

BENE

36

DAS MAGAZIN DES BISTUMS ESSEN

AUGUST/SEPTEMBER/OKTOBER 2020

GUTE BESSERUNG

Operation:
Raus aus der Krise

JETZT KIRCHE
VERÄNDERN!

SINGLES: AUCH
ALLEIN KOMPLETT?

**+ BENE-Tipps:
Das tut uns gut in
Corona-Zeiten**





EDITORIAL: GUTE BESSERUNG

Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist schon ein seltsamer Sommer, den wir da gerade erleben, finden Sie nicht? Die Jahreszeit, die für viele die schönste ist, steht im Schatten des Virus. Corona ... dieses Wort mag man gar nicht mehr hören. Zählen Sie zu den Glücklichen, die trotz der Einschränkungen ihre ursprünglichen Reisepläne verwirklichen konnten? Vielleicht haben Sie auch eine passable Alternative gefunden. Oder Sie mussten sich fürs Zuhausebleiben entscheiden. In jedem Fall wünscht Ihnen BENE, dass Sie sich erholen haben oder noch erholen werden! Wir alle haben uns eine Pause zum Durchatmen verdient im nach wie vor anhaltenden Ausnahmezustand voller Ängste und Unsicherheiten. In diesem entspannenden Sinne können Sie auch unser aktuelles Heft-Motto verstehen: Gute Besserung!

Gut auf sich selbst und auf andere zu achten, ist jetzt der beste Garant dafür, sich die Sommer-Laune nicht völlig verderben zu lassen. Schauen Sie doch mal ab Seite 10 in unsere BENE-Tipps unter der Devise: „Das tut uns jetzt gut“! Vielleicht haben Sie auch schon eine Strategie gefunden, um besser durch diese Zeit zu kommen? Die unseres tierischen Titelhelden vorn auf dem Heft ist sicher nicht verkehrt: trotz allem zu versuchen, einen kühlen Kopf zu bewahren.

Besonnen reagiert hat auch Franz-Josef Overbeck, Bischof von Essen, angesichts einer Instruktion, die der Vatikan im Juli veröffentlichte. Das Schreiben aus Rom war die Absage an eine zukunftsfähige Form der Gemeindeleitung: Aufgrund des Priestermangels gibt es mittlerweile – auch in unserem Bistum – Gemeinden, die von Laien geleitet werden. Der Vatikan hat diese Möglichkeit nun jedoch offiziell ausgeschlossen und die bedeutende Rolle der Pfarrer hervorgehoben. Overbeck entgegnete darauf in seiner offiziellen Stellungnahme, im Bistum Essen wolle man die Prozesse der Erneuerung und Veränderung fortsetzen. „Ich bin außerordentlich froh über das große Engagement vieler Frauen und Männer, die ehrenamtlich wie hauptberuflich in unserer Kirche auf allen Ebenen mitarbeiten – und die selbstverständlich auch in leitenden Funktionen ihren Dienst tun“, betonte der Ruhrbischof. Passend dazu empfehle ich Ihnen den Artikel „Gute Besserung, meine Kirche!“ (Seite 8), in dem Menschen aus dem Bistum kein Blatt vor den Mund nehmen und Veränderungen fordern.

Wie man sieht, bringt dieses Jahr offenbar Herausforderungen in vielerlei Hinsicht mit sich. Ich wünsche Ihnen dafür weiterhin Kraft und hoffe, dass die Lektüre unseres Heftes zumindest ein kleines Stück zur sommerlichen Stärkung beiträgt.

Auf eine gesunde Zukunft!

Ihre Sandra Gerke
Redaktionsleiterin





7

Comedy-Star Abdelkarim aus Duisburg über Rassismus

8

Fit für die Zukunft: Kirche am Puls der Zeit



16

Gemeinsam durch die Krise – was gestresste Familien stärkt

- 04 LAGERFEUER MAL ANDERS**
Gesang und Gitarrenspiel via Internet
- 06 QUERBEET**
BENE-Bundesliga-Kicktipp, Neues aus dem Bistum
- 07 MIT HUMOR GEGEN RASSISMUS**
5 Fragen an Comedian Abdelkarim aus Duisburg
- 08 GUTE BESSERUNG, MEINE KIRCHE!**
Menschen im Bistum Essen arbeiten an Veränderungen
- 10 DAS TUT UNS JETZT GUT**
Kleine Schritte in Richtung Wohlbefinden
- 16 WIR KRIEGEN DIE KRISE!**
Familien im Dauerstress
- 18 ÜBERSPITZT**
Unsere Glosse kniet sich voll rein in die Gartenarbeit
- 19 BENE-QUIZ**
Der Wissenstest rund ums Thema Naturmedizin
- 20 FERNBEZIEHUNG**
Wie geht's unserem Partnerbistum Hongkong?
- 22 GLAUBENSORT**
Im Wald zu sich und zu Gott finden
- 24 WUNDERVOLL**
Neu verstehen: die Heilungsgeschichten aus der Bibel
- 26 WIR SIND AUCH NOCH DA!**
Das Leben als Single
- 28 BUNTE REISE DURCHS REVIER**
Zu gewinnen: „Das große Wimmelbuch der Ruhr-Kultur“
- 31 „DIE TAUBE AUF DEM DACH“**
Eine Aufstiegsgeschichte aus dem Ruhrgebiet
- 32 HEREINSPAZIERT!**
Das Stadtteilzentrum „kreuz + quer“ in Essen-Altendorf
- 33 KINO-KULTUR UND BUCHTIPPS**
- 34 BENE GRATULIERT, VORSCHAU, IMPRESSUM**
- 35 BENE-GEBET**

Besuchen Sie uns unter: www.bene-magazin.de
Wir sind auch bei Facebook: www.facebook.com/magazin.bene
Oder schreiben Sie uns eine E-Mail: redaktion@bene-magazin.de
BENE ist telefonisch erreichbar unter: **0201 2204-267**

Besondere Atmosphäre



Gute Stimmung aufkommen zu lassen, ist in Zeiten von Corona nach wie vor eine Herausforderung. Zusammen alles Mögliche feiern – viele Gelegenheiten dazu hat uns das Virus vermässelt. So sind auch etliche Ferienfreizeiten für Kinder und Jugendliche ausgefallen. Damit sie nicht ganz auf Lagerfeuer-Romantik verzichten mussten, hatte sich die Deutsche Pfadfinderschaft Sankt Georg im Bistum Essen etwas ausgedacht. Eine Live-Übertragung via Facebook direkt von der Feuerstelle hinein ins Zuhause der Zuschauer. Die waren sich schließlich einig: Beim Gesang und Gitarrenspiel von Robert Schlüter aus Gelsenkirchen wurde einem auch aus der Ferne warm ums Herz! Gerade in dieser Zeit zeigt sich: Musik baut auf! Und was sonst noch? Ab Seite 10 lesen Sie weitere Beispiele unter dem Motto: „Das tut uns jetzt gut“.

| sg

Foto Simon Wiggen



Nicht nur im Ruhrbistum haben Fußball-Fans beim BENE Bundesliga-Kicktipp mitgespielt. Auch über die Grenzen hinaus gab es engagierte und höchst erfolgreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer.



Auf Platz 1 schaffte es Thorsten Kern aus Detmold (Foto). 441 Punkte gehen auf das Konto des Ostwestfalen, der im Nachbarbistum Paderborn als Fachmann für Finanzanlagen arbeitet. „Ich habe erst in den letzten Spieltagen realisiert, dass ich Chancen auf den Sieg habe“, erinnert er sich.

Die Siegermentalität hat er als Fan des FC Bayern München verinnerlicht. Seit seinem fünften Lebensjahr ist er „mit Leib und Seele“ Anhänger des Rekordmeisters. „Meine Eltern und meine drei Geschwister sind Schalke-04-Fans“, sagt er. „Weil ich schon immer lieber gegen den Strom geschwommen bin, habe ich mich für die Bayern entschieden.“ Seinen Gewinn, einen Gutschein für eine Fanausstattung im Wert von 150 Euro, hat er unter anderem in einen Kapuzenpullover, eine College-Jacke und ein paar T-Shirts investiert. „Ich hoffe, dass ich meine Lieblingsmannschaft bald wieder im Stadion anfeuern kann. Das war ja wegen Corona in den letzten Monaten leider nicht möglich.“

Die 34 besten Teilnehmer dürfen sich über eine BENE-Überraschungstasche freuen, die sie in diesen Tagen erhalten sollten. Bischof Franz-Josef Overbeck gehört nicht zu der oberen Riege. Er landete mit 403 Punkten auf Platz 61. Aber: Nach dem Spiel ist vor dem Spiel! Am 18. September startet die Bundesliga-Saison 2020/21 und damit auch der neue BENE-Kicktipp. Thorsten Kern wird dann „selbstverständlich“ wieder mit von der Partie sein.

I kab

Anmelden unter bene.mg/kicktipp

BENE-QUIZ, HEFT 35: LÖSUNGEN

Die richtigen Antworten
im Brücken-Quiz der letzten
Ausgabe lauteten:
1b, 2a, 3a, 4b, 5c, 6b, 7d



WUSSTEN SIE SCHON ... ?

Was ist los im Bistum Essen? Welche Neuigkeiten rund um Glaube, Liebe und Hoffnung gibt es in der Katholischen Kirche zwischen Bochum und Duisburg und zwischen Wetter und Plettenberg?

Melden Sie sich im Netz unter bistum.ruhr/newsletter an, und das Bistum Essen informiert Sie einmal in der Woche über aktuelle Nachrichten aus der Katholischen Kirche im Ruhrgebiet und im märkischen Sauerland.

Anzeige

IM GESPRÄCH BLEIBEN ÜBER DIE WICHTIGEN THEMEN.

Unser neues Programm ist da!
Jetzt anmelden unter die-wolfsburg.de

 **Die Wolfsburg**
Katholische Akademie

Falkenweg 6 | 45478 Mülheim an der Ruhr



5

FRAGEN AN COMEDIAN ABDELKARIM

MIT HUMOR GEGEN RASSISMUS



„Grüß Gott!“ Wenn ein muslimischer Comedian mit diesen Worten zum Termin mit einer christlichen Zeitschrift erscheint, kann das nur ein gutes Gespräch werden. Abdelkarim stammt aus einer Bielefelder Familie mit marokkanischen Wurzeln und hat ein Jura-studium geschmissen, um Profi-Komiker zu werden. Mittlerweile ist er 38 Jahre alt und ein preisgekrönter Star der Szene. Zuletzt war er mit seinem Programm „Staatsfreund Nr. 1“ auf Tour. Aktuell bereitet er eine Nachfolge-Show vor. Für BENE hat Abdelkarim eine kleine Pause eingelegt und sich mit Redakteurin Sandra Gerke auf einen Milchkaffee getroffen.

BENE: Lieber Abdelkarim, ausgerechnet in der „heute-show“, bei der Sie ja auch immer wieder mitwirken, gab es letzstens einen Beitrag, der die Lebensqualität in Duisburg aufs Korn genommen hat. Sie sind freiwillig ins Ruhrgebiet gezogen. Warum?

Abdelkarim: Die Lage ist einfach super, wenn man – wie ich – viel mit dem Zug unterwegs ist. Ich habe lange in Bochum gelebt und bin jetzt seit 2011 in Duisburg. Ein Freund von mir sagte mal: Alle Themen, die in Talkshows diskutiert werden, findet man hier. Das war nicht unbedingt ein Kompliment. Aber ich finde Duisburg cool! Und es gibt wirklich tolle Ecken! Pluspunkt für mich ist, dass ich hier Verwandtschaft habe.

Das aktuelle BENE-Motto „Gute Besserung“ kann man Ihnen auch wünschen. Wie geht’s Ihnen nach dem Angriff, den Sie und ein Kamerateam der „heute-show“ am 1. Mai in Berlin erlitten haben?

Abdelkarim: Ich habe das relativ schnell verarbeitet. Aber das war schon eine harte Nummer. Ich habe danach die Zeugenaussage gemacht, dass es mindestens 15 Leute waren, die plötzlich verumumt auf uns zugerannt kamen. Mittlerweile weiß man, dass es sogar ungefähr 25 Leute waren. Wir hatten am Ende Riesenglück trotz einiger schwerer Verletzungen. Es hätte ganz anders ausgehen können. Dass Medienschaffende so angegriffen werden, ist neu in Deutschland.

Seitdem in den USA ein weißer Polizist den schwarzen George Floyd getötet hat, wird auch in Deutschland über Rassismus im Alltag diskutiert. Genau das ist seit über zehn Jahren zentrales Thema Ihrer Comedy ...

Abdelkarim: Rassismus war nie mein bewusst gewähltes Thema. Ich erzähle halt lustige, absurde und interessante Geschichten aus meinem Alltag. Und da kommt nun mal auch Rassismus vor. Wenn ein Mensch – wie ich – anders aussieht als die sogenannte Mehrheitsgesellschaft, dann erlebt er eben solche Sachen. Um dagegenzuwirken, ist Humor eine riesige, positive Waffe. Wenn Comedy Rassismus zum Thema macht, bleibt es vermutlich sogar bei mehr Leuten hängen, als wenn sich eine Talkshow damit befasst. Humor ist aber nicht das Allheilmittel. Da ist schon die Politik gefragt. Und die Gesellschaft generell. Alle Vernünftigen sollten zusammenhalten und gegen Rassismus ankämpfen.

Apropos Politik: Im Juni war der Start von „Abdelkratie“, einem Projekt, das die Bundeszentrale für politische Bildung (bpb) mit Ihnen auf den Weg gebracht hat. Was steckt dahinter?

Abdelkarim: Die bpb ist schon sehr lange aktiv, wenn es darum geht, junge Leute für politische Inhalte zu begeistern. Sie hat mich für das Projekt angefragt, weil ich selber unsere gesellschaftlichen Werte in meiner Comedy thematisiere und weil sie gemerkt hat,

dass auch junge Leute meine Comedy mögen. Für diese Zielgruppe haben wir zehn Videos für YouTube produziert, in denen ich zum Beispiel erkläre, was Demokratie ist oder Meinungs- und Religionsfreiheit. Wichtig war uns allen, dass das alles ohne erhobenen Zeigefinger passieren soll. Die Reaktionen unserer Hauptzielgruppe sind sehr positiv. Und einige Lehrerinnen und Lehrer haben mir geschrieben, dass sie die Videos für ihren Unterricht einplanen.

Über was können Sie denn lachen?

Abdelkarim: Über fast alles, peinlicherweise. Ich mag anspruchsvolle Sachen, habe aber auch schon immer Klamauk geliebt. Seit der Grundschule war ich der Klassenclown. Aber in meiner Familie ist mein Vater der Haupt-Comedian. Der hat so eine typisch marokkanische Erzählart und haut immer gute Geschichten bei Familienfesten raus. Pointen haben die nie. Sie sind aber trotzdem sehr lustig.

Wo demnächst Pointen von Abdelkarim live zu erleben sind, erfahren Sie unter www.abdelkarim.tv. Die Video-Reihe „Abdelkratie“ ist zu sehen auf www.abdelkratie.de.

GUTE BESSERUNG, MEINE KIRCHE!

Menschen im Bistum Essen arbeiten an Veränderungen

Vor gut zwei Jahren brachten die erschütternden Ergebnisse der sogenannten „MHG-Studie“ einiges ins Rollen: Das Bistum Essen nahm die Untersuchung mit dem Titel „Sexueller Missbrauch an Minderjährigen durch katholische Priester, Diakone und männliche Ordensangehörige im Bereich der Deutschen Bischofskonferenz“ zum Anlass, das „System Kirche“ einer gründlicheren Prüfung zu unterziehen. Schließlich hatte die Studie gezeigt, dass Strukturen und Kulturen in der Katholischen Kirche mitverantwortlich sind für sexualisierte Gewalt und ihre Vertuschung. Dies war einer von vielen guten Gründen, vier Projekte zu starten, in denen sich Menschen aus dem Bistum derzeit mit konkreten Veränderungsvorschlägen beschäftigen, und zwar in den Themenbereichen „Geschlechtergerechtigkeit“, „Macht, Partizipation, Gewaltenteilung“, „Verständnis des Weiheamtes“ und „Sexuelle Identitäten und Sexualmoral“. Es sind dieselben Themen, die aktuell auch in den Foren des deutschlandweiten „Synodalen Wegs“, des Dialogprozesses der Deutschen Bischofskonferenz und des Zentralkomitees der deutschen Katholiken, auf dem Tisch liegen. Dort werden die Beteiligten im September das nächste Mal zusammentreffen. Im Bistum Essen sollen im kommenden Winter alle Ergebnisse aus den Projektgruppen zusammengetragen und der Bistumsleitung überreicht werden. In BENE geben jetzt schon zwei Frauen und zwei Männer, die daran mitarbeiten, Einblicke. Sie beschreiben, wo sie die Kirche – im Moment noch – für nicht ausreichend fit halten. I red



Irmgard Handt (54), Leiterin Abteilung Soziales und Bildung bei der Caritas Oberhausen

„Gleiche Rechte für Frauen und Männer!“

„Es muss sich dringend etwas bessern beim Umgang der Kirche mit den Rechten von Frauen und Männern. Wir diskutieren hier über Dinge, die in fast allen anderen gesellschaftlichen Ebenen keine Diskussion mehr sind: ob man aufgrund seines Geschlechtes bestimmte Aufgaben übernehmen darf oder nicht. Warum können Frauen in unserer Kirche nicht zur Priesterin oder Diakonin geweiht werden? Ich begreife nicht, dass man sagt: Weil eine Frau eine Frau ist, kann sie bestimmte Dinge nicht. Und weil ein Mann ein Mann ist, kann er bestimmte Dinge. Es ist doch nicht die Männlichkeit, die einen befähigt! Männer definieren in der Kirche die Rolle der Frau. Das haben wir Frauen nicht nötig! Wir erwarten ein Miteinander auf Augenhöhe. Mein Wunsch wäre, in allen Bereichen der Kirche zu einem gerechten Geschlechterverhältnis zu kommen. In Gemeinschaften ist Vielfalt, die das Einbringen verschiedener Perspektiven ermöglicht, wichtig. Frauen und Männer müssen den Mut haben, die bisherige Ordnung zu stören und Kirche zu verändern. Alles andere ist ungesund.“



Gregor Lauenburger (50), Schulseelsorger, Essen

„Macht muss geteilt werden!“

„Ich wünsche meiner Kirche ‚Gute Besserung‘ in ihrem Umgang mit Macht! In unserer Gesellschaft ist die Monarchie abgeschafft. Aber in unserer Kirche gibt es noch eine Art monarchistische Struktur. In den Gemeinden laufen alle Entscheidungen auf den Priester hinaus, auf Bistumsebene auf den Bischof. Manche empfinden es als Vorteil, wenn jemand an der Spitze steht, der Leitlinien vorgibt, an denen man sich orientieren kann. Es läuft immer dann gut, wenn Vorgesetzte offen für Kritik und gesprächsbereit sind. Aber unser System ermöglicht eben auch den anderen Fall. Wenn Menschen nicht auf Augenhöhe miteinander zu tun haben, kann es Probleme geben. Schauen wir uns die vielen Fälle sexualisierter Missbrauchs von Schutzbefohlenen in Kreisen der Kirche an: Allen ist ein Missbrauch von Macht vorangegangen. Wir müssen dafür sorgen, dass sich alle wohlfühlen in der Kirche! Dafür bedarf es einer strukturellen Veränderung. Deshalb erarbeiten wir gerade Möglichkeiten, wie sich in Zukunft Macht besser teilen lässt.“

Machen Sie mit!

Haben Sie Anregungen zu den vier Themenbereichen „Geschlechtergerechtigkeit“, „Macht, Partizipation, Gewaltenteilung“, „Selbstverständnis des Weiheamtes“ und „Sexuelle Identitäten und Sexualmoral“? Dann schreiben Sie uns! Per Post geht es an diese Anschrift: Bischöfliches Generalvikariat, Stichwort „Kirche verändern“, Zwölfling 16, 45127 Essen. E-Mails senden Sie an die Adresse: kirche.veraendern@bistum-essen.de. Ihre Nachrichten werden zeitnah an die Projektgruppen weitergegeben. Weitere Informationen zu den Konsequenzen der Missbrauchsstudie finden Sie im Internet unter mhg.bistum-essen.de. Tipp: Ab dem 31. August startet dort eine Reihe mit Kurzfilmen über die vier Themenfelder.



Stefan Ottersbach (44), Priester aus Essen, Bundespräses BDKJ (Bund der Deutschen Katholischen Jugend)

„Keine herausgehobene Klasse!“

„Woran unsere Kirche krankt? Als Problem empfinde ich zum Beispiel das Verständnis des Weiheamtes. Das hat im Blick auf den Missbrauchsskandal große Relevanz. Wie konnte es passieren, dass so viele Fälle geschehen und vertuscht werden konnten? Es ist einerseits eine Frage von Strukturen und Gesetzen in unserer Kirche: Wo werden Diakone, Priester oder Bischöfe privilegiert oder einer Kontrolle entzogen? Das zu überprüfen und Strukturen entsprechend zu verändern, kann Missbrauch verhindern. Auf der anderen Seite kann aber auch die persönliche Haltung ein Problem sein – sowohl die von Amtsträgern als auch von Gläubigen. Zum Beispiel wenn in einer Gemeinde die Handlungen eines Geistlichen überhaupt nicht infrage gestellt werden. Menschen, die ein Weiheamt innehaben, dürfen keine herausgehobene Klasse bilden! Dagegen gibt es kein einfaches Rezept. Es ist ein Prozess, der Geduld fordert und den festen Willen, wirklich in Veränderung zu investieren. Ich glaube, wir werden etwas bewegen!“



Claudia Fockenbergh (63), Supervisorin, Essen

„Kirche ist widersprüchlich beim Thema Sexualität!“

„Die Kirche tut sich nichts Gutes damit, wie sie mit lesbischen Frauen, schwulen Männern, Transmenschen – und auch mit Geschiedenen umgeht. Sie zeigt sich seit einiger Zeit zwar offener und setzt sich mit den Anliegen der Menschen auseinander – wie auch das Projekt zeigt, von dem wir hier reden. Aber die Kirche braucht noch mehr Offenheit. Und diese müsste sichtbarer sein. Damit die, die sich abgewandt haben, es mitbekommen und vielleicht doch wieder zur Kirche finden. Zudem wünsche ich mir mehr Konsequenz: Ich kenne zum Beispiel immer noch Menschen, die bei einem kirchlichen Arbeitgeber beschäftigt sind, aber Angst haben, dass dieser mitbekommt, wie sie privat leben. Bei manchen Jobs kann man vielleicht noch offen dazu stehen, lesbisch oder schwul zu sein – aber wenn es um Stellen mit Führungsverantwortung geht, wird es schwierig. Da zeigt sich die Kirche widersprüchlich. Will sie ihrem Grundsatz treu bleiben, für die Menschen da zu sein? Dann darf die Sexualität eines Menschen kein Ausschlusskriterium mehr sein!“

„Das tut uns jetzt gut“

KLEINE SCHRITTE IN RICHTUNG WOHLBEFINDEN

Einfach war und ist sie nicht, diese Zeit voller Einschränkungen, die uns das Coronavirus eingebracht hat. Einfach sind jedoch manchmal die Mittel, die uns in unserem immer noch speziellen Alltag wieder ein bisschen mehr Kraft geben. Kleine Schritte in Richtung Wohlbefinden, damit wir die Nerven behalten und voller Hoffnung nach vorne blicken. Was hilft Ihnen dabei denn weiter, liebe BENE-Leserinnen und -Leser? Wir hätten ein paar Vorschläge, wie sich die Sinne beleben lassen. Bestimmt haben Sie die eine oder andere Aufmunterungsmaßnahme auch schon für sich selbst entdeckt ...



MUSIK BRINGT UNS IN SCHWINGUNG

Das Radio aufdrehen und lauthals mitsingen, alte Platten rauskramen und durch die Wohnung schallen lassen, vielleicht sogar mal wieder zum Instrument greifen, das man länger nicht gespielt hat. Dass in den letzten Monaten überwiegend „Zuhausebleiben“ angesagt war, hatte nicht nur Nachteile. Viele Menschen haben sich verstärkt mit Musik beschäftigt. Gut so! „Musik ist etwas wirklich Heilsames!“, bestätigt Chris Hees. „Sie bringt unsere Körper in

Schwingung und hilft, friedlich und von Herzen mit der extremen Art von Herausforderung umzugehen, mit der wir es gerade zu tun haben.“ Der Profi weiß, wovon er spricht. Er ist vielen im Bistum Essen durch seine Auftritte mit „Praise and Worship“-Musik bekannt. „Christliche Musik im radiofähigen Pop-Sound“, erklärt Hees. „Da gibt es langsame Balladen genauso wie Stücke, die richtig krachen.“ Der 51-Jährige ist nicht nur ein Freund der christlichen Pop-Musik, son-

dern gibt auch gerne Empfehlungen aus weltlichen Klangräumen: „Lieblingssongs? Da ist zum Beispiel einer aus dem Jahr 1976: ‚Shower the People‘ von James Taylor. Dieser Song zeigt toll, welche Entscheidungsmöglichkeiten wir im Leben haben. Aus dem Jahr 2018 empfehle ich ‚Be More Kind‘ von Frank Turner, ein wunderschönes Loblied auf das Freundlichsein.“

l sg

ZEIT NUTZEN UND ORDNUNG SCHAFFEN

Corona hat auch diesen Bereich durcheinandergewirbelt: Plötzlich entdecken immer mehr Menschen, wie viel Spaß Hausarbeit und Heimwerken machen. Die WDR-Moderatorin und Hauswirtschaftsmeisterin Yvonne Willicks beobachtet diese Entwicklung mit großem Interesse: „Wirklich spannend, was da gerade passiert! Das häufigere Zuhausebleiben und -arbeiten führen offensichtlich dazu, dass man mehr Muße hat zu prüfen, wie man sich arrangiert und organisiert hat. In unserem bisherigen Alltag sind wir oft gar nicht dazu gekommen. So hat man sich an vielen Stellen mit Notlösungen zufriedengegeben. Jetzt war die Zwangsentleunigung da, und man hat erkannt, wo etwas zu tun ist. Wie viele Leute mir alleine erzählt haben, dass sie sich etwas Neues für die Küche gekauft haben, zum Beispiel endlich eine gute Pfanne, weil sie in ihrer alten schon lange nicht mehr vernünftig Frikadellen braten konnten“, berichtet Yvonne Willicks lachend.

Sie empfiehlt, jetzt weiter am Ball zu bleiben mit der guten Haushaltsführung. Zum Beispiel, um langfristig beim Thema Essen zu profitieren: Während viele normalerweise ihr Mittagsmahl in Kantinen und Mensas einnehmen, wurde ab März zwangsläufig häufiger zu Hause gekocht. „Jetzt lässt sich gut Verschiedenes ausprobieren. Man stellt fest, welche Gerichte bei allen ankommen. Daraus kann man einen schönen Rezept-Fundus erstellen. Ich habe auch während des Lockdowns etwas wiederentdeckt: Wochenspeisepläne schmieden! Das ist eine Supermöglichkeit, um gezielt und konsequent einzukaufen. So lässt sich eine Menge Geld sparen!“

Bargeld und einen Lacher brachte Yvonne Willicks auch eine Ordnungsgaktion bei ihr zu Hause. „Ich hab die Zeit genutzt, um alle meine Handtaschen auszuleeren. Dabei habe ich 52,70 Euro an Kleingeld gefunden und jede Menge anderes Zeug, zum Beispiel zwölf Lippenpflegestifte. Da ist mir dann wieder bewusst geworden, dass es überall noch Ecken im Haus gibt, die keine Beachtung finden“, schlussfolgert Willicks. Was die Expertin dann gesteht, ist überraschend – und überzeugend: „Ich kümmere mich überhaupt nicht gerne um den Haushalt! Ich habe mir das ganze Wissen zum Thema nur angeeignet, damit ich möglichst flott mit dieser lästigen Arbeit fertig werde und mich den schönen Dingen widmen kann.“

l sg



Jetzt ist die Gelegenheit, selbst zum Haushalt-Experten zu werden. Eine gute Hilfe ist Yvonne Willicks' neues Buch „Und fertig! Zeit, Geld und Nerven sparen im Haushalt“ (Becker Joest Volk Verlag, 320 Seiten, 26 Euro). BENE verlost dreimal je ein Exemplar! Am Gewinnspiel teilnehmen können Sie bis zum 30. September mit einer E-Mail an gewinnspiel1@bene-magazin.de oder einer Postkarte an Redaktion BENE, Zwölfling 16, 45127 Essen.

EIN GESPRÄCH KANN HEILSAM SEIN



Ob per Videokonferenz, Telefon oder persönlich: Ein kleiner Wortwechsel ist in dieser Zeit eine echte Wohltat. Wer ausgiebigen Redebedarf hat und sich einen Ansprechpartner außerhalb des eigenen Umfelds wünscht, kann sich vertrauensvoll an das „team exercitia“ des Bistums Essen wenden. Dazu gehören Klaus Kleffner (links), Silvia Betinska und Johannes Lieder. Sie sind sogenannte „Geistlich Begleitende“. Bedeutet: Sie bieten Interessierten verschiedene Austauschmöglichkeiten rund um Glaubens- und Lebensfragen an.

„Ein Gespräch kann heilsam sein“, weiß Klaus Kleffner. „Es hilft dabei, sich selbst und die Situation, in der man sich gera-

de befindet, besser wahrzunehmen.“ Das sei in der Krise besonders wichtig, meint Johannes Lieder. „Uns erreichen mehr Anrufe als vor der Corona-Pandemie. Die Gespräche sind intensiver und emotionaler.“ Es geht dabei vor allem um den Umgang mit der Isolation, um Zukunftsängste oder Sinn- und Beziehungsfragen. „Natürlich versuchen wir, Mut zu machen und Hoffnung zu geben“, betont Klaus Kleffner. „Aber wir raten auch dazu, Unsicherheiten auszuhalten und nicht zu schnell nach der nächstbesten Lösung zu greifen.“

Sie bezeichnen die Geistliche Begleitung als ein Modell der Kirche der Zukunft. „Man könnte uns auch als spiritu-

elle Geburtshelfer bezeichnen“, erklärt Johannes Lieder. „Unser Ziel ist es, Menschen einen besseren Zugang zu ihren inneren Bedürfnissen und Sehnsüchten zu ermöglichen.“ I kab

Mehr zur Geistlichen Begleitung im Bistum Essen finden Sie unter www.teamexercitia.de. Dort gibt es auch aktuelle Kursangebote wie zum Beispiel die „Oasentage für Einzelne und Paare“, das „Gebet in der Stille“ sowie Besinnungswochenenden und Einkehrtage.

Das Sekretariat ist unter der Telefonnummer 0201 49001-22 (werktags 8 bis 12 Uhr) oder per E-Mail zu erreichen: team.exercitia@bistum-essen.de

PILGERN BRINGT WEITER

Darf es noch ein bisschen mehr sein – mehr als nur „wandern“? Dann ist pilgern zu empfehlen! „Pilgern heißt aufbrechen, loslassen, sich neuen Erfahrungen aussetzen: dem Fremden, der Einfachheit, dem Wetter und den eigenen Themen, Fragen und Gefühlen.“ So beschreiben es Nikola Hollmann und Andrea Slavik. Die beiden haben gerade ein Buch herausgebracht, mit dem sie zeigen wollen, dass man zum Pilgern nicht unbedingt den Jakobsweg in Spanien beschreiten muss: Der „Wanderführer Ruhrbistum“ (Klartext Verlag, 16,95 Euro) widmet sich auf 144 Seiten den Pilgerwegen durchs Bistum Essen. Das sind fünf Wegstrecken von insgesamt über 200 Kilometern, die ein gemeinsames Ziel haben: Egal, ob sie ihren Startpunkt im Sauerland, am Rhein,

im nördlichen Ruhrgebiet oder im Essener Süden haben – alle Wege führen zum Dom in Essen. Das Werk der zertifizierten Wanderführerinnen bietet detaillierte Informationen zu den Streckenverläufen sowie zu Sehenswürdigkeiten und Rastmöglichkeiten am Wegesrand. „Wer pilgert, kehrt als eine andere oder ein anderer nach Hause. Vielleicht mit der Antwort auf eine Frage, vielleicht mit neuem Mut, auf jeden Fall seelisch und körperlich verändert“, versprechen Nikola Hollmann und Andrea Slavik. I sg

Die beiden Autorinnen bieten auch geführte Touren an. Weitere Infos gibt es unter www.spirituell-wandern.com.

Auskünfte zum „Zukunftsbild-Projekt“ online: pilgerweg.bistum-essen.de





Bunte Tapetenmuster machen gute Laune, findet Farbexpertin Esther Dressel-Hostadt.

DEM LEBEN **FARBE** GEBEN

Der Alltag bietet uns momentan nicht so viele Lichtblicke wie üblich. Die Tage reihen sich – so empfinden es viele – ereignislos aneinander, verheißungsvolle Veranstaltungen lassen noch auf sich warten. Alles scheint irgendwie zäh und grau. Umso wichtiger ist es, dass wir unsere Welt hier und da mit fröhlichen Farben aufhellen. Das kann die grüne Hose, der pinke Lippenstift oder die bunt gemusterte Tapete sein. „Die Wirkung von Farben darf man nicht unterschätzen“, warnt Interior-Designerin Esther Dressel-Hostadt. „Sie geben positive Energie und verbessern unser Wohlbefinden.“ Die Essenerin gestaltet Innenräume und achtet dabei vor allem auf die richtige Farbgebung.

Grün steht beispielsweise für Lebendigkeit und Hoffnung. „Die Farbe wird häufig in Krankenhäusern eingesetzt“, sagt sie. Rot steht für Leidenschaft, Gelb bringt Offenheit und Optimismus zum

Ausdruck, Lila gilt als feminin und stolz. „Die Farbe des Jahres ist Blau“, weiß Esther Dressel-Hostadt. „Das hat auch mit einer bestimmten gesellschaftlichen Entwicklung zu tun. Die Farbe Blau erinnert uns an das Wasser und damit an die zunehmende Verschmutzung der Meere. Sie hilft uns dabei, an die Erhaltung der Natur zu denken.“ Esther Dressel-Hostadt rät dazu, Farben wie Grün und Blau in die Wohnung zu holen. Auch Erdtöne wie Braun gewinnen an Bedeutung. „Wir brauchen jetzt einfach die Kraft der Erde“, fügt sie hinzu.

Generell muss jeder für sich selbst entscheiden, welche Farbe ihm Kraft gibt. Und das nicht nur in den privaten Gemächern, sondern auch im Arbeitsbereich. „Mit vielen Büros wird nicht gerade liebevoll umgegangen“, weiß die Gestalterin aus Erfahrung. „Sie sind meistens nur funktional eingerichtet.“ Das werde sich ändern, prophezeit sie.

„Aufgrund der Corona-Krise müssen wir umdenken“, ist sie sich sicher. „Es wird eine Kombination aus häuslicher Arbeit und Büroarbeit geben. Lebensbereiche, die bisher eher voneinander getrennt waren, verschmelzen miteinander. Das wird sich auch auf die Gestaltung der Räume auswirken.“

I kab

Die Design-Expertin präsentiert sich im Internet unter www.dre-ho.de. Hinweis: Eine einstündige Gestaltungsberatung kostet bei ihr 95 Euro.



TIERISCHE BEOBACHTUNGEN

Raus aus dem Alltag und rein in ein kleines Abenteuer: Ein Besuch in einem der Zoos oder der Tierparks im Ruhrbistum bringt uns jetzt auf andere Gedanken. „Wir möchten unseren Besuchern in dieser nach wie vor schwierigen und unsicheren Zeit weiterhin ein schönes Natur- und Tiererlebnis ermöglichen“, sagt beispielsweise Nataly Naeschke, Sprecherin der ZOOM Erlebniswelt Gelsenkirchen. Denn: Der Anblick der Tiere wirkt entspannend. „Viele Besucher berichten uns, dass sie beim Beobachten der Vierbeiner zur Ruhe kommen“, so die Mitarbeiterin.

Mehr als 100 verschiedene Tierarten lassen sich in den Erlebniswelten Alaska, Afrika und Asien entdecken. „Bei uns hat man das Gefühl, mitten in der Wildnis zu sein“, erklärt Nataly Naeschke. Die Grenzen der Gehege sind nahezu unsichtbar, die Anlagen naturgetreu gestaltet.

Zurzeit dürfen nur 3.500 Personen auf das 30 Hektar große Gelände. Außerdem gibt es keine öffentlichen Tierfütterungen, das 3D-Kino ist geschlossen und die African-Queen-Bootstour abgesagt. Karten kann man nur vor Ort erwerben. „Auf unserer Internetseite berichten wir

ausführlich über unser Hygienekonzept und die Abstandsregelungen“, so die Sprecherin. „Wir raten jedem, sich vor seinem Besuch die Informationen sorgfältig durchzulesen.“

I kab

**Weitere Informationen unter
www.zoom-erlebniswelt.de**



VOLLE KRAFT MIT VOLLEM AROMA

Dieser Duft! Wenn man ihn schon riecht, stellt sich bei Kaffee-Fans ein wohliges Gefühl ein. Dann der erste Schluck aus der Tasse – ein Genuss! Ihre Leidenschaft für Kaffee hat die Welt einer Familie aus Duisburg Anfang des Jahres auf den Kopf gestellt. Kaffeeröstmeister Erdal Göktas (47) geht seit 19 Jahren seinem Beruf nach – in der Lebensmittel-Großindustrie. „Mein Traum war aber schon immer, irgendwann meine eigene Rösterei zu betreiben. Einen kleinen Laden, in dem ich den Kunden meine Mischungen nicht nur für zu Hause verkaufe, sondern wo wir ihnen den Kaffee auch frisch zubereiten und Leckereien dazu anbieten.“

Als er und seine Frau Hüsniye in ihrem Heimatstadtteil Buchholz ein passendes Ladenlokal am Marktplatz fanden, griffen sie zu. „Unsere Kinder sind 20 und 14 Jahre alt, also aus dem Größten raus. Wir hielten das für einen guten Zeitpunkt“, erinnert sich Hüsniye. Die Familie renovierte das Lädchen, richtete es liebevoll ein und feierte im Februar Eröffnung ihres Cafés „RöstCult“. „Die Resonanz war überwältigend!“, berichtet der Röstmeister. Nur drei Wochen später der Schock: Durch Corona musste Familie Göktas den Café-Betrieb wieder einstellen. Lediglich der Verkauf durfte weitergehen. Hüsniye Göktas bekennt: „Das war finanziell und seelisch eine Herausforderung.“ Die bestanden sie jedoch, nicht zuletzt aufgrund ihrer solidarischen Kundschaft. „Die Leute hatten uns schon in der kurzen Zeit ins Herz geschlossen und haben unseren Kaffee auf Vorrat gekauft“, freut sich Erdal Göktas.

Nach drei Monaten durfte das Café im Juni wieder öffnen. Besonders beliebt ist im Duisburger Süden übrigens die Mischung „Der Buchholzer“, die Hochlandkaffees aus Zentralafrika, Süd- und Mittelamerika vereint. Dass Kaffee – nicht nur aus Buchholz – eine Wohltat ist, da sind sich viele Menschen einig. Das Geheimnis fasst Hüsniye Göktas so zusammen: „Man schöpft Kraft für die Herausforderungen des Alltags, findet zu sich selbst – und zueinander.“

l sg

Die Rösterei befindet sich auf der Münchener Straße 55 in Duisburg. Im Internet kann man sie unter www.roestcult.com besuchen.



WUNDERVOLLES SAUERLAND

Dichte Wälder, saftige Wiesen und kristallklare Stauseen: Immer mehr Menschen entdecken jetzt die Vorteile eines Urlaubsziels direkt vor der Haustür. Auch das Sauerland gehört teilweise noch zum Bistum Essen. Die grüne Mittelgebirgsregion lädt zum Durchatmen und Auftanken ein. „Wir haben viel Natur und ein sehr gut ausgebautes Wander- und Radwegenetz zu bieten“, erklärt Rouven Soyka, Sprecher bei „Sauerland Tourismus“. „Wer Angst vor Menschenansammlungen hat und seine

freien Tage lieber abgeschieden von vielen Touristen verbringen möchte, ist bei uns richtig.“

Abenteuerlustigen Radfahrern und Radfahrerinnen empfiehlt der Sauerland-Experte den 240 Kilometer langen Ruhrtalradweg. Dieser beginnt an der Ruhrquelle in Winterberg und führt entlang der Ruhr durch Olsberg, Meschede und Arnsberg bis nach Duisburg. „Da der Weg in Flussrichtung verläuft, gibt es keine Steigungen“, sagt Rouven Soyka.

„Er ist also auch ohne E-Bike gut zu meistern.“ Wer Lust auf einen entspannten Tagesausflug hat, kann den 80 Kilometer langen Sauerland-Radrिंग umrunden. Dieser ist größtenteils auf ehemaligen Bahntrassen angelegt. l kab

Sauerland-Tourismus-Infos unter Telefon 02974 202190 oder auf www.sauerland.com Geheimtipps für wenig frequentierte Rad- und Wanderwege gibt es wochenweise hier: www.sauerlandcalling.de

WIR KRIEGEN DIE



Familien im Dauerstress

Die Verunsicherung, die die Corona-Pandemie ausgelöst hat, wird uns wohl noch eine Weile begleiten. Auch wenn Schulen und Kindergärten wieder öffnen und das gesellschaftliche Leben Fahrt aufnimmt, ist von Normalität noch keine Rede. Wir müssen ständig mit erneuten Einschränkungen rechnen. Vorgaben und Richtlinien ändern sich gefühlt täglich, was vor allem Familien belastet. Die Folge: Es herrscht Chaos in der Bude! BENE-Redakteurin Kathrin Brüggemann hat zwei Expertinnen aus dem Bistum Essen gefragt, wie sich der Dauerstress auf Eltern und Kinder auswirken kann.



„Die Kraft geht vielen Eltern irgendwann aus“

Kerstin Wositsch ist Sozialpädagogin und Leiterin der Kinder- und Jugendhilfe des Caritasverbandes Ennepe-Ruhr.

BENE: Liebe Frau Wositsch, ist es richtig, dass Familien, die es schon vor der Krise eher schwer hatten, jetzt besonders betroffen sind?

Kerstin Wositsch: Das ist richtig. Je länger die Maßnahmen und damit die Beeinträchtigungen anhalten, desto stärker wird die Belastung. Der ungewohnte Alltag, die Überforderung der Eltern, die Unausgeglichenheit der Kinder: Es gibt viel mehr Ungeduld im täglichen Umgang miteinander. Die Kraft, die es braucht, um Kinder immer wieder an neue Situationen zu gewöhnen, geht vielen Eltern irgendwann verständlicherweise aus.

Der Caritasverband Ennepe-Ruhr bietet neben stationärer Kinder- und Jugendhilfe auch einen ambulanten Dienst an. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Verbandes begleiten Familien in ihrem Alltag. Wie kann man sich das vorstellen?

Wositsch: Wir werden gefragt, wie man sein Erziehungsverhalten überprüfen, besser mit seinen Kindern zurecht kommen oder die gemeinsame Zeit kreativer gestalten kann. Auch beim Umgang mit Jugendlichen, bei Suchtproblemen oder schulischen Herausforderungen bieten wir Unterstützung an. Dazu kommt die klassische Basisbegleitung. Wir helfen bei der Jobsuche und dem Ausfüllen von Anträgen.

Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Familien können sich bei Fragen oder Problemen an den Caritasverband wenden.

Wositsch: Auch Nachbarn von auffälligen Familien und Fachkräfte wie Lehrer oder Erzieher sind in der Einrichtung willkommen. Wir bemühen uns nach Kräften, Entlastung für Hilfesuchende zu schaffen.

Alle Caritasverbände im Bistum Essen bieten als katholische Einrichtungen Unterstützung für Familien an. Mehr zu den Hilfsangeboten in Ihrer Stadt unter www.caritas-essen.de. Auf der Internetseite gibt es auch eine Online-Beratung.

Kerstin Wositsch vom Caritasverband Ennepe-Ruhr erreichen Sie werktags zwischen 9 und 16.30 Uhr unter der Nummer 02324 5699050. E-Mails erreichen sie unter der Adresse: kinderundjugendhilfe@caritas-en.de



„Eine Erfahrung, die Kinder stärker macht“

Silvia Schneider ist Professorin für Klinische Kinder- und Jugendpsychologie an der Ruhr-Universität Bochum.

BENE: Liebe Frau Schneider, glauben Sie, dass sich die Erfahrungen, die Kinder und Jugendliche während der Krise machen, langfristig auf sie auswirken werden?

Silvia Schneider: Die Corona-Krise wird in Familien, die gut funktionieren, vermutlich keine weitreichenden Folgen haben. Ich glaube eher, dass sie für Kinder eine Erfahrung sein kann, die sie stärker macht. Im Idealfall haben sie in dieser Zeit eine Art von Solidarisierung erlebt und dabei erkannt, dass man ein Problem in den Griff oder zumindest ein Stück weit unter Kontrolle bekommen kann, wenn man es gemeinsam angeht.

Also müssen sich Eltern nicht so sehr um ihre Kinder sorgen, wie man annehmen könnte?

Schneider: Herausfordernde Situationen wie die Corona-Krise sind nicht nur ein Risiko – sie sind auch eine Chance für die Entwicklung der Kinder. Eltern halten aus der Motivation heraus, nur das Beste für ihren Nachwuchs zu wollen, vieles von ihm fern. Das ist allerdings nicht unbedingt sinnvoll. Kindern, die in ihrer Entwicklung keine schwierigen Situationen angehen und meistern durften, fehlt die Überzeugung, selbstwirksam zu sein.

Nicht nur Kinder stehen unter Druck. Auch viele Eltern leiden unter der Mehrfachbelastung aus Haushalt, Kinderbetreuung und Heimarbeit. Wie kann man sie unterstützen?

Schneider: Kinder haben enorme Antennen dafür, wenn es Mama und Papa nicht gut geht. Insofern finde ich es wichtig, dass Schulen und Kindergärten wieder öffnen. Ein strukturierter Alltag, in dem man Arbeit und Kinderbetreuung trennen kann, wird so wieder möglich.

Die Deutsche Gesellschaft für Psychologie macht sich dafür stark, alle Menschen, die durch die Corona-Krise belastet sind, zu unterstützen.

Sie hat die Internetseite www.psychologische-coronahilfe.de ins Leben gerufen. Hier haben Psychologinnen und Psychologen umfangreiche und praktische Hilfsangebote zusammengestellt, die sich an Kinder und Jugendliche, Erwachsene und Familien richten.

Hier kommentiert BENE-Autor Paul Philipp Themen, die ihn und die Welt bewegen, auf seine Weise: **Überspitzt**

Was gehört zu einem guten, vielleicht sogar glücklichen Leben? Eine intakte Familie? Die kann nicht schaden. Gesundheit? Gewiss. Der Glaube? Für viele Menschen unbedingt. Helfen uns beim Glücklichenwerden, -sein und -bleiben auch eine anständige Ernährung, Freundschaft, Freiheit, Kultur, Sport, ein stabiles Dach über dem Kopf und viel Schlaf? Aber immer! Und nicht zu vergessen: eine sinnvolle Arbeit, die einem genug Zeit lässt für alles andere und ausreichend Geld einbringt, um sich dieses glückliche Leben auch leisten zu können.

Sollten Sie über all das Erwähnte verfügen – meinen Glückwunsch! Wenn es Ihnen aber an etwas fehlt oder Sie gerade Sorgen haben, dann gibt es ein Hausrezept, das sich zumindest in meiner Familie seit Generationen bewährt hat: Gehen Sie hacken! Andere pumpen drinnen in der Muckibude, wir hacken draußen im Garten. Sie haben keinen? Dann fragen Sie doch im Bekanntenkreis, ob Sie irgendwo als Hack-Hilfe einspringen können. Und schon bald werden Sie merken: Hacken ist der Himmel. Zwischen den Beeten zu stehen, die Hacke zu schwingen und im selbst gewählten Tempo die Erde zu ordnen – welch ein Glück!

Vergessen Sie den Alltagsstress, die Hackordnung im Büro wie in der Welt, seien Sie Ihr eigener Herr, Ihre eigene Herrin und hacken Sie selbstbestimmt in Gottes freier Natur. Schnappen Sie sich eine Kralle oder einen Sauzahn, belüften Sie den Boden, hacken Sie nicht zu fest und nicht zu hektisch, und schon nach kurzer Zeit werden Sie sehen: Ist erst einmal die Erde schön locker, ist es oftmals auch der Mensch.

Sollte Sie das körperlich aber noch nicht zufriedenstellen, hacken Sie doch einfach Holz oder gleich die baufällige Laube kurz und klein. Solange es nicht die des Nachbarn ist – kein Problem. Ist Ihnen das wiederum zu anstrengend, dann harken Sie. Harken ist auch etwas Schönes, strengt weniger an, entspannt umso mehr und ging bei meiner Oma väterlicherseits noch mit 89 Jahren.

Für den umgekehrten Fall, dass Sie sich noch zu jung fühlen für eine in Ihren Augen unfassbar spießige Gartenarbeit an dieser ekelhaft frischen Luft und lieber drinnen sitzen am PC bei heruntergelassenen Rollos und Elektromog, lautet



mein Tipp: Hacken Sie! Wenn Sie geistig beweglich genug sind, ganze Datenbanken zu knacken, werden Sie zugleich Spaß, Bedeutung und Erfolg erleben und damit nah am Glück sein. Allerdings ungesetzlich nah, Zwinker-Smiley. Da ich hier aber nichts Ungesetzliches empfehlen würde, erinnere ich lediglich an einen Ansatz, den bereits vor Jahren die Stellenausschreibung eines US-Ministeriums verfolgte. Gesucht wurden Hacker, um dort die Computersicherheit auf Schwachstellen zu prüfen. Bewerber sollten „denken können wie die Bösewichte“ und zugleich das Zertifikat eines Ethikkurses vorlegen, um zu beweisen, dass sie Gutes im Schilde führen und „ethische Hacker“ sind.

Eine schöne Vorstellung. Mal abgesehen davon, ob so ein Zertifikat irgendeine Aussage über die moralische Eignung eines Menschen erlaubt und die tugendhaften unter den Technikfreaks überhaupt bei der US-Regierung anheuern wollen würden – für Computergenies mit Interesse an Behörden könnte es eine reizvolle Vorstellung sein. Hacken kann man ja nach dem Hacken trotzdem noch: im Garten.

DAS GROSSE BENE-QUIZ DER NATURMEDIZIN

ALPHABET

Gesundheit! Wer bei ernsten Erkrankungen auf baldige Besserung hofft, für den sollte kein Weg an der Schulmedizin vorbeiführen. Als Alternative und Ergänzung bei leichteren und chronischen Beschwerden schwören viele Menschen auf die Naturheilkunde. Unser Quiz schlägt diese sanfte Richtung ein.

- 1 Seit über 20 Jahren wählt das Institut für Geschichte der Medizin an der Universität Würzburg ganz offiziell die „Arzneipflanze des Jahres“. Welche ist es dieses Jahr?
a: Knoblauch b: Salbei c: Johanniskraut d: Lavendel
- 2 Die Äbtissin, Mystikerin und Universalgelehrte Hildegard von Bingen schrieb auch über Heilkunde und richtige Ernährung. Eine Getreidesorte fand bei ihr höchstes Lob: „Er bereitet dem, der ihn isst, rechtes Fleisch und rechtes Blut. Er macht frohen Sinn und Freude im Gemüt des Menschen.“ Welches Getreide beschrieb sie?
a: Hafer b: Dinkel c: Quinoa d: Weizen
- 3 Der Mann vom Tisenjoch, besser bekannt als Ötzi, führte auf seiner letzten Wanderung über die Alpen vor 5.300 Jahren zwei Birkenporlinge, eine Art Baumpilz, mit sich. Wofür?
a: Wegen der antibiotischen Wirkung
b: Zum Feuermachen
c: Als aufputschende Droge
d: Als Würzmittel zum Essen
- 4 Die Zwillingbrüder Cosmas und Damian waren berühmte Heilkundige. Als Schutzpatrone von Essen gibt es im Dom – und auch an der Fassade des Rathauses – eine figürliche Darstellung von ihnen. In einer Hand halten sie ein Schwert als Symbol ihres Martyriums. Und in der anderen?
a: Ein Skalpell
b: Ein Büschel Heilkräuter
c: Ein Fieberthermometer
d: Eine Salbenbüchse
- 5 „Ein Männlein steht im Walde ganz still und stumm“, heißt es in einem alten Lied. Um welche Heilpflanze geht es?
a: Fliegenpilz b: Hagebutte
c: Tollkirsche d: Vogelbeere
- 6 Der als „Wasserdoktor“ bekannte Priester Sebastian Kneipp behandelte unentgeltlich zahlreiche Kranke. Wer war sein wohl berühmtester Patient?
a: Reichskanzler Otto von Bismarck
b: Komponist Richard Wagner
c: Papst Leo XIII.
d: Ingenieur Carl Benz
- 7 Im Kräutergarten des Klosters Saarn im Mülheimer Süden können Neugierige über 100 Heilpflanzen entdecken. Das Kloster selbst ist heute Begegnungsstätte, Pfarrkirche und Museum. Aber wofür wurden die Gebäude nach der Säkularisation 1808 genutzt?
a: Als Viehstall und Scheune
b: Als Sitz des Grafen von Speldorf
c: Als Gewehrfabrik
d: Gar nicht, das Kloster wurde durch Sprengungen ganz zerstört
- 8 Ein Garten mit Heilkräutern und Arzneipflanzen gehört zur „Grundausstattung“ vieler Klöster. Wer hat diese Tradition entscheidend mitgetragen?
a: Karl der Große
b: Kaiser Napoleon I.
c: Der Mönch und Botaniker Gregor Mendel
d: Der Benediktinerpater und Autor Anselm Grün

I acp



Machen Sie mit bei unserem Quiz, und gewinnen Sie einen hochwertigen BENE-Thermosbecher. Wir verlosen unter allen richtigen Einsendungen fünfmal je einen Becher. Schicken Sie uns die Lösung bitte mit Ihrer Telefonnummer per E-Mail an gewinnspiel2@bene-magazin.de oder per Post an Redaktion BENE, Zwölfling 16, 45127 Essen. Einsendeschluss ist der 17. Oktober 2020.

Zur Abwicklung unserer Gewinnspiele müssen wir Ihre Daten erfassen: Dazu gehören Ihr Name, Ihre E-Mail-Adresse und Ihre Telefonnummer. Nach Spielende werden die Daten wieder gelöscht.

HONGKONG, WIE GEHT'S?

Im Essener Partnerbistum hat BENE nach der aktuellen Lage gefragt

Die Metropole an der südchinesischen Küste erlebt bewegende Zeiten: Den Menschen in Hongkong setzen eine politische Krise und die Corona-Pandemie zu. Mitten im Geschehen bewegt sich Dominique Mukonda (Foto). Der aus dem Kongo stammende Priester ist für die Jugendpastoral der Diözese Hongkong zuständig.

Text Sandra Gerke

JÜNGSTE GESCHICHTE

Der Status dieser Stadt ist einzigartig: Seit die ehemalige britische Kronkolonie Hongkong 1997 zur Sonderverwaltungszone der Volksrepublik China erklärt wurde, galt dort das Prinzip: „ein Land – zwei Systeme“. Das heißt: Staatsoberhaupt ist zwar der Staatspräsident Chinas, dennoch war Hongkong bislang weitgehend unabhängig von der sozialistischen Großmacht. Nun aber wackelt dieses Gefüge bedrohlich. China mischt sich immer stärker ein. Ende Juni trat ein „Sicherheitsgesetz“ in Kraft, das zum Beispiel die Meinungsfreiheit in der 7-Millionen-Einwohner-Stadt stark einschränkt. „Die politische Krise hat tiefgreifenden Einfluss auf die Bevölkerung“, berichtet Dominique Mukonda auf Nachfrage von BENE. Konkret Stellung zum neuen Gesetz beziehen kann er zum Zeitpunkt des Gesprächs, Ende Juli, nicht. Das Bistum Hongkong prüfe derzeit noch, was das neue Gesetz bedeute, wie damit umzugehen sei und was man den Geistlichen und Gläubigen empfehlen könne.



Ein traditionelles „Junk“-Schiff vor der Wolkenkratzer-Riege am Victoria-Hafen

AUS KONGO IN DIE ASIATISCHE WELTSTADT

Im Rahmen seiner Ausbildung kam Dominique Mukonda 2008 aus seiner ursprünglichen Heimat, der Demokratischen Republik Kongo, nach Hongkong. Mukonda gehört einem katholischen Männerorden an („Kongregation vom Unbefleckten Herzen Mariens“), der sich der Mission Chinas verschrieben hat. Die nicht einfache chinesische Sprache war für den Afrikaner die größte Hürde. 2011 wurde er in Hongkong zum Priester geweiht. Fühlt er sich dort mittlerweile zu Hause? „Da zögere ich keine Sekunde: Ja, das ist meine Stadt!“, bekennt „Father Dominique“. Als Jugendseelsorger des Bistums Hongkong fühlt er sich wohl. „Ich unterstütze die katholische Jugend Hongkongs dabei, sich menschlich und spirituell zu entwickeln. Zu meinen Aufgaben gehört zum Beispiel das Organisieren verschiedener Veranstaltungen zum Austausch untereinander, aber auch mit anderen Jugendgruppen der Stadt. Dieser Job macht mich glücklich. Aber: Habe ich

Job gesagt? Das ist es nicht! Es ist eine Berufung.“ In diesen unruhigen Zeiten zu wirken, sei allerdings eine ziemliche Herausforderung.

KATHOLISCH IN HONGKONG

Rund fünf Prozent der chinesischstämmigen Bevölkerung Hongkongs sind laut Dominique Mukonda katholisch. Das Bistum Hongkong hat seit 60 Jahren eine besondere Beziehung zum Bistum Essen.

Warum die deutsche Diözese den Partner in Asien unterstützt, erklärte im Mai Ruhrbischof Franz-Josef Overbeck anlässlich einer Spendensammlung: „Auch wenn Hongkong mit jährlich rund 3.500 Erwachsenen-Taufen eines der lebendigsten und jüngsten Bistümer der Welt ist, ist die Kirche nach wie vor auf die Hilfe aus

Deutschland angewiesen.“ Unter anderem engagieren sich die Christen in der Großstadt für die zahlreichen fremdsprachigen Gastarbeiter. „So kümmert sich die Diözese Hongkong um die pastorale, aber auch soziale Begleitung der vor allem von den Philippinen kommenden Frauen, die zu Tausenden als Haushaltshilfen in Hongkong arbeiten“, so der Bischof. Die Katholische Kirche in Hongkong habe auch eine wichtige Brückenfunktion zu den Christen auf dem chinesischen Festland, da sie bis heute „Repressalien, Ausgrenzungen und Verfolgung“ ausgesetzt seien. „Für dieses soziale wie weltkirchlich relevante Engagement ist es weiterhin wichtig, dass ein finanzieller Beitrag in das Partnerbistum fließt.“

Ein persönlicher Austausch zwischen Gläubigen beider Bistümer ist fester Bestandteil der Partnerschaft. Im Sommer 2017 besuchte eine junge Truppe aus dem Ruhrgebiet Hongkong, letztes Jahr bereiste Bischof Overbeck das Partnerbistum. Dominique Mukonda hatte geplant, in diesem Jahr nach Essen zu kommen. Die weltweite Pandemie durchkreuzte das Vorhaben. Aber er ist hoffnungsvoll: „Aufgeschoben ist nicht auf aufgehoben!“



In Hongkong sind Menschen aller Glaubensrichtungen zu Hause. Auf der vorgelagerten Insel Lantau lässt sich der Tian Tan Buddha bewundern (Foto oben). Die Statue ist eine der fünf größten in ganz China. Das Foto unten zeigt die „Peak Tram“, die als die steilste Drahtseilbahn der Welt gilt.

JENSEITS DER KRISE: TOP-REISEZIEL

Dem bisherigen Tourismus-Magneten Hongkong brachten die politische Krise und die Corona-Pandemie schwerste Verluste. Dass in nicht allzu langer Zeit wieder Menschen aus der ganzen Welt gerne und gefahrlos seine Wahlheimat besuchen können, hofft Dominique Mukonda sehr. „Es gibt viel zu sehen und zu erleben. Unsere Kirche, die Tempel, jede Menge chinesische Kultur – zum Beispiel das Essen“, schwärmt er. Einen starken Kontrast zum Traditionellen bilden die mit Wolkenkratzern gesäumten Straßen oder westliche Abenteuerparks wie das Disneyland, das in Hongkong tatsächlich zu finden ist. Das Hauptargument für eine Reise in sicherer Zukunft steht für Mukonda jedoch fest: „Kommt, um die Menschen hier kennenzulernen! Sie sind freundlich und liebenswert!“

Stets aktuelle Informationen zum Land bietet das Auswärtige Amt im Internet unter [bene.mg/infhongkong](https://www.bene.mg/infhongkong).

Mein Glaubensort? Der Wald!





„Seit ich denken kann, bin ich das, was man umgangssprachlich einen Naturburschen nennt. Insbesondere im Wald fühle ich mich sehr wohl – ich kann innehalten und die Stille genießen. Neben der Kirche ist damit der Wald einer der wichtigsten Glaubensorte für mich, um die Ursprünglichkeit der Schöpfung mit allen Sinnen zu erfahren. Beim Nachdenken oder auch im persönlichen Gebet fühle ich mich Gott dort ganz besonders verbunden und erfahre eine Ruhe, die sich im Alltag kaum finden lässt.“

BENE-Leser Sebastian Winter-Weidenbach (34) aus Oberhausen ist gerne mit seinem Hund im Wald unterwegs. Er war als zertifizierter Tierpsychologe und Schäferlehrling tätig, orientierte sich aber 2012 nach einem Arbeitsunfall, der zur Lähmung seines linken Unterarmes führte, um. Heute arbeitet er als Gemeindefereferent in der Pfarrei St. Joseph in Bottrop. Der Wunsch nach einem Dienst in der Kirche begleitete ihn seit der Kindheit auf seinem Glaubensweg und brachte ihn nach dem Unfall schließlich dazu, diesem zu folgen. I kab

Schreiben Sie uns!

Gibt es einen Platz, der Sie immer wieder auf ganz spezielle Weise bewegt oder beruhigt, an dem es Ihnen leichtfällt, mit den „guten Mächten“ in Verbindung zu kommen? Erzählen Sie uns von Ihrem persönlichen Glaubensort! Es müssen nicht immer Kirchen und Kapellen sein: ein Fleckchen in der Natur, Ihr Hobbyraum, der Familientisch ... Überall lassen sich Orte entdecken, an denen man spürt: Gott ist da! Die Redaktion freut sich auf Ihre Einsendungen: E-Mails an glaubensort@bene-magazin.de oder per Post an Redaktion BENE, Zwölfling 16, 45127 Essen.

WUNDER GIBT ES IMMER WIEDER

Die Heilungsgeschichten aus der Bibel – was bedeuten sie eigentlich für uns?

Jesus geht übers Wasser. Er macht Kranke gesund und Blinde sehend: Die Wunderheilungen, die in der Bibel beschrieben werden, klingen wie Szenen aus einem Superhelden-Film. Zumindest dann, wenn man sie wörtlich nimmt. Nicolaus Klimek, Referent für Glaubenskommunikation im Bistum Essen, rät dazu, den tieferen Sinn der Erzählungen zu entschlüsseln. „Für mich sind Wunderheilungen Zeichen, die etwas von Gottes Willen für die Menschen sichtbar machen“, sagt der Glaubensexperte. Für BENE hat er sich einige Bibelstellen mal genauer angesehen und zusammengefasst, was uns die Evangelisten wohl mit ihren Schilderungen sagen wollten.

VERGANGENES ABHAKEN UND NACH VORN BLICKEN

Bibelstelle

In Kafarnaum, einem Dorf im Norden Israels, predigte Jesus in einem Raum, der völlig überfüllt war. Vier junge Männer wollten dennoch zu ihm. Sie hofften auf Heilung für ihren gelähmten Freund, den sie auf einer Liege trugen. Es war jedoch so voll in dem Haus, dass sie nicht durch die Tür gehen konnten. Deshalb schlugen sie ein Loch in das Dach des Gebäudes und ließen den Gelähmten auf einer Liege zu Jesus hinunter. Dieser sagte zu dem kranken Mann: „Deine Sünden sind dir vergeben.“ Die Menschen waren entsetzt. Sünden dürfe nur Gott vergeben, fanden sie. Um ihnen zu zeigen, dass auch er einem anderen Sünden vergeben kann, ermöglichte Jesus es dem Gelähmten, aufzustehen und nach Hause zu gehen. (Markus 2,1-12)

Botschaft

Nicolaus Klimek: „Diese Bibelstelle deutet an, dass Fehler und Sünden uns geradezu lähmen können. Wenn man sich selbst und anderen vergibt, kann das heilsam sein. Gott möchte nicht, dass Erlebnisse aus der Vergangenheit unsere Beziehungen zu anderen Menschen negativ beeinflussen. Das fängt ja schon im Kleinen an. Wie oft steckt man einen Menschen in eine Schublade und lässt ihn da nicht wieder heraus? Erst wenn man die Schublade öffnet und diesen Menschen mit wohlwollenden Augen betrachtet, kann das Miteinander besser werden. Sobald man das beherzigt und immer mal wieder auf den anderen zugeht, dürfen wir uns auf wunderbare Veränderungen freuen.“



NICHT NUR AUF SICH SELBST, SONDERN AUCH AUF ANDERE ACHTEN

Bibelstelle

Als Jesus mit seinen Jüngern und einer großen Volksmenge aus Jericho auszog, saß der blinde Bartimäus am Wegrand. Dieser rief: „Jesus, hab Erbarmen mit mir!“ Jesu Begleiter sagten zu dem Blinden, er solle gefälligst schweigen, um die würdevolle Prozession nicht zu stören. Doch Bartimäus rief weiter nach Jesus. Dieser blieb stehen, ließ den Blinden zu sich kommen und fragte ihn: „Was willst du, dass ich dir tun soll?“ – „Ich möchte sehen können“, antwortete er. Jesus erwiderte: „Geh hin, dein Glaube hat dich gerettet.“ Von da an konnte Bartimäus sehen. (Markus 10,46-52)

Botschaft

Klimek: „Indem Jesus den Mann zu sich ruft und ihn ausdrücklich fragt, was er für ihn tun kann, wendet er sich ihm konzentriert zu. Er gibt so den Jüngern und auch uns zu verstehen, wie er sich Kirche vorstellt. Wir sollen uns nicht selbst feiern, sondern lieber danach fragen, was andere von uns brauchen und wie wir ihnen helfen können – und danach dann auch handeln.“



AUF EINE LIEBEVOLLE UND HEILSAME ART MITEINANDER UMGEHEN

Bibelstelle

Lukas berichtet in seinem Evangelium davon, wie Jesus einen stummen Mann von seinen Dämonen befreit hat. Nachdem die Dämonen verschwunden waren, konnte der Mann wieder sprechen. Einige Leute staunten. Doch es gab auch Zweifler, die nicht daran glaubten, dass Gott an der Austreibung der Dämonen beteiligt gewesen sei. „Wenn ich aber die Dämonen durch den Finger Gottes austreibe, dann ist doch das Reich Gottes schon zu euch gekommen“, konterte Jesus. (Lukas 11, 14-23)

Botschaft

Klimek: „Das ist für mich ein Zeichen, dass die Liebe Gottes da ist. Indem Gott etwas Heilsames für die Menschen tut, ist etwas von seinem Reich spürbar. Es scheint also nicht so zu sein, dass das irdische Leben und der Himmel voneinander getrennt sind. So nach dem Motto: Hier die Menschen und dort Gott im Himmel. Laut der Bibel ist es eher so, dass das Reich Gottes auf Erden anbricht, sobald wir auf eine heilsame und liebevolle Art miteinander umgehen.“

Bibelstelle

In einem dichten Gedränge schob sich eine Frau, die seit zwölf Jahren an schweren Blutungen litt, an Jesus heran. Sie stand hinter ihm, sodass er sie nicht sehen konnte. Die Frau glaubte fest daran, dass sie gesund wird, sobald sie ihn berührt. Vorsichtig fasste sie seinen Mantel an. Jesus drehte sich zu ihr um und sah ihr fest in die Augen. Die Frau befürchtete, dass er zornig würde, weil sie ihn einfach so berührt hatte. „Hab keine Angst, meine Tochter“, sagte Jesus freundlich zu ihr. „Dein Glaube an Gott hat dich geheilt. Geh in Frieden.“ (Lukas 8, 42b-48)

Botschaft

Klimek: „Die Frau vertraut darauf, dass sie gesund wird, wenn sie Jesus berührt. Lukas möchte uns damit vermutlich sagen, dass wir auf Gott und damit auch auf unsere Mitmenschen vertrauen und an sie glauben sollen. Man sagt ja auch: Der Glaube versetzt Berge! Wenn wir Gott nichts zutrauen und unseren Mitmenschen von vornherein misstrauen, sind positive Entwicklungen seltener. Veränderung und Heilung treten leichter ein, wenn wir anderen gegenüber wohlwollend sind und ihnen ohne Vorbehalte begegnen.“

ÄNGSTE ÜBERWINDEN, UM NEUE WEGE ZU GEHEN

Bibelstelle

Jesus befahl seinen Jüngern, sich mit dem Boot über den See Genesareth auf den Heimweg zu machen. Doch ein Sturm brachte die Jünger in Gefahr. Jesus ging über das Wasser zu ihnen. Die Jünger hielten ihn für einen Geist und schrien vor Angst. „Ich bin es“, beruhigte Jesus sie. „Wenn du es bist, Herr“, sagte Petrus, „lass mich zu dir gehen.“ Jesus forderte ihn dazu auf, zu ihm zu kommen. Petrus ging aufs Wasser. Er bekam Angst und drohte in den hohen Wellen unterzugehen. „Rette mich, Herr“, schrie er. Jesus streckte die Hand nach ihm aus und hielt ihn fest. „Du Kleingläubiger, warum hast du gezweifelt?“, fragte er ihn und nahm ihn mit ins Boot. Sofort legte sich der Sturm und das Wasser wurde ruhig. (Matthäus 14,22-33)

Botschaft

Klimek: „Das ist eine starke Geschichte, die viel mit unserer Gegenwart zu tun hat, wenn man sie im übertragenen Sinne versteht. Sie lässt sich nicht nur auf menschliche Entwicklungsprozesse, sondern vielleicht auch auf den Pfarreientwicklungsprozess im Bistum Essen beziehen. Da geht es schließlich auch darum, trotz widriger Umstände neue Wege zu gehen und das schützende Schiff des gewohnten Miteinanders zu verlassen – ohne zu wissen, ob man schon stark genug dafür ist.“

Nicolaus Klimek ist auch Leiter des Diözesan-Bibelwerks. Er bietet Online-Kurse für Bibel-Interessierte an. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Informationen und Anmeldung unter bene.mg/bibelwerk.

Text Kathrin Brüggemann



KOMPLETT ALLEIN ODER ALLEIN KOMPLETT?

Das Leben als Single

Text Kathrin Brüggemann

Nachts liegt man allein im Bett. Man wacht allein auf, sitzt allein am Esstisch, sieht allein fern. Man organisiert Alltag, Urlaubsreisen und Freizeit: allein. Das erfordert nicht nur Disziplin, Durchhaltevermögen und Selbstbewusstsein, sondern auch Selbstliebe. Solange kein passendes Gegenüber in Sicht ist, muss man sich sein Leben selbst schön machen. Wenigstens ist man damit in guter Gesellschaft. Immer mehr Menschen haben keine Gefährtin oder keinen Gefährten an ihrer Seite. Inzwischen gibt es laut Angabe des Statistischen Bundesamtes in Deutschland knapp 17 Millionen Singles. Davon leben gut drei Millionen in NRW. Höchste Zeit also, auch die Personen in den Blick zu nehmen, die solo durchs Leben gehen.

Diese Idee hatte auch Professor Tobias Künkler. Der Soziologe und Erziehungswissenschaftler leitet das Forschungsinstitut „empirica für Jugend, Kultur und Religion“ an der CVJM-Hochschule in Kassel. CVJM steht für Christlicher Verein Junger Menschen. „Die Kirche ist sehr familienzentriert“, sagt er gegenüber BENE. In Gesprächen mit Singles erfuhr er, welche Auswirkungen das auf sie hat. „Viele von ihnen haben das Gefühl, nicht als eigenständige Gruppe mit eigenständigen

Bedürfnissen wahrgenommen zu werden“, erklärt er. Um herauszufinden, wie ihre Lebenswelt aussieht, wie zufrieden sie mit ihrer Situation sind und was sie von der Kirche und der Gesellschaft erwarten, führte er eine groß angelegte Studie durch, die als gebundenes Buch erschienen ist (siehe rechts). Seine Kollegen und er interviewten mehr als 3.200 Singles aus ganz Deutschland. Laut der Ergebnisse der Studie liegt die Lebenszufriedenheit der Befragten auf einer Skala von

eins bis zehn bei sieben. Im bundesweiten Durchschnitt liegt sie bei acht. „Das zeigt, dass Alleinstehende in den meisten Bereichen ihres Lebens zufrieden sind“, sagt Professor Tobias Künkler. Was ihnen fehle, sei die Wertschätzung ihres Single-Daseins. „50 Prozent der Befragten beschwerten sich darüber, dass es in ihrer Gemeinde so gut wie keine kirchlichen Angebote gibt, die sich speziell an sie richten. Ein Drittel der Befragten hat sogar das Gefühl, innerhalb von Kirche stigmatisiert, benachteiligt oder negativ bewertet zu werden.“ Das würden, so der Experte, vor allem die 30- bis 45-Jährigen sagen. Sie nehmen ihr Alleinsein besonders intensiv wahr, da in ihrem Umfeld viel geheiratet wird.

WER KEINEN PARTNER HAT, DER WIRD SCHNELL MAL SCHRÄG ANGESEHEN

Heirat, Hausbau, Familiengründung: ein Ideal, das uns von Kindesbeinen an eingeimpft wird. „Es gibt bei uns eine historisch bedingte Partnernorm, also die Vorgabe, einen Partner zu haben. Diese Vorgabe wird nicht nur kirchlich, sondern auch gesamtgesellschaftlich geprägt“, erklärt der Soziologe. Es gilt also: Wer in einer Beziehung lebt, der macht irgendwie alles richtig und entspricht der Norm. Wer keinen hat, der wird schnell mal schräg angesehen und als defizitär betrachtet.

Kein Wunder also, dass die meisten Singles danach streben, einen Partner zu finden. Nur wenige gaben bei der Befragung an, gern solo zu sein. Die meisten sehnen sich nach Nähe, Intimität und Geborgenheit. Allerdings ist der Wunsch nach einer Beziehung größer als die Intensität der Partnersuche. Klar: Die Suche schlaucht auf Dauer. Sich immer wieder auf neue Menschen einzulassen, Vorstellungen abzugleichen und Enttäuschungen zu verkraften – dabei geht vielen irgendwann die Luft aus. Die Überzeugung, dass der oder die Richtige schon noch kommen wird, nimmt irgendwann ab. Und: Je länger Menschen allein leben, desto höher werden die Ansprüche, die sie an eine Partnerin oder einen Partner haben. Sein Leben selbst gestalten zu können – ein hohes Gut. Das gibt man nur auf, wenn man jemanden findet, der zu einem passt.

„Auffällig viele gläubige Frauen wünschen sich einen Partner, der ebenfalls Christ ist. Doch davon gebe es, so sagen sie, nur wenige“, berichtet Professor Tobias Künkler. Bei Frauen hakt es also an der mangelnden Auswahl – Männer machen laut der Studie eher ihr Aussehen und ihre Schüchternheit für ihren Status verantwortlich. Um nicht allein zu sein, legen viele Singles Wert auf einen engen Kontakt zu Freunden und Bekannten. Auch eine aktive Freizeitgestaltung spielt für sie eine zentrale Rolle. In Zeiten von Corona eine echte Herausforderung!

„Christliche Singles: Wie sie leben, glauben und lieben“ (SCM Verlag, 29,99 Euro) von Tobias Künkler, Tobias Faix und Johanna Weddigen ist das Buch zur „empirica“-Singlestudie.



Umso notwendiger erscheint es, gerade jetzt eine Anlaufstelle für Alleinstehende zu schaffen. Wobei es sich dabei nicht um Veranstaltungen handeln sollte, die sich als Verkopplungsaktionen entpuppen, warnt der Forscher. „Vielen Singles ist es wichtig, einen Ort zu haben, an dem sie die Dinge thematisieren dürfen, die sie in ihrem Leben beschäftigen. Um konkrete Angebote für sie entwickeln zu können, müssen sie jedoch erstmal gehört und wahrgenommen werden.“

Martina Stodt-Serve aus Essen macht genau das. Sie organisierte bereits zwei Single-Gottesdienste mit anschließenden Möglichkeiten zum Austausch. Etwa 80 Personen besuchten an den beiden Terminen die St.-Andreas-Kirche in Essen-Rüttenscheid. Die meisten waren über 40 Jahre alt. „Viele von ihnen machen sich Gedanken darüber, wie es ist, allein alt zu werden“, erfuhr die Gemeindeleiterin aus Gesprächen mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Die Predigt eines Gottesdienstes handelte von der biblischen Figur Lydia, einer Purpurhändlerin, die sich allein durchs Leben schlug. „Das Vorbereitungsteam hat versucht, sich in Lydia hineinzudenken und zu zeigen, wie es ihr ergangen sein könnte“, sagt sie.

EINIGE SINGLES FINDEN IHR GLÜCK IN ALTERNATIVEN LEBENSFORMEN

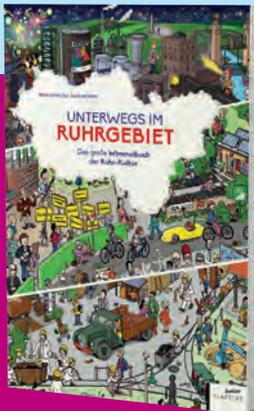
Das Single-Thema in die Liturgie einzubinden – ein Ansatz, an dem sich Priester ein Beispiel nehmen könnten. „Ich fände es spannend, wenn sich diejenigen, die Kirche gestalten, in der Predigt oder den Fürbitten nicht nur auf Familien und Paare, sondern auch auf Alleinstehende beziehen würden“, sagt Professor Tobias Künkler. Ein weiteres Bedürfnis von vielen Singles ist es, Kontakt zu Menschen zu haben, die in Beziehungen leben. „Sie wünschen sich – und das wird sehr deutlich –, dass es bei gemeinschaftlichen Aktionen keine Trennung zwischen Singles und Familien gibt.“ Man könne sich zum Beispiel auf Gemeindeebene fragen, wie man die unterschiedlichen Gruppen zusammenbringe, schlägt der Wissenschaftler vor.

Herausgefunden hat er außerdem, dass einige Singles ihr Glück in alternativen Formen des Zusammenseins finden. Sie leben in typischen Wohngemeinschaften oder in größeren Gruppen von Menschen, die füreinander da sind. „Diese Personen waren zufriedener als die Alleinlebenden“, sagt er. Ein Trend, dem man nachgehen sollte. „Vielleicht könnte die Kirche hier eine Avantgarde-Rolle übernehmen und sich überlegen, wie man neuartige Lebensmodelle in der Gesellschaft etablieren kann.“ Ob in einem Single-Haushalt, einer unkonventionellen Gemeinschaft oder der klassischen Familie: Was wohl alle eint, ist der Wunsch nach Liebe und Verbundenheit. Es lohnt sich, auf unterschiedlichen Wegen danach zu streben. Für ein buntes und vielleicht sogar besseres Miteinander.

Sie haben Interesse an den nächsten Single-Gottesdiensten in der St.-Andreas-Kirche in Essen-Rüttenscheid? Dann kann Gemeindeleiterin Martina Stodt-Serve weiterhelfen.

E-Mail-Adresse: stodt-serve@st-lambertus-essen.de

BUNTE REISE DURCHS REVIER



„Unterwegs im Ruhrgebiet – Das große Wimmelbuch der Ruhr-Kultur“ ist druckfrisch auf dem Markt: Auf zehn bunten Doppelseiten haben Herausgeberin Melanie Kemner und Illustrator Jesse Krauß Motive und Ereignisse aus der Region detailreich und witzig in Szene gesetzt. Und wie Sie hier sehen, liebe BENE-Leserinnen und -Leser, gehört natürlich das kirchliche Leben dazu. Haben Sie unser Magazin auch schon im Gewimmel entdeckt? Werfen Sie gern auf der Internetseite www.wimmelbuch.ruhr einen weiteren Blick in das Buch, das für 16,95 Euro neu im Handel erhältlich ist.

BENE verlost zehn Exemplare. Wer eines gewinnen möchte, schreibt bis zum 4. Oktober eine Mail an gewinnspiel3@bene-magazin.de oder eine Postkarte an Redaktion BENE, Zwölfling 16, 45127 Essen. Bitte geben Sie Ihre Telefonnummer an.





Damit Ihr Kapital für den **Menschen** arbeitet



ökonomisch.
sozial.
ökologisch.

Ethik? Rendite? Bei der BIB geht beides.

Wir sind die Bank für alle, die ihr Geld wertebunden
verwalten wollen.



Wir sind für Sie da: **0201 2209-0**
www.bibessen.de

„DIE TAUBE AUF DEM DACH“

QUERBEET

Eine Aufstiegs Geschichte aus dem Ruhrgebiet

Die Erste in ihrer Familie mit einem Universitätsabschluss! Die junge Barbara weiß diese Chance zu nutzen: Sie setzt zu einer beachtlichen Karriere in der Medienbranche an, auf die besonders ihre Eltern stolz sind. Es ist eine beeindruckende, liebevolle Aufstiegs Geschichte aus dem Ruhrgebiet, die Dagmar Gaßdorf (Foto) unter dem Titel „Die Taube auf dem Dach“ erzählt (Klartext Verlag, 272 Seiten, 16,95 Euro).

Auch wenn der Lebenslauf der Autorin die eine oder andere Ähnlichkeit mit dem der Hauptfigur Barbara aufweisen mag: Dagmar Gaßdorf legt Wert darauf, dass ihr Buch ein Roman und keine Autobiografie ist. „Es ist eine exemplari-

sche Erzählung, die Menschen Mut macht. Oft bekomme ich auch die Rückmeldung von Frauen wie Männern, dass die Geschichte sie an ihre eigene Kindheit im Ruhrgebiet erinnert“, berichtet die gebürtige Dortmunderin.

In großen Firmen war Dagmar Gaßdorf in leitenden Funktionen aktiv, unter anderem hat sie 25 Jahre lang eine Werbeagentur geführt und war Herausgeberin der „Ruhr Revue“. Nach wie vor ist sie stellvertretende Vorsitzende des WDR-Rundfunkrates. Vor einem Jahr zog die Medienfrau von Essen an den Niederrhein nach Issum. Ihrer alten Wirkungsstätte bleibt sie aber treu, zum Beispiel als Teil des Organisationsteams



der Veranstaltungsreihe „Tatort Dom“ im Bistum Essen. „Ich bin erzkatholisch sozialisiert. Das bleibt man dann wohl auch ein Leben lang – selbst wenn man mit der Organisation manchmal ziemlich hadert“, erklärt Gaßdorf ihr Verhältnis zur Kirche. Und auch das ist eine Gemeinsamkeit, die sie mit der Heldin ihres Romans verbindet. Sie hat ihr nicht umsonst den Namen einer beliebten Schutzheiligen gegeben. | sg

Anzeige

Gutschein
über ein kostenloses
Probemenü



Malteser

...weil Nähe zählt.

Damit Sie sich zu Hause wohlfühlen.

Wir sind für Sie da... weil Nähe zählt.



Malteser Menüservice

Täglich sechs heiße Menüs zur Auswahl
Kostenlose Belieferung nach Hause
Keine Vertragsbindung / Keine Zusatzkosten



Malteser Hausnotruf

Sicherheit rund um die Uhr auf Knopfdruck
Qualifizierte Hilfe im Ernstfall
Monatlicher Fixpreis



☎ 0800 / 8099033 (gebührenfrei)



malteser-ruhrgebiet.de



HEREINSPAZIERT!

Das Stadtteilzentrum „kreuz + quer“ in Essen-Altendorf hat auch in Zeiten von Corona geöffnet

Nähe schaffen. Menschen an einem zentralen Ort miteinander verbinden. Füreinander da sein. Das sind die Ziele des Stadtteilzentrums „kreuz + quer“ in Essen-Altendorf, das im Oktober 2019 eröffnet wurde. In Zeiten von Corona keine leichte Aufgabe. Doch die Mitarbeiter des Projektes der Pfarrei St. Antonius lassen sich nicht entmutigen. Sie machen aus der ehemaligen Arztpraxis, in der eigentlich Treffen unterschiedlicher Gruppen, Sprachkurse und Beratungsangebote stattfinden sollten, zeitweise eine gemütliche Nähstube.

Einer der ehrenamtlichen Helfer ist Said Saidi. Der 23-Jährige arbeitet konzentriert an seiner bunten Nähmaschine. Zweimal pro Woche besucht der gelernte Schneider die Begegnungsstätte, die aus Mitteln des Innovationsfonds des Bistums Essen gefördert wird. 50 bis 60 Mund-Nasen-Bedeckungen näht er am Tag. Gegen eine kleine Spende werden diese an Gemeindeglieder verteilt. „Mir liegt die Gesundheit der Menschen am Herzen“, begründet Said Saidi seinen freiwilligen Einsatz lächelnd.

Elisa Yokhana (55) fertigt Mund-Nasen-Bedeckungen für Messdienerinnen und Messdiener an. Weißer Stoff türmt sich auf ihrem Schreibtisch. „Ich bin froh, dass ich mich hier nützlich machen kann“, sagt die gebürtige Irakerin, die seit 20 Jahren in Essen-Altendorf lebt. Schon vor der Krise war sie regelmäßig in dem Zentrum zu Gast. Zum lauschigen Kaffeetrinken mit anderen Besucherinnen, zum gemeinsamen Brotbacken. „Und die Technikprechstunde für Senioren habe ich auch besucht“, ergänzt sie ihre Aufzählung.

Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer wie Said Saidi (unten) und Elisa Yokhana nähen Mund-Nasen-Bedeckungen.

„Wir bieten selbst Kurse an, stellen unsere Räume aber auch anderen Organisationen zur Verfügung“, erklärt Projektmitarbeiter Bernd Nerzak (großes Foto, links). So gibt es beispielsweise eine Flüchtlingsberatung des Diakoniewerks und eine Gesundheitsberatung der Caritas. Auch der interreligiöse und interkulturelle „Arche-Dialog“ des Essener Arche-Noah-Projektes steht auf dem Programm. Innovative Ideen von Ehrenamtlichen werden ebenfalls unterstützt.

„Wir möchten sozial-caritativ im Stadtteil wirken und ehrenamtliches Engagement fördern, um das Leben in unserem bunten Viertel zu gestalten und zu verbessern“, sagt Projektleiter und Pastoralreferent Markus Tiefensee. „Kirche öffnet sich dem Stadtteil und lädt die Bewohnerinnen und Bewohner dazu ein, gemeinsam etwas Neues zu erschaffen.“ I kab

Wer Lust hat, sich im Stadtteilzentrum „kreuz + quer“ einzubringen, kann sich bei Markus Tiefensee melden. Per Telefon erreichen Sie ihn unter 01520 8632765, per E-Mail unter markus.tiefensee@bistum-essen.de.

KINO-KULTUR

Die BENE-Filmtipps von Essens Lichtburg-Chefin
Marianne Menze – unter Vorbehalt eventueller neuer
Corona-Auflagen

01 DRAMA Persischstunden



Jude Gilles (l., Nahuel Pérez Biscayart) und
Lagerkommandant Klaus Koch (Lars Eidinger)

Der jüdische Belgier Gilles entgeht 1942 in
Frankreich der Exekution durch die SS,
indem er sich als Perser ausgibt. In einem
Konzentrationslager soll er dem Leiter der
Lagerküche die persische Sprache Farsi bei-
bringen. Da er die Sprache nicht beherrscht,
sieht er sich dazu gezwungen, Vokabeln zu
erfinden. Ein hochspannendes und packen-
des Drama, das vom menschlichen Überle-
benswillen erzählt. **Kinostart: 24.09.2020**

02 KOMÖDIE The French Dispatch



Nachdenklich: Arthur Howitzer Jr. (Bill Mur-
ray), Herausgeber des Wochenmagazins

Im Mittelpunkt der neuen Komödie von
Kultregisseur Wes Anderson („Grand Buda-
pest Hotel“) steht die letzte Ausgabe des
amerikanischen Wochenmagazins „The
French Dispatch“, das in einer fiktionalen
französischen Stadt im 20. Jahrhundert ver-
öffentlicht wird. In seiner Liebeserklärung an
den Journalismus setzt Wes Anderson wie-
der auf absurd-witzige Dialoge, exzentrische
Schauspielkunst und ungewöhnliche Kame-
raeinstellungen. **Kinostart: 15.10.2020**

DAS GEFÄLLT DEN BUCHPROFIS

WIE MAN EINEN BÄREN KOCHT

Im hohen Norden, Mitte des 19. Jahrhunderts:
Eine junge Frau wird tot im Wald gefunden, offen-
bar einem Bären zum Opfer gefallen. Der Pfarrer
Lars Levi Laestadius, den es tatsächlich gab, hat sei-
ne Zweifel. Mit seinem wissenschaftlich geschulten
Blick kann er als Einziger die Spuren richtig lesen.
Unterstützt wird er dabei von seinem Ziehsohn
Jussi, einem Samen. Das Volk der Samen, auch Lap-
pen genannt, wurde damals kolonisiert und lebte
entwurzelt von seiner alten Kultur in Armut. Dem
schwedischen Autoren Mikael Niemi ist mit dem
Krimi „Wie man einen Bären kocht“ eine großartige
Verbindung von Fakten und Fiktion gelungen.

Barbara Herbst

Katholische Öffentliche Bücherei (KÖB)
St. Marien, Oberhausen



DIE SONNEN-SCHWESTER

Im sechsten Band der Erfolgsreihe von Lucinda
Riley tauchen wir ein in das Leben der schönen
Elektra d'Aplière, die ein scheinbar glamouröses
Leben als Topmodel in New York führt. In Wahrheit
ist sie eine verzweifelte Frau, die dabei ist, sich das
Leben mit Drogen und Alkohol zu zerstören. Als die
Großmutter Stella in ihr Leben tritt, macht sich
Elektra zögerlich auf den Weg zu ihren Wurzeln,
wie es bereits die anderen Adoptivschwestern in
den bisherigen Bänden taten. Der Roman hat,
wie alle in der Reihe, starken Suchtcharakter. Wer
nach den über 800 Seiten das Buch zur Seite legt,
kann weiterfiebern: Noch ist das Schicksal der
geheimnisvollen siebten Schwester nicht geklärt.

Anne Hess

KÖB St. Judas Thaddäus, Duisburg



LIBELLENSCHWESTERN

Jahrzehnte nach ihrer Trennung erkennen sich zwei
Geschwister an einem Armband wieder. Im Roman
„Libellenschwestern“ von Lisa Wingate kommt eine
tragische Familiengeschichte ans Licht: Sie reicht
zurück bis 1939, als die zwölfjährige Rill und ihre
Geschwister von einem angeblichen Beamten in ein
Waisenhaus gebracht und später an eine Familie
zur Adoption weitergegeben werden. Tatsächlich
hat es in den USA bis in die 50er-Jahre eine Organi-
sation gegeben, die mehr als 3.000 Kinder entführt
und für viel Geld „verkauft“ hat. Trotzdem ist das
Buch insgesamt keine bedrückende Lektüre, handelt
sie doch auch von der heilenden Wirkung, wenn ein
dunkles Geheimnis gelüftet ist.

Birgit Hagen

Patientenbücherei Marienhospital, Essen



BENE GRATULIERT ...

- ... allen Erstklässlern, die in dieser besonderen Zeit eingeschult wurden. Die BENE-Redaktion wünscht ihnen viel Spaß beim Lernen sowie eine gute und schnelle Eingewöhnung. Auch Bischof Franz-Josef Overbeck hat sich an die i-Dötzchen gewandt – mit einer ganz persönlichen Motivationskarte, die er jedem katholischen Kind aus dem Bistum Essen zugeschickt hat. „Du sollst daran erinnert werden, dass Gott immer für dich da ist“, schreibt er unter anderem. „Auch wenn Dinge einmal anders laufen, als du sie dir vorgestellt hast.“
- ... dem DJK-Sportverband des Bistums Essen, der mit Sport Spenden für bedürftige Menschen in Südamerika sammelt. Pro absolvierter Sportstunde landet ein bestimmter Betrag in der Spendenkasse. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden von Sponsoren unterstützt. Der Erlös der Spenden-Challenge geht an die Nothilfe der Sozialpastoral in Asunción, der Hauptstadt von Paraguay. Die Nothilfe versorgt Menschen in den Armenvierteln mit Lebensmitteln, Hygienekits und warmen Mahlzeiten.

Infos unter www.djk.de/challenge

I kab



DEMNÄCHSTIN BENE ...

Ganz schön friedlich! Wenn Sie die nächste Ausgabe des Bistumsmagazins erhalten, neigt sich 2020 langsam dem Ende zu. Im Advent kommen wir für gewöhnlich etwas zur Ruhe. Nur: 2020 war alles andere als gewöhnlich. Die Corona-Pandemie hat die Welt in eine schwere Krise gestürzt. Unter anderem hat der unterschiedliche Umgang mit der Ansteckungsgefahr für viel Disharmonie gesorgt. Rassismus im Alltag war vor allem in den USA ein Thema – aber die Frage danach stellt sich auch hierzulande dringend. „Frieden auf Erden“ rufen die Engel in der Weihnachtsgeschichte aus. Wie lässt er sich erreichen? Die neue BENE beschäftigt sich mit dem großen Traum vom entspannten Miteinander.

Ausgabe 37 erscheint Ende November 2020.

IMPRESSUM BENE DAS MAGAZIN DES BISTUMS ESSEN

Herausgeber: Bistum Essen
Stabsabteilung Kommunikation
Ulrich Lota (verantwort.)

Redaktionsleitung:
Redaktion: Sandra Gerke
Kathrin Brüggemann

Mitarbeit: Nicole Cronauge, Simon Wiggen,
Achim Pohl, Paul Philipp

BENE-Online i-gelb GmbH, Köln,
Kathrin Brüggemann, Jens Albers

E-Mail: redaktion@bene-magazin.de

Redaktionsanschrift: Redaktion BENE, Bistum Essen,
Zwölfing 16, 45127 Essen
Telefon: 0201 2204-267
www.bene-magazin.de

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

BENE erscheint fünfmal im Jahr und wird umweltfreundlich auf FSC-zertifiziertem Papier gedruckt. Der jährliche Bezugspreis beträgt 3 Euro. Für Mitglieder der Katholischen Kirche im Bistum Essen ist BENE kostenlos.

Bildnachweise: Titelfoto: Shutterstock.com/Javier Brosch; S. 2: Nicole Cronauge; S. 3: ZDF/Willi Weber, SewCream/Shutterstock.com, Hong Kong Tourism Board; S. 4/5: Simon Wiggen; S. 6/7: privat, Guido Schröder; S. 8/9: privat, Achim Pohl, BDKJ/Christian Schnaubelt, privat/Lichtschacht.com; S. 10/11: Chris Hees, Judith Büthe, Becker Joest Volk Verlag; S. 12/13: Team Exercitia, Nikola Hollmann, Klartext Verlag, Decoteam; S. 14/15: Shutterstock.com/belizar, Dennis Stratmann/Sauerland-Tourismus e. V., Achim Pohl; S. 16: Shutterstock.com/New Africa; S. 17: New Africa/Shutterstock.com, Patrizia Labus/Caritas Ennepe-Ruhr, privat; S. 18: Shutterstock.com/Virinaflora; S. 19: Achim Pohl; S. 20/21: privat, Hong Kong Tourism Board (3); S. 22/23: Achim Pohl; S. 24/25: Shutterstock.com/SFerdon, Jacob_09; S. 26/27: Shutterstock.com/Krakenimages.com; S. 28/29: Melanie Kemner, Jesse Krauß/Klartext Verlag; S. 31: Gottfried Evers; S. 32/33: Achim Pohl (6), © Alameda Film, © The Walt Disney Company (Germany); S. 34: Shutterstock.com/Evgavrilov; S. 35: Shutterstock.com/Igor Normann



Der CO₂-neutrale Versand
mit der Deutschen Post



Auch das ist Kunst, ist Gottes Gabe,
aus ein paar sonnenhellen Tagen
sich so viel Licht ins Herz zu tragen,
dass, wenn der Sommer längst verweht,
das Leuchten immer noch besteht.

Johann Wolfgang von Goethe

Eingereicht von
BENE-Leser Klaus Zorn,
Oberhausen-Styrum

Haben auch Sie ein Lied, ein Gedicht
oder ein Gebet, das Sie besonders
berührt, das Sie tröstet, Sie an das
Gute glauben lässt oder Ihnen ein
Lächeln entlockt?

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

BENE

MENSCH SEIN IM BISTUM ESSEN

www.bene-magazin.de