

# BENE

12

DAS MAGAZIN DES BISTUMS ESSEN OKTOBER/NOVEMBER 2015

## BESINNUNG, BITTE!

WIE MENSCHEN ZU SICH  
FINDEN UND KIRCHE  
IHNEN DABEI HILFT

SÄNGERIN NENA  
ÜBER TRADITION,  
GOTT UND GLAUBEN

NACHAHMENSWERT!  
ENGAGEMENT  
FÜR FLÜCHTLINGE  
IM BISTUM

**+ 3 SUPER-SHOWS IM BISTUM:  
KARTEN ZU GEWINNEN**

**+ DAS GROSSE  
JAMES-BOND-QUIZ**



## EDITORIAL: GEMEINSAM STARK

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

im Herbst 2014 erschien BENE mit dem Titel „Werdet endlich friedlich!“ und einem Interview mit dem Duisburger Friedensforscher Jochen Hippler, der die Krisenherde der Welt analysierte und schon damals andeutete, dass sich die Konflikte nicht in ein paar Monaten in Luft auflösen würden. Aber hätten wir es für möglich gehalten, dass unsere in vielfacher Hinsicht heile Welt so erschüttert werden würde wie in den vergangenen Wochen? Die Flüchtlingsbilder von den europäischen Grenzen und Bahnhöfen haben sich tief eingebrannt, ebenso wie das Foto vom ertrunkenen Jungen am Strand von Bodrum.

Diesmal ist es anders. Diesmal sind wir zumindest mittelbar betroffen und spüren instinktiv: Es wird nicht so weitergehen wie bisher. Die Fragen stehen längst im Raum: Was wird aus unserem Wohlstand, unserer Weise, in Frieden zu leben? Müssen wir unsere Lebensgewohnheiten ändern? Oder müssen die Flüchtlinge sich anpassen? Kann Integration überhaupt gelingen?

Dass einen da ein mulmiges Gefühl beschleichen kann, weil man nicht weiß, was auf einen zukommt, ist nur menschlich! Aber ungeahnte oder schwierige Situationen haben die meisten von uns in ihrem Leben doch schon Dutzende Male erlebt – und vielfach gemeistert, oder nicht? Angst ist auf Dauer ein schlechter Ratgeber und Begleiter. Wir müssen uns verantwortlich im Sinne von Gemeinschaft und Miteinander einsetzen! Das tut allen gut und besiegt die Angst.

Die Hilfsbereitschaft gerade in den Gemeinden des Ruhrbistums, wo Tausende sich vielfältig für Flüchtlinge einsetzen, macht Mut. Auch wenn das die Probleme auf politischer Ebene sicher nicht lösen kann, muss unsere Integrations- und Willkommenskultur weitergehen. Im besten Fall führt sie dazu, die Werte und Maßstäbe (nennen wir sie ruhig westlich), zu vermitteln, die uns geprägt haben. Denen zu vermitteln, die in totalitären Regimen aufgewachsen sind: Menschenwürde, Gleichberechtigung, Toleranz, Respekt, Meinungs- und Religionsfreiheit sind die wertvollsten Errungenschaften demokratischer Staaten. Daran hat auch, bei aller Kritik, die Kirche in unserer säkularisierten Gesellschaft großen Anteil. Denn am Ende sind es christliche Werte, die wir uns da vergegenwärtigen. Und von denen die vielen Helfer- und Flüchtlingsgeschichten dieser Tage rühren. Einige finden Sie auch in dieser BENE-Ausgabe. Sie machen Hoffnung auf gute, gemeinsame Zeiten. Sie machen stark!

Ihre Jutta Laege, Redaktionsleiterin





EIN ESSENER AUF HOHER SEE



WAS BRINGT BESINNUNG?



SIEBENSACHEN PACKEN



WIE WAR DAS NOCH MIT ...?



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](http://www.bene-magazin.de)



Und bei facebook unter: [www.facebook.com/magazin.bene](http://www.facebook.com/magazin.bene)

Über Anregungen und Ideen freuen wir uns. Unser BENE-Telefon ist für Sie freigeschaltet dienstags von 10 bis 11 Uhr und donnerstags von 17 bis 18 Uhr. Rufnummer: 0201 / 2204 633

**ÜBERTAGE**

Lust auf Sinn? Sinnorte im Bistum Essen

4

**QUERBEET**

Sängerin Nena im Interview  
Bürger wollen St. Barbara Duisburg retten  
Gevelsberger pilgern fürs Klima

6

**LEBENSART**

Die Welt entdecken: Philipp Wallutis aus Essen arbeitet als Offizier auf einem Containerschiff

8

**ZU BESUCH**

... bei Grabsteinbildhauer Stefan Königfeld

10

**GLAUBENSSATZ**

Wie können wir uns heute noch besinnen?  
Gespräch mit dem Team des Exerzitienreferates im Bistum Essen, Termine und Programm

12

**BEWUSSTSEIN**

Vegan leben: BENE-Leserin erklärt ihren Lebensstil

16

**JUBEL & TRUBEL**

Musikshow, Musical, Ausstellungen, Jubiläen und ganz viel zu gewinnen ...

18

**BEGEGNUNG**

Den Kopf freikriegen: Flüchtlinge laufen Marathon

20

**MIT GUTEM BEISPIEL**

So helfen Menschen Flüchtlingen im Ruhrbistum

22

**ALPHABET**

Das große 007-BENE-Bond-Quiz

23

**SIEBENSACHEN**

7777, 777, 77 und 7 km von Meinerzhagen nach ...  
7 Gründe, die Pax-Christi Kirche Essen zu besuchen  
7 Tipps für guten Weingenuß

24

**BETRIFFT**

Lieblingskapellen der BENE-Leser, Neues von Diego

28

**LIEBER GOTT**

... Ich hab' da mal 'ne Frage, Kolumne

29

**BESSERWISSER**

Wie war das noch mit St. Martin, Nikolaus & Co.?  
Kommunionkind Nick fragt, was ein Priester macht

30

**BESTNOTEN**

Integrationschor Oberhausen, gelungene Ökumene  
Tolle Kino-Premieren & Buchtipps

32

**BE PLUS / GEBET**

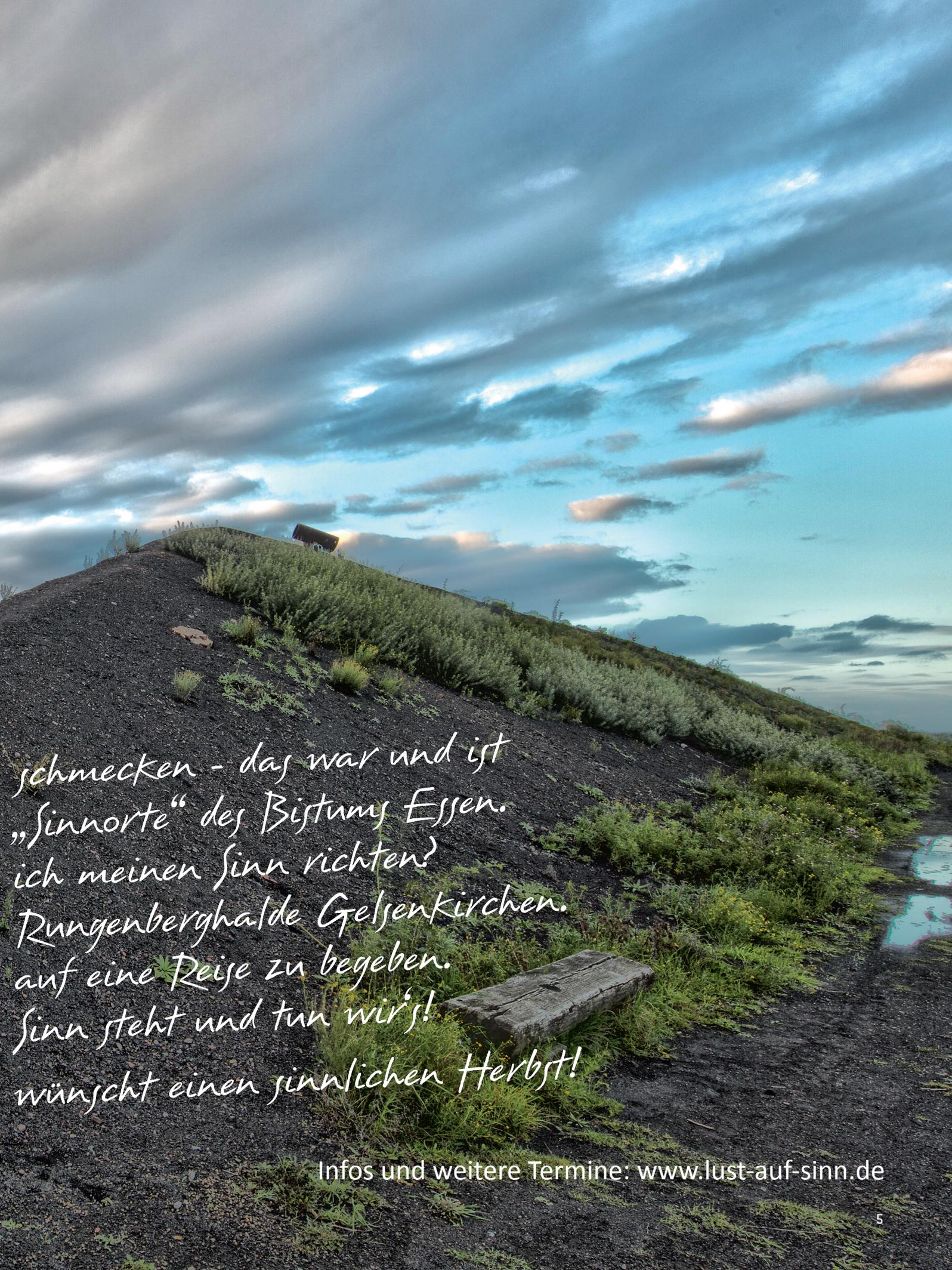
Termine, Vorschau, Impressum

34

# Lust auf Sinn?

Rausgehen – sehen, fühlen, hören, riechen,  
in diesen Herbsttagen wieder Thema der Reihe  
Was ist der Sinn des Lebens? Worauf will  
Eine Wanderung führte die Teilnehmer auf die  
Nach dem Sinn zu fragen, bedeutet, sich  
finden wir heraus, wonach uns der

BENE



*schmecken - das war und ist  
„Sinnorte“ der Bistum Essen.  
ich meinen Sinn richten?  
Rungenberghalde Gelsenkirchen.  
auf eine Reise zu begeben.  
Sinn steht und tun wir's!  
wünscht einen sinnlichen Herbst!*

Infos und weitere Termine: [www.lust-auf-sinn.de](http://www.lust-auf-sinn.de)

# EIN LEBEN OHNE GOTT? UNVORSTELLBAR!

5 FRAGEN AN:  
NENA



*Nena (55) ist eine Künstlerin, die sich in mehr als 30 Jahren immer wieder neu erfunden hat. Die vierfache Mutter und dreifache Oma ist aber vor allem eine Frau, die mitten im Leben steht, und die sich was traut. Bestes Beispiel: Ihr ak-*

*tuelles Album „Oldschool“, in dem sie über tief verwurzelte Ängste singt. Inwiefern sie aus ihrem Glauben an Gott immer wieder Kraft und Zuversicht schöpft, verrät die gebürtige Hagerenerin im Interview mit BENE.*

I Interview: jul/kab

**BENE:** Am 20. November treten Sie in Bochum auf. Sie selbst stammen ja ganz aus der Nähe, aus Hagen. Was verbinden Sie mit der Region Ruhrgebiet?

*Nena:* Das Ruhrgebiet weckt in mir heimatische Gefühle.

**Vor knapp 30 Jahren kam Ihr erstes Album „Nena“ in die Plattenläden. Ihre aktuelle CD heißt „Oldschool“. Empfinden Sie sich als „oldschool“?**

*Mein erstes Album ist seit 34 Jahren draußen. Das fühlt sich einerseits unendlich weit weg an, es könnte aber auch gestern gewesen sein. Alt oder jung? Keine Ahnung. Mein neues Album spricht genau solche Fragen an und ist auch eine Ansage an die Leute, die glauben, dass man ab 50 praktisch auf der Abwärtskurve wandelt. Ich möchte Mut machen, unbewegliche Strukturen aufzubrechen und immer wieder neu zu gestalten. Raus aus der Erstarrung, rein in die Bewegung und Offenheit, und das Leben als ewig beweglichen Prozess wahrnehmen. Das System ist für den Menschen gemacht und nicht der Mensch fürs System.*

**Welche Werte verbinden Sie mit dem Begriff „oldschool“? Was vermitteln Sie beispielsweise Ihren Kindern und Enkelkindern?**

*Dass sie und alle Kinder ein Grundrecht auf ein selbstbestimmtes, eigenverantwortliches Leben haben und ich uneingeschränkt an sie glaube und ihnen vertraue.*

**Welche Rolle spielen für Sie christliche Werte und der Glaube? Glauben Sie an Gott?**

*Barfuß auf nackter Erde zu laufen, Gott wahrzunehmen und mich morgens bei ihm für den neuen Tag zu bedanken, ist meine Art, Spiritualität zu leben. So einfach kann das sein. Ein Leben ohne Gott ist für mich unvorstellbar.*

**Sie haben als junge Frau ihr erstes Kind verloren. Ihrem verstorbenen Sohn Christopher haben Sie jetzt, 26 Jahre später, das Lied „Bruder“ gewidmet. Inwiefern kann Musik Menschen trösten?**

*In meinem Song „Bruder“ geht es um eine tiefe persönliche Erfahrung, die mich bis heute einlädt, mich immer wieder dem Thema Tod zuzuwenden. Durch meine Er-*

*fahrung damals ist mir zum ersten Mal so richtig bewusst geworden, wie sehr wir den Tod verdrängen und vor uns herschieben. Ich wünsche mir, dass wir anfangen, darüber zu sprechen, vor allem auch mit unseren Kindern. Und dass wir uns mit unseren tiefen Ängsten, die damit verbunden sind, konfrontieren und in die Kraft umwandeln, die sich dem Leben zuwendet. Das geht! Und ja, wenn man sich in Wandlungsprozessen befindet, kann Musik auf jeden Fall eine wichtige Rolle einnehmen und Beistand und Hoffnung geben.*

**Trotz oder gerade wegen „Oldschool“: Dürfen sich Ihre Fans in Bochum auf „Nur geträumt“ und „99 Luftballons“ freuen?**

*In diesem Leben wird es jedenfalls kein Nena-Konzert ohne die Luftballons geben. Auch der Leuchtturm und einige andere Lieder sind immer dabei. Und natürlich stehen auf meiner Bochumer Setlist auch viele Songs vom neuen Album. Zum Beispiel „Berufsjugendlich“ oder „Kreis“. Erwartet gerne eine laute, knackige Rockshow mit viel Gefühl. Wir freuen uns auf euch!*

## LAUSCHGERICHT: BITTE BEWERBEN

Das „Lauschgericht“ des Medienforums des Bistums Essen geht am 20. November in eine neue Runde. Menschen, die gemeinsam essen (etwa Familien, Freunde oder Arbeitskollegen), bewerben sich um Vorleser. Der oder die besucht sie dann zur Mittags- (12 bis 14 Uhr) oder Abendmahlzeit (18 bis 20 Uhr) und liest aus einem selbstausgesuchten Buch vor. Tischgemeinschaften (mindestens vier Personen) und Vorleser können sich noch bis zum 6. November 2015 unter [www.lauschgericht.de](http://www.lauschgericht.de) bewerben. I kab

## WALLFAHRT NACH ROM UND ASSISI

Den Vatikan besichtigen, Papst Franziskus treffen und sich vom Charme der Ewigen Stadt verzaubern lassen: Im Oktober 2016 bietet das Bistum Essen eine Wallfahrt nach Rom und Assisi an. Busreisende fahren vom 8. bis 16. Oktober, per Flug geht es vom 9. bis zum 15. Oktober nach Italien. Höhepunkte: Generalaudienz beim Papst und abendliche Gottesdienste mit Bischof Franz-Josef Overbeck. Infos unter: 0208/99423-72 und -78 und im Internet unter [www.kforeisen.de](http://www.kforeisen.de) I kab

## Die BENE-Zahl

Die Einwohnerzahl in der Metropolregion Ruhr ist 2014 gestiegen. Exakt 5.054.634 Menschen lebten Ende vergangenen Jahres im Ruhrgebiet, 8.850 mehr als im Jahr zuvor. Die größte Stadt in der Metropole Ruhr und drittgrößte Kommune in Nordrhein-Westfalen bleibt Dortmund (580.511). Es folgt Essen mit 573.784 Einwohnern.  
Infos: [www.it.nrw.de](http://www.it.nrw.de)

5,054 MILLIONEN



GELSENKIRCHEN

DUISBURG

ESSEN

BOCHUM

HATTINGEN

WITTEN

SPROCKHÖVEL

GEVELSBERG

SCHWELM

ENNEPetal

ALTENA

PLETTENBERG

LÜDENSCHIED

HALVER

MEINERZHAGEN

## BÜRGER IN AKTION: RETTET ST. BARBARA

Neue Wege gehen, mutig sein und gewohnte Pfade verlassen – das hat sich das Bistum Essen im Rahmen des Zukunftsbildes auf die Fahnen geschrieben. So sollen auch alternative Modelle der Gemeindeleitung eine Chance erhalten.

Ein Beispiel dafür ist die katholische Projektgemeinde St. Barbara in Duisburg-Röttgersbach (siehe Lupe). Nachdem diese lange von der Schließung bedroht war, organisieren und finanzieren die 3000 Mitglieder der Gemeinde ihre kirchlichen Aktivitäten zukünftig selbst – allerdings in enger Anbindung an den Pfarrer und das Pastoralteam der Großpfarre St. Johann. Angelika Hoffmann, Vorsitzende der Bürgerinitiative „Rettet St.Barbara“: „Die Selbstverwaltung ist ein Modell für die Zukunft. Ohne bürgerschaftliches Engagement geht es nicht mehr. Wir wollen, dass die Kirche der Mittelpunkt des Ortsteiles wird.“ Der Plan: Ehrenamtler kümmern sich innerhalb eines Fünf-Säulen-Modells um Kinder-, Frauen- und Seniorenarbeit, Laien gestalten Wortgottesdienste und Andachten selbst. Für die Zeit von drei Jahren hat das Bistum Essen das Pilotprojekt genehmigt – danach entscheidet sich, wie es mit St. Barbara weitergeht. I kab

## KLIMA-PILGERN IN GEVELSBERG

„Geht doch!“ Unter diesem Motto steht der internationale Pilgerweg für Klimagerechtigkeit, der Menschen aller Konfessionen zur Teilnahme einlädt. Eine der Teilstrecken führt durch das Bistum Essen, genauer gesagt durch Gevelsberg.

Der Pilgerweg verläuft von Flensburg (gestartet am 13. September) über Trier nach Paris (Ankunft am 28. November). Er erstreckt sich über 1470 Kilometer, die in zwölf Etappen aufgeteilt sind. Pro Tagesstrecke erlaufen die Teilnehmer etwa 20 bis 25 Kilometer. Das Ziel der Aktion: Im Vorfeld der UN-Klimakonferenz in Paris (vom 30. November bis zum 11. Dezember) auf die globale Auswirkung des Klimawandels aufmerksam zu machen. Am 23. Oktober pilgert die Gruppe nach Gevelsberg. Dort findet an diesem Tag ein besonderes Programm statt, unter anderem werden die Pilger von Weihbischof Wilhelm Zimmermann und Pastor Martin Stais im Gemeindezentrum begrüßt. Am 24. Oktober geht es dann weiter Richtung Wuppertal. Interessierte können sich die gesamte Pilgerstrecke im Internet unter [www.klimapilgern.anschauchen](http://www.klimapilgern.anschauchen). Kontaktperson im Bistum Essen ist Dorothea Meilwes, Telefon: 0201/2204-271. I kab

### BENE-QUIZ, HEFT 11: DIE LÖSUNGEN

Die Lösungen aus Heft 11 lauten: 1B, 2D, 3D, 4B, 5C, 6A, 7C, 8C, 9B, 10C. Gewonnen haben: Jochen Fischer, Melanie Hartmann, Petra Schneider, Angelika Hahn, Annegret Lamers

» Man gewinnt nicht gegen, sondern nur mit jemandem. Erst dann bildet sich zwischen Partnern Vertrauen. «

Egon Bahr (SPD), „Architekt“ der Ostpolitik, 1922-2015

# VOM BALDENEYSEE

**Der Essener Philipp Wallutis hat, wie es in der Seefahrersprache so schön heißt, auf einem Containerschiff angeheuert. An Bord ist er derzeit der 2. Offizier. Karriere-Aufstieg als Schiffskapitän nicht ausgeschlossen ...**

Text Jutta Laege

Fotos Achim Pohl | Patrizia Sonntag | privat



Soll noch einer sagen, Eltern würden bei der Berufswahl ihrer Kinder nicht mitreden! Philipp Wallutis erinnert sich, dass er als Teenager mit seinem Vater eine Fernsehdokumentation anschaute, in der ein Kapitän ein Schiff durch den Panamakanal steuerte. „Das ist aber ein toller Job, habe ich gesagt“, erinnert sich der 24-Jährige. Sein Vater soll ziemlich trocken gekontert haben: „Na, dann mach das doch!“ Woraufhin Philipp trotzig entgegnete: „Ja, mach ich auch!“

Ein knappes Jahrzehnt später hat er es gemacht. Er ist noch nicht Kapitän, aber auf dem besten Weg dorthin. Wallutis ist auf den Weltmeeren unterwegs, arbeitet derzeit als 2. Offizier, als so genannter Navigations-Offizier, an Bord der „Osaka Express“, einem von 188 Containerschiffen aus Deutschlands größter Reederei, der Hapag Lloyd. Durch den Panamakanal ist er auch schon gefahren. Eines der faszinierendsten Erlebnisse seines noch jungen Berufslebens. Nicht nur wegen der technischen Herausforderungen, die der Kanal, der den Atlantik mit dem Pazifik verbindet, mit sich bringt. „Man fährt eigentlich mitten durch

Urwald. Und der Sternenhimmel über dem Pazifik! Dort habe ich zum ersten Mal wirklich die Milchstraße mit bloßem Auge gesehen. Das war umwerfend schön.“

Genau genommen ist die Episode mit seinem Vater nicht die erste, die Wallutis mit der Seefahrt in Berührung brachte. Am Baldeneysee hat er Bootfahren gelernt, ist seit Kindertagen Mitglied im Marineregattverein Essen-Kupferdreh. Dennoch bleibt seine Berufswahl für einen aus dem Pott eher ungewöhnlich. Die Berufsberaterin, die ihm vor fünf Jahren den Kontakt zu Hapag Lloyd vermittelte, stand kurz vor dem Ruhestand, als sie bemerkte: „Ich habe zu Beginn meiner Laufbahn einmal jemanden zur See geschickt. Sie sind jetzt der Zweite!“

## „FÜR MICH IST ES EIN TRAUMJOB“

So fügten sich die Dinge. Philipp Wallutis entschied sich 2010 für eine Ausbildung samt Studium an der Fachhochschule für Nautiker in Leer. Im selben Jahr ging er erstmals an Bord eines Containerschiffes – als Offiziersassistent. Seit er im März

sein Studium beendete, steht jetzt Praxis auf dem Dienstplan. Es gibt kürzere und längere Routen, manchmal ist er drei Monate am Stück auf den Ozeanen unterwegs. Und auch wenn Familie und Freundin dann weit weg sind, hält sich sein Heimweh in Grenzen. Ihn plagt eher, dass er die Erlebnisse mit seinen Lieben nicht teilen kann. Nicht nur die Eindrücke aus fremden Häfen, Ländern, Städten – es ist auch das nicht zu vermittelnde Gefühl, dass sich in der Stille und Weite des Meeres einstellt. „Die Wahrscheinlichkeit, dass sich mitten auf dem Ozean Schiffe begegnen, ist äußerst gering“, erklärt Wallutis.

Dafür gibt es anderes „Verkehrsaufkommen“: Delfine zum Beispiel, die vor dem Schiff herschwimmen. Sie werden von der Bugwelle förmlich angespornt. „Ich habe auch schon fliegende Fische gesehen, Schildkröten in der Karibik, Wale, Orkas und sogar einen Beluga – einen weißen Wal“, schwärmt Wallutis und ist sich sehr bewusst, dass er ein außergewöhnliches Leben führt. „Ich kann die Welt bereisen und verdiene auch noch Geld dabei! Das kann man wohl als Traumjob bezeichnen.“



# AUF DIE WELTMEERE

## BIS ZU 7000 CONTAINER AN BORD

Der junge Offizier ist, wie seine Freundin bestätigt, eher ein ruhiger, ausgeglichener Zeitgenosse, weniger Abenteurer. Das muss er auch sein, denn er trägt mit den beiden anderen Offizieren und dem Kapitän eine enorme Verantwortung. Für die Besatzung, für die Ladung, für das pünktliche Erreichen eines Hafens, für die exakte Berechnung des Wetters. Bis zu 7000 Container, die bis zu 30 Tonnen wiegen können (geschätzter Wert: bis zu eine Milliarde Dollar) beförderte die Osaka-Express zuletzt von Hamburg über Southampton nach New York. Fünf Wochen unterwegs, die meiste Zeit auf dem Meer: Rund acht Stunden steht Philipp Wallutis täglich auf der Brücke und steuert das Schiff. Gut, dass er auch bei den schwierigeren Aufgaben besonnen bleibt. Denn: Es geht zuweilen auch stürmisch zu auf hoher See. Wallutis beruhigt sofort: „Unser Schiff ist Mess-Station des Deutschen Wetterdienstes, wir können eigentlich nicht überrascht werden.“ Wichtig sei, mithilfe von Wetterdaten die richtigen Entscheidungen zu treffen. Nicht der zuerst auftretenden

de Wind sei das Gefährliche, sondern die darauf folgende Wellenausbildung. Und selbst wenn er bei zehn Meter hohen Wellen dann doch mal „ein mulmiges Gefühl“ einräumt, wird er gleich wieder gelassen. „Man weiß ja, was man kann.“

Was im einzelnen an Bord befördert wird, weiß die Besatzung meist nicht. Es gibt aber einen Kodex, was nicht aufs Schiff darf. Waffenexporte in Krisengebiete sind tabu. Ansonsten ist fast alles denkbar, was übers Meer transportiert werden kann: Turbinen für Verkehrsflugzeuge genauso wie Blumen, Lebensmittel, Möbel und Alltagsgegenstände. „Wir haben sogar mal die Bühnenteile für ‚U2‘ bei deren Welttournee transportiert“, erzählt Wallutis.

Kontakt nach Hause erleichtern heute Kurznachrichtendienste. „Da kann man sich wenigstens mal kurz ‚Guten Morgen‘ und ‚Gute Nacht‘ schreiben!“ Oder, was man sich zu essen wünscht, wenn es wieder in Richtung Heimat geht: „Bloß keinen Fisch!“ lacht der Seefahrer. Nicht, weil er an Bord zu viel davon bekommen hätte. Nein. Fisch, den mag er einfach nicht ...



Oben: Das ist der Blick, den Wallutis auf die Fracht hat, darunter: sein Arbeitsplatz, die Brücke  
Mitte: Training für den Notfall: Auch das gehört zur Ausbildung  
Unten: An Land gibt es immer viel zu sehen, hier: der Sommerpalast in Peking

BE.on



Notizen vom Schiff:  
bene.mg/logbuch



# IN ERINNERUNG

**Ineinander verschlungene Ringe, ein Regenbogen aus Glas oder eine aufgehende Sonne: Diese liebevollen Details zeigen, wie viel Herzblut Bildhauermeister Stefan Königsfeld in seine Arbeit steckt. „Die speziellen Extras machen die Steine besonders“, erklärt der gebürtige Essener, der seit über 30 Jahren Grabmäler entwirft, gestaltet und anfertigt. „Denn man muss genau hinsehen, um sie zu erkennen.“**

Text Kathrin Brüggemann | Fotos Achim Pohl

Detailverliebtheit, Leidenschaft, Einfühlungsvermögen – Eigenschaften, die Stefan Königsfeld neben dem handwerklichen Können unbedingt braucht. „Als Steinbildhauer ist man immer auch Trostspender“, erklärt er uns, während wir in seinem Büro an einem runden Holztisch sitzen. Ein freundlicher, heller Raum, in dem man sich wohlfühlt. In einem Regal reihen sich bunte Grableuchten und Miniatur-Grabsteine aneinander. Auf dem Boden steht die Bronzenachbildung eines Engels. Hier empfängt Stefan Königsfeld seine Kunden.

„Viele Angehörige kommen zu mir und sind völlig hilflos“, sagt er mit ruhiger Stimme. Sein Blick ist sanft und nachdenklich. „Oft ist es so, dass sie erst mal weinen, weil sie mit der Situation nicht fertig werden. Dann muss ich natürlich auch Trauerarbeit leisten.“ Er spricht dann erst einmal mit ihnen über die verstorbene Person. „Ich muss ein Gefühl für den Menschen bekommen. Das ist die Grundlage meiner Arbeit.“

Es sind Begegnungen, die belastend sein können. „Manchmal nimmt mich das schon mit, das muss ich zugeben. Vor allem dann, wenn Eltern hier sitzen und von ihren verstorbenen Kindern erzählen.“ Vor kurzem musste Stefan Königsfeld, der verheiratet ist und eine 18-jährige Tochter hat, selbst einen Todesfall verkraften. „Meine Mutter ist gestorben. Da muss ich jetzt natürlich professionell sein und auch für sie einen Stein machen.“ Dieser wird nicht „glatt und glänzend“ sein, denn so sei seine Mutter nicht gewesen. „Der Stein muss Ecken und Kanten haben.“

## BEDEUTUNG DES GRABSTEINS

Das Grabmal sollte im besten Fall die Persönlichkeit des Verstorbenen widerspiegeln, findet Königsfeld. „So unterschiedlich die Menschen sind, so unterschiedlich sollten eigentlich auch die Grabsteine sein.“ Doch viele Trauernde machen sich darüber noch zu wenig Gedanken. „Die Bedeutung des Grabsteins wird leider un-

terschätzt. Genauso wie die Grabstelle an sich unterschätzt wird.“ Stefan Königsfeld erlebt es immer wieder, dass Angehörige mit einer Wiesen- oder Seebestattung nicht zurechtkommen. „Bei der Trauerbewältigung hilft es einfach ungemein, an eine Grabstätte gehen zu können.“ An eine Grabstätte, die möglichst individuell gestaltet ist. Doch genau da gibt es noch Nachholbedarf. „Man muss nur mal über den Friedhof gehen, dann wird man feststellen, wie viele Rosen, betende Hände und Bücher auf den Steinen abgebildet sind. Die Ähnlichkeit ist schon groß.“

Vielen Angehörigen fehlt vermutlich die Kraft, sich nach einem Todesfall eingehend mit diesem Thema auseinanderzusetzen, vielen mangelt es an ausreichender Information. Dazu kommt, dass die Friedhofsatzungen der individuellen Gestaltung Grenzen setzen können. Das ist allerdings nicht immer der Fall. „Ich erinnere mich an Eltern, die den Stein ihres verstorbenen Säuglings in Form von Winnie Puuh bauen



# BLEIBEN

*Grabsteingestaltung wird immer individueller. Stefan Königsfeld (gr. Foto) kann dabei auf eine Vielzahl von Entwürfen und Modellen verweisen und hat auch immer wieder neue Ideen, die den Angehörigen Trost spenden.*

ließen, weil der Bär das Lieblingskuscheltier des Kindes war. Der Grabstein, den ich für einen Sechsjährigen angefertigt habe, ist seinen Bauklötzen nachempfunden. Eine andere Familie hat einen Stein aus dem eigenen Garten für die Beerdigung des Vaters mitgebracht.“ Die Angehörigen hätten bei der aktiven Mitarbeit das Gefühl, noch etwas für den Verstorbenen tun zu können. Sie tragen so dazu bei, dass der geliebte Mensch in Erinnerung bleibt.

zurückgeholt wird. Zum Beispiel könnte man diesen parkähnlich anlegen oder besondere Grabfelder gestalten, die zum Beispiel unter dem Motto ‚Rosengarten‘ stehen. Das ist nicht einfach, da es mit vielen Kosten verbunden ist und alle Friedhofschaftenden zusammenarbeiten müssten. Aber es würde sich lohnen.“

Hier stehen halbfertige Grabsteine, eine Jahrespraktikantin säubert Marmorplatten, eine Gesellin flex überstehendes Gestein ab. Es herrscht gute Stimmung, es wird viel gelacht. Auf die Frage, wie sein eigener Grabstein später einmal aussehen soll, antwortet der 49-Jährige lächelnd: „Ich würde einen nehmen, der eine Geschichte erzählt. Der vielleicht Inschriften enthält, die man erst auf den zweiten Blick lesen kann.“

Zum Abschluss unseres Besuches führt uns Stefan Königsfeld durch seine Werkstatt.

## DEN FRIEDHOF INS LEBEN HOLEN

Auf die Frage, welcher Auftrag ihn besonders berührte, überlegt Stefan Königsfeld kurz, bevor er leise antwortet. „Eine junge Mutter, die den Tod ihres Ehemannes betrauerte, ließ den Fußabdruck ihres Säuglings in Knetmasse drücken. Den Abdruck haben wir dann in Bronze gegossen. Das ist nichts Aufwändiges, aber es ist halt individuell.“ Wer nicht möchte, dass die persönlichen Hinweise auf den Verstorbenen für alle Friedhofsbesucher sichtbar sind, kann einen letzten Wunsch auch im Inneren des Grabmales unterbringen. „Dazu würde in den Stein eine Hohlbohrung gesetzt werden, in die man ein Foto oder einen Brief legen kann. Bisher wurde das noch nicht gemacht, aber ich habe vor, diese Idee so bald wie möglich umzusetzen.“

Neue Ideen zu entwickeln, die dazu beitragen, dass Angehörige den Friedhof mit einem besseren Gefühl betreten und sich dort gern länger aufhalten, ist Stefan Königsfeld wichtig. „Es gibt Ansätze dafür, dass der Friedhof wieder mehr ins Leben



*Bildhauermeister Stefan Königsfeld in der Werkstatt seines Betriebes in Essen-Altenessen. Hier bearbeitet er gerade einen Rohling. Wie die Arbeit des Grabsteinmachers aussieht, hat BENE in einem Video dokumentiert: Einfach den unten stehenden Link im Internet eingeben!*

**BE.on**  So entstehen Grabsteine: [bene.mg/grabstein](https://bene.mg/grabstein)

## WAS KOSTET EIN GRABSTEIN?

Laut einer Emnid-Umfrage ist der Wunsch nach einer klassischen Sargbestattung seit 2004 um etwa zehn Prozent zurückgegangen. Dennoch ist diese Form der Beerdigung neben der Urnenbestattung immer noch die beliebteste. Die Kosten für einen Grabstein liegen je nach Größe, Aufwand und Material zwischen 500 und 10 000 Euro. Häufig werden farbige Hartgesteine aus Basalt, Gneis oder Granit verwendet. Für die Herstellung von Grabmalen werden mittlerweile Materialien aus der ganzen Welt verarbeitet.

# BESINNING, BITTE!



*Das Team vom Exerzitienreferat v.l.: Johannes Lieder, Silvia Betinska und Klaus Kleffner. Sie arbeiten zusammen mit rund 50 Hauptamtlichen, die zur Geistlichen Begleitung ausgebildet sind, und einem großen Kreis Ehrenamtlicher.*

„Ich hab' keine Zeit, ich bin im Stress! Lass uns später...“ Wie oft haben Sie das schon gehört? Oder selbst gesagt? Und irgendwann ist aus „später“ zu spät geworden. Dann haben wir vor lauter Beschäftigung unsere Lieben, unsere Umwelt und vielleicht auch uns selbst aus den Augen verloren. Wie wohltuend, wenn wir einmal innehalten können und auf das schauen, was unser Leben ausmacht oder ausgemacht hat, auf unsere Pläne, auf unseren Glauben.

Besinnung erfahren und Spiritualität spüren – davon ist im Folgenden die Rede: Ein Gespräch mit Klaus Kleffner, Leiter des Exerzitienreferates und Spiritual des Bistums Essen, Silvia Betinska, Geistliche Begleiterin und Exerzitienleiterin sowie Johannes Lieder, Pastoralreferent, Geistlicher Begleiter und Exerzitien- und Meditationsleiter, über ihre Arbeit und die Erfahrungen, die Menschen damit machen.

**BENE: Was sind eigentlich Exerzitien und was macht ein Exerzitienreferat?**

**Lieder:** „Exerzitien“ kommt von dem lateinischen Begriff für Übung. Bei kirchlichen Angeboten denkt man fälschlicherweise immer an „bepredigt werden!“

**Kleffner:** Exerzitien heißt nicht Eintrichtern von bestimmten Glaubensinhalten. Geistliche Begleiter dürfen nicht in die Persönlichkeit des Ratsuchenden eingreifen. Darauf achten wir in der Ausbildung der Begleiterinnen und Begleiter sehr.

**Lieder:** Wir verstehen Exerzitien so: Es geht um die Menschen, die kommen und einfach schauen, was ist, wie es ihnen geht – auch im Umgang mit Gott. Das Angebot an Exerzitien ist vielfältig. Bei uns gibt es niederschwellige Angebote wie beispielsweise einen Oasentag. Der ist sehr beliebt, da kommen Menschen, die einfach mal anhalten und Ruhe haben wollen. Da geht es darum, den Alltag abfallen zu lassen. Eher für tiefer Interessierte sind hingegen ignatiansche oder kontemplative Exerzitien über mehrere Tage. Da geht es um Schweigen, geistliche und kontemplative Übungen, um Beten und Meditation.

**Betinska:** Als Exerzitienreferat wollen wir das breite Verständnis von Spiritualität und Besinnung fördern. Wir sind Ansprechpartner und geben auch Tipps, die über das, was in unserem Haus angeboten wird, hinausgehen.

**Kleffner:** Wir erleben Menschen, die spüren, dass ihnen in ihrem Leben vielleicht etwas fehlt oder ihnen etwas abhanden gekommen ist. Sie suchen Tiefgang, hinterfragen den Sinn des Lebens oder Beziehungen. Das ist oft der erste Impuls – und dann kommen sie hierher und probieren etwas aus. Und bei manchen Teilnehmern entwickelt sich daraus etwas Ganzheitliches, mit Auswirkungen auf das konkrete Leben des Einzelnen. Wir haben schon öfter erfahren, dass Menschen nach einer Exerzitienzeit ihren Job gewechselt haben oder in der Familie noch mal etwas anders machen.

**BENE: Sie bieten ja auch Einzelgespräche an. Für wen eignen die sich?**

**Kleffner:** Zu den Einzelgesprächen kommen die Teilnehmer oft mit ganz konkreten Anliegen. Die wollen dann wissen, was Gott eigentlich mit dem zu tun hat, was sie an Widrigkeiten erlebt haben. Dann wird's spannend, denn wir versuchen gemeinsam zu ergründen, was Gott in dem Erlebten deutlich machen möchte.

**Betinska:** Das ist es, was eigentlich mit geistlicher Begleitung gemeint ist. Es geht immer um konkrete Lebensthemen. Wir führen keine Beratungsgespräche, sondern helfen, das Leben, das Erlebte, zu ordnen.

**BENE: Eine Art Coaching?**

**Kleffner:** Unter Coaching würde ich doch noch etwas anderes verstehen. Wir entwickeln ja keine neuen Handlungsstrategien. Vielleicht könnte man besser sagen: Wir vertrauen darauf, dass Gott das Entscheidende tut. Er ist gewissermaßen der Coach. Und das für den anderen mit zu glauben, ist oft der Schlüssel, dass der andere es dann auch entdeckt. Die Einzelbegleitung lebt von Vertraulichkeit und Vertrauen. Und sie ist natürlich ein geschützter Bereich. Da werden keine Dinge nach außen getragen.

**BENE: Sie wollen mit Ihrem Programm ja auch Menschen ansprechen, die der Kirche nicht so nahe stehen. Gelingt Ihnen das?**

**Lieder:** Interessanterweise kommen häufig gerade die Enttäuschten zu uns, die spirituell keine Heimat mehr finden. Es sind alle Konfessionen dabei, auch nicht Getaufte. Ich erinnere mich an ein junges Paar, das hier in die Nähe gezogen war und im Grunde ganz unbefangen in unser Haus kam. Es hatte keine Vorbehalte oder Assoziationen, weil es konfessionslos war. Es hat dann an einem „Gebet in der Stille“ teilgenommen und war ganz angetan: „Stille“, sagte der Mann mir, „das war genau das, was wir gesucht haben.“ Ganz unkonventionell. Das fand ich wunderbar. Wer hingegen schon mit allzu viel „frommen“ Gedanken kommt, in den geht vielleicht gar nichts mehr rein.

**Kleffner:** Wir haben ja eine ganze Bandbreite an Angeboten, die mitten in der Welt, im Alltag stattfinden. Unser Männerwandern zum Beispiel: Da geht man einfach los. Man wandert, es wird geredet, geschwiegen, gegessen. Zwischendurch gibt's mal einen Impuls, ein Lied oder einen Text. Der Rest ergibt sich.

**Betinska:** Natürlich ist es für manche Leute nicht so einfach, in ein Haus wie unseres zu gehen. Wir müssen es schaffen, dass sich die Menschen ernst genommen fühlen in ihren Bedürfnissen, das ist der Schlüssel. Ganz unabhängig von den fachlichen Begrifflichkeiten und der Sprache, die wir hier vielleicht intern pflegen.

**Lieder:** Wir versuchen, den Leuten in ihrer unterschiedlichen Suche gerecht zu werden. Ich habe schon viertägige Exerzitien erlebt, wo Leute kamen, die kirchlich unbedeckt waren. Die begleitet man natürlich sofort einen Bibeltext mit. Aber es stimmt natürlich: Bei katholischer Kirche denken viele Menschen nicht sofort an Freiheit, Persönlichkeitsbildung und Entfaltung. Auch wenn das für uns selbstverständliche Begriffe und Anknüpfungspunkte sind.



Johannes Lieder: „Ja, Sie dürfen Zweifel haben!“

**BENE: Das heißt, ich muss nicht zwingend ein gläubiger Mensch sein, um mich mit Ihren Angeboten identifizieren zu können?**

**Lieder:** Nein. Gerade Zweifelnde sind die, die in Bewegung sind, wo man den Eindruck hat, da entsteht ein Weg. Dennoch muss man viele noch sehr oft ermutigen. Ich will damit sagen: Ja, Sie dürfen Zweifel haben!

**BENE: Die Menschen sind in der heutigen Zeit intensiv auf der Suche nach Sinn und Spiritualität. Was sind die Gründe dafür?**

**Lieder:** Die Komplexität unserer westlichen, modernen Welt, die Reizüberflutung. Ich denke auch die Hinwendung zum Psychologischen, zur Selbstreflexion. Das wäre früher nicht denkbar gewesen. Da hat sich seit wenigen Generationen vieles geändert. Heute macht man ganz selbstverständlich Selbsterfahrungskurse, früher wurde das für „bekloppt“ gehalten. Darüber hinaus gibt es aber auch die Erfahrung, dass das Therapeutische manchmal allein vielleicht nicht weiter hilft.

**Betinska:** Da sind wir dann bei der geistlichen, der spirituellen Dimension. Die Leute ahnen, dass es über das Erlebte hinaus noch etwas gibt, ein Geheimnis, das sie selbst nicht fassen können, etwas, mit dem sie aber vielleicht schon in Berührung gekommen sind.

**BENE: Sie haben ja auch schon Straßenexerzitien gemacht. Besinnung to go? Wie geht das?**

**Kleffner:** Wie der Name schon sagt: Es geschieht auf der Straße. Wir gehen raus und jeder ist aufgefordert, aufmerksam zu wer-

## GLAUBENSSATZ

den auf das, was da draußen ist. Es geht um Selbsterfahrung: Wo stehe ich, wo gehe ich, wie nehme ich mich und meine Umgebung wahr? Mal nicht mit Tunnelblick durch die Gegend laufen, sondern mal ganz ohne Zweck, Ziel oder Vorhaben alles auf sich wirken lassen: Wir nennen das „Spiritualität to go“.

**Lieder:** Und da passieren dann auch erstaunliche Dinge. Ich erinnere mich an einen Mann, ein echter „Workaholic“. Der wurde bei seinen Straßenexerzitien aufmerksam auf ein Graffiti mit einer Teufelsgestalt, die Stiefel trug, darunter der eng-



Silvia Betinska: „Die Leute ahnen, dass es über das Erlebte hinaus noch etwas gibt.“

liche Spruch: „Die with your boots on“. Sterbe in deinen Stiefeln! Das ging ihm durch Mark und Bein. Jemand anders hätte das vielleicht gar nicht gesehen oder anders gedeutet. Aber für ihn war klar: Da hat ihm Gott ein ganz schön starkes Signal gegeben, dass es so nicht weitergehen kann.

**Kleffner:** Straßenexerzitien sind für jeden geeignet, wie eigentlich viele unserer Angebote. Man braucht keine Vorkenntnisse. Am Ende des Tages tauschen wir uns in der Gruppe oder mit einem Begleiter aus. Es bleibt keiner allein mit dem Erlebten, wenn er es nicht will.

**BENE:** Ein Baustein Ihres Programmes sind Pilger-Angebote. Pilgern hat seit Hape Kerkelings Buch „Ich bin dann mal weg“ einen großen Zulauf erfahren. Es liegt im Zeitgeist, oder?

**Betinska:** Es mag wie eine Modeerscheinung wirken, gerade auch im Hinblick auf den Jakobsweg. Aber Pilgern an sich ist etwas Uralters, Menschen haben sich immer auf den Weg gemacht – und diese Menschheitserfahrung steckt vielleicht in uns allen.

**Kleffner:** Es ist ja ein Aussteigen auf Zeit. Sich in einer Einfachheit erleben, das ist die Erfahrung, die viele Menschen heute machen möchten.

**Betinska:** Auch wenn das erst mal nicht leicht fällt, weil wir ja in einem System von Sicherheit und Ordnung stecken. Da gibt es eine schöne Geschichte von zwei Menschen, die sich auf eine Pilgerreise begeben wollen. Der eine hat das Bedürfnis, sich gut vorzubereiten, plant und organisiert, der andere geht einfach los. Und während der eine immer noch seinen Rucksack packt, ist der andere schon zurück – voll mit Eindrücken und Erlebnissen, die ihn weitergebracht haben.

**BENE:** Ein schönes Bild – und Anregung für alle, einfach mal zu starten. Es muss ja nicht gleich der Jakobsweg sein.

**Lieder:** Aussteigen auf Zeit, das können auch ein paar Tage an der See sein. Ich kenne Menschen, die laufen dann am Strand tagelang auf und ab, schweigend. Auch das ist eine Form von Meditation, auch das sind Exerzitien.

**BENE:** Bei den Stichwörtern Kirche und Meditation fällt uns noch die Auszeit im Kloster ein. Für wen ist dies geeignet?

**Betinska:** Wir koordinieren auf der Bistumsebene tatsächlich auch Besinnungsangebote bei verschiedenen Ordensgemeinschaften und anderen Exerzitienhäusern. Klöster sind meist ein guter Ort für Stille und Ruhe. Wer sich von einem solchen Angebot angesprochen fühlt, für den ist es auch geeignet.

### DAS KARDINAL-HENGSBACH-HAUS

Das Kardinal-Hengsbach-Haus liegt idyllisch in Essen-Werden.

(Dahler Höhe 29, 45239 Essen)

Das Jahresprogramm des Exerzitienreferates ist dort erhältlich und auch zu finden unter:

[www.exerzitienreferat.de](http://www.exerzitienreferat.de)

Anmeldungen bitte an:

[exerzitienreferat@bistum-essen.de](mailto:exerzitienreferat@bistum-essen.de)

oder telefonisch vormittags unter:

0201- 4900 122



Klaus Kleffner: „Jeder ist aufgefordert, aufmerksam zu werden.“

**Lieder:** Es gibt ja Menschen, die sich von dem klassischen Gebäude eines Klosters oder einer bestimmten Ordensgemeinschaft angezogen fühlen. Man kann aber auch bei uns im Kardinal-Hengsbach-Haus eine Klostererfahrung machen. Hier gibt es Räume, in die ich mich zurückziehen kann, hier gibt es den großen Park und ich kann einmal am Tag ein Gespräch führen.

**Betinska:** Eine Auszeit hilft, bei sich anzukommen. Es geht immer darum, wahrzunehmen, was mir wichtig ist, wo ich stehe, was zu verändern ist. Und manchmal geht es auch darum, sich einfach zu vergewissern, dass man genauso weiter machen kann. Auch das ist eine wertvolle Selbsterfahrung.

**BENE:** Kommen auch Menschen zu Ihnen, die andere Wege beschritten haben?

**Lieder:** Ja, wir erleben natürlich auch viel aus dem großen Themenbereich „Burn-out“. Dahinter steckt ja auch die mangelnde Seelsorge für sich selbst. Wir versuchen durch den Kontakt hier Kraft entstehen zu lassen, damit der Betroffene wieder besser für sich sorgt. Manchmal stoßen Therapeuten an Grenzen und schicken solche Patienten zu uns. Aber wir weisen auch Leute auf therapeutische Hilfe und andere persönlichkeitsstärkende Angebote hin.

**Kleffner:** Egal, welche Menschen zu uns kommen, sie sind herzlich willkommen. Wir schauen die Menschen mit einem liebevollen Blick an. Das ist, vor einer guten fachlichen Ausbildung, wie sie unsere Begleiter haben, die Grundvoraussetzung.

Das Gespräch führte Jutta Laege

## DAS PROGRAMM 2016: EINE AUSWAHL

Das Jahresprogramm 2016 sieht im ersten Halbjahr folgende Schnuppertage und Angebote vor (Auswahl):

- +++ „**Meiner Sehnsucht Raum geben**“: Einführungstag in Exerzitien, 30. Januar, 9 bis 17 Uhr, Kardinal-Hengsbach-Haus (KHH)
- +++ „**Gebet in der Stille**“: Einführungstag in Meditation/Kontemplation, 19. März, 10 bis 16 Uhr, KHH
- +++ „**Paar-Oasentage**“: Einen ruhigen Tag Zeit haben miteinander und füreinander, 16. April, 10 bis 17.30 Uhr im KHH
- +++ „**Spiritualität to go**“: Exerzitien auf der Straße, 30. April, 10 bis 16 Uhr an der Kirche St. Josef und Medardus in Lüdenscheid
- +++ „**Oasentage**“: Ein Tag Auftanken für Leib und Seele, monatlich samstags: 9.30 bis 18 Uhr, KHH

## BE<sup>n</sup>issimo

### Achtsamkeitsübungen mit Angela Homfeld

Auf [www.bene-magazin.de](http://www.bene-magazin.de) gibt die Essener Yoga- und Achtsamkeitstrainerin Angela Homfeld wieder wertvolle Tipps für den besseren Umgang mit sich selbst. Reinklicken und die einfachen Übungen nachmachen!

BE.on



Benissimo-Tipps:  
[bene.mg/achtsam1](http://bene.mg/achtsam1)



## BE<sup>n</sup>issimo

### Kräuter- und Gartentipps mit Stefanie Horn & Christof Rumbaum

Unsere Experten für Kräuter und Garten, Stefanie Horn und Christof Rumbaum vom Kloster Saarn, zeigen auf [www.bene-magazin.de](http://www.bene-magazin.de) diesmal, wie Sie Wildkräuterdressings machen und wie Sie sich im eigenen Garten die Pflanzensamen für das nächste Frühjahr sichern.

BE.on



Benissimo-Tipps:  
[bene.mg/garten1](http://bene.mg/garten1)



» Ökonomisch. Sozial. Ökologisch.



## KCD-Mikrofinanzfonds - III Geld anlegen mit gutem Gewissen

**Unser neuer KCD-Mikrofinanzfonds - III** für Privatkunden und institutionelle Anleger! Der Fonds investiert weltweit in Mikrofinanzinstitutionen und arbeitet mit »zweifachem Ertrag«. Neben der finanziellen Rendite dürfen Sie sich auch darüber freuen, in eine gerechtere Welt investiert zu haben. Vertrauen Sie unserer langjährigen Erfahrung im Mikrofinanzbereich! Das Fondsmanagement erfolgt durch die BIB. [www.bibessen.de](http://www.bibessen.de)

BIB - BANK IM BISTUM ESSEN  
Gildehofstraße 2 | 45127 Essen  
Telefon 0201 2209-240



Alleinige Grundlage für den Kauf von Fondsanteilen sind die Verkaufsunterlagen (der aktuelle Verkaufsprospekt, das Verwaltungsverzeichnis sowie der letztverfügbare Halbjahres- und Jahresbericht). Eine aktuelle Version der Verkaufsunterlagen sowie die »Wesentlichen Anlegerinformationen« in deutscher Sprache erhalten Sie kostenlos in Papierfassung bei der Vertriebs- und Informationsstelle, der Depotbank, den Zahlstellen und der Verwaltungsgesellschaft. Des Weiteren können die Verkaufsunterlagen auf der Homepage der Verwaltungsgesellschaft ([www.ipconcept.com](http://www.ipconcept.com)) sowie der Vertriebs- und Informationsstelle ([www.bibessen.de](http://www.bibessen.de)) abgerufen werden. Hinweise zu Chancen und Risiken entnehmen Sie bitte dem aktuellen Verkaufsprospekt.



*Rein pflanzlich! Gemüse ist für die Veganerin Constanze Bohmann das wichtigste Lebensmittel*

Text Jutta Laege | Fotos Achim Pohl

# VEGAN LEBEN

# AUS RESPEKT VOR DER SCHÖPFUNG

**Alles fing mit einer „Brigitte-Diät“ an. Nicht die klassische, sondern die vegetarische. Die war Anfang der 1990er Jahre noch ziemlich exotisch. Constanze Bohmann war Grundschülerin, als ihre Eltern sich entschlossen, auf fleischlose Kost umzusteigen. „Es ging bei uns zuhause damals schon sehr ökologisch zu“, erzählt sie. Inzwischen ist sie 31 und von jeglichen Tierprodukten weg. Die Studentin aus Duisburg lebt vegan. Aus Respekt vor der Schöpfung. „Ich möchte einfach keiner Kreatur wehtun.“**

Constanze Bohmann sitzt in einem Café in Duisburg-Hochfeld. Die „Krümelküche“ sieht mit den liebevoll zusammengewürfelten Möbeln aus verschiedenen Epochen aus wie eine Mischung aus Kaffeehaus und Wohnzimmer. Nur, dass es hier eben nicht Buttercrêmetorte und Kaffeesahne gibt, sondern Cappuccino mit Hafer- oder Sojamilch, veganen Zwetschkuchen, Kürbis-Salbei-Suppe oder Veggieburger. Das Café gehört zum Hausprojekt Hochfeld, hier hängen Bilder von lokalen Künstlern, hier gibt es Konzerte, Lesungen und nebenan auch Yogakurse. Schöne, entschleunigte Welt.

Eine Welt, die zu Constanze Bohmann schon auf den ersten Blick gut passt. Sie ist ruhig, freundlich, verbindlich und unaufgeregt. Eine junge Frau, die viel über das nachdenkt, was in der Welt passiert. Die dann Dinge sagt, wie: „Ich habe nichts gegen den Geschmack oder Geruch von Fleisch, aber wir Menschen haben die Wahl.“ Und bei der das so herrlich undogmatisch klingt, dass auch der renitenteste Fleischesser so gar nichts dagegen einwenden kann. Und irgendwie passt es sogar ins Bild, dass eine von Constanze Bohmanns Jugendfreundinnen die Tochter eines Metzgers war und der Onkel ihres Freundes Viehwirtschaft betreibt. Die Studentin schmunzelt. „Schon in der Schule waren die Tartex-Pasteten-Brötchen von mir und meinen Schwestern heiß begehrt und wurden gerne gegen Käse-Semmeln eingetauscht!“

Sie nennt sich „Vollkornkind“. Das hat sie geprägt und sich in all ihre Sinne tief eingebrannt. „Ich liebe bis heute diesen Geruch in einem Bioladen“, lacht sie. Käse aus Tiermilch ist indes nicht mehr drin. Vor vier Jahren wurde aus der Vegetarierin die Veganerin. „Dabei habe ich früher selbst gesagt: Die Veganer sind mir zu extrem und leidenschaftslos. Butter und Sahne sind doch lecker!“ Ein angebrütetes Ei gab den Ausschlag für die Wende in ihrem Leben. „Das war so ekelhaft!“ Sie fing an, sich mit der Produktion von tierischen Lebensmitteln auseinanderzusetzen.

„Da habe ich zum Beispiel erfahren, dass männliche Küken selbst in der Biohaltung entsorgt werden.“ Fortan verzichtete sie auf Eier, Käse, Milch, Butter, Sahne. Und die vegane Lebenseinstellung wurde für sie ein alldurchdringender Gedanke. „Es geht darum, wie der Mensch mit seiner Umwelt umgeht.“ Respekt, Dankbarkeit, Bescheidenheit und ein liebevolles Miteinander sind für sie die wichtigsten Werte – und die gelten eben auch in Bezug auf Mensch und Tier. „Ich will nicht im Widerspruch mit der Natur leben“, sagt sie. Ja, und sicher habe ihr Handeln auch einen christlichen Hintergrund. „Ich möchte mich einfach nicht über jemand anderen stellen.“

Für die Studentin war der Wechsel zur veganen Lebensweise kein großer Akt. „Ich esse sehr viel Gemüse und nur drei Mal am Tag.“ Bei ihr gibt es dann morgens zum Beispiel Haferflocken mit Reismilch, Rosinen und Zimt oder ein Dinkelbrötchen mit Avocado-Aufstrich, mittags Dinkel-Nudeln mit Spinat, Hafermilch und Tomatenmark und abends Pellkartoffeln mit Gemüse. Gegen Ersatzprodukte hat sie nichts einzuwenden, auch wenn sie sie selbst nicht sehr häufig isst. „Aber vielen erleichtern sie den Umstieg. Und der Vorwurf, wir Veganer bilden Sachen nach, ist absurd. Es regt sich doch auch keiner auf, wenn Menschen Gummibärchen essen – die sind doch auch nur eine Abbildung!“



*Constanze Bohmann schaut sich die neuesten veganen Produkte an.*

Als eingeschränkt empfindet sie ihr Leben nicht. Sie besitzt kein Auto, doch das hat sie von klein auf so erlebt. Ihre Eltern kamen auch ohne aus. Sie verreist nicht mit dem Flugzeug und bei der Kleidung setzt sie auf Tauschen statt Kaufen. Etwas einfach wegzuerwerfen, fällt ihr schwer. „Mein Leben hat auch mit Verzicht zu tun“, bekennt sie. „Ich lebe bescheiden, aber ich fühle mich dadurch auch unabhängiger.“

Während heute die Zahl der Vegetarier in Deutschland laut Statistik bei rund 10 Prozent liegt, ist die der Veganer recht überschaubar. Bisher sind es „nur“ geschätzte 1,1 Prozent. Als Exotin empfindet sich Constanze Bohmann dennoch nicht. „Ich bin sehr glücklich damit, was vielleicht auch daran liegt, dass mein Umfeld eine ähnliche Entwicklung vollzieht. Viele meiner Freunde sind Veganer geworden, leben konsumkritisch. Und die, die es nicht sind, sind verständnisvoll und machen auch mal vegane Kochexperimente mit.“



*Constanze Bohmann (Mitte) mit ihren Freunden Dennis und Sarah Strillinger, die vor einem Jahr in Duisburg das erste vegane Café „Krümelküche“ eröffnet haben.*



# MICHAEL JACKSON BITTET ZUM TANZ

**Er ist wohl unbestritten der König des Pop – und auch sechs Jahre nach seinem Tod immer noch das Idol der Musikbranche. An ihm messen sich Superstars wie Justin Timberlake oder Rihanna – seine Musik wird unvergessen bleiben.**

Dafür sorgt auch eine Tribute-Show aus dem Londoner West End, die weltweit zu den erfolgreichsten zählt: „Thriller Live“ ist eine Hommage an Michael Jackson, seine Musik, seinen Tanzstil, seine Videos und eine willkommene Erinnerung für alle, die mit dem Superstar der Popgeschichte groß geworden sind. Am 29. November gastiert die Show in Oberhausen, vom 3. bis 6. Dezember in Essen. „Thriller Live“ präsentiert mehr als 30 Songs aus Michael Jacksons beispielloser Karriere und lässt das Publikum teilhaben

an seinem künstlerischen Vermächtnis: von den ersten Erfolgen mit den „Jackson 5“ über Welt-Hits wie „Billie Jean“ bis hin zum Album „Thriller“, das ihn zum kommerziell erfolgreichsten Künstler der achtziger Jahre machte. Bei der diesjährigen Tournee dürfen sich die Fans außerdem auf Titel wie „Human Nature“, „Who’s Loving You“, „Rockin’ Robin“ und „Remember the Time“ freuen.

Und Sie, liebe BENE-Leser, können live dabei sein. Gemeinsam mit dem Veranstalter, BB Promotion, verlost BENE 1 x 2 Karten für die Show in Essen. Einfach folgende Frage beantworten: Wie heißt das erfolgreichste Album Michael Jacksons? Antwort an: [redaktion@bene-magazin.de](mailto:redaktion@bene-magazin.de) Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2015. Viel Glück!

I jul

## URBANATIX: LEBENSFREUDE PUR

„NOW!“ heißt die neue 100-minütige URBANATIX-Show, die wieder mit einem Crossover aus Beats, Videoperformances, dynamischem Street-Style und akrobatischen Höchstleistungen in der Jahrhunderthalle Bochum gastiert. Die nunmehr sechste Auflage findet vom 13. bis 24. November statt. Freerunner,

Tänzer, Biker, Tricker, Catwall-Akrobaten und Weltklasse-Artisten werden ein Programm aus unbändiger Lebensfreude und ungezügelter Energie darbieten. BENE und Urbanatix verlosen 2 x 2 Karten für die Show am 16. November. Einfach bis zum 31. Oktober eine Mail schicken an: [redaktion@bene-magazin.de](mailto:redaktion@bene-magazin.de).



# DAS PHANTOM KEHRT ZURÜCK

**Was für eine Erfolgsgeschichte! Mehr als 140 Millionen Menschen haben weltweit „Das Phantom der Oper“ gesehen. Rund 7000 Vorstellungen wurden seit der Premiere in Deutschland gespielt. Und die liegt in diesem Herbst genau 25 Jahre zurück. Grund genug, das Musical von Andrew Lloyd Webber wieder auf die Bühne zu bringen. In Oberhausen wird es im Stage Metronom Theater ab dem 12. November wieder für Furore sorgen.**

Wie von Geisterhand stürzt ein 500 Kilo schwerer, mit 6000 Glaskristallen besetzter Kronleuchter durch den Zuschauerraum, es ertönt eine Melodie, die an die rockige Version eines Wagner-Stückes erinnert, Funken sprühen, ein geheimnisvolles Phantom versetzt ein Thea-

ter in Angst und Schrecken: Auch nach 25 Jahren hat die Show nichts von ihrer Faszination eingebüßt: Ob Kronleuchterszene oder die berühmte Bootsszene in den Katakomben der Pariser Oper, der schillernde Maskenball oder die weiße Maske des Phantoms – der Bann dieses Musicals um Liebe und Leiden des entstellten Phantoms und seiner schönen Muse Christine ist nach wie vor ungebrochen.

Gemeinsam mit Stage Entertainment verlost BENE 1 x 2 Karten. Bitte beantworten Sie folgende Frage: In welcher Stadt spielt das „Phantom der Oper?“

Ihre Antwort richten Sie bitte an: [redaktion@bene-magazin.de](mailto:redaktion@bene-magazin.de). Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2015. Viel Glück! | jul



## BENE GRATULIERT ...

... **der Mobilen Jugendarbeit Gelsenkirchen zum zehnjährigen Jubiläum.** Seit 2005 kommen die Mitarbeiter zu den Jugendlichen in ihre Stadtteile und bieten ihnen dort und in Jugendzentren Freizeitaktivitäten an. Im Jahr 2014 erreichte die Mobile Jugendarbeit Gelsenkirchen mehr als 700 Jugendliche.

... **dem Jugend- und Erwachsenenchor St. Josef aus Essen-Frintrop zum 25-jährigen Jubiläum.** Was im Sommer 1990 unter Leitung von Norbert Möhrer mit einer Handvoll Jugendlicher begann, ist zu einer Gemeinschaft von 95 Sängern herangewachsen. Ein musikalischer Höhepunkt war die Aufführung des Oratoriums „Petrus und der Hahn“ im März dieses Jahres.

... **zum 450. Geburtstag Pierre Fouriers.** Der 1565 geborene französische Priester gründete 1597 den Orden der Augustiner Chorfrauen, um jungen Frauen Zugang zu pädagogischer und religiöser Ausbildung zu gewährleisten. Die Essener B.M.V.-Schule ehrt den Heiligen in diesem Jahr bei ihrem Schulfest und mit einem Festhochamt am 30. November.

... **dem Hilfswerk „Open Doors“ zu 60 Jahren erfolgreicher Arbeit zum Schutz verfolgter Christen.** 1955 begann die Mission des Gründers Bruder Andrew mit dem Schmuggel von Bibeln in die Sowjetunion. Unter dem Leitwort „Werde wach und stärke das andere, das abzusterben droht“ aus dem Buch der Offenbarung unterstützt das Hilfswerk Christen in 55 Ländern.

... **der katholischen Grundschule St. Michael in Werdohl zum 150-jährigen Bestehen.** Das Jubiläum der Konfessionsschule wird das ganze Jahr über mit besonderen Aktionen, wie einem „Schule wie früher“-Tag, gefeiert. Infos: [www.kathschule-werdohl.de](http://www.kathschule-werdohl.de)

... **der Eucharistischen Ehrengarde Herz-Jesu Gladbeck-Zweckel zum 90-jährigen Bestehen.** 1924 gegründet, zählt die Zweckeler Gemeinschaft zu den jüngsten Ehrengarden des Bistums, ist aber mit 32 Kameraden zahlenmäßig eine der größten Garden. | ps

Noch mehr Gratulationen und Jubiläen, demnächst regelmäßig auf Facebook: [bene.mg/gratuliert](https://www.facebook.com/bene.mg/gratuliert)

## VORMERKEN!

- „Wunder der Natur“: Der Gasometer Oberhausen wird ab März 2016 die Erde im Durchmesser von 20 Metern beherbergen – eine technische Meisterleistung in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt. Dazu kommen 150 großformatige Fotos, die unsere Schöpfung im Großen und im Kleinen zeigen. Infos: [www.gasometer.de](http://www.gasometer.de)
- Der Mannschaftsbus der Deutschen Fußballnationalmannschaft ist schon da, fehlen nur noch die Fans ... Am 25. Oktober eröffnet das Deutsche Fußballmuseum in Dortmund seine Pforten. Infos: [www.fussballmuseum.de](http://www.fussballmuseum.de)

# MEIN ERSTER MARATHON

Text Jutta Laege | Fotos Achim Pohl

Es sieht sportlich aus, leichtfüßig und grazil, wie er da im lockeren Laufschrift durch den Park am Gemeindezentrum Herz-Jesu in Duisburg-Neumühl so seine Runden dreht. So, als hätte Thierno Diallo in seinem Leben unzählige Langstreckenläufe absolviert. Doch das Gegenteil ist der Fall. Der 20-Jährige ist ein Flüchtling aus Guinea. In Duisburg wohnt er in einer Unterkunft mit knapp 80 Männern aus 16 Nationen. Kein Leben, das Zukunft verheißt. Umso mehr klammert er sich seit zwei Monaten an ein Ziel: Er will seinen ersten Marathon laufen.

Es ist kaum zu glauben, was Thierno in dieser nur sehr kurzen Trainingszeit in Deutschland geschafft hat. In seinem Heimatland gab es das für ihn nicht. „Ich habe diesen Sport nie vorher gemacht“, versichert der junge Mann. „Er ist ein Naturtalent“, bekräftigt einer, der es wissen muss: Sein Coach, der Duisburger Pastor der Herz-Jesu-Gemeinde, Pater Tobias, der selbst ambitionierter Marathonläufer ist und Thierno Diallo unter seine Fittiche nahm. Drei bis vier Mal pro Woche treffen sie sich gemeinsam mit weiteren Flüchtlingen aus Afrika und Syrien zum Lauftraining. Dann geht es in den Park oder auf



Die Flüchtlings-Laufgruppe wurde von Pater Tobias (Bildmitte) ins Leben gerufen.

andere Laufstrecken, alles nach einem fein abgestimmten Trainingsplan, den Pater Tobias gemeinsam mit einem Profi-Lauftrainer ausgearbeitet hat. „Das ist alles hochprofessionell hier“, sagt der Pater, der in seiner aktiven Läuferkarriere immerhin schon 44 Marathons gelaufen ist – von New York über London bis Berlin war er überall auf der Welt am Start. Seine Leidenschaft für den Ausdauersport hat er auf seine Schützlinge übertragen. Und Thierno ist einer der eifrigsten. „Es macht den Kopf frei“, sagt er leise. „Es ist gut für den Körper und man kann auf andere Gedanken kommen.“

Das ist es wohl, was ihn antreibt. Direkte Angehörige hat er nicht. Thierno wuchs in einer Pflegefamilie auf, er studierte Informatik, doch dann bekam er Probleme mit dem Regime und dem Militär. Er musste seine Heimat verlassen. Über Frankfurt kam er vor drei Monaten nach Duisburg, wo er eine Aufenthaltsgestattung hat und auf sein Asylverfahren wartet. Schnell landete er bei Pater Tobias in der Laufgruppe. „Das Laufen hilft zunächst ja auch gegen die Langeweile im Heim“, berichtet Barbara Hackert aus dem Team des Projektes „LebensWert“, das ebenfalls von Pater Tobias ins Leben gerufen wurde (siehe Kasten rechts). Auch sie läuft regelmäßig mit und war sehr erstaunt über die schnellen Trainingsfortschritte des Afrikaners.

„Dabeisein ist alles“ genügt Thierno Diallo allerdings nicht. Pater Tobias erinnert sich an den kürzlich absolvierten Halbmarathon seiner „Boys“ im Hunsrück. „Da standen Thierno und die anderen mit den besten Läufern am Start in der ersten Reihe.“ Was, so erklärt der versierte Pater weiter, unüblich ist, denn das Tempo der ganz Großen konnten sie natürlich nicht mitgehen. „Ich war froh, dass ich am Ende alle im Ziel begrüßen konnte“, schmunzelt Pater Tobias – und wird gleich wieder ernst: „Bevor es jetzt an den echten Marathon geht, müssen sie mindestens zwei 30-Kilometer-Läufe absolviert haben. Und natürlich machen wir vorher noch einen ordentlichen Medizin-Check.“

Am 18. Oktober will Thierno in Magdeburg antreten. Sein erster Marathon! Er ist ganz ruhig, vertraut auf sich, auf das, was Pater Tobias ihm beigebracht hat und peilt eine Zeit um drei Stunden, zwanzig Minuten an. „Wenn er sich die Zeit und Kraft richtig einteilt, kann er das schaffen“, schätzt Pater Tobias, der mit seiner Truppe aus sieben Läufern mit an den Start geht. BENE wünscht allen viel Glück!



Thierno Diallo mit Trainingsplan und im Training mit Pater Tobias.

## PATER TOBIAS UND DAS LEBENSWERT-PROJEKT

**Rat und Tat für Bedürftige – darum geht es Pater Tobias bei dem 2007 gegründeten Projekt „LebensWert“.** Der Seelsorger ist unermüdlich auf dem Weg, Gelder zu sammeln – am liebsten im Laufschrift: Bei seinen vielen Marathonläufen zählt jeder Kilometer, hilft jede Spende, um Armut, Jugendarbeitslosigkeit oder Obdachlosigkeit zu bekämpfen. Inzwischen sind elf Mitarbeiter für das Projekt „LebensWert“ tätig. Es wird von vielen privaten Spendern und der Stiftung Deichmann unterstützt. Und auch Läufer Thierno Diallo hat sich schon ins Team einbringen können. Er darf laut Aufenthaltsgesetz einer Beschäftigung nachgehen und macht bei „LebensWert“ gerade sein erstes Praktikum. Er begleitet das Team beim Projekt „Kinderpatenschaften“, hilft Spenden und Kleidung für Flüchtlinge zu sortieren. In Duisburg-Neumühl sind rund 1000 Flüchtlinge untergebracht.

Wer sich für die Projekte einsetzen oder informieren will:  
[www.pater-tobias.de](http://www.pater-tobias.de), E-Mails bitte an: [info@projekt-lebenswert.de](mailto:info@projekt-lebenswert.de)



www.metropoleruhr.de



## Erleben

Sie den Landschaftspark Hoheward

metropoleruhr

- ▶ Astronomische Ausstellung NEUE HORIZONTE
- ▶ SEGWAY-Touren
- ▶ Nachtwanderungen
- ▶ Haldenführungen
- ▶ Führungen Zeche Ewald

- ▶ Individuelle Haldenauffahrten
- ▶ Rad- / Pedelec-Verleih
- ▶ Informationen & Service sowie Souvenirverkauf

... und vieles mehr!



Besucherzentrum Hoheward  
 Fon 02366 1811-60 . [www.landschaftspark-hoheward.de](http://www.landschaftspark-hoheward.de)

Regionalverband Ruhr



## 01 OBERHAUSEN HILFT FLÜCHTLINGEN

„Es ist wie Weihnachten, wenn man helfen kann“

Glück kann man nicht kaufen – aber verschenken. Das weiß auch Christa Köster, die in Oberhausen mit ihrer Familie ein Haflingergestüt betreibt. Sie ist eine von mehr als 1000 ehrenamtlichen Helfern, die sich im Bistum Essen für Flüchtlinge einsetzen. Christa Köster unterstützt den Verein „Bunter Oberhausener Norden“, der sich um die Menschen in den Unterkünften an der Gabelstraße kümmert. „Wenn einige von ihnen Wohnungen zugewiesen bekommen, helfe ich dabei, eine passende Bleibe zu finden.“ Außerdem organisiert sie den Transport der Möbel und leitet Hilfswaren an Bedürftige weiter. Den Flüchtlingskindern macht sie eine besondere Freude, indem sie diese auf ihren Pferden reiten lässt. „Es ist ein bisschen wie Weihnachten, wenn man helfen kann.“

I kab

Infos: [www.fluechtlingshilfe-oberhausen.de](http://www.fluechtlingshilfe-oberhausen.de)



Flüchtlingskinder hoch zu Ross auf dem Gestüt von Christa Köster

## 02 ESSEN HILFT FLÜCHTLINGEN

Flüchtling Fadi hilft jetzt anderen Betroffenen

Geduldig erklärt er hilfesuchenden Flüchtlingen, welche Möbelstücke sie mitnehmen dürfen, kontrolliert außerdem vertretungsweise Ausweise und Mietverträge. Fadi Muayad Afram (25) kommt fast täglich nach der Schule in das Möbellager der Caritas-Flüchtlingshilfe an der Elisenstraße in Essen, arbeitet dort stundenlang. Obwohl, oder gerade weil er selbst ein Flüchtling ist. Seit vier Jahren lebt der Iraker in Deutschland, macht zurzeit eine Ausbildung zum Sozialassistenten. „Ich weiß genau, wie schlimm es ist, wenn man als Fremder in ein neues Land kommt und keine Unterstützung erhält“. Deshalb ist es ihm wichtig, zu helfen. Wenn er nicht im Lager schuftet, fährt er den Transporter und packt beim Ausräumen mit an. Das Möbellager hat mittwochs und freitags von 16 bis 18 Uhr geöffnet.

I kab

Infos: [www.fluechtlingshilfe.com](http://www.fluechtlingshilfe.com)



Fadi (l.) mit syrischen Flüchtlingen im Möbellager in der Elisenstraße

## 03 BOCHUM HILFT FLÜCHTLINGEN

Lehrerin Brigitte Neu gibt Ahmed ein neues Zuhause

Sich dafür zu entscheiden, einen Flüchtling aufzunehmen – dazu gehört neben viel Engagement auch eine gehörige Portion Mut. Mut, der im Fall von Deutschlehrerin Brigitte Neu (63) belohnt wurde. Sie gab Ahmed (17) ein neues Zuhause. „Ich hätte niemals gedacht, dass das Zusammenleben mit ihm so angenehm ist. Ahmed ist wahnsinnig fleißig“, erzählt die Bochumerin, die inzwischen offiziell Ahmets Pflegemutter ist. „Es gefällt mir super hier“, bestätigt der fußballbegeisterte Junge, der die 10. Klasse des Walter-Gropius-Berufskollegs besucht. Fast täglich lernt Brigitte Neu mit Ahmed, pakt mit ihm Grammatik und Vokabeln. Den Kontakt vermittelte ihr der Sozialdienst katholischer Frauen, der gesetzliche Vormundschaften für unbegleitete, minderjährige Flüchtlinge ausführt.

I kab

Infos: [www.skf-bochum.de](http://www.skf-bochum.de)



Brigitte Neu mit Ahmed. Der Flüchtlingsjunge lebt seit einem Jahr bei ihr.

# JAMES BOND QUIZ

Sein Name ist Bond, James Bond – und er kehrt wieder auf die Kinoleinwand zurück. Am 5. November läuft in unseren Kinos „Spectre“ an. BENE hat für alle Bond-Fans ordentlich die Film-Historie durchgeschüttelt – nicht gerührt – und hat etwas mehr als 007 Fragen ... Zu gewinnen gibt es 3 x 2 Bond-Karten für die Essener Lichtburg.

- 1** Im Jahr 1962 wurde der erste Bond-Film gedreht: „James Bond jagt Dr. No“. Der 24. Film läuft nun an. Wie viele Herren verkörperten bisher den britischen Geheimagenten?

A: 6      B: 7      C: 8      D: 9
- 2** Und da sind wir auch gleich beim zweitwichtigsten Thema nach der Rettung der Welt: die Frauenwelt. Wer spielte das erste Bondgirl?

A: Maud Adams      B: Jane Seymour  
C: Ursula Andress      D: Emma Peel
- 3** Protagonist und Antagonist. Gut gegen Böse: Welcher Schauspieler gehört nicht in die Reihe der Bond-Bösewichte?

A: Mathieu Almaric      B: Telly Savalas  
C: Christopher Lee      D: Tommy Lee Jones
- 4** Wer sich mit James Bond anlegte? Häufig waren die Gegnerrollen mit deutschen Stars besetzt: Gerd Fröbe als „Goldfinger“, Curt Jürgens als Karl Stromberg in „Der Spion, der mich liebte“, Gottfried John als General Ouhomov in „Goldeneye“. Einer war sogar sechs mal dabei: Als KGB-General Anatol Gogol alias ...

A: Walter Giller      B: Walter Gotell  
C: Walter Sittler      D: Walter Plathe
- 5** Kaum zu glauben, aber James Bond hatte auch ein Leben vor dem MI6. Und der Legende nach hat er eine ganz besondere Beziehung zum Ruhrgebiet. Wie in einer Biographie von 1973 nachzulesen ist.

A: Seine Mutter war eine geborene Krupp  
B: Er wurde in Wattenscheid geboren  
C: Seine erste große Liebe stammte aus Gelsenkirchen  
D: Zur Ausbildung schickte ihn das Königreich zu den britischen Besatzern an die Ruhr
- 6** Apropos Biografie: Echte Bond-Darsteller sind natürlich Untertanen Ihrer Majestät. Nur einer der Bond-Darsteller wurde nicht auf den britischen Inseln geboren. Was stimmt?

A: Timothy Dalton stammt aus Neuseeland  
B: Pierce Brosnan wurde auf Barbados geboren  
C: Roger Moore kam in Hongkong zur Welt  
D: George Lazenby war gebürtiger Australier
- 7** Die Schauplätze der Bond-Filme sind immer spektakulär. Auch wenn nicht immer dort gedreht wurde, wo die Handlung spielt. Welche Szene spielte nicht in der echten Kulisse?

A: Opernaufführung Tosca auf der Freilichtbühne Bregenz (Ein Quantum Trost)  
B: Luftkissenboot-Verfolgungsjagd in Nordkorea (Stirb an einem anderen Tag)  
C: Gondel-Verfolgungsjagd in der Lagune von Venedig (Moonraker)  
D: Schießerei in der Hagia Sophia Istanbul (Liebesgrüße aus Moskau)
- 8** Wodka Martini, geschüttelt oder gerührt? In „Casino Royale“ gibt Daniel Craig eine ungewöhnliche Antwort, die echte Bond-Fans allerdings ins Mark getroffen haben dürfte.

A: Sehe ich aus, als ob mich das interessiert?  
B: Früher habe ich mich geschüttelt, jetzt bin ich gerührt.  
C: Weder noch, ich trinke jetzt Champagner.  
D: Kein Alkohol, ich muss noch Auto fahren.
- 9** Judi Dench spielte sieben Mal an der Seite von Pierce Brosnan und Daniel Craig die Geheimdienstchefin „M“. In „Skyfall“ starb sie in den Armen von James Bond. Wer ist ihr Nachfolger im nun kommenden Streifen „Spectre“?

A: Benedict Cumberbatch      B: Ralph Fiennes  
C: Christian Bale      D: Ben Wishaw
- 10** Oscar-Preisträger Christoph Waltz ist diesmal der böse Bond-Gegner. Und schon wieder kommt irgendwie das Ruhrgebiet vor. Im Film heißt Waltz nämlich

A: Duisburger      B: Mülheimer  
C: Oberhauser      D: Esser

Wer bei unserem Quiz mitmacht, kann auch etwas gewinnen: Unter allen richtigen Einsendungen (Frage-Nummern und Lösungsbuchstaben auflisten) verlosen wir 3 x 2 Karten für den Film „Spectre“ in der Essener Lichtburg:

quiz@bene-magazin.de

Einsendeschluss: 31.10.2015



BE.on



Woher stammt James Bond wirklich? Den ultimativen Bond-Film gibt es nur auf BENE online: bene.mg/bond

KODIAK ISLAND

7777 km

AUF IN DIE BÄREN-WILD

## MONTABAUER: MÄRKTE, MITTELALTER, SHOPPEN

MEINERZHAGEN — MONTABAUER

Dieses Schloss hat jeder schon einmal gesehen, der über die A3 gen Süden gefahren ist. Der Legende nach ließ der Trierer Erzbischof Dietrich von Wied, als er um 1217 von einem Kreuzzug aus dem Heiligen Land zurückkehrte, die zerstörte Burg „Humbacense“ wieder aufbauen und nannte sie, wegen der Ähnlichkeit des Humbacher Hügels mit dem Berg Tabor im heutigen Israel, der als Ort der Verklärung Christi gilt, **Mons Tabor – woraus Montabaur wurde.**

Das Schloss mit seinen Rundtürmen und dem Bergfried ist die Hauptattraktion in Montabaur, es wurde im 17. Jahrhundert im Barockstil umgebaut, war Residenz der Erzbischöfe von Trier und später Jagdschloss der Kurfürsten von Sachsen und Nassau. Heute dient es als Seminar- und Tagungszentrum zur Managementqualifizierung und beherbergt ein Hotel.

7777 km



Wer durch Montabaur's Altstadt spaziert, wird auf das neugotische Rathaus Roter Löwe, die zahlreichen Fachwerkhäuser aus dem 16. und 17. Jahrhundert und die spätgotische katholische Pfarrkirche stoßen. Auch die Stadtmauer ist in Resten erhalten. Sehenswert: der Wolfsturm. Der städtische Kalender bietet Kulturprogramm von Schlosskonzerten bis zu Märkten in mittelalterlicher Stadtkulisse. Am 25.10. findet der „Oktobermarkt“ statt. Wer Power-Shopping mag: Montabaur hat auch ein Fashion Outlet-Center (FOM). **Infos: [www.montabaur.de](http://www.montabaur.de)**

I jul



MEINERZHAGEN

NIS

## NATURERLEBNIS DER BESONDEREN ART

**Das Fernweh muss schon groß und die Abenteuerlust unbändig sein, um auf die Idee zu kommen, nach Kodiak Island zu reisen. Alaska also ... immerhin der Süden von Alaska, aber der ist genauso rau und einsam wie der Rest des US-Bundesstaates. Immerhin, hier gibt es Wald, Wasser, Fjorde, frische Nordpazifik-Brise und den berühmten Kodiakbären – das größte Landraubtier der Erde, das bis zu 3,50 Meter groß und 750 Kilo schwer werden kann. Wegen der immensen Lachsvorkommen ist Kodiak ein echter Tummelplatz für die Bären, hier haben sie Nahrung im Überfluss. Rund 3500 Tiere soll es in diesem Archipel geben.**

Auf Naturreisen spezialisierte Veranstalter bieten von Deutschland aus Reisepakete an, bei denen sich die Teilnehmer mit einem ausgebildeten Guide auf die Spur der Bären begeben können. Diese Beobachtungscamps werden in der Regel mit Wasserflugzeugen

angeflogen. Und dann darf man sich auf die Lauer legen, warten, beobachten, fotografieren. Wer nicht ganz soviel Adrenalin benötigt, kann in der Stadt Kodiak auf Erkundungstour gehen. Sehenswert ist vor allem der Hafen mit seinen vielen Fischerboten. Er ist Heimat der größten Fischfangflotte Alaskas.

Auch historisch betrachtet, ist Kodiak spannend. Alaskas Südküste wurde 1741 von Vitus Bering und Alexei Tschirikow entdeckt. Alaska blieb als „Russisch-Amerika“ russische Kolonie bis 1867. Da trat der russische Zar Alexander II. aus Geldnöten das Land für umgerechnet 7,2 Millionen Dollar an die USA ab. Bis heute erinnern in Kodiak die russisch-orthodoxe Kirche und das Baranow-Museum (Alexander Baranow war Leiter der Russisch-Amerikanischen Kompagnie), im ältesten Holzgebäude Alaskas untergebracht, an diese Zeit.

Infos: [www.kodiak.org](http://www.kodiak.org)

1 jul

### 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 MEINERZHAGEN starten.



MEINERZHAGEN — MARIBOR

777 km

## HIER GIBT'S DIE ÄLTESTE WEINREBE DER WELT

Maribor, zweitgrößte Stadt im heutigen Slowenien, hat eine wechselvolle Geschichte hinter sich. Das ehemalige Marburg an der Drau (Niedersteiermark) gehörte zum habsburgischen Reich, geriet unter die Nazi Herrschaft, kam dann zu Jugoslawien und wurde schließlich mit der Unabhängigkeit des kleinen Balkanstaates wieder slowenisch.

Noch heute zeugt das Stadtbild vom Reichtum vergangener Zeiten. Adrett liegt die Altstadt mit ihren rot gedeckten Häusern am Ufer der Drau (Drava), dort befinden sich neben vielen gut erhaltenen Fassaden auch noch Reste der Wehrmauer. An der Drau

entlang führt auch der Weg zur Alten Rebe am Lent, die als die älteste Weinrebe der Welt gilt. Und so liegt für Besucher ein Stopp in einem der vielen Gasthäuser oder Weinkeller natürlich auf der Hand. Die Kathedrale zu Ehren Johannes des Täufers ist Sitz des Erzbistums Maribor. Die Franziskaner betreuen die zweitgrößte Kirche der Stadt, die Basilika der Mutter der Barmherzigkeit. Originell: Jedes Jahr im Februar findet in Maribor der Weltcup im Flossenschwimmen statt. Maribor war Kulturhauptstadt Europas 2012 und zählt laut Statistik 266 Sonnentage im Jahr.

Infos: [www.slovenia.info](http://www.slovenia.info)

1 jul

## BERGISCHE INDUSTRIEKULTUR HAUTNAH ERLEBEN

# 7

km

Ein kleines Stück südlich der Bistumsgrenze liegt eine Perle der Industriekultur des Bergischen Landes – der Steinbruch Gummersbach-Talbecke. Hier angekommen, lockt die Aussichtsplattform auf 380 Metern Höhe zum Weitblick über den Steinbruch und die Region.

Zutritt verboten – das galt bis zum Jahr 2010, wenn Besucher den Steinbruch Talbecke besichtigen wollten. Durch die Eröffnung der Aussichtsplattform vor fünf Jahren erhalten nun jedoch alle Interessierten Einblick in den Abbau von Grauwacke an der Talbecke. Der grau-grüne Sandstein wird im Bergischen Land schon seit Jahrhunderten abgebaut und unter anderem für den Straßen- und Hausbau verwendet. Wer Glück hat, kann hier sogar



eine Sprengung des Gesteins live miterleben. Der Ausblick über Wälder und Wiesen rund um das Industriegelände lädt ebenso wie die spannende Industrielandschaft zum Erkunden und Verweilen ein. Zum Steinbruch geht es über einen neu angelegten Wanderweg, der 30 Minuten durch das Industriegelände führt. Der Startpunkt für den Besuch des Steinbruchs ist der „Wanderparkplatz Nähe Dahl“. **Infos: [www.dasbergische.de](http://www.dasbergische.de)** | ps

# 7

## DINGE, DIE SIE ÜBER WEIN WISSEN SOLLTEN

### Unsere Wein-Expertin

Herbstzeit ist Genießerzeit: Wein-sommelière Felicitas Püttmann (27) gibt in BENE Tipps zum Thema Wein. Sie ist Betreiberin der Wein-bar „Felis“ in Essen.

### Die Rebsorte

Die Rebsorte bezeichnet die Pflanzenart, aus deren Früchten Wein gewonnen wird. Allein in Deutschland werden mehr als 140 Sorten angebaut. Die beliebtesten Weine sind Riesling, Müller Thurgau, Spätburgunder und Dornfelder.

### Geschmackssache

Entscheidend ist der Restzuckergehalt. Trockener Wein enthält höchstens 9 Gramm Restzucker pro Liter, halbtrockener maximal 17. Alles, was darüber hinausgeht, wird als lieblich bzw. süß bezeichnet.

### Lagerung und Temperatur

Lagern Sie die Flaschen an einem kühlen, schattigen Platz, idealerweise liegend. Rotwein schmeckt bei 15 bis 18 Grad Celsius, Weißwein bei 8 bis 10.

### Luft zum Atmen

Lassen Sie Ihren Wein nach dem Öffnen mindestens 20 Minuten atmen! Vorteile: Er bekommt eine schönere Farbe, er





## PAX-CHRISTI-KIRCHE ESSEN

# 7 GRÜNDE, WARUM SIE DIESE KIRCHE GESEHEN HABEN SOLLTEN

### 1. Einzigartige Gedenkstätte

Die Pax-Christi-Kirche wird als „Kirche der Namen“ bezeichnet. Grund: Auf Gedenktafeln (links unten) wurden mehr als 1500 Namen von Getöteten verewigt. Sie stehen stellvertretend für all die Personen, die von anderen Menschen umgebracht wurden. Die Gedenkstätte erinnert daran, sich für Frieden und Versöhnung einzusetzen.

### 2. Wegkirche als Erlebnis

Die Architektur gilt als außergewöhnlich, da es sich um eine Doppelkirche handelt, die von unten nach oben ergangen wird. Die Unterkirche ist Ort der Namen und der Buße, die Oberkirche (links oben) symbolisiert die Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod.

### 3. Kreuzweg aus Glas

Der Kreuzweg, der auf einer Glasfront dargestellt ist, verläuft entlang der Gedenktafeln. So wie Jesus nach seinem Leiden auferstanden ist, besteht auch für die getöteten Menschen Hoffnung auf eine Auferstehung.

### 4. Beziehung zum Judentum

Auffällig ist die Beziehung zum Judentum, die die Pax-Christi aufweist. Unter anderem ersichtlich durch einen siebenarmigen Kerzenleuchter, in den Asche aus Auschwitz eingelassen ist. Die Arme des Leuchters sind so gestaltet, dass sie an die Arme der ausgemergelten KZ-Opfer erinnern.

### 5. Origineller Taufstein

Der Taufstein hat die Form eines Fisches, der einen Jungen auf seinem Rücken trägt. So soll an die Geschichte von Jona erinnert werden, der drei Tage in einem Meerestier gefangen war, bevor er ausgespuckt wurde.

### 6. Fenster als Weinstock

Die trapezförmigen Kirchenfenster der Pax-Christi-Kirche sind einem Weinstock nachempfunden, der sich von der Unterkirche in die Oberkirche rankt und so eine weitere Verbindung zwischen den Gotteshäusern schafft.

### 7. Skulptur „Der Hörende“

Das bekannteste Werk der Kirche ist „Der Hörende“, das im Vorraum der Oberkirche steht. Mit allen Sinnen nach oben gerichtet hofft dieser, Gott zu verstehen.

I kab

Info: Die Pax-Christi-Kirche, An St. Albertus Magnus 45, 45126 Essen, ist sonntags um 10 Uhr zur Heiligen Messe geöffnet. Ein Gedenkgottesdienst findet am 29. November 2015 um 17 Uhr statt.

Kontaktperson: Pastoralreferent Martin Dautzenberg, Telefon: 0201/5146-986



Kirchenbesuch  
bene.mg/pax

schmeckt weicher und ist bekömmlicher. Ältere Jahrgänge dürfen auch gern ein bis zwei Stunden Sauerstoff tanken.

#### Glasklar

Rotwein in dickbauchigen Gläsern servieren! Die bis zu der Stelle befüllen, die die größte Oberfläche hat, dann entfaltet sich das volle Aroma. Weißwein wird aus schlankeren Gläsern getrunken, da er nicht so stark belüftet werden muss.

#### Mit allen Sinnen

Den Wein vor dem ersten Schluck schwenken, damit sich am Glasrand kleine „Tränchen“ bilden. Dadurch gelangen bis zu 90 Prozent der Aromastoffe in die Nase. Beim Trinken den Wein eine Weile im Mund lassen – dann vollendet sich der Geschmack.

#### Welcher Wein zu welchem Essen?

Zu hellem Fleisch und hellen Saucen passt Weißwein, zu rotem Fleisch und dunklen Saucen Rotwein. Üppige Speisen vertragen kräftige Weine.

I kab

## 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.



## FRÜHCHEN DIEGO WIRD KALENDER-STAR

Er schaut einen mit seiner süßen Unschuldsmiene an und hat schon die nächsten Flausen im Kopf. Frühchen Diego ist kaum zu bremsen. Jedenfalls müssen Mama Barbara und Papa Christoph Warzecha immer ganz schnell sein, wenn Sohnmännchen wieder etwas entdeckt hat, was eigentlich nicht für Kinderhände bestimmt ist: Getränke auf dem Wohnzimmertisch, Brillen, Kugelschreiber und was man sonst noch so irgendwo hinstellt oder -legt. Seit August geht Diego in die Kita „Krabblerkäfer“ in Oberhausen und ist nochmal richtig aufgeblüht. „Er fühlt sich dort pudelwohl“, erzählt Mama Barbara. Sie ist immer noch sehr dankbar, dass ihr 580-Gramm-Baby so eine tolle Entwicklung hingelegt hat. „Er ist zwar kleiner als Normalgeborene, aber flink und quicklebendig!“ Und demnächst wird Diego sogar ein Kalender-Star. Das Fotoshooting in der Uni hat er schon mit Bravour erledigt. Mehr dazu erfahren Sie wie immer in Diegos Online-Foto-Tagebuch: | jul

**BE.on**  Neues von Diego:  
bene.mg/diego3

## BIBELMARATHON: HIER GIBT'S GUTE GESCHICHTEN

Aus der Bibel vorlesen und damit Gutes tun: Das haben sich die Lehrer und Schüler des Mariengymnasiums in Essen-Werden vorgenommen. Vom 13. bis zum 16. November findet dort ein „Bibelmarathon“ statt. Das bedeutet: Freiwillige Lektoren, darunter auch die Weihbischöfe Ludger Schepers und Wilhelm Zimmermann sowie Generalvikar Klaus Pfeffer, lesen jeweils 20 Minuten lang Bibel-Geschichten vor. Das Ziel ist es, die Heilige Schrift von der ersten bis zur letzten

Seite zu Gehör zu bringen. Das Besondere: Auf der Homepage der Schule wird die Veranstaltung per Livestream im Internet übertragen. Vor und während der Veranstaltung kann man den Lesern Geld spenden, welches dann dem ökumenischen Projekt „Serpaf“ ([www.serpaf.de](http://www.serpaf.de)), einer Familienhilfe- und Ausbildungseinrichtung in Brasilien, zugute kommt. Weitere Infos bei Schulseelsorger Gregor Lauenburger, Telefon: 0201/492226. | kab

# LIEBLINGS- DER BENE-

Vor den Sommerferien fragten wir Sie, liebe Leser: Welche sind Ihre Lieblingskapellen? Und waren überrascht, was es für wunderschöne Kleinode in unserer Umgebung gibt. Herzlichen Dank an alle Einsender! In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen stellvertretend für alle Vorschläge, die uns erreicht haben, drei Kapellen vor. Schicken Sie uns gern weiterhin Fotos Ihrer „Lieblinge“ an: [redaktion@bene-magazin.de](mailto:redaktion@bene-magazin.de). Wir werden sie regelmäßig veröffentlichen.



### 1 MITTEN IM WALD

Jeanne und Martin Rützler aus Werdohl-Neuenrade zeigten uns diese idyllische Waldkapelle, die im Werdohler Ortsteil Evekling im Waldgebiet Distelnblech liegt.

### Ennepetal



# KAPELLEN LESER

Gelsenkirchen-Buer



## 2 AUSFLUG WERT

Stephan Ottwaska hat uns auf die Sieben-Schmerzen-Kapelle in Gelsenkirchen-Buer im Westerholter Wald (Löchterheide) aufmerksam gemacht. Neben der Kapelle liegt der Stationsweg Via Matris.

## 3 TOLLER AUSBLICK

Direkt am „bergischen Jakobsweg“ am Ufer zur Wupper in Ennepetal kann diese idyllische Kapelle bewundert werden – das verriet uns Rainer Kartenberg.

LIEBER GOTT

## ICH HAB' DA MAL 'NE FRAGE

*Ich leide sehr darunter, dass unser Familienleben zum Erliegen kommt. Mein Mann und ich sind beruflich immer stärker beansprucht und müssen abends immer länger arbeiten. Unsere Kinder werden flügge und sind nur noch selten daheim. Alle zusammen sehen wir uns kaum noch. Muss ich mich damit abfinden?*

Liebe Ratsuchende,

nein, damit müssen Sie sich nicht abfinden! Es könnte ja auch sein, dass es den anderen in Ihrer Familie ähnlich geht, nur dass es keiner auszusprechen wagt. Wenn Sie auf den Tisch bringen, dass Sie sich mehr gemeinsame Zeit wünschen, drücken Sie zum einen aus, dass die anderen Ihnen das wert sind und zum anderen laden Sie den Rest Ihrer Familie zur Stellungnahme ein. Gut vorstellen kann ich mir, dass auch die anderen mit der schleichenden Entfremdung nicht glücklich sind. Wenn dem so ist, braucht es Orte und Zeiten und Projekte, die nur für die Familie reserviert sind.

**Es braucht Orte.** Eine Sozialarbeiterin sagte mir jüngst, dass sie bei Hausbesuchen in vielen Wohnungen keinen Esstisch mehr entdeckt. Gegessen wird vor dem überdimensionierten Fernseher. Der Tisch aber, um den man sitzt und isst, er lädt zu Gespräch und Austausch ein.

**Es braucht Zeiten.** War früher, als unsere Kinder kleiner waren, das ganze Wochenende Familienzeit, so ist heute der gemeinsame Sonntagsbrunch unsere Zeit der Begegnung.

**Es braucht Projekte.** Vielleicht gab es bei Ihnen die Phase des Geschichtenerzählens oder die Phase des gemeinsamen Spielens. Mit der Zeit wandelt sich das Verbindende – bei uns ist zurzeit die Phase des Sehens und Nachbesprechens spannender Filme. Gemeinsame Orte, Zeiten, Projekte – das könnte immer wieder neu möglich werden, auch für Ihre Familie. Ich wünsche es Ihnen von Herzen.  
Ihr Olaf Meier



TelefonSeelsorge

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

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

Die TelefonSeelsorgen des Bistums Essen gibt es in Bochum, Duisburg und Essen. Sie sind 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.**

# Wie war das nochmal mit ...?

Text Jutta Laege | Fotos Achim Pohl

## ... dem St. Martin

Hinter St. Martin verbirgt sich der Bischof von Tours, der im 4. Jahrhundert nach Christus lebte. Martin wuchs in Norditalien auf und wurde, weil sein Vater es so wollte, Soldat im römischen Heer. Freunde erzählten ihm irgendwann von Jesus, dessen Handeln der junge Offizier sich zum Vorbild nahm. Im Jahr 334 sah er am Stadttor von Amiens in Frankreich einen frierenden Bettler, teilte kurzerhand mit dem Schwert seinen Mantel und gab dem Mann die eine Hälfte. Die Mantelteilung war auch für Martin ein Schlüsselerlebnis. Er ließ sich taufen, wurde Priester und schließlich Bischof. Wir feiern ihn jedes Jahr rund um den 11. November mit unseren Martinszügen.



## ... den Adventsbräuchen

1839 wurde der erste Adventskranz verwendet. Anhand der angezündeten Kerzen (ursprünglich 20) konnten die ungeduldigen Kinder abzählen, wie lange es noch bis Weihnachten dauert. Das ist auch die Idee, die hinter dem beliebten Adventskalender mit seinen 24 Türchen steckt. Der Weihnachts- oder Christbaum symbolisiert mit seinem Grün im kalten Winter die Hoffnung auf Wiederkehr des Frühlings. Er hat bereits im 17. Jahrhundert bei uns Einzug gehalten.



## ... dem Nikolaus

Auch der Heilige Nikolaus war ein Bischof. Er lebte im 3. Jahrhundert nach Christus in Myra, in der heutigen Türkei. Er war sehr beliebt, weil er sich sehr für die Armen einsetzte und sie vor dem Verhungern bewahrte. Er gilt auch als Schutzpatron der Seefahrer, weil er ihnen in einem schweren Sturm beistand. Der Nikolaus, für den Kinder in der Nacht zum 6. Dezember ihre Stiefel raustellen, ist aber NICHT der Weihnachtsmann. Der ist eine Abwandlung und Erfindung eines großen amerikanischen Getränkekonzerns und wirft die Geschenke durch den Kamin.



**Wer mehr über Advents- und Weihnachtsbräuche wissen und noch mehr Playmobil sehen will: Essener Domschatz:**

**„Mit Äbtissin Mathilde durch den Winter“. 3.11.2015 bis 10.1.2016 Coupon berechtigt zum ermäßigten Eintritt (50%). Ausschneiden und vorzeigen!**

## In einer wunderbaren Ausstellung für Kinder und Kindgebliebene zeigt die Domschatzkammer ab 3. November Advents- und Weihnachtbräuche

Die hochschwangere Maria musste mit ihrem Mann Josef nach Bethlehem, um sich dort in eine Steuerliste eintragen zu lassen, wie es der römische Kaiser befohlen hatte. Da sie dort keine Herberge fanden, suchten sie Unterschlupf in einem Stall. Dort kam Jesus zur Welt. Maria legte ihn in eine Krippe. Den Hirten auf dem Feld verkündete ein Engel die Geburt des Messias.

*... der Heiligen Familie*



*... den Heiligen Drei Königen?*

Das Fest der Heiligen Drei Könige feiern wir am 6. Januar. Sie waren Sterndeuter und folgten einem leuchtenden Stern nach Bethlehem, wo Jesus geboren wurde. Die unterschiedlichen Hautfarben von Caspar, Melchior und Balthasar stehen für die damals bekannten Kontinente Afrika, Asien und Europa. Seit 60 Jahren halten bei uns Sternsinger die Erinnerung an die Weisen aus dem Morgenland, wie sie auch genannt werden, wach und bringen den Segen „C+M+B“ von Haus zu Haustür. Er bedeutet: Christus segne dieses Haus (lateinisch: Christus mansionem benedicat).

BE.on



Die Martinsgeschichte als Playmobil-Film:  
[bene.mg/stmartin](http://bene.mg/stmartin)

## KOMMUNIONKIND NICK FRAGT:



*Was machst du eigentlich so in der Woche?*



## LIEBER NICK,

dass ich am Wochenende die Messen halte, weißt du ja bestimmt schon von deinen Messbesuchen mit den Kommunionkindern. Aber das ist natürlich nicht alles, was ich zu tun habe. In der Woche feiere ich ebenfalls Messen, wie eure Schulgottesdienste. Die bereite ich dann mit deinen Religionslehrern zusammen vor. Außerdem spreche ich mit den Familien von Kindern, die getauft werden sollen und mit Brautpaaren. Das ist natürlich immer schön. Aber ich besuche auch Familien, bei denen jemand verstorben ist. Solche Besuche halten mich ganz schön auf Trab, weil ich immer persönlich zu den Gemeindemitgliedern fahre.

Ansonsten erledige ich eine ganze Menge Büroarbeit. Vor allem im Urlaub häufen sich Briefe und E-Mails – da habe ich immer viel zu tun, wenn ich wiederkomme. Um zu schauen, welche Veranstaltungen in der Gemeinde geplant werden müssen und wie die Arbeit der Haupt- und Ehrenamtlichen in der Pfarrei klappt, treffe ich mich regelmäßig mit verschiedenen Gruppen zu Besprechungen.

Wenn ich mal etwas Zeit für mich habe, lese ich gerne und probiere neue Gerichte beim Kochen aus. Wie du siehst, sind meine Wochen immer ganz schön voll und nie langweilig.

Dein  
Pastor Paul

# INTEGRATIONSKREIS REGENBOGEN: SO VERBINDEND KANN MUSIK SEIN

**Gitarrist Matthias muss schmunzeln, als Franzi aus der ersten Reihe fröhlich posant: „Matthias ist unser Glücksbringer.“ Eigentlich ging es um die Frage, wie es denn so abläuft in einem Kreis, in dem Behinderte mit Nichtbehinderten musizieren. Franzi ist ein junges Mädchen mit Down-Syndrom. Matthias ist nicht behindert und der Freund ihrer Schwester. Ein Glücksbringer eben, findet Franzi, und es ist nicht ganz klar, ob sie das jetzt auf das Musikmachen bezieht oder eben auf das Leben, in dem sie als Behinderte mit Nichtbehinderten ganz normal zusammensein darf.**

Diese kleine Geschichte steht für so viele, die die Oberhausener Musikpädagogin Claudia Schubert erzählen könnte – aus 25 Jahren Integrationskreis Regenbogen, aus 25 Jahren gemeinsamen Musizierens, aus 25 Jahren aufeinander Zugehens. Neun geistig-behinderte, ein körperbehinderter und dreizehn nicht behinderte Jugendliche und junge Erwachsene gehören zur integrativen Musikgruppe „Regenbogen“. Und bei der schwingt so viel Freude und Unvoreingenommenheit mit, dass höchste Ansteckungsgefahr besteht. Robin und Franzi greifen abwechselnd zum Mikrofon – und selbst wenn nicht jeder Ton perfekt zur Stimmlage passt, singen sie so hingebungsvoll, dass selbst Herzen aus Stahl schmelzen müssten. Das Repertoire der Gruppe reicht von Gottesdienst- und Kinderliedern bis hin zu Folk- und Popsongs. Lieblingsstücke gibt's ganz viele und es wird wild durcheinander diskutiert: „Atemlos“, ruft Franzi, „Auf uns“, wirbt Robin für den WM-Song. „Tage wie diese“, ruft Schlagzeuger Nico aus dem Hintergrund und nutzt die Aufmerksamkeit gleich für einen kleinen selbst gedichteten Rap. Claudia Schubert dirigiert das Ganze bestimmt, aber verhalten. Am Ende machen die Schüler es so, wie sie es für gut hält. Und auch wenn der ein oder andere auch schon mal damit



Franzi, Robin und Anna-Maria mit Claudia Schubert (oben)



Schlagzeuger Nico mit einer kleinen Rap-Einlage.

rechnen muss, nur die zweite Geige zu spielen, nimmt die Musiklehrerin alle gleichermaßen mit. „Ihr seid alle meine Superstars“, motiviert sie ihre Schüler. Und die dürfen sich manchmal auch so fühlen. Immerhin haben sie bei den „Special Olympics“ 2014 im Düsseldorfer ISS Dome zusammen mit dem Polizeiorchester NRW vor 11 000 Zuschauern gespielt. Zum Jubiläum im September enterten sie die Bühne des Congress Centrums Oberhausen. „Musik hilft, wenn man schlecht drauf ist“, fasst Anna-Maria die Konzerte zusammen. Und: „Man bekommt ein cooles Feedback!“ BENE sagt: Mehr davon und Glückwunsch zum 25. Geburtstag!

1 jul

Nächste Termine und Infos: [www.integrationskreis.de/vu](http://www.integrationskreis.de/vu)

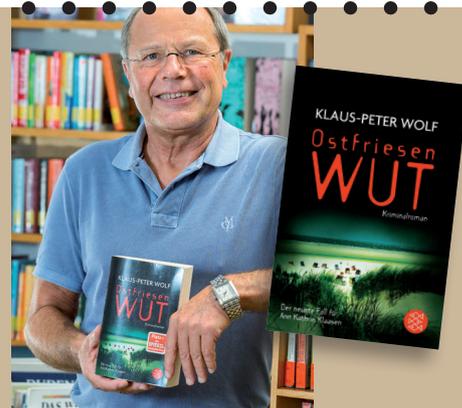
## DAS GEFÄHRT DEN BUCHPROFIS



### Ein Buch zum Anhören

Das Besondere an „Meine schönsten Kinderlieder“ von Cee Neudert: Es ist audio-digital. Das bedeutet, dass man mit einem speziellen Stift auf Symbole tippt, um dann die entsprechenden Lieder zu hören. Das ist für Kinder einfach ein riesengroßer Spaß – und sie lernen etwas dabei. Den Stift verleihen wir in unserer Bibliothek.

Hildegard Knöpfel  
Katholische Öffentliche Bücherei (KÖB),  
St. Raphael, Duisburg-Bissingheim



## ÖKUMENE 1: 40 JAHRE CHOR-POWER

Das muss ihnen erstmal jemand nachmachen: Seit 40 Jahren besteht die ökumenische Chorgemeinschaft St. Hildegard Duisburg, zu der 35 Frauen und Männer gehören. Unter der Leitung von Kantor Markus Kämmerling bereichern sie die Gottesdienste ihrer katholischen Gemeinde, treten außerdem in der evangelischen Lutherkirche auf. Die Chorgemeinschaft ist die am längsten bestehende Musikgruppe der Gemeinde. I kab

## ÖKUMENE 2: KIRCHE NACHTS ERLEBEN

Kirche mal anders erleben? Ja, das geht! Am 13. November lädt die Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen zur „Ökumenischen Kirchennacht“ in knapp 20 Gotteshäusern in Essen ein. Dort wird es ab 18 Uhr Lesungen, Talks, Theater und Musik geben. „Die Besucher können an den Programmen mehrerer Standorte teilnehmen“, erklärt Mitorganisatorin Marlies Hennen-Nöhre. Die Kirchennacht endet um 23 Uhr mit einem Konzert in der Erlöserkirche. Infos: [www.kirchennacht-essen.de](http://www.kirchennacht-essen.de) I ps

## ÖKUMENE 3: SEGEN FÜR JUNGE FAMILIEN

Der letzte ökumenische Segnungsgottesdienst 2015 im Bistum für werdende Eltern findet am 1. Dezember um 19.30 Uhr in der Kapelle des Elisabeth-Krankenhauses Essen statt. Für 2016 will das Planungsteam neben Essen, Duisburg und Bochum neue Standorte etablieren: „Jeder kann seine Gemeinde für Segnungsgottesdienste vorschlagen“, so Astrid Jöxen, Mitorganisatorin der Gottesdienste. Kontakt: 0201/ 54523706. I ps

### *Sprechen wir über Ihre Aktionen!*

Welche besonderen, herausragenden Aktionen gibt es in Ihrer Gemeinde, Ihrer Gruppe, Ihrem Verband? Wo bewegt sich Kirche? Haben Sie einen Vorschlag zur redaktionellen Verwendung? Dann schreiben Sie uns: [tipps@bene-magazin.de](mailto:tipps@bene-magazin.de)

# KINO-KULTUR

FÜR BENE-LESER: Die Tipps von Essens Lichtburg-Chefin Marianne Menze

## 01 | GROTESKE A Perfect Day

Nach den Wirren des Balkan-Krieges soll ein überaus ungleiches Quartett einer Hilfsorganisation einen Brunnen säubern, der mit einer Leiche vergiftet wurde... Voller Humor und witziger Dialoge erzählt diese absurde Groteske von verbissenen Feindbildern und ohnmächtigen Blauhelm-Bürokraten. **Kinostart: 22.10.2015**

## 02 | KOMÖDIE Die Kunst der schiefen Töne

Der Film „Madame Marguerite“ von Regisseur Xavier Giannoli ist inspiriert von der Lebensgeschichte der US-Sopranistin Florence Foster Jenkins, der „schlechtesten Sängerin der Welt“. Er trifft (im Gegensatz zur Hauptfigur im Film) auf herrlich subtile Weise stets den passenden Ton zwischen Tragik und Komik.

**Kinostart: 29.10.2015**



## 03 | TRAGIKOMÖDIE Virgin Mountain

Mit viel Sympathie für Außenseiter, Andersdenkende und Introvertierte beschreibt Dagur Kári in seiner sehenswerten Tragikomödie einen Mann, der schon über 40 ist, aber noch immer bei Müttern wohnt, vor allem aber noch nach seinem Platz im Leben sucht. **Kinostart: 12.11.2015**

### Toller Ostfriesland-Krimi

Der Krimi ‚Ostfriesenwut‘ von Klaus-Peter Wolf ist sehr spannend. Alles beginnt damit, dass eine Frau tot aus dem Hafenecken gefischt wird. Ein Fall, der Hauptkommissarin Ann Kathrin Klaasen in die Verzweiflung treibt. Die Geschichte spielt unter anderem in Aurich, Leer und Emden. Das ist nicht nur für die Bewohner reizvoll.

Gerd Horenburg  
KÖB St. Theresia  
Bochum-Wattenscheid



### Eine Reise um die Welt

In ihrem Roman ‚Das große Los: Wie ich bei Günther Jauch eine halbe Million gewann und einfach losfuhr‘ erzählt Meike Winnemuth von ihrer aufregenden Weltreise. Ein Jahr lang besuchte sie jeden Monat eine andere Metropole. Das Buch ist so vergnüglich geschrieben, dass man es in einem Rutsch durchlesen möchte.

Ursula Kapitza  
KÖB St. Barbara  
Mülheim-Dümpten

# BE PLUS

## AB OKTOBER

### Lüdenscheider Lichtführungen

Donnerstags, 19.30 Uhr,  
Treffpunkt: Rathausplatz,  
Kosten: 3 Euro, Kinder unter 12: frei,  
bis März 2016

## 06 11 2015

### Bibi Blocksberg-Musical

„Hexen Hexen Überall“

14 und 17 Uhr, Grugahalle, Essen

Tickets ab 24,50 Euro

Infos: 0201/7244-290.

Weitere Gastspiele bis Frühjahr 2016  
in Bochum und Recklinghausen.

## AB 07 11 2015

### Bochumer Krippentage

Krippenausstellung im Krippenmuseum,

Eiberger Straße 40,

250 Exemplare aus über 55 Ländern.

Anmeldungen/ Infos unter: 0234/5309718,

bis 22. Dezember

## AB 13 11 2015

### Bottroper Weihnachtszauber

Als einer der ersten am Start im Ruhrbistum

Weihnachtsmarkt in Bottrop,

Rathausplatz,

6 Wochenenden, donnerstags bis sonntags

Besonderheit: Wechselhütten

## 20 11 2015

### „Orgel-Lach-Nacht“ Essen-Katernberg

Orgelimprovisationen, Motto: „Scherz,  
Ironie, Satire und tiefere Bedeutung“

ab 19 Uhr, Kirche St. Joseph

Eintritt: Erwachsene: 10 Euro, Kinder: 6 Euro

## 29 11 2015

### Nikolaus-Express durch Essen

Start: Kupferdreher Bahnhof,

Abfahrtszeiten: 11, 13.30, 15, 16.30 Uhr.

Weitere Termine: 4.12, 7.12, 12.12., 13.12.

Karten: 8 Euro (inkl. Nikolaustüte)

Vorverkauf

Anmeldung: 0201/80091332



## MEHR BENE ...

BENE-Bello Vicky in der  
Redaktion: Wir machen  
den Gegenbesuch in  
Schalksmühle

*Immer ist was ...  
mit: Kai Magnus Sting*

Alltagsgeschichten des Duisburger  
Kabarettisten auf: [www.bene-magazin.de](http://www.bene-magazin.de)

## IMPRESSUM BENE DAS MAGAZIN DES BISTUMS ESSEN



Der CO<sub>2</sub>-neutrale Versand  
mit der Deutschen Post

### Herausgeber:

Bistum Essen  
Stabsabteilung Kommunikation  
Ulrich Lota (verantw.)

### Redaktionsleitung:

Jutta Laege  
Jens Albers, Kathrin Brüggemann  
Achim Pohl, Patrizia Sonntag,  
Simon Wiggen

### E-Mail:

[redaktion@bene-magazin.de](mailto:redaktion@bene-magazin.de)

### Redaktionsanschrift:

Redaktion BENE, Bistum Essen,  
Zwölfling 16, 45127 Essen  
[www.bene-magazin.de](http://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 Bezugspreis beträgt 3,60 Euro.  
Für Mitglieder der katholischen Kirche im Bistum Essen ist BENE kostenlos.

**Bildnachweise:** S.1: Shutterstock; S.4: Achim Pohl; S.6/7 Esther Haase, Christoph  
Reichwein, Shutterstock; S. 12-15: Pohl; S.18/19: Pohl, Nicole Cronauge,  
© 2015 Sony Pictures Releasing GmbH ; S. S.20/21: Shutterstock; S. 22/23: Natu-  
rarena Bergisches Land GmbH, Inga Pötting, Pohl; S.26/27: BB Promotion/ Irina Chira,  
Urbanatix/ © Michael Schwettmann, Stage Entertainment; S.28/29: Pohl, privat;  
32/33: Pohl; © 2015 Concorde Filmverleih GmbH, S.34/35: Shutterstock, Wiggen

# Einfach himmlisch

im Himmel wird es lustig sein  
man trifft die alten Sünder  
nur frisch gewaschen, stubenrein  
und viele, viele Kinder

im Himmel wird man selig sein  
mit Arbeit und mit Pause  
und niemand überfordert ein'n  
man kommt erfüllt nach Hause

im Himmel wird der Große Klein  
die abgehängten Seelen  
die werden dann die ersten sein  
die Selbstgerechten fehlen

im Himmel wird ein Staunen sein  
man trifft nicht nur die Frommen  
und wundert sich auch insgeheim  
wie bin ich reingekommen

Haben auch Sie ein Lied,  
ein Gedicht oder ein Gebet,  
das Sie besonders berührt,  
das Sie tröstet oder – wie bei  
diesem hier – lächeln lässt?

Dann schreiben Sie es uns:  
gebnet@bene-magazin.de

Verfasser: Hans-Werner Kube  
Eingereicht von: Uschi Gretenkordt, Essen

**BEE**

**MENSCH SEIN IM BISTUM ESSEN**