

BENE

38

DAS MAGAZIN DES BISTUMS ESSEN

APRIL/MAI/JUNI 2021

WEITER GEHT'S!

Jetzt neue Kräfte aktivieren

TATSÄCHLICH
FROHE OSTERN

Das Fest als Energiespender

NÄHE TROTZ DISTANZ?

Ideen für ein gutes
Miteinander

**Große Leser-
Umfrage und viele
tolle Gewinne**



*Schwungvoller Ausflugstipp:
die Riesen-Skulptur
„Der Zauberlehrling“
in Oberhausen*



EDITORIAL: WEITER GEHT'S!

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie steht's gerade um Ihre persönliche Energie? Ich gebe zu: Meine Reserven könnten Nachschub vertragen. Wenn schon in „normalen Zeiten“ vielen Menschen eine gewisse Frühjahrsmüdigkeit zu schaffen macht – was sollen wir da erst jetzt sagen, mit diesen außergewöhnlichen zwölf Monaten im Nacken?

Es ist eine besondere Herausforderung. Denn gerade jetzt ist noch einmal Durchhalten gefragt. Das Ziel, die Pandemie bald in den Griff zu bekommen, scheint in Sichtweite zu liegen. Der Endspurt mag anstrengend werden, aber die Aussichten sind einfach schön: Wie wunderbar wird die Zeit ganz ohne „Corona-Beschränkungen“! Allein der Gedanke daran macht gute Laune. Vorfreude bewährt sich also schon mal als Kraftquelle. In diesem Sinne meint BENE: „Weiter geht's!“ und rückt mit der neuen Ausgabe die Frage nach frischer Energie ins Scheinwerferlicht.

Dazu passt auch der Blick auf Ostern. Schon zum zweiten Mal feiern wir das Fest in der Covid-19-Ära. Wir haben ein Jahr hinter uns, das wie eine ewig lange Fastenzeit erscheint – auf so vieles haben wir verzichtet, so vieles hat gefehlt. Da kommt die Kernbotschaft des Auferstehungsfestes wie gerufen, findet die Religionswissenschaftlerin Regina Laudage-Kleeberg: „Jeder Schmerz kann vergehen, jedes Leben kann wieder lebendig werden.“ Sie erklärt das auf den Seiten 8 und 9 in ihrem Mut machenden Beitrag „Tatsächlich frohe Ostern“.

Frohe Ostern wünsche auch ich Ihnen – und dass es Ihnen gelingt, in diesem Frühling neue Kraft zu schöpfen. Vielleicht schaffen Sie es sogar, auch andere mal wieder zum Strahlen zu bringen, denen im Augenblick die Energie fehlt. Auf dass wir die aktuelle Lage gemeinsam stemmen!

Ihre Sandra Gerke
Redaktionsleiterin

8

Ostern –
wie passend!



10

Frisch vom Klosterberghof



12

Aktiv werden für
Menschen in Moria

- 04 ENERGIESPENDER**
Hochspannung im Mitmach-Museum
Phänomente in Lüdenscheid
- 06 VOLL KARACHO!**
Der Bond-Club aus Wattenscheid gibt bald wieder Gas.
- 07 KLEINE STÄRKUNG VOM KIOSK**
3 Fragen an Buchautor Daniel Gewand
- 08 TATSÄCHLICH FROHE OSTERN**
Das Fest als Energiespender
- 10 AUF DIESEM HOF IST ECHT WAS LOS**
Ein Landwirt aus Essen fördert Menschen mit Behinderung.
- 12 EVAKUIEREN – JETZT!**
Die Flüchtlinge im Lager Moria 2 brauchen dringend Hilfe.
- 14 BENE WILL WEITER ...**
... und bittet Sie dafür um Ihre Meinung.
- 16 NÄHE TROTZ DISTANZ**
Ideen für ein neues Miteinander
- 18 BAUER SUCHT KRAFT DURCH BRÜHE**
In der BENE-Glosse geht's ums Fasten und Fernsehen.
- 19 BENE-QUIZ**
Der Wissenstest rund um das Thema Energie
- 20 UNTER STROM**
Padre Lucas Gabriel Galante errichtet in Argentinien
Solaranlagen.
- 21 GEMEINSAM WACHSAM SEIN**
Sexuellen Missbrauch verhindern: Präventionsarbeit im
Bistum Essen
- 22 MEIN GLAUBENSORT**
Unter Wasser tankt Hobbytaucherin Claudia Rotermund
aus Oberhausen auf.
- 24 EIN HERZENSANLIEGEN**
Spielerisch stärkt Kristina Sophie Grohs aus Bottrop
Erwachsene und Kinder.
- 26 AUFGELADEN MIT GUTEN WÜNSCHEN**
Was bedeutet eigentlich „Segen“?
- 28 FÜR ALLE FARBEN**
Mit Bergbaumode aus dem Ruhrgebiet Zeichen setzen
- 30 POWER FÜR NEUE PROJEKTE**
So hilft das Bistum Essen in der Krise.
- 31 ENTSPANNTES ARBEITEN**
Zeitmanagement im Homeoffice
- 32 DURCH DEN DIGITALEN Dschungel**
Mehr Medienkompetenz für alle Generationen
- 33 KINO-KULTUR UND BUCHTIPPS**
- 34 BE PLUS, VORSCHAU, IMPRESSUM**
- 35 BENE-GEBET**

Besuchen Sie uns unter: www.bene-magazin.de

Wir sind auch bei Facebook: www.facebook.com/magazin.bene

Oder schreiben Sie uns eine E-Mail: redaktion@bene-magazin.de

BENE ist telefonisch erreichbar unter: **0201 2204-267**

Energiespender

A close-up photograph of a human hand reaching out towards a glowing, ethereal energy field. The hand is positioned in the lower center, with fingers slightly spread. The energy field is composed of vibrant blue and purple light, with wispy, smoke-like patterns and bright white highlights that create a sense of movement and power. The background is dark, making the glowing elements stand out prominently.

A close-up photograph of a person's hand reaching out towards a glowing blue plasma ball. The hand is in the foreground, with fingers slightly spread. The plasma ball is in the background, emitting a bright blue light with visible filaments and a central point of light. The background is dark, making the glowing ball stand out.

Woher nehmen wir nur die Kraft? Um durchzuhalten in dieser außergewöhnlichen Zeit, hat jeder wohl mittlerweile eigene Strategien entwickelt. BENE hätte da auch noch einen Tipp: Nutzen Sie doch jetzt schon mal die Zeit, sich zu informieren, welche spannenden Orte und Attraktionen Sie sich demnächst anschauen können. Die vielen Kultureinrichtungen in unserer Region freuen sich auf baldigen Besuch! Das Foto zeigt ein Ausstellungsstück im Mitmach-Museum Phänomenta in Lüdenscheid. Wer die blitzende Plasmakugel und weitere faszinierende Exponate selbst erleben will, dem sei auch das BENE-Energie-Quiz (Seite 19) empfohlen. Zu gewinnen sind Eintrittskarten für die energie-geladene Schau.

| sg

Foto Achim Pohl
Infos www.phaenomenta-luedenscheid.de

VOLL KARACHO IN WATTENSCHIED

Er ist dafür bekannt, gerne Gas zu geben. Doch Corona hat sogar James Bond ausgebremst. Der neueste 007-Film „Keine Zeit zu sterben“ hätte eigentlich schon im April 2020 Premiere feiern sollen. Dann hofften die Macher, den Streifen am 31. März 2021 in die Kinos bringen zu können. Schließlich wurde der Filmstart jedoch weiter verschoben: Im Herbst soll es jetzt so weit sein.

Besonders gespannt darauf ist man in Wattenscheid: Das ist laut einer offiziellen Bond-Biografie ja tatsächlich der offizielle Geburtsort des weltberühmten Spions. Seit letztem Jahr gibt es nun den Bond-Club Wattenscheid. Seine Mission: Power für die örtliche Kultur. Spannende Veranstaltungen rund um den britischen Geheimagenten mit Wattenscheider Wurzeln sollen für „innergesellschaftlichen Austausch“ sorgen, so die Vereinsgründer. Bald präsentieren sie zum Beispiel eine Ausstellung: „Original-Exponate aus über 50 Jahren Filmgeschichte“. Wann genau die Schau gezeigt werden kann, steht pandemiebedingt noch nicht fest. Die Organisatoren versprechen aber jetzt schon jede Menge Rasantes. Die aktuelle Planung und noch mehr Action liefert die Seite www.bond-club.de. I sg



Daniel Craig alias James Bond (oben) steht schon in den Startlöchern für seinen neuen Film. Demnächst sind in Wattenscheid Original-Fahrzeuge und weitere Requisiten aus der Kult-Filmreihe zu sehen.

DIE BENE-ZAHL: **46 %**

... des Brutto-Stromverbrauchs in Deutschland gingen 2020 auf erneuerbare Energien wie zum Beispiel Wind- und Solarkraft zurück. Damit ist der Anteil des Ökostroms weiter gestiegen. 2019 lag er bei 42,5 Prozent.

Quelle: Handelsblatt

**BENE-QUIZ, HEFT 37:
Die LÖSUNG!**

Die richtigen Antworten im Friedens-Quiz lauten: 1b, 2c, 3b, 4a, 5c, 6a, 7c, 8b. Die Gewinner wurden bereits benachrichtigt.

3

FRAGEN AN BUCHAUTOR
DANIEL GEWAND

KLEINE STÄRKUNG VOM KIOSK



„Gott ist wie Husemann“ heißt das aktuelle Buch von Daniel Gewand (Foto). Husemann, das ist der Betreiber eines Kiosks in Duisburg-Neumühl, der Heimat des Autors. Und „Husemann's Büdchen“ bietet so ziemlich alles, was das Herz begehrt – wie man das eben so von Büdchen kennt und liebt. Warum Daniel Gewand nun die Kiosk-Kultur des Ruhrgebiets mit Gott in eine gemischte Tüte steckt, soll der Pastoralreferent (38) am besten mal selbst erklären.



BENE: Kaugummi, Kippen und Klatschgeschichten – wo sehen Sie als Theologe bei einer Verkaufsbude Parallelen zu Gott?

Daniel Gewand: Da gibt es ein paar: Eine Bude findet man im Ruhrgebiet an jeder Ecke. Die Bude ist also immer da. Du triffst immer jemanden, der dir zuhört oder anders: den du vollquatschen kannst. Da sehe ich jetzt schon zwei Parallelen zu Gott. Na ja, und an der Bude gibt es alles, was du brauchst. Und ich glaube, Gott hat uns auch alles gegeben, was wir brauchen. Manch einer findet diesen Vergleich vielleicht gewagt. Ich habe mir vorgenommen, in verständlichen Bildern von Gott zu sprechen. Und genau das mache ich in den 85 kurzen Geschichten in meinem Buch.

Die typische Trinkhalle hat alle Arten von Kundschaft. Welches Publikum wollen Sie mit Ihrem Buch bedienen?

Gewand: Ich habe die Geschichten ursprünglich für Jugendliche und junge Erwachsene geschrieben. Sie sind alle in den letzten Jahren im Radio bei 1LIVE gesendet worden. Aber das Buch wird von mehreren Generationen gelesen. Vor ein paar Tagen habe ich kurz nacheinander drei WhatsApp-Nachrichten bekommen: von einer 14-, einer 60- und einem 90-Jährigen. Auf unterschiedliche Art und Weise haben alle



drei gesagt: „Das Buch gibt mir Inspiration für meinen Alltag und für meinen Glauben.“ Die modernen Bilder, mit denen ich über Gott, Glaube und Kirche spreche, scheinen also zu passen und verstanden zu werden.

Angenommen, Gott stünde mal tatsächlich am Büdchen hinterm Tresen – was würden Sie persönlich bei ihm bestellen?

Gewand: Einen Kaffee und eine gemischte Tüte. Und dann würde ich einfach mit Gott quatschen – über das Leben, den Tod und die Zeit. Ich würde ihn fragen, wie man das so aushält: volle Energie auf ewig.

Das Gespräch führte Sandra Gerke.

Gott ist wie Husemann
Von Daniel Gewand
Aschendorff Verlag, Münster
111 Seiten, 14,80 Euro



TATSÄCHLICH



Wie das Auferstehungsfest jetzt Trost und neuen Antrieb schenken kann, erklärt die Religionswissenschaftlerin Regina Laudage-Kleeberg

Das letzte Jahr war einfach eine lange, lange Durststrecke. Alle haben es gespürt, egal in welchem Alter, egal in welcher Lebenssituation. Bei jedem Gespräch wird mir das deutlich. Meine Freundin etwa liebt Konzerte und Reisen. Doch nun war sie fast das ganze Jahr zu Hause – allein in ihrer Wohnung. Oder die Künstler und Kreativen, die ich kenne: Sie ringen um ihre Existenz. Im Vergleich dazu geht es mir gut.

Ich habe nur meine Freundinnen und Freunde vermisst. Die Betreuung meiner Kinder: ein ständiger Balanceakt zwischen Erschöpfung und Überforderung. Die schönen Facetten vom Job – das Miteinander – waren auf das Kleinste reduziert. „Du darfst auch erschöpft und traurig sein, wenn es anderen noch schlechter geht“, hat mir meine Mutter mal gesagt. Und ja, ich bin erschöpft und traurig von den vielen Monaten Pandemie.

Und natürlich ist mir in dem Jahr vieles nicht gelungen. Der Geduldssaden beim 37. „Warum?“ meines zweijährigen Sohnes war dünn, die Gespräche mit meinem Mann konzentrierten sich oft auf die Organisation des Alltags, die Anrufe bei meiner Oma gingen gegen null. Es war einfach nicht genug Kraft für alles da. In stillen Momenten habe ich oft gedacht: Mit mehr Energie hättest du das besser hinbekommen. Auch Schuldgefühle kamen hoch: Müsstest du jetzt nicht noch vorlesen? Wäre es nicht besser, den Job stärker zu reduzieren, wie es andere Mütter tun? Könntest du nicht doch noch Oma anrufen, andere schaffen das doch auch regelmäßig?

Dann habe ich mich wieder erinnert: Eigentlich habe ich doch in den letzten Jahren gelernt, mit Schuldgefühlen umzugehen. Und das hat viel mit Ostern zu tun. An Ostern feiern wir, dass Jesus Christus den Tod besiegt: Er stirbt am Kreuz und ersteht nach drei Tagen wieder auf. Diese Auferstehung ist der Kern des Christentums. Jeder Schmerz kann vergehen, jedes Leben kann wieder lebendig werden – weil Gottes Sohn den Tod überwunden hat.



Regina Laudage-Kleeberg ist vielen Radiohörerinnen und -hörern durch die Reihe „Kirche im WDR“ bekannt. Die 35-Jährige ist Referentin für Organisationsentwicklung im Bischöflichen Generalvikariat Essen.

Vor Jahren habe ich mal im Kloster mit einem Mönch über einen Fehler gesprochen, der mir sehr zu schaffen machte. Kurz vor Ostern. Und da sagte er: „Lesen Sie mal das Exsultet, also das Osterlob, in Ruhe. Da gibt es den Ausdruck ‚glückliche Schuld‘.“ Was er meinte, war das hier: Manche Fehler machen wir, weil wir nicht anders können. Jesu Auferstehung entlastet uns von diesen Fehlern. Sie steht für den Neuanfang, für das Wieder-gut-Sein. Für Kinder erklärt: Sie steht für das Pusten, wenn man hingefallen ist, für das Lied, das Eltern singen, um dich zu trösten.

Deshalb ist Ostern dieses wahnsinnig wichtige Fest im Christentum: Das, was da gefeiert wird, ist schwer zu glauben, und es ist höchste Theologie. Der Sohn Gottes sorgt dafür, dass meine Fehler wieder gut werden. Natürlich ist es mein Job, der beste Mensch zu sein, der ich sein kann. Aber wenn das nicht reicht, dann gibt es Trost und Wiedergutmachung. Erlösung.

Vielleicht hilft Ihnen das dieses Jahr an Ostern. Wenn Sie irgendwo eine Osternacht miterleben können, hören Sie doch beim Osterlob einmal genau hin! Da wird es – natürlich in ganz religiöser Sprache – gesungen: Gott nimmt uns die Schuld, die Fehler, alle Lasten ab. Und deshalb kann ich auch gut meine Schuldgefühle über Bord werfen: Ich habe mein Bestes gegeben, den Rest übernimmt Gott.

GOTTESDIENSTE ZU OSTERN?

Die Osternacht gemeinsam mit anderen in der Kirche zu feiern, gehört für viele zum Fest einfach dazu. Ob und wo das in diesem Jahr unter Beachtung bestimmter Sicherheitsauflagen möglich sein wird, ließ sich zum Drucktermin dieser Zeitschrift noch nicht sagen. Die BENE-Redaktion empfiehlt, sich vor Ostern in den Pfarr- und Gemeindebüros oder an den Aushängen der Kirchen zu informieren.

AUF DIESEM HOF IST ECHT WAS LOS

Landwirt Andreas Martens fördert Menschen mit Behinderung

Ei, ei, ei – was für ein Gegacker! Auf den weitläufigen Wiesen des Klosterberghofs in Essen versammeln sich Dutzende Hühner um Landwirt Andreas Martens und seine Mitarbeiter Dominik Golik und Thorsten Schmidt. Martens ist Betriebsleiter des Klosterberghofs, einer Einrichtung der Franz Sales Werkstätten. Geduldig zeigt er seinen Angestellten, wie man das flatternde Federvieh mit Futter versorgt, frische Eier aus dem Legebereich fischt und die beiden Hühnermobile sauber hält.

Text Kathrin Brüggemann | **Fotos** Achim Pohl

Ein Hühnermobil ist ein Stall, der den Legehennen ein sicheres, flexibles und komfortables Zuhause bietet. „Wir versetzen die Mobile regelmäßig von Wiese zu Wiese“, erklärt Andreas Martens. „So haben unsere Hühner immer frisches Gras. Und wir schonen den Boden.“ Auf dem Dach des modernen Tierhotels erzeugt eine Photovoltaik-Anlage Strom. Für diese nachhaltige Art der Energiegewinnung und für die Bio-Landwirtschaft mit ökologischem Anbau erhielt der 30 Hektar große Klosterberghof bereits den Essener Klimaschutzpreis.

„Ich arbeite gern hier“, sagt Dominik Golik. Ein Huhn hockt ruhig auf seiner Schulter. Der 23-Jährige lacht fröhlich. Das Vertrauen der Tiere zu gewinnen, scheint ihm leichtzufallen. Er kümmert sich mit viel Hingabe um Hühner, Hasen und Rinder, kuppelt Maschinen ab und an, lernt das Treckerfahren. Im Kuhstall säubert er mit einer Bürste die Wassertränken der Ochsen. „Wir wollen ja auch

nicht aus einem dreckigen Glas trinken“, stellt er dabei schmunzelnd fest. Sein Wunsch ist es, später selbst als Bauer zu arbeiten. „Dominik möchte bald eine Fachwerkerausbildung machen. Das ist eine abgespeckte Form der Vollausbildung zum Landwirt“, sagt Andreas Martens zufrieden.

Martens setzt sich seit 1995 dafür ein, Menschen mit Unterstützungsbedarf die Chance auf eine gute Zukunft zu geben. „Das liegt mir am Herzen“, erzählt er. „Ich bin mit einer Tante aufgewachsen, die das Downsyndrom hatte. Damals reifte in mir die Idee, die Landwirtschaft und beeinträchtigte Menschen zusammenzubringen.“ Die Arbeit an der frischen Luft, der Umgang mit den Tieren und die geregelten Strukturen schenke den Beschäftigten innere Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit.

Auf dem Hof gibt es vielfältige Tätigkeiten – da ist für jeden etwas dabei. Brian

Klapproth hat sich für die Arbeit im Hofladen entschieden. Er verkauft seit zweieinhalb Jahren mehr als 30 verschiedene Gemüsesorten, Obst, Getreide, Kartoffeln und Eier. Viele Produkte stammen aus dem eigenen Anbau. Der junge Mann hat alles im Griff. Freundlich unterhält er sich mit einer Kundin. Die Einkäufe verstaut er ordentlich in einem Jutebeutel. „Ich kann gut reden und mit Menschen umgehen“, sagt er. „Das ist voll mein Ding.“

Bald soll neben dem Hofladen ein gemütliches Hofcafé entstehen. Ein Ort, an dem sich Besucherinnen und Besucher ausruhen und eine kleine Auszeit am Essener Stadtrand genießen können.

Informationen zur Entstehung des Klosterberghofs, zu den Öffnungszeiten des Hofladens und zur Spendenmöglichkeit finden Sie im Internet auf der Seite

www.klosterberghof.de

DIE FRANZ SALES WERKSTÄTTEN

Das Franz Sales Haus ist eine große Einrichtung der Behindertenhilfe, die inzwischen an mehr als 40 Standorten im Essener Stadtgebiet vertreten ist. Sie schafft und sichert Lebensqualität für Menschen mit Unterstützungsbedarf. Dabei richtet sie sich nach den Bedürfnissen, Interessen und Wünschen der Betroffenen und bietet Hilfe in allen Lebensbereichen an. Eines der Ziele: den Einstieg ins Berufsleben zu ermöglichen. In den Franz Sales Werkstätten werden Talente gefördert, auf den Arbeitsmarkt vorbereitet und bei der Vermittlung in Unternehmen in der Region begleitet.

Weitere Informationen: www.franz-sales-haus.de

Fotos rechts:

1. *Spaß bei der Arbeit: Dominik Golik säubert die Wassertränken.*
2. *Thorsten Schmidt kümmert sich um die Legehennen im Hühnermobil.*
3. *Mehr als 100 Eier sammeln Landwirt Andreas Martens (vorn) und seine Mitarbeiter täglich ein.*
4. *Brian Klapproth arbeitet seit mehr als zwei Jahren im Hofladen.*





EVAKUIEREN – JETZT!

Die Menschen im Flüchtlingslager auf der Insel Lesbos brauchen Hilfe

Text Sandra Gerke

„Die Patientin, die mir heute gegenüber sitzt, stammt aus Syrien und ist im fünften Monat schwanger. Sie hat Schmerzen und blutet ein wenig. Ich kann sie nach der Untersuchung beruhigen, dem Baby geht es gut. Allerdings muss sie irgendwie versuchen, sich etwas zu schonen und sich häufiger hinzulegen. Sie seufzt. Wie soll sie das schaffen? Ihr Zelt steht direkt am Meer, und die beiden kleinen Kinder sind ständig in Gefahr.“

Die Ärztin Friederike Lutz schildert diese erschütternde Szene aus dem Flüchtlingslager Moria 2 auf der griechischen Insel Lesbos – und kann viele weitere ergänzen. Vier Monate lang hat sie dort im Freiwilligendienst gearbeitet, hat Menschen im Ausnahmezustand erlebt, Frierende, Verzweifelte, Vergewaltigte. In dieser Zeit war Lutz auch Ansprechpartnerin der Caritas Essen, die sich mit verschiedenen Initiativen für die Menschen in Moria einsetzt.

„Das Thema Moria rutscht immer wieder aus den Medien raus. Es erscheint nur dann wieder in der Öffentlichkeit, wenn etwas Schlimmes passiert. Zum Beispiel als das Feuer letztes Jahr aus-

brach und das ursprüngliche Lager zerstörte. Aber in Wahrheit passiert dort täglich etwas Schlimmes“, sagt Claas Jörges eindringlich. Der 34-Jährige leitet die Flüchtlingswohnheime der „cse“, einer gemeinnützigen GmbH des Caritasverbandes und des Sozialdienstes katholischer Frauen in Essen. Im vergangenen Jahr war er selbst einmal auf Lesbos, um sich ein Bild zu machen. Über das neue Camp – auch als „Kara Tepe“ bekannt –, das nach dem Brand an anderer Stelle errichtet wurde, weiß er: „Das Lager ist auf sandigem Boden gebaut und total matschig. Die Leute können dort nichts machen, entwickeln schwere Lungenentzündungen und psychische Krankheiten.“ Er fragt sich:

„Warum kriegt man es nicht auf die Reihe, 7.000 Leute so zu verteilen, dass sie irgendwo unter menschlichen Bedingungen warten können, bis ihr Asylantrag geprüft wurde?“

„Evakuieren jetzt!“ ist die Forderung vieler engagierter Menschen in Deutschland. Unter diesem Schlagwort finden sich einige Initiativen in den sozialen Netzwerken. Eine ist „Post aus Moria“. Mit dieser digitalen Mahnwache will die Essener Caritas „den Geflüchteten eine Stimme“ geben: Regelmäßig werden öffentlich Briefe aus dem Lager vorgelesen und via Facebook und Instagram präsentiert (#postausmoria). Die Worte von Lesbos gehen unter die Haut.



Schon das ursprüngliche Lager Moria (links) war eine Katastrophe. Nach dem Brand (Mitte) wurde ein neues gebaut. Dort machen den Menschen zum Beispiel unzureichende Sanitäreinrichtungen zu schaffen. Ein Mann „wäscht“ sich im Salzwasser.

„Liebe Europäer“, schrieb etwa kürzlich eine Frau, „wir haben unsere geliebten Länder, die unsicher für uns waren, in der Hoffnung verlassen, ein sicheres Leben zu finden. Irgendwie haben wir es geschafft, uns und unsere Kinder zu retten, aber wir verlieren unsere körperliche und vor allem unsere psychische Gesundheit, weil unsere Zukunft so unklar ist. Wir flehen um eure Aufmerksamkeit und eure Hilfe.“ Alle Verfasser der Briefe bleiben anonym, damit sie keine negativen Auswirkungen auf ihre Asylverfahren durch die örtlichen Behörden fürchten müssen.

„Es muss jetzt etwas passieren in Moria 2, in Bosnien und an weiteren Stellen an den Außengrenzen der EU. Wir brauchen ganz konkret eine menschenwürdige Unterbringung und Versorgung“, appelliert der Essener Caritasdirektor Björn Enno Hermans. „Es geht um Humanität, Mitmenschlichkeit, Menschenwürde und christliche Verantwortung. Eine Politik der Abschreckung durch solche Zustände mit dem scheinbaren Ziel, so ‚Anreize‘ zur Flucht nach Europa zu minimieren, ist aus meiner Sicht ethisch nicht zu vertreten. Dass es – gemeinsame europäische – Lösungen braucht, steht außer Zweifel, aber sicher nicht auf Kosten von Menschen, die sich bereits in Europa befinden“, macht Hermans klar.

SPENDEN – UND DEN VERANTWORTLICHEN DRUCK MACHEN!

Durch Geldspenden können die Partner der Caritas Flüchtlingshilfe Essen in Moria die Menschen mit dem Nötigsten versorgen – etwa mit Lebensmittelgutscheinen für einen Supermarkt in der Nähe des Camps oder mit wettergerechter Kleidung – in den regnerischen letzten Monaten waren es zum Beispiel Gummistiefel.

Das **Spendenkonto** der **Caritas Flüchtlingshilfe Essen** bei der **Bank im Bistum Essen** lautet: **DE45 3606 0295 0000 1026 28**. Der Verwendungszweck: **Ein Herz für Moria**.

Und auch das kann man von Deutschland aus tun: laut werden für die Menschen in Moria. Je mehr ihre Stimme erheben, desto größer der Druck auf die Verantwortlichen. Zum Beispiel durch einen Brief an die neue **griechische Botschafterin in Berlin, Maria Marinaki**. Darin könnte man etwa schreiben:

Sehr geehrte Frau Botschafterin, ich wende mich wegen der unhaltbaren Zustände im Camp Moria 2 auf der Insel Lesbos an Sie. Ich fordere Sie auf, dass Ihre Regierung das Camp sofort evakuiert. Die Bewohnerinnen und Bewohner müssen in trockene, wetterfeste und hygienisch einwandfreie Unterkünfte gebracht werden. Zudem brauchen NGOs einen freien Zugang zu ihnen. Darüber hinaus soll es eine unabhängige Überprüfung aller Flüchtlingslager auf den griechischen Inseln geben, um die Einhaltung der EU-Aufnahmestoffnorm 2003/9/EG zu kontrollieren und gegebenenfalls Verbesserungsmaßnahmen einzuleiten.“*

(*NGO steht für „Non-Governmental Organization“ = Nichtregierungsorganisation.)

Postanschrift: I. E. Die Botschafterin der Hellenischen Republik Griechenland in Deutschland, Frau Maria Marinaki, Kurfürstendamm 185, 10707 Berlin

E-Mail: Ambassador-Office_berlin@mfa.gr

BENE will weiter ...

BEFRAGUNG



... und bittet Sie dafür um Ihre Meinung

Mit vereinten Kräften stellt das BENE-Team Mal für Mal ein Heft zusammen, das möglichst viele Menschen ansprechen soll. Funktioniert's? Die Redakteurinnen Sandra Gerke und Kathrin Brüggemann (Foto, v. l.) mit Grafikdesigner Thomas Ricker freuen sich immer über Lob und Kritik – beides bringt BENE voran. Deshalb gibt es diesmal eine kurze Umfrage für Sie, liebe Leserinnen und Leser. Wer mitmacht, kann am Ende auch etwas gewinnen. Wie läuft die Teilnahme? Am besten online unter bene.mg/umfrage. Wer mag, kann auch den Fragebogen rechts von Hand ausfüllen, ausschneiden und uns per Post schicken.

Ganz gleich, ob Sie uns Ihre Antworten online unter bene.mg/umfrage oder per Post (Redaktion BENE, Stichwort Umfrage, Zwölfling 16, 45127 Essen) zukommen lassen wollen: Sie können die Umfrage anonym abschließen.

Falls Sie jedoch an der Verlosung teilnehmen wollen, ist die Angabe Ihrer Kontaktdaten (Name, Telefonnummer) nötig – nur so können wir Sie im Glücksfall benachrichtigen. Nach Spielende werden die Daten wieder gelöscht.

Zu gewinnen gibt es einen von **zehn Buch-Gutscheinen im Wert von je 20 Euro**. Die Teilnahme ist möglich bis zum 30. April 2021.

l sg

1. Wie lange lesen Sie im Schnitt in BENE?

- gar nicht
- bis zu 5 Minuten
- bis zu 15 Minuten
- länger als 15 Minuten

2. Nehmen Sie das Heft manchmal auch ein zweites oder drittes Mal in die Hand, z. B. um etwas noch einmal nachzulesen?

- eher ja
- eher nein

3. Wie empfinden Sie den Inhalt von BENE?

	trifft zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu
informativ				
zeitgemäß				
inspirierend				
berührend				
heimatverbunden				
Texte sind gut verständlich				
Texte haben eine gute Länge				

4. Wie finden Sie die optische Gestaltung von BENE?

	trifft zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu
sieht gut aus				
abwechslungsreich				
übersichtlich				

5. Was gefällt Ihnen besonders gut an BENE?

6. Was gefällt Ihnen gar nicht an BENE?

7. Ich bin ...

- männlich
- weiblich
- divers

8. Mein Alter ist ...

- unter 30 Jahre
- 30 bis 39 Jahre
- 40 bis 49 Jahre
- 50 bis 59 Jahre
- 60 bis 69 Jahre
- 70 bis 80 Jahre
- älter als 80 Jahre

9. Wollen Sie uns abschließend noch etwas mitteilen?

Einfach online teilnehmen unter bene.mg/umfrage.
 Vielen Dank, dass Sie sich kurz Zeit für BENE nehmen!
 Es dauert höchstens 5 Minuten – versprochen.

NÄHE trotz DISTANZ

Ideen für ein neues Miteinander

Anderthalb Meter liegen zwischen uns und der Welt. Seit gut einem Jahr halten wir Abstand von den Menschen, die uns nahestehen. Von der guten Freundin, die wir nicht mehr mit einem Wangenkuss begrüßen, von der Großmutter, die wir nicht mehr fest umarmen, von dem Geschäftspartner, dem wir nicht mehr die Hand reichen. „Social Distancing“ („soziale Distanzierung“) lautet das Gebot der Stunde. Vorgaben, die uns die Corona-Pandemie aufzwingt und die wir einhalten, um uns selbst und andere zu schützen. Ein Zustand, der uns miteinander verbindet und voneinander entfernt. Wie wir neue Umgangsformen finden können – darüber hat BENE mit Vera Sadowski aus Bottrop gesprochen. Sie ist Fachkraft für strukturelle Prävention. Das heißt: Sie sensibilisiert Menschen für Themen wie die Vermeidung von Grenzüberschreitungen.





Vera Sadowski ist Sozialpädagogin und Fachkraft für strukturelle Prävention. Informationen zu ihrer Arbeit finden Sie im Internet auf der Seite www.sicher-I-ich.de.

BENE: Liebe Frau Sadowski, viele von uns müssen zurzeit auf persönlichen Kontakt zu Kollegen, Freunden oder der Familie weitgehend verzichten. Da ist die Kommunikation über das Internet doch ein gutes Mittel, oder?

Vera Sadowski: Natürlich. Sie ist in Zeiten von Corona notwendig und vor allem im Arbeitskontext sehr hilfreich. Auch im Privaten kann sie eine Art Krücke sein. Ein Freund von mir hat seiner Großmutter ein Tablet geschenkt. Nach dem Motto: „Ich darf dich zwar nicht treffen, aber ich möchte dich trotzdem sehen und mit dir sprechen. Deshalb kümmere ich mich darum, dass das möglich ist“. Man übernimmt so Verantwortung für den anderen. Das schafft eine andere Form von Nähe, die zumindest Zeit überbrücken kann.

Auf gewohnte Rituale wie das Händeschütteln müssen wir verzichten. Wie begrüßen wir uns denn dann?

Sadowski: Wir können Beziehungen auch ohne die herkömmlichen Begrüßungsformeln gestalten, indem wir uns zum Beispiel einen Moment lang gegenüberstehen und uns bewusst wahrnehmen. Es gibt viele Menschen, die das gut finden. Ihnen fehlen die gewohnten Rituale überhaupt nicht. Viele blühen auf, weil sie neue Formen der Kommunikation geschenkt bekommen. Wir haben jetzt die Chance, uns zu überlegen, wie wir uns zukünftig gegenüber treten und welche Rituale wir beibehalten möchten. So werden wir sensibler für unsere eigenen, aber auch für die Grenzen anderer.

Das bedeutet doch, dass wir mehr miteinander sprechen müssen, oder?

Sadowski: Ja. Wir sind jetzt in einer Situation, in der wir viel offener über unsere Wünsche in Bezug auf Nähe und Distanz sprechen können. Und das sollten wir auch tun.

Wir haben bisher über die Distanz zu vertrauten Menschen gesprochen. Was ist mit der Distanz zu Fremden?

Sadowski: Ich glaube, dass sich unser Distanzbedürfnis gegenüber fremden Menschen deutlich verändert hat. Sobald uns jemand zu nah kommt, fühlen wir uns dadurch bedroht. Es geht jetzt nicht mehr nur um eine persönliche Grenze, die überschritten wird, sondern um existenzielle Ängste, die aufgelöst werden. Dennoch fällt es vielen von uns immer noch

schwer, jemandem klar und deutlich zu sagen, dass er bitte Abstand halten soll.

Woran liegt das?

Sadowski: Wir sind leider einfach nicht gut darin, zu sagen: „Kommen Sie mir bitte nicht zu nah!“. Wir befürchten, dass unsere Bitte nicht akzeptiert wird. Allerdings müssen wir dringend lernen, unseren Wunsch nach Distanz zu äußern.

Hat sich unser Verständnis von Nähe und Distanz verändert?

Sadowski: Der Begriff der Distanz hat inzwischen viele positive Zuschreibungen bekommen, die er früher nicht hatte. Er steht für Sicherheit, Verantwortungsbewusstsein und Gesundheit. Mit dem Begriff der Nähe verbindet man das Risiko, krank zu werden. Man sollte Nähe und Distanz allerdings nicht gegeneinander aufwiegen. Nähe ist weiterhin wichtig für uns. Schließlich sind wir soziale Wesen. Eine neue Balance von Nähe und Distanz kann jeder nur für sich selbst finden.

Was ist mit den Menschen, die keine Distanz zueinander halten können? In vielen Familien verbringen Eltern und Kinder mehr Zeit gemeinsam als vor der Pandemie.

Sadowski: Bisher hatten wir aufgrund von Arbeit und weiteren Verpflichtungen nicht genug Zeit füreinander. Daher hieß es immer, die Zeit, die man zusammen verbringe, sei wertvolle Zeit, wovon wir mehr brauchten. Ich behaupte, dass sich das verändert hat.

Inwiefern?

Sadowski: Jeder braucht auch Zeit für sich. Es kann jedoch ganz schön schwer sein, zu seinen Liebsten zu sagen: „Ich brauche Abstand von euch!“ Der Wunsch nach mehr Distanz ist jedoch völlig in Ordnung. Schließlich haben wir uns ein Leben mit bestimmten Strukturen aufgebaut, in dem wir Freiräume hatten. Die Pandemie hat dieses gewohnte Leben radikal verändert. Natürlich ist man da schnell mal überfordert und genervt. Zu viel Nähe kann auch anstrengend sein.

Das Gespräch führte Kathrin Brüggemann.

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

Sie haben während der letzten Wochen gefastet? Konsequenz? Respekt! Dass all die angeblich so lustvollen Triple-Cheese-Mega-Burger-Beef-Royal-Exzesse mit XXL-Portionen Pommes Fettes plus 1,5-Liter-Cola-Giga-Becher nicht nur zwischen Aschenkreuz und Auferstehung schwer im Magen liegen und das Körperwachstum in eine ungewollte Richtung beschleunigen – dürfte mittlerweile sattem bekannt sein.

Dass wir oft zu schnell, zu viel und dann auch noch falsch essen, nämlich aus Langeweile, Frust oder Stress, ist dabei eine Sache. Die andere ist der Mangel an Bewegung. Es gibt Leute, die glauben, sportlich zu sein, nur weil sie dreimal täglich zu Fitness-Snacks, Aktiv-Joghurts oder Veggie-Wellness-Würsten greifen. Alles Quatsch. Aktiv-Joghurt bleibt nur ein fauler Abwehrzauber und bringt nix, wenn man nicht selber aktiv wird. In Nike, Puma, Adidas – gegen Adipositas.

Apropos: Oft sind gerade Männer trotzdem unterernährt. Seelisch. Deutschland ist Entwicklungsland. Männerentwicklungsland. Immer noch. Auch wenn seit Jahren Männer „im Aufbruch“ oder „in Bewegung“ neuen Schwung zum Beispiel in die kirchliche Männerseelsorge bringen. Da geht noch mehr.

Auf dass alle profitieren. Denn Männer, die sich bewegen: in der Familie, im Haushalt, an der Luft, im Gespräch, im Kopf – bauen Stress ab, tun etwas für ihr Herz und stärken ihr Immunsystem. Jede Wette, dass bei solch gesunden Mannsbildern auch Frauen seltener verschnupft reagieren.

Ich persönlich habe diesmal seit Aschermittwoch nicht gänzlich auf Fettgebackenes oder Süßkram verzichtet. Anders als jene ausgemergelten Girlies, für die das ganze Jahr nur Fastenzeit ist. Damit sie sich bei „Germany's next Esstörung“ von Schinder-Heidi aussortieren lassen können. Aber ich schweife ab. Also beim Mampfen habe ich mich kaum eingeschränkt, auch nicht beim Kochen. Nur beim Zugucken, wenn andere kochen. Und ich zieh das durch bis Ostern. Komplette ohne Kochshow, ich schwöre!

Klingt leichter, als es ist. Schalten Sie mal zu irgendeiner Tages- oder Nachtzeit die Glotze ein: Es wird überall gebrutzelt, geschmort, blanchiert, tranchiert, geschnippelt und geschnäbelt, bis Mund- und Magenschleimhaut schäumen. „ARD-Buffer“, „Küchenschlacht“, „Perfektes Dinner“ mit Lafer, Lichter, Mälzer, Müller, Freitag, Schuhbeck, Poletto, Rach, Henssler und so weiter ...

Da zu viele Köche den Einschaltquotenbrei verderben, gibt es immer mehr Kochsendungen, die ihr Glück jenseits des Tellerrands suchen. Sie sehen einem Restauranttester bei der inszenierten Arbeit zu oder kombinieren Bekanntes mit Bekanntem, wenn getrödel, gezockt und gegessen wird. Casting- trifft Game-, trifft Kuppel-, trifft Brutzelshow. Praktisch gesprochen: Bauer sucht Frau plus Küche sucht Bulle bei Bares für Rares. Wie gesagt, ich verzichte.

Bis Ostern. Mindestens. Und vermutlich darüber hinaus.

Es sei denn, irgendeine geschäftstüchtige Promi-Wachtel kommt noch in diesem Frühling auf die ultimative Chartshow-Eingebung: „Heidi Klum sucht Deutschlands gestörtesten Super-Dschungelkoch.“ Ich fürchte, ich würde wenigstens mal reinschauen. Vielleicht bringt es einen ja auf neue Ideen.



DAS GROSSE BENE-QUIZ DER ENERGIE

Nachschub, bitte! Nicht nur unser Körper benötigt regelmäßige Nahrungszufuhr – auch der Geist braucht Futter. BENE hat da was im Angebot: unser Quiz mit acht Fragen rund ums Thema Energie. Damit kennt sich der Mensch in unserer Region schließlich besonders aus. Oder?

- 1** Energie wird in der Einheit „Joule“ gemessen. Ein Joule entspricht etwa der Energiemenge, die man braucht, um ...

 - a: ein Gramm um einen Meter anzuheben.
 - b: 100 Gramm um einen Meter anzuheben.
 - c: 50 Kilogramm um einen Meter anzuheben.
 - d: zehn Tonnen um einen Meter anzuheben.
- 2** Energieausweise sind verpflichtend für ...

 - a: Fahrer von E-Bikes
 - b: Käufer von Haushaltsgeräten
 - c: Immobilienbesitzer
 - d: Flugreisende
- 3** „Wir laden unsere Batterie/ Jetzt sind wir voller Energie/ Wir sind die Roboter!“ Von welcher Band stammt der mittlerweile 43 Jahre alte Song?

 - a: Maschinenpark
 - b: Kraftwerk
 - c: Reaktorblock
 - d: Atomschutzbunker
- 4** Alter Menschheitstraum „Perpetuum mobile“: eine Maschine, die, einmal in Bewegung versetzt, ohne zusätzliche Energiezufuhr immer weiterläuft. Kann das überhaupt funktionieren?

 - a: Ja, ein Beispiel ist die Kernenergie.
 - b: Ja, etwa in einer Solarzelle
 - c: Ja, das Fraunhofer-Institut im sauerländischen Neuenrade steht kurz vor einem Durchbruch.
 - d: Nein, eine solche Konstruktion widerspricht den elementaren physikalischen Gesetzen.
- 5** „Aber die auf den Herrn harren, kriegen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht matt werden ...“ Aus welcher Bibelstelle stammt das Zitat?

 - a: Aus dem Ersten Buch Mose
 - b: Aus dem Buch Jesaja
 - c: Aus dem Buch der Psalmen
 - d: Aus dem Brief des Paulus an die Römer
- 6** Klassische Glühlampen vergeuden viel Energie durch Wärmeabstrahlung. Wer oder was ist am effektivsten, weil 98 Prozent der Energie in Licht umgewandelt werden?

 - a: Halogenlampen
 - b: LED-Lampen
 - c: Leuchtstoffröhren
 - d: Glühwürmchen
- 7** Wasserkraft gehört zu den beliebtesten erneuerbaren Energiequellen. Welches Land ist Spitzenreiter und gewinnt über 98 Prozent seiner Energie aus Wasserkraft?

 - a: Norwegen
 - b: Indien
 - c: Kanada
 - d: Namibia
- 8** Auf der Zeche Prosper Haniel wird seit Ende 2018 keine Kohle mehr gefördert. Kann man zur Energiegewinnung das methanhaltige Grubengas nutzen?

 - a: Nein, zu gefährlich. Schließlich sorgte Grubengas unter Tage für tragische Unglücke.
 - b: Nein, das funktioniert nur in einer Zeche, die in Betrieb ist.
 - c: Theoretisch ja, aber es lohnt sich wegen der geringen Konzentration des Gasgemischs nicht.
 - d: Seit 2014 wird Energie aus Grubengas zur Strom- und Wärmegewinnung ins Fernwärmenetz von Bottrop eingespeist.

I acp

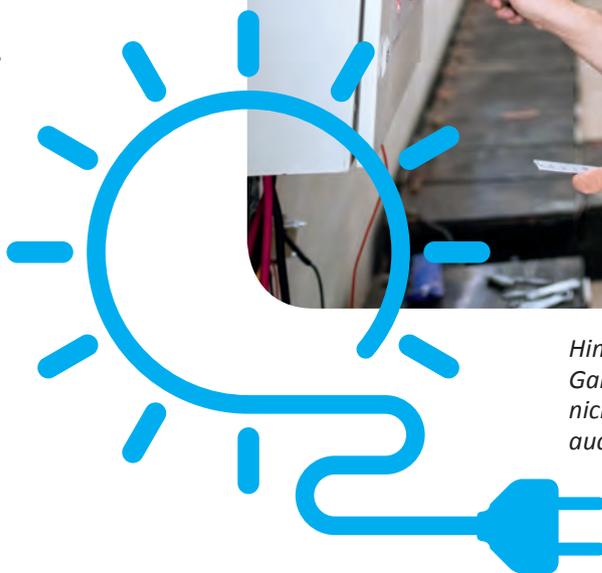
Machen Sie mit bei unserem Quiz! Diesmal verlosen wir unter allen richtigen Einsendungen **fünfmal je zwei Eintrittskarten für das Erlebnismuseum Phänomenta** in Lüdenscheid. Schicken Sie uns die Quiz-Lösung mit Ihrer Telefonnummer per E-Mail an gewinnspiel1@bene-magazin.de oder per Post an Redaktion BENE, Zwölfling 16, 45127 Essen. Einsendeschluss ist der **30. April 2021**.

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

UNTER STROM

In argentinischen Andendörfern errichtet er Solaranlagen und bringt den Bauern den Umgang mit der Technik bei, um ihnen eine bessere Zukunft zu ermöglichen. Padre Lucas Gabriel Galante ist Priester und Techniker, Freund und Lehrer.

Text Christina Weise | Fotos Jürgen Escher



Himmlische Kraft: Lucas Gabriel Galante (vorn) ist nicht nur Pater, sondern auch Solarstrom-Experte.

„Die Menschen wollen ihre Heimat nicht verlassen, sie wünschen sich nur ein wenig mehr Lebensqualität“, sagt Padre Lucas Gabriel Galante. Als er zum ersten Mal in die karge Region im Norden Argentiniens kam und die Dörfer in den hoch gelegenen Tälern am Osthang der Anden besuchte, wunderte er sich, warum es hier keinen Strom gab – bei rund 340 Sonnentagen im Jahr. Der Priester stammt aus einer Mechanikerfamilie und hatte schnell eine Idee: 24 Stunden am Tag genug Strom für Licht, Kühlschränke und Werkzeuge durch Solarenergie. „Es ist eine Photovoltaik-Inselanlage mit Energiespeicher, die die umliegenden Häuser mit Strom versorgt und unabhängig vom öffentlichen Stromnetz ist“, erklärt er nicht ohne Stolz. Drei Dörfer werden mittlerweile so mit Solarstrom versorgt.

Die Augen von Padre Lucas leuchten, wenn er von Watt und Volt spricht,

wenn er Kabel überprüft und Maschinen repariert – und vor allem: wenn er sein Wissen weitergeben kann. „Dies ist kein rein technisches Projekt, es ist in erster Linie sozial, und die Basis von allem ist der Glaube“, erklärt Padre Lucas. „Die Menschen erhalten nicht nur Strom und Licht, sondern Hoffnung, Selbstbewusstsein und die Möglichkeit, in ihrer Heimat zu bleiben. Es eröffnen sich ganz neue Perspektiven.“

So können die Tante-Emma-Läden nun die Lebensmittel länger lagern und damit mehr Waren anbieten, auch handwerkliche Tätigkeiten wie Schreinern, Schweißen und Backen sind mit dem Strom aus der Sonne einfacher umsetzbar und ermöglichen neue Jobs. Das ist enorm wichtig in einem Land, in dem rund 41 Prozent der Bevölkerung in Armut leben, zehn Prozent davon sogar in extremer Armut. Die Menschen organisieren sich selbst in einer Kommission,

verwalten das durch die Stromgebühren erwirtschaftete Geld und kümmern sich um die Instandhaltung der Solaranlage. Sie sind zufrieden, denn die Kosten sind gering. Sie zahlen nur, was sie verbrauchen, und das Geld kommt dem Projekt zugute. In den einfachen Häusern entstehen nun Träume von eigenen Werkstätten und Bäckereien – von einer Zukunft auf dem Land.

Das Projekt von Padre Lucas wird unterstützt durch Adveniat. Das bischöfliche Lateinamerika-Hilfswerk hat seinen Sitz in Essen. Spenden erreichen das Hilfswerk über das Konto bei der Bank im Bistum Essen, IBAN: DE03 3606 0295 0000 0173 45, oder unter www.adveniat.de.

GEMEINSAM WACHSAM SEIN

„Missbrauch und Katholische Kirche – das ist natürlich gerade ein Riesen-Thema. Zu Recht. Es gibt viele Betroffene“, sagt Simon Friede ernst. Er und seine Kollegin Dorothe Möllenberg (Foto) leiten seit dem vergangenen Jahr beim Bistum Essen den neuen „Stabsbereich Prävention und Intervention gegen Gewalt und sexualisierte Gewalt“.

„Die Leute sollen wissen, dass wir unseren Job sehr aufrichtig machen“, betont Dorothe Möllenberg.



Dorothe Möllenberg ist seit 2020 die Präventionsbeauftragte des Bistums: Sie sorgt dafür, sexuellen Missbrauch zu verhindern. „Im Prinzip in allen katholischen Einrichtungen, den Gemeinden oder Schulen zum Beispiel“, erklärt die studierte Sozialarbeiterin. Sie unterstützt unter anderem die Institutionen bei der Erstellung von Schutzkonzepten und verantwortet die Ausbildung von Referentinnen und Referenten, die jeweils vor Ort vorbeugende Schulungen gegen sexuellen Missbrauch durchführen.

„Dass es so eine Form von Gewalt gibt, so eine abscheuliche Form von Übergriffbarkeit, das wollen Menschen oft zunächst nicht wahrhaben, wenn es ums eigene Umfeld geht“, erklärt Simon Friede, der seit einem Jahr der Interventionsbeauftragte des Bistums, also zuständig für tatsächliche Vorfälle ist.

Wer von sexuellem Missbrauch durch Priester, Diakone, Ordensleute oder andere Mitarbeitende der Kirche betroffen ist, wendet sich meist zunächst an die dafür bereitstehenden **unabhängigen**, nicht bei der Kirche angestellten **Ansprechpersonen**: Die ehrenamtlich Engagierten **Mechtild Hohage und Anke Kipker** sind unter den **Telefonnummern 0151 57150084 und 0171 3165928** zu erreichen.

Alle konkreten Fälle landen schließlich bei Simon Friede auf dem Tisch. „Ich setze dann alles daran, dass die Betroffenen das größtmögliche Maß an Gerechtigkeit erfahren. Und dass alle Menschen dort, wo der Missbrauch passiert ist, Unterstützung erhalten. Wir wollen allen das größtmögliche Maß an Sicherheit garantieren“, erklärt der Sozialpädagoge.

Auch im sogenannten „MHG-Projekt“, bei dem rund 90 Personen in verschiedenen Projekten die kirchlichen Strukturen und Kulturen im Bistum Essen überprüfen, gibt es Arbeitsgruppen zu den Themen „Prävention“ und „Intervention“. Ihre Empfehlungen werden Simon Friede und Dorothe Möllenberg demnächst bearbeiten.

Einen Appell möchten sie an alle Christinnen und Christen richten. „Dass wir gemeinsam wachsam sind, Kinder sowie hilfsbedürftige Erwachsene schützen und so ein sicheres Leben, Arbeiten und In-Kirche-Sein ermöglichen“, bringt es Dorothe Möllenberg auf den Punkt.

Text Sandra Gerke

Kontakt

Weitere Infos im Internet unter hilfe.bistum-essen.de. Das Sekretariat des Stabsbereichs Prävention und Intervention ist unter **Telefon 0201 2204-230** zu erreichen.

Mein
Glaubensort?
Unter Wasser!





„Ich bin leidenschaftliche Taucherin. Als Krankenschwester im Nachtdienst ist dieser Sport für mich eine gute Energiequelle. Bei einem meiner ersten Tauchgänge im Roten Meer vor 21 Jahren habe ich einmal eine wunderschöne Felsgrotte gesehen. Sie befand sich an einer Wand, an der ich vorbeitauchte, und war von innen mit bunten, flachen Korallen besetzt. Ich verweilte für einen kleinen Moment. Und betete. Dieses Erlebnis werde ich nie vergessen. Seitdem bete ich immer bei meinen Tauchgängen. Die Schöpfung zeigt sich in allen unseren Lebensräumen.“

BENE-Leserin Claudia Rotermund (59), Oberhausen

Schreiben Sie uns!

Gibt es einen Platz, der Sie immer wieder auf ganz spezielle Weise bewegt oder beruhigt, an dem es Ihnen leichtfällt, mit den „guten Mächten“ in Verbindung zu kommen? Erzählen Sie uns von Ihrem persönlichen Glaubensort! Es müssen nicht immer Kirchen und Kapellen sein: ein Fleckchen in der Natur, Ihr Hobbyraum, der Familientisch ... Überall lassen sich Orte entdecken, an denen man spürt: Gott ist da!

Die Redaktion freut sich auf Ihre Einsendungen: E-Mails an glaubensort@bene-magazin.de oder per Post an Redaktion BENE, Zwölfling 16, 45127 Essen.

EIN HERZENS-ANLIEGEN



Mit einem selbst entwickelten Konzept will eine junge Bottroperin andere spielerisch stärken

Dienstagnachmittag in der Schulbetreuung. Erst wissen die Kinder nicht recht, was sie von den zwei Puppen halten sollen, die Kristina Sophie Grohs mitgebracht hat. Doch kaum hat sie ihnen die knuffigen Puppen Anna und Emmo in die Hand gedrückt, leuchten die Kinderaugen. Ein Junge fixiert einen grünen, verschreckten Smiley auf der Puppe. Behutsam spricht ihn Kristina Sophie Grohs an. Langsam sagt der Junge: „Heute Nacht hatte ich einen schlimmen Traum, ich hatte Angst, da waren Monster.“

Text Isabelle Sprang | Fotos Achim Pohl



Kristina Sophie Grohs hat ihre persönliche Geschichte auf die Idee gebracht, die Initiative „HerzJa“ zu gründen. Weitere Infos, auch zu den Puppen Anna und Emmo (rechts), gibt sie unter www.herzja.de.

Anzeige

BUSREISE
09.10. - 17.10.2021
€ 995,- im DZ / € 1.195,- im EZ

FLUGREISE
10.10. - 16.10.2021
€ 1.275,- im DZ / € 1.425,- im EZ

FLUGREISE/PILGERWANDERUNG
10.10. - 16.10.2021
€ 1.275,- im DZ / € 1.425,- im EZ

BISTUMS WALLFAHRT UMBRIEN 2021

Das Land des Heiligen Franziskus

Wie für 2020 bereits geplant, bieten wir die Diözesanwallfahrt nach Umbrien in Kooperation mit dem KAB-Diözesanverband Essen und dem Katholischen Ferienwerk Oberhausen (KFO - zugleich Reiseveranstalter) mit drei unterschiedlichen Programmen an.

Durch die Verschiebung der Wallfahrt ist es möglich geworden, dass neben Weihbischof Ludger Schepers auch Bischof Dr. Franz-Josef Overbeck, der auf den Namen des Hl. Franziskus getauft ist, an dieser Wallfahrt teilnehmen wird.

Wir würden uns freuen, wenn wir auch Sie bei der Wallfahrt als Teilnehmer begrüßen könnten!

Bistum Essen
Michael Dörnemann
Msgr. Dr. Michael Dörnemann
Wallfahrtsleiter

Weitere Informationen:
Tel. 0208 99423-72 oder -78
info@wallfahrt2021.de
www.wallfahrt2021.de

KFO
Katholisches Ferienwerk Oberhausen

Urlaub 2021

- FAMILIENURLAUB
- SIGHTSEEING FÜR FAMILIEN
- KINDER-, JUGEND- & SPRACHREISEN
- SENIORENREISEN & TAGESTOUREN
- STÄDTE-/STUDIENFAHRTEN

Jetzt den neuen Reisekatalog kostenlos und unverbindlich nach Hause bestellen:
☎ 0208 99423-0 ✉ info@kforeisen.de
🌐 www.kforeisen.de

Kristina Sophie Grohs, zertifizierte Elternbegleiterin und Fachkraft für inklusive Bildung und Erziehung, berichtet, dass Kinder, oft durch die Puppen ermuntert, von Erlebnissen erzählen, häufig über Belastendes. Vermutlich ist im Alltag zu wenig Platz dafür. Kindern fällt es recht leicht, über die Puppen Zugang zu ihren Gefühlen zu finden.

Genau darum geht es Kristina Sophie Grohs. Anderen zu helfen, ihre verschlossenen Herzen zu öffnen, Emotionen zuzulassen, mit sich selbst im Einklang zu leben, den eigenen Weg zu finden. Diese Impulse möchte sie möglichst vielen vermitteln: Kindern wie Erwachsenen, Gesunden wie Kranken. Wie kommt es, dass eine junge Frau solch eine Botschaft spürt und zu ihrer Berufung macht?



Die 32-Jährige hat einen angeborenen Herzfehler. Im Alter von fünf Jahren wurde sie operiert – erfolgreich. Davor und danach verbrachte sie viel Zeit in Kliniken. Natürlich gab es dort auch unschöne Erlebnisse, doch über ihre Herzkrankheit an sich redet sie nicht viel. „Mir geht es richtig gut, das ist das Wichtigste.“ In der Tat hat Kristina Sophie Grohs so gut wie keine Einschränkungen.

„Als Kind fühlte ich mich gar nicht so sehr körperlich anders, aber innerlich schon“, erzählt sie. Als Erwachsene grübelte sie: Wenn es organische Herzfehler gibt, kann es auch emotionale Herzfehler geben? Heute ist sie davon überzeugt, dass das so ist. Lächelnd erklärt sie: „Emotionaler Herzfehler, das ist ein Begriff, den ich in die Gesellschaft bringen möchte.“

Für meinen Geschmack geht es bei uns zu sehr um Leistungsorientierung. Emotionales bleibt auf der Strecke.“

Es war ein längerer Prozess, bis die Autodidaktin herausgefunden hatte, was sie heute für ihre Lebensaufgabe hält. Intensiv setzte sie sich mit sich selbst auseinander. Mit ihrer anatomischen Narbe, die sie als Kind störte. Und mit ihren seelischen Narben. „Die Beschäftigung mit mir selbst war nicht immer schön“, gesteht Kristina Sophie Grohs. „Aber nur wer sich selbst versteht, lebt wirklich!“, zitiert sie den Benediktinerpater und Erfolgsautor Anselm Grün.

Grohs gründete die Initiative „HerzJa“, mit der sie dazu anregt, „Ja“ zu sich selbst zu sagen – samt aller Schwächen. Ihr Umfeld reagierte anfangs mit Skepsis auf ihr Konzept, und sie merkte, dass ihr Anliegen für viele schlicht zu wenig greifbar war. Auf der Suche nach einer Visualisierung entwickelte sie die Puppen Anna und Emmo. Mit diesen bringt sie zwei Dinge zusammen, die in der Medizin in der Regel getrennt sind: das anatomische und das emotionale Herz. Anna steht für Anatomie, Emmo für Emotionalität. Die zwei veranschaulichen charmant beide Seiten des Herzens. Kristina Sophie Grohs ist überzeugt: „Die Gesundheit der einen Seite hängt von der anderen ab. Daher ist den Puppen ein sich ergänzendes Puzzleherz eingenäht.“

Wie funktionieren nun Anna und Emmo? „Sie sollen Seelenbegleiter sein und helfen, wunde Punkte anzusprechen.“ Sie denkt kurz nach, fügt dann an: „Solche Puppen hätten mir als Kind geholfen.“ Möchte sie mit den Puppen ein Therapiekonzept umsetzen? Kristina Sophie Grohs schüttelt sofort den Kopf. „Therapie, das klingt oft wie ein Stempel. Mir geht es darum, mithilfe der Puppen Nähe, Offenheit und Beziehung zu schaffen. Menschen sollen sich selbst und ihre Gefühle entdecken. Und dadurch stärker werden.“

Passioniert erklärt sie: „Aus meinem anfänglichen Projekt wurde mit der Unterstützung meines Bruders ein Unternehmen mit Kooperationspartnerschaften zwischen ‚HerzJa‘ und verschiedenen Organisationen sowie einem Facharzt. Wir bieten Seminare, Kurse und Arbeitsgruppen zum Beispiel an Schulen an. Mein Wunsch ist es, dass Kinder und Erwachsene mithilfe von Anna und Emmo mit sich in Kontakt kommen, an ihren potenziellen emotionalen Herzfehler herangehen, um so das Beste aus sich herauszuholen. Ich lebe ‚HerzJa‘ mit all meiner Leidenschaft.“ Sie ergänzt nachdenklich: „Ich wünsche mir, dass es anerkannter ist, dass der Weg manchmal nicht klar ist, denn der Weg ist das Ziel.“ Und eine weitere Botschaft will sie unbedingt noch loswerden: „Trau dich, sag Ja zu deinem Herzen!“

AUFGELADEN MIT GUTEN

Warum Segensrituale nicht nur an Ostern Mut machen

„Viel Glück und viel Segen auf all deinen Wegen“, heißt es in einem Geburtstagslied. „Was für ein Segen!“, sagen wir, wenn wir erleichtert sind oder uns über etwas freuen. Die Redewendung „Meinen Segen hast du“ verwenden wir, wenn wir jemanden in seinem Vorhaben bestärken möchten. Ein Segen scheint also ein echter Energiespender zu sein. Doch was genau bedeutet eigentlich „Segen“? BENE bringt Licht ins Dunkel.

Text Kathrin Brüggemann

Mitarbeit Jennifer Reffemann, Referentin für Liturgie im Bistum Essen

VON HERZEN

Laut Schöpfungsgeschichte der Bibel hat Gott alle Lebewesen gesegnet (Genesis 1,1 bis 2,4a). Jeder Mensch kann also den Segen, den er in sich trägt, weitergeben. Dafür muss er keinen Kurs gemacht haben oder geweiht sein. Es reicht schon, wenn er jemandem von Herzen einen guten Tag wünscht, ihm wohlwollend ein „Mach’s gut“ mit auf den Weg gibt oder ihm verspricht, ganz fest an ihn zu denken.

POSITIVE ENERGIE

Das Wort „segnen“ leitet sich vom lateinischen Begriff „bene dicere“ ab. Das bedeutet „Gutes sagen“ oder auch „Gutes wünschen“. Ein Segen ist ein Geschenk, das einer dem anderen macht, indem er ihm positive Energie und Hoffnung sendet. Er schließt ihn sozusagen an den Kraftstrom Gottes an. Ein Segen soll heilend, stärkend und ermutigend sein.

EIN ZEICHEN DER LIEBE

Christinnen und Christen stellen das, was ihnen am Herzen liegt, mit einer Segnung unter einen ganz besonderen Schutz: das Wohl eines Kindes, die Genesung der kranken Großmutter, die gesunde Rückkehr eines Reisenden, die unfallfreie Autofahrt, das gemeinsame Essen. Ein Segen ist ein Zeichen der Liebe.

WÜNSCHEN

EINER FÜR ALLE

Hat der Segen eine wichtige Bedeutung für die Gemeinschaft, ist eine geweihte Person gefragt, zum Beispiel ein Priester. Dieser segnet unter anderem Menschen, die sich vor Gott das Eheversprechen geben oder getauft werden möchten. Und: Am Ende jeder Messe gibt er einen Segen an die Gemeinde weiter. Auch Wohnungen, Krankenhäuser oder Kindergärten darf er in die göttliche Obhut geben.

GROSSE GESTEN

Den Segensspruch „Der gute Gott möge dich beschützen“ unterstützen viele Gläubige mit einer Geste. Sie machen einem geliebten Menschen ein Kreuzzeichen auf die Stirn oder legen ihm die Hand auf den Kopf. Damit machen sie deutlich: „Mein inniger Wunsch ist es, dir beizustehen. Und ich möchte, dass du das spürst.“

KRAFTVOLLES NASS

Der Priester verwendet bei einer Segnung Weihwasser, das er in der Osternacht mit einem speziellen Ritus segnet. Das kraftvolle Nass befindet sich normalerweise in kleinen Becken oder Schalen am Eingang der Kirche. Besucher tauchen ihre Fingerspitzen vor Beginn einer Messe hinein und machen ein Kreuzzeichen. So erinnern sie sich an ihre Taufe. Aufgrund der coronabedingten Hygienevorschriften befindet sich zurzeit kein geweihtes Wasser an öffentlich zugänglichen Orten.

BERÜHMTHEITEN

Zu den wohl bekanntesten Segenssprüchen gehört der Gruß der Sternsinger, den sie am Dreikönigstag (6. Januar) an die Haustüren schreiben. Er lautete in diesem Jahr 20*C+M+B+21. Die Buchstaben stehen für die Worte „Christus Mansionem Benedicat“. Übersetzt heißt das: „Christus, segne dieses Haus.“ Ein weiterer berühmter Segensspruch besteht aus den Worten „urbi et orbi“. Er geht zum Beispiel am Ostersonntag um die Welt. Papst Franziskus spricht ihn aus und segnet so die Stadt („urbi“) und den Erdkreis („orbi“).



FÜR ALLE FARBEN

Mit Bergbaumode aus dem Ruhrgebiet Zeichen setzen

Text Kathrin Brüggemann

Bergmannshemden stapeln sich auf den Arbeitstischen. Kohlestücke liegen im Holzregal. Nähmaschinen rattern fleißig über den Stoff. Im Gladbecker Atelier des Modeunternehmens Grubenhelden macht man sich im wahrsten Sinne des Wortes die Hände schmutzig. „Wir verwenden einen speziellen Kohledruck“, erklärt Geschäftsführer Matthias Bohm. „Und wir arbeiten in jedes Kleidungsstück Teile eines originalen Grubenhemdes mit ein.“ So möchte er an das Erbe der Kumpel erinnern, die bis Ende 2018 unter Tage geschuftet haben.

Mit dieser Idee ergatterte das erfolgreiche Start-up bei der Verleihung des Gründerpreises NRW den dritten Platz. „Die Ära des Bergbaus wird im Alltag der Menschen wieder präsent – in ihrer Kleidung“, begründet Andreas Pinkwart, NRW-Minister für Wirtschaft, Digitales und Energie, die Entscheidung der Jury. Diese besteht aus dem NRW-Wirtschaftsministerium und der NRW-Bank.

Matthias Bohm machte seine innovative Bergbaukleidung nicht nur in Deutschland, sondern auch in den USA bekannt. Er durfte sie im Frühjahr 2019 auf der legendären „New York Fashion Week“ präsentieren. „Mode und Maloche: Darüber berichtete dann sogar die New York Times“, sagt er stolz. Er spricht so schnell wie jemand, dem die Zeit davonrennt. Inzwischen hätten sein Team und er Ware in fast jedes Land dieser Erde verschickt, erzählt er. Als Lager- und Versandstätte dient die entweihte St.-Elisabeth-Kirche in Gladbeck, die sich inzwischen im Besitz der Grubenhelden befindet. „Wir erzählen nicht nur eine Geschichte, sondern vermitteln auch Werte wie Zusammenhalt, gegenseitige Achtung und Toleranz. Diese waren bereits für die



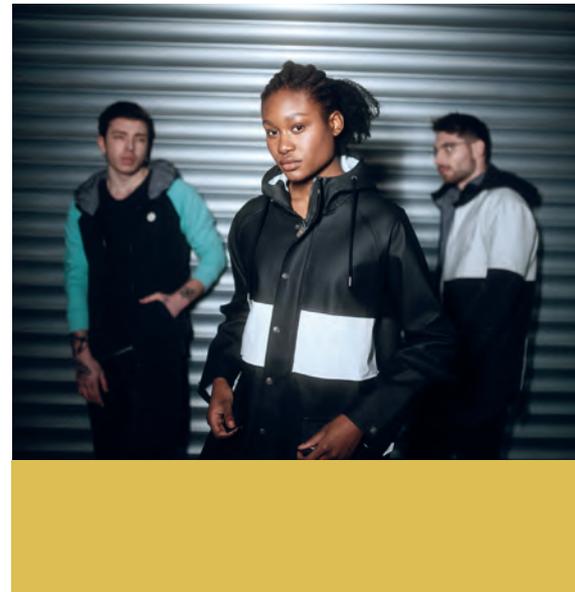
Geschäftsführer Matthias Bohm im „Freiraum“-Laden in Gladbeck (I.). Der Sportwissenschaftler, der im Marketingbereich des Fußballvereins Schalke 04 und der Stadtwerke Gelsenkirchen gearbeitet hat, gründete 2016 die Grubenhelden GmbH. Inzwischen beschäftigt er mehr als 15 Mitarbeitende, darunter fünf Modedesignerinnen und sieben ehemalige Bergleute. Es gibt weitere Verkaufsflächen auf der Zeche Zollverein in Essen und im Centro Oberhausen.

Kumpel unter Tage überlebenswichtig“, so der 38-Jährige. Sein Urgroßvater war ebenfalls Bergmann.

Mit der Kollektion „For all colours“ („Für alle Farben“) positioniert er sich mit seinem Unternehmen klar gegen Rassismus und Fremdenhass und für Diversität. „Wenn wir nicht laut werden, bekommen gewisse Gruppierungen die Überhand“, warnt er.

Ausgrenzung zu vermeiden, indem man Benachteiligte fördert: Das ist Matthias Bohm wichtig. Deshalb arbeitet er mit mehreren Inklusionswerkstätten zusammen. Außerdem hat er den Nachwuchs im Blick. Seit August 2020 kann man sich in seinem Betrieb zur Schneiderin oder zum Schneider ausbilden lassen. „Damit lebt ein altes Handwerk wieder auf“, sagt er.

Begegnungen mit Bergleuten geben ihm Motivation und Kraft für die Zukunft. „Vor einiger Zeit war ein ehemaliger Kumpel bei mir im Laden“, erinnert er sich. „Mit Tränen in den Augen sagte er, wie schön es sei, dass die Geschichte des Bergbaus so würdevoll weitererzählt wird.“



...dreimal je einen hochwertigen bunten Kapuzenpullover aus der aktuellen Kollektion „For all colours“ (siehe Fotos oben).

Wer an der Verlosung teilnehmen möchte, schickt bitte bis zum 15. Mai 2021 eine E-Mail mit dem Stichwort „Grubenhelden“ an gewinnspiel2@bistum-essen.de oder eine Postkarte an **Redaktion BENE, Zwölfling 16, 45127 Essen**. Die Angabe der Konfektionsgröße (XS, S, M, L, XL, XXL oder 5XL) bitte nicht vergessen. Glück auf!

Weitere Infos unter www.grubenhelden.de

POWER

FÜR NEUE PROJEKTE

Das Bistum Essen unterstützt innovative Ideen und soziales Engagement

In der größten Not da zu sein – eine der zentralen Aufgaben der Kirche. Vor allem in Zeiten von Corona, wenn Menschen oft unverschuldet vor dem Nichts stehen, ist Unterstützung wichtig. Das Bistum Essen stellt auch deshalb finanzielle Hilfen aus einem Innovationsfonds und einem Sozialfonds zur Verfügung.

Mit dem Sozialfonds werden Menschen unterstützt, die in eine schwierige Lebenssituation geraten sind. „Im letzten Jahr ging es dabei vor allem um Projekte, die sich auf die Auswirkungen der Pandemie bezogen haben“, erklärt Sabine Köther, Referentin für diakonische Pastoral und Pfarreibegleitung. Mitarbeitende in Lebensmittelausgaben bekamen Handschuhe und Hygienesprays, bedürftige Familien Gesellschaftsspiele und Wohnungslose mobile Waschbecken.

Die Antragsteller sind in der Regel Initiativen und Verbände aus Kirchengemeinden und Pfarreien, denen die finanziellen Mittel für die Umsetzung eines sozialen Projektes fehlen. „Die Spanne zwischen gut situierten Menschen und Menschen am Rande der Existenz wird immer weiter auseinanderklaffen“, befürchtet die Mitarbeiterin des Bistums Essen. „Deshalb hoffen wir, dass wir auch zukünftig in der Gesellschaft tätig sein können.“ Das Ziel sei es, Benachteiligte zu fördern, sagt sie. „Mit den finanziellen Mitteln aus dem Sozialfonds wollen wir daran mitwirken, dass Menschen vorhandene Energien wieder neu entdecken.“

Mit dem Innovationsfonds werden vor allem pastorale Projekte nach vorn gebracht. Es gab zum Beispiel finanzielle Hilfen für Menschen, die eine ökumenische Stadtkirche oder mobile Seelsorgegespräche organisiert haben. Bis zum Ende des Jahres können Gelder aus dem Innovationsfonds abgerufen werden. „Wir sind dabei, Kirche neu zu denken und zu gestalten“, so Michael Dörnemann, Leiter des Dezernats Pastoral. „Deshalb hoffen wir darauf, dass viele Ideen zur Umsetzung kommen. Unser Ziel ist es, nah und wirksam zu sein.“

Text Kathrin Brüggemann

Informationen Innovationsfonds:

Michael Dörnemann, Leitung Dezernat Pastoral
Telefon: 0201 2204-631

E-Mail: dezernat.pastoral@bistum-essen.de

Internet: bene.mg/innovationsfonds

Informationen Sozialfonds:

Sabine Köther, Referentin für diakonische
Pastoral und Pfarreibegleitung

Telefon: 0201 2204-561

E-Mail: sabine.koether@bistum-essen.de

Internet: bene.mg/sozialfonds

Wirksam sein – auch dank Ihrer Hilfe!

Sie möchten die Arbeit des Sozialfonds unterstützen? Dann leisten Sie Ihren ganz persönlichen Beitrag.

Spendenkonto des Ruhrbistums:
Bank im Bistum Essen, IBAN: DE31 3606 0295
0066 4010 22, Stichwort „Sozialfonds“

ENTSPANNTES ARBEITEN

So lässt sich die Zeit im Homeoffice besser nutzen

25 Minuten arbeiten, fünf Minuten Pause: Die sogenannte Pomodoro-Technik ist ein beliebtes Modell für Zeitmanagement. Das Bistum Essen lädt mit dieser Methode ein, per Video auf der Insel Texel, am Dom oder auf der Bottroper Halde Haniel zu arbeiten.

Sanftes Meeresrauschen und leicht pfeifender Wind. Nach einigen Sekunden fliegen Möwen vorbei, lassen ihr typisches Kreischen und Lachen über dem Strand auf Texel erklingen. Das Gras in den Dünen weht leicht, dahinter gut sichtbar der Wohnwagen der Touristenseelsorge des Bistums Essen. Ein Motorboot fährt über die Wellen, plötzlich erklingt eine Musikmelodie. Sie zeigt an: Jetzt kommen fünf Minuten Pause, denn 25 Minuten Arbeitsphase sind vorbei.

Zu den Videos:

Essener Dom:

bene.mg/dom

Kreuzgang Essen:

bene.mg/kreuzgang

Insel Texel:

bene.mg/texel

Halde Haniel in Bottrop:

bene.mg/halde

Viele Menschen arbeiten aktuell im Homeoffice. Da fällt es nicht immer leicht, sich die Zeit außerhalb des gewohnten Arbeitsplatzes einzuteilen, ohne Ablenkung konzentriert zu arbeiten und genug Pausen zu machen.

Eine beliebte Zeitmanagement-Methode, um genau das zu erreichen, ist die sogenannte Pomodoro-Technik. Erfunden hat diese Methode in den 1980er-Jahren der Autor Francesco Cirillo – benannt nach einer Küchenuhr in Form einer Tomate, der „pomodoro“.

Aktuell gibt es zu dieser Methode vor allem viele YouTube-Videos, mit denen

man zum konzentrierten Arbeiten ganz einfach an andere Orte reisen kann, echte und erfundene. Zum Beispiel lässt sich in der Atmosphäre von Schloss Hoggwarts, der Schule des Roman-Helden Harry Potter, gut fleißig sein.

Auch das Bistum Essen schickt Sie per Video an verschiedene Orte seiner Region: Neben den Dünen der Nordseeinsel Texel können Sie sich zum Arbeiten in den Essener Dom setzen, sich in den benachbarten Kreuzgang oder auf die Halde Haniel begeben. Jedes Video begleitet bei zwei Stunden Arbeit. | Im



Anzeige

**STANDHALTEN
SONNE SPÜREN
AUFBRECHEN**

**WIR SIND DA –
AUCH MIT IMPULSEN
FÜR ZU HAUSE**

team:exercitia
LEBEN ÜBEN. SEIT MENSCHENGEDENKEN.
www.team-exercitia.de

DURCH DEN DIGITALEN DSCHUNGEL



Mehr Medienkompetenz für alle Generationen dank ZEBRA

Text Corinna Ten-Cate

Durch Instagram scrollen, mit Snapchat Fotos aufnehmen oder via Google Antworten für die Hausaufgaben recherchieren: Für Anna gehört das zum Alltag. Mit digitalen Medien kennt sich die 14-Jährige ganz gut aus. Eigentlich. Denn manchmal wird die Jugendliche aus Wetter an der Ruhr beim Surfen in den Weiten des World Wide Web auch unsicher: „Es gibt so viele Infos, da frage ich mich schon: Welche sind echt und welche nicht?“ Eine Sorge, die sie mit ihrer Mutter teilt. Doch kommen bei der 43-Jährigen noch ganz andere Fragen hinzu, zum Beispiel: „Soll ich die Smartphone-Nutzung meiner Tochter beschränken?“ Oder: „Wie sieht es mit dem Datenschutz bei Videokonferenzen aus?“ Antworten finden beide jetzt bei derselben Anlaufstelle: ZEBRA, die neue Onlineplattform der Landesanstalt für Medien NRW, bietet Orientierung im digitalen Alltag.

Wie der Zebrastreifen über die Straße soll die Beratungsplattform unter www.zebra-medienfragen.de zuverlässig durch das Internet führen und Menschen jeden Alters im Dschungel aus neuen Apps, Nutzungsbedingungen,

Datenschutzregelungen und Technologien eine sichere Zone bieten. Ein Angebot, das in Zeiten von Corona noch wichtiger geworden zu sein scheint – für die Schülerin ebenso wie für den Senior. Denn wenn persönliche Treffen, gemeinsames Lernen und Arbeiten, Shopping und Sport, Kinonachmittage und Theaterabende nicht möglich sind, schaffen Videotelefonate, Clubhouse-Gesprächsrunden, Livestream-Konzerte oder Fitness-Apps Wege aus Langeweile oder Einsamkeit.

„Die Corona-Pandemie zeigt wie unter einem Brennglas den Stellenwert von Medienkompetenz in einer zunehmend digitalen Gesellschaft“, erklärte auch Staatssekretär Nathanael Liminski bei der Vorstellung der Plattform. ZEBRA gibt hier Hilfestellung, unabhängig und schnell: Wer eine Frage stellt, bekommt die Antwort innerhalb weniger Klicks – wenn die Informationen bereits auf der übersichtlich gestalteten Plattform gelistet sind. Wer nicht fündig wird, kann seine persönliche Frage direkt stellen. Einfach in die Suchmaske tippen, Mailadresse oder Handynummer angeben, Datenschutzbestimmungen

zustimmen – und warten. Nach 24 Stunden landet die Antwort im Mailpostfach oder per SMS auf dem Handy.

Rund 200 Fragen wurden auf diese Weise allein in den ersten drei Wochen von ZEBRA eingereicht und beantwortet. Besonders gefragt waren dabei Themen wie Mediennutzung von Kindern, Datenschutz und Desinformation. Stichwort: Fake News. „Dabei geht es häufig darum, wie und woran man seriöse Quellen erkennt“, erläutert Christopher Schmidt, Referent Kommunikation bei der Landesanstalt Medien NRW.

Bei ihrer ersten ZEBRA-Recherche stößt Anna so auf den Faktenfinder der Tageschau und die Seite Mimikama – Webseiten, die über Falschnachrichten aufklären oder Richtigstellungen veröffentlichen. „Die kannte ich beide noch nicht“, sagt die Schülerin und klickt sich weiter durch die Onlineplattform. „Hier schaue ich jetzt öfter mal vorbei.“

ZEBRA hilft hier:
www.zebra-medienfragen.de

KINO-KULTUR

Wenn die Kinos wieder öffnen: die BENE-Filmtipps von Essens Lichtburg-Chefin Marianne Menze

01 TRAGIKOMÖDIE Der Rausch



Einflussreiches Experiment – bloß nicht nachmachen!

Vier befreundete Lehrer setzen sich dem Versuch aus, einen konstanten Alkoholpegel von jeweils 0,5 Promille zu haben, im Glauben, dies werde ihr Leben verbessern. Regisseur Thomas Vinterberg hat die perfekte Balance zwischen Komödie und Drama gefunden. Ohne erhobenen Zeigefinger zeigt er die Höhen des Rausches – und den Absturz. Schauspieler Mads Mikkelsen ist herausragend.

Start: zur bundesweiten Kino-Öffnung

02 DRAMA The Father



Anthony Hopkins (r.) liefert ein Schauspiel von hinreißender Echtheit.

Er wird bald 80 Jahre alt, lebt in seiner schönen Londoner Wohnung und leidet zunehmend an Gedächtnisverlust. Seine Tochter will nicht tatenlos zusehen. Doch jede noch so gute Pflegekraft, die sie ihm vorstellt, vergault der spitzbübische Senior sogleich. Die beiden Oscarpreisträger Anthony Hopkins und Olivia Colman versetzen die Zuschauer unvermittelt in das Leben mit Demenz.

Start: voraussichtl. Ende April / Anfang Mai

DAS GEFÄLLT DEN BUCHPROFIS

UNSERE WUNDERBAREN JAHRE

Der international erfolgreiche Autor Peter Prange stammt aus dem Ruhrbistum: Er wurde in Altena geboren. Dort spielt auch sein Roman „Unsere wunderbaren Jahre“. Erzählte die erfolgreiche TV-Verfilmung nur einen Teil der Geschichte, erfährt man im Buch, wie es weitergeht mit der Familie Wolf und allen anderen. Die drei völlig unterschiedlichen Schwestern Ruth, Ulla und Gundula erben die Drahtzieh-Fabrik ihres Vaters – und das birgt allerlei Konflikte. Das Buch ist ein Ritt durch die Geschichte der BRD. Die Details aus Altena sind gut recherchiert. Ein spannender Roman für historisch Interessierte – nicht nur aus dem Sauerland.

Anna Maria Nösel
Katholische Öffentliche Bücherei (KÖB)
Christus König, Halver



DAS IST EIN BUCH!

Verständnislos starrt der Esel mit seinem Laptop auf das eckige Ding, das der Affe in der Hand hält, und fragt, wie man es auflädt: „Gar nicht. Das ist ein Buch!“ Ins Internet kann man damit auch nicht. Es fällt dem Esel schwer, die Vorzüge des Buchs zu erkennen. Der berühmte New Yorker Illustrator Lane Smith hat mit „Das ist ein Buch!“ mit einfachen Worten und witzigen Bildern eine Fabel von der (Wieder-)Entdeckung des Buchs verfasst. Kinder lieben die Illustrationen, auch Erwachsene haben Spaß an den subtilen Details. Die Geschichte ist kurz gehalten und eignet sich deshalb auch gut als Lektüre für Leseanfängerinnen und -anfänger.

Barbara Schumacher
KÖB St. Laurentius, Essen



ALLES, WAS DAS HERZ BEGEHRT

Es ist der erste Band der dreiteiligen Romanreihe „Die Wunderfrauen“ von Stephanie Schuster: „Alles, was das Herz begehrt“ spielt in der Zeit des „Wirtschaftswunders“ im Nachkriegsdeutschland und erzählt die miteinander verwobenen Geschichten von vier Frauen. Luise möchte sich den Traum eines eigenen Lebensmittelgeschäfts erfüllen, um von ihrem Mann unabhängig zu sein. Die Chefarzt-Gattin Annabell ist gefangen im goldenen Käfig einer unglücklichen Ehe, Marie – aus Schlesien vertrieben – sucht ihr Glück auf einem Bauernhof, und Helga, die verwöhnte Fabrikantentochter, läuft ihrer Familie davon und versucht, ein eigenes Leben aufzubauen. Das Ganze ist sehr anschaulich erzählt.

Beate Zimmermann
KÖB St. Ludger, Bottrop



WASSER MARSCH!

Die Ehrenamt Agentur Essen e. V. sucht „Gießkannenheldinnen und -helden“ für die Bewässerung der Stadtbäume. Der Plan: Der Verein stellt über 200 Kunststofftanks in allen Stadtteilen auf und schließt sie an Regenfallrohre an. Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer bewässern dann die Bäume in ihrer Umgebung. Das Ziel: Mit vereinten Kräften den Baumbestand zu erhalten und der Natur Gutes zu tun.

Informationen finden Sie unter www.giesskannenhelden.de

SPENDENBAUM

Mehr als 16.000 Euro an chronisch kranke Kinder in Ruanda: Die Afrika-Hilfe-Stiftung aus Hattingen-Niederwengern sammelte das Geld bei einer „Spendenbaum-Aktion“. Die Organisation stellte in mehreren Kirchen vor Ort Baumkübel auf, an denen Zettel mit Steckbriefen hingen. Auf diesen standen jeweils Informationen zu einem erkrankten Kind, der notwendigen medizinischen Hilfe und der Höhe der benötigten Spende.

Mehr zu der Organisation auf www.afrika-hilfe-stiftung.de



DEMNÄCHST IN BENE ...

Sonnige Aussichten! Im Leben ist es wie beim Wetter: Es gibt Tiefs und es gibt Hochs. Wie schön also, dass bald der Sommer vor der Tür steht! Er wird die allgemeine Stimmung heben – auch wenn die Pandemie wohl noch einige trübe Momente bringt. Die nächste BENE schaut auf das Auf und Ab des Lebens und fragt: Lässt sich das Gute auch in schlechten Zeiten erkennen? Und wie kann man an Schönwetterphasen länger seine helle Freude haben? BENE nimmt den Silberstreif am Horizont fest in den Blick.

Ausgabe 39 erscheint Mitte Juni 2021.

IMPRESSUM

BENE – DAS MAGAZIN DES BISTUMS ESSEN

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

Redaktionsleitung: Sandra Gerke
Redaktion: Kathrin Brüggemann

Mitarbeit: Nicole Cronauge, Achim Pohl,
Regina Laudage-Kleeberg, Paul Philipp,
Christina Weise, Jürgen Escher,
Isabelle Sprang, Jennifer Reffemann,
Lisa Mathofer, Corinna Ten-Cate

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

E-Mail:
Redaktionsanschrift:
redaktion@bene-magazin.de
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: Titel: privat; S. 2: Nicole Cronauge; S. 3: shutterstock.com/Svitlana Martynova, Alea Horst/Caritas International, Achim Pohl; S. 4/5: Achim Pohl; S. 6/7: Universal Pictures International Germany GmbH, Chris Distin, shutterstock.com/Victor Metelskiy, Achim Pohl (3), Aschendorff Verlag; S. 8/9: AdobeStock/emmi, Stefan Weigand; S. 11: Achim Pohl (4); S. 12/13: Alea Horst/Caritas International (2), anonym; S. 14: Nicole Cronauge; S. 16: AdobeStock/volulool; S. 17: Volker Lindhauer; S. 18: shutterstock.com/Virinaflora; S. 19: Achim Pohl; S. 20: AdobeStock/teracreonte, Jürgen Escher/Adveniat; S. 21: Nicole Cronauge; S. 22/23: AdobeStock/Subphoto; S. 24/25: Achim Pohl (2); S. 26/27: shutterstock.com/Grycaj; S. 28/29: Fabian Riediger (2), Lucas Coersten (2); S. 31: Nicole Cronauge; S. 32: shutterstock.com/Rawpixel.com; S. 33: © Zentropa/Henrik Ohsten, © TOBIS Film GmbH, Achim Pohl (3); S. 34: shutterstock.com/fotolehner; S. 35: AdobeStock/maryviet



Atmen

Leichtigkeit einatmen,
Schwere ausatmen.

Liebe einatmen,
Angst ausatmen.

Den Moment einatmen,
Gestern und Morgen ausatmen.

Vertrauen einatmen,
Sorgen ausatmen.

Im Atem finden wir alles
und können alles gehen lassen.

Atem fließt.

Eingereicht von BENE-Leserin
Heike Schneider, Oberhausen
Verfasserin des Gedichtes:
Claudia Fromme, Norderney, 2016

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



BE

MENSCH SEIN IM BISTUM ESSEN

www.bene-magazin.de