

prOpraem

FÜR FREUNDE UND FÖRDERER DER ABTEI HAMBORN



IM ORDEN

EINBLICKE IN LEBEN
UND WIRKEN DER
PRÄMONSTRATENSER

Interview

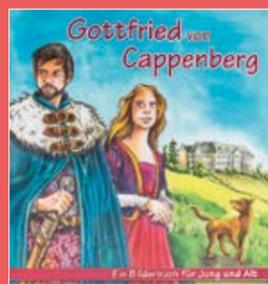
Pater Dominik redet
über die Grabesritter

Magdeburg

Klosterneubau ist
auf der Zielgeraden

Rezept

Oliver Jerghoff kocht
sein Ostergericht



Gottfried von Cappenberg
Ein Bilderbuch für Jung und Alt

Vor 900 Jahren verwandelten Graf Gottfried von Cappenberg und seine Frau Jutta ihre Burg in ein Kloster und lebten fortan selbst als Ordensleute. Mit dieser Initiative nahm eine rasante Ausbreitung des jungen Ordens der Prämonstratenser ihren Anfang.

In dem reich illustrierten „Bilderbuch für Jung und Alt“ erzählt Markus Trautmann auf anschauliche und verständliche Weise die Lebensgeschichte Gottfrieds von Cappenberg und seiner Familie.

Nicht nur die persönlichen Lebensumstände mit der Hinwendung zu einem klösterlichen Leben werden beleuchtet, auch die politischen und religiösen Konflikte der damaligen Zeit kommen zur Sprache. Zahlreiche farbige Illustrationen von Bärbel Stangenberg regen beim Lesen die Fantasie an.



Der Marathon-Pater
60.000 Kilometer gegen die Armut

Schon mehr als 170 Marathon- und Ultraläufe hat Pater Tobias Breer absolviert. Darunter die „Bis Six“: Boston, London, Berlin, Chicago, New York und Tokio. 172 Kilometer lief er durch die Wüste des Oman. Beim Laufen macht er intensive Glaubenserfahrungen und bewegt dabei viel mehr als nur sich selbst: Mit jedem Kilometer, den er bei Wettkämpfen zurücklegt, sammelt er Spenden für bedürftige Menschen im Duisburger Norden.

Die inspirierende Geschichte eines Priesters und Marathonläufers, die ganz nebenbei vermittelt, warum es im Glauben wirklich geht.



Der Marathon-Pater – 60.000 Kilometer gegen die Armut, Tobias Breer mit Jutta Hajek, Umfang: 192 Seiten, Klappenbroschur
ISBN: 978-3-96340-103-9, eBook ISBN: 978-3-96340-104-6
Verlag: bene Verlag
Preis: 18 Euro (eBook 15 Euro)



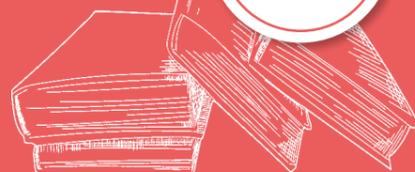
Orte für die Seele im Heiligen Land
Prominente und ihre Lieblingsplätze

Das Heilige Land ist voller Orte, die die Seele berühren und inspirieren, sie aufatmen und auftanken lassen. Von ihren ganz persönlichen Lieblingsplätzen im Land der Bibel erzählen 30 bekannte Autoren, Journalisten, Politiker, Künstler und Theologen. Auch die Ministerpräsidenten Reiner Haseloff und Bodo Ramelow haben ein Kapitel zum Buch „Orte für die Seele im Heiligen Land“ beigesteuert.

Die Autoren kommen aus Deutschland, der Schweiz, Israel und den USA. Auch Pater Tobias Breer aus der Abtei Hamborn hat seinen Beitrag zu diesem Buch geleistet. „Marathon in der Wüste – das Gespräch mit Gott ist mein Leben“, heißt das Kapitel, das der Prämonstratenser aus Duisburg geschrieben hat.

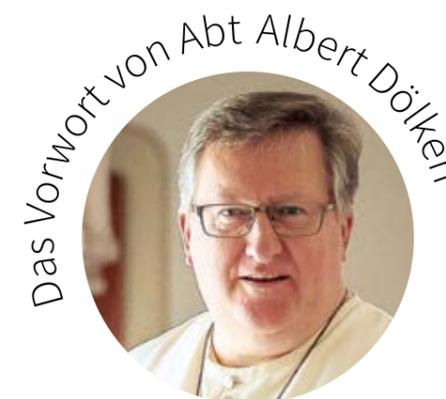


Orte für die Seele im Heiligen Land – Prominente und ihre Lieblingsplätze
Umfang: 128 Seiten, gebundene Ausgabe
ISBN: 9783746262512
Verlag: St. Benno
Preis: 22,95 Euro



Gottfried von Cappenberg – Ein Bilderbuch für Jung und Alt
Markus Trautmann und Bärbel Stangenberg (Illustration)
Umfang: 44 Seiten, broschiert
ISBN: 978-3-944974-65-1
Verlag: dialogverlag 2022
Dialog-Medien und Emmaus-Reisen
www.dialogversand.de
Preis: 2,50 Euro

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freunde unseres Klosters,



nach den massiven Zerstörungen des Zweiten Weltkrieges wurde unsere Abteikirche Anfang der 1950er-Jahre wieder aufgebaut. Die ersten Kirchenfenster schuf 1951 Anton Wendling: im Hochchor die beiden Kirchenpatrone Johannes den Täufer und Johannes den Apostel und Evangelisten, in der Mitte den auferstandenen und verklärten Christus, sowie im großen Seitenschiff die Fenster im Osten und im Westen.

Auf der Titelseite dieser Ausgabe sehen wir den oberen Teil der Christus-Darstellung. Bei Wendling fällt auf, auch bei anderen seiner Werke, wie zum Beispiel die große Rosette im Xantener Dom, dass er das tiefdunkle Blau und das blutrote Rot bevorzugt verwendet. Man erahnt noch die dunklen Schatten des Krieges und das viele Blut, das vergossen worden ist. In der Darstellung des Auferstandenen weicht er davon ab: Weiß durchbricht das dunkle Blau und das Rot findet nur noch für die verklärten Wunden Christi und das Zeichen des Kreuzes Verwendung, sowie für den Wein der Eucharistie,

also Christi Blut. In den seitlichen Ornamenten ist das Rot mit dem Weiß verbunden. Alpha und Omega, erster und letzter Buchstabe des griechischen Alphabetes sind allerdings auch rot – vielleicht Hinweis darauf, dass trotz Leid, Tod, Zerstörung und Untergang Gott das erste und das letzte Wort hat, Jesus Christus Anfang und Ende ist, niemand sonst.

Als Kind habe ich mich gewundert über die recht grau wirkende Gestalt Jesu Christi, bis ich zum ersten Mal früh am Morgen als Messdiener am Gottesdienst teilnehmen konnte: Die von Osten her aufgehende Sonne ließ gerade dieses Fenster regelrecht erstrahlen! Und mir fiel dazu das Osterlied ein: „Der Leib ist klar, klar wie Kristall, Rubinen gleich die Wunden all!“ Noch heute sehe ich in dieser Darstellung einen großen Trost und eine frohe Botschaft: Der Herr ist auferstanden! Er ist wirklich auferstanden! Jesus lebt!

Ich wünsche Ihnen allen frohe und gesegnete Ostern! Ihr Abt Albert

Inhalt unserer Zeitschrift

„Unterstützen die Christen im Heiligen Land“	4
Vorfreude auf den Einzug	6
Audienz bei Papst Franziskus	8
Kulinarischer Genuss für die Ostertage	9
Impuls: „Gestärkt aus Krisen hervorgehen“	10
Rettungshelfer als Vorbilder	12
Weitere 31 Läufe gegen die Armut	14

Titelfoto / Foto Abt Albert: Daniel Elke

Illustration: freepik.com

prOpraem
Über das Abteimagazin

prOpraem : Heißt die Zeitschrift der Abtei Hamborn des Prämonstratenserklosters St. Johann in Duisburg.

prOpraem : Ist eigentlich eine Kurzform für „pro ordine Praemonstratensi“ und bedeutet „für den Orden der Prämonstratenser“, wobei das großgeschriebene O für die Doppelung des Buchstabens steht.

prOpraem : Bringt eine positive Einstellung gegenüber dem Heiligen Norbert, dem Gründer der Prämonstratenser, und seinem Orden zum Ausdruck.

prOpraem : Will Freunde, Förderer und Interessenten der Abtei Hamborn über das Klosterleben konkret informieren und damit an den Orden sowie an die Abtei Hamborn binden.

prOpraem : Möchte durch Nachrichten sowohl aus dem Gesamtorden als auch aus den Arbeitsbereichen der Abtei Hamborn für das Klosterleben werben.

IMPRESSUM

Herausgeber:

Abtei Hamborn,
An der Abtei 4-6,
47166 Duisburg

Redaktion: Abt Albert,
Pater Tobias, Denis de Haas,
Jutta Hajek

Vertrieb: Kostenlose Ausgabe an Freunde und Förderer der Abtei Hamborn

Realisation:

Redaktionsbüro Ruhr GbR,
Denis de Haas (Realisation),
Conny Laue (Layout)

Fotos: Daniel Elke, Pater Altfried, servizio fotografico

„Wir unterstützen die Christen im Heiligen Land“

text Denis de Haas fotos Daniel Elke

Pater Dominik leitet das Offizialat in Osnabrück. Im Interview spricht der Prämonstratenser über kirchliche Rechtsprechung und sein Engagement bei den Grabesrittern.

Zur Person

Pater Dominik Kitta (68) stammt gebürtig aus Hamborn. Er trat bereits 1975 in den Prämonstratenser-Orden ein, der in dem Duisburger Stadtteil beheimatet ist. Vier Jahre später wurde Pater Dominik in der Propstei St. Johann zum Priester geweiht.



Pater Dominik, Sie sind 2015 aus dem Ruhrgebiet nach Osnabrück gezogen. Was war der Grund?

Pater Dominik: Ich habe damals die Leitung des Offizialates für das Bistum Osnabrück und das Erzbistum Hamburg übernommen. Meine Kollegen und ich sind als Vertreter des Bischofs für die innerkirchliche Rechtsprechung zuständig. Erfahrung in einem Offizialat habe ich bereits in Essen gesammelt. Dort war ich bis zu meinem Wechsel nach Osnabrück Leiter der Außenstelle des Kölner Kirchengerichtes.

Womit beschäftigen Sie sich als Offizial?

In erster Linie liegen Verfahren zur Eheannullierung auf meinem Schreibtisch. Das Kirchenrecht kennt bestimmte Gründe, eine sakramental geschlossene Ehe für nichtig zu erklären. Dazu zählen Formfehler. In der Regel geht es aber um sogenannte Willens- oder Erkenntnismängel bei den Ehepartnern. Meine Kollegen und ich prüfen etwa, ob ein Partner in der Lage war, die Bedeutung des Schrittes der Heirat wirklich zu realisieren. Sollte festgestellt werden, dass



Fachmann für Kirchenrecht: Pater Dominik leitet das Offizialat für das Bistum Osnabrück und das Erzbistum Hamburg.

eine Ehe nicht gültig geschlossen wurde, können wir sie annullieren.

Sie haben auch Aufgaben außerhalb des Offizialates, das am Dom St. Peter in Osnabrück seinen Sitz hat. Welche sind das?

Ich unterstütze die Seelsorge in der Pfarreiengemeinschaft Wellingholzhausen/Gesbold im Osnabrücker Land. Dort hat das Bistum vor mehr als vier Jahren ein neues Modell eingeführt. Ein hauptamtlicher Laie leitet seitdem die Pfarreien. Ich unterstützte den sogenannten Pfarrbeauftragten bei den Gottesdiensten. Außerdem spende ich Sakramente und bin deshalb häufig für Taufen, Firmungen und kirchliche Eheschließungen vor Ort. Das Kirchenrecht ermöglicht diesen Schritt, wenn es nicht genügend Priester gibt.

Die Prämonstratenser zeichnen sich auch durch ihr ehrenamtliches Engagement aus. Sie selbst gehören dem „Ritterorden vom Heiligen Grab zu Jerusalem“ an. Was hat Sie bewogen, dieser Gemeinschaft beizutreten?

Es gibt kein Bewerbungsverfahren für die Mitgliedschaft. Man wird zum Grabesritter berufen. Die unterste Ebene des Ordens sind die Komtureien, die sich größtenteils an den Bistumsgrenzen orientieren. Dort treffen sich in erster Linie Laien. Weil die Mitglieder auch Gottesdienste feiern, nehmen sie Priester in den Orden auf. Anfang der



Ordenszeichen der Grabesritter: Die Mitglieder tragen das fünffache Jerusalem-Kreuz auch als Halskette.

1990er-Jahre war die Komturei St. Viktor Duisburg auf der Suche nach einem Geistlichen. Da die Leitung einen guten Draht zur Abtei Hamborn hatte, hat sie mich angesprochen. Wir haben uns zunächst beschnuppert, für mich hat es gepasst. Und nach dem Genehmigungsverfahren bin ich 1994 bei einer großen Investiturfeier in den Orden aufgenommen worden.

Welche Ziele verfolgen die Grabesritter?

Zunächst gilt der gleiche Grundsatz wie bei jedem Orden: Die Mitglieder sollen sich an einer christlichen Lebensführung orientieren. Die Grabesritter verfolgen aber noch ein besonderes Ziel: Wir unterstützen die Christen im Heiligen Land, das aus Israel, den palästinensischen Hoheitsgebieten, Jordanien und Zypern besteht.

Wie sieht diese Unterstützung aus?

Die Grabesritter sorgen durch einen Jahresbeitrag und durch Spendenaktionen

dafür, dass Einrichtungen im Heiligen Land gefördert werden. Das Patriarchat in Jerusalem, das in seiner Struktur einem deutschen Bistum gleicht, unterhält in der Region allein 20 Schulen. Außerdem hat der Orden Fonds für Arme und Kranke aufgelegt, er leistet finanzielle Unterstützung für eine Fachhochschule, Altenheime sowie für ein Priesterseminar des Patriarchats.

Wie stark sind die Christen heutzutage im Heiligen Land vertreten?

Sie machen aktuell nur rund vier Prozent der Gesamtbevölkerung aus. Aber trotzdem hat das Christentum in der Region eine sehr hohe Bedeutung. Man denke nur mal an die Pilger, die die Heimat und die Wirkungsstätten Jesu besuchen. Für mich ist es immer wieder ein ergreifender Moment, am See Genezareth zu stehen oder vom Tempelberg auf die Altstadt von Jerusalem zu blicken. Jeder Grabesritter soll laut Satzung einmal in Leben eine Wallfahrt ins Heilige Land unternehmen. Neben einer materiellen und spirituellen Unterstützung der Christen vor Ort sind also auch Besuche vorgesehen.

Es sind aber keine Touristenausflüge.

Nein, wir sind zu Gast in vielen öffentlichen Einrichtungen. Unsere Komturei hat in der Vergangenheit regelmäßig das Kinderhospital der Caritas in Bethlehem und eine Krippe für Findelkinder besucht. Wir haben uns ausgetauscht mit Ordensschwestern, die Altenheime in der Region führen. Und dann waren wir noch in einem besonderen Hospiz, das Juden, Moslems und Christen aufnimmt und deren Sterbeprozesse begleitet. Solche Projekte unterstützen wir.

Nun steht das Osterfest bevor. Was hat der Orden zu diesem Anlass geplant?

Es gibt das Karfreitagsoffer, an dem alle deutschen Grabesritter zu einer besonderen Spende für das Heilige Land aufgerufen werden. Einige Mitglieder pilgern in der Osterzeit auch in die Region. Für mich ist eine Reise nicht drin, da ich in der Zeit in den Gemeinden gefordert bin. ●



Vorfreude auf den Einzug in den Klosterneubau Magdeburg

Die Vorfreude bei den Prämonstratensern in Magdeburg wächst: In wenigen Monaten können Pater Clemens Dölken und seine Mitbrüder in den Klosterneubau am Elbufer einziehen. Die Handwerker verlegen aktuell noch den Fußboden und finalisieren ihre Arbeiten an der Fassade. „Nachdem es aus verschiedenen Gründen zu einer mehrjährigen Verzögerung kam, befinden wir uns endlich auf der Zielgeraden“, sagt Pater Clemens. „Das macht uns sehr glücklich.“

Der Prior erlebt eine sehr große Akzeptanz für das Projekt. „Überall werden Klöster geschlossen, wir setzen ein Zeichen gegen den Trend, und das kommt gut an“, sagt der Chorherr der Abtei Hamborn. Auch Sachsen-Anhalts Ministerpräsident Reiner Haseloff würdigte bereits das Engagement der Prämonstratenser in Magdeburg. „Mit dem neuen Kloster an der alten Stadtmauer und dem aktiven

Das Projekt steht vor dem Abschluss. Ministerpräsident Reiner Haseloff würdigt das Engagement der Prämonstratenser

text **Denis de Haas**
fotos **Daniel Elke, Pater Altfried**

Ordensleben der Prämonstratenser wird eine neue Verbindung zwischen Vergangenheit und Gegenwart geknüpft“, sagte der CDU-Politiker, als er im vergangenen Jahr die Baustelle besuchte.

Haseloff übergab damals einen Förderbescheid für Bauarbeiten. Er hob dabei auch das Miteinander in Sachsen-

► **Pater Clemens (l.) führte seinen Mitbruder Pater Tobias (M.) im Sommer 2022 über die Baustelle. Der Architekt Hubertus Trompeter begleitete die beiden Chorherren.**



Anhalts Landeshauptstadt hervor. „Das Konzept der Ökumenischen Höfe hat viele Potenziale für Synergien und die Entwicklung eines weiteren lebendigen kulturellen Anlaufpunktes in der Stadt“, betonte der Ministerpräsident. Ansässig sind in diesem Stadtquartier die Europäische Sankt-Norbert-Stiftung, die evangelisch-reformierte Gemeinde, die evangelische Altstadtgemeinde, die katholische Pfarrgemeinde Sankt Augustinus sowie der Prämonstratenser-Konvent. „Wir leben in Magdeburg echte Ökumene“, betont Pater Clemens.

Auf Spenden angewiesen

Der Neubau ist für die Prämonstratenser allerdings auch ein Kraftakt: Da der Orden kaum über finanzielle Mittel verfügt, ist er auf Spenden angewiesen. Es gab aber auch viele Unterstützer: Pater Clemens hat für das Projekt den „Förderverein Prämonstratenserklöster Magdeburg“, das Bonifatiuswerk, andere Bistümer und Stiftungen gewonnen. Außerdem erhielten die Prämonstratenser Fördermittel der Denkmalpflege.

Der Orden war auch kreativ: So organisierte Pater Tobias Breer von der Abtei Hamborn im vergangenen Jahr einen Spendenlauf. Beim „Romanik Magdeburg-Marathon“ ging es neben der sportlichen Herausforderung auch darum, Geld für einen Eigenanteil zum Klosterneubau zu sammeln.

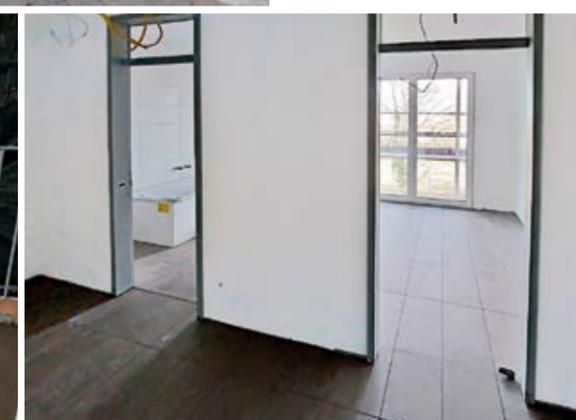
Pater Clemens sieht das Projekt in den Ökumenischen Höfen auch als Zeichen der Versöhnung. Er weiß um die bewegte Geschichte Magdeburgs: So kam es in der Stadt während des Dreißigjährigen Krieges, der von konfessionellen Gegensätzen geprägt war, zu starken Verwüstungen. „Die gesamte Bevölkerung wurde regelrecht niedergemetzelt“, berichtet Pater Clemens. Während des Krieges endete auch die Zeit der Prämonstratenser in Magdeburg. 1632 verließen die Chorherren ihr damaliges Kloster Unser Lieben Frauen.

1991 kam der Orden nach Magdeburg zurück. Die Prämonstratenser engagieren sich seitdem in der Jugend-

Blick von der Elbseite: Die Arbeiten an der Fassade stehen vor dem Abschluss. ►



Im Inneren des Neubaus: Im Untergeschoss sowie in den Fluren und Gemeinschaftsräumen ist der Fortschritt sichtbar. ◀+▼+▶



Der gute Austausch zwischen der Abtei Hamborn und seinem Priorat in Magdeburg lässt sich auch an Personen festmachen. So wechselte Pater Michael am ersten Advent von Sachsen-Anhalts Hauptstadt ins Ruhrgebiet. Den umgekehrten Weg nahm Pater Altfried. Er ist mittlerweile in der Seelsorge in Magdeburg tätig.

arbeit und betreuen die Studentengemeinde. Ihnen fehlten aber die Räume zum authentisch klösterlichen Leben, für Gastlichkeit, Austausch und Willkommenskultur. Mit dem Neubau des Klosters sowie eines benachbarten Jugendtraktes soll dieses Problem schon bald der Vergangenheit angehören. ●



Audienz bei Papst Franziskus: Abt Albert und Pater Clemens in Rom



Papst Franziskus (rechts) empfing Abt Albert in Rom.



Das Oberhaupt der katholischen Kirche traf auch Pater Clemens.

Die beiden Prämonstratenser trafen das Oberhaupt der katholischen Kirche. Auch Mitglieder der Tertiären erlebten in Rom einen besonderen Moment.

text **Abtei Hamborn** fotos **servizio fotografico** illustration **freepik.com**

Frauen und Männer des Ordens der Prämonstratenser nahmen kürzlich an einer Privataudienz bei Papst Franziskus in Rom teil. Darunter waren auch Abt Albert Dölken aus Hamborn und Pater Clemens Dölken, Prior der Niederlassung in Magdeburg.

Das Treffen fand anlässlich des 2022 abgeschlossenen Jubiläumsjahres „900 Jahre Prämonstratenser“ statt. Norbert von Xanten, der sich bei den Stiftsherren in Xanten mit Rufen zur geistlichen Umkehr nicht durchsetzen konnte, lebte deshalb seit 1115 allein als asketischer Buß- und Wanderprediger. Nach dieser Zeit gründete er 1121 die erste Niederlassung des späteren Ordens im französischen Prämontré nahe Rouen.

Schon bald folgten die Gründungen in Cappenberg bei Selm (1122), was heute seelsorglich von der Abtei Hamborn begleitet wird, und im Jahr 1136 auch in Hamborn.

In Rom begegneten dem Papst als Gäste auch Prämonstratenserinnen sowie Mitglieder der Prämonstratenser-Tertiären. Diese Laien-Gemeinschaft lebt mit dem Orden freundschaftlich verbunden im Geist der prämonstratensischen Gemeinschaft.

Bereitschaft zur Conversio

Allen gegenüber hob Papst Franziskus die vielen missionarischen und seelsorglichen Leistungen des Prämonstratenser-Ordens hervor. Der mittlerweile 86-Jäh-

rige ermutigte sie, ihrer Sendung treu zu bleiben. In ihrer seelsorgerischen Arbeit, betonte Franziskus, sollten sie sich darum bemühen, wirklich bei den Menschen anzukommen und dort, wo sie leben, bei ihnen zu sein. Gemeinschaftsleben des Ordens könne erst wirklich gelingen, wenn die Ordensleute immer zur Umkehr, der Conversio, bereit seien.

Zum Programm des weltweiten Prämonstratenser-Treffens gehörte in Rom außerdem ein Fach-Symposium 900 Jahre nach der Gründung des Ordens. Norbert von Xanten selbst wurde nach seinem Wander- und Bußprediger-Leben in einer für ihn schweren Entscheidung 1126 zum Bischof von Magdeburg berufen.

Dort hatte Abt Albert nach 1990 mit Mitbrüdern das neue Ordens-Priorat Magdeburg gegründet. 2022 entsteht hier ein geistliches und ökumenisch ausgerichtetes Zentrum in der Stadt. Dazu gehört auch der spendenfinanzierte endgültige Klosterbau in Magdeburg, der vor seiner Fertigstellung steht. ●

Abtei-Koch Oliver Jerghoff
präsentiert ein Gericht fürs Frühjahr

Kulinarischer Genuss für die Ostertage

So einfach geht's

Putenröllchen in Frischkäsesoße mit Kartoffel-Knoblauch-Stampf und grünem Spargel in Serrano-Schinken

ZUTATEN (für 4 Personen)

800 g Putenfilet, 8 Scheiben Bacon, 600 g grüner Spargel, 8 Scheiben Serrano-Schinken, 1 kg mehlig kochende Kartoffeln, 400 ml Milch, 300 g Doppelrahmfrischkäse mit Kräutern, 50 g Butter, 2 EL Öl, etwas Olivenöl, 1 TL mittelscharfer Senf, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Muskat, 5 Stiele glatte Petersilie

Backofen vorheizen (E-Herd: 175 Grad/Umluft: 150 Grad). Fleisch waschen, trocken tupfen und in acht Stücke schneiden. Jedes Stück mit einer Scheibe Speck umwickeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch darin unter Wenden anbraten, mit Salz sowie Pfeffer würzen und herausnehmen. In eine ofenfeste flache Form legen und im heißen Ofen 45 Minuten backen. 200 Milliliter Milch mit Frischkäse und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, 25 Minuten vor Ende der Backzeit Frischkäsesoße über das Fleisch gießen. Fertig backen lassen.

Grünen Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. Auf einem Brett ausbreiten. Spargel mit Olivenöl bestreichen und leicht salzen.



Fotos: Daniel Elke; freepik / Raccool Studio / www.freepik.com



Schinken in Streifen schneiden und um den Spargel wickeln. Spargelstangen auf ein Backblech mit Papier platzieren. 7 bis 9 Minuten vor Ende der Garzeit der Putenröllchen mit in den Backofen legen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln und Knoblauch in kochendem Salzwasser circa 25 Minuten garen. Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben. 200 Milliliter Milch und Butter zugeben, mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen und mit Muskat abschmecken. Petersilie waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Fleisch aus dem Backofen nehmen und mit Petersilie bestreuen. Mit Kartoffelstampf servieren.

Guten Appetit!

Ein Impuls von Jutta Hajek



Die wertvollste Strategie

Wie wir gestärkt aus Krisen hervorgehen

Das Leben wirbelt uns durcheinander. Jeder hat sein Päckchen zu tragen. Gefühle von Traurigkeit und Resignation machen das Herz schwer – Trauer über den Tod von Menschen, die uns nahestehen; über Krankheiten, die wir oder andere erlitten; über Pläne, die wir aufgeben mussten; über Beziehungen, die nicht hielten. Die folgenden Strategien helfen, ein Tief gut zu überwinden.

Die Krise annehmen

Es schont meine Kräfte, wenn ich annehme, was gerade ist, auch wenn ich es schwer finde. Je mehr ich damit hadere, desto stärker verfestigt sich die momentane Situation. Dann drehe ich mich im Kreis und bin gefangen – gedanklich sowieso und mein Körper zeigt mir das dann auch. Zuerst gilt es, einen Ausweg zu finden aus dieser Spirale. Das ist leichter gesagt als getan, besonders wenn ich gewohnt bin, dass normalerweise alles gut läuft, dass ich gesund bin und produktiv. Es fällt schwer zu akzeptieren, wenn es einmal nicht so ist. Doch es gibt keine Alternative. Geschwindigkeit herausnehmen und ankommen im Zustand, wie er jetzt ist. Dabei hilft die folgende Sichtweise.

Schönes bewusst sehen

Es gibt Schönes an jedem Tag im Leben. Doch wenn wir traurig sind, kommt es uns vor, als würden wir eine dunkle Brille tragen, deshalb sehen wir es nicht. Wir müssen bewusst und genau hinschauen, um Schönes zu finden. Für Menschen in Kriegsgebieten ist das sehr

viel schwerer. Doch sie tun es: Sie heiraten, tanzen, singen und *geben damit der schrecklichen Situation nicht alle Macht über sich*. Der Lebenswille ist stärker als alles andere und das ist gut.

Wenn wir krank sind und nicht in die Natur können, so können wir doch wenigstens hinausschauen und uns an der Sonne freuen, die kräftig scheint. Sie taucht die Welt in goldenes Licht – auch mich. Die Vögel hüpfen durch die Zweige und begrüßen den Morgen. Wenn ich das Fenster einen klitzekleinen Spalt öffne, kann ich sie zwischern hören. Die Kamelie vor der Tür hat knubbelige Knospen angesetzt, die samtige, hellrote Blüten hervorbringen werden. Ich bin da, kann bewusst atmen und meine Lungen mit Sauerstoff füllen. Wie gut das tut! Wenn ich mich eine Weile auf das Schöne konzentriere, spüre ich Hoffnung. Aus ihr wächst Zuversicht: Der Frühling ist da. Das Leben wird heller und leichter. Ich werde mein Tief überwinden.

Im Augenblick verweilen

Beim Blick aus dem Fenster, auf das Schöne, das sich dort entfaltet, komme

ich ganz ins Jetzt. Ich konzentriere mich nicht auf das Schwere. Es darf für einen Moment in den Hintergrund treten. Freude kommt auf. Wenn ich in der Natur bin, kann ich nicht anders, als mich freuen. Diese Freude, die ich gefunden habe, zu teilen, sobald es wieder geht, lässt sie noch größer werden. Probiere es aus und lächle Menschen an, die dir begegnen! Ob du sie kennst oder nicht, spielt keine Rolle. Du wirst dich wundern, wie viele zurück lächeln. Irgendwann wirst du automatisch lächeln, wenn du anderen begegnest, und ihr werdet einen Moment der Verbundenheit teilen. Wenn wir im Augenblick verweilen, ist es außerdem leicht, Groll aus der Vergangenheit loszulassen, weil wir uns emotional im Jetzt befinden. Die Natur zeigt uns, wie es geht: Nach jedem Winter erblüht sie, als hätte sie Eis und Kälte nie erlebt.

Bereit sein zu empfangen

Wenn ich das Gute in meinem Leben sehe und die Schönheit im Kleinen bewusst genieße, bereite ich den Weg für mehr. Ich bin bereit, Gutes zu empfangen. *Es fühlt sich an, als würde ich mit geöffneten Händen dasitzen in der Erwartung, was ich brauche, hineingelegt zu bekommen*. Es ist nur ein Gefühl, aber es ist kraftvoll. Das kann ich auch herbeirufen, wenn ich krank und traurig bin. Oder wenn ich für ein Ziel hart gearbeitet habe, es aber in immer weitere Ferne zu rücken scheint. Dann kann es helfen, einen Schritt zurückzutreten und die Arbeit ruhen zu lassen. Auf einmal ergibt sich etwas vollkommen Unerwartetes. Und was du dir schon lange wünschst, fällt dir mühelos in die Hände.

Danken üben

In unserer Gesellschaft ist es üblich, sich eher auf das zu konzentrieren, was nicht funktioniert als auf das, was gut läuft. Ständig beschwerten wir uns über irgendetwas. Deshalb hilft es, danken zu üben. Sich in den Empfangsmodus zu versetzen ist anfangs nicht leicht, weil wir gelernt haben: Was nicht erkämpft

ist, taugt nichts. Ich habe mir angewöhnt, mir morgens gleich zu überlegen, worauf ich mich an diesem Tag freue. Es gibt immer etwas und wenn es mal nichts gibt, dann denke ich mir etwas aus. Am Abend schreibe ich auf: *Was heute gut war*. Auch wenn ich dachte, der Tag wäre schwierig gewesen, reicht oft eine Seite nicht aus, alles zu notieren, was erfreulich war. Das geht eine Weile so, dann vergesse ich diese Übung, weil alles super läuft. Wenn ich merke, ich brauche diese andere Perspektive, fange ich einfach wieder an.

Dankbarkeit schenkt Hoffnung, denn sie lässt bewusstwerden, was jetzt schon gut ist. Sie hilft uns den gegenwärtigen Moment intensiver zu erleben und macht empfängsbereit für mehr. Wir haben genug Gründe, dankbar zu sein, wie schwer es uns gerade auch vorkommen mag. Wir können andere ermutigen und gemeinsam für mehr Liebe in der Welt eintreten.

Die wertvollste Strategie

Aus meiner Sicht der größte Schatz, den wir haben, um eine Krise zu überwinden und sogar gestärkt hervorzugehen, ist das Gebet. Beim Beten darf ich mich der liebenden Gegenwart anvertrauen, die in allem und um alles ist. Das schenkt Geborgenheit und Gelassenheit. Wenn es mir nicht gut geht und ich ein Anliegen habe, bei dem ich Hilfe brauche, bitte ich enge Freundinnen und Freunde, für mich zu beten. Ich selbst bete jeden Tag für andere. Meine Gebetsliste ist mal länger, mal kürzer. Leer ist sie nie. Sie ist keine Belastung. Während ich für meine Familie, für Freunde und deren Freunde bete, verbinde ich mich mit mir selbst, mit den anderen und mit dem Allerhöchsten. Ich denke liebevoll an andere und erwähne ihre Namen vor Gott. Dann weiß ich, sie sind aufgehoben im Urgrund des Lebens - ein gutes Gefühl, das durch nichts zu ersetzen ist. Manchmal geschehen kleine Wunder. Wir müssen sie nur für möglich halten. ●

„Siehst du die Grenzen nicht, können sie dich nicht aufhalten. Eine blinde Familie beweist, dass man jedes Hindernis überwinden kann“



Die Autorin Jutta Hajek, Trägerin des Kulturförderpreises 2022 der Stadt Kelkheim/Ts., erzählt die wahre bewegende Geschichte einer blinden Familie, die der lebende Beweis dafür ist, dass man jedes Hindernis im Leben bewältigen kann – mit starkem Willen und Gottvertrauen.

Verlag: bene!
von Droemer Knaur
Umfang: 224 Seiten
ISBN: 978-3-96340-076-6 (eBook)
Preis: 7,99 € Euro (eBook)
Das Hardcover-Buch ist für 16,99 € versandkostenfrei über die Autorin zu beziehen:
Mobil: 01520-1708687
oder E-Mail:
jutta.hajek@online.de
Weitere Infos sowie Anmeldung zu Jutta Hajeks spirituellem Newsletter: <https://juttahajek.de>

Rettungshelfer als Vorbilder



Pater Oliver bildet junge Männer in Marxloh für Notfall-Einsätze aus und leistet damit auch einen Beitrag zur Integration.

text Denis de Haas fotos Daniel Elke

Halil Tas läuft über das Gelände des Petershofs im Duisburger Stadtteil Marxloh. Er trägt dabei eine rote Jacke mit Reflektoren, dazu eine rote Hose. Die Kleidung und eine Aufschrift verraten, was der 26-Jährige in der Vergangenheit geleistet hat.

„Rettungshelfer“ steht auf einem Abzeichen in Brusthöhe. „Das macht mich schon sehr stolz“, sagt Halil Tas.

Das Katholische Gesundheits- und Sozialzentrum Georgswerk Duisburg bildet Jugendliche und junge Erwachsene zu Rettungshelfern aus. Die Initiative



▲+▲ Halil Tas trägt seine Einsatzkleidung voller Stolz. Von Pater Oliver hat er viel gelernt.

ging von Pater Oliver Potschien aus. Der Prämonstratenser der Abtei Hamborn ist ausgebildeter Lehrrettungsassistent. Als Pater Oliver seine Arbeit in Marxloh aufnahm, bot er zunächst Erste-Hilfe-Kurse an. Später bildete er junge Erwachsene zu ehrenamtlichen Rettungshelfern aus. „Corona hat das Thema ein wenig zum Erliegen gebracht“, sagt Pater Oliver. „Aber jetzt starten wir wieder durch.“

Dienste auf Rettungswachen

Halil Tas hat im Vorjahr mit drei Bekannten eine Ausbildung zum Rettungshelfer begonnen. Jeweils 80 Stunden Theorie und Praxis standen auf dem Lehrplan. Die Männer lernten rechtliche und einsatztaktische Grundlagen des Rettungsdienstes kennen. Und sie absolvierten Dienste auf Rettungswachen. Halil Tas wurde während der Ausbildung in Essen eingesetzt. „Da sind wir auch viele Einsätze gefahren“, sagt der Marxloher. „Es war sehr aufregend, weil wir nie genau wussten, was uns vor Ort erwartet.“ So wurden Tas und seine Kollegen zum Beispiel wegen eines Motorradunfalls alarmiert. An der Unfallstelle angekommen, sah das Team, dass der Fahrer nur leichte Verletzungen erlitten hatte. „Ich muss mich aber auch immer auf

Schlimmeres einstellen“, sagt Tas, der den Rettungswagen fahren durfte.

Ende 2022 hat er die Ausbildung erfolgreich abgeschlossen. Mit dem Sanitätsteam des Petershofs wird Tas künftig auch Veranstaltungen begleiten – etwa Sportturniere, Schützenfeste oder Karnevalsumzüge.

Für Pater Oliver bedeutet Ausbildung mehr als nur Rettungskräfte vor Ort zu stärken. „Es geht für die jungen Menschen auch darum, im System anzukommen“, sagt der 52-Jährige. „Und deshalb leisten wir durch die Ausbildung auch einen Beitrag zur Integration.“ 90 Prozent der Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Marxloh haben Migrationshintergrund. Menschen wie Halil Tas können da als Vorbild dienen. „Wenn ich mit meinen Einsatzklamotten irgendwo auftauche, werde ich mit Respekt behandelt“, betont der Rettungshelfer.

Noch einen Schritt weiter

Ein Kollege aus seinem Kurs geht sogar noch einen Schritt weiter: Mohammed Saadou (25) lässt sich zum Rettungssanitäter ausbilden. Das begrüßt Pater Oliver: „Dann kann er mich demnächst bei der Ausbildung weiterer Rettungshelfer unterstützen.“ ●



▲ Priester und Rettungslehrassistent: Pater Oliver Potschien hat Berufserfahrung auf vielen Ebenen.



Buchtipps: Geh und handle genauso

Wollen sich Obdachlose nicht helfen lassen? Gibt es eine „falsche Barmherzigkeit“ überdrehter „Gutmenschen“? Jahrelange Arbeit mit „Menschen am Rand der Gesellschaft“ hinterlässt Spuren – und Erfahrungen.

In diesem Buch von Pater Oliver nehmen 18 Fachleute aus Medizin, Theologie, Sozialarbeit, Stadtplanung, Pflege-, Sozial- und Islamwissenschaft Stellung zu diesen Themen. Manche Autoren blicken dabei sozusagen „von oben drauf“, manche stehen „mittendrin“. So entsteht in diesem Buch ein vielschichtiges Bild, das Optionen für Menschen aufzeigen kann. Ausgangspunkt ist die Arbeit des sozialpastoralen Zentrums Petershof in Duisburg-Marxloh, von dem auch ein Blick auf die Situation in Berlin und Frankfurt geworfen wird.

Geh und handle genauso – Optionen für die Menschen

Oliver Potschien
Umfang: 334 Seiten, Softcover
ISBN: 978-9-403-62394-8
Verlag: Kath. Gesundheits- und Sozialzentrum Georgswerk Duisburg e.V.
Preis: 21,90 Euro



Weitere 31 Läufe gegen die Armut



So viele Läufe hat der Pater Tobias Breer noch nie in einem Jahr absolviert: 31 Mal ist der Ausdauersportler im Jahr 2022 bei Marathon- und Ultra-Läufen gestartet, um mehr als 100.000 Euro für den guten Zweck zu sammeln. Ein Höhepunkt war der Marathon in Togo.



Marathon-Pater erlebt ein Rekordjahr

text Denis de Haas

Er hat seine Bestleistung noch einmal getoppt: Insgesamt 31 Marathon- und Ultraläufe absolvierte Pater Tobias Breer im Jahr 2022 – und damit drei mehr als in seinem bisherigen Rekordjahr. Jedes Mal hatte er Spender und Sponsoren an Bord geholt. In zwölf Monaten konnte Pater Tobias wieder mehr als 100.000 Euro für den guten Zweck erlaufen. Insgesamt kommt der Duisburger Prämonstratenser-Chorherr schon auf rund 1,8 Millionen Euro. „Wir befinden uns in schwierigen Zeiten, in denen jeder Euro zweimal umgedreht wird“, erklärt der 59-Jährige. „Und trotzdem ist die Spendenbereitschaft bei meinen Projekten ungebrochen, weil die Leute wissen, dass sie durch ihre finanzielle Unterstützung Menschen in der Not helfen.“

An mehr als 170 Ultra- und Marathonläufen hat Pater Tobias seit seinem Karrierebeginn im Jahr 2006 nun teilgenommen. Und doch macht er immer wieder neue Erfahrungen: Wenn der Ausdauersportler das Jahr Revue passieren lässt, kommt ihm sofort der „Trail-Marathon des Papillons“ in Togo in den Sinn. Das Thermometer stieg dort zeitweise auf 35 Grad, dazu herrschte eine Luftfeuchtigkeit von mehr als 90 Prozent: 1.300 Höhenmeter mussten die Läufer überwinden. „Dieser Marathon gehört zu den schwierigsten, die ich jemals gelaufen bin“, sagte Pater Tobias.

„Aber die Quälerei hat sich gelohnt, schließlich können wir nun vielen Kinder ein besseres Leben ermöglichen.“

Er unterstützte mit dem Spendenlauf den Verein „Togo-Projekte“ aus Oberhausen. 21.000 Euro kamen so zusam-

men. Von dem Geld konnten zwei Kindergärten in dem westafrikanischen Land erweitert werden. Zwei weitere Kindergärten bekamen neue Ausstattungen. „Es geht darum, Kindern den Zugang zu Bildung zu verschaffen“, betont Pater Tobias, der bei diesem Projekt auch Unterstützung von seinen Freunden aus dem Oberhausener Rotary Club „Antony-Hütte“ erhielt.

„Es geht darum, Kindern den Zugang zu Bildung zu verschaffen.“

Der Marathon in Togo brachte die größte Einzelförderung des Jahres ein. Pater Tobias lieferte aber noch weitere beeindruckende Zahlen: Mit 20.000 Euro unterstützte er Geflüchtete aus der Ukraine. Diese erhielten im Sozialcafé „Offener Treff mit Herz“ kostenlose Mahlzeiten. „Damit haben wir einen Beitrag zur Soforthilfe geleistet“, sagt Pater Tobias, der die Einrichtung im Stadtteil Neumühl mit seinem Projekt LebensWert betreibt.

Mit 16.000 Euro finanzierte er das Therapiepferd Jesaja, das in Duisburg künftig für die Arbeit mit behinderten Kindern genutzt wird. Weitere 15.305 Euro gingen an ein Ukraine-Projekt von „Save the Children“. Der Verein richtete nach Kriegsausbruch in den Schutz- und Aufnahmezentren spezielle Spielräume ein, in denen die Kinder wieder Kind sein können. 8000 Euro erhielt ein Kindergarten im westfälischen Cappenberg, um ein Zirkusprojekt auf die Beine stellen zu können. Und weitere 5000 Euro kamen Kindern und Jugendlichen im vom Bürgerkrieg gezeichneten Syrien zugute.

Auch ins neue Jahr startete Pater Tobias wieder mit extremen Läufen. So

nahm er am 3. Februar beim „Dead Sea Marathon“ in Israel teil. Die Läufer passierten auch den tiefsten Ort der Erde auf trockenem Land, der 428 Meter unter dem Meeresspiegel liegt. Auch in Israel war Pater Tobias wieder für einen guten Zweck unterwegs. Der Marathon-Pater lief für Kinder in Duisburg. Er finanzierte einer Grundschule im Stadtteil Neumühl für ein komplettes Jahr ein gesundes Frühstück.

Und seit dem 5. März befindet sich Pater Tobias in einem illustren Kreis. Er absolvierte erstmals den Tokio-Marathon und erhielt nach dem Lauf in der japanischen Hauptstadt die Sechs-Sterne-Medaille. Sie wird an alle Sportler verliehen, die weltweit die sechs großen Marathons gelaufen sind. In Berlin, London, Boston, Chicago und New York war Pater Tobias bereits in den vergangenen Jahren gelaufen. Nun hat er die Serie in Tokio komplett gemacht.

Pater Tobias lief für sein Projekt „Ausflüge mit Kindern“. Durch seine Seelsorgearbeit kennt er die angespannte finanzielle Situation vieler Familien im Duisburger Norden.

„Sie können es sich nicht leisten, mit ihren Kindern Ausflüge zu unternehmen. An eine Ferienfreizeit ist gar nicht erst zu denken.“

Deshalb organisiert er mit seinem gemeinnützigen Projekt LebensWert Fahrten – etwa ins Schokoladenmuseum nach Köln oder zum Biohof von Bauer Heinz Weißendorf. „Für Kinder ist es wichtig, Abenteuer mit Gleichaltrigen zu erleben“, erklärt Pater Tobias. „Und jeder Ausflug wird für sie zu einem Abenteuer.“ ●

Fotos: Daniel Elke / Projekt LebensWert, privat



www.abtei-hamborn.de