BENE 5

DAS MAGAZIN DES BISTUMS ESSEN AUGUST/SEPTEMBER 2014

ZEIT FÜR EIN NEUES LEBEN

EIN PLÄDOYER FÜR MEHR ACHTSAMKEIT

ECHTE BASISARBEIT: WER MACHT WAS BEI KIRCHE?

KLOSTER-KRÄUTER: GANZ SCHÖN HEILSAM!

[+ DAS GROSSE BUNDESLIGA-QUIZ]

EDITORIAL: EIN NEUES WIR-GEFÜHL

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie wurde es doch beschworen, das neue Wir-Gefühl, das die Deutsche Nationalmannschaft während der WM hervorbrachte. Einer für alle, alle für einen. Nur gemeinsam sind wir stark. Und wir stimmten fröhlich und unbeschwert ein: Spontanverabredungen zum Rudelgucken, kollektiver Fußball-Rausch, die reine Freude, ja mehr noch, echte Glücksmomente!

Jetzt, wo sich der Sommer dem Ende zuneigt, die Leinwände längst eingerollt, die Beamer wieder verstaut sind, frage ich mich: Wir waren schon Papst, wir sind Weltmeister. Aber was können wir daraus lernen? Was bleibt?

Und wie passt das überhaupt zusammen: Das Gemeinsame in einer Welt, in der sich jeder immer individueller einrichtet? Eine Welt, in denen manchen die „Idee“ für eine gemeinsame Sache oder gemeinsame Werte längst abhanden gekommen ist? Woran sollen wir glauben in diesem unübersichtlichen Dschungel von Informationen, in dieser Welt der ununterbrochenen Erreichbarkeit, in der wir uns ständig eine Meinung bilden müssen, oder – böse formuliert – in der wir ständig und überall unseren Senf dazugeben müssen?

Das „Wir“ ist ein großer Wert, die Nationalmannschaft hat das eindrucksvoll bewiesen. Aber in unserem Leben bleibt das „Wir“ zu oft auf der Strecke. Es gibt kein Patentrezept, vielleicht nur dies: Hin und wieder mal innehalten, die Menschen, die mein „Miteinander“ ausmachen, in mein Leben hineinlassen, anderen das „Wir“ anbieten. Das ist nicht immer einfach, weil „Wir“ auch bedeutet, dass wir Kompromisse finden müssen. Aber vielleicht finden wir auch Gemeinsamkeiten, von denen wir gar nicht wussten, dass wir sie haben: gemeinsame Hobbys, ähnliche Visionen, gleiche Vorstellungen von Leben, Tod, Gott und Glaube.

Ich bin neugierig darauf zu erfahren, wie Sie, liebe BENE-Leser, das „Wir-Gefühl“ leben. In der Familie, mit Freunden, im Ehrenamt, im Verein, im Kollegenkreis. Vielleicht schreiben Sie es einfach mal oder erzählen es uns am BENE-Telefon. Bis dahin wünsche ich viel Spaß beim Lesen dieser BENE-Ausgabe!

Ihre

Jutta Laege, Redaktionsleiterin

8
BOCK AUF POTT: RUHRDEUTSCHSTUNDE

12
MOMO UND DIE ZEITDIEBE

18
KRÄUTERTIPPS AUS KLOSTER SAARN

20
SIEBENSACHEN PACKEN

BE.on

Dieser blaue Button ist unser BENE-Plus für Sie, liebe Leser. Immer wenn Sie dieses Zeichen unter einem Artikel oder Foto in BENE sehen, gibt es online noch mehr Inhalte und Interaktives zum Thema. Geben Sie einfach die jeweils neben dem Button stehende Adresse im Internet ein und lassen Sie sich überraschen! Oder besuchen Sie uns direkt unter: www.bene-magazin.de

Und bei facebook unter: www.facebook.com/magazin.bene

Über Anregungen und Ideen freuen wir uns. Unser BENE-Telefon ist für Sie freigeschaltet dienstags von 9 bis 10 Uhr und donnerstags von 17 bis 18 Uhr. Rufnummer: 0201 / 2204 633

ÜBERTAGE 4
Unterwegs mit den Messdienern

QUERBEET 6
Day of Song: Eine ganze Region stimmt sich ein
5 Fragen an „Helmut Rahn"-Darsteller Dominik Hees

BESUCH BEI ... 8
Kabarettist, Autor und Lehrer Karl-Heinz Henrich: Boh glaubse!? Datt is Ruhrdeutsch!

GUTE GABE 12
Lasst uns alle „Momo" sein: KjG Oberhausen auf den Spuren von Michael Ende

GLAUBENSSATZ 14
Mein neues zweites Leben: Vom Workaholic zur Achtsamkeitstrainerin
Experten-Gespräch: Warum dieser Stress?

ALPHABET 17
A, B, C oder D: Das große Bundesliga-Quiz

LEBENSART 18
Kräuter aus dem Klostergarten Mülheim-Saarn: Expertin Stefanie Horn erklärt, was uns heilt

SIEBENSACHEN 20
7777, 777, 77, 7 km: Von Hattingen in die Welt
7 Volksfeste mit bayerischer Note
7 Gründe für St. Urbanus Gelsenkirchen

BEZIEHUNG 24
Versöhnt und befreundet: Deutsche und Polen, 75 Jahre nach Kriegsbeginn

BESTIMMUNG 26
Gratulation! 40 Jahre TelefonSeelsorge

LIEBER GOTT 27
Lieber Gott, ich hab' da mal 'ne Frage

BETRIFFT 28
Frühchen Diego getauft, Mayas Tagebuch

BESSERWISSER 30
Echte Basisarbeit: Wer macht was bei Kirche?

BESTNOTEN 32
Kino-, Buch- und Gastrotipps aus der Region

BE PLUS / GEBET 34
Termine, Vorschau, Impressum

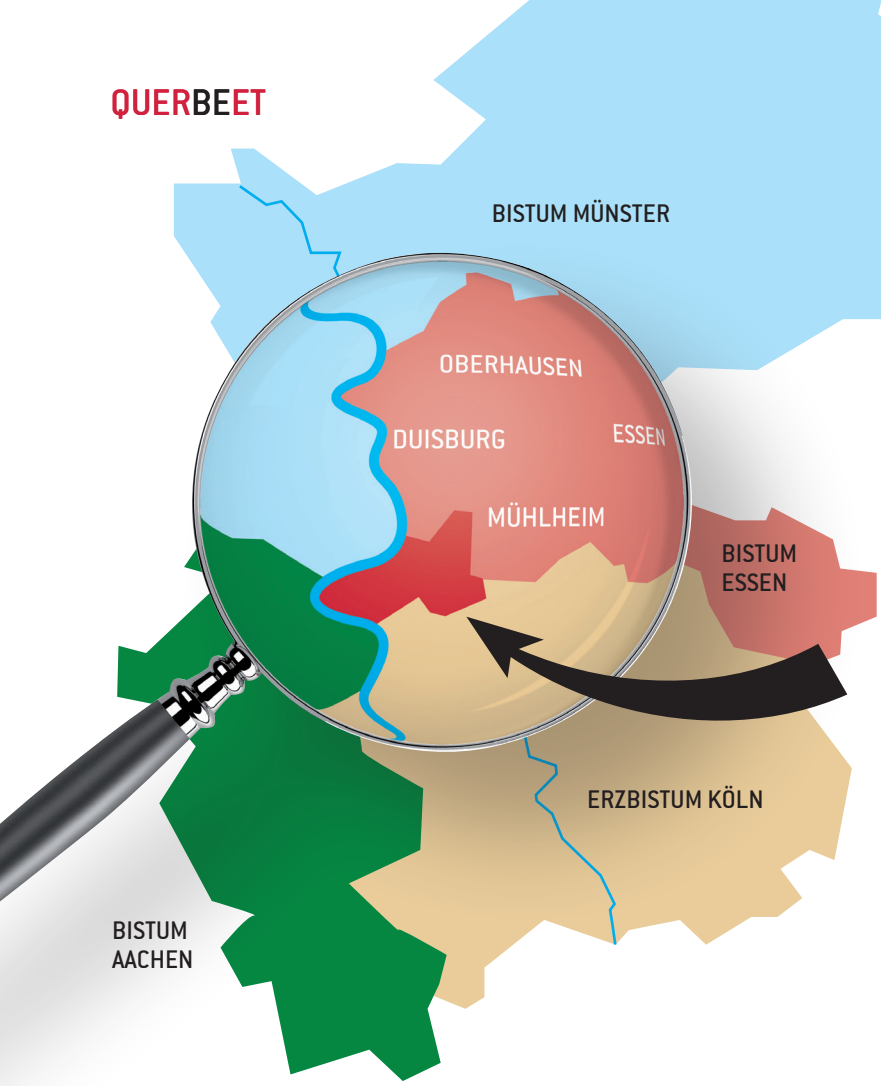
KIRCHE SIND NUR

Text Jutta Laege I **Foto:** Achim Pohl

ALTE MÄNNER :-)

Von wegen! Diese Jungen und vor allem diese Mädchen treten den Gegenbeweis an. Sie stehen stellvertretend für rund 8500 Ministranten und Ministrantinnen von Duisburg bis Plettenberg, die jede Woche dazu beitragen, den Gottesdienst mit der Gemeinde zu feiern. „Messdienersein ist in erster Linie ein großes Gemeinschaftserlebnis“, sagt Ministrantenreferent Kaplan Benedikt Ogrodowczyk. „Und es ist frei von Druck. Ich muss dabei nicht der Beste sein!“ Einmal im Jahr gibt es ein großes Hallo im Essener Dom, wenn die Jugend aus 43 Pfarreien zur gemeinsamen Messe anrückt. Die Atmosphäre ist munter und macht Mut. Nein, Kirche sind nicht nur alte Männer! Und: Die Mädchen haben sogar die Oberhand! Das Verhältnis im Bistum Essen ist 60 : 40. Zuletzt waren 302 Bistumsmessdiener zur Wallfahrt in Rom. Volles Programm inklusive großer Party im Zeltcamp, Stadtführung und sogar einer Papstaudienz. Davon werden sie noch ihren Enkeln erzählen. Und uns schon jetzt – einfach mal anklicken:

BE.on Wallfahrtsgrüße: bene.mg/rom



Zeichen der Zeit

Vor 15 Jahren: Die Gangsterkomödie „Bang Boom Bang“ kommt am 26. August in die Kinos. Bis heute sind Kalle, Keek und ihr todsicheres Ding nicht nur im Ruhrpott Kult.

1999 - 2014

UNSER LINKSAUSSEN: ST. JUDAS TADDHÄUS

Der etwas andere Linksaußen: Die Duisburger Pfarrei St. Judas Taddhäus ist umzingelt von fremden Mächten. „Ja“, lacht Pfarrer Roland Winkelmann, „wir verteidigen uns tapfer!“ Die Pfarrei grenzt an die Bistümer Aachen, Münster und ans Erzbistum Köln. Man lebe aber in guter Nachbarschaft, betont der Pfarrer. Und kleinen Grenzverkehr gibt‘s auch. Die Mündelheimer gehen mal in Uerdingen in die Messe, die Sermer auch mal nach Wittlaer oder Angermund. Und einmal im Jahr treffen sich zu Christi Himmelfahrt alle im Schlosspark Heltorf (Ratingen, Erzbistum Köln) zur Andacht. Natürlich sind umgekehrt auch alle in St. Judas Thaddäus willkommen. „Wir pflegen ein buntes Miteinander in bürgerlichem Umfeld mit einer guten Mischung der Generationen.“ I jul

WUNDERBARE WELT DER LIEDER

„Day of song“ 2014 im Ruhrgebiet – und das Bistum Essen ist auch mit dabei

Was 2010 im Rahmen der Kulturhauptstadt entwickelt wurde, soll auch 2014 fortgesetzt werden. Am 27. September findet im gesamten Ruhrgebiet wieder der „Day of Song“ statt. An 53 Orten treffen sich Chöre aller Art und jeden Alters und animieren das Publikum, mitzusingen. Auch das Bistum Essen ist aktiver Part des Gesangstages – nicht nur mit seinen vielen Kirchenchören. Erstmals und eigens für den „Day of Song“ wird der Projektchor des Bistums gemeinsam mit den Philharmonikern, dem Chor der deutschen Oper am Rhein sowie ausgewählten Jugendlichen, die sich über ein Casting beworben haben, ein Mitsingkonzert veranstalten. Es findet am Abend ab 19 Uhr im Stadttheater Duisburg statt und steht unter dem Titel „What a Wonderful World“ (Eintritt frei). Chorleiter Stefan Glaser freut sich sehr auf das Ereignis. Er wird die Musiker und Hobbysänger dirigieren und hofft auf rege Teilnahme. „Es ist wirklich fantastisch und eine Riesenherausforderung.“ Geplant sind für die abendliche Aufführung unter anderem „Die Gedanken sind frei“, „Über den Wolken“, der Gefangenenchor aus Nabucco und „Thank you for the music“.

Glaser ist der „Day of Song“ sehr wichtig. „Wir können uns ein bisschen aus dem kirchlichen Raum lösen und gemeinsam etwas tun. Es wäre schön, wenn wir möglichst viele Leute zum Singen brächten. Singen ist doch etwas Selbstverständliches!“

Dazu dürfte auch diese Aktion wieder beitragen: Um 12.10 Uhr läuten an allen 53 Orten die Kirchenglocken, um Punkt 12.10 Uhr wird dann auf allen Plätzen gleichzeitig gesungen. Getreu dem Motto: Wo gesungen wird, da lass dich nieder. Böse Menschen haben keine Lieder! Eine schöne Tradition, die schon beim reinen Gedanken daran Gänsehaut verursacht ... I jul

Wo Sie wann mitsingen können, finden Sie unter: www.dayofsong.de

Musical-Star Dominik Hees

Nachgefragt:

Wie ist es, Helmut Rahn zu spielen?

5 FRAGEN – 5 ANTWORTEN

Der Kerpener Musical-Darsteller Dominik Hees war gerade erst geboren, als Deutschland zum dritten Mal Weltmeister wurde. Das erste Mal, 1954 in Bern, kennt er nur aus Film und Fernsehen. Ab dem 23. November spielt er in Hamburg im „Wunder von Bern", Ruhrpott- und Fußball-Legende Helmut Rahn. Im Ruhrgebiet stand Hees auch schon auf der Bühne: Als Buddy Holly. Nicht ausgeschlossen, dass das Fußballmusical irgendwann auch hier bei uns gastieren wird. Angebracht wäre es ja ...

BENE: Sie sind 25, das „Wunder von Bern" liegt 60 Jahre zurück. Warum ist es bis heute ein so faszinierender Stoff?
Dominik Hees: Weil das damals ein einmaliger Moment war. So „besonders" wie 1954 war es hinterher nie mehr wieder – auch wenn die aktuelle Euphorie über den gewonnenen Titel in ganz Deutschland gut erahnen lässt, wie sich die Menschen damals gefühlt haben. Im Musical geht es aber nicht nur um den WM-Sieg von 1954. Wie in Sönke Wortmanns Film wird die bewegende Geschichte der Familie Lubanski mit dem Turnier verknüpft.

BENE: Wie fühlt es sich an, einen Weltmeister zu spielen?
Hees: Spitze! Helmut Rahn war eine wirklich charismatische Persönlichkeit, und er spielt auch im Musical eine wichtige Rolle. Respekt vor der historischen Figur ist natürlich immer dabei, aber das sehe ich als Ansporn.

BENE: Musical und Fußball – geht das überhaupt zusammen?
Hees: Das Thema Fußball ist im Musical in vielen Facetten vorhanden. Das beginnt bei Kindern, die auf dem Bolzplatz kicken und endet im WM-Endspiel Deutschland gegen Ungarn. ***Das*** *ist übrigens so spektakulär inszeniert, dass es die Zuschauer von den Sitzen reißen wird. Außerdem: Im Musical geht es immer um große Emotionen. Und gibt es etwas Emotionaleres als Fußball?*

BENE: Die Premiere ist in Hamburg. Aber Wunder von Bern und Helmut Rahn gehen ohne Ruhrpott-Kulisse doch gar nicht ...?
Hees: Das Stück spielt ja auch eindeutig im Ruhrgebiet! Kulissen, die Sprache der Menschen, selbst die Komposition von Martin Lingnau führen den Zuschauer ganz klar in das Herz des Potts. Als deutsche Musical-Hauptstadt und drittgrößter Musical-Standort der Welt ist Hamburg aber dennoch die richtige Standortwahl für die Weltpremiere – noch dazu in einem brandneuen Theater!

BENE: Spielen Sie selbst Fußball und wer ist Ihr persönlicher Fußballheld?
Hees: Ich war und bin immer noch total fußballverrückt!! Mein absoluter Favorit ist der legendäre Brasilianer Pelé! I jul

WIR WOLLEN FRIEDEN!

„Hass und Gewalt haben in unserer Stadt nichts zu suchen."
Essens Oberbürgermeister Reinhard Paß

„Der Friede beginnt vor Ort, in unseren Familien, in unseren Religionen". Wir müssen mehr Möglichkeiten zur Begegnung und Aufklärung gerade für jüngere Mitbürger schaffen."
Hans-Hermann Byron, Vorstand Jüdische Kultusgemeinde

„Wir haben als Menschen zwei Möglichkeiten: Gewalt – das ist die Hölle auf Erden. Oder Frieden – das ist der Himmel auf Erden."
Jürgen Cleve, Katholischer Stadtdechant Essen

„Wetteifern wir in guten Taten!"
Muhammet Balaban, Vorsitzender der Kommission Islam und Moscheen, Essen

Gemeinsam mit weiteren Vertretern von Kirchen und Stadt unterzeichneten sie alle am 31. Juli 2014 eine Erklärung des „Initiativkreises Religionen in Essen" (IRE): Für die Achtung der Menschenwürde, für Verständigung im Nahen Osten, gegen Antisemitismus und Islamfeindlichkeit

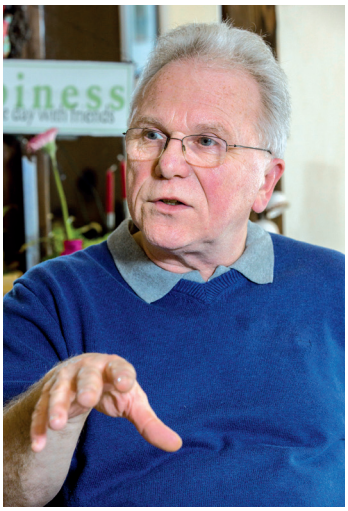
» *Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.* «

Galileo Galilei (1564 -1641), ital. Physiker und Astronom

YOUNG CARITAS IST SEXY

Im Märkischen Kreis hat der Caritasverband des Ruhrbistums Essen das Projekt „Young Caritas" aus der Taufe gehoben. Darin sollen „junge, sozial interessierte Menschen befähigt werden, sich zu engagieren", erklärt Katharina Walter. Die 23-Jährige leitet gemeinsam mit Tobias Rödel (32) das Projekt, das sich an Jugendliche und junge Erwachsenen von 14 bis 27 richtet. Die können sich ganz konkret sozial einbringen und erproben – zum Beispiel mit einer Patenschaft für Altenheimbewohner oder mit regelmäßigen Besuchsdiensten.

„Wir wollen junge Menschen für die Caritas und ihre soziale Arbeit begeistern", sagt Lüdenscheids Caritasdirektor Hans-Werner Wolff. Und der Abteilungsleiter Beratung, Erziehung und Familie beim Caritas-Diözesanverband Essen, Jürgen Holtkamp, ergänzt: „Young Caritas richtet sich auch an Jugendliche, die womöglich noch nie etwas von uns gehört haben. Wir wollen ihnen eine Plattform bieten, wo sie sich austoben können, damit sie merken: ‚Caritas ist cool', karitatives Engagement ist sogar sexy." Infos: www.youngcaritas.de/mk



DIESER LEHRER MACHT BOCK AUF

Gott sei Dank ist er kein Schwabe geworden ... Im Alter von zwei Jahren kam Karl-Heinz Henrich mit seinen Eltern, die von hier stammten, wieder zurück ins Ruhrgebiet. So konnte er Ruhrdeutsch in all seinen Eigenarten studieren und weitergeben – als Deutschlehrer, als Autor und Hobby-Kabarettist. Als Pennäler sagte er übrigens, weil es ihm seine Lehrer so eingeimpft hatten, zuhause einmal „Guten Tag". Kommentar vonne Mutta damals: „Sach guten Tach! Wir sprechen normal." So geriet er zwischen die Fronten.

Fotos Achim Pohl

BENE: Glaubensfrage: Sind Sie aufs Burggymnasium gegangen oder aufs Burchgymnasium?
Henrich: Zu meinen Schulzeiten musste ich „Burg" sagen, heute sage ich „Burch".

Es gibt gute Nachrichten: Bayerisch steht im Atlas der gefährdeten Sprachen der Unesco. Ruhrdeutsch nicht ...
Henrich: Ruhrdeutsch steht wahrscheinlich deshalb nicht drin, weil sich die Leute gar nicht so einig sind, ob Ruhrdeutsch ein Dialekt ist. Genau genommen ist es ein Substrat des Niederdeutschen, ein Regiolekt. Dennoch gilt fürs Ruhrdeutsch aufgrund des signifikanten Einflusses von Hochdeutsch: Es ist seit Jahrzehnten gefährdet. Erst seit einigen Jahren ist wieder ein bisschen das Bewusstsein für Dialekte und Sprachbesonderheiten gewachsen. Auch bei uns.

Also wird es nicht aussterben?
Henrich: Sagen wir mal so: Es gibt Wörter, die werden verschwinden, wie zum Beispiel die Verkleinerungsformen Mütterken, Bütter-ken. Andere wie „Komma!" oder „Hömma!" oder das gesprochene ch statt g wie in Teig, werden nicht mehr eindeutig uns zuzuordnen sein, weil sie sich auf ganz Deutschland ausgedehnt haben.

Was ist für Sie das Besondere an Ruhrdeutsch?
Henrich: Diese ehrliche Sprache, die keine Umschweife macht ... Vielen ist die Ruhrgebietssprache natürlich zu direkt und zu frech. Und das hat ihr in Beliebtheitsumfragen häufig hintere Ränge beschert – mit dem Sächsischen zusammen. Paradoxerweise kommen die Menschen, die Ruhrgebietsdeutsch oder Sächsisch sprechen, in Umfragen aber wieder gut weg. Weil man ihre Direktheit schätzt.

Und aus Lehrersicht: Wie erklären Sie Schülern oder Auswärtigen Ruhrdeutsch?
Henrich: Das nicht gesprochene R wie bei Schirm (Schiom) und Kirche (Kioche) einerseits und bei Mutter (Mutta) und Butter (Butta) andererseits – das ist unser Markenzeichen. Hinzu kommt ja, dass wir die Vokale verlängern. Über „Gelsenkiochen" oder „Spoat ist Moat" lachen die Leute, da sind wir total erkennbar. Der wichtigste Faktor ist aber der falsche, beziehungsweise der nicht definierte Kasus: inne Schule, anne Füße, mitte Omma. Man unterscheidet nicht zwischen Dativ und Akkusativ, und deshalb glauben Auswärtige, man könne es nicht. (Pause) Naja einige können es ja auch nicht! Der Ursprung dieses fehlenden Kasus liegt wieder im Niederdeutschen. Man sagte vor 130 Jahren „en", „ne" und „de" für sämtliche Artikel. Damit sind die Leute früher ausgekommen.

Werden deshalb Menschen, die Ruhrdeutsch sprechen, manchmal als „dumm" verspottet?
Henrich: Im Ruhrgebiet trifft eine Menge unterschiedlicher Nationalitäten und Schichten zusammen. Wer das Hochdeutsche nicht gelernt hat und plötzlich gezwungen wird, Hochdeutsch zu sprechen, hat Probleme. Die Deklination der Fälle ist auch bei mir an der Schule die Hölle, und das ist überhaupt keine Frage von Intelligenz. Solche Fehler beruhen oft auf dem so genannten Soziolekt, man kann daran die Schichtzugehörigkeit oder Herkunft erkennen, aber nicht die Intelligenz messen. Wir hatten einen englischen Austauschschüler, ein wirklich intelligenter Junge. Der tat sich unglaublich schwer, die Artikel „der", „die", „das" zu lernen, weil es sie im Englischen nicht gibt.

Wie würden Sie denn den gemeinen „Ruhri" charakterisieren?
Henrich: Insgesamt sprechen wir sehr hart, sind direkt, aber vor allem sind wir

HASSE SCHON GEHÖRT?

Kommt auf den Pommes watt drauf?
Sollen Soße, Mayonnaise oder Ketchup auf die Pommes frites?

Sich ne Naht zusammenfahren:
Schlecht Auto fahren

Datt is en Schrapphals:
Das ist ein Geizhals

Jezz hatter den Abraham gesehen:
Jetzt ist er 50 geworden

Kannze ma die Luft aussem Glas lassen?
Bitte noch ein Bier!

aus: Ruhrdeutsch, die Sprache des Reviers,
Autor: Karl-Heinz Henrich

RUHRPOTT

Karl-Heinz Henrich liebt die Sprache des Reviers und präsentiert sie liebevoll und schmunzelnd in seinen kabarettistischen Programmen.

GOGREEN. Der klimaneutrale Versand mit der Deutschen Post.

Verschicken Sie Ihre Post, ohne das Klima zu belasten. Mit dem Service GOGREEN werden durch den Transport entstandene Treibhausgasemissionen in Klimaschutzprojekten ausgeglichen. Mehr Informationen zu GOGREEN finden Sie unter: **www.deutschepost.de/gogreen**

GOGREEN

Der klimaneutrale Versand
mit der Deutschen Post

Deutsche Post

Von nix kommt nix: In seinen Deutschkursen geht es immer auch um Ruhrdeutsch und seine Geschichte. Henrich mit Schülerinnen an der Gustav-Heinemann-Gesamtschule.

kontaktfreudig – und hilfsbereit. „Hamse en Problem", fragt der Ruhrgebietler und freut sich, wenn er helfen kann. Natürlich gab es in den 60er und 70er Jahren, als wir angefangen haben, uns mit der Ruhrgebietssprache zu beschäftigen, diese Denkweise: Leute, die mit der Hand arbeiten, sind mit der Sprache nicht so stark. Aber welcher Ruf daraus wurde, war eine Katastrophe. Das hatte vor allem mit Tegtmeier, alias Jürgen von Manger, zu tun. Der war Schauspieler aus Koblenz, mochte das Ruhrgebiet und die Menschen hier nicht, schaute offensichtlich von oben herab auf unsere Sprache und hat sie nicht wirklich beherrscht. Da entstand das Bild vom kleinen Mann mit der Angst vor großen Institutionen. Und das ist eher das Gegenteil von einem „Ruhri", würde ich sagen. Ich mache ja auch Bühnenprogramme mit Ruhrdeutsch – und ganz ehrlich: Ich möchte jedenfalls keinen von-Manger-Preis.

Kennt man den denn heute überhaupt noch?
Henrich: Ich habe eine Unterrichtsreihe zu von Manger gehalten. Und selbst meine Schüler waren erschrocken darüber, was er aus Ruhrdeutsch gemacht hat.

Bei ihren Ruhrdeutsch-Lesungen nehmen Sie doch auch die Leute aus dem Ruhrgebiet aufs Korn.
Henrich: Ja, aber ich mache den Kasusfehler nicht zum Programm. Mir haben die Zuschauer schon oft gesagt: „Man merkt, dass Sie die Leute hier lieben." Ich glaube, darum geht es. Ich erzähle lieber eine nicht so fetzige Geschichte, die wirklich passiert ist, als dass ich übertreibe und bloßstelle.

Und wie ist das mit ihrem Beruf vereinbar? Als Gymnasiallehrer für Deutsch müsste es doch darum gehen, Dialekt auszutreiben und Hochdeutsch zu lehren.
Henrich: Sprache ist etwas Lebendiges. Sie verändert sich ständig, und das ist es, was so einen Spaß macht. Das versuche ich meinen Schülern zu vermitteln. Indem ich Ihnen zeige, woher ihre Sprache kommt. Oder die Brücke zu ihnen schlage, indem ich sage: Schreibt mal alles an die Tafel, was ich nicht verstehe! Ich muss dann richtig raten, weil ich von 70 Begriffen vielleicht zehn kenne.

Dann reden wir aber von Jugendsprache.
Henrich: Ja, das meine ich mit Lebendigkeit. Da werden heute Abkürzungen verwendet, Artikel oder Präpositionen weggelassen. Doch man sollte sich nicht davon verunsichern lassen. In meinen Leistungskursen bekomme ich die Quote der Grammatikfehler immer auf ein gutes Maß reduziert. Die Schüler reden anders, als sie schreiben. Es ist ihre Sprache, sobald ich als Erwachsener sie verstehe und sogar kommuniziere, ist sie es nicht mehr.

Apropos verständliche Sprache. In welcher Rolle sehen Sie da die Kirche?
Henrich: Man soll sich nicht anbiedern, schon gar nicht über den Dialekt. Aber ich bedaure dennoch, dass viele in der Kirche so akademisch sind, eine ganz andere Sprache sprechen. Das treibt auch junge Leute aus der Kirche raus. Ich glaube: Das kann man auch volksnäher. Natürlich mangelt es an priesterlichem Nachwuchs. Es ist nicht einfach, da oben zu stehen, wenn ich nicht singen kann, nicht reden kann, ein bisschen menschenscheu bin, aber unheimlich fromm, nach dem Motto: Ich vertrete die Sache toll, aber die Leute fahren einfach nicht drauf ab. Als Katholik bin ich davon überzeugt: Wir müssen die Zahl der Priester vergrößern. Und deshalb ist der Zölibat für mich ein großes Hindernis. Wir wissen ja, dass er nicht vom lieben Gott erfunden wurde. Ich hoffe auf den Papst. Er kommt von unten, und was er sagt, nimmt man ihm ab. Er hat das Zeug zum neuen Johannes XXIII.

Das Gespräch führte Jutta Laege

BE.on Ruhrdeutsch zum Raten: bene.mg/Ruhrdeutsch

HENRICH IM HERBST

Das Programm:
Best of Kalle Henrich. Datt Schönste aus zehn Jahren un en paa neue Dönekes mit bei

21.09. und 30.11.2014
RÜ-Bühne, Giradetstraße 2, 45131 Essen, www.ruebuehne.de

Karten: Theater-Telefon: 0201-3846766

Ein beklemmend aktuelles Thema in diesen stressigen Zeiten: Die KjG-Theatergruppe Oberhausen studiert Michael Endes berühmtes Kinderbuch „Momo“ ein. Im Oktober ist Premiere.

Text Jutta Laege I **Fotos** Achim Pohl

Natürlich kann es an den Wochenenden vor der Bühnenpremiere schon mal in Stress ausarten. 14-Stunden-Tage sind dann nichts. Thomas (42) und Silvia Brill (42) kennen das. Aber sie nehmen es in Kauf. Weil ihnen, im Gegensatz zum Inhalt des Stückes, das sie seit Monaten mit der KjG Theatergruppe Oberhausen proben, keine Zeit gestohlen wird, sondern weil sie für ihre Investition von Zeit etwas geschenkt bekommen. Liebe, Dankbarkeit, Resonanz und obendrauf, wie Thomas Brill es nennt: „den magischen Moment“.

Freundschaftlich und familiär

Das Ehepaar aus Oberhausen, er Unternehmensberater und studierter Film- und Theaterwissenschaftler, sie Grundschullehrerin und in der Freizeit ambitionierte Theaterpädagogin, studieren mit 37 Jugendlichen „Momo“ ein, Michael Endes berühmte Geschichte vom vagabundierenden, mittellosen Mädchen, das sich mit den grauen Herren anlegt, die den Menschen die Zeit stehlen. „Ich kann mir kein aktuelleres Stück vorstellen“, sagt Brill, der „Momo“ als sein Lieblingskinderbuch bezeichnet. „Die ständige Erreichbarkeit, die Digitalisierung, der Konsum- und Leidensdruck, die mangelnde Zeit von Eltern für ihre Kinder, die Burnout-Raten, das Nur-noch-funktionieren-müssen – an vielem krankt unsere moderne Gesellschaft. Davon will er auf der Bühne erzählen und zum Nachdenken anregen. Da kam ihm „Momo“ gerade recht. „Das Buch hat für unsere heutige Gesellschaft eine unglaubliche Relevanz. Wir haben doch alle diese Sehnsucht, wieder Herr über unsere Zeit zu werden, im Hier und Jetzt zu leben. Lasst uns alle Momo sein!“

Brill hat eine moderne „Momo“-Bühnenfassung geschrieben. Seit Mai wird in Oberhausen neben der Jugendkirche Tabgha regelmäßig geprobt. Die 2007 gegründete Theatergruppe der KjG ist eine eingeschworene Gemeinschaft, die anspruchsvoll und konzentriert arbeitet, in der es aber gleichsam familiär und freundschaftlich zugeht. „Wir betreuen und begleiten hier Jugendliche zwischen 10 und 20 Jahren. In dieser Phase machen sie eine besondere Entwicklung durch. Das ist etwas ganz Wertvolles für alle. Und wenn sie bei den Proben auch herumalbern oder nur schwer zu bändigen sind: Wenn sie am Ende auf der Bühne stehen, merken Sie nicht, dass es Kinder sind. Sie wachsen über sich hinaus.“ Das ist für Brill dieser „magische Moment“.

Schon 2007 war die Resonanz auf das erste Stück der Theatergruppe, „Engelsbande“, sehr groß. Es folgten unter anderem der „Sommernachtstraum“ und „Krabat“ – anspruchsvolles Theater, das sich auch dank finanzieller Unterstützung durch die Kunst- und Kulturstiftung der Sparda-Bank, perfekter Bedingungen im Hintergrund und professioneller Technik immer mehr etabliert. „Wir haben eine Drehbühne, die gesamte Bühne ist 17 Meter lang. Es gibt Licht- und Videotechnik. Und natürlich arbeiten wir mit Musik“, beschreibt Brill. Bestes Beispiel für die zeitgemäße und moderne Inszenierung: Im aktuellen Stück gibt es eine Szene, in der der Konsumterror angeprangert wird, deutlich musikalisch untermauert durch den Song „Barbie Girl“.

Geerdet und achtsam

Aus anfänglich 15 Mitspielern sind inzwischen fast 40 geworden. Da heißt es auch schon mal: warten, bis jemand ausscheidet, weil er die Schule abschließt und den Heimatort verlässt. Kathrin Beck ist 16 und spielt zum ersten Mal die Hauptrolle. „Wir haben Kathrin ausgewählt, weil sie sehr geerdet und achtsam ist“, erklären die Brills. Das kann beim nächsten Stück aber schon wieder anders sein. „Wir legen Wert darauf, dass es keine Stars gibt.“ Bei den Proben sitzen denn auch alle in immer wieder unterschiedlichen Kleingruppen zusammen, lernen Texte, tauschen sich aus, spielen unter engagierter Anleitung der Brills einzelne Szenen durch. „Es macht einen Riesenspaß“, erklärt Hannah Boesler (17). „Und es ist immer ein großes Geheule, wenn jemand die Gruppe verlässt.“ „Die Freundschaften hier sind das Tollste“, pflichtet Fabienne Zirwes (16) bei. Und Kathrin Beck bringt es auf den Punkt: „Die Theatergruppe ist meine zweite Familie.“ Und damit hat sie die Botschaft ihrer Figur Momo fast schon gleich mit transportiert: „Man soll sich Zeit nehmen für Freunde, Familie und das Leben.“ Die Jugendlichen der KjG-Theatergruppe in Oberhausen haben das begriffen. Ob sich die Botschaft im Oktober auch ins Publikum säen lässt? Im wahrsten Sinne eine schöne Vorstellung ...

Premiere ist am 24. Oktober 2014 im Gemeindesaal Liebfrauen, Oberhausen
Karten & Infos: www.kjg-theater.de

LASST UNS ALLE

Fotos unten: Szenen aus „Momo“-Proben

MOMO SEIN!

Hoch engagiert und voller Begeisterung für modernes Theater: Thomas und Silvia Brill sind die Gründer der KjG-Theatergruppe Oberhausen.

Links: Hauptrolle ohne Allüren: Kathrin Beck spielt „Momo“. Sie fühlt sich in der Gruppe gut aufgehoben. „Sie ist meine zweite Familie.“

Wiedersehen mit Original-Momo

Sie war es, die Momo 1986 ein Gesicht gab: Schauspielerin Radost Bokel mit ihren großen dunklen Augen und dem brünetten Wuschelkopf. Jetzt ist die inzwischen 39-Jährige wieder in Sachen Momo unterwegs und kommt am 18. September auch ins Ruhrgebiet. Gemeinsam mit Schauspielkollege Jean-Marc Birkholz liest sie im Medienforum „Momo“. Die Veranstaltung beginnt um 19.30 Uhr. Der Eintritt beträgt 13 Euro. Karten gibt es im Medienforum des Bistums Essen, Zwölfling 14, 45127 Essen, Tel.: 0201 / 2204-274

BE.on Blick hinter die Kulissen von „Momo“: bene.mg/kjg-theater

HALLO ICH! … BIN WIEDER DA!

VOM DAUERSTRESS ZUM ACHTSAMKEITSTRAINING: WARUM ANGELA HOMFELDT IHR LEBEN KOMPLETT UMWARF

Text Jutta Laege I **Fotos** Achim Pohl

Den lieben Gott einen guten Mann sein lassen und sich Zeit für Entspannung zu nehmen, das wird in der heutigen Zeit viel beschworen und doch wenig realisiert. Die Kunst der Muße beherrschen die wenigsten. Stattdessen wollen wir immer noch mehr Inhalte in den Tag pressen und hetzen von einem Termin zum nächsten. Bis es nicht mehr geht. Achtung! Spätestens dann ist es Zeit für ein neues Leben.

Heute stressfreier und glücklich: Angela Homfeldt

Angela Homfeldt hat es geschafft, die Tür in ein neues Leben zu öffnen. Allerdings musste sie im wahrsten Sinne mit der Nase davor gestoßen werden. Angela Homfeldt hatte ein erfülltes Leben: Gut bezahlter, anspruchsvoller Job, toller Mann, zwei Kinder, intakte Familie, Anerkennung, Erfolg. 12 bis 14 Stunden-Tage waren die Regel, und wenn die Kinder im Bett waren, arbeitete sie auch gerne noch mal weiter. „Mein Motto war: Es ist alles eine Frage der Organisation. Ich wollte das alles wuppen und habe ja auch viel Bestätigung von außen dafür bekommen“, berichtet die Diplom-Ökonomin. „Aber dabei bin ich selbst auf der Strecke geblieben!“

Die Talfahrt beginnt 2009: Für Freizeit und Freunde ist kein Platz mehr, geschweige denn für Hobbys oder Sport. Erst kommt der Tinnitus, dann Rückenschmerzen, die sie zwei Wochen bewegungsunfähig machen. Doch sie läuft weiter in ihrem Hamsterrad. „Im tiefsten Innern wusste ich, dass es so nicht weitergeht. Aber ich wollte nicht zur Ruhe kommen. Und ich dachte, die Firma funktioniert nicht ohne mich.“

„Da oben wollte mir jemand ein Zeichen geben“

Im Sommer 2011 ertastet sie einen Knoten in ihrer Brust. Die Diagnose ist niederschmetternd. Ein aggressiver Tumor. Von jetzt auf gleich ist alles anders. „Chemotherapie hardcore“, acht Einheiten, die ihr die Kräfte rauben. Dazu aber zum ersten Mal ganz viel Zeit. „Es kommen ja ganz viele Gedanken“, sagt Angela Homfeldt. Heute ist ihr klar: „Da oben wollte mir jemand ein Zeichen geben.“ Die Behandlung schwächt sie immer mehr, das alte Leben ist plötzlich ganz weit weg. „Ich habe viel gelesen und angefangen zu meditieren. Ich war sicher, dass das meine Gesundheit stärkt.“ Die Operation übersteht sie gut, auch die Bestrahlungen, die sich anschließen.

In der Reha kommen ihr wieder die Worte ihres Arztes nach der Tinnitus-Diagnose in den Sinn. Sich etwas Gutes tun, negativen Stress vermeiden. „Es gibt ein Leben vor dem Tod.“ Dem will sie sich endlich stellen. Sie war schon während der Chemotherapie jeden Tag spazieren gegangen. Jetzt beginnt sie mit ihrem ganz persönlichen Achtsamkeitstraining und horcht in sich hinein. „Wer bin ich? Was will ich wirklich? Und was will ich noch schaffen?“ Dabei geht es ihr weniger um Esoterik oder die spirituelle Komponente, sondern vielmehr um das Fühlen des eigenen Ichs. Geistig wie körperlich. Bei einer Alpenquerung gemeinsam mit anderen Krebspatienten festigt sich der Wille, einen neuen Weg einzuschlagen. „Wandern ist auch eine Form der Meditation. Ich habe mich danach so stark gefühlt und fest daran geglaubt: Jetzt schaffst Du alles!“

Angela Homfeldt öffnet die Tür, vor die sie gestoßen wurde. Und taucht ein in eine neue Welt. Sie macht eine Ausbildung zur Achtsamkeitstrainerin und wagt den Schritt in die Selbständigkeit. Ihr Programm besteht aus Meditation, einfachen Yogaübungen und speziellem Coaching zur Burn-Out-Prävention. Die Kunst der Achtsamkeit ist das beste Mittel gegen Stress. Davon ist Angela Homfeldt überzeugt. Studien und Experten geben ihr Recht. Regelmäßige Meditation schützt vor Überlastung, stärkt die Reaktionsfähigkeit, baut Ängste ab. Mit ihren Kursteilnehmern übt sie Atemtechniken und Körperbewusstsein. „Das Grübeln hat ein Ende“, sagt sie. „Man wird viel klarer. Ich mache jetzt das, was ich bin.“ Auf einer Glücksskala von 1 bis 10 würde sie sich bei 8-9 einstufen. Ihre letzte Nachuntersuchung hat das sicher beflügelt. Es war zum Glück alles in Ordnung.

Tipps und Kurse ab September

Achtsamkeit ist eine Haltung und fördert auch das persönliche Glücksempfinden. Angela Homfeldt empfiehlt zum Beispiel, auf den schönsten, auch kleinen Moment des Tages zu achten und ihn am Abend in einem Tagebuch festzuhalten. So entsteht ein Sammelsurium vieler kleiner Geschichten aus dem Hier und Jetzt. Und: „Sie gehen mit so einem schönen Gefühl ins Bett!“

In ihrem Trainingskonzept „Mibalo“ geht es um das Erlernen einfacher Techniken, die Gedanken und Körper in wenigen Minuten nachhaltig zur inneren Balance führen. Ihre Tagesseminare und Personal Trainings zum Thema Achtsamkeit sind vor allem für Unternehmen und Führungskräfte geeignet. Achtsamkeitskurse und Anti-Stress-Yoga-Kurse für Privatpersonen bietet Angela Homfeldt ab September im Ruhrturm in Essen an. Infos unter: www.mibalo.de

BE.on Achtsam sein – mal ausprobieren!
Übungen zum Einstieg: bene.mg/achtsam

WARUM SIND WIR HEUTE SO GESTRESST?

Thomas Tasch ist Sportbiologe und Pädagoge. Als Gesundheits-Coach in der Essener Contilia Gruppe (Gesundheitsdienstleister und Träger von Krankenhäusern und Senioreneinrichtungen mit 4300 Mitarbeitern) befasst er sich mit Prävention und Gesundheitsförderung. In seiner Arbeit und seinen Vorträgen plädiert er für die Kunst, auch mal abzuschalten und innezuhalten. Das kann auch in einem Gottesdienst sein.

Text Jutta Laege I **Foto** Achim Pohl

BENE: Herr Tasch, wie würden Sie unsere Arbeitsgesellschaft beschreiben?
Tasch: Alles wird schneller, vernetzter, mobiler. Die Ausfallzeiten werden immer höher. Wir gehen momentan von vier bis fünf Millionen psycho-sozialen Erkrankungen jährlich aus.

Gibt es Menschen, die besonders gefährdet sind?
Tasch: Depressionen, Zusammenbrüche, Burn-Outs, Anpassungsschwierigkeiten – diese Phänomene gehen durch alle Schichten der Gesellschaft. Wir werden überflutet mit Informationen, wollen immer mehr Inhalte in den Tag kriegen, viel zu viele Dinge gleichzeitig erledigen. Das ist weit von einer gesunden Work-Life-Balance entfernt. Natürlich darf und soll man im Arbeitsleben auch „Gas geben" und beschleunigen. Aber es muss auch Zeiten der Rast und Ruhe geben. Wie beim Sport: Spannung und Entspannung. Doch diese Erholungsphasen kommen oft deutlich zu kurz.

Woran liegt es, dass wir nicht mehr innehalten können?
Tasch: Nichtstun macht ein schlechtes Gewissen. Wir haben das Gefühl, immer schneller laufen zu müssen, um an der Stelle zu bleiben, wo wir sind. Dies bezeichnet der Soziologe Prof. Hartmut Rosa als „rasenden Stillstand". Dabei ist der Mensch doch nur so erfolgreich geworden, weil er auch Ruhe- und Reflektionsphasen hatte. Denn wer Muße hat, dem kommen oft die besten Ideen. Selbstoptimierer, die jeden Tag penibel durchtakten, machen sich dagegen nur selbst fertig.

Aber man kann das Rad nicht zurückdrehen. Was würden Sie also empfehlen?
Tasch: Wir müssen es schaffen, die natürliche Welt mit der virtuellen Welt zu verbinden. Das Digitale muss mit dem Analogen zusammenspielen. Es spielt sich nicht alles im Netz ab. Horchen Sie in sich hinein und machen sich klar: Wir können meist nicht die Verhältnisse ändern, aber unser eigenes Verhalten. Und zwar in der realen Welt.

Viele kommen jetzt aus dem Urlaub zurück, haben sich vielleicht auch vorgenommen, etwas zu ändern, aber sind gleich wieder in der Tretmühle ...
Tasch: Ja, es fängt schon damit an, dass nach dem Urlaub unser E-Mail-Postfach wieder voll gelaufen ist. Dabei sollte man in seinem Abwesenheitsassistenten explizit darauf hinweisen, wer die Vertretung für den Zeitraum übernimmt, und ab wann man wieder persönlich ansprechbar ist. BCCs und CCs werden inzwischen von vielen Usern einfach gelöscht, um der E-Mail-Flut überhaupt nachzukommen.

Und wenn die Menge der Aufgaben Stress bereitet?
Tasch: Hier bietet sich an, das so genannte Pareto-Prinzip zu beherzigen. Es besagt, dass sich viele Aufgaben mit einem Mitteleinsatz von ca. 20 Prozent so erledigen lassen, dass 80 Prozent aller Probleme gelöst werden. Für den Rest, die wirklich wichtigen Dinge, hat man dann umso mehr Zeit. Außerdem ist es wichtig, den Mut zu haben, auch mal Nein zu sagen, wenn zusätzliche Aufgaben verteilt werden. Nur wer Grenzen setzt, schafft es, Überforderungen vorzubeugen.

Oft resultiert der Stress auch daraus, dass gar keine Pausen gemacht werden.
Tasch. Es ist ganz wichtig, mittags mal kurz rauszugehen. Nicht nur für die Bewegung. Sondern auch, um die Gedanken fließen zu lassen. Das kann beim Spaziergang durch einen Park oder beim kurzen Besuch in einer Kirche sein.

Wie schafft man es, nach der Arbeit abzuschalten?
Tasch: Das beste Rezept ist sicher: Umgebt Euch mit glücklichen Menschen! Denn sie üben einen wirklich positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden aus. Man kann auch Rituale schaffen, in dem man sich zum Sport anmeldet, zuhause kocht oder Musik macht. Aber die Freizeit sollte natürlich nicht durchgetaktet sein. Und: Abschalten gelingt nicht, wenn man die ganze Zeit im Online-Modus bleibt. Fernsehen, telefonieren und nebenbei mit dem Tablet spielen – dieses ständige Multitasking ist nicht hilfreich zum Abschalten. Frank Schirrmacher hat es sogar mal als eine Art Körperverletzung bezeichnet. Das individuell rechte Maß zu finden, scheint mir der richtige Weg zu sein.

Wie gehen Sie mit Stress um? Machen Sie den Test unter bene.mg/stresstest

DAS GROSSE BUNDESLIGA-SAISONSTART-QUIZ

Was war das für ein Fußballmärchen in Rio! Nach dem gewonnenen Weltmeistertitel freuen wir uns jetzt darauf, dass die kurze fußballfreie Zeit ein Ende hat. Hier gibt's das Quiz für alle, die auch in Bundesliga-Saison 52 wieder mitreden wollen. Und die Fragen wie diese locker beantworten können: Wo spielt jetzt eigentlich ...

1 ... Robert Lewandowski?

A: Mönchengladbach B: München
C: Montreal D: Marseille

2 Und wer ist zum Saisonstart wieder an seine alte Wirkungsstätte zurückgekehrt?

A: Felix Magath als Chief Instructor zum VFL Wolfsburg
B: Wolfgang Overath als Geißbockwächter zum 1. FC Köln
C: Armin Veh als Trainer zum VfB Stuttgart
D: Uli Hoeneß als Platzwart zum FC Bayern

3 Es bleibt auch in der Bundesligasaison 2014/15 dabei: Nur ein Verein ist seit Beginn pausenlos dabei. Welcher?

A: 1. FC Köln B: Borussia Mönchengladbach
C: Bayern München D: Hamburger SV

4 Ohne Sponsoren läuft nicht viel. Die meisten Stadien, auch hier im Westen, haben inzwischen Namensgeber. Früher war das alles viel einfacher. Wer weiß noch, was wo hingehört und wo stimmt die Zuordnung nicht?

A: Waldstadion = Veltinsarena auf Schalke
B: Westfalenstadion = Signal-Iduna-Park Dortmund
C: Ulrich-Haberland-Stadion = BayArena Leverkusen
D: Neckarstadion = Mercedes-Benz Arena Stuttgart

5 Bayern München ist Rekordmeister in vielerlei Hinsicht. Was dem Verein noch nicht gelang: Eine Saison lang nur Siege. Das wäre der absolute Rekord. In Punkten also:

A: 88 B: 90 C: 95 D: 96

6 Das Bäumchen-Wechsel-Dich-Spiel nochmal zum Mitschreiben. Aber Vorsicht, einmal stimmt es nicht ...

A: Sam zieht's von Leverkusen nach Schalke
B: Leverkusen holt sich Drmic vom 1. FC Nürnberg
C: Zu Gladbach kommt ein Neuer
D: Dortmund verstärkt sich mit Herthas Ramos

7 Der Essener Otto Rehhagel ist unübertroffen: Mehr als 14 Jahre war er ununterbrochen Trainer bei einem Verein (Werder Bremen). Davon können in heutzutage die meisten nur träumen. Wer ist bei den aktuellen Vereinen in der Bundesliga aber zumindest am nächsten dran?

A: Jürgen Klopp B: Jens Keller
C: Jos Luhukay D: Markus Weinzierl

8 Womit duschen am Ende einer Bundesliga- Saison meistens die Bayern?

A: Bier B: Müller-Milch
C: Champagner D: Seife

9 Und auf wie viele Meisterschaften könnte Dortmund seinen zweiten Platz in der ewigen Bundesligatabelle in dieser Saison ausbauen?

A: neun B: acht C: sieben D: sechs

10 Wer ist in der aktuellen Bundesliga am häufigsten wieder aufgestiegen?

A: Köln B: München C: Hannover D: Berlin

BE.on KICKTIPP GEGEN DEN BISCHOF

Das gibt es nur in BENE: Der exklusive Bundesliga-Kick-Tipp mit Bischof Franz-Josef Overbeck. BENE-Leser tippen gegen den Bischof und können eine Fanausstattung (im Wert von 150 Euro) gewinnen, wenn Sie am Ende der Saison auf Platz 1 stehen.
Anpfiff ist auf **bene.mg/kicktipp**

Keine wertvollen Punkte verschenken – deshalb schnell vor dem ersten Spieltag anmelden! Die Saison beginnt am 22. August um 20:30 Uhr mit dem Spiel FC Bayern München - VfL Wolfsburg.

Und wer bei unserem Quiz mitmacht, kann auch etwas gewinnen: Unter allen richtigen Einsendungen (Frage-Nummern und Lösungsbuchstaben auflisten) verlosen wir fünf exklusive BENE-T-Shirts. Größenangabe und Adresse nicht vergessen:

quiz@bene-magazin.de

ALLESKÖNNER AUS DEM KLOSTERGARTEN

Besuch im Kloster Saarn in Mülheim: Kräuterexpertin Stefanie Horn (Foto) erklärt uns Heilpflanzen, die den Menschen schon seit dem Mittelalter helfen. Jeden zweiten Sonntag im Monat bietet sie Führungen an.

Text Jutta Laege I **Fotos** Achim Pohl

Wer durch den Torbogen an der Klosterstraße in Saarn tritt, ist in Sekundenschnelle in einer anderen Welt. Nur einen Steinwurf von der vielbefahrenen B1 entfernt, lockt im Südwesten des Ruhrbistums ein besonderes Kleinod. Das Kloster Saarn, ehemalige Zisterzienserinnenabtei mit Museum, Café und Bücherei, ist eine Begegnungstätte der besonderen Art. Auch für Natur- und Gartenfreunde. Denn was die Nonnen jahrhundertelang anpflanzten, wächst heute wieder im klostereigenen Kräutergarten. Stefanie Horn kümmert sich als Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin vor allem um die Vermittlung verloren gegangener Kräuterweisheiten. „Ja, ich bin tatsächlich so eine Art Kräuterhexe!“ schmunzelt die Biologielehrerin. „Aber das finde ich nicht despektierlich. So nannte man die Frauen, die sich im Mittelalter mit Kräutern beschäftigten, schließlich auch.“

800 Jahre ist die Klosteranlage Saarn in diesem Jahr alt geworden. Und natürlich gehörte in den vergangenen Jahrhunderten ein Kräutergarten unbedingt dazu. 2011 sorgte der Verein der Freunde und Förderer des Klosters im Rahmen der Restaurierung dafür, dass der Kräutergarten als Anschauungs-, nicht als Erntegarten wieder erstand. „Wir haben uns bei der Rekonstruktion am Wissen über den Aufbau mittelalterlicher Kräutergärten orientiert“, erklärt Stefanie Horn, deren regelmäßige Workshops und Führungen meist schon Monate im Voraus ausgebucht sind. Sie weiß, wogegen ein Kraut gewachsen ist, was man aus Wiesen- und Küchenkräutern so alles zaubern kann und warum Hildegard von Bingen heute aktueller ist denn je. „Die Leute haben heute ein stärkeres Naturbewusstsein und fühlen sich für ihre Gesundheit verantwortlicher.“ In Saarn sind mehr als 100 verschiedene nicht giftige Pflanzen zu sehen, auf Schildern im Beet findet man ihre Anwendungsgebiete. Alle Kräuter gehen aufs Mittelalter zurück, sind ausschließlich heimische Gewächse. Um ihre Pflege kümmert sich übrigens der Mülheimer Gärtner Christof Rumbaum mit sichtlicher Begeisterung. Denn gerade im Sommer sind die bunten Kräuter auch eine echte Augenweide.

BE.on Rezepte aus dem Klostergarten im Video: bene.mg/kraut

HEILZIEST

Betonica officinalis, früher bedeutende Heilpflanze, die Böses abwehrt und gegen alles hilft, ist heute kaum noch bekannt.

Anwendung

Hilft bei Hals- und Rachenentzündungen, bei Kopfschmerzen, ist bedeutsam für die Natur als Insekten- und Nektarpflanze, macht sich schön im Garten.

KAMILLE

Matricaria recutita, schon im Mittelalter eine wichtige „Frauenpflanze“, hilft bei frauentypischen Beschwerden.

Anwendung

Blüten im Tee bei Magenbeschwerden. Achtung: Nur echte Kamille hat einen gelben Blütenkopf, der von innen hohl ist. Krampflösend, entzündungshemmend.

LAVENDEL

Lavendula angustifolia, desinfizierend, entspannend, beruhigend. Ist sogar gegen Klinikkeime im Einsatz.

Anwendung

Zur Insektenabwehr Körper mit Lavendelöl einreiben. Gegen Motten im Schrank Lavendelsträuße reinhängen. In der Küche: Blüten + Zucker = Lavendelzucker

SCHAFGARBE

Achillea millefolium, auch „Augenbraue der Venus“ genannt, weil ihre Blätter tausendfach gefiedert sind.

Anwendung

Bauchwehkraut, das auch Wunden heilen kann. Blutstillend. Schon Achilles soll sich die Schafgarbe über seine Wunde gelegt haben. Als Tee etwa 10 Tage vor Operationen regelmäßig trinken.

RINGELBLUME

Calendula officinalis, wegen ihres ringelförmigen Samens Ringelblume genannt, sät sich selbst aus, blüht immer wieder.

Anwendung

Wundheilende Wirkung als Salbe oder Öl. Blüten im Teewasser sorgen für „Pflege von innen“, Blütenblätter als hübsche Deko über Salat – kann man auch ohne Probleme mitessen!

SPITZWEGERICH

Plantago lanceolatum, „Fußsohle des weißen Mannes“, Arzneipflanze 2014, pflanzliches Antibiotikum.

Anwendung

Reizhusten, Bronchialerkrankungen, desinfizierend, beruhigend. Blätter in Öl ansetzen: gegen Mückenstiche. In der Küche: kleingeschnittene Blätter in Salat oder Tomatensuppe, geben eine pilzige Note.

PEKING – STADT DER GEGENSÄTZE

HATTINGEN

77

Peking zu besuchen heißt, in eine 2500 Jahre alte Geschichte einzutauchen und sich im nächsten Augenblick ins pulsierende 21. Jahrhundert katapultieren zu lassen. Eine Stadt der Gegensätze, die zu erschließen ohne Sprachkenntnisse schier unmöglich erscheint.

Für Erstbesucher eignen sich deshalb organisierte Städte- oder Rundreisen vieler deutscher Reiseveranstalter, die mit den wesentlichen Sehenswürdigkeiten vertraut machen. Für Individualisten sind bei manchen Anbietern Besichtigungspunkte auch einzeln buchbar. Natürlich gehört die Verbotene Stadt (Foto) bei einem Peking-Besuch dazu. Hinter 10 Meter hohen Mauern und Festungsgräben herrschten die Kaiser von der Mitte Pekings über das Riesenreich China. Vom Tian'anmen „Platz des Himmlischen Friedens" erstreckt sich das Pagoden-Ensemble mit seinen 9999 Zimmern nach Norden. Auch Sommerpalast, Himmelstempel, das Hutong-Viertel mit seinen schmalen Gassen sind Pflicht, ebenso wie ein Besuch des 2008 eröffneten Olympiaparks samt „Vogelnest-Stadion". Pekings dynamische Entwicklung ist dort, wo ein komplett neuer Stadtteil entstand, am sichtbarsten.

Die Große Mauer ist unbedingt einen Tagesabstecher wert, Geschichtsinteressierte sollten auch den Gräbern der Ming-Dynastie und dem Lamakloster einen Besuch abstatten. Einen exotischen Ausflug durch chinesische Küche und Nachtleben garantiert der Geistermarkt „Gui Jie". Und echte Pekinger Peking-Ente probieren Sie zum Beispiel im „Quanjude" in Qianmen.

Infos: www.chinaseite.de u.v.a. I jul

HATTINGEN – PANORAMA PARK SAUERLAND

77 km

SPORT, SPASS & SPIEL IM WIL

Spielen, toben, staunen – zwischen Lennestadt und Bad Berleburg liegt der Panorama-Park Sauerland. Genau das Richtige für Familien, die, nur eine Tagestour entfernt, Spaß, Spannung und Naturerlebnis verknüpfen wollen.

Im Sommer lockt vor allem der so genannte „Fichtenflitzer", eine Rodelbahn, in der auch Eltern wieder zu Kindern werden. Es geht auf 1600 Metern durch Tunnel und Kurven bergab. Beliebt sind auch die vielen Sportstationen wie Power-Paddling, der Kletterberg oder das Riesentrampolin, wo sich der Nachwuchs richtig verausgaben kann. Für die Größeren bieten sich die vielen Kletter- und Spielburgen an, für die Kleineren ein

777 km

ENGLISCH? SCHOTTISCH? VON BEIDEM ETWAS!

Das nördlichste Städtchen Englands am Fluss Tweed lockt mit einer wechselvollen Geschichte. 300 Jahre ging es hin und her zwischen Engländern und Schotten. Davon legen monumentale Befestigungswälle und -bauten Zeugnis ab.

Sehenswert sind vor allem die Brücken der Stadt, wie die Old Bridge aus dem 15. Jahrhundert, die wichtiger Verkehrsknotenpunkt zwischen London und Edinburgh war. Imposant sind die Royal Border Bridge, ein 658 Meter langer Eisenbahnviadukt, sowie die Royal Tweed Bridge, 1928 noch Großbritanniens längste Stahlbetonbrücke. Rund um Berwick ist die Landschaft satt und grün, die Nordsee sorgt für frisches Klima, zwei Golfplätze und das nahe „Holy Island“ bieten Entspannung, respektive Strandfeeling. Anreise: Flug nach Edinburgh (90 Kilometer entfernt). Mit der Bahn sind es nach Berwick nur 44 Minuten, mit dem Auto dauert‘s etwas über eine Stunde.

Infos: www.visitnorthumberland/com
www.visit.berwick.com

I jul

DEN SAUERLAND

Abstecher zum Pferdchen-Karussell oder ins lustige Wichteldorf, in dem es viel zu entdecken gibt.

Wirklich wild wird es dann im Wildpark, in dem unter anderem Wölfe, Luchse und Otter leben. Rotwildherden, Damwild, Wildschweine und Bisons sind dort zum Greifen nah. Und Biber können sogar gestreichelt werden – allerdings eher in der Plüschvariante! Kann durchaus sein, dass so ein lustiger lebensgroßer Geselle dann mal mit Ihnen die Riesenrutsche hinunterfährt. 10 -17 Uhr, Eintritt: 11 Euro/Person, Geburtstagskinder frei. **Infos: www.panopark.de**

SICH EINFACH MAL WEGTRÄUMEN. DIE SIEBENSACHEN PACKEN.

Wo kann’s hingehen? Sieben, die göttliche Zahl, ist unsere Inspiration: Vom Ruhrbistum geradewegs per Luftlinie in alle Himmelsrichtungen. Hier lesen Sie, wohin das führt – wenn Sie in HATTINGEN starten.

BOTANISCH UM DIE GANZE WELT

Vom Chinesischen Garten ins Flachmoor und danach in die Taiga. Das geht nicht nur mit dem Finger auf der Landkarte sondern ganz bequem zu Fuß. Herzlich willkommen im Botanischen Garten der Ruhr-Universität Bochum!

Im Botanischen Garten der Ruhr-Universität Bochum, der in den 60er Jahren unter der Federführung des späteren Direktors Professor Klaus Esser geplant und dann nach und nach ausgebaut wurde, treffen die Vegetationen von Sibirien bis Westamerika aufeinander. Hier findet sich alles, was in der Pflanzenwelt von Bedeutung ist – von A wie Akazie bis Z wie Zypresse. 14 000 Pflanzenarten werden auf einer Fläche von gerade mal 14 Hektar gehegt und gepflegt und dienen nicht zuletzt als Anschauungs- und Forschungsobjekte für die Wissenschaft. So wundert es nicht, dass Biologen aus aller Welt ebenso durch die Gewächshäuser und den Park spazieren wie Besucher. Mit 713 Quadratmetern und einer Höhe von 17 Metern gehört das Tropenhaus zu den wichtigsten Gebäuden des Botanischen Gartens. Neben Nutzpflanzen warmer Länder wachsen hier Bäume und Kräuter der tropischen Regenwälder, Mangroven sowie Sumpf- und Wasserpflanzen. Und manchmal zeigt sich im grünen Dschungeldickicht auch ein bunter Vogel wie der Tukan. Das Wüstenhaus beherbergt unter anderem riesige Kakteen, die Savannenhäuser zeigen Hartlaubgewächse aus Australien. Und wer sich nach draußen begibt, steht qausi auf einer Aussichtsplattform und kann seinen Blick über das südliche Ruhrgebiet schweifen lassen. Noch ein Abstecher in die Vegetation unserer Breitengrade? Das Alpinum zeigt, was an Berg- und Alpenhängen so alles wächst. Im Frühjahr besonders sehenswert!

Informationspavillons erleichtern das Eintauchen in diese breitgefächerte Pflanzenwelt. Im Sommer sind Garten und Gewächshäuser von 9 bis 17, bzw. 18 Uhr geöffnet. Im Winterhalbjahr bis 15.30, bzw. 16 Uhr. Der Eintritt ist frei.
Infos: www.boga.ruhr-uni-bochum.de I jul

O'ZAPFT IS! 7 ZÜNFTIGE OKTOBERFESTE IM RUHRGEBIET & SAUERLAND

Es muss ja nicht gleich die Theresienwiese in München sein. Auch im Ruhrbistum wird inzwischen allerorten zünftig die bayerische Kultur gepflegt. Also rein ins Dirndl und die Krachlederne: Hier darf geschunkelt werden:

Auf Schalke

13.09. Innenraum der Veltins-Arena, ab 17 Uhr

Premiere für die „größte Oktoberfestarena der Welt", mit Wies'n-Wirten des Münchener Oktoberfestes, bayerisches Essen, 10 000 Plätze, ab 12 Euro
www.schalke04.de

Bottrop

19./20., 26./27.09., Festzelt Alpincenter, ab 18 Uhr

Echte Oktoberfest-Gaudi mit kulinarischen Schmankerln aus Bayern, Maßkrügen, Original-Oktoberfest-Band ab 15 Euro, AK: 20 Euro
www.alpincenter.com

Plettenberg

19./20.09., Schützenhalle, ab 17, bzw. 15 Uhr

Wegen der großen Nachfrage wurde schon um einen Tag verlängert, Live-Musik, DJ, Wies'n-Gaudi mit bayerischer Brotzeit, Zehnertische kosten ab 150, bzw. 180 Euro
www.fkem.de

Bochum

26.09./27.09 Prater, Nachterlebnispark, ab 21 Uhr

Oktoberfest total, mit Olympiade (u. a. Bierkrugschieben, Wettsägen, Armdrücken), Wahl der Miss Oberbayern, dazu wie immer Musik von Dance bis Schlager, Eintritt: 5 Euro
www.prater.de

Essen-Rüttenscheid

2.10. bis 11.10., Giradetstraße, Messegelände

Stilvolles Ambiente trifft bayerische Gemütlichkeit im Festzelt, mit dabei u. a. Mickie Krause und die „Rüttenscheider Schürzenjäger", ab 15 Euro, Vormittagsveranstaltungen: frei
www.rue-oktoberfest.de

PROPSTEIKIRCHE GELSENKIRCHEN-BUER

7 GRÜNDE, WARUM SIE DIESES GOTTESHAUS GESEHEN HABEN SOLLTEN

1. **Ein heller, weiter Innenraum**
   St. Urbanus wurde Ende des 19. Jahrhunderts als neugotische Kirche im Zentrum von Gelsenkirchen-Buer errichtet. Sie ist ein besonders schönes Gotteshaus aus dieser Epoche mit außergewöhnlich großem, weitem und hellem Innenraum.

2. **Elfenbein erzählt von Maria**
   Mitten in der Kirche steht eine Stele, auf der in den Sonntags-Gottesdiensten das Evangelien-Buch abgelegt wird. Unter einer Glasplatte birgt sie einen großen Schatz: Zwei Elfenbein-Täfelchen (vermutlich 14. Jahrhundert), die in Bildern die Geschichte der Gottesmutter Maria erzählen.

3. **Uralte Pietà**
   Eine mehr als 500 Jahre alte Mutter-Gottes-Figur zeigt dem Betrachter ihren toten Sohn – nicht nur als geschundenen Leib, sondern bereits ein Stück weit verklärt.

4. **Liegender Mönch aus Bronze**
   Eine in der östlichen Turmkapelle auf dem Boden liegende, lebensgroße Bronze-Figur lässt die Besucher stutzen: Es ist das Abbild des Franziskaner-Bruders Jordan Mai. Er wurde 1866 in Buer geboren und wird seit seinem Tod 1922 als Heiliger verehrt.

5. **Kruzifix aus Tafelsilber**
   Aus 21 Kilogramm Tafelsilber, das die Buerer Katholiken gespendet hatten, formte der Künstler Hans Dinnendahl 1938 ein Kruzifix, dessen abgemagerter Körper über dem Altar einen deutlichen Kontra-Punkt zu den athletischen Körpern der Nazi-Kunst setzte.

6. **Bunt leuchtende Fensterpracht**
   Eindrucksvoll sind die zahlreichen bunten Glasfenster von Nikolaus Bette und Hans-Günther van Look, vor allem das rot-blaue Fenster im Querschiff, das eine Ansammlung von Figuren aus der christlichen Kunstgeschichte zeigt.

7. **Strenger von Galen**
   Vor der Kirche schaut eine streng dreinblickende Bronze-Statue des seligen Bischofs von Galen über die Fußgängerzone. Kardinal von Galen, der während der Nazizeit gegen die Euthanasie-Programme predigte, hat 1936 das damals noch zum Bistum Münster gehörende Buer besucht.

I tr

Öffnungszeiten:
Tägl. außer montags 9 bis 18 Uhr

BE.on Mehr Kirchenbilder: bene.mg/urbanus

Mülheim

4.10., RWE-Festhalle, ab 17 Uhr

Premiere! 1. Mülheimer Oktoberfest mit Wies'n Wirt Thorsten Schmidt und der „nice-partyband", bayerische Schmankerl, frisch gezapftes König-Ludwig-Bier, ab 25,50 Euro www.muelheim-ruhr.de

Oberhausen

24./25.10., König-Pilsener-Arena, ab 19 Uhr

Vorglühen mit den „Schürzenjägern" aus Tirol schon am 23.10., dann „Supermusi" mit der „Münchner Zwietracht", bayerische Leckereien, Partyprogramm der Extraklasse, ab 21,50 Euro www.koenig-pilsener-arena.de

DIE GÖTTLICHE ZAHL 7

Die 7 hat in vielen Kulturen eine besondere Bedeutung (sieben Weltwunder, sieben Hügel Roms, der siebenarmige Leuchter „Menora" im Judentum …). Im Christentum steht die 7 für die Kombination aus dem dreifaltigen Gott und der Welt mit ihren vier Himmelsrichtungen und findet sich unter anderem in den 7 Bitten des Vaterunsers – von denen sich drei auf Gott und vier auf die Menschen beziehen.

FREUNDE WERDEN FREUNDE BLEIBEN

Text Jutta Laege I **Fotos und Repros** Achim Pohl

Vor 75 Jahren begann mit dem Angriff des Deutschen Reiches auf Polen der Zweite Weltkrieg. An dessen Ende standen geschätzte 60 Millionen Tote weltweit und zwei ideologisch zementierte Blöcke in Ost und West. Kalter Krieg und Eiserner Vorhang entfernten die ehemaligen Nachbarn immer weiter voneinander. Auch weil Menschen wie Klaus Hermsen, langjähriger Vorsitzender der Kolpingfamilie Essen-Horst, den Kontakt suchten, konnten wieder Freundschaften entstehen. Initiiert wurde der lange Weg der Versöhnung maßgeblich durch polnische und deutsche Bischöfe, nicht zuletzt durch den Essener Kardinal Franz Hengsbach. Im Ruhrbistum begleiten karitative Einrichtungen und Verbände die deutsch-polnische Partnerschaft seit Jahrzehnten.

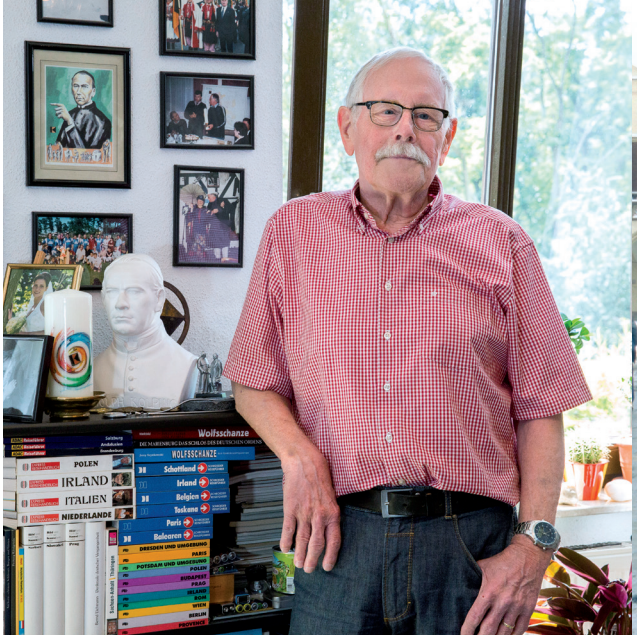
Vorurteile abzubauen, gehört zu den Paradedisziplinen von Klaus Hermsen. „Ich war schon über dreißig Mal in Polen. Mir ist noch nicht mal ein Hosenknopf geklaut worden!“ Seit über dreißig Jahren engagiert er sich für den Austausch mit unseren Nachbarn, die den meisten Deutschen in der alten Bundesrepublik vor dem Ende des Kalten Krieges so fern waren.

Anfang der 80er Jahre war er das erste Mal in Polen. Die Mächtigen der Welt standen sich in Blöcken unversöhnlich gegenüber, in Polen herrschte Kriegsrecht und pure Not. Der gebürtige Pole Jerzy Lisierski, damals als Kaplan in Horst tätig, hatte Verbindungen zu einem Priesterseminar in Nordpolen und bat Hermsen und dessen Mitstreiter um Hilfe. „Wir haben dann die ersten Hilfstransporte nach Pelplin, in der Nähe von Danzig, organisiert“, erinnert sich Hermsen. „In erster Linie Lebensmittel und Konservendosen.“ Mit einem Lkw und einem Ford Transit machten sich die Kolpingleute auf den Weg. Und waren überwältigt von der Freundlichkeit der Menschen vor Ort. „Die haben sogar extra eine Messe für uns gehalten“, berichtet Hermsen.

Der Funke sprang über, dafür hatte nicht zuletzt Kardinal Hengsbach gesorgt. „Der war im kirchlichen Bereich unser Joker!“, lacht Hermsen. Der erste Bischof des Ruhrbistums hatte ebenfalls Anfang der 1980er Jahre angesichts der Not der polnischen Bevölkerung die „Polenhilfe“ der Caritas im Bistum Essen ins Leben gerufen und begründete damit eine dauerhafte Partnerschaft mit dem Bistum Kattowitz (siehe Kasten).

Für Hermsen waren die Reisen nach Polen auch ein lang gehegter Wunsch aus Kindertagen. „Ich kannte das Danziger Krantor nur aus dem Schulbuch und dachte als kleiner Junge: Da kommst du niemals hin. Jetzt konnten wir helfen, genau wie uns nach dem Krieg die Amerikaner mit Care-Paketen geholfen hatten.“

Nach der Wende 1989 ging die Kolpingfamilie neue Wege. Das Bistum Essen vertiefte seine Partnerschaft mit der Diözese Kattowitz, der Kolping Diözesanverband Essen unterstützte den in Polen im Aufbau befindlichen Nationalverband. Und die Horster lernten beim europäischen Kolpingtag 1996 in Salzburg



Klaus Hermsen (l.) war über 40 Jahre Vorsitzender der Kolpingfamilie Essen-Horst. Rechts: Besuch der Gruppe in Krakau

DIÖZESANPARTNERSCHAFT ESSEN-KATTOWITZ

Die Versöhnung zwischen Deutschen und Polen wurde maßgeblich mitbestimmt von Kardinal Hengsbach, der sich schon als junger Priester im Ruhrgebiet um die eingewanderten polnischen Bergarbeiterfamilien kümmerte.

1981 rief er als Ruhrbischof die „Polenhilfe" der Caritas im Bistum Essen ins Leben, hunderte von Transporten gingen damals auch in die Diözese Kattowitz.

Was unter schwierigen Bedingungen währen des Kriegsrechts in Polen begann, wurde zur dauerhaften Beziehung. Ob Bund der deutschen katholischen Jugend (BdkJ), Pfadfinderschaft oder Caritas: Alle halfen, alle tauschten sich aus, ermöglichten Sozialeinsätze, Sommerferienlager, Freiwilligendienste – dies- und jenseits der Grenzen.

In einem „Partnerschaftsvertrag" wurde das Miteinander am 5. Juni 1993 dann endlich besiegelt. Heute steht die Partnerschaft für regelmäßige Besuche vieler Kolpingfamilien und anderer Verbände auf beiden Seiten, Wallfahrten oder gemeinsame Feierlichkeiten, wie zum Beispiel dem Barbarafest, das im Ruhrgebiet und auch in der Bergbauregion Kattowitz regelmäßig begangen wird. Die Kolpingsfamilie aus Luborzyca war übrigens im Mai 2014 zum letzten Mal hier. Fortsetzung folgt – in Polen.

nach zahlreichen Briefen und endlosen Telefonaten ihre Partnerfamilie, die Kolpings aus Luborzyca, einer Gemeinde unweit von Krakau, endlich auch persönlich kennen. Robert Prusak, seit damals Vorsitzender der Kolpingsfamilie Luborzyca, muss lachen, wenn er an das erste Treffen zurückdenkt. „Es war sehr komisch auf dem Marktplatz in Salzburg. Plötzlich stand Klaus Hermsen vor mir und fragte mich, ob ich Robert Prusak kenne."

Für ihn ist die deutsch-polnische Partnerschaft der Kolpingfamilien von enormer Bedeutung. „Wir sind uns in Gedanken, Glauben und Ideen sehr ähnlich, und es ist eine gute Methode, die historischen und zwischenmenschlichen Grenzen und Barrieren wegzuschieben", sagt er.

Ganz praktisch hat er das erlebt, als er die Deutschen zum ersten Mal in Luborzyca empfing und seine Mutter von Kriegserinnerungen übermannt wurde. „Sie wusste noch, dass ein deutscher Soldat ihren Vater bedroht hatte, ihn erschießen wollte." Natürlich war sie vom Besuch nicht begeistert, doch im Miteinander und Kennenlernen änderte sie ihre Sicht. „Das sind ja ganz normale Menschen." Kriegsthemen würden diskutiert, ganz sachlich, sagt Klaus Hermsen. Und natürlich gehörten bei den regelmäßigen Fahrten in die Diözese Kattowitz auch Besuche des ehemaligen Konzentrationslagers Auschwitz dazu. Aber meistens stehe die Geselligkeit im Vordergrund. Land und Leute kennenlernen, Gottesdienste und Feste feiern, gemeinsam Theater spielen, Erfahrungen austauschen. „Alles Dinge, die die Polen hervorragend beherrschen", so Hermsen. „Sie sind so herzlich und dabei unglaublich fromm." Gerade in der Region Krakau, in der der 2005 verstorbene Papst Johannes Paul II., einst Erzbischof war, ist die Verehrung groß.

„Freunde werden und Freunde bleiben", ist ein Motto, das Hermsen gefällt, wenn er an die vergangenen zwanzig Jahre der intensiven Partnerschaft denkt. „Man muss die Polen einfach lieben", sagt er. Und Prusak gibt das Kompliment gerne zurück. „Was Klaus geleistet hat, ist einmalig. Ohne seine Kraft wären wir heute nicht, wo wir sind!"

40 JAHRE
TELEFONSEELSORGE

EIN AKT DER

120 Ehrenamtliche halten bei der TelefonSeelsorge Duisburg Mülheim Oberhausen Wache am Telefon. Sie sind gut ausgebildet, vertrauenswürdig, diskret und rund um die Uhr erreichbar. Für manche sind sie vielleicht die letzte Rettung, auch wenn sie es nie erfahren werden.

Text Jutta Laege I **Fotos** Achim Pohl

BE.on Stimmen der Nacht: bene.mg/telefon

Was kann man jemandem wünschen, der Jubiläum feiert? Weiterhin viel Erfolg und viel Zuspruch. Im Falle der TelefonSeelsorge Duisburg Mülheim Oberhausen ist das so eine Sache. Mehr Anrufer machen sich vielleicht gut im Geschäftsbericht, sind nach menschlichem Ermessen aber eher nicht wünschenswert. Dem Leiter der TelefonSeelsorge, Olaf Meier, kommt es deshalb umso mehr auf die Qualität der Seelsorge an. „Bei uns wird die Seele groß geschrieben!“ Und dafür kämpft der Diplom-Theologe und Psychologe nun seit 18 Jahren, indem er Jahr für Jahr ehrenamtliche Seelsorger ausbildet und ins Team aufnimmt.

Dass die TelefonSeelsorge einen wichtigen Platz auch in unserer sich wandelnden Gesellschaft einnimmt, dokumentieren dann aber doch nackte Zahlen: Über 20 000 Anrufe gingen im vergangenen Jahr am Standort Duisburg ein. Die meisten Anrufer waren zwischen 40 und 60 Jahre alt, über die Hälfte alleinlebend. In gut der Hälfte der Fälle ging es um Beziehungsthemen, ebenso häufig wählten Menschen mit psychischen oder physischen Erkrankungen die kostenlose Nummer, unter der Ehrenamtliche als Ansprechpartner zur Verfügung stehen. Sie bleiben anonym, das ist das Prinzip der TelefonSeelsorge. „Wir machen keine Beratung oder Therapie. Wir sind einfach da“, definiert Olaf Meier die Hilfe. Martina A. oder Peter D. (Namen von der Redaktion geändert) sind beide schon fast zehn Jahre bei der „TS“, wie sie es nennen. Beide empfinden ihre ehrenamtliche Arbeit als enorme Bereicherung für ihr Leben. Vor allem, weil ihnen völlig unbekannte Menschen ihr Vertrauen schenken. „Es ist Menschenliebe, die mich motiviert“, beschreibt Martina A., gelernte Ärztin, Ehefrau und Mutter, „und es entspricht meinen christlichen Vorstellungen.“ Peter D., der nach einer persönlichen Krise selbst Hilfe verschiedenster Art in Anspruch nahm, suchte eine Aufgabe, die ihn auch über das Berufsleben hinaus begleiten sollte, und landete 2005 in der Ausbildung bei der TelefonSeelsorge. „Ich bin sehr froh darüber“, sagt er. „Ich kann hier auch meine persönlichen Erfahrungen einbringen.“

Natürlich kann man sich nicht einfach mal ans Telefon setzen und reden. Dazu sind die Problemlagen, mit denen die Ehrenamtler konfrontiert werden, zu mannigfaltig. „Das fängt bei Trennungen an und hört bei Sucht oder Suizidwunsch auf“, erklärt Meier. Wer in der TelefonSeelsorge arbeiten will, benötigt neben einer stabilen Gemütslage vor allem Durchhaltevermö-

gen. Die Ausbildung dauert ein Jahr, die Ehrenamtler lernen, wie sie Gespräche führen müssen, üben sich in Toleranz, stellen sich auch selbst mal in Frage. „Am wichtigsten ist wohl, dass man die Gespräche aushalten können muss“, sagt Martina A. „Es gibt ja meistens nicht einfach eine Lösung.“ Peter D. untermauert das: „Man muss den Mut haben, zu verharren – bei all der Ausweglosigkeit, dem Schmerz und dem Leid.“

Mal ist minutenlanges Schweigen, mal Weinen – mal wird gebrüllt oder geschluchzt, manchmal auch gemeinsam gebetet. Ob sie Menschen helfen, sie vielleicht sogar vor etwas bewahren konnten, erfahren sie nur in den seltensten Fällen. „Manchmal kommen Briefe, zum Beispiel nach einer Krankheitsgeschichte: Operation ist gut gegangen“, berichtet Meier. „Aber in der Regel sind die Gespräche Momentaufnahmen.“ Anders als beim nächtlichen TV-Seelsorger Jürgen Domian (WDR). „Er hat mir mal gesagt: „Bei mir rufen die Leute an, weil sie mich kennen, bei Euch, weil sie euch nicht kennen.“

MENSCHENLIEBE

36 Dienste absolvieren die Ehrenamtler bei der Telefonseelsorge pro Jahr. 12 Nachtschichten gehören dazu. „Nachts kommen oft Dinge hoch, die tagsüber keinen Platz haben“, glaubt Martina A.

Und auch wenn kein Anrufer die Gewissheit hat, beim nächsten Mal wieder beim selben Seelsorger zu landen, gibt es doch Geschichten, die sich durch eine Seelsorger-„Karriere“ durchziehen. „Manche Anrufer melden sich jeden Abend, wollen nur ‚Gute Nacht’ sagen: Wir sind manchmal die einzigen, mit denen sie an diesem Tag überhaupt gesprochen haben.“

Woher nehmen die Seelsorger die Kraft, „Wache am Telefon“ zu halten? Was motiviert sie – die nicht entlohnt werden, geschweige denn als Retter in der Not Anerkennung finden? „Man wird anders entlohnt“, meint Martina A. „Wir bekommen ja aufgrund unserer Anonymität einen großen Vertrauensvorschuss. Und die vielen Geschichten, die man erfährt, können auch für das eigene Leben Bedeutung bekommen und Mut machen.“

Zu viel davon nach Hause mitzunehmen, verbietet sich aber dennoch. Deshalb wissen auch oft nur Familie und engste Freunde über den ehrenamtlichen Job Bescheid. Inhaltlicher Austausch findet dafür einmal im Monat in einer Supervisionsgruppe unter der Leitung von Olaf Meier und anderen Fachleuten statt. „Was wir erleben und erfahren, besprechen wir mit den Kollegen hier“, berichtet Peter D.: „Das ist ein toller Zusammenhalt, wo auch das Persönliche Platz hat. Und alles ist auf viele Schultern verteilt. Das ist ein echter Schatz!“

DAS JUBILÄUM

Am 24. Oktober findet in der Wolfsburg in Mülheim ein Festakt mit Gottesdienst mit den Ehrenamtlichen und geladenen Gästen statt.
Wer sich bei der TelefonSeelsorge (TS) engagieren will: Die nächste Ausbildung in Duisburg startet im Frühjahr 2015. Informationen: www.telefonseelsorge-duisburg.de

Weitere Telefonfonseelsorgen im Bistum: Kath. TS Essen (www.telefonseelsorge2.caritas-e.de), Ev. TS Essen (www.ekir.de/tsessen), Ökumenische TS Bochum (www.telefonseelsorge-bochum.de)

ICH HAB’ DA MAL NE FRAGE

Ich pflege seit Monaten meine kranken Eltern und kann einfach nicht mehr.

Liebe Ratsuchende,

mit großem Respekt und mit großer Sorge lese ich Ihre Zeilen. Respekt empfinde ich, dass Sie tagein tagaus Ihr Leben der Pflege Ihrer Eltern widmen. Nur erahnen kann ich, wieviel an Zeit, an Kraft und an Nerven dieser hingebungsvolle Dienst braucht. Ihre Sorge, dass Sie bald unter dieser Last zusammenbrechen, kann ich nur teilen. Haben Sie schon einmal daran gedacht, sich Unterstützung zu holen? Das könnte in Ihrer akuten Überlastung bedeuten, dass Ihre Eltern für einige Wochen in die Kurzzeitpflege eines Seniorenheims gehen, damit Sie sich erholen und zu neuen Kräften kommen können. Mittelfristig wäre es wichtig, einen professionellen ambulanten Pflegedienst zu beauftragen mit der Übernahme körperpflegerischer und medizinischer Aufgaben, damit Sie frei sind für die Aufgabe, in der Sie unersetzbar sind, nämlich die emotionale Pflege in familiärer Zuwendung durch eine vertraute Person. Es kann sein, dass sich bei der Vorstellung, jemand Fremdes in Ihr Haus zu holen, sich bei Ihnen oder Ihren Eltern Widerstände melden, etwa als Schuldgefühl – das müsste ich doch alleine schaffen, das müsste doch unser Kind schaffen – oder als Schamgefühl – so nah an meinen Körper möchte ich keine fremde Person lassen. Doch wenn Sie total erschöpft sind wegen der Überlastung, dann ist das schlimm für Sie und für Ihre Eltern. Denn wenn Sie ausfallen, müssten Ihre Eltern sich vollständig in andere fremde Hände begeben. Ich weiß, der Schritt, um Hilfe von außen zu bitten, ist nicht leicht, selbst wenn es durch die Pflegeversicherung möglich ist. Aber in Ihrem Sinn und im Sinne Ihrer Eltern wird kein Weg daran vorbei führen. Den Mut und die Kraft dazu wünsche ich Ihnen und Ihren Eltern.

Ihr Olaf Meier

TelefonSeelsorge
www.telefonseelsorge.de

Olaf Meier ist Theologe und Psychologe. Er leitet die ökumenische TelefonSeelsorge Duisburg Mülheim Oberhausen.

Die TelefonSeelsorge ist rund um die Uhr erreichbar.

TelefonSeelsorge. Kostenfrei 365 Tage erreichbar.

0800 111 0 111 und 0800 111 0 222.

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.

Feierlicher Akt: Pfarrer Hans-Thomas Patek mit dem Taufkind Diego, den Eltern und Patinnen Sandra Jurasek (l.) und Barbara Hergert (r.)

DIEGOS GROSSER TAG

VOM SORGENKIND ZUM WONNEPROPPEN: FAMILIE FEIERT TAUFE

Text Jutta Laege I **Fotos** Achim Pohl

Wohl kaum jemand hätte das vor gut neun Monaten für möglich gehalten. Aus dem so verletzlichen Mini-Menschlein Diego ist ein echter Wonneproppen geworden. Im November kam Diego Warzecha als Frühchen mit gerade mal 580 Gramm auf die Welt (BENE berichtete). Inzwischen wiegt er mehr als fünf Kilo, freuen sich seine Eltern Barbara und Christoph Warzecha, die mit ihrem ersten Kind die schwersten Monate wohl überstanden haben. „Ich bin einfach nur glücklich, dass er das so gut geschafft hat. Das hat auch mich stark gemacht!“, sagt die Mutter.

Im März, dem ausgezählten Geburtstermin, feierten sie im kleinsten Kreis, dass der Kleine endlich aus der Uniklinik mit nach Hause durfte. Vor ein paar Wochen gab es dann das erste richtig große Fest. Diegos Taufe! „Er hat das total gut gemeistert,“ finden die Eltern. Bei der Zeremonie in der St. Clemens-Kirche in Oberhausen-Sterkrade machte Diego große Augen, fand alles um ihn herum einfach nur spannend. Und weinte nicht mal. Erst gegen Abend ließen sein Kräfte nach. „Es war ein sehr heißer Tag. Und alle wollten ihn ja mal halten. Das war dann vielleicht doch ein bisschen anstrengend“, meint Barbara Warzecha.

Inzwischen ist wieder Ruhe eingekehrt, ein paar Tage Erholung an der See haben die Warzechas schon hinter sich. „Das hatten uns die Ärzte nahe gelegt. Die frische Luft tut Diego einfach nur gut.“ Die kontiniuerliche Nachsorge der Initiative „Frühstart/ Bunter Kreis“ ist jetzt auch beendet. „Die Kinderkrankenschwester Margarete Reimann war sehr zufrieden mit Diego“, freut sich die Mutter. In der Sehschule der Augenklinik hat Diego gut abgeschnitten. Bleibt noch die regelmäßige Krankengymnsatik, um seine motorischen Fähigkeiten zu verbessern. Aber auch da macht Diego echte Fortschritte. Er wird als Frühchen auch weiter unter besonderer Beobachtung stehen, aber eigentlich kann das normale Baby-Leben jetzt endlich beginnen. Und da haben dann erstmal die Eltern was zu feiern: Am 13. September wollen Barbara und Christoph Warzecha kirchlich heiraten.

WELTMEISTERLICHE BENE-ENTEN

Ausgesprochen treffsicher hat unser BENE-Enten-Orakel die deutschen Spiele bei der Fußball-Weltmeisterschaft vorhergesagt. Sieben Mal hat die BENE-Redaktion Quietscheenten in den Nationalfarben der Kontrahenten den Essener Bistumsbrunnen hinunterschwimmen lassen und Videos der Rennen jeweils noch vor Anstoß ins Internet gestellt – sechs Mal war der Sieger auch der des folgenden Fußballspiels (immer Deutschland). Einziger Patzer: Vor dem Spiel gegen Ghana (2:2) sahen die BENE-Enten die Afrikaner als Gewinner, prognostizierten aber immerhin den Flitzer. Nach dem WM-Titel freute sich das Essener Kinderpalliativnetzwerk über die Aktion: BENE versteigerte die bunt bemalten Gummi-Tiere zugunsten des Vereins, der sich um schwerkranke Kinder und deren Eltern kümmern. Mehr als 200 Euro an Spendenzusagen kamen so zusammen. Wer die lustigen Enten-Rennen noch mal sehen will, findet sie unter: bene.mg/enten I tr

GEBURTSTAGSGRÜSSE FÜR BISCHOF

50 ist er geworden, gehört damit zur Generation der Babyboomer, wie sie in Deutschland genannt werden. Bischof Franz-Josef Overbeck feierte am Fronleichnamstag den runden Geburtstag auch mit der Gemeinde, die nach der Prozession zu Getränken und Currywurst in den Domhof geladen war. Geschenke gab's natürlich auch: Zum Beispiel von den Kindern des Kita-Zweckverbandes. Jai, Soufian, Sophia und Darin (Kita St. Marien, Essen) überbrachten stellvertretend 17.000 Glückwünsche in Form von Fingerabdrücken aus 270 Kindertageseinrichtungen. I jul

JUNGPRIESTER GUT ANGEKOMMEN

Gut zwei Monate sind vergangen, seit Marius Schmitz und Christoph Werecki im Essener Dom zu Priestern geweiht wurden (BENE berichtete). Inzwischen sind sie in ihren neuen Gemeinden, in Gelsenkirchen-Buer und Schwelm, angekommen. Beide sind, wie sie sagen, „sehr herzlich aufgenommen worden", haben die ersten Messfeiern zelebriert und viele Hände geschüttelt. „Noch kann ich mir nicht alle Namen merken", gesteht Werecki, der sich schon mit einigen Gesprächspartnern von Verbänden vor Ort getroffen hat. Kollege Schmitz wurde kurz nach Amtsantritt gleich weiter geschickt: Besuch des Ferienlagers auf Ameland. „Ein schöner Start", freute er sich, denn er hat sich vorgenommen, die Kinder- und Jugendarbeit in der Gemeinde auszubauen. I jul

Mayas Tagebuch

MAYA SCHREIBT WEITER IM INTERNET

Maya, unsere syrische Tagebuchschreiberin ist weiter für uns im Einsatz. BENE begleitet die junge Mutter aus Essen seit November letzten Jahres. Ihr komplettes Tagebuch und ihre neuesten Einträge und Eindrücke über ihr Leben in Deutschland finden Sie unter: bene.mg/maya

15 NEUE HUNDE-TEAMS

Hundebesitzer, die mit ihren Vierbeinern Menschen in Alten- und Pflegeheimen besuchen – das kam an: Einigen BENE-Lesern gefiel die Geschichte von Besuchshund Leni so sehr, dass sie sich prompt bei Ausbilderin Petra Peiniger anmeldeten. Die verkündete glücklich: „Ich konnte nach dem Bericht 15 neue Teams formieren. Total toll!!!!!!!"

STALLFEST MIT KAFFEE UND KUCHEN

Als BENE Ruhrschäfer Florian Preis im Frühjahr in Oberhausen einen Besuch abstattete, hatte der gerade den Stall für seine junge Herde fertig gezimmert. Ende Mai gab's dann auch offiziell die Einweihung. „Das 1. Stallfest war ein schöner Erfolg", sagt Preis. Bei Kaffee und Kuchen durften Freunde, Familie und Schafpaten das Domizil begutachen und auf Tuchfühlung mit Schafen und Lämmern gehen. Preis will seine Herde nun weiter vergrößern, hat neue Grasflächen zur Verfügung gestellt bekommen und zieht noch bis Herbst weiter durch seine Lieblingslandschaft, das Ruhrgebiet. Zurzeit trifft man ihn in der Sterkrader Heide beim klassischen Schafehüten. I jul

Wir kümmern uns

1

2

3

4

KIRCHE IST, WENN DIE GLOCKEN LÄUTEN ...

Weit gefehlt! Kirche ist vor allem ein aktives und lebendiges Miteinander, das nur funktioniert, weil sich hier so viele Menschen engagieren. Hauptberuflich, aber vor allem ehrenamtlich. Wer macht was bei Kirche? Im Ruhrbistum gibt es rund 160 katholische Kirchengemeinden. BENE stellt beispielhaft zehn Männer und Frauen vor, die immer mit ganz viel Herzblut dabei sind. Und da wir auf dieser Seite längst nicht alle in ihren Funktionen auflisten können, gibt's nur eins: Wir sagen stellvertretend Danke an alle und empfehlen den BENE-Lesern: Einfach zuhause in der Heimatgemeinde mal gucken, wer dafür sorgt, dass alles läuft.

Text Thomas Rünker I **Fotos** Achim Pohl

1. **Johannes Broxtermann,** Pfarrer St. Joseph und Medardus, Lüdenscheid
   Seit 25 Jahren im Dienst in Lüdenscheid, seit neun Jahren auch Chef der Seelsorgerinnen und Seelsorger in allen vier Gemeinden der Stadt

2. **Verena Nowak,** ehrenamtliche Gemeindesekretärin, St. Marien, Wattenscheid-Höntrop
   Unterstützt die hauptamtliche Gemeindesekretärin, die für mehrere Gemeindebüros zuständig ist. Im Gemeindebüro gibt es Informationen zu Veranstaltungen, man kann ein Kind zur Taufe oder Erstkommunion anmelden oder einen Termin mit einem Seelsorger vereinbaren.

3. **Bernd Tilli,** Küster, St.Urbanus, Gelsenkirchen-Buer
   Schließt die Kirchen auf, schaltet das Licht ein, legt Gewänder, Schalen und Kelche für den Gottesdienst bereit und achtet darauf, dass in der Kirche alles in Ordnung ist.

4. **Thorsten Nahrgang,** Stammesvorstand Pfadfinder, St. Bonifatius und St. Barbarossa, Essen
   Für Kinder und Jugendliche gibt es viele Jugendgruppen, die das Gemeindeleben bereichern. Zum Beispiel die Pfadfinder, die gerade aus dem Sommerlager aus Holland zurückgekommen sind. Nahrgang ist selbst schon seit dem Jahr 2000 dabei. Je nach Alter treffen sich die Kinder und Jugendlichen mit ihren Leitern zu ihren regelmäßigen Gruppenstunden.

um Kirche

5

6

8

10

7

9

BE.on Mischen Sie bei Gemeinde mit:
bene.mg/mitmischen

5. **Jürgen Haberl,** Diakon, St. Judas Thaddäus, Duisburg
Sieht mit seinem Gewand wie ein Priester aus. Die diagonal getragene Stola macht den Unterschied. Gehört zum Team hauptberuflicher Seelsorger, tauft Kinder oder leitet den Gottesdienst bei einer Beerdigung. Darf bei der Messfeier mit am Altar stehen, geleitet wird die Messe dann aber vom Priester.

6. **Schwester Catalina,** Gemeinschaft, „Hermanitas de los Ancianos Desamparados“, Bottrop
Nonne und nebenbei Blumenfee, sorgt wie (meist ehrenamtliche) Gemeindemitglieder überall in den Kirchen dafür, dass es am Altar grünt und blüht. Eigentlich ist sie Altenpflegerin im Altenheim St. Theresa.

7. **Christian Bodtländer,** Katechet, Mülheim
Katechese heißt Glaubensweitergabe, vor wichtigen Festen wie Erstkommunion, erster Beichte oder Firmung, aber auch bei der Vorbereitung auf Taufe oder Trauung: Ehrenamtler wie Bodtländer helfen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen dabei.

8. **Klaus Brixa,** Kirchenvorstand, St. Katharina Oberhausen
Gut, dass er auch Malermeister ist! Im Kirchenvorstand kümmern sich Gemeindemitglieder und der Pfarrer um bauliche und rechtliche Dinge in einer Pfarrei, beauftragen zum Beispiel Handwerker oder legen fest, wofür die Pfarrei ihr Geld ausgibt.

9. **Andreas Dietrich,** Kirchenmusiker, St. Josef Gladbeck
Spielt Orgel, leitet den Kirchenchor. Außerdem: stellvertretender Vorsitzender des Gemeinderat, der mit dem Pastor zum Beispiel plant, wie das Pfarrfest gestaltet oder wann ein besonderer Gottesdienst gefeiert wird.

10. **Maria Rüther,** Gemeindereferentin, St. Marien Schwelm
Gehört zum hauptamtlichen Seelsorge-Team, u. a. für die Gestaltung besonderer Gottesdienste zuständig, organisiert Wallfahrten oder bereitet auf Kommunion oder Firmung vor. Einige Gemeindereferetinnen beerdigen auch Verstorbene.

Marianne Menze ist *die* Expertin, wenn es um sehenswerte, anspruchsvolle, berührende oder launige Filme geht. Die Leiterin der Essener Lichtburg, gibt in BENE regelmäßig Kino-Tipps.

GRANDIOS! MR. MAY UND DER SINN DES LEBENS

Mr. May und das Flüstern der Ewigkeit: John May (grandios: Eddie Marsan) ist ein Einzelgänger, penibel, akribisch, aber mit einem großen Herz für andere. Mit Engelsgeduld kümmert er sich als „Funeral Officer“ im Auftrag der Londonder Stadtverwaltung um die würdevolle Beerdigung einsam verstorbener Menschen. Doch seine Sorgfalt und Hingabe kollidieren mit den Anforderungen der Zeit: Warum sich solche Mühe machen für Tote, die keiner mehr kennt? Mays Stelle wird gestrichen, ein letzter Fall bleibt ihm: Billy Stoke, einsam gestorben in seiner verwahrlosten Wohnung. Wer war dieser Billy Stoke? Wie war sein Leben, wer waren seine Freunde, hatte er Familie? Als May endlich fündig wird, beginnt für ihn eine Reise voller Aufregungen und Gefahren, die ihn sogar dazu bringt, sein eigenes Leben aufs Spiel zu setzen.

Kinostart: 04.09.2014

FAMILIENDRAMA

„Like Father, Like Son“: Ein stilles Meisterwerk über zwei Familien, deren sechsjährige Söhne im Krankenhaus vertauscht wurden: Wollen die Eltern Ryota und und Midori und das andere betroffene Paar den vermeintlichen Sohn gegen den wirklichen eintauschen? Nach sechs Jahren Kindheit? Wunderbar leicht kreist der Japaner Hirokazu Kore-eda um die Fragen, was es heißt, Eltern zu sein und was Kind. Was zählt mehr, Blutsverwandtschaft

GESCHICHTSDRAMA

oder die gemeinsame Lebenszeit, gemeinsame Gene oder ein geteiltes Leben? Der Film wurde in Cannes mit dem Prix du Jury geehrt, hat weitere Publikumspreise gewonnen. **Kinostart**: 18.09.2014

Diplomatie: Ein konzentriert erzählter, spannender und komplexer Film über ein (fiktives) Stück der Geschichte und die Kraft und Macht der Diplomatie. Die Nacht vom 24. auf den 25. August 1944:

DAS GEFÄLLT DEN BUCHPROFIS

Lottogewinn bringt kein Glück

Jocelyne lebt mit ihrem Mann in einem nordfranzösischen Dorf, als sie plötzlich 18 Millionen Euro gewinnt. Das Lottoglück wirft sie völlig aus der Bahn. „Alle meine Wünsche“ von Grégoire Delacourt ist eine anrührend geschriebene Parabel, dass man Glück und Zufriedenheit nicht kaufen kann.

Mechthild Kluitmann
Katholische Öffentliche Bücherei (KÖB)
St. Mariä-Himmelfahrt, Mülheim-Saarn

Kinoexpertin Marianne Menze gibt in BENE regelmäßig Filmtipps.

Die Alliierten stehen vor den Toren von Paris. Adolf Hitler hat den Befehl erteilt, die Stadt dürfe „nicht oder nur als Trümmerfeld in die Hand des Feindes fallen“. Alles ist vorbereitet: die Brücken über der Seine, Notre-Dame, Louvre, Sacré-Cœur, Place de la Concorde und der Eiffelturm sind bereits vermint – doch in letzter Minute verhindert Dietrich von Choltitz (Niels Arestrup), Kommandierender General von Groß-Paris, die Sprengung, Paris wird nicht zerstört. Was bewegt den als gnadenlos befehlstreu geltenden General die Anordnung nicht auszuführen? Eine entscheidende Rolle spielt Raoul Nordling (André Dussollier), der schwedische Generalkonsul von Paris, der den deutschen Stadtkommandanten von seinem Vorhaben abbringt. In einer Nacht historischer Tragweite kommt es zum verbalen Kräftemessen zweier gänzlich unterschiedlicher Männer ... **Kinostart**: 28.08.2014

„ABEND MAL“ ANDERS – LESER GEBEN TIPPS

01 Eisdiele San Marco Oberhausen Wilmsstraße 57

Kleine Abkühlung oder süßes Dessert gefällig? Wer Eis liebt, hat hier die ganze italienische Auswahl. Ungewöhnlicher Service: San Marco liefert Ihnen den Eisbecher sogar nach Hause. Einfach anrufen: 0208 4683753, tägl.: 10 bis 22 Uhr *Karin Noll*

02 Holzofenbäckerei Bommern, Elberfelder Straße 11, Witten

Einfach herzhaft! Eine ordentliche Stulle zum Abendessen! Bei Bommern gibt‘s vollwertige Brote aus dem Holzofen, dazu Käse- und Wurstspezialitäten aus Österreich – fertig ist das Abendmahl. Mo bis fr: 6 bis 19 Uhr, sa und so: 6 bis 17 Uhr *Silvia Conrady*

03 Zodiac, die andere Küche, Essen-Rüttenscheid Witteringstraße 41

Bio, vegan, vegetarisch – und das aus 12 verschiedenen Ländern. Da weiß man gar nicht, was man zuerst probieren soll. Bei Zodiac wird Obst und Gemüse aus biologischem Anbau verwertet. Und überall stehen Pflanzen. Ein wirklich grünes Restaurant! Fr bis mi: 18 bis 24 Uhr *Theresa Hösl*

Wir suchen Ihre „himmlischen“ Orte

Wo kehren Sie gerne ein? Wo genießen Sie Ihre Heimat und Umgebung in Ihrer Freizeit? Haben Sie einen Lieblingsort im Ruhrbistum? Dann schreiben Sie uns: tipps@bene-magazin.de

Hart und philosophisch

Anna Seidels „Es wird keine Helden geben“ handelt von einem Amoklauf an einer Schule und den Fragen, denen sich die Überlebenden stellen. Hätten sie das verhindern können, wenn sie den Mitschüler nicht gemobbt hätten? Es ist hart, aber philosophisch geschrieben: das beste Buch, das ich zu diesem Thema kenne!

Karin Vent
KÖB ST. Augustinus und Monika, Wetter

Eine Art Märchenroman

Zwei Kinder, von ihren Eltern verlassen, müssen sich in einer Hütte durch den Winter schlagen. Der Junge wird krank, das Mädchen rettet ihn, indem es ihm täglich ein Stück einer Geschichte erzählt. Heinrich Steinfest entwickelt in „Das himmlische Kind“ eine große Liebe zu seinen Figuren. Und am Ende wird alles gut.

Gertrud Kaftan
KÖB St. Meinolphus, Bochum

BE PLUS

22 08 2014
Stratmanns „Dat Schönste“
Die lustigsten Ausschnitte aus 5 Programmen, 20 Uhr, Stratmanns Theater am Europahaus, Kennedyplatz 7, Essen, Karten ab 20,50 Euro

12 - 14 09 2014
Gourmet-Meile Gelsenkirchen
65 Anbieter präsentieren Delikatessen Fr.: 13 bis 23 Uhr, Sa.: 11 bis 23 Uhr, So.: 11 bis 20 Uhr, Wissenschaftspark Gelsenkirchen, Munscheidstraße 14, Gelsenkirchen

13 09 2014
René Steinberg Comedy
Premiere des neuen Programms: „Gebt dem Unsinn das Kommando!“, 20 Uhr, Oberhausen, Ebertbad, Karten ab 18,60 Euro

13 09 2014
Fünf-Schleusen-Fahrt
Große Schiffstour von der Ruhr zum Rhein-Herne-Kanal, ab 9.45 Uhr, Dauer: 6,5 Stunden, Anleger Nordsternpark oder Essen-Hügel, Veranstalter: Weiße Flotte Baldeney, Preis/Person: 33 Euro

14 09 2014
Tag des offenen Denkmals
63 Kirchen, Gotteshäuser und Denkmäler im Gebiet des Ruhrbistums sind dabei, Infos: www.tag-des-offenen-denkmals.de

27 09 2014
Monet, Gauguin, van Gogh
Ausstellung „Inspiration Japan“, ein faszinierendes Kapitel der Kunstgeschichte, Museum Folkwang, Essen, di bis so: 10 bis 18 Uhr, Eintritt: 15 Euro

27/28 09 2014
Michaelismarkt Bottrop
Mittelaltermarkt, Ernst-Wilczok-Platz 7, sa.: 18.30 bis 22 Uhr, so.: 11 bis 19.30 Uhr

MEHR BENE ...

Im nächsten Heft:
Sänger, Tänzer, Musicalstar – Alexander Klaws spielt „Jesus Christ Superstar“

BE.on **Bundesliga-Saison 2014/25**
BENE-Leser tippen gegen den Bischof! Mitmachen und gewinnen: bene.mg/kicktipp

IMPRESSUM BENE
DAS MAGAZIN DES BISTUMS ESSEN

Herausgeber: Bistum Essen, Stabsabteilung Kommunikation, Ulrich Lota (verantw.)
Redaktionsleitung: Jutta Laege
Redaktion: Jens Albers, Achim Pohl, Thomas Rünker, Simon Wiggen
Mitarbeit: Nicole Tyska
E-Mail: info@bene-magazin.de
Redaktionsanschrift: Redaktion BENE, Bistum Essen, Zwölfling 16, 45127 Essen, www.bene-magazin.de

Grafische Gestaltung: Rippelmarken – Werbung und Markenkommunikation
Druck: Rehms-Druck, Borken

BENE erscheint sechsmal im Jahr und wird umweltfreundlich auf FSC-zertifiziertem Papier gedruckt. Der jährliche Bezugpreis beträgt 3,60 Euro. Für Mitglieder der katholischen Kirche im Bistum Essen ist BENE kostenlos.

Bildnachweise: S. 1: Achim Pohl; S.6/7: Shutterstock, !SING - Day of Song/ Manfred Vollmer, Stage Entertainment S.17: Shutterstock; S.20/21: Shutterstock, Panorama Park Sauerland; S.22/23: WAZ-Fotopool, Shutterstock, Achim Pohl; S.24: Achim Pohl, privat; S.29: Kita-Zweckverband; privat; S. 32/33: Foto: Koch Media, Piffl Medien, Film Kino Text, Lichtburg Essen/ Frank Vinken, Achim Pohl; S.34/35: Shutterstock, picture alliance/dpa

GOGREEN
Der CO_2-neutrale Versand mit der Deutschen Post

Ich wünsche dir Zeit

Ich wünsche dir nicht alle möglichen Gaben.
Ich wünsche dir nur, was die meisten nicht haben:
Ich wünsche dir Zeit, dich zu freun und zu lachen,
und wenn du sie nützt, kannst du etwas draus machen.

Ich wünsche dir Zeit für dein Tun und dein Denken,
nicht nur für dich selbst, sondern auch zum Verschenken.
Ich wünsche dir Zeit – nicht zum Hasten und Rennen,
sondern die Zeit zum Zufriedensein können.

Ich wünsche dir Zeit – nicht nur so zum Vertreiben.
Ich wünsche, sie möge dir übrig bleiben
als Zeit für das Staunen und Zeit für Vertraun,
anstatt nach der Zeit auf der Uhr nur zu schaun.

Ich wünsche dir Zeit, nach den Sternen zu greifen,
und Zeit, um zu wachsen, das heißt, um zu reifen.
Ich wünsche dir Zeit, neu zu hoffen, zu lieben.
Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.

Ich wünsche dir Zeit, zu dir selber zu finden,
jeden Tag, jede Stunde als Glück zu empfinden.
Ich wünsche dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben.
Ich wünsche dir: Zeit zu haben zum Leben!

Elli Michler

Haben auch Sie ein Lied,
ein Gedicht oder ein Gebet,
das Sie besonders berührt,
das Sie wiegt und tröstet,
Ihnen Kraft und Halt gibt?

Dann schreiben Sie es uns:

gebet@bene-magazin.de

Aus: Elli Michler: Dir zugedacht
© Don Bosco Medien GmbH, München, 22. Aufl. 2014, www.ellimichler.de

Eingereicht von BENE-Leserin Angelika Gerhard, Meinerzhagen:
„Ein Text, der mich immer besonders berührt“

BE

MENSCH SEIN IM BISTUM ESSEN

Bistum Essen | Zwölfling 16 | 45127 Essen | www.bene-magazin.de