

6000 Euro müssen erlaufen werden
Spender für Kinderprojekt gesucht



Kinderlernküche

Ernährungsführerschein
für Kinder

OMAN

Paters größte
Herausforderung

Zwei Hirten

Die zwei Hirten
der Holtener Straße

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 Brotverkauf zugunsten von Kinderprojekten
- 5 Junge syrische Flüchtlinge absolvieren Ausbildung
- 6 Offener Treff erweitert Außengastronomie
- 8 Ernährungsführerschein für Kids
- 10 Spender für Kinderprojekt gesucht
- 11 Oman-Wüsten-Marathon



- 18 Konzerte 2018/2019
- 19 Katechumenat: Georgia Tepasch bereitet Flüchtlinge auf Taufe und Glauben vor
- 20 Die zwei Hirten der Holtener Straße
- 22 Man sieht mit anderen Augen
- 23 Safran-Risotto
- 24 Fußball: Das himmlische Spiel
- 25 Sonne meines Herzens

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 · René Adam

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

Titelfoto: Projekt LebensWert

Das Copyright der Artikel liegt bei den Autoren

Liebe Leserinnen, Liebe Leser



Sommer, Sonne, Sonnencreme. Der Feierabend lockt – die Tage sind lang. Unsere Sommer-Ausgabe berichtet über alles, was den Sommer schöner macht. Ganz gleich, wo Sie ihn erleben: Im Büro, auf dem Balkon oder im Urlaub. Wir arbeiten auch im Sommer. Stellt sich die Frage: Wie komme ich luftig durch den Arbeitstag, was ist erlaubt? Ein leckeres Bier und gutes Essen zum Feierabend oder am Wochenende auf unserer neuen Park-Terrasse im Stielmuspark gegenüber unserem Restaurant Sham/Offener Treff lässt den Stress vergessen. Wir stellen Ihnen unser Lieblings-Rezept von Martina & Moritz vor – schnell und ohne großen Aufwand zubereitet. Kinder erhielten zum ersten Mal, nachdem sie mehrere Tage in unserer Kinderlernküche Grundbegriffe des Kochens erlernt haben, unseren Ernährungsführerschein. Ohne Ehrenamt würde es in unserem Projekt LebensWert nicht gehen. Hier stellen wir unsere Ilse Schaaf vor, die uns im Café „Offener Treff“ dienstags unterstützt. Wir berichten über die neue Kooperation mit der Bäckerei Büsch. Mit dem Verkauf von Broten und Kuchen unterstützen wir unser Kinderhilfsprojekt KiPa-cash-4-kids. Unsere Marathon-Spendenläufer haben wieder bei mehreren Marathons für arme Kinder teilgenommen und unterstützen dieses Mal ein Zirkusprojekt. Der Marathon-Pater berichtet über seinen anstehenden 165 km Wüsten-Spenden-Marathon in Oman, den er im November laufen wird und den er zurzeit vorbereiten muss. Viele schöne Konzerte erwarten unsere Konzertbesucher. Mein Tipp: Am 17. Mai 2019 gastieren die Prinzen in unserer Herz-Jesu Kirche. Karten gibt es bereits jetzt in unserem Büro.

Sommerzeit ist Urlaubszeit – ein gutes Buch gehört dazu. Einfach zurücklehnen und die warmen Tage genießen.

Wir wünschen Ihnen einen perfekten Start in den Sommer, viel Freude mit unserer neuen Ausgabe und Gottes Segen, wünscht Ihr

P. Tobias

Brotverkauf zugunsten von Kinderprojekten

Duisburg/Kamp-Lintfort. Mit einer ungewöhnlichen Aktion unterstützt die Handwerksbäckerei Büsch das Engagement von Pater Tobias im Projekt LebensWert. Der Verkauf von Büsch-Brot und -Teilchen durch einen Mitarbeiter von Pater Tobias kommt den dort betreuten Kindern zugute. Kennengelernt haben sich Geschäftsführer, Bäckermeister und Brot-Sommelier Norbert Büsch und Pater Tobias bei der Spendenübergabe aus den Verkauf-Erlösen des letztjährigen Büsch-Adventskalenders. Dabei war der eine von den Ideen und dem Engagement des anderen so angetan, dass nach einer weiteren – und länger andauernden – Unterstützung gesucht wurde. Entstanden ist die Idee, Brote und Teilchen aus der täglichen Überproduktion durch Pater Tobias zu einem günstigen Preis zu verkaufen und mit den Erlösen seine Kinderprojekte zu fördern. „Wir stellen unsere Produkte täglich frisch her“, erzählt Norbert Büsch. „Wir beliefern unsere Fachgeschäfte mit allem, was gewünscht ist. Manchmal gilt es, die Produktionsmengen gegenüber den Bestellungen zu erhöhen, um eine optimale Produktionsabwicklung herzustellen. Das führt zu Überproduktionen bei manchen Produkten. Und die bekommt nun Pater Tobias zum Verkauf.“ Aber nicht

Mit diesem von der Handwerksbäckerei Büsch zur Verfügung gestellten Verkaufswagen wird das Projekt LebensWert zukünftig Brote und Teilchen verkaufen – und mit dem Erlös seine Kinderprojekte unterstützen. Norbert Büsch (l.) und Pater Tobias freuen sich auf diese gemeinsame Aktion.

nur die Brote und Teilchen stellt Norbert Büsch für die Kooperation zur Verfügung – auch einen komplett ausgestatteten Verkaufswagen mit Kühlung, Kaffeemaschine und einer Kasse gehören zum Engagement der Lintforter dazu. „Wir müssen jetzt unsere Hausaufgaben machen, für geeignete Standorte mit guter Frequenz sorgen, den verantwortlichen Mitarbeiter schulen, das Verkaufsangebot, das wir machen wollen, überdenken – und dann geht es los“, umreißt Pater Tobias die vor ihm liegenden Aufgaben. „Aber es ist eine wunderbare Möglichkeit, dauerhaft weitere Einnahmen für unsere Kinderprojekte zu erzielen“, macht er deutlich. „Wir sind der Bäckerei Büsch mehr als dankbar für diese beeindruckende Kooperation.“ ❖

Sigrid Baum

Standorte des Backwagens auf Duisburger Wochenmärkten:

Dienstags:	Buchholz 7-13 Uhr
Mittwochs:	Rheinhausen 7-13 Uhr
Donnerstags:	Rumeln 7-13 Uhr
Freitags:	Ruhrort 7-13 Uhr
Samstags:	Hamborn Altmarkt 7-13 Uhr
Sonntags:	Vor der Herz-Jesu-Kirche in Neumühl, 9-13 Uhr



Neue Ausbildungsstellen

Integrationsprojekt erfolgreich - junge syrische Flüchtlinge absolvieren Ausbildung

Seit dem 1. März 2018 bildet das Café/ Restaurant „Offener Treff mit Herz“ und das neue syrische Restaurant Sham in Neumühl, Holtener Str. 176, auch zum Restaurantfachmann/ -frau aus. Vor wenigen Wochen wurde das Restaurant Sham von einer Testesserin einer lokalen Zeitung für gut bis sehr gut bewertet. Gäste aus dem ganzen Ruhrgebiet haben bereits die syrischen Speisen kennengelernt. „Die IHK hat unserem Wunsch zugestimmt, neben der Kochstelle auch Restaurantfachleute auszubilden“, freut sich Pater Tobias, der mit seinem Küchenchef Oliver Jerghoff und dem Leiter des Sham-Restaurants Yamen Kadour, einem Flüchtling aus Damaskus, in Zukunft die Gastronomie weiter ausbauen will. Überwiegend gehen mittags viele Rentner, die wenig Rente haben und alleine leben ins Café „Offener Treff“. Aufgrund der niedrigen Preise können viele Menschen, die wenig Geld zur Verfügung haben, am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. „Immer mehr alte Menschen vereinsamen und das Café/ Restaurant ist ein schöner Treffpunkt für Jung und Alt geworden“, erklärt der Prämonstratenser-Pater, der sprichwörtlich „zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen“ hat, denn der Kontakt zwischen den Rentnern und den Mitarbeitern, die geflüchtet sind, ist sehr gut. Am Anfang stand der Sport: Als die Flüchtlinge 2014/15 im Duisburger Stadtteil Neumühl ankamen, bot Pater Tobias ihnen an, ihn beim Laufen zu begleiten. Daraus entstand ein Vertrauensverhältnis zu etwa 10 Flüchtlingen, die eine Beschäftigung, aber auch Anschluss und Möglichkeiten „Deutsch“ sprechen zu müssen, fanden. Zudem konnten die Geflüchteten als Praktikant oder Bufdi im Projekt LebensWert erste Erfahrungen im deutschen Berufsalltag machen. Yamen Kadour befindet sich zurzeit noch im zweiten Ausbildungsjahr und wird nächstes Jahr die Ausbildung als Koch beenden. Nael Aldaaif und Rabee Bhlol, beide stammen auch aus Syrien, fühlen sich sehr wohl in beiden Restaurants. Zunächst haben beide ein Praktikum gemacht und Nael Aldaaif zusätzlich noch den Bundesfreiwilligendienst im Restaurant absolviert. Dadurch konnten beide die deutsche Sprache besser lernen und gehen bereits zur Berufsschule, um keine Zeit zu verlieren und wichtigen Unterrichtsstoff zu erlernen. Vor wenigen Tagen nahmen beide jungen Männer an einem ganztägigen Wein-Seminar im Restaurant teil. „Wir möchten den Gästen Weine aus dem Libanon anbieten und müssen unseren Gästen erzählen, wo der Wein herkommt, wie alt die Weinreben sind, ob der Wein



trocken schmeckt und vieles andere mehr“, so berichtet begeistert Nael, der aus Aleppo stammt. „Auf YouTube hole ich mir immer zusätzliche Tipps zum Beispiel wie man außergewöhnlich Servietten faltet, um mich auch so weiterzubilden“, so der junge Mann. Insgesamt arbeiten zurzeit, neben dem deutschen Personal, sechs Syrer im Café und Restaurant. Zur Gastronomie gehören noch zwei weitere Kooperationspartner, zwei weitere Restaurants, das Hackbarth's Restaurant und Catering in Oberhausen und das Walsumer Brauhaus Urfels, wo beide jungen Männer zusätzlich in der dreijährigen Ausbildung für je zwei Monate ihr „Handwerk“ erlernen werden. Das Café „Offener Treff mit Herz“ hat jeden Tag geöffnet und das syrische Restaurant Sham freitags und samstags Abend ab 18 Uhr. Im Sham Restaurant ist es ratsam einen Tisch zu reservieren. Tel. 0203/44989672.





Yamen Kadour, Gerrit Kranz, Oliver Jerghoff

Offener Treff erweitert Außengastronomie – Pater brät das Klosterschwein

Duisburg. Nicht alles neu macht der Mai, sondern im Dreieck zwischen dem Schmidthorster Dom, Café/Restaurant „Offener Treff mit Herz“ und Stielmuspark geschieht es im Juli. Das von Pater Tobias gegründete Restaurant „Offener Treff mit Herz“ in der Holtener Straße 176 in 47167 Duisburg vergrößert wieder sein Angebot, um weiterhin Frühstück und günstigen Mittagstisch zu kleinem Preis für Gäste mit kleinem Geldbeutel gewährleisten zu können.

Zum einen erweitert das Café/Restaurant-Team seine Außengastronomie um eine Terrasse direkt im idyllischen Stielmuspark. Für die 32 zusätzlichen Plätze wurden 5 Tonnen Dolomit-Brechsand, 3 Kubikmeter Schotter und 30 Meter

Betonrechteckpflaster ehrenamtlich bewegt. Herzlichen Dank an die Firmen Figura, WISAG und Böcke Basamentwerke für ihre Unterstützung! Erster Öffnungstag der Park-Gastronomie war Montag, der 2. Juli ab 18 Uhr, am Mittwoch, den 4. Juli gab es den offiziellen Eröffnungsabend. Dementsprechend passen sich die Öffnungszeiten dem vergrößerten Platzangebot an: vormittags und mittags (Mo – Fr) von 8 – 14 Uhr, sonntags 10 – 17 Uhr sowie Montag- bis Samstagabend mit Essen a-la-carte von 18



Fotos: Abtei Lilbosch/Projekt LebensWert

– 22 Uhr. Neben der guten internationalen Küche am Anfang der Woche (Mo – Do) verwöhnt das „Sham“ freitags und samstags mit syrischen Speisen. Syrische und internationale Büffets werden nach Vereinbarung auch außer Haus geliefert. Für geschlossene Gesellschaften bis 35 Personen öffnet das Restaurant auch sonntagabends, Feiern bis zu 130 Personen sind im Agnesheim möglich. Der Pater und seine Köche Oliver Jerghoff, Gerrit Kranz und der Azubi Yamen Kadour, der freitags und samstags Abend syrische Spezialitäten anbietet, setzen zudem auf das Livar-Schwein aus der Zisterzienser-Abtei Lilbosch in der niederländischen Region Limburg. Hier darf das Schwein noch Schwein sein, selbst entscheiden, ob es im geräumigen Stall kuschelt oder draußen im Schlamm herumsuhlt. So kann das Borstenvieh natürlich Fett als Geschmacksträger ansetzen, sein Fleisch ist nicht monoton fade, geschmack- und farblos. Von den 1300 Tieren gehen 90 Prozent Fleisch, Schinken und Wurst in Restaurants – ab sofort auch ins Neumühler Café/Restaurant „Offener Treff mit Herz“. Ein Auszug aus der neuen Abendkarte, der die Neugierde und den Appetit anregt: Vorspeisen: Bunter Gartensalat mit Croutons & gerösteten Nüssen, Süßkartoffelsuppe mit Riesengarnele, Gebratene Blutwurst von Livar mit Apfel & Zwiebel auf Gurken- Kartoffelsalat, Mozzarella auf geröstetem Brot, Basilikum- Pesto, Hauptgerichte: Schweinebauch vom Livar auf weißem Selleriepüree, geschmorte Rinderbacken mit Gemüse, Kräuter- Kartoffelstampf, auf der Haut gebratener Kabeljau mit Zitronen- Risotto, Pasta mit gebratenen Pilzen & Zucchini, kross gebratenes Schnitzel mit handgemachten Pommes, Bärlauch-Mayonaise, Dessert: Panna Cotta mit Beerenkompott, Schokoladen-Orangen Mousse. Neben König Pilsener gibt es auch das Benediktiner Weizen-Bier. ❖

Christian Voigt

Öffnungszeiten Sommerzeit ab 01.07.

Café/Restaurant

Montags bis freitags	von 8-14 Uhr. Küche bis 13:30 Uhr
Samstags	bis 18 Uhr geschlossen
Sonntags	10 – 17 Uhr
Montags bis samstags	18 - 22 Uhr a la carte Küche bis 21 Uhr
Montags bis donnerstags	a-la-carte internationale Küche
Freitags und samstags	a-la carte syrische Küche
Sonntagabend	geschlossen



Pater Tobias hat 2018 bereist folgende Marathons gefinisht:

- ▶ 66. Murcia Marathon, 28.01.2018
- 67. 35th Vienna City-Marathon am 22.04.2018
- 68. Volkswagen Marathon Prag am 06.05.2018
- 69. Mannheim SRH Dämmer Marathon am 12.05.2018
- 70. Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg am 3.6.2018



Weinprobe in unserem syrischen Restaurant Sham

- ▶ Georg Dittrich aus Pleinfeld liefert seit Anfang April Weine aus dem Libanon an das Sham-Restaurant. Yamen Kaddour und Pater Tobias haben den Weinhändler Dittrich zu einer Verkostung seiner Weine aus dem Libanon nach Neumühl eingeladen. So gab es zu den leicht bekömmlichen syrischen Speisen nun eine exklusive Verkostung libanesischer Weine. In der Bekaa-Ebene im Osten des Libanons wird seit dem 3. Jh. v. Chr. Weinbau betrieben; sie gehört zu den ältesten Wein kultivierenden Regionen der Erde. Während des französischen Mandats bis 1943 gelangten französische Rebsorten in das 50 Kilometer von Beirut entfernte Weinbaugebiet. Aus den libanesischen Châteaux werden Rotweinsorten wie Merlot und Cabernet Sauvignon sowie die Weißweinsorten Chardonnay und Sauvignon Blanc als Spitzenweine auf internationalen Wettbewerben ausgezeichnet. Die Gäste, die zum Teil aus Dortmund und Mülheim anreisen, um die syrische Küche kennen zu lernen, waren begeistert von den syrischen Speisen und probierten zum ersten Mal Weine aus dem Libanon. Mittlerweile hat das syrische Restaurant Sham in Neumühl einen sehr guten Ruf und Testesser haben das Restaurant bereits mit sehr gut bewertet. Die WAZ und NRZ haben bereits darüber berichtet.

Ernährungsführerschein für Kids

Lustige Brotgesichter, gesunde „Gemüse-Pommes“ und vitaminhaltiger Obstsalat



Duisburg. Seit Ende April lernen sechs Kinder zwischen 7 und 10 Jahren in der Neumühler Kinderlernküche für ihren Ernährungsführerschein. Nach einem Programm des Bundeszentrums für Ernährung vermitteln die Ehrenamtlerinnen Helene Lochen-Schmitz, Christiane Reinersmann und Beate Pokorny dem Kochnachwuchs spielerisch, theoretisch und praktisch Wissenswertes über gesunde Ernährung. Nach 5 Kurs-Einheiten und bestandener „Prüfung“ erhalten die sechs zukünftigen Ernährungsprofis ihren Ernährungsführerschein. Anmeldungen für weitere Kurse nimmt Christian Voigt vom Projekt LebensWert, Holtener Straße 176a in 47167 Duisburg, unter c.voigt@projekt-lebenswert.de entgegen. Ebenso freut sich der pädagogische Leiter Voigt über weitere interessierte Ehrenamtler. Mit der Reinhard Mey-Liedzeile „Eine Handvoll Kinder in der kleinen Küche, lachen und krakeel’n ...“ ist das samstägliche Geschehen in der Kinderküche im Schatten des Schmidthorster DOMs fast treffend beschrieben. Motiviert betreten die Schulfreunde Deniz, Alim und Mika die großzügig eingerichteten Räumlichkeiten. Hygiene steht an erster Stelle, schnell waschen sich die drei Racker die Hände, um mit Sina und Leonie das liebevoll vorbereitete Ernährungsangebot starten zu können. Gemüse putzen, Obst schälen, Quark rühren ... dafür werden alle guten Küchengeister benötigt. Die Ehrenamtlerinnen geben den wissbegierigen und aktiven Kids allerhand Tipps. Während die Mädchen gleichmäßig die Stücke schneiden, überkommt den Jungen schon mal nach der vierten Scheibe der Übermut. Es muss schnell gehen, sie wollen flott ihre zubereiteten Speisen testen. Dabei darf der Möhrenstift auch mal doppelt so groß ausfallen. Alim gestaltet mit Schnittlauch als Haare und Tomatenscheiben für die Augen auf seinem Frischkäsebrot ein witziges Brotgesicht. Plötzlich nimmt er zwei rote Paprikastifte, legt diese als Zähne an den Karottenmund und witzelt: „Guckt mal, das ist mein Dracula!“ Sina mag es lieber süßlich, die „Apfelscheiben am Brotrand sehen aus wie Dumbos Ohren“. Nach so viel Lernen macht das Probieren der selbstbereiteten und gestalteten Speisen doppelt so viel Spaß. Für Deniz war nach dem ersten Kurs-tag klar: „Ich komme auf jeden Fall die nächsten Male.“ Während Mika durch Nicken Zustimmung zeigt, ist Leonie etwas traurig, beim nächsten Termin wird sie leider fehlen müssen. Dann gibt es „Gemüse-Pommes“ – eine Bezeichnung um den Kindern Gemüse schmackhaft zu machen – mit Kräuter Dip. Als Nachtisch steht Obstsalat mit Quark auf dem gesunden Speiseplan.



Christian Voigt

Stiftungslogos

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön den Stiftungen und Organisationen, die mit ihrer großzügigen Förderung die Einrichtung und den Betrieb der Kinderlernküche möglich gemacht haben und machen! ❖

• TRIBUTE TO BAMBI-STIFTUNG



• Deutsches Kinderhilfswerk e.V.



• Scheck-Stiftung



• Herman Van Veen Stiftung

• Bild hilft e.V. – „Ein Herz für Kinder“

ZDF

- Mitte Juni war das Kamera-Team vom ZDF in unserem Café/Restaurant „Offener Treff“ und Sham Restaurant. Nael und Rabee machen bei uns die Ausbildung zum Restaurantfachmann.



Gesegnete Fische aus Olivenholz - Das Zeichen der Christen

- Das Zeichen der Christen ist der Fisch. Nun können Sie diesen Fisch auch direkt bei Pater Tobias erhalten. Der aus Olivenholz angefertigte Fisch wurde in Damaskus in Syrien hergestellt und kostet 9,50 Euro. Ein schönes Geschenk zu jedem Anlass. Aus den Buchstaben der griechischen Übersetzung von Fisch ICH-THYS lässt sich ein einfaches Glaubensbekenntnis ableiten:
 I = (I) = Jesus X = (Ch) = Christus Θ = (Th) = Theos = Gottes
 Υ = (Y) = Hyios = Sohn Σ = (S) = Soter = Erlöser
 Das heißt so viel wie: Ich glaube an Jesus Christus, den Sohn Gottes und Erlöser der Welt. Der Fisch kann gerne bei Pater Tobias bestellt werden. Auch Postversand ist möglich.
 Mail: tobias@abtei-hamborn.de



Handball

- Kooperation: Pater Tobias unterstützt den Neumühler Handballverein SV Hamborn 1890. Kinder können gefördert werden und so am Handballtraining teilnehmen.





v.l. Thierno Diallo, Barbara Hackert, Yamen Kadour, Nael Aldaaif, Dalil Bozo, Pater Tobias

6000 Euro müssen erlaufen werden - Spender für Kinderprojekt gesucht

Zwei Marathons in 6 Tagen - 4 Marathons in 6 Wochen

Nachdem einige Kinder der Kindertagesstätte Herz-Jesu in Duisburg-Neumühl im letzten Jahr einen Zirkus besucht haben, zieht sich das Thema „Zirkus“ inzwischen wie ein roter Faden durch die ganze KiTa. Die Kinder spielen mit großer Leidenschaft Artist, Clown, Seiltänzerin oder Fakir. Das brachte das KiTa-Team um Leiterin Uta Schäfer auf die Idee, ein Zirkusprojekt für die Kids zu organisieren. Hierbei werden dann gleichzeitig verschiedene pädagogische Ziele verwirklicht. „Spaß an Bewegung, motorische, kognitive und soziale Entwicklung sowie Phantasie und Kreativität werden gefördert“, fasst Uta Schäfer einige der Ziele zusammen. Der Kinder-Mitmachzirkus soll in wenigen Wochen stattfinden und kostet 6.000,- Euro.

Um den Kindern der Gemeinde-Kita diesen Wunsch zu erfüllen, schnürten Pater Tobias, seine syrischen und afrikanischen Lauffreunde und Geschäftsführerin Barbara Hackert vom Projekt LebensWert am 06. Mai die Laufschuhe und starteten im Rahmen einer Gemeindefahrt einen Spenden-Marathon in Prag, Anfeuerungsrufe durch mitreisende Gemeindemitglieder am Ziel waren eingeschlossen. Bei 24 Grad und Sonnenschein erreichten alle Spendenläufer das Ziel. „Ich hatte ein wenig Sorgen, dass einige Läufer aus meiner Laufgruppe bei diesen hohen Temperaturen es nicht

schaffen würden. Ich bin sehr erleichtert, dass alle gesund ins Ziel gekommen sind“, so Pater Tobias. Zwei Wochen vorher lief er noch locker einen Marathon in Wien.

Mit dem Erlös dieser Spendenläufe soll ein Beitrag zur Verwirklichung des Zirkusprojektes geleistet werden. Damit der Kinderwunsch auf jeden Fall erfüllt werden kann, ging Pater Tobias bereits 6 Tage nach dem Prag-Marathon erneut an den Marathon-Start. Er startete zusammen mit seinem Lauffreund Mory Camara abends beim Dämmer-Marathon um 19 Uhr in Mannheim in die Nacht. Am nächsten Tag stand er wieder am Altar seiner Gemeinde, hielt die Gottesdienste und taufte auch drei Kinder. Am 3. Juni lief der Pater erneut erfolgreich beim heimischen Rhein-Ruhr-Marathon in Duisburg mit.

Spender, die das Zirkusprojekt unterstützen möchten, werden dringend gesucht.

Projekt LebensWert gemeinnützige GmbH

IBAN: DE34360602950010766036

BIC: GENODED1BBE

Bank im Bistum Essen.

Spendenquittungen können ausgestellt werden. Bitte Adresse und Kennwort „Zirkus“ mitteilen. ☘

Pater Tobias, Barbara Hackert

PATER TOBIAS

OMAN-WÜSTEN-MARATHON

165 KILOMETER IN 6 TAGEN



16. - 24.11.2018

LAUF GEGEN KINDERARMUT!

Unterstützer gesucht!

Um Kinderarmut wirksam bekämpfen zu können, braucht es SIE als Unterstützer! Ihre Spende hilft benachteiligten Kindern ihren Weg zu finden, sorgt für ihre Gesundheit und lässt sie nicht alleine.





PATER TOBIAS LÄUFT DEN OMAN DESERT MARATHON

Was ist das für ein besonderer Lauf?

Zum sechsten Mal versammeln sich etwa 100 Läufer aus 15 verschiedenen Ländern, um in einer Woche im November an einem einzigartigen Abenteuer in der atemberaubenden Wildnis der Oman-Wüste teilzunehmen. Der Oman Desert Marathon ist ein Ultra-Marathon über 165 Kilometer innerhalb von 6 Tagen, bei dem die Läufer ihre Verpflegung plus Schlafsack selbst auf dem Rücken transportieren. Das Rennen verläuft in diesem Jahr vom 16. bis 24. November in der Region Alsarqyah Sand in Wilayat Bidiyah, südöstlich des Sultanats Oman.

BESONDERHEIT DER WÜSTE

Die Durchschnittstemperaturen zu dieser Jahreszeit sind

- 13 ° Celsius in der Nacht
- 40 ° Celsius während des Tages

Durch die trockene Hitze schwitzt der Läufer kaum und die Gefahr der Dehydrierung besteht. Die Laufstrecke besteht aus Schotter- und Sandpisten mit tiefen Fahrspuren und Dünen aus feinem Sand. Daher wichtig: Gamaschen (Gaiters), die mit einem Klettverschluss um den ganzen Schuh herum befestigt und vom Schuster aufgenäht werden. Sie sollen, so gut es geht, verhindern, dass Sand in den Laufschuh gelangt und wie Schmirgelpapier wirkt.



SELBSTVERSORGUNG

Alle Läufer sind vollkommen autark und müssen ihre gesamte Ausrüstung, mit Ausnahme von Wasser, mitführen. Wasser wird an Kontrollpunkten in Intervallen von etwa 10 km zur Verfügung gestellt. Die Organisation stellt in den Camps Zelte und Wasser aber keine Isomatte oder Schlafsäcke zur Verfügung. Alles, was die Läufer für sechs Tage brauchen, tragen sie während des Ultra-Marathons bei sich. Für jeden Teilnehmer ist folgende Ausstattung verpflichtend:

- Nahrung, mindestens 2000 Kalorien pro Tag oder insgesamt 12.000 Kalorien
- Rucksack
- Schlafsack und Isomatte
- Kompass
- Anti-Gift Vakuumpumpe gegen Schlangen- und Insektenbisse

- Messer
- Signalspiegel
- Salztabletten
- Rettungsdecke
- 1 kleinen Scheinwerfer, der am Kopf getragen wird
- Erste-Hilfe-Set
- 200 Euro in bar, für den vorzeitigen Transport ins Camp

Dies alles ist eine enorme Herausforderung und Pater Tobias, der Marathonpater, versucht den Wüstenlauf unter diesen schwierigen Bedingungen zu finishen. Es gibt in der Zeit keinen Internetempfang.

Unter Facebook OMAN DESERTMARATHON kann man sich trotzdem täglich informieren.

www.marathonoman.com/race





ABLAUF

16. NOVEMBER

7.00 Flughafens Muscat Ankunft
Fahrt zum Mittagessen im Camp
in Bidiyah Startnummerausgabe
Briefing und Abendessen

17. NOVEMBER

5.30 Frühstück im Oman Desert
Marathon Basecamp

6.30 Rennen beginnt: Etappe 1

17. BIS 22. NOVEMBER

Camp Tagesablauf:

Selbstverpflegung, alle 10 km Wasser.

4.45 - 6.15 und von **17.30 - 19.00** Uhr
wird von der Organisation warmes Wasser
gestellt

6.30 Jeden Tag Start.

15.00 Letzter Läufer kommt ins Ziel.

22. NOVEMBER

Wenn der Läufer die Ziellinie überquert,
bekommt er ein Lunchpaket.

23. NOVEMBER

Nach dem 6- Tage Lauf Erholung im Hotel
und Preisverleihung

24. NOVEMBER

4.30 Transfer zum Flughafen – Rückflug

DIE 6 TAGE

Der 165 km lange Kurs ist in 6 Etappen unterteilt: 21 km, 25 km, 28 km, 29 km, 42 km und 20 km führen die Läufer durch die Oman-Wüste mit einer Vielzahl von Landschaften und Sandbedingungen, die dem Läufer ein authentisches Wüstenerlebnis inklusive einer nächtlichen Etappe ermöglichen.

PATER TOBIAS VORBEREITUNGEN

Medizinische Kontrolle

Um am Oman Desert Marathon teilzunehmen, benötigt Pater Tobias zusätzlich eine medizinische Bescheinigung, die Folgendes enthält:

- Ein Standard-Ärztliches Tauglichkeitszeugnis. Es muss von einem Allgemeinarzt unterschrieben sein, der bestätigt, dass Pater Tobias zur Teilnahme an dieser Veranstaltung berechtigt ist.



TRAINING

Sportarzt Dr. Markus Becker untersucht Pater Tobias mehrmals im Jahr.

- Ein EKG muss weniger als 30 Tage vor dem Start des Rennens durchgeführt werden. Das Originaldokument, datiert und unterschrieben, muss am Tag vor dem Start des Rennens vorliegen. Am Start selbst werden alle Läufer nochmals von einem Arzt untersucht.
- Zur optimalen Ausstattung von Pater Tobias gehören ebenfalls seine Einlegesohlen, die ihm seit Jahren Herr Milk vom Sanitätshaus Sigfried von Bültzingslöwen anfertigt.

Kathi Meußler bereitet Pater Tobias auf die Strapazen vor. Nicht nur auf die Anstrengungen des 6 Tage Ultra-Marathon durch die Wüste sondern auch auf den eine Woche später folgenden Marathon in Kamerun. Mindestens 4- 6 Wochen vor dem Wüstenlauf muss Pater Tobias weitere Vorbereitungen treffen. Strategie und Auswahl des Essens sowie das Tragen des Rucksacks müssen vorher ausprobiert und trainiert werden. Einige Wochen vorher muss er mit 15 Kg Rucksack seine Trainingsläufe absolvieren. Gute Planung bedeutet, ein gutes Rennen zu laufen und einigermaßen gesund ins Ziel zu kommen.



ULTRA-WÜSTENMARATHON GEGEN KINDERARMUT

Warum läuft Pater Tobias durch die Wüste?

Weil dieser Lauf vergleichbar ist mit dem Kampf gegen die Kinderarmut in Deutschland. In Duisburg kommt inzwischen jedes 3. Kind aus einer Familie mit Sozialhilfebezug! Pater Tobias läuft dagegen an. 165 Kilometer durch die Wüste. Es ist mühsam und anstrengend. Man muss mit Leib und Seele dabei sein, obwohl es Körper und Geist belastet.

„Wenn Du einen Platz in der Sonne haben willst, musst du ein paar Blasen aushalten.“

Abigail van Buren



SPENDEN SIE JETZT!

Pater Tobias bewegt sich dafür

Projekt LebensWert gemeinnützige GmbH

Kennwort: Wüstenmarathon

Spendenkonto: Bank im Bistum Essen

BIC: GENODED1BBE

IBAN: DE34360602950010766036

Vom Finanzamt Duisburg-Hamborn
als gemeinnützigen Zwecken dienend
anerkannt.

**Pater Tobias nimmt für die Reise seinen
Urlaub und trägt die Kosten privat!**



KONZERTE 2018/2019

die PRINZEN



Am 17. Mai 2019 gastieren die Prinzen in der Herz-Jesu Kirche in Duisburg-Neumühl

Keine deutsche Pop-Band ist so prädestiniert wie die „Prinzen“, sich der Herausforderung von Popkonzerten in Kirchen zu stellen. Durch ihre Ausbildung im Leipziger Thomanerchor und dem Dresdner Kreuzchor ist das Singen in Kirchen für die „Prinzen“ kein Experiment, sondern die logische Fortführung einer Tradition. Neben allen großen Hits der „Prinzen“ im Akustik-Gewand auch bisher noch nicht dargebotenes Repertoire von „Prinzen- CDs“ und als Reminiszenz an die bereits erwähnte Zeit in den Knabenchören oft auch mindestens ein klassisches, sakrales Werk.. Mit über 6 Millionen verkauften Tonträgern, 16 Gold- und 6 Platinplatten, zwei Echo-Music-Awards und zahlreichen anderen Preisen sind sie eine der erfolgreichsten deutschen Popbands. Über fünf Millionen Menschen begeisterten sie seit 1991 auf ihren Konzerten. **Der Vorverkauf läuft. Karten erhalten Sie von Montag bis Freitag im Projekt LebensWert, Holtener Str. 172, 47167 Duisburg, Tel. 0203 - 544 72 600**

So. 02.12.18 Vicky Leandros, 69 €

Di. 01.01.19 Himmlische Nacht der Tenöre

So. 20.01.19 Best of Harlem Gospel

So. 27.01.19 Angelika Milster

Fr. 17.05.19 Die Prinzen, 19:30 Uhr, 49 €

Fr. 18.10.19 Peter Orloff und die Schwarzmeer-Kosaken

Do. 12.12.19 Gregorian Voices 19:30 Uhr, 21,90 €

Katechumenat: Georgia Tepas bereitet Flüchtlinge auf Taufe und Glauben vor

Duisburg. Immer wieder möchten Flüchtlinge getauft werden. Georgia Tepas, Katechetin in der Herz-Jesu Gemeinde in Neumühl und Pater Tobias kümmern sich um Flüchtlinge im gesamten Duisburger Norden, die getauft werden möchten oder schon getauft sind. Das Bonifatiuswerk aus Paderborn unterstützt auch im zweiten Jahr finanziell die Gemeinde Herz-Jesu, damit die Flüchtlinge gut auf die Taufe, die Kommunion und die Firmung sowie auf das christliche Leben vorbereitet werden.

Das Projekt LebensWert hat dafür eine halbe Stelle und Brrume eingerichtet. ber mehrere Monate wurden auch die aus dem Libanon geflüchtete Hajar mit ihrem Bruder Hamza und Vater Ali Mohamad auf die Taufe vorbereitet. Alle drei haben bereits im Libanon mit der christlichen Gemeinde Kontakt gehabt, sind vor einem Jahr in der Herz-Jesu Kirche getauft worden und wissen sehr viel über den christlichen Glauben. Zweimal in der Woche findet der Unterricht mit Georgia Tepas statt, die schon seit vielen Jahren den Kommunionunterricht in der Herz-Jesu Gemeinde mit Pater Tobias und weitere Katechetinnen durchfhrt. Hajar ist Messdienerin geworden und sie und ihr Bruder Hamza sind aktiv in der KJG (Katholischen Jugend) tätig. Beide fahren auch regelmäßig bei den Ferienfreizeiten der KJG Herz-Jesu mit. Pater Tobias besucht die Kinder und Jugendlichen dort auch immer, um mit ihnen die heilige Messe zu feiern. Auch Kamal Salih Ali aus dem Irak, der eine christliche bulgarische Ehefrau hat, möchte auf die Taufe vorbereitet werden. „Meine Frau ist Orthodoxe Christin, ich möchte gerne den katholischen Glauben annehmen“, so Ali. „Es macht mir richtig Spaß mit Flüchtlingen zu arbeiten und ihnen, die interessiert sind, das Wort Gottes näherzubringen“, so Georgia Tepas, die bereits viele Ausflüge mit den Flüchtlingen nach Köln, Kevelaer und anderen christlichen Städten unternommen hat. In den wöchentlichen Unterrichtsstunden, die mit verschiedenen Gruppen abgehalten werden, wird auch aus der Bibel gelesen. Das Evangelium von den kommenden Sonntagen wird dabei auch erklärt. „Manchmal gibt es noch da und da sprachliche Barrieren“, so die engagierte Christin. Aufgrund der Sprache, die alle sehr schnell erlernten, jedoch immer noch für Verständnisschwierigkeiten sorgt, dient die Vorbereitung der Bibeltexte auf die sonntäglichen Gottesdienste als gute Vorbereitung. Auch an den Gemeindeveranstaltungen nehmen viele Flüchtlinge in Herz-Jesu teil und erleben somit das gemeinsame WIR, wir sind eine

große Gemeinschaft von Glaubenden und beten immer wieder für den Frieden auf der Welt. Das Katechumenat für Neuankömmlinge ist auf drei Jahre hin angelegt und bedarf weiterer finanzieller Unterstützung. ❖

Pater Tobias



Foto oben: Mittagessen nach der Glaubensstunde

Foto unten: Glaubensunterricht auf der Terrasse. Hajar Ali Mohamad, Kamal Salih Ali, Hamza Ali Mohamad und Georgia Tepas bei dem Unterricht auf der Terrasse „Café Offener Treff“



Die zwei Hirten der Holtener Straße



In so mancher Redensart benutzen wir, bewusst oder auch unbewusst, das Wort ‚Schaf‘ als Metapher. „Zusammenhalt wie in einer Herde von Schafen“, „Er ist das schwarze Schaf der Familie“, „Du dummes Schaf“ oder „Tue nicht wie ein Unschuldslamm“ sind uns genauso bekannt wie „Geduldig wie ein Lamm“ und „Jemanden bei den Hammelbeinen kriegen“. Dabei werden die Eigenschaften des Schafes mal positiv, aber auch mal negativ bewertet. Wenn wir nicht einschlafen können, zählen wir Schäfchen. Und in jedem Gottesdienst fällt im Gebet die Zeile „Oh, Du Lamm Gottes“. Der Hirte hütet seine Herde von Schafen, man spricht auch von pastoraler Tierhaltung auf Naturweiden, denn im Lateinischen heißt Hirte „Pastor“. Die Schafshaltung ist eine Jahrtausende alte Tradition – Schafswolle, das Fleisch und Milchprodukte ermöglichten den Lebenserwerb. Der Hirte und seine Schafe dienen sowohl im Alten als auch im Neuen Testament als Beispiele für Heil, Frömmigkeit und selbstlose Sorge um Schutzbefohlene.

Auf der Holtener Straße in Neumühl finden wir zwei Hirten: Florian Preis ist der weltliche Hirte, er zieht mit seinen über 250 Merino-Landschafen durch Oberhausen, Duisburg, Dinslaken, Essen und Bottrop zum Beweiden der Brachen, Grünzüge und Deiche an den drei Flüssen Ruhr, Rhein und Emscher, sowie dem Rhein-Herne-Kanal. Von der Herz-Jesu-Kirche aus betreut der christliche Hirte, Pater Tobias, seine Gemeinde zwischen den Bundesautobahnen 3 und 42 sowie bis nördlich der Fiskusstraße. Bei beiden Hirten war die berufliche Planung nicht geradlinig, sie fanden erst über verschiedene Erfahrungen zu ihrer eigentlichen Berufung, dem Kümmern um ihnen anvertraute Lebewesen. Und auch bei der Umsetzung ihrer Lebensträume gibt es Parallelen zwischen dem Schaf- und dem Seelenhirten, beide erhielten Unterstützung durch große Konzerne beim Aufbau ihrer Projekte. Drei Hütehunde helfen dem Hirten bei der Betreuung seiner Herde, zahlreiche Katecheten, Messdiener, Ehrenamtler, Projektmitarbeiter und viele mehr unterstützen Pater Tobias in seinem Wirken für über 5000 Gemeindemitglieder.

Begeistert besuchten Leonie, Sina, Mika und Fynn mit Pater Tobias den Hirten Florian Preis an seinem Schafstall in Oberhausen. Hier finden kranke Schafe und Muttertiere mit ihren frischen Lämmern zunächst Schutz, bevor sie die Fähigkeiten besitzen, mit der Herde über mehrere

Kilometer zur nächsten Weidestelle zu wandern. „Unsere Wanderungen sind zwar nicht so lang wie die Marathonläufe von Pater Tobias, aber wir finden auch immer öffentliche Beachtung“, scherzt der Mitt-Dreißiger und denkt dabei an den letzten Umzug an den linken Niederrhein über die gesperrte Rheinbrücke Neuenkamp der Autobahn. Und am Pfingstsonntag fiel ein Schaf in einen 60 cm breiten Straßenkanalschacht, da die seit einigen Wochen tätigen Gullydeckel-Diebe auch hier an der Stadtgrenze Duisburg zu Oberhausen zuschlugen. Höhenretter der Feuerwachen konnten das fast 70 kg schwere Schaf nach etwa einer Stunde in die Arme des besorgten Hirten zurückgeben. „So sorgt sich ein jeder von uns beiden um ein verlorenes Schaf“, gesteht Pater Tobias und dachte wahrscheinlich dabei an das gleichnamige Gleichnis. Die vier Grundschüler durften in der frischen Schur wühlen und fühlen. Dabei erfuhren sie, dass Wolle von weißen Schafen lieber genommen wird, da sie beim Färben alle Töne annimmt. „Ach, daher stammt es mit dem schwarzen Schaf“, teilt Sina den anderen die Bedeutung mit. Pater Tobias erzählte, dass der Stifter des Prämonstratenserordens, der hl. Norbert von Xanten, während seiner Zeit als Eremit und Wanderprediger schlichte Ge-

wänder aus gebleichter Schafswolle trug. Währenddessen mischten sich die Kinder mit den beiden Hirten unter die Tiere. Große Begeisterung kam natürlich beim Streicheln eines 12 Wochen alten Lämmchens auf. Und da sich Pater Tobias als Hirt aller Altersgruppen versteht, haben die Kinder des Projektes LebensWert die Patenschaft für das Lämmchen Hannah geschenkt bekommen. In einigen Wochen werden dann andere Kinder nach dem Projekt-PatenLamm schauen. ❖

Christian Voigt



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



Öffentliche Führungen 2018 samstags ab 10:30 Uhr

14. Juli | 11. August | 08. September

13. Oktober | 10. November | 08. Dezember

Abtei Hamborn
An der Abtei 4-6
47166 Duisburg

Tel. 0203-54472600
info@projekt-lebenswert.de

www.abtei-hamborn.com



Man sieht mit anderen Augen

Geschäftiges Gewusel in der Küche des Projekt-Cafés „Offener Treff“ am Neumühler Stielmuspark, schnell noch ein Pater-Frühstück bereitet, während auf mittlerer Flamme schon die Bolognese-Sauce für das Mittagessen einköchelt. Die Handgriffe des Küchenteams sitzen, dazwischen Ilse Schaaf, die ruhig und engagiert das Geschirr und alle benötigten Küchenutensilien wegpült. Obwohl täglich die Teamzusammenstellungen wechseln, man schafft eine Atmosphäre zum Wohlfühlen, Verwöhntwerden und Entspannen für die Gäste.

Seit über 4 Jahren ist Ilse Schaaf fester Bestandteil des Café-Teams, im wahrsten Sinne des Wortes ist der Dienstag „ihr Dienstag“. Vier bis fünf Stunden hilft sie ehrenamtlich, Tische abräumen, Spülmaschine ein- und ausräumen, Töpfe und Kochbesteck spülen, Kammer aufräumen und immer ein nettes Wort auf den Lippen. Die Hambornerin braucht und sucht die Abwechslung, sie ist zusätzlich in der Abtei-Schule in der Leseförderung und in dem von Uschi Glas initiierten brotZeit-Projekt sowie in Lese- und Erzählstunden in zwei Kindergärten engagiert. „Es ist sowohl Zeitvertreib, aber vor allem Dankbarkeit für ein erfülltes Leben und, dass es mir noch gesundheitlich ganz gut geht“, erklärt die lebensfrohe Rentnerin, die in diesem Jahr ihren 83. Geburtstag feiert. Sofort erhält sie aus dem Kolleginnenkreis des Cafés eine ironische Antwort: „Die Arbeit hält sie jung, vor allem, wenn ich sie ein bisschen ärgere.“

Die Wirtschaftswunderzeit habe sie geprägt, 12 Jahre war Ilse Schaaf vor ihrer Familiengründung Büroangestellte bei Phoenix Rheinrohr und in einem Reisebüro. Die Familie hatte für sie immer Vorrang, „meine zwei Kinder

und zwei Enkelkinder stehen an erster Stelle. Und mit meinem Mann hatte ich viel Zeit seit seiner Pensionierung zum Reisen und Entdecken.“ Neues kennenlernen und zu erfahren sind auch Ilse Schaafs Vorlieben bei ihren Hobbies; Kultur von B wie Buch bis T für Theater sind ihre „Steckenpferde“. Das filmforum ist einer ihrer Lieblingsorte. Aber auch die abwechslungsreichen kulturellen Angebote, die Pater Tobias im Abteikeller organisiert habe, gefielen ihrem Mann und ihr sehr gut. Dadurch habe sie auch die caritativen Ansichten und Ideen des Prämonstratensers kennen- und schätzen gelernt.

Der Wunsch von Herrn Schaaf, dass Pater Tobias ihn beerdigen möge, wurde gerne erfüllt. Kein Wendepunkt für Ilse Schaaf, eher Zeit zum alleinigen Durchstarten. „Ich bin sehr gut im Küchenteam aufgenommen worden, habe mich nie fremd gefühlt, es ist familiär“, gesteht die Ehrenamtlerin, die weiter bescheiden mitteilt: „Erstmal nimmt man nur selber etwas mit. Ob man auch gibt, dass können nur andere beurteilen.“ Ilse Schaaf mag, dass im Projekt-Café nicht nur stur gearbeitet wird, sondern dass man als Mensch und Mitarbeiter geschätzt wird. Auch der gemeinsame Spaß und neue Erfahrungen kämen nicht zu kurz. „Durch das gemeinsame Schaffen konnte ich die Geflüchteten sehr gut kennenlernen, man sieht nun mit anderen Augen“, teilt sie ihr Unverständnis über die öffentliche Meinung mit.

„Viele schöne Stunden, vor allem mit meinen Kindern und Enkeln möchte ich gesund verleben. Gesundheitlich möchte ich nie abhängig werden“, verrät Ilse Schaaf ihre größten Wünsche.



Christian Voigt



Safran-Risotto

Cremig und sanft muss er sein. Die Körner schmelzend, aber im Inneren noch mit einem kaum wahrnehmbaren Widerstand, gut gewürzt, leuchtend gelb und verführerisch nach dem exotischen Safran duftend – dann schmilzt man dahin wie das Stückchen Butter, das am Ende hineingerührt werden sollte. Wie der Risotto garantiert gelingt, beschreiben hier die WDR – Fernsehköche Martina & Moritz

Der richtige Reis

Es muss ein Rundkornreis sein, mit dem sonst üblichen Langkornreis klappt die Sache nicht. Und natürlich darf es kein Milchreis sein, der oft sogar aus gebrochenen Reiskörnern besteht, viel zu weich wird und als Brei endet. Guter Risottoreis kommt aus Italien, dort wird er hauptsächlich in der Po-Ebene angebaut. Die bekannteste Sorte ist der „Arborio“ aus dem gleichnamigen Ort. Als feiner gilt der „Vialone Nano“ und der edelste ist der „Carnaroli“. In jedem Fall wird der Reis vor dem Kochen nicht gewaschen: Er ist ohnehin sauber, es ist heutzutage eigentlich niemals nötig, Reis zu waschen. Aber in diesem Fall kommt noch hinzu, dass die Stärke, die an den Reiskörnern haftet, dringend nötig ist, um dem Risotto die gewünschte Bindung zu geben und ihn cremig zu machen.

Und so geht's:

Wer das Grundprinzip beherrscht und weiß, wie ein Risotto perfekt gelingt, der kann bald ganz allein auf dieser Tonleiter spielen. Denn man kann nahezu jedes Gemüse oder Kraut für einen Risotto verwenden und so nach Lust, Geschmack und Saison variieren.

Für vier Personen:

**1 kleine, weiße Zwiebel oder 2 Schalotten, 70 g Butter,
1 Glas Weißwein, 200 g Risottoreis, gut 1 l leichte
Hühner- oder Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 Döschen oder
Briefchen Safran, etwas Zitronensaft und
abgeriebene -schale, 50 g frisch geriebener Parmesan,
1 Bund Schnittlauch**

Die Zwiebel/Schalotten sehr fein würfeln und in zwei Esslöffeln heißer Butter andünsten. Den Reis hinzuschütten, schön durchschwitzen, bis alles von Fett überzogen glänzt und schließlich mit einem Glas Weißwein ablöschen. Erst, wenn dieser nahezu vollkommen verkocht ist, mit heißer Brühe aufgießen. Nie zu viel auf einmal, sondern schöpfkellen- bzw. glasweise, damit die Reiskörner nicht ertrinken, sondern immer nur benetzt werden. Alles langsam am Köcheln halten, immer wieder nachgießen. Nach ca. 20 Minuten, wenn die Reiskörner aufgequollen und weich sind, aber innen noch einen zarten, aber deutlichen Biss aufweisen, würzen: mit Salz, Pfeffer und mit Safran. Diese Fäden oder das Pulver in etwas Brühe auflösen, bevor sie untergerührt werden, damit sie ihre schöne Farbe besser abgeben.

Jetzt rasch frisch geriebenen Parmesan und ebenso viel Butter in Flöckchen unterschwenken. Einige Tropfen Zitronensaft unterrühren – den Risotto damit erfrischen! Eventuell noch einen Schuss Brühe dazugeben. Der Risotto soll jetzt cremig weich sein, gelb leuchten und verführerisch duften. In tiefen Tellern anrichten. Ein paar Schnittlauchröllchen als Farbklecks draufgeben und servieren. ❖



Fußball: Das himmlische Spiel

Die wichtigste Nebensache der Welt – nicht wenige Zeitgenossen haben sie zumindest während der laufenden Weltmeisterschaft zu einer Hauptsache erhoben. Das gilt in immer mehr Ländern. Selbst in China beispielsweise wird Fußball von Staats wegen nachhaltig gefördert – schließlich lässt sich das Image eines Landes mit kaum einem anderen Sport weltweit besser fördern. Denn was für den Einzelnen gilt, stimmt auch für ganze Nationen: Fußball ermöglicht Aufstieg durch (Team-)Leistung, ohne Rücksicht auf Herkunft und sozialen Status. Außerdem ist er eine Top-Möglichkeit, das Gemeinschaftsgefühl zu stärken und auf die eigene Leistungskraft aufmerksam zu machen. Kein Wunder letztlich, dass Fußball zum internationalen Milliardengeschäft geworden ist. In Deutschland beispielsweise machten die Vereine der ersten und zweiten Liga zusammen einen Umsatz von zuletzt mehr als 4 Milliarden Euro, die Topstars der Bundesliga liegen mit ihrem Gehalt jenseits der 10-Millionen-Marke. Anderswo, in England und Spanien beispielsweise, sind noch viel höhere Summen im Spiel. Da muss die Bundesliga ordentlich aufholen, um international nicht zurückzufallen, meint beispielsweise Christian Seifert. Der Vorsitzende der Geschäftsführung der Deutschen Fußball Liga fordert eine „Kommerzdebatte“ mit den Worten: „Wenn wir wettbewerbsfähig sein wollen, müssen wir uns zu einem gewissen Maß an Kommerz bekennen. ... Der Profifußball in Deutschland hatte zum Glück großen wirtschaftlichen Erfolg und er muss aufhören sich für diesen Erfolg zu rechtfertigen.“ Vielen Sportsfreunden geht dergleichen zu weit. Sie wenden sich lieber den unteren Fußballklassen zu – zum Beispiel der Regionalliga mit ebenfalls namhaften Vereinen wie Rot-Weiß Oberhausen oder Alemannia Aachen. Oder sie wenden sich anderen Sportarten zu, beispielsweise dem Handball.

Doch auch wenn ein wachsender Teil der Fans die Kommerzialisierung kritisch sieht – das tut der Beliebtheit des Sports keinen wirklichen Abbruch. Das gilt nicht nur auf

Vereinsebene, sondern auch für die Nationalmannschaften. Die Dominanz und Glorifizierung wirkt sich weit über den „reinen“ Sport hinaus aus – beispielsweise in der Werbung. Auch Politiker nutzen den Fußball gern und oft, um ihre Bürgernähe und Bodenständigkeit zu belegen. Ein Beispiel ist der hierzulande viel kritisierte Fototermin des türkischen Präsidenten mit den Nationalspielern Gündogan und Özil – der sicher auch wegen der Wahlen in der Türkei stattfand. In Panama erklärte Präsident Juan Carlos Varela den 11. Oktober sogar zum Nationalfeiertag – der Tag, an dem sich das Land erstmals für eine WM qualifiziert hatte.

Am Rande bemerkt: Aller kommerzieller und politischer Ehrgeiz hilft nichts, wenn das gegnerische Team im entscheidenden Augenblick Beistand „von oben“ erhält. Bestes Beispiel ist die verselbstständigte „Hand Gottes“ des Argentiniers Diego Maradonna. An weiteren Hinweisen herrscht kein Mangel: Vor dem Anstoß und nach Torschüssen bekreuzigen sich viele Spieler; und für so manchen Fan ist das Stadion eine regelrechte Pilgerstätte. Wer würde nicht einmal gern den Bittgesuchen lauschen, die etwa in der Arenakapelle von Schalke 04 Richtung Himmel geschickt werden? „Es gibt immer mehr religionsähnliche Facetten zu entdecken“, stellt unter anderem der Frankfurter Sportsoziologe Professor Robert Gugutzer fest. Ein europäischer Museumsverbund richtete sogar in Museen von Bremen bis Lyon Ausstellungen zum „Göttlichen Fußball“ ein. Gezeigt wurden Fotos, Filme, Zeitungsseiten, ganze Reliquien-schreine mit Fanartikeln, Fotos von Spielern in der Kabine, die nach Mekka ausgerichtet beten, flehende Fans, Kelche ganz ähnlich denen, die bei der kirchlichen Feier der Eucharistie benutzt werden. Ganz ernst gemeint sind solche Parallelen nicht. Oder etwa doch? Der Fußball hat seine ganz eigene Seele und seine eigenen Wahrheiten. Reichen Sie sich mal in den nächste Autokorso ein.



Stephan Hochrebe



Sonne meines Herzens

In dem Film „Geh und lebe“ empfiehlt ein weiser Rabbi einem jungen Flüchtling, der seiner Mutter schreiben möchte, den Brief mit folgenden Worten zu beginnen: „Mutter, Sonne meines Herzens ...“ Ja, insbesondere Mütter bringen so viel Licht und Wärme in unsere Welt. Aber ein jeder Mensch kann, wie es in einem Gospel heißt, wenigstens ein kleines Licht für andere sein: „This little light of mine I’m gonna let it shine“. Und sollte es gerade keine Menschen geben, die mir leuchten und mich wärmen, dann stelle ich mich wie eine Sonnenblume in das große Himmelslicht. Indem ich ein paar Momente in die Sonne schaue oder auf etwas, das die Sonne reflektiert. Am liebsten auf glitzerndes Meerwasser. Da könnte ich stundenlang verweilen, wie etwa im Kloster Xenofontos, das direkt am Meer liegt. Oder im Freibad, am Bach zu Hause. Das stärkste und beste Licht jedoch strahlt in unserem Inneren. Wenn Mystikerinnen und Mystiker, also solche, die etwas von Gott erfahren haben, ihre spirituellen Erlebnisse zum Ausdruck

bringen, findet sich immer wieder der Vergleich mit der Sonne. So singen wir in einem Lied, das auf Worten von Angelus Silesius beruht: „Deines Glanzes Herzlichkeit übertrifft die Sonne weit; du allein, Jesu mein, bist, was tausend Sonnen sein, bist, was tausend Sonnen sein“ (siehe Gotteslob Nr. 372).

Und von Teresa von Avila ist folgender Text überliefert: „Christus, die große Sonne, erlischt keinem für immer, den sein Strahl einmal durchleuchtet. Man kann ihn vergessen, man kann ihm abschwören. Das ändert nichts. Er ist vergraben im unwolktesten Herzen und es kann stündlich geschehen, dass er aufersteht.“ Liebe Leserin, lieber Leser, ich wünsche Ihnen, dass Sie sich in diesem Sommer, wie es im „Kleinen Prinzen“ heißt, „durchsonnen“ lassen können. Und möge es Ihnen auch geschenkt sein, dass Sie selbst ein Lichtblick oder gar eine „Sonne des Herzens“ für andere sein dürfen.

Ihr Pater Tobias

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



» Ökonomisch. Sozial. Ökologisch.



VR-ProfiBroker

Ihr direkter Weg zum Wertpapier.
Immer und von überall.

90 % Rabatt auf den Ausgabeaufschlag bei Fondskäufen mit VR-ProfiBroker!
Depot gebührenfrei!

Überzeugende Vorteile beim Online-Brokerage

Mit dem **VR-ProfiBroker** erwartet Sie ein umfangreiches Informations- und Orderangebot. Marktdaten, Realtime-Kurse, Analysetools und Produktvorschläge bieten Ihnen die Möglichkeit, schnell, flexibel und kostengünstig wie bei einer Direktbank (ab Euro 9,90 je Order über die Börse) auf das aktuelle Marktgeschehen zu reagieren.

Nutzen Sie die vielfältigen Vorteile des VR-ProfiBroker:

- kostengünstig
- komfortabel
- nachhaltig
- sicher
- individuell

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Kundenbetreuer und auf unserer Homepage:
www.bibessen.de/vr-profibroker

BIB – BANK IM BISTUM ESSEN
Gildehofstraße 2 | 45127 Essen
Telefon 0201 2209-220





Mietwohnungen, bei denen auch die Kleinsten Großes erkunden können, finden Sie nur auf www.gebag.de.
Suchen Sie sich eine aus: 12.000 Wohnungen in Duisburg, individuell und bezahlbar. Haben Sie Ihre schon entdeckt?

**Mehr
Jugend forscht
pro m²**

GEBAG
mehr als gewohnt



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

Der Bestatter
Mitglied der Innung

**Christian Preuten
Bedachungen**

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

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

**BARBARA
APOTHEKE**

**Mühle
Dickmann**
Alles für Garten und Tiere.



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

Selbstbestimmt leben. Selbstbestimmt sterben. Bestattungsvorsorge – wir beraten Sie kostenfrei!

Kretschmer
Bestattungen
Wir bereiten den letzten Weg.
Tag und Nacht für Sie da: 0203/582448




RITTHOFF
KFZ-MEISTERBETRIEB

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

WEIL WIR
#WIEDU SIND.

NOVITAS BKK

Deine Krankenkasse

www.novitas-bkk.de



**Hausverwaltung
Hufmann**

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

Malerfachbetrieb
H.W.Köntges

- Maler- und Lackierarbeiten
- Trockenbau und Akustikdecken
- Bodenbeläge und Altbauanierung
- Fassadengestaltung
- Brandschutzbeschichtungen

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



Halt geben statt ausgrenzen Unsere Antwort auf die Armut in Duisburg



**PROJEKT
LEBENS
WERT**

Rat + Tat für Bedürftige

Viele Studien belegen es: Die Armut wächst. Auch hier mitten in unserer Stadt. Gerade im Duisburger Norden sind viele Menschen betroffen. Arbeitslosigkeit, Hartz IV und ihre persönliche Lebenssituation drängen sie immer weiter an den Rand unserer Gesellschaft. Anfang 2008 wurde das 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 DE57360602950010766010



In einer gemütlichen Atmosphäre, die zum Verweilen einlädt, haben die Besucher einmal die Möglichkeit gegen ein kleines Entgelt einen Kaffee, Espresso oder Latte Macchiato zu genießen, ein günstiges Mittagessen oder ein Stück Kuchen zu erhalten. Hier soll die Möglichkeit gegeben werden sich untereinander auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. Daneben bieten die SozialarbeiterInnen Hartz IV - Beratung an und Unterstützung in allen Lebensbelangen.

Sozial-Café „Offener Treff“

Holtener Str. 176

47167 Duisburg

0203-44989672

Mehr Infos unter

www.pater-tobias.de

Unser Spendenkonto:

Bank im Bistum Essen

Kto. 10 766 028

BLZ. 36 060 295

BIC GENODED1BBE

IBAN DE56360602950010766028

Mit dem Projekt LebensWert hat Pater Tobias Kinder-Patenschaften ins Leben gerufen, dessen Ziel es ist arme und bedürftige Kinder regional zu unterstützen. Gerade Kinder aus Familien, die im Hartz-IV Bezug stehen, sind oftmals sozial ausgegrenzt. KiPa unterstützt insbesondere diese Kinder, um Ausgrenzung aufgrund fehlender finanzieller Mittel vorzubeugen.

Ziel des Projektes ist die soziale Integration von benachteiligten Kindern. Soziale Kontakte beispielsweise in Sportvereinen oder Musikschulen fördern nicht nur diese Integration, sondern vermitteln des Weiteren gesellschaftliche und christliche Grundwerte. Ebenfalls werden talentierte Kinder in sozial benachteiligten Familien seltener entdeckt und ihre Begabung bleibt oft unerkannt. Durch gezielte Förderung von Talenten soll dieser Tatsache effektiv entgegengewirkt werden.

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: DE34360602950010766036



**KINDER
PATEN
SCHAFT**

cash-4-kids