

# LebensWerte

NEWS



**FROHE OSTERN!**

## Flüchtlinge

Auch die Helfer in der Krise brauchen Unterstützung

## Gedampft

Ein Traum aus Garnelen, Chilischote und Ei

## Gesundheit

Wohlfühlgewicht durch Ernährung und Bewegung

# 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 Flüchtlinge –Hilfe braucht Hilfe
- 5 Migranten sind beste Entwicklungshelfer
- 6 Genug ist genug
- 10 Kinder liefern für bedürftige Kinder
- 11 Ehrung zu Jahresbeginn
- 12 Kipa: Rückblick auf 2015
- 13 Ostermalwettbewerb
- 14 Gesund zum Wohlfühlgewicht



- 16 Eier mit Garnelen aus dem Dampf
- 17 Rat und Tat
- 18 Diskussionsveranstaltung TIAD / BKU
- 19 Flüchtlinge starten kostenfrei beim Marathon
- 20 Impuls – Gemeinsam sind wir stark
- 22 Feierliche Profess und Diakonenweihe

### 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,



eigentlich verbindet man Ostern mit fröhlichen Bildern: Frühlingserwachen, blühende Obstbäume, Osterglocken im Garten, wärmende Sonnenstrahlen. Ostern ist jedoch mehr als nur ein Frühlingsfest.

### Warum Ostern gefeiert wird?

Ostern ist das älteste christliche Fest. Es hat zentrale Bedeutung, weil Jesus in dieser Zeit von den Toten auferweckt wird und aufersteht. Die Feier seiner Auferstehung ist der Höhepunkt der Ostertage. Der Ostertag überforderte zunächst die ersten Christen. Die Enttäuschung von Petrus, Johannes, Jakobus war bodenlos, die Frustration grenzenlos und die Angst machte haltlos. Zum Osterjubel gab es zunächst überhaupt keinen Grund. Sie konnten Jesus noch nicht sehen, der auferstanden war, sondern nur den, der sie hatte sitzen lassen. Nicht Auferstehung hieß ihre Devise, sondern Aufstehen und Abhauen.

### Osterbotschaft – kein Betrug!

Die Jünger konnten und wollten sich mit dem Scheitern ihrer Hoffnungen nicht abfinden und haben das größte Täuschungsmanöver der Weltgeschichte in Szene gesetzt, sagen manche Kritiker.

Diese Behauptung ist unwahrscheinlich: Die Jünger Jesu, die ihn nach seinem Tod schon verlassen und verleugnet hatten, haben sich durch diese Botschaft von der Auferstehung ungeheuren Unannehmlichkeiten ausgesetzt, die in einigen Fällen im Märtyrertod gipfelten.

### Dafür lohnt kein Betrug

Die Osterberichte in der Bibel wirken gerade darin sehr authentisch, weil sie von dem Zweifel und der fehlenden Bereitschaft der ehemaligen Jünger berichten, die Tatsache anzuerkennen, dass Jesus wieder unter ihnen war. Schließlich war er gekreuzigt worden und in der schlimmsten Stunde seines Lebens hatten sie ihn alleingelassen. Jesus hatte alle Not, sich gegenüber der Skepsis der Jünger durchzusetzen. Sie waren bereit, alles Mögliche zu akzeptieren: dass es sich um einen Geist oder einen Gärtner handele, oder dass Jesu Leichnam gestohlen worden sei, nur das eine nicht, dass ihr Meister von den Toten auferstanden war. Es bestand also keinerlei Bereitschaft zum Betrug.

Mit Ostern bekam das Hoffen der ersten Christen ein sicheres Fundament und viel Grund zur Freude. Deshalb kann Ostern durch nichts ersetzt werden. Wenn es darum geht, wie der Tod überwunden wird, ist Ostern ohne Vergleich und ohne Entsprechung.

Viel Freude beim Lesen und ein frohes Osterfest,  
wünscht Ihnen Ihr

P. Tobias

# Flüchtlinge

## Hilfe braucht Hilfe

**D**as Leben passiert, während man es plant“ sagte John Lennon. Wir alle, die wir uns um Mitbürger und Neuankömmlinge in Neumühl und darüber hinaus kümmern, erleben das seit Monaten.

Der Tag hat lange schon nicht mehr genügend Stunden. Bei den Mitbürgern sind es finanzielle Schwierigkeiten, Schriftwechsel mit Vermietern und Behörden, in vielen Fällen verbunden mit Krankheit und psychischen Problemen, die uns beschäftigen. Bei den Geflüchteten haben uns anfangs Kleidung und Freizeitangebote auf Trab gehalten. Dem folgten Sprachkurse, die zeitaufwändige Suche nach Praktikumsplätzen und Wohnungen für die Neumitbürger, deren Anträge sowie aller Formalitäten bewilligt werden mussten. Der Arbeitsaufwand für alle Mitarbeiter und die tatkräftigen Ehrenamtlichen wird immer größer, während es gleichzeitig nicht einfacher wird, Förderanträge zu stellen und Finanzmittel zu erhalten. Bei der aktuellen Zinssituation sind Stiftungen zunehmend eingeschränkt, gemeinnützige Organisationen zu unterstützen.

Darüber hinaus sind die Projektbeschreibungen soweit fertig, doch plötzlich ändern sich die Rahmenbedingungen, da in der städtischen Turnhallen-Unterkunft, in der wir uns auf die Betreuung alleinreisender Männer eingestellt hatten, nun Familien mit Kindern untergebracht werden müssen. Schwangere, Kindergarten- und Schulplätze...alles muss neu konzipiert werden.

Für eine kleine und regional tätige Organisation, wie es das Projekt LebensWert ist, kann dies auch bedeuten, dass das Geld schneller für die gute Sache ausgegeben ist, als es hereinkommt. So paradox es klingen mag, aber Personalkosten, also das Bereitstellen von Mitarbeitern, die Gutes tun, werden selten gefördert. Das ist uns noch nie so stark wie im letzten Jahr bewusst geworden. Über 100.000 Euro Personalkosten, 19.000 Euro Miete plus sonstige Nebenkosten/Fuhrpark. Da kommen dann jährlich Beträge von mehr als 200.000 Euro zusammen.

Wir sind sehr glücklich und dankbar darüber, dass die Stiftung Deichmann für 2016 wieder die Personalkosten für die beiden Sozialarbeiter übernimmt. Doch auch Peter Tobias und die anderen Mitarbeiter, für die es keine Zuschüsse gibt, sind über ihre eigentlichen Zuständigkeiten in die Sozialarbeit eingebunden und setzen z.T. auch ihre Freizeit ehrenamtlich für die gute Sache ein (Lauftraining, Behördengänge, gemeinsame Freizeitgestaltung). Um so wichtiger sind uns die vielen Freunde und Förderer, Privatleute, Unternehmer, die dafür sorgen, dass wir mit unseren Schreibtischen nicht im Regen sitzen und dass die Klienten uns im geheizten Büro aufsuchen können. Oder unsere Gäste im Café eine warme Mahlzeit erhalten. Alldessen sind wir uns bewusst und auch sehr, sehr dankbar dafür. ❖

Barbara Hackert



# Migranten sind beste Entwicklungshelfer

Ob man nun eine offene Willkommenskultur für Migranten befürwortet oder nicht – regelmäßig einig sind sich die meisten Diskutanten darüber, dass man den Menschen am besten in ihren Herkunftsländern helfen sollte. Wenn es nicht gerade um Kriegsgebiete wie Syrien geht, solle durch finanzielle und praktische Hilfe so viel wie nötig getan werden, damit so wenig Migranten wie möglich nach Europa kommen müssen. Zumal es für die Herkunftsländer schlecht sei, wenn ausgerechnet leistungsstarke Arbeitskräfte abwandern, die eigentlich vor Ort gebraucht werden würden. Falsch gedacht, sagt da ausgerechnet der Träger des Wirtschaftsnobelpreises von 2015, Angus Deaton. Der 70-Jährige hat lange zur Armut in den Entwicklungsländern geforscht und kommt zu dem Schluss: Migration ist das wirksamste Mittel gegen Armut. Es sei dabei noch wirksamer als der weltweite Freihandel, der sonst oft als Problemlöser zum Ausgleich von weltwirtschaftlichen Ungleichgewichten gepriesen wird.

## Ganze Länder vor dem Bankrott retten

Den nötigen Anshub für die Herkunftsländer bringen, laut Deaton, die Überweisungen von Migranten an ihre Familien in ihrer Heimat. Der gebürtige Schotte und Princeton-Professor ist davon überzeugt, dass dies sogar ganze Länder vor dem Bankrott rettet.

Er sagt: „Die Überweisungen verleihen den Empfängern mehr Macht: Sie können ihre Regierungen so eher dazu bringen, die Staatsführung zu verbessern.“ Klassische Entwicklungshilfe, die von Industrieländern geleistet wird, kann eher dazu beitragen, dass autokratische Regime an der Macht bleiben und sich bereichern.

Natürlich will auch Angus Deaton die Entwicklungshilfe nicht abschaffen, da sie immer noch besser als Nichtstun sei. Aber er ist überzeugt, dass es bessere Hilfsmöglichkeiten gibt – und die allerbeste sei eben Migration. Bleibt die Frage, was Politiker hierzulande meinen, wenn sie von der Bekämpfung der Fluchtursachen, etwa in Syrien, reden. Im Zweifelsfall geht es um Kriegeinsätze vor Ort. Ob das eine bessere Lösung ist als eine kontrollierte Einwanderung? Diese macht scheinbar jedenfalls mehr Mühe.

Übrigens: Migrantinnen und Migranten schicken im Durchschnitt 20 bis 30 Prozent ihres Einkommens an ihre Familie und ihre Freunde im Herkunftsland. Nach Schätzungen der Weltbank beliefen sich die Geldtransfers von Migranten in Entwicklungsländer im Jahr 2012 auf fast 400 Milliarden Euro. Das ist mehr als das Dreifache der

offiziellen Entwicklungsleistungen der OECD-Länder. Und es ist zu vermuten, dass die Migranten über informelle Wege noch deutlich mehr Geld in ihre Herkunftsländer schicken. Zahlreiche Entwicklungsländer sind inzwischen wirtschaftlich auf diese Geldflüsse aus dem Ausland angewiesen. In Tadschikistan beispielsweise machen sie nahezu 30 Prozent des Bruttosozialproduktes aus.

## Probleme bei den Überweisungen

Das Geld sicher in die Herkunftsländer zu senden, stellt die Migranten allerdings vor große Probleme: In vielen Entwicklungsländern gibt es kein flächendeckendes Bankensystem. Gerade die armen Bevölkerungsschichten besitzen meist kein eigenes Konto. Einige Finanzinstitute bieten zwar Bargeldüberweisungen an, nehmen dafür jedoch hohe Gebühren. Viele Migranten bitten daher Landsleute, die in die alte Heimat reisen, für sie Bargeld mitzunehmen – mit hohem Verlustrisiko. Oder sie fahren selbst zurück, um das Ersparte abzuliefern. Dabei laufen sie Gefahr, überfallen oder von korrupten Zoll- und Grenzbeamten ausgenommen zu werden.

Häufig nutzen Migranten daher informelle Überweisungssysteme (zum Beispiel „Hawala“). Das Prinzip beruht auf Vertrauen: Der Migrant übergibt das Geld in seinem Aufnahmeland an einen Geldwechsler. Dieser weist einen Partner im Herkunftsland des Migranten an, die entsprechende Summe – abzüglich einer geringen Kommission – in Landeswährung an die Angehörigen des Migranten auszuzahlen. Die Verrechnung regeln die Händler unter sich. Solche Geldübertragungen ohne Genehmigung der Finanzaufsicht sind in Deutschland zwar verboten – Migranten nutzen diesen informellen Weg jedoch trotzdem, weil die Transaktion schnell sowie kostengünstig erfolgt und keine Bank im Herkunftsland voraussetzt. Um den Geldtransfer legal, sicher und kostengünstig zu gestalten, hat die Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) im Auftrag des Entwicklungshilfe-Ministeriums gemeinsam mit der Frankfurt School of Finance & Management die Website [www.geldtransfer-fair.de](http://www.geldtransfer-fair.de) ins Leben gerufen. Hier können sich Migrantinnen und Migranten über Angebote und Preise von verschiedenen Finanzinstituten informieren. Das Angebot erhöht immerhin die Transparenz des Geldtransfer-Marktes und sorgt für mehr Wettbewerb zwischen den Instituten – zum Vorteil der Kunden. ❖

Stephan Hochrebe

# Wann ist genug genug?



## Wachstum zu jedem Preis?

Europa braucht mehr Wirtschaftswachstum“, sagte Bundeskanzlerin Angela Merkel kürzlich in einem Zeitungsinterview – „Die Wachstumsraten unserer Volkswirtschaft müssen wieder steigen“, sagte der ehemalige SPD-Kanzlerkandidat Peer Steinbrück – „Jetzt gilt es, das Wachstum zu stabilisieren“, sagte der ehemalige FDP-Fraktionschef Rainer Brüderle – „Wir müssen für Wirtschaftswachstum sorgen“, sagte Linken-Parteichef Bernd Riexinger – „Wir brauchen eine Wachstumsstrategie“, sagte der ehemalige Grünen-Fraktionschef Jürgen Trittin.

Es ist wie ein Refrain der Finanzkrise, der Eurokrise und der Schuldenkrise: mehr Umsatz, mehr Gewinn, mehr Wachstum. In jedem Industrieland ist dies zu hören. Politiker aller Parteien wollen, dass die Unternehmen ihre Landes von Jahr zu Jahr mehr Autos, mehr Zahnbürsten, mehr Fernseher, mehr T-Shirts, mehr Schreibtischstühle produzieren. In fünf Jahren, in zehn Jahren, in zwanzig Jahren. Immer mehr.

Eines gerät dabei in Vergessenheit: Damit die Wirtschaft wächst, muss irgendjemand all die neuen Waren auch kaufen, in fünf, zehn, zwanzig Jahren. Das werden dann unsere Kinder und Enkel sein.

## Aber haben wir nicht schon genug?

Es gibt einen Mann, der glaubte, die Antwort auf diese Frage zu kennen. Er stellte sich den Menschen als ein unersättliches Wesen vor. Er nannte ihn: Homo oeconomicus.

Der Mann war der italienische Ingenieur und Soziologe Vilfredo Pareto. Er lebte von 1848 bis 1923 und nannte sich selbst einen Wissenschaftler von eiskalter Neutralität. Pareto zeichnete den Homo oeconomicus als ein vom Gefühl des Mangels erfülltes Geschöpf, getrieben vom Wunsch, immer noch mehr Besitz anzuhäufen. Auf diesem Menschenbild beruhen bis heute fast alle relevanten wirtschaftswissenschaftlichen Theorien.

Ende des 19. Jahrhunderts, als Pareto an seinen wichtigsten Schriften arbeitete, betrug die durchschnittliche Lebenserwartung nicht 80 Jahre, sondern 45, und morgens um sechs Uhr gingen die Kinder nicht zur Schule, sondern in eine Fabrik, in der dann zehn bis 12 Stunden gearbeitet wurde. Die Menschen damals hatten kein eigenes Zimmer, nur wenige hatten ein eigenes Bett, sondern es wurde gemeinsam mit Geschwistern und Eltern in einem Bett geschlafen. Der Mensch damals besaß ein paar Hemden, ein paar Hosen, eine Jacke, vielleicht Stiefel, ein Stück Seife und vielleicht einen Sonntagsanzug. Wir müssen heute annehmen, dass er damit nicht zufrieden sein konnte.

120 Jahre später besitzen die vergleichbaren Menschen: einen Flachbildfernseher, einen Computer, ein Smartphone, einen CD-Radio-Kassettenrecorder, eine Playstation für Videospiele und außerdem: ein Bett, einen Kleiderschrank, einen Schreibtisch mit Stuhl, einen Taschenrechner, einen Funkwecker, zwei Fußbälle, einen Rucksack, mehrere Paar Schuhe sowie Hemden, Hosen, Jacken, Bücher, Stifte, DVDs, ein Fahrrad oder Auto.

Man kann nun eine einfache Rechnung aufmachen. Wenn die deutsche Wirtschaft in den kommenden Jahren um, sagen wir, drei Prozent pro Jahr wachsen soll, müssen die deutschen Unternehmen in 25 Jahren mehr als dreimal so viel umsetzen wie heute, und die Bundesbürger müssen dreimal so viel kaufen.

Der Mensch in der Zukunft, und wir meinen die in den nächsten 25 Jahren, müsste also zum Beispiel ein doppelt so teures Bett in sein Zimmer stellen, einen doppelt so teuren Fernseher oder gleich zwei Betten und zwei Fernseher, oder zwei Schreibtische und sechs Videokonsolen, aber das wäre ihm vermutlich zu dumm. Niemand braucht zwei Schreibtische und sechs Videokonsolen. Um diesen Verzicht auszugleichen, müsste er von anderen Dingen umso mehr kaufen, sonst wird es nichts mit den drei Prozent. Er müsste sich dann, sagen wir, viermal so viele Kleidungsstücke anschaffen, fünfmal so oft zu McDonalds gehen, sechsmal so oft ins Kino, siebenmal so oft ins Fußballstadion. Aber irgendwann muss man auch noch lernen, nicht nur für die Schule. Dies könnte schwierig werden.

Die Menschen vor 120 Jahren hatten nur zwei Funktionen: sie waren Arbeiter und Konsument. Wenn er einen Laib Brot kaufte, aß er ihn auf. Wenn er eine Hose kaufte, trug er sie, bis sie nicht mehr zu flicken war. Das Wort konsumieren stammt vom lateinischen Wort *consumere* ab. Es bedeutet: verbrauchen, verzehren.

Es war im Jahre 1901, da knipste 9000 km westlich, in der Feuerwache des Städtchens Livermore in Kalifornien, irgendjemand das Licht an. Es leuchtet noch immer. Die Glühbirne von damals leuchtet noch immer, es ist die älteste noch funktionierende Glühbirne der Welt.

Alle Lampen könnten so lange halten. Der Glühdraht muss nicht durchschmelzen. Allerdings würden die Hersteller dann kaum noch Birnen verkaufen. Also sprachen sie sich ab, das war 1924, und machten den Draht zur Sollbruchstelle. Die Ingenieure entwickelten nicht bessere, sondern schlechtere Glühbirnen. 1941 flog der Pakt auf, als „Phoebuskartell“ ging er in die Geschichte ein. Die kurze Lebensdauer aber blieb den Glühbirnen bis heute.



Auch die heute lebenden Menschen sind Konsumenten. Aber das Wort passt nicht mehr. Die Deutschen verbrauchen nicht mehr was sie kaufen. Jedes Jahr werfen sie ca. 7 Millionen Tonnen Lebensmittel in den Abfall, 800.000 Tonnen Altkleider in die Container, eine Million Tonnen oftmals noch reparable Elektronikteile auf den Schrotthaufen. All diese Brote, Gurken, Koteletts, Handys, Fernseher usw. machen niemanden satt oder zufriedener, sie erhöhen nur den Umsatz der Supermärkte.

Der menschliche Verstand sagt: Das ist Verschwendung. Das ökonomische Kalkül sagt: Das ist wachstumsfördernd. Jede Glühbirne die vorzeitig erlischt, jede Ware, die weggeworfen wird, schafft Platz für neue Einkäufe. Vor 120 Jahren umfasste der persönliche Besitz ungefähr 20 bis 30 Gegenstände – heute umfasst er ca. 500 Produkte.

Vergleicht man diese beiden Zahlen, sieht es so aus, als hätten die Leute von heute nur noch Materielles im Kopf, als habe der Kapitalismus die Menschen verdinglicht. In Wahrheit hat er die Dinge vermenschlicht, er hat es fertig gebracht, Waren zu emotionalisieren und über ihren reinen Nutzen hinaus mit Wert aufzuladen, mit Status. Er hat es geschafft, aus verschiedenen Marken Schmuckstücke zu machen. Nicht von ungefähr laufen Jugendliche in Designerklamotten rum. So hat der Kapitalismus dafür gesorgt, dass die Wirtschaft weiter und weiter wuchs, auch dann noch, als die Menschen längst keinen Hunger mehr hatten. Wie weit lässt sich dieser Prozess fortführen? Wie werden die heute 18-Jährigen in 25 Jahren leben? Wird er sich alle vier Wochen eine neue Jeans kaufen, weil die alte ihm das Gefühl gibt, schlecht auszusehen? Wird er tatsächlich doppelt so viel einkaufen wie die Menschen 2015?

Eine mögliche Antwort ist: ja. Sie beruht auf der These, dass Pessimisten zwar seit Jahren glauben, in den hoch entwickelten Volkswirtschaften sei der Bedarf nun wirklich gedeckt, von jetzt an würden die Wachstumsraten sinken, langsam, aber unaufhaltsam – und dann gehen die Leute doch wieder in die Geschäfte. Sie werfen das Alte weg, besorgen sich Neues. Kaufen zum Beispiel eine Jeans, oder zwei, oder zwanzig, wählen aus zwischen: Regular Fit, Slim Fit, Comfort Fit, Loose Fit, Baggy und Boot Cut, zwischen Unwashed, Bomber Washed, Stone Bleached, Acid Washed, Navy Washed, Used Look und Destroyed Look.

Man muss sich darüber nicht moralisch erheben, das System funktioniert ja: der Kunde wünscht, der Kapitalismus erfüllt. Der Mensch ist unersättlich, so wie es das Modell des Homo oeconomicus es vorsieht. Der immerwährende Drang nach mehr erzeugt immerwährendes Wachstum. So ist es, so wird es bleiben. Das ist eine durchaus plausible Theorie. Sie hat nur einen Fehler. Sie passt nicht zu den Fakten. Nicht mehr.

Jahrzehntlang brachten es die Unternehmen fertig, mit neuen Produkten neue Märkte zu erschließen. Die Ingenieure erfanden Kühlschränke, Autos, Fernsehgeräte, Videospiele. Etwas, das die Welt vorher nicht kannte. Nach



solchen Dingen suchen sie auch heute, angestrenchter denn ja. Nie zuvor investierten die Unternehmen der Industrieländer so viel Geld in Forschung und Entwicklung. Nie zuvor meldeten sie so viele Patente an. Allein, es hilft nicht recht. Die Leute wollen die vielen Neuigkeiten gar nicht haben. Oder zumindest nicht genug davon. Sie kaufen das neue, nie da gewesene Smartphon, den neuen, noch schnelleren Laptop. Aber das reicht nicht.

Man sieht das an den Zahlen: in den sechziger Jahren expandierte die deutsche Wirtschaft um durchschnittlich 5,4% pro Jahr, in den siebziger Jahren waren es 3,3%, ein Jahrzehnt später 2,6%, dann 1,7%, inzwischen liegt das durchschnittliche Wachstum bei genau einem Prozent.

Man könnte dies für eine spezifisch deutsche Schwäche halten, verursacht nicht durch den abnehmenden Hunger der deutschen Verbraucher, sondern, zum Beispiel, durch die zunehmende Regulierungswut der deutschen Bürokratie. Dann aber müssten die Wachstumsraten in anderen Ländern höher sein, in den USA etwa oder in Japan.

Sie sind es nicht. In praktisch allen hoch entwickelten Volkswirtschaften der Welt hat der Kapitalismus an Kraft verloren. Egal ob die USA, Japan, Frankreich oder Großbritannien, ob Italien, Kanada, die Schweiz oder Ös- ▶





man sich nach Gutdünken bedienen kann. Seitdem ist die Frage in der Welt, wie sich Kapitalismus und Umweltschutz vereinbaren lassen. Dieses Problem ist eines der großen Themen der modernen Politik.

Vieles spricht dafür, dass es in den hoch entwickelten Ländern bald um eine weitere, nicht weniger große Frage gehen wird: das ökonomische Problem. Ist ein bescheidener Kapitalismus denkbar, der den Wohlstand bewahrt, statt ihn auf ewig zu vergrößern? Kann ein Unternehmen, das nicht mehr wächst, profitabel bleiben? Wie muss man die Marktwirtschaft organisieren, wenn der Markt gesättigt ist?

Denn das ist der Begriff für den Zustand, auf den wir uns seit Jahren zu bewegen: Sättigung. Auch dieses Wort ist nicht präzise. Wenn man sagt, der Mensch ist satt, bedeutet das, er hat genug, er isst nichts mehr. Wenn Wirtschaftsexperten sagen, ein Markt sei satt, dann meinen sie damit nicht, dass keine Autos mehr gekauft werden. Sie meinen, dass in diesem Jahr vielleicht eine Million Autos gekauft werden und im nächsten Jahr wieder eine Million. Schon das Ausbleiben von Wachstum gilt als Sättigung.

Deutschland ist nicht satt. Die Menschen von heute werden voraussichtlich in 25 Jahren nicht doppelt so viel konsumieren wie heute, aber sie werden weiterhin einkaufen gehen, werden sich Computer, Fernseher und Autos anschaffen. Der Mensch wird es nur nicht mehr schaffen, sich all die Dinge anzueignen, die nötig wären, um die Wachstumsraten oben zu halten.

Passender ist da vielleicht ein anderes Wort. Es gibt einen Zusammenhang zwischen der Körpergröße und dem Wohlstandsniveau. Vor 120 Jahren lag die Körpergröße bei 1,67m, fünfzig Jahre später bei 1,74m und Anfang der achtziger Jahre bei 1,79m. Dann aber, mit steigendem Wohlstand verlangsamte sich das Wachstum und inzwischen nimmt die Körpergröße der Deutschen nicht mehr zu. Sie hat ihr Maximum erreicht. Die heutigen Jugendlichen sind nicht größer als der typische Jugendliche der neunziger Jahre. In Amerika werden die Menschen sogar wieder kleiner. Die Deutschen sind nicht nur satt, sie sind auch ausgewachsen.

Die Schere zwischen großem Reichtum und großer Armut verletzt den Sinn für Gerechtigkeit. Ein großer Teil der Menschheit ist nicht unersättlich, sondern einfach nicht satt. Der Begriff „Unersättlichkeit“, den wir im Verlauf des Vortrages immer unhörbar im Hintergrund hatten, bedeutet: die menschliche Eigenschaft, das eigene Hab und Gut mit dem anderer Menschen zu vergleichen und dann zu glauben, dass der eigene Besitz zu wünschen übrig lasse, also zu wenig ist, ist egal wovon. Der Kapitalismus hat da seine psychologische Quelle, nämlich auch das zu erreichen, was andere schon haben. Weiter geht es über die Habgier bis zur Werbung „Geiz ist geil“.

Wenn Wachstum dazu führt, dass die Menschen wieder Zeit zur Muße haben, die Umwelt nicht weiter zerstört wird, und in Frieden leben, kann man nicht dagegen sein.

Aber endloses Wachstum, das für nicht mehr gut ist, weil alle mit allem Wichtigem versorgt sind, ist sinnlos. Auf die Dauer werden wir mit diesem Wachstum nicht glücklich werden. Wir gewöhnen uns schnell an jeden neuen Standard von Wohlstand, sind erneut unzufrieden und verlangen alsbald nach mehr, Wachstum alleine führt nicht dazu, dass die Menschen glauben, ein sinnvolles Leben zu führen. Aber dieses immer: Mehr, mehr, mehr, vergisst das Wesentliche: Was ist ein gutes Leben?

Die Produktion ist dafür da, den Konsum zu ermöglichen, nicht umgekehrt. Das was wir wirklich brauchen ist nicht zu kaufen. Materieller Wohlstand hat an sich keinen Sinn. Er ist nur sinnvoll als Voraussetzung oder als Mittel für ein gutes Leben.

Ein Leben ist gut (nach Skidelsky) wenn sieben Grundbedürfnisse befriedigt sind:

### EIN MENSCH BRAUCHT:

- **Gesundheit**
- **Sicherheit**
- **Respekt (Anerkennung)**
- **Entfaltung der Persönlichkeit**
- **Harmonie mit der Natur**
- **Freundschaft und**
- **Muße**

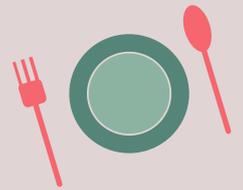
Diese „Güter“ sind schlicht unersetzlich; wer sie nicht hat, leidet schweren Mangel. In diesem Sinne sind es „Grundbedürfnisse“. Ihrem Wesen nach sind diese Grundgüter nicht käuflich. Diese Grundbedürfnisse finden sich in allen Kulturen der Welt.

Unersättlichkeit und Habgier sind so alt wie die Menschheit. Heute wird sie durch fast nichts mehr moralisch begrenzt. Durch Werbung „Geiz ist geil“ ist sie zur legitimen Gewohnheit geworden. Schon Epikur hat vor über 2000 Jahren festgestellt:

Nichts ist genug für einen Menschen, dem genug immer zu wenig ist.

Die kapitalistische Arbeitswelt berücksichtigt in vielen Fällen nicht die Bedürfnisse der Menschen. Es gibt noch ein Leben neben der Arbeit. Wir müssen Muße wieder neu lernen. Damit ist das ganze Spektrum der menschlichen Fähigkeiten gemeint, die Begabung zur Freundschaft und zur Kunst, zur Bildung und für den Sport, die politische Tätigkeit als Bürger, das Leben mit der Natur und die Sorge füreinander. Der Staat hat die Aufgabe, dafür zu sorgen, dass wir ein solches Leben wählen und kultivieren können. Die Hoffnung vieler Menschen heute, es könne ihren Enkeln materiell besser gehen, steht auf schwachen Füßen. Aber vielleicht ist ein gutes Leben ja besser als ein Leben, das nur materiell immer üppiger wird.

Heinrich Claus





## Kinder liefen für bedürftige Kinder

Die Lehrer und Eltern der Barbara-Grundschule veranstalteten im Herbst 2015 einen Spendenlauf für bedürftige Kinder im Stadtteil Neumühl zugunsten des Kinder-Projektes KiPa-cash-4-kids vom Projekt LebensWert. Dabei hatten die Kinder im Vorfeld bei Freunden und Verwandten nach Sponsoren gesucht, die sie pro gelaufene Runde mit einer Spende belohnen. So liefen Jungen und Mädchen der 1-4. Klassen fleißig Runde um Runde für den guten Zweck durch den

Itlispark. Auch von einem Regenschauer ließen sich die Kinder nicht abhalten. Angefeuert wurden sie dabei von ihren Familien und Lehrern am Streckenrand. Stolz berichtete ein Mädchen, dass ihre Familie pro Runde einen Euro für die Kinder spendet, denen es nicht so gut geht. Alle hatten fleißig Kreuzchen auf ihren Laufkarten gesammelt. Schüler und Lehrer trugen dann in den letzten Monaten das Geld zusammen und es wurde ein gemeinsamer Termin zur Scheckübergabe gemacht. Nun war es soweit.



Zwei Schülerinnen übergaben den Scheck mit dem stolzen Betrag in Höhe von 1.400,- Euro an Pater Tobias und Barbara Hackert für die bedürftigen Kinder. Die beiden freuen sich sehr über den Erfolg der Kinder und berichteten den Schülern und Lehrern, was im letzten Jahr durch das Projekt KiPa-cash-4-kids geleistet werden konnte: Ferienaktionen für kleine Kinder, die nicht verreisen; Ferienfreizeiten auf Ameland und im Schwarzwald, Trikots und Fußball für Bambini-Mannschaften. Ein Junge meldete sich zu Wort und wusste, dass es der DJK-Lösort Meiderich war, der nun wieder mit dem Training durchstarten kann. Dann berichtete Barbara Hackert den Kindern, was in diesem Jahr unter anderem an Hilfe für arme Kinder geplant ist. Von dem Geld soll ein Schwimmkurs finanziert werden, denn ganz viele Kinder können noch nicht schwimmen. Zum Schwimmen lernen gehört auch immer ein Grundwissen über Gefahren am Wasser. Gerade in einer Stadt wie Duisburg an Rhein und Ruhr ist dies so wichtig. Nach Angaben des DLRG sind es 33,9 % aller Kinder und Jugendlichen, die nicht schwimmen können. Schulen können dies nicht immer alleine leisten und brauchen Unterstützung. Hier setzt das Projekt KiPa-cash-4-kids an, indem es Kurse für die Kinder organisiert und sie fördert. So kommt das Geld, das die Kinder erlaufen haben ihnen auch wieder zugute.



## Ehrung zum Jahresbeginn

Seit 2000 werden beim jährlichen Neujahrsempfang der Karnevalsgesellschaft Blau-Weiß Neumühl „Die Pils-Sucher“ die neuen „Neumühler Bürger des Jahres“ im Stadtteil geehrt. Pater Tobias und seine Mitarbeiter und Mitar-

beiterinnen vom Projekt LebensWert gGmbH gratulieren Barbara Hackert, Leiterin von KiPa-cash-4-kids und verantwortlich für Fundraising im Projekt LebensWert, zur Anerkennung ihres Einsatzes in der Flüchtlingshilfe.

Fotos: Jürgen Hovorka



**Erleben und entdecken Sie die Abtei Hamborn in Einzel- und Gruppenführungen (Kloster, Kreuzgang, Schatzkammer)**  
**Abtei Hamborn**  
**An der Abtei 4-6**  
**47166 Duisburg**  
**Tel. 0203-54472600**

**E-Mail:**  
[tourismusbuero@abtei-hamborn.de](mailto:tourismusbuero@abtei-hamborn.de)  
[www.abtei-hamborn.com](http://www.abtei-hamborn.com)



**Öffentliche Führungen 2016 (immer samstags ab 10:30 Uhr)**

**April**  
**16.04.**  
**30.04.**

**Mai**  
**14.05.**  
**28.05.**

**Juni**  
**11.06.**  
**25.06.**

# 2015: KiPa bewegte viel

## Das Projekt Kinder Patenschaften – ein Rückblick

**D**er Blick in den Kalender oder in die Foto-Ordner von 2015 zeigt, was in diesem zurückliegenden Jahr durch die Freunde und Förderer von KiPa-cash-4-kids alles ermöglicht werden konnte. Da waren Aktionen sowie Feste für und mit Kindern wie die Osterferien-Aktion mit Spielen und zum Basteln. Zum einjährigen Geburtstag vom Café „Offener Treff“ gab es eine Kindergeburtstagsfeier. Bei Geo-Caching-Ausflügen wurden in Neumühl, dem Kaisergarten, in Mattlerbusch und im Landschaftspark Schätze gesucht. Im Mai wurde ein Kindergottesdienst mit anschließendem Spiel- und Bastel-Programm gefeiert. Der KiPa-kids-day am Weltkindertag war wieder ein voller Erfolg. Das Ke.Du.Ma-M Marionetten-Theater, die Hüpfburg und die Tombola begeisterten die kleinen Besucher.

Zum Jahresabschluss besuchten über 450 Kinder Maria und Josef in der „Lebendigen Krippe“ mit echten Eseln und Schafen. Außerdem gab es dank der Unterstützung der „Help and Hope-Stiftung“ Weihnachtsgeschenke für 130 Kinder und ein fleißiger Handarbeitskreis hatte 50 Überraschungspakete gepackt.

Während die Kinder mit viel Spaß und Freude bei der Sache waren, haben die Erwachsenen für die gute Sache geschwitzt. Pater Tobias, seine Mitarbeiter, Gemeindeglieder, Praktikanten und Freunde von KiPa-cash-4-kids haben sich immer wieder die Lauschuhe angezogen, um auf die wachsende Kinderarmut aufmerksam zu machen und für den guten Zweck bei verschiedenen Laufveranstaltungen national und international an den Start zu ge-

hen. Dadurch konnten im Jahr 2015 eine Reittherapie, Fußballtrikots, Trainingsbälle sowie die Ferienfreizeiten der KjG Herz-Jesu und die Ameland Freizeit der Abtei Hamborn gefördert werden. Außerdem wurde die integrative Kinder- und Jugendarbeit der Prämonstratenser in Magdeburg unterstützt. Hinzu kommen einige Förderungen im Bereich der Einzelfallhilfe.

### Folgendes wurde finanziell umgesetzt

Sportkleidung und Trainingsbälle	2.500,- Euro
Ferienfreizeit der Abtei Hamborn	2.000,- Euro
Herbstlager Gemeinde Herz-Jesu	2.000,- Euro
Einzelfallhilfe: Start der Reittherapie,	
Sportkleidung, Notfallhilfe	1.500,- Euro
Ausflüge inkl. Bus	2.500,- Euro
Kinderfest/Aktionen	1.500,- Euro
Integrative Kinder- und	
Jugendarbeit Magdeburg	2.000,- Euro
Weihnachtsgeschenke für 200 Kinder	1.750,- Euro
Verwaltung/Öffentlichkeitsarbeit	18.000,- Euro
<b>Gesamt</b>	<b>33.750,- Euro</b>

Das Projekt KiPa-cash-4-kids und Pater Tobias danken im Namen der Kinder allen, die sich mit Zeit- oder Geldspenden sowie guten Ideen in die Projektarbeit eingebracht haben. Vieles wäre sonst nicht möglich gewesen! ❖

Barbara Hackert





## Ostermalwettbewerb

Mit Stolz präsentiert das Projekt LebensWert die drei Gewinnerbilder des Ostermalwettbewerbes. Herzlichen Glückwunsch an Anna-Chiara, Amy und Anita, deren Bilder nun die aktuellen Ostergrüßkarten des Projektes LebensWert zieren. Vielen Dank an alle Kinder für ihre Mühen und die vielen schönen Bilder!

Alle Bilder sind demnächst als Diashow auf unseren Facebook-Seiten zu sehen.



## Impuls-Gedicht

*einmal Halleluja spüren  
bis in die Blutbahn  
mit allen Sinnen  
durch und durch*

*ohne Wenn und Aber  
ohne vielleicht und wer weiß*

*einmal Halleluja leben  
im Grau des Alltags  
überraschend überwältigt  
durch und durch*

*ohne Kompromisse  
ohne Erklärungen und  
Verstehen*

*einmal dein Halleluja  
durchgedrungen  
bis zu meinem seufzenden  
Ach*

© Petra Stadtfeld

## übrigens ...

### ► Bundesfreiwilligendienst im Projekt LebensWert



Im Projekt LebensWert sind seit dem 01.02.2016 zwei Syrer im Bundesfreiwilligendienst (BFD) tätig. Das Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben hat dies für den Zeitraum von Dezember 2015 bis Dezember 2018 möglich gemacht, um Geflüchtete zu integrieren.

Zwei Stellen wurden im Projekt LebensWert jeweils im Café „Offener Treff mit Herz“ und im Beratungsbüro eingerichtet. Pater Tobias freut sich über die zwei neuen Stellen und die neuen Mitarbeiter. „Hier haben beide jungen Männer auch Gelegenheit ihre Deutschkenntnisse zu verbessern“, so Pater Tobias.

Yamen Kadour, 31, studierter Jurist aus Damaskus, hat während seines Studiums bereits in der Gastronomie gejobbt. Nun arbeitet er weiterhin im Café „Offener Treff mit Herz“, wo er bereits seit November ein Praktikum gemacht hat und unterstützt dort fleißig Matthias Rothbart im Küchendienst und Service.

Fared Al Mamoud, 21, Medizintechnik-Student aus Daraa möchte gerne auch in Deutschland sein Studium im medizinischen Bereich fortsetzen. Um die Wartezeit zu überbrücken, arbeitet er im Büro und hilft Sozialarbeiter Markus Schöbel in der Flüchtlingshilfe. Er übersetzt Texte, sammelt Informationen über Geflüchtete zur Vermittlung in Praktikumsstellen, Studienplätze und Arbeitsmarkt. Weiterhin kennt er sich sehr gut im Bereich des Sozialtickets der DVG aus.

Beide Syrer arbeiten vormittags und besuchen am Nachmittag einen Integrationskurs. Sie nutzen den BFD, um den deutschen Arbeitsalltag kennen zu lernen sowie als Sprungbrett für Studium und Beruf.





# Gesund zum Wohlfühlgewicht

**E**ine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, Süßes und Fettiges nur in Maßen – in der Theorie wissen wir, wie man sein Gewicht hält oder überflüssige Pfunde verliert. Doch warum ist dann mehr als jeder zweite Deutsche zu dick? Weil es eben nicht so leicht ist, die Regeln auch im Alltag umzusetzen. Dr. Edeltraud Schlotmann-Höller, Beratungsärztin bei der Krankenkasse Novitas BKK, weiß, wie Abnehmen gesund und genussvoll gelingt.

Zunächst einmal gilt: Finger weg von Crash- oder Nulldiäten. Langfristig werden solche Methoden niemals erfolgreich sein. Vielmehr ist das Gegenteil der Fall. „Bei Radikaldiäten senkt unser Körper den Energiebedarf“, erklärt Dr. Schlotmann-Höller. „Gibt es nach der Diät wieder ausreichend Nahrung, legt unser Körper auch schnell wieder Reserven an, um für weitere Notzeiten gerüstet zu sein. Der sogenannte Jojo-Effekt setzt ein. Nach einer Diät genügen schon kleinere Mengen, um das Ausgangsgewicht zu erreichen oder zu überbieten.“ Studien belegen, dass der langfristige Effekt von Diäten gleich null ist. „Hinzu kommt“, weiß Dr. Schlotmann-Höller, „dass durch einseitige Ernährung das Risiko für Mangelerscheinungen und Essstörungen steigt.“

Gelingen kann eine Gewichtsreduzierung nur, wenn man seine Ernährungsgewohnheiten langfristig umstellt und dem Körper gibt, was er braucht. Dr. Schlotmann-Höller: „Der Genuss darf beim Abnehmen nicht zu kurz kommen. Lassen Sie keine Ernährungskomponente vollstän-

dig weg, denn das führt zu Heißhungerattacken. Planen Sie ab und zu Ihr Lieblingsessen und kleine Leckereien ein. Gesundes Abnehmen bedeutet auch, pro Woche nicht mehr als ein halbes bis ein Kilogramm zu verlieren.“ Eine Gewichtsreduzierung erreichen Sie schon mit kleinen, aber effektiven Veränderungen im Alltag:

## Regelmäßige Bewegung ist wichtig

Ein strammer Spaziergang ist gesund und kann viel bewirken. Integrieren Sie Bewegung ganz selbstverständlich in Ihren Alltag und nutzen Sie die Treppen statt den Aufzug oder steigen Sie eine Haltestelle früher aus. Suchen Sie sich regelmäßige körperliche Bewegung im Sportverein, beim Tennis, Yoga, Judo, Fußball, Handball oder Ähnlichem. Auch regelmäßiges Fahrradfahren, Skaten und Joggen ist ideal. Bewegen Sie sich mit Freunden und Freundinnen, dann macht es mehr Spaß und der innere Schweinehund wird leichter überwunden.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, pro Woche nicht mehr als 300 bis 600g Fleisch und Wurst zu essen. Greifen Sie zu fettarmen Sorten. Schinken zum Beispiel hat deutlich weniger Fett als Salami, bei Fleisch sind mageres Hähnchen-, Putenfleisch oder Rind eine gute Wahl. Das Fleisch soll die Beilage beim Essen sein. Setzen Sie bei Nudeln und Brot auf Vollkorn, denn das ist sättigender und nährstoffreicher als Weißmehl. Ein Weißmehlbrötchen liefert zwar schnelle Energie, erhöht aber den Blutzuckerspiegel und lässt ihn nach kurzer Zeit

## übrigens ...

wieder steil abfallen. Anders verhält es sich bei Vollkorn: Der Blutzuckerspiegel bleibt über Stunden stabil und Ballaststoffe sorgen für eine lange Sättigung. Eine dunkle Brotfarbe ist aber nicht zwangsläufig ein Hinweis auf Vollkorn. Oft werden gezuckerte Weizenbrote dunkel gefärbt, etwa mit Malz. Wenn Sie unter der Woche Roggen- oder Vollkornbrot essen, darf es am Sonntag natürlich auch ein Croissant oder ein Weißmehlbrötchen sein. Essen Sie häufig Kartoffeln und Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen und Bohnen. Die darin enthaltene Stärke gibt die Energie langsam ab und sorgt für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.

Die meisten Kalorien enthält Fett, deshalb nehmen Sie schneller ab, wenn Sie Fett einsparen. Ganz auf Fett verzichten sollen Sie aber nicht, denn es ist wichtig für unseren Organismus. Es ist unter anderem Bestandteil von Hormonen und schützt im Bauchraum unsere Organe vor Druck und Stößen. Fett gibt dem Essen außerdem Geschmack. Es gilt aber: Qualität ist wichtiger als Masse. Gute Fette sind in Nüssen, Samen, fettem Fisch und Pflanzenölen enthalten. Wenn Sie diese hauptsächlich für Ihre Mahlzeiten verwenden darf es an einem Tag der Woche auch mal Currywurst mit Pommes sein oder ein Burger. Auch mit der Wahl der richtigen Getränke können Sie viele Kalorien einsparen. Verzichten Sie auf Cola und Limo und stillen Sie Ihren Durst mit Wasser, ungesüßtem Tee oder Saftschorle. Bei Muntermachern gilt: Ein Cappuccino oder Milchkaffee ist deutlich kalorienreicher als schwarzer Kaffee mit etwas fettarmer Milch.

Wenn Sie abnehmen wollen, verzichten Sie auf Süßigkeiten und Knabbereien. Naschen Sie stattdessen Früchte, Trockenobst, Gemüsesticks, eine Handvoll Nüsse, Salzstangen oder Vollkorn-Butterkekse. Wenn der Hunger auf Schokolade groß ist, essen Sie direkt nach den Mahlzeiten etwas Süßes. Generell sollten Sie beim Abnehmen zwischen den Hauptmahlzeiten nichts essen. ❖

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

### ► Marburg: Schutzengel laufen Spenden-Marathon



Jeder, der das Projekt KiPa-cash-4-kids mit Spenden oder seinem Einsatz unterstützt, ist ein Schutzengel. Wie schön, dass es sie gibt. Am Samstag, 27.02.2016, gingen fünf von ihnen in Marburg an den Start. Pater Tobias zu seinem 48. Spenden-Lauf (3:50:00 Std), Thierno Djiwo Bobo Diallo (3:30:30 Std.) zu seinem 2. Marathon. Yamen Kadour (1:36:48 Std.) und Delil Bozo (1:33:56 Std.), die vor 3 Wochen auf Madeira ihren 2. Marathon gelaufen sind starteten zusammen mit Mory Camara (1:44:28 Std.) zum Halbmarathon.

**„Jeder Kilometer hilft helfen“  
auch 2016  
Kindern eine Chance geben**

**KINDER PATENSCHAFT  
cash-4-kids**

**Jahresprogramm 2016**

- 48. Madeira - Funchal Marathon am 31.01.2016
- 49. Marburg - Marathon am 27.02.2016
- 50. Boston - Marathon am 18.04.2016
- 51. VIVAWEST - Marathon Gelsenkirchen am 22.05.2016
- 52. Rhein-Ruhr - Marathon - Duisburg am 05.06.2016
- 53. Reykjavik - Marathon am 20.08.2016
- 54. BMW - Marathon in Berlin am 25.09.2016
- 55. München - Marathon am 09.10.2016
- 56. Eliat - Marathon - Wüstenlauf Israel am 18.11.2016

(Änderungen vorbehalten)  
Alle Marathonreisen sind privat finanziert und Pater Tobias nimmt dafür seinen Urlaub.  
Mit freundlicher Unterstützung durch:

Unterstützen auch Sie Pater Tobias Sponsorenlauf zu Gunsten von bedürftigen und armen Kindern!  
[www.kipa-cash-4-kids.de](http://www.kipa-cash-4-kids.de)

Unser Spendenkonto:  
Bank im Bistum Essen  
BIC: GENODE18BE  
IBAN: DE34360602950010766036  
[www.pater-tobias.de](http://www.pater-tobias.de)

**PROJEKT LEBENS WERT**

**bcu RITTHOFF**  
Katholischer Unternehmens- & Familienbank

**immeo-wohnen FALKE**

# Eier mit Garnelen aus dem Dampf



Wenn der Hosenbund kneift, wird's allerhöchste Zeit: Darauf sollte man hören. Nur ein paar wenige Kilos zuviel sind bald wieder runter. Schwierig wird's, wenn man die Zügel, die man sich in einem solchen Fall auferlegen sollte, zu lange schleifen lässt. Dem entgegen zu wirken, sind die Wochen zwischen Aschermittwoch und Ostersonntag doch geradezu ideal. Dass die Tage schon spürbar länger sind und die Freude auf den Frühling immer stärker wird, sind Motivation genug. Bewusster Essen, weniger Fleisch, mehr Gemüse und Kräuter, mehr von den leichter bekömmlichen Proteinen, wie von Fisch und Meeresfrüchten. Gut und gesund, leicht und bekömmlich – das ist durchaus kein Widerspruch. Das wollen wir mit unserem Rezept beweisen – das als Hauptgericht genossen nicht mal 250 Kalorien pro Person liefert. Da ist sogar auch noch eine kleine Portion gedämpfter Reis als Beilage drin. Wir wünschen guten Appetit und viel Vergnügen!

Sieht bildschön aus, macht kaum Mühe und gelingt im Dampfgarer perfekt. Natürlich sollten es Eier von glücklichen Hühnern sein – andere sollte man schon der Umwelt zuliebe gar nicht erst kaufen – und nur solche sind tatsächlich ein Genuss!

*Vorspeise für vier, Hauptgericht für zwei Personen:*

*1 EL neutrales Öl, 1-2 Frühlingzwiebeln, 1 rote Chilischote, je ½ TL fein gewürfelter Ingwer und Knoblauch, 4 frische Eier, 1 EL Fischesauce, 1 TL Sesamöl, 4-6 geschälte Garnelenschwänze, ½ TL Speisestärke, 1 EL Sojasauce, Koriandergrün oder Petersilie*

Eine Platte vorbereiten: Mit Öl einpinseln, darauf fein geschnittene Frühlingzwiebeln verteilen, ebenso in feine Streifen geschnittene Chili, Ingwer und Knoblauch. Darauf die aufgeschlagenen Eier setzen. Mit Fischesauce und Sesamöl beträufeln.

Die Garnelen längs halbieren, mit Stärke einreiben und mit Sojasauce marinieren. Dann zwischen die Eier betten. Zum Schluss zerzupftes Koriandergrün oder fein geschnittene Petersilie streuen.

Im Dampfgarer bei 85 Grad 2-3 Minuten dämpfen. Dann ist das Eigelb noch absolut flüssig, aber die Garnelen kringeln sich mit ihrem Schwanzende bereits gar in die Höhe. Natürlich geht's auch ohne Dampfgarer: Man stellt die Platte auf einen Untersatz, etwa eine umgestülpte Tasse, in einen passenden Topf, füllt zwei Finger hoch Wasser ein, erhitzt das Wasser und lässt die Eier im unter dem Deckel zirkulierenden Dampf garen. ❖

©apfelgut – Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer



# Rat & Tat

**R**at und Tat für Bedürftige“ hinter unserem Slogan verbergen sich Herausforderungen und Schicksale. Aufgrund fehlender Unterstützung durch eigene Familien, den Sozialstaat oder anderer Hilfsorganisationen, kommen jeden Tag mehr Menschen zu unseren Sozialarbeitern und suchen Hilfe bei ihren Problemen. Diese sind auf den ersten Blick manchmal banal. Im Weiteren aber sind es Aufgaben, die wir nur gemeinsam mit guten Freunden und Förderern schaffen können.

So fehlt oft einfach eine praktische Hilfestellung, die es den Menschen wieder ermöglicht, ein menschenwürdiges Leben mitten unter uns zu führen.

Wie bei Frau A., 60 Jahre. Sie leidet seit Jahren unter Osteoporose und als Folge dessen auch unter Depressionen. Aufgrund einer kleinen Rente, erhält sie eine Aufstockung zur Absicherung ihres Lebensunterhaltes. Dies reicht aber nicht aus, um nach einem Umzug vor einem Jahr, die Möbel aufbauen zu lassen und die Umzugskartons auszuräumen. Sie kann aufgrund ihrer Krankheit nicht schwer heben. Familie und Freunde sind nicht greifbar. Das führt dazu, dass sie seit einem Jahr zwischen Umzugskartons und Möbelteilen „lebt“. Hier suchen wir jemanden, der entweder gezielt selber mit anfasst oder die Kosten für den Aufbau der Möbel und die Grundeinrichtung übernimmt.

## Aber es gibt auch Positives zu berichten

Wie bei Herrn P., 58, der Anfang 2015 um Hilfe bat. Nach einer Trennung war er psychisch so angeschlagen, dass der ehemals selbständige Vermessungsingenieur arbeitsunfähig war. Er hauste in einer Baustelle im Renovierungsstau ohne Strom und Heizung.

Blanker Estrich, kaum nutzbares WC und Küche ließen die Worte „wohnen“ und „leben“ nicht zu. Herr P. hatte eine Matratze, einen Tisch und einen Stuhl. Ein Kühlschrank, ein 2-Platten Herd sowie ein Heizstrahler wurden mit Strom über einen Nachbarn mittels Verlängerungskabel versorgt. Vom Sozialamt bekam er keinerlei Leistungen zum Lebensunterhalt.

Auf unsere Initiative hin wurde Herr P. vom medizinischen Dienst der Krankenversicherung für ein halbes Jahr als arbeitsunfähig eingestuft, so dass nun das Sozialamt zuständig war. Antrag beim Sozialamt, Wiederaufnahme der Krankenversicherung und Wohnungssuche wurden durch unsere Sozialarbeiter in die Wege geleitet. Nach einigen zeitaufwändigen Rückschlägen konnten wir mit ihm zusammen die Dinge regeln und ihn wieder aufbauen. Wir hatten Glück bei der Wohnungssuche und mit Hilfe von Möbelspenden, die von einigen Ehrenamtlichen transportiert wurden, konnte die Wohnung auch funktionell eingerichtet werden.

In der Zeit, in der Herr P. ohne jedes Einkommen war, konnte er in unserem Sozial-Café „Offener Treff mit Herz“ kostenlos frühstücken und zu Mittag essen. Hygieneartikel etc. gingen wir mit ihm gemeinsam einkaufen. Heute hat Herr P. wieder eine Arbeit und kommt hin und wieder vorbei, um uns zu berichten, bzw. zu schauen, wo er unsere Arbeit unterstützen kann.

Wir beobachten dabei, dass es so gut wie keine Hilfsorganisationen gibt, die derartige individuelle und persönliche Hilfestellungen leisten können, denn sie kostet Zeit und Geld. Um mit Bedürftigen den Weg in ein wirklich menschenwürdiges Leben zu finden, ist finanzielle Unterstützung NOTwendig. Als gemeinnützige GmbH erhalten wir keine öffentlichen Zuschüsse und finanzieren unsere Arbeit über Spenden.

Bitte werden Sie auch aktiv! Es gibt so viele Möglichkeiten: tatkräftig anfassend, Freunde und Bekannte um Hilfe bitten, Handwerker, Dienstleister oder Umzüge finanzieren. Verschenken Sie ein menschenwürdiges Leben!



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

# Türkische und katholische Unternehmer fördern Potenzial von Flüchtlingen

Gemeinsame Diskussionsveranstaltung des Bundes Katholischer Unternehmer (BKU) Diözesangruppe Ruhrgebiet und des Vereins türkischstämmiger Geschäftsleute in Duisburg und Umgebung (TIAD e.V.)



Als unternehmerisch Tätige mit Herkunft verschiedener Nationen haben sich erstmals der Verein türkischstämmiger Geschäftsleute in Duisburg und Umgebung (TIAD e.V.) und der Bund katholischer Unternehmer der Diözesangruppe Ruhrgebiet (BKU) in Duisburg im Agnesheim der Herz-Jesu-Gemeinde gemeinsam über die Lage der Flüchtlinge am Beispiel der Landesaufnahmeeinrichtung im ehemaligen St.-Barbara-Hospital in Duisburg-Neumühl informiert. Zehra Yilmaz vom Deutschen Roten Kreuz (DRK), Leiterin der Zentralen Unterbringungseinrichtung, schilderte an Hand konkreter Beispiele die aktuelle Situation der Unterbringung von Flüchtlingen und betonte, dass der Mensch im Vordergrund stehe und nicht die Statistik. Das sei in Anbetracht der steigenden Zahlen allerdings immer schwieriger, denn aus anfangs 50 seien inzwischen 800 Menschen geworden.

Zu der Diskussion mit der Leiterin der Zentralen Unterbringungseinrichtung St. Barbara-Landesasyl, Zehra Yilmaz, 2. v.l., hatten Özcan Yavuz, Vorsitzender des TIAD e.V. (3.v.l.), Elisabeth Schulte, Vorsitzende der DG Ruhrgebiet des BKU (links) sowie Pater Tobias aus der Abtei Hamborn (rechts) eingeladen.



Organisiert hatten die Veranstaltung Özcan Yavuz, Vorsitzender des TIAD e.V., Elisabeth Schulte, Vorsitzende der DG Ruhrgebiet des BKU, sowie Pater Tobias aus der Abtei Hamborn als Geistlicher Berater des BKU und Geschäftsführer des Projektes LebensWert.

Nach den Beweggründen gefragt, warum die Menschen sogar aus arabischen und afrikanischen Ländern vorrangig nach Deutschland kämen, nannte Yilmaz die finanzielle Ausstattung mit Taschengeld und Hartz IV bzw. den Wohlstand und die gute Behandlung von Ausländern in Deutschland, aber auch die Freiheit und Demokratie. Schulte wies darauf hin, dass rund 80 % der Flüchtlinge keine Ausbildung hätten, viele sogar Analphabeten seien. Realistisch sei es daher, erst einmal zu helfen, dass die Flüchtlinge überhaupt die deutsche Sprache einigermaßen beherrschten, denn daran scheiterten schon jetzt die meisten Ausbildungsverhältnisse junger Flüchtlinge. Sprachkurse, Praktika und Ausbildung bzw. Beschäftigung seien die vorrangigen Aufgaben. Bei der Vermittlung in Praktika, Ausbildung und Beschäftigung stellten sich derzeit die Agenturen für Arbeit gut auf, die über den Arbeitgeberservice Flüchtlinge vermittelten (bundesweite kostenfreie Telefonnummer: 0800 45 555 20). Pater Tobias berichtete über die Situation der Flüchtlinge in der Kommunalen Unterkunft in der Turnhalle in Neumühl (80 junge Männer). Bisher hat das Projekt LebensWert 5 junge Flüchtlinge in verschiedenen Unternehmen in Praktika untergebracht. Spontan meldeten sich anschließend mehrere Unternehmer, junge Flüchtlinge aus Kommunalen Flüchtlingsunterkünften der der Region als Praktikanten aufzunehmen.



## Für Flüchtlinge: Freistarts beim 33. Rhein-Ruhr-Marathon

Der Stadtsporthund Duisburg unterstützt die laufende Flüchtlingsarbeit von Prämonstratenser-Pater Tobias. Für den 33. Rhein-Ruhr-Marathon am 5. Juni 2016 stellen die Gastgeber fünf Freistarts für Asylbewerber aus der Laufgruppe des Paters aus der Abtei Hamborn zur Verfügung.

„Wir sind grundsätzlich überzeugt, dass über den Sport Integration in besonderer Weise gelingt. Pater Tobias beweist dies mit seinem Engagement beispielhaft. Denn die Laufgruppe startet nicht für sich, sondern für ein Charity-Projekt zugunsten Duisburger Kinder“, sagt Uwe Busch, Geschäftsführer des Stadtsporthundes Duisburg. Es sei deshalb keine Frage, dass die Organisatoren die Bitte um Startplätze für die Flüchtlinge gern nachkommen. Den Kontakt zwischen Pater Tobias und den Veranstaltern des 33. Rhein-Ruhr-Marathons hatte Volker Teutloff vom LC Duisburg hergestellt. Volker Teutloff ist für den LC Duisburg Mitglied des Organisationskomitees.

Pater Tobias ist bereits mehrfach in Duisburg – zugunsten seines Charity-Projekts „KiPa cash-4-kids“ – gelaufen. Im vergangenen Jahr belegte er mit einer Zeit von 3:53,13 Std. Platz 282. Seine Rennen im Habit machen ihn im Läuferfeld unübersehbar. Dabei geht es ihm nicht um Bestzeiten, sondern vor allem darum, Geld für bedürftige Kinder einzusammeln. In neun Jahren kamen so über 150.000 Euro für bedürftige Kinder in Duisburg zusammen.

Dass Lauftraining für Flüchtlinge hat der Hamborner im Frühsommer 2015 aufgenommen. Als in einer Turnhalle nahe der Abtei 70 junge Männer untergebracht wurden, kam ihm der Gedanke, dass regelmäßiges Laufen sein Beitrag zur Flüchtlingshilfe sein könnte. Beim Training werden dann nebenbei Vokabeln gelernt.

Die Gruppe aus Syrien, Nigeria und Guinea nahm zunächst im August für KiPa-cash-4-kids am Innenhafenlauf teil. Am 18. Oktober finishen insgesamt acht Spenden-Läufer den Magdeburg-Marathon für Kinder und Jugendarbeit. Alle Reisen sind privat finanziert. Pater Tobias nimmt für seine Laufreisen Urlaub.

Zusätzlich zur Flüchtlingsgruppe startet das cash-4-kids-Team beim 33. Rhein-Ruhr-Marathon in Duisburg mit einer Mixed-Staffel. Außerdem läuft ein Gemeindemitglied von Pater Tobias den Halbmarathon. Diese Läufer sind alle bereits gemeldet. ❖

## übrigens ...

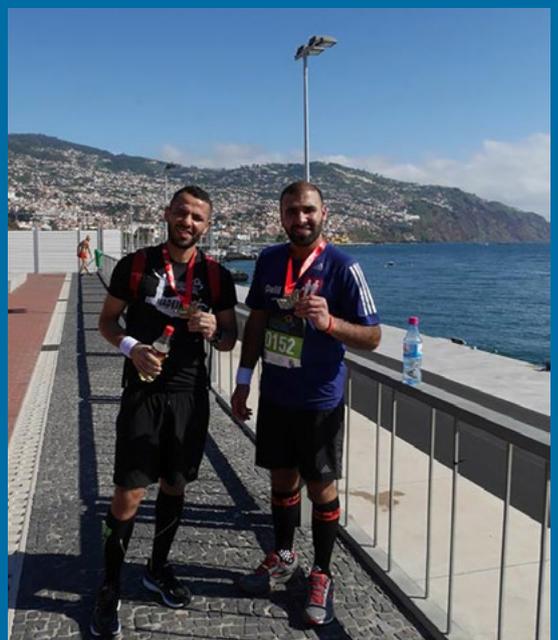
### ► NEUE T-Shirt's



Das sind unsere neuen Lauf-Shirts für das Projekt: [www.kipa-cash-4-kids.de](http://www.kipa-cash-4-kids.de). Aber mit diesen Laufshirts, gesponsert von Lauf-Sport-Geschäft Bunert, Inhaber Karsten Kruck, läuft es sich noch besser. Danke Karsten Kruck

### ► Marathon-Tag auf Madeira

Yamen Kaddour (3:53:16 Std) und Delil Bozo (3:47:51 Std) haben den Marathon in einer sehr guten Zeit in Funchal gefiniht. Der Coach der beiden Läufer, Pater Tobias, freut sich über dieses tolle Ergebnis.

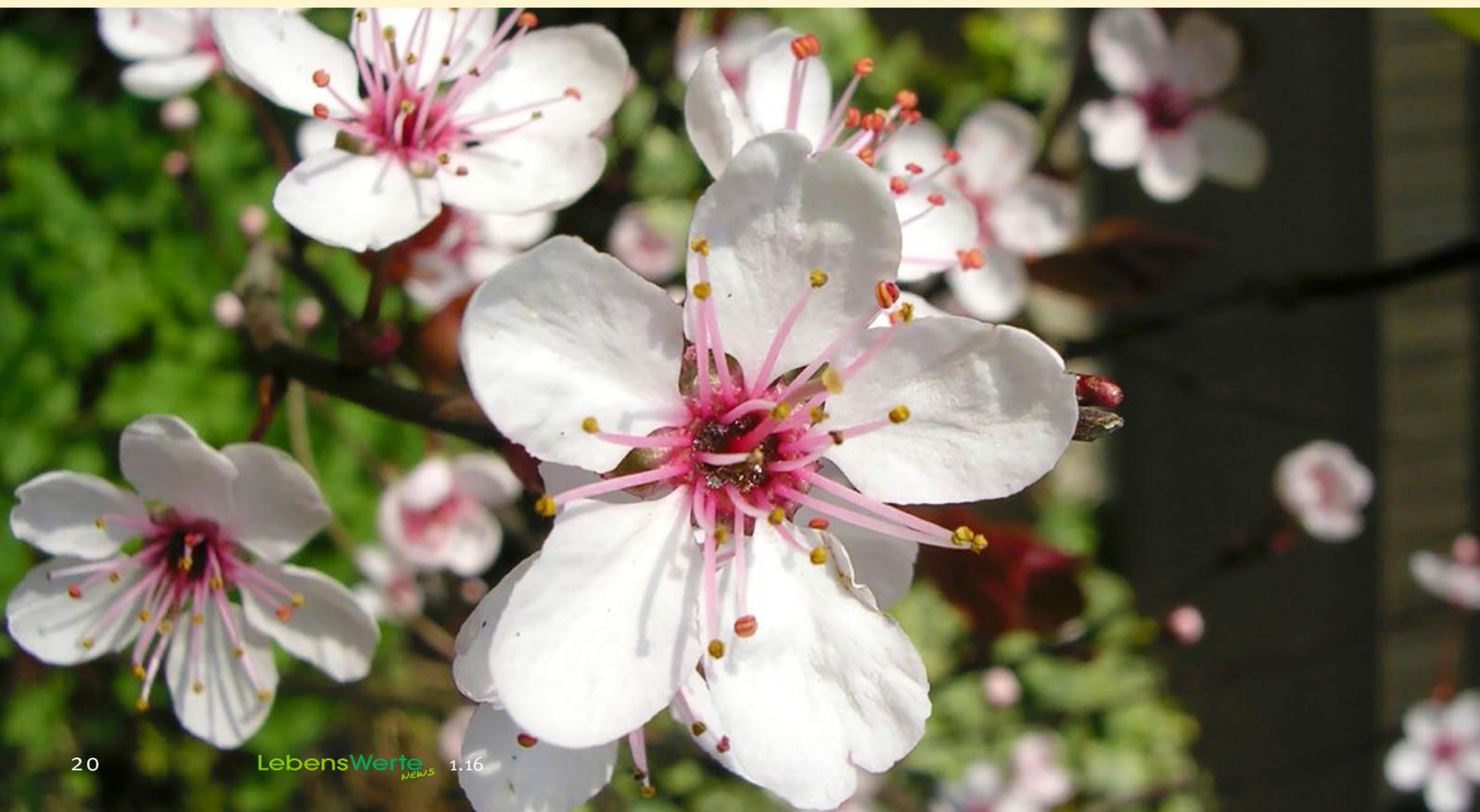


# Gemeinsam sind wir stark

„Gemeinsam sind wir stark“ oder „Einer für alle, alle für Einen“, solche Sprüche haben sicherlich die meisten schon einmal gehört. Besonders bei Teamsportarten oder ähnlichem ist es besonders wichtig zusammenzuhalten. Aber wie sieht es denn im Leben wirklich aus? Im normalen täglichen Umgang mit anderen Menschen, besteht da auch noch eine ähnliche Sichtweise? Rücksichtnahme, Unterstützung, unter die Arme greifen? Vielmehr ist hin und wieder eher das Gegenteil zu beobachten. Leider scheint da der Spruch passend: „Erst komme ich – nach mir die Sintflut.“ Traurig, oder? Lassen wir das nicht zu und steuern dagegen. Seien wir keine graue Maus, die eingeschüchtert alles zulässt. Nehmen wir unser Leben selbst in die Hand mit allen Stärken und Schwächen und denken daran, gemeinsam sind wir stark.

Geschichte: Sei keine graue Maus Es ist schon recht lange her, da gab es überall auf der Welt bunte Mäuse. Sie waren rot oder blau, gelb oder grün, rosa oder violett. Manche Mäuse waren sogar bunt getupft oder gestreift. Durch die Farbe ihres Felles verständigten sie sich. Sie zeigten einander damit, was sie besonders gut konnten und womit sie den anderen helfen wollten. „Wir“, erklärten die roten Mäuse, „sind schnell und stark. Wir helfen überall da, wo starke Mäusearme oder flinke Mäusebeine vonnöten sind.“ „Wenn jemand Rat sucht oder etwas Schwieriges wissen will, sind wir zur Stelle“, boten sich die grünen Mäuse an. „Wir sind nämlich sehr klug und möchten mit unserem Wissen anderen helfen.“ „Hast du Langeweile oder schlechte Laune, dann wende dich an uns“, ließen die gelben Mäuse wissen. „Wir kennen die besten Mäusewitze und die tollsten und wildesten Mäusespiele. Mit uns erlebst du die lustigsten Abenteuer.“ „Wir möchten einfach für dich da sein“, sagten die rosa

Mäuse. „Wir sind ruhig, zärtlich und verständnisvoll. Wir leisten dir Gesellschaft, wenn du einsam bist, und hören dir zu, wenn du dich aussprechen willst. Wir nehmen dich in die Arme und trösten dich, wenn du traurig bist.“ Da nun die meisten Mäuse nicht nur eine Stärke hatten, sondern mehrere, waren ihre Felle recht farbenfroh. Und wenn sich ihre Fähigkeiten änderten, konnten sie auch die Farbe ihres Felles wechseln. Das war für die Mäuse kein Problem. Sie mussten sich nur fest konzentrieren und ehrlich vor sich selbst sein. Damit die anderen sofort wussten, was los war, veränderten alle Mäuse häufig die Farbe ihres Felles. So herrschte eine offene und ehrliche Atmosphäre. Sie lebten glücklich und zufrieden in ihrer bunten Mäusewelt. Halt, da habe ich etwas übertrieben! Es gab doch ein paar Mäuse, denen die offene Art der anderen nicht gefiel: Das waren die grauen! Sie wechselten nie ihre Farbe, zeigten nie ihre Stärken und waren nicht bereit, ihre Fähigkeiten für andere einzusetzen. Sie ver-



## übrigens ...

standen es meisterhaft, sich hinter ihrem grauen Fell, einem gleichgültigen Lächeln und nichtssagenden Sprüchen zu verstecken. Die offene und ehrliche Art der anderen Mäuse machte den grauen Angst. Darum zogen sie los, um für eine graue Mäusewelt zu kämpfen. „Wenn du ausgelassen bist“, sagten sie zu den fröhlichen Gelben, „halten dich alle für albern und dumm. Versteck deine Freude lieber hinter einem unauffälligen Grau, bevor du dich noch blamierst!“ — „Wenn du dich stark und mutig fühlst, dann zeig das niemandem“, rieten sie den starken Roten, „sonst halten dich alle für einen Angeber: Mit einem schlichten Grau fällst du niemals unangenehm auf.“ — „Wenn du dich um andere sorgst und dich um sie kümmerst, wirst du bald von allen ausgenutzt“, warnen sie die verständnisvollen Rosafarbenen. „Mit einem schützenden Grau sparst du viel Zeit für dich.“ „Wenn du den anderen zeigst, wie viel du weißt, halten dich alle für einen eingebildeten Streber“, erklärten sie den klugen Grünen. „Durch ein mattes Grau hältst du dir die anderen vom Leib und kannst dich in Ruhe weiterbilden.“ So zogen die Grauen von Maus zu Maus. Und da sie gelernt hatten, sich gewandt auszudrücken, konnten sie eine Maus nach der anderen davon überzeugen, die bunten Farben ab – und dafür das eintönige Grau anzulegen. Schließlich gab es fast nur noch graue Mäuse. Dadurch veränderte sich die Mäusewelt völlig: Kaum eine Maus wagte es noch, offen ihre Stärke zu zeigen, kaum eine setzte noch ihre Fähigkeiten für ihre Mitmäuse ein. Fast alle speisten ihre Mitmäuse mit freundlichen, nichtssagenden Sprüchen ab und kümmerten sich nur noch um sich und ihren eigenen Vorteil. Eine jede hatte Angst vor ihren Mitmäusen, da sie nicht mehr wusste, wo sie mit ihnen dran war. Und so ist das bis heute geblieben: Fast alle Mäuse sind ängstlich und grau. Übrigens: Die Grauen haben ihre Mission noch nicht beendet. Inzwischen ziehen sie als Menschen verkleidet durch unsere Welt und versuchen, die anderen davon zu überzeugen, dass es besser ist, zuerst an sich selbst zu denken und sich hinter einem gleichgültigen Lächeln und ein paar nichtssagenden Sprüchen zu verstecken, als seine Stärken und Fähigkeiten für die anderen einzusetzen. Die Grauen sind fast überall dort zu finden, wo Menschen zusammenleben. Ich bitte dich, lass dich nicht von ihnen überreden, sei keine graue Maus!

Sei keine graue Maus und setze deine eigenen Stärken und Fähigkeiten auch für andere ein – machen wir uns dies immer bewusst, so wird auch uns immer wieder Hilfe zuteil – so beginnt Zusammenhalt.

Ich wünsche allen Lesern und Leserinnen ein gesegnetes Osterfest 2016!

*Es grüßt Sie herzlich Pater Tobias*

### ► BOSTON-Marathon

Pater Tobias nächster 49. SPENDEN-Marathon



(42,195 km) in BOSTON am 18.4.2016

Seine Laufschuhe stehen schon bereit.

Der christliche Glaube gibt ihm die Kraft, die vielen Marathon's zu finishen. Dank der erlaufenen Spenden kann er benachteiligten Kindern ein Lichtblick schenken, sei es durch Teilnahme an einer Ferienfreizeit, eine neue Sportausrüstung oder eine spezielle Therapie. **Spenden: Projekt LebensWert**  
**IBAN: DE34360602950010766036**  
**BIC: GENODE1BBE, Bank im Bistum Essen**  
 Spendenquittungen können ausgestellt werden.  
 Bitte Adresse und Kennwort „Boston“ mitteilen.

**Offene Gartenpforte**  
**Abtei Hamborn**  
 16. & 17. Juli von je 12.00-17.00 Uhr

An der Abtei 4-6, 47166 Duisburg-Hamborn  
 0203-54472600, [tourismusbuero@abtei-hamborn.de](mailto:tourismusbuero@abtei-hamborn.de)  
[www.abtei-hamborn.net](http://www.abtei-hamborn.net)



## Feierliche Profess und Diakonenweihe

Der Abt der Abtei Hamborn, Abt Albert Dölken und die Gemeinschaft der Prämonstratenser, freuten sich über die Ablegung der feierlichen Profess der beiden Kandidaten Fr. Jakob und Fr. Jeremias am 6. März 2016. Fr. Jakob wurde im mecklenburgischen Wismar geboren und stammt aus einer sehr aktiven Pfarrgemeinde in seiner Heimat. Dort engagierte er sich vor allem in der Jugendarbeit bevor er 2007 das Theologiestudium in der Hochschule Sankt Georgen in Frankfurt am Main begann. Fr. Jeremias kommt aus der Eifel und wuchs in der Nähe des Klosters Steinfeld, dem ursprünglichen Mutterkloster der Abtei Hamborn, auf. Auch er absolvierte sein Theologiestudium bei den Jesuiten in Sankt Georgen. Der 27-jährige ist das jüngste Mitglied der Klostersgemeinschaft und absolviert derzeit ein Aufbaustudium im Kirchenrecht. Gemeinsam wurden die beiden jungen Chorherren am 26. März 2012 von Abt Albert eingekleidet und erhielten den weißen Habit, das Ordensgewand der Prämonstratenser. Am 6. März 2016 legten die beiden nun ihre Feierliche

Profess ab und versprachen dabei ein Leben in Armut, eheloser Keuschheit und Gehorsam.

Am Fest des heiligen Josef, dem 19. März 2016, werden die beiden Ordensmänner von Weihbischof Dominicus Meier O.S.B. zu Diakonen geweiht. In der Weiheliturgie, die um 10:30 Uhr beginnt, wird der Bischof den Kandidaten die Hände auflegen und im Weihegebet die Gabe des Heiligen Geistes auf sie herabrufen und ihnen das Amt des Diakons übertragen. Bereits in dieser Hl. Messe werden sie ihr neu erhaltenes Amt ausüben und dem Bischof in der Liturgie assistieren. Im Anschluss an die Feier der Diakonenweihe schließt sich ein Empfang in den Räumen des Klosters an, zu dem alle Mitfeiernden herzlich eingeladen sind.

Als Diakone übernehmen Fr. Jakob und Fr. Jeremias einen wichtigen Dienst in der Kirche und gehen einen weiteren Schritt in der Vorbereitung auf ihre Priesterweihe am 8. September 2016. Ihren Dienst als Diakon werden sie für die kommenden Monate in Altenberg (Fr. Jeremias) und in Steinfeld (Fr. Jakob) übernehmen.



Mit freundlicher Unterstützung:



**Hausverwaltung  
Hufmann**

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

**0203-4846704-0**



*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

**Reifenhandel Thesing KG**

**SOFIEN-, ECKE KURTSTRASSE  
47167 DUISBURG**

**TEL.: 0203/588624 / FAX: 0203/587802  
REIFENTHESING@YAHOO.DE**



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

Malerfachbetrieb  
**H.W.Köntges**

Marienstraße 67 • 41844 Wegberg  
Tel. 0 24 34/44 42 • Mobil 01 72/9 01 14 84  
[www.maler-koentges.de](http://www.maler-koentges.de) • [info@maler-koentges.de](mailto:info@maler-koentges.de)

## Beerdigungsinstitut Heinz Kleinemühl

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



## Marktklause

Gaststätte Marktklause  
Christa Rütter  
Holtener Str. 217  
47167 Duisburg

Tel. (02 03) 58 23 46

## Kinderbacken zum Muttertag

Samstag, den 7. Mai 2016  
von 15:00 – 18:00 Uhr

**7 € pro Kind** (Vorkasse erbeten)

Im Café „Offener Treff“ wollen wir Hefeherzchen und Kerzen für Muttertag gestalten.

Dazu laden wir alle Kinder, die Lust am Backen haben herzlich ein. Wir freuen uns über zahlreiche Kinder.

**Anmeldung bis zum 2. Mai  
Tel.: 0203-44989672**



## 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](http://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.hackertprojekt-lebenswert.de](mailto: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