

3/2020

# LebensWerte

news



## Die LebensWert-Macher

Sorge um die  
Gastronomie

Neue Stellen für  
Langzeitarbeitslose

Kochkurse  
für Erwachsene

# Letzter Wille. Neue Chancen.

## Ihre Erbschaft / Ihr Testament

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



### KiPa-Kinder Patenschaften



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



### Jugendarbeitslosigkeit verhindern



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



### Obdachlosen Betreuung / Sozialberatung



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



### Sozial-Café Neumühl



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



## In dieser Ausgabe

- 4 Angst vor dem Winter
- 6 KOCHKURSE: Vollwertküche – vital und fit durchs Leben



- 8 Gute Nachrichten – Reittherapie für Henri
- 9 Virginia Wick stellt sich vor
- 10 Pater Tobias ist Mitglied im 100 Marathon Club & Pater Tobias lief in Berlin
- 11 Kipa-Run Artikel & Abtei Hamborn Termine
- 12 Projekt LebensWert gibt Langzeitarbeitslosen eine Chance



- 14 Jerusalema Dance Challenge & Gebet
- 15 IMPULS: Was ist das Leben?
- 16 Für die Kunden da sein trotz Pandemie
- 17 Weihbischof besucht Neumühl
- 18 Hochrebe: Tatort Kirche
- 20 Rezept: Südtiroler Laubfrösch'

### Impressum

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

Tel. 0203 54 4726 00 · Fax 0203 54472612

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

**Chefredakteur** Tobias O.Praem.

**Erscheinungsweise Druckversion** 3 x jährlich · bundesweit

**Seitenformat** 210 x 297 mm

**Konzept & Design · Satz & Textüberarbeitung**

dc agentur · Kai-Alexander Sommerfeld · Helen Hilka

Tel. 06471 509 609 · info@dcagentur.de · www.dcagentur.de

Titelfoto: Projekt LebensWert

Das Copyright der Artikel liegt bei den Autoren

## Liebe Leserinnen, Lieber Leser,

seit über sechs Monaten leben wir mit der Corona-Pandemie. Es hat sich in diesen sechs Monaten sehr viel ereignet. Es gab eine wellenartige Entwicklung, von der anfänglichen Angst und totalen Stilllegung des gesamten gesellschaftlichen Lebens bis zu den gegenwärtigen Lockerungen, fast wieder eine Normalität, die beinahe vergessen lässt, dass die Bedrohung noch nicht gänzlich aus der Welt ist, dass es immer noch keine Impfung und keine Medikamente gibt und dass das Virus heute genauso gefährlich ist oder sein kann, wie vor sechs Monaten. Im Projekt LebensWert und auch im Gemeindeleben merken wir diese Entwicklung auch deutlich.

Durch die Hygienebestimmungen und Versammlungsvorschriften ist es immer noch nur eingeschränkt möglich, die Gemeindeaktivitäten und Aktivitäten des Projekt LebensWert, wie wir sie kannten und praktiziert haben, heute zu leben. Was in den Wintermonaten noch auf uns zukommen wird, können wir nur erahnen. Kirchenkonzerte wurde leider abgesagt bzw. auf nächstes Jahr verlegt. Aber wir schauen trotzdem positiv in die Zukunft. In der Kinderlehrküche haben bereits wieder die Kurse für Kinder begonnen. Mit viel Freude lernen die Kinder kochen. Einen weiteren syrischen Koch, Jamil Maamo, haben wir eingestellt, der für die Kinderlehrküche, aber auch für die in Zukunft stattfindenden Kochkurse für Erwachsene zuständig ist. Virginia Wick, eine studierte Pädagogin, konnten wir mit Unterstützung von Aktion Mensch, für 5 Jahre einstellen. Sie wird die Kinderlehrküche leiten. Neben diesen Tätigkeiten haben wir auch Langzeitarbeitslose bei uns eingestellt. Darüber berichten wir ausführlich in dieser aktuellen Ausgabe. Unser Sorgenkind ist die Gastronomie. Leider können wir nur 20 Personen in unserem Gastraum "Café Offener Treff" und Restaurant Sham aufnehmen. Hier benötigen wir in den kommenden Winter-Monaten dringend finanzielle Unterstützung. Wenn uns das nicht gelingt, müssen wir das Restaurant vorerst schließen und das wäre, gerade für viele ältere und bedürftige Menschen, die bei uns ein Frühstück und ein Mittagessen einnehmen, ärgerlich. Wenn Sie es können, würden wir uns über eine finanzielle Unterstützung sehr freuen.

Unsere neue Ausgabe von LebensWert News hat auch noch viele weitere gute Neuigkeiten. Ich wünsche Ihnen und Euch nun viel Freude beim Lesen und eine gute kommende Zeit.

Bleibt alle gesund

Euer/ Ihr

*P. Tobias*

LebensWert  
news

3.20

3

# ANGST VOR DEM WINTER

Das Restaurant Sham hat sich durch die Corona-Pandemie gekämpft. Jetzt ist die Sorge groß, dass mit dem Winter auch das Aus kommen könnte. Mit seinen Einnahmen finanziert das Sham das Café „Offener Treff“ des gemeinnützigen Projekt LebensWert.





**N**eumühl. Das Restaurant Sham in Neumühl läuft seit dem Ende des Lockdowns wieder recht gut. Der Biergarten ist rege frequentiert. Drinnen bleiben aber immer noch Plätze leer. Die Folgen von Corona, dem Lockdown und den Hygieneregeln sind weiterhin zu spüren. Jetzt treibt das Team die Angst um, dass im Winter nicht mehr genug Gäste kommen könnten, bzw. nur 20 Personen Platz finden.

„Wir sind froh, dass wir weitermachen können und uns viele Gäste die Treue halten“, sagt Yamen Kadour. Als Koch und Küchenchef leitet er das Restaurant Sham. Die Gastronomie ist aber kein gewöhnliches Lokal. 2017 ist es zum einen als Integrationsprojekt für Menschen gegründet worden, die aus Syrien geflohen sind. Zum anderen finanzieren die Einnahmen des Restaurants das Café „Offener Treff“ des gemeinnützigen Projekt LebensWert, das Bedürftigen in Duisburg mit verschiedenen Angeboten hilft. Seit Beginn der Corona-Krise hat das Sham viel getan, um zu überleben. Als der Lockdown kam, startete das Team kurzerhand einen Lieferdienst. Unter dem Motto „Pay what you want“ lieferte das Restaurant jeden Tag Speisen an die Menschen im Duisburger Norden, darunter auch viele Ältere. Einen Liefer- und Abholservice bietet das Sham seitdem kontinuierlich an.

Als der Lockdown zu Ende ging, konnten auch wieder Gäste vor Ort bewirtet werden. Drinnen blieben von 40 Sitzplätzen wegen der Abstandsregeln aber nur 20 bestehen. „Die Gästezahlen haben sich damit halbiert“, erzählt Barbara Hackert, Geschäftsführerin von Projekt LebensWert, „aber die Kosten sind gleich geblieben.“ Die Außengastronomie mit 55 Sitzplätzen half dann dabei, den Betrieb aufrecht zu erhalten. „Viele Menschen haben immer noch Angst vor Corona oder haben ein Problem mit den Masken, da stellte unser Biergarten eine gute Alternative dar“, so Barbara Hackert.

Mit dem Herbst und dem darauffolgenden Winter könnte sich die Situation aus ihrer Sicht aber ändern. „Draußen Heizstrahler hinzustellen, ist eine Option“, sagt sie. Das mag bei gutem Wetter vielleicht funktionieren, so ihre Einschätzung, aber bei Regen, Wind und eisiger Kälte bleiben die Gäste dennoch fern. „Wenn der Umsatz einbrechen sollte, dann wären Kurzarbeit und im schlimmsten Fall Entlassungen die Folge“, sagt Barbara Hackert.

Das würde für das Projekt LebensWert weitere Probleme bedeuten. Das Sham finanziert vor allem das soziale Café „Offener Treff“ mit. Dort bekommen Bedürftige zu günstigen Preisen eine warme Mahlzeit. Obdachlose erhalten die Speisen und Getränke sogar kostenlos. Zudem ist es auch ein Ort der Begegnung, besonders für viele alte Menschen in Neumühl. Die Sorge beim Projekt LebensWert ist entsprechend groß. „Das Café ist ein Zuschussgeschäft und auf den gut laufenden Restaurantbetrieb angewiesen“, erklärt Barbara Hackert.

Jetzt hofft das Team des Sham, dass die Gästezahlen auch im Winter stabil bleiben. „Wir arbeiten mit viel Herzblut und Liebe zum Detail für unsere Gäste“, sagt Yamen Kadour, „es wäre traurig, wenn nach drei erfolgreichen Jahren durch Corona alles vorbei wäre.“

Von David Huth

## INFO

Mit Ihrer Spende über den beiliegenden Überweisungsträger ermöglichen SIE Bedürftigen im Winter eine warme Malzeit in unserem Café „Offener Treff“

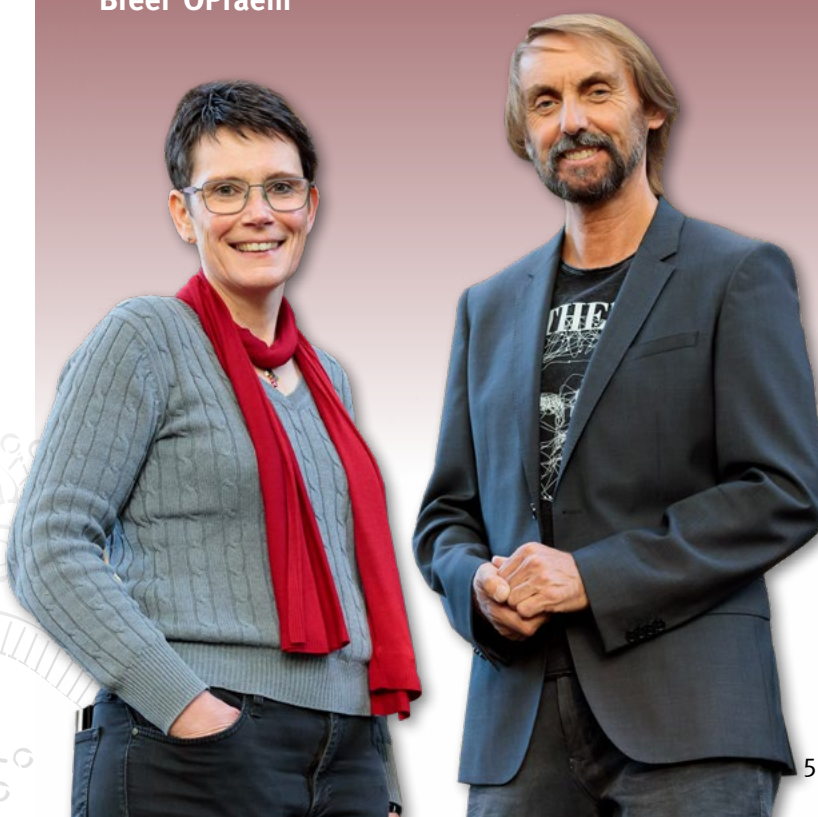
### Oder seien Sie unser Gast!

Restaurant Sham  
Holtener Str. 176  
47167 Duisburg  
Tel. 0203 – 44 98 96 72

### Öffnungszeiten

Do, Fr, Sa 18-22 Uhr  
Bitte um Reservierung

**MACHEN, WAS GETAN WERDEN MUSS**  
die Geschäftsführer des Projekt LebensWert:  
Barbara Hackert-Küpper und Pater Tobias  
Breer OPraem





# KOCHKURSE

## Vollwertküche – vital und fit durchs Leben

**G**esunde Ernährung ist neben dem richtigen

Training der Schlüssel zum Erfolg

für jeden Sportler. Die Vollwertküche bietet einen Weg, dem Körper alle Nährstoffe zuzuführen, die er täglich braucht. Aber nicht nur Sportler, sondern auch Menschen, die sich schlicht bewusster ernähren wollen, profitieren von der Vollwertküche.

Jamil Maamo will in seinem Kochkurs „Vollwertküche – vital und fit durchs Leben“ die theoretischen und praktischen Grundlagen vermitteln, die für eine gesunde und vollwertige Ernährung notwendig sind. Er ließ sich dafür bei der renommierten Laufcampus Akademie von Andreas und Giesela Butz zum Ernährungsberater ausbilden. Sein Wissen will er nun an Sie weitergeben.

Persönlich vermittelt Jamil Maamo Ihnen, wie Sie sich gesund und vollwertig ernähren können. Er erklärt die Hintergründe der Vollwerternährung, die nötig sind, um im Alltag und beim Sport fit und aktiv zu sein. In der Küche erfahren Sie, wie sich das Gelernte praktisch mit leckeren Rezepten umsetzen lässt. Dabei werden Sie vollwertige Mahlzeiten für Frühstück, Mittagessen, Abendessen sowie Zwischenmahlzeiten selbst unter Anleitung von Jamil Maamo zubereiten.

Der Kochkurs „Vollwertküche – vital und fit durchs Leben“ richtet sich an sportliche Menschen und Sportanfänger, die ihre Leistung steigern wollen, sowie an alle, die sich einfach gesund und bewusst ernähren möchten.

### Kochkurse: Syrische Küche – Kochen wie bei Tausend und eine Nacht

Verschiedenste Aromen prägen die syrische Küche. Frische Kräuter und Gewürze wie Minze, Petersilie, Koriander, Zimt, Piment, Nelken, Kreuzkümmel oder Kardamon geben den Gerichten ihre einzigartige, orientalische Note. Sie vereint arabische, türkische, kurdische und armenische Einflüsse zu einer verspielten Kochkunst voller Raffinesse.

Der Koch Jamil Maamo stammt selbst aus Syrien und will Ihnen bei seinem Kochkurs „Syrische Küche – Kochen wie bei Tausend und eine Nacht“ die regionalen Spezialitäten seiner Heimat näherbringen. Sie tauchen ein in eine andere kulinarische Welt: Mit Fleisch wie Lamm, Geflügel und Rind, viel frischem Gemüse und aromatischen Gewürzen entstehen ganz besondere Speisen. Wie die Sie diese zubereiten, das erklärt Ihnen Jamil Maamo Schritt für Schritt.

So kochen Sie etwa den arabischen Klassiker Humus. Die Paste aus Kirchererbsen, Knoblauch und Olivenöl ist ein einfaches Gericht. Aber um wirklich guten Humus zu machen, braucht es viel Erfahrung und Liebe zum Detail. Daneben erlernen Sie authentische weitere Klassiker wie Pita oder Kebab. Aber auch Gerichte, die Sie so niemals in einem Kochbuch finden werden, gehören zum Programm. Lassen Sie sich überraschen.

Der Kochkurs „Syrische Küche – Kochen wie bei Tausend und eine Nacht“ richtet sich an alle, die sich für die Küche Syriens und der orientalischen Welt begeistern können.

### Kochkurse für Unternehmen und Gruppen

Auch Unternehmen und Gruppen können die beiden Kochkurse „Syrische Küche – Kochen wie bei Tausend und eine Nacht“ und „Vollwertküche – vital und fit durchs Leben“ als Event buchen. Termine sind nach Vereinbarung jederzeit möglich.

### Teamgeist durch Koch-Event stärken

Gemeinsam zu kochen und später die selbst zubereiteten Speisen zu essen, fördert den Teamgeist. Das ist vor allem für Unternehmen und ihre Mitarbeiter interessant. Die Kochkurse sind dabei aber mehr als ein spaßiges Firmen-Event. Die Menschen können hier viel über sich selbst lernen und wie sie als Gruppe miteinander interagieren. In der lockeren und ungezwungenen Atmosphäre wächst ein Team schnell zusammen. Nutzen Sie diese einzigartige Gelegenheit.

David Huth





## INFOS ZU DEN KOCHKURSEN

Die Kochkurse finden jeweils Mittwochs 18-22 Uhr und Samstags 14-18 Uhr statt.

**Preis:** 79 Euro, inklusive Zutaten und gemeinsames Essen

**Teilnehmerzahl:** Max. 6 Personen **Dauer:** 4 Stunden

**Ort:** Vital-KiPa-Küche, Holtener Str. 176, 47167 Duisburg

**Anmeldung:** tobias@abtei-hamborn.de

Zum Nachmachen erhalten Sie ein Handout mit allen Rezepten, die Sie am Abend zubereitet haben.

**Wir stellen Ihnen auch gerne Gutscheine aus.**



# Gute Nachrichten

## „Es geht aufwärts“ Reittherapie für Henri

Was bedeutet die Corona-Zeit für Kinder, die eine Therapie machen?  
Nachgefragt bei der Reittherapeutin Nicole Hocks.

**S**chnell erzählt sie von Henri, viereinhalb Jahre alt. Als Krebspatient habe die Behandlung bei ihm Spuren hinterlassen – Entwicklungsverzögerungen und koordinativ feinmotorische Störungen. Henri sei in Nicole Hocks Therapieprogramm gekommen, da eine Stiftung zehn Einheiten „Heilpädagogisches Reiten“ gefördert habe. Diese Förderung sei bald beendet und dabei sei sie so wichtig. In den Auszügen der Krankenakte sehe ich, dass Henris Krankengeschichte mit Nierenkrebs im Alter von 1,5 Jahren begonnen und dass er drei Operationen und insgesamt acht Monate Chemotherapien hinter sich hat. Da können wir mit unserem Kinderhilfswerk „KiPa-cash-4-kids“ doch bestimmt helfen. Wir stellen einen Spendenaufruf bei Facebook ein. Bereits eine Woche später sind weitere zehn Therapiestunden dank unserer tollen Spender finanziert. Gott sei Dank ruft Jutta Voßbrecker von der Günter-Voßbrecker-Stiftung an. Sie würde gerne eines unserer KiPa-Projekte unterstützen. Als sie von Henri hört, ist sie Feuer und Flamme, da sie selber das Reiten liebt und die Wirkung auf Psyche und Motorik kennt. Dank ihrer finanziellen Unterstützung ist nun die Therapie für Henri zusätzlich ein weiteres Jahr gesichert.

Am 11. September haben Henri, seine Mutter und ich uns getroffen. Er will schnell auf das Friesenpferd Tabaluga. Da wird das Anziehen der vorgeschriebenen Handschuhe zur Geduldprobe. Nicole Hocks motiviert Henri mit der Aussicht auf Äpfelpflücken.

Kurz darauf sind wir auf dem Weg zur Streuobstwiese. Während die Mutter und ich durch den Biegerpark

schlendern, erzählt Melanie G. ganz offen, wie der Krebs ihr Leben vor drei Jahren plötzlich verändert hat. Untersuchungen, die OPs und Therapien hatten starken Einfluss auf Henri und auf sie als Eltern. Bei seiner ersten Reha begegnete Henri Ponys. Damals hatte er Angst vor den Tieren. Bei der letzten Reha 2019 bricht das Eis und er entdeckt seine Liebe zu Pferden. Zitat aus der Reha-Akte: „Henri nahm mit viel Freude am therapeutischen Reiten teil. Die hierbei entstandenen Impulse haben Haltungs- und Gleichgewichtsreaktionen sowie den Muskeltonus verbessert. Er konnte in der Interaktion mit dem Pferd Spannung abbauen und seine Selbstwahrnehmung und das Körpergefühl verbessern.“ So lernen sie Nicole Hocks und Tabaluga kennen. Die Mutter stellt fest, dass Nicole schon an Henris Laufbild erkennt, wo sein Förderbedarf ist. Sein Gleichgewichtssinn hat sich seitdem verbessert. Er kann auf einem Bein Hüpfen, Treppen steigen ohne sich fest zu halten und ist selbstsicherer und ausgeglichener geworden. „Er hat über seine Pferdeliebe ein neues Urvertrauen bekommen“, sagt Melanie G. und ich habe den Eindruck, sie hat auch einen neuen Zugang zu ihrem Sohn. Es geht aufwärts. Wie bei den anderen Kindern, die durch unser Kinderhilfswerk KiPa-cash-4-kids in den Vorjahren unterstützt wurden, erlebe ich Henri begeistert bei der Sache. Bei den Apfelbäumen angekommen gibt er alles, um die Äpfel in den Eimer zu werfen. Er kniet sich sogar auf den Pferderücken und streckt sich nach oben, alles Übungen, um seine gesamte Motorik und gleichzeitig die Konzentrationsfähigkeit und Geduld zu üben. Als wir wieder auf dem Reiterhof sind, probiert Henri, glücklich und zufrieden seine Ernte. Er ist begeistert, als er an einem Holzpfehl ein langes Pferdehaar findet. „Mama, darf ich das mit nach Hause nehmen? Wo tun wir das hin? Nur nicht zur Schlangenhaut!“ Melanie G. erklärt mir, wie naturverbunden und interessiert Henri sei. Letztens habe er die Haut einer Blindschleiche gefunden. Ich frage Henri, ob ich ein Foto von ihm mit dem Schweifhaar machen darf. „Ja klar!“ antwortet der Junge. Bei der Verabschiedung ruft er „Tschüss und komm mal wieder, wenn ich reite!“ und grinst. „Auf jeden Fall“ rufe ich und bin überzeugt, dass hier wieder wirkungsvoll geholfen werden kann.

Barbara Hackert

Fotos Barbara Hackert





# Die Kinderlernküche soll Kochen

## Es geht wieder los!

Virginia Wick stellt sich vor.  
Ihre Stelle wird für fünf Jahre durch  
Aktion Mensch gefördert.



**H**allo, mein Name ist Virginia Wick. Bis Ende September habe ich an der Universität Duisburg – Essen Erziehungswissenschaft studiert. Seit Juli bin ich, dank einer fünfjährigen Aktion-Mensch-Förderung als pädagogische Leitung der Kinderlernküche dienstags, mittwochs und donnerstags im Projekt Lebenswert tätig. Ab 1. Oktober bin ich dann in Vollzeit für die Kinderlernküche da.

Zu Beginn sind wir mit zwei Kursen in der Woche gestartet. Der erste Kurs „Kulturelles Kochen“ findet dienstags von 16:00 – 19:00 Uhr statt. Dieser ist für alle Dritt- und Viertklässler geeignet. Auch durch den Einsatz unterschiedlicher Gewürze bekommen sie einen Einblick in die Küche der unterschiedlichen Kulturen.

Der zweite Kurs, der donnerstags von 16:00 – 18:00 Uhr stattfindet, ist für alle Fünf- bis Sieben- Jährigen. Hier lernen diese auf spielerische Art, wie gesunde Ernährung aussieht. Mit Blick auf die Ernährungspyramide bereiten wir in kleinen Gruppen kleine Mahlzeiten zu. Neben

dem Kochen gibt es auch Lieder und Geschichten zum Thema gesunde Ernährung.

Als nächstes planen wir ein „Offenes Kochen“ für alle ab der fünften Klasse. Wir treffen uns dann wöchentlich für drei bis vier Stunden. Gemeinsam beschließen wir, was gekocht wird und gehen hierfür gemeinsam einkaufen. Bei diesem Treffen steht der Spaß im Fokus. Ob selbstgemachte Nudeln, Backen, oder vielleicht etwas ganz anderes, ist die Entscheidung der Teilnehmer. Hierbei ist der Kreativität keine Grenze gesetzt.

**Bei Fragen oder Anregungen bin ich zu erreichen unter: [v.wick@projekt-lebenswert.de](mailto:v.wick@projekt-lebenswert.de) oder 0203 / 50 340 64**





# Pater Tobias ist Mitglied im 100 Marathon Club

Im Juli wurde Pater Tobias in diesen exklusiven Läuferclub aufgenommen. Bedingung für die Aufnahme ist, dass man mindestens 100 Mal einen Marathon oder Ultramarathon geschafft hat. „Zehn Tage musste ich auf die Entscheidung warten, ob der Verein mich aufnimmt“, so der Marathon-Pater, der inzwischen seit 14 Jahren für bedürftige Kinder läuft. Bei 103 (Ultra-) Marathonläufen und etlichen Trainings-Kilometern sind über 56.000 Kilometer zusammengekommen. Also hat er inzwischen gut einmal die Erde umrundet.



## Pater Tobias lief in Berlin alleine den Marathon für Aids-Waisen

Über 6000 Euro bereits gesammelt - Es darf noch gespendet werden



Seit 32 Jahren hilft der Missionskreis Herz-Jesu Neumühl mit dem Erlös aus dem Adventsbasar der Aktion Canchanabury. Der Verein kümmert sich unter anderem um Projekte für Aids-Waisen in Afrika. Wegen Corona fällt der Basar im November 2020 aus. Deswegen lief Pater Tobias am vergangenen Sonntag einen virtuellen Marathon, also alleine durch Berlin, um Spenden durch Sponsoren zu sammeln.

### Berlin: Pater Tobias läuft 42 Kilometer und sammelt 6.000 Euro

Eigentlich hätte an diesem Tag der 42,195 Kilometer lange Lauf in der Hauptstadt stattgefunden. Auch er fiel aufgrund Corona aus. Pater Tobias bewältigte die Strecke des bekannten Marathons dennoch für den guten Zweck als virtuellen Lauf. „Es war mein 12. Berlin-Marathon und der 18. Spendenmarathon in diesem Jahr. Dieses Mal lief ich die Strecke alleine. Hier war mentale Stärke gefragt. Am frühen Sonntagmorgen war die Stadt wie „ausgestorben“ und ich musste mich selber anfeuern, sagte Pater Tobias lächelnd.

Mit dem Erlös, bisher hat der Pater über 6000 Euro gesammelt, soll vor allem die Arbeit von Schwester Resty Ndagano unterstützt werden. Sie lebt in Kampala, der Hauptstadt des ostafrikanischen Staates Uganda. Dort betreut Resty Ndagano Kinder, deren Eltern an Aids verstorben sind. Dass die Waisen eine Schule besuchen können, liegt ihr am Herzen. Denn: Bildung bedeutet auch in Uganda, dass diese Kinder eine Zukunft haben.

Der Missionskreis Herz-Jesu Neumühl übernimmt das Schulgeld und stiftet eine gesunde Mahlzeit. Aufgrund Corona ist die finanzielle Situation schlecht. „Corona trifft vor allem die ärmsten Menschen“, sagt Pater Tobias, „dagegen möchte ich etwas unternehmen.“



# KiPa-Run Artikel



Online bestellen: [www.bit.ly/2St2Nnf](http://www.bit.ly/2St2Nnf)

## Ehrenamtsteamworkshop über zwei Tage

► In zwei Gruppen haben wir uns im September jeweils drei Stunden mit einem Teil unserer ehrenamtlichen Unterstützer, die nicht direkt aus der Gemeinde Herz Jesu sind und sich teilweise (noch) nicht kannten und auch wenig über die Arbeit der anderen wussten, ausgetauscht. Mediator Werner Scharpenseel gab die grobe Struktur vor und begleitete die Gruppen aus Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen vom „Was erwarte ich vom heutigen Tag?“ über „Was möchte ich in einem Jahr erreichen“ bis hin zu „Wer macht Was und Wann?“ Vom Wunsch, sich öfter zu treffen und auszutauschen, über die Suche nach weiteren Ehrenamtlichen bis zur gemeinsamen Veranstaltungsplanung war alles dabei. Nun werden wir auch die, die heute nicht dabei sein konnten, informieren und freuen uns auf die weitere gemeinsame Arbeit für den guten Zweck. Vielen Dank, dass es diese Helfer gibt! Wer sich noch ehrenamtlich im Büro, in der Veranstaltungsdurchführung oder mit seinen anderen Talenten engagieren möchte, kann sich gerne unter 0203 50 340 64 melden.



## Abtei Hamborn

**Beliebte Führungen finden wieder statt.**

Nun konnte nach einem halben Jahr unter Corona-Auflagen die erste Abteiführung wieder stattfinden. Die ehrenamtliche Leitung Linda Bröbke und die Teilnehmer freuten sich sehr darüber.

Nutzen auch Sie die Gelegenheit zum Schauen und Staunen in der Abtei-Hamborn bei einer öffentlichen Führung. Treffpunkt ist um 10:15 Uhr in der Abtei-Kirche, An der Abtei 2, 47166 Duisburg Hamborn. Die Führung beginnt um 10:30 Uhr. Unter Corona-Auflagen können max. 10 Personen mit Mund-Nasen-Bedeckung und mindestens 1,5 m Abstand teilnehmen. Je nach Gruppengröße, Fragen und Interesse dauert die Führung etwa 1,5-2 Stunden. Gezeigt werden neben der Abteikirche mit ihren faszinierenden Glasfenstern der romanische Kreuzgang mit dem modernen Bronzebrunnen von Gernot Rumpf und die Schatzkammer. In der Schatzkammer gibt es historische, liturgische Gewänder sowie weitere Fundstücke aus der über 900-jährigen Geschichte der Abtei.

Auch der Klostergarten kann während der Führung angeschaut werden. Eine herrliche Oase im Duisburger Norden. Die nächste öffentliche Führung startet am Samstag 10.10.2020. Sie wird durch unsere ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen Linda Bröbke oder Christina Becker durchgeführt und ist grundsätzlich kostenfrei. Spenden zugunsten der Arbeit für arme und benachteiligte Kinder in Duisburg und darüber hinaus werden gerne entgegengenommen.

**Anmeldung erbeten:** Tourismusbüro/Projekt LebensWert von 8-16 Uhr unter der Rufnummer 0203 5034064 oder [j.wieschnewski@projekt-lebenswert.de](mailto:j.wieschnewski@projekt-lebenswert.de)

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



**Öffentliche Führungen 2020/2021**  
samstags ab 10:30 Uhr

14. November 2020  
12. Dezember 2020  
09. Januar | 13. Februar  
13. März | 10. April  
08. Mai | 12. Juni

Abtei Hamborn  
An der Abtei 4-6  
47166 Duisburg

Tel. 0203-54472600  
[info@projekt-lebenswert.de](mailto:info@projekt-lebenswert.de)  
[www.abtei-hamborn.com](http://www.abtei-hamborn.com)

# Projekt LebensWert gibt Langzeitarbeitslosen eine Chance



**N**adine Giangreco war zwölf Jahre lang auf Arbeitssuche. So sehr sich die Frau aus Duisburg-Beeck auch bemühte, sie fand keine Stelle.

Da sie in ihrem Leben nie eine Ausbildung abgeschlossen hatte, war es für Giangreco schwierig, auf dem Arbeitsmarkt Fuß zu fassen.

2017 bekam sie die langersehnte Chance. Das **Projekt LebensWert in Duisburg** verhalf Giangreco zu einem Arbeitsplatz. Seitdem erledigt sie wichtige Aufgaben im Büro. Giangreco unterstützt das Team der Sozialberatung. „Ich bin glücklich, diese Chance bekommen zu haben“, sagt die 39-Jährige und ergänzt: „Mir macht die Arbeit großen Spaß.“

Giangreco ist kein Einzelfall. Das Projekt LebensWert sorgt dafür, dass Langzeitarbeitslose wieder eine Perspektive bekommen und verstärkt in diesem Bereich sein En-

gagement aktuell. So ist der gelernte Maler und Lackierer Manfred Lange (57) seit mehr als einem Jahr als Hausmeister in Neumühl im Einsatz.

Auch Peter Glasner (60) konnte sich durch das Projekt LebensWert aus der Langzeitarbeitslosigkeit befreien. Er sorgt in der Gemeinde Herz-Jesu dafür, dass sich Unbefugte keinen Zutritt zur Kirche verschaffen und steht als Ansprechpartner für die Gläubigen zur Verfügung. Zudem hat das Projekt LebensWert eine Stelle im Bereich Fundraising geschaffen, die es mit einer Langzeitarbeitslosen besetzt hat. Das Thema ist für das gemeinnützige Projekt besonders wichtig, weil es sich über Spenden finanziert.

Um eine Förderung für die Langzeitarbeitslosen zu erhalten, müssen die Verantwortlichen neue Anträge stellen und sich mit dem Jobcenter austauschen. „Aber das machen wir gerne“, sagt Pater Tobias, Geschäftsführer beim Projekt LebensWert. Seine gemeinnützige Organisation habe sich auf die Fahne geschrieben, in Not geratene Menschen zu helfen. Und dazu gehören auch Langzeitarbeitslose. Pater Tobias möchte diesen Bereich noch weiter ausbauen – und einer fünften Person eine Chance geben. „Diese könnte in unserer Gastronomie eine Aufgabe bekommen“, sagt er.

Denis de Haas



Manfred Lange



Pater Tobias und Nadine Giangreco







## JERUSALEMA DANCE CHALLENGE

**P**ater Tobias holt Afrika-Hit nach Duisburg. Es handelt sich um ein globales Internet-Phänomen: Immer mehr Nutzer beteiligen sich in den Sozialen Netzen an einer neuen „Dance Challenge“. Sie veröffentlichen Videos, in denen sie zu dem Song „Jerusalem“ des südafrikanischen Musikers Master KG tanzen. Jetzt ist auch Pater Tobias mit Kindern seiner Neumühler Gemeinde Herz Jesu dabei.“

**Schaut mal rein!** [www.youtube.com/watch?v=laNEBAfPSlQ](https://www.youtube.com/watch?v=laNEBAfPSlQ)

## Gebet

Wenn ich erwach' am frühen Morgen,  
Herz Jesu, dann begrüß' ich Dich,  
um für des Tages Müh' und Sorgen,  
Dir innig zu empfehlen mich.

Auf dich o Herz will ich nur schauen,  
Du bist mein Stern, mein Trost, mein Licht!  
Und mutig will ich Dir vertrauen;  
denn deine Treue wanket nicht.

So nimm mein Herz Dir ganz zu eigen;  
gib Du ihm Kraft zur guten Tat.  
Und sollte es zur Sünde neigen,  
halt' Du es fest in deiner Gnad'!

Von Dir soll heute nichts mich scheiden,  
verbirg' in Deine Wunden mich!  
Dort will ich beten, opfern, leiden  
und sterben, wenn Du willst, für Dich!

So oft wie heut' mein Herz wird schlagen,  
will ich es stets auf's neu' Dir weih'n,  
und jeder Pulsschlag soll Dir sagen:  
„Herz Jesu, für Dich ganz allein!“

In Deine Liebe ich empfehle  
auch alle, die mir nahesteh'n;  
behüte sie an Leib und Seele,  
lass keinen heute irre geh'n!

Und nun gib mir den Morgensegen,  
er weihe diesen Tag mir ein,  
und sei mit mir auf allen Wegen,  
bis ich werd' ewig bei Dir sein! Amen.  
(mündl. überliefert)





# Was ist das Leben?

Ein Mann kam zum Meister. "Herr, ich brauche deinen Rat. Ich bin ein reicher Mann, aber alle wollen mir nur Böses. Das Leben ist ein Kampf." "Höre auf zu kämpfen." lautete die Antwort des Alten. Der Mann konnte mit dieser Antwort nichts anfangen. Er war wütend und stapfte davon. In den folgenden Monaten kämpfte er mit jedem, der sich ihm näherte und machte sich viele Feinde. Vollkommen erschöpft kam er nach einem Jahr wieder.

"Ach Herr, ich mag nicht mehr kämpfen. Das Leben wiegt so schwer – es ist eine Last." "Erleichtere dich von dem Gewicht." lautete die Antwort. Der Mann war wieder verärgert angesichts dieser Antwort, die er nicht verstand und ging. In dem folgenden Jahr verlor er alles Hab und Gut. Seine Frau verließ ihn und nahm die Kinder mit. Vollkommen mittellos kam er zum Meister.

"Herr, das Leben ist keine Last mehr, denn ich habe alles verloren. Das Leben ist ein

Elend." "Höre auf zu leiden." Diesmal war der Mann nur traurig über die Antwort, die ihm nicht weiterhalf. Er ging nicht weit, sondern blieb am Fuße des Berges sitzen, auf dem der Meister wohnte. Er weinte und weinte – tagelang, wochenlang, monatelang. Nachdem keine einzige Träne mehr in ihm war, hob er den Blick.

Es war ein früher Morgen und die Sonne ging gerade auf. Er stand auf und ging zum Meister. Diesmal fragte er den Alten "Herr, was ist das Leben?" Der Meister lächelte liebevoll und sagte zu ihm: "Eine aufgehende Sonne an einem neuen Tag." (Tania Konnerth)

Lange habe ich nach dem glücklichen Leben gesucht. Jetzt, wo ich es gefunden habe, möchte ich es dir gerne weitergeben.

Das Glück findest du nicht in äußeren Dingen, du kannst es nur in dir selber finden. Ich wünsche Euch einen schönen Herbst und Winter.

*Es segne Euch + der Vater und der Sohn  
und der Heilige Geist. Amen.*

*Euer Pater Tobias*

Bei der Novitas BKK:  
Die Plexiglaswand  
ermöglicht  
Kundenberaterin  
Lena Dors und ihren  
Kolleginnen und  
Kollegen fast  
völlig normale  
Kundengespräche.



## Für die Kunden da sein trotz Pandemie

NOV

**D**eutschland hat die Pandemie bisher relativ gut durchgestanden. Zwar sind über 9.400 Menschen gestorben, und viele Überlebende haben mit gesundheitlichen Einschränkungen zu kämpfen. Aber weder ist es zu einer explosiven Ausbreitung gekommen, noch hat das Gesundheitswesen seine Belastungsgrenze erreicht. Viele Menschen haben mit Vernunft und Disziplin zu diesem Ergebnis beigetragen. Manche haben Opfer aus sich genommen, und das ist noch nicht vorbei. Opfer: Damit sind nicht die bisweilen lästigen Masken gemeint. Gemeint sind die Einnahmeverluste, die Insolvenzen, die Arbeitsplatzverluste, im Einzelhandel, in der Gastronomie, bei Künstlern. Gemeint ist die Einsamkeit, vor allem bei vielen alten Menschen, für die der Lockdown oft Isolation bedeutete, und ein einsames Sterben, womöglich ohne geistlichen Beistand, ist auch dann bedrückend, wenn man an etwas anderem als Covid-19 stirbt.

Ob nun eine zweite Welle kommt oder nur eine Art Dauerhochwasser: Wir müssen als Gesellschaft auf Kurs bleiben, damit sowohl unser Gesundheitswesen als auch unsere Wirtschaft einigermaßen intakt bleiben. Einfach alles dichtmachen und zu Hause bleiben, bis das Virus weg ist – das ist keine Option.

Die Krankenkasse Novitas BKK mit ihrer Hauptverwaltung am Duisburger Innenhafen hat im Lockdown Erfahrungen gesammelt, die sie dauerhaft nutzen kann. Im März stand sie vor der Herausforderung, einerseits die eigenen Angestellten zu schützen, andererseits sicherzustellen, dass man für die Kunden handlungsfähig blieb.

„Unsere Kunden vertrauen auf uns, gerade in schweren Zeiten“, sagt Vorständin Kirsten Budde. „Schließlich müs-

sen die Leistungsanträge der Kunden, ihre Arzt-, Krankenhaus- und Hilfsmittelrechnungen auch während der Krise bezahlt werden, und das Krankengeld pünktlich auf dem Konto eingehen, nur um einige Beispiele zu nennen.“

Drei Schlüsselentscheidungen sorgten dafür, dass die Novitas BKK dieses Ziel erreichte. Erstens wurde das Homeoffice auf breiter Front ermöglicht; für die IT-Fachleute, ohne die gar nichts ginge, war es sogar Pflicht. Dafür hat die Novitas BKK die Chancen der Digitalisierung mit Umsicht genutzt – auch im Homeoffice werden Datensicherheit und Datenschutz gewahrt.

Zweitens wurden unverzichtbare Bereiche wie die Poststelle – ohne die auch nichts geht – in eine Art interner Quarantäne gebracht. Zusätzlich wurde eine zweite Poststelle eingerichtet und das Team aufgeteilt, damit selbst im Fall einer Infektion eine Hälfte des Teams einsatzfähig blieb.

Drittens richtete die Novitas BKK ein Notfalltelefon für die Beschäftigten ein. Jede und jeder von ihnen konnte sich rund um die Uhr mit Corona-Sorgen dorthin wenden und erhielt nicht nur Rat, sondern auch eine verbindliche Entscheidung. Sehr oft betraf das die Einschätzung eines Risikos und die Frage, ob man der Arbeit fernbleiben sollte, obwohl man gar keine Beschwerden hatte.

Dieses Notfalltelefon hat wahrscheinlich maßgeblich dazu beigetragen, dass der Novitas BKK Lockdowns ganzer Teams erspart geblieben sind. Es hat entscheidend dazu beigetragen, dass die Kolleginnen und Kollegen bei der Novitas BKK wissen, dass sie sich in der Krise aufeinander verlassen können. Und deshalb können sich auch die Kunden auf sie verlassen.

Foto: Novitas BKK



WIR SIND DER  
VORSORGE-  
MEISTER!UNSERE  
FÜRSORGE  
IST VORSORGE!

NOVITAS BKK

NOVITAS-BKK.DE/VORSORGE

Natürlich musste auch die Novitas BKK im Lockdown Geschäftsstellen schließen – das war ja staatlich vorgegeben. Und niemand kann ausschließen, dass es wieder einen Lockdown gibt. Aber Vorbeugung ist möglich.

Wir wissen heute mehr über das Coronavirus SARS-CoV-2 und die tückische Erkrankung, die es verursacht. Die wohl wichtigste Einzelkenntnis bezieht sich auf die Rolle der Aerosole bei der Verbreitung des Virus. Aerosole sind winzige, sehr

leichte Teilchen, auf denen die Viren durch die Luft schweben können. Aerosole sind durch Alltagsmasken, auch OP-Masken, nicht aufzuhalten. Aber sie verwehen im Wind. Deshalb ist Lüften, auch wenn die kalte Jahreszeit kommt, absolut unverzichtbar.

Alles Novitas BKK-Geschäftsräume werden deshalb oft gelüftet, teils von Hand, teils durch eine Außenluft-Klimaanlage. Zusammen mit Masken, Abstandsmarkierungen, Desinfektions-Säulen und Nies- und Spuckschutz-Scheiben sind die Geschäftsstellen deshalb so Corona-sicher, dass sie wahrscheinlich geöffnet bleiben können.

Novitas BKK

## Weihbischof besucht Neumühl

Der Essener Weihbischof Ludger Schepers hat am Dienstag das Projekt LebensWert in Neumühl besucht. Vor Ort informierte er sich über die Arbeit der karitativen Einrichtung. Barbara Hackert, Geschäftsführerin von Projekt LebensWert, berichtete dem Weihbischof von den vielfältigen Aufgaben, die über Sozialberatung bis hin zu Integrationsarbeit reichen. „Es ist ein Anliegen von mir, soziale Projekte zu begleiten und zu unterstützen, wie zum Beispiel die Förderung durch das Bonifatiuswerk“, erklärt Ludger Schepers. Er selbst war von 1983 bis 1986 als Geistlicher in der Herz-Jesu-Gemeinde tätig. Seine Besuche und die dort gesammelten Erfahrung nutzt Ludger Schepers, um Organisationen wie Projekt LebensWert eine Stimme in den kirchlichen Gremien des Bistums Essen zu geben.



David Huth

v.l. Petra Cruse, Virginia Wick, Georgia Tepas, Peter Glasner, Weihbischof Ludger Schepers, Dorothee Impelmann, Barbara Hackert, Petra Stöffken, Dr. Hubertus Jansen





# – TATORT KIRCHE – OFFENE TÜREN

**L**ohnt sich Kirchendiebstahl? Von allen moralischen Aspekten einmal abgesehen, muss man eigentlich zu dem Ergebnis kommen: nein, natürlich nicht. Schließlich gilt der Raub von Gegenständen aus einer Kirche beziehungsweise von geweihten Gegenständen als besonders schweres Delikt – auch, weil religiöse Gefühle durch die Entweihung von Sakralgegenständen verletzt werden. Strafen zwischen drei Monaten und zehn Jahren drohen. Im Mittelalter musste sogar mit der Todesstrafe gerechnet werden.

Dennoch kommt es immer wieder zu Straftaten, die es regelmäßig auch in die Schlagzeilen schaffen. Zu Jahresbeginn wurde etwa die Eingangstür zur Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche in Berlin aufgehebelt. Bargeld aus Opferstöcken, der Kasse und auch historische Silbermünzen und Orden verschwanden. Zur Jahresmitte wurde der Täter gefasst, die Wertgegenstände wurden in einer Parkanlage ausgegraben. Für noch mehr Aufmerksamkeit sorgte der Diebstahl von Figuren der Heiligen Drei Kö-

nige aus bundesweit mehreren Krippen am Dreikönigstag in diesem Jahr. Die Sache entpuppte sich als konzertierte Protestaktion gegen die europäische Flüchtlingspolitik. Abgesehen von der Frage, ob die Kirche dafür der richtige Adressat ist, belegt auch diese Tat ein hohes Maß an Rücksichtslosigkeit – selbst, wenn die Figuren letztlich wieder zurückgegeben wurden.

Dass sich Fälle von Kirchendiebstahl hierzulande häufen, lässt sich gleichwohl nicht sagen. Dies liegt allein schon daran, dass es keine verlässlichen bundesweiten Zahlen zum Thema gibt. Immerhin führt das Landeskriminalamt NRW seit zwei Jahren eine gesonderte Aufstellung für das Land an Rhein und Ruhr. Demnach steigt die Zahl der Diebstähle leicht auf 795 pro Jahr, während die Zahl der Sachbeschädigungen auf 356 zurückging. Dass in dieser Erhebung vom „Tatort Kirche“ auch über 60 Fahrraddiebstähle jährlich beinhaltet, macht deutlich: Ganz so trennscharf sind auch die NRW-Zahlen nicht.



# GEGEN DIEBE



Weiter helfen möglicherweise Angaben des Versicherungsdienstes Ecclesia, der die meisten evangelischen und viele katholische Kirchen hierzulande betreut. Auch Versicherungsmakler Lutz Dettmer sieht keine auffällige Entwicklung: „Es gibt keine Sprünge bei den Schadensfällen.“ Was Dettmer allerdings anmerkt: In Regionen mit höherer Kirchenbindung gibt es auch weniger Schadensfälle. Zwischen dem religiöseren Bayern und dem vielerorts eher kirchenfernen Ostdeutschland beispielsweise gibt es also auffallende Unterschiede.

Eine deutliche Zunahme an Schadensfällen wird aus Frankreich gemeldet. Von landesweit zuletzt über 1.000 Taten gegen Kirchen und christliche Statuen berichtet Stefan Lunte von der EU-Bischöfskommission. „Mal sind es Islamisten, mal Anarchisten, mal geistig gestörte Personen, mal einfach nur Diebe“, sagt Lunte. Lange habe man die Sache nicht an die große Glocke gehängt, um Nachahmer-Taten zu verhindern, doch das soll künftig anders sein.

Noch auffälliger ist die Entwicklung in den USA. Im Juli veröffentlichte die dortige katholische Bischofskonferenz eine Erklärung, dass es eine „steigende Zahl vandalistischer Vorfälle und Feuer gegen Kirchen“ gebe. Oft hätten die Taten einen ethnisch-kulturellen Hintergrund. Dies legt nahe, dass es sich auch um Folgen des gesellschaftlichen Spaltwerks des derzeitigen US-Präsidenten handelt. Das sagen die amerikanischen Bischöfe zwar nicht, sie sprechen aber von einer „außergewöhnlichen Stunde des gesellschaftlichen Konflikts“ in den USA.

Sind die Erfahrungen aus den Partnerländern ein Alarmsignal auch für Deutschland? Sollten die „offenen Kirchen“ hierzulande außerhalb der Gottesdienstzeiten besser wieder verschlossen werden? Besser wären weit geöffnete Kirchentüren, durch die viele Menschen hinein- und hinausgehen. Was machbar ist, muss wohl jede Kirche vor Ort für sich entscheiden.

---

Stephan Hochrebe







# SÜDTIROLER LAUBFRÖSCH'

FÜR VIER BIS SECHS PERSONEN

**Kohlrouladen oder Krautwickel mal anders:** In Italien bevorzugt man für die würzigen Röllchen den feineren Wirsing. Und auch die Füllung bekommt im Rezept der beliebten WDR-Fernsehköche Martina & Moritz einen südlicheren Touch. Die beiden wünschen gutes Gelingen!

## ZUBEREITUNG

- 1. Den Wirsing** zunächst entblättern – das ist bei diesem lockerer gewachsenen Kopf einfacher als beim festgeschlossenen Weißkohlkopf. Aber je mehr man ans gelbe Innere gerät, desto länger muss man den Kohl ins kochende (Salz-)Wasser versenken. Dann ebenfalls in kaltem Wasser abkühlen, bis man ihn anfassen kann, die Blätter abtrennen, so gut es geht und erneut in den Kochtopf versenken.
  - 2. Für die Füllung** den Speck würfeln. Im heißen Öl sanft auslassen. Gleich auch die feingehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch zufügen und mitdünsten, sobald sie weich werden, die Hitze etwas verstärken, damit ein zarter Bräunungseffekt entsteht. Das gelbe Herz des Wirsing feinhacken und mitdünsten. Alles salzen und pfeffern, mit Thymian würzen.
  - 3. Das Schüttel-** oder Knäckebrötchen in kleine Stücke brechen und mit dem Pfanneninhalte in einer Schüssel mischen, zugedeckt 15 Minuten ziehen und einweichen lassen. Falls das Brot zu trocken wirkt, mit etwas heißer Brühe benetzen.
  - 4. Den Käse** klein würfeln und unter die nur noch lauwarme Brotfüllung mischen. Auch das mit einem Eigelb verklepperte ganze Ei sowie reichlich feingeschnittenen Schnittlauch untermischen.
  - 5. Diese Brotfüllung** kräftig abschmecken. Jeweils einen guten Esslöffel davon in ein Wirsingblatt wickeln, darauf achten, dass die Röllchen rundum geschlossen sind, damit kein Käse auslaufen kann. Man braucht sie nicht zu verschnüren, einfach die Verschlussstelle mit Eiweiß einpinseln – das hält beim Anbraten alles hübsch zusammen.
  - 6. Die Röllchen** mit dieser Seite nach unten dicht an dicht nebeneinander in einer großen, flachen Kasserolle oder tiefen Pfanne im heißen Öl anbraten. Erst, wenn sie dort hübsch braun geworden sind, drehen und wenn alles rundum gebräunt ist, mit etwas Brühe ablöschen. Nicht den gesamten Rest auf einmal hineinschütten, sondern immer wieder einen guten Schuss, der etwas verkochen soll, bevor der nächste zugefügt wird. Dadurch wird die Sauce dichter. Zugedeckt auf kleinem Feuer etwa 25 Minuten garschmurgeln.
  - 7. Dazu schmeckt** eine Petersiliensauce: dafür feingehackte Zwiebel in Butter weichdünsten. Die Petersilienblätter abzupfen und beiseite legen, die Stiele zur Zwiebel geben, mit Brühe auffüllen. Salz und ein Stück Zitronenschale zugeben. Zugedeckt 20 Minuten leise köcheln.
  - 8. Die Stiele** entfernen, Crème Fraîche zufügen, etwas Zitronensaft, Cayenne und eine Prise Zucker. Die Blätter zufügen und zusammenfallen lassen, dann alles mit dem Mixstab zur cremigen Sauce aufmixen. Abschmecken!
- Servieren:** Jeweils zwei, drei Röllchen auf einen Spiegel von grüner Sauce setzen. Dazu gibt's Baguette oder frisches Bauernbrot.

## ZUTATEN

- 1 schöner Wirsingkopf,
- Salz

### Für die Füllung

- 200 g Südtiroler Speck
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Salz & Pfeffer
- 3-4 Thymianzweige
- 2 Scheiben Südtiroler Schüttelbrot (ca. 100 g oder 6-8 Scheiben Knäcke-Roggenbrot)
- ca. 400 ml Brühe
- 200 g Bergkäse in dicken Scheiben
- 2 Eier
- Schnittlauch

### Petersiliensauce

- 1 dicke Zwiebel,
- 2 EL Butter,
- 1 Bund Petersilie,
- 150 ml Brühe,
- 150 g Crème fraîche,
- Salz
- 1 Stück Zitronenschale,
- 1 EL Zitronensaft,
- 1 Prise Cayenne,
- 1 Spritzer Worcestershiresauce,
- einige Tropfen Sojasauce,
- 1 Prise Zucker



pater tobias Home Pater Tobias Projekt LebensWert Fördermöglichkeiten News Kontakt Jetzt Spenden

# – Konzertabsage –

Leider sind bisher alle geplanten Konzerttermine durch den Veranstalter abgesagt worden.

## Weiterer Termin:

**Wichtelaktion für Kinder am 21.12.2020 um 15:30 Uhr**  
in der Herz-Jesu Kirche Geschenke für Kinder im Alter von 0-12 Jahren können gerne abgegeben werden.

**Abgabetermin 07. Dezember 2020**

Bitte Altersangabe und „Junge“ oder „Mädchen“ vermerken.  
Rückfragen unter 0203 50 340 64



# optikermüller

Rathausstr.16 - 47166 Duisburg

Tel.: 0203 - 55 79 72



# BARBARA APOTHEKE

- 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 • info@maler-koentges.de





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

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

Theodor-Heuss-Str. 122 · 47167 Duisburg · [www.kretschmer-duisburg.de](http://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**



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](mailto:info@georg-philipps.de) - [www.georg-philipps.de](http://www.georg-philipps.de)





## Halt geben statt ausgrenzen Unsere Antwort auf die Armut in Duisburg

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 ProjektLebensWert 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 DE57 3606 0295 0010 7660 10



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 DE56 3606 0295 0010 7660 28

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  
47167 Duisburg  
Fon. 0203-503 40 64  
Fax. 0203-544 72 612  
b.hackert@projekt-lebenswert.de

Unser Spendenkonto:  
Bank im Bistum Essen  
BLZ. 36 060 295  
KTO. 10 766 036  
BIC: GENODED1BBE  
IBAN: DE34 3606 0295 0010 7660 36

