

BENE

47

Das Magazin des Bistums Essen
Juni/Juli/August 2023

GUCK MAL AN!

Aufmerksam durchs Leben

HINSCHAUEN STATT WEGSEHEN

Zivilcourage trainieren

AUFGEDECKT

Medikamentenmissbrauch
an früheren Heimkindern

„Zeltfestival Ruhr“:
Karten gewinnen für
Dunja Hayali, Nico Santos
und Frank Goosen

Freizeitspaß für die ganze Familie:
„Wasserski Wedau“ in Duisburg



EDITORIAL: Guck mal an!

Sind Sie startklar für den Sommer? Die meisten von uns dürften ihn schon heiß ersehnt haben. Seit Monaten haben sich viele regelrecht darauf vorbereitet, dass er ins Land zieht, auf ganz verschiedene Weise: Da wurden Fenster geputzt, Balkons und Gärten in Schuss gebracht, oder es wurde auf eine gesündere Ernährung geachtet, damit die kurze Hose vom Vorjahr auch wirklich wieder passt. Es scheint, als ob das erwartbare Mehr an Sonne oft ein Motivationsschub ist, aktiv zu werden. Vieles wird in dieser Jahreszeit stärker ins Licht gerückt, wir nehmen uns und unser Umfeld intensiver wahr. Eine tolle Gelegenheit, um Neues zu entdecken!

Unter dem Motto „Guck mal an!“ greift die aktuelle BENE diesen Gedanken auf. In unserem Sommerheft geht's ums Hinschauen, um Aufmerksamkeit für das Gute und Schöne, was das Leben so bereithalten kann. So stellen wir Ihnen unter anderem Ausflugstipps und außergewöhnliche Entwicklungsgeschichten von Menschen in unserer Region vor.

Wer aufmerksam durch die Welt geht, entdeckt natürlich nicht nur ihre schönen Seiten. Und so kommen wir auch in der hellen Jahreszeit nicht daran vorbei, auf ein paar dunklere Themen zu schauen. Zum Beispiel auf Gewalt und Vandalismus. Was man tun kann, wenn man solche Vorfälle beobachtet, erklärt ein Profi für Zivilcourage. BENE berichtet zudem von einer Pharmazeutin, die nachweisen konnte, dass bis Mitte der Siebzigerjahre in deutschen Kinderheimen – in staatlichen und kirchlichen – Mädchen und Jungen systematisch missbraucht wurden, um die Wirkung und Nebenwirkungen von Medikamenten zu testen. Die gebürtige Essenerin ist selbst ein ehemaliges Heimkind.

Ich finde, dass tatsächlich auch diese „dunkleren Themen“ das Zeug dazu haben, etwas Positives auszulösen: Sie zeigen, wie wirkmächtig Menschen sein können, die mit offenen Augen und weiten Herzen durchs Leben gehen.

Von einer solchen Welle an Energie getragen, sollten wir doch gut durch die sonnige Saison kommen, was meinen Sie? Ich wünsche Ihnen jedenfalls nun eine erfrischende Entdeckungsreise durch den Sommer – und durch unser Heft. Auf die heiteren Aussichten!

Ihre Sandra Gerke
Redaktionsleiterin

20

Lissabons Lichtzauber



24

Achtsamkeit im Alltag



26

Leben mit Tourette

- 04 GUCK IN DIE LUFT**
Die Halde Hoheward in Herten
- 06 150 JAHRE VILLA HÜGEL**
Krupp-Stiftung feiert den Jubiläumssommer
- 07 3 FRAGEN AN ... SCHAUSPIELERIN NINA PETRI**
Wo lässt sich das Glück finden?
- 08 HINSCHAUEN STATT WEGSEHEN**
Warum wir mehr Zivilcourage brauchen – und wie sie sich trainieren lässt
- 10 „ES IST NIE WIRKLICH WEG“**
Wie die Pharmazeutin Sylvia Wagner systematischen Medikamentenmissbrauch an Heimkindern aufdeckte
- 12 „CELESTE HAT IMMER ZEIT“**
Lukas Brand stellt BENE einen Gebetsroboter vor
- 13 LAUFEN UND SEGNETEN AUF ZOLLVEREIN**
Die Sportgruppe „Kirche? Läuft!“
- 14 BESSER SPÄT ALS NIE**
Umbrüche in der zweiten Lebenshälfte
- 18 ANSICHTSSACHEN**
Die BENE-Glosse – diesmal mit Perspektivwechseln
- 19 DAS GROSSE BENE-QUIZ DER PHÄNOMENE**
Haben Sie den Durchblick?
- 20 LISSABONS LICHTZAUBER**
Ein Streifzug durch die portugiesische Metropole, die im August zum Weltjugendtag einlädt
- 22 MEIN GLAUBENSORT?**
Das neue Heiligenhäuschen in Essen-Werden
- 24 MOMENT MAL!**
Was steckt hinter dem Trendbegriff „Achtsamkeit“?
- 26 „ICH MÖCHTE NICHT ANGESTARTET WERDEN“**
Sam aus Duisburg lebt mit dem Tourette-Syndrom
- 28 EINFACH ÜBER DEN SEE GLEITEN**
In Duisburg-Wedau ist Wasserski Familiensache
- 29 SHOWSPEKTAKEL IN BOCHUM**
Zum 15. Mal: das „Zeltfestival Ruhr“ am Kemnader See
- 30 WILLKOMMEN IN MARXLOHLAND**
Dokumentarfilm zeigt das Leben im Duisburger Norden
- 31 VIELFÄLTIG UND BUNT**
Erstmals beim Kulturfestival „ExtraSchicht“: die Katholische Akademie „Die Wolfsburg“ in Mülheim
- 32 EIN GUTES GEFÜHL**
Ehrenamtliche Krankenhauseseelsorge im Bistum Essen
- 33 KINOKULTUR UND LESELUST**
- 34 BE PLUS, VORSCHAU, IMPRESSUM**
- 35 GEBET**

Besuchen Sie uns unter: www.bene-magazin.de
 Oder schreiben Sie uns eine E-Mail: redaktion@bene-magazin.de
 BENE ist telefonisch erreichbar unter: **0201 2204-267**

Guck in die

Luft

Sie ist eine von vielen herrlichen Halden in unserer Region: die Halde Hoheward in Herten. Von hier aus kann man auf Ruhrgebietsstädte wie Gelsenkirchen, Essen und Bochum schauen. Doch man bekommt neben dem Weitblick auch Durchblick auf den beiden Ebenen oben an der Spitze: Auf dem einen Plateau befindet sich eine riesige Sonnenuhr. Bei passendem Wetter dort die Uhrzeit abzulesen, ist nicht nur für Kinder faszinierend. Ein Stückchen weiter liegt die höchste Ebene von Hoheward, überspannt von zwei gigantischen Bögen: Das „Horizontobservatorium“ ist ein astronomisches Instrument in Größe XXL. Damit sollen sich etliche Beobachtungen am Tages- und Nachthimmel anstellen lassen. Aus baulichen Gründen kann man es derzeit allerdings nur vom Rande aus bewundern.

BENE-Fotograf Achim Pohl war jedenfalls begeistert, als er die Halde kürzlich besucht hat, um mit seiner Drohne Bilder für dieses Magazin zu machen. Er findet: „Das ist ein super Ausflugstipp! Und ein Ort, der bestens in ein Heft passt, das sich ums Hinschauen dreht ...“

Man muss übrigens nicht unbedingt den Gipfel erklimmen, um eine gute Zeit auf Hoheward zu haben. Wie Menschen aller Altersklassen die Halde nutzen können, erklärt das Team des Besucherzentrums telefonisch unter **02366 181160** oder im Netz unter **www.hoheward.rvr.ruhr**.

lsg

Foto Achim Pohl

Finale im BENE-Kicktipp

Die Fußball-Bundesliga-Saison 22/23 ist Geschichte, und somit steht auch fest, wer beim BENE-Kicktipp abräumen konnte: Diesmal ist Gunnar Heckmann aus Bretten (Baden-Württemberg) Spitzenreiter unserer Tabelle. Er darf sich eine Fan-Ausstattung im Wert von 150 Euro aussuchen – in seinem Fall wird es eine vom Karlsruher SC. Wie immer gehen auch die Plätze 2 bis 34 nicht leer aus: Sie können sich über eine BENE-Überraschungstasche freuen.

Insgesamt haben diesmal 305 Fußball-Begeisterte mitgespielt. Einer davon war auch wieder Bischof Franz-Josef Overbeck. Er landete mit 283 Punkten diesmal zu seinem Bedauern nur auf Platz 251.

Das können Sie besser? Dann zeigen Sie's uns und gehen Sie mit uns in die nächste Runde. Die Anmeldung ist ab sofort online möglich auf www.kicktipp.de/bene-magazin.

Die neue Saison startet am 18. August. I red



150 JAHRE VILLA HÜGEL

Krupp-Stiftung feiert den Jubiläumssommer

Die derbe Ruhrpott-Komödie „Bang Boom Bang“ im feinen ehemaligen Wohnzimmer der Familie Krupp schauen? Keine Frage: Was man diesen Sommer alles in der Essener Villa Hügel und im umliegenden Park erleben kann, ist sehr besonders. Mit dem breiten Angebotsspektrum zum 150-jährigen Bestehen lädt die Krupp-Stiftung alle Generationen ein, den historischen Ort neu zu entdecken.

Neben Filmklassikern stehen Live-Konzerte auf dem Programm und neu konzipierte Führungen. So werden etwa Türen geöffnet in „Nie gesehene Räume“ wie die Küche, das Schwimmbad, die Orgel und die Archivräume. Frisch entwickelt ist die „Hügel-App“, mit der Gäste durch die Zeit wandeln oder bestehende Perspektiven durch „Augmented Reality“ und künstlerische Klangerlebnisse erweitern können.

Von 1873 bis 1945 als Wohnhaus und Repräsentationsort der Unternehmerfamilie Krupp genutzt, ist die Villa Hügel seit 1953 der Öffentlichkeit zugänglich. Heute ist sie ein Symbol der Industrialisierung in Deutschland und ein Ort der Begegnung. Mehr als 13 Millionen Menschen haben das Industriedenkmal bisher besucht. Infos zu allen Jubiläumsaktivitäten unter www.villahuegel.de und Telefon **0201 6162917**. I sg

1.270 KILO WACHS ...

So viele Kerzenreste haben Menschen aus Hattingen in die Kirchen der Pfarrei St. Peter und Paul gebracht. Seit Januar waren dort Boxen für die Sammelaktion aufgestellt. Das Spendenziel: die Ukraine. Mit dem Wachs stellen Menschen im Kriegsgebiet „Büchsenlichter“ her – als Energiequellen zum Heizen und Kochen. Der Verein Life Cologne bringt die Kartons auf den Weg.

I red

3

FRAGEN AN ... SCHAUSPIELERIN NINA PETRI

WO LÄSST SICH DAS GLÜCK FINDEN?

„Seien wir aufmerksam! Das Glück kann uns jederzeit über den Weg laufen.“ Ein Mut machender Appell von Nina Petri an ihr Publikum in Duisburg. Die Schauspielerin, bekannt aus unzähligen TV-Krimis, dem Kino-Hit „Lola rennt“ oder der Ruhrpott-Filmreihe „Rote Erde“, war zu einer Lesung angereist. In der besonderen Atmosphäre der Landbasilika St. Dionysius im Stadtteil Mündelheim gestaltete die 59-Jährige einen Abend rund um die Frage „Was ist Glück?“. Vor ihrem Auftritt traf sie sich mit BENE-Redaktionsleiterin Sandra Gerke zum Interview.

BENE: Frau Petri, wohin schauen Sie, wenn Sie Glück entdecken möchten?

Nina Petri: Was wirklich glücklich macht, ist für mich klar: die Verbundenheit der Menschen, Zusammenhalt. Familie, Freundschaft – das sind Werte, die sich nicht abnutzen, im Gegenteil: Je mehr man miteinander zu tun hat, je länger man sich kennt, desto gehaltvoller wird es. Ich versuche immer öfter, auf das Gute zu gucken in meinem Leben und nicht so „meckerig“ zu sein. Es gibt viel Schlechtes, viel Unglück in der Welt, das lässt sich nicht leugnen. Aber gerade deshalb sollten wir dem mit positiver Energie gegenüber treten. Man kann trainieren, das Positive, das Schöne wahrzunehmen. Das tut auch der Seele gut.

Eine andere Art von „Hinschauen“ kennen Sie sicher auch: Wie ist es für Sie, als „Fernseh-Gesicht“ erkannt zu werden?

Als ich anfing mit der Schauspielerei und dann das Glück hatte, erfolgreich zu sein, fand ich es aufregend, plötzlich gesehen zu werden. Die meisten Menschen in meiner Branche arbeiten hart und werden doch nie bekannt. Später habe ich eine Art Tunnelblick entwickelt, wenn mich im Alltag Leute angucken. Ich versuche, das auszublenden, weil es mir eigentlich unangenehm ist. Manchmal ist es aber auch nett. Gestern zum Beispiel, da war ich hier in der Nähe in einem Supermarkt. Da stand eine Frau mit mir an der Kasse, die sagte einfach: „Schön, dass Sie mal hier sind.“ Leise, ohne dass das alle drum herum mitbekommen haben. So was freut einen dann.



Sie leben nach wie vor in Ihrer Geburtsstadt Hamburg, aber sind Ende der Achtzigerjahre in Bochum zur Schauspielschule gegangen. Haben Sie noch persönliche Verbindungen zu unserer Region?

Ich habe ganz viele Verbindungen zum Ruhrgebiet! Mein Bruder ist vor ein paar Jahren aus Berlin nach Duisburg gezogen. Ihm gefällt dieses Bodenständige hier so gut. Und mich hat Bochum auch sehr geprägt. Der Menschenschlag ist mir damals direkt ans Herz gewachsen. Diese Mentalität hab ich sofort „inhaliert“. Ich habe ja nicht umsonst mehrfach Ruhrpott-Frauen gespielt. Der Dialekt ist mir leicht über die Lippen gekommen. Das wird mir mit Bayrisch garantiert nie so gehen. (lacht)

Kultur in der Kirche

Stolz bezeichnet die Gemeinde St. Dionysius in Duisburg-Mündelheim ihr Gotteshaus als „eine der schönsten spätromanischen Landkirchen und dazu eine der ältesten Kirchen in Duisburg“: Im Jahr 1221 wurde sie das erste Mal urkundlich erwähnt. Schon lange kann man hier auch Kultur genießen. So lädt die örtliche Initiative „MunDio“ regelmäßig zu Konzerten und Lesungen ein – mit großem Erfolg, wie zum Beispiel die voll besetzte Kirche bei Nina Petris Lesung zeigte.

Mehr Informationen zur Kirche und zum Programm unter www.mundio.de

HINSCHAUEN STATT

Warum wir mehr Zivilcourage brauchen – und wie sie sich trainieren lässt

Zivilcourage – was ist das eigentlich? Da muss Horst Storb, der 43 Jahre als Polizist in Gelsenkirchen gearbeitet hat, nicht lange überlegen. „Zivilcourage verbinde ich persönlich mit dem Wort selbstlos. Es geht darum, nicht nur an sich zu denken, sondern auch für seine Mitmenschen einzustehen – gerade da, wo andere sich wegduckten.“ Das braucht natürlich Mut. Und genau darum geht es auch, wenn man das Wort Zivilcourage in seine zwei Bestandteile zerlegt: „Zivil“ stammt vom lateinischen „civilis“ und heißt „bürgerlich“, das französische „Courage“ bedeutet „Mut“. Wir brauchen also nicht noch mehr draufgängerische Menschen, sondern mehr mutige. Horst Storb, der inzwischen als Trainer und Coach für Selbstbehauptung und Zivilcourage arbeitet, warnt jedoch: „Für sich einzustehen bedeutet nicht, sich selbst zu gefährden.“ Richtig verstandene Zivilcourage hält vielmehr beide Seiten im Blick – die anderen und sich selbst. Doch wie kann das in der Praxis aussehen? Der Experte schlägt in BENE fünf Lösungen für typische Alltagssituationen vor, in denen Zivilcourage gefragt ist.

Text Jutta Oster



Experte Horst Storb hat schon Hunderte Menschen in Selbstbehauptung und Zivilcourage geschult. Er arbeitet ehrenamtlich mit Kirchengemeinden zusammen.

DISKRIMINIERUNG UND RASSISMUS

Die Situation: Jemand lässt im privaten Umfeld einen Spruch los, der eine Gruppe von Menschen etwa wegen ihrer Hautfarbe, ihrer Nationalität, ihrer Behinderung oder ihrer sexuellen Orientierung beleidigt.

Der Praxistipp: Horst Storb rät dazu, die Äußerung zunächst zu „dekodieren“, das heißt zu entschlüsseln. Etwa so: „Erzähl mir doch mal von deinen Erfahrungen. Wie kommst du darauf?“ Im nächsten Schritt geht es darum, dem etwas Positives entgegenzusetzen („Ich habe aber die Erfahrung gemacht, dass ...“) und entschieden darum zu bitten, dass solche Äußerungen künftig nicht mehr in der Runde fallen. Wichtig dabei: ebenso ruhig wie klar zu bleiben.

VANDALISMUS IM ÖFFENTLICHEN RAUM

Die Situation: Sie beobachten am späten Abend, dass eine Gruppe von Jugendlichen ihrer Zerstörungswut freien Lauf lässt, beispielsweise abgestellte Fahrräder vorm Bahnhof kurz und klein tritt.

Der Praxistipp: Der Experte empfiehlt, die Gruppe direkt anzusprechen: „Würdet ihr mit eurem Eigentum auch so umgehen?“ Dabei ist es wichtig, gesunden Abstand zu wahren, denn die Jugendlichen könnten bewaffnet sein, und die Eigensicherheit geht vor. Im nächsten Schritt muss dann die Polizei über die 110 benachrichtigt werden. Dafür gehen Sie vom Geschehen weg. Es kann auch sinnvoll sein, sich Verstärkung durch andere Passanten zu holen.

KÖRPERLICHE ÜBERGRIFFE

Die Situation: Zwei Menschen streiten sich laut auf der Straße und werden dabei handgreiflich.

Der Praxistipp: Am besten rufen Sie laut dazwischen: „Kann ich Ihnen helfen? Was soll das?“ Nach Erfahrung von Horst Storb sorgen Fragen für eine Unterbrechung des Geschehens – wer nachdenkt, ist abgelenkt. Sie können auch ankündigen, dass die Polizei unterwegs ist, die Sie per Handy benachrichtigt haben. Auch dabei gilt: ruhig bleiben und Abstand wahren. Um eine feste Stimme zu haben, ist es hilfreich, vorher einmal tief durchzuatmen.



EINE PERSON BRAUCHT HILFE

Die Situation: Eine Person liegt auf der Straße, im Zug oder in der U-Bahn-Station. Im ersten Moment ist nicht klar erkennbar, ob sie ansprechbar ist oder Hilfe braucht.

Der Praxistipp: Bitte keinen falschen Aktionismus, rät der Experte. Er empfiehlt, die Person zunächst anzusprechen und zu fragen, ob sie Hilfe benötigt. Denn der freie Wille zählt – viele Menschen, zum Beispiel Obdachlose oder Drogenabhängige, möchten nicht, dass man gleich einen Krankenwagen ruft. Wenn die Person aber nicht ansprechbar ist oder der Verdacht etwa auf eine Überdosis besteht, muss der Rettungsdienst über die 112 benachrichtigt werden. Auch im Winter ist besondere Aufmerksamkeit gefragt. Viele Hilfsorganisationen betreiben Kältebusse.

SEXUELLE BELÄSTIGUNG

Die Situation: Ein Mensch wird in der Bahn von anderen mit Worten belästigt.

Der Praxistipp: Entscheidend ist, der betroffenen Person Schutz zu bieten und sie aus der Situation zu holen, so der Polizist a.D. Etwa so: „Was machst du hier? Wir haben uns lange nicht gesehen. Sind das deine Freunde? Setz dich doch zu mir.“ Man kann auch darauf hinweisen, dass öffentliche Verkehrsmittel in der Regel über Kameras verfügen, die das Geschehen aufzeichnen. Im nächsten Schritt ist es sinnvoll, die Fahrerin oder den Fahrer zu informieren, dass die Leitstelle benachrichtigt oder gleich die Polizei gerufen wird.

Regeln der Polizei für den Ernstfall

- Hilf, aber bring dich nicht in Gefahr.
- Ruf die Polizei unter 110.
- Bitte andere um Mithilfe.
- Präg dir Merkmale der Person ein, die die Tat begeht.
- Kümmere dich um Opfer.
- Mach bei der Polizei eine Aussage, was du gesehen hast.

Weitere Empfehlungen finden sich auf dem Portal der Polizei zu Zivilcourage: www.aktion-tu-was.de

Trainings zu Zivilcourage bietet beispielsweise die Stiftung muTiger mit Sitz in Gelsenkirchen an: www.mutiger.de

Preis für Toleranz und Zivilcourage

Für Demokratie und Solidarität setzt sich zum Beispiel das Duisburger „Bündnis für Toleranz & Zivilcourage“ ein, zu dem auch die Katholische Stadtkirche gehört. Es wurde im Jahr 2000 nach dem Anschlag auf die Düsseldorfer Synagoge gegründet und verleiht jährlich zum Holocaust-Gedenktag am 27. Januar seinen „Preis für Toleranz und Zivilcourage“ an Gruppen und Einzelpersonen, die sich in Duisburg gegen Hass und Fremdenfeindlichkeit einsetzen. In diesem Jahr wurde das Bischöfliche Abtei-Gymnasium für seine Aktion „Das Abtei vergisst nicht“ ausgezeichnet. Vorschläge für die nächste Verleihung können bis zum 9. November eingereicht werden. Mehr dazu unter:

www.toleranz-zivilcourage-duisburg.de

„ES IST NIE WIRKLICH WEG“

Wie die Pharmazeutin Sylvia Wagner systematischen Medikamentenmissbrauch an Heimkindern aufdeckte

„Ich konnte das Buch gar nicht mehr weglegen. Mich hat einfach erschüttert, was du schreibst – und beeindruckt.“ Das war die Rückmeldung einer alten Freundin von Sylvia Wagner. Die 58-Jährige hat im Mai ein Werk veröffentlicht mit dem Titel „heim-gesperrt. Missbrauch, Tabletten, Menschenversuche: Heimkinder im Labor der Pharmaindustrie“. Die Autorin nennt es einen „faktenbasierten Roman“. Denn auch wenn das ehemalige Heimkind im Mittelpunkt der Geschichte Hannah Schiller heißt, so liegen doch die Erfahrungen zugrunde, die Sylvia Wagner selbst machen musste. Ein vielschichtiger Skandal, den die Pharmazeutin wissenschaftlich aufdeckte.

Text Sandra Gerke

Foto Nicole Cronauge



„Ich bin 1964 in Essen geboren worden, direkt in einem katholischen Heim.“ Was Sylvia Wagner über ihren Start ins Leben erzählt, klingt außergewöhnlich. Das war es damals aber nicht: Wenn unverheiratete Frauen, wie ihre Mutter, schwanger wurden, kamen sie oft zur Geburt in Säuglingsheime – und mussten ihre Babys dort lassen. Sobald eine Frau ein uneheliches Kind hatte, galt sie schon als „sexuell verwahrlost“, und der Staat hatte ein besonderes Auge auf sie. Sylvia Wagner fand später als Jugendliche heraus: Sie war für ihre Mutter das dritte Kind vom dritten Mann.

„Meine Mutter ist dann entmündigt worden, angeblich wegen Schizophrenie. Aber ich habe vor einigen Jahren in der Psychiatrie nachgeforscht, in der sie 18 Jahre lang weggesperrt war, und habe ihre Akte gesehen. Da war die Diagnose nicht ein einziges Mal definitiv gestellt“, erzählt Sylvia Wagner bei einem Treffen mit BENE in ihrer heutigen Heimat Dülmen. „Ich gehe davon aus, dass man einfach verhindern wollte, dass sie noch mehr Kinder bekommt. Eine Kostensache, so interpretiere ich diese Vorgehensweise. Dafür gibt es viele starke Hinweise.“

Mehr als nur Vermutungen anstellen konnte Sylvia Wagner auf einem anderen Feld: Die Pharmazeutin trug ab 2014 Beweise zusammen, dass in Kinderheimen, in staatlichen und kirchlichen, Mädchen und Jungen systematisch missbraucht wurden, um die Wirkung und Nebenwirkungen von Medikamenten zu testen. Beruhigungsmittel, Impfstoffe, Psychopharmaka, Neuroleptika –

die Bandbreite war groß, wie Sylvia Wagner alten Akten und medizinischen Fachzeitschriften entnahm. Sie schrieb schließlich 2019 ihre Doktorarbeit zum Thema: „Arzneimittelprüfungen an Heimkindern von 1949 bis 1975 in der BRD“. „Es müssen viele Tausende Kinder gewesen sein, die davon betroffen waren – und die es bis heute durch die Folgen sind“, schätzt sie.

Sylvia Wagner selbst kam im Alter von sechs Jahren in eine Pflegefamilie. Dort erlebte sie allerdings keinerlei Herzlichkeit – das Ehepaar hatte nach zwei leiblichen Söhnen das Mädchen für die Hilfe im Haushalt vorgesehen. Sie konnte sich jedoch durchsetzen, aufs Gymnasium zu gehen und Abitur zu machen. Später studierte sie Pharmazie und wurde Apothekerin. „Meine Kraft hat aber nie für eine Festanstellung gereicht. Ich habe immer nur befristete Vertretungen übernommen“, erklärt sie.

Vor etwa zehn Jahren begann Wagner, regelmäßig an bundesweiten Heimkinder-Treffen teilzunehmen. Immer wieder tauschten die Betroffenen dort ihre Erinnerungen aus. Viele dieser Fälle schildert sie eindringlich in ihrem Roman. Zum Beispiel den des aufgewühlten Jungen, der zur Beruhigung eine „Schlafkur“ verordnet bekommen hatte und in einen dreiwöchigen Dämmerzustand versetzt wurde. Man liest von „Betonspritzen“, Elektroschocks, täglichen Tabletten und dass „der Tee immer komisch“ schmeckte. „Du bist doch Apothekerin! Bisher haben wir beim Thema Medikamente nirgendwo Gehör gefunden. Kannst du dem nicht mal nachgehen?“,

bekam Sylvia Wagner von anderen ehemaligen Heimkindern zu hören. Viele Steine, die den Anstoß gaben für ihre wissenschaftlichen Nachforschungen.

Vor ein paar Monaten schaute sie sich die Arbeit anderer Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler genau an: Im Februar hatte das Ruhrbistum die sogenannte „IPP-Studie“ vorgestellt zur „Aufarbeitung sexualisierter Gewalt im Bistum Essen von 1958 bis heute“. Für diese sozialwissenschaftliche Untersuchung hatte ein Team des Münchener Instituts für Praxisforschung und Projektberatung (IPP) anhand von sechs Fallbeispielen erforscht, wie Täter Kindern und Jugendlichen immer wieder schweres Leid antun konnten. Sylvia Wagner verfolgte die Live-Übertragung der mehr als zweistündigen Präsentation der Studie damals an ihrem Computer.

Auch wenn Wagner ursprünglich nicht mit dem Thema sexualisierte Gewalt, sondern mit Medikamentenmissbrauch an die Öffentlichkeit gegangen ist, so kommt ihr doch vieles bekannt vor, was die IPP-Studie ans Licht brachte. „Ja, sexueller Missbrauch hat damals auch in Kinderheimen regelmäßig stattgefunden“, weiß sie durch viele Erzählungen bei Heimkinder-Treffen.

Die IPP-Studie hat zwar nicht die früheren pädagogischen Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe auf dem Gebiet des Bistums Essen in katholischer Trägerschaft besonders in den Blick genommen. „Es liegen aber zahlreiche Hinweise auf sexualisierte, physische und psychische Gewalt in diesen Einrichtungen vor“, erkannte das Forschungsteam ausdrücklich an und empfahl: „Die Zustände in den verschiedenen Einrichtungen, die größtenteils heute nicht mehr existieren, sollten gesondert aufgearbeitet werden.“



Sylvia Wagner: „heimgesperrt. Missbrauch, Tabletten, Menschenversuche: Heimkinder im Labor der Pharmaindustrie“, Correctiv Verlag, 251 S., 20 Euro

Das Bistum Essen unterstützt und berät schon die Rechtsträger von katholischen Heimen in ihren Aufarbeitungsmaßnahmen. Sylvia Wagner mahnt jedoch mehr Tempo an: „Es gibt ja möglicherweise noch Zeitzeugen, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die etwas dazu sagen könnten. Man könnte Aufrufe starten, solche Leute zu finden.“ Eine „wahnsinnig hohe Zahl“ von Heimkindern habe so viele Formen von Gewalt erlebt. „Und wie oft bekommen wir zu hören, man könne nichts mehr tun, das Ganze sei nun verjährt! Für die Betroffenen ist nichts verjährt, die müssen damit nach wie vor leben. Man kann das Erlebte manchmal verdrängen. Aber es ist nie wirklich weg.“

Das Schreiben des Romans habe ihr zumindest etwas geholfen, die Schicksale der ehemaligen Heimkinder und deren „ungeheure Gewalterfahrungen“ zu verarbeiten. Und was könnte das Lesen des Buches bei anderen bewirken? Die Autorin wird einen Moment lang still und antwortet dann: „Ich hoffe, dass die ehemaligen Heimkinder endlich richtig wahrgenommen werden.“

Seit der Veröffentlichung der IPP-Studie ...

In den zehn Städten und Kreisen des Bistums sind die zentralen Ergebnisse der IPP-Studie in öffentlichen Veranstaltungen vorgestellt worden. Bei den Präsentationen und anschließenden Diskussionen waren viel Wut, Trauer und Unverständnis zu spüren, aber auch großes Interesse an der Aufklärung und Prävention von sexuellem Missbrauch. Nun bereitet gerade eine Arbeitsgruppe die rund 90 Empfehlungen der Studie für die konkrete Bearbeitung im Bistum vor.

„CELESTE HAT IMMER ZEIT“

Lukas Brand stellt BENE einen Gebetsroboter vor

„Guten Tag! Mein Name ist Celeste.“ Höflich nennt der Gebetsroboter seinen Namen. Sobald man eine bestimmte Stelle am Sockel der Säule berührt, erklingt eine Melodie und die Engelsfigur leuchtet. Dann kann man den Roboter um ein Gebet bitten. Außerdem drückt er auf Wunsch christliche Botschaften aus oder zitiert zu Themen wie „Angst“, „Liebe“ oder „Tod“ aus der Bibel. Gabriele Trovato, ein Ingenieur aus Italien, hat den Roboter erfunden. Vor Kurzem durften Studierende der Ruhr-Universität Bochum das neuartige Gerät in einem Workshop kennenlernen. Lukas Brand, wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Katholisch-Theologischen Fakultät, spricht in BENE über den Sinn und die Zukunft von Gebetsrobotern.

BENE: Herr Brand, Sie bringen Theologie und Robotik zusammen. Warum?

Lukas Brand: Robotersysteme breiten sich in unserer Gesellschaft immer mehr aus. Sie werden fast zwangsläufig Einzug in unsere religiöse Praxis halten. Auch die Theologie wird sich daher in den kommenden Jahren mit Künstlicher Intelligenz und Robotik befassen müssen, wenn sie diese Entwicklung aktiv mitgestalten will.

Warum ist das nötig? Sollen Roboter bald in der Kirche stehen und Predigten halten?

Die Position des Priesters kann so ein Gerät definitiv nicht einnehmen. Menschen in der Seelsorge haben vielfältige Aufgaben und müssen eine gewisse persönliche und spirituelle Haltung haben. Das traut man einer Maschine nicht zu. Aber wenn es nur darum geht, Menschen beim Gebet zu begleiten oder ihnen in einer Krise zur Seite zu stehen, können Gebetsroboter sinnvoll sein.

Aber es ist doch viel angenehmer, mit einem Menschen über seine Sorgen zu sprechen als mit einem Roboter.

Natürlich kann so ein Roboter kein zwischenmenschliches Gespräch ersetzen, aber er kann vielleicht eine Lücke füllen, wenn pastorales Personal fehlt. Seelsorgende haben nicht unbedingt genug Zeit, um sich mit jedem hinzusetzen und zu beten. Celeste aber hat immer Zeit. Ein Roboter kann theoretisch 1000-mal dasselbe Gebet mit einem sprechen.



Theologie-Doktorand Lukas Brand mit dem Gebetsroboter Celeste. Der Name Celeste ist angelehnt an den Begriff „celestial theomorphic device“, was so viel bedeutet wie „himmlisches, gottförmiges Gerät“.

Dann hilft so ein Gebetsroboter vor allem Menschen, die allein sind?

Celeste ist ein sozialer Roboter, der der Einsamkeit von Menschen entgegenwirken soll. Deshalb wurde das Gerät bisher vor allem in Altenheimen getestet. Die Reaktionen sind sehr positiv ausgefallen. Viele ältere Menschen haben sich darüber gefreut, dass da jemand war, der mit ihnen gesprochen hat. Einige haben schon gefragt, wann Celeste mal wieder zu ihnen kommt.

Wie geht es jetzt mit Celeste weiter?

Die Caritas bekommt im Rahmen der Forschung 15 Exemplare, die vermutlich erstmal in Altenheimen zum Einsatz kommen. Der Erfinder hofft aber, dass die Apparate zukünftig auch in Privathaushalten oder zum Beispiel bei der Bahnhofsmision genutzt werden. Vielleicht leben Menschen ihre Sehnsucht nach Spiritualität irgendwann nicht nur in der Kirche, sondern auch auf andere Weise aus – zum Beispiel mit einem Gebetsroboter, den sie so einstellen können, dass er zu ihren Glaubensthemen und Gewohnheiten passt.

Das Gespräch führte Kathrin Brüggemann.

LAUFEN UND SEGNETEN AUF ZOLLVEREIN

Gemeinsam ans Ziel: die Sportgruppe „Kirche? Lläuft!“

Ein frischer Abendwind weht auf der Essener Zeche Zollverein. Das Ruhrmuseum hat gerade geschlossen, da kommen nach und nach von den verschiedenen Seiten des Geländes immer mehr Menschen in knalligen pinken T-Shirts heran. Jeden Mittwoch um 18.30 Uhr startet hier die Gruppe „Kirche? Lläuft!“ zu ihrer Trainingsrunde auf dem früheren Industriegelände, das heute zum Weltkulturerbe gehört.

„Hier duzen wir uns!“, stellt Achim gleich klar. Er macht heute die Ansagen. Nicht, weil der Diakon der Pfarrei Hll. Cosmas und Damian hier der Chef wäre, sondern weil er noch am meisten von den Übungen weiß, die eine Trainerin der Truppe im Winterhalbjahr jede Woche mit auf den Weg gegeben hat. Nun, im Sommer, sind sie auf sich allein gestellt. Deshalb schlägt Achim heute vor: „Erst Mal bis zum Parkhaus.“

Im gemächlichen Tempo traben sie los. Alle hier laufen gerne in der Gruppe und sind irgendwie mit den katholischen oder evangelischen Gemeinden im Essener Nordosten verbunden. Christian und Susen zum Beispiel engagieren sich in Hll. Cosmas und Damian und haben „Kirche? Lläuft!“ für sich entdeckt, „als bei der Terminplanung andere Ehrenamtliche immer öfter sagten: Mittwochs abends geht's nicht, da laufen wir“. Und Diakon Achim hat Laura bei der Vorbereitung ihres Hochzeitsgottesdienstes von dem Angebot erzählt. Seitdem ist auch die ehemalige Fußballerin Stammgast beim christlichen Lauftreff, der nun auf dem Kokerei-Gelände stoppt: Gelenke lockern und Muskeln dehnen.

Anfangs war „Kirche? Lläuft!“ nur als einmaliges Event beim großen „Welterbelauf“ auf Zollverein geplant. „Wir wollten als Kirche etwas Neues machen in einem Bereich, in dem man uns nicht erwartet“, erzählt Kai, der die Idee 2018 zusammen mit Achim entwickelt hat. Schnell ist daraus die wöchentliche Lauftruppe entstanden, die nun ihrerseits beim „Welterbelauf“ (nächster Termin: 9. September) eine feste Größe ist – wegen der auffälligen Shirts und ihres großen Zelttes, in dem es als Stärkung vor dem Lauf einen „Segen to go“ gibt.

Auf dem Rückweg zum Treffpunkt zeigt sich, wie solidarisch die Truppe ist: Wenn die ausdauerstarken Muskelpakete zu weit vorgelaufen sind, schalten sie einfach in den Rückwärtsgang, bis sie wieder beim Rest der Truppe sind: Das schont die Knie, verbessert die Haltung – und sorgt für heitere Stimmung im ganzen Team.

Wer mitlaufen möchte, kommt einfach mittwochs um 18.30 Uhr zum Eingang des Ruhrmuseums auf Zeche Zollverein. Fragen beantwortet Diakon Joachim Vogt, Telefon: **0201 4364615**, E-Mail: **joachim.vogt@bistum-essen.de**

Text Thomas Rünker



BESSER SPÄT ALS NIE

Umbrüche in der zweiten Lebenshälfte

Plötzlich ist er da. Der eine Moment, der alles verändert. Der dazu führt, dass man die eigene Biografie noch mal neu in den Blick nimmt und endlich begreift, warum man so ist, wie man ist. Das kann eine überraschende Erkenntnis sein oder eine Begegnung, die einen völlig umhaut. Die Menschen, die wir Ihnen hier vorstellen, haben diesen Moment erlebt. Und sie haben im Essener „Zentrum 60 plus“ vor einem großen Publikum davon berichtet – um sich öffentlich zu zeigen und um anderen Mut zu machen. Und das wollen sie auch in BENE tun.

Text Kathrin Brüggemann



Mit Ende 50 das erste Mal in einen Mann verliebt

Johannes Persie kann sich noch genau an den Augenblick erinnern, der seinem Leben eine neue Richtung gab. Es war der Moment, in dem er merkte, dass er sich zu einem Mann hingezogen fühlt. Bis dahin lebte der zweifache Vater mit seiner Ehefrau im Essener Süden, arbeitete als Lehrer an einer Krankenhausschule und vermisste: „Nichts!“

Zwar gab es „in meiner Ehe Höhen und Tiefen“, aber er habe nie den Wunsch verspürt, sich dem anderen Geschlecht zuzuwenden. Bis er Simon traf. „Das war im wahrsten Sinne des Wortes umwerfend“, so der 69-Jährige, der gern an die Situation vor zehn Jahren zurückdenkt. Er verliebte sich in den jüngeren Mann, der ihm eine ganz neue Sicht auf das Leben eröffnete.

Gleichzeitig spürte Johannes Persie eine tiefe Verzweiflung. Dass sein Leben plötzlich eine so unerwartete Wendung nahm, überforderte ihn. „Ich hatte das Gefühl, in einem Ruderboot ohne Ruder zu sitzen. Meine Gefühle gingen wie der Wellengang des Meeres, auf und ab, hin und her.“ Er suchte sich therapeutische Hilfe und sorgte für Klarheit, indem

er seiner Frau gestand, was mit ihm los war. Der Schock und die Trauer über das Ende einer langen Beziehung waren „bei uns beiden groß“. Aber es kam auch der Wunsch auf, Kindern, Freunden und Eltern gegenüber ehrlich zu sein. „Meine Frau und ich wollten nichts verheimlichen“, so der Essener.

Sieben Jahre war Johannes Persie danach mit Simon zusammen. Eine Zeit, in der er viele Menschen traf, die abseits der heterosexuellen Norm leben. „Ich lernte die Vielfalt des Lebens kennen. Für mich war das eine Bereicherung“, sagt er mit einem Lächeln im Gesicht. Dennoch sei ihm klar, dass viele Homosexuelle mit gesellschaftlicher Ausgrenzung und beruflichen Problemen kämpfen müssten.

Einmal im Monat besucht er die Selbsthilfegruppe „Schwule Väter und Ehemänner“ in Essen, um sich mit Leuten auszutauschen, denen es so ergangen ist wie ihm. „Einige von ihnen führen bis heute ein Doppelleben“, erzählt er besorgt.

Johannes Persie, der inzwischen einen neuen Partner hat, geht ganz bewusst mit seiner Geschichte an die Öffentlichkeit: „Stellvertretend für die vielen Menschen, die das aus welchen Gründen auch immer nicht können.“

Informationen zu der Essener Selbsthilfegruppe „Schwule Väter und Ehemänner“ erhalten Sie im Internet auf www.sve-essen.de.



Andrea Steinforth erfuhr erst mit 47, dass sie hochbegabt ist

Die Farbe Orange steht für Lebensfreude und Energie. Beides hat Andrea Steinforth in der Vergangenheit häufig gefehlt. Deshalb trägt sie diesen leuchtenden Ton inzwischen umso lieber. Sie möchte zeigen, dass es ihr gut geht. „Ich bin ein schräger Vogel“, sagt sie. „Aber ich weiß jetzt, dass ich richtig bin, wie ich bin.“ Bis zu dieser Erkenntnis vergingen fast 50 Jahre.

„Ich habe mich nie als intelligent wahrgenommen“, erzählt sie. „Ich habe mich immer anders gefühlt und hatte eher den Eindruck, nicht so gut zu sein wie die anderen.“

Das, was für andere Kinder aus ihrer Schulklasse einfach war, fiel ihr schwer. Der Grund: Sie dachte länger und intensiver über etwas nach als andere und hatte dadurch Nachteile. „Es war für mich als Kind zum Beispiel fast unmöglich, einen einfachen Baum zu zeichnen, weil ich vor meinem inneren Auge so viele Details hatte.“ Während sie noch überlegte, wie sie all die Äste und Blätter darstellen sollte, waren die anderen längst fertig mit dem Bild.

Sie verließ die Schule mit einem durchschnittlichen Realschulabschluss. Nach Ausbildungen zur Arzthelferin und Krankenschwester schulte sie aus gesundheitlichen Gründen zur Industriekauffrau um und leitete schon als 28-Jährige ein Altenheim. Sie merkte, dass sie gut organisieren kann – mit Intelligenz brachte sie das allerdings nicht in Verbindung.

Erst als bei ihrem Adoptivsohn eine Hochbegabung festgestellt wurde, befasste sie sich mit dem Thema und besuchte eine Selbsthilfegruppe. Dort, unter lauter Hochbegabten, ging es ihr plötzlich besser. „Ich fühlte mich sofort zu Hause“, erinnert sich die sympathische Essenerin.

Sie machte einen Test, der ihr einen Intelligenzquotienten von 145 bescheinigte – Höchstbegabung in allen Bereichen. Ein durchschnittlicher Intelligenzquotient liegt bei 100. Ein unerwartetes Ergebnis, das viel bei ihr auslöste. Das Wissen, hochbegabt zu sein, beschreibt sie mit leuchtenden Augen als eine Art „Erwachen“.

Mit Ende 40 begann Andrea Steinforth ein Psychologiestudium, das sie vier Jahre später mit Bestnoten abschloss. Danach eröffnete sie eine Beratungsstelle, in der sie vor allem spät entdeckte Hochbegabte unterstützt. „Das Erkennen der eigenen Hochbegabung ist die Chance auf eine nachträgliche Heilung. Die Chance, das Leben rückblickend besser zu verstehen.“

Betroffene Menschen brauchen ein Umfeld, in dem sie in ihrem Element sein können. „Wir benötigen besondere Bedingungen“, betont sie und verdeutlicht das an dem Beispiel des Pinguins, der nur dann zeigen kann, was er draufhat, wenn er ins Wasser gleiten darf. In der Wüste hätte er keine Chance. „Die meisten genialen Menschen fallen überhaupt nicht auf“, so Andrea Steinforth. „Das Einzige, was alle eint, ist eine außerordentliche Wahrnehmungs- und Denkfähigkeit. Hochbegabte nehmen Dinge viel intensiver wahr als andere.“

Ein anstrengendes Persönlichkeitsmerkmal, das zu Fehldiagnosen führen kann. Deshalb möchte die Psychologin für Aufklärung sorgen. „Es lohnt sich, Hochbegabte zu erkennen und ihre Fähigkeiten zu fördern“, sagt sie. „Sie sind in der Lage, neue Ideen zu entwickeln und die Welt zu verbessern.“

Informationen zu den Angeboten von Andrea Steinforth erhalten Sie im Internet auf www.highident.de.



Erst mit Ende 50 begriff Wolfgang Pomierski, dass er psychisch krank ist

Licht und Schatten. Extreme Höhenflüge und tiefe Niedergeschlagenheit. Das Leben von Wolfgang Pomierski gleicht einem ewigen Auf und Ab, das er in seiner Kunst festhält. Er schreibt tiefsinnige Texte, fotografiert und malt. Nachdenklich zeigt er in seiner Wohnung seine gesammelten Werke. Es sind oft düstere Bilder, die von Wut und Verzweiflung erzählen. Aber auch viele hoffnungsvoll wirkende Naturaufnahmen.

„Fotografie fand ich schon immer spannend“, sagt er. Mit über 40 zog er los, um die Orte abzulichten, an denen er seine Kindheit verbracht hat. Die Fotos halfen ihm dabei, zu verstehen und zu verarbeiten, was ihm als jungem Menschen angetan worden war: Gewalt, Demütigung, Misshandlung.

Den Schmerz, den er in seiner Kindheit erleben musste, spürte er auch noch als Erwachsener. Er hatte immer wieder extreme Stimmungsschwankungen und Panikattacken. Um das auszuhalten, suchte er Zuflucht in Alkohol und Medikamenten, aber auch im Extremsport. Ein

jahrzehntelanger Leidensweg ohne feststehende Diagnose. Sein Therapeut erkannte lange nicht, dass die Ursachen für seine Süchte schwere psychische Krankheiten waren.

Erst mit 58 erfuhr Wolfgang Pomierski, dass er an einer schweren Persönlichkeitsstörung, einer posttraumatischen Belastungsstörung und Depressionen leidet. „Das war für mich Schock und Erleichterung zugleich“, sagt er. „Endlich hatte ich die Erklärung für mein Verhalten und konnte lernen, mit meinen extremen Emotionen umzugehen.“ Eine Ergotherapeutin, eine Traumatherapeutin und eine Pädagogin der

betrieblichen Beratungsstelle halfen dem ehemaligen Erzieher dabei. Sie bestätigten ihn auch in seinem Vorhaben, offen über das, was er erlebt hat, zu sprechen.

Wolfgang Pomierski möchte zeigen, dass man sich für seelisches Leid und psychische Probleme nicht schämen muss. Kürzlich hat er in einer Schule für Ergotherapie seine Geschichte erzählt. Das sei etwas, was er gern häufiger machen möchte: Menschen mit seiner Offenheit, seinem Fachwissen und seiner kreativen Verarbeitung eine neue Sichtweise auf psychisch Kranke zu verschaffen.

DAS LEBEN NEU ERZÄHLEN

Das „Zentrum 60 plus“ (Bezirk 1) des Caritasverbandes für die Stadt Essen e.V. ist ein Begegnungs- und Beratungsort in der nördlichen Innenstadt. In der Biografie-Reihe „Vom Sein und Werden – Das Leben neu erzählen“ stehen Menschen im Fokus, die sich auf die Suche nach Erfüllung und Erneuerung begeben haben. Weitere Informationen erteilt die Mitarbeiterin Christina Gericke unter der **Telefonnummer 0201 319375926**.

NACHHALTIG SEIT 1966



Gesund wachsen

*Mit uns wird Sparen
endlich wieder groß!*

BIBWachstum Gesundheit und Soziales

Der Sommer lässt die Natur üppig wachsen – und auch die Zinsen wachsen. Jetzt lohnt sich sparen wieder! Und mit **BIBWachstum** ist Ihr Geld gleich doppelt gut angelegt. Denn Sie sparen nicht nur dauerhaft und mit einem sehr attraktiven Zins, sondern unterstützen auch ganz gezielt die wichtigen Themen Gesundheit und Soziales. Informieren Sie sich jetzt über die faire und sichere Anlage bei der BIB.

Jetzt unkompliziert online abschließen.



Feste
Zinsen, bis
3,00 % p.a.
im 6. Jahr

6. Jahr	3,00 %	p.a.
5. Jahr	2,70 %	p.a.
4. Jahr	2,40 %	p.a.
3. Jahr	2,20 %	p.a.
2. Jahr	2,10 %	p.a.
1. Jahr	2,00 %	p.a.

- Mindesteinlage 5.000 €, max. 1 Mio. €
- Kündbar nach neun Monaten mit dreimonatiger Kündigungsfrist
- Das Angebot ist freibleibend

www.bibessen.de/wachstum

Noch Fragen? Telefon 0201 2209-220

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

Sie sind ja noch hier! Oder sind Sie schon wieder da? Ach, Sie fahren gar nicht weg, sondern bleiben diesmal daheim? Trinken gemütlich Tee, lesen im BENE-Magazin und fächeln sich zwischendurch etwas Luft zu, wenn es tatsächlich mal wärmer werden sollte? Auch gut. Falls Sie dabei unter Fernweh leiden, machen Sie es doch wie die Anhänger der Philokartie, und wenden Sie sich im heimischen Wohnzimmer den schönsten Urlaubsgrüßen aus aller Welt zu.

„Philokartie?“ Jawohl! Kein Buchstabendreher, keine „Freundesherrschaft“. Wer der Philokartie frönt, sammelt Ansichtskarten. – „Ansichtskarten?“ Liebe Jugend, frag deine Eltern. Das stammt noch aus der Zeit vor Instagram, Tik Tok und Snapchat. Es ist eine Art Statusmeldung aus Pappe, eine Whatsapp-Nachricht auf Karton. Motto: „Wetter gut, Essen lecker, Nordsee kalt. Viele Grüße Tante Käthe.“ Ich-denk-an-dich zum Anfassen. Klingt veraltet, ist aber nicht die schlechteste Möglichkeit, einfach mal tiefenentschleunigt das Gemüt baumeln und in lesender Betrachtung die Gedanken schweifen zu lassen. Wie im Urlaub eben.

Was sagen Sie? Sie haben genug vom Daheimbleiben und wollen nach endlos langen Pandemienmonaten mal wieder etwas sehen von der Welt? Kann ich verstehen. Es zieht Sie also wie Millionen andere Leute ins Ausland. Und eben doch nur selten in die fußläufig erreichbare Nähe. Erhoffter Vorteil: schöne Landschaften, aufregende Städte, ungekannte Perspektiven und exotische Momente. Sicherer Nachteil: Sie brauchen eine Bleibe. Und die kostet. Richtig viel – wie ein schickes Hotel. Deutlich weniger – wie eine Ferienwohnung. Dauerhaft – wie das eigene Wohnmobil oder selten zuviel – wie die Jugendherberge und der Zeltplatz. Preiswerter geht es kaum in der Ferne. Es sei denn, die Familie ist davon zu überzeugen, dass der Sternenhimmel auch eine Art Dach über dem Kopf ist. Wenn auch ein undichtes.

Wen schon der Gedanke daran frösteln lässt, dem bleibt noch eine Möglichkeit: Haustausch! Nur für die Ferien. Gelsenkirchen gegen Gran Canaria, Wattenscheid gegen Wien, Mülheim gegen Miami, Hattingen gegen Honolulu. Wenn sich denn Tauschwillige finden. Die Idee dahinter: „Ich wohne bei Ihnen, während Sie bei mir wohnen.“ Kosten für die Unterkunft? Keine. Abwicklung? Gegen kleines Geld im Internet. Voraussetzungen?

Vertrauen und guter Wille. Dem Vernehmen nach ein Trend.

Wenn die ersten Skrupel überwunden sind, das eigene Haus fremden Menschen zu überlassen, gibt es praktisch nur Vorteile: Man fühlt sich schneller heimisch, knüpft Kontakte in alle Welt, kann in der Küche die eigenen Mahlzeiten zubereiten, hat daheim einen Schutz vor Einbrechern und zahlt im Wesentlichen nur An- und Abreise sowie die Verpflegung. Besonders Freiberufler und Lehrer sollen sich davon angezogen fühlen. Schlechte Erfahrungen habe kaum jemand gemacht.



Na, wenn das so einfach ist, wäre der Haustausch bestimmt auch einmal eine originelle Idee für vertrauensbildende Maßnahmen zwischen den Religionen. Zwei Wochen Kirnhellen gegen zwei Wochen Kairo oder gleich ein ganzer Monat Altenessen gegen Ankara. Kirchturm gegen Minarett. Wenn sich denn Tauschwillige finden.

Wem das alles zu weit geht, dem bleibt das Gespräch. Die meisten Reisen beginnen ohnehin im Kopf. Also beim Austausch ohne Haustausch.

DAS GROSSE BENE-QUIZ DER PHÄNOMENE

ALPHABET

Mitunter kann man seinen eigenen Augen nicht trauen. Das gilt auch für die falschen Antwortmöglichkeiten bei unserem Quiz, das diesmal eintaucht in die Welt der Sinnesphänomene und Illusionen. Haben Sie den Durchblick, was die richtigen Lösungen sein könnten?



1 Welche legendäre Band tritt dank modernster Hologramm-Technik mehrmals jede Woche auf einer Londoner Bühne auf?

a: Kraftwerk b: The Beatles c: Queen d: Abba

2 Auf welcher Halde im Ruhrgebiet steht ein Horizont-observatorium, mit dem sich Sonnen- und Mondwenden beobachten lassen?

a: Halde Hoheward b: Halde Haniel
c: Halde Rheinelbe d: Schurenbach-Halde

3 In einer Bibel-Geschichte aus dem Alten Testament wagt Lots Frau einen verhängnisvollen Blick zurück auf das brennende Sodom – und erstarrt zur Salzsäule. Wie hieß die Frau?

a: Sara b: Mirjam c: Judit
d: Im Alten Testament wird ihr Name nicht genannt.

4 Wo sieht man die als „Fata Morgana“ bekannte Luftspiegelung so häufig, dass Touristenbusse im Sommer dort regelmäßig halten?

a: Am italienischen Gardasee
b: In Australien am roten Berg Uluru, früher besser bekannt als Ayers Rock
c: An einer Oase in Oberägypten
d: An der norwegischen Schärenküste

5 Seit wann nutzen Menschen Lesebrillen?

a: Der griechische Mathematiker Pythagoras erfand sie um 530 v. Chr.
b: Es gibt sie, ausgehend von Italien, seit dem 13. Jahrhundert.
c: Am Hof des Kaisers von China nutzte man die ersten Brillen ab zirka 1700.
d: Der Astronom Wilhelm Herschel entwickelte sie um 1800.

6 Ein 90-minütiger Zeichentrickfilm besteht aus über 100.000 Einzelbildern. Die Disney-Studios perfektionierten das Genre. Welches war der erste abendfüllende Film dieser Art?

a: Bambi b: Schneewittchen und die sieben Zwerge
c: Dumbo d: Pinocchio

7 Was entdeckte Galileo Galilei, als er 1610 mit einem selbstgebauten Fernrohr den Himmel erkundete?

a: Die Planeten Uranus und Neptun
b: Die Sonnenflecken
c: Die vier großen Jupitermonde
d: Die Andromeda-Galaxis

8 Seit dem Frühjahr 2022 kann man in der Essener Innenstadt eine Zeitreise ins Jahr 1887 erleben: Mithilfe einer Spezialbrille und Kopfhörern sind Gebäude und Menschen aus dieser Zeit zu sehen und zu hören – inmitten der Kettwiger Straße von heute. Wie nennt man diese Darstellung einer scheinbaren Wirklichkeit?

a: Overwhelming Reality b: Unreal Reality
c: Virtual Reality d: Mixed Reality

lap

lap

Machen Sie mit bei unserem Quiz, und gewinnen Sie einen **Bluetooth-Lautsprecher** – unsere neue „BENE-Box“. Wir verlosen unter allen richtigen Einsendungen fünf dieser praktischen Mini-Geräte in heller Holzoptik. Schicken Sie uns die Lösung bitte mit Ihrer Postanschrift per E-Mail an gewinnspiel@bene-magazin.de oder per Post an **Redaktion BENE, Zwölfling 16, 45127 Essen**. Stichwort: BENE-Quiz. Einsendeschluss ist der **30. August 2023**. Die richtigen Quizlösungen finden Sie immer im folgenden Heft auf Seite 34.

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

LISSABONS LICHTZAUBER

Ein Streifzug durch die portugiesische Metropole,
die im August zum katholischen Weltjugendtag einlädt





Aus dem Ruhrbistum nach Portugal: Christina Weise war Redakteurin des Essener Lateinamerika-Hilfswerks Adveniat. Mittlerweile arbeitet sie als freie Journalistin in Lissabon. Was sie an ihrer Wahlheimat begeistert, möchte sie BENE mit einem ganz persönlichen Streifzug durch die Metropole präsentieren. Eine kleine Einstimmung auf den katholischen Weltjugendtag, zu dem dort diesen Sommer Menschen aus allen Ecken der Erde zusammenkommen werden. Auch von Rhein, Ruhr und Lenne werden sich vom 1. bis 6. August Jugendgruppen auf den Weg in die lebendige Stadt am Tejo machen. Die ist allerdings das ganze Jahr über eine Reise wert, wie Christina Weise hier zeigt.

„Lissabon fasziniert durch seine Erscheinung: durch kräftige Farben und jahrhundertealte Gebäude. Daneben sind es vor allem alltägliche Beobachtungen, die Klänge von Sprache und Musik und dieses betörende Licht, die diese Stadt so anziehend machen.

Den besten Blick auf die Stadt und den Fluss Tejo, in dem das Sonnenlicht glitzert, bekommen wir, wenn wir auf ein Dach steigen, auf das der weißen Kirche mit den zwei Türmen und dem gleichnamigen ehemaligen Kloster: São Vicente de Fora. Sehenswert sind hier die Mosaik aus mehr als 100.000 blau-weißen Kacheln. Das Kirchendach ist komplett begehbar und wenig besucht.

Vor den Kirchentreppen rattert die alte weiß-gelbe Straßenbahn vorbei. Wir befinden uns mitten im beliebten Altstadtviertel Alfama, wo man immer wieder Neues entdeckt. Wir laufen aufwärts, vorbei an gekachelten und farbig gestrichenen Hauswänden. So gelangen wir in die Mouraria. Auch ein mittelalterliches Viertel mit schmalen Häusern und Gassen, aber hierhin kommen noch nicht so viele Touristen.

Dabei ist die Mouraria das wohl multikulturellste Viertel – und gleichzeitig typisch Lissabon. Und geschichtlich einer der spannendsten Orte der Stadt. Nach der Eroberung Lissabons durch die Christen 1147 mussten sich hier die Juden und Moslems ansiedeln. Bis heute ist es ein Ort für Ausgegrenzte und plötzlich Heimatlose. Hier wohnen Menschen über 50 verschiedener Nationalitäten. Es riecht nach Fisch, frisch gewaschener Wäsche und indischen Gewürzen. An jeder Ecke erklingt andere Musik, aber der Fado überwiegt. Portugals traditioneller melancholischer Musikstil. Meist handeln die Lieder von unglücklicher Liebe, vergangenen guten Zeiten, sozialen

Misständen – und der Sehnsucht nach besseren Tagen, dem berühmten, unübersetzbaren portugiesischen Gefühl ‚saudade‘. Die Mouraria beansprucht, genau wie die Alfama, Geburtsort des Fado zu sein. So sind in beiden Vierteln die meisten Fado-Lokale zu finden.

Am Fuße der Mouraria steigen wir in die Straßenbahn und fahren einmal quer durch die Stadt. Vorbei an Parks und Aussichtspunkten, Treppen und Häusern, Häusern, Häusern. Bis ins Wohnviertel Estrela. Hier liegt einer der drei größten Parks der Stadt, direkt vor einer beeindruckenden Kirche. Im Café neben dem Teich gönnen wir uns eine Pause. Einzelne Sonnenstrahlen schaffen es zwischen den sich im Wind wiegenden Palmwedeln und Bananenblättern hindurch.

Wer in Lissabon ist, sollte eins nicht auslassen: die weltberühmten Pastéis de Nata zu probieren. In jeder Konditorei kann man sie kaufen, aber nicht immer sind sie hausgemacht. Die Erfinderinnen waren die Nonnen des Hieronymitenklosters in Belém. Sie bekamen von Gläubigen oft Eier und Milch geschenkt, hinzu gaben sie Vanille, Zucker und Zimt, was sie aus den ehemaligen Überseegebieten erhielten. Das Eiweiß benutzten sie zum Stärken ihrer Roben. Nach dem geheimen Rezept der Nonnen wird heute noch dort gebacken.

Ein Geheimtipp, um in Ruhe die Köstlichkeit zu genießen, ist der Botanische Garten von Ajuda, einen kleinen Spaziergang entfernt von der berühmten Konditorei. Hier erreichten im 19. Jahrhundert die ersten Jacarandá-Bäume aus Brasilien die Stadt, die sie ab Mai in ein violettes Blütenmeer verwandeln. Auf einer Bank unter den lila Blüten haben wir einen herrlichen Blick auf den im Renaissance-Stil angelegten Teil des Gartens mit dem Springbrunnen sowie auf den Fluss Tejo mit der roten Brücke 25 de Abril und auf die Christusstatue. Über uns sitzen blaue und weiße Pfauen in den Ästen und lassen ihre langen Federn im Sonnenlicht baumeln.“



„Glücksorte in Lissabon“ stellt

Christina Weise auch in ihrem gleichnamigen Buch vor

(Droste Verlag, 168 S., 15,99 Euro).

BENE verlost drei Exemplare unter allen, die uns das Stichwort „Lissabon“ schreiben: per Mail an gewinnspiel2@bene-magazin.de oder per Postkarte an **Redaktion BENE, Zwölfling 16, 45127 Essen**. Einsendeschluss: **25. Juli 2023**. Postanschrift nicht vergessen.

Mein Glaubensort?
Das neue Heiligenhäuschen
in Essen-Werden!





Der Pastoratsberg in Werden ist hier, kurz vor der Jugendherberge, besonders idyllisch! Man ist von Wald umgeben, eine ideale Gegend für Rad- und Wandertouren. Auf den Bänken neben dem Heiligenhäuschen kann man sich ausruhen. Seit Jahrhunderten wird an dieser Stelle gebetet, vielleicht spürt man deshalb eine besondere Atmosphäre.

Mit meinem Bruder Günter habe ich auf dem Pastoratsberg eine herrliche Kindheit erlebt. Er ist vor zwei Jahren gestorben, bis ins hohe Alter hat zwischen uns kein Blatt gepasst. An ihn denke ich besonders, wenn ich meinen täglichen Spaziergang hierhin mache.

Ich wollte meiner Heimat, der ich so viele schöne Erinnerungen verdanke, etwas zurückgeben. Das ursprüngliche Heiligenhäuschen von 1721 ist 1971 zerstört worden. Daher kam mir die Idee, es historisch korrekt wieder errichten zu lassen. Vergangenen Sommer wurde es eingeweiht. Schauen Sie sich den wunderschön gestalteten Platz, die Maserung des Sandsteins, die hochwertigen Schmiedearbeiten und die kunstvolle Ludgerus-Statue an! Ich bin den Essener Fachleuten dankbar, die mit mir dieses besondere Stück Heimat geschaffen haben.

Horst Giesen (88), Essen



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, Zwölffling 16, 45127 Essen.**

MOMENT MAL!

BESSERWISSEN



Was steckt hinter dem Trendbegriff „Achtsamkeit“?

Den Kaffee auf dem Weg zur Arbeit trinken, das Mittagessen am Schreibtisch verschlingen und beim Spielen mit den Kindern die E-Mails checken. Um alles auf die Reihe zu bekommen, rasen viele Menschen durch ihren Alltag. Wer aus diesem Hamsterrad aussteigen möchte, kann das eigene Leben einfach etwas achtsamer gestalten. Doch was heißt das eigentlich genau? BENE fragte bei Pia Laurich nach. Die Sozialpädagogin ist Expertin für spirituelle Angebote im Bistum Essen. Einer ihrer Lieblingsrückzugsorte ist die Stiftskirche „Maria in der Not“ in Essen-Stoppenberg. Dort erzählt die 37-Jährige ganz in Ruhe, was Achtsamkeit für sie persönlich bedeutet.

Ein Leben im Hier und Jetzt

„Achtsamkeit ist für mich ein Leben im Hier und Jetzt. Es geht darum, den Moment bewusst wahrzunehmen und mal an nichts anderes zu denken. Wir Menschen neigen dazu, ständig zu grübeln, nicht abschalten zu können und mehrere Dinge gleichzeitig zu machen. Mit bestimmten Übungen kann man dieses Verhalten unterbrechen. So reduziert man Stress, findet Ruhe und tankt auf. Achtsamkeit kann unsere Widerstandskraft stärken.“

Christliche Verankerung

„Wenn man heute über Achtsamkeit spricht, ist das eher etwas, was als spirituelle Methode dem Buddhismus zugeordnet wird. Allerdings ist das Thema auch in unseren christlichen Traditionen zu finden. Jesus selbst soll jemand gewesen sein, der achtsam handelte und immer wieder die Stille suchte, zum Beispiel in der Wüste oder am See Genezareth.“

Genau hinhören und hinsehen

„Wenn ich durch meinen Alltag hetze, rauscht vieles an mir vorbei. Sobald ich das merke, versuche ich, einen Gang runterzuschalten. Das kann zum Beispiel bedeuten, dass ich ganz bewusst durch die Straßen gehe, ohne zu bewerten, was um mich herum los ist. Ich denke nicht darüber nach, wie laut die fahrenden Autos oder die Menschen sind. Ich nehme nur wahr, was ich höre, rieche oder sehe. So kann ich Gedankenströme loslassen und meine Sinne schärfen.“

Raus in die Natur

„Jetzt im Sommer gehe ich mit meiner Familie gerne in die Natur und suche dort kleine Auszeiten. Da kann es schon mal sein, dass wir minutenlang nichts anderes machen, als ein Schneckenhaus anzuschauen oder eine Ameisenstraße zu beobachten. Da ist man ganz im Hier und Jetzt. Und das erdet.“

Zeit für mich selbst

„In unserer Leistungsgesellschaft haben wir oft das Gefühl, dass wir immer produktiv sein müssen. Zeit, in der wir nichts tun, gilt als vergeudete Zeit. Deshalb muss ich mich immer wieder daran erinnern, dass ich das darf: mir Zeit für mich selbst nehmen. Denn nur wenn es mir gut geht und ich mit mir im Einklang bin, kann ich auch sensibler werden für das, was andere gerade brauchen. Achtsamkeit schärft meinen Blick für meine eigenen Bedürfnisse und für mein Umfeld. Sie führt zu einem besseren Miteinander.“

Offen für Gott

„Indem ich bewusst durch meinen Alltag gehe, kann ich auch viel eher spüren, dass Gott meinen Weg begleitet. Dabei hilft mir ein achtsamer Rückblick auf den Tag. Ich frage mich am Abend, wie es mir geht, was heute gewesen ist und wofür ich dankbar bin. Und das alles lege ich in Gottes Hand.“

Kleine Übungen für den Alltag

- Den Morgenkaffee bewusst zubereiten, ohne etwas anderes zu machen. Das Getränk in Ruhe genießen. Wie fühlt sich die Tasse in der Hand an? Wie riecht der Kaffee? Wie schmeckt der erste Schluck?
- Klebezettel mit kleinen Erinnerungen am Computerbildschirm befestigen oder in die Küchenschublade legen. Darauf kann stehen: „Lächle bewusst“, „Wie fühlst du dich gerade?“ oder „Streck dich kräftig“. Diese kleinen Aufgaben unterbrechen für einen Moment das Gedankenkarussell.
- Unterwegs zehn bewusste Schritte machen. Den Fuß dabei langsam abrollen. Spüren, wie er den Boden berührt. Allmählich langsamer werden.
- Stille suchen und aushalten, auch wenn es nur für eine Minute ist.
- Fünf tiefe Atemzüge nehmen.

Spirituelle Angebote im Bistum Essen

Pia Laurich arbeitet als Referentin für Spiritualität im „team exercitia“. Gemeinsam mit ihren Kolleginnen und Kollegen gestaltet sie im Bistum Essen spezielle Angebote, zum Beispiel „Schweige- oder Straßenexerzitien“. Exerzitien sind geistliche Übungen, die zu einer intensiven Besinnung und Begegnung mit Gott führen können. Außerdem lädt das Team einmal im Monat zu einem „Oasentag“ und einmal pro Woche zum „Gebet in der Stille“ ein – beides sind kleine Auszeiten, in denen man zur Ruhe kommen und sich selbst etwas Gutes tun kann.

Alle Angebote finden Sie im Internet unter www.team-exercitia.de. Für Nachfragen erreichen Sie das Sekretariat montags bis donnerstags von 8 bis 16 Uhr und freitags von 8 bis 15 Uhr unter der **Telefonnummer 02324 39197-0**.

Text Kathrin Brüggemann



„ICH MÖCHTE NICHT ANGESTARTET WERDEN“

Sam aus Duisburg lebt mit dem Tourette-Syndrom

Am Bahnhof in Duisburg ist viel los. Reisende eilen von A nach B, Züge fahren ratternd über die Gleise. Ein junger Mann bahnt sich seinen Weg durch die Menge. Sam trägt eine Baseballkappe und dunkle Kleidung. Plötzlich gibt er unverständliche Laute von sich. Sein Kopf bewegt sich ruckartig, seine Schritte wirken unkoordiniert. Dann stützt er sich erschöpft an einem Geländer ab. „Bahnfahren stresst mich“, sagt er. Heute lässt sich das nicht vermeiden. Er hat einen Termin bei seiner Ärztin.

Text Kathrin Brüggemann | **Foto** Nicole Cronauge

In der Bahn klopft der 20-Jährige laut gegen eine Trennwand, erregt so die Aufmerksamkeit eines Mitreisenden. „Jerome ist heute wieder besonders gut gelaunt“, sagt Sam genervt.

Jerome – so nennt er sein Tourette-Syndrom. Betroffene fallen durch unwillkürliche Bewegungen oder verbale Ausbrüche auf, die sie nicht kontrollieren können. Sogenannte Tics. Etwa 20 Prozent der Patientinnen und Patienten neigen dazu, in unangemessenen Situationen Fäkal-sprache und Schimpfwörter zu benutzen.

Sam wurde im September 2020 von den Tics überrascht – da war er 17. Das ist relativ spät. Normalerweise zeigen sich erste Symptome im Kindesalter. „Zuerst hat es sich angefühlt wie Schüttelfrost“, erinnert er sich. „Dann zuckte meine linke Hand. Später bewegten sich beide Arme ruckartig. Zwei Monate lang musste ich ständig meinen Kopf schütteln.“

Nach etlichen Untersuchungen erhielt er die Diagnose Tourette in der Kinder- und Jugendpsychiatrie des LVR-Klinikums in Essen. Für Sam ein Schock: „Im ersten Moment habe ich gedacht, das kann nicht sein. Ihr müsst euch irren!“ Doch die Tics verschwanden nicht. Plötzlich hatte er einen ungebetenen Gast, der die Kontrolle über seinen Körper übernahm. Der ihn zum Schreien, Schimpfen und Stolpern brachte. Der immer dann auftauchte, wenn

es überhaupt nicht passte, und der sich an keine Regel hielt. „Mal kribbelte es im Arm, aber dann zuckte das Bein“, sagt er. „Zu Beginn war das alles echt schwer.“

Die medizinischen Fachkräfte versuchten, dem jungen Mann zu helfen. „Gute Effekte zeigen bei einigen Betroffenen Programme aus der Verhaltenstherapie“, beschreibt Oberärztin Gertraud Gradl-Dietsch die Möglichkeiten der Behandlung. Die Privatdozentin und Doktorin der Medizin leitet im LVR-Klinikum die Akutstation der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Außerdem betreut sie eine Sprechstunde für Menschen mit Tic-Störung und Tourette.

Jerome – so nennt er sein Tourette-Syndrom

Sie erklärt, wie man jemandem dabei helfen kann, störende Verhaltensketten zu erkennen und zu unterbrechen: „Wenn jemand zum Beispiel die Hand heben will, bringt man ihm bei, sie in die Hosentasche zu stecken.“ Bei einer schweren Beeinträchtigung sei eine medikamentöse Behandlung sinnvoll. Das komme allerdings selten vor. „Viele Betroffene sind sozial gut integriert und auch bei der Berufswahl nicht eingeschränkt“, so die Expertin. „Die Angst vor Ausgrenzung und Verspottung ist dennoch ein Problem.“

Sam ist daran gewöhnt, Blicke auf sich zu ziehen und in heikle Situationen zu geraten. Es kann passieren, dass er Polizeipersonal oder Bahnmitarbeitende beschimpft und beleidigt – Autoritäten triggern sein Tourette. Zum Glück hat sein Verhalten bisher keine ernsthaften Konsequenzen nach sich gezogen. Auch bei Menschen, die ihm nahestehen, sind die Ausbrüche oft stark: „Meine Mutter, meine Oma und andere Verwandte beleidigt Jerome leider ziemlich oft.“

Der Duisburger wuchs als Kind von Binnenschiffern auf, verbrachte fast seine gesamte Schulzeit auf einem Internat. In der Oberstufe brach das

Tourette aus. Sam konnte sich nicht mehr so gut konzentrieren, musste häufig früher nach Hause gehen. Doch er erinnert sich nicht nur an belastende, sondern auch an einige lustige Situationen: „Wenn Jerome plötzlich etwas völlig Unpassendes zu der Lehrerin oder dem Lehrer gesagt hat, gab es immer viel Gelächter.“

Im Theaterkurs zeigte er besonders gute Leistungen. Auf der Bühne fühlt er sich wohl. Da sei er plötzlich ganz entspannt, sagt er. Auch der Kontakt



zu Tieren beruhige ihn. Inzwischen hat Sam den ungebetenen Gast in seinem Körper akzeptiert. „Jerome ist ein Teil von mir geworden“, stellt er klar. „Ich finde nicht, dass ich mich für mein Tourette schämen muss. Ich kann ja nichts dafür.“

Jetzt möchte er Menschen aufklären und um Verständnis bitten. „Man kann mich kurz angucken“, sagt er. „Das ist in Ordnung. Aber ich möchte nicht angestarrt werden. Wenn das passiert, sage ich: ‚Pro Minute Weitergucken nehme ich einen Euro. Ich bin kein Kino!‘“

Die Erkrankung macht Sam zu einer auffälligen, einer außergewöhnlichen Person. Er träumt davon, Theaterschauspieler zu werden. Wenn das nicht funktioniert, möchte er als Tierpfleger im Zoo arbeiten. „Ich mag exotische Tiere“, schwärmt er. „Mit denen muss man sich intensiv befassen, um ihr Verhalten zu verstehen und sie artgerecht zu halten.“

Ein Prozent der Bevölkerung betroffen

Das Tourette-Syndrom erkennt man an plötzlich auftretenden phonetischen und motorischen Tics. An der Entstehung der Störung sind verschiedene Faktoren beteiligt. Neben einer Fehlsteuerung im Gehirn wird von einer genetischen Veranlagung ausgegangen.

Motorische Tics sind unwillkürliche, rasche Bewegungen, zum Beispiel Kopfschleudern oder starkes Blinzeln. Bei den phonetischen Tics handelt es sich um das unkontrollierte Ausstoßen von bedeutungslosen Lauten, Wörtern oder Sätzen. Daneben gibt es noch komplexe Bewegungsstörungen wie das Verdrehen der Arme oder des Oberkörpers.

Das Vorkommen weiterer psychischer Erkrankungen ist häufig. In bis zu 90 Prozent der Fälle liegt eine Aufmerksamkeitsstörung (ADHS) vor. Aber auch Zwangs- und Angststörungen sowie Depressionen sind keine Seltenheit.

Benannt wurde das Syndrom nach dem Neurologen Georges Gilles de la Tourette, der bereits 1885 eine wissenschaftliche Studie zu dem Thema veröffentlichte. Circa ein Prozent der Bevölkerung ist betroffen. Jungen erkranken drei- bis viermal häufiger als Mädchen.

Weitere Informationen zu dem Thema finden Sie zum Beispiel unter www.tourette-gesellschaft.de.

EINFACH ÜBER DEN SEE GLEITEN

In Duisburg-Wedau ist Wasserski Familiensache



FÜR VIER
GLÜCKLICHE:
2-STUNDEN-
SESSIONS
IM LOSTOPF

Beeindruckend sieht es aus, wie hier die Menschen ihre Runden auf dem Margaretensee in Duisburg-Wedau drehen: Auf Wasserski, Wake- und Knieboards sind sie unterwegs. Wer hier erst noch begeistert zuschaut, fährt oft wenig später schon selbst mit. Denn das Ganze ist leichter zu lernen, als man denkt, verspricht ein Experte mit jahrzehntelanger Erfahrung.

„Viele meinen, das könnten nur die Supersportlichen machen. Tatsächlich ist es so, dass man nur ein bisschen Körpergefühl braucht. Es ist keine Frage der Kraft, eher der Geschicklichkeit. Man fällt am Anfang vielleicht ein paarmal ins Wasser. Aber wenn man einmal das Gleichgewicht gefunden hat, hat man den Bogen raus“, weiß Konrad Süß. Der Betreiber der Anlage schwärmt: „Es fühlt sich an, als würde man schwerelos übers Wasser gleiten – mit ziemlicher Geschwindigkeit. Eine faszinierende Erfahrung!“

Konrad Süß hat „Wasserski Wedau“ als Student mit seiner Frau aufgebaut – vor genau 40 Jahren. Auf der Anlage arbeiten mittlerweile auch ihre längst erwachsenen Kinder mit. Der Sport ist Familiensache – auch bei den Gästen: Kinder ab zehn Jahren und Erwachsene, mitunter bis ins Seniorenalter, sind hier aktiv. Auch weit Fortgeschrittene, die mit ihren Tricks begeistern.

Das Angebot vor Ort hat die Familie Süß im Laufe der Jahre immer weiter ausgebaut. Aus einer Wasserski-Bahn wurden zwei. Es gesellten sich zudem noch ein Kinderspielfeld, eine Minigolf-Anlage und Beachvolleyballfelder hinzu. Feierfreudige Schulklassen, Vereine, Familien- und Freundeskreise nutzen die Möglichkeit, eine der fünf Grillhütten mit Getränkeservice oder – wenn es etwas exklusiver sein soll – das „Eventhaus“ am See zu mieten.

Saison ist bei „Wasserski Wedau“ von Ende März bis Anfang November. So lange gelten dieses Jahr auch die vier Gutscheine, die BENE verlost: Damit kann jeweils eine Person zwei Stunden lang die Bahn nutzen. Die Wasserski-, Schwimmwesten- und Neoprenanzug-Miete ist inklusive. Für Neulinge gibt's noch eine Einführung gratis dazu. Wakeboards können zusätzlich gebucht werden.

Wollen Sie sich mit BENE aufs Wasser wagen? Dann spielen Sie mit um den Gewinn mit einer E-Mail an gewinnspiel3@bene-magazin.de oder einer Postkarte an: **Redaktion BENE, Zwölfling 16, 45127 Essen**. Bitte geben Sie Ihre Postanschrift und das Stichwort „Wasserski“ an. **Einsendeschluss ist der 15. Juli.**

| sg

Alles Weitere rund ums Thema unter www.wasserski-wedau.de

SHOWSPEKTAKEL IN BOCHUM

**KARTEN
GEWINNEN:
NICO SANTOS,
DUNJA HAYALI
UND FRANK
GOOSEN**



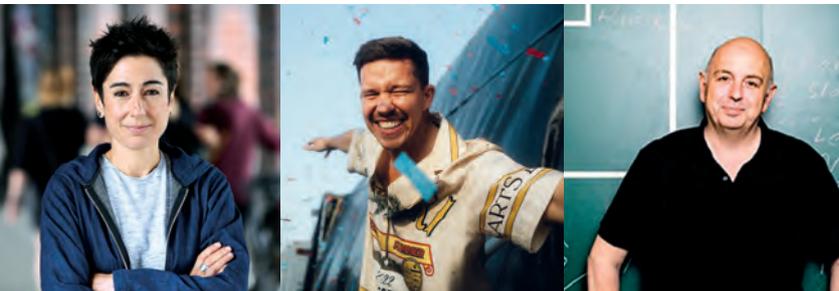
Zum 15. Mal: das „Zeltfestival Ruhr“ am Kemnader See

Vom 18. August bis zum 3. September verwandelt sich das Naherholungsgebiet am Kemnader See in Bochum wieder in eine weiße Zeltstadt. Auf dem Programm stehen mehr als 30 Veranstaltungen an 17 Tagen. Auch ohne Ticket für eine der Shows lohnt sich ein Besuch: Auf dem 25.000 Quadratmeter großen Areal kann man Kunsthandwerk bewundern, herrlich schlemmen oder einfach nur in sommerlicher Atmosphäre die Seele baumeln lassen.

BENE verlost je einmal zwei Karten für drei ganz unterschiedliche Programm-Höhepunkte. Zum einen für das Konzert von Erfolgssänger Nico Santos. Er macht mit seiner „Summerride“-Tour Halt in Bochum. Im Gepäck hat der Popmusiker Gute-Laune-Hits wie „Rooftop“, „Weekend Lover“ oder „Would I lie to you“.

Wer Lust auf leise Töne hat, versucht sein Glück vielleicht bei der Ticketverlosung für die Lesung von Dunja Hayali. In ihrem Buch „Haymatland – wie wollen wir zusammenleben?“ schreibt die Journalistin über ihr Heimatgefühl, ihre Sehnsucht nach einem friedlichen Miteinander und ihren Einsatz gegen Ausgrenzung, Hass und Hetze. Lustig wird's bei Autor und Kabarettist Frank Goosen, der in seinem Programm „Spiel ab!“ von einer aufmüpfigen Bochumer Jugendfußballmannschaft erzählt.

Sie möchten dabei sein? Dann schicken Sie für die Teilnahme an dem jeweiligen Gewinnspiel bitte eine Postkarte an **Redaktion BENE, Zwölfling 16, 45127 Essen** oder eine E-Mail mit dem richtigen Stichwort an die unten stehende E-Mail-Adresse. **Einsendeschluss ist der 30. Juli.** Bitte geben Sie Ihre Telefonnummer an. I kab



- Dunja Hayali:** 3. September um 13 Uhr, Stichwort „Hayali“, gewinnspiel4@bene-magazin.de
- Nico Santos:** 23. August um 20 Uhr, Stichwort „Santos“, gewinnspiel5@bene-magazin.de
- Frank Goosen:** 3. September um 18 Uhr, Stichwort „Goosen“, gewinnspiel6@bene-magazin.de

Informationen zum Programm gibt's auf www.zeltfestivalruhr.de

WILLKOMMEN IN MARXLOHLAND

**Dokumentarfilm zeigt das Leben
im Duisburger Norden**



Er ist Heimat – und er ist Herausforderung: Den Duisburger Stadtteil Marxloh kennt man bundesweit. Immer wieder landet er in den Schlagzeilen, meist ist darin von Kriminalität, Unruhe und Dreck die Rede. Aber auch dafür steht Marxloh: Menschen reisen aus ganz Deutschland an, weil es auf der „Brautmodenmeile“ die größte Auswahl der schönsten Festtagskleidung geben soll. Zwischen Lebensfreude und Konfliktpotenzial – in diesem Spannungsfeld bewegt sich auch der Dokumentarfilm „Marxlohland“ der Regisseurin Stephanie Hajdamowicz.

Kaum vorstellen können sich viele Menschen aus anderen Ecken des Landes wohl diese so ganz eigene Welt. „Marxlohland“, nennt es Claus Krönke. Der stellvertretende Bezirksbürgermeister hat damit den Namen geprägt für den Film, in dem er in einigen Szenen zu sehen ist. „Claus“, wie er hier nur genannt wird, macht sich für Menschen stark, die mit immer neuen Rückschlägen leben müssen. Für Martin zum Beispiel, der nach dem frühen Tod seiner Mutter und seiner Schwester mit Alkohol und Aggressionen zu kämpfen hat. Oder für Octavian aus Bulgarien, der mit Frau und Kindern in einer zerfallenen Wohnung ohne warmes Wasser wohnt.

Die sehr unterschiedlichen Charaktere, die Stephanie Hajdamowicz mit der Kamerafrau Kathrin Hartmann begleitet hat, im Alltag zu erleben, von ihren Hoffnungen zu hören, bewegt und wirft Fragen auf: Was muss geschehen für mehr soziale Gerechtigkeit und ein gutes Miteinander? „Marxlohland“, das sind 90 Minuten Anregungen zum Nachdenken und Ins-Gespräch-Kommen.

Für Stephanie Hajdamowicz ist „Marxlohland“ ein Herzensprojekt, an dem sie sechs Jahre ehrenamtlich gearbeitet hat. Die freie Journalistin kennt den Stadtteil schon lange durch ihre Arbeit, unter anderem für den WDR. „Aber ich hatte immer das Gefühl, Marxloh in meinen kurzen Fernsehbeiträgen nicht gerecht zu werden“, erklärt sie.

Wer „Marxlohland“ sehen möchte, hat dazu am 24. Juni Gelegenheit: Der Film wird im Rahmen der „Extraschicht“ um 18 Uhr in der Katholischen Akademie „Die Wolfsburg“ gezeigt (siehe rechts). Weitere Termine folgen. Auch als DVD ist das Werk erhältlich (20 Euro). Kontakt und weitere Informationen: www.marxlohland.de

I sg

Anzeige

GEMEINSAM Spaß an Bildung.

ELTERN UND KINDER

KUNST UND KULTUR GLAUBEN UND DENKEN

GESELLSCHAFT UND POLITIK ALLTAGS- UND LEBENSHILFE

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

KOCHEN UND GENIESSEN SPRACHEN

BERUF UND EHRENAMT

KREATIVITÄT

PROGRAMME unter www.kefb.info oder in den Einrichtungen vor Ort.

K KEFB
Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen

Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH
Ribbeckstraße 12 · 45127 Essen · Telefon 0201 2204-250 · www.kefb.info



VIelfÄLTIG UND BUNT

Katholische Akademie „Die Wolfsburg“ in Mülheim-Speldorf

Sie ist ein leuchtendes Beispiel für ein buntes Miteinander: „Die Wolfsburg“, seit 1960 Katholische Akademie und Tagungshaus des Bistums Essen. In dem hundert Jahre alten Haus in Mülheim-Speldorf, das früher ein Kur- und Waldhotel war, kommen Menschen aus Gesellschaft, Wirtschaft und Politik zusammen. „Wir bieten das ganze Jahr über Tagungen, Abendveranstaltungen und Seminare zu relevanten gesellschaftlichen, politischen und theologischen Themen an“, sagt Direktorin Judith Wolf. „Wer möchte, kann bei uns auch Ausstellungen, Lesungen und Konzerte erleben.“

In diesem Jahr ist die Akademie erstmals Teil der „ExtraSchicht“. Bei dem Kulturfestival am 24. Juni bespielen rund 2.000 Künstlerinnen und Künstler ehemalige Industrieanlagen, Museen und Landmarken der Metropole Ruhr, um das industrielle Erbe der Region sichtbar zu machen. Von 18 bis 2 Uhr kann man in 22 Städten knapp 50 Spielorte besuchen – so auch die Wolfsburg, die dann farbenfroh leuchten wird.

„Wir bieten ein vielfältiges Programm aus Unterhaltung, und Kunst an“, erzählt Judith Wolf. Man kann an Führungen durch das Haus und den nahen Wald teilnehmen oder den Kabarettisten Kai Magnus Sting erleben. In der Akademiekirche werden Stummfilme gezeigt, begleitet von Musik einer virtuellen Pfeifenorgel. Zudem spielt die Bigband des Bischöflichen Gymnasiums am Stoppenberg.



Echte Hingucker sind auch die Fotografien von Lothar Wolleh, die in der noch bis Ende September laufenden Ausstellung „Mystik des Lichts“ zu bewundern sind. Die Arbeiten entstanden größtenteils zu Beginn der 1960er-Jahre am Rande des II. Vatikanischen Konzils in Rom. Der 1979 verstorbene Wolleh war bei der bislang letzten Versammlung aller Bischöfe der katholischen Weltkirche offizieller Fotograf. Es sind atmosphärische, oftmals abstrakte Aufnahmen, von denen einige erstmals zu sehen sind. Die Bilder nehmen Kirche und Spiritualität aus einer ungewohnten Perspektive in den Blick.

Das aktuelle Programm des Tagungshauses finden Sie unter www.die-wolfsburg.de.

Wenn Sie die Katholische Akademie am 24. Juni bei der „ExtraSchicht“ besuchen möchten, erhalten Sie alle Informationen dazu unter www.extraschicht.de. | kab

EIN GUTES GEFÜHL

Ehrenamtliche Krankenhauseelsorge im Bistum Essen

Zuhören, Mut machen und für ein bisschen Aufmunterung sorgen: Darauf kommt es Stefanie Fuchs bei ihrer Tätigkeit als ehrenamtliche Seelsorgerin an. Sie ist im Marienhospital in Bottrop im Einsatz. Einmal pro Woche besucht sie dort Menschen, die auf der Chirurgischen Station behandelt werden. Eine der Patientinnen ist Monika Kuhlmann.

„Da ich hier nicht so oft Besuch bekomme, ist es immer schön, wenn Frau Fuchs Zeit für mich hat“, so die Seniorin, die nach einer Hüftoperation noch auf Krücken laufen muss. „Wir sprechen nicht nur über meine Hüfte, sondern auch über Persönliches, Politik oder religiöse Themen.“

Die Chemie zwischen beiden habe von Anfang an gestimmt. Das sei wichtig, betont Stefanie Fuchs. Die ehemalige Hospizmitarbeiterin will sich niemandem aufdrängen. Wenn jemand Lust auf ein Gespräch mit ihr habe, sei sie da. „Und wer möchte, bekommt zum Schluss noch einen Segen von mir oder kann mit mir gemeinsam beten.“

Sie ist eine von sieben Frauen und Männern, die sich im Bistum Essen erstmals zu ehrenamtlichen Mitarbeitenden in der Krankenhauseelsorge haben ausbilden lassen. An fünf Wochenenden setzten sie sich in einem Kurs mit ihrem Glauben auseinander, lernten seelsorgliche Gesprächsformen und die Abläufe auf der Station kennen. Dabei wurden sie von hauptamtlichen Seelsorgenden begleitet und unterstützt.



Bevor Stefanie Fuchs ihren Dienst auf der Station antritt, hat sie ein festes Ritual. Sie geht in die lichtdurchflutete Kapelle des Hospitals und betet dafür, „dass ich bei den Gesprächen die richtigen Worte finde“.

Diesen Ort der Andacht sucht auch Matthias Streicher gern auf. Der Pädagoge, der hauptberuflich in der katholischen Familien- und Erwachsenenbildung im Bistum Essen arbeitet, unterhält sich in der Kapelle mit Menschen, die gerade im Krankenhaus behandelt werden. Als ehrenamtlicher Seelsorger ist Matthias Streicher für sie da. Manchmal sind es Schwerkranken. „Wenn mich jemand fragt, warum es gerade ihn oder sie getroffen hat, kann ich darauf keine Antwort geben“, sagt er. „Ich kann der Person nur anbieten, die Last, die auf ihr liegt, einen Moment lang gemeinsam zu tragen.“ I kab

KINOKULTUR

Die BENE-Filmtipps von Essens Lichtburg-Chefin Marianne Menze

Tragikomödie ASTEROID CITY



Eine bonbonfarbene Welt, in der Außerirdische leben: Der von Wes Anderson gedrehte Science-Fiction-Film mit hochkarätigen Darstellenden wie Scarlett Johansson und Tom Hanks handelt von einer Familie, die aus Versehen den Astronomiekongress für Weltall- und Alien-Fans besucht. Dieser findet in einer in der Wüste gelegenen Kleinstadt namens „Asteroid City“ statt. Doch der Kongress wird von weltverändernden Ereignissen überschattet.

Kinostart: 15.06.2023

Drama OPPENHEIMER



Die Erfindung der Atombombe und die Rolle, die der Wissenschaftler Robert Oppenheimer dabei spielte: Regisseur Christopher Nolan („Inception“, „Tenet“) widmet sich in diesem historischen Kriegsfilm einem heiklen Thema. Die Lichtburg Essen zeigt den Film in analoger „70-Millimeter-Projektion“. Eine Technologie, mit der man den Film in einem ungewöhnlich breiten Seitenverhältnis zeigen kann. So entstehen raumgreifende Panorama-Bilder.

Kinostart: 20.07.2023

LESELUST

Einfach ausleihen: die Empfehlungen aus den Katholischen Öffentlichen Büchereien des Bistums Essen

AUSFLUG ZUM MOND

Den titelgebenden „Ausflug zum Mond“ unternimmt im Bilderbuch von John Hare eine Kindergruppe. Auf dem Mond stapfen alle der Lehrkraft hinterher, nur ein Kind bleibt gedankenverloren zurück und verpasst den Rückflug. Mondwesen erscheinen, aber am Ende geht alles gut aus. Im Unterschied zu den meisten Bilderbüchern kommt dieses ohne Text aus. So lassen sich eigene Worte für das Abenteuer finden, das fördert die Sprachentwicklung. Die Bildergeschichte ist voller Komik und spannend erzählt.

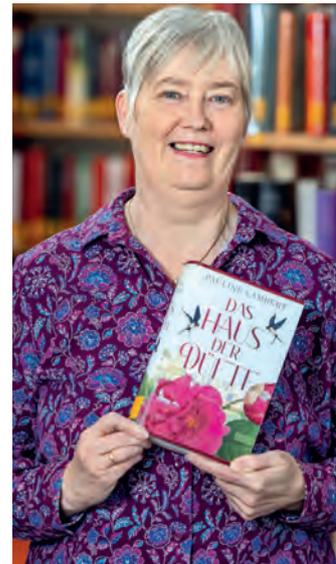
Danuta Hahn
Katholische Öffentliche Bücherei (KÖB)
Herz Mariä, Essen-Altenessen



DAS HAUS DER DÜFTE

Frankreich in den 1950ern: Anouk träumt davon, eigene Parfüms zu kreieren. Ein Zufall bringt sie an den besten Ort, dieses Handwerk zu lernen, nach Grasse. Dort wird Anouk von der Familie Girard aufgenommen, ein angesehener Name in der Parfümstadt. Anouks Talent weckt Erinnerungen an Florence Girard, die 60 Jahre vorher den Erfolg des Hauses begründet hat. Ihre Schicksale sind enger verknüpft als gedacht. „Das Haus der Düfte“ ist ein opulenter Roman, den die Erfolgsautorin Martina Sahler unter dem Pseudonym Pauline Lambert geschrieben hat.

Uschi Jürgens
KÖB St. Franziskus, Duisburg-Großenbaum



#FRAGENMÖNCH

Das Youtube-Video unter dem Schlagwort #FragEinenMönch machte Nikodemus Schnabel bekannt: Der Benediktinerpater beantwortete darin alle möglichen Publikumsfragen. Jetzt hat er unter dem gleichen Titel ein Buch herausgegeben. Er gibt dort unverblühte Antworten auf 100 Fragen, die ihm Jugendliche gestellt haben, wie: „Dürfen sich Mönche tätowieren lassen?“ oder „Hattest du schon einmal Sex?“. Bei den Firmkursen, die ich leite, stellen Jugendliche auch oft direkte Fragen. Da hat mir dieses Buch geholfen.

Verena Fleischmann
KÖB St. Engelbert, Gevelsberg



BE PLUS

UMSONST UND DRAUSSEN

Spannende Ausflüge müssen nicht teuer sein. Autorin Ulrike Katrin Peters listet in ihrem Reiseführer „Umsonst & draußen: Freizeitspaß im Ruhrgebiet für alle“ (Klartext-Verlag, 16,95 Euro) Ideen für kostenlose Unternehmungen auf. So schlägt sie zum Beispiel einen Besuch des Museumsbahnsteigs in Oberhausen oder der Skulptur „Rheinorange“ in Duisburg vor.

MUSICAL IN DER KIRCHE

Jesus als Superstar wider Willen: 75 Ehrenamtliche bringen das Musical „Jesus Christ Superstar“ von Andrew Lloyd Webber in der St.-Johannes-Kirche in Bottrop auf die Bühne. Die Aufführungen starten am 1., 2., 8. und 9. September jeweils um 20 Uhr. Wer zur Schule oder Uni geht, zahlt 10 Euro pro Ticket, alle anderen 20 Euro. Buchung unter tickets-jcs@web.de.

BENE-QUIZ, HEFT 46: DIE LÖSUNG!

Die richtigen Antworten im Oster-Quiz der letzten BENE lauten: 1b, 2a, 3a, 4d, 5a oder b, 6a, 7d, 8b
Die Gewinnbenachrichtigungen wurden bereits zugestellt.



DEMNÄCHST IN BENE ...

Gute Ernte! Es ist doch eines der schönsten Gefühle im Leben, wenn man erkennt, dass sich ein Einsatz gelohnt hat. Ob privat oder beruflich: Hat man besonders viel Mühe in etwas investiert, freut man sich hinterher umso mehr über ein gutes Ergebnis. Die Hoffnung darauf wird jedoch nicht immer erfüllt: Manchmal geht die Saat vermeintlich nicht auf, Pläne scheitern. Doch gerade dann erschließt sich oft spannendes Neuland im Leben. Um all das geht es im Herbst in der neuen BENE.

Ausgabe 48 erscheint Ende September.

IMPRESSUM BENE - DAS MAGAZIN DES BISTUMS ESSEN



**Katholische
Kirche**
BISTUM ESSEN

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

Redaktionsleitung: Sandra Gerke
Redaktion: Kathrin Brüggemann

Mitarbeit: Nicole Cronauge, Christina Weise,
Achim Pohl, Jutta Oster,
Thomas Rünker, Paul Philipp,
Winfried Dollhausen

Korrektorat: Hildegard Drüke-Ernst

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, das Magazin des Bistums Essen, wird umweltfreundlich auf FSC-zertifiziertem Papier gedruckt. Eine Ausgabe kostet 80 Cent. Für Mitglieder der Katholischen Kirche im Bistum Essen ist BENE kostenlos.

Zur Abwicklung der Gewinnspiele in BENE müssen die Daten der Teilnehmenden erfasst werden (Name, E-Mail-Adresse, Telefonnummer). Nach Spielende werden sie gelöscht.

Bildnachweise: Titelfoto: Leo Drees/Wasserski Wedau; S. 2: Nicole Cronauge; S. 3: Christina Weise, shutterstock.com/anastasianess, Nicole Cronauge; S. 4/5: Achim Pohl; S. 6: shutterstock.com/OSTILL is Franck Camhi, Krupp-Stiftung/Foto: Peter Gwiazda; S. 7: Axel Martens; S. 8: Achim Pohl; S. 9: shutterstock.com/Archiwiz; S. 10: Nicole Cronauge; S. 12: Achim Pohl; S. 13: Nicole Cronauge; S. 14: Nicole Cronauge; S. 15: Achim Pohl; S. 16: Achim Pohl; S. 18: Virinaflora; S. 19: shutterstock.com/Vadim Sadovski; S. 20: Christina Weise (4); S. 21: Constantino Santos; S. 22/23: Nicole Cronauge; S. 24/25: shutterstock.com/Christine Glade, Achim Pohl; S. 27: Nicole Cronauge; S. 28: Eignerframes/Wasserski Wedau; S. 29: Martin Steffen, Jennifer Fey, Nico Santos_SummerRide2023_Lukandsimon, Lutz Leitmann; S. 30: Stephanie Hajdamowicz; S. 31: ©JK, Lothar Wolleh; S. 32: Achim Pohl; S. 33: Achim Pohl (3), © 2023 Universal Pictures International Germany GmbH; S. 34: shutterstock.com/alicia neumiler, S. 35: shutterstock.com/lhor Hvozdetky



Noch bist du da

Wirf deine Angst
in die Luft
Bald
ist deine Zeit um
bald
wächst der Himmel
unter dem Gras
fallen deine Träume
ins Nirgends

Noch
duftet die Nelke
singt die Drossel
noch darfst du lieben
Worte verschenken
noch bist du da

Sei was du bist
Gib was du hast

Rose Ausländer



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

Eingereicht von BENE-Leser
Hans-Ulrich Strozyk, Bochum

Quelle: Rose Ausländer – Gedichte,
Fischer TaschenBibliothek,
Frankfurt/Main

BENE

MENSCH SEIN IM BISTUM ESSEN

www.bene-magazin.de