

LebensWerte

News



TRIKOTS FÜR UNION HAMBORN

Neue Brotdosen
für das Schulfrühstück

Pater Tobias
in RUHRGOLD

Rezept:
Heringssalat zu Weihnachten

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 benutzt haben. 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 ausgesegnet. 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 Demokratie
- 6 Edeka Spendenfest
- 7 Ferienlager
- 8 Ruhrgold



- 10 Impuls und Gebet
- 12 Sportkleidung Union Hamborn
- 14 Schulfrühstück
- 15 Kraftraum
- 16 Rezept zu Weihnachten



- 18 Buchlesung im Nikolauskloster
- 20 KiPa-Kids Day 2024
- 21 Ankündigungen und Termine
- 22 Anzeigen

Liebe Leserinnen,
Liebe Leser,

in wenigen Wochen, dann feiern wir Weihnachten. Vor uns liegt die Adventszeit, sie soll uns auf das wichtigste Fest vorbereiten und einstimmen. Aber wie sieht es denn häufig bei uns aus in dieser Zeit? Geschäftiges Treiben, um vieles noch zu erledigen in den paar Wochen. Geschenke besorgen, Weihnachtsmärkte besuchen, sowie verschiedene Weihnachtsfeiern stehen auf den Terminplänen. Aber wie ist es eigentlich mit der gewünschten, besinnlichen Zeit, um uns auf die Ankunft des Herrn vorzubereiten? Ist diese Zeit auch eingeplant? Vielmehr bestimmen doch materielle Dinge unser Handeln und unsere Zeiteinteilung. Alles muss noch eben erledigt werden, damit auch wirklich niemand enttäuscht wird. Nebenher noch schnell entsprechende Deko richten, keine Termine verpassen und alles zusätzlich noch hübsch verpacken.

Ist das der Sinn der Adventszeit?

Wir Erwachsenen denken oft zu viel über unwichtige Dinge nach und vergessen dabei, unsere Zeit richtig einzuteilen. Stille, Besinnung und Nächstenliebe sollten uns langsam den Weg zum Fest bereiten. Aber wir sind verplant.

Ein Kinderlied soll uns einmal zum Nachdenken anregen. Hier heißt es:

"Wir sind nicht reich, haben nicht viel Geld,
doch was wir haben - alle Zeit der Welt.
Wir wissen noch nicht - wie die Welt sich dreht,
vor uns liegt das Leben - es ist nicht zu spät."

Ich wünsche Ihnen mit dieser Ausgabe wieder viel Freude beim Lesen. In unserer Kinderlernküche wird unser Koch Jamil Maamo wieder mit den Kindern Plätzchen backen. Und wir freuen uns besonders auf unsere Wichtelaktion, bei der wir über 180 Kinder beschenken werden.

Eine besinnliche Adventszeit und Gottes Segen für das Neue Jahr 2025

Ihr

P. Tobias

Foto: Daniel Eike

DEMOKRATIE - MACHEN WIR ETWAS DRAUS



Foto: Projekt LebensWert

Auszeichnungen und Preisverleihungen sind oft langweilig. Häufig werden die Ehrenträger erst gegen Ende ihrer Schaffenszeit gewürdigt, für kalten Kaffee sozusagen. Auf den ersten Blick gilt das auch für den diesjährigen Nobelpreis für Wirtschaftswissenschaften: Er ging im Oktober an Daron Acemoglu, Simon Johnson und James Robinson. Die drei US-Professoren hatten vor Jahren die Gründe für Wohlstandsunterschiede zwischen Ländern untersucht. Wer genauer hinschaut, entdeckt jedoch schnell: Das, was das Trio uns zu sagen hat, ist hochaktuell.

Die US-Forscher richten sich auch mit verständlich geschriebenen Büchern an ein breites Publikum. Das bekannteste Werk von Acemoglu und Robinson beispielsweise, „Why Nations Fail“, wurde in vielen Ländern zum Bestseller. Mithilfe von Zahlen und Fakten belegen die Forscher ihre Kernthese, dass Demokratien mit ihren Freiheits- und Eigentumsrechten auf lange Sicht mehr Wohlstand für breite Bevölkerungsschichten erreichen als Diktatoren, Despoten, Autokraten und Clans dies vermögen. Unter deren Fuchtel entwickeln sich vielmehr gesellschaftliche Konflikte, die früher oder später zum Knall führen. Zerstörerisch seien vor allem offensichtliche Ungleichheiten und Einkommensunterschiede. Das belegt etwa der Niedergang der DDR und des ganzen Ostblocks. Andere Beispiele finden sich etwa in der französischen Revolution oder in der Kolonialgeschichte.

In Ungleichheiten liege allerdings auch „eine der größten Herausforderungen unserer Zeit“, wertete das Nobelpreis-Komitee. Und der Präsident des Instituts für Weltwirtschaft in Kiel, Moritz Schularick, erklärte: „Die Arbeit der US-Forscher macht nicht zuletzt klar, wie sehr der Populismus auch wirtschaftlich schadet, wenn demokratische Institutionen dadurch Schaden nehmen.“ Das sollte allen zu denken geben, die sich heute mit der Demokratie fremdeln und sich starke Führungs-Figuren wünschen.

Wie aber passen die Erkenntnisse der Nobelpreis-Träger zum wirtschaftlichen Erfolg des autoritären Chinas? „Das eine gewisse Herausforderung“, räumt Acemoglu ein. „Unser Argument war, dass diese Art des autoritären Wachstums oft eher instabiler ist.“ Fest macht er das an wachsenden Einkommensunterschieden auch im Reich der Mitte. Simon Johnson, einer anderer der drei Preisträger und ehemals Chefökonom des Internationalen Währungsfonds, erläutert: „In Japan beispielsweise begannen diese Löhne in den 1970ern deutlich zu steigen, in Südkorea war das ab den 1990ern der Fall. In China sind sie dagegen gar nicht

angestiegen. Und irgendwann reißt die Statistik ab, weil die Daten nicht mehr erhoben werden.“

In der Rangfolge der Länder mit den höchsten Pro-Kopf-Einkommen rangiert China heute geschätzt auf Platz 85. Das ist ein starker Hinweis auf ein gesellschaftliches Auseinanderdriften. Ob und welche Folgen das hat bleibt abzuwarten. Grund zu westlicher Überheblichkeit gebe es jedenfalls nicht, betont Johnson: „Wir sind heute im Westen gerne sehr zufrieden mit uns, mit unseren Werten. Aber wir haben vielerorts auf der Welt schädliche Prozesse mit ausgelöst.“

Auch sonst bekommt der demokratische Westen sein Fett weg: Der aktuelle technische Fortschritt rund um Künstliche Intelligenz (KI) und Digitalisierung etwa bergen die Gefahr, dass nur wenige reich(er) werden. Gleichzeitig könnten viele Verlierer zurückbleiben, argumentieren Acemoglu und Johnson in ihrem Werk „Macht und Fortschritt“. KI und digitale Technologien müssten verstärkt an ihrem Nutzen (für die breite Bevölkerung) gemessen werden. Dann würde ein Schuh daraus.

Warum aber steht das alles hier, im Magazin „LebensWerteNews“? Religion, Bibel, Demokratie – hat das überhaupt etwas miteinander zu tun? Klar ist: Unseren heutigen Verfassungsstaat und Mehrheitsentscheide kennt die Bibel natürlich nicht. Die demokratischen Verfahren wurden zuerst von den alten Griechen erprobt und überliefert. Bemerkenswert ist aber, wie viele der Grundlagen, die eine moderne Demokratie ausmachen, sich bereits in der Bibel finden: Gewalten-Teilung, Rechtsstaatlichkeit, soziale Maßstäbe.

Ob die Demokratiebewegung in Polen in den 1980er Jahren oder die friedliche Revolution in Deutschland von 1989: Die Angst der Machthaber vor der kirchlichen Opposition war nicht zuletzt deshalb so groß, weil die Menschen im Schutzraum der Kirchen unempfindlicher für Drohungen und Unterdrückungen waren. Sie wagten, freier und beherzter zu agieren als manch andere, und fürchteten sich weniger, ihre Meinung und Kritik öffentlich zu äußern. Darin drückt sich eine Kraft von (christlichen) Werten aus, die Mut macht für die Zukunft. In diesem Sinne: Ein gutes Jahr 2025!

Stephan Hochrebe

DIE FAHRRADFAHRSCHULE ZU BESUCH BEI DER TOUR DER CHANCEN

Frau Inke Hohlmann gehört zu den engagiertesten Freunden und Unterstützern der Projekt LebensWert gGmbH. Als Leiterin der EDEKA-Zukunftsstiftung ist Sie unsere Kontaktperson bei einem unserer wichtigsten Projektpartner. In diesem Jahr hatte der Vorstand der Zukunftsstiftung sich etwas besonderes vorgenommen: Die Tour der Chancen. Angeführt von Herrn Alexander Elskamp wurde eine große Spenden-Fahrradtour von Bocholt über Moers bis nach München organisiert. In Moers an der dortigen Edeka-Zentrale und dem Sitz der Zukunftsstiftung sollte hierfür ein großes Spendenfest organisiert werden, für das Frau Hohlmann sich verantwortlich zeichnen durfte.



So erhielten auch wir eine Einladung und sind an einem wunderschönen Tag im April mit unseren Fahrrädern und einigen Kindern aus unserer Fahrradfahrschule nach Moers aufgebrochen, um die Edeka-Zukunftsstiftung zu unterstützen und uns für die langjährige Partnerschaft zu bedanken. Es war ein aufregender und ereignisreicher Tag für die Kinder, das Thema Fahrrad stand dem ganzen Fest ja vor, aber es gab auch eine breite Palette an weiteren Angeboten für Kinder und Erwachsene und es gab besonders leckeres Essen. Wir möchten Frau Hohlmann, Herrn Elskamp und der ganzen Edeka-Zukunftsstiftung noch einmal ganz herzlich für die liebe Einladung danken und ihnen zu dem gelungenen Fest und der gelungenen Tour der Chancen gratulieren. Wir kommen bei ähnlichen Feiern gerne wieder vorbei.

Christian Kosmider



Foto: EDEKA-Zukunftsstiftung / Projekt LebensWert

PATER TOBIAS BESUCHT DAS FERIENLAGER DER KJG

Besuche wie diesen macht Pater Tobias immer gerne. Hier ist schließlich eine seiner Kernaufgaben als Priester. „Ich rekrutiere Nachwuchs für den lieben Gott und seine Kirche“ betont der Prämonstratenser gerne mit seinem typischen Lachen und Augenzwinkern.

Die KJG der Gemeinde Herz-Jesu hat auch in diesem Jahr in den Herbstferien wieder ein zweiwöchiges Ferienlager veranstaltet und der Andrang war ungebrochen hoch. Für viele Familien in der Gemeinde ist das Herbstlager schon ein Pflichttermin. Zwei Wochen lang gab es im Freizeitheim Hirschhagen in Hessisch Lichtenau zahlreiche Aktivitäten, Spiele und insbesondere viel Bewegung für die Kinder – auch wenn ein Marathon nicht auf dem Programm stand. Der Spaß und die Freude der Kinder ist dabei ein ganz besonderer Lohn, denn die Betreuer erledigen Ihre Aufgaben ehrenamtlich. Es ist eine erfüllende Aufgabe für die Betreuer, aber es ist auch jedes Mal aufs Neue harte Arbeit.



Die Aktivitäten müssen vorbereitet und geleitet werden, die Kinder müssen betreut und beaufsichtigt werden und für 70 Personen zu kochen ist wahrlich keine Kleinigkeit. Werner und Gabi Haak zeigten sich dennoch einmal mehr hochzufrieden: „Wir haben uns sehr darüber gefreut, dass es Pater Tobias auch in diesem Jahr wieder geschafft hat uns am mittleren Sonntag zu besuchen um mit uns die Heilige Messe zu feiern. Aufgrund des guten Wetters sogar in der freien Natur.“



Foto: Projekt LebensWert

Die Projekt LebensWert gGmbH konnte auch in diesem Jahr das Ferienlager mit 2.000 Euro unterstützen und Pater Tobias feierte bei seinem Besuch mit allen Kindern und Betreuern gemeinsam die Heilige Messe.

Christian Kosmider

VERLEGER DES GEFEIERTEN BUCHES „RUHRGOLD“

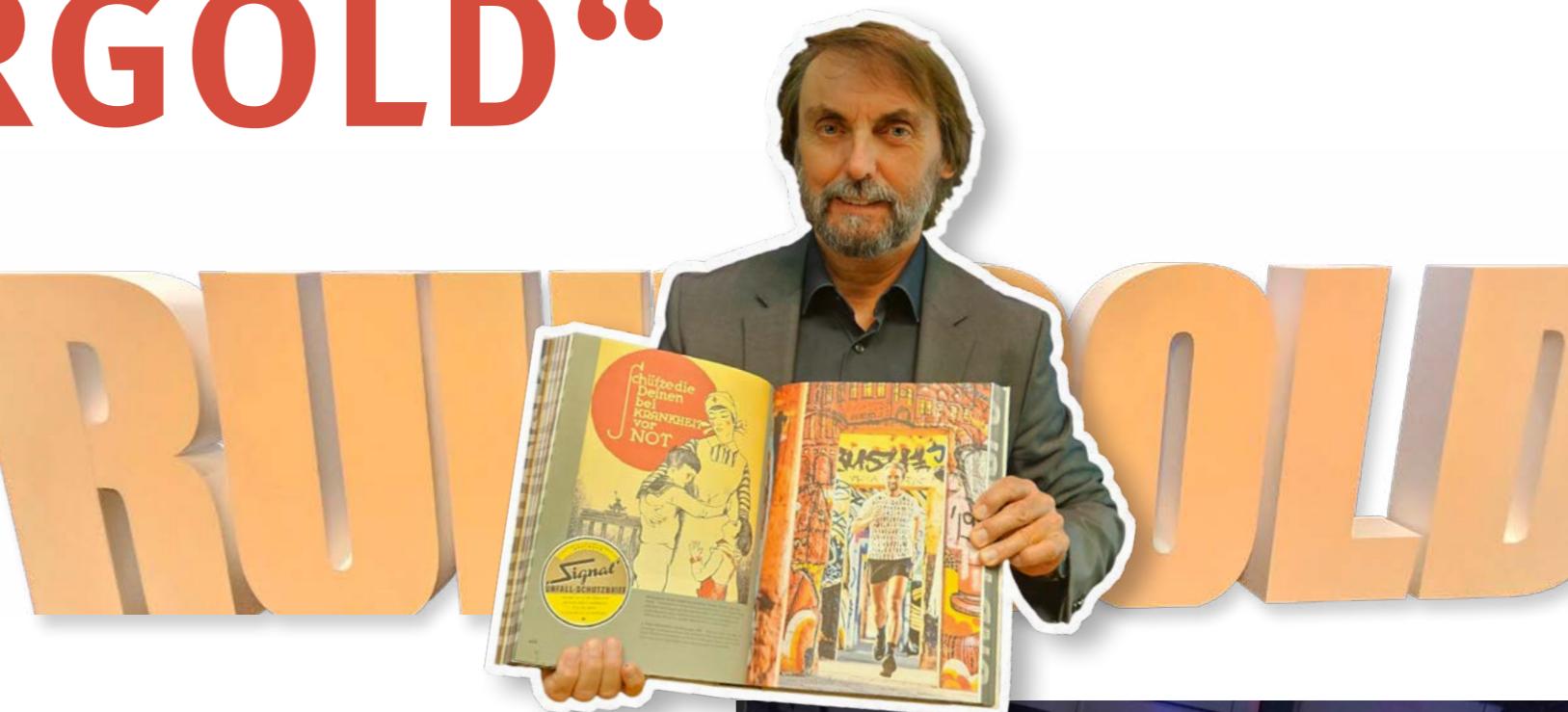
WIDMEN AUCH PATER TOBIAS EINEN ARTIKEL

Der Wienand-Verlag hat in Essen ein Kompendium über das Ruhrgebiet vorgestellt. In einem Artikel geht es um Pater Tobias und sein soziales Engagement als Marathonläufer. Bei der Feierstunde traf der Prämonstratenser auf Prominente wie Armin Laschet.

Prominente Personen aus Nordrhein-Westfalen tummelten sich am 30. Oktober im Colosseum Theater Essen. Der ehemalige Ministerpräsident und Kanzlerkandidat Armin Laschet war gekommen. Auch Johan Simons, Intendant des Bochumer Schauspielhauses, hatte eine Einladung bekommen. Und der bekannte Kabarettist Fritz Eckenga sorgte für Unterhaltung. Die Gäste hatten sich anlässlich einer Buchpräsentation auf den Weg nach Essen gemacht. Der Wienand-Verlag stellte die

Neuerscheinung seines Kompendiums „Ruhrgold. Die Schätze des Ruhrgebiets. Tradition und Transformation“ vor. Ein Kapitel befasst sich mit Pater Tobias Breer, dem marathonlaufenden Ordensmann aus Duisburg.

„Dass ich in dem Buch vorkomme, ist eine große Ehre für mich und meine Arbeit“, sagte der Prämonstratenser, der sich mit dem Projekt LebensWert insbesondere für Kinder in Armut einsetzt. Pater Tobias kam beim festlichen Soirée in Essen auch mit Michael Wienand ins Gespräch. Der Verleger hatte vom Engagement des Geistlichen aus den Medien erfahren. Deshalb wollte er einen Artikel über Pater Tobias in das Buch aufnehmen und begeisterte den Herausgeber Ferdinand Ullrich für diese Idee.



Die Leser des 704 Seiten umfassenden Werkes erfahren viel über den Marathon-Pater. Im Text geht es unter anderem um außergewöhnliche Läufe im Oman, in Togo und in der Antarktis. Der Autor beschreibt auch, welche Projekte Pater Tobias bereits angestoßen hat. So finanziert er unter anderen Schwimmkurse für Kinder aus ärmeren Familien und versorgt zwei Grundschulen regelmäßig mit einem gesunden Frühstück.

Das Buch „Ruhrgold“ ist ab sofort erhältlich und kostet 60 Euro. Die RAG-Stiftung hat sich mit einer finanziellen Unterstützung an der Umsetzung beteiligt. Prominente wie der Ruhrbischof Franz-Josef Overbeck, der frühere Bundesliga-Star Neven Subotic und der ehemalige Bundestagspräsident Norbert Lammert haben Beiträge geschrieben. Pater Tobias schwärzte nach der Buchvorstellung. „Die Veranstaltung und der Austausch mit den Gästen waren klasse“, sagte der Pastor aus dem Duisburger Norden. „Ich bin jetzt auf die Reaktionen auf den Artikel über mich gespannt.“

Foto: Ruhrgold

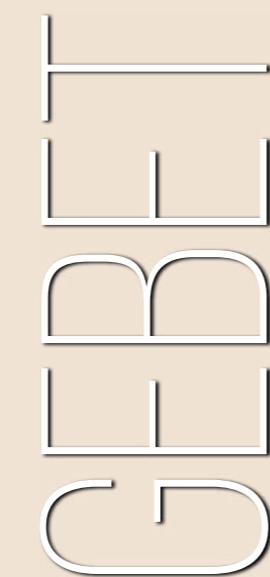
Denis de Haas



Licht

Licht ist in der Adventszeit immer wieder ein wichtiges Zeichen. Viele Lichterketten strahlen uns im Dunkeln entgegen. Ebenso werden besonders in dieser Zeit viele Kerzen angezündet, die Licht, Wärme und Geborgenheit verbreiten. Auch am Weihnachtsbaum strahlen uns meist viele Lichter entgegen. „Ein Licht leuchtet auf in der Dunkelheit“, heißt es in einem Lied. Es klingt beruhigend und tröstlich für uns. Die eigentliche Bedrohlichkeit, die Dunkelheit ausstrahlt wird hierdurch gebrochen. Das Ungewisse kann eingesehen werden – Licht zeigt neue Wege, zeigt Türen, die geöffnet werden können.

Die Finsternis wird verdrängt und wir können ruhig weitergehen auf unserem Weg zum Fest. Advent soll vorbereiten und uns hinüberführen zu den eigentlichen Festtagen. Denken wir einmal über das Licht und seine Symbolwirkung nach. Vielleicht können wir ja auch selbst Licht für andere sein.



Herr, lass uns selbst erleuchten,

Wir möchten weiter strahlen

Auch für die Menschen um uns herum.

Hilf uns auf-einander zuzugehen

Und uns die Hände zu reichen.

Gemeinsam möchten wir die Brücken bauen

Zum Wunder der heiligen Nacht.

Amen

Eine gesegnete Advents- und Weihnachtszeit,

wünscht

Pater Tobias

Foto: Shutterstock



Das kleine Licht

Als das kleine Licht in einer kalten Winternacht auf der Suche nach einer sinnvollen Aufgabe war, verirrte es sich in einer der waldreichen Gegenden.

Es wanderte voller Hoffnung weiter und nach vielen Stunden kam es schließlich in ein kleines Land, in dem Tag und Nacht tiefe Dunkelheit herrschte. In diesem Land wohnten auch Leute und diese liebten eigenartigerweise die Finsternis mehr als das Licht. Das kleine Licht erinnerte sich sogleich an einen Spruch aus der Bibel, dass jene das Licht hassen, die Böses tun. Solange es dunkel ist, können Unrecht und Neid gedeihen.

Aber jetzt war dieses kleine Licht in dieser Finsternis aufgetaucht. Es war einfach da und stellte sich mitten auf den riesigen Platz der finsternen Stadt. „Was willst du, du winziges kleines Ding?“ hörte man Stimmen aus der trügen und furchterregenden Dunkelheit. Alle Dunkelheiten der weiten Umgebung waren nämlich irritiert von dem kleinen Licht. Bis an die Grenzen des Landes wurde das kleine, winzige Licht bemerkt und konnte von weither gesehen werden.

Das kleine Licht gab keine Antwort, bewegte sich aber auch nicht von der Stelle. Mit der kleinen Flamme nahm es allen dunklen Machenschaften die Kraft. Diese kleine Flamme mit dem schwachen Schein machte es unmöglich, dass die finsternen Mächte weiter ihre Herrschaft aufrechterhalten konnten. Drohend und mit aller Kraft wehrten sie sich gegen dieses unscheinbare kleine Licht, aber sie mussten schließlich ihre Machtlosigkeit einsehen. Das kleine Licht schimmerte sanft in das ganze Land und gab allen darin Lebenden ein wenig die heimlich ersehnte Wärme und verstreute die Hoffnung nach ein wenig Geborgenheit.

Die heimlich ersehnte Wärme strahlte das kleine Licht aus. Zudem verstreute es Hoffnung nach Geborgenheit. Ist das nicht ein schönes Sinnbild? Jetzt ist es nicht mehr lange, und bald feiern wir Weihnachten. Wie sieht es da mit uns selbst aus? Sind wir erleuchtet? Haben wir selbst die Hoffnung verbreitet und Unstimmigkeiten aus dem Weg geräumt?



JUBEL ÜBER NEUE TRIKOTS:

MARATHON-PATER MACHT JUGENDFUSSBALLERN EINE FREUDE

Pater Tobias Breer hatte beim „Belfast City Marathon“ insgesamt 5000 Euro an Spendengeldern erlaufen. Mit dem Geld finanzierte er der C2-Mannschaft des MTV Union Hamborn eine komplett neue Ausstattung – vom Schienbeinschützer bis zur Winterjacke.

Hector dribbelt mit einem Fußball durch einen Parcours. Der 13-Jährige umkurvt die Hütchen im hohen Tempo. Für ihn ist die heutige Trainingseinheit beim MTV Union Hamborn eine besondere Erfahrung. Denn Hector und seine Teamkollegen aus der C2-Jugend tragen erstmals ihre neuen Trikots.

Pater Tobias Breer schaut sich die Übungen der Nachwuchsfußballer auf dem Kunstrasenplatz interessiert an. Er hat dafür gesorgt, dass die Mannschaft aus dem Duisburg Norden eine komplettne Ausstattung bekommt. Die Spieler haben jetzt neue Hosen, Stutzen, Schienbeinschützer, Trainingsanzüge und Unterziehhemden. Außerdem gehören Winterjacken zur Lieferung.

„So eine komplettne Ausstattung kostet viel Geld“, sagt Trainer Christoph Menn. „Die kann sich bei uns im Team nicht jede Familie leisten. Deshalb sind wir unfassbar glücklich, wie sehr sich Pater Tobias für uns

eingesetzt hat.“ Als der Coach die Rucksäcke mit den Klamotten verteilt, freuen sich seine Spieler. „Das sieht ja klasse aus“, ruft Marlon, als er das neue Trikot betrachtet.

Auch Pater Tobias strahlt an diesem Nachmittag: Der Geistliche erlief die Summe beim „Belfast City Marathon“ im Mai. Bevor Pater Tobias in der nordirischen Hauptstadt an den Start ging, warb er bei Spendern und Sponsoren für die Aktion. 5000 Euro kamen am Ende zusammen. Und mit diesem Geld konnte der Marathon-Pater jetzt die jungen Fußballer aus Hamborn glücklich machen.

Sein Kontakt zur Mannschaft kam über Hector zu stande. Er ist Messdiener in Pater Tobias‘ Herz-Jesu-Gemeinde. Anfang 2024 berichtete das ZDF in seiner preisgekrönten Dokumentationsserie „37 Grad“ über Hectors Leben in einem schwierigen Umfeld. Der Beitrag „Vererbte Armut“ ist auch in der Mediathek abrufbar. Damals kündigte Pater Tobias vor der Kamera an, für Hectors Mannschaft zu laufen. „Und ich halte bei solchen Versprechen immer mein Wort“, betonte der Geistliche.

Nach der Sommerpause werden die Hamborner ihr erstes Spiel im grüngrauen Outfit bestreiten. Und Hector hat sich schon etwas vorgenommen: „Ich kann es kaum erwarten, dass wir in den neuen Trikots unser erstes Tor bejubeln.“

Denis de Haas



Foto: Daniel Elke

DUISBURG KONTOR UNTERSTÜTZT PATER TOBIAS BEI BRODOSENAKTION



Der Marathon-Pater finanziert durch seine Spendenläufe das Schulfrühstück für die Kinder zweier Grundschulen in Neumühl. Duisburg Kontor leistete einen Beitrag zu dieser Aktion und spendete 540 Frühstücksboxen mit frischem Obst.

Zwischen Pater Tobias und der Duisburg Kontor GmbH besteht seit Herbst 2023 eine Partnerschaft. Der Ausdauersportler ist bei seinen Läufen als Botschafter der Marke DUISBURG IST ECHT unterwegs. Nun unterstützte Duisburg Kontor den Marathon-Pater bei einer Aktion an zwei Grundschulen im Stadtteil Neumühl.

Es stand die Katholische Grundschule am Bergmannsplatz mit ihren 304 Kindern auf dem Programm. Schulleiterin Barbara Beltermann und die stellvertretende Schulleiterin Jennifer Mußlick nahmen Alexander Klomparend und Dennis Wienhusen von Duisburg Kontor sowie Christian Kosmider, Jamil Maamo und natürlich Pater Tobias vom Projekt LebensWert in Empfang. Gemeinsam mit den blauen Brotboxen verteilten sie frische Mandarinen und Birnen.

Denis de Haas / Christian Kosmider

Foto: Oliver Schaper / Duisburg Kontor

3.24

KRAFTRAUM EIN NEUES PROJEKT FÜR MÄNNER

In Februar dieses Jahres kam Harald Schwarz in mein Büro. Er arbeitet als Coach mit Menschen zusammen, die ohne Arbeit und oft auch ohne Perspektive und Ziele sind. „Frei reden können und gehört werden, das tut einfach gut...“ – das hört er immer wieder. Daher hatte er die Idee, auch außerhalb von Coachings ein Angebot speziell für Männer zu schaffen, die sich und anderen Männern Fragen aus dem Leben stellen und nach Antworten suchen. Er wollte auf unkomplizierte Weise gute Gespräche, Austausch von Erfahrungen und Tipps, einen Raum für Reflexion, Veränderung und (Weiter-)Entwicklung ermöglichen.

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne und das Konzept von Herrn Schwarz überzeugt. Wir freuen uns immer, wenn wir schnell und unkompliziert, direkt und persönlich helfen können, ohne lange Formalia und umständliche Anträge. Im Kraftraum von Herrn Schwarz können Männer sich frei fühlen, sie müssen sich nicht verstehen und sie müssen sich weder erklären noch rechtfertigen. Sie können einfach füreinander da sein. Es war uns ein Leichtes, der Idee von Herrn Schwarz im wahrsten Sinne des Wortes „Raum zu geben“.

Christian Kosmider

Es fehlte aber gerade an einem Raum, weswegen er sich an die Projekt LebensWert gGmbH wandte. Seit April stellen wir nun einmal im Monat kostenlos unseren Seminarraum zur Verfügung. An jedem ersten Dienstag im Monat können sich hier Männer treffen, sich austauschen und ein zugeneigtes Ohr für Ihre Anliegen finden. Das Angebot steht immer allen offen, ist kostenlos, ohne Anmeldung oder Verpflichtung zugänglich und ist anonym ausgelegt: denn nicht der Name zählt, sondern das, was ein Mann mitbringt.



WAS ESSEN WIR AN WEIHNACHTEN?

Das WDR-Fernsehküchen-Duo Martina & Moritz empfiehlt Heringssalat

Der Heringssalat an Heilig Abend oder zu Silvester hat bei uns in vielen Gegenden Tradition. Der lässt sich gut vorbereiten und nimmt nicht übel, wenn die Bescherung länger dauert und er eine Weile warten muss, bis endlich gegessen wird. Er ist einfach, und alle lieben ihn. Die WDR-Fernsehküche Martina & Moritz verraten hier ihr Lieblingsrezept dafür: Es gehören natürlich Kartoffeln hinein, dafür eine festkochende Sorte wählen, Annabelle oder Sieglinde, und die rote Bete, die für die appetitliche hübsche Farbe sorgt, außerdem Äpfel für die Frische, Gürkchen fürs Knackige, Kapern und Zwiebel für die Würze. Hartes Ei streut man am besten erst ganz Schluss gewürfelt obenauf, dann geht das Eigelb nicht in der roten Bete-Farbe unter, sondern bleibt leuchtend. Wer Salzheringe verwendet, muss aufpassen: wenn sie sehr sauer sind, sollte man sie zuvor wässern. Viel besser ist, gleich milde Matjes stattdessen zu verwenden. Am besten schmecken die kleinen, zarten Primitjes – sie sind kleiner als die üblichen, und leider auch teurer, dafür schmecken sie doppelt so gut.

apfegut

Weihnachtlicher Heringssalat

Die rote Bete kann man ruhig bereits gegart kaufen, wie man sie im Kühlregal der Gemüseabteilung findet, im Vakum-pack. Die Kartoffeln sollte man aber lieber frisch vor dem Anmachen kochen, warm verbinden sie sich besser mit den anderen Zutaten.



Foto: apfegut



Foto: apfegut

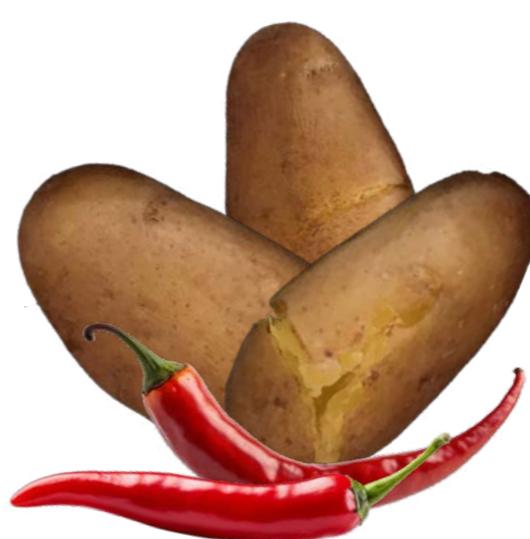
Zubereitung

1. Die Kartoffeln in der Schale garkochen, sie müssen sich mit einem spitzen Messer leicht durchstechen lassen. Etwas auskühlen, dann pellen, in Würfel von knapp 2 cm schneiden und in einer Schüssel mit Salz, Brühe und Essig gründlich mischen.

2. Auch die Rote Bete garkochen, falls man nicht die schon gekochte aus dem Frischeregal nimmt, die dünne Haut abziehen, Wurzelende und Blattansatz weg-schneiden. Die Knollen ebenfalls möglichst exakt wie die Kartoffeln würfeln. Zwiebeln sehr fein in Würfel schneiden. Knoblauch fein zerdrücken, Chili entker-nen und fein hacken. Die Äpfel vierteln, die Schale ruhig dran lassen, gibt hübsche Farbe, Kerngehäuse entfernen, die Viertel zentimeterklein würfeln.

3. Alles zu den Kartoffeln in die Schüssel geben. Gürkchen fein würfeln und mit den Kapern zufügen. Und schließlich auch die Matjesfilets in passende Würfel geschnitten und die Petersilie fein gehackt.

4. Die Zutaten für die Marinade verrühren und über den Salat gießen. Alles mischen – nochmals abschmecken: Säure? Salz? Falls der Salat jetzt nicht saftig genug erscheint, noch einen guten Schuss Brühe einarbeiten. Vor dem Servieren ruhig noch eine Stunde durchziehen lassen.



Beilage:
Geröstetes Graubrot oder einfach Baguette.
Getränk:
Pils oder ein anderes Bier. Oder Apfelsaft!

Für sechs Personen:
800g festkochende Kartoffeln, 1 TL Salz, 4 EL heiße Brühe, 3 EL Essig, 2-3 rote Beteknollen (ca. 600 g), 1 Zwiebel, 1-2 Knoblauch zehen, 1 Chilischote (nach Gusto schar oder weniger scharf). 1-2 säuerliche Äpfel, 200 g (Elstar, Glocken-
apfel, Topaz oder Mairak), 2-3 Essiggürkchen, eventuell auch 2 EL kleine Kapern, 4-6 Matjes-filets, glatte Petersilie

Für die Marinade: 1 EL Senf, 3 EL milder Essig (oder Gurken-/Kaperneinlegeflüssigkeit), 100 g saure Sahne (10%)



BEGEISTERTE ZUHÖRER

BEI PATER TOBIAS' LESUNG IM NIKOLAUSKLOSTER BEI JÜCHEN SPENDEN FÜR KINDER-SCHWIMMKURSE

Die Besucher saßen im Vortragssaal des Klosters dicht zusammen. Es hatte sich herumgesprochen, dass ein prominenter Guest eine Lesung im Nikolauskloster in Jüchen hält. Pater Tobias Breer von den Prämonstratensern der Abtei Hamborn in Duisburg war nach Jüchen gekommen. Mitgebracht hatte er sein Buch „Der Marathon-Pater. 60.000 Kilometer gegen die Armut“.

Knapp 80 Besucher wollten die Geschichten des christlichen Ausdauersportlers hören. „Die Resonanz war außergewöhnlich“, sagte Patrick Pesch, der Pater Tobias eingeladen hatte.

Laufgruppe von Patrick Pesch links neben Pater Tobias



Foto: Patrick Pesch

Patrick Pesch kennt den 61-Jährigen von vielen Lauf-events. Der Korschenbroicher machte Pater Tobias nun den Vorschlag, für eine Lesung nach Jüchen zu kommen.

Die Zusage folgte prompt. Patrick Pesch ist Schwimmmeister und vom sozialen Engagement des Extrem-sportlers beeindruckt. „Das der Pater Spenden für Kinderschwimmkurse sammelt, hat mich angespornt, viel Werbung für diese Veranstaltung zu machen. Er hatte die Biografie des Marathon-Paters bereits im Vorfeld gelesen. „Die Dramaturgie seines Vortrags hat mich sehr beeindruckt“, betonte Pesch. „Pater Tobias hat es

durch seine unprätentiöse Art geschafft, die Leute zu begeistern. Auch die Sängerin Linda Piotrowski, die Pater Tobias mit einigen Liedern bei der Buchlesung begleitete, beeindruckte mit ihrem Gesang, „da bekamen manche eine Gänsehaut.“

Von den Höhepunkten seiner Sportlerkarriere berichtete der Buchautor auch im Nikolauskloster. So lief Pater Tobias bereits 172 Kilometer durch die glutheiße Wüste des Oman. Anfang 2024 war er dann in der Antarktis bei minus 18 Grad unterwegs. Er lief im Dschungel von Vietnam und Togo über 70 Kilometer. Dabei ist Pater Tobias immer als Spendenläufer unterwegs und sammelt Geld für bedürftige Menschen. Ihnen durch sein „Projekt LebensWert“ eine Perspektive zu



ermöglichen und Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten, spornt ihn an. 2,1 Millionen Euro hat der Marathon-Pater während seiner Karriere bereits erlaufen.

Viele seiner Zuhörer kauften nach der Lesung das Buch und ließen es signieren. „Gott sei Dank hat der Verlag vor kurzem noch mal tausend Exemplare nachdrucken lassen“, sagte Pater Tobias. „So konnte ich die große Nachfrage bedienen.“ Durch den Verkauf und zusätzliche Spenden kamen mehr als 1200 Euro zusammen. Das Geld wird Pater Tobias für Kinder-Schwimmkurse verwenden. „Der Nachmittag hat mir unheimlich viel Spaß gemacht“, sagte der 61-Jährige. 

Denis de Haas



»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.

Sie können auch das Buch mit einer Widmung direkt bei Pater Tobias bestellen unter:
www.pater-tobias.de/pater-tobias/buchbestellung

KIPA KIDS DAY 2024



Nachdem im letzten Jahr unsere Tombola in gerade einmal 45 Minuten ausverkauft war, sollte es dieses Mal anders werden. Das wurde es auch und mit toller Unterstützung unserer Projektpartner und Helfer konnten wir doppelt so viele Preise verlosen, was dazu führte, dass die Tombola nach 70 Minuten ausverkauft war.

Erneut meinte es der liebe Gott gut mit uns und wir konnten bei strahlendem Sonnenschein ein tolles Fest feiern. Durch Bauarbeiten auf dem Hinterhof an unserem Pfarrheim mussten wir dieses Mal auf den Kirchenvorplatz ausweichen, was dem ganzen Fest einen noch schöneren Rahmen gab. Fast 500 Menschen, Kinder der Gemeinde und ihre Familien, waren zu uns geströmt und erfreuten sich an dem gebotenen Programm. Es wurden nicht nur Lose gekauft, auch dem Essen, wunderbar zubereitet von unseren Mitarbeitern des Sozial-Cafés, und den vielen verschiedenen Spielen wurde freudig zugesagt.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen, die uns auch dieses Jahr unterstützt haben. An erster Stelle möchten wir die Günter-Voßebrecker-Stiftung erwähnen, die uns mit einer fantastischen Spende die Mittel für das Fest bereitgestellt hat, und die Edeka-Zukunftsstiftung, die uns mit umfangreichen Sachspenden die große Tombola ermöglicht hat. Auch ohne unsere ehrenamtlichen Helfer hätte das Fest nicht stattfinden können. Die Polizei, die freundlichen Bäckerei Büsch, das Edeka-Center Engel, Sinalco, die LEG mit Ihrer Hüpfburg, das KeDuMa Marionettentheater und die Kindertanzgruppe Red Starlights möchten wir ebenfalls in unseren aufrichtigen Dank einschließen. Dank so vieler Freunde werden wir auch 2025 sicherlich ein schönes Fest feiern können.

Christian Kosmider



Foto: Projekt LebensWert



Erleben und entdecken Sie die ABTEI HAMBORN

Kloster, Kreuzgang, Schatzkammer

Anmeldung erforderlich

Öffentliche Führungen 2024
samstags ab 10:30 Uhr unter Vorbehalt

14. Dezember

Abtei Hamborn
An der Abtei 4-6
47166 Duisburg
Tel. 0203-50 340 64
info@projekt-lebenswert.de
www.abtei-hamborn.com

Ankündigungen 2024

08. Dezember – Nikolausfeier – 15:00 Uhr

Alle Taufkinder der vergangenen Jahre und ihre Familien sind herzlich eingeladen, mit uns gemeinsam das Fest des heiligen Nikolaus zu feiern.

20. Dezember – Weihnachtswichteln – 16:00 Uhr

Wie jedes Jahr möchten wir die Kinder der Gemeinde einladen und beschenken. Spenden und Geschenke nehmen unsere Mitarbeiter gerne jederzeit entgegen. Wenn Sie Ihre Kinder für die Feier anmelden möchten, dann kommen Sie bitte in unsere Büros oder kontaktieren Sie uns unter Tel: 0203 5034064 oder per email an c.kosmider@projekt-lebenswert.de

Konzerte im Schmidthorster Dom:

05.12.2024 – Peter Orloff - 19:00 Uhr

12.01.2025 – Best of Harlem Gospel - 18:00 Uhr

02.03.2025 – Candlelight Melodies - 15:00 Uhr & 19:00 Uhr



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



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

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



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

**Immer für Sie da.
Und ganz nah,
3 x in Duisburg.**

Ihre Teams der
Menzel-Apotheken.



Barbara
Apotheke

Elefanten
Apotheke

Marien
Apotheke

Inh. Stephan Menzel
Hohler Steine 195
47167 Duisburg
Tel. (0203) 58 26 16
barbara@menzelapotheken.de
barbara-apotheke-duisburg.de

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 08:30 - 18:30 Uhr
Sa 08:30 - 13:00 Uhr
geschlossen:
Mo - Do 13:00 - 14:30 Uhr

Inh. Stephan Menzel
Sittardsberg
Sittardsberg
Altenbrucher Damm 15
47249 Duisburg
Tel. (0203) 48 80 05 00
elefanten@menzelapotheken.de
elefanten-apotheke-duisburg.de

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 08:30 - 18:30 Uhr
Sa 08:30 - 13:00 Uhr

Inh. Stephan Menzel
Fischer Straße 130
47055 Duisburg
Tel. (0203) 50 06 50
marien@menzelapotheken.de
marienapotheke-duisburg.de

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 08:30 - 18:30 Uhr
Sa 08:30 - 13:00 Uhr

Seit 1978 *Brandschutz*



Feuerlöschgeräte- und anlagen
Wartung aller Fabrikate

hasley.feuerschutz@t-online.de
www.hasley-feuerschutz.de

Baulicher Brandschutz

Koopmannstr. 127 47138 Duisburg

Tel. 0203 / 42 50 29 / -79 Fax 41 37 23



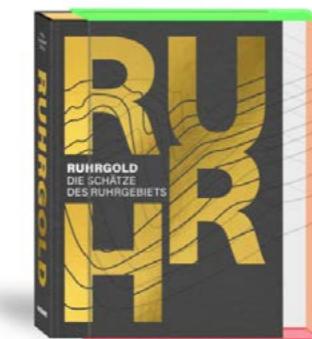
NOVITAS BKK

DEINE KRANKENKASSE



RUHRGOLD – DIE SCHÄTZE
DES RUHRGEBIETS

700 Seiten mit 500 Bildern
Großformat 24 x 32 cm
60 € | ISBN 978-3-86832-691-8



DIE SCHWARZE AUSGABE

Sonderedition mit Goldschnitt, 200er Auflage in
fluoreszierendem Acrylgasshüber
180€ | ISBN 978-3-86832-818-9
nur über den Verlag erhältlich

Anschrift
Josef Wedig GmbH
Max-Planck-Straße 57
47167 Duisburg

Bürozeiten
Mo. - Fr. 8:30 - 16:30

Kontakt
Mail info@schreinerei-wedig.de
Telefon 0203 / 518 09 00
Mobil 0171 / 501 14 97
Fax 0203 / 518 09 02
facebook.com/schreinerei.wedig



Zuverlässigkeit und Präzision
seit mehr als 50 Jahren

