

LebensWerte

DAS ETHIK-LIFESTYLE MAGAZIN

Im Fluss der Zeit

Einige haben zu viel, die meisten zu wenig

Integration
Gottesbegegnung
im Flüchtlingslager

Moralisches
Handeln
Meßlatten für
mündige Bürger

Gesundheit
So kommen Sie fit
durch Herbst und Winter

BITTE HELFEN SIE UNS, DEN DOM ZU ERHALTEN.



Der Kirchbauverein Herz-Jesu e.V. setzt sich für die Erhaltung und Sanierung der Herz-Jesu-Kirche, auch genannt der "Schmidhorster DOM", in Duisburg-Neumühl ein.

"Kirchbauverein zur Förderung der Sanierung und

Renovierung der Herz-Jesu-Kirche in Duisburg-Neumühl e.V."

Holtener Str. 176

47167 Duisburg

Tel.: 0203/581323

Facebook: „Kirchbauverein-Herz-Jesu-eV“ (in die Suchleiste eingeben)

Internet: www.pater-tobias.de

Mail: tobias@abtei-hamborn.de

Vorsitzender des Kirchbauvereins Herz-Jesu:

Pater Tobias Breer OPraem.



Der Glockenturm



Die Bleiverglasung



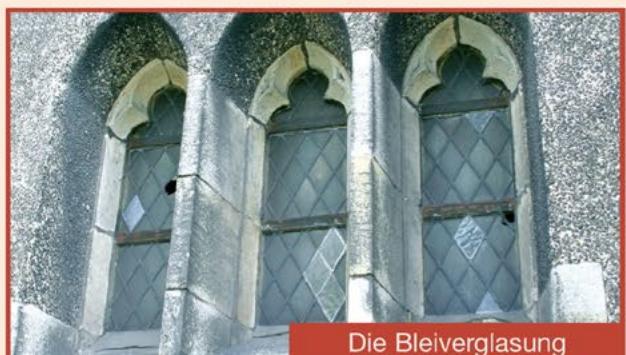
Die Frontflächen



Die Kirchturm-Uhr



Die Frontspitze



Die Bleiverglasung



Die Treppenstufen

Helfen Sie mit, eines der wichtigsten Wahrzeichen in Neumühl zu erhalten. Werden Sie aktiv und SPENDEN Sie!!!

**Kirchbauverein Herz-Jesu e.V.
Bank im Bistum Essen eG
BLZ 360 602 95
Konto-Nr. 100 660 18**

In dieser Ausgabe

- 4 Der Umgang mit dem Ende des Lebens
- 7 Individuelle Abschiednahme
- 8 TelefonSeelsorge
- 10 Trauer begleiten – Hospizbewegung
- 12 Ein Leben nach dem Tod ...?
- 16 Im Fluß der Zeit
- 17 Impuls – ein Riss durch alles
- 18 Projekt LebensWert
- 20 5 Minuten Unterschied
- 22 Merkel-Biograf Volker Resing im Gespräch
- 24 Gelbe Schirme für die Bildung
- 26 Sinti und Roma-Probleme?
- 30 Polizeisprecher Duisburg zum Thema Zuzug
- 32 Gottesbegegnung im Flüchtlingslager



- 34 Moralisches Handeln
Meßblätter für mündige Bürger
- 36 Nangina – Ort der Steine
ein kleines Dorf in Kenia
- 38 Echte Lichtblicke
- 40 Exerzitien- und Tagungshaus Kloster
Brandenburg
- 42 Fit durch Herbst & Winter
- 44 Israel und Jordanien
- 46 Geliebte Kartoffeln – unendlich vielseitig
- 48 Vertrauen nicht nur für Gläubige existentiell,
sondern auch für die Wirtschaft!
- 50 Wichtige Informationen zum Elterngeld
- 51 In einer Minute zum Katastrophenhelfer

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Zeit... Sie bestimmt unseren Alltag und hält uns in „Schach“.



Viele beklagen sich, dass sie zu wenig Zeit haben und alles so stressig geworden ist – dies trifft besonders auf die Adventzeit zu, die eigentlich ruhig und besinnlich sein sollte.

Ich stimme dem britischen Autor George Orwell zu, der meinte: „*Die Zeit vergeht nicht schneller als früher, aber wir laufen eiliger an ihr vorbei*“. Wir laufen nicht nur eiliger an ihr, sondern auch am Leben vorbei. Etwa, dass uns nur einmal geschenkt worden ist und an dessen Ende niemand nach dem ach so vollen Terminkalender fragen wird. Ihr kostbares Leben wird sich nicht in der Vergangenheit und auch nicht in der Zukunft abspielen, sondern genau im Hier und Jetzt.

So wie zum Leben die Geburt gehört, ist aber auch dessen Ende – der Tod – ein Teil unseres Lebens. Ich meine: **Nur wer sich des Todes bewusst ist, lebt auch wirklich bewusst**. Und darum sollte es doch in unserem Leben gehen – nämlich um ein bewusstes Leben. In dieser Ausgabe widmen wir uns diesen zwei Themen: der Zeit und dem Umgang mit dem Ende.

Ich würde mich freuen, wenn Sie durch unsere zusammengefassten Beiträge und Impulse Ihre Zeit fortan selbst gestalten und sich nicht nur noch antreiben und hetzen lassen. Machen Sie sich die Zeit zum Freund. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine Gute Zeit beim Lesen!

Ihre

A handwritten signature in blue ink that reads "Christel Harloff".

Impressum

Herausgeber Projekt LebensWert gGmbH, Pater Tobias O.Praem.
Holtener Str. 172, 47167 Duisburg
Tel. 0203 54 4726 00 · Fax 0203 54472612
info@magazin-lebenswerte.de
www.magazin-lebenswerte.de
Chefredakteur Tobias O.Praem.
Redaktionsleitung Christel Harloff
Erscheinungsweise Druckversion 3 x jährlich
Erscheinungsgebiet bundesweit
Preis 3,50 Euro ISSN 2196-6052
Seitenformat 210 x 297 mm

Konzept & Design • Schriftsatz & Textüberarbeitung

dcagentur · Siemensstraße 15 · 35799 Merenberg
Kai-Alexander Sommerfeld · René Adam · Ulrike Tomasek
Tel. 06471 509 609 · info@dcagentur.de · www.dcagentur.de

Redaktionelle Beiträge und Fotos Tobias O.Praem.

Prof. Dr. Dieter Stolte, Heribert Böller, Olaf Meier, Andrea Braun-Falco, Prof. Dr. Johannes Michels, Thomas Gertler SJ, Stefan Hochrebe, Christian Hermann, Karlheinz C.Lang, Elisabeth Schulte, Kevin Strenzke, Nadine Döbler, Heike Stumpf, RA Chaya Kojima Adveniat, Caritas intern., Kontiente, Ehrlich Reisen, Apfelgut Martina Meuth
Das Copyright der Artikel liegt bei den Autoren.
Titelfoto: istockphoto.com

ClimatePartner®
**klimaneutral
gedruckt**

Die CO₂-Emissionen
dieses Produkts wurden
durch CO₂-Emissions-
zertifikate ausgeglichen.

Zertifikatsnummer:
53323-1310-1031
www.climatepartner.com

Der Umgang mit dem Ende des Lebens



Die Menschen wissen, dass sie sterblich sind. Das unterscheidet uns von Tieren. Und doch erschüttert uns das Ende des Lebens ungeahnt. Von Dieter Stolte

Es gibt Erfahrungen, denen niemand entgehen kann. Sie kennen keine sozialen Unterschiede. Sie sind an keinen Ort und keine Zeit gebunden. Sie betreffen Jung und Alt gleichermaßen, können aber in unterschiedlichen Lebensphasen unterschiedlich stark empfunden werden. Die Rede ist vom Tod als dem ständigen Begleiter des Menschen. Er fürchtet ihn als das Ungewisse, das keine Umkehr mehr zulässt. Der Tod ist endgültig.

Wir alle wissen um den Kreislauf von Leben und Tod. Wir alle wissen um die Endlichkeit des Lebens und die Unausweichlichkeit des Todes. „Wolle nie zu wissen, wann die Stunde schlägt“, schreibt Ernest Hemingway in seinem Roman „Wem die Stunde schlägt“, „denn sie schlägt Dir immer.“ Obwohl wir vorbereitet sein müssen, trifft uns der Tod unerwartet. Er ist unerwünscht und nur in seltenen Fällen wird er als Erlösung empfunden. Das gilt selbst für schwer kranke Menschen, die bis zuletzt um ihr Leben kämpfen und die Hoffnung auf Genesung nicht aufgeben. Die Hoffnung stirbt zuletzt. Erst dann kommt der Tod.

Jedem Anfang wohnt ein Ende inne

Der Umgang mit dem Tod ist individueller Natur, gleichgültig, ob er einen selbst betrifft oder einen lieb gewonnenen Menschen. Das Gefühl des Betroffenseins wächst mit der Nähe zum Tod, wenn er einen geliebten Menschen, das eigene Kind, die Mutter oder den Vater betrifft. Verzweiflung kommt auf, man hadert mit dem Schicksal; wendet sich gegen Gott, der das Unfassbare zugelassen hat. Mit der Trauer um den Toten wächst die Gewissheit, dass kein Leben umsonst ist.

Denn im Unterschied zum Tier weiß der Mensch, dass jedem Anfang ein Ende innenwohnt. Er kann nicht sterben, wie ein morscher Baum stürzt oder ein krankes Reh endet. Der Mensch muss sich dem Tod stellen. Er lebt in dem Bewusstsein, dass er sein Leben vor dem Tod und seinen Tod vor dem Leben verantworten muss. Ob dieser Vorgang bewusst erlebt wird, ist nicht zuletzt eine Frage der menschlichen Reife und des Selbstbewusstseins.

Tod als Endpunkt des irdischen Lebens

Für Christen – und wohl auch für Muslime – ist der Tod nur das Ende des irdischen Lebens, das häufig als Mühsal erfahren wird. Die Heilsgewissheit gibt ihnen die Gewähr, dass es ein Leben nach dem Tode gibt, in dem alle Qualen enden und zugefügtes Leid und Unrecht gesühnt werden. Die Redewendung „er hat seinen Frieden gemacht“ bedeutet in diesem Sinne nicht das Ruhen der

Waffen, sondern mit sich selbst ins Reine gekommen zu sein und die Hoffnung auf ein neues – womöglich besseres – Leben.

Seit Menschengedenken verbindet sich damit die Vorstellung vom Paradies. Niemand hat von ihm eine konkrete Anschauung, denn niemand ist bisher von dort zurückgekehrt. Und wer sie dennoch gewagt hat, wie beispielsweise die Künstler des Mittelalters, verbindet mit seiner Ansicht vom Paradies mehr Glauben als Wissen. Weil wir so wenig wissen, fällt es auch so schwer, einen Menschen angesichts des Todes zu trösten und Abschied von ihm zu nehmen.

Trost kommt nur aus tiefer Geborgenheit

Nicht von ungefähr beginnt jede Trauerrede, gleichgültig, ob von einem Priester oder Freund gesprochen, mit dem Eingeständnis, nicht trösten zu können. Trost kann nur aus einer tieferen Geborgenheit kommen. „Niemals fällst du aus der Schöpfung Schoß“, sagt Werner Bergengruen, was so viel bedeutet, dass Trost nur in Gott gefunden werden kann und nicht durch Aktionismus von außen. Im Erkennen des von Gott aufgegebenen Weges kann Trost aufkommen. Im Erinnern und in der Liebe liegt die Kraft, die sowohl irdisch wie auch transzental verstanden werden darf.

Zum Tod gehört die Fähigkeit, loslassen zu können. Dafür gibt es keinen Zeitpunkt und keinen Rat. Sie ist wie der Tod selbst ein individueller Vorgang. Der peruanische Schriftsteller Sergio Bambarén hat seine Erfahrung in das Bild eines alten Delphins gekleidet, der angesichts der Nachricht vom Tode eines Freundes zu seinem Schwarm sagt: „Vielleicht bedeutet Liebe auch lernen, jemanden gehen zu lassen, wissen, wann es Abschiednehmen heißt. Nicht zulassen, dass unsere Gefühle dem im Wege stehen, was am Ende wahrscheinlich besser ist für die, die wir lieben.“

Ein unveräußerlicher Kern eines jeden Menschen

Diese Liebe ist selbstlos und uneigennützig. Sie erkennt an, dass der Tod ein unveräußerlicher Kern eines jeden Menschen ist, über den kein anderer verfügen kann außer Gott. Die Demut, dieses Schicksal anzuerkennen, sagt mehr über die Größe eines Menschen aus als alle denkbaren Heldentaten. Sie ist der Sieg über den Tod.

Der eigene Tod wird in der Regel passiv erfahren; er ist ein schmerzliches Schicksal. Gläubige Menschen nehmen den Zeitpunkt mit Demut an, in der Hoffnung, im Jenseits mit ihren Lieben vereint zu sein. Gläubige ►

Immer da, immer nah.

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

Eine Tradition,
die verbindet.

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

www.provinzial.com



Christen verbinden damit keine räumlichen Vorstellungen. Sie glauben vielmehr daran, dass von jedem Menschen am Ende aller Tage etwas Unverwechselbares bleibt – seine Seele. In der Erinnerungskultur erfährt diese Vorstellung vom ewigen Leben auch in einer säkularisierten Welt noch ihre Ausprägung.

Freitod ist Ausdruck der Verzweiflung

Aber der Tod kann auch selbst gewählt sein – als Freitod. Obwohl es verständliche Motive gibt, seinem Leben ein Ende zu setzen, wäre es leichtfertig, diesen Schritt zu bewundern. Weder der römische Feldherr, der sich aus Ehrgefühl über die verlorene Schlacht ins eigene Schwert stürzt, noch der Unternehmer, der sich aus Scham über den Zusammenbruch seiner Firma vor den Zug wirft, handeln aus Größe.

Dies ist nicht Ausdruck der Selbstbestimmung des Menschen (oder der Freiheit), sondern der Verzweiflung, die keinen Ausweg kennt. Jedes Leben ist wert, gelebt zu werden, und der Tod ist nicht das Ende aller Dinge. Danach zu handeln, macht die besondere Geschöpflichkeit des Menschen aus.



(Erschienen in Die Welt am Sonntag 20.11.2011)

Am Ende wissen,
was wirklich wichtig ist...



LIESEN

Bestattungshaus

Duisburg • Oberhausen

Telefon (0203) 555 930

Gerne senden
wir Ihnen unseren
kostenlosen
Vorsorgeordner.
Anruf genügt!



Partner des Kuratoriums Deutsche Bestattungskultur und
der Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG.

Dieter Stolte war 1982 bis 2002 Intendant des ZDF, danach bis 2005 Herausgeber der Tageszeitungen Die Welt und Berliner Morgenpost. Von 1980 bis 2002 war er Professor für Medientheorie und Medienpraxis an der Hochschule für Musik und Theater Hamburg. Heute ist er Vorsitzender des Museumsvereins des



Dieter Stolte
Mein Leben mit dem ZDF
Geschichte und Geschichten

Deutschen Historischen Museums. Dieter Stolte hat außerdem ein umfangreiches publizistisches Werk vorgelegt, er ist Autor zahlreicher Bücher, darunter „Fernsehen am Wendepunkt: „Mein Leben mit dem ZDF“ (2012) und „Wie das Fernsehen das Menschenbild verändert“ (2004).

nicolai



Individuelle Abschiednahme

„Jedes Leben ist individuell, so sollte auch der letzte Weg sein“

Für dieses Motto steht seit 50 Jahren die Firma Bestattungen Kretschmer im Duisburger-Norden. Kein Leben ist wie das andere so Martin Kretschmer, seines Zeichens Bestattermeister und zusammen mit seinem Bruder Ulrich Kretschmer, Geschäftsinhaber der Firma. Warum soll dann eine Beerdigung genau wie die andere sein. In der heutigen Zeit wird oft mehr verlangt als es der Tradition des Themas Bestattung entspricht. Viele Leute kommen zu uns um ihre Bestattung noch zu Lebzeiten selber zu regeln. Das kann sehr unterschiedliche Gründe haben. Manchmal ist einfach kein Hinterbliebener mehr da wodurch man natürlich gezwungen wird Regelungen zu treffen. Oft geht es aber um die Selbstbestimmung der Beerdigung und die finanzielle Absicherung der Hinterbliebenen. Hierzu bietet die Firma Kretschmer Möglichkeiten wie eine Treuhandeinlage bei der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG an, welche selbst bei einem späteren Pflegefall nicht von den zuständigen Behörden angetastet werden darf. Des Weiteren bietet die Firma Kretschmer im neu entstandenen Hauptgeschäft auf der Theodor-Heuss-Straße in Neu-mühl das angemessene Ambiente zu einer würdigen Abschiednahme. Entstanden ist ein helles, lichtdurchflutetes Gebäude das sehr zukunftsorientiert ist. Trauer kennt keine Öffnungszeiten, so Ulrich Kretschmer, deshalb kann man wenn gewünscht rund um die Uhr in unserem Gebäude von seinem Angehörigen Abschied nehmen. Auch eine eigene Trauerhalle ist Teil des neuen Hauptgeschäftes. Hier sind nun auch ganz andere Zeiten für eine Trauerfeier möglich als in den Friedhofskapellen.

Als modernes Bestattungsinstitut muss man heute weiter denken und am Puls der Zeit tätig sein. Ständig neue Grabarten und Bestattungsformen wollen den Angehörigen vermittelt werden. Zu diesem Zweck unterhält die Firma Kretschmer auch zwei Filialen zum einen in Neumühl (Lehrerstraße 1), geöffnet Mittwochs von 9-13 Uhr und Röttgersbach (Kaiser-Friedrich-Straße 108) geöffnet Montags von 15-18 Uhr. Hier steht man Ihnen zu allen Fragen rund um das Thema Bestattung zur Verfügung. Natürlich sind auch außerhalb dieser Zeiten jederzeit Termine oder Hausbesuche möglich.



Sie erreichen die Firma Kretschmer jederzeit unter der Telefonnummer: 0203 / 58 24 48. Viele weitere Informationen – wie einen Ratgeber für Kondolenzschreiben oder eine Patientenverfügung zum Download – erhalten sie unter www.kretschmer-duisburg.de

Tod & Trauer bei der TelefonSeelsorge

Das Erleben eines erschütternden Todes war der Startschuß zur TelefonSeelsorge.

Die Idee zur Einrichtung einer TelefonSeelsorge hatte nämlich vor mehr als 60 Jahren ein Londo-ner Geistlicher, der erfuhr, dass eine Jugendliche aus seiner Gemeinde sich das Leben genommen hatte und in einem Abschiedsbrief schrieb: „Ich hatte ja keinen Menschen, mit dem ich sprechen konnte.“ Das hatte den Geistlichen so schockiert, dass er beschloss, etwas zu unternehmen. So veröffentlichte er in einer großen Londo-ner Tageszeitung eine Anzeige mit den Worten: „Bevor Sie sich umbringen, rufen Sie mich an.“ Es folgte seine private Telefonnummer. Er wurde mit Anrufern überschüttet. Dabei ging es nicht nur um Selbsttötung, sondern alle möglichen Lebensthemen wurden von Anrufenden angesprochen, weil sie aufgrund der Anonymität und der Distanz nicht Sorge haben mussten, ihr Gesicht zu verlieren.

Zeitgemäße Seelsorge nahe am Menschen

Sehr schnell entdeckte die Kirche dieses telefonische Gespräch als einen Weg zeitgemäßer Seelsorge nahe am Menschen. So breitete sich TelefonSeelsorge flächendeckend aus, auch in Deutschland. Unsere TelefonSeelsorge Duisburg Mülheim Oberhausen – ein Beratungs- und Seelsorge-Angebot der evangelischen und katholischen Kirche – steht 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr, also rund um die Uhr bereit, um Menschen in Krisen- und Problemsituationen am Telefon anonym, vertraulich und kompetent ein Gespräch zu ermöglichen, das entlastet, klärt und weitere eigene Schritte ermöglicht. Die Kosten für die Anrufe trägt die Deutsche Telekom.

Die TelefonSeelsorge bietet Aufmerksamkeit, menschliche Nähe, Hilfe und Zuwendung, sie schenkt Mitgefühl und trägt schwierige Situationen mit. Die 120 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die in einem einjährigen Ausbildungskurs gründlich auf den Dienst am Telefon vorbereitet werden, nehmen sich Zeit und begleiten die Anrufenden auf dem Weg aus einer bedrohlichen oder schmerzlichen Situation hinaus. Unter dem Schutz der Anonymität und Verschwiegenheit ist es so vielen Menschen möglich, Themen wie Einsamkeit, Krankheit, Ängste, Beziehungsprobleme oder Schwierigkeiten im sozialen Umfeld anzusprechen, die sie belasten.

Ca. 20.000 Anrufe gehen jährlich ein. Statistisch gesehen wird das Thema „Sterben, Tod, Trauer“ jährlich bei ca. 600 Anrufern angesprochen, also ungefähr zweimal am Tag. Unterschiedliche Facetten werden hörbar: Da ist die Anrufende, die gerade vom Arzt die Diagnose „unheilbarer Krebs“ erhalten hat und die nicht weiß, wohin mit ihren Gefühlen von Erschrecken, Nicht – Glauben – Wollen und Angst. Da ist der Mann, der seine Frau vor sechs Monaten verloren hat und der mit seiner Trauer nicht mehr die erwachsenen Kinder ansprechen will, weil die meinen, er müsste so langsam über den Berg sein mit seinem Verlustschmerz. Gerade so ein Anruf zum Thema „Trauer“, nach einigen Monaten erstmals erfolgend, ist nicht so selten. Denn in der Situation unmittelbar nach dem Tod eines nahen Menschen braucht es ein leibhaftiges Gegenüber, braucht es Begegnungen von Angesicht zu Angesicht, die mit Worten oder Gesten mittragen, Schmerz mitzuhalten und trösten.

Beim Fortschreiten des Trauerprozesses kann es dann hilfreich sein, mit neutralen Personen zu sprechen, wenn eigene Scham und die Ungeduld der Menschen in der Nähe das Zeigen der noch anhaltenden Trauer erschweren.

Fast einmal am Tag wird auch das Thema „Suizid“ am Telefon genannt. Wie in der Ursprungssituation der TelefonSeelsorge ringen Anrufende mit der Frage, ob sie ihr Leben beenden sollen. Die Hilfe, die die TelefonSeelsorge bietet, ist eine respektvolle und einfühlende Begegnung von Mensch zu Mensch.

Beziehung wirkt antisuizidal

Gelingt es in dieser Extrem situation in einen wertschätzenden Kontakt zu kommen, ist viel erreicht, denn Beziehung wirkt antisuizidal. Von den ehrenamtlich Mitarbeitenden verlangt ein solches Gespräch ein Höchstmaß an Aufmerksamkeit, Respekt und Klarheit. Zur notwendigen Belastbarkeit gehört auch das Aushalten der Ungewissheit, was aus dem anrufenden Menschen nach dem Telefonat geworden ist.

Weil bei lebensbedrohlichen und suizidalen Krisen oft ein Gespräch am Telefon zur Stabilisierung nicht ausreicht, hält unsere TelefonSeelsorge – Stelle ein besonderes Angebot vor: Die Krisenbegleitung bietet Gespräche

im direkten persönlichen Kontakt. Die Gespräche sind kostenfrei, der erste Termin wird kurzfristig vereinbart. Alle Gespräche werden streng vertraulich behandelt. Diese in dichter Zeitfrequenz für eine bestimmte Zeit erfolgenden Gespräche dienen der Stabilisierung, der Entlastung und der Entwicklung der nächsten Schritte aus der Krise heraus. An die Krisenbegleitung wenden sich Menschen in lebensbedrohlichen Situationen, Menschen mit Suizidgedanken, Menschen nach Suizidversuchen und Angehörige nach Suizid. Gerade die nächsten Verwandten von Menschen, die sich das Leben genommen haben, erleiden einen Verlust, dessen Wunde, gepaart mit eigenen Scham- und Schuldgefühlen, sie lebenslänglich prägt. Die Trauerbegleitung von Angehörigen nach Suizid muss daher langfristig angelegt sein.

Für Kontaktscheue: die MailSeelsorge

Es gibt Menschen, für die eine Begegnung von Angesicht zu Angesicht zu nahe ist. Auch der Kontakt von Stimme zu Stimme am Telefon ist ihnen zu dicht. Sie bevorzugen indirekttere Wege. Daher macht unsere TelefonSeelsorge auch das Angebot der MailSeelsorge. Es sind eher jüngere Menschen und oft auch Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, die auf diesem „elektronisch – schriftlichen“ Weg Beratung und Seelsorge suchen. Im Themenfeld Trauer wird hier eine etwas längere Begleitung als bei einem Telefonanruf nachgefragt. Die Zeitverzögerung der Antwort bringt es mit sich, dass eher die Reflexion des Erlebens als das unmittelbare Zeigen von Emotionen im Mittelpunkt steht. Ob am Telefon, im Mailkontakt oder in der Begegnung von Angesicht zu Angesicht, in der TelefonSeelsorge bringen Ratsuchende Themen um Sterben, Tod und Trauer zur Sprache. Die Anonymität und die Vertraulichkeit dieses Angebotes machen es ihnen möglich, unangenehme, zwiespältige und tabuisierte Gestimmtheiten auszusprechen. Sie erfahren Zuwendung, genaues Hinhören, Anteilnahme und Wertschätzung. Das hilft ihnen, ihren je eigenen Weg der Trauer gehen zu können.



Dipl.-Theol. Dipl.-Psych. Olaf Meier

Leiter der TelefonSeelsorge
Duisburg Mülheim Oberhausen

Wie Sie die TelefonSeelsorge erreichen:

- Am Telefon: 0800 – 111 0111 oder 0800 – 111 0222
Anonym. Vertraulich. Kostenfrei.
- In der Krisenbegleitung: 0203 – 22656
- Per Mail oder Chat: www.telefonseelsorge.de

Wenn Sie mehr wissen wollen:

www.telefonseelsorge-duisburg.de

Im Frühjahr 2014 startet ein neuer Ausbildungskurs.

Infos: 0203 22657 • duisburg@telefonseelsorge.de



Trauer begleiten

Wenn Mitarbeiter der Hospizbewegung Duisburg-Hamborn e.V. von ihrer zunehmenden Trauerarbeit erzählen, stellen sich manche Zuhörer die Frage, wieso die Hospizbewegung dieser Trauerarbeit eine solche Bedeutung beimisst, wo doch ihre eigentliche Arbeit die Begleitung von Menschen am Lebensende ist.

Die Frage „Was ist Trauer?“ wird wohl jeder zunächst als ziemlich simpel empfinden. Wenn man sich aber näher mit dem Begriff „Trauer“ beschäftigen, wird man schnell feststellen, wie schwer es fällt, dieses häufig gebrauchte Wort genau zu erklären. Ohne Zweifel handelt es sich um ein Gefühl – oder konkret um eine Reihe von Gefühlen, denn wer genau hinfühlt, entdeckt neben dem Traurig sein auch Wut, Angst, Gefühllosigkeit und vieles mehr. Trauer ist eine notwendige, normale, seelische Reaktion auf einen erlittenen Verlust. Diese Reaktion soll helfen, das Erlebte, den Abschied, zu verarbeiten. Jeder Mensch erlebt in seinem Leben verschiedene Abschiede. Schon bei der Geburt erlebt er den ersten. Die Trennung vom bisher vertrauten Lebensrhythmus, dem Herzschlag der Mutter, den vielen inneren Geräuschen die vertraut waren, quittiert der ein oder andere mit seinem ersten Schreien und Weinen. Trauer gibt es in jedem Leben z.B., wenn Kinder die Schule wechseln – wenn der Mensch sich beruflich oder privat von gewohnten Lebensrhythmen verabschieden muss – wenn Kranke durch ihre Krankheit bleibend gezeichnet sind – und in vielen weiteren Lebensmomenten. Aber am deutlichsten wird Trauer beim Verlust eines nahe stehenden Menschen. Hier scheint die Trauer am ehesten gesellschaftlich anerkannt, wenn auch nur für bestimmte Zeit. Trauer ist nichts Statisches sondern ein Prozess. Man

kann Trauer nicht einfach irgendwie erledigen. Trauer will durchlebt werden und der Trauernde hat in diesem Trauerprozess nach William Worden verschiedene Aufgaben zu erledigen: den Verlust zu realisieren, die unterschiedlichen Gefühle zu durchleben, sich der neuen Umwelt mit all ihren Herausforderungen anpassen und dem Verstorbenen im Leben einen neuen Platz einräumen. Und weil es im Kontext von Trauer um Abschied geht, wird auch klar, dass die verschiedenen Facetten der Trauer die Hospizbewegung in ihrer Arbeit zu allen Zeiten begleitet. Die Hospizbewegung Duisburg-Hamborn e.V. begleitet Menschen und ihre Angehörigen in der letzten Lebensphase. Sie begleitet kranke Menschen, die mit dem Verlust ihrer Fähigkeiten und dem Abschied von nahestehenden Menschen konfrontiert sind, und sie begleitet die Angehörige die ihrerseits Abschied nehmen müssen. Die Hospizbewegung macht also einerseits Begleitung in der letzten Lebensphase, also Lebensbegleitung, und gleichzeitig begleitet sie währenddessen bereits alle Beteiligten in dieser Trauer. Trauerbegleitung ist somit in der Hospizarbeit nichts Neues, sondern ein selbstverständlicher Bestandteil ihrer Arbeit.

Am Anfang direkt nach dem Verlust eines geliebten Menschen steht nach Ruitmarijke Smeding, einer niederländischen Trauerbegleiterin, die Schleusenzzeit. Dies ist ein schöner bildhafter Begriff, der deutlich macht, dass es um

einen Übergang geht. Mit der Schleusenzeit wird die Zeit **zwischen dem Eintritt des Todes und der Bestattung** bezeichnet. Die Betroffenen beschreiben diese Zeit im Rückblick oft „wie einen Tunnel“ oder eine Schleuse, dunkle Tage, durch die sie „wie ferngesteuert“ gehen mussten. In diesen ersten Tagen hält die Hospizbewegung, d.h. die Hospizschwestern und Ehrenamtliche engen Kontakt zu den Betroffenen. Oft sind es kleine Gespräche oder praktische Hilfen – etwas muss organisiert, erledigt werden – mit denen man den Betroffenen am besten helfen kann. Und auch bei der Bestattung am Ende dieser Schleusenzeit, nehmen die Schwestern und Ehrenamtliche teil. Kleine Kontaktaufnahmen durch Briefe oder Anrufe nach sechs Wochen oder einem Jahr zeigen den Trauernden, dass sie nicht allein gelassen werden auf ihrem Trauerweg. Einmal im Jahr im November wird dann für alle Verstorbenen des vergangenen Jahres eine Gedenkfeier abgehalten, zu der die Hinterbliebenen ebenso eingeladen sind, wie alle, die die Familie und den Verstorbenen auf seinem letzten Lebensweg begleitet haben. Hierbei wurde bewusst der November gewählt, weil auch im Kalender Tage wie Allerheiligen und Volkstrauertag an unsere Verstorbenen erinnern. Wer schon einmal dabei war, weiß, dass die Hospizbewegung mit einem Lichtritual aller Verstorbenen gedenkt. Das ist sehr bewegend – und auch hier zeigt die Resonanz, dass die Hinterbliebenen dieses Gedenken mit dem namentlichen nennen Ihres verstorbenen Angehörigen als hilfreich in ihrem Trauerprozess erleben.

1-2x jährlich bietet die Hospizbewegung Duisburg-Hamborn e.V. angeleitete Trauergesprächskreise an. Für das Durchleben der Trauer gibt es in unserer Gesellschaft oft wenig Raum und Zeit und mitunter auch im persönlichen Umfeld bereits nach wenigen Wochen kaum Verständnis. Hier kann es hilfreich und tröstend sein, mit einer kleinen Gruppe Trauernder in einem geschützten Raum Gedanken und Gefühle gemeinsam auszutauschen und zu durchleben. Und die Resonanz der Teilnehmenden bestätigt dies. Dabei geht es nicht darum, den Trauernden ihre Trauer zu nehmen. Der Gesprächskreis soll Unterstützung für die Trauernden sein sich selbst mit der eigenen Trauer zu verstehen, die Traueraufgaben im Prozess zu erledigen, und sich den Lebensherausforderungen besser stellen zu können. Bereits seit vielen Jahren besteht in der Hospizbewegung Duisburg-Hamborn e.V. jeden 2. Sonntagnachmittag im Monat ein Trauercafé, das von den Hospizschwestern gemeinsam mit speziell auf diese Aufgabe vorbereitete ehrenamtlichen Trauerbegleiterinnen organisiert wird. Gerade Sonn- und Feiertage sind für Menschen, die um den Verlust eines Angehörigen trauern, oft besonders kritisch. An diesen Tagen spüren sie das Verlassen sein und das Alleinsein besonders schmerzlich und daher wurde das Café absichtlich auf einen Sonntagnachmittag gelegt. Bei den Gesprächskreisen

wurde darüber hinaus eine weitere Lücke in der Unterstützung Trauernder deutlich: vielen alleinstehenden Trauernden macht, gerade wenn ein Partner verstorben ist, das regelmäßige Zubereiten und das alleinige Essen wenig Freude. Um hier ein bisschen mehr Gemeinschaft zu erleben, wird an jedem letzten Freitag im Monat ein Frühstück für Trauernde angeboten. Hier erleben Trauernde das, was ihnen oft fehlt: so sein zu dürfen, wie ihnen emotional gerade zu Mute ist, mit Gleichfühlenden zusammen zu sein und nicht zuletzt Essen wieder als etwas Angenehmes zu erleben. Dieses Trauerfrühstück hat sich inzwischen zu einem festen Treffpunkt für Trauernde etabliert. Darüber hinaus gibt es auch einmal jährlich ein gemeinsames Mittagskochen für eine kleine Gruppe Trauernde. Auch hier geht es darum, eine Basis der Selbsthilfe anzustossen, also anderen trauernden Alleinstehenden zu begegnen, die sich vielleicht anschließend auf privater Basis zum Kochen und gemeinsamen Essen treffen. Manche Trauernde wünschen sich anstelle dieser Angebote Einzelbegleitung. Solche Begleitung bedürfen besonderer Qualifikation. Leider kann die Hospizbewegung hier nur in sehr begrenztem Maße durch eine vollqualifizierte Trauerbegleiterin solche Einzelbegleitung anbieten sodass die Möglichkeiten für Trauereinzelbegleitung schnell erschöpft sind..

Die Hospizbewegung Duisburg-Hamborn e.V. hofft mit diesen Angeboten den unterschiedlichsten Bedarfen der Trauernden gerecht zu werden und die Menschen in ihrem Trauerprozess so zu unterstützen, dass sie zurück in ihr Leben finden. Letztlich macht sie auch in der Trauerarbeit das, was sie immer schon macht, Lebensbegleitung.

All diese Angebote sind, abgesehen von kleinen Kostenbeiträgen für das Frühstück oder das Mittagessen, kostenlos. Die Hospizbewegung Duisburg-Hamborn e.V. freut sich daher über jede Spende die ihre Arbeit unterstützt.

Andrea Braun-Falco, Geschäftsführerin der Hospizbewegung Duisburg-Hamborn e.V.,
Dipl. Pädagogin, Dipl. Sozialarbeiterin palliative care,
Krankenschwester, Mediatorin und Trauerbegleitung



Hospizbewegung
Duisburg-Hamborn e.V.
Taubenstrasse 12
47166 Duisburg
Tel: 0203-556074
SPK Duisburg
BLZ 35050000
Kto 207004300

Ein Leben nach dem Tod ...?

Leben wir nach dem Tod weiter, oder ist dann alles aus? Können wir den Religionen vertrauen, die ein Weiterleben nach dem (irdischen) Tod lehren und uns versichern, dass wir entweder als unsterbliche Seelen im Jenseits weiterleben oder als Lebewesen in anderer Existenz erneut geboren werden? Oder haben die Kritiker mit ihrer Behauptung Recht, mit dem Tod ende nicht nur das irdische Leben, sondern es gäbe auch kein Jenseits und kein Weiterleben nach dem Tod?

Halluzinationen oder besonders aktivierte Gehirntätigkeit?

Eindeutige Beweise für die eine oder andere Sehweise wurden bisher nicht vorgelegt. Entsprechend interessierte Menschen wurden aufgefordert zu glauben und zu vertrauen. Zur Wesensart eines Menschen gehört aber, irgendwelche Beweise zu erwarten oder zu fordern. Und genau hier greift das Phänomen der Nahtoderfahrungen ein. Dabei berichten Menschen von ihren Erlebnissen, die sich in unmittelbarer Todesnähe befanden. Ihr Leben hing an einem dünnen seidenen Faden, so dass sie fast gestorben wären. Und nur dem intensivsten ärztlichen Bemühen verdankten sie, dass sie zum irdischen Leben zurückkehren konnten. An der unmittelbaren Schwelle zum Tod hatten sie aufregende und aufrüttelnde Erlebnisse, die weit über irdische Vorstellungen hinausgehen und geradezu von sensationeller Bedeutung sind.

Biochemische Prozesse im Gehirn

Von manchen Nahtodkritikern wird entgegengehalten, es habe sich dabei um irgendwelche Halluzinationen oder um eine besonders aktivierte Gehirntätigkeit gehandelt, die bei Herzstillstand öfter schon festgestellt wurde. Durch minimalste Herztätigkeit oder Gesamtausfall der Kreislaufaktivität komme es zu biochemischen Prozessen im Gehirn, durch die gleichsam besondere Halluzinationen bewirkt würden.

Zuletzt wurden in den USA Versuche mit Ratten durchgeführt, durch die solche besonders gesteigerten Hirnaktivitäten dieser Tiere gemessen wurden. Anhand dieser Ergebnisse leiteten dann Biologiewissenschaftler und demzufolge auch Psychologen die angeblichen Erkenntnisse ab, Nahtoderfahrungen seien also nichts weiter als irgendwelche Halluzinationen durch besondere Gehirntätigkeit bei Herzstillstand.

Zunächst einmal ist es natürlich sehr gewagt, von Tierversuchen – also von Experimenten mit Ratten – kurzerhand auf ein gleichartiges Verhalten bei Menschen zu schließen. Weiterhin werden tatsächlich erlebte Nahtoderfahrungen einfach und ohne große Überlegung als Halluzinationen bzw. Wahrnehmungstäuschungen, also Trugbilder in höchster Lebensgefahr durch besondere biochemische Vorgänge im Gehirn abgetan. Und damit wird behauptet, es handele sich hierbei um Träume und/oder Trugvorstellungen. Doch das stimmt nicht. Denn erstens beziehen sich die Berichte der Nahtodpatienten nicht nur auf deren Nahtoderlebnisse, sondern geben zweitens auch ganz natürliche Dialoge wieder, die sie mit längst schon verstorbenen Verwandten, Bekannten oder bis dahin fremden Wesen gehabt haben. Darin teilen die Gesprächspartner aus der jenseitigen Welt mit, wie das Leben im Jenseits beschaffen ist.

Nun könnte man wieder einwenden, hierbei handele es sich eben um lauter Trugvorstellungen.

Doch das stimmt nicht. Denn bei sämtlichen Erlebnisberichten teilten die jenseitigen Dialogpartner auch Geschehnisse in naher oder ferner Zukunft mit. Und das Entscheidende ist: Diese Vorhersagen trafen und treffen auch alle ausnahmslos und ganz exakt ein!

Berichte von zukünftigen Geschehnissen

Und dazu ist folgende Erklärung von ganz besonderer Wichtigkeit: Sowohl bei Träumen als auch bei Halluzinationen, also Trugbildern, wird vom Gehirn das wiedergegeben, was zum Zeitpunkt des Traums bzw. der Halluzination im jeweiligen Gehirn gespeichert ist. Also zukünftige Ereignisse können vom Gehirn nicht wiedergegeben werden. Wenn Menschen mit Nahtoderlebnissen aber dennoch von zukünftigen Geschehnissen berichten, die ihre Dialogpartner ihnen an der Schwelle zum Jenseits mitgeteilt haben, dann können sie unmöglich auf Träumen und Trugbildern beruhen, sondern müssen sich tatsächlich auf echte Nahtoderlebnisse mit echten Gesprächspartnern aus dem Jenseits beziehen.

Um diese Erklärungen ganz praktisch zu belegen, empfiehlt sich an dieser Stelle zumindest je ein Kurzbericht über ein Nahtoderlebnis aus beiden dazu passenden Büchern des Autors auch dieses Beitrags als anschauliche Beweise:

Durch einen schweren Verkehrsunfall wurde ein Medizinhistoriker aufs schwerste verletzt, geriet in tiefste Bewusstlosigkeit und zugleich in unmittelbare Todesnähe. Dabei sah er vor seinem geistigen Auge, wie andere Ärz-

te ihn in einem Operationssaal operierten und mit großtem Engagement alles daransetzten, um ihn vor dem sicheren Tod zu bewahren.

Sofort darauf sah er sich durch einen dunklen Tunnel schweben, der am jenseitigen Ende ein überirdisch helles Licht zeigte. Zugleich lief ebenfalls rein geistig sein gesamtes Leben wie in einer Art Kurzfilm vor ihm ab. Dabei erfüllte ihn ein derartiges Wohlgefühl, dass er gar nicht mehr in sein bisheriges Leben zurückkehren wollte. Er hatte den Wunsch, in dieser neuen Welt und in diesem überirdischen Licht zu bleiben.

Rückkehr ins irdische Leben

Dann aber hörte er aus großer Ferne eine Stimme, die ihm mitteilte, er werde noch dringend auf der Erde gebraucht und solle durch seine medizinwissenschaftliche Tätigkeit sehr viel Gutes für andere Menschen bewirken. Außerdem werde er in einem Jahr zum Hochschullehrer, also zum Professor, berufen und wichtige wissenschaftliche Tätigkeiten ausüben.

Dieser schwer verunglückte Mediziner wurde gerettet und kehrte gleichsam ins irdische Leben zurück. Tatsächlich wurde er genau ein Jahr später Professor und leistete Bedeutendes für die medizinische Wissenschaft.

Was er an der Schwelle zum Jenseits von dieser fernen Stimme aus dem überirdisch hellen Licht gehört hatte, erfüllte sich also tatsächlich, ganz exakt und in jeglicher Hinsicht.

(Aus dem Buch: „Berichte von der Jenseitsschwelle“ von Johannes Michels; Goldmann Verlag, München 2008)

Der nächste Kurzbericht über ein Nahtoderlebnis bezieht sich auf einen Pfarrer, der am Vorabend zum ersten Advent einen riesigen Adventskranz über dem Altar seiner Kirche aufhängen wollte, dabei abstürzte und sich schwere Verletzungen zuzog.

Ihm erschien seine verstorbene Mutter

In seiner Bewusstlosigkeit erschien ihm seine bereits vor Jahren verstorbene Mutter, die nach dem frühen Tod ihres Mannes die beiden Kinder – den späteren Pfarrer und seine Schwester – allein ernährt und großgezogen hatte. Zunächst tadelte sie ihren unvorsichtigen Sohn. Sie tat es jedoch liebevoll. Dann teilte sie ihm mit, dass nach seinem Unfall der Küster und einige Männer den Kranz noch vor der Abendmesse aufgehängt hätten und sein Vikar den abendlichen Gottesdienst gehalten habe. Dabei sei auch für ihn gebetet worden. Anschließend sagte sie ihrem Sohn, dass sein Bischof ihn noch im Krankenhaus besuchen und ihm wegen seines Leichtsinns Vorhaltungen machen würde.

Besonders erstaunlich war schließlich die Mitteilung seiner Mutter, er werde in einigen Jahren zum Dechanten (Dekan oder Erzpriester) gewählt. Auf seine verwunderte Frage, woher sie das denn alles wisse, erwiderte sie, als

geistiges Wesen, also ohne Körper, könne sie ungehindert in die Zukunft schauen und auch alle Geschehnisse auf der Erde erkennen. Ebenso bemerkte der verunglückte Pfarrer, dass seine Mutter ganz klar und deutlich mit ihm sprach, aber ohne ihre Lippen zu bewegen.

Nach seinem Aufwachen aus der Bewusstlosigkeit erkundigte sich der Pfarrer nach allen Geschehnissen in seiner Pfarrei. Was ihm berichtet wurde, entsprach ganz genau den Aussagen seiner Mutter. Ebenfalls besuchte ihn sein Bischof im Krankenhaus. Auch das war ein höchst selenes Ereignis. Übrigens stand der Bischof den berichteten Mitteilungen der verstorbenen Mutter höchst kritisch gegenüber. Erst als der Pfarrer Jahre danach tatsächlich zum Dechanten gewählt wurde, war schließlich auch der Bischof von der Richtigkeit der Nahtoderlebnisse des Pfarrers überzeugt. (Aus dem Buch: „Zu Besuch im Himmel“ von Johannes Michels; St. Benno-Verlag, Leipzig 2011)

Es gibt ein Leben nach dem Tod!

Aus allen Nahtoderfahrungen geht hervor, dass es ein Weiterleben nach dem Tod gibt. Kritische Einwände, es handele sich bei diesen Erlebnissen am Rande des Todes nur um Trugbilder durch besondere Belastungsreaktionen des Gehirns in Lebensgefahr, sind durch die äußerst anschaulichen Dialoge mit verstorbenen Verwandten und Bekannten widerlegt, vor allem auch durch mitgeteilte Prophezeiungen, die sich dann ausnahmslos erfüllten. Ebenso zeigen auch die durch verwirklichte Vorhersagen bewiesenen Dialoge mit Verstorbenen, dass nach dem Tod der menschliche Geist weiterlebt, aber nicht wiedergeboren wird. Denn bei einer Wiedergeburt wären die Verstorbenen ja keine geistigen Wesen, sondern würden als andere Menschen oder als Tiere weiterleben. Sie könnten somit keine geistigen Wesen sein, die sie bei diesen Dialogen aber tatsächlich waren.

Aus allen Nahtoderlebnissen lässt sich also ableiten, dass wir nach dem Tod als geistige Wesen weiterleben und dass der Tod nicht das Ende unseres Lebens ist.



Prof. Dr. Johannes Michels, nach umfangreicher fachwissenschaftlicher Tätigkeit in Pädagogik, Psychologie und Germanistik mit vielen Veröffentlichungen

forscht und publiziert er jetzt auf den Gebieten der Nahtoderfahrungen und des Schutzwirkens Gottes. Besondere Bücher: Berichte von der Jenseitsschwelle; Goldmann Verlag, München 2008
Zu Besuch im Himmel; St. Benno-Verlag, Leipzig 2011





Im Fluss der Zeit

Einige haben zu viel, die meisten zu wenig von ihr. Und keiner weiß so genau, was sie eigentlich ist. **Die Zeit** ist eines der größten Rätsel des Lebens. Denn obwohl wir beständig fühlen, dass es sie gibt, können wir dieses seltsame Trio von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft nicht begreifen.

Unsere Vergangenheit tragen wir zwar stets in uns mit. Wir sind das, was wir sind, wesentlich durch unsere Geschichte. Dennoch bleibt die Vergangenheit nur als mehr oder weniger brüchige Erinnerung in unserem Bewusstsein haften. Noch ungewisser steht es um die Zukunft. Sie existiert nicht wirklich. Wir erleben sie als Erwartung und Hoffnung oder als Befürchtung und Bedrohung. Wie Vergangenes nicht mehr da ist, so ist Zukünftiges noch nicht angekommen. Bleibt also nur die Gegenwart. Doch sie ist weniger als ein Wimpernzucken und verflüchtigt sich im nicht fassbaren Überschlag von Zukunft in Vergangenheit.

Alles fließt ...

Der altgriechische Philosoph Heraklit (ca. 520 – ca. 460 v. Chr.) sagte deshalb, man könne nicht zweimal in denselben Fluss steigen. Denn dieser verändere sich mit jedem Augenblick ebenso wie der Mensch, der an seinem Ufer steht. „Alles fließt“ – eigentlich ist das eine banale Erkenntnis. Denn, dass die Dinge nicht so bleiben wie sie sind, sondern sich beständig ändern, gehört zu den menschlichen Urfahrungen. Dennoch finden wir uns oft nur schwer damit ab. „Augenblick verweile, denn du bist so schön.“ verlangte deshalb Goethes Faust. Ein unerfüllbarer Wunsch, der dem Ruf nach Ewigkeit gleichkommt.

Was vielleicht Trost spenden kann, ist die Vorstellung immerwährender Wiederkehr. „So wandelt sie, im ewig gleichen Kreise“, befand der Dichter Ludwig Tieck (1773 – 1853 n. Chr.) über die Zeit. Dahinter steht die Beobachtung des Naturkreislaufes mit Wachsen, Erblühen, Reifen und Vergehen und dem anschließenden Neuanfang. Eine Vorstellung, die beruhigen kann. Denn auch wenn die Freude über Aufbruch, Gedeihen und Ernte in die Bitterkeit von Abstieg, Welken und Tod mündet, so besteht in dieser Vorstellung doch die Gewissheit, dass der Kreislauf von Neuem beginnt. Und zwar nicht nur auf der Erde. Das ganze Universum mit dem Lauf der

Gestirne folgt dieser ewigen Kreisbewegung. Natur und Mensch sind in dieser Vorstellung eingebunden in eine göttlich-unumstößliche kosmische Harmonie. Die immerwährende Wiederkehr gibt der flüchtigen Gegenwart ihren Sinn. Der Mensch ist eingebettet in einen wunderbaren Weltenplan. Die Frage freilich bleibt, wie es dabei um die menschliche Freiheit bestellt ist.

Ewigkeit und Vergänglichkeit

Ewigkeit und Vergänglichkeit reichen sich in diesem „Kreislaufmodell“ gleichsam die Hand und werden zu einer untrennbaren Einheit. Der Kirchenlehrer und nordafrikanische Bischof Augustinus von Hippo (354 – 430 n. Chr.) sah das allerdings ein wenig anders. Ewigkeit und Endlichkeit sind für ihn eigentlich streng getrennt. Als christlicher Theologe nimmt er aber an, dass es eine Brücke zwischen diesen beiden Welten gibt: Der ewige Gott verbündet sich mit der vergänglichen Welt und zieht sie gleichsam zu sich hin. Der Fluss der Zeit ist damit kein immer wiederkehrender Kreislauf, sondern – einer Linie gleich – auf dieses große Ziel der Vereinigung von Gott und Welt gerichtet. Für sich persönlich brachte Augustinus diese Sicht auf Zeit und Ewigkeit, die er als Christ vor allem aus dem Alten und Neuen Testament ableitete, in Form eines Gebetes zu Gott zum Ausdruck: „Meine Seele ist unruhig, bis sie Ruhe findet in Dir.“ Für ihn ist die Zeit also eine Erfahrung der eigenen Seele. Für uns überraschend: Sie ist Ausdruck einer Liebesbeziehung – der Liebe Gottes zu Mensch und Welt. Die unruhige Sehnsucht, die erst „Ruhe findet“ bei Gott, ist gleichsam die menschliche Antwort in diesem Liebesverhältnis. Die Zeit, oder besser gesagt, das Zeitempfinden entpuppt sich als das spannungsgeladene, noch nicht zum Höhepunkt gelangte Tête à Tête zwischen Gott und Mensch.

Unterschiedliches empfinden von Zeit

Die Konsequenz daraus dürfte klar sein: Das Maß der Zeit ist nicht – wie wir heutzutage verinnerlicht haben – der unbestechlich fortschreitende Zeiger, der über das Zifferblatt einer Uhr streicht. Das Maß liegt vielmehr in uns selber. Das weiß eigentlich jeder: Ein romantisches Candlelight-Dinner zu zweit kommt uns kürzer vor als eine Parlamentsdebatte im Deutschen Bundestag über eine steuerrechtliche Gesetzesnovelle, selbst wenn beide Ereignisse laut Uhr genau gleich lang dauern.

Die „Unruhe“ von der Augustinus spricht, zeigt aber eben auch, dass das „Liebes-Date“ mit Gott, das für ihn die ersehnte Ruhe bereithält, noch auf seine Erfüllung wartet. Der Graben zwischen Zeit und Ewigkeit, Himmel und Erde besteht nun einmal. Gleichzeitig aber ist die Brücke bereits gebaut. Das jedenfalls behauptet die gesamte christliche Tradition. Diese Brücke ist danach nicht etwa eine ausgereifte Meditationsübung, die zur Erleuchtung führt, sondern ein personales Gegenüber –

und zwar Gott selber. In Jesus Christus tritt er als Mensch aus der unerreichten Ewigkeit in die Zeit. Er ist das A und O, Alpha und Omega, der Anfang und das Ende der Zeit. Bis heute kündet jede Osterkerze in den Kirchen mit den beiden griechischen Buchstaben von dieser Überzeugung. Daraus folgt: Je intensiver der Mensch sich von Jesus Christus ansprechen lässt und mit ihm in Beziehung steht, desto tragfähiger wird die Brücke.

die Gemeinschaft mit Gott und Christus

Skeptiker deuten das als einen frommen antiken Mythos, der heute kaum noch relevant sei. Doch sollte nicht übersehen werden, dass diese Vorstellung – Christen sagen: dieser Glaube – einen zumindest interessanten, wenn nicht gar bedenkenswerten Aspekt beinhaltet: Das Problem mit der Zeit löst das Christentum kommunikativ. Alles menschliche Streben und Tun ist auf Begegnung

Augenblick verweile, denn du bist so schön

Goethe, Faust

und Beziehung, auf Gemeinschaft gerichtet – auf die Gemeinschaft mit Gott in Jesus Christus, auf die Gemeinschaft der Menschen untereinander und auf die Gemeinschaft der gesamten Schöpfung. Das Schlüsselwort, mit der die Qualität dieser Beziehung beschrieben wird, heißt „Liebe“. Mit ihr sollen wir daher unsere Zeit füllen. „Alles, was Du aus Liebe tust, tust Du für die Ewigkeit“, heißt es. Damit wird nicht auf ein himmlisches Belohnungssystem für die Guttaten auf Erden hingewiesen. Vielmehr besagt der Satz, dass die Liebe die Schranke zwischen Gott und Mensch, zwischen irdischer Zeit und himmlischer Ewigkeit durchbricht.

Christliche Klöster wollen deshalb Laboratorien sein, in denen die Liebesbeziehung zwischen Gott, Mensch und Welt eingeübt wird. Um einem verbreiteten Missverständnis entgegenzutreten: Sie verstehen sich nicht als Wellness-Oasen oder Refugien zum Stressabbau, und Ordensregeln liefern in erster Linie keine Anleitungen für effizientes Zeitmanagement oder eine ausgewogene Work-Life-Balance. All dies sind bestenfalls Nebenwirkungen, nicht aber das eigentliche Ziel.

Beziehungslosigkeit und Sinnlosigkeit

Der ehemalige Trappistenmönch Bernhardin Schellenberger sieht interessanter Weise den entscheidenden Grund für die Rastlosigkeit unserer Tage in einem fundamentalen Beziehungsproblem. Bereits vor über dreißig Jahren schrieb er, dass die Hektik keine Frage des Zeit-

habens und der Freizeitgestaltung sei, sondern zutiefst „ein Problem der Beziehungslosigkeit und Sinnlosigkeit und – man hat heute Hemmungen, es zu sagen – auch eine Frage der Moral“. Man mag Schellenberger zustimmen. Doch sollte die Parallele des heutigen Menschen zu Augustinus nicht unbeachtet bleiben. In seiner Rastlosigkeit wird auch der Mensch heute – ähnlich wie Augustinus in seiner „Unruhe“ – getrieben von der Sehnsucht nach einem „Leben in Fülle“. Der entscheidende Unterschied allerdings ist, dass Augustinus im Gegensatz zu vielen Menschen heute die Gewissheit hatte, dass die Antwort auf diese Sehnsucht nur bei Gott gefunden werden könne, der die Liebe ist.

Hektik ist eine Frage von Beziehungslosigkeit und Sinnlosigkeit

Als Schellenberger seine Kulturkritik anstimmte, gab es noch kein Internet, keine E-Mails und kein Facebook. Die Klage über Stress und Unrast war dennoch schon damals allgegenwärtig. Mit der digitalen Revolution, die die Verfügbarkeit des Einzelnen zu jeder Zeit und an jedem Ort möglich macht, verschärft sich das Problem noch um ein Vielfaches. „The time is out of joint – die Zeit ist aus den Fugen“. Das Diktum aus Shakespeares Hamlet bekommt heute eine geradezu dramatische Aktualität. Die mit den neuen Techniken verbundene, immer weiter wachsende Beschleunigung nahezu aller Lebensvollzüge scheint ein epochabildendes Kennzeichen der Gegenwart zu sein. Das Phänomen hat bereits einen „neudeutschen“ Namen erhalten: „Sofortness“ Damit ist nicht nur die Möglichkeit, sondern auch die allgegenwärtige Erwartung nach sofortiger Wunscherfüllung gemeint. Wir wollen alles – und zwar sofort. Im Gegenzug haben wir aber auch unverzüglich zu liefern. So erzeugen wir uns gegenseitig permanent und nahezu in „Echtzeit“ Stress pur. Aber wozu eigentlich?

Sinnloser „Vorsprung durch Technik“

Für einen Beitrag der Wissenschaftssendung „Quarks & Co“ wurden Bahn-Reisende befragt. Sie nutzten den ICE zwischen Köln und Frankfurt und sparten dadurch gegenüber anderen Zugverbindungen eine Stunde Zeit. „Was machen Sie mit der gewonnenen Zeit?“, lautete die Frage des Reporters. Die Antworten, die er zu hören bekam, zeugten entweder von Ratlosigkeit nach dem Motto: „Gute Frage, darüber muss ich einmal nachdenken“ oder aber von zusätzlicher Betriebsamkeit: „So kann ich

mehr arbeiten.“ Der „Vorsprung durch Technik“ erweist sich als hochorganisierte Sinnlosigkeit.

Unübertroffen hat Michael Ende in seinem Märchenroman „Momo“ beschrieben, dass alle Zeitersparnis letztlich Betrug und Selbstbetrug ist. Denn Zeit ist kein Gut-haben, das man wie ein Geldvermögen ziemsbringend zur Seite legen kann. Damit gibt er ein beeindruckendes Plädoyer gegen die Losung: „Time is money“, die als erster Benjamin Franklin (1706 – 1790 n. Chr.), einer der Gründungsväter der USA, ausgegeben hat. Nein: *Zeit ist immer hier und jetzt.*

Zeit ist Leben. Und das Leben wohnt im Herzen

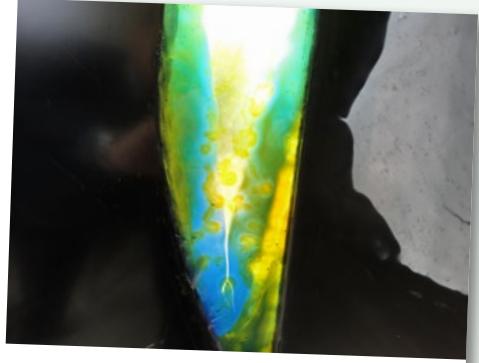
Wir leben aber nicht als Eremiten auf einer einsamen Insel, sondern sind den gesellschaftlichen Regeln und Zwängen mehr oder weniger ausgeliefert. Deshalb mögen Ratgeberbücher hilfreich sein, die Tipps für ein besseres Zeitmanagement geben. Sie schießen derzeit nicht von ungefähr wie Pilze aus dem Boden. Zeigen sie doch zum Beispiel, wie man zweckmäßige Prioritätenlisten erstellt. Aber machen wir uns nichts vor: Solche Ratgeber liefern in der Regel nicht mehr als Hilfstechniken. Sie kurieren bestenfalls an den Symptomen. Die eigentlichen Ursachen des Problems werden meist nicht behandelt. Bleiben deshalb nur Resignation und Ohnmachtserfahrung im Umgang mit der eigenen Zeit? Ich glaube nicht, wenn wir eins beherzigen: Die entscheidende Frage im Umgang mit unserer Zeit ist nicht, wie effektiv und nutzbringend wir sie einsetzen. Das mag auch wichtig sein. Bedeutsamer ist, dass wir für uns klären, ob wir das, was wir tun oder zu tun haben, mit Liebe tun. Wie heißt es in Michael Endes Momo: „Zeit ist Leben. Und das Leben wohnt im Herzen.“

Bei aller gefühlten oder tatsächlichen Fremdbestimmtheit: Es liegt wesentlich an unserer inneren Haltung und Kreativität, die Zeit zu füllen – mit Sinn zu füllen. Stehen wir also mit diesem Bewusstsein im Fluss der Zeit, von dem Heraklit gesprochen hat. Wir können darin untergehen, wir können aber auch darin baden.



Heribert Böller, geb. 1956, war von 2000-2009 Chefredakteur des Liboriusblattes und des Bayrischen Sonntagsblattes, ab 2004 zusätzlich des Liborius Magazins. Neben seiner hauptberuflichen Tätigkeit ist er als freier Journalist u. a. für das Magazin LebensWerte tätig.

Ein Riss durch alles



Es geht ein Riss durch alles hindurch. Nichts auf dieser Welt ist ohne diesen Riss. Alles ist irgendwie angeknackst. Die Welt ist nicht mehr heil. Der Globus quietscht und eiert. Auch alles andere auf der Weltkugel läuft nicht so richtig rund. Wart nur, auch Deinem perfekten Mercedes wird es eines Tages so ergehen.

In jedem von uns ist er schon da, der Knacks oder die Achillesferse, der wunde Punkt, der Todeskeim, der Riss. Gerade diese Zeit des Jahres lässt uns solche Gedanken denken. Wir erleben die Endlichkeit, die Begrenztheit und Vergänglichkeit. Die fallenden Blätter und das schwach werdende Licht. Die Kühle und Dunkelheit und die Gräber. Da geht ein Riss durch alles durch. Schönheit bekommt Falten. Die Lieblingsvase einen Sprung. Die vollkommene Liebe wird müde und gleichgültig. Die größte Begeisterung für Kirche und Glaube kühlt ab. Ich denke an die Geheimnisse meiner Kindheit und Jugend. Beschämende Erfahrungen und Grenzen, an denen ich gelitten habe. Sei es eine körperliche Schwäche. Sei es eine Einschränkung im Lesen. Oder diese Neigung zum Stottern. Sei es ein schlimmer Übergriff von Seiten eines anderen Menschen. Denken Sie einmal an diese Geheimnisse Ihrer Kindheit und Jugend. Ein Riss. Ein Knacks. Etwas, das Sie immer und immer beschäftigt hat. Über das Sie nie sprechen konnten. Weil Sie sich geschämt haben. Weil es so schlimm war. Weil es etwas Dunkles über Ihr ganzes Leben gebracht hat. Weil das doch nicht sein durfte, was Ihre heile Welt zerbrochen hat! Vor kurzem geriet mir ein kleines Kärtchen in die Hände. Darauf stand:

**„There is a Crack in everything,
that's how the light gets in“**

Der Satz ist ein Zitat aus einem Lied von Leonard Cohen, einem kanadischen Dichter und Sänger. Er hat mich seitdem nicht mehr los gelassen. Denn der Satz spricht aus, was ich oft und oft erfahren habe. Bei mir selbst und meinen Geheimnissen und Leiden und Zerbrochenheiten. Und bei so vielen Menschen, die ich begleite, mit denen ich befreundet bin, deren Lebensgeschichte ich kenne. Und in meiner Übersetzung heißt der Vers:

**Ohne Knacks ist leider nichts.
Doch er ist der Quell des Lichts**

Vielleicht sollte ich an dieser Stelle erst einmal eine Seite leer lassen zum Nachdenken, zum inneren Überprüfen dieses Satzes. Er ist natürlich Alterweisheit. Frucht langer Erfahrung. Kein Satz, den ich mit 14 oder auch nur mit 30 Jahren aus Überzeugung zu sagen vermöchte. Aber mit dreißig bekomme ich schon mal eine Ahnung. Da trifft mich schon so ein Lichtstrahl. Wenn ich merke: So jetzt mit dreißig kann ich nicht mehr damit rechnen, dass das Eigentliche noch kommt. Nein, mit dreißig bin ich unwiderruflich erwachsen und das Leben jetzt und von nun an ist das Eigentliche und das ist das, worauf hin ich immer zugewartet habe. Und jetzt bin ich für mein Gesicht und mein Leben selbst verantwortlich. Und da kommt vielleicht zum ersten Mal so eine Erleuchtung oder so eine Versöhnung oder so eine Einsicht, dass das Licht in meinem Leben gerade dort einbricht, wo die Schale zerbricht.

Gerade dort, wo das Leiden ist, da ist auch der Ort, wo mich der Trost erreicht. Gerade dort wo meine Hülle und meine Fassade zerbrechen, gerade da scheint das Licht herein. Denn der Ort des Leidens, der Sprung in meiner Schüssel und mein wunder Punkt ist der Ort, wo ich immer suche, nachdenke, rufe, bete und bitte. Gerade dort geht mir dann einmal ein Licht auf. Gerade dort, wo ich denke, das ist so unmöglich und so unerträglich, gerade dort begegne ich Gott. Und gerade das ist auch der Ort, wo Gott sich einlässt in diese Welt, wo es Weihnachten wird, und zwar so, wie es die Bibel schildert: im Stall, in der Obdachlosigkeit, in der Heimatlosigkeit, im Nicht-Aufgenommen-Werden und im Nicht-Angenommen-Werden in dieser Welt. Im Riss, im Sprung, im Knacks. Da scheint das Licht herein. Ja, wo denn sonst!

Es grüßt Sie herzlich Thomas Gertler SJ

Kinderarmut in Deutschland nimmt weiter zu

Unvorstellbar, aber durchaus Alltag in Deutschland: Ohne Geld, ohne fließend Wasser und in einer feuchten Wohnung mit zwei kleinen Kindern.

Duisburg-Bruckhausen an einem verregneten Mittwoch im März. Als ich mit dem Firmenwagen vorfahre warten Ordnungsamt und Gesundheitsamt bereits auf mich. Es geht um eine alleinerziehende Mutter, welche mir durch die Lebensmittelausgabe in St. Franziskus bekannt ist. Nachdem Nachbarn sich mehrfach über den Gestank aus der Wohnung und Mäuse und anderes Ungeziefer im Hausflur beschwert hatten und der Vermieter nichts unternahm, benachrichtigten sie das Gesundheitsamt. Frau B. weigerte sich aber standhaft die Haustür zu öffnen und verlangte mit einem Mitarbeiter des Projektes zu sprechen.

Nach kurzer Lagebesprechung entschieden wir uns vorsichtig das Jugendamt wegen der beiden Kinder, 7 und 5 Jahre alt, zu informieren. Im Nachhinein erwies sich dieser Entschluss als vollkommen richtig, denn was wir zu sehen bekamen ist fast nicht in Worte zu fassen: Die kleine Familie hauste mehr, als dass sie wohnte. Das Haus wurde durch den Vermieter nicht in Stand gehalten und es war noch nicht einmal eine Heizungsanlage vorhanden. Geheizt wurde mit einem Kohleofen und die Wärme zog direkt wieder durch die alten maroden Holzfenster nach draußen. Mit den Jahren, nach einigen kalten Wintern und verregneten Sommern, bildete sich langsam Schimmel und Frau B. wuchs die Situation über den Kopf. Nach außen hin versuchte sie den Schein zu wahren und bemühte sich die Kinder bestmöglich zu versorgen. Aber innerlich war sie zerbrochen: ihr Mann verließ sie und sie musste ihre Teilzeitstelle aufgeben, um die Kinder zu betreuen. Ihre Mutter half ihr so gut es ging, bis sie an Demenz erkrankte.



Frau B. war an ihrem persönlichen Tiefpunkt angekommen und schottete sich immer mehr ab, ließ niemanden an sich ran und vernachlässigte nach und nach die täglichen Arbeiten im Haushalt. Wenn die Kinder im Kindergarten waren schlief sie, da sie nachts nichts schlafen konnte, schaute fernsehen oder spielte im Internet. Das war ihr Alltag. Die Kinder bekamen in der Tagesstätte etwas zu essen und so kochte sie nur sporadisch – außer Kaffee, den trank sie in Mengen, meistens zusammen mit einer Zigarette.

Mit jeder Woche, die so verging, wurde die Wohnung dreckiger und unbewohnbarer. Es stapelten sich Berge von Altpapier und Wäsche im Wohnzimmer. Leere Kaffeetassen standen überall herum und Frau B. war sich selbst nicht mehr sicher, ob sie diese irgendwann mal durchgespült hat. Die Spülmaschine hat sie seit Monaten nicht mehr benutzt und es nisteten sich Maden, Fliegen und Silberfische dort ein. Auch den Mäusen und Ratten waren die Essensreste eine willkommene Nahrungsquelle. Das Spülbecken quoll über vor dreckigem Geschirr, gemischt mit vollen Filtertüten und Kaffeepulverresten. Zigarettenasche und übervolle Aschenbecher rundeten das Bild des Wohnzimmers ab, indem Frau B. auch schlief, weil sie es nicht ertrug weiter in dem Ehebett zu schlafen. Das Bad war eine hygienische Katastrophe und der Schwarzschild, der an der Wand wucherte war dabei noch die geringste gesundheitliche Gefährdung.

Kot und verwesende Lebensmittel

Als ich die Wohnung betrat, drehte sich mir für einen kurzen Moment der Magen um und ich musste den Brechreiz unterdrücken als mir kalter Rauch, gemischt mit einem Geruch von verwesenden Lebensmitteln, in die Nase stieg. Keine zwei Schritte später trat ich in einen Haufen Mäusekot und die Gewissheit, dass hier immer noch Kinder wohnen lies, mir einen Schauer den Rücken herunterlaufen.

Nach einem gut 2 stündigen intensiven Gespräch war Frau B. bereit die Wohnung zu verlassen und sich professionelle Hilfe zu suchen. Die Kinder kamen vorerst in die Obhut des Jugendamtes und in eine Pflegefamilie. Mittlerweile ist Frau B. genesen und hat mit ihren Kindern eine neue frisch renovierte Wohnung bezogen.

Frau B. ist ein weiteres Beispiel für eine gebrochene Persönlichkeit, die verlernt hat zu leben. Halt geben statt ausgrenzen, wir stellen immer wieder fest, wie viel bessere Wahrheit in diesem Slogan steckt und wie nötig ein wenig Halt für Menschen ist, denen das Schicksal den Boden unter den Füßen weggezogen hat.

Ein Beitrag von Nadine Döbler
Dipl. Sozialwissenschaftlerin

Bitte unterstützen Sie uns Bedürftigen zu helfen:

Durch Ihre Spende auf das Konto 10 766 010
BLZ 360 602 95, Bank im Bistum Essen oder durch
Ihr Abonnement von 3 Ausgaben pro Jahr für nur 15 €
Infos unter www.projekt-lebenswert.de

„LebensWert“ ist unser Leitbild



Helfen Sie helfen

Menschen, die Ihre Hilfe benötigen

Mit Rat und Tat unterstützen Pater Tobias, Gründer und Seelsorger des Projekts LebensWert, mit seinen zwei Sozialarbeiterinnen gemeinsam schnell und unkompliziert Menschen in allen Lebenslagen. Unabhängig von Religion, Nationalität und Herkunft.

Wir nehmen die Sorgen, Ängste und Nöte der Menschen ernst und begleiten sie, um vorhandene Not und Armut zu lindern. Für uns ist jedes Leben wertvoll.

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

5 Minuten Unterschied



Haben Sie auch schon einmal das „Hamsterrad“ beklagt, in dem sich viele Menschen heute fühlen? Dass man so viele Stunden am Tag seine Zeit nicht mehr selbst in der Hand hat, manchmal wie ferngesteuert wirkt? Vielfach geht diese Klage mit der Meinung einher, man könne an dieser Situation kaum etwas ändern. Das ist schade, denn aus meiner Praxis weiß ich,

dass selbst kleine Veränderungen – zu denen jede und jeder in der Lage ist – einen großen Effekt haben können. Nun, die Bibel ruft uns zum Nachdenken auf, was wir anders machen könnten. Mose erhält zum Beispiel von seinem Schwiegervater Jitro den auch heute bemerkenswerten Rat: „Entlaste dich, und lass auch andere Verantwortung tragen!“ (Exodus 18,22)

Was aber, wenn es für bestimmte Aufgaben wirklich keine andere Person gibt, der Sie diese Verantwortung übertragen können? Ich habe heute einen Impuls für Sie vorbereitet, wie Sie selbst bewusster mit Ihrer Zeit umgehen können.

Kennen Sie die Situation, immer wieder einmal einen stressigen Tag zu haben, bei dem Sie am Tagesende kaum noch wissen, was Sie eigentlich getan haben, dass Sie nun so erschöpft sind?

Zumeist erschöpft uns heute ja nicht ein klares Großprojekt, bei dem wir abends einfach sagen können: Ja, ich bin erschöpft, aber ich weiß auch, was ich heute vorangebracht habe. Dies macht in der Regel wenig Schwierigkeiten, sondern kann eine sehr erfüllende Erschöpfung sein.

Für die meisten Führungskräfte, auch viele Mitarbeiter heute ist es aber leider eher so, dass sie aufgrund vieler kleinteiliger, zerrissener, paralleler Arbeiten gar nicht mehr dazu kommen, den Erfolg wahrzunehmen.

Hierfür möchte ich Ihnen heute einen kleinen Trick zeigen, wie Sie Ihre Zeit wieder besser selbst in die Hand bekommen, dem vielbesagten Hamsterrad entkommen. Freilich gilt dieser nicht nur im Berufsleben. Die Probleme sind ja häufig sehr ähnlich.

Zu mir kommen viele Leute ins Coaching, die im Büro mit vielen Buchstaben oder auch vielen Menschen arbeiten. Diesen rate ich, immer wieder fünf Minuten Zwischenzeit einzuschieben. Machen Sie es genauso! Diese „Fünf Minuten Unterschied“ dienen Ihnen zum

- **Durchschauen,**
- **Rückblick über das gerade Bewerkstelligte,**
- **Klären der weiteren Prioritäten,**
- **Kräfte sammeln dafür.**

Falls Sie protestieren möchten, diese Zeit hätten Sie nicht: Sicher haben Sie schon erlebt, dass Sie nach einer kleinen Pause arbeitsfähiger, kreativer und auch zügiger mit der nächsten Tätigkeiten vorankamen, die Ihnen vermutlich insgesamt leichter von der Hand ging. Und wenn es nur die berühmte Toilettenpause im Meeting war, nach der ein verfahrener Tagesordnungspunkt plötzlich erstaunlich konstruktiv behandelt und in wenigen Minuten abgeschlossen werden konnte. Oder in einem angestrengten, etwas verfahrenen privaten Gespräch: Nach einer kleinen Unterbrechung kommt man oft leichter wieder zusammen. Beobachten Sie dies einmal!

Und gönnen Sie sich diese Pausen. Wenn Sie sich diese wenigen Minuten vielleicht vier, zwei oder immerhin einmal am Tag nehmen, werden Sie feststellen, dass Sie am Abend spürbar zufriedener sind. Das lohnt sich wirklich! Ich möchte noch für diejenigen ergänzen, die es bei den Worten genauer nehmen: Freilich handelt es sich bei diesen selbst bestimmten Arbeitsunterbrechungen nicht um „Pausen“ im Sinne einer reinen Erholungszeit. Denn in dieser Zeit werden Sie äußerst konstruktiv tätig. Selbstverständlich ist dies „Arbeitszeit“.

Aber auch für jemanden im Außendienst kann dieser Rat sehr gut greifen. Lassen Sie sich vom Beispiel eines Bauleiters inspirieren. Dieser hatte eine Zeitlang circa sieben Stunden Arbeit täglich an Baustellen zu verrichten, die über ganz Bayern verteilt waren. Aufgrund dessen kamen zur Arbeit an den verschiedenen Orten noch circa sieben Stunden Fahrzeit täglich hinzu. Abends kam er völlig gestresst nach Hause.

Eine minimale Veränderung brachte ihm eine völlig andere Wahrnehmung seiner Tage. Da er die Situation nicht ändern konnte, beschloss er, künftig 15 Minuten mehr Zeit für die Fahrten einzuplanen. Mehr war nicht nötig. Damit konnte er bereits etwas langsamer fahren, statt den Gashebel immer am Anschlag zu halten, ab und zu einmal aussteigen, die Landschaft bewundern und sogar genießen, auch ein bis fünf Fotos aufzunehmen, was ihm besonders gefiel.

Schon war das bisherige Stresserlebnis der vielen Fahrzeiten gebrochen. Und eine positive Wahrnehmung konnte wieder Einzug halten. Er berichtete mir im März begeistert, was diese Veränderung bei ihm bewirkt hatte! Wie auch immer Ihre Tätigkeit beschaffen sein mag: Durch solche Mini-Pausen entkommen Sie dem üblich gewordenen Hamsterrad – und gelangen zu mehr selbstbestimmtem Tun.

Falls Sie die genannten „Fünf Minuten Unterschied“ optimal nutzen möchten, sprechen Sie mich im Coaching darauf an. Diese Pausen sind eine sehr wichtige Zeit. Im Gegensatz zu Laienspielern bereiten sich etwa Tennisprofis auch nicht nur für das Spiel selbst vor, sondern trainieren zudem, wie sie die Minutenpausen optimal nutzen können, um neue physische und mentale Kräfte zu sammeln. Denn letztlich kommt es nicht nur auf den geübten Einsatz bei der Arbeit selbst an – sondern auch ganz entscheidend auf die gekonnte Regeneration und das erneute Kräftesammeln in den dazwischen liegenden Erholungspausen.

Als überzeugt praktizierender Katholik und Fan der Tagzeitenliturgie möchte ich abschließend noch auf die täglichen Gebetszeiten verweisen. Ja, beten auch Sie zur Sammlung und Kräftigung zwischendurch einmal einen Psalm. Oder entdecken Sie die alte Tradition wieder, morgens, mittags und abends den „Engel des Herrn“ zu beten.

Ich wünsche Ihnen nun gute, selbst gesteuerte Arbeitspausen. Ihr Karlheinz C. Lang



Karlheinz C. Lang
Führungskräfte-Coach &
Burn-out-Experte

Weitere Infos unter:
www.lang-holistic.de



Die Bibel ist für sie ein begleitender Maßstab

Merkel-Biograf Volker Resing im Gespräch mit LebensWerte über die Kanzlerin

LebensWerte: Herr Resing, wie wurden Sie eigentlich zum Biografen der Kanzlerin?

Volker Resing: Das wird man nicht, sondern das ist eine Zuschreibung, die Andere machen. Ich habe 2009 ein Porträt über die Kanzlerin geschrieben und ihre Biografie beleuchtet. Ich hatte mit ihr im Laufe der Jahre auch persönlich Kontakt, aber die interessantesten Einblicke habe ich durch die Recherche in ihrem Umfeld gewonnen.

Welche Personen waren das, die Sie neben der Kanzlerin sprachen?

Beispielsweise ihr Mathelehrer, Kommilitonen, Freunde, politische Weggefährten und Gegner. Also, das Nachzeichnen ihres Lebensweges gelang mir anhand von Gesprächen mit unterschiedlichen Personen. Das hat mir die Person Angela Merkel näher gebracht.

Welche der vielen bestehenden Klischees über Angela Merkel stimmen Ihres Erachtens – wenn überhaupt?

Das Kennzeichen des Klischees ist ja, dass es immer ein Körnchen Wahrheit in einer Vielzahl falscher Zuschreibungen gibt. Ich sehe vor allem eine ganz ungewöhnliche Politikerkarriere in Deutschland. Sie hat die Hälfte ihres bisherigen Lebens in einer Diktatur verbracht – und ist eben nicht in dem politischen System aufgewachsen, in dem sie heute Macht hat. Diese besondere Biografie prägt sehr stark die Auseinandersetzung mit ihr. Sie zeichnet sich eben nicht durch eine vollkommene Anpassung aus. Sie kam von außen in die Union, ihr fehlte der Stallgeruch. Sie hat sich bald abgegrenzt von den damaligen Bonner Gewohnheiten. Damit hat sie später letztlich auch ihre Partei verändert. Um sie zu verstehen, werden dann gerne Klischees benutzt.

Mein Eindruck ist: Angela Merkel ist eher preußische Protestantin, als eine ostdeutsche Physikerin.

Wie meinen Sie das?

Das preußisch-protestantische ist ein Erklärungsmuster, das einem vielleicht weiterhilft: Sie hat erst kürzlich gesagt, das Buch, das sie am meisten geprägt habe, sei die Bibel. Das mag für eine CDU-Vorsitzende passend sein und auch taktisch klug, aber ich glaube tatsächlich, die Bibel ist für sie ein begleitender Maßstab. Und ich denke, dass in den nächsten 20 Jahren in der CDU nicht mehr alle Nachwuchspolitiker so stark von ihrem Glauben geprägt sein werden, wie das bei Angela Merkel etwa noch der Fall ist. Sie ist tatsächlich so bibelfest, wie vermutlich noch kein Kanzler vor ihr. Es gibt eine schöne Anekdote: Ein Redenschreiber hatte einen Bibelvers in einer ihrer Reden untergebracht. Sie las den Text gegen und schrieb zur Bibelstelle an den Rand: „Bitte Lutherbibel verwenden und nicht die Einheitsübersetzung“. Das setzt doch eine gewisse Kenntnis voraus.

Hat die Kanzlerin denn – als mächtigste Frau der Welt – auch die Macht, das Christliche in Partei und Regierung durchzusetzen?

Wenn wir denn wüssten, was das wäre! Die großen Veränderungsströme, Säkularisierung, Globalisierung und demografischer Wandel prägen die Gesellschaft, das geht auch an einer Partei mit dem ‚C‘ im Namen nicht spurlos vorbei. Im Totalen betrachtet ist es kein Problem von Angela Merkel, dass Selbstverständlichkeiten christlichen Glaubens verschwinden und die Praxis christlichen Lebens schlechend verloren geht. Als bei der CDU-Familienpolitik mancher noch erklären wollte, dass das Modell ‚Vater-Mutter-Kind‘ christlich ist und Kinderbetreuung in Kitas unchristlich, da gab es doch reichlich Probleme. Immerhin ist die Kirche einer der größten Träger von Kindergärten.

Aber ihr ist das Christliche wichtig?

Das ist ja schon fast eine Tautologie: Wir wissen nicht genau, was das Christliche in der Politik ist, aber Angela Merkel ist es wichtig – so könnte man über sie spotten! Ich glaube, dass ihre Partei ohne das „C“ als bindendes Element nicht auskommt. Aber die Partei mit ihrer Wertorientierung und dem christlichen Menschenbild wird sich in den kommenden Jahren weiter verändern. Ihre persönliche Haltung kenne ich aus den Gesprächen: Sie möchte nicht, dass ihr Glaube funktionalisiert wird und nur dazu dient, sich einen schönen Schein zu geben. Sie hat einmal gesagt, als Kanzlerin nicht gern sonntags in die Kirche zu gehen, weil sie das nicht ohne Kameras tun könne.

Dass der Glaube funktionalisiert wird, das kennt sie natürlich aus ihrer Kindheit und Jugend.

In der DDR war der Glaube ein Politikum. Für sie war es nach der Wende ein Zugewinn an Freiheit, dass der Glaube auch eine Privatsache sein konnte. Nach fast 25

Jahren nun hat sich ihre Einstellung zu christlichem Glauben, zu Öffentlichkeit und Politik wieder verändert. Sie merkt nun, dass in der zunehmend säkularen Gesellschaft immer weniger von Gott gesprochen wird. Wenn Gott aber im gesellschaftlichen Diskurs nicht mehr vorkommt, leistet Politik der Säkularisierung Vorschub. Darum hat sie in den vergangenen Jahren auch immer wieder ein öffentliches Statement abgegeben. Das kann man natürlich kritisch als Strategie sehen, aber sie steht auch dazu und sieht es in gewissem Sinne auch als ihre Aufgabe an.

Als was – denken Sie – würde Angela Merkel denn wohl lieber wahrgenommen: Als „die Gottesfürchtige“ oder als „Mutti“?

Volker Resing (lacht): Demut ist für sie ein wichtiger Begriff. „Die Demütige“ oder „Die Gottesfürchtige“, das würde ihr möglicherweise – wer kann das schon sagen – entsprechen, aber es wäre ihr sicher viel zu pathetisch. Da ist sie auch vollkommen protestantisch. Insofern läge ihr das Selbstironische in ‚Mutti‘ schon mehr, glaube ich. Wenn man mit ihr spricht, kommt immer auch ein sehr humorvoller Mensch zum Vorschein, insofern kann sie über das „Mutti“ vielleicht eher lachen. Sie hat inzwischen gemerkt, dass es bisweilen auch anerkennend gemeint ist.

LebensWerte: Herr Resing, haben Sie ganz herzlichen Dank für dieses Gespräch!

Das Interview führte Christian Herrmanny



Volker Resing ist Buchautor und Redakteur der Katholischen Nachrichtenagentur. Der 1970 in Münster geborene Vater von zwei Söhnen lebt seit 2002 in Berlin und schrieb gleich mehrere Bücher über Angela Merkel: „Die Protestantin“ (2009), „So wahr mir Gott helfe“ (2011) und aktuell „Die Kanzlermaschine – wie die CDU funktioniert“ (2013).



Gelbe Schirme für die Bildung

Dominikanische Republik: Padre Mario setzt auf Schulausbildung gegen Armut.

Padre Mario Serrano denkt in großen Zusammenhängen. „Wenn ich erreichen will, dass mein Neffe eine gute Schulausbildung bekommt, gibt es zwei Möglichkeiten“, sagt der Jesuitenpater. „Entweder ich arbeite und spare und versuche, das nötige Geld irgendwie zusammenzukratzen. Oder aber ich schließe mich mit Gleichgesinnten zusammen und übe politischen Druck aus. So bewirke ich, dass in Zukunft alle Kinder in meinem Land eine bessere Ausbildung bekommen.“

Als Sohn einfacher Bauern hat sich Mario Serrano schon früh gefragt, wie die Not der armen Menschen dauerhaft zu bekämpfen sei. „Schließlich bin ich zu dem Schluss gekommen, dass wir aufhören müssen, nur für uns von Tag zu Tag zu leben. Nur gemeinsam können wir wirklich was verändern.“ Als Direktor des Centro Bonó hat Padre Mario Serrano seine Bestimmung gefunden. Das Bildungszentrum, das er seit 2004 als Direktor leitet, liegt im Herzen der dominikanischen Hauptstadt Santo Domingo und soll Raum bieten für „Reflexion und Handlung“. Von hier aus starten zahlreiche Kampagnen mit dem Ziel, einen politischen und sozialen Wandel in Gang

zu setzen. Die von Adveniat unterstützte „Schule für sozialpolitische Bildung“ soll das Bewusstsein einer breiten Schicht von Bürgern fördern. In den Fortbildungskursen werden die Menschen ermutigt, für ihre Rechte zu kämpfen und eine soziale Transformation des Landes im Sinne des Evangeliums voranzutreiben.

Das Engagement trägt Früchte: Vor den vergangenen Wahlen, im April 2012, formierte das Centro Bonó das Aktionsbündnis „4%“. „Cuatro por ciento“ drängte jeden Präsidentschaftskandidaten dazu, eine Erklärung zu unterschreiben. In dieser sicherte er zu, mindestens vier Prozent des Bruttoinlandsproduktes zukünftig für Bildung einzusetzen. „Viele Politiker investieren lieber in Steine als in Menschen“, sagt Mario. Wenn die Gelder nicht in dunklen Kanälen versickerten, würden sie bevorzugt in prestigeträchtige Infrastrukturprojekte gesteckt. Bislang wurden nur rund zwei Prozent in Bildung investiert. Und das sieht man: Die Mehrheit der Schulen sind in einem desaströsen Zustand, die Lehrer chronisch unterbezahlt und entsprechend unmotiviert, die Qualität des Unterrichts miserabel. „Dabei sind gut ausgebildete

Kinder die Zukunft unseres Landes“, ist Padre Mario Serrano überzeugt.

,,4% para la education“ ist ein Beispiel für gelungene Lobbyarbeit. Die Kampagne ist im ganzen Land bekannt. „Wir haben dezentral gearbeitet. Jeden Montag haben wir in vielen kleinen Demonstrationen unsere Forderungen wiederholt“, erzählt der Padre und lächelt. „Wir waren lästig und haben unmissverständlich klargemacht, dass wir viele sind und nicht aufhören würden, bis die Versprechungen endlich eingelöst sind.“ Die Mitarbeiter und ehrenamtlichen Helfer des Centro Bonó druckten Zeitschriften, klebten Info-Plakate, verteilten Flugblätter und schafften es sogar, dass der Wirtschaftskanal „t 11“ in seiner täglichen TV-Show „El dia“ die Aktion unterstützte. Mario zeigt auf den Aufdruck auf seinem schwarzen T-Shirt: ein gelber Regenschirm auf schwarzem Grund. „Sie haben den Schirm demonstrativ im Studio aufgespannt und die Moderatoren wiederholten unsere Anliegen immer wieder vor laufender Kamera.“

Der andauernde Druck zeigte Wirkung. Nach seinem Amtsantritt begann der neue Präsident Danilo Medina – wenn auch etwas zögerlich –, sein Versprechen einzulösen. Der Erfolg von „4%“ macht nun auch Mut für die anderen Projekte des Centro Bonó. Allen voran „Reconoci.do“ (Anerkannt). Hier kämpfen Mario Serrano und sein Team um die Rechte haitianisch-stämmiger Dominikaner. Seit einer Gesetzesänderung wird Kindern haitianischer Einwanderer die Staatsbürgerschaft der Dominikanischen Republik verweigert, „und das, obwohl sie hier geboren wurden“, sagt Mario. „Sie werden als Menschen zweiter Klasse behandelt, werden ausgebeutet und müssen die Drecksarbeit machen. Der Rassismus und die Ablehnung der Nachbarn ist in unserem Land tief verwurzelt und wird durch das ‚Gesetz Nr. 12‘ staatlich gefördert.“

Der Pater kennt die Problematik des Gesetzes genau. Er hat selber viele Jahre mit haitianischen Immigranten gearbeitet und in Port-au-Prince „Kreol“, die haitianische Landessprache, gelernt. So sei es an der Tagesordnung, dass die Behörden Menschen, die eine dunklere Hautfarbe haben oder einen französischen Nachnamen tragen, ohne weitere Begründung die Ausweispapiere verweigerten, erklärt er weiter. „Das ist für diese Leute ein Drama. Denn ohne die offizielle Geburtsurkunde kann man keine höhere Schule besuchen und ohne ‚el plástico‘, den Personalausweis, ist es nicht möglich, einen Handyvertrag abzuschließen oder bei der Bank ein Konto zu eröffnen.“

Knapp zwei Millionen Menschen mit haitianischem Migrationshintergrund leiden unter den täglichen Repressionen. „Es ist unerträglich, das ständig mitzuerleben“, sagt Mario und schüttelt den Kopf. Viele seiner unmittelbaren Nachbarn sind betroffen. Zusammen mit drei Mitbrüdern wohnt er in einem bescheidenen Haus in

einem Armenviertel, im Schatten der großen Autobrücke. Wer dort oben auf der Schnellstraße in seinem klimatisierten Auto vorbeirauscht, sieht nicht die schmalen, verdreckten Gassen mit den schiefen Hütten und ihren löchrigen Dächern. Es ist eine Parallelwelt, von der die meisten nichts wissen und auch gar nichts wissen wollen. Wer keine Papiere hat, lebt in ständiger Unsicherheit, muss sogar damit rechnen, bei einer Polizeikontrolle des

Die Menschen aufwecken und sie zu friedlichem Protest bewegen.

Landes verwiesen zu werden. „Wer sich nicht ausweisen kann und kein Geld hat, den Beamten zu schmieren, der wird kurzerhand in einem Transporter zur haitianischen Grenze gebracht und dort seinem Schicksal überlassen“, sagt Mario. Die Menschen nähmen das Unrecht hin. Sie versuchte nicht weiter aufzufallen, um keinen Ärger zu bekommen. Sie machten sich klein und unsichtbar. „Unser Ziel ist es, diese Menschen aufzuwecken und ihnen Möglichkeiten aufzuzeigen, sich mit friedlichen Mitteln des Protestes zu wehren“, sagt Mario. Seine Mitarbeiter gehen in die Armenviertel und fordern die Menschen auf, aktiv zu werden. „Denn gemeinsam sind wir stark und gemeinsam werden wir diese beschämende Praxis ein für alle Mal abschaffen.“

Adveniat-Weihnachtsaktion

Unter dem Motto „Hunger nach Bildung“ stellt Adveniat kirchliche Bildungsinitiativen in den Mittelpunkt der Jahresaktion 2013. Bildungschancen sind in den Ländern Lateinamerikas und der Karibik stark von der sozialen Herkunft und den finanziellen Möglichkeiten abhängig. Kirchliche Initiativen setzen sich daher für mehr Bildungsgerechtigkeit ein. In der Adventszeit sind der Padre Mario Serrano aus der Dominikanischen Republik und weitere Projektpartner aus Chile, Brasilien, Nicaragua, Honduras und Bolivien in Deutschland unterwegs. Sie berichten darüber, wie sie dem Hunger der Menschen nach Bildung begegnen: kenntnisreich, engagiert, fantasievoll und solidarisch. Die Eröffnung der bundesweiten Adveniat-Aktion findet am 1. Dezember 2013 in Osnabrück statt. Die traditionelle Weihnachtskollekte, die am 24. und 25. Dezember in allen katholischen Gemeinden Deutschlands stattfindet, ist für Adveniat und die Hilfe für die Menschen in Lateinamerika bestimmt. Adveniat freut sich über jede Spende auf das Spendenkonto 17345 bei der Bank im Bistum Essen (BLZ 360 602 95).





Sinti und

Guardia Civil, Guardia Civil.“ So ein Roma etwa mittleren Alters zu seinen Altersgenossen, als zwei dunkelgekleidete Männer das sogenannte „Problemhaus“ in den Peschen in Duisburg-Rheinhausen betreten. Was schimmert bei diesem doch eher ängstlichen Ausspruch jenes jungen Mannes durch? Ist es tatsächlich Angst und Respekt vor der deutschen staatlichen Obrigkeit oder was steckt dahinter? Nun, um dieser Frage auf den Grund zu gehen, ist es vonnöten, sich mindestens die letzten 12 Monate das Leben der zugezogenen Sinti und Roma in Duisburg, vornehmlich aus Rumänien und Bulgarien, zu betrachten.

Seit 2007 gehören die Länder Rumänien und Bulgarien zur EU. Das bedeutet konkret für Deutschland, dass seitdem ein zuerst einmal mindestens dreimonatiges Aufenthalts- und Wohnrecht von EU-Bürgern, dann auch von Rumänen und Bulgaren, rechtens ist. Danach wird dann, wohlgernekt, auszugsweise von der Ausländerbehörde geprüft, ob nach diesen drei Monaten ein weiterer Aufenthalt und weiteres Wohnrecht (die wirtschaftliche Lage wird geprüft) gestattet wird. Wohlgernekt: auszugsweise! Wird dem dann auszugsweise vom Amt nicht stattgegeben, so kann der oder die Betroffene wieder aus Deutschland ausreisen und direkt am nächsten Tag wieder einreisen (freier Reiseverkehr innerhalb der EU), um dann er-

neut in den Genuss der Aufenthalts- und Wohnrechtsfreiheit zu gelangen. Das einem jeden EU-Bürger mit Wohnsitz in Deutschland Kindergeld zusteht und Rumänen und Bulgaren mindestens noch bis 2014 durch ein anmeldetes Gewerbe dann ihren Unterhalt in Deutschland bestreiten können, tut sein Übriges dazu bei, dass vor allem Armutsflüchtlinge aus jenen genannten Ländern und hier vor allem Sinti und Roma den Weg nach Deutschland suchen und auch finden. Wenn ab 2014 dann auch noch der deutsche Arbeitsmarkt frei für etwa Armutsflüchtlinge im Niedriglohnsektor wird, so haben jene Menschen dann auch Anspruch auf Sozialleistungen in der Form des Arbeitslosengelds 2. Naturgemäß ist ab 2014 dann mit einer noch höheren Zuwanderung von Menschen aus Rumänien und Bulgarien, vor allem aus dem Armutsbereich, zu rechnen.

Wellen der Armutsflucht – vor allem auf Seiten der Sinti und Roma

So ist es dann auch geschehen, durch die flugse EU-Erweiterung, dass vor allem Städte mit vielen leer stehenden Wohnungen, die einen geringen Mietzins haben, wie etwa Berlin, hier besonders der Stadtteil Neu-Kölln, Mannheim, Duisburg und Dortmund seit 2007 mit erheblichen Wellen der Armutsflucht, vor allem auf Seiten



Roma-Probleme?

der Sinti und Roma, im wahrsten Sinne des Wortes zu kämpfen haben. Nun ist es schon Ironie des Schicksals, dass jene Menschen, in Duisburg sind bis heute etwa 8000 Sinti und Roma eingewandert und ein Ende der Einwanderung jener Volksgruppen ist auch in Hinblick auf 2014 nicht in Sicht, ausgerechnet zu einer Zeit in Deutschland einwandern, wo das Thema Integration in aller Munde ist und vielerorts Schwerarbeit geleistet wurde und noch immer wird, um die hier lebenden Migranten in die deutsche Gesellschaft zu integrieren. Erinnern wir uns an die teils heftigen medialen Debatten zum Thema Integration, als Thilo Sarrazin oder Heinz Buschkowsky vor allem am Beispiel Berlins, unmissverständlich klar zu machen versuchten, wo noch die Schwierigkeiten bei der Integration in Deutschland liegen. Und wie heftig waren die Reaktionen auf diese beiden polarisierenden öffentlichen Personen. Man mag von diesen Personen und ihren Ansichten halten was man möchte, doch zu eines haben sie ihren Beitrag geleistet, nämlich dazu, dass über das lange totgeschwiegene Thema Integration (heißes Eisen) endlich öffentlich geredet wurde. Und wie ist es allzu oft bei einer neuen, emotional gespickten Sache, die die Menschen bewegt? Man kann auch mal über das Ziel hinaus schießen. Ich gehe sogar einen Schritt weiter und sage: man muss sogar und

hat als deutscher Staatsbürger gar die Pflicht, Dinge anzusprechen, die teils kontrovers gesehen werden. Nur so wird über einbrisantes Thema geredet und nur so bekommt man jene Aufmerksamkeit, um über unbequeme Tatsachen frei reden zu können.

Roma-Haus: diskutiertes Integrationsfeld

Wenn man nun beim exemplarischen Beispiel Duisburg-Rheinhausen mit dem sogenannten „Problemhaus“ In den Peschen bleibt, heißt das für die deutsche Gesellschaft, und dort vor allem für die Anwohner, die teils in gutbürgerlichen Wohnverhältnissen leben und das „Roma-Haus“ wie es mittlerweile auch medial tituliert wird, dass sie sich inmitten des viel diskutierten Integrationsfeldes befinden und eine neue Dimension mit einer, man kann es ruhig so nennen, fremdartigen Kultur zu tun haben. Das Bild In den Peschen, anliegend auch noch Beguinenstraße (vom selben Vermieter, eine Duisburger Rotlichtgröße auch hier angebotene Wohnungen extra für Sinti und Roma reserviert), ist klar und eindeutig: wie schon angedeutet liegt dieser einst namentlich festgelegte Sozialbau inmitten einer gutbürgerlichen Wohngegend, sowohl von Deutschen als auch von Migranten unterschiedlichster Couleur bewohnt. Die Straßen und Gehwege um diese bürgerlichen Bauten sehen dann auch, man möchte sagen den schönen bürgerlichen



lieblich gestalteten Häusern mit ihren schönen Fassaden entsprechend, ansehnlich, schön und einladend aus. Bei schönem Wetter lädt diese fast schon anmutende Idylle zum Flanieren und schlendern ein, um sich eben diesen schönen Anblicken hinzugeben und sich mit dem einen oder anderen Bewohner auf ein Schwätzchen einzulassen.

Kaum zu überblickende Menschenströme

„Der Sozialbau gegenüber hat früher auch nie richtig gestört,“ resümiert ein Anwohner und stellt weiter fest „Doch seitdem von heute auf morgen immer mehr kaum zu überblickende Menschenströme von Sintis und Roma aus Rumänien und Bulgarien in die Häuser In den Peschen und Beguinenstraße einzogen, ist es mit der Ruhe, mit der Sauberkeit, mit der Sicherheit, ja mit der Idylle hier schlagartig vorbei gewesen.“ Nur sehr zögerlich war diesem Anwohner, der aus Angst namentlich nicht erwähnt werden möchte, der eine oder andere Satz zu den neuen „Nachbarn“ abzuringen. Es handelte sich um einen gestandenen älteren Herrn, den man anmerkte, dass die letzten Monate seine Nerven strapazierten. Es hätte nicht Wunder genommen, als er sich mit Leidenschaft in Rage redete, wenn Tränen geflossen wären. Doch zum Schluss sagte jener Anwohner nur noch: „Ich lebe seit 30 Jahren hier, kenne die Nachbarschaft und habe mir meinen Traum von einem Eigenheim erfüllt, ich bleibe hier, komme was wolle.“ Doch nicht alle Anwohner sind so eisern in ihrer Meinung dort wohnen zu bleiben; viele sind bereits schon weggezogen; sie fühlten sich einfach nicht mehr wohl und konnten die nervliche

Belastung einfach nicht mehr aushalten. Dass ihre Immobilie in den letzten Monaten stets gesunken ist, wenn sich ein Eigenheim zugelegt wurde, war für einen Wegzug dann auch kein Hinderungsgrund mehr, zu sehr wurde die Lebensqualität eingeschränkt.

Fakt ist: seitdem die Armutsflüchtlinge aus Bulgarien und Rumänien-Sinti und Roma-in diese Wohngegend gezogen sind, hat sich der Lebensalltag der Anwohner komplett gewandelt. Spricht man mit den Anwohnern, erkennt man sehr schnell eine Stimmung aus Resignation, Wut, Verzweiflung und Angst. Was sind die Gründe? Der Aufschrei der Anwohner röhrt unter anderem daher, dass das Volk der Sinti und Roma länderübergreifend ihren Wohnsitz hatten und haben, das sie der Herkunft nach ein Wandervolk sind. Ihre Kultur ist derart, dass sie gerne an der frischen Luft und gerne zu mehreren Personen zusammen sind. Daher auch das Faktum, dass in einer 40m²-Wohnung schon einmal 20-25 Personen hausen und auf engsten Raum zusammen leben. Wagt man einen Blick in die Häuser In den Peschen/Beguinenstraße kommt man nicht umhin festzustellen, dass erstens alle Türen in den Häusern offen stehen und ein reger Durchgangsverkehr besteht; auf den Fluren wird gekocht, Unrat und Abfälle verteilen sich allenthalben im Treppenhaus und im Keller offenbart sich einem eine Kulisse, wo Urin- und Kotspuren noch die harmloseste Variante einer einzug gehaltenen Asozialität sind. Nun ist es so, würde man jene Personen auf diese Mißstände hinweisen, würden sie sich aller Voraussicht nach keiner Schuld bewusst sein. Wie auch? Sie haben es anscheinend nie an-

ders gelernt und stammen teils aus bitterster Armut in ihren Heimatländern.

Da stellt sich dem gemeinen Bürger nur die Frage, wenn dieses Wandervolk in ihren Sitten und Gebräuchen wohl in der Menschheitsgeschichte bekannt ist und man um deren bittere Armut in ihren Heimatländern mit eben jenen asozialen Verhaltensweisen wusste, warum hat man dann keine Vorkehrungen getroffen, im Bewusstsein, dass vor allem arme Menschen wie Sinti und Roma nach Deutschland kommen und hier zumindest Kindergeld bekommen und ein Gewerbe anmelden können. Warum, verdammt nochmal, muss die Frage lauten, ist man nicht der von Eides statt geleisteten Verpflichtung seitens der Politiker nachgekommen, wie es im Artikel 56 des Grundgesetzes heißt „Schaden vom deutschen Volk abzuwenden und seinen Nutzen zu mehren“?

Die Politiker haben darauf einen Eid geleistet und kommen diesen Eid in großen Teilen nicht nach. Sie lassen den deutschen Staatsbürger, hier mit den zugewanderten Sinti und Roma und ihren mitgebrachten anstößigen Verhaltensweisen, alleine. Wie kann es sein, dass seitdem diese Personen, die teils, wie gesagt zu mehreren in den Wohnungen leben, und gar nicht bei der Stadt gemeldet sind und keiner so recht weiß, was das für Personen überhaupt sind, mit dem es der deutsche Bürger da zu tun hat, wie kann es sein, dass diese Menschen, die zu allem Überfluss auch noch aggressiv auftreten, Gegenstände, Müll und sonstiges aus den Fenstern werfen, wohlwissend Passanten dabei zu verletzen, wie kann es sein, dass diese Menschen von heute auf morgen den deutschen Bürger vor die Nase gesetzt werden? Zumal das Faktum eintritt, dass seitdem sie dort wohnen täglich Polizei und Ordnungsamt ausrücken muss, da sich die Anwohner über Lärm bis in die frühen Morgenstunden, Beleidigungen, Diebstähle und unsittliches Verhalten beschweren. So hält man sich an gegebenem EU-Recht und pocht auf die Menschenrechte, die die UNO einst festlegte. Maßnahmen zur Integration werden ergriffen, Gesprächsrunden mit den Zuge-

wandernden werden initiiert, hochrangige Politiker erscheinen zu „Runden Tischen“, Wohlfahrtsverbände treten auf, um den Zugewanderten mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Verständnis für die besonders missliche und arme Lage der Menschen aus Osteuropa wird aufgebracht, es wird nach mehr Geld für jene Menschen verlangt; es wird gestöhnt, wann sich den Menschen endlich der deutsche Arbeitsmarkt öffnet, damit sie auch nicht mehr kriminell werden müssen, die Betonung liegt auf „müssen“! Und es wird von den „Deutschen“ eine höhere Willkommenskultur und mehr Verständnis gegenüber den Sitten und Gebräuchen anderer Kulturen verlangt. Doch eine Frage stellt sich bei der ganzen Beschreibung: wo bleibt der Rückhalt, das Verständnis, das zur Seite stehen mit den deutschen Bürgern? Sie werden im schlimmsten Falle alleine gelassen mit ihren Sorgen und Ängsten.

Selbstredend wäre es selbstverständlich ein enormer Zugewinn, wenn die Kleinsten der Sinti und Roma in den

Menschen, die aggressiv auftreten, Gegenstände, Müll und sonstiges aus den Fenstern werfen ...

Genuss der deutschen Schulpflicht kommen würden. Die Folge wäre eine adäquate Beschäftigung und Aussicht auf ein besseres Leben inklusive einer angemessenen Erziehung mit gesellschaftlichen Codices und Standards um sich in der Gesellschaft zu integrieren. Ob sich dadurch das Verhalten einiger Roma-Kinder insofern ändert, dass sie Passanten oder Besucher nicht mehr mit Beleidigungen, Hasstiraden und dem Werfen von Steinen begegnen, ist dann eine offene, abzuwartende Frage.



Ein Bericht von Kevin Strenzke



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

**Beerdigungsinstitut
Heinz Kleinemühl**

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



Der Bestatter
Mitglied der Innung

Interview mit Ramon van der Maat

Der Polizeisprecher Duisburg zum Thema Zuzug von Menschen aus Bulgarien und Rumänien nach Duisburg vom 03.09.2013 – Das Interview führte Kevin Strenzke

LebensWerte: Herr van der Maat, seit geraumer Zeit macht das sogenannte „Problemhaus“ In den Peschen in Duisburg-Bergheim Negativschlagzeilen. Es heißt, dass auf die gemeldeten Bewohner des Hauses, meist zugewanderte Sinti und Roma aus Bulgarien und Rumänien, mittlerweile mehr als 3000 Strafanzeigen gestellt wurden. Um welche Delikte handelt es sich dabei?

Ramon van der Maat: Zuerst einmal ist festzuhalten, dass es sich nicht um Strafanzeigen sondern um knapp 3000 Tatverdächtige handelt, deren Nationalität Rumänisch oder Bulgarisch ist. Dabei handelt es sich um Menschen, die keinen festen Wohnsitz in Duisburg oder sogar in Deutschland haben und aber auch solche, die in Duisburg wohnhaft sind. Es beschränkt sich keinesfalls auf die Adresse In den Peschen.

Was ist an den 3000 Tatverdächtigen so besonders?

Generell weist die Kriminalstatistik, rund von 50000 Straftaten im Jahr für Duisburg aus. Auffällig ist jedoch, dass 2011 etwa 900 Tatverdächtige aus Bulgarien und Rumänien aufgefallen sind, 2012 bereits 1800 und allein im ersten Halbjahr 2013 knapp 3000 Tatverdächtige aus diesen Ländern.

Noch mal zu folgender Frage: Um welche Delikte handelt es sich dabei?

Sie müssen sich vorstellen, dass jene Menschen in ihren Heimatländern keine Arbeit haben und nach Deutschland kommen, um ein besseres Leben führen zu können. Oft ist es dann so, dass besagen auch die Ermittlungen zu den gestellten Strafanzeigen, dass sich einige innerhalb der organisierten Kriminalität bewegen und Banden etwa minderjährige Kinder zum Stehlen und Betrügen ausbilden. Das sind dann auch die sogenannten „Klau-Kids“, die momentan in den Medien thematisiert werden. Darüber hinaus gibt es Metall-, Laden- oder Trickdiebstähle.

Der gemeine Bürger muss sich bei dieser von Ihnen beschriebenen Tatsachenbeschreibung doch die Frage stellen, warum man gegen diese kriminellen Banden inklusive der „Klau-Kids“, die hilflose Senioren an Bankautomaten anpöbeln und ausrauben, nichts tut!?



Ramon van der Maat

Das stimmt ja so nicht. Die Polizei Duisburg nimmt bei nahe täglich entsprechende Täter fest. Allerdings kommt man in Deutschland nicht für einen Laden- oder Metalldiebstahl hinter Gitter. Die Polizei muss die ermittelten Täter also wieder laufen lassen.

Herr van der Maat, ich bleibe trotzdem bei der Frage, was die Polizei tun kann, um die deutschen Bürger zu schützen?

Es ist so, dass die Polizei die Personalien der verdächtigen Personen aufnehmen kann, die Tathandlung bearbeiten kann und dann kümmert sich die Staatsanwaltschaft um den weiteren Vorgang und entscheidet dann, ob der Tatverdächtige in Haft genommen werden kann. Der Haftgrund der Fluchtgefahr beispielsweise gilt nach einschlägiger Rechtsprechung bei EU-Bürgern nicht, dazu zählen auch Bürger aus Rumänien, die beispielsweise einen Wohnsitz etwa in Sofia hat. Bei einem Wohnsitz in Deutschland ist das genauso. Begeht jene Person jetzt etwa einen Ladendiebstahl beispielsweise in Stuttgart, kann der Umstand des festen Wohnsitzes in Duisburg dazu führen, dass der erwischte Ersttäter erst einmal nicht hinter Gitter muss. Die Fluchtgefahr als Haftgrund entfällt. Und so werden die Täter wieder auf freien Fuß gesetzt und können ihre kriminellen Akte weiter vollziehen.

Kann die Polizei nachweisen, dass es sich um Banden- bzw. gewerbsmäßige Kriminalität handelt, sieht das wieder anders aus. Wenn einzelne Personen mehrmals auffallen, ist eine Untersuchungshaft eher möglich.

Wie können sie den sogenannten meist minderjährigen „Klauskids“ Heer werden?

Die Hintermänner wissen ganz genau, dass das deutsche Strafrecht Minderjährige strafrechtlich nicht erfasst, sie sind strafunmündig. Gerade deswegen werden sie auf Klautouren geschickt. Hier arbeiten wir eng mit dem Jugendamt zusammen, um beispielsweise über einen Entzug des Sorgerechtes die Eltern zum Umdenken zu bewegen.

Herr van der Maat, um noch einmal auf das sogenannte Problemhaus zu sprechen zu kommen. Mittlerweile haben sich sogenannte Linksautonome dazu bekannt, Nachtwachen am Problemhaus einzurichten, da es heißt, dass die Sinti und Roma Übergriffen von rechts sowie massiven Bedrohungen ausgesetzt seien, so dass sie um ihr Leben fürchten müssten. Was weiß die Polizei Duisburg darüber?

In der Tat geistert das Gerücht umher, dass „Rechtsradikale“ an der Adresse In den Peschen für Unruhe in einer Nacht gesorgt hätten. Das kann die Polizei Duisburg aber nicht bestätigen. Uns liegen weder Anrufe bezüglich dieser Angelegenheit noch sonstige Hinweise vor.

Weiter heißt es, dass die Polizei Duisburg wenig am Problemhaus präsent ist, da ja die Bewohner, laut Aussagen der Nachtwachen-Mitglieder, um Leib und Leben fürchteten, wie sie versprochen hatte und Anrufe bei der Polizei nicht nachgehen würde.

Das entspricht nicht den Tatsachen. Erstens ist die Polizei mindestens zwei Mal täglich mit einem Streifenwagen vor Ort und zweitens liegen der Polizei Duisburg keiner-

lei Anrufe vor, woraus ersichtlich wird, dass die Bewohner der Anschriften In den Peschen oder auch Beguinenstraße um Leib und Leben bangen mussten. Im Gegenteil, das Groß der Anrufe kam von den Anwohnern aus der Nachbarschaft, also von den direkten Nachbarn, die sich über massiven Lärm und Beschimpfungen beschweren.

Herr van der Maat was ist ihrer Meinung nach der Hauptgrund, warum Menschen aus Rumänien und Bulgarien nach Duisburg kommen?

Die Menschen wollen bessere Lebensverhältnisse für sich und ihre Familien. Sie leben dann vielfach von Kinder- geld und Gelegenheitsarbeiten.

Es kommen etwa 50.000 Straftaten pro Jahr auf Duisburg allein

Was muss ihrer Meinung nach geschehen, damit sich die beschriebenen Schwierigkeiten rund um die Menschen aus Bulgarien und Rumänien lösen lassen?

Die Politik hat mit ihrer Entscheidung zur Osterweiterung der europäischen Union die Grundlage für diese Armutswanderung gesorgt. Nun müssen alle Behörden eng zusammen arbeiten, um die Auswirkungen in den Griff zu bekommen. In Duisburg ist man da glaube ich auf einem guten Weg. Die Polizei ist allerdings erst ganz am Ende gefragt, wenn die Menschen straffällig werden. Dann handeln wir nach den Regeln, die unsere Rechtsstaat zulässt.

Herr van der Maat, ich danke für das Interview.

radio horeb
Leben mit Gott



Programmschwerpunkte:

- Liturgie und Gebet
- Lebenshilfe
- Christliche Spiritualität
- Nachrichten
- Musik

Radio Horeb lebt durch Ihre Spende und Ihr ehrenamtliches Engagement. Bitte unterstützen Sie uns!

Radio Horeb Hörerservice:

Postfach 1165 | D-87501 Immenstadt
Tel.: +49 8323 9675-110 | Fax: +49 8323 9675-210

LIGA-Bank Regensburg: BLZ 750 903 00, Konto 76 15 515

Empfang über DAB+ | Weitere Informationen telefonisch oder auf www.horeb.org



Programmdirektor Pfr. Dr. Richard Kocher



Gottesbegegnung im Flüchtlingslager

Interview mit Pater Frido Pflüger

Vom JRS-Regionaldirektor in Ostafrika zum Deutschland-Direktor des Jesuiten-Flüchtlingsdienstes: Wo gibt es Parallelen in der Arbeit, wo Unterschiede?

Pater Frido Pflüger: Es geht bei meiner Arbeit in Deutschland wieder um Menschen, die nicht in ihrer Heimat leben können, aus unterschiedlichen Gründen. Die Zahlen der Flüchtlinge, mit denen wir es zu tun haben, sind ganz andere. Ich war zuständig für das östliche Afrika. In diesem Gebiet gibt es allein etwa zehn Millionen Flüchtlinge und Vertriebene. 2011 hatten wir in Deutschland etwa 40.000 Asylanträge. Die Zahlen sprechen für sich.

Warum nehmen afrikanische Länder so viele Flüchtlinge auf, wir dagegen eher wenige?

Diese Länder schützen sich nicht ab. Im Umgang mit Flüchtlingen herrscht dort eine andere Mentalität. Viele, auf beiden Seiten der Grenze, haben schon Fluchterfah-

rungen gemacht. Sie wehren Hilfsbedürftige nicht ab, weil sie nicht wissen, wann sie das nächste Mal vor deren Tür stehen. Flüchtlinge werden auch nicht so als Fremde begriffen, oftmals gehören sie zur selben Ethnie.

Ist unser Problem die Angst vor dem Fremden?

Ja, ich denke schon. Bei uns ist eine große Scheu da, fremde Kulturen an- und aufzunehmen. Obwohl sie eine Bereicherung sein können. Denn Leute aus anderen Gebieten der Welt denken anders über die Wirklichkeit. Unsere Art über über Familie zu denken, über Leben und das, was wichtig ist, ist ja nicht die einzige Art und Weise. Wir denken immer cartesianisch: Ich denke, also bin ich. In Afrika würde man eher sagen: Wir sind zusammen, also bin ich. Gemeinschaft und Familie haben einen großen Stellenwert. Einsamkeit ist dort ein Fremdwort. Wir können eine Menge voneinander lernen und eine Offenheit für die Weite menschlicher Existenz bekommen.

Wie wollen Sie Deutschland für Flüchtlinge freundlicher machen?

Das muss auf mehreren Ebenen laufen. Zunächst frage ich mich, wie ich selbst mit Menschen umgehe: Bin ich freundlich? Gehe ich auf ihre Bedürfnisse ein? Dieselbe Frage stellt sich auf der Ebene des Jesuitenflüchtlingsdienstes und im Netzwerk mit anderen Nichtregierungsorganisationen und staatlichen Stellen. Unsere Haltung hat schon zu Erfolgen geführt: So haben die staatlichen Behörden eingewilligt, eine Stelle einzurichten für die neutrale Beobachtung bei den Abschiebungen am Flughafen. Schon dadurch kann ein Verfahren humaner ablaufen. In die Gesellschaft hinein wirken wir durch Veröffentlichungen und Vorträge.

Die EU will Verbesserungen vorlegen in der Asylgesetzgebung. Wo ist Handlungsbedarf?

Bei der Verteilung von Asylsuchenden. Nach den jetzigen Regelungen – das Eintrittsland kümmert sich – ist es nicht gut gelöst. Es gibt Flüchtlingsverschiebungen in Europa, hin und her und man merkt, dass man in manche Länder nicht mehr zurückziehen kann, weil die Zustände einfach zu schlecht sind, wie jetzt in Griechenland. Dazu kommt, dass Länder wie Italien oder Malta viel stärker konfrontiert sind mit der Problematik als die Binnengräber. Nachgedacht werden sollte auch über Alternativen zur Abschiebungshaft. Da gibt es mittlerweile in vielen Ländern neue Modelle.

Manche Menschen kommen, weil sie politisch verfolgt sind, andere als „Wirtschaftsflüchtling“. Not ist auf beiden Seiten. Wie gehen Sie damit um?

Ich finde die Unterscheidung zwischen politischen und Wirtschaftsflüchtlingen schwierig. Beispiel Somalia: Es gibt da Bürgerkrieg und Verfolgung. Aber es gibt auch extreme Hungersnot. Leute ziehen woanders hin, weil sie überleben müssen. Es ist eine Gewalt, die einem durch die Natur angetan wird. Durch die Klimaveränderung werden solche Fälle von Naturgewalten, die Menschen zur Flucht zwingen, wahrscheinlich noch zunehmen. Wo will ich die Grenze ziehen und sagen: Der flieht ja nur aus ökonomischen Gründen, weil er zu Hause nichts mehr zu essen hat? Was ist ein Wirtschaftsflüchtling? Einer, der eigentlich schon ein gutes Leben hat und nur ein besseres Leben sucht? Oder jemand, der seine Heimat verlässt, weil er dort nichts mehr zum Essen findet?

Haben wir auch eine Verantwortung?

Ja, denn es gibt die vom Menschen gemachten Fluchtrechte. Vertreibung der lokalen Bevölkerung von ihrem Grund und Boden beispielsweise. Man will das Gebiet wirtschaftlich nutzen, zur Produktion von Export-Lebensmitteln, die Menschen vor Ort gehen leer aus.

Was müsste global geschehen, um Fluchtursachen zu bekämpfen?

Das ist die große Frage, die immer schon im Raum steht. Wie schaffen wir überhaupt eine gerechte Weltgesellschaft? Ich frage mich: Wollen wir das überhaupt politisch? Denn viele Wirtschaftsmächte arbeiten gezielt mit nicht demokratischen Regierungen zusammen, weil die zugänglicher sind für die Ausbeutung der Länder. Am effektivsten ist gezielte, lokale Hilfe, so wie sie in der Regel von kirchlicher Seite praktiziert wird.

Haben Sie manchmal den Eindruck, umsonst zu arbeiten?

Ich glaube an die universelle Liebe, die man traditionellerweise als Gott bezeichnet, an eine Liebe, die niemanden ausschließt. Das ist der tiefste Grund meiner Arbeit. Und ich bin überzeugt, trotz aller negativen Erfahrungen, dass man ein menschenwürdiges Miteinander in der Welt gestalten kann. Die Flüchtlinge haben mich davor bewahrt, in Zynismus und Hoffnungslosigkeit zu verfallen.

Das ist erstaunlich...

Ja, ich habe so viel an Lebenskraft und Zuversicht erlebt, so starke Menschen, dass es mich nie hat hoffnungslos werden lassen.

Woher kommt diese Kraft in den Menschen?

Die kommt aus dem Glauben. Ich bin noch nie einem unreligiösen Flüchtling begegnet. Und ich denke auch, dass das Urbedürfnis zu leben unheimlich viel Kraft gibt. Wir sind lebende Wesen und wollen einfach leben. Im August 2011 habe ich in einem riesigen Flüchtlingslager in Südsudan Menschen erlebt, die gerade dem Hunger in Somalia entflohen waren und im Lager anfingen zu fasten, wegen des Ramadans. Mein erster Impuls war: Ach, so ein Krampf! Aber im zweiten Nachdenken war für mich klar: Das ist, wovon sie leben. Das ist ihr Glaube. Wenn ich ihnen das Fasten ausrede, rede ich ihnen einen wesentlichen Kern ihres Glaubens aus. Und dann sind mir die vielen Kinder im Eingang ihrer Zelte aufgefallen, die mich anlachten. Wir konnten uns nicht unterhalten, aber ich habe die Kraft in diesen Kindern gesehen, ihren Überlebenswillen. Und auf einmal habe ich einen Satz aus der Theologie verstanden, mit dem ich lange nichts anfangen konnte: Wo ist der besondere Ort der Gottesbegegnung im Alten Testament? Die Antwort lautete: Dieser Ort ist am Eingang des Zeltes. Auf einmal sah ich den Satz in seinem Kontext. Die Kinder am Eingang ihrer Zelte. Das war sehr bewegend.

Dann hat die Arbeit Sie näher zu Gott geführt?

Ja, das kann man so sagen, auf jeden Fall!

Interview führte Eva Maria Werner
Erschienen im Magazin Kontinente



Moralisches Handeln

Meßblatten für mündige Bürger

Wenn es um moralisches Handeln im Wirtschaftsleben geht, kommt es vor allem auf jeden Einzelnen an. Aber sozial erwünscht zu handeln ist schneller gesagt als getan. Ob unbeabsichtigt oder vorsätzlich – um Fehltritte zu vermeiden, braucht es ein gewisses ethisches Rüstzeug. Und manchmal helfen ein paar einfache Tricks, um auf dem rechten Pfad zu bleiben.

Korruption und Betrug in der Wirtschaft
Das Korruption und Betrug in der Wirtschaft unerwünscht sind, wird heute mehr denn je auch lautstark verkündet: Inzwischen haben praktisch alle Unternehmen teils umfassende Kataloge für korrekte Verhaltensnormen ihrer Mitarbeiter verabschiedet. Doch tragen solche Absichten? Dafür sprechen zum einen massive Strafandrohungen durch den Gesetzgeber, der heute „kein Auge mehr zudrückt“. Auch an vielen Hochschulen findet sich jetzt „Unternehmensethik“ auf den Lehrplänen – entsprechende Angebote in NRW sind abrufbar unter www.csr-atlas.de. Optimistisch stimmt zudem, dass sich rund zwei Drittel aller Studenten Unternehmensethik sogar als Pflichtfach wünschen, wie Umfragen belegen. Es sieht also ganz so aus, als ob tatsächlich auch auf breiter Basis ein Denkprozess stattfindet. Trotzdem ist moralisches Handeln auch für den Bestmeinenden manchmal vor allem eines: schwer. Verkäufer, die ihre Produkte und Leistungen über den Klee loben, Mitarbeiter, die Büromaterial mit nach Hause nehmen, als ob es ihr Recht wäre – wer kennt so etwas nicht? Und Politiker oder Manager stehen ohnehin fast automatisch im Verdacht, unmoralisch zu handeln.

Klar, irgendwie mögen sich wohl immer Gründe finden lassen, warum unmoralisches Handeln „ausnahmsweise“ mal vertretbar sein mag. Und natürlich begünstigt ein unmoralisches Umfeld moralisches „Ab- oder Ausrutschen“. Fest steht jedenfalls: Angeboren ist Moral als ausschließliche Lebenshaltung nicht. Zwar sind Kinder ziemlich früh und ziemlich sicher moralisch. In der Pubertät beginnen sie aber oft, manche Moral in Frage zu stellen. Und als Erwachsene denken sich Menschen im Zweifelsfall eben Entschuldigungen für sich und andere aus. Was also kann man selbst tun, damit moralisches Verhalten häufiger wird? Hilfreich können sogenannte „moral reminders“ sein, also moralische Erinnerungsstützen. Sie wirken typischerweise im Verborgenen – wir merken nicht direkt, dass sie unser Handeln beeinflussen.

Einige Beispiele:

Weniger Anonymität. Anonymität fördert unmoralisches Handeln – ob im Berufsleben, im Urlaub oder im Fußballstadion. Das belegen zahlreiche Untersuchungen. Wer dagegen den Kontakt mit anderen Menschen sucht und als Persönlichkeit in Erscheinung tritt, achtet automatisch mehr auf sein Reden und Handeln.

Die Folgen von Anonymität wurden in einem Feldexperiment in einer Hochschulkantine erforscht. Dort sollten die Studenten das Geld für eine Tasse Kaffee in eine Kiste werfen. Im wöchentlichen Wechsel hingen entweder Bilder von Augen oder von Blumen über der Theke. Obwohl die „Beobachtung“ durch die Augenbilder nicht bewusst wahrgenommen wurde, bezahlten die Kaffeetrinker in „Augenwochen“ fast dreimal so viel für ihren

Kaffee wie in Blumenwochen. Mehr Selbstwahrnehmung. Wer sein eigenes Verhalten bewusster wahrnimmt und immer wieder mal auf den Prüfstand stellt, wird es automatisch mit seiner inneren moralischen Toleranzgrenze abgleichen. Jeder Mensch hat ein moralisches Selbstbild, das sich verschlechtert, wenn unser Verhalten unter unsere Toleranzgrenze sinkt.

Die moralisierende Wirkung der Selbstwahrnehmung unterstreicht eine Studie von Forschern der University of Toronto. Sie fanden in Zusammenarbeit mit einer Kfz-Versicherung heraus, dass Menschen ehrlicher sind, wenn sie vor dem Ausfüllen von Formularen oberhalb der freien Felder unterschreiben – und nicht, wie üblich, unterhalb. Dies erhöht die Selbstwahrnehmung und appelliert an moralische Werte. Im Experiment gaben die getesteten Versicherten im Durchschnitt deutlich mehr gefahrene Kilometer an – und das, obwohl ihr Versicherungsbeitrag dadurch stieg.

Helle, offene Räume

Für Verhaltensforscher steht fest: Dunkelheit verschlechtert moralisches Verhalten häufig. Menschen, die sich in dunklen Räumen aufhalten, überkommt schneller das Gefühl von Anonymität. Unternehmen, deren Gebäude hell und transparent gestaltet sind, wären demnach schon auf einem guten Weg.

Selbstverständlich können solche „moral reminders“ nicht das bewusste Denken und Handeln ersetzen. Zu den stärksten Triebfedern für moralisches Handeln gehören aus Sicht von Psychologen Mitleid und Nächstenliebe. Was nicht heißt, dass man sein Eigentum aufgeben

oder seine Karriere opfern soll. Deutlich wird dies in der Geschichte vom barmherzigen Samariter: Der kümmert sich um einen ausgeraubten, verletzten Menschen, bringt ihn in die nächste Herberge und gibt dem Wirt Geld, damit der sich um den Kranken kümmert. Der Samariter unterbricht aber nicht all seine Geschäfte und wird Krankenpfleger – er hat die Hilfe auf den Weg gebracht und das ist das Wichtigste.

Besonders bedeutsam für moralisches Handeln ist: üben. Aristoteles sagt, gerecht wird man durch gerechtes Handeln, tapfer durch tapferes Handeln. Eine moralische Einstellung bekommt man eben durchs Einüben, betont der Tübinger Philosophieprofessor Otfried Höffe. Am besten beginne man schon bei Kindern, indem man sie für Dinge, die sie richtig tun, lobt und für die falschen tadeln.

Doch von verantwortungsvollen Eltern einmal abgesehen – in freiheitlichen Gesellschaften gibt es niemanden, der ein Privileg hat, für die Moral zuständig zu sein (bisweilen sollte der Staat dafür eintreten). Zwar werden Institutionen wie die Kirche öfters nach Moral gefragt, weil man ihnen Kompetenz als Ratgeber zuspricht. Letztlich kommt es in freiheitlichen Gesellschaften aber immer auf den Einzelnen an, auf den „mündigen Bürger“. Und falls diesem einmal der innere Maßstab verloren gehen sollte, hilft immer noch die altbekannte Devise: „Was du nicht willst, das man dir tu, das füge auch keinem anderen zu.“



Stephan Hochrebe

Beumer & Tappert

Rechtsanwälte



Rechtsanwalt Sascha Beumer



Rechtsanwalt Markus Tappert



Rechtsanwalt Chuya Kojima

www.beumerundtappert.de

Fachanwaltschaften für

Arbeitsrecht · Miet- und Wohnungseigentumsrecht · Verkehrsrecht · Versicherungsrecht

Benzenbergstraße 2 · 40219 Düsseldorf
Tel.: 0211 - 59 878-10

Angermunder Straße 25 · 47269 Duisburg
Tel.: 0203 - 728 354-20

Nangina – Ort der Steine – ein kleines Dorf in Kenia

Im Jahr 1988 wollten einige jung gefirmte Jugendliche aus Witten, Bochum und Dortmund auch nach ihrer Firmung miteinander verbunden bleiben; sie wollten etwas tun gegen die Not in der Dritten Welt und sich weiterhin mit den Problemen der Eine-Welt-Arbeit beschäftigen.

Aus der Idee der Jugendlichen wurde eine Erfolgsgeschichte mit dem Namen Nangina e.V., einem seit 1988 eingeschriebenen gemeinnützigen Verein, der sich ausgehend von christlichen Werten für die Entwicklung und Verbesserung der Lebensbedingungen für die Menschen in der (dritten) Welt engagiert. Kinder und Jugendliche zeigen nach dem Beispiel ihrer Gründerinnen und Gründer noch heute, nach 25 Jahren, ihr ehrenamtliches Engagement und fahren an jedem Wochenende, in den Schulferien und Feiertagen vom Süden Deutschlands in den Norden, vom Westen in den Osten, zu potentiellen Spendern und Spenderinnen, um mit ihnen zu reden und an Mittel zu kommen, die für das Lindern der Not in der Dritten Welt nötig sind.

Kein Weg ist ihnen dafür zu weit, keine Entfernung zu groß!

Die „Nanginesen“, wie sich die Mitgliederinnen und Mitglieder nennen, sind immerzu zeit- und einsatzbereit, beweisen viel Kreativität, Fantasie und Schaffenskraft in ihrer Arbeit. So zum Beispiel wurden im Jahr 2009 in Deutschland gebrauchte Brillen gesammelt, um die von uns nicht mehr benötigten Brillen in 60 Länder zu schicken, wo sich Menschen keine Brillen leisten können. Insgesamt wurden bis Silvester 2011 45.460 Brillen gesammelt und es kann davon ausgegangen werden, dass von 10 gespendeten Brillen sieben Brillen einen neuen Träger oder eine neue Trägerin gefunden haben.

Die betriebenen Projekte finden hauptsächlich in Afrika statt.

Die Basisgesundheitsversorgung steht im Fokus ihrer Bemühungen, worunter nicht allein die medizinische Versorgung der Patientinnen und Patienten verstanden wird, sondern vielmehr die Verbesserung aller Lebensbedingungen, die Einfluss haben auf das körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden.

Der Name Nangina e.V., der in einer kenianischen Stammsprache „Ort der Steine“ bedeutet, steht auch für einen großen Zusammenhalt. Jeder der Nanginesen

zeigt, dass man auch als Normalbürger Verantwortung übernehmen kann und dass auch ein kleiner Verein dort Großes zu leisten vermag, wo die Not groß ist.

Die Kinder und Jugendlichen helfen ehrenamtlich dort, wo die Ärmsten der Armen sind: in Äthiopien, Uganda, Kenia und den Honduras. Sie zeigen unermüdlich Einsatz für die Notleidenden in der Dritten Welt und Ihre Anstrengungen sind eine Vision für die Zukunft der Kirche.

2005 erhielt der Vorsitzende F. Ribberger das Bundesverdienstkreuz, 2008 segnete Papst Benedikt XVI Nangina Ohne die engagierten, ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, die ihr Wochenende und ihre Ferien dafür verwenden, Spenden zu sammeln, wäre dies wohl nicht möglich gewesen.

Den jungen Nanginesen gebührt ein großer Dank: Nicht nur von Denjenigen, denen Hilfe für den Aufbau von Krankenstationen, dem Bau von Brunnen und Schulen und die Unterstützung während und nach Katastrophen gewährt wurde, sondern den jugendlichen Nanginesen gebührt auch ein großer Dank, weil sie uns zeigen, dass man zusammen stark ist und dass sie trotz ihres jungen Alters Großes in der Welt schaffen und verändern können.

Julina-Memorial-School

In Mityana, Uganda, einer kleinen Stadt 1,5 Stunden westlich von Kampala, steht seit 2005 eine Förderschule für gehörlose Schülerinnen und Schüler.

Nangina e.V. hat im Sommer 2012 das Projekt in Uganda mit 12000 Euro unterstützt und einen großen Teil zum jetzigen Stand der Schule beigetragen. Die Internatsschule, die den Primarbereich der Schulausbildung umfasst, bietet nunmehr 80 Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, für ihr Leben zu lernen.

Die Nanginesen Björn Kostrewa und Kristin Hirsch nahmen den weiten Weg von Deutschland nach Afrika auf sich, um dem Gründer John-Paul Jjumba dabei zu helfen, das Gebäude zu renovieren. So wurden neue Sanitäranlagen eingebaut, neue Betten erstellt und auch die



Wasserversorgung wurde durch Regenwassertanks verbessert. Die Kinder, die oft aus benachteiligten Familien stammen, wurden mit neuen Matratzen, Decken und Solaranlagen ausgestattet.

Ein weiterer Aspekt im Zuge der Renovierungsarbeiten war es, eine Solaranlage zu installieren, um für ausreichend Licht zu sorgen, das nicht von Kerzenlicht stammt. Denn bei den häufigen Stromausfällen in Mityana sollen die Kinder keiner Brandgefahr durch Kerzenlicht ausgesetzt werden, denn besonders durch die Hörbehinde-

**„Ein Mensch,
der zu Anderen gut ist,
tut das Beste für sich selbst“**

rung der Schülerinnen und Schüler könnten die Kinder im Notfall schlecht frühzeitig alarmiert werden.

Sowohl der Kariobangi North Day Nursery School in Kenia, als auch der Watoto Wetu, was für „Unsere Kinder“ steht, werden von Nangina e.V. mit dem Essensprogramm unterstützt. Die 461 Schülerinnen und Schüler der letzteren Schule kommen aus den schwierigsten und ärmsten Verhältnissen, die meisten von ihnen sind Waisen und auf die vor Ort lebenden Comboni-Missionare angewiesen. Sie sind froh über das „Feeding Programme“, denn so bekommen sie ein ausgewogenes Frühstück und ein warmes Mittagessen.

Eine große Herausforderung stellte auch die Wasserversorgung und das Abwassersystem dar- doch durch den Beistand der Nanginesen war auch diese Hürde nicht zu groß, sodass die Watoto Wetu Schulanlage in einem sehr guten Zustand ist, was besonders hervorzuheben ist, weil die Schule mitten in den Slums liegt.

Obwohl noch eine weitere Strecke vor den Nanginesen liegt, sind sich alle sich, dass sie diese Strecke gemeinsam und im Vertrauen auf Gottes Hilfe meistern werden. ☩



Rein ins Rampen-Licht

F&H Event Company feiert 25-jähriges Bestehen

Echte Lichtblicke – dafür sorgt die F & H Event Company aus Unna. Die beiden Unternehmensköpfe, Wolfgang Flammersfeld und Reinhard Hartleif, haben in den letzten Jahren mit innovativen Lichtkunst-Veranstaltungen bundesweit für Furore gesorgt – zuletzt mit der spektakulären XXL-Illumination der Möhneseestaumauer. Vor nunmehr 25 Jahren gründeten die beiden Unnaer das Unternehmen.

Am 8.8.1988 machten sich Wolfgang Flammersfeld und Reinhard Hartleif selbständig. Es war eine Schnapszahl, aber ganz und gar keine Schnapsidee. Denn in den zwei Köpfen steckte viel Kreativität, aber ebenso viel unternehmerischer Geist. „Wir gehen an jede Veranstaltung mit dem Anspruch völliger Perfektion heran“, betonen die beiden Chefs. „Schließlich wollen wir jedem einzelnen Besucher ein unvergessliches Erlebnis bereiten.“ Mit diesem Qualitätsdenken setzte das Duo seine Projekte in zahlreichen Städten äußerst erfolgreich um – von den Meisterfeiern des BVB auf dem Dortmunder Friedensplatz im Jahr 2002 bis zu zahlreichen Konzerten, Public- und Unternehmens-Events. (Rampen-)Licht war schon immer fester Bestandteil im Unternehmensportfolio. Im Laufe der Zeit gewann dieses Element zunehmend an Bedeutung und die F & H Event Company bewies ihre Stärke in der Entwicklung kompletter Illuminations-Konzepte. „Wir lieben Licht“, sind sich die Unternehmens-Chefs einig.

Verfolgt man auf der Landkarte die Veranstaltungsstationen der F & H Event Company, zieht sich die Spur wie ein Lichtschweif kreuz und quer durch Deutschland. Wolfgang Flammersfeld und Reinhard Hartleif bringen mit ihrer Crew ganze Innenstädte, Parks, Schlösser, Höhlen, Friedhöfe, Industriedenkämler und sogar eine riesige Staumauer zum Leuchten. Bekannte wiederkehrende Lichtkunstveranstaltungen der F & H Event Company sind zum Beispiel das „Winterleuchten“ in Dortmund, das „Parkfunkeln“ in Norderstedt, das „Herbstleuchten“ im Hammer Maxipark, das „Winterlicht“ in Frankfurt, der „Lichtgarten“ in Hemer, die „Höhlenlichter“ in Iserlohn, das „Parkleuchten“ im Grugapark Essen, die „Lichterspiele“ in Hohenlimburg, der „Lichtzauber“ in Arnsberg sowie die „Stadtlichter“ in Unna. Immer im Einsatz: Hunderttausende von Lichern, unzählige LEDs, riesige Projektoren, kilometerlange Kabel und mindestens zwei Dutzend helfender Hände.

Die meisten Licht-Events finden in der dunklen Jahreszeit statt. Dann setzt die Dämmerung so früh ein, dass die

ganze Familie – inklusiv der Kinder – in den Genuss des abendlichen Lichtschauspiels kommen kann. Im Sommer geht es für Wolfgang Flammersfeld und Reinhard Hartleif etwas ruhiger zu. Zumindes draußen. Drinnen, in ihrer Lichtkunstwerkstatt in Unna, ist dafür umso mehr los. Hier wird auf Hochtouren an neuen Lichtobjekten geschweißt, geschraubt und getüftelt. Am Computer werden innovative Video-Clips für die Beamer-Projektionen kreiert. „Es ist wichtig, den Besuchern immer etwas Neues zu bieten“, betonen Flammersfeld und Hartleif.

Wir lieben es mit Licht zu arbeiten

Bäume, Sträucher und Wege sind in buntes Licht getaucht. Immer wieder lenken phantasievolle Lichtobjekte den Blick auf sich. Ein leuchtendes Bett hängt im Baum, es tummeln sich Lichtgeister in Wäldchen und plötzlich trifft man auf einen riesengroßen Wasserhahn, der Licht, statt Wasser spendet. Spannend sind die Installationen, bei denen die Besucher selbst mit Licht experimentieren können. Wer schon einmal die Lichtinszenierungen gesehen hat, der weiß: Das ist wirklich sehenswert!



Hier lässt die F&H Event Company es leuchten:
 Dortmund, Westfalenpark 07.12.2013 - 12.01.2014
 Frankfurt, Palmengarten 14.12.2013 - 26.01.2014
 Hemer, Sauerlandpark 20.12.2013 - 12.01.2014
 Hagen, Hohenlimburg 17.01.2014 - 02.02.2014
 Essen, Grugapark 07.02.2014 - 16.03.2014
 Iserlohn, Dechenhöhle 14.03.2014 - 13.04.2014
 Norderstedt, Stadtpark 30.08.2014 - 31.08.2014
 Zülpich, Leuchtende Gärten 13.09.2014 - 28.09.2014
 Mehr Infos: www.world-of-lights.eu



Wir öffnen Türen!

Exerzitien- und Tagungshaus Kloster Brandenburg / Iller e.V.

Mit „Kloster“ verbindet man vielfach alte, ehrwürdige Gebäude. Diese finden Sie im Kloster Brandenburg nicht. Das Exerzitien- und Tagungshaus wurde als jüngster Bauteil im Jahre 2002 fertig gestellt. Das Kloster liegt ca. 20 km südlich von Ulm im schönen Illertal. Es bietet optimale Räumlichkeiten für eine vielfältige Nutzung; die Möglichkeiten sind fast unbegrenzt. Der gesamte Gebäudekomplex ist barrierefrei. Die Gemeinschaft bietet Ihnen in ansprechendem und ausgewogenem Rahmen Gastfreundschaft als wichtigstes Element, damit Sie mehr mitnehmen...

Im Kloster leben 30 Schwestern, einige davon arbeiten im Exerzitienhaus aktiv mit, so dass der direkte Kontakt und Gespräche mit den Gästen jederzeit möglich sind. Der Seminar- und Veranstaltungsbereich sowie die Außenanlagen bieten die idealen Voraussetzungen für Exerzitien, Seminare, Schulungen, Workshops, kreative und kulturelle Veranstaltungen. Sie finden Raum für konzentriertes Arbeiten und Gestalten sowie für Feiern und Events. Fünf lichtdurchflutete Seminar- und Gruppenräume – für 6 bis 80 Personen – ausgestattet mit moderner Technik, stehen zur Verfügung. Das Haus ist mit zahlreichen Balkonen ausgestattet, so ist es möglich, auf kurzem Weg ins Freie zu kommen.

Oasen der Ruhe und Stille im Kloster. Im Meditationsraum oder der Kapelle finden Sie Platz zum Nachdenken,

Entspannen und Ankommen. In den neu angelegten Biobel- und Alpengärten können Besucher ganz besondere Orte der inneren Einkehr finden.

Plätze für Erholung und zum Ausspannen gibt es in den Grünanlagen rund um das Kloster. Weitab vom Großstadtgetriebe können Kurse und Gespräche direkt am Biotop, im Garten oder auf der Dachterrasse abgehalten werden. Das neue Jahresprogramm des Klosters Brandenburg bietet zahlreiche Kurse für viele Lebensfragen an. Exerzitienkurse, Einkehrtage für Erwachsene und Jugendliche, Oasentage vor Weihnachten, Gesangsworkshops, Literaturtage, Familientage, Ikonenmalkurs, Konzerte und vieles mehr. Alle Kurse finden Sie unter www.kloster-brandenburg.de

Ihr Wohlbefinden ist unser Anliegen

Das Übernachtungsangebot umfasst 50 Zimmer, 34 Einzel- und 16 Doppelzimmer, die auch als Einzelzimmer genutzt werden können. Die unterschiedlich ausgestatteten Zimmer bieten einen soliden Standard. Ein Zimmer ist behindertengerecht eingerichtet. Jede Ebene ist mit dem Aufzug zu erreichen. Ihr Wohlbefinden ist unser Anliegen. Wir verknüpfen unsere klösterliche Gemeinschaft mit Dienstleistung und schaffen so eine besondere Atmosphäre für Bildung, Begegnung und Besinnung, aber auch für geselliges Zusammenkommen und Feiern.

Ehrlich glauben

Das neue Buch von Ulrich Eggers

Das leibliche Wohl kommt im Kloster nicht zu kurz. Ausgewogene Küche ist für uns selbstverständlich, Sonderwünsche können gerne direkt mit dem Küchenchef im Vorfeld besprochen werden. Die Klosterstube lädt zum gemütlichen Ausklang des Tages ein.

Kostenfreie Parkplätze stehen zur Verfügung.

Umgebung

Nähe zum Allgäu, Bodensee, Österreich und Schweiz; der Flughafen Memmingen ist in 30 Min. erreichbar.

Freizeit und Kultur

Zahlreiche Freizeitangebote sind in der näheren Umgebung schnell zu erreichen. Wander- und Radwege direkt ab dem Kloster.

Gottesdienste

Die Teilnahme an den Gottesdiensten ist jederzeit und gern möglich.



Exerzitien- und Gästehaus Kloster Brandenburg / Iller e.V.
Am Schloßberg 3 · 89165 Dietenheim – Regglisweiler
Tel. 07347 955 100 · kontakt@kloster-brandenburg.de
www.kloster-brandenburg.de



oben: lichtdurchflutete Räume; unten: Bibelgarten



Ulrich Eggers
Ehrlich glauben
Warum Christen so leicht lügen

Hier finden Sie Impulse für einen ehrlichen Glauben! Denn: Auch Christen lügen! Manchmal bewusst, meistens unbewusst und intuitiv. In 50 sehr persönlichen Impulsen, jeweils mit Fragen zum Weiterdenken, zeigt Ulrich Eggers, wie echte Freiheit in Christus aussehen kann, wie die Unfreiheit eines Doppelbewohnens mit Heiligenschein überwunden werden kann.



Ulrich Eggers
Ehrlich glauben
Warum Christen so leicht lügen
Gebunden, 13,5 x 20,5 cm, 224 S., mit Schutzumschlag
Nr. 226.551, €D 14,95
€A 15,40/CHF 22.50*
ISBN: 978-3-417-26551-4
*unverbindliche Preisempfehlung

Auch als E-Book erhältlich

Edition
A U F A T M E N

Bestellen Sie bei Ihrem Buchhändler oder bei
www.scm-shop.de
Telefon: 07031 7414-177
CH: bestellen@scm-shop.ch | A: bestellen@scm-shop.at

SCM R.Brockhaus
www.scmbrockhaus.de

Fit durch Herbst & Winter

Mit Vitaminen und Mineralstoffen unterstützen Sie Ihr Immunsystem

Grade in den Herbst- und Wintermonaten – typische Erkältungszeit – machen sich viele über ihre Vitamin- und Mineralstoffzufuhr Gedanken. Fragen, wie: Bin ich gut versorgt? Oder: Gibt es bestimmte Substanzen, die ich in der kalten Jahreszeit vermehrt benötige? werden häufig gestellt. Grundsätzlich gilt, unser Organismus kommt ohne Vitamine und Mineralstoffe nicht aus. Denn, sie liefern Energie und sorgen für das allgemeine Wohlbefinden sowie fördern sie die Leistungsfähigkeit.

Doch was ist das genau?

Vitamine sind Substanzen, die die Vorgänge in unserem Körper steuern helfen. Im Gegensatz zu den Nährstoffen Fett, Stärke, Zucker und Eiweiß werden sie in ganz geringen Mengen gebraucht. Da unser Körper aber nur wenige von ihnen in eher unbedeutender Menge selbst produzieren kann, ist er stets auf eine Versorgung von außen angewiesen. Obwohl die benötigten Mengen gering sind, müssen Lebensmittel gezielt ausgewählt werden, denn längst nicht alles ist vitaminreich. Hinzu kommt, dass nicht jedes Lebensmittel jedes Vitamin enthält – Vielfalt ist also angesagt. Vitamine unterstützen die Stoffwechselvorgänge und sind am Aufbau körpereigener Substanzen beteiligt, z.B. an der Bildung von Enzymen, Hormonen und Blutzellen. Sie werden unterschieden in wasserlösliche (A,D,E,K) und fettlösliche Vitamine (B-Komplex, C). Sie sind in pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln enthalten.

Mineralstoffe sind Substanzen, die dem Körper zum einen als Baustoff dienen, zum anderen aber auch an Stoffwechselvorgängen beteiligt sind. Wie bei den Vitaminen ist der Organismus ständig auf eine ausreichende Versorgung mit Mineralstoffen aus der Nahrung angewiesen. Und auch in diesem Fall ist eine gezielte vielfältige Lebensmittelauswahl notwendig, damit Sie von allem genügend aufnehmen. Mineralstoffe sind in erster Linie Baustoff für Knochen und Zähne. Daraüber hinaus regulieren sie den Wasserhaushalt und das Säure-Basen-Gleichgewicht. Ebenfalls sind sie an der Reizübertragung in den Nerven- und Muskelzellen beteiligt sowie Bestandteil von Enzymen und Hormonen.

Gibt es Vitamine und Mineralstoffe, die besonders wichtig für mich sind?

Vitamin D (Calciferol) wird im Fettgewebe und in der Muskulatur gespeichert und ist ein wichtiger Baustein

für stabile Knochen. 80% stellt der Körper selbst her (über das Sonnenlicht), lediglich 20% werden über die Nahrung (fetterreicher Fisch, Leber, Eigelb, Milch) aufgenommen. Die meisten nehmen zu wenig Vitamin D zu sich, so dass die allgemeinen Empfehlungen auf 20 µg täglich angehoben wurden.

Vitamin E (Tocopherol) wird ebenfalls im Fettgewebe gespeichert und ist vorrangig am Aufbau der Zellmembranen beteiligt, zum Zellschutz notwendig und als bedeutsamstes Antioxidans bekannt. Es ist in pflanzlichen Ölen und Nüssen (wichtig für die ungesättigten Fettsäuren) Walnussöl, Sonnenblumenöl, Getreide und Leinsamen enthalten. Die täglich empfohlene Menge liegt bei 12 mg für Frauen und 13 bis 15 mg für Männer.

Folsäure wird in der Leber gespeichert und ist vorrangig für Zellwachstum und -teilung verantwortlich. Es ist enthalten in Spinat, Salaten, Nüssen, Vollkornprodukten. Täglich werden 400 µg empfohlen. Da in den genannten Lebensmitteln der Anteil von Folsäure relativ gering ist, ist Folsäuremangel eine der häufigsten Vitaminmangelkrankheiten. Gerade bei der Zubereitung (sehr lichtempfindlich, hitzelabil) können Verluste von bis zu 70% entstehen.

Vitamine C (Ascorbinsäure) schützt die Zellen vor freien Radikalen als so gennantes Antioxidanz. Es ist wichtig für die Stärkung der Immunabwehr und fördert die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung (z.B. Kombination von Getreideflocken und Obst). Es ist sehr empfindlich gegenüber Sauerstoff, Licht, Wärme sowie Wasser. Enthalten ist Vitamin C in größeren Mengen in Obst und Gemüse (Kartoffeln, Beeren, Äpfel, Paprika, Grünkohl). Der tägliche Bedarf liegt bei 150 mg. *Zink* ist ein Bestandteil der roten Blutkörperchen, Haaren, Haut, Augen. Es ist verantwortlich für die zelluläre und humorale Immunantwort. In größeren Mengen enthalten in Innereien, Fisch, Fleisch, Kakao, Vollkornproduktzeugnissen und Hülsenfrüchten. Der tägliche Bedarf liegt bei 7 mg für Frauen und 10 mg für Männer.

Damit ich keinen Defizit bekomme:

In erster Linie gilt, vielseitig und ausgewogen zu essen. Ob Wochenmarkt, Biomarkt oder Discounter, jeder hat die Möglichkeit, „bunt“ auszuwählen. Nährstoffverluste entstehen allerdings auch bei der Zubereitung, vor allem durch Licht (z.B. Vit. A, K, B2, B6), Sauerstoff (z.B. Vit. A, D, E, C), Hitze (B-Vit., Vit. C) oder Wasser (B-Vit., Mineralstoffe). Hier gilt grundsätzlich: Lebensmittel nur kurz waschen, danach erst putzen und zerkleinern, in we-



nig Wasser, so kurz wie möglich garen, richtige Topfgröße wählen, Gerichte nicht lange warm halten und vitaminhaltige Tiefkühlprodukte den Konserven vorziehen.

Wann ist Supplementierung notwendig?

Vorrangig sollte jeder seine aktuelle Ernährungsweise beleuchten, ob die 5-am-Tag-Regel (5 Hände voll Obst und Gemüse) umgesetzt wird. Und, werden überwiegend Vollkornprodukte, hochwertige Pflanzenöle und Nüsse zu sich genommen? Sofern dies nicht der Fall ist, gilt, zuerst die persönliche Nahrungsmittelwahl zu optimieren. In Ausnahmesituationen, wie bei Nahrungsmitteleinverträglichkeiten oder Allergien, während Schwangerschaft und Stillzeit, Resorptionsstörungen, vermehrten Sport oder bei einer zu geringen Energiezufuhr, kann eine zusätzliche Aufnahme von hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll sein, sollte aber im Vorfeld sinnvoller weise mit einem Arzt oder Ernährungsberater besprochen werden.



Vitamine sind Substanzen, die Vorgänge in unserem Körper steuern helfen

Beste Gesundheit während der bunten Herbstzeit und weißen Winterzeit wünscht Ihnen Ihre Heike Stumpf (Dipl.-Ökotrophologin) Praxis für Ernährungsberatung und -therapie
Heike.Stumpf@vital-line.de
 0201-74943544

ISRAEL

Israel & Jordanien – zwei kleine Länder die eine große Vielfalt bieten

Entdecken Sie die Wüste Negev im Süden Israels, das Rote Meer, die antike Nabatäer-Hauptstadt Petra und das Wadi Rum in Jordanien und erleben Sie eine herzliche Gastfreundlichkeit auf beiden Seiten.

Höhepunkte Ihrer Reise:

Nationalpark Bet Guvrin-Marescha – beeindruckend sind die weit verzweigten Höhlensysteme und Zisternen aus hellenistischer Zeit (3. – 2. Jh. v. Chr.), das Amphitheater aus römischer Zeit, arabische Wandzeichnungen... Beweise dafür, wie sich die Menschen der Antike die natürlichen Gegebenheiten zu Nutze machten.

Begegnung in einem beduinischen Dorf – Bei einer Tasse Tee erfahren Sie viel über Heilpflanzen und deren Anbau.

Beer Sheva – die Hauptstadt der Negev-Wüste mit einer malerischen Altstadt und gewaltigen Ausgrabungen.
Sde Boker – Haus und Museum des Staatsgründers und Visionärs Ben Gurion.

Avdat – die Nabatäer-Stadt an der Gewürzstraße.

Ramon-Krater – der größte Erosionskrater der Welt.
Petra – die rosarote Stadt, die „halb so alt ist wie die Zeit“ und von den Nabatäer in Sandsteinfelsen gemeinsam gebaut wurde.

Wadi Rum – eines der farbenprächtigsten Wüstentäler in einer faszinierenden Kulisse aus Felsen und Schluchten (bekannt durch „Lawrence von Arabien“).
Madaba – das orthodoxe Kloster St. Georg mit dem berühmten Mosaik aus dem 6. Jh.

Berg Nabo – historischer Ort des Abschieds Moses von seinem Volk.

Jerusalem – Stadt der Weltreligionen, die Altstadt mit den historischen und religiösen Stätten und die Neustadt mit dem Herzl-Berg, Yad Vashem (Holocaust Museum)...

Außerdem zur Auswahl stehen:

Tel Aviv – die moderne pulsierende Stadt mit einer bedeutenden Bauhaus-Architektur
oder
See Genezareth und die Heiligen Stätten

JORDANIEN



Die 11-tägige Zeitreise von Süd nach Nord beginnt mit einer 2-tägigen Erkundung von Tel Aviv und setzt dann ihren Weg fort durch den Negev zum Roten Meer, durch das Wadi Rum nach Petra und Madaba und endet in Jerusalem. Die Reise findet an zwei Terminen statt:

09.03.2014 - 19.03.2014 und 09.11.2014 - 19.11.2014.

Die Reise von Nord nach Süd: Sie fahren von Tel Aviv direkt zum See Genezareth und besichtigen in aller Ruhe die Hl. Stätten. Vor dort geht es nach Jordanien – Madaba – Petra – Wadi Rum – und von Eilat (Israel) durch die Negev-Wüste nach Jerusalem.

Termin: 23.03. – 02.04.2014.

Ebenso interessante Kombinationen sind die **Bürgerreise SPECIAL** nach Israel und Jordanien des Freundeskreises Städtepartnerschaft Freiburg – Tel Aviv-Yafo e.V., **16.04. – 25.04.2014** und die Reise der **vhs MAINZ, 08.05. – 18.05.2014.**

Alle Infos erhalten Sie vom Reiseveranstalter:
www.reisen-ehrlich.de



Petra



Jaffa



Geliebte Kartoffeln – unendlich vielseitig



Die unscheinbare Knolle ist immer wieder für Überraschungen gut und viel zu schade, um sie immer nur als Beilage zu verwenden. Sie hat durchaus das Zeug, im Mittelpunkt zu stehen und eine Hauptrolle zu übernehmen. Hier drei Vorschläge, wie man sie ins rechte Licht rücken kann: Einmal als Salat, den man als Vorspeise oder schnellen Imbiss servieren kann. Dann als herzhaften Auflauf und schließlich einen etwas feineren Gratin.

Kartoffelsalat mit herhaft geräucherter Schinkenwurst

Eine herzhafte Kochwurst, ordentlich geknöpft, dünn aufgeschnitten, außerdem festkochende Kartoffeln, zum Beispiel Selma oder Sieglinde, frisch gekocht und ebenfalls in Scheiben. Abwechselnd auf einen Teller gelegt, darüber in dünne Ringe gehobelte, rote Zwiebel. Das ist erfrischend, sieht hübsch aus und ist sogar für Jemanden etwas, der für sich allein eine Mahlzeit zubereiten muss, schnell gemacht.

Für zwei bis drei Personen:

6 frisch gekochte, möglichst noch lauwarme Kartoffeln, 100 g herzhafte Kochwurst in dünnen Scheiben, grober Pfeffer aus der Mühle, grobes Meersalz, 2 EL Rotweinessig, 1 EL Birnen- oder Apfelsalsamico, 2-3 EL Olivenöl, ein paar Kräuterblätter (glatte Petersilie, Basilikum, Liebstöckel), 4-5 Kirschtomaten

Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, abwechselnd mit den Wurstscheiben auf Vorspeisentellern anrichten. Die hauchdünne gehobelte Zwiebel darüber verteilen. Mit Pfeffer übermahlen, mit grobem Salz bestreuen, mit Rotweinessig, Balsamico und Olivenöl beträufeln. Geviertelte und gehäutete Kirschtomaten rundum setzen und mit fein geschnittenen Kräutern bestreuen. Dazu dunkles Roggenbrot und ein Pils oder einen kräftigen Weißwein.

Kartoffel-Sauerkrautauflauf mit leckerer Blut- und Leberwurst

Das Kartoffelpüree wird dafür natürlich selbstgemacht. Das ist nicht viel Mühe und es schmeckt einfach unvergleichlich besser als aus der Tüte. Ob man die Kartoffeln dafür durch die gute alte Presse drückt oder lieber zerstampft, ist Geschmackssache. In jedem Fall gilt: Die Kartoffeln müssen sofort nach dem Kochen zerdrückt werden. Schon wenige Minuten Stehen lässt ihre Stärke derart abbinden, dass man selbst mit Riesenkräften die Kartoffeln nicht mehr zermusen kann. Den Mixer oder Pürierstab darf man auf keinen Fall zu Hilfe nehmen, weil dann ein klebriger Leim entsteht, aber nie ein duftiges, lockeres Kartoffelpüree.

Für sechs Personen:

2 kg mehlige kochende Kartoffeln, ca. $\frac{1}{2}$ l Milch, 1 TL Salz, Muskatnuss, Pfeffer, 2 Eier, 500 g frisches Sauerkraut (nicht aus der Dose!), 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 1-2 Knoblauchzehen, $\frac{1}{2}$ Glas Weißwein, 2 EL Butter für die Form, 2 EL Semmelbrösel, ca. 300 g frische (also ungeräucherte) Leberwurst und 300 g frische (ungeräucherte) Blutwurst (Flöns)

Außerdem: 1 Friséesalat, 1 Radicchiokopf, $\frac{1}{2}$ Endivie, 1 Chicoréestaude

Kartoffelvinaigrette: 2 EL Kartoffelpüree, 1 kleine Zwiebel, 3 EL milder Apfelessig, Salz, Pfeffer, Muskat, $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Majoran, 1 Schuss heiße Brühe, 2-3 EL Olivenöl

Die Kartoffeln mit wenig Wasser auf mittlerem Feuer gar kochen. Abgießen, sofort pellen und durch die Presse in den Topf drücken, in welchem bereits die Milch erhitzt ist. Von diesem Kartoffelschnee sofort zwei Esslöffel abnehmen und für die Vinaigrette beiseite stellen. Die durchgepressten Kartoffeln im Topf sofort salzen – mit Muskat und Pfeffer erst am Ende würzen. Mit einem Holzlöffel in der heißen Milch glatt rühren. Sehr kräftig abschmecken und nun das Ei einarbeiten.

Das Sauerkraut: Wenn es sehr sauer ist, in einem Sieb kurz unter fließendes Wasser halten, dann gut ausdrücken. Die Zwiebel fein würfeln, in heißem Öl in einem flachen, breiten Topf andünsten, den gehackten Knoblauch zufügen. Das Sauerkraut untermischen, den Wein angießen. Zugedeckt nur kurz, höchstens 10 bis 20 Minuten, leise simmern lassen.

Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen, die Brösel hineinschütten, die Form drehen und schütteln, bis die Wände und Boden überall davon hauchdünn bedeckt sind. Die Hälfte des Kartoffelpürees in der Form flach streichen, darauf das Sauerkraut verteilen. Die Wurst aus der Pelle drücken, in Scheiben schneiden und darauf gleichmäßig anordnen. Gemischt oder nach Sorten getrennt: rechts Leberwurst, links Blutwurst. Das restliche Püree darüber verteilen und schön flach streichen.

In den 180 Grad heißen Ofen schieben (Heißluft; Ober-/Unterhitze 200 Grad) und den Auflauf etwa 40 Minuten

backen, bis die Oberfläche golden geworden ist und er rundum an den Rändern brodelt.

Dazu gibt's einen Salat aus Frisée, Endivie, Radicchio und Chicoree – die Blätter dafür waschen, zerzupfen oder grob zerschneiden – den Chicoree schräg in knapp fingerbreite Scheiben schneiden. Für die Vinaigrette das beiseite gestellte Kartoffelpüree mit sehr fein gewürfelter Zwiebel, Essig, den Gewürzen, zerrebbeltem Majoran und der Brühe mit einer Gabel glatt rühren, das Öl unterrühren und nochmals schön säuerlich abschmecken. Die Salatblätter damit anmachen.

Als Getränk passt ein würziger, also nicht zu junger Silvaner, beispielsweise aus Franken.

Tomaten-Kartoffeln

Im Winter nimmt man dafür Tomaten aus der Dose (Pelati) oder auch passierte Tomaten aus der Flasche oder dem TetraPak. Im Sommer dürfen es dann natürlich frische Tomaten sein... ein herhaftes und trotzdem leichtes, schnelles Essen: So einfach – und so köstlich!

Für drei bis vier Personen:

800 g Kartoffeln, 2 Stangen Lauch, 1 kleine Dose Pelati, 2 EL Butter, 1 EL getrockneter Majoran, 3-4 Petersilienstiele, Salz und Pfeffer, 4 Eier, 200 g Sahne, 100 g geriebener Käse (nach Belieben Parmesan, Grana oder ein nicht zu junger Bergkäse), Muskat.

Kartoffeln in dünne Scheiben hobeln, Lauch in feine Ringe schneiden, abwechselnd mit geschälten zerdrückten oder in Scheiben geschnittenen Tomaten in eine flache Form schichten. Mit viel Majoran und gehackter Petersilie, natürlich auch mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier mit Sahne und Käse verquirlen, kräftig würzen und darüber verteilen. Bei 180 Grad (Heißluft/ 200 Grad Ober- Und Unterhitze) im Ofen ca. 40 Minuten backen, bis die Kartoffeln gar sind, sich alles gut vermischt hat und der Auflauf brodelt.

Dazu gibt's einen knackigen Salat. Und einen frischen, herzhaften Weißwein.



©apfelgut – Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer



Vertrauen

nicht nur für Gläubige existentiell, sondern auch für die Wirtschaft!

Als Katholiken bzw. überhaupt religiös Glaubende ist das Vertrauen in Gott, in Jesus Christus, ggf. auch „einen“ Gott, grundlegend für den eigenen Glauben: Ohne Vertrauen, dass es etwas gibt, das eben nicht wissenschaftlich nachweisbar ist, wären wir keine Gläubigen.

Nun ist dieses Vertrauen aber nicht nur existentiell für einen Glauben, sondern auch für die Wirtschaft: Trotz aller Regeln, Gesetze und Verbindlichkeiten würde unsere Wirtschaft nicht bestehen können ohne Vertrauen: Vertrauen in den Rechtsstaat, Vertrauen in den Kunden, den

Zulieferer, den Auftraggeber, den Mitarbeiter. So betont zu recht z.B. das Betriebsverfassungsgesetz ausdrücklich eine „vertrauensvolle“ Zusammenarbeit zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer (vgl. § 2 (1) BetrVG).

Ganz grundlegend ist aber das Vertrauen in das Geld, mit dem wir wirtschaften: Nur dadurch, dass jeder in den Wert dieses Geldes, unserer Währung, vertraut, wird es vom Gegenüber akzeptiert. Das Geld ermöglicht uns eine schnelle Erfüllung von Bedürfnissen, eine Investition in die Zukunft und ein Sparen für unseren Ruhestand.

Umso alarmierender sind Entwicklungen der letzten Zeit, die ein solches Vertrauen gefährden: Versprechen von Politikern werden gebrochen, Gesetze vom Staat umgangen, das Geld schleichend entwertet. So geschieht es insbesondere mit dem EURO: Die Versprechen, die Hilfgelder an verschuldete Länder im EURO-Raum seien Ausnahme, wurden längst die Regel. Die Gesetze von Maastricht, die Europäische Zentralbank sei unabhängig von der Politik und eine gegenseitige Haftung der Länder für die Verbindlichkeiten eines anderen Mitgliedstaates verboten (Nichtbeistands-Klausel, Art. 125 AEU-Vertrag), wurde mehrfach gebrochen und durch die Aussage Draghi's ersetzt, man helfe ohne Limit. Schon heute wird der EURO schleichend entwertet durch negative Realzinsen: Nach Abzug der Inflation verliert der Sparer immer mehr an Ersparnis, weil die Verzinsung unterhalb der Inflationsrate liegt. Die Bürger konsumieren mehr, weil sie kein Vertrauen in die Zukunft haben. Das aber geht zu Lasten der Investitionen in die Zukunft!

Statt Vertrauen in den EURO lebt die EURO-Zone derzeit vom Vertrauen in einen Mann, der den Maastricht-Vertrag gebrochen hat. Wie lange geht das noch gut? Zur Erinnerung:

Im Sommer 2012 herrschte an den Finanzmärkten – wieder einmal – hohe Nervosität: Viele Marktteilnehmer rechneten mit einem Auseinanderbrechen des Euro-Währungsraums. Am 26. Juli 2012 gelang es Mario Draghi, Präsident der Europäischen Zentralbank (EZB), in London, mit zwei Sätzen den vorläufigen Wendepunkt in der europäischen Finanz- und Staatsschuldenkrise zu schaffen: „Die EZB wird alles Notwendige tun, um den Euro zu retten. Und glauben Sie mir – es wird ausreichen.“

Die Neue Zürcher Zeitung analysierte ein Jahr später, am 26. Juli 2013: „Notenbankchef Draghi gelang es mit seinem Versprechen, Investoren davon zu überzeugen, dass es



sich nicht lohne, gegen den Euro zu wetten. Fallende Renditen für Anleihen der Krisenländer, ein Erstarken des Euro und eine Erholung an den Aktienmärkten waren die prompte Folge. ... In den hochverschuldeten Staaten der europäischen Peripherie gilt Draghi seither als Held ... In den Kernstaaten der Währungsunion formierte sich hingegen schnell Widerstand gegen Draghis Versprechen, allen voran von der Deutschen Bundesbank und ihrem Präsidenten Jens Weidmann. ... Problematisch sind die Haftungsrisiken, die sich für die Kernländer ergeben. ... Bisher ist die Nervosität nicht an die Märkte zurückgekehrt. So- gar schlechte Nachrichten aus den Peripheriestaaten wie die Regierungskrise in Portugal oder der jüngste Generalstreik in Griechenland lassen die Obligationenrenditen nicht massiv steigen. Das Vertrauen der Marktteilnehmer in das Versprechen Draghis scheint ungebrochen. Bisher war Draghi nicht gezwungen, seinen Worten Taten folgen zu lassen. Trotzdem sind die wirtschaftlichen und strukturellen Probleme in den Krisenstaaten bis jetzt weitgehend ungelöst, auch wenn einige Länder bei ihren Sparbemühungen grosse Erfolge erzielt haben. Die schwache Wirtschaftslage führte dazu, dass die Schuldenstandsquote in der Euro-Zone in den vergangenen Monaten sogar noch an-

gestiegen ist. In Deutschland, das bei Investoren als sicherer Hafen gesucht war, sind die Zinsen nach wie vor sehr tief. Angesichts der Aufhellung der Konjunktur scheint dieses Niveau inzwischen unangemessen. Trotzdem wird die EZB wohl an ihrer expansiven Politik festhalten und die Zinsen weiter senken.“

Als verantwortungsbewusste Bürger und Christen sollten wir wachsam sein, wem wir vertrauen und wo Vertrauen gebrochen wird. Es gehört zu unserer Verantwortung, selbst im Alltag echtes Vertrauen herzustellen, aber auch alle Verantwortlichen zu erinnern, Vertrauen nicht zu missbrauchen bzw. Grundlagen unseres Zusammenlebens nicht zu gefährden.



Dipl.-Volkswirtin

Elisabeth Schulte

Vorsitzende der Diözesangruppe Ruhrgebiet im Bund Katholischer Unternehmer (BKU)



WÜRDE...

**... es für sie keinen rechtlichen
Beistand geben, lebten sie
illegal, auf fremdem Boden,
im eigenen Land.**

WÜRDE SCHENKEN
www.adveniat.de/spenden



Wichtige Informationen zum Elterngeld und Elternzeit

Kurz vor und nach der Geburt eines Kindes stellt sich für die Eltern häufig die Frage, wie der notwendige finanzielle und zeitliche Rahmen zur Pflege und Erziehung des Kindes geschaffen werden kann. Das Elterngeld nach dem „Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz“ (BEEG) soll nach dem Willen des Gesetzgebers die Voraussetzungen dafür schaffen, dass die Elternteile vorübergehend ganz oder auch nur teilweise auf eine Erwerbstätigkeit verzichten können. So soll zumindest bis zur Vollendung des ersten Lebensjahres die Möglichkeit bestehen, dass Eltern mehr Zeit mit dem Nachwuchs verbringen können. Der nachfolgende Beitrag soll die häufig auftretenden Fragen der Eltern beantworten.

Wir werden bald Eltern. Was kann ich an Leistungen nach dem BEEG erwarten?

Es besteht Anspruch auf Elterngeld und Elternzeit. Das Elterngeld soll Familien nach der Geburt eines Kindes unterstützen. Es fängt den Wegfall des Einkommens auf, wenn Eltern nach der Geburt die Erziehung und Pflege ihres Kindes übernehmen und die berufliche Arbeit vorläufig unterbrechen. Das Elterngeld wird für maximal 14 Monate während der Elternzeit gezahlt. Hierbei können sich die Eltern diesen Zeitraum untereinander aufteilen. Zu beachten ist dabei jedoch, dass ein Elternteil mindestens zwei, aber höchstens zwölf Monate für sich in Anspruch nehmen darf. Die zwei weiteren Monate dürfen beansprucht werden, wenn sich auch der andere Elternteil an der Betreuung des Kindes beteiligen möchte. Alleinerziehende, die das Elterngeld zum Ausgleich des wegfallenden Erwerbseinkommens beziehen, können aufgrund des fehlenden Partners die vollen 14 Monate Elterngeld in Anspruch nehmen.

Wie hoch ist das Elterngeld?

Das Elterngeld wird anhand des Durchschnittsverdienstes des betreuenden Elternteils ermittelt. Hierzu ist ein Antrag bei der jeweiligen Kommune unter Hinzufügung von Einkommensnachweisen notwendig. Es beträgt jedoch mindestens 300 Euro und maximal 1.800 Euro.

Wenn ich meine Einkommensverhältnisse offen gelegt habe, wie hoch wird das Elterngeld denn dann ausfallen?

Für Geringverdiener mit einem Einkommen von unter 1.000 Euro vor der Geburt des Kindes kann das Elterngeld unter bestimmten Voraussetzungen bis zu 100 Prozent betragen. Bei einem Einkommen zwischen 1.000 und 1.200

Euro netto beträgt das Elterngeld 67 % dieses Nettoeinkommens. Für monatliches Nettoeinkommen ab 1.200 Euro werden nur noch 65 % des Nettoeinkommens gezahlt.

Ich habe kein Einkommen erzielt, weil ich arbeitslos war. Habe ich trotzdem einen Anspruch?

Ja, denn Elterngeld von mindestens 300 Euro erhalten einkommensunabhängig alle Leistungsbezieher, die nach der Kindesgeburt selbst betreuen. Es muss jedoch darauf geachtet werden, dass nicht mehr als 30 Stunden in der Woche nebenbei gejobbt wird. Andernfalls droht eine Rückforderung.

Ich bin Bezieher von Sozialleistungen. Muss ich mir das Elterngeld auf die Sozialleistungen anrechnen lassen?

Ja! Eine Anrechnung des Elterngeldes wird beim ALG II und bei der Sozialhilfe vorgenommen. Selbst der Mindestbetrag von 300 Euro wird angerechnet. Ausnahmsweise erhalten sozialleistungsbedürftige Eltern jedoch einen Elterngeldfrei-betrag in Höhe von höchstens 300,00 Euro, wenn sie vor der Geburt ihres Kindes erwerbstätig waren. Bis zu dieser Höhe bleibt das Elterngeld bei den genannten Leistungen anrechnungsfrei und steht damit zusätzlich zur Verfügung. Bezieher von Sozialleistungen sollten auch Ihre Mitwirkungspflichten beachten und vorsorglich die Leistungsstellen belegbar über das zusätzliche Einkommen unterrichten.

Mein Bescheid über Elterngeld scheint mir falsch berechnet worden zu sein. Ein Rechtsanwalt kostet Geld. Gibt es staatliche Unterstützung zur Finanzierung eines Rechtsanwalts?

Ja, es gibt staatliche Unterstützung. Das jeweilige Amtsgericht des Wohnsitzes erteilt bedürftigen Rechtsschutzsuchenden sogenannte Beratungshilfescheine, wenn der Bedürftige seine wirtschaftlichen Verhältnisse offenlegt und die Voraussetzungen einer Bedürftigkeit erfüllt. Für den Fall einer Klage kann Prozesskostenhilfe beantragt werden. ☺



Chuya Kojima (Familien-, Sozial- und Erbrecht.), ist Rechtsanwalt bei den „Rechtsanwälten Beumer & Tappert“. Seine Tätigkeitsschwerpunkte sind Familien-, Sozial- und Erbrecht.
0211-59878-10 oder 0203-728354-20 duesseldorf- sowie
duisburg@beumerundtappert.de

In einer Minute zum Katastrophenhelfer



Sicher haben auch Sie noch die beklemmenden Bilder des Hochwassers im Kopf, das im Sommer dieses Jahres tausende Familien in Deutschland vor zum Teil existentielle Probleme gestellt hat. Nicht nur, dass ihnen das Wasser im wahrsten Sinne des Wortes bis zum Hals stand. Für viele begann der eigentliche Albtraum, als Wasserstände und Medienpräsenz wieder zurückgingen und das ganze Ausmaß der Schäden zutage trat.

Viele Menschen boten sich in der Zeit auch der Caritas spontan als ehrenamtlicher Helfer an. Die Solidarität war überwältigend, was sich auch in der Spendenbereitschaft deutlich niederschlug. Als Katastrophenhilfswerk konnte Caritas international die Hilfsmaßnahmen der Caritas-Verbände in den betroffenen Diözesen dadurch vom ersten Moment an unterstützen. Was in den deutschen Medien fast unterging: Auch in unseren östlichen Nachbarländern, insbesondere in Tschechien, zerstörten die Wassermassen ganze Existzenzen. Durch Soforthilfe, psychosoziale Betreuung und Beratung konnte Caritas international auch dort viel Not lindern und den Menschen wieder Hoffnung geben.

Wollen Sie zum Team der Katastrophenhelfer dazugehören?

Tun Sie's! Fördern Sie einfach den Katastrophenhilfsfonds von Caritas international mit einem monatlichen oder jährlichen Beitrag. Das gibt uns die Möglichkeit, sofort handlungsfähig zu sein. Denn gerade bei Naturkatastrophen zählt oft jede Minute, um das Überleben von Menschen in Not zu sichern. Und nicht immer ist die mediale Aufmerksamkeit einer solchen Tragödie so groß wie bei den Fluten im eigenen Land. Die Schicksale der Betroffenen ähneln sich jedoch und sind zum Teil noch tragischer, gerade wenn es Länder trifft, in denen die Situation bereits vor der Katastrophe katastrophal war. Wie

Sie mit monatlich 10 Euro in nur einer Minute zum Katastrophenhelfer werden, erfahren Sie auf der Homepage unter www.caritas-international.de/katastrophenhilfsfonds. Dort finden Sie auch Infos zu weiteren Dauerförderprogrammen, wie zum Beispiel dem „Wegbegleiter“, mit dem Sie Kinder aus extremen Zwangslagen in ein kindgerechtes Leben führen.

Online-Adventskalender 2013



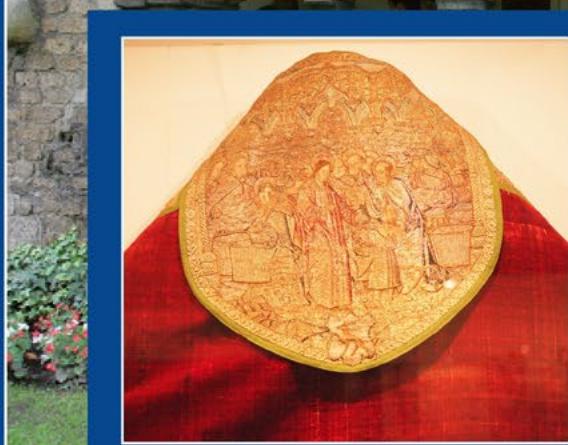
Sie wollten schon immer wissen, was Ihre Hilfe konkret bewirkt? Hierfür hat Caritas international dieses Jahr einen bunten Online-Adventskalender für Sie zusammengestellt. In den 24 Tagen vor Weihnachten werden Sie Menschen kennenlernen, die durch die Projekte von Caritas international wieder eine Perspektive im Leben sehen. Darüber hinaus hält der Kalender an bestimmten Tagen besondere Überraschungen für Sie bereit, um Ihnen das Warten auf Weihnachten 2013 zu verkürzen. Den Adventskalender finden Sie ab dem 1. Dezember unter www.caritas-international.de/advent. Caritas international freut sich auf Ihren Besuch und wünscht Ihnen schon jetzt eine gesegnete Vorweihnachtszeit!



www.caritas-international.de/katastrophenhilfsfonds

Abtei Hamborn

selbst erleben



Öffentliche Führungen 2013
samstags 10:30 Uhr

23. November 2013

7. Dezember 2013

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

An der Abtei 4-6 · 47166 Duisburg

Tourismusbüro

Telefon: 0203/ 5 03 40 64

tourismusbuero@abtei-hamborn.de

www.abtei-hamborn.de

www.pater-tobias.de