

4/2014

LebensWerte NEWS

Gott und Armut

Was uns die Bibel dazu sagt

Reichtum
und Armut

Nur wer hat, kann geben

Neues von KiPa-
cash-4-kids

Was bislang geschah ...

Fit durchs Leben

Baden – die gesunde
Wellness-Einheit

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 Neues von KiPa-cash-4-kids
- 6 Interview: Mein Weg durch die Not
- 8 Die Seligpreisung der Armen und der Kampf gegen die Armut
- 12 Neumühl goes Neapel
- 13 Pilgerreise nach Sizilien
- 14 Pater Altfried reicht's!
- 16 Gesundheit: Baden – die Wellness-Einheit
- 18 Impuls: Auf dem Weg nach Betlehem
- 19 Jubiläum Pater Tobias
- 20 Rezept: Schweinefilet im Schlafrock
- 22 Nur wer hat, kann geben
- 23 Wie macht man gutes Fundraising?
- 24 Der Platz der Armen im Herzen Gottes
- 26 Impuls: Advent Abschied und Aufbruch

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 • Schriftsatz & Textüberarbeitung
 dc agentur · Kai-Alexander Sommerfeld · René Adam
 Tel. 06471 509 609 · info@dcagentur.de · www.dcagentur.de
 Titelfoto: istockphoto.com
 Das Copyright der Artikel liegt bei den Autoren



**Liebe Leserinnen,
 liebe Leser,**

in den nächsten Wochen werden viele Flüchtlinge auch hier nach Duisburg-Neumühl in das ehemalige Barbara-Krankenhaus kommen. Wir vom Projekt LebensWert und die Gemeinde Herz-Jesu werden mit vielen ehrenamtlichen Helfern den Flüchtlingen zur Seite stehen, sie mit Kleidung und mit anderen wichtigen Dingen versorgen. Seit vielen Jahren kümmern sich meine Mitarbeiter, vom Projekt LebensWert, und ich um bedürftige und respektive Menschen und wir kommen mit vielen Menschen zusammen, die in Not sind.

Deshalb möchten wir das Thema dieser Ausgabe besonders „Gott und Armut - Was uns die Bibel dazu sagt“ behandeln. Wir brauchen viele Menschen, Unternehmen oder auch Stiftungen, die unsere Arbeit finanziell unterstützen. Gerade jetzt, in den Wintermonaten, sind wieder viele obdachlose und bedürftige Menschen hier bei uns, die eine warme Mahlzeit im Sozial-Café, eine warme Decke, einen Schlafsack oder eine gute Beratung von uns erhalten.

Eine Frau haben wir zu diesem Thema interviewt, die in guten Verhältnissen großgeworden und später in die Armut geraten ist. Was steht in der Bibel über Armut und wie sollen wir uns dem gegenüber verhalten.

Ich wünsche Ihnen beim Lesen viele neue Einsichten und ein großes Herz, mit der Bitte um Unterstützung unserer Aufgaben.

Viel Freude beim Lesen und eine gesegnete Adventszeit, wünscht Ihnen Ihr

P. Tobias

Benutzen Sie bitte diesen Vordruck für die Überweisung des Betrages von Ihrem Konto oder zur Bareinzahlung. Den Vordruck bitte nicht beschädigen, knicken, bestempeln oder beschmutzen.

Beleg für den Auftraggeber/Einzahler-Quittung

Begünstigter: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen)

P r o j e k t L e b e n s W e r t g G m b H

IBAN

D E 5 7 3 6 0 6 0 2 9 5 0 0 1 0 7 6 6 0 1 0

BIC des Kreditinstitutes/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)

G E N O D E D 1 B B E

Betrag: Euro, Cent

Kunden-Referenznummer - Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Zahlers - (nur für Zahlungsempfänger)

noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Zeilen à 27 Stellen)

Angaben zum Kontoinhaber: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN

D E

SPENDE

Konto-Nr. des Auftraggebers

Begünstigter
 Projekt LebensWert gGmbH

Konto-Nr. bei
 Bank im Bistum Essen
 BLZ 360 602 95

Verwendungszweck
 Spende Projekt LebensWert

Betrag
 EUR

Auftraggeber/Einzahler

Quittung des Kreditinstitutes bei Barzahlung



Was alles geschah ...

Neues von KiPa-cash-4-kids

Anfang September hat das neue Büro „KiPa-cash-4-kids“ die Arbeit aufgenommen. Der Begriff „Büroaufbau“ kann dabei wörtlich genommen werden, denn in den Räumen der Holtener Str. 176 a mussten erst einmal Schreibtische und Schränke aufgebaut, sowie PCs und Telefonanlage installiert werden.

Neben Barbara Hackert, als Büroleitung, arbeiten hier die Auszubildenden für Büromanagement Lisa Imperatore und Sven Oswald. Lisa ist für KiPa zuständig und Sven für das Sozial-Café „Offener Treff mit Herz“. Unterstützt werden sie von der Auszubildenden zur Verkaufsfrau Jacqueline Priester.

Eingeweiht wurden die KiPa-Räume von Pater Tobias bei der ersten Veranstaltung, dem KiPa-Kids-Day am 20. September. Dieser findet jährlich am Weltkindertag statt. In diesem Jahr hatte der Himmel ein Herz für Kinder. Morgens Blitz und Donner, abends ein Wolkenbruch, dazwischen sieben Stunden trockenes Wetter, so dass wir ein tolles Fest mit über 300 Kindern feiern konnten. Sie erlebten einen unvergesslichen Tag mit viel Spaß und Freude. Für die kleinen und großen Besucher sorgte „Papa Clowni“ mit seinem Programm für Unterhaltung. Daneben erwartete das Publikum eine große Hüpfburg und verschiedene Aktivitäten wie beispielsweise Entenschießen, Basteln, Dosen werfen und eine Tombola mit vielen Gewinnen. Außerdem hatten wir interessanten Besuch. Die Mitglieder des Moped-Club-Neumühl kamen mit ihren alten Schätzchen vorbei. Daran hatte auch der nächste Gast, Maskottchen Ennatz vom MSV, großen Spaß. Das Team vom Projekt LebensWert, die vielen ehrenamtlichen Helfer und Pater Tobias freuten sich sehr über die vielen Besucher.

Drei Wochen später hieß es: „Hurra“, endlich Ferien! So haben sich auch die Kinder, die zur ersten Ferienaktion des Projektes KiPa-cash-4-kids von Pater Tobias eingeladen wurden, gefreut. Anstatt zu Hause zu sitzen, haben wir eingekauft, im Café „Offener Treff“ von der Auszubildenden Köchin Esra Niedzwiedz etwas über Lebensmittel gelernt, gekocht und gebacken. Dabei hatten alle eine Menge Spaß und waren mit Freude bei der Sache. Selbst als es im Regen zu einem Waldspaziergang in den Stadtwald ging, haben sie Blätter und Früchte gesammelt, nach Tieren Ausschau gehalten, auf Baumstämmen balanciert und einen Staudamm gebaut. Aber auch Basteln, gemeinsam spielen und lesen stand auf dem Programm. Zeitgleich war unsere Azubi-Kollegin Jacqueline Priester als Begleitung mit der Jugend der Gemeinde unterwegs. In diesem Jahr war die Gemeinde Herz-Jesu vom 05.10-18.10.14 mit 41 Kindern und 9 Leitern im Schwarzwald. Das diesjährige Thema lautete „Hobbit auf Reisen“. Außerdem gab es verschiedene Spiele und Aktionen.

Am Tag der Ankunft bezogen die Kinder die Zimmer, erkundeten die Umgebung und wurden abends in ihre Gruppen eingeteilt, wie z.B. Zwerge, Menschen, Hobbits oder Elben. Es wurden eine Menge Spiele angeboten, wie z.B. Apple & Ei oder Faklerhüp. Letzteres ist ein Spiel, das jedes Jahr im Lager gespielt wird. Darüber hinaus wurde auch eine Wanderung zu den größten Wasserfällen Deutschlands veranstaltet und die Kinder hatten großen Spaß. Beschlossen wurde der Tag mit einem kleinen Fußballturnier. Nach der ersten Woche haben wir Besuch von anderen Gruppenleitern bekommen. Auch sie boten eine Vielzahl an Spielen für die Feriengemeinschaft an. Selbst Pater Tobias besuchte die Freizeit, hielt eine Messe und



blieb anschließend noch ein paar Tage. In der zweiten Woche hat die Jugendgruppe einen Ausflug nach Freiburg unternommen, die anderen Kinder waren schwimmen und Golf spielen. Ein weiteres Ausflugsziel war das Triberg Museum. Auch hier hatten die Kinder Spaß und fanden den Ausflug sehr spannend. Danach erkundeten noch alle die Stadt. Am letzten Abend fand die alljährliche Nachtwanderung durch den Wald statt. Allen Kindern hat es im Schwarzwald sehr gut gefallen und möchten gerne nächstes Jahr wieder mitfahren. Auch uns Gruppenleitern hat es eine Menge Freude bereitet.

Mit der Hilfe von KiPa, konnte es Kindern ermöglicht werden, an dieser Ferienfreizeit teilzunehmen. KiPa-cash-4-kids bedankt sich im Namen aller Kinder ganz herzlich bei allen Freunden, Förderern und Ehrenamtlichen, die es ermöglicht haben, dass die Kinder in den letzten Monaten so viele schöne Erlebnisse haben durften. Um in Zukunft Aktionen planen und umsetzen zu können, benötigt das Projekt KiPa weiterhin finanzielle und ehrenamtliche Unterstützung. Insbesondere da in naher Zukunft viele Flüchtlingskinder, nach Duisburg-Neumühl kommen und auf unsere Hilfe angewiesen werden.

Allen voran hat Pater Tobias mit seinen sechs Marathonläufen in diesem Jahr, wieder einen großartigen Beitrag im Kampf gegen die Kinderarmut geleistet. Auch im kommenden Jahr hat dieser Einsatz kein Ende und so wird er 2015 bei den sechs Marathonläufen an den Start gehen (siehe rechte Spalte). ❖

Barbara Hackert-Küpper & Jacqueline Priester

Unterstützen Sie arme Kinder mit KiPa-cash-4-kids!

Spendenkonto: Bank im Bistum Essen

BIC: GENODED1BBE

IBAN: DE34360602950010766036

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

übrigens ...

► Pater Tobias hat gekämpft

Bis zum Schluss hat Pater Tobias gekämpft und kam in 04:09:52 Std. ins Ziel. Der Pater lief in Athen seinen 40. Jubiläums-Marathon in acht Jahren für sein Projekt LebensWert, hier besonders für das Projekt KiPa-cash-4-kids. Durch seine zahlreichen Spenden- und Sponsorenläufe unterstützt er bedürftige und arme Kinder in Duisburg und im Ausland. In diesem Jahr waren es sechs Marathonläufe. Für nächstes Jahr sind bereits wieder sechs Marathonläufe gebucht. In Athen war es keine leichte Strecke für den Pater und erst recht nicht für den Laufboten, der im Jahre 499 vor Christus, der Überlieferung nach, die Strecke von Marathon nach Athen gelaufen ist, um den Athenern die Nachricht vom Sieg der Griechen über die Perser zu übermitteln. Den Satz vom Sieg konnte er noch aussprechen, dann sackte er tot zusammen. Der Athen-Marathon gehört unter die 5 schwierigsten Marathon-Strecken weltweit. Über die Hälfte der Marathonstrecke (ca. 25 km von insgesamt 42,195 km) geht es nur bergauf. Über den 40. Jubiläums-Marathon freut sich der Pater sehr.



► Marathon-Termine 2015

30.01.2015 - Muscat/Oman Marathon - Wüstenlauf

26.04.2015 - Virgin Money London Marathon

07.06.2015 - Rhein Ruhr Duisburg Marathon

23.08.2015 - RWE Hunsrück Marathon

27.09.2015 - BMW Berlin Marathon

15.11.2015 - Valencia Marathon

(Änderungen vorbehalten)

Foto: Volker Fröde, Pater Tobias und Uwe Heinrich



Mein Weg durch die Not

Mit Frau K. stellen wir Ihnen heute eine Frau vor, die durch einen familiären Umbruch in ihrer Kindheit, aus wohlhabenden Verhältnissen in die Armut abgerutscht ist.

LebensWerte News: Wie alt waren Sie, als sich die finanzielle Situation Ihrer Familie änderte und wie haben Sie diese wahrgenommen?

Frau K.: Ich war 6 Jahre alt und lebte in einer sicheren Welt. Meine Eltern hatten ein mittelständisches Unternehmen, wir lebten in einem sehr schönen Haus mit großem Garten und ich war gut behütet und sehr beliebt. Mein Vater war zwar ein guter Handwerker – aber leider kein guter Unternehmer und so standen wir eines Tages vor dem Aus. Ich erlebte zum ersten Mal, was Hunger bedeutet. Damals gab es noch keine Lebensmittelausgaben oder sonstige Organisationen, die einem halfen. Ich musste mit ansehen, wie der Gerichtsvollzieher die Möbel aus unserer Wohnung trug. Der nächste Schritt war der Umzug in eine neue Stadt. Dort bezogen wir in einem Hochhaus eine 2 Zimmer Wohnung.

Können sie sich noch daran erinnern, was sie als Kind nach ihrem Umzug am meisten vermisst haben bzw. was ihn wehtat?

Am meisten habe ich darunter gelitten, dass ich mein schönes Zuhause verloren habe und die damit verbundene Sicherheit. Schwerwiegend war auch der Verlust meiner Freundinnen – ich musste mich in einer neuen Umgebung, neuen Schule zurechtfinden. Hinzu kam, dass das soziale Umfeld sich komplett geändert hatte. Es war ein sozialer Abstieg, als wäre ich in einer anderen Welt und ich musste mit ansehen, wie meine Eltern sich zunehmend veränderten.

Sie sprechen von einer anderen Welt. Wie sah die andere Welt zu ihrer vorherigen aus?

Rückblickend würde ich sagen, die Welt aus der ich kam, war, das soll jetzt nicht überheblich klingen, aber sie war niveauvoller. Plötzlich musste ich mich auf der Straße zurechtfinden. Überall gab es feste Gruppierungen, in dem das Gesetz des Stärkeren galt, mit dem ich nicht zurechtkam. Ich hatte gelernt mich, wenn nötig, mit Worten zu wehren. Hier galt ich dadurch schnell als Opfer – weil ich nicht so robust war. Zudem war ich durch den Geldmangel meiner Eltern oft von gemeinsamen Unternehmungen ausgeschlossen.

Welche Auswirkung hatte die finanzielle Verarmung auf das Familienleben?

Die Geborgenheit und Sicherheit blieben häufig auf der Strecke. Mein Vater begann zu trinken und verbrachte seine Zeit fast nur noch in Kneipen. Meine Mutter entwickelte Depressionen. Schließlich eskalierten die dauernden Streitigkeiten meiner Eltern in körperlicher Ge-

walt, was mir sehr große Angst machte. In den kommenden Jahren spitzte sich die Situation immer mehr zu.

Mein Vater vertrank das Geld – das wenige Geld, was meine Mutter verdiente, reichte oft nur bis zur Mitte des Monats. Durch Mietschulden haben wir unsere Wohnung verloren und zogen in noch schlechtere Verhältnisse, eine Wohnung ohne Bad und Heizung. Ich habe alle Klassiker der Verarmung erlebt – uns wurde immer wieder der Strom abgestellt, ich hatte oft Hunger, mir fehlte es an Schulmaterial und ich wurde von anderen oft ausgegrenzt.

Für ein Kind sind das alles ziemlich traumatische Erlebnisse. Wie sind Sie als Kind damit fertig geworden bzw. wer oder was hat ihnen geholfen?

Ich hatte auch als Kind schon einen starken Glauben, den ich von meiner Mutter vermittelt bekommen habe. Wir haben oft gemeinsam gebetet.

„Wie sahen ihre Gebete aus? Und haben Sie heute für sich ein Gebet gefunden, dass Sie begleitet?“

Es waren einmal die klassischen Kindergebete zur guten Nacht und zum anderen haben wir viel über Gott und Jesus gesprochen. Meine Mutter vermittelte mir die Sicherheit, dass mein Schutzengel immer auf mich aufpasst. Und ich hatte das Gefühl, dass der liebe Gott für mich einen Plan hat und ich durch diese Durststrecke hindurch muss. Irgendwann habe ich dann das Gebet für mich gehört: „Herr gib mir die Kraft Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Die Gelassenheit Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann und die Weisheit das eine vom anderen zu unterscheiden“.

Warum gerade dieses Gebet?

So aussichtslos oder schwierig oftmals eine Lebenssituation ist, es gibt meistens einen Weg, diese positiv zu verändern. So änderte ich z.B. meine Einstellung zu der äußert schwierigen und oft ausweglos erscheinenden Situation. Obwohl ich mich häufig nach der Vergangenheit sehnte, wurde mir klar, dass ich damit nicht weiterkam. Ich entwickelte eine positive Einstellung zu unserem Leben. Ich hatte ein Dach über dem Kopf, wir hatten später genug zu essen und nachdem meine Mutter sich von meinem Vater getrennt hatte, kehrte Frieden ein. Ich kann meine Vergangenheit nicht ändern, sie gehört zu meiner Biographie und hat mich letztendlich stark und lebensfähig gemacht.

Glaubten Sie, dass dies eine Prüfung für Sie war?

Nein. Ich wusste einfach, dass ich es schaffen würde – allerdings nicht in dem der liebe Gott einfach mit den Fin-

gern schnippt und alles ist gut, sondern dass ich es in der Hand habe etwas zu ändern. Für mich war z.B. klar, dass ich mich in der Schule anstrengen muss, um einen guten Schulabschluss zu erreichen.

Zurückblickend kann man heute sagen, sie haben ihre Ziele erreicht. Das Abitur haben Sie geschafft und anschließend studiert. Heute leben Sie wieder in gut situierten Verhältnissen. Wann war der Zeitpunkt als sich das Blatt für sie wendete?

Als ich 14 Jahre alt war, sind meine Mutter und ich ins Frauenhaus gegangen. Dies war das Ende der Gewalt und durch eine neue Wohnung sowie Sozialhilfe, kam wieder Ruhe und eine gewisse Sicherheit in unser Leben. Obwohl wir finanziell immer nur das Existenzminimum hatten, fühlten wir uns trotz allem reich beschenkt, da unser Leben eine ganz neue Perspektive bekam. Da war wieder Hoffnung und die Angst vor meinem betrunkenen Vater, die uns lähmte, verschwand.

Kann man sagen, dass der ständige Geldmangel nicht unbedingt die größte Last, darstellte?

Rückblickend kann ich sagen, es gibt einen Unterschied zwischen Geldmangel und Existenzangst. Solange die Grundbedürfnisse z. B. essen, trinken sowie ein Dach über dem Kopf sichergestellt sind und dazu eine gute Bindung zu, sei es Mutter, Tochter, Ehemann/ Ehefrau, Freundeskreis kommt, kann man auch mit wenig Geld ein zufriedenstellendes Leben führen. Meine Mutter hat sich z.B. immer viel Zeit für mich genommen. Wir haben zusammen gesungen, gelesen und gespielt. Außerdem legte sie immer großen Wert auf Bildung und hat versucht im Rahmen unserer Möglichkeiten meine Talente zu fördern. Ich denke das heutzutage für viele Kinder der Mangel an Zuwendung, Förderung und Bildung noch eine viel größere Belastung darstellt, als die finanzielle Not allein.

Hatten sie in ihrer schweren Zeit irgendwo jemanden mit dem sie reden konnten?

Im Frauenhaus habe ich ganz tolle Sozialarbeiterinnen kennengelernt, die mich ernst genommen und meine Ressourcen erkannt haben. Ich habe an einer evangelischen Hochschule studiert und so konnte ich mich und meinen Glauben immer weiterentwickeln. Vor allem aber sind mir immer in schwierigen Situationen, oder wenn ein weiterer Lebensabschnitt begann, die richtigen Menschen zur rechten Zeit begegnet, anders gesagt geschickt worden.

Sie haben also die ganze Zeit über Ihren Glauben behalten. Wie haben Sie das trotz aller Widrigkeiten geschafft, die Ihnen begegnet sind. Haben Sie nie gezweifelt?

Ich habe nie an Gott gezweifelt, ich habe mich allerdings oft mit ihm gestritten und viel diskutiert. Ich habe nicht immer verstanden, wozu bestimmte Lebenserfahrungen gut waren, aber ich hatte immer das Vertrauen, dass sie für irgendetwas gut sein werden. Oft erkennt man das ja erst rückblickend.

Hatten Sie oder haben Sie eine Lieblingsstelle aus der Bibel?

Das Leben und Wirken Jesu hat mich immer sehr berührt. Ich finde, dass die Bergpredigt uns eine gute Orientierung im Leben bieten kann.

Außerdem mag ich das Hohe Lied der Liebe. Wenn es uns gelingt, uns selbst, die anderen und alles um uns herum, mit den Augen der Liebe zu betrachten, sind wir in Gott zu Hause. Kann es einen besseren Ort geben?

Vielen Dank für das sehr intensive Gespräch und Ihre Offenheit.

Das Interview führte
Christel Harloff

Rezept

Menschen mit Zukunft

Die Seligpreisung der Armen und der Kampf gegen die Armut

Wenn wir fragen, was Jesus tatsächlich gesagt und getan hat, ist das Problem immer das Gleiche: Die Evangelien unterscheiden sich in der Wiedergabe der Taten und Worte Christi erheblich. Wenn wir nach dem „O-Ton“ Jesu suchen, um ihn besser zu verstehen, müssen wir schon sehr genau hinschauen.

Gemäß der sogenannten „Zwei-Quellen-Theorie“ haben Lukas und Matthäus neben dem Markusevangelium noch eine zweite Quelle, die sogenannte „Logienquelle“ verwendet. Diese lässt sich durch den Vergleich zwischen Lukas und Matthäus einigermaßen rekonstruieren:

Der Vergleich zeigt, dass es bei Matthäus mehr Seligpreisungen als bei Lukas gibt. Da nicht einleuchtet, warum Lukas Seligpreisungen gestrichen haben sollte, wird allgemein angenommen, dass die Spruchquelle nur vier Seligpreisungen hatte. Eine zweite große Änderung sind die Weherufe bei Lukas, die Matthäus so nicht hat. Da sie ganz auf der Linie der Reichen-Kritik des Lukas liegen, hat er sie wohl selber formuliert. Im Detail ist sonst noch zu sehen: Lukas spricht einfach von den „Armen“, Matthäus hat „Arme dem Geist nach“. Das dürfte seiner Ten-

denz entsprechen, Jesusworte zu spiritualisieren – so auch die Erweiterung „und dürsten nach Gerechtigkeit“ bei den Hungernden.

Auch die Reihenfolge der Seligpreisungen unterscheidet sich. Lukas hat „arm – hungrig – weinend“, Matthäus dagegen „arm – trauernd – sanftmütig – hungernd/dürstend“. Da Lukas üblicherweise die Reihenfolge der in der Logienquelle vorliegenden Texte weniger verändert als Matthäus, ist die kürzere Reihe der Lukas-Fassung wohl ursprünglicher.

Weit schwieriger ist die Frage, ob die direkte Anrede („ihr Armen“) ursprünglicher ist oder die allgemeine Aussage in der 3. Person Plural („die Armen“). Ein kleiner Anhaltspunkt ist vielleicht die Tatsache, dass Seligpreisungen im Alten Testament und in frühjüdischen Texten meistens in der 3. Person stehen. Ein Gegenargument könnte ▶

Lukas 6,20-21

(Erweiterungen/Änderungen fett)

- 20 Selig ihr Armen, denn euer ist die Königsherrschaft Gottes.
21 Selig ihr Hungernden **jetzt**, denn ihr werdet gesättigt werden.
Selig ihr **Weinenden jetzt**, denn ihr werdet **lachen**.
22 Selig seid ihr, wenn **euch hassen die Menschen und wann sie euch ausschließen und schmähen und hinauswerfen euren Namen als schlecht** wegen des Menschensohnes;
23 freut euch an jenem Tag und **hüpft**, denn siehe, euer Lohn ist groß im Himmel; denn genauso **taten ihre Väter** den Propheten.
24 **Jedoch wehe euch, den Reichen, denn ihr habt euren Trost schon abbekommen.**
25 **Wehe euch, ihr Gesättigten jetzt**, denn ihr werdet hungern.
Wehe, ihr Lachenden jetzt, denn ihr werdet trauern und weinen.
26 **Wehe, wann euch schönreden alle Menschen; denn genauso taten ihre Väter den Lügenpropheten.**

Matthäus 5,3-12

(Erweiterungen/Änderungen fett)

- 3 Selig die Armen **dem Geist nach**, denn ihrer ist die Königsherrschaft **der Himmel**.
4 Selig die Trauernden, denn sie werden ermutigt werden.
5 **Selig die Sanften, denn sie werden erben die Erde.**
6 Selig die Hungernden **und Dürstenden nach der Gerechtigkeit**, denn sie werden gesättigt werden.
7 **Selig die sich Erbarmenden, denn sie werden Erbarmen finden.**
8 **Selig die Herzensreinen, denn sie werden Gott sehen.**
9 **Selig die Frieden Machenden, denn sie werden Söhne Gottes gerufen werden.**
10 **Selig die Verfolgten wegen der Gerechtigkeit, denn ihrer ist Königsherrschaft der Himmel.**
11 Selig seid ihr, wann sie euch schmähen und verfolgen und euch alles Böse nachsagen, wegen **mir**.
12 Freut euch und jubelt, denn groß ist euer Lohn in den Himmeln; denn so verfolgten sie die Propheten, die vor euch (kamen).

sein, dass Jesu Seligpreisungen ein direkter Zuspruch der Gottesherrschaft an die Armen sind. Jedenfalls kann man für die Logienquelle vier Seligpreisungen annehmen, nämlich die der Armen, der Hungernden, der Weinenden und der Verfolgten.

Mit der Logienquelle sind wir aber noch nicht bei Jesus, sondern erst bei einer sehr frühen Form von christlicher Verkündigung. Oft wird vermutet, dass die hinter der Logienquelle stehende Gruppe aufgrund eigener Erfahrungen (Verfolgung der Friedensboten im national-religiösen Klima vor dem Aufstand gegen Rom) die Seligpreisung der Verfolgten hinzugenommen hat. Dann wäre die Fassung, die noch älter ist als die Logienquelle, in etwa so zu skizzieren:

Selig ihr Armen, denn euer ist die Königsherrschaft Gottes.

Selig ihr Hungernden, denn ihr werdet gesättigt werden.

Selig ihr Weinenden, denn ihr werdet lachen.

Gott steht auf meiner Seite, ich
n etwas wert, Gott schenkt mir
unft. Ich bin Teil der göttlichen
Neugestaltung der Welt!“

Zwar sind wir damit noch nicht ganz beim historischen Jesus, der ja Aramäisch sprach, aber die älteste griechische Fassung könnte so ausgesehen haben.

Der Wortsinn der Seligpreisungen

Für ein sinngemäßes Verstehen ist es wichtig, die drei Seligpreisungen als Einheit zu sehen, deren Kopf die Seligpreisung der Armen ist. Sie erklärt die zweite und dritte, wie umgekehrt diese die erste erhellen. So ergeben sich einige inhaltliche Aspekte:

1. Jesu Seligpreisungen sind kein Programm sozialer Reform oder Revolution. Sie sind nicht einmal ein Aufruf zur Hilfe für die Armen. Niemand wird zum Handeln aufgefordert. Es gibt keinen moralischen Appell.

2. Es geht auch nicht darum, ein geistliches Ideal anzupreisen. Die Armen, Hungernden und Weinenden sollen sich freuen, weil ihr Zustand ein Ende haben wird. Und die erste Seligpreisung macht klar, dass dieses Ende mit Gott zu tun hat. Mit der Königsherrschaft Gottes ist dabei kein himmlisches Reich gemeint, in das die Seele nach dem Tod entschwebt, sondern die Verschmelzung von Himmel und Erde durch die göttliche Umgestaltung der Schöpfung. Königsherrschaft Gottes meint ein Leben, in dem es weder Not noch Krankheit noch Ungerechtigkeit gibt. Die Herstellung dieses paradiesischen Zustandes ist ausschließlich Gottes Werk. Die Menschen können das nicht machen, sie können sich „nur“ darauf einlassen. Es gilt, so zu leben, dass das eigene Leben angepasst ist an den göttlichen Prozess der Neugestaltung der Welt.

Die Lebensbedeutung der Seligpreisungen in der Umwelt

Jesu In der antiken Welt gab es eine ganz klare Entsprechung von göttlicher und menschlicher Macht. Der Herr-



scher war Stellvertreter und Vollzugsorgan des göttlichen Willens. Da es damals eigentlich nur einen echten Machthaber gab, nämlich den römischen Kaiser, lag die gesamte politisch-religiöse Macht in seinen Händen. Als Stellvertreter der Götter hielt er die Welt in Ordnung. Jüdische Gruppen konnten diese römische Machttheologie natürlich nicht gut akzeptieren. Aber ihre eigenen Gegenwürfe waren oft nur das Spiegelbild dazu.

Auch Jesus geht zur Machttheologie Roms auf Distanz. Aber er stellt die Verbindung von menschlicher und göttlicher Macht prinzipiell infrage. Er sieht Gottes Macht nicht in den Reichen und Mächtigen repräsentiert. Gott steht für ihn auf der Seite der Armen und Machtlosen. Während es für Reiche schwer ist, in die Königsherrschaft einzutreten (Mk 10,25), gehört sie den Armen. Das heißt nicht mehr und nicht weniger, als dass die übliche Herrschaft der Reichen und Mächtigen über die Armen und Machtlosen nicht das Abbild der göttlichen Ordnung sein kann. Der göttliche Idealzustand der Welt ist ganz anders. Und damit ist die übliche Machtverteilung nicht mehr „in Ordnung“. Damit widerspricht Jesus dem, was in der ganzen antiken Welt als selbstverständlich galt, nämlich dass die göttliche Macht durch mächtige Menschen repräsentiert wird, welche die Welt im Gleichgewicht halten. Jesus spricht dagegen von der Königsherrschaft eines Gottes, der auf der Seite der Armen und Machtlosen steht und die Verlorenen sucht.

Das Wirken Jesu als Werkzeug Gottes zielt nicht auf die Stabilisierung der bestehenden Ordnung, sondern auf die Verbreitung einer neuen Weltordnung. Dabei wird den Armen gesagt, dass sie sich keinesfalls als wertlos und überflüssig sehen müssen. Sie sind nicht vergessen oder verflucht von Gott. Ganz im Gegenteil: Sie dürfen selbstbewusst den königlichen Titel der Gottessohnschaft annehmen.

Eine zweite Botschaft geht an jene, die nicht arm sind, aber Gott suchen. Sie sollen verstehen, dass Gott nicht in Reichtum und Macht zu finden ist, sondern bei den Armen, Hungernden und Traurigen.

Und heute?

Die neue Weltordnung, von der Jesus spricht, ist natürlich bedeutungslos für alle, die den Glauben an Gott für bedeutungslos halten. Für jene aber, die Gott noch suchen, kann seine Rede von der Königsherrschaft Gottes auch heute eine neue Sicht der Dinge und des Lebens ermöglichen.

Das gilt zunächst für die Armen. Sie sollen sich selbst begreifen als Menschen mit Zukunft. Während die alte Welt des aus dem Ruder laufenden Kapitalismus den Armen sagt, dass sie Menschen ohne Zukunft sind, ausgeschlossen von den Segnungen des Kapitals, machtlose Opfer einer angeblich alternativlosen Globalisierung der Märkte, lautet die neue Botschaft Jesu: Gott steht auf eurer Seite, seine Zukunft ist eure Zukunft.

In einer Zeit, in der bei der Armutsbekämpfung so sehr auf Ermächtigung gesetzt wird, darf die Bedeutung der Seligpreisungen nicht unterschätzt werden. Wo Arme sich als Lieblinge Gottes, als Menschen mit Zukunft, begreifen, können sie anfangen, ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen und sich und ihr Leben anders zu entwerfen. Gerade in den religiös geprägten Gesellschaften des globalen Südens kann die Seligpreisung der Armen dann so etwas wie eine geistliche Ermächtigung sein, der erste und entscheidende Schritt zur Veränderung: „Gott steht auf meiner Seite, ich bin etwas wert, Gott schenkt mir Zukunft. Ich bin Teil der göttlichen Neugestaltung der Welt!“ So könnte ein neues Selbstbewusstsein der Armen aussehen!

Nicht die Armen sind von Gott abgeschnitten, sondern wir, die Reichen.

Und wir, die Reichen?

Im Vergleich mit den Armen hierzulande (und erst recht im Vergleich mit der globalen Armut) sind die durchschnittlichen Mitglieder westlicher Kirchen keine Armen. Das heißt, dass uns die Seligpreisung der Armen nicht gilt. Jesus hat uns nicht gemeint. Diese Erkenntnis mag wehtun, aber sie ist heilsam. Nicht die Armen sind von Gott abgeschnitten, sondern wir, die Reichen.

Wenn wir trotzdem mit Gott in Kontakt kommen wollen, führt unser Weg zu den Armen. Dort, wo die Armen sind, lässt sich Gott finden.

Die Option für die Armen ist nicht selbstlose Menschenfreundlichkeit, sondern schierer Heilsegoismus. Wenn Reiche Gott finden wollen, haben sie nur die Chance „arm im Geiste“ zu werden. Hier kommt die Matthäusfassung der Seligpreisungen zu ihrem Recht. Sie sagt den Gottsuchenden, wie Gott sogar den Reichen ein neues Leben eröffnen kann: Umdenken und ein neues Leben wagen. Solidarisch werden im Teilen und im Kampf für Gerechtigkeit. Gott finden bei den Armen. Von ihnen die neue Weltordnung lernen und mit ihnen zu Menschen werden, die Zukunft haben. ❖

Dr. Joachim Kügler ist Professor am Lehrstuhl für Neutestamentliche Wissenschaften an der Universität Bamberg.

Neumühl goes Neapel

Das Sozial-Café ist nach ähnlichem Vorbild überall auf der Welt zu finden, so auch in Neapel. Wie das dort gehandhabt wird, zeigt die folgende Geschichte:

Ich betrat ein kleines Kaffeehaus mit einem Freund von mir und wir gaben unsere Bestellung auf. Während wir zu unserem Tisch gingen, kamen zwei weitere Personen rein. „Fünf Kaffee bitte, zwei für uns und drei aufgeschoben“. Sie bezahlten die Rechnung, nahmen die Zwei und gingen. Ich fragte meinen Freund: „Was sind diese "aufgeschobenen" Kaffees?“

„Warte und sieh selbst“

Mehr Personen kamen ins Kaffeehaus. Zwei Mädchen bestellten jeweils ein Kaffee, bezahlten und gingen wieder. Die nächste Bestellung war für sieben Kaffees von drei Rechtsanwälten – drei für die und vier „aufgeschoben“. Während ich noch immer darüber Rätsel was denn diese „aufgeschobenen“ Kaffees bedeuten, genoss ich das schöne Wetter und die tolle Aussicht auf den Platz vor dem Kaffeehaus.

Plötzlich kam ein Mann in heruntergekommenen Kleidern, der aussah wie ein Bettler, ins Kaffeehaus und fragte höflich: „Haben Sie einen aufgeschobenen Kaffee für mich?“

Es ist ganz einfach, Personen zahlen im Voraus für ein Kaffee, der für jemand bestimmt ist, der sich kein warmes Getränk leisten kann. Diese Tradition mit dem aufgeschobenen Kaffees stammt aus Neapel und hat sich im Laufe der Zeit über die ganze Welt ausgebreitet. An manchen Orten kann man nicht nur aufgeschobene Kaffees bestellen sondern sogar belegte Brötchen oder ganze Mahlzeiten. ❖



Frohe Weihnachten?

**Erfrieren in bester Gesellschaft...
..Obdachlose müssen nicht frieren!**



Spenden Sie Wärme!

Unterstützen Sie Obdachlose in der kalten Jahreszeit!

**Unser Spendenkonto:
Bank im Bistum Essen**

IBAN DE57360602950010766010

BIC GENODED1BBE

Pilgerreise Sizilien

Für die 9tägige Pilgerreise mit Pater Tobias vom 4. bis 12. September 2015 sind noch Plätze frei. Der Anmeldeschluss ist der 20.01.2015. Wer mit möchte, kann sich im Gemeindebüro, Holtener-Str. 176, 47167 Duisburg, Tel. 0203/581323 anmelden. Oder unter: tobias@abtei-hamborn.de.

Die Informationsbroschüre mit der Reiseroute und dem Reiseablauf liegt in der Herz-Kirche oder im Gemeindebüro aus. Die Gemeinde Herz-Jesu unternimmt alle 2 Jahre eine Pilgerreise

Das Programm

4. bis 12. September 2015

Pater Tobias begleitet Pilger-Reise

- Fr. 1. Tag 04.09. Ankunft Apt CTA 08h40 – Ätna mit Lunch im Agriturismo, Taormina (je nach Zeit auch Castelmola), 4 Nächte Giardini Naxos
- Sa. 2. Tag 05.09. Ausflug Syrakus und Noto
- So. 3. Tag 06.09. Ausflug „Land und Leute“ oder freie Zei
- Mo. 4. Tag 07.09. Ausflug ÄOLISCHE INSELN (Lipari und Vulcano)
- Di. 5. Tag 08.09. Agrigent und Ankunft Palermo
- Mi. 6. Tag 09.09. Palermo und Monreale
- Do. 7. Tag 10.09. Ausflug Segesta, Salinen, Erice
- Fr. 8. Tag 11.09. Cefalù mit freiem Nachmittag
- Sa. 9. Tag 12.09. Piazza Armerina, Catania, Rückflug ab CTA 20:10 Uhr Abflugzeit



übrigens ...

► Lebendige Krippe 2014 vom 12. bis 14. Dezember

Genießen Sie die weihnachtliche Atmosphäre bei Glühwein und Kakao. Für das leibliche Wohl von Groß und Klein ist gesorgt!

12. Dezember, 17 Uhr "Gospel Train" Konzert

13. Dezember, 12-20 Uhr (15 Uhr Papa Clown)

14. Dezember, 10-17 Uhr

Holtener Str. 166 • 47167 Duisburg-Neumühl

Weitere Infos unter www.pater-tobias.de



► Dom-Konzerte

3.12. Orgel und Violine, 17:30-18:30 Uhr

10.12. Blockflöte PLUS 17:30-18:30 Uhr

14.12. zwei Soprane und Orgel, Werke von Schütz, Vivaldi, Händel, Franck und weitere. Ab 16:30 Uhr

17.12. Orgel und Trompete 17:30-18:30 Uhr

Holtener Str. 166 • 47167 Duisburg-Neumühl

Der Eintritt ist frei

► Mein Name ist Jacqueline Priester ...



ich bin 17 Jahre alt. Bevor ich meine Ausbildung beim Projekt LebensWert im August begann, habe ich dort ehrenamtlich geholfen und ein Praktikum absolviert. Ich gehöre der Gemeinde Herz-Jesu an und bin dort schon seit einigen Jahren

tätig. Ich engagiere mich in der KJG (Kath. Jugend) und habe das diesjährige, zweiwöchige Herbstlager während meiner Ausbildung (zur Veranstaltungskauffrau) mitbetreut. Meine Aufgaben: Veranstaltungen planen, durchführen und nachbereiten. Zurzeit bereite ich die „Lebendige Krippe“ für das 2. Adventswochenende rund um den Schmitdhorster DOM der Herz-Jesu Kirche in Neumühl vor. Es gibt viel zu tun und ich freue mich auf die Arbeit, mit den jungen Mitarbeitern des Projekts LebensWert.



„Freude mit dem neuen Leaf Tekna und vor allem unfallfreie Fahrt!“, wünscht Frank Müller, Leiter des EV-Stützpunktes im NISSAN Auto-Center Heddiar in Recklinghausen, Pater Altfried bei der Übergabe des ersten reinen „Electric Vehicle“ für die Abtei Hamborn.

Voller Spannung unterwegs:

Pater Altfried reicht's!

Während nach wie vor die große Mehrzahl seiner Mitbrüder in der Abtei Hamborn bei dienstlichen wie privaten Fahrten auf konventionelle Kraftfahrzeuge vertraut, wechselt Pater Altfried zum Ende dieses Jahres auf ein reines Elektrofahrzeug um. Dies ist für ihn zwar nicht das erste Fahrzeug mit elektrischem Antrieb, aber doch das erste, das seine Energie für die Fortbewegung ausschließlich aus einer nachzuladenden Batterie bezieht. Haben denn diese Fahrzeuge nicht eine viel zu geringe Reichweite? Sind sie nicht zu leistungsschwach? Besteht nicht eine zu große Gefahr, dass die Insassen im Falle eines Unfalls, bei Gewitter oder beim Durchfahren von Waschstraßen oder tiefen Pfützen einen elektrischen Schlag erhalten? Besteht nicht bei Elektrofahrzeugen eine erhöhte Brandgefahr? – Pater Altfried kennt alle diese Fragen und Vorurteile zu dieser neuen Technik, und nicht wenige davon haben auch ihn lange Zeit verunsichert. Nichts aber ist davon geblieben, seit er mit einem geleasteten Opel Ampera an einem 18-monatigen Langstreckentest für Elektrofahrzeuge teilnehmen konnte. Im Gegenteil: Die zuverlässige, berechenbare und nahezu wartungsfreie Technik ebenso wie

der unübertroffene Fahrkomfort, den Elektrofahrzeuge bieten, haben ihn bewogen, sich nun auch im Alltag auf ein „EV“, also ein Electric Vehicle zu verlassen. War der Ampera dabei bisher noch ein EV mit Rückversicherung, der bei erschöpfter Batterie dank eines eingebauten und benzingetriebenen Generators den Strom für den weiteren Vortrieb selbst erzeugte, so ist das neue Fahrzeug seiner Wahl, ein Nissan Leaf der 2. Generation, zu 100% benzin- und abgasfrei. Für etwa 85% all seiner Fahrten im Laufe eines Jahres, da ist sich der Ordensmann nach seinen Testerfahrten sicher, genügt die Reichweite des akkugetriebenen Fahrzeugs vollständig, das er in der Duisburger Klostergarage ebenso wie in der rund 70 km davon entfernt liegenden Garage seines Pfarrhauses in Cappenberg problemlos und kostengünstig nachladen kann. Eine entspannte und vorausschauende Fahrweise vorausgesetzt, lassen sich mit dem neuen Fahrzeug leicht 130 bis 170 Kilometer problemlos bewältigen, ohne auf Klimaanlage, Tempomat und ähnliche Annehmlichkeiten verzichten zu müssen. Ein wachsendes Netz von Schnellladesäulen im Bundesgebiet und ein dahingehend spezialisiertes Navigationsgerät im Fahrzeug ermöglichen aber



laufreisen 2015

03.01. Tromsø Polar Night	28.06. St. Petersburg Marathon
25.01. Marrakesch Marathon, HM	25.07. 30. Swissalpine Ultra
25.01. Gran Canaria Marathon, HM	22.08. Reykjavik Marathon, HM
30.01. Muscat Marathon, HM	12.09. Médoc Marathon
22.02. Malta Marathon, HM	13.09. Ladakh Tibet Marathon, HM
22.02. Madeira Marathon, HM	13.09. Vilnius Marathon, HM
01.03. Kilimanjaro Marathon, HM	13.09. Lake Tahoe Marathon, HM
07.03 Kilimanjaro Besteigung	27.09. Berlin Marathon
13.03. Jerusalem Marathon, HM	18.10. Mallorca Marathon, HM
15.03. New York City Halbmarathon	01.11. Auckland Marathon, HM
18.03. Run'n'Sun Laufcamp Algarve	01.11. New York City Marathon
21.03. Lissabon Halbmarathon	04.11. Run'n'Cruise Karibik mit Caribbean Six Day Challenge
22.03. Rom Marathon	06.11. Melbourne Two Bays M, HM
03.04. Dead Sea Ultramarathon, HM	08.11. Athen Marathon, 10 km
04.04. 45. Two Oceans Ultra, HM	08.11. Ayers Rock Run
15.05. Jakobslauf - Jakobsweg	15.11. Istanbul Marathon, 15 km
17.05. Riga Marathon, HM	22.11. Zypern HM und Cyprus Cup
31.05. Comrades Marathon	13.12. Honolulu Marathon
22.06. Midnight Sun Marathon, HM	

weitere laufreisen und Marathons gibt es bei: www.laufreisen.de
laufreisen GmbH · Fon: 0231-9548840 · info@laufreisen.de

auch die Bewältigung längerer Strecken ohne allzu großen Zeitverlust. Die Möglichkeit, einen klassischen Benziner an 14 Tagen im Jahr kostenlos hinzu zu mieten ebenso wie die Gelegenheit, zeitweise das EV gegen ein konventionelles Langstreckenfahrzeug aus dem Klosterfuhrpark zu tauschen, nehmen dem Pater auch die letzten Reichweitenängste. Gerade Fuhrparkbesitzern wie dem Kloster, da ist der Prämonstratenser überzeugt, bräuchte eine bedarfsgerechte Mischung von Benzin- und Elektrofahrzeugen auf Dauer eine kostengünstigere und eine Mensch und Umwelt mehr schonende Form der Mobilität. Dass sein kleiner Neffe am liebsten nur noch mit Onkels „Schleichauto“ fahren möchte, lässt ahnen, dass eine Zukunft ohne EV's im Straßenverkehr kaum noch vorstellbar ist. Und wer einmal erfahren hat, wieviel Spaß es macht, nahezu geräuschlos an den Filialen der großen Ölmultis vorbeizugleiten, den lässt die Elektromobilität so schnell nicht wieder los. Was das EV ihm zu bieten hat: Pater Altfried reicht's! ❖

Pater Altfried

übrigens ...

► RENO-Gruppe von Herz-Jesu

In der Gemeinde Herz-Jesu in Neumühl gibt es seit vielen Jahren die sogenannte RENO-Gruppe, die in der Gemeinde Herz-Jesu helfen, wo Hilfe benötigt wird. RENO steht für Renovierungsgruppe. Zum Beispiel helfen sie beim Erntedankfest, beim Gemeindefestaufbau sowie bei anderen Festlichkeiten rund um den Schmidthorster DOM. Bald bauen sie die Krippe in der Kirche auf, stellen die Tannenbäume und unterstützen die Veranstaltung „Lebendige Krippe“. Sie haben geholfen Wohnungen von sozial schwachen Personen zu renovieren und zu säubern. Unterstützen das Projekt LebensWert bei Veranstaltungen und unterstützen tatkräftig das Café „Offener Treff mit Herz“.

Zuletzt haben sie die schönen Kreuze aus den alten Kirchenbalken (100 Jahre alt) gefertigt, die im Gemeindebüro gekauft werden können. „Das Engagement ist einfach unbezahlbar“, so Pater Tobias, der seit 2008 Pastor an der Gemeinde Herz Jesu ist. „Wir brauchen die Ehrenamtlichen“, so der Pater.



► Schmidthorster Dom Holzkreuz im neuen Büro

Mit guten Wünschen segnete nun Pater Tobias, neben den Mitarbeitern und Räumen des neuen Neumühler Büros „KiPa-cash-4-kids“ auch ein Holzkreuz für das Büro. Dieses war von der Reno-Truppe der Gemeinde Herz-Jesu, die aus einigen fleißigen Frührentnern und Rentnern besteht, liebevoll aus den alten Dachbalken des Schmidthorster Dom's gefertigt worden. Unter dem Motto „Lasst die Kinder zu mir kommen“ setzen sich Pater Tobias und sein Büro KiPa für benachteiligte Kinder in Duisburg ein, um ihnen eine Chance für die Zukunft zu geben.



Baden – die gesunde Wellness-Einheit

Ein Vollbad ist mehr als Körperpflege. Schon die alten Römer wussten um die entspannende Wirkung von Bädern. In sogenannten Thermen wird damals wie heute das Baden als Gesundheitsvorsorge perfektioniert. Es gibt allerdings einige wenige Regeln zu beachten. [vigo Online](#) zeigt Ihnen, welche.

Nach einem stressigen Tag ein Vollbad zu nehmen, empfinden wir heute – genau wie die Menschen der Antike – als wunderbar entspannend. Der Grund: Das warme Wasser erweitert die Gefäße und fördert so die Durchblutung. Deshalb trägt Baden auch besonders gut zur Muskelentspannung bei, denn die Muskelpartien werden ebenfalls besser durchblutet und Verkrampfungen lösen sich.

Die richtige Bade-Temperatur

Um Kreislaufprobleme zu vermeiden und die Haut nicht zu sehr zu strapazieren, sollte das Badewasser eine Temperatur zwischen 35 und 38 Grad Celsius haben. Außerdem darf das Vollbad nicht länger als 20 Minuten dauern, sonst trocknet die Haut zu sehr aus.

Noch gesünder mit Badezusätzen

Badezusätze aus Kräutern machen das Vollbad vollends zum Gesundheitserlebnis. So wirken zum Beispiel bei Erkältungen Minze und Eukalyptus als Entzündungshemmer und fördern die Durchblutung der Schleimhäute. Sie schwellen ab und der Schnupfen kann besser abfließen. Mehr Tipps und Rezepte für Badezusätze zum Selbermachen finden Sie hier.

Vorsicht bei Erkrankungen

So gesund ein Vollbad auch ist – bei bestimmten Erkrankungen ist Vorsicht geboten. Wer etwa Fieber hat, sollte auf keinen Fall in die Wanne steigen. Der Körper ist mit

der erhöhten Körpertemperatur so beschäftigt, dass ein für den Kreislauf anstrengendes Bad sogar zu einem Kollaps führen kann.

Aus demselben Grund sollten auch Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen ein Vollbad nur genießen, wenn ihr behandelnder Arzt keine Einwände hat. Negativ auswirken kann es sich darüber hinaus bei Menschen mit Krampfadern, da das warme Wasser die Gefäße noch zusätzlich erweitert.

Bei Hautproblemen den Arzt fragen

Bei Hautproblemen sollten Sie zunächst Ihren Arzt zu Rate ziehen, ob sich ein Bad – gegebenenfalls mit entsprechenden heilsamen Zusätzen – positiv auswirken kann oder ob es die Haut zu sehr strapaziert. Bei offenen Wunden vermeiden Sie besser ein Wannenbad.

Badezusätze selbst machen

Badezusätze lassen sich sehr einfach selbst herstellen. Kleopatra liebte das Bad in Eselsmilch als Schönheitspflege. Heute verwendet man dazu Vollmilch oder Sahne in Verbindung mit Olivenöl. Diese Zusätze versorgen die Haut mit Fett und schützen sie vor dem Austrocknen. Doch auch andere natürliche Zusätze verfehlen ihre Wirkung nicht.

Mischung mit ätherischen Ölen

Die verschiedenen Duftrichtungen ätherischer Öle haben jeweils bestimmte Wirkungen. Lavendel und Melisse etwa entspannen, Rosenholz und Avocado wirken dagegen belebend. Wichtig ist, dass Sie naturreine ätherische Öle – am besten aus der Apotheke – verwenden.

KRÄUTER	WIRKUNG	ANWENDUNG
Fenchel, Lavendel	entspannend	Stress, Abgespanntheit
Pfefferminze, Zitronenmelisse	belebend	Erkältung
Rosmarin	durchblutungsfördernd	Durchblutungsstörungen, niedriger Blutdruck, Muskelschmerzen
Thymian	antibakteriell, entkrampfend	Erkältung
Kamille	entzündungshemmend, entkrampfend	Hautreizungen, Blasenentzündung, Ekzeme
Salbei	antibakteriell, fungizid	Schweißregulierung, Hautunreinheiten



Wichtig für die Anwendung ist, dass Sie die Öle nie pur ins Badewasser geben. Das könnte die Haut reizen. Mischen Sie einfach acht bis zehn Tropfen mit einer Träger-substanz, zum Beispiel einer Tasse Milch, etwas Sahne oder zwei Esslöffeln Honig.

Badesalz selbst gemacht

Sie können mit ätherischen Ölen auch ein Badesalz selbst herstellen. Verwenden Sie dazu 500 Gramm Meersalz. Dazu geben Sie ein Trägeröl – etwa Mandelöl – und rund 50 Tropfen des ätherischen Öls Ihrer Wahl. Für eine hübsche Farbgebung können Sie die Zutaten zusätzlich mit Lebensmittelfarbe mischen. Geben Sie alles in ein fest verschließbares Schraubglas und schütteln Sie es gut durch. Das selbst gemacht Badesalz ist übrigens auch eine hübsche Geschenkidee.

Badezusatz aus Naturkräutern

Auch mit getrockneten Naturkräutern lassen sich wirk-same Badezusätze ganz einfach herstellen. Vorsicht ist bei Minze und Eukalyptus geboten: Wer zu Krampfanfällen neigt, sollte diese Kräuter meiden.

Welcher Zusatz sich für Sie am besten eignet, entnehmen Sie unserer Zutaten-Tabelle:

Zutaten-Tabelle

Achtung: Die hier aufgeführten Badezusätze sind ungeeignet für Kinder. Für Babys und Kleinkinder verwenden Sie bitte nur ausgewiesene Badezusätze.

Und so wird es gemacht:

Die getrockneten Kräuter können Sie sich in der Apotheke besorgen. Kochen Sie die Kräuter Ihrer Wahl zehn Minuten lang. Seihen Sie die Blätter, Stängel etc. ab und geben Sie den Sud ins Badewasser. Für ein Vollbad reichen etwa 100 Gramm der getrockneten Kräuter. ❖

Nicht schwitzen. Leben.



Das Premium-Antitranspirant mit hohem Langzeitschutz: Sweat-off.

Schwitzen war gestern. Heute ist Sweat-off der zuverlässige Schutz vor Schweißflecken und Geruch. Für ein angenehm trockenes Hautgefühl, das viele Tage anhält.

- reduziert effektiv und zuverlässig Schweißbildung (kosmetisch)
- Wirksamkeit und Hautverträglichkeit wissenschaftlich bestätigt
- erhältlich auf www.sweat-off.com, in Apotheken (PZN 458549)
- Ärzte und Apotheker können kostenlose Proben bestellen per Fax unter +49 [0]7229 69911-22

Infos, Rezeptur und Online-Shop:

www.sweat-off.com

sweat off
Free your life.

Auf dem Weg nach Betlehem



Eines Nachts hatte ich einen Traum. Ich begleitete Maria und Josef auf ihrem Weg nach Betlehem. Maria, die kurz vor der Geburt ihres Kindes stand, saß auf einem Esel, den Josef an einem Seil führte.

Er war besorgt um Maria, denn die Reise war sehr anstrengend für sie. Wir legten immer wieder kleine Pausen ein, in denen sich Maria und ich ein wenig ausruhen konnten, während Josef am Brunnen die Wasserkrüge nachfüllte.

Auf dem langen Weg von Nazareth nach Betlehem vertraute ich Maria meine Lebensgeschichte an. Ich erzählte ihr von meinen Höhen und Tiefen, meiner Sehnsucht nach einem erfüllten Leben, den Freuden, die das Leben mir bisher brachte und den Wunden, die es schlug. Je mehr ich mich öffnete, umso deutlicher erkannte ich die Spuren Gottes in meinem Leben. Mein Herz atmete auf und es wurde mit jedem Tag, den wir unterwegs waren, ein wenig stiller und friedlicher in mir.

Am letzten Abend bevor wir Betlehem erreichten, suchten wir wie immer ein geschütztes Lager für die Nacht und setzten uns zusammen um das wärmende Feuer, das Josef angezündet hatte. Nachdem wir eine Kleinigkeit gegessen hatten, tauchte plötzlich aus dem Dunkel ein Mann auf. Obwohl er sehr alt war, leuchteten seine Augen. Sie strahlten eine tiefe Freude und große Ruhe aus. Er trug nichts bei sich als einen Wanderstab, auf den er sich stützte. Als er näher kam, lächelte er uns an und fragte: „Darf ich mich zu euch setzen?“

Wir hatten nichts dagegen. Josef bot ihm ein Stück Brot an, doch er hatte keinen Hunger.

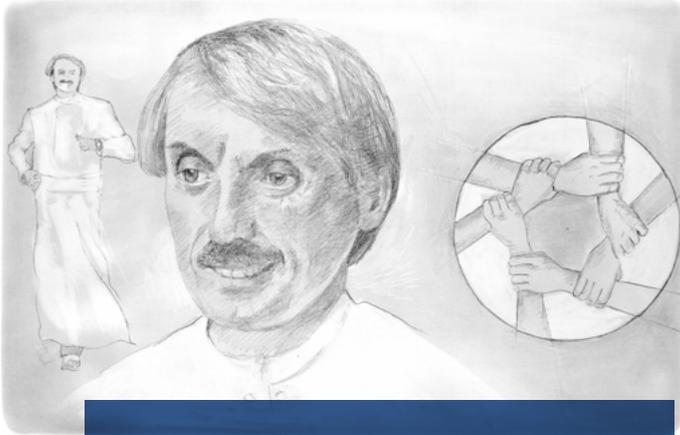
„Ein Schluck Wasser wäre gut“, erwiderte der alte Mann. Dann wollte er wissen, woher wir kommen und wer wir sind. Wir erzählten ihm von uns und unserer langen Reise. „Es ist nicht mehr weit“, sagte er. „Morgen Mittag solltet ihr in Betlehem ankommen.“

Ich war neugierig und fragte ihn, wer er denn sei.

„Ich bin Abraham“, antwortete er mit einem Lächeln und schaute in den prachtvollen Sternenhimmel. „Siehst du die funkelnden Sterne dort oben? Als Gott den Bund mit mir schloss, zeigte er mir die Sterne und sagte: ‘So zahlreich werden deine Nachkommen sein. Mit jedem von ihnen werde ich über viele Generationen hinweg im Bund bleiben’. So begann Gott seine Heilsgeschichte mit uns“, erklärte Abraham. Dann sah er mich freundlich an und sagte zu mir: „Auch du gehörst dazu. Es ist auch deine Geschichte. Mit dir und all meinen Nachkommen schreibt Gott die Menschheitsgeschichte weiter“, erklärte er. „Du bist einer der Sterne, die Gott mir damals am Himmel zeigte, als er den Bund mit mir schloss. So wie die vielen Menschen vor dir, bist auch du ein menschengewordener Stern, der Gottes Licht in die Welt von heute bringen soll.“

Es grüßt Sie herzlich Petra Stadtfeld

Einladung



Beeindruckt von seinem Projekt „LebensWert“ und seinem unermüdlichen Einsatz für Bedürftige, habe ich Pater Tobias von den Prämonstratensern in meine Reihe „Persönlichkeiten unserer Zeit“ aufgenommen. Sein umseitiges Portrait wird bald im Kupferstichkabinett der Vatikanischen Bibliothek zusammen mit weit über zweihundert anderen Lithographien von mir zu sehen sein.

Auguste Moede Jansen

Herzliche Einladung des Paters

Zur Feier anlässlich meines 20. jährigen Priesterjubiläums, meiner 25. jährigen Ordensprofess und, mit Gottes Hilfe, meines 40. Marathonlaufes lade ich herzlich ein.

Wir feiern gemeinsam am Samstag, 6.12.2014, Beginn um 18:15 Uhr mit der Vorabendmesse in der Herz-Jesu-Kirche, Holtener Str. 172. Anschließend ab 19:15 Uhr Feier im Agnesheim.

Noch ein Wunsch

Das Team vom Projekt LebensWert möchte Pater Tobias bei der Feier gerne in Münzgeld aufwiegen. Es wäre schön, wenn Sie Kleingeld sammeln, mitbringen und für den guten Zweck in die Waagschale werfen. Ansonsten ist es auch möglich, das Geld vorab im Gemeindebüro abzugeben.

Vielen Dank!

Außerdem wird an diesem Abend ein sehr hochwertiger Kupferstich von Pater Tobias verkauft. Die Idee zu diesem Bild, das nur in limitierter Auflage erscheint und dessen Original in der Bibliothek des Vatikans liegen wird, stammt von der Künstlerin Auguste Moede Jansen, die sich der sakralen Kunst widmet.

Ihr Team vom Projekt LebensWert.



übrigens ...

► Celina Stobba spendet 100 Euro

Vor einigen Wochen machte das Projekt LebensWert, Werbung für die Finanzierung des dringend benötigten Beratungsbusses. Celina Stobba (Foto unten) ließ dies in der Zeitung und kam auf die Idee Loom-Bänder anzufertigen und diese dann gegen Spenden weiterzugeben. Und sie fand viele Abnehmer! Egal welche Bänder sie anfertigte, ob bunt oder die Farben der bekanntesten Bundesligamannschaften, alle Bänder wurde sie gegen kleine Spenden los. Und es hat sich gelohnt: Pater Tobias freut sich über die 100 Euro-Spende von Celina und die tolle Idee, die dahinter steckt. Klasse!



Aber bis der Beratungsbuss finanziert ist (es fehlen noch ca. 18.000 Euro), wird es noch eine Weile dauern. Oder es haben andere Kinder, Jugendliche oder Erwachsene auch so tolle Ideen wie Celina sie hatte. **Zur Erklärung:** Rainbow Loom ist ein kleiner Webstuhl aus Kunststoff, mit dem bunte Gummibänder zu Armbändern und Anhängern verbunden werden.

► KiPa bastelte 500 Friedenstauben zur Wiedereröffnung des Schmidthorster-DOMs

Im Schmidthorster Dom ist was los: 500 Kinder der Neumühler Grundschulen Barbara-Schule, Schule am Bergmannsplatz, Garten- und Salzmannschule feierten am Freitag, den 24. Oktober zusammen mit Pater Tobias, von der Gemeinde Herz-Jesu, und Anja Buchmüller-Brand, von der evangelischen Gemeinde Gnadenkirche einen ökumenischen Friedensgottesdienst.





Schweinefilet im Schlafrock

Das ideale Festessen unterm Weihnachtsbaum, denn es lässt sich bestens vorbereiten. So hat man am Festtag kaum mehr was zu tun: man muss den fertig eingepackten Braten nur noch rechtzeitig in den Ofen schieben und den Salat dazu anrichten. Dafür empfehlen wir, das Filet eines „glücklichen“ Schweines, einer alten Rasse wie zum Beispiel von der Schwäbisch Hällischen Sau oder einem Bentheimer Schwein zu nehmen. Das ist zwar etwas teurer, dafür aber auch garantiert schmackhafter. Vor allem garantiert es eine artgerechte Haltung und somit kann man den außergewöhnlichen Geschmack guten Gewissens genießen.

FÜR VIER BIS SECHS PERSONEN

1 ganzes Schweinefilet (600 g), 2-3 Knoblauchzehen, 1 TL Pfefferkörner, 1 Zitrone, je 2-3 Rosmarin- und Thymianzweige, ca. 150 ml Olivenöl

Zum Einpacken in den Schlafrock:

1 Wirsingkopf (ca. 800 g), 1 Zwiebel, abgeriebene Zitronenschale, 300 g Champignons, 150 g gekochter Schinken, Pfeffer, Zucker, Cayennepfeffer, Muskatblüte, 150 g Sahne oder Schmand, Salz, 2-3 EL Nouilly Prat (weißer Wermut), 1/8 l Kalbsfond oder Brühe, 75 g Butter, 1 Paket Strudelteig oder 3-4 Filoteigblätter (vom Türken), ca. 1/8 l Milch, 1 Ei

Das Schweinefilet parieren, also alle Häute, Sehnen und Fettpartikel entfernen. Für die Marinade Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Pfefferkörner mit der Messerschneide zerdrücken oder im Mörser zerkleinern – zusammen mit der abgeriebenen Schale einer halben Zitrone, den von den Stielen gestreiften Kräutern in einen Gefrierbeutel füllen. Anschließend Fleisch und Öl hinzufügen, den Beutel so drehen und wenden, dass das Fleisch vollkommen vom Öl umgeben ist und keine Luft im Beutel steckt. Diesen mit einer Klammer verschließen, denn so kann man das Fleisch mehrere Tage im Kühlschrank durchziehen lassen.

Für die Ummantelung den Wirsing zerlegen, hässliche, welke oder beschädigte Außenblätter entfernen. Vier bis sechs Blätter zum Einwickeln abtrennen, dicke Strunkteile herausschneiden und in Salzwasser blanchieren. Abschließend eiskalt abschrecken, damit sie ihre schöne grüne Farbe behalten. Den restlichen Wirsing in feine Streifen schneiden und ebenfalls im Salzwasser kurz blanchieren. Dann in etwas Butter anschwitzen und mit einem guten Schuss Sahne weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskatblüte und Cayennepfeffer abschmecken.

Das Schweinefilet aus der Marinade heben und mit reichlich anhaftendem Öl in einer heißen Pfanne rundum an-

übrigens ...

braten. Herausnehmen, im Bratfett die feingewürfelte Zwiebel andünsten, etwas Zitronenschale zufügen, sowie die gehackten Champignons. Zugedeckt etwa zehn Minuten weich dünsten. Mit Nouilly Prat ablöschen.

Den gesamten Pfanneninhalte mit dem in feine Würfel geschnittenen, gekochten Schinken (mit Fettrand!) und ca. 100 Gramm Schmand oder Sahne im elektrischen Zerkleinerer pürieren. Dazu einige Thymianblättchen und Rosmarinnadeln mitmixen. Diese Creme mit Salz, Pfeffer, Muskatblüte und Cayennepfeffer kräftig abschmecken.

Strudelteig (Filoteigblätter) auf der Arbeitsfläche ausbreiten. In die Mitte die Wirsingblätter als Fläche auslegen und mit der Schinkencreme bestreichen. Darauf das angebratene Schweinefilet betten. Die leere Teigfläche mit Milch einpinseln.

Zuerst die Seiten einklappen, dann alles zu einer schönen, gleichmäßigen Rolle wickeln. Mit Ei einpinseln, das mit der restlichen Milch verquirlt wurde. Im Ofen bei 180 Grad (Heißluft/ 200 Grad Ober- und Unterhitze) ca. 25 bis 30 Minuten backen, bis der Teig goldbraun und knusprig ist. Einige Minuten ausruhen lassen, bevor es angeschnitten wird.

Beilage: Ein bunt gemischter Salat! ❖

©apfelgut – Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer

Die WDR-Fernsehköche Martina & Moritz wünschen gutes Gelingen!



► Pater Tobias lief auf der schnellsten Strecke der Welt

Am Sonntag, den 28. September fiel der Startschuss zum 41. BMW BERLIN-MARATHON, dem Höhepunkt im deutschen Marathon-Kalender. Pater Tobias lief auf der schnellsten Strecke der Welt seinen 39. Marathon. Insgesamt gingen 40.000 Läufer an den Start, der vor dem Brandenburger Tor gelegen war.

Seine Laufkarriere begann er vor 8 Jahren in Berlin, damals noch mit einer Zeit von 4:25 Stunden. Seine letzten Marathons bestritt er weit unter 4 Stunden. In diesem Jahr hat der 51-jährige Sponsorenläufer bereits 4 Marathons für sein Projekt LebensWert/KiPa erfolgreich geschafft.

Seine Fußsohlen wird er wieder für bedürftige und arme Kinder qualmen lassen und so hofft er, wieder viel Geld für die Kinder zu sammeln.

ARD und RBB berichteten mehrere Stunden live von der Veranstaltung, bei der über eine Million Zuschauer an der Strecke den Läufern zujubelten.



► Urkunde

Der 4. Essener Caritas-Sozialpreis 2014 würdigte „KiPa-cash-4-kids“ für die vorbildliche caritative Initiative:



Nur wer hat, kann geben

Eine arme Kirche und eine Kirche für die Armen“ – mit diesem Wunsch hat Papst Franziskus für Schlagzeilen gesorgt. Wollte der Papst „vom Ende der Welt“, aus Südamerika, etwa die Marktwirtschaft infrage stellen? Schließlich ist schon der Papstname Programm: Franz von Assisi (1181–1226) war ein Heiliger der Einfachheit, ein Freund der Armen in einer Zeit der erstarrten Kirche. Doch der Papst als Gegner der Wirtschaft – weit gefehlt. Auch er bekennt sich zum Markt als zentrale Institution der Wirtschaft. Wirtschaftlicher Erfolg macht es schließlich nicht nur leichter, Gutes zu tun – er nutzt die Mehrheit die Gesellschaft auch mehr als jede andere bisher gelebte Gesellschaftsform.

Gleichzeitig aber betont Papst Franziskus, dass der Markt in das Netz eines größeren sozialen und politischen Umfelds eingebunden ist und auf das Erlangen des Gemeinwohls ausgerichtet sein müsse. Genau diese Überzeugung steht dahinter, wenn Franziskus die Solidarität mit den Armen einfordert: „Der Aufruf, auf den Schrei der Armen zu hören, nimmt in uns menschliche Gestalt an, wenn uns das Leiden anderer zutiefst erschüttert.“ (aus dem Apostolischen Schreiben „Evangelii Gaudium“ (2013), (Nr. 193). Tatsächlich hat das Christentum immer schon ein vorsichtiges, distanzierendes Verhältnis zum privaten Reichtum. So sagt beispielsweise Johannes Chrysostomus, ein Theologe des 4. Jahrhunderts, die Güter der Reichen gehörten in Wirklichkeit den Armen – ganz ähnlich wie heute Papst Franziskus. Und die Evangelien loben jene, die um der Nachfolge Jesu willen all ihren persönlichen Besitz den Armen geben. Denn bekanntlich geht eher ein Kamel durch ein Nadelöhr, als dass ein Reicher in das Reich Gottes kommt.

Zwar waren die Apostel, die Jesus um sich sammelte, ganz gesunder Mittelstand, würde man heute sagen – recht erfolgreiche Kleinunternehmer aus der Gegend des See's Genezareth. Doch gepredigt haben sie die Armut und nicht die Tugenden der Kaufleute und des Unternehmertums. Es ist nicht zu übersehen, dass das Neue Testament geprägt ist von der Überzeugung, es wäre besser, wenn allen alles gemeinsam gehöre. „Die Gläubigen hatten alles gemeinsam; sie verkauften Güter und Grundbesitz und teilten untereinander alles gemäß der jeweiligen Bedürftigkeit“, heißt es in der Apostelgeschichte. Das christliche Gleichheitsideal übt über alle Zeiten hinweg auf viele Menschen eine große Verführungskraft aus.

Dagegen tun sich die erklärten Befürworter eines verantwortungsbewussten Gewinnstrebens schwer. Aber auch sie gab es zu allen Zeiten – in der spanischen Spätscholastik des 16. Jahrhunderts beispielsweise und in der praktischen Kaufmannsethik der toskanischen Frührenaissance. Der Schutz des Privateigentums, schreiben die spanischen Scholastiker, garantiere, dass die Menschen die Schöpfung nicht verkommen lassen. Alle Nächstenliebe und aller christliche Altruismus setzen die Möglichkeiten des wirtschaftlichen Erfolges als notwendig voraus. Denn verteilen könne nur, wer etwas hat.

Ein vergleichsweise positives Verhältnis zum Markt wird übrigens auch Johannes Paul II. nachgesagt. Kein Wunder, könnte man meinen: Karol Wojtyła hatte im polnischen Krakau den Sozialismus erlebt. Und Papst Benedikt lieferte den Anstoß zu der im September 2012 erschienenen Handreichung ‚Zum Unternehmer berufen‘ des Päpstlichen Rates für Gerechtigkeit und Frieden. Marie-Luise Dött, die Vorsitzende des Bundes Katholischer Unternehmer, sieht in dieser Schrift einen wichtigen Meilenstein. „Dass sich die Kirche in diesem Dokument erstmalig mit der Person des Unternehmers und der Institution des Unternehmens intensiv und ausführlich befasst, ist ganz wesentlich den geistigen Anstößen Papst Benedikts zu verdanken.“

Eines, was Papst Franziskus ganz wesentlich neu erreicht hat, ist das: Er hat all das, was in der Kirche bisher zum Verhältnis von Arm und Reich oft nur verhalten geäußert wurde, deutlich, griffig und wie kein anderer laut hörbar ausgesprochen – und den Leistungstarken und Erfolgreichen ihre gesellschaftliche Verantwortung ins Stammbuch geschrieben. Wohl wissend, dass gelebte Nächstenliebe letztlich für alle am besten ist. Ganz einfach, eigentlich.



Stephan Hochrebe



Wie macht man gutes Fundraising?

Das Sozialprojekt „LebensWert“ hat einen starken Partner für seine Umstrukturierung: Die MDG Medien-Dienstleistung GmbH berät das Projekt bei seiner Optimierung.



Das Gelingen des Sozialprojektes „LebensWert“ ist abhängig von den akquirierten Spenden. Ein hervorragendes Beratungsangebot und professionelle Hilfsangebote für Bedürftige sollen auch in Zukunft sichergestellt sein. Deshalb haben die Berater der MDG Medien-Dienstleistung GmbH den Mitarbeitern des Projektes die Grundlagen des Fundraisings in einem Workshop vermittelt. Der Erfolg des Projektes „LebensWert“ lässt sich nicht in betriebswirtschaftlichen Kategorien erfassen. Er zeigt sich in den großen und kleinen Erfolgen seiner Klienten. Das Projekt hat auch dann einen Mehrwert, wenn es die Menschen nach herben Rückschlägen aufängt und in ihren Tiefphasen für sie da ist. Der Dienst mit und an den Bedürftigen ist somit Hilfe zur Selbsthilfe.

Um die Einrichtung zu erhalten und ein gutes Angebot anbieten zu können, werden Spenden benötigt. Auf welchen Wegen potenzielle Spender erreicht werden und welche Informationen sie benötigen, war Gegenstand des Workshops der MDG Medien-Dienstleistung GmbH. Die Mitarbeiter haben gelernt, dass Fundraising ein gut Kommunikationskonzept benötigt. Außerdem ha-

ben sie Fundraising-Instrumente wie Mailings, Stiftungen, Firmenspenden und Erbschaftsmarketing kennengelernt. Mit diesem Wissen waren die Projektmitarbeiter in der Lage, gemeinsam mit den Moderatoren ein Kommunikations- und Fundraisingkonzept für das Projekt „LebensWert“ zu erarbeiten. Das Konzept ist Teil des Veränderungsprozesses, den die Einrichtung zusammen mit der MDG durchführt. Die Medien-Dienstleistung GmbH ist eine kirchliche und werteorientierte Unternehmensberatung. Seit fast 40 Jahren unterstützt und optimiert sie beratend, finanziell und ideell die Arbeit im religiös orientierten Medien- und Unternehmensbereich.

Das Projekt „LebensWert“ profitiert hier von der Unterstützung des Verbands der Diözesen Deutschlands. Dieser bezuschusst die Beratung der katholischen MDG Medien-Dienstleistung GmbH aus einem Treuhandfond. ❖

Tilo Treede Mehr zur MDG finden Sie unter www.mdg-online.de



**BARBARA
APOTHEKE**

Individualität auch in der Trauer



Wir nehmen uns Zeit. Sprechen wir darüber!
Gerne schicken wir Ihnen kostenlos unseren Vorsorgeordner.

LIESEN

Bestattungshaus

Ihr Bestattungshaus in Duisburg,
Oberhausen und Umgebung
Familienbetrieb seit 1904



(0203) 555 930



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



Der Platz der Armen im Herzen Gottes

Aus dem Apostolischen Schreiben „Evangelii Gaudium“

Papst Franziskus verlautbarte sein Apostolisches Schreiben „Evangelii Gaudium – Über die Verkündigung des Evangeliums in der Welt von heute“ am 24. November 2013. Wir drucken hier die Absätze 197–200 ab, die unter der Überschrift stehen: „Der bevorzugte Platz der Armen im Volk Gottes“.

Im Herzen Gottes gibt es einen so bevorzugten Platz für die Armen, dass er selbst „arm wurde“ (2 Kor 8,9). Der ganze Weg unserer Erlösung ist von den Armen geprägt. Dieses Heil ist zu uns gekommen, durch das „Ja“ eines demütigen Mädchens aus einem kleinen, abgelegenen Dorf am Rande eines großen Imperiums. Der Retter ist in einer Krippe geboren, inmitten von Tieren, wie es bei den Kindern der Ärmsten geschah; zu seiner Darstellung im Tempel wurden zwei Turteltauben dargebracht, das Opfer derer, die sich nicht erlauben konnten, ein Lamm zu bezahlen (vgl. Lk 2,24; Lev 5,7); er ist in einem Haus einfacher Handwerker aufgewachsen und hat sich sein Brot mit seiner Hände Arbeit verdient. Als er mit der Verkündigung des Gottesreichs begann, folgten ihm Scharen von Entrechteten, und so zeigte sich, was er selbst gesagt hatte: „Der Geist des Herrn ruht auf mir; denn der Herr hat mich gesalbt. Er hat mich gesandt, damit ich den Armen eine gute Nachricht bringe“ (Lk 4,18). Denen, die

unter der Last von Leid und Armut lebten, versicherte er, dass Gott sie im Zentrum seines Herzens trug: „Selig, ihr Armen, denn euch gehört das Reich Gottes“ (Lk 6,20); mit ihnen identifizierte er sich: „Ich war hungrig, und ihr habt mir zu essen gegeben“ und lehrte, dass die Barmherzigkeit ihnen gegenüber der Schlüssel zum Himmel ist (vgl. Mt 25,35f). Für die Kirche ist die Option, für die Armen in erster Linie eine theologische Kategorie und erst an zweiter Stelle eine kulturelle, soziologische, politische oder philosophische Frage. Gott gewährt ihnen seine erste Barmherzigkeit. Diese göttliche Vorliebe hat Konsequenzen im Glaubensleben aller Christen, die ja dazu berufen sind, so gesinnt zu sein wie Jesus (vgl. Phil 2,5). Von ihr inspiriert, hat die Kirche eine Option für die Armen gefällt, die zu verstehen ist als besonderer Vorrang in der Weise, wie die christliche Liebe ausgeübt wird; eine solche Option wird von der ganzen Tradition der Kirche bezeugt. Diese Option, lehrte Benedikt XVI., ist „im christologischen Glauben an jenen Gott implizit enthalten, der für uns arm geworden ist, um uns durch seine Armut reich zu machen“. Aus diesem Grund wünsche ich mir eine arme Kirche für die Armen. Sie haben uns vieles zu lehren. Sie haben nicht nur Teil am sensus fidei, sondern kennen außerdem, dank ihrer eigenen Leiden, den leidenden

Christus. Es ist nötig, dass wir alle uns von ihnen evangelisieren lassen. Die neue Evangelisierung ist eine Einladung, die Heil bringende Kraft ihrer Leben zu erkennen und sie in den Mittelpunkt des Weges der Kirche zu stellen. Wir sind aufgerufen, Christus in ihnen zu entdecken, uns zu Wortführern ihrer Interessen zu machen, aber auch ihre Freunde zu sein, sie anzuhören, sie zu verstehen und die geheimnisvolle Weisheit anzunehmen, die Gott uns durch sie mitteilen will. Unser Einsatz besteht nicht ausschließlich in Taten oder in Förderungs- und Hilfsprogrammen; was der Heilige Geist in Gang setzt, ist nicht ein übertriebener Aktivismus, sondern vor allem eine aufmerksame Zuwendung zum anderen, indem man ihn „als eines Wesens mit sich selbst betrachtet“ (Thomas von Aquin). Diese liebevolle Zuwendung ist der Anfang einer wahren Sorge um seine Person, und von dieser Basis aus bemühe ich mich dann wirklich um sein Wohl. Das schließt ein, den Armen in seinem besonderen Wert zu schätzen, mit seiner Wesensart, mit seiner Kultur und mit seiner Art, den Glauben zu leben. Die echte Liebe ist immer kontemplativ, sie erlaubt uns, dem anderen nicht aus Not oder aus Eitelkeit zu dienen, sondern weil es schön ist, jenseits des Scheins. „Auf die Liebe, durch die einem der andere Mensch angenehm ist, ist es zurückzuführen, dass man ihm unentgeltlich etwas gibt.“ (Ders.) Der Arme wird, wenn er geliebt wird, hochgeschätzt, und das unterscheidet die authentische Option für die Armen von jeder Ideologie, von jeglicher Absicht, die Armen zugunsten persönlicher oder politischer Interessen zu gebrauchen. Nur das macht es möglich, „dass sich die Armen in jeder christlichen Gemeinde wie ‚zu Hause‘ fühlen. Wäre dieser Stil nicht die großartigste und wirkungsvollste Vorstellung der Frohen Botschaft vom Reich Gottes?“ (Johannes Paul II.) Ohne die Sonderoption für die Armen „läuft die Verkündigung, die auch die erste Liebestat ist, Gefahr, nicht verstanden zu werden oder in jenem Meer von Worten zu ertrinken, dem die heutige Kommunikationsgesellschaft uns täglich aussetzt“ (Ders.). Da dieses Schreiben an die Mitglieder der katholischen Kirche gerichtet ist, möchte ich die schmerzliche Feststellung machen, dass die schlimmste Diskriminierung, unter der die Armen leiden, der Mangel an geistlicher Zuwendung ist. Die riesige Mehrheit der Armen ist besonders offen für den Glauben; sie brauchen Gott, und wir dürfen es nicht unterlassen, ihnen seine Freundschaft, seinen Segen, sein Wort, die Feiern der Sakramente anzubieten und ihnen einen Weg des Wachstums und der Reifung im Glauben aufzuzeigen. Die bevorzugte Option für die Armen muss sich hauptsächlich in einer außerordentlichen und vorrangigen, religiösen Zuwendung zeigen. ❖

Bibel heute 199 (3/2014)

übrigens ...

► Wichtel-Päckchen-Aktion von KiPa-cash-4-kids

Wir möchten auch in diesem Jahr den benachteiligten Kindern in Neumühl wieder eine Weihnachtsfreude bereiten. Die Übergabe der Geschenke erfolgt am 19. Dezember um 17:15 Uhr im Rahmen einer kleinen adventlichen Feier. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie bis zum 14. Dezember kleine Geschenke im Wert von 10 - 15 Euro im Hauptbüro des Projekt LebensWert Holteiner Str. 172 abgeben. Um es besser zuordnen zu können, sollte bitte an jedem Geschenk ein KiPa-Wichtel-Stern mit dem Alter und dem Geschlecht des Kindes hängen, für das es gedacht ist. Die Sterne liegen hinten in der Kirche aus.



KiPa-cash-4-kids lebt durch Haupt- und Ehrenamtliche

Das Projekt KiPa-cash-4-kids ist ein Unterprojekt für Kinderpatenschaften im Projekt LebensWert gGmbH.

Ziel von KiPa-cash-4-kids ist es, arme und bedürftige Kinder aus ihrer sozialen Benachteiligung zu holen und ihnen langfristig eine Chance für ihre Zukunft zu geben, indem ihre Talente entdeckt und gefördert werden und Ihnen außerdem die Möglichkeit gegeben wird, an Aktionen mit Gleichaltrigen teilzunehmen und so soziale Kontakte zu knüpfen und am gesellschaftlichen Leben teil zu haben.

Um finanzielle Mittel bereitstellen zu können, wirken viele Kräfte mit: Pater Tobias mit seinem tatkräftigen Einsatz durch die Sponsorenläufe; Spender ohne die die dringend benötigte Arbeit nicht durchgeführt werden kann; hauptamtlichen Mitarbeiter und viele ehrenamtliche Unterstützer, die Ideen entwickeln und tatkräftig bei der Umsetzung mitwirken.



Advent

Abschied und Aufbruch

Im Laufe des Jahres hat die Adventszeit eine eigentliche Doppelfunktion: Zum einen neigt sich das alte Jahr dem Ende zu. Die Natur fällt in ihre Winterruhe, die Tage werden kürzer und überlassen der Nacht den größten Teil. Auf der anderen Seite geschieht Aufbruch: Advent – und auch der ganz banale Jahresschluss – führt auf etwas hin. An Weihnachten schließlich hebt eine neue Zeit an. Um mit dem Alten aufzuräumen und für das Neue Platz zu schaffen, kann der Advent eine gute Zeit sein. Dabei geht es weniger um das Äußere, als vielmehr um das Innwendige, die eigene Mitte. In unserem Kloster gibt es in der Adventszeit wenig äußeren Schmuck, ganz im Unterschied zu den vollen und lauten Weihnachtsmärkten und Geschäften. In unserem Kloster ist es eher, wie gewohnt, zurückhaltend und leise. Es ist jedoch eine Möglichkeit, sich nicht vom äußeren Glanz und Flimmer ablenken zu lassen, dem inneren Raum zu geben, frei zu werden für Neues und auch die Erwartung des Weihnachtsfestes nicht schon vorwegzunehmen. Adventliche Menschen lassen sich ein auf das Wagnis, mit dem Alten auf-

zuräumen und Neues kommen zu lassen. Darum ist ein adventlicher Weg, eine Reise nach innen und zugleich ein Aufbruch zu mehr Menschlichkeit und Solidarität. Eine Reise zu mir, zu Gott und zum Nächsten. Bei sich selber ankommen ist eine herausfordernde Lebensaufgabe. Es bedeutet, mit einer größeren Aufmerksamkeit sein Leben zu gestalten, wie dies die Mystikerin Simone Weil (1909-1943) aufzeigt. Sie spricht von „attente“ – wörtlich übersetzt „Erwartung“ – und meint damit Sammlung, Konzentration oder Aufmerksamkeit. Ein adventlicher Mensch erwartet mehr vom Leben und findet sich nicht ab mit Oberflächlichkeit, Ausgrenzung und Unmenschlichkeit. In dieser Konzentration auf das Wesentliche, in diesem alltäglichen sammeln und innehalten, in der Aufmerksamkeit für die tiefere Verbundenheit mit allem, erneuert sich das Geheimnis von Bethlehem. Ich wünsche Ihnen für die Adventszeit ein Herz, das sich für Gott öffnet, der unser Leben trägt und es mit seiner Liebe reich und schön macht.

Es grüßt Sie herzlich Pater Tobias



EIN ZUHAUSE FÜR DIE GANZE FAMILIE

SIE SUCHEN IHR TRAUMHAUS?

Als DAS Immobilienunternehmen der Stadt Duisburg bietet Ihnen die GEBAG ein umfangreiches Angebot an Wohnungen im gesamten Duisburger Stadtgebiet.

Lassen Sie sich von unseren Immobilien überzeugen!

GEBAG
Duisburger Baugesellschaft mbH
mehr als gewohnt

GEBAG Duisburger Baugesellschaft mbH
Tiergartenstraße 24-26
47053 Duisburg

0203 6004-0
info@gebag.de
www.gebag.de

Das Immobilienunternehmen der Stadt Duisburg

Mit freundlicher Unterstützung:

Immer da, immer nah.

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

Eine Tradition, die verbindet.

Die Provinzial - seit über 175 Jahren Sicherheit und Vertrauen in unserer Region.



www.provinzial.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




michael
JAHNKE
DACHTECHNIK

0203-4846704-0

Christian Preuten
Bedachungen

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

Internet www.preuten-bedachungen.de Telefon **0203-8 60 93 26**




Hausverwaltung Hufmann

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



Marktklause

Gaststätte Marktklause
Christa Rütter
Holtener Str. 217
47167 Duisburg

Tel. (02 03) 58 23 46

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.

Unser Spendenkonto:

Bank im Bistum Essen

BLZ. 36 060 295

KTO. 10 766 036

BIC: GENODED1BBE

IBAN: DE34360602950010766036



**KINDER
PATEN
SCHAFT**

cash-4-kids