beschäftigung dann wegen häufigen Krankmeldungen. Wenn auch noch sowohl bei den jungen Leuten als auch beim Jobcenter Unterlagen verloren gehen, führt das zum Verlust der eigenen Wohnung. Folge: Sie schlafen abwechselnd bei Freunden. Ohne eine Meldeadresse kann man jedoch keine Leistungen beantragen.

In diesem Fall wird als erstes eine postalische Adresse bei uns im Projekt eingerichtet und Kontakt zum Arbeitgeber sowie zum Jobcenter aufgenommen. In einem Fall ist es

uns nach sechs Wochen gelungen, dass Leistungen rückwirkend gezahlt wurden und eine eigene Wohnung bezogen werden konnte. Im Laufe der Zeit stellte sich heraus, dass dieser Klient schwer depressiv ist. Wir konnten ihn erfolgreich dazu überreden, eine Therapie zu machen.

Notlagen

Immer häufiger kommen Menschen in finanzielle Notlagen. So werden wir auch von anderen Trägern gebeten, Familien kurzfristig zu unterstützen.

Familie B. hat vier Kinder und die Mutter ist z. Zt. wieder schwanger. Der Vater ist psychisch erkrankt und war längere Zeit im Krankenhaus. Durch den langen Krankenstand bekommt die Familie jetzt Krankengeld. Des Weiteren erhalten sie Wohngeld und eigentlich Kindergeldzuschlag. Damit käme die Familie aus. Der Weiterbewilligungsantrag für den Kindergeldzuschlag ist bereits gestellt worden, aber auch sechs Wochen später liegt eine Weiterbewilligung noch nicht vor. Frau B. ist von der PHG zu uns geschickt worden. Nachdem die Familie Miete, Gas und Strom bezahlt hat, bleibt kein Geld mehr übrig, um dem Lebensunterhalt zu bestreiten. Dank der Einrichtung des „Aufgeschobenen Mittagessen“ kann die Familie bis Ende des Monats Mittagessen sowie Brötchen, Belag, Butter usw. umsonst erhalten. Eine Eilnachfrage bei der Kindergeldkasse wurde durch uns gestellt. ▶





Teil II: Kinderarmut hat viele Gesichter

Das Kinderhilfsprojekt KiPa-cash-4-kids kann die Armutstudie ebenfalls bestätigen.

Pater Tobias und seine Mitarbeiter erleben täglich die Sorgen und Nöte der Benachteiligten.

Da sind die Alleinerziehenden, die sich zwischen der Fürsorge für ihre, meist mehreren, kleinen Kindern und der täglichen Existenzangst aufreiben. Tragisch ist es dann, wenn die Elternteile aufgrund von gesundheitlichen Problemen kaum Aussicht auf eine Anstellung haben. Geschweige denn, dass diese ausreichend bezahlt würde. So ergeht es zwei Frauen, die zum einen kleine Kinder haben, die betreut werden müssen, zum anderen aufgrund von Sehbehinderungen keiner bezahlten Arbeit nachgehen können. Beide erhalten für ihre Kinder neben Hartz IV auch Unterstützung von KiPa-cash-4-kids, damit die Kinder Schwimmen lernen können. Außerdem eine Reittherapie, die nicht mehr von Jugendamt und Krankenkasse gezahlt werden können. Das belastet die Mütter sehr, auch wenn sie es sich nicht anmerken lassen und ungern um Hilfe bitten.

Auch in kinderreichen Familien reicht das Einkommen oft nicht aus, um den Kindern Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen. Kleinen Kindern ist das oft noch nicht bewusst, da die Eltern auch lange Zeit versuchen, die Defizite zu kompensieren, indem sie selber zurückstecken und auf vieles verzichten, damit es den Kindern gut geht. Je älter die Kinder werden, umso schwieriger wird dieser Spagat. Das führt zu Frust sowohl bei den Kindern und Jugendlichen als auch bei den Eltern.

Wenn KiPa-cash-4-kids diese Familien dann unterstützt, indem es Ferienfreizeiten oder Sportkleidung finanziert, sind

die Eltern an dieser Stelle entspannter und auch die Kinder können sich auspowern und werden weniger ausgegrenzt. Pater Tobias und unsere Sozialarbeiter wissen aber auch, dass dieses Eis sehr dünn ist. Sobald die Spendeneinnahmen für das Projekt LebensWert zurückgehen und Fördergelder nicht mehr gezahlt werden können, landen Familien und Kinder ganz schnell wieder in der „alten Abwärtsschleife“. Bei älteren Kindern und Jugendlichen ist dann durch den Frust der Weg in die Jugendkriminalität nicht mehr weit. Nur mit guter Schulbildung können es die Kinder schaffen, eine Chance für ihre Zukunft zu erhalten.

Das setzt jedoch auch voraus, dass Eltern, die zum Teil mit ihrer persönlichen Situation und dem Alltag überfordert sind, auch geholfen wird.

Auch sie benötigen Unterstützung auf dem Weg in ein selbstbestimmtes Leben, einen geregelten Alltag und eine Perspektive.

Personalabbau bei Bildungsträgern, wie er vielerorts seit Jahren anhält, ist da nicht förderlich. Im Gegenteil: Oft sind besonders die Schüler aus benachteiligten Familien auffällig und benötigen mehr Aufmerksamkeit und qualifizierte Begleitung als andere Kinder und Jugendliche. Die Herausforderung an Politik und Gesellschaft ist es, mehr Fachpersonal und Zeit zur Verfügung zu stellen, denn oft haben sich die familiären Strukturen schon zu sehr verfestigt. Die Menschen haben sich im Laufe der Zeit mehr schlecht als recht mit dem Leben in Hartz IV arrangiert und es wird dauern, die Kehrtwende erfolgreich zu schaffen. ❖

Christel Harloff und Barbara Hackert

Liebe Freunde und Förderer! Liebe Leserinnen und Leser!

Haben Sie schon einmal von einer „Stillen Auktion“ gehört?

Noch nicht?! Wir auch erst vor Kurzem, doch uns hat die Idee sehr gut gefallen.

Hier eine kurze Erklärung und direkt die Möglichkeit für SIE sich an einer solch „Stillen Auktion“ zu beteiligen: Ein schönes oder besonderes Objekt wird zur Versteigerung angeboten. Doch die Gebote werden nicht, wie sonst üblich, durch einen Auktionator ausgerufen, sondern jeder Interessent gibt ein schriftliches Angebot ab. Alle Bieter bleiben für die Öffentlichkeit anonym und nur der Organisator der Auktion kennt die Namen der Bieter und die Gebote. Nach der Auktion kann der Höchstbetrag veröffentlicht werden, wenn der Höchstbieter dem zustimmt. Er selbst bleibt anonym.

Im Rahmen des 10-jährigen Jubiläums darf das Projekt KiPa-cash-4-kids, mit Einverständnis der Tribute to Bambi-Stiftung und der Daimler AG zwei Bobby-Benz signieren lassen und zugunsten der Arbeit für benachteiligte Kinder versteigern.

Wir freuen uns dabei besonders über die Unterstützung des EAGLES Charity Golf Clubs e.V., denn einige der EAGLES haben eines der Autos für uns signiert. Persönlichkeiten wie Christian Neureuther (Skirennläufer), Lars Riedel (Olympiasieger im Diskuswerfen), Marianne & Michael (Sänger und Moderatoren), Rainer Holzschuh (Sportjournalist beim KICKER Sportmagazin), Claudia Jung (Sängerin), Evi Mittermaier (ehem. Skirennläuferin), Herbert Jung (BILD-Autor), Peter Bond (Schauspieler), Franz „Bulle“ Roth (ehem. Fußballer), Norbert Schramm (Eiskunstlauflegende), Andrea Spatzel (Schauspieler, u.A. Lindenstraße), Kurt Klühspies (ehem. Handballer), Tino Schuster (Unternehmer), Thomas Stein (Musik-Manager), Max Rauffer (ehem. Skirennfahrer), Ernst Otto Münch (Arzt der dt. Olympiamannschaft u. des dt. Skiverbands) und Klaus Wolfermann (Olympiasieger im Speerwerfen) ließen es sich nicht nehmen, zu unterschreiben.

Für den zweiten Flitzer suchen wir derzeit noch Unterzeichner, diese werden dann in der nächsten Ausgabe der LebensWerte News, die kurz vor unserem Jubiläum erscheint, veröffentlicht. Mit der ersten „Stillen Auktion“ starten wir ab sofort. Wer ein Fahrzeug für sich oder seine (Enkel-) Kinder erwerben möchte, kann jetzt schon ein Gebot abgeben. Das höchste anonyme Gebot siegt!

Per Post an: Projekt LebensWert gGmbH, z. Hd. Frau Barbara Hackert, Holtener Str. 173, 47167 Duisburg oder per Mail: bhackert@projekt-lebenswert.de

Die Auktion läuft bis zum 15. Oktober, dem Tag unserer Jubiläumsfeier. Danach wird dem neuen Besitzer das Fahrzeug übergeben oder zugesendet. Mindestgebot: 100,- Euro

Der Erlös fließt in die Arbeit für unsere benachteiligten Kinder: Kinderlücke, Reittherapie, Schwimmkurse und weiterer Auktionen.

Wir freuen uns auf Ihre Gebote!





LIEBES-LEBEN

Pater Tobias vermittelt den Menschen Gottes Liebe

Mit 23 Jahren entschied sich Pater Tobias dazu, ins Kloster zu gehen. Als Jugendlicher hatte er sogar eine Freundin. Nun gibt's nur noch „Uschi“. „Da steht meine Uschi. Das ist die einzige Frau, die mir etwas sagen darf.“ Pater Tobias zeigt auf sein kleines schwarzes Auto. „Uschi“ ist die Stimme seines Navigationsgeräts. Seit 30 Jahren gehört der Pastor der Herz-Jesu-Gemeinde in Neumühl und dem Prämonstratenser-Orden an. Dabei ist er als Zwölfjähriger glatt vom Glauben abgefallen. Damals starb seine Mutter innerhalb von sechs Wochen an Darmkrebs.

Andreas Breer, so heißt der 53-Jährige mit bürgerlichem Namen, fühlte sich von Gott im Stich gelassen. Es war eine schwere Zeit. Bis dahin hatte er eine unbeschwertere Kindheit, wuchs als Zweitjüngster von sechs Kindern auf einem Bauernhof auf. In der Familie wurde zwar gebetet, aber sein Ordensleben schien nicht vorgezeichnet. Deshalb machte er nach der Schule eine Ausbildung zum Kaufmann bei BMW.

Er war glücklich, suchte aber nach einer neuen Herausforderung. Als er sich nach fünfeinhalb Jahren umorien-

tieren wollte, brachte ihn ein Pater aus seiner Gemeinde in Cappenberg auf die Idee, sich wieder verstärkt Gott zu widmen. „Wir haben uns viele Monate immer wieder über Gott und die Welt unterhalten.“ Er vermittelte ihm eine Schule in Neuss, an der er sein Abi nachholen konnte – ein humanistisches Gymnasium. Er beschäftigte sich mit alten Sprachen und Kulturen. Drei Jahre später reifte in ihm der Entschluss, dem Orden beizutreten. Das weltliche Leben mit Frau und Kindern ist seitdem für ihn Geschichte. Aber er vermisst nichts, versichert er im Gespräch über die Liebe und das Leben.

Wären Sie als junger Mann nie in ein Mädchen verliebt?

Pater Tobias: Doch, natürlich. Als ich zur Bundeswehr musste, hatte ich sogar eine Beziehung. Ich bin ja auf dem Land aufgewachsen und war in der Landjugend aktiv. So haben wir uns damals kennengelernt. Aber als ich zum Bund nach Hamburg und Lüneburg musste, haben wir uns seltener gesehen. Daran ist die Beziehung dann auch gescheitert. Später gab es noch ein anderes Mädchen, aber auch das hielt nicht lange. Das waren Enttäuschungen, sicher. Aber gleichzeitig wuchs meine

Liebe zu Gott, und ich habe gespürt, dass das für mich der richtige Weg ist.

Wie haben ihre alten Weggefährten auf ihre Entscheidung reagiert?

Ich habe es ihnen erst kurz vorher gesagt. Sie waren überrascht, haben teilweise geweint. Meinen Ordensnamen Tobias habe ich mir nicht ohne Grund ausgesucht. Die Frau meines ältesten Bruders war schwanger. Allerdings hat der Junge nach der Geburt nur sechs Wochen gelebt. Er hieß Tobias. Ich habe meinen Bruder dann gefragt, ob es ihm recht ist, wenn ich diesen Namen wähle – einen Andreas gab es im Orden nämlich schon.

Haben Sie nie eine eigene Familie vermisst?

Manchmal, wenn ich von Kindern umgeben bin, kommt mir der Gedanke oder wenn ich meine Neffen und Patenkinder sehe. Andererseits bin ich von so vielen Kindern und Menschen umgeben, denen ich meine Liebe und die Liebe von Gott entgegenbringen kann.

Keine Spur von Einsamkeit?

Nein, ich suche die Ruhe am Morgen und am Abend. Oft stehe ich morgens auf und beginne mit einer Meditation. Auch wenn ich laufe, bekomme ich den Kopf frei und bete zwischendurch das Vaterunser. Ich hätte mir nie vorstellen können, weltlicher Pastor zu werden und alleine in meinem Pfarrhaus zu sitzen. So befinde ich mich in guter Gesellschaft in der Ordensfamilie. Meine Beobachtung ist ohnehin, dass wir in einer ziemlich kalten Gesellschaft leben. Die Menschen könnten in Deutschland glücklich sein, sie werden versorgt. Und trotzdem sind sie unzufrieden.

Ist der Zölibat eigentlich überholt?

Das Thema ist doch durchgenudelt. Bei mir geht es gar nicht um den Zölibat. Ich würde mich immer wieder so entscheiden. Schauen Sie sich doch meinen Job an – welche Frau und welches Kind tut sich das denn an? Wahrscheinlich wäre ich jetzt längst geschieden. Wir haben deshalb jedenfalls keine Nachwuchs-Sorgen. Es liegt eher daran, dass der Glaube insgesamt keine so große Rolle mehr spielt.

Hand aufs Herz: Sind Sie nie wieder schwach geworden, wenn Sie eine hübsche Frau sehen?

Klar, manchmal sitzt eine Braut vor mir und ich denke: Da hat der Bräutigam aber Glück gehabt. Oder ich bin unterwegs und sehe eine nette Frau, wo ich mir sage, die hat Gott aber gut hinkommen. Ich bin ja auch nur ein Mann. Aber das sind Gedanken, die fließen. Denen hänge ich nie lange nach.

Geht man als Pater eigentlich in Rente?

Nee, das ist man ein Leben lang. Bis der Tod uns scheidet



Quelle: WAZ von Fabienne Piepiora
14.04.2017

Die Kinderküche ist ein Gemeinschaftsprojekt:



► Von der kleinen Sammelaktion, von Kindern für Kinder organisiert, über Erwachsene, die in ihren Vereinen sammeln bis zu Firmen-Aktionen - es gibt viele Möglichkeiten, die Einrichtung der neuen Kinderküche zu unterstützen. Emily Císak und Emily Stahl hatten mit ihrer gebastelten Spardose 11,59 Euro gesammelt.

Dank für Spenden

► Peter Reichwein (Bildmitte), Duisburger Mitarbeiter der Finanzberatung Bonnfinanz hat die Idee dem Verein Bonnfinanz für Menschen e.V. vorgeschlagen. Dieser fördert aus seinen Mitarbeiterbeiträgen caritative Projekte. Wir danken für 500,- Euro.



► Die Mitarbeiter der TARGOBANK zahlen ihren Kaffee bargeldlos durch Chipkarten. Es bleiben immer mal wieder Chipkarten an den Geräten liegen, sodass die Firma Klüh als Betreiber der Kantine beschloss, die Guthaben an den TARGOBANK-Verein Wundertaler e.V. für Kinder in Not zu spenden. Firma Klüh und die TARGOBANK stockten den Betrag auf. Vielen Dank für 850,- Euro.



Charity-Lauf: KiPa-cash-4-kids ist dabei!

► Am 19. August beim Novitas BKK-Innenhafenlauf wird es einen Kostümlauf geben. Mehr Infos und die folgende Abstimmung gibt es auf der Website duisburg-challenge.de



Projekt LebensWert feiert seinen zehnten Geburtstag



2017 feiert das Projekt LebensWert sein 10-jähriges Jubiläum und plant dazu viele Aktionen und Veranstaltungen. Ein wichtiger Termin steht schon fest - die Jubiläumsfeier mit allen Freunden und Förderern.

Am Sonntag, den 15. Oktober 2017 wird es um 11.00 Uhr einen Festgottesdienst in der Herz-Jesu Neumühl mit anschließendem Empfang vor dem Schmidthorster DOM, wie die Herz-Jesu Kirche auch genannt wird, geben.

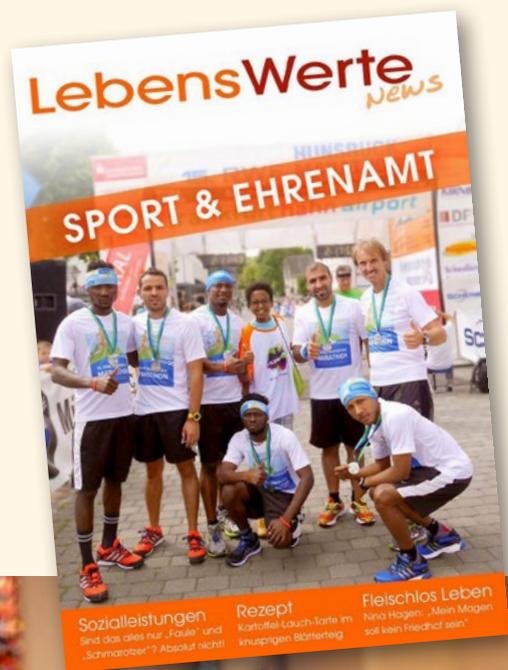
„Ich bin besonders stolz auf unser 10-jähriges Jubiläum, welches wir in diesem Jahr feiern werden“, so Pater Tobias, der das Projekt LebensWert gemeinnützige GmbH vor 10 Jahren für bedürftige Menschen im Duisburger Norden gegründet hat. Als Leiter und Geschäftsführer beschäftigt er zurzeit 20 Mitarbeiter, davon drei Auszubildende im Bereich, Veranstaltungskaufmann/frau (2) und Koch (1).

Darüber hinaus unterstützen viele ehrenamtliche Personen das Projekt LebensWert, sonst könnten Veranstaltungen und Aktionen wie z.B. die Spendenläufe nicht durchgeführt werden. Auch die persönliche Betreuung von vielen Menschen wird durch ehrenamtliche Personen übernommen.

Zum Projekt LebensWert gemeinnützige GmbH gehören:

- Rat und Tat für bedürftige Menschen (Hartz IV.-Beratung und Flüchtlingsarbeit (10 Jahre) - Sozialberatung)
- Kinderhilfsprojekt: KiPa-cash-4-kids (gegründet vor 5 Jahren)
- Kinderpatenschaften; Unterstützung von armen Kindern in Duisburg und weltweit
- Café/Restaurant „Offener Treff mit Herz“ mit dem „Aufgeschobenen“ (eröffnet vor 3 Jahren).
- Magazin: LebensWerte News (seit 2005)

Pater Tobias und seine Mitarbeiter laden alle Unterstützer herzlich zur gemeinsamen Feier am 15. Oktober ein! ❖



Dorothee Impelmann – Künstlerin, Christina Küsel – Marketing und Kommunikation in der Mercatorhalle, DuisburgKontor, Pater Tobias – Geschäftsführer Projekt LebensWert

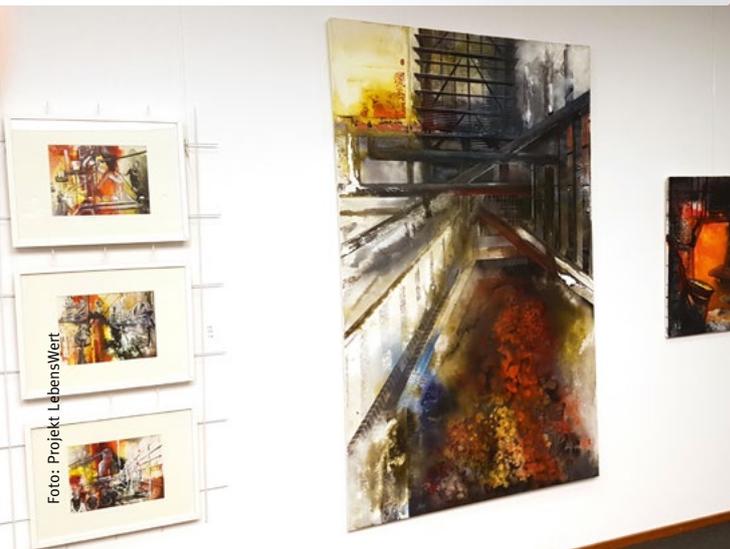
Künstlerin unterstützt Duisburger Kinderprojekt

Zum 10-jährigen Ausstellungsjubiläum von Dorothee Impelmann mit dem Thema „Heimat im Blick“ in der Mercatorhalle Duisburg (7.5. – 17.8.2017) wird es einen Spendenzweck für ein Duisburger Kinderprojekt geben. Die Künstlerin hat sich für das von Pater Tobias vor 5 Jahren gegründete Kinderhilfsprojekt Kipa-cash-4-kids in Duisburg-Neumühl entschieden. „10 % der Verkaufserlöse sollen an das Kinderhilfswerk vom Pater gehen“, so Impelmann. Hier schließt sich für die Künstlerin – passend zum Titel der Ausstellung – nach 10 Jahren ein Kreis. In der allerersten Einzelausstellung im Jahre 2007 im Abteizentrum Hamborn hat Pater Tobias ein Bild erworben, was bis heute im Büro seiner Gemeinde Herz-Jesu in Neumühl zu sehen ist. Als bis heute ansässige Neumühlerin ist Dorothee Impelmann in der Herz-Jesu Kirche zur Kommunion und Firmung gegangen. Die kirchliche Trauung fand in der Hamborner Abteikirche statt, dem Sitz des Prämonstratenser-Ordens, dem Pater Tobias angehört. Auch die Verortung des Ateliers in Duisburg-Neumühl auf der Karl-Morian-Strasse unterstützt weiterhin die enge Verbindung zum Stadtteil. Die Ausstellung „Heimat im Blick“ soll den Startpunkt einer Kooperation zwischen DuisburgKontor/Mercatorhalle und dem Kunstverein Duisburg e.V. setzen. Ein neues Kulturangebot soll damit dauerhaft in der City verankert werden.

Diese Ausstellung scheint hier für den Start in dieses neue Projekt besonders geeignet, da sich die künstlerische Intention ausschließlich mit dem Leben und dem Arbeiten in Duisburg sowie seiner Umgebung befasst. Als Botschafterin für eine kulturell gut aufgestellte lebenswerte Heimat stellen die Arbeiten der Künstlerin ein Zeitzeugnis der Industrie und der sich durch den Strukturwandel verändernden Region dar. „Neben vielen anderen bedeutenden Duisburger Künstlern ist Frau Impelmann wohl ein besonderer Schatz für Duisburg, wie sie besonders ausdrucksstark unsere Stadt Duisburg in Bildern darstellt“, so Pater Tobias, der sich riesig über die Unterstützung seines Kinderhilfsprojekts Kipa-cash-4-kids freut. Der Erlös der Ausstellung kommt der neuen Kinderküche, in der Kinder in Kursen Backen und Kochen lernen sollen, zu Gute.



Dorothee Impelmann



Sham



„Sham Syrisch Deutsches Restaurant“ eröffnet in Neumühl

Ein Beispiel für gute Integration ist das neu eröffnete Restaurant „Sham Syrisch Deutsches Restaurant“ in Neumühl. Hinter dem Namen Café „Offener Treff mit Herz“ verbirgt sich im Schatten der Neumühler Kirche, dem Schmidthorster DOM, auch ein Restaurant, das sich – seit seiner Eröffnung 2014 – großer Beliebtheit erfreut. Das Essen, welches die Küchenchefin Nicole Heil und der Syrer Yamen Kadour servieren, ist geschmackvoll sowie ansprechend zubereitet und wird zu einem hervorragenden Preis-Leistungsverhältnis angeboten. Bei der Eröffnung am 19. Mai 2017 waren die Gäste begeistert. „Vielen Dank für das super leckere Essen. Wir kommen wieder!“, so Beate Kande, die mit ihren Freunden die syrisch-deutsche Küche ausprobieren wollte. Auch Frank Volkmann, ein Unternehmer aus Moers, postete auf Facebook: „Danke für einen wundervollen Abend mit hervorragendem Essen, super netten Leuten und gastfreundlichem Personal. Wir kommen gerne wieder.“ Das hört Pater Tobias, der das Restaurant mit seinem Projekt LebensWert gemeinnützigen GmbH leitet und führt, gerne. Das Ambiente verwandelt das Restaurant jeden

Freitagabend in das Restaurant „Sham“ – was aus dem Arabischen übersetzt, so viel wie „Strahlendes Licht“ bedeutet. Die Syrer benennen ihre Hauptstadt Damaskus gerne mit diesem Begriff. Hier im Sham werden à la carte syrische und deutsche Küche serviert. Neben dem deutschen Personal arbeiten auch vier Syrer, die vor zwei Jahren als Flüchtlinge nach Deutschland kamen, im Bereich der Küche und im Service. Dadurch können sie die deutsche Sprache schneller und besser erlernen. Der aus Damaskus stammende Auszubildende Yamen Kadour, der mittlerweile auch die deutschen Gerichte beherrscht, freut sich, den Gästen die syrische Küche näherbringen zu können. Seit zwei Jahren ist er bei Pater Tobias im Café „Offener Treff mit Herz“ und wird alle zwei Monate ein Syrisches Buffet anbieten. Am 24. Mai war das Syrische Buffet bereits ausgebucht. Die anderen Syrer Nael Aldaif, Abdullah Haj Khalil und Dalil Bozo machen im Café sowie im Restaurant den Bundesfreiwilligendienst für ein Jahr, mit der Möglichkeit ein halbes Jahr zu verlängern. Darüber hinaus gehen sie weiter zur Sprachschule, um für eine Ausbildung fit zu sein. ▶

Schuheputzen

► Im REWE-Markt Corzillius wurden die Kunden im Eingangsbereich von Engel Hope und Pater Tobias empfangen. Pater Tobias putzte die Schuhe der kleinen und großen Kunden. Anlass war die Spendenaktion von REWE Corzillius und Mode Kierdorf zugunsten Neumühler Vereine. Je 10 Euro Einkaufswert erhielten die Kunden einen Chip, den sie für einen guten Zweck spenden konnten. Die Spenden-Aktion lief von Anfang März bis zum 09. Juni. Der ERLÖS stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest und wird nachgereicht. Er fließt in die Kinderküche. Dort bekommen zukünftig Neumühler Kinder im KiPa-kids-Koch-Club die Möglichkeit, Kochen und Backen zu lernen.



Veranstaltungen Projekt LebensWert 2017/2018

- 09.07.17 11:00 – 15:30 Uhr 4. Neumühler Bürgerbrunch, Hohenzollernplatz, Tischkartenverkauf 0203 - 544 72 600
- 16.09.17 12:00 – 17 Uhr KiPa Kids Day
- 01.10.17 Herbst – und Bauernmarkt (mit der Gemeinde Herz-Jesu)
- 15.10.17 ab 11 Uhr Jubiläumsfeier Projekt Lebenswert (Beginn mit der Messe)
- 17.11.17 Konzert Angelika Milster (in der Herz-Jesu Kirche)
- 14.01.18 Konzert „Harlem Gospel“ (in der Herz-Jesu Kirche)
- 16.01.18 Konzert „Tenöre“ (in der Herz-Jesu Kirche)
- 13.04.18 Konzert „Alte Bekannte“ (a-capella-Band, vormals Wise Guys, in der Herz-Jesu Kirche)
- 29.04.18 Konzert „Anuna Chor“ (in der Herz-Jesu Kirche)

TV-Interview mit Pater Tobias

► Pater Tobias zu Gast bei Moderator Mario Mais in der Sendung „Spruchreif“ im STUDIO 47 TV dem Lokalsender für Duisburg und den Niederrhein. www.youtube.com/watch?v=ExlpwjPdLvM&t=3s



Nominierung für Deutschen Engagementpreis 2017



DEUTSCHER
ENGAGEMENT
PREIS

Der Inhaber des Restaurants, des Projektes LebensWert gGmbH, ist für den Deutschen Engagementpreis 2017 nominiert worden. Mehrere Auszeichnungen erhielten Pater Tobias und die Mitarbeiter vom Projekt LebensWert: Engagementpreis NRW 2016; Duisburger Integrationspreis der Novitas BKK; Ehrennadel der Bezirksvertretung Hamborn an Pater Tobias für sein Engagement um den Stadtbezirk Hamborn; Duisburger Kaisermünzenpreis der Bürgerschaftlichen Vereinigung proDUISBURG. ❖

Interview mit Pater Tobias

Warum engagieren Sie sich?

Die Projekt LebensWert gemeinnützige GmbH engagiert sich seit 10 Jahren für Bedürftige in Duisburg und darüber hinaus unabhängig von Religion, Kultur und Herkunft. Das Angebot reicht von der allgemeinen Sozialberatung (mehrsprachig), über Sozialcafé, Kinderhilfsprojekt und dem neuen Sham Syrisch Deutsches Restaurant. Für mich ist dies praktizierte Nächstenliebe. Somit ist es für mich und meine Mitarbeiter selbstverständlich, sich auch im Bereich der Flüchtlingshilfe für kleine und große Menschen zu engagieren. Seit 2014 lebten in Neumühl bis November 2016, ei-

nem Bergarbeiter-Stadtteil mit vielen polnischen und russischen Migranten bis zu 1.400 Geflüchtete in unterschiedlichen Unterkünften von der Turnhalle bis zur Wohnung. Dies stieß von Anfang an bei einigen Bürgern in Neumühl auf erheblichen Widerstand und wurde auch von Nazis aus anderen Städten für ihre Propaganda immer wieder ausgenutzt. Die Projekt LebensWert gGmbH setzt dazu ein klares Zeichen für Toleranz in der Öffentlichkeit.

Was wurde bisher erreicht?

Pater Tobias: Menschen mit ihren vielfältigen Sorgen und Nöten auf ihrem Weg in ein selbstbestimmtes Leben zu helfen und sie individuell zu begleiten und das seit 10 Jahren. Vom Widerspruch bei Amtsangelegenheiten über Unterstützung bei Bewerbungen, Deutschkurse, Sachspendenvermittlung, bis zur Wohnungssuche, Schwimmkurse und Reittherapien für Kinder. Im Projekt arbeiten zurzeit vier Syrer, drei im BFD, ein Koch-Azubi. Sie und zwei Afrikaner gehören zu einer Marathon-Laufgruppe, die ich in 2015 initiiert habe. Seit 11 Jahren sammle ich bei inzwischen 60. Spenden-Marathons für benachteiligte Kinder in Deutschland und weltweit. Die Geflüchteten unterstützen mich nun tatkräftig dabei und freuen sich, etwas Gutes tun zu können.

Welche Zukunftspläne haben Sie für Ihr Engagement?

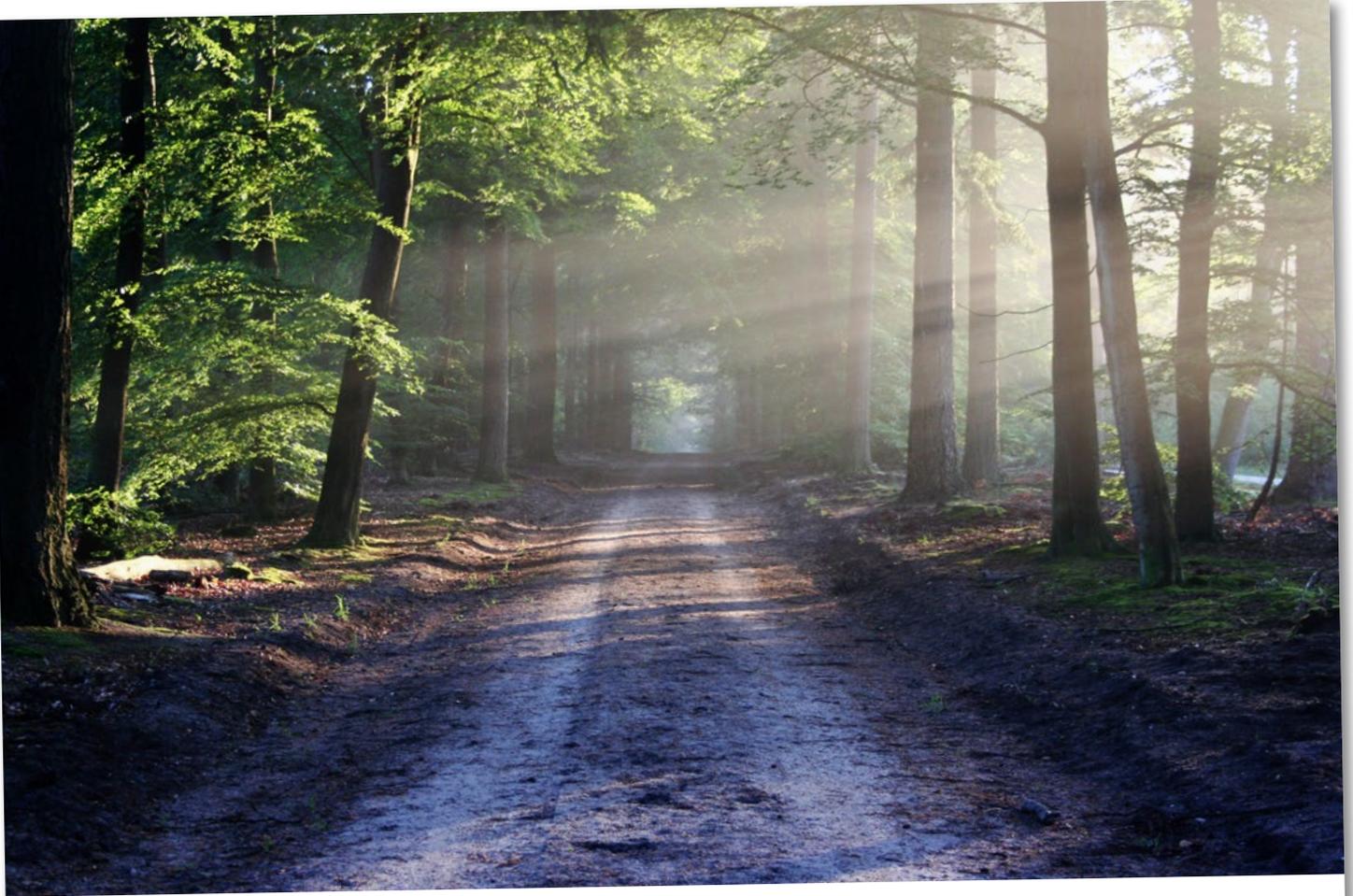
Pater Tobias: Weiterhin die Zeichen der Zeit erkennen und Lücken schließen. Niemanden zurücklassen. Integration fördern. 2017 wird das Kinderhilfsprojekt eine Kinderküche einrichten, wo Kinder regelmäßig Kochen und Backen lernen können. Langfristig sollen darüber auch die Eltern erreicht werden. Weitere Projekte für Kinder und Jugendliche initiieren, die mangels öffentlicher Kürzungen und familiärer Situationen nicht gegeben sind. Gleichzeitig Ideen und Konzepte zur Bekämpfung der zunehmenden Altersarmut entwickeln und umsetzen.



STADT Café Muth

Kuchen vom Konditor im Café „Offener Treff mit Herz“

- ▶ Seit einigen Monaten gibt es im Café des Projekt LebensWert täglich Torten und Kuchen der Konditorei Muth aus Duisburg-Walsum. Pater Tobias kennt und schätzt den Familienbetrieb schon seit vielen Jahren und dankt Familie Muth für die Unterstützung seines Cafés. Bei den Gästen im Café „Offener Treff“ sind die Kuchen und Torten sehr beliebt. Ob Schwarzwälder Kirschen, Frankfurter Kranz, Stachelbeer-Baiser oder Mohnkuchen mit Rosinen – alles sehr, sehr LECKER!!!



Momente der Stille

„Mein Herz mir so stille und wird nicht untergehen.“ (Eichendorff)

Je mehr der nerv zerrüttende Lärm in unseren Ohren gellt, umso mehr spüren wir die Lebensnotwendigkeit der Stille. Früher oder später dämmert uns, dass es nicht äußere, sondern vor allem innere Stille ist, nach der wir uns sehnen. Immer mehr Menschen lassen ihr Innenleben von der Stille befruchten. Gottsuchen ist die treibende Kraft im Menschenherzen. Und wer in sich die göttliche Lebensmitte aufspürt, findet Stille. Gerhard Teerstegen, ein Dichter, der inmitten des Alltags Stille verwirklichte, fasste das Herzensanliegen aller, die sich gleich ihm darum bemühen, in eine einzige Zeile zusammen:

„Gott ist in der Mitte! Alles in uns schweige.“

Über Stille darf zuletzt nur Dichtung reden. Nur die Worte der Dichter brechen das Schweigen nicht, sondern lassen es vielmehr zu Wort kommen.

Jedem guten Gedicht merkt man an, dass es aus der Stille stammt und in die Stille zurückführen will. So, wenn Eichendorff singt:

*„Und meine Seele spannte weit ihre Flügel aus,
flog durch die stillen Lande, als flöge sie nach Haus.“*

Es ist kein Zufall, dass wir eines der gelungensten Gedichte zum Thema Stille im ersten Teil von Rilkes „Stundenbuch“ finden. Ist nicht die Stille der Lebensatem jedes Menschen? Und weterleuchtet nicht in jedem Menschenherzen manchmal die

Sehnsucht nach tiefem Atemholen in Stille. Diese Sehnsucht wird in Rilkes Gedicht zum Gebet.

*Wenn es nur einmal so ganz stille wäre. Wenn das Zufällige
und Ungefähre verstummte und das nachbarliche Lachen,
wenn das Geräusch, das meine Sinne machen, mich nicht so
sehr verhinderte am Wachen –*

*Dann könnte ich in einem tausendfachen Gedanken bis an
deinen Rand dich denken und dich besitzen nur ein Lächeln
lang, um dich an alles Leben zu verschenken wie einen Dank.*

Die erste Strophe gipfelt in dem Wort „Wachen“. Nur Stille ermöglicht uns ein solches Wachen, das weit mehr ist als bloßes Wachsein. Wachen ist Hellhörigkeit, ein Hinhorchen, für das Stille nicht nur Voraussetzung ist, sondern Inhalt. Wer wirklich wacht, horcht auf die Stille selbst – und schaudert. Wir schaudern, weil alle, die auf die Stille horchen, Gott hören. Wir schaudern, weil alle die in Stille eintauchen, Gott angehören. Da solches Angehören immer gegenseitig ist, kann Rilke sich danach sehnen, in der Stille Gott zu „besitzen“, wenn auch „nur ein Lächeln lang“.

Gottes guter Segen begleite Sie durch die Sommerferien!

Ihr Pater Tobias



Dr. Edeltraud Schlotmann-Höller

Richtig trinken: Coole Tipps für heiße Sommertage

30 Grad im Schatten, blauer Himmel und strahlender Sonnenschein – an solchen Tagen benötigt der Körper jede Menge Flüssigkeit. Dr. Edeltraud Schlotmann-Höller, Beratungsrätin bei der Krankenkasse Novitas BKK, weiß, worauf es jetzt ankommt und wie auch Trinkmuffel ihren Flüssigkeitsbedarf decken.

Der Mensch besteht zu einem großen Teil aus Wasser; kein Wunder, dass wir ständig für Nachschub sorgen müssen. Insgesamt verliert der Körper eines Erwachsenen täglich ungefähr 2,5 Liter Wasser – auch ohne viel Bewegung. Etwa 1,5 Liter scheiden wir über den Urin, den Rest über die Lunge, den Stuhl und die Haut aus. Der Verlust muss natürlich ausgeglichen werden: „Gesunde Erwachsene sollten daher jeden Tag rund 1,5 Liter trinken, Kinder einen Liter pro Tag“, so Dr. Edel-

traud Schlotmann-Höller. „Die restliche Flüssigkeit nehmen wir über unsere Nahrung auf.“ Durch Sport und Spiel an heißen Tagen kann sich der Flüssigkeitsbedarf sogar mehr als verdoppeln. „Es gibt allerdings auch Ausnahmen“, betont die Ärztin. „Bei einigen Krankheiten wie Nierenerkrankungen oder Leberzirrhose zum Beispiel darf nur eine bestimmte Menge an Flüssigkeit getrunken werden. In diesen Fällen sind Absprachen mit dem behandelnden Arzt notwendig.“

Die besten Durstlöcher Getränke sollen den Durst löschen und Wasserverluste ausgleichen, aber gleichzeitig keine oder nur wenig Kalorien enthalten. Schlotmann-Höller: „Dafür eignen sich Wasser, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees sowie mit Wasser verdünnte Obst- und Gemüsesäfte, am besten im Verhältnis 1:3 gemischt,

also ein Teil Saft und drei Teile Wasser. Sie liefern zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe und sind auch als Sportlergetränk gut geeignet. Über den Tag verteilt getrunken, versorgen diese Getränke den Körper am besten mit Flüssigkeit.“

Limonaden, Cola- und Fruchtsaftgetränke, Brausen, Nektare, Eistees oder Kaffeegetränke aus dem Kühlregal hingegen sind als Durstlöscher nicht ideal, denn sie enthalten viel Zucker. „Ein erhöhter Konsum von zuckerhaltigen Getränken erhöht langfristig das Risiko für starkes Übergewicht und Diabetes Typ 2“, erklärt die Medizinerin. „Außerdem fördert der regelmäßige Konsum dieser Getränke das Kariesrisiko.“ Ebenfalls als Durstlöscher ungeeignet: Energydrinks. Sie enthalten Koffein und andere aufmunternde Stoffe, wie zum Beispiel Taurin. Kinder, Schwangere, Stillende und Personen, die empfindlich auf Koffein reagieren, sollten deshalb darauf verzichten.

7-Punkte-Plan für Trinkmuffel

Sie haben Probleme, Ihren täglichen Flüssigkeitsbedarf zu decken? Zum Beispiel, weil Sie keinen richtigen Durst verspüren oder es schlichtweg vergessen? Mit diesen Tipps klappt's:

- Stellen Sie sich immer etwas zu trinken in Sichtweite, so werden Sie ständig an das Trinken erinnert.
- Gewöhnen Sie sich an, vor oder während der Mahlzeiten etwas zu trinken.
- Trinken Sie zu jeder Tasse Kaffee ein Glas Wasser.
- Sorgen Sie für Abwechslung. Es muss nicht nur schnödes Wasser sein. Peppen Sie Ihr Getränk mit Minzblättern, Obstsaft oder Obststücken auf.
- Legen Sie bei längeren Autofahrten oder sportlichen Aktivitäten öfter eine Trinkpause ein. Das erhöht auch die Leistungsfähigkeit und Konzentration.
- Das Forum Trinkwasser e.V. bietet einen kostenlosen Online-Service zum gesunden Trinken an. Unter trinkberater.de können Sie Ihr persönliches Trinkverhalten testen und erhalten eine Auswertung mit konkreten Empfehlungen. Ein „Trinkwecker“ erinnert Sie auf Wunsch zusätzlich per E-Mail ans Trinken.
- Vielleicht ist auch die „Hydro Wasser trinken“-App von Freshware genau das Richtige für Sie. Sie berechnet Ihren individuellen Wasserbedarf und erinnert daran, wie viel und wann Sie trinken sollten. Zusätzlich bietet sie eine Auswertung zum eigenen Trinkverhalten.

Leckere Rezepte zum Selbermachen:

ZUCKERFREIE SOMMERLIMO

Zutaten: 3 große Orangen, 1 unbehandelte Zitrone, 3 Zweige Minze, 75 ml Holunderblütensirup, 1 l Mineralwasser, Eiswürfel oder Crushed Ice

Zubereitung: Die Orangen auspressen und den Saft in einen Krug, der mindestens 1,5 Liter aufnehmen kann, füllen.

Die unbehandelte Zitrone waschen, in Scheiben schneiden und hinzugeben. Die Minze und den Sirup hinzufügen. Nach Belieben mit Eis und Mineralwasser auffüllen. Wer es süßer mag, kann nach Geschmack noch etwas mehr Sirup hinzugeben.

Wenn die Limonade 20 bis 30 Minuten zieht, kommt der Minzgeschmack noch besser zur Geltung.

ALKOHOLFREIE IPANEMA-BOWLE

Zutaten: 10 unbehandelte Limetten, 1 Flasche Ginger Ale, 1 Flasche Mineralwasser

Bei Bedarf: 50 g brauner Rohrzucker, Eiswürfel oder Crushed Ice

Zubereitung: Sechs Limetten auspressen, vier Limetten mit Schale vierteln und beides zusammen mit dem Zucker in ein Bowlengefäß geben. Danach einige Stunden ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren mit Ginger Ale und Mineralwasser auffüllen.

Mit Eiswürfeln oder Crushed Ice in Gläser füllen.

Erfrischender Pfefferminztee

Frische Pfefferminze mit heißem Wasser überbrühen und solange stehen lassen, bis der Tee warm ist. Ein warmer Tee ist nicht nur Durstlöscher, sondern wirkt auch kühlend. Der Grund: Die Blutgefäße erweitern sich und ein leichtes Schwitzen setzt ein. Das bewirkt, dass der Körper abkühlt. ❖





Am besten schön mit leichten Fehlern

Der Politiker Emmanuel Macron, der Fußball-Profi Cristiano Ronaldo und der Schauspieler George Clooney – alle haben etwas gemeinsam: Sie sind in ihren Metiers erfolgreich und sehen auch noch gut aus. Tatsächlich sind Aussehen und Erfolg oft eng miteinander verbunden. Das belegen auch vielfältige Studien. Schöne und gut angezogene Kinder werden von ihren Lehrern demnach besser benotet, gutaussehende Erwachsene finden leichter eine Stelle und steigen schneller auf – insbesondere wenn sie auch noch eher groß gewachsen sind. Interessanterweise rundet – zumindest bei den Herren – eine Glatze den positiven Gesamteindruck wirkungsvoll ab, so eine Studie der Wharton University of Pennsylvania. Was sonst gehört zu den gängigen Schönheitsidealen? Es fängt an bei einem symmetrisch geschnittenen Gesicht und reicht bis zur schlanken, durchtrainierten Figur. Sozialpsychologen, allen voran der Amerikaner

Solomon Ash, haben sich viel einfallen lassen, um herauszufinden, warum Schönheit oft gleichgesetzt wird mit Klugheit, ethischer Integrität und Erfolg. Sie sprechen vom Ausstrahlungseffekt oder Halo-Effekt: Ein positiv bewertetes Personenmerkmal strahlt aus, indem der Beurteiler auf das Vorhandensein weiterer positiver Merkmale schließt. Menschen neigen dazu, ästhetische mit moralischen Kategorien zu vermischen: Wer schön ist, ist auch gut. So werden weitreichende Schlussfolgerungen gezogen, die mit dem Ausgangsmerkmal nichts zu tun haben.

Das spielt gerade auch gutaussehenden Politikern in die Hände: Sie bekommen oft mehr Stimmen als weniger attraktive. Das belegt eine aktuell im Journal of Public Economics erschienene Studie für Europa, die USA und Australien. Schönheit zählt gerade in der Politik (noch) mehr als Vertrauenswürdigkeit oder Kom-

petenz. Interessanterweise gilt das für Lokalstärker als für Bundeswahlen – wo dann offensichtlich doch die Fach- und Sachkenntnis ein höheres Gewicht haben.

Auch in der Berufswelt hat das Aussehen eine nicht zu übersehende Wirkung. Das fängt bei Bewerbungen an. So sind in vielen Ländern Bewerbungsfotos verboten – um einen „Schönheitsbonus“ zu vermeiden und um andere Vorurteile auszubremsten. In Deutschland hat sich das noch nicht durchgesetzt. Christine Lüders, die Leiterin der Antidiskriminierungsstelle des Bundes, sieht in den hierzulande üblichen Bewerbungsverfahren ein großes Problem: „In kaum einem anderen Land der Welt spielen das Bewerbungsfoto und andere, detaillierte Angaben zum Bewerbenden eine so große Rolle wie in Deutschland“, sagt sie. Dabei sei es im Interesse der Unternehmen, die Besten und nicht nur die Schönsten für sich zu gewinnen. Das gelte in Zeiten des Fachkräftemangels mehr denn je.

Firmen wie die amerikanische Kleiderkette Abercrombie & Fitch kümmert dergleichen nicht. Der Einzelhändler ist dafür bekannt, gezielt nur gutaussehende Männer als Verkäufer einzustellen und wurde deswegen auch schon mehrmals wegen Diskriminierung verklagt.

Hierzulande halten mehr als 60 Prozent der Erwachsenen Schönheit für einen entscheidenden Erfolgsfaktor im Beruf, ergab eine Untersuchung des Personaldienstleisters Orizon.

Bevor jetzt alle zum Bräunen und den Körper stählen an den Badeseen hasten – ein gewichtiger Trost für alle „Durchschnittstypen“: Immerhin weit über 90 Prozent der Deutschen betonen, dass Leistung und Motivation aus ihrer Sicht die wesentlichen Zutaten zum Erfolgsrezept seien. Der erste Eindruck, den man von einem Menschen hat, sollte also nicht überbewertet werden.

Und geradezu „perfekte“ Schönheit kann sogar zum Fluch werden – weil außergewöhnlich hübsche Männer und Frauen schnell als oberflächlich und weniger kompetent eingestuft werden. Auch das belegen internationale Studien. „Schön, aber mit leichten Fehlern“ – wer das von sich sagen kann, dürfte im Leben zumindest keine schlechten Karten haben. ❖

Stephan Hochrebe

KiPa-cash-4-kids gratuliert seinen Spendenläufern und sagt HERZLICHEN DANK im Namen der Kinder!

► Marathon ROM

Am 02. April haben es mit dem apostolischen Segen des Papstes alle Läufer, trotz des schlechten Wetters - leichter bis mäßiger REGEN, starker REGEN und REGEN wie aus Eimern sowie Gewitter geschafft.



Marathon Prag

► Die Spendenläufer haben den Prag-Marathon am 7. Mai gefiniert. „Es war bei 80 % Luftfeuchtigkeit und einer Menge Kopfsteinpflaster nicht leicht zu laufen“ so Pater Tobias. Doch die Stadt ist so wunderschön, dass alle Läufer bis ins Ziel gelaufen sind, um möglichst viel zu sehen.



Neuer Mitarbeiter bei Rat und Tat

► Wir freuen uns über unseren neuen Mitarbeiter Amar Albared, der uns in unserem Projekt LebensWert in der Abteilung „Rat und Tat für Bedürftige“ in der Beratung unterstützen wird. Amar macht seinen Bundesfreiwilligendienst (BuFdi). Er stammt aus Damaskus und spricht bereits sehr gut Deutsch. Wir wünschen unserem neuen Mitarbeiter viel Freude und Spaß an der Arbeit mit bedürftigen Menschen.



Gutes mit Brot

Wegwerfen ist mehr als nur Sünde, es ist dumm!



Für vier Personen:

4 reife Tomaten (oder zwei Hand voll Dattel- oder Cocktailtomaten),

*1 Hand voll getrocknete Tomaten, 1 rote Zwiebel,
1 kleine Salatgurke, je ½ gelbe,*

*grüne und rote Paprikaschote, 2 EL Kapern,
1 Händchen voll Oliven, 1 Strauß Basilikum*

Außerdem: ½ Baguette (ca. 200 g) oder italienisches Weißbrot (am liebsten aus Hartweizen, erkennbar an seiner gelblichen Farbe), 2 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen

Für die Marinade:

Salz, Pfeffer, 2-3 EL Rotweinessig, 3 EL Olivenöl

Altbackenes Brot ist gut zum Auflockern von Hackfleischfüllungen, für Semmelbrösel und für Crostini, den beliebten Happen zum Glas Wein, wie man sie in der Toskana liebt. Aber man kann daraus noch viel mehr machen: vom duftendem Cremesüppchen bis zum luftigen Soufflé, vom herzhaften Gratin bis zur schützenden Hülle für zarte Zutaten. Es wegzwerfen, ist nicht nur schade, es ist vielmehr dumm! Abgesehen davon, dass es eine Sünde ist!

Es kommt immer darauf an, um welches Brot es sich handelt: ein gutes Roggen-Mischbrot bleibt mehrere Tage frisch, ein reines Roggenbrot ist sogar nach einer Woche ein Vergnügen. Aber frische Brezeln oder das Frühstückbrötchen, Baguette oder Ciabatta aus hell ausgemahlenem Mehl, wie Type 405 oder 550, können ihre Feuchtigkeit nicht gut speichern und sind oft bereits am nächsten Tag nicht mehr der ungetrübte Genuss.

In diesem Fall hilft der Backofen: Das Teil kurz anfeuchten und dann bei 160 bis 200 Grad (Ober- & Unterhitze) kurz aufbacken. Dann wirkt es sogar nach zwei, drei Tagen wieder wie frisch gebacken. Voraussetzung ist, dass die Brotstücke nicht allzu ausgetrocknet sind, also in einer Brotbox oder wenigstens in einem schützenden Brotbeutel aufbewahrt wurden.

Aber danach? Total trockenes Brot macht als Semmelbrösel wieder eine gute Figur. Dazu das Brot in Würfel schneiden, richtig austrocknen lassen und dann in der Küchenmaschine oder mit der Bröselreibe zerkleinern. Aus dem trockenen Weißbrot wird so ein leichtes sowie erfrischendes Sommergericht:

Eine Idee aus der Toskana, wo man ohnehin viel lieber Brot als Pasta isst. Weshalb man dort besonders pfiffige Ideen für das liegengebliebene Brot vom Vortag entwickelt hat. Die altbacken und daher trocken gewordenen Scheiben serviert man mit einem pfiffigen Aufstrich als Crostini. Oder man bereitet einen herzhaften, erfrischenden Salat daraus zu: Panzanella. Das Wort bedeutet Wiege, wie das Bettchen fürs Baby. Und so nennt man auch die Brotwiege, also die Schüssel in der das Brot auf den Tisch kommt. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, dabei auch die getrockneten Tomaten in die Schüssel geben, um sie einzuweichen.

Frische Tomaten abschrecken, häuten, würfeln und mit samt den Kernen in eine Salatschüssel füllen. Die getrockneten Tomaten solange einweichen, bis alles andere erledigt ist. Zwiebel in Ringe schneiden. Gurke schälen, würfeln (höchstens eineinhalb Zentimeter groß) sowie die Paprika mit einem Sparschäler häuten, entkernen und in zentimeterkleine Würfel schneiden. Auch Kapern, Oliven und abgezapfte Kräuterblätter in die Schüssel füllen.

Das Brot in knapp zwei zentimetergroße Würfel schneiden und in einer Pfanne im heißen Öl rundum kross rösten. Dabei zum Ende hin den Knoblauch durch eine Presse hinzufügen und durch Schwenken untermischen. Kurz vor dem Servieren die Salatzutaten salzen, pfeffern, Essig sowie Öl darüber verteilen und am Tisch behutsam mischen. Beilage: keine nötig – ist alles drin! ❖❖



optikermüller

Rathausstr.16 - 47166 Duisburg
Tel.: 0203 - 55 79 72



**„SCHÜTZ´ DAS,
WAS DIR
WICHTIG IST.“**

Das Leben passiert. Wir versichern es.



PROVINZIAL
Immer da. Immer nah.



Mehr Rock 'n' Roll pro m²

Mietwohnungen, in denen Sie
der Star sind, finden Sie nur auf
www.gebag.de. Suchen Sie
sich eine aus: 12.000 Wohnungen
in Duisburg, individuell und
bezahlbar. Das rockt.




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



Der Bestatter
Mitglied der Innung

**FAIR BANKING
für unsere Zukunft!**

Faire Betreuung, vertrauensvolles
Miteinander und attraktive Finanz-
dienstleistungen.

Vertrauen Sie unserem **FAIRBANKING**-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

mit freundlicher Unterstützung



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



Melitta Professional Coffee Solutions
www.melitta-professional.de

ALLES, WAS
GÄSTEN UND
GASTGEBERN
SCHMECKT.

Heike Paske
Tel: 01 72 2841 144
heike.paske@melitta.de



Alles für Garten und Tiere.

Malerfachbetrieb
H.W.Köntges

- Maler- und Lackiererarbeiten
- Trockenbau und Akustikdecken
- Bodenbeläge und Altbausanierung
- Fassadengestaltung
- Brandschutzbeschichtungen

Marienstraße 67 • 41844 Wegberg
Tel. 0 24 34/44 42 • Mobil 01 72/9 01 14 84
www.maler-koentges.de • info@maler-koentges.de

Christian Preuten
Bedachungen

- Steildach
- Schieferarbeiten
- Dachreparaturen aller Art
- Dachfenster ■ Flachdachtechnik

Internet
www.preuten-bedachungen.de



Telefon
0203-8 60 93 26

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



Öffentliche Führungen 2017 samstags ab 10:30 Uhr
08. Juli | 12. August | 09. September | 07. Oktober
11. November | 09. Dezember

Abtei Hamborn
An der Abtei 4-6
47166 Duisburg

Tel. 0203-54472600
info@projekt-lebenswert.de

www.abtei-hamborn.com

Komplett- und Teilrenovierung - Barrierefreie Bäder - Badmöbel - Badzubehör

Ihr Bad aus einer Hand

Beratung ✓ Planung ✓ Ausführung ✓

Wir sind für sie da!

Vereinbaren Sie einen Termin oder besuchen Sie unsere Badausstellung
 Georg Philipps GmbH - Heizungs- und Sanitärtechnik
 Theodor-Heuss-Str. 55 47167 Duisburg
 Tel: 0203 582197 - info@georg-philipps.de - www.georg-philipps.de



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



Kompetenz aus
 einer Hand



michael
JAHNKE
 DACHTECHNIK

DACHDECKER & KLEMPNERMEISTER • GEBÄUDEENERGIEBERATER

• Dächer aller Art • Solaranlagen • Fassaden • Dachbegrünung
 • Abbauarbeiten • Reparaturen • Wartungsarbeiten

Autorisierter Fachbetrieb:
 Velux, Roto und Kemperol Balkonbeschichtungssysteme

Wärmedämmung: Dach, Oberste Geschossdecke, Kellerdecke
 Sonderdämm-Maßnahmen (EnEV/KfW)

Wir sind umgezogen.

Postfach 11 01 09 • 47141 Duisburg • Tel.: 0203-48 46 704-0
 eMail: info@jahnke-dachtechnik.de • www.jahnke-dachtechnik.de

Notdienst

**BARBARA
 APOTHEKE**



Marktklause

Gaststätte Marktklause
 Christa Rütter
 Holtener Str. 217
 47167 Duisburg

Tel. (02 03) 58 23 46



**Hausverwaltung
 Hufmann**

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

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 DE56360602950010766028

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.hackert@projekt-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