

3/2021

LebensWerte news



Spende
für Flutopfer

Kinderhilfswerk
Aktuelles

Talk im DOM
mit Jan Fitschen

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



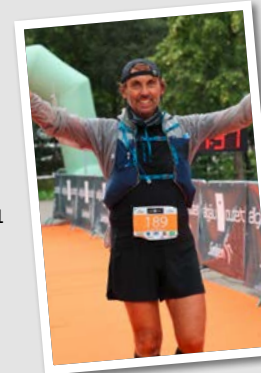
Das Café ist eine Anlaufstelle für die Sorgen und Nöte der gesamten Bevölkerung im Duisburger Norden. Oftmals werden Menschen mit einem geringen Einkommen auch sozial ausgegrenzt. In dem Sozialcafé kann für kleines Geld eine Tasse Kaffee/Tee getrunken, zu Mittag gegessen, mit anderen gemeinschaftlich 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 Sommerferienkurse 2021
- 5 Zu Besuch bei Bauer Heinz Weißendorf



- 6 Hochbeete
- 7 Pater Tobias läuft für Kipa-Fahrrad-Fahrschule
- 8 Impuls: Schön, sage ich schön.
- 9 Zirkusprojektwoche
- 10 Talk im Dom mit Jan Fitschen
- 12 Soforthilfe für Schule in Bad Neuenahr-Ahrweiler
- 15 Gebet: Müde bin ich, geh zur Ruh
- 16 Extreme Distanzen überwunden: Allgäu Ultra Ferienfreizeiten
- 17 Spendenakquise: 7 Projekte in 2021
- 18 Wie kann ein Miteinander im Stadtteil gelingen?
- 19 Termine 2021
- 21 „Der Marathon Pater“
- 22 Hochreebe: Krisen. Klaren Kopf behalten, anpacken
- 23 Rezepte: Tabouleh Petersiliensalat & Yalanji Gefüllte Weinblätter



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

Foto: Daniel Elke

Viel Freude auch bei den anderen aktuellen Themen in unserem Magazin.

Ihr/Euer

P. Tobias

Liebe Leserinnen, Liebe Leser,

manch einer im zerstörten Ahrtal beäugt argwöhnisch die bunt gekleideten Läufer/innen im Tal und den Wäldern des Tales. „Während wir Schlamm schippen und mühsam Putz und Estrich aus unseren Häusern schlagen frönen die ihrem Hobby“ hört man. Aber Vorsicht! Es könnten Spendenläufer sein, die Geld für die Opfer der Hochwasserkatastrophe erlaufen!

So wie ich. Ich erlief in den letzten sechs Wochen ganz alleine 42.195 EURO Spenden für Kinder und Jugendliche! Durch meinem Lauffreund Professor Wolfgang Gieler aus Ahrweiler, der auch Mitglied im 100 Marathon Club Deutschland ist, kam der Kontakt zum Peter-Joerres-Gymnasium (PJG) und zum Förderverein PJG zustande. Wolfgang ging in den 70er Jahren in dieses Gymnasium. Dominik Ketz, Vorsitzender des Fördervereins zeigte mir vor Ort die mannigfachen Zerstörungen am und im PJG und wies auf die Nöte der Kinder und Jugendlichen hin. Viele hätten in der Flutnacht ihr zu Hause verloren, etliche sogar Familienangehörige. Jetzt gelte es, die Kinder und Jugendlichen wieder mit allem auszustatten, was für Schule und Leben benötigt werde. Neben dem Wiederaufbau der vor der Flut vom Förderverein initiierten und mitfinanzierten schulischen Angebote (Kleinspielfeld, Boulderwand, Schülerlabor etc) seien vom Förderverein vor allem persönliche Hilfen geplant, für die unsere Spende eingesetzt werde. Bis zum 27. August 2022 werde ich diese Schule weiterhin, gemeinsam mit meinem Lauffreund Wolfgang, finanziell durch den einen oder anderen Marathonlauf unterstützen.





Sommerferien- kochkurse 2021

Hier noch ein bunter Rückblick auf die Kinderkochkurse unserer KiPa Vital-Kochschule mit dem Koch Jamil.

Hier haben die Kinder zusammen eingekauft und dabei gelernt, wie man erkennt, wann eine Avocado reif ist und wie Tomaten riechen. Anschließend haben die Kinder selbst erlebt, wie man Nudeln kocht und Brötchen knetet. Zum Abschluss wurde immer gemeinsam gegessen. Besonders gefreut haben sich die Kinder, wenn sie von den bunten Salaten, der selbstgemachten Pizza oder den gesunden Burgern etwas mit nach Hause nehmen konnten.

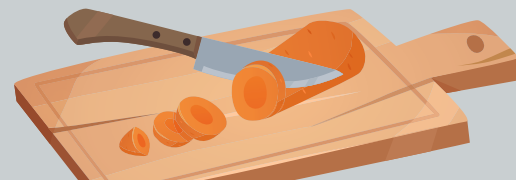
Zwischendurch gab es auch immer Zeit zum Spielen und Toben. Auch der Kurs „Ernährungsführerschein“ konnte nach einer langen Corona-Pause mit einem Ferienangebot starten. An fünf Terminen vermittelte Helene Lochen-Schmitz ehrenamtlich mit weiteren

Helfern den Kindern Grundwissen in der Küche. Dazu gab es für jedes Kind ein buntes Lernheft. Darin finden sich neben wichtigen Informationen über Küchenhygiene, Rezepte für bunte Brotsichter aus Gemüse, Salat und Ofenkartoffeln. Wie immer wurde am letzten Tag ein kleiner, spielerischer Test geschrieben und die Kinder bekamen zum Abschluss ihren „Ernährungsführerschein“ überreicht. Im Anschluss daran wurde noch leckerer Pflaumenkuchen gegessen, bevor sich die Kinder daran machten, im Hof der Kochschule Hochbeete zu bepflanzen. Das war ein schöner Abschluss bevor am nächsten Tag die Schule wieder startete.

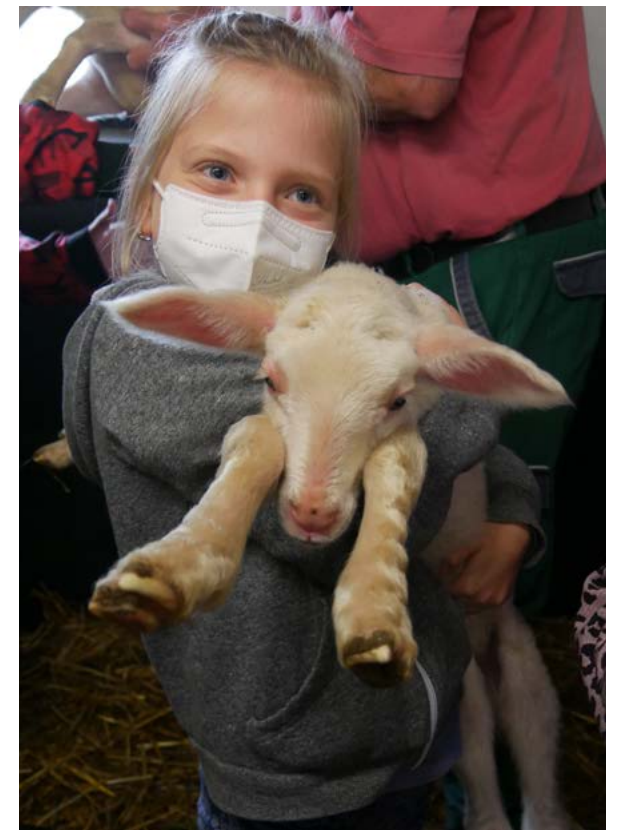
Barbara Hackert



Fotos: Julia Wieschewski und Barbara Hackert



Bauer Heinz Weißendorf erklärt den Kindern alles rund um den Bauernhof.



Zu Besuch bei Bauer HEINZ WEßENDORF

Während des Einkaufs mit den Kindern für die Kochschule haben wir Heinz Weißendorf getroffen. Er hat einen kleinen Bauernhof in Neumühl mit zwei Schweinen, einigen Schafen und Gemüseanbau für den Eigenbedarf.

Die Schafe sind seine Leidenschaft. Er berichtet: "Stellt Euch vor, wir haben vor einigen Tagen Drillings-Nachwuchs bekommen. Wenn ihr wollt, könnt ihr mal vorbeikommen!" Was für eine schöne Idee! Ja sicher, nächste Woche! Waren sich alle schnell einig. Also ging es für fünf Kinder mit Begleitung nach dem Kochen Richtung Bauernhof und Heinz begrüßte die Gruppe mit Gebäck und Getränken. Dann ging es in den Schafstall. Dort lebt Mutter-Schaf derzeit mit ihren drei Lämmern. Die Kinder waren schnell Feuer und Flamme für die flauschigen Tiere. Als Bauer Hein ihnen die Erlaubnis gab, den Stall zu betreten, zögerten sie nicht lange. Die zutraulichen

Vierbeiner ließen sich streicheln und sogar auf den Arm nehmen. Anschließend lernten sie, wie man Weizen schrotet und durften Mutter und Kinder damit füttern, bevor es raus in den Gemüsegarten ging. Dort wachsen derzeit Grünkohl, Endiviensalat und Möhren, von denen sie welche ernten durften. Weil am nächsten Tag die Bepflanzung der Hochbeete an der Kinderkochschule auf dem Programm stand, schenkte Heinz Weißendorf den Kindern noch ganz besonderen Dünger. „Ich habe hier noch Schafswolle für Euch, die könnt ihr in die Hochbeete zwischen der Erde legen. Dann wachsen Gemüse und Kräuter besonders gut“ erklärte der Bauer den Kindern. Zum Abschluss entstand eine neue Idee „Wenn ihr in den Herbstferien wollt, dann kommt doch vorbei und wir feiern ein Kartoffelfest mit Stockbrot“ lud Heinz Weißendorf die Gruppe ein. Was die Kinder antworteten? „Ja sicher!“

Barbara Hackert

Fotos: Barbara Hackert

HOCHBEETE



Zum Abschluss der Sommerferienkochkurse legten einige der Kinder die neuen Hochbeete der Kinderkochschule an und bepflanzten sie. Wo sonst nur graue Mauern und Pflastersteine das Bild bestimmten, wachsen nun Salate, Schnittlauch, Salbei, Minze und für den Herbst und Winter Grünkohl. Fleißig fuhren die Jungen und Mädchen mit der Schubkarre das Material heran. "Wofür sind denn die Zweige?" fragte Lea, als sie mit der Gartenschere die Äste passend schnitt. Geschäftsführerin Barbara Hackert, die eine gärtnerische Ausbildung hat, erklärte: "Die Zweige dienen zur Entwässerung. Dadurch kann das Wasser besser abfließen und die Wurzeln bekommen Luft und schimmeln nicht". Im Anschluss daran füllten die Kinder schichtweise Kompost und Substrat in die Beete und verteilten alles gleichmäßig. Dazwischen kam noch eine besondere Schicht Dünger: Schafwolle, die Bauer Heinz Weißendorf den Kindern am Tag vorher geschenkt hatte. Diese wurde in das Substrat gelegt, zersetzt sich dort und liefert dann wertvollen Dünger für die Pflanzen. Auch als es anfang zu regnen, ließen sich Moritz, Lisa-Marie, Lea, Hannah und Mathilda nicht abschrecken und arbeiteten weiter, bis alle Pflänzchen ihren Platz gefunden hatten. Für den späteren Herbst und Winter liegen schon Samentütchen von Spinat und Feldsalat bereit. Im Frühling geht es dann mit Möhren und Lauch, Zwiebeln, Paprika und



Tomaten weiter. Dabei lernen die Kinder dann direkt, dass Lauch und Möhren gegenseitig lästige Fliegen abhalten. Die Finanzierung wurde möglich durch eine Spende der "Duisburger Stiftung für Umwelt, Gesundheit und Soziales". Wer für den zukünftigen Einkauf von Pflanzen und Saatgut spenden möchte, kann dies unter:

Projekt Lebenswert gGmbH
Spendenkonto:
Bank im Bistum Essen
Stichwort "Gemüsegarten"
IBAN: DE34360602950010766036

Vom Finanzamt Duisburg- Hamborn als gemeinnützigen Zwecken dienend anerkannt. Anerkannter Träger der freien Jugendhilfe gem. Paragraph 75 KJHG (SGB VIII).



Barbara Hackert

PATER TOBIAS LÄUFT FÜR KIPA-FAHRRAD-FAHRSCHULE

Das 7. Spenden-Marathon-Projekt in diesem Jahr für Kinder mit einem Spendenziel von 9000 Euro.

Am 26. September wird Pater Tobias für sein 7. Spendenprojekt in diesem Jahr, für die neue KiPa- Fahrrad-Fahrschule, in Berlin an den Start gehen. Sein Kinderhilfswerk KiPa-Cash-4-Kids plant derzeit dieses neue Projekt, bei dem Kinder der 1. und 2. Klasse in Neumühl neben der Herz Jesu Kirche das Radfahren und einfache Grundregeln des Straßenverkehrs lernen können. Hintergrund: Viele Kinder können bei Schuleintritt noch nicht mit dem Rad fahren. Im 3. und 4. Schuljahr steht dann die Radfahrausbildung mit der Mobilitäts- und Verkehrserziehung an. Problematisch sind Klassen, in denen der Großteil noch nicht das Radfahren beherrscht. Die Lehrkräfte können dieses motorische Training mit den Kindern nicht leisten. Für die Kinder ist es mit Stress verbunden, gleichzeitig die Verkehrsregeln und das Radfahren zu ler-

nen. Oft wird die Radfahrprüfung dann mehr schlecht als recht bestanden. Das neue Projekt "KiPa- Fahrrad-Fahrschule" setzt früher an. Die Kinder der 1. und 2. Klasse trainieren auf einer geschützten Fläche spielerisch und mit Spaß, das Fahrrad im Gleichgewicht zu halten, Kurven zu fahren, zu bremsen und Hindernisse zu umfahren. Nebenbei lernen sie erste Verkehrsregeln und welche Gefahren im Straßenverkehr lauern. Mit diesen Fähigkeiten ausgestattet können sie leichter und vor allem erfolgreich an der späteren Radfahrausbildung der Schule teilnehmen.

Barbara Hackert



Fotos: Shutterstock + Daniel Elke



Schön, sage ich schön.

Schön, sage ich schön. Und schaue der Frau ins Gesicht, die mich mit ihrem wallenden Haar verzaubert.

Schön, sage ich, schön. Und blicke in die Vielfalt oder Natur, die Bäume und Tiere.

Schön, sage ich, schön. Und höre die klare Musik, die Ballade, das Musikstück oder den Orchesterklang.

Schön, sage ich, schön. Und denke an die Worte, die ich gehört habe und die mir gut getan haben.

Das war so schön, sage ich, schön. Und denke an den Moment, der nie vergehen durfte.

Schön, sage ich, schön. So schön.

(Tobias Weismantel)

Guter Gott, du nimmst uns an als Deine Geschöpfe, so wie wir sind, in unserer Trauer, in unserer Freude, wenn wir zufrieden oder unzufrieden sind.

Du siehst in unser Herz. Bei dir dürfen wir sein wie wir sind.

Begleite und stärke uns auf unserem Weg.

*Schön, dass es Euch gibt! Gottes Segen begleitet euch.
Ihr/Euer Pater Tobias*

Foto: Shutterstock

ZIRKUSPROJEKTWOCHE

Spiel, Spaß und Lernen – Inklusion inklusive

Für die Kinder unseres Herz Jesu Kindergartens in Duisburg Neumühl startete am 21. Juni 2021 eine ganz besondere Woche. Auf dem hinteren Teil des Geländes stand ein großes „echtes“ Zirkuszelt! Ziel der kommenden Woche war es, dass die Kinder selber auftreten würden. So konnte sich jedes Kind am Montag entscheiden, was es am liebsten machen möchte. Zur Auswahl standen: Seiltanz, große Laufkugeln, Jonglieren, Leiterakrobatik, Zaubertricks, Rola Bola, Fakire, Pois (leuchtende) Kugeln schwingen und natürlich die Clowns. Ab dann wurde in den einzelnen Gruppen fleißig geübt. Alle hatten Spaß. Angeleitet wurden die Kinder von Bella und Benni, die bei den Kindern sehr beliebt waren. Die Woche verging wie im Flug. Plötzlich war es Freitag und die erste große Zirkusshow mit Zuschauern stand auf dem Plan. Auch wenn so manches Kind aufgeregt war, freuten sich alle darauf, endlich auftreten zu können. Am Samstag gab es noch zwei Shows. Die Zirkusvorführungen waren toll. Der Applaus der Eltern war der Lohn für die kleinen Artist*innen. Es wurde auf einem dünnen Drahtseil balanciert, die Kinder stellten sich in Glasscherben und setzten sich auf ein Nagelbrett, bei der Leiterakrobatik trauten sie sich hoch hinaus, es gab eine Schwerterkiste und tolle Zaubertricks, die Clowns brachten alle zum Lachen, die Jonglagen ließen die Zuschauer staunen und sowohl die Rola Bola Bretter, als auch die Laufkugeln waren eine wackelige Angelegenheit, aber kein Hindernis für die Kinder. Fazit diese Woche war zwar sehr anstrengend (manch ein Kind schlief zwischendurch mal ein), aber alle hatten großen Spaß. Die Kinder trauten sich oft mehr als gedacht. Es zeigte sich, dass Jede*r von uns Etwas kann und besondere Stärken hat. Das Zirkusprojekt ermöglichte durch seine besondere Form des spielerischen Lernens das Selbstvertrauen zu stärken, Stolz zu machen auf die eigene Leistung und den Mut zu wecken, etwas Neues auszuprobieren. Motivation, Spaß und Neugier waren dabei die Antriebsfeder. Inklusion inklusive. Die Finanzierung wurde auf verschiedene Wege gestemmt. Pater Tobias hatte 5 Wochen lang hat pro Woche je einen Marathon (42,195 KM) erfolgreich gefinisht und Spenden gesammelt. Weiterhin hatte auch die Herman van Veen Stiftung das Projekt unterstützt. Für das gemeinsame Mittagessen aller Kinder hatten die Kids einen 10 km Charity Walk absolviert. Danke allen Förderinnen und Förderern, die den Kindern diese unvergesslichen Erlebnisse geschenkt haben!

Uta Schäfer



Fotos: Barbara Hackert

TALK IM DOM:

So kam 10.000-Meter- Europameister Jan Fitschen zum Marathon



Jan Fitschen wurde 2006 Europameister über 10.000 Meter. Beim „Talk im Schmidthorster Dom“ sprach er über seine sportliche Karriere und seinen Abstecher in die Welt der Marathon-Läufe. Pater Tobias erzählte er zudem, wie er sich mit einem digitalen Projekt für den Laufsport engagiert.



Fotos: Daniel Elke

Jan Fitschen hat sich als Langstreckenläufer einen Namen gemacht, auch Marathons absolvierte der Sportler bereits. Beim „Talk im Schmidthorster Dom“ sprach der 44-Jährige unter anderem über seine sportlichen Erfolge. Und natürlich wollte Pater Tobias, der Gastgeber des Talkformats, auch wissen, wie sich Jan Fitschen an seinen größten sportlichen Erfolg im Jahr 2006 erinnert. In schwedischen Göteborg holte er damals Gold über 10.000 Meter. „Das war für mich genauso überraschend wie für alle anderen“, sagt Jan Fitschen. „Deswegen war es für mich auch sowas Besonderes. Wenn es davon keine Fernsehaufnahmen geben würde, dann würde ich es selber nicht glauben.“

Zu seinem Karriereende kam Jan Fitschen dann noch zum Marathonlauf. „Mir hat schon als 14-Jähriger mein Vorkader-Trainer erzählt: ‚Fitschen, deine Grundschnelligkeit reicht maximal zum Marathon‘“, erzählt der Läufer. Damals dachte sich der Sportler, wie man nur Marathon laufen kann. Die langen Strecken waren für ihn schlicht absurd. Angefangen hat er immerhin als Mittelstreckenläufer auf 800 und 1500 Metern. „Aber umso länger man im Laufsport dabei ist, umso mehr redet man dann auch über Marathon“, sagt Fitschen.

Schließlich hat er sich dann entschlossen, es auszuprobieren. „Im Herbst der Leistungssport-Karriere habe ich dann gesagt, das machst du jetzt nochmal“, so Fitschen. Drei Mal schaffte er es ins Ziel, einmal musste er aussteigen. „Und dann kamen die großen Verletzungen und es war schon wieder vorbei mit Marathon“, sagt er. Vom Laufsport ist Jan Fitschen aber nie komplett weggekommen, wie er dem Duisburger Marathonpater erzählte. Mit dem Projekt „10.000x10.000“ will der frühere Europameister 10.000 Menschen, die vorher nicht oder nur wenig joggen waren, dazu bringen, dass sie zehn Kilometer am Stück zurücklegen können. „Das klingt erstmal brutal viel“, sagt Fitschen, „aber ich glaube, dass man das schaffen kann.“ Trainingspläne und Beratung zum Projekt gibt es digital und kostenlos. „Darüber erreiche ich in ganz Deutschland Leute.“

Dennis de Haas



Das Video gibt es auf
Pater Tobias Youtube-Kanal:

www.youtube.com/c/PaterTobiasBreerOPraem/videos

Soforthilfe für Schule

Pater Tobias übergibt 42.195 Euro

Das Peter-Joerres-Gymnasium in Bad Neuenahr-Ahrweiler ist durch die Flutkatastrophe stark verwüstet worden. Pater Tobias' Spendenlauf sorgt dafür, dass die Schülerinnen und Schüler wieder am Unterricht teilnehmen können.

Bad Neuenahr-Ahrweiler/Duisburg. Im Peter-Joerres-Gymnasium in Bad Neuenahr-Ahrweiler sind die Spuren der Verwüstung noch deutlich sichtbar. Durch die Flutkatastrophe vom 14. Juli 2021 sind große Schäden im kompletten Erdgeschoss, aber auch in der Sporthalle und auf dem Schulhof entstanden. Schülerinnen und Schüler besuchen Ausweichklassen, die oft kilometerweit entfernt sind. „Es wird Monate dauern, bis hier wieder Unterricht stattfinden kann“, sagt Wolfgang Gieler, der in der stark betroffenen Stadt an der Ahr lebt und früher das Gymnasium besuchte. Die Bevölkerung vor Ort ist stark traumatisiert. In Bad Neuenahr-Ahrweiler starben bislang 85 Menschen in Folge der Flutkatastrophe. „Fast Jeder kennt eine Familie, die von einem Todesfall betroffen ist“, sagt Gieler.

Bei allem Leid in seiner Heimat freut sich die Politikprofessor über Menschen, die ihre Unterstützung angeboten haben: Zu ihnen gehört Pater Tobias Breer. Gieler und den Prämonstratenser-Mönch eint die Leidenschaft fürs Laufen. Die beiden sind Mitglied im „100 Marathon Club Deutschland“. Als Pater Tobias erfuhr, wie stark Bad Neuenahr-Ahrweiler von der Flutkatastrophe betroffen war, zog er seine Laufschuhe an und startete beim Kölsche Variété-Marathon. Zugleich rief der Duisburger dazu auf, für die Flutopfer zu spenden. 42.195 Euro kamen zusammen – ein Euro pro gelaufenen Marathonmeter.

Nach Rücksprache mit seinem Lauffreund entschied sich Pater Tobias, das Geld dem Förderverein des Peter-Joerres-Gymnasiums zukommen zu lassen. Viele Schülerinnen und Schüler hätten ihre Rucksäcke, aber auch Tablets und Bürostühle in den Fluten verloren. „Jetzt bekommen sie eine Soforthilfe, so dass sie wieder am Unterricht teilnehmen können“, sagt der Geistliche, der



Bild v. L. Sportlehrer Christoph Amediek, Dominik Ketz, Vorsitzender des Fördervereins des PJG, Claudius Ketz von der Schülervertretung, Pater Tobias, Prof. Wolfgang Gieler und drei weitere Mitglieder des 100 Marathon Club Deutschlands e.V.

sich als Marathon-Pater einen Namen in ganz Deutschland gemacht hat. Er hat bei seinen Spendenläufe verstärkt einkommensschwache Familien im Blick. „Viele Eltern haben viel verloren und stellen sich die Frage, wie sie aktuell das Schulesen für ihre Kinder sollen“, sagt Pater Tobias. „Mit den Spenden leisten wir einen weiteren Beitrag zur Soforthilfe.“ Er kam mit Wolfgang Gieler aber zu dem Schluss, dass auch langfristig etwas geschehen müsse. Deswegen gibt es demnächst die Zwölf-Stunden-Läufe unter dem Motto #WeAHR-withyou. In Münster und Bad Godesberg sollen regelmäßig Laufveranstaltungen stattfinden, um weitere Spenden für die Flutopfer zu sammeln. Zudem ist geplant, mit Kindern aus Bad Neuenahr-Ahrweiler Lauftrainingslager abzuhalten. „Aktuell fehlen die Stätten, an denen sie Sport treiben können“, erklärt Wolfgang Gieler. „Deshalb wollen wir ein regelmäßiges Angebot außerhalb der Stadt schaffen.“

Projekt LebensWert
Spendenkonto:
Bank im Bistum Essen
Verwendungszweck: Flutopfer-Kinder
IBAN: DE34360602950010766036
Spendenquittungen werden
ausgestellt.



Vom Finanzamt Duisburg- Hamborn als gemeinnützigen Zwecken dienend anerkannt. Anerkannter Träger der freien Jugendhilfe gem. Paragraph 75 KJHG (SGB VIII).

Denis de Haas





Projekt LebensWert
Spendenkonto:
Bank im Bistum Essen
Verwendungszweck:
Flutopfer-Kinder
IBAN: DE34360602950010766036
Spendenquittungen werden
ausgestellt.



Vom Finanzamt Duisburg- Hamborn als gemeinnützigen
Zwecken dienend anerkannt. Anerkannter Träger der freien
Jugendhilfe gem. Paragraph 75 KJHG (SGB VIII).

Fotos: Sigbert Pinger



Gebet

Müde bin ich, geh zur Ruh

1. Müde bin ich, geh' zur Ruh',
schließe beide Äuglein zu.
Vater, laß die Augen dein
über meinem Bette sein.
2. Hab ich Unrecht heut getan,
sieh' es, lieber Gott, nicht an!
Deine Gnad' und Jesu Blut
machen allen Schaden gut.
3. Alle, die mir sind verwandt,
Gott, laß ruhn in deiner Hand.
Alle Menschen groß und Klein,
sollen dir befohlen sein.
4. Kranken Herzen sende Ruh,
nasse Augen schließe zu,
laß den Mond am Himmel steh'n
und die stille Welt beseh'n.

(Kindergebetgedicht, Autor: Louise Hensel (1798 -1876))

Fotos: Shutterstock

EXTREME DISTANZEN ÜBERWUNDEN

Sonthofen/Duisburg

Erschöpft, aber stolz und froh über den Erfolg für sein Laufprojekt zugunsten bedürftiger Menschen in Duisburg: So beendete am vergangenen Wochenende Pater Tobias Breer in Sonthofen seinen Ultra-Marathon über 70 Kilometer. Das Steinmännchen, das der Marathon-Pater nach gut zwölf Stunden Lauf von Axel Reusch, Veranstaltungs-Chef des besonderen Ultra-Marathons, erhielt, will er in Ehren halten und erhält im Gemeindebüro einen Ehrenplatz.

Das Wetter spielte an diesem Tag überhaupt nicht mit. Am Start um 6 Uhr waren es 9 Grad, zwischendurch erhöhte sich die Temperatur bis auf 17 Grad und es war regnerisch. Der extreme Aufstieg machte dem "Flachlandtiroler", wie er von sich selbst sagte, sehr zu schaffen. Wiesen und Waldwege waren vom vielen Regen aufgeweicht und bis zur Knie versank er manchmal im Matsch. Besonders ab Kilometer 50 bei Oberstdorf ging es noch einmal für den Neumühler Pastor steil 10 Kilometer bergan auf 1.705 Meter in Richtung Sonnenkopf. Er hätte beim Allgäu-Lauf nach 50 Kilometern aussteigen und mit einer Medaille und Urkunde nach Hause fahren können. Doch der Pater wollte finishen. Zwischendurch musste er bei diesem steilen Anstieg immer wieder kurze Verschnaufpausen einlegen. Die Herzfrequenz lag bei über 180, so verriet es die Daten, die alle Läufer auch zur Kontrolle über die eigene Leistung und die körperliche Anspannung abrufen können.

Im Durchschnitt lief der Pater aus dem Rheinland bei 143 Herzfrequenz die 70 Kilometer im Allgäu. Er schaffte diese gewaltige Herausforderung und erhielt vom Chef des Veranstalters, Axel Reusch, der jedem Finisher im Zielbereich gratulierte, ein Steinmännchen, eine seltene Geste der Anerkennung und des Respektes vor diesen schwierigen Herausforderungen, die es bei keiner anderen Veranstaltung dieser Art gibt. "Das Steinmännchen erhält nun einen Ehrenplatz in meinem Gemeindebüro", so der Marathon-Pater freudestrahlend über den Sieg. Pater Tobias hatte, wie schon bei anderen Marathon-Events, jeden Kilometer des Laufs von Förderern und Freunden sponsern lassen. Im Allgäu lief er und sammelte für die Kinder und Jugendlichen der KjG (Katholische junge Gemeinde) seiner Gemeinde Herz-Jesu. An die 50 Kinder und Jugendlichen im Alter von 8 bis 14 Jahren nahmen an diesem Herbstlager teil. Pater Tobias möchte mit seinem Ultra-Spendenlauf bedürftige Duisburger Familien unterstützen, damit auch jedes Kind an dem Herbstlager teilnehmen kann.

Pater Tobias

7 PROJEKTE IN 2021

Bis jetzt nahm Pater Tobias an 22 Ultra- und Marathonläufe in 2021 teil und konnte über 82.500 Euro für wohltätige Zwecke erlaufen. Sein Ziel ist es bis Ende 2021 die 100.000 Euro Grenze zu knacken. Seinen 130. Marathon läuft Pater Tobias in Berlin am 26.09.2021. Helfen Sie uns diese sieben Projekte zu fördern, damit wir den unermüdlichen Pater bei seinem Vorhaben zu unterstützen:

SPENDEN-AKQUISE

	EINNAHMEN	ZIEL
Schulfrühstück	11.092 €	17.000 €
Zirkuszelt KiTa Herz-Jesu	8.000 €	8.000 €
1000 Herzen Essen	2.500 €	2.500 €
Klosterneubau	11.150 €	15.000 €
Ferienfreizeiten	5.129 €	5.000 €
Flutopfer	42.195 €	42.195 €
KiPa-Fahrrad-Fahrschule	2.460 €	9.000 €

Stand 9.9.2021	82.526 €	98.695 €
----------------	----------	----------



Panorama-Ultra-Marathon Sonthofen: 70 Kilometer und 3200 Höhenmeter





Wie kann ein MITEINANDER im Stadtteil gelingen?

Aufeinander zugehen – über konfessionelle Grenzen hinweg

Wenn man sich dem Miteinander nähert, stellt sich die Frage, welches Miteinander in christlichen Gemeinden gemeint ist. Auf was oder vielmehr welchen Personenkreis ist es bezogen? Seit dem Vaticanum II gibt es die klare Aussage zum Laienapostolat, als Gottesvolk unterwegs und der Sauerteig in der Gesellschaft zu sein. Dies umfasst auch die nichtchristlichen Gruppen und Personenkreise, mit denen wir miteinander ins Gespräch kommen sollen. Eine gelungene Umsetzung dieses Auftrags ist seit 2007 in Duisburg-Neumühl lebendig. Das „Projekt LebensWert gemeinnützige GmbH“ widmet sich dem Miteinander im Stadtteil, in dem sich die Gemeinde „Herz Jesu“ befindet. Es folgt ein Interview mit der Geschäftsführerin (seit 2018) des „Projekt LebensWert“ gGmbH, Barbara Hackert (51), mit der Margarete Ottlik langjährig befreundet ist.

Vielen Dank Barbara, dass du dich zu diesem Interview bereiterklärst und eure christliche Gemeindegemeinschaft „Projekt LebensWert“ vorstellst.

Vielen Dank, dass ich die Gelegenheit habe, über unsere Arbeit „Sauerteig für die Welt“ zu sein“, erzählen kann.

Wie erlebst du das Miteinander der verschiedenen Ethnien in eurem Stadtteil?

Unser Stadtteil hat 17.500 Einwohner. Er ist durch eine hohe Migrantenzahl (16,3%) bestimmt und hat einen Anteil von mittlerweile 30% AfD Wählern. Die Flüchtlingswelle, die ganz Europa, Deutschland und letztendlich auch unseren Stadtteil erfasste, begann 2014. Ein altes Krankenhaus bei uns in Neumühl war Erstaufnahmeeinrichtung des Landes NRW. Aufgrund von Irritationen alteingesessener Mitbürger und den geflüchteten Neuankömmlingen war ein dringender Handlungsbedarf gegeben. Darauf reagierten aus dem Stadtteil verschiedene Organisationen. Der Initiativkreis „Neumühler Erklärung für Toleranz und Zivilcourage“ wurde gegründet. Dieses Netzwerk, zu dem

Foto: Barbara Hackert + Daniel Elke

auch „Projekt LebensWert“ gGmbH gehört, schaffte es, durch regen Austausch und öffentliche Aktionen, die Flüchtlinge besser zu integrieren.

Probleme kann man nur gemeinsam lösen

Welche konkreten Schritte habt Ihr in eurer Arbeit bei eurer Gemeinde/Stadtteil unternommen?

Wir haben die Geflüchteten zu Gemeindefesten eingeladen. Pater Tobias Breer (58) (O.Praem.), Pastor der „Herz Jesu“ Gemeinde und Gründer des „Projekt LebensWert“ gGmbH, hat daraufhin eine Laufgruppe mit den Geflüchteten gegründet. Sie besteht bis heute und die Mitglieder laufen mittlerweile Spendenläufe. Die Erlöse dieser Spendenläufe unterstützen Angebote in der Kirchengemeinde und beim „Projekt LebensWert“ gGmbH. Es war und ist immer noch eine gelungene Maßnahme zur Deeskalation, sinnstiftender Betätigung und gelingender Integration. Zusätzlich haben wir Deutschkurse mit Ehrenamtlichen angeboten. Junge Geflüchtete haben ihren Bundesfreiwilligendienst in unserem Sozial-Café und unserer Sozialberatung abgeleistet. Weiterhin haben wir mit dem Aufbruch von Schranken im Kopf der Kinder durch eine Kinderkuchenschule begonnen. Hier lernen Kinder unterschiedlicher Ethnien beim Kochen miteinander und voneinander. „Projekt LebensWert“ gGmbH füllt Lücken, welche die katholische Gemeinde nicht füllen kann. Wir stellen Arbeitsplätze mit angemessener Bezahlung zur Verfügung. Hier können bspw. Geflüchtete arbeiten und eine Ausbildung absolvieren, als integrierte Gemeindegemeinschaft/Stadtteilarbeit.

Gemeinsamkeiten erfahren und erleben

Wie hast du von eurer Arbeit profitiert?

Ich bin sehr beeindruckt von den alltäglichen Begegnungen mit den geflüchteten Familien. Im Umgang mit den muslimischen Geflüchteten habe ich für mich Überraschendes entdeckt, wie z.B. Maria und Jesus oder das Opferfest im Koran. Hier erlebe ich mehr Gemeinsames als Trennendes. Ich tauche in neue, fremde Kulturen ein und erlebe eine überwältigende Gastfreundschaft. Die guten zwischenmenschlichen Kontakte führen zu Respekt und Achtung voreinander. Dies sind schließlich unsere neuen Nachbarn. An anderen Tagen stoße ich an die eigenen Grenzen, wenn ich den neuen Mitarbeitern und Kollegen mit unserem typisch deutschen Leistungsdenken komme. Da ist Ausdauer und Geduld gefragt. Wichtig ist es, sich gut zu vernetzen. Das haben wir mit den türkischen Frauengruppen getan, die in die Flüchtlingsarbeit eingebunden sind. Diese türkischen Frauen-

vereine laden uns Christinnen zum Fastenbrechen im Ramadan ein. Ohne die gemeinsame Flüchtlingsarbeit und überkonfessionelle Solidarität wäre das nie passiert.

Blühendes Gemeindeleben durch die Arbeit mit Geflüchteten

Hatte die Hilfe für die Geflüchteten auch konkrete Auswirkungen auf das Leben in eurer katholischen Gemeinde „Herz Jesu“?

Ganz Duisburg hat einen Anteil von durchschnittlich 5% Katholiken, die regelmäßig am Gottesdienst teilnehmen. Die Herz Jesu Gemeinde hat hingegen einen Anteil von 11%, die regelmäßig die Gottesdienste besuchen. Das ist signifikant und kann als Zeichen gewertet werden, dass die Menschen hier eine Heimat im Glauben finden. Dabei ist vor allem durch die unermüdliche und unkonventionelle Arbeit von Pater Tobias Breer (O.Praem.) und unseren Ehrenamtlichen ein echtes Miteinander entstanden. Durch empathische Konsequenz konnten Vorurteile gegen Fremde beseitigt werden. 2016 wurden wir vom Land NRW mit dem Engagementpreis für unsere Arbeit ausgezeichnet. Das motiviert uns alle und zeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Vielen Dank Barbara Hackert, für die Inspirationen, wie ein lebendiges Gemeindeleben durch überkonfessionelle Zusammenarbeit gelingen kann.

Erschienen im Pfarrbrief „miteinander katholisch“ der Pfarrei Hl. Familie Düsseldorf.



Margarete Ottli
Mitglied im Ortsausschuss St. Bruno



Barbara Hackert und Pater Tobias Breer (O. Praem)

Erleben und entdecken Sie die **ABTEI HAMBORN**

Kloster, Kreuzgang, Schatzkammer

Öffentliche Führungen 2021

samstags ab 10:30 Uhr

09. Oktober

13. November

11. Dezember

unter Vorbehalt

Abtei Hamborn

An der Abtei 4-6

47166 Duisburg

Tel. 0203-50 340 64

info@projekt-lebenswert.de

www.abtei-hamborn.com

Anmeldung erforderlich



Konzerttermine

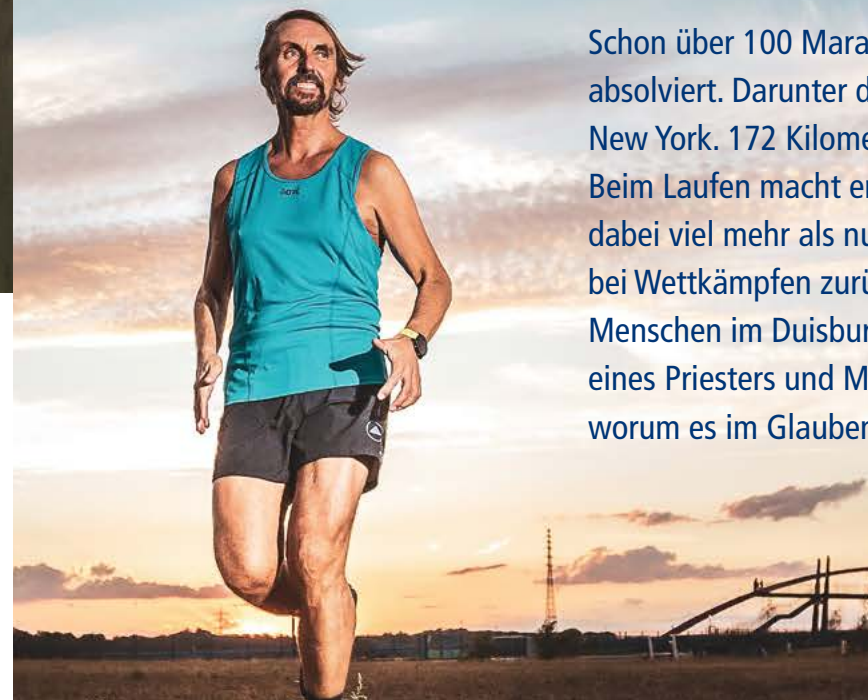
• Sonntag 05.12.2021	19 Uhr	Ella Endlich	39,95 €
• Sonntag 12.12.2021	18 Uhr	Celtic Christmas	34,90 €
• Samstag 08.01.2022	20 Uhr	Best of Harlem	29,90 €
• Freitag 28.01.2022	19:30 Uhr	Himmlische Nacht der Tenöre	29,90 €
• Sonntag 06.02.2022	18 Uhr	Kathy Kelly & Jay Alexander	42,90 €
• Freitag 08.04.2022	in Planung	Gregorian Grace	
• Donnerstag 01.12.2022	in Planung	Peter Orloff und der Schwarzmeerkosaken-Chor	
• Freitag 20.05.2022	20 Uhr	Tribute to Leonard Cohen	35,90 €

Karten an allen bekannten (Online-) Vorverkaufsstellen und im Projekt LebensWert, Holtener Str. 172, 47167 Duisburg
Tel. 0203 544 72 600

Foto: Projekt LebensWert

»Wer etwas bewegen will, muss sich bewegen.«

Die Geschichte von Pater Tobias erscheint als Buch



Schon über 100 Marathon- und Ultraläufe hat Pater Tobias Breer absolviert. Darunter die »Big Five«: Boston, London, Berlin, Chicago, New York. 172 Kilometer lief er durch die Wüste des Oman.

Beim Laufen macht er intensive Glaubenserfahrungen und bewegt dabei viel mehr als nur sich selbst: Mit jedem Kilometer, den er bei Wettkämpfen zurücklegt, sammelt er Spenden für bedürftige Menschen im Duisburger Norden. Die inspirierende Geschichte eines Priesters und Marathonläufers, die ganz nebenbei vermittelt, worum es im Glauben wirklich geht.

Die nächste Autoren-Lesung mit Pater Tobias in Ihrer Nähe?

Senden Sie uns Vorschläge und Kontakte für einen schönen oder besonders interessanten Lesungsort an tobias@abtei-hamborn.de oder rufen Sie an unter **0173 6346961** !

»Das Laufen gibt mir Kraft. Wenn ich unterwegs bin, habe ich Zeit für mich: zum Nachdenken, aber vor allem zum Gebet. Ich glaube, dass Gott die Liebe ist und dass er möchte, dass wir den Menschen diese Liebe vorleben. Das ist mein Ziel, dafür bin ich Priester geworden!« Pater Tobias

Bestell-Link

www.pater-tobias.de/pater-tobias/buchbestellung

Verkaufspreis 18 €, wenn Sie über Pater Tobias bestellten, erhält er 9 € für seine Projektarbeit.



Klappenbroschur · 192 Seiten · ISBN 978-3-96340-103-9 · € [D] 18,-

gutes leben
bene!

LebensWerte
news 3.21

21

KRISEN

Klaren Kopf behalten, anpacken

Wie oft ist das Ende der Welt schon vorhergesagt worden. Doch alle bisherigen Endzeiterwartungen erfüllten sich nicht. Die Vorstellung, dass die Welt einst – oder auch schon bald – untergehen könnte, ist tief verwurzelt gerade im westlichen Denken und in der westlichen Kultur. Das hängt auch mit der Bibel zusammen, genauer: mit dem letzten Buch des Neuen Testaments, der Offenbarung des Johannes, besser bekannt als die Apokalypse.

Was man dazu wissen muss: Bei diesem Johannes handelt es sich weder um den Apostel Johannes, noch um den Verfasser des Johannesevangeliums. Vielmehr wird der Verfasser Johannes von Patmos genannt. Er hat seinen Text wohl um das Jahr 100 herum verfasst. Damals wurden die jungen christlichen Gemeinden im Römischen Reich verfolgt. Jens Schröter, Professor für Neues Testament an der Humboldt-Universität Berlin, erläutert: „Diese Schreckensszenarien sollen nicht Angst einjagen oder Menschen mutlos machen. Sondern genau im Gegenteil.“ Sie sollten letztlich Zuversicht und Hoffnung verbreiten – dass letztlich alles besser wird. Apokalypse heißt ja nicht Untergang, sondern Enthüllung, Offenbarung. Und es geht es um das gute Ende.

Letzteres allerdings scheint oft aus dem Blick zu geraten: Seit Jahrhunderten leben Menschen in dem Bewusstsein, dass jederzeit alles vorbei sein kann. Zahllose Male wurden Kriege, Krisen und Krankheiten gedeutet als Zeichen der bevorstehenden Apokalypse. Und zwar nicht nur durch Endzeitsekten oder einzelne Verwirrte, sondern auch durch regelrechte Massenbewegungen. Ob fundamentalistische Prediger oder weltliche Herrscher: Sie missbrauchen Endzeitängste gern für ihre Zwecke. Auch die Nationalsozialisten benutzten Szenarien des Endkampfes und des danach folgenden 1.000-jährigen Reichs. Und heute wird etwa vor dem „Untergang des Abendlandes“ gewarnt oder zum „Aufstand gegen das Aussterben“ der Menschheit aufgerufen.

Immer wieder verbreitete sich Untergangsstimmung, auch wenn gar kein Untergang drohte, sagt Alexander-Kenneth Nagel, Professor für sozialwissenschaftliche Religionsforschung an der Universität Göttingen. Nagel hat viele apokalyptischen Phänomene untersucht.

Und er hat einen einfachen Tipp für jedermann, wie man gut durch „apokalyptische Zeiten“ kommt – gerade in Zeiten von Social Media als Trend-Verstärkern: „Man sollte sich nicht zu stark mit den Untergangs- und Katastrophenwahrnehmungen der anderen beschäftigen.“ Schließlich habe auch der Großteil der Bevölkerung, die schweigende Mehrheit, keine Katastrophenwahrnehmung. Nagel: „In den eigenen Routinen bleiben, aus der Zeit das Beste machen, scheint mir die beste Strategie zu sein.“

Sollte man sich also auch über ein offensichtliches Problem wie dem Klimawandel keine Sorgen machen? Keineswegs, betont etwa die stellvertretende EKD-Ratsvorsitzende Annette Kurschus: „Sorgen und Angst haben ja auch eine positive Funktion, eine Signalfunktion. Ohne diesen Grundimpuls von Angst werden wir möglicherweise nicht tätig werden. Nur: Die Angst darf uns nicht bestimmen in unserem Handeln.“ Denn dann verliert man den klaren Kopf und hat Scheuklappen auf: Islamverstehler kontra Islamhasser, Kirchenhasser kontra fundamentalistische Christen, pro Greta kontra Greta, Fleischnasser kontra Veganer, Wein- gegen Wassertrinker. Wer in Schubladen denkt, findet mit Sicherheit keine echten Antworten auf existenzielle Fragen, betont Annette Kurschus. Für sie kommt es darauf an zu sagen: „Ich gebe diese Welt nicht preis.“ Es gehe darum, dass sich jeder Mensch mitverantwortlich fühlen muss – Politiker, Unternehmer, jeder Einzelne.

Das wäre übrigens auch ganz im Sinne von Paul Crutzen. Der inzwischen verstorbene Atmosphärenchemiker, Nobelpreisträger und Mainzer Max-Planck-Direktor beschäftigte sich intensiv mit der vom Menschen geprägten Erdpoche, in der wir uns befinden: mit dem Anthropozän. Crutzen wurde umgetrieben vom Gedanken der Verantwortung des Menschen für eine begrenzte Welt. Wenn wird diese Verantwortung nicht verspielen, sondern einlösen, könnte aus dem Anthropozän „auch etwas Gutes werden“. Über diesen Zukunftsmut hätte sich Johannes aus Patmos, der „Vater der Apokalypse“, mit Sicherheit sehr gefreut. ❖

Stephan Hochrebe

Foto: Pexels



PETERSILIENSALAT

– VEGAN –

4 PERSONEN • 20 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

ZUTATEN

- 50 g weicher Bulgur
- 400 g Petersilie
- 50 g Minze
- 100 g Zwiebeln
- 200 g Tomaten
- 75 ml Zitronensaft
- 150 ml. Olivenöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 20 g gemahlener Sumach



ZUBEREITUNG

Den Bulgur in 50 ml lauwarmem Wasser so lange quellen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist.

Die Petersilie und die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und mit dem Wiegemeser fein hacken. Tomaten und Zwiebeln waschen und in Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

Petersilie, Minze, Zwiebeln und Tomaten mit dem Bulgur in einer Schüssel vermischen. TABOULEH mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Sumach würzen.



Jamil Maamo

Guten Appetit!



GEFÜLLTE WEINBLÄTTER

– VEGAN –

4 PERSONEN • ca. 1 STUNDE ZUBEREITUNGSZEIT • 2-3 STUNDEN GARZEIT

ZUTATEN

- 200 g runder Reis (Milchreis)
- 50 g Petersilie
- 50 g Minze
- 2-3 Knoblauchzehen
- 50 g Zwiebel
- 150 g Tomaten
- Salz
- Ca.1 Teel. Pfeffer aus der Mühle
- Ca.1 Teel. Zimtpulver
- Ca.100 ml Zitronensaft
- 100 ml Olivenöl
- 500 g Weinblätter
- 1 große Kartoffel (in Scheiben)
- 50 ml Granatapfelsirup

ZUBEREITUNG

Den Reis in warmem Wasser 10 Min. quellen lassen. Das Wasser abgießen, Petersilie und Minze waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken, Knoblauch und Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Tomaten waschen und klein schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Den austretenden Saft aufbewahren.

Kräuter, Knoblauch, Zwiebel, Tomaten und -saft und den gequollenen Reis mit den Händen vermischen. Bevor man Salz hinzugibt, sollte man die Weinblätter probieren. Sollten sie zu salzig sein, die Füllung weniger stark würzen.

Die Füllung mit Salz, Pfeffer und Minze würzen. 80 ml Zitronensaft und 50 ml Olivenöl untermischen. Die Füllung in ein Sieb geben und sorgfältig abtropfen lassen.

Dann die Weinblätter befüllen: 1 Blatt glatt auf den Tisch legen und etwas von der Füllung auf die Stelle legen, wo der Stiel in das Blatt übergeht. Beide Seiten über der Füllung einschlagen und das Blatt aufrollen. Wichtig ist, nicht zu viel Füllung pro Blatt zu verwenden.

Kartoffelscheiben in einen großen Kochtopf legen und Weinblattpäckchen darauf schichten. Mit reichlich Wasser, restlichem Zitronensaft, übrigem Öl sowie der Sauce aufgießen, die aus der Füllung herausgeflossen ist.

Die Röllchen mit einem schweren Gegenstand beschweren, zum Beispiel mit einem flachen Teller, damit sie nicht nach oben schwimmen. Die Kartoffelscheiben sorgen dafür, dass die Röllchen nicht anbrennen.

Den Sud aufkochen, die Temperatur reduzieren und die Weinblätter zugedeckt 2-3 Stunden garen. 20 Minuten vor Ende der Garzeit den Sirup hinzufügen. Den Deckel abnehmen. Den Teller herausheben, die Weinblätter mit der Schöpfkelle vorsichtig aus dem Sud heben und auf einer Platte anrichten. Der Sud kann wie Brühe dazu getrunken werden.



Jamil Maamo



Beerdigungsinstitut Heinz Kleinemühl

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



Damit Ihr Kapital für den
Menschen arbeitet

ökonomisch.
sozial.
ökologisch.

Ethik? Rendite? Bei der BIB geht beides.
Wir sind die Bank für alle, die ihr Geld wertgebunden
verwaltet wissen wollen.



Wir sind für Sie da: **0201 2209-0**
www.bibessen.de



wallhorn GmbH
Sanitär- und Heizungstechnik
Karl-Morian-Straße 38 – 47167 Duisburg
Telefon 0203 - 58 22 88 www.wallhorn-haustechnik.de

optikermüller

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

E=b^e

BURCHARTZ
Elektrotechnik



- Beratung
- Planung
- Installation

(0203) 444025

www.elektrotechnik-duisburg.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

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



NOVITAS BKK
DEINE KRANKENKASSE

FÜRSORGE
=
VORSORGE
=
NOVITAS



**ÜBERRASCHEND
FÜRSORGT!**

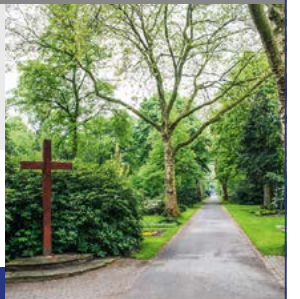
Überraschend umfassend.
Beste Vorsorgeleistungen für jedes Lebensalter.

Theodor-Heuss-Str. 122 · 47167 Duisburg · www.kretschmer-duisburg.de

Ob Familiengrab
oder Urnenstele.
Wir beraten Sie individuell.

Kretschmer
Bestattungen
Wir bereiten den letzten Weg.

Tag und Nacht für Sie da: **0203/582448**



- Maler- und Lackierarbeiten
- 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

**BARBARA
APOTHEKE**



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

