

# BENE

40

DAS MAGAZIN DES BISTUMS ESSEN

SEPT./OKT./NOV. 2021

## RESPEKT, ALTER!

Frisch und fortgeschritten

## EINFACH MAL INNEHALTEN

Comedy-Königin Gerburg Jahnke

## SCHÖPFUNG ODER URKNALL?

Der Anfang von allem

**Hier ist Musik drin!  
Karten für Starlight  
Express gewinnen**



EDITORIAL:

## Respekt, Alter!

Wie geht es Ihnen, wenn Sie sich Fotos anschauen, die Ihre älteren Familienmitglieder in jüngeren Jahren zeigen? Ich mag es total, solche betagten Bilder zu betrachten. Die Suche nach entfernten Ähnlichkeiten, das Aufspüren von interessanten Details. Was ins Auge fällt: Damals sahen die Menschen oft früher „alt“ aus. Da wirkt mancher 30-Jährige nach heutigen Maßstäben schon wie ein Senior. Geht Ihnen das auch so?

Es gibt sicher Erklärungen dafür – aber viel wichtiger ist ja das, was man fühlt beim Anblick alter Fotos. Zu wissen, was die Menschen zu dem Zeitpunkt vielleicht schon hinter sich hatten oder was das Leben danach noch mit ihnen vorhatte – das packt einen. In diesem Sinne lässt sich auch das Motto dieses Heftes verstehen: Respekt, Alter!

Das Miteinander von Alt und Jung steht im Mittelpunkt der neuen Ausgabe unseres Bistumsmagazins. Dafür hat das BENE-Team Menschen verschiedener Generationen getroffen und erfahren, was sie bewegt und was ihnen wichtig ist. Viele von ihnen rücken etwas Altbekanntes in ein neues Licht. Es sind auf unterschiedlichen Ebenen Geschichten vom Fortschritt – der am besten gemeinsam gelingt.

Der Fortschritt macht's auch möglich, dass wir heutzutage länger etwas vom Leben haben: Der Mensch wird im Durchschnitt immer älter. Das ist wunderbar! Allerdings gibt es in diesem Zusammenhang auch Probleme zu lösen: Altersarmut, Wohnungsnot und der Mangel an Pflegepersonal zum Beispiel. Dringende Aufgaben für die künftige Bundesregierung, an denen sie sich messen lassen muss.

Wie wird es unseren Nachfahren wohl einmal gehen, wenn sie sich in der Zukunft Fotos von uns anschauen? Hoffen wir, dass es uns gelingt, ihnen einen guten Weg zu bereiten. Vielleicht schaffen wir es ja sogar, einmal den Kommentar zu ernten: „Respekt, Alter!“

Ihnen wünsche ich einen goldenen Herbst und viel Spaß mit der neuen BENE!

**Ihre Sandra Gerke**  
Redaktionsleiterin

## 8

Essener Expertin  
über Liebesglück im Alter



## 12

Ahoi! Unterwegs auf  
einem alten Kirchenschiff



## 29

Hinter den Kulissen von  
„Starlight Express“



- 04 SPIELPLATZ DER GENERATIONEN**  
Begegnung von Jung und Alt in Essen
- 06 AUFRÄUMEN IN ALTENA**  
Der Wiederaufbau nach der Flut
- 07 „DAS ALTER HILFT MIR, INNEZUHALTEN“**  
5 Fragen an Kabarettistin Gerburg Jahnke aus Oberhausen
- 08 NOCH MAL VOLLGAS GEBEN**  
Für die Liebe oder ein neues Hobby ist es nie zu spät
- 10 „EIN WICHTIGES SIGNAL FÜR UNS“**  
Von sexueller Gewalt Betroffene wollen Beirat im Bistum Essen gründen
- 12 ES WAR EINMAL EIN KIRCHENSCHIFF**  
Auf neuen Wegen mit der „St. Nikolaus“
- 14 „ICH BIN TEIL DIESER GESELLSCHAFT“**  
1.700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland
- 16 EINFACH LEBEN**  
Tipps für mehr Zufriedenheit im Alter
- 18 OH, WIE SCHÖN IST „IKIGAI“**  
BENE-Autor Paul Philipp übers Aufraffen in allen Lebenslagen
- 19 DAS GROSSE BENE-QUIZ**  
Wie gut kennen Sie sich mit Filmklassikern aus?
- 20 EIN WATTENSCHIEDER IN TOKIO**  
Mirco Quint ist neuer deutschsprachiger Pfarrer für Japan
- 22 MEIN GLAUBENSORT**  
Bettina Krücken aus Gelsenkirchen-Buer fühlt sich Gott auf dem Friedhof besonders nahe
- 24 SCHÖPFUNG ODER URKNALL?**  
Theologieprofessor Benedikt Göcke aus Bochum über den Anfang von allem
- 27 WAT GUCKSE?**  
Aus dem Leben eines Fenster-Rentners
- 28 LASS IRRE HUNDE HEULEN**  
Pianist Kai Schumacher und Sänger Gisbert zu Knyphausen haben Lieder aus dem 19. Jahrhundert entstaubt
- 29 ALLE WEICHEN AUF „LIVE“ GESTELLT**  
Bochumer „Starlight Express“ startet nach der Corona-Pause wieder durch
- 30 IM EINSATZ**  
Als Leih-Oma Kinder betreuen
- 31 GLEICHE CHANCEN FÜR ALLE**  
Alte Rechner für junge Leute
- 32 „GEWALT IST KEINE PRIVATSACHE“**  
Das Bistum Essen unterstützt den Neubau des Bochumer Frauenhauses
- 33 KINOKULTUR UND LESELUST**
- 34 BE PLUS, VORSCHAU, IMPRESSUM**
- 35 BENE-GEBET**

Besuchen Sie uns unter: [www.bene-magazin.de](http://www.bene-magazin.de)

Wir sind auch bei Facebook: [www.facebook.com/magazin.bene](https://www.facebook.com/magazin.bene)

Oder schreiben Sie uns eine E-Mail: [redaktion@bene-magazin.de](mailto:redaktion@bene-magazin.de)

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

# Spielplatz der Generationen





**Gemeinsam macht's mehr Spaß im Leben! Das sieht man richtig gut auf dem Mehr-  
generationenspielfeld in Essen-Rüttenscheid, der direkt neben der katholischen  
Kita St. Andreas und dem gleichnamigen Seniorenstift liegt. Jung und Alt können  
sich an speziellen Fitness-Geräten oder beim Schaukeln, Kegeln und Ringwerfen  
begegnen – und miteinander quatschen. Und das machen sie immer wieder gerne,  
herzlich und unbefangen. Verblüffend? Eigentlich nicht: Ist doch klar, dass man in  
allen Phasen des Lebens von anderen lernen und das Miteinander genießen kann!  
Auf unserem Foto zeigen die 90-jährige Hannelore und der 71-jährige Heinrich mit  
den Kindern Romy, Philipp und Jona, wie es geht.**

Text Sandra Gerke | Foto Nicole Cronauge

# AUFRÄUMEN IN ALTENA



**Zerstörte Wohnungen, kaputte Straßen, gesperrte Zugangswege: Die Juli-Flut hat auch im Ruhrbistum massive Schäden angerichtet. Stadtteile in Essen, Hattingen und Mülheim leiden noch immer unter den Folgen der Naturkatastrophe. Auch Altena hat es großflächig erwischt. In dem Ort an der Lenne haben viele Menschen ihr Hab und Gut verloren und müssen jetzt ganz von vorn anfangen.**

„350 Haushalte sind von den Auswirkungen des Hochwassers betroffen, 55 davon schwer“, bilanziert Sandra Schnell. Die Leiterin der örtlichen Pfarrei berichtet von einem verstorbenen Feuerwehrmann aus Altena, um den die ganze Stadt trauert (siehe Foto). Und sie erzählt von Menschen, die nach der Flut wie erstarrt waren angesichts der chaotischen Zustände und der Ungewissheit über die Zukunft. Andere hätten bis zur Erschöpfung Schlamm aus der Wohnung gekehrt, Räume trockengelegt und Haushaltsgeräte herangeschafft. „Das erste Elend ist überwunden“, fasst die Seelsorgerin zusammen. „Jetzt steht die Planung des Wiederaufbaus an.“

Gemeinsam mit der Caritas versuche man, Spenden zu verteilen, ehrenamtliche Rechtsberatung zu geben und Anlaufstellen zu schaffen. Im Moment benötigten die Menschen vor allem finanzielle Unterstützung. Irgendwann werden sie auch seelische Hilfe brauchen, da ist sich die 52-Jährige sicher: „Wir als Kirche möchten ihnen dann zeigen, dass wir für sie da sind und ihnen dabei helfen, in einen lebenswerten und schönen Alltag zurückzukehren.“ Ein Kinder-Café, in dem Mädchen und Jungen aus Altena die schlimmen Erlebnisse verarbeiten können, wurde bereits eröffnet.

Hoffnung schöpft Sandra Schnell aus dem Zusammenhalt der Menschen. „Dass so viel Hilfe von außen kam und immer noch kommt – damit habe ich nicht gerechnet“, sagt sie. „Es rührt mich, zu sehen, wie viele Privatpersonen aus der Umgebung an uns denken, wie viele Kirchengemeinden sich mit uns solidarisieren. In Notsituationen wachsen fremde Menschen zusammen und haben einen Blick füreinander. Das ist großartig.“

**Text** Kathrin Brüggemann

## Informationen zu Hilfsangeboten auf [www.altena.de](http://www.altena.de)

### Spenden für Betroffene in Altena

Stadt Altena  
IBAN: DE67 4585 1020 0072 7579 33  
Sparkasse Märkischer Kreis  
Verwendung: Hochwasser 2021

### Spenden für Betroffene im Bistum Essen

Caritas international  
IBAN: DE88 6602 0500 0202 0202 02  
Bank für Sozialwirtschaft Karlsruhe  
Verwendung: CY00898 Fluthilfe Deutschland

## BENE-QUIZ, HEFT 39: DIE LÖSUNG!

*Die richtigen Antworten aus dem Quiz im letzten Heft lauten: 1b, 2b, 3c, 4c, 5b, 6a, 7d, 8b.  
Die Gewinnbenachrichtigungen wurden bereits zugestellt.*

# 5

FRAGEN AN KABARETTISTIN GERBURG JAHNKE

## „DAS ALTER HILFT MIR, INNEZUHALTEN“

Eine Minute vor der verabredeten Zeit parkt Gerburg Jahnke (66) vor ihrem Haus in Oberhausen, springt aus dem Auto und winkt zur Begrüßung. „Ich habe gerade meinen Podcast aufgenommen“, erzählt sie und schließt die Haustür auf. Zügig geht sie auf die Terrasse, wo das Gespräch mit BENE stattfinden soll, klopft noch schnell ein paar Sitzkissen aus und bietet dann selbst gemachte Bananenmilchshakes an.

Gerburg Jahnke wurde in den 1980er-Jahren mit dem Kabarettduo „Missfits“ bekannt. Von 2007 bis 2018 bot sie in der WDR-Show „Ladies Night“ ausschließlich weiblichen Comediennes und Kabarettistinnen eine Bühne. Zurzeit ist sie mit ihrem Programm „Frau Jahnke hat eingeladen“ unterwegs. Mehr auf [www.fraujahnke.de](http://www.fraujahnke.de)



**BENE: Liebe Frau Jahnke, Sie erreichen mit Ihrem Podcast „Frau Feller & Frau Jahnke“ wöchentlich mehr als 750.000 Hörerinnen und Hörer über das Internet. Wie erklären Sie sich den Erfolg Ihrer Audio-Show?**

Gerburg Jahnke: Lisa und ich kommen aus verschiedenen Generationen. Unser Alltag unterscheidet sich voneinander. Sie ist alleinerziehend, ich bin eine ältere Frau ohne Kinder. Wir gehen mit vielen Dingen anders um. Der Podcast ist also für mehrere Altersgruppen interessant.

**Machen Sie sich Gedanken über das Älterwerden?**

Jahnke: Das Alter geht oft einher mit kleinen körperlichen Gebrechen, die einen etwas langsamer machen. Für mich ist das schwierig, weil ich mich über Schnelligkeit definiere. Aber diese erzwungene Ruhe hilft mir dabei, innezuhalten. Die Seele bietet einem im Alter an, sich mit sich selbst zu beschäftigen – mit seinen Haltungen, seinen inneren Verletzungen und seinem Verhalten anderen Menschen gegenüber. Ich glaube, die Aufgabe des Älterwerdens ist es, auf den letzten Metern ein guter Mensch zu werden.

**Sind Sie denn bisher kein guter Mensch gewesen?**

Jahnke: Ich bin ehrlich gesagt sehr streng mit anderen Menschen und mir selbst gewesen. Inzwischen arbeite ich daran, milder zu sein. Ein Beispiel: Wenn ich jemanden kennenlerne, versuche ich eher, das zu sehen, was mich mit der Person verbindet, als das, was mich von ihr unterscheidet.

**Wie stehen Sie denn der Katholischen Kirche zurzeit gegenüber? Sie gelten als Feministin, sind aus der Institution ausgetreten.**

Jahnke: Natürlich gehöre ich zu den feministischen Kritikerinnen der Katholischen Kirche. Es entsetzt mich, dass sie es den Frauen immer noch so schwer macht! Deshalb finde ich alle Frauen, die trotz allem in dem Verein arbeiten, großartig! Das sind zum Beispiel die, die sich mit der Bewegung „Maria 2.0“ dafür starkmachen, dass Frauen die gleichen Ämter ausüben dürfen wie Männer.

**Spielt der Glaube in irgendeiner Form eine Rolle in Ihrem Leben?**

Jahnke: Ich hatte eine Großmutter, die sehr katholisch war. Sie hat in Zeremonien, Ritualen und Gebeten Trost gefunden. Wenn Menschen sich in dieser Form des Glaubens verorten können, dann beneide ich sie darum. Das muss eine schöne Lebensgrundlage sein, die ich allerdings nicht habe. Was ich habe, ist eine große Sympathie für Maria. Ich habe überall in der Wohnung kleinere oder größere Marienstatuen stehen. Dadurch fühle ich mich beschützt.

Das Gespräch führte Kathrin Brüggemann.

# NOCH MAL VOLLGAS GEBEN

Die Liebe finden oder sich neuen Herausforderungen stellen – das ist in jedem Alter möglich. Den Beweis dafür liefern eine Seniorin und ein Senior aus dem Bistum Essen, die momentan intensiver und glücklicher leben denn je.

Text Kathrin Brüggemann



„Weiterlaufen  
und gesund  
bleiben“

## Manfred Koke aus Oberhausen ist mit 68 fit wie nie

**Beim Fototermin mit BENE im Kaisergarten Oberhausen musste Manfred Koke (68) mehrere Male hin- und herlaufen, über den liegenden Fotografen springen und Treppenstufen erklimmen. Danach war er nicht mal ansatzweise außer Atem. „Das war nur das Aufwärmtraining“, sagt er, auf der Stelle trippelnd. „Heute Abend steht das richtige Training an.“**

Zweimal pro Woche trifft sich der alleinstehende Rentner mit einer Laufgruppe zum Joggen. Eine Stunde lang geht es dann durch unterschiedliche Parkanlagen im Ruhrgebiet. „Danach fühle ich mich rechtschaffen müde und

kann herrlich schlafen“, schwärmt er. „Wenn man so vor sich hin galoppiert wie eine Dampfmaschine, bekommt man den Kopf frei.“

Vor seiner Rente saß Manfred Koke als Transportfahrer für Backwaren den ganzen Tag hinter dem Lenkrad, machte überhaupt keinen Sport. Erst als er nicht mehr arbeiten musste, suchte er sich eine neue Herausforderung. Mit dem Lauftraining begann er ganz langsam. Seine Trainerin gab ihm die Einheiten vor: zwei Minuten gehen, zwei Minuten rennen – und das immer im Wechsel. „Danach war ich ganz schön aus der Puste“, erinnert er sich. Aber er

trainierte weiter, ermuntert von dem Zuspruch der Gruppe.

Drei Monate später konnte er ohne Probleme 30 Minuten durchlaufen. Weitere drei Monate später waren es dann schon 60 Minuten. Einen Zehn-Kilometer-Lauf schaffte er in einer Stunde und 24 Minuten. „Da war ich schon stolz auf mich“, gibt er schmunzelnd zu. Sein nächstes und wichtigstes Ziel sei es, weiterzulaufen und gesund zu bleiben.

**Mehr Informationen zur Laufschule Oberhausen unter [www.lauf-ob.de](http://www.lauf-ob.de)**



**Auf die  
Plätze, fertig,  
los!**



## Irmgard Degen aus Essen gibt Singles über 55 die Chance auf das große Glück



**Sobald sie die Stoppuhr startet, beginnt das „Speed Dating“: eine organisierte Veranstaltung, bei der alleinstehende Frauen und Männer die Gelegenheit haben, mehrere Menschen in kurzer Zeit kennenzulernen. „Liebe ist nicht nur etwas für junge Leute“, betont Irmgard Degen. „Eine Partnerschaft stärkt das seelische Gleichgewicht und die Gesundheit. Davon profitieren auch ältere Semester.“**

Die 65-Jährige lädt pro Treffen je zehn bis zwölf Frauen und Männer in ein Café in Essen oder Mülheim ein. Zu Beginn der Veranstaltung weist sie jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer einen Platz an einem Tisch zu. „Ich rate dazu, ohne feste Erwartungen zu kommen“, so die Heilpraktikerin und Dozentin für Psychosomatik. „Im besten Fall lernt man einen Partner oder eine Partnerin fürs Leben kennen. In jedem Fall hat man eine schöne Zeit, in der man interessante Gespräche führt.“

Ein Gespräch dauert sieben Minuten. Danach stoppt Irmgard Degen die Zeit und bittet die Männer, sich einen Tisch weiter zu setzen. Die Frauen dürfen sitzen bleiben und den nächsten Kandidaten begrüßen. Nach den Gesprächen kreuzt jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer auf einem Notizzettel an, wen sie oder er wiedersehen möchte. Wenn man einen Tag später von Irmgard Degen angerufen wird, darf man sich freuen: Dann hat derjenige, den man angekreuzt hat, ebenfalls Interesse an einem Kennenlernen. „Obwohl man nur sieben Minuten hat, kann man viel über

jemanden erfahren, wenn man die Zeit intensiv nutzt“, so die Essenerin. „Die Ansprüche, die man an eine Partnerschaft hat, ändern sich im Alter“, sagt sie. „Auf Kompromisse haben viele keine Lust mehr. Das kann jedoch bei der Suche hinderlich sein. Offenheit für Neues ist hilfreich.“

Sie führte bereits 24 Treffen mit mehr als 400 Menschen durch. Die meisten waren zwischen 60 und 75 Jahre alt. Achtmal traf Amors Pfeil dabei ins Schwarze! Zum Beispiel bei Marion (62) aus Essen und Ralf (65) aus Moers. Die beiden seien seit vier Jahren ein Paar, erzählt die Liebesbotin. Die Beziehung wirke sich positiv auf Ralfs Gesundheitszustand aus. Er leide an der Nervenkrankheit Polyneuropathie. Seit er mit Marion zusammen sei, gehe es ihm besser denn je. „Gegenseitiges Vertrauen und ein wohlwollender Umgang miteinander können tatsächlich heilsam sein“, weiß Irmgard Degen.

In Erinnerung geblieben ist ihr allerdings auch die bisher älteste Teilnehmerin: eine 88-jährige Frau aus Bochum, die viele Verehrer hatte. „Aber sie sagte am Telefon zu mir: Ach, wissen Sie was, ich will gar keinen Partner mehr. Ich habe eine große Familie, ich verreise viel, das reicht mir. Ich hatte gehofft, dass ich noch mal ein Kribbeln im Bauch spüre, aber das war leider bei keinem der Männer der Fall.“

Irmgard Degen ist es ein Anliegen, Alleinstehenden Hoffnung zu geben. Auch sie selbst war lange Single. Nach ihrer Scheidung zog sie ihren Sohn

allein groß – Zeit für die Liebe blieb nicht. Dann traf sie vor zwei Jahren zufällig einen Kollegen wieder, mit dem sie vor 40 Jahren zusammengearbeitet hatte, und verliebte sich in ihn. „Damals wäre aus uns kein Paar geworden“, sagt sie. „Heute passt es zwischen uns dafür umso besser. Wir wissen, was wir wollen, und können das auch ganz klar kommunizieren. Und wir sind toleranter geworden, sodass wir uns mehr auf das Verbindende als auf das Trennende fokussieren. Das Alter hat also auch Vorteile. Ich kann sagen, dass ich jetzt die beste Zeit meines Lebens habe.“

**Mehr Informationen erhalten Sie auf der Internetseite [www.speed-dating-ab-55.de](http://www.speed-dating-ab-55.de) und bei Irmgard Degen unter der Telefonnummer 02054 1257485.**

# „EIN WICHTIGES SIGNAL FÜR UNS“

## Von sexualisierter Gewalt Betroffene wollen Beirat im Bistum Essen bilden

„Das hätte viel eher geschehen müssen. Dafür kann ich nur um Entschuldigung bitten.“ Zwei von vielen Sätzen des Bischofs von Essen, die es in sich hatten. Mit ihnen trat Franz-Josef Overbeck im Juli einem Kreis von Menschen gegenüber, die in der Vergangenheit sexuellen Missbrauch durch Geistliche erfahren mussten. Das Bistum Essen hatte die Betroffenen nun eingeladen, um über die geplante Bildung eines Beirats aus ihren Reihen zu informieren. Einer der Erschienenen war Eckhard Hömberg. Was ihm im Alter von etwa elf Jahren widerfahren ist, beschäftigt den heute 69-Jährigen nach wie vor – persönlich und fachlich.



*Eckhard Hömberg verdrängte bis ins Alter, was ihm als Kind widerfahren ist.*

Über 40 Frauen und Männer waren der Einladung von Bischof Overbeck in die Katholische Akademie „Die Wolfsburg“ in Mülheim an der Ruhr gefolgt. Es sei für ihn „keine Selbstverständlichkeit“, dass so viele Betroffene gekommen seien, bedankte sich Overbeck. „Es ist sicher sehr schwer, einer Institution Vertrauen zu schenken, die Ihr Vertrauen einst schändlich missbraucht hat und deren Vertreter schreckliche Verbrechen begangen haben.“

Die Einrichtung von Betroffenenbeiräten ist Teil der Vereinbarungen zwischen der Deutschen Bischofskonferenz und dem Unabhängigen Beauftragten der Bundesregierung für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs. Das Ziel: den Betroffenen

eine Stimme und die Möglichkeit zu geben, ihre Belange, Anliegen und Interessen in die laufenden Aufarbeitungsprozesse einzubringen.

Für Eckhard Hömberg war die Sache klar: Die Idee, die in Mülheim vorgestellt wurde, wollte er sich als Betroffener auf jeden Fall anhören. Was er in der Wolfsburg erlebte, überraschte ihn dann doch in verschiedenen Punkten: „Das ging schon damit los, dass der Erste, der mich persönlich begrüßte, als ich ankam, der Bischof war. Das hat mich beeindruckt. Er stand uns als Mensch gegenüber, nicht als Würdenträger“, schildert Hömberg, der aus Essen-Werden stammt.

Die Erfahrung, dass das Bistum Essen die Verbrechen ernst nimmt, die Mitglieder aus den eigenen Reihen begangen haben, hatte Hömberg schon 2010 gemacht: Damals war die Aufarbeitung angestoßen worden – und er war einer der Ersten im Bistum Essen, der seine eigene Geschichte vorbrachte. „Ich war damals am Anfang des Gymnasiums, in der fünften oder sechsten Klasse. Wir hatten Religionsunterricht bei einem Kaplan. Unsere Hausaufgabe war oft, Kirchenlieder und Gebete auswendig zu lernen. Die hörte er im Unterricht ab. Man musste nach vorne kommen. Da hatte er so seine Tasche auf dem Pult stehen. Als Schüler stand man dahinter. Und dann ließ er uns obenrum fromme Texte sprechen, untenrum befummelte er uns“, erklärt Eckhard Hömberg nun noch einmal gegenüber BENE. Seine Empörung ist ihm immer noch anzumerken, dennoch berichtet er, dass er sich durch die schrecklichen Erlebnisse „nicht sondermäßig ge- oder zerstört gefühlt“ habe. Es sei ihm gelungen, das Ganze zu verdrängen – bis ins Alter.

Dass auch das nichts Gutes ist, weiß der Mann aus Werden aus professioneller Sicht ganz genau: Aus dem Schüler Eckhard wurde schließlich ein Psychologe, ein weit über die Stadtgrenzen anerkannter Fachmann. Er leitete viele Jahre das Jugendpsychologische Institut Essen, eine große Erziehungsberatungsstelle mit angeschlossenen Therapie-Einrichtungen.

## *„Für die Akteure der Kirche ist es das einzig Mögliche, um glaubhaft zu sein.“*

Als Fachmann hält er die jetzt vom Bistum Essen geplante Gründung eines Betroffenenbeirats für „eine gute Sache“: „Für die Akteure der Kirche ist es das einzig Mögliche, um glaubhaft zu sein. Zu sagen: ‚Wir haben da nicht nur alte Schulden zu bezahlen, altes Leid zu vergelten. Sondern wir wollen heute den Beirat von euch haben, ob wir in der richtigen Richtung unterwegs sind, damit so etwas nicht mehr passiert.‘ Das ist ein wichtiges Signal für uns Betroffene“, betont der promovierte Psychologe im Gespräch mit BENE nach dem Treffen in der Wolfsburg.

In Erinnerung an diese Veranstaltung und ihre Hintergründe zeigt sich der 69-Jährige – bei allem Rüstzeug, das er allein beruflich mitbringt – tief bewegt. Nicht nur, als er von der spürbaren Demut und dem Problembewusstsein des Bischofs und auch des Generalvikars Klaus Pfeffer erzählt, versagt Eckhard Hömberg immer wieder die Stimme. Auch die Schicksale der anderen Betroffenen, von denen er dort hörte, setzen ihm zu: „Was mich vollkommen überwältigt hat, waren die Geschichten einiger ehemaliger Heimkinder: Das waren erkennbar psychisch und körperlich geschädigte

Menschen, die mit einer unheimlichen Wut, Nachdrücklichkeit und verständlichen Betroffenheit ihre Rechte einfordern wollten.“ Nach der Veranstaltung und dem gegenseitigen Austausch stand das Angebot der Bistumsverantwortlichen: Wer bereit war zur Mitarbeit im Betroffenenbeirat im Bistum Essen, konnte sich bis Ende August melden. 26 Menschen haben dies mittlerweile getan. Im Oktober werden sie nun das erste Mal zusammenfinden, gemeinsam beraten und festlegen, aus wie vielen und welchen Frauen und Männern aus ihren Reihen sich der Beirat letztlich zusammensetzen soll.

Eckhard Hömberg hat beschlossen, nicht anzustreben, Mitglied des Beirats zu werden: „Ich bin gesundheitlich sehr angeschlagen und deshalb immer wieder stark eingeschränkt.“ Der dreifache Vater und sechsfache Opa leidet an Parkinson. Auf anderen Wegen will der Psychotherapeut im Ruhestand bei der Verarbeitung und Vorbeugung sexuellen Missbrauchs helfen. Er hat sich bereit erklärt, die Beauftragten des Bistums Essen, die sich mit diesen Themen beschäftigen, punktuell zu unterstützen. Zum Beispiel wenn es um die Suche nach Antworten geht, welche Rahmenbedingungen möglicherweise sexuellen Missbrauch den Boden bereiten können – und was man entsprechend ändern muss.

Darüber hinaus möchte Eckhard Hömberg anderen Betroffenen Mut machen, ihr Schweigen zu überwinden und sich professionelle Unterstützung bei der Verarbeitung des Erlebten zu suchen. „Für wertvoll halte ich auch Selbsthilfegruppen. Ich würde mir wünschen, dass das Bistum in Zukunft fördert, dass sich die Betroffenen miteinander austauschen – auch über den Beirat hinaus.“ Mit all diesen gemeinsamen Anstrengungen glaubt er: „Es ist viel zu gewinnen!“

**Text** Sandra Gerke und Ulrich Lota

**Haben Sie Fragen zum Thema, oder brauchen Sie Hilfe?**

**Informationen im Internet unter [hilfe.bistum-essen.de](http://hilfe.bistum-essen.de) und unter Telefon 0201 2204-230.**

# ES WAR EINMAL ...

## Auf neuen Wegen mit der „St. Nikolaus“

Text und Fotos Simon Wiggen

**Jahrzehntlang war es im Einsatz zwischen Kohle und Stahl, zwischen Seeleuten, Bergmännern und Stahlarbeitern: St. Nikolaus, das Kirchenschiff des Bistums Essen. An Bord wurde gebetet, geheiratet, getauft und zur Erstkommunion gegangen. Und heute?**

Die großen Lautsprecher auf dem Dach des Schiffes, durch die früher sonntags Glockengeläut vom Tonband die Binnenschiffer im Duisburger Hafen zum Gottesdienst rief, fehlen heute. Den Klang hat Clemens Rittel (58) aber digital bewahrt und kann ihn über Bluetooth-Lautsprecher abspielen. Zusammen mit seiner Frau Bärbel Dargel (58) hat er das Schiff vor gut einem Jahr gekauft. Neuer Heimathafen ist nun Bremen-Vegesack an der Weser. Der Altar und die Stühle im ehemaligen Kirchenraum sind Bett, Esstisch und Kamin gewichen. Trotzdem wird an jeder Ecke deutlich: Dieses Schiff hat eine Geschichte. Ein kleines Weihwasserbecken am Eingang, hier ein Bild des heiligen Brendan, dort eine Zeichnung des heiligen Nikolaus – beide Schutzpatrone der Seeleute.

Gemütlich ist es an Bord der St. Nikolaus: Im Kamin lodern die Flammen, der Kaffee dampft in den maritimen Tassen auf dem Tisch. Schon jetzt leben Clemens Rittel und Bärbel Dargel fast jedes Wochenende an Bord. „Dank Corona kann ich auch oft unter der Woche mein Homeoffice hierhin verlegen“, sagt der 58-jährige Vater von drei Kindern. „Ich liebe einfach diese besondere Atmosphäre am Wasser.“

Sein erstes Boot kaufte er mit 35 Jahren – ein kleines Motorboot, mit dem er die Weser hinauftuckerte. Mit den Jahren wurden die Fahrzeuge größer und anspruchsvoller. Mit der St. Nikolaus hat das Ehepaar nun das Boot gefunden, auf dem es leben will. „Nicht erst, wenn wir im Ruhestand sind“, sagt Bärbel Dargel. „Wir wollten uns den Traum schon jetzt erfüllen.“ An Bord des 57 Jahre alten Schiffes gibt es immer viel zu tun. „Da hilft es mir schon, dass ich mal Maschinenschlosser gelernt habe“, sagt der heutige IT-Manager.

Die St. Nikolaus war als fahrendes Gotteshaus konzipiert: vorne eine kleine Küche und der Steuerstand, dahinter ein heller Kirchoraum, in dem bis zu 50 Gläubige Platz fanden. Vier Jahrzehnte im Dienst für die Schifferseelsorge im Bistum Essen. Jahrelang an Bord: Pastor Werner Paquet.

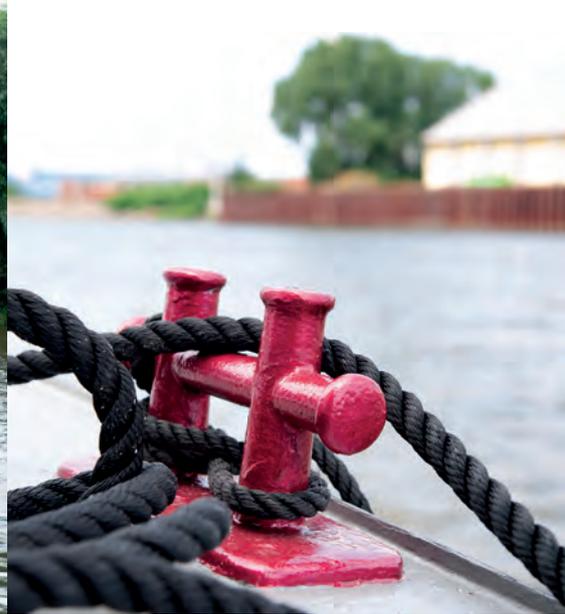
Ein Urgestein. Vorbild für den Schifferseelsorger in der Fernsehserie „MS Franziska“ aus den 70er-Jahren, in der auch die St. Nikolaus über den Bildschirm schippert.

Als Werner Paquet 74-jährig im Dezember 2016 starb, sank 400 Kilometer entfernt auch „sein“ Schiff. Da war die St. Nikolaus schon seit ein paar Jahren nicht mehr im Dienst der Kirche, lag in Idensen am Mittellandkanal und wurde als Seminarraum einer Segelschule genutzt. Die Schäden waren groß, aber nicht irreparabel. Ein Werftarbeiter kaufte die St. Nikolaus, machte sie halbwegs seetüchtig und überführte sie 2017 nach Duisburg, wo er sie von Grund auf renovierte.

2020 übernahm das Ehepaar aus Vegesack die St. Nikolaus. „Als wir das Boot gekauft haben, wussten wir nicht, wie bekannt die St. Nikolaus ist“, erinnert sich Rittel. „Auf dem Weg von Magdeburg nach Vegesack wurden wir von zehn Leuten angesprochen, die das Schiff noch aus Duisburg kannten.“ Auch im neuen Heimathafen, dem Kutter- und Museumshafen Vegesack, klopft es immer mal wieder an der Kajütentür, wenn jemand das Schiff wiedererkennt hat.

Nicht nur äußerlich wollen die neuen Besitzer das Schiff, so gut es geht, erhalten. Auch der „soziale und gesellschaftliche“ Charakter des Schiffes solle bestehen bleiben. Für die Zukunft ist der Einsatz zum Beispiel als schwimmende Bühne bei Hafenfesten oder Konzerten geplant.

„Außerdem arbeiten wir mit einer Organisation zusammen, die todkranken Menschen den letzten Wunsch erfüllt“, sagt Clemens Rittel nicht ohne Stolz. Wenn jemand noch einmal Boot fahren oder die besondere Atmosphäre auf dem Wasser, im Hafen oder am Meer erleben wolle, stehe die St. Nikolaus für diesen letzten Wunsch bereit. „Und vielleicht kommen wir ja auch mal zu einem der nächsten Hafenfeste oder zur Fronleichnam-Prozession in den alten Heimathafen Duisburg.“



# ... EIN KIRCHENSCHIFF



*So sahen sie aus, die alten Zeiten:  
der Kirchenraum der St. Nikolaus.*



*Bärbel Dargel und Clemens Rittel  
haben das Schiff 2020 übernommen.*



**Mehr zu sehen: Ein BENE-Video  
mit historischen und aktuellen  
Aufnahmen der St. Nikolaus  
finden Sie unter  
[bene.mg/kirchenschiff](https://bene.mg/kirchenschiff)**



# „ICH BIN EIN TEIL DIESER GESELLSCHAFT“

Seit 1.700 Jahren leben  
Jüdinnen und Juden  
im Gebiet des heutigen  
Deutschlands



Es ist der 12. Mai 2021, der ihr Leben auf den Kopf stellt. „Das war der Moment, in dem sich alles so sinnlos angefühlt hat. Die Hoffnung, die wir mit unserem Engagement gegen Antisemitismus verbunden hatten, ist zerplatzt.“ Es ist der Tag, an dem vor mehreren Synagogen in Deutschland israelische Flaggen verbrannt und Steine geworfen werden. Kurz zuvor war die Lage zwischen Israel und Palästina eskaliert – mit gegenseitigem Raketenbeschuss. In Gelsenkirchen machte sich ein hasserfüllter Mob Richtung jüdisches Gotteshaus auf, „Scheiß Juden“ brüllend, türkische und palästinensische Fahnen schwenkend. „Das ist schrecklich, wenn das in deiner eigenen Stadt passiert“, erzählt Miriam, die anders heißt, aus Sicherheitsgründen aber nicht erkannt werden möchte.

Text Jürgen Flatken | Fotos Nicole Cronauge

Miriams Eltern sind in den 1990er-Jahren aus der ehemaligen Sowjetunion als jüdische Flüchtlinge nach Deutschland gekommen. „Der Davidstern ist meine Identität“, betont die 21-Jährige. „Ich bin Jüdin und stehe zu meinem Glauben.“ Daher war es für sie während der Schulzeit selbstverständlich, den silbernen Davidstern an einer Halskette offen zu tragen, erst an der Realschule, dann auf dem Weg zum Abitur.

„So wie Christen ein Kreuz tragen, so würde auch ich gerne den Davidstern weiterhin sichtbar tragen. Aber ich fühle mich in meiner Heimatstadt als Jüdin nicht mehr sicher“, sagt die gebürtige Gelsenkirchenerin. Sie, die vorher frei über ihren Glauben gesprochen hat, ist vorsichtiger geworden aus Angst, angefeindet zu werden. Wie die meisten jungen Juden gibt sie sich nicht mehr als Jüdin zu erkennen. „Für Jungs ist es zur Normalität geworden, ihre Kippa unter einer Baseballkappe zu verstecken.“

„Die Jugendlichen sind schockiert wie wir alle“, berichtet Judith Neuwald-Tasbach. Sie ist die Vorsitzende der Jüdischen Gemeinde Gelsenkirchen. „Es ist schrecklich, wenn das eigene Leben plötzlich in Gefahr ist“, betont die 61-Jährige. Wenn man hier auf Juden losgehe, weil es im Nahen Osten zu Kriegshandlungen komme, „dann ist das doch total unverstündlich. Wir sind kein Vorposten Israels.“

Miriam ist in Gelsenkirchen groß geworden. „Ich bin ein Teil dieser Gesellschaft, habe einen deutschen Pass. Und ob ich Katholik oder Jude bin, spielt doch dabei keine Rolle“, sagt sie kopfschüttelnd. Wenn Miriam nicht gerade in Gelsenkirchen ihrem Studium der interkulturellen Wirtschaftspsychologie nachgeht, arbeitet sie als Koordinatorin am Programm „Meet a Jew“ des Zentralrats der Juden in Deutschland mit. Schüler und Studenten erzählen interessierten Schulklassen und jedem anderen, der sie anfragt, wie es ist, als Jude in Deutschland zu leben. „Wir wollen Vorurteile aufbrechen, damit es gar nicht erst zu Ressentiments kommt“, erzählt Miriam.

Junge Juden erleben, dass Deutsche nichtjüdischen Glaubens schon das Wort „Jude“ kaum über die Lippen bringen. Manche sind unsicher, andere angesichts der deutschen Geschichte beschämt, viele einfach ahnungslos, was Jüdischsein bedeutet. „Meine Aufgabe ist es, ihnen die Berührung Angst zu nehmen“, erklärt die Studentin. Antisemitismus sei oft auch eine Frage der Bildung. „Alle haben mich angeschaut, als wir den Nationalsozialismus in der Schule behandelt haben. Ich bin im Jahr 2000 geboren. Meine Oma hat die Zeit mitgemacht. Nicht ich“, bricht es aus ihr heraus.

Miriam möchte zeigen, dass jüdisches Leben etwas Positives und nicht nur vom Antisemitismus geprägt ist. Es gebe viele Stränge jüdischen Lebens, von orthodox bis liberal. „Ich habe einen modernen Blick auf Thora und Glauben“, gibt sie einen privaten Einblick. Dabei sei sie nicht religiös, „aber schon traditionell“. So zündet sie am Schabbat Kerzen an und backt gerne das traditionelle Zopfbrötchen, das Challah. „Aber an das Handyverbot halte ich mich nicht“, erzählt sie lachend. „Vielmehr genieße ich die Freiheit des Tages, nichts tun zu müssen. Strenge Regeln, die sind nichts für mich.“ Da blitzt die Jugendliche hinter der ernststen Fassade hervor.

„Es gibt im Judentum 613 Ge- und Verbote“, erzählt Gemeindevorsitzende Neuwald-Tasbach. „Und richtig wäre natürlich, wenn man danach lebt“, ergänzt sie. Schließlich sollen die Gesetze Hilfestellung und Orientierung geben. „Aber letztlich ist jeder für sein Leben selbst verantwortlich.“

Für Miriam geht es vor allem um die Gemeinschaft. „Durch, dass wir insgesamt so wenige sind, ist der Zusammenhalt sehr stark. Und wir sind aktiv, wir sind laut und wir wollen aktiv gegen den Antisemitismus kämpfen.“ Denn: „Mir ist es schon wichtig, dass ich mich da, wo ich wohne, auch sicher fühlen kann. Dass es da eine jüdische Gemeinschaft gibt und dass diese anerkannt wird.“



*Judith Neuwald-Tasbach in der Gelsenkirchener Synagoge*

„Mein Haus ist ein Haus der Gebete für alle Völker“, so steht es in Hebräisch und Deutsch an der Fassade des Jüdischen Gemeindezentrums Gelsenkirchen. Ein Spruch, der für Toleranz, Offenheit und Freiheit steht. Eine Freiheit, die an diesem Ort mitten in der Gelsenkirchener Innenstadt durch Kameras, Scheinwerfer und Polizisten geschützt werden muss. Trotz aller Anfeindungen oder vielleicht auch gerade deswegen „ist unsere Synagoge ein offenes Haus“, betont die Vorsitzende, die einen mit ihrer Energie und ihrem Engagement geradezu in ihren Bann zieht. „Mein Vater, Holocaust-Überlebender, ist 1945 bewusst nach Gelsenkirchen zurückgekehrt, damit Hitler am Ende nicht doch noch gewinnt und Deutschland ‚judenrein‘ wird.“ Auch wenn die Angst gerade zunehme, wie der Antisemitismus zunehme, „tue ich alles, um die Menschen zu informieren, das Judentum erlebbar zu machen, ihm ein Gesicht zu geben“. Immerhin gibt es seit 1.700 Jahren jüdisches Leben in Deutschland. „Wenn die gemeinsame Geschichte zu Ende gegangen wäre, was für eine Tragödie.“

Am 12. Mai hat Miriam nach den Anfeindungen kurz überlegt auszuwandern. Aber nur kurz. „Ich weiß nicht, ob das die Probleme lösen würde. Antisemitismus gibt es schließlich überall“, so ihre nüchterne Analyse. „Unsere Generation muss etwas dagegen tun, offen damit umgehen, das Judentum aus dem Schattendasein holen. Auch wenn ich Angst habe.“

Sehen wir der Wahrheit ins faltige Gesicht – vor dem Älterwerden können wir nicht weglaufen. Früher oder später holt es jeden von uns ein. Das Haar wird grauer, die Beine langsamer, die Augen schlechter. BENE nimmt deshalb einmal das unter die Lupe, was uns in dieser Lebensphase stärken, voranbringen und glücklich machen kann.

Tipps  
für mehr  
Zufriedenheit  
im Alter

# EINFACH



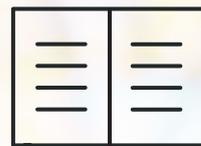
## Fit wie ein Turnschuh

Laufen, schwimmen, wandern: Wie man sich auspowert, ist egal, solange man es regelmäßig macht. Um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen, sollte man sich mindestens zweimal pro Woche 30 Minuten lang anstrengen und dabei so richtig aus der Puste kommen. Das gilt bereits für Menschen ab 35!



## Auf ein Neues!

Bisher war die Meinung verbreitet, dass sich die Persönlichkeit eines Menschen im Alter kaum noch weiterentwickelt. Forscher der Berliner Humboldt-Universität bewiesen jetzt das Gegenteil. Anhand einer Langzeitstudie mit mehr als 23.000 Personen stellten sie fest, dass man auch nach dem 70. Lebensjahr noch neue Charakterzüge an sich entdecken und sich verändern kann. Einige der Probandinnen und Probanden wurden von rebellischen zu eher angepassten Menschen. Andere, die sich in jungen Jahren als eher kontrolliert empfanden, lernten im Alter ihre impulsive Seite kennen. Seinem Leben eine neue Richtung zu geben, ist also immer möglich.



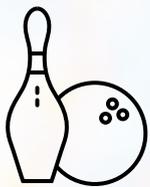
## Seite für Seite

Bücherwürmer dürfen sich freuen: Wer im Alter viel liest, kann sein Leben verlängern! Das haben Forscher der renommierten Yale-Universität herausgefunden. Sie führten eine lang angelegte Studie mit mehr als 3.600 Personen durch. Das Ergebnis: Menschen, die ab dem 50. Lebensjahr jeden Tag mehr als 30 Minuten in einem Buch lasen, lebten fast zwei Jahre länger als die, die weniger oder überhaupt nicht schmökerten.

**Text** Kathrin Brüggemann

**Fachliche Beratung** Richard Dodel, Chefarzt des Geriatrie-Zentrums Haus Berge Essen und Professor für Geriatrie an der Universität Duisburg-Essen. Die Geriatrie beschäftigt sich mit der Altersmedizin und dem Altern.

# H LEBEN



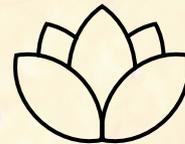
## Gemeinsame Sache

Als Mittzwanziger hat man im Durchschnitt etwa 25 bis 30 Kontakte pro Tag, als 80-Jähriger nur noch drei bis fünf. Das Problem: Soziale Isolation kann die Leistungsfähigkeit des Gehirns beeinflussen. Wenn man sich über einen längeren Zeitraum nicht mit anderen Menschen austauscht, werden bestimmte Areale in dem komplexen Organ weniger beansprucht. Die Folge: Sie arbeiten nicht mehr so aktiv. Deshalb sollte man sich im Alter unbedingt Gesellschaft suchen, auch wenn das nicht immer einfach ist. Neben Treffen mit der Familie kann das der tägliche Plausch mit der Nachbarin, die Teilnahme an einem Seniorennachmittag oder vielleicht sogar der Umzug in eine Wohngemeinschaft für ältere Menschen sein.



## Scharfes Teil!

Was man früher noch ohne Probleme lesen konnte, sieht man plötzlich verschwommen: Mit zunehmendem Alter nimmt der Anteil der Brillenträger zu. Laut Zentralverband der Augenoptiker brauchen mehr als 90 Prozent der über 60-Jährigen eine Sehhilfe. Um gesundheitlichen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Gedächtnisproblemen vorzugreifen, muss diese regelmäßig an die jeweiligen Bedürfnisse der Trägerin oder des Trägers angepasst werden. Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass jeder Zweite eine Brille auf der Nase hat, die nicht richtig eingestellt ist.



## Das Beste zum Schluss

Wer wohlwollend mit dem eigenen Älterwerden umgeht, wird laut amerikanischer Wissenschaftler im Schnitt sieben Jahre älter als der, der damit hadert. Denn: Negative Gedanken kosten zu viel Kraft! Das Gute: Mit zunehmenden Jahren wird man automatisch etwas gelassener, weil sich ein sogenannter Positivitätseffekt einstellt. Dieser sorgt zum Beispiel dafür, dass man sich besser an die Dinge erinnert, die mit einem guten Gefühl verknüpft sind, als an schmerzhaftere Ereignisse. Außerdem blickt man im Alter auf einen großen Erfahrungsschatz zurück, der es einem ermöglicht, Wissen und Fähigkeiten an die junge Generation weiterzugeben. Auch das kann glücklich machen. Das Alter spielt uns in die Karten: Britische Wirtschaftswissenschaftler fanden heraus, dass die Lebenszufriedenheit ab Mitte 50 kontinuierlich ansteigt.

Hier kommentiert BENE-Autor Paul Philipp Themen, die ihn und die Welt bewegen, auf seine Weise: **Überspitzt**. Diesmal geht's ums Aufraffen.

**M**orgens aufzustehen – fällt vielen schwer. Sonntagmorgens aufzustehen – erst recht. Dabei kann das sehr gesundheitsfördernd sein. Wegen „Ikigai“. Nein, das ist keine Leselampe eines schwedischen Möbelschneiders. „Ikigai“ ist japanisch und bedeutet etwa: „das Gefühl, etwas zu haben, für das es sich lohnt, morgens aufzustehen“. Gut, oder?

Auf Okinawa, einer japanischen Insel mit ungewöhnlich vielen Hundertjährigen, haben die Senioren besonders viel „Ikigai“, heißt es. Die Menschen hier ernähren sich maßvoll, und insbesondere die Alten pflegen dabei einen geselligen Lebensstil. Sie fischen und kochen gemeinsam, gehen tanzen und geben ihre unterschiedlichen Fertigkeiten bis ins hohe Alter an Jüngere weiter. Damit steht „Ikigai“ für mehr als nur persönliche Zufriedenheit. Es bedeutet ein sinnvolles Dasein in der Gesellschaft. Und das tut den Alten gut. Genauso wie den Jungen. Erst recht, wenn das Ende nah ist.

Es muss nicht gleich das ganz dicke Ende in der Nähe sein, um die großen Sinnfragen zu stellen. Manchmal reicht schon das Ende der Sommerzeit. Wie demnächst wieder. Falls Sie jetzt vielleicht denken: „Ist doch schön, mal eine Stunde länger zu liegen“ – sage ich: Nö. Ist es nicht. Denn ich teile mit Horst Schlämmer ein bekanntes deutsches Krankheitsbild: Isch hab Rücken.

Da kann sich so eine Extra-Stunde ganz schön ziehen. Rücken erwischt jeden: den Müllmann, die Krankenschwester, den Waldarbeiter, aber eben auch die Software-Ingenieurin oder den Religionslehrer, der tapfer versucht, freitags in der sechsten Stunde Glaube und Vernunft zu vermitteln. Anschließend hat er Rücken.

Hier ein Tipp: Versuchen Sie ernsthaft, ohne Würde zu altern. Sie lesen richtig. Auf Dauer ist es Gift für den Rücken, wenn Sie mit einem „würde“ altern: „Ich würde mich am liebsten mehr bewegen, ich könnte mit Gymnastik anfangen, ich müsste eigentlich mal schwimmen, wenn ich heute noch einmal 17 wäre, würde ich ...“ Tun Sie's einfach. Warten Sie nicht bis zur nächsten Sommerzeit. Wie bitte, Sie bewegen sich schon? Dann meine Verbeugung, gnä' ... – Autsch!

Wo war ich? Ach, ja: Ikigai! Sinnvolles Zusammenleben mit anderen.

Allen Wahlberechtigten wird am 26. September eine Extra-Chance auf eine größere Portion Ikigai geschenkt. Mir macht das Laune. Längst hat die Hirnforschung herausgefunden, dass sich geteilte Freude tatsächlich vermehrt und geteiltes Leid auch hirnganisch weniger Leid bedeutet. Glück ist ansteckend, sagt die Wissenschaft. Glückliche Nachbarn heben auch die eigene Stimmung um satte 34 Prozent. Das senkt den Blutdruck und hilft dem Stoffwechsel. Also nix wie rein in die Wahllokale. Allein, zu zweit. Mit der Nachbarschaft. Wer wählen geht, stellt eine Beziehung zu anderen Bewohnern dieser Republik her. Ohne dass wir einer Meinung zu sein brauchen. Ein Vorzug unserer Demokratie ist ja, dass bei uns jeder glauben und meinen darf, was er will – solange er nicht meint, deshalb dem anderen die Rübe einschlagen oder den Reichstag stürmen zu müssen.

Zeigen wir der Nachbarschaft, dass wir für unser Wahlrecht aufstehen. Morgens, mittags, spätnachmittags – Hauptsache: überhaupt. Und bis 18 Uhr.

Iki, jedenfalls, gai wählen. Jawoll!



# DAS GROSSE BENE-QUIZ DER FILMKLASSIKER

ALPHABET

Ob wohl einer der aktuellen Kinofilme das Zeug hat, mal ein Klassiker zu werden? Reden wir in ein paar Jahren darüber! Nun widmen wir uns Werken, die es bereits geschafft haben: Sie sind gut gealtert und haben Generationen von Fans berührt. Unser Quiz ist diesmal ein Streifzug durch die Filmgeschichte. Sollte Ihr persönlicher Lieblingsfilm nicht erwähnt sein, nehmen Sie sich zum Trost ein Stück Schokolade von „Forrest Gump“. Der verkündete schon 1994 „Oscar“-reif: „Das Leben ist wie eine Schachtel Pralinen: Man weiß nie, was man kriegt.“

- 1** Aufwendige Monumentalfilme mit Tausenden Komparsen lockten in den 1950er-Jahren die Menschen vom Fernseher wieder ins Kino. Aus welchem Film ist das legendäre elfminütige Wagenrennen?  
a: Ben Hur   b: Spartacus   c: Quo Vadis   d: Cleopatra
- 2** Die Komödie „Bang Boom Bang“ läuft seit 1999 ununterbrochen im UCI-Kino in Bochum. In welchen Städten wurden die meisten Szenen gedreht?  
a: in Duisburg und Dinslaken  
b: in Unna und Dortmund  
c: in Mülheim und Oberhausen  
d: in Essen und Gelsenkirchen
- 3** Der beliebteste Kommissar der „Tatort“-Reihe aller Zeiten ist laut Emnid-Umfrage Götz George als Schimanski. 2014 wurde eine Straße zur „Horst-Schimanski-Gasse“. In welchem Duisburger Stadtteil findet man sie?  
a: in Bruckhausen   b: in Ruhrort  
c: in Rheinhausen   d: in Marxloh
- 4** Ach, Sissi! Die Heimatfilm-Trilogie rund um die Kaiserin Elisabeth findet alle Jahre wieder ein großes TV-Publikum. Allerdings hat die Filmfigur nicht viel mit der echten Elisabeth zu tun. Hier kommen historische Tatsachen. Welche stimmt nicht?  
a: Elisabeth hatte zahlreiche Liebhaber.  
b: Elisabeth ließ sich mit 51 Jahren ein Tattoo stechen.  
c: Elisabeth war starke Raucherin.  
d: Elisabeth hatte eine Essstörung.
- 5** Die suggestive Kraft von Musik verstärkt oft die Bilder im Film. Ein bekanntes Beispiel ist der Italo-Western „Spiel mir das Lied vom Tod“. Wer komponierte die Musik mit dem markanten Mundharmonika-Motiv?  
a: Ennio Morricone   b: Eros Ramazzotti  
c: Gianna Nannini   d: Giorgio Moroder
- 6** „Ich seh dir in die Augen, Kleines!“ Manche Film-Zitate sind selbst zu Klassikern geworden. Dieser Satz stammt aus welchem Film?  
a: Vom Winde verweht   b: Mary Poppins  
c: Casablanca   d: Titanic
- 7** „Star Wars“-Fans aus aller Welt begehen alljährlich den 4. Mai als Feiertag. Warum?  
a: An diesem Tag startete 1977 die Filmreihe.  
b: Es ist ein Wortspiel mit dem englischen Original-Zitat „May the force be with you“ (Möge die Macht mit dir sein).  
c: Regisseur George Lucas hat an diesem Tag Geburtstag.  
d: An diesem Tag wurde Bösewicht Darth Vader vernichtet.
- 8** Ein alleinerziehender Vater muss zusehen, wie sein Sohn entführt wird. Er macht sich auf, um ihn zu befreien. Dabei steht ihm eine Freundin mit Gedächtnisstörung zur Seite. In welchem Animationsfilm?  
a: Das Dschungelbuch   b: Der König der Löwen  
c: Bambi   d: Findet Nemo

I acp

Machen Sie mit bei unserem Quiz, und gewinnen Sie einen hochwertigen BENE-Thermosbecher. Wir verlosen unter allen richtigen Einsendungen fünfmal je einen Becher. Schicken Sie uns die Lösung bitte mit Ihrer Telefonnummer per E-Mail an [gewinnspiel1@bene-magazin.de](mailto:gewinnspiel1@bene-magazin.de) oder per Post an **Redaktion BENE, Zwölfling 16, 45127 Essen**. Stichwort: BENE-Quiz. Einsendeschluss ist der **31. Oktober 2021**. Die richtigen Quizlösungen finden Sie danach stets im folgenden Heft auf Seite 6.

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

# EIN WATTENSCHIEDER IN

# TOKIO

**Mirco Quint ist der neue deutschsprachige Pfarrer für Japan**



**Von wegen „Midlife-Crisis“! Mit seinen 43 Jahren ist Mirco Quint frisch ins Abenteuer seines Lebens gestartet. Der Pfarrer aus Wattenscheid hat im Sommer in Tokio die Katholische deutschsprachige Gemeinde St. Michael übernommen. Die japanische Hauptstadt ist nun für fünf Jahre sein Zuhause. Wie lebt sich der Neankömmling dort ein, und was sind seine Pläne? Mirco Quint hat sich per Videokonferenz mit der BENE-Redaktion kurzgeschlossen und berichtet gerne von seinen ersten Eindrücken – gut gelaunt und voller Tatendrang.**



*Die Kirche St. Michael in Tokio*

„Es war echt rührend, wie super mich die Mitglieder meiner Gemeinde versorgt haben, als ich nach meiner Landung in Tokio aufgrund der Corona-Lage erst einmal zwei Wochen in Quarantäne musste. Ich durfte ja nicht raus aus meiner noch völlig leeren Wohnung. Jetzt lerne ich nach und nach immer mehr Leute kennen, hatte unter anderem schon Antrittsbesuche in den Botschaften von Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Unsere Gemeinde besteht aus 4.500 deutschsprachigen Katholiken. Sie leben weit verstreut hier in der größten Metropole der Welt. Bis zu 70 von ihnen besuchen sonntags den Gottesdienst. Manche fahren anderthalb Stunden mit dem Auto zur Kirche. Für viele sind die Wege einfach zu weit, um regelmäßig zu kommen. Meine Aufgaben enden aber nicht an der Kirchentür. Ich bin dafür mitverantwortlich, dass es darüber hinaus ein Angebot deutschsprachiger Kultur in Tokio gibt. Von daher ist es wichtig, ein Netzwerk aufzubauen und zu pflegen. Japanisch zu lernen ist dabei hilfreich – momentan allerdings noch eine Herausforderung für mich!

Dass die Olympischen Spiele hier in Tokio stattgefunden haben, war natürlich etwas Besonderes. Aber da man nicht die Sportstätten besuchen durfte, haben wir das eher als TV-Ereignis erlebt. Und als Ursache für Staus und Straßensperren. Die Mehrheit der Bevölkerung war gegen die Durchführung der Spiele – aus Angst vor einer weiteren Corona-Ausbreitung. Täglich haben sie dagegen demonstriert. Als



Mit Mirco Quint (ganz links) auf Foto-Tour durch Tokio: Die Aufnahme links zeigt einen buddhistischen Tempel. Unten: eine prächtige Auswahl an Fässern voller Sake, dem traditionellen Reiswein.

Seelsorger habe ich die deutschen Sportlerinnen und Sportlern zumindest auf Abstand mit unterstützen können und war über die digitalen Dienste zu erreichen.

Kurz nach den Olympischen Spielen sind hier die Sommerferien zu Ende gegangen. Damit hat ein weiteres Kapitel meiner Arbeit begonnen: das Engagement in der deutschsprachigen Schule. Darüber verspreche ich mir Kontakt zu den Familien zu bekommen.

Von Tokio aus geht es für mich bald regelmäßig nach Osaka, das liegt etwa 500 Kilometer von hier entfernt. Auch in dieser Metropolregion leben etwa 2.000 Deutschsprachige. Dort wollen wir einen weiteren Gottesdienststandort aufbauen. Dann kann ich einmal im Monat überfahren, Kinder taufen, Bibelgespräche anbieten und so weiter. In Tokio merkt man bereits, dass wir mit unseren Angeboten die Gemeinde effektiv vergrößern. Es interessieren sich mehr und mehr Menschen dafür. Aufbauarbeit macht definitiv mehr Freude als Mangelverwaltung und Kirchenschließungen.

Das eine oder andere aus Deutschland vermisse ich hier schon: Glockenläuten zum Beispiel. Lieb gewonnene Nahrungsmittel wie Käse, Kartoffeln oder Schokolade könnte ich mir theoretisch kaufen, die gibt es. Aber solche Sachen übersteigen das tägliche Budget. Ich habe die japanische Speisekultur angenommen.

Einmal in der Woche versuche ich, mir einen der großen Shinto-Schreine oder buddhistischen Tempel anzusehen. Das sind oft riesige Parks, Oasen inmitten dieser Großstadt, wo man echt zur Ruhe kommen kann. Besonders beeindruckt mich der Meiji-Schrein, die kaiserliche Gebetsstätte.

Weltweit gibt es 43 deutschsprachige katholische Pfarreien außerhalb unseres Sprachraums. Ich hatte mich schon lange beim Auslandssekretariat der Deutschen Bischofskonferenz



beworben, eine davon zu übernehmen. Dass es jetzt in Japan geklappt hat, fand ich sofort faszinierend. Die Geschichte und die Kultur sprechen mich total an. Der Inselstaat Japan hat es immer geschafft, sich vom asiatischen Festland abzusetzen, etwas Eigenes zu erhalten. Das Originelle der Kultur ist präsent geblieben.

Ich stamme ja aus Wattenscheid. Meine Geschwister wohnen alle noch dort, die könnten sich nicht vorstellen, woanders zu leben. Aber sie unterstützen mich total! Und freuen sich riesig, dass sie mich demnächst irgendwann mal hier besuchen können. Meine Mutter ist natürlich traurig, dass ich so weit weggezogen bin. Aber sie freut, dass ich mir mit der Arbeit in Tokio einen Traum erfüllen kann. Gut ist, dass ich täglich Kontakt zu meiner Familie in Deutschland haben kann, zum Glück ist das so einfach heutzutage. Wir treffen uns zum Beispiel per Videokonferenz, so wie auch wir gerade miteinander reden. Auf diesem Wege: Grüße aus Tokio an alle Leserinnen und Leser von BENE!"

**Zusammenfassung** Sandra Gerke

# Mein Glaubensort? Der Friedhof!





*„Jeden Sonntag besuche ich meine Mutter und meinen Vater dort. Mache das Grab hübsch, zünde eine Kerze an und berichte von der Woche, von den mittlerweile fast erwachsenen Enkeln, von Schalke und was sonst noch so los war. Manchmal höre ich meine Mutter lachen, manchmal auch schimpfen.*

*Dann wandere ich weiter zu alten Bekannten und Unbekannten. Hin und wieder zünde ich auch hier ein Lichtlein an, höre, was sie zu erzählen haben, oder erzähle selber eine Anekdote von früher.*

*Diese unglaubliche Ruhe, diese unfassbare Friedlichkeit lassen mich Gott an keinem anderen Ort so nahe sein. Ich habe keine Angst an diesem, meinem persönlichen Glaubensort.“*

**Bettina Krücken (54), Gelsenkirchen-Buer**

### **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](mailto:glaubensort@bene-magazin.de) oder per Post an Redaktion BENE, Zwölfling 16, 45127 Essen.

# SCHÖPFUNG ODER URKNALL?

## Der Anfang von allem

Obwohl sie uralt ist, erscheint sie immer wieder in einem neuen Licht: die Schöpfungsgeschichte, laut der Gott die Welt in sieben Tagen erschaffen haben soll. Erst Himmel und Erde, dann Pflanzen, Tiere und Menschen. Die Physik erklärt die Entstehung des Universums anders: Sie spricht von einem Urknall, nach dem sich der Mensch im Laufe der Zeit entwickelt habe. Glaube versus Naturwissenschaft – ein ewiges Gegeneinander. Oder lassen sich Schöpfungs- und Evolutionsgeschichte vielleicht doch miteinander in Einklang bringen? BENE fragte bei Professor Benedikt Göcke nach.

Der 40-Jährige lehrt an der Katholisch-Theologischen Fakultät der Ruhr-Universität Bochum Religionsphilosophie und Wissenschaftstheorie.



**BENE: Wie ist die Erde laut christlichem Weltbild entstanden?**

*Benedikt Göcke: Für die Existenz der Welt gibt es nach christlichem Verständnis eine Ursache. Diese wird in der Bibel oder auch in der Philosophie als Gott bezeichnet. Ein übernatürliches Wesen, das die Welt aus dem Nichts erschaffen hat.*

**Welche Rolle spielt der Mensch in diesem Weltbild?**

*Göcke: Der Mensch nimmt in dieser Welt eine Sonderrolle ein. Er soll sein Leben so gestalten, dass er in einer Einheit mit Gott lebt, so die Auffassung vieler Theologinnen und Theologen. Seine Aufgabe ist es, durch sein Handeln das Gute in der Welt zu verwirklichen: anderen Menschen helfen, achtsam mit der Natur umgehen, die Schöpfung bewahren.*

**Was änderte sich mit dem Aufkommen der Evolutionstheorie im 19. Jahrhundert?**

*Göcke: Laut dieser Theorie von Naturforscher Charles Darwin hat sich der Mensch aufgrund zufälliger Mutationen entwickelt. Mutationen sind Veränderungen im Erbgut. Diese führten dazu, dass sich der Mensch besser an seine Umgebung anpassen und fortpflanzen konnte. Die Theorie war ein Schock für die Theologie! Weil man bis dato mehr oder weniger davon ausgegangen ist, dass die beste Erklärung für die Vielfalt der Arten und die Existenz des Menschen der göttliche Schöpfungsakt sei. Mit der Evolutionstheorie hatte man plötzlich eine alternative Erklärung, die Gott aus dem Spiel gelassen und die Entstehung der Arten durch biologische Faktoren erklärt hat.*

**In der Evolutionstheorie ist also kein Platz für Gott?**

*Göcke: Sie braucht Gott nicht als Erklärung für die Entstehung des Menschen. Sie verneint seine Existenz aber auch nicht. Das ist ein Punkt, mit dem man aus christlicher Sicht gut leben kann.*

*Weil man damit argumentieren kann, dass Gott das Universum so geschaffen hat, dass es sehr wahrscheinlich war, dass sich der Mensch entwickelt. Solange die Evolution also darauf hinausläuft, dass es Wesen gibt wie uns, die frei in der Welt handeln können, die sich ihrer selbst bewusst sind und die in liebender Gemeinschaft mit Gott leben können, reicht ihm das vermutlich.*

**Warum ist es für Sie denkbar, dass es eine übernatürliche Kraft gibt, die die Entwicklung des Universums beeinflusst?**

*Göcke: Die Physik hat entdeckt, dass auf der untersten Ebene des Universums merkwürdige Dinge geschehen, die nur schwer mit unseren Annahmen über die Welt in Einklang zu bringen sind. Obwohl man beispielsweise sagen kann, dass ein radioaktiver Stoff eine bestimmte Halbwertszeit hat, ist nicht genau vorhersagbar, wann ein bestimmtes*

*Atom, also ein Teilchen, aus dem ein Stoff aufgebaut ist, zerfällt. Es scheint also etwas zu passieren, für das es keine hinreichende Ursache gibt.*

**Und da kommt Gott ins Spiel?**

*Göcke: Die Naturwissenschaft sagt nichts darüber aus, warum ein Atom zerfällt – also könnte es doch sein, dass Gott unbemerkt in der Welt handelt und so sicherstellt, dass an der richtigen Stelle die Mutationen passieren, die zu der Entwicklung des Menschen führen.*

**Klingt so, als ob Schöpfungsgeschichte und Evolutionstheorie nebeneinander bestehen können.**

*Göcke: Der christliche Glaube muss in keiner Weise den naturwissenschaftlichen Erkenntnissen widersprechen. Aus christlicher Sicht kann ich davon ausgehen, dass Gott die Welt erschaffen hat, und ich kann davon ausgehen, dass es einen evolutionären Prozess gegeben hat. Beides zusammen kann Teil einer christlichen Weltanschauung sein, welche die philosophischen und naturwissenschaftlichen Erkenntnisse zusammendenkt.*

**Wie meinen Sie das genau?**

*Göcke: Das eine ist der Bereich der Philosophie oder der philosophischen Theologie, die danach fragt, warum die Welt existiert, und der andere ist der Bereich der Naturwissenschaft, die danach fragt, was in dieser Welt passiert. Vielleicht kann man sich die Schaffung der Welt wie eine Art Rahmen vorstellen, den Gott vorgegeben hat. Innerhalb dieses Rahmens können sich das Universum und der Mensch frei entwickeln und entfalten.*

**Das Gespräch führte Kathrin Brüggemann.**

# Damit Ihr Kapital für den **Menschen** arbeitet



ökonomisch.  
sozial.  
ökologisch.

**Ethik? Rendite? Bei der BIB geht beides.**

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



Wir sind für Sie da: **0201 2209-0**  
[www.bibessen.de](http://www.bibessen.de)

# WAT GUCKSE?

## Aus dem Leben eines Fenster-Rentners

**Otto Redenkämper aus Gelsenkirchen-Buer ist Fenster-Rentner aus Leidenschaft. Täglich bezieht er seinen Posten an der frischen Luft und beobachtet, was sich in seinem Revier so alles abspielt. Schön mit Kissen auf der Fensterbank und brühwarmem Kaffee in der Tasse. Sein Leben ist klar geregelt – bis die Corona-Pandemie alles durcheinanderbringt. In BENE beschreibt der ehemalige Zechenmalocher, wie ihn die Krise verändert hat.**

Kinners, seit ich in Rente bin, läuft mein Alltag wie am Schnürchen. Frühstück, zum Kiosk dackeln, Mittagessen, Sofa, Glotze, Schrebergarten und zwischendurch immer wacker ins Fenster hängen und gucken, wat auf der Straße los is. Tja, und dann kam Corona, und ich hab auf einmal so viel Zeit mit meiner Frau Wilma verbracht wie zuletzt in den Siebzigern bei unserer Hochzeitsreise nach Norderney. Das Corona-Schlamassel ging morgens schon los. Ich wollte mich beim Frühstück schön auf mein lecker Mettbrötchen mit Zwiebeln konzentrieren und bekam stattdessen per Radio alle möglichen Horrorszenarien serviert.

Beim Plausch im Kiosk hieß et: Maske auf, Abstandsregel beachten, und bunte Tüte war auch nicht mehr wegen Hygiene. Dann kurz zum Supermarkt, ja, von wegen kurz. Erst mal Lesebrille auf die Nase und die Regelungen studieren. Ich möchte nicht wissen, wat ich wegen meiner andauernd beschlagenen Brillengläser so alles in fremde Einkaufswagen gedonnert hab. Standen ja genug rum, ich sag nur: „Pro Person ein Wagen!“ Und wenn ich mir dann nach all den Strapazen 'ne Currywurst gönnen wollte, hieß et noch vorm ersten Bissen: „Hömma, hier nicht, 50 Meter weiter!“ Und selbst die letzte Oase der Ruhe wurde mir genommen. Vor Corona bin ich immer schön ein, zwei Stündkes zu früh zum Arzt, hab mich ins Wartezimmer gesetzt, Zeitungen gelesen und mit den anderen Rentnern palavert. Letztes Mal sollte ich in meinem Auto warten. Nach der Ansage überkam mich aber 'ne Blitzheilung vom Allerfeinsten.

*In seinem Buch „Dat Leben ist kein Trallafitti – Der Fenster-Rentner erklärt die Welt“ (Fischer Taschenbuch Verlag, 10 Euro) gibt Otto Redenkämper seine ganz persönlichen Erlebnisse und Erkenntnisse zum Besten. BENE verlost fünfmal je ein Exemplar. Wer Lust auf eine ordentliche Portion Potthumor hat, schreibt bitte bis zum 20. Oktober 2021 mit der Angabe seiner Adresse eine Postkarte an **Redaktion BENE, Zwölfling 16, 45217 Essen** oder eine E-Mail an [gewinnspiel2@bene-magazin.de](mailto:gewinnspiel2@bene-magazin.de).*

Irgendwann kannte jeder einen, der Corona knüppelhart abbekommen hatte. Kerr, da waren Schicksale dabei, dat tut dir in der Seele weh, wenn du dat hörs. Dem vermaledeiten Virus zu entwischen, wurde meine neue Tagesaufgabe. Anstatt zum Fußball ging morgens mein erster Blick im Internet Richtung Inzidenzen. Du konntest mich zeitweise nachts wecken, und ich hätte dir alle wichtigen Corona-Statistiken meines geliebten Ruhrpotts auswendig aufsagen können und die Effektivitäten der Impfstoffe gleich mit.

Sobald ich durfte, hab ich mir den edlen Impftropfen wacker zweimal mit meiner Frau reindonnern lassen. Dann hieß et: 14 Tage warten und ab nach Holland, die Seele baumeln lassen. Und als ich da so saß und aufs Meer guckte, ist mir wieder aufgefallen, wie oft bei mir wegen irgendwelchem Mumpitz der Blutdruck Lambada tanzt. Da hab ich meine Frau umarmt und mir fest vorgenommen, zukünftig weniger zu moppeln und mehr zu genießen. Wat jetzt aber nicht heißen soll, dat jeder, wo hier bei mir auffe Straße falsch parkt, nicht sofort gemeldet wird. Denn Ordnung geht vor Genuss, wa?

Glück auf!  
Euern Otto Redenkämper



# LASS IRRE HUNDE HEULEN

„Punk-Pianist“ Kai Schumacher und Singer-Songwriter Gisbert zu Knyphausen haben Lieder aus dem 19. Jahrhundert entstaubt

Diese Fanpost unterschied sich von anderen: Das war gleich klar, als Gisbert zu Knyphausen, feste Größe der deutschen Rock-Pop-Szene, in Berlin eine E-Mail aus Duisburg in seinem Nachrichtenfach fand. Der Absender genießt schließlich selbst einen ausgezeichneten Ruf als Musiker: Kai Schumacher gilt als Ausnahme-Pianist. Er verfolgte mit seinem Schreiben einen Traum: die Kunstlieder des Komponisten Franz Schubert (1797–1828) so neu zu interpretieren, dass sich auch das Pop-Publikum dafür begeistern könnte. Dafür kam für ihn nur ein Sänger infrage: Gisbert zu Knyphausen.

„Wenn ich Gisberts Lieder höre, habe ich immer gleich ein klares Bild vor Augen. Er verwendet nicht ständig die gleichen Textbausteine, wie man das oft aus der Popmusik kennt. Das hat mich daran erinnert, wie im 19. Jahrhundert Lyrik mit Musik verbunden wurde“, beschreibt es Kai Schumacher beim Treffen mit BENE in der Duisburger Innenstadt. Hier lebt Schumacher, der in Baden-Baden aufgewachsen ist, seit knapp 20 Jahren. Als Klavier-Meisterschüler an der Folkwang Universität der Künste hat er damals im Ruhrgebiet Fuß gefasst. Mittlerweile ist Schumacher 41 Jahre alt und unterrichtet selbst eine Klavierklasse an der renommierten Hochschule. Seine Musikveröffentlichungen und Gastspiele auf internationalen Bühnen werden bejubelt, sein Stil hat ihm den Beinamen „Punk-Pianist“ beschert.

„Mich hat schon immer gestört, dass Klassik, zum Beispiel die Gattung des Kunstlieds, zwar künstlerisch wertvoll, aber emotional ein bisschen distanziert ist“, erklärt Schumacher. „Ich wollte das vom Podest holen.“ Als aus Berlin eine Zusage von Sänger Knyphausen kam, machte man sich ans Werk, arrangierte neu und probte – gemeinsam mit einem klassischen Streichquartett und Bandmitgliedern Knyphausens. Der Konzert-Abend, den diese Zusammenarbeit hervorbrachte, war ein voller Erfolg. „Es war schön, zu erleben, wie berührt das Publikum war“, sagt Kai Schumacher zur Werkuraufführung in der Duisburger Mercatorhalle.

Jetzt lässt sich das Musikerlebnis nach Hause holen: Am 10. September ist das Album „Lass irre Hunde heulen“ erschienen, das zehn Schubert-Songs im Schumacher-Knyphausen-Stil umfasst. Der Titel des Albums ist ein Zitat aus dem Eröffnungsstück „Gute Nacht“. Es beweist direkt eindrucksvoll, dass Kai Schumachers Traum Wirklichkeit geworden ist: Eine Komposition aus dem 19. Jahrhundert – in diesem Fall mit einem Text des Dichters Wilhelm Müller – kann sich auch im 21. Jahrhundert cool anhören und mitreißen. Eine Kostprobe gibt's im Internet unter [bene.mg/gutenacht](http://bene.mg/gutenacht).

Text Sandra Gerke



Der Duisburger Star-Pianist Kai Schumacher (hinten) und Sänger Gisbert zu Knyphausen

BENE verlost insgesamt zehn Exemplare des Albums „Lass irre Hunde heulen“, fünf als CD und fünf – ganz „oldschool“ – als Vinylscheibe. Im Lostopf für die CDs landen Sie mit einer E-Mail an [gewinnspiel3@bene-magazin.de](mailto:gewinnspiel3@bene-magazin.de), für die Schallplatten [gewinnspiel4@bene-magazin.de](mailto:gewinnspiel4@bene-magazin.de). Postkarten mit dem Stichwort „Schubert CD“ oder „Schubert Schallplatte“ gehen an: **Redaktion BENE, Zwölfling 16, 45127 Essen**. Bitte geben Sie jeweils Ihre Postanschrift an. Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2021.

Mehr Musik zu entdecken ist auf den Webseiten der Künstler: [www.kaischumacher.com](http://www.kaischumacher.com) und [www.gisbertzuknyphausen.de](http://www.gisbertzuknyphausen.de)



BENE  
VERLOST  
3 x 2  
TICKETS



Maria Jane Hyde und Martin Manneck: Vorbereitungen für die große Show

# ALLE WEICHEN AUF „LIVE“ GESTELLT

Bochumer „Starlight Express“ startet nach der Corona-Pause wieder durch

„Ist schwierig, mich alt zu machen, oder?“, fragt Musical-Darstellerin Maria Jane Hyde mit herausforderndem Lächeln den Chefmaskenbildner. „Aber echt!“, bestätigt Martin Manneck gut gelaunt und schminkt ihr ein paar Falten. Gemeinsam stellen sie gerade bei einer Make-up-Probe die Weichen für die Wiederaufnahme von „Starlight Express“ am 3. Oktober.

Dann geht mit Maria Jane Hyde auch eine Sängerin, Schauspielerin und Tänzerin bei der Rollschuh-Show an den Start, die sich eigentlich schon vor fast 25 Jahren aus Bochum verabschiedet hatte. „Ich hätte nie zu träumen gewagt, dass ich noch mal zurückkommen kann“, erzählt die gebürtige Londonerin. Im Alter von 19 Jahren führte sie ihr Engagement bei Starlight Express erstmals nach Bochum, sie war 1988 Teil der Premierenbesetzung.

Auch Martin Manneck war damals schon an Bord und hat fürs gute Aussehen der Ensemblemitglieder gesorgt, die alle in dem Stück Züge darstellen. Manneck ist ein „Original-Bochumer“.

Seine jahrzehntelange Treue zu dem Theaterstück habe ihm Horizonte eröffnet, berichtet er. „Es ist total multi-kulti hier! Ich habe im Laufe der Zeit – es kommen und gehen ja immer wieder Darsteller – Freunde auf der ganzen Welt gewonnen.“ Die sozialen Kontakte hätten ihm in der anderthalbjährigen Corona-Pause am meisten gefehlt.

261 Menschen sind bei Starlight Express angestellt. Die meisten von ihnen waren zuletzt in Kurzarbeit. Nun ist wieder Leben ins Theater am Stadionring zurückgekehrt. Die Technik, das Orchester – in allen möglichen Bereichen werden Vorbereitungen für einen sicheren und mitreißenden Neustart getroffen.

Eine graue Perücke rückt Maskenbildner Manneck nun auf Maria Jane Hydes Kopf zurecht. „Ich bin eine der Darstellerinnen der alten Dampflok ‚Mama‘“, erklärt die 51-Jährige. „Diese Rolle gab es früher gar nicht.“ Sie ist im Zuge einer Überarbeitung 2018 dazugekommen. „Das ist jetzt mein Glück“, sagt Maria Jane, die mit ihrer Familie in Velbert lebt. Ihre Augen glänzen dabei ein bisschen. „Es ist so viel passiert, seit ich zuletzt hier mitgespielt habe, alles Mögliche, was das Leben so an Höhen und Tiefen mit sich bringt. Nun komme ich wieder hierher, und es ist einfach wunderbar zu sehen, dass diese Show immer noch da ist. Es wird auch dem Publikum guttun, das wieder zu erleben!“

Text Sandra Gerke

Karten gibt es telefonisch unter **0211 73440**, online auf **www.starlight-express.de** zu kaufen. Oder Sie versuchen Ihr Glück hier: BENE verlost dreimal zwei Tickets (Preisklasse 2, freie Terminwahl außer Samstagabend). Teilnahmemöglichkeit besteht bis zum 20. Oktober mit einer E-Mail an **gewinnspiel5@bene-magazin.de** oder per Postkarte an **Redaktion BENE, Zwölfling 16, 45127 Essen**. Stichwort: Starlight. Nicht vergessen: Telefonnummer angeben!

# IM EINSATZ

## Als Leih-Oma Kinder betreuen

**Unerfüllter Kinderwunsch? Der kann auch Seniorinnen treffen! Manche, weil sie keine Enkel haben, und andere, weil ihre Kindeskinde so weit weg wohnen, dass sie nicht Teil ihres Alltags sein können.**

Der Caritasverband in Gladbeck hilft: Er sucht „Leih-Omas“, die sich ehrenamtlich um fremde Kinder kümmern möchten. Zum Beispiel dann, wenn Mütter oder Väter einen Arzttermin wahrnehmen, einen Behördengang machen oder einfach mal ein wenig Zeit für sich brauchen.

Die Leih-Omas springen pro Tag bis zu drei Stunden ein. Sie gehen mit den Kleinen spazieren, auf den Spielplatz oder betreuen sie zu Hause – je nach Bedarf. „Die geschulten und von uns ausgewählten Frauen machen das mit viel Hingabe“, erzählt Diplom-Pädagogin Annegret Knubben von der Caritas Gladbeck. Sie hat das Projekt 2008 ins Leben gerufen. „Eine der Damen hat einen Jungen über zehn Jahre hinweg begleitet“, berichtet sie. „Die Mutter des damals Anderthalbjährigen meldete sich bei uns, weil sie jeden Samstag um sechs Uhr morgens zur Arbeit musste und ihren Sohn nirgendwo unterbringen konnte.“

Die Betreuung der Kinder kostet drei Euro pro Stunde. Der Erlös geht an wohltätige Zwecke. Weitere Informationen erhalten Sie unter der **Telefonnummer 02043 2791-42** und auf **www.caritas-gladbeck.de**.

Wer außerhalb von Gladbeck nach einer Leih-Oma oder einem Leih-Opa sucht oder sich als Helferin oder Helfer bewerben möchte, wendet sich am besten an die Freiwilligendienste seiner Stadt.

I kab



Anzeige

### UNSERE KURSE FINDEN STATT:

- Oasentage
- Männerpilgerwochenende
- Einführungstag Exerzitien
- Besinnungswochenenden
- „Spiritualität to go“ auf der Straße
- Bibliodrama
- Silvesterkurs „Zeitenwende“



# GLEICHE CHANCEN FÜR ALLE

## Alte Rechner für junge Leute

**Ohne Computer geht nichts mehr! Das gilt auch für Schülerinnen und Schüler. Sie sind seit der Corona-Pandemie auf das digitale Lernen angewiesen. Wer da keinen modernen Rechner hat, verliert irgendwann den Anschluss.**

Das ist besonders bei Kindern aus sozial schwachen Familien der Fall. Deshalb gibt es seit April 2020 die bundesweite Initiative „Hey, Alter! Alte Rechner für junge Leute“. Das Motto: Mehr Chancengleichheit für Schülerinnen und Schüler. Privatpersonen oder Unternehmen können alte und nicht mehr benötigte Rechner spenden, um sie für junge Leute aufpeppen zu lassen.

Auch in Essen ist das seit März möglich. Dirk Bussler (Foto), Leiter einer Regalvermietung mit angeschlossenem Café, bietet seine Ladenfläche für den Umbau der technischen Geräte an. „Zu Beginn des Jahres wurden in unserer Stadt knapp 20.000 bedürftige Schülerinnen und Schüler ermittelt“, erklärt er. „15.000 konnten mit Laptops vom Land NRW versorgt werden.“

Damit auch die restlichen 5.000 jungen Leute Hilfsmittel bekommen, legen sich er und seine ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer ins Zeug. „1.000 Rechner haben wir bereits erfolgreich aufrüsten und weitergeben können“, sagt er.



Benötigt werden vor allem Laptops, die mit einer Kamera und einem Mikrofon ausgestattet sind, damit die Lernenden an Videokonferenzen teilnehmen können.

Die Abgabe der Geräte ist im Konsumreform-Shop am Kopstadtplatz 10 in Essen von Montag bis Samstag zwischen 10 und 19 Uhr möglich. Informationen im Internet auf [www.heyalter.com/essen](http://www.heyalter.com/essen)

I kab

---

## BENE GRATULIERT...

➤ ... dem Zweckverband Katholische Tageseinrichtungen für Kinder im Bistum Essen, der sein 15-jähriges Bestehen feiert. „Unser Ziel ist, jedem Kind in unseren 256 Einrichtungen einen modernen, angemessenen Lebens- und Bildungsraum zu bieten“, so Mirja Wolfs, Geschäftsführerin des KiTa Zweckverbands. Infos: [www.kita-zweckverband.de](http://www.kita-zweckverband.de)

➤ ... dem gemeinnützigen Verein ProAsyl Essen, der seit 30 Jahren geflüchteten Menschen bei der Integration vor Ort hilft. Er bietet Beratung zu asyl- und aufenthaltsrechtlichen Fragen an, organisiert öffentliche Veranstaltungen und vertritt die Interessen von Betroffenen dort, wo sie selbst kein Gehör finden. Mehr Informationen auf [www.proasylessen.de](http://www.proasylessen.de)

➤ ... Ursula und Heribert Hölz, die für ihr jahrzehntelanges gemeinsames Engagement in der Bosnienhilfe mit dem Verdienstorden des Landes Nordrhein-Westfalen ausgezeichnet worden sind. Seit den 90er-Jahren unterstützt das Ehepaar mit der Caritas Duisburg bedürftige Menschen und verschiedene Projekte in Bosnien. Wer mithelfen möchte, kann sich unter der Telefonnummer 02845 5686 direkt an Heribert Hölz wenden.

I kab

# „GEWALT IST KEINE PRIVATSACHE“



*Ulrike Langer leitet das Frauenhaus in Bochum. Sie gibt Betroffenen in Gesprächen neuen Mut.*

## Das Bistum Essen unterstützt den Neubau des Bochumer Frauenhauses

**„Wieso sollten die Dinge bleiben, wie sie sind?“ Worte, die wie eine warnende Erinnerung auf einem Zettel stehen, der an einer Wand in Ulrike Langers Büro hängt. Die Leiterin des Bochumer Frauenhauses stellt diese Frage Frauen, die bei ihr Hilfe suchen. „Ich möchte ihnen bewusst machen, dass sie nicht so weiterleben müssen wie bisher“, erklärt sie ernst. Die Frauen wurden oftmals über eine lange Zeit hinweg von ihrem Partner oder Ehemann gedemütigt, geschlagen und misshandelt.**

So auch Nuri (Name von der Redaktion geändert) aus Mülheim. Die 31-Jährige lebte sechs Jahre lang mit einem gewalttätigen Mann zusammen. Sie habe „schlimme Dinge“ erlebt, erinnert sich die gebürtige Marokkanerin mit stockender Stimme. Sie verzieh ihrem Partner immer wieder – bis sie es nicht mehr in einem Leben voller Angst aushielt. Im Internet stieß sie auf das Angebot des katholischen Frauenhauses, das vom Caritasverband Bochum und Wattenscheid getragen wird. Nuri packte ihre Sachen und wartete, bis ihr Partner die Wohnung verließ. Dann ging auch sie – und kehrte nicht zurück.

Im Frauenhaus in Bochum ist sie sicher. Die Adresse der Einrichtung ist geheim.

Bis zu 14 Frauen und 15 Kinder haben in dem Haus Platz. „Unsere Klientinnen kommen aus allen Schichten – sowohl die Sozialhilfeempfängerin als auch die Hochschulprofessorin suchen Hilfe bei uns“, sagt Ulrike Langer, die seit zwölf Jahren für die Einrichtung arbeitet.

Laut einer Studie des Bundeskriminalamtes aus dem Jahr 2019 wird in Deutschland jeden dritten Tag eine Frau von ihrem Partner oder Expartner umgebracht. Jede vierte Frau erlebt mindestens einmal in ihrem Leben Gewalt. „Das beginnt schon beim Beschimpfen und Entwerten“, so Ulrike Langer.

„Fest steht: Gewalt ist keine Privatsache! Die Betroffenen sind nicht schuld an der Gewalt, die sie erleben. Schuld ist immer derjenige, der sie ausübt.“ Sie und ihr Team versuchen, den Frauen einen Weg in die Unabhängigkeit zu ebneten.

Im November ziehen die Bewohnerinnen in einen komfortablen Neubau um. Das Bistum Essen unterstützt das Projekt mit 300.000 Euro. Ziel sei, Betroffenen weiterhin einen angemessenen Rückzugsort zu bieten. „Jeder Mensch hat ein Recht auf körperliche und seelische Unversehrtheit“, stellt Ulrike Langer klar. „Auf ein Leben ohne Gewalt.“ I kab

**Kontakt zum Frauenhaus Bochum** erhalten Sie per Telefon unter der Nummer 0234 501034. E-Mail-Adresse: [ulrike.langer@caritas-bochum.de](mailto:ulrike.langer@caritas-bochum.de). Auf der Internetseite [www.frauenhaus-bochum.de](http://www.frauenhaus-bochum.de) finden Sie auch den neuen Blog der Einrichtung, der über Aktuelles informiert.

**Spenden für den Neubau:** Sparkasse Bochum, Empfänger: Caritasverband Bochum und Wattenscheid, Kennwort: Neubau Frauenhaus, IBAN: DE76 4305 0001 0001 2191 79

Auf der Internetseite [www.frauen-info-netz.de](http://www.frauen-info-netz.de) finden Sie freie Plätze in einem Frauenhaus in Ihrer Nähe. Bitte rufen Sie direkt bei der jeweiligen Einrichtung an, oder melden Sie sich beim bundesweiten Hilfetelefon unter der Telefonnummer 08000 116 016. Die Mitarbeitenden sind auch per Chat erreichbar. Mehr auf [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

# KINOKULTUR

Bei offenen Kinos im Herbst: die BENE-Filmtipps von Essens Lichtburg-Chefin Marianne Menze

## Drama

### NOWHERE SPECIAL

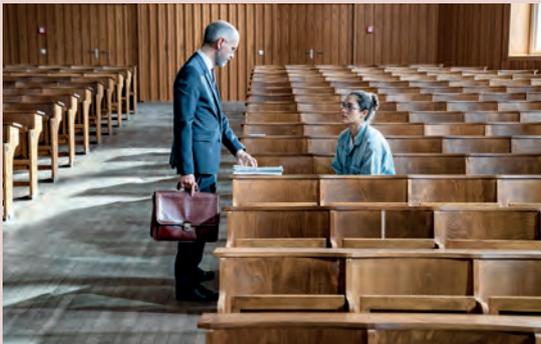


Der alleinerziehende, sterbenskranke Fensterputzer John sucht eine neue Familie für seinen vierjährigen Sohn Michael. Regisseur Uberto Pasolini nimmt sich viel Zeit, die leichte, fröhliche Beziehung zwischen Vater und Sohn zu beschreiben. Sie fahren in die Schule, spielen im Park und besuchen Familien, die Kandidaten sind, um den Jungen zu adoptieren. Ein unglaublich bewegender Film, der einen bei aller Traurigkeit versöhnlich in die Welt entlässt.

**Voraussichtl. Kinostart: 07.10.2021**

## Komödie

### CONTRA



In Sönke Wortmanns neuer Komödie muss der zynische Uni-Professor Richard Pohl die Erstsemester-Jurastudentin Naima auf einen Rhetorik-Wettbewerb vorbereiten. Da Pohl Naima beim ersten Kennenlernen im Hörsaal rassistisch beleidigt hat, ist der Wettbewerb die einzige Chance, seinen Job zu behalten. Gekonnt und mit gutem Timing inszeniert, bietet „Contra“ wunderbar geschliffene Dialoge, eine Art Rhetorik-Grundkurs fürs Publikum. Ein Vergnügen!

**Voraussichtl. Kinostart: 28.10.2021**

# LESELUST

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

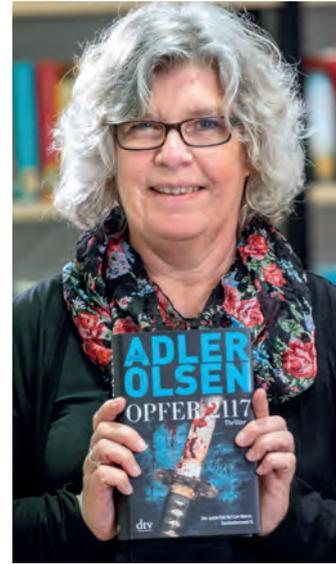
## „Opfer 2117“

Erfolgsautor Jussi Adler Olson zieht im achten Band seiner Serie um das „Sonderdezernat Q“ wieder alle Register. Der Krimi „Opfer 2117“ beginnt mit einer Toten, die an die Küste Zyperns gespült wird. Später tritt ein psychisch gestörter Computerspieler auf, schließlich geht es um einen geplanten Terroranschlag im Herzen Europas. Ein spannender Polit-Thriller, aber auch eine zu Herzen gehende Betrachtung dessen, was die Flüchtlingsbewegungen an Tragödien mit sich bringen. In unserer Bücherei ein Renner!

*Petra Schramme*

*Katholische Öffentliche Bücherei (KÖB)*

*St. Michael, Essen*



## Kurzentschlossen lange unterwegs

Als Harold Fry einen Brief von seiner ehemaligen Arbeitskollegin bekommt, in dem sie ihm mitteilt, im Sterben zu liegen, antwortet er und will eigentlich zum Briefkasten. Doch dann beschließt er, die Post persönlich zuzustellen. So beginnt „Die unwahrscheinliche Pilgerreise des Harold Fry“ von Rachel Joyce. Am Ende läuft Harold 1.000 Kilometer durch England von der Kanalküste zur schottischen Grenze. Es wird eine Reise zu sich selbst. Ein schönes Buch zum Nachdenken über das, was einem wichtig ist.

*Michael Gatter*

*KÖB Heilige Familie, Bochum*



## Weltreise zum eigenen Garten

Früher war sie als Weltenbummlerin bekannt, jetzt konzentriert sich die Journalistin Meike Winnemuth aufs Heimische: Mit Anfang 60 hat sie sich ein kleines Haus in Ostseelage gekauft – und zu ackern begonnen. Im Bestseller „Bin im Garten. Ein Jahr wachsen und wachsen lassen“ schreibt sie mit viel Selbstironie: vom Planen, Pflanzen, Pflegen, Ernten und Essen. Dieses kurzweilige Buch mit vielen Fotos, Illustrationen und praktischen Tipps kann ich gerade Anfängern im Garten nur empfehlen.

*Dorothe Kisters-Blank*

*KÖB St. Dionysius, Duisburg*



# BE PLUS

## RESPEKT!

Den „Superheldinnen“ des Mittelalters widmet sich eine Ausstellung im Essener Domschatz. Der Titel lautet „MUTIG – HEILIG – SELBSTBEWUSST“. Im Mittelpunkt stehen bekannte heilige Frauen wie Katharina von Siena und Elisabeth von Thüringen.

Infos auf [www.domschatz-essen.de](http://www.domschatz-essen.de) oder unter Telefon 0201 2204206

## WIR HÖREN UNS ...

„Alles in Ordnung bei dir?“ Das Seniorenbüro der Caritas Bochum-Wattenscheid organisiert Telefonketten für ältere Menschen: Bis zu sechs Personen rufen sich täglich gegenseitig an und erkundigen sich nach dem Wohlergehen. Das Angebot soll Sicherheit und Beständigkeit im Alltag bieten.

Infos unter Telefon 02327 9461-26

## PER APP INS KLOSTER

Von der Gründung bis zur Gegenwart: Mit der neuen Handy-App „Kloster Saarn“ erfährt man mehr über das frühere Leben in dem Konvent in Mülheim, die Kunst- und Kulturgeschichte der Anlage und prägende historische Ereignisse.

[www.kloster-saarn.com](http://www.kloster-saarn.com)



## DEMNÄCHST IN BENE ...

**Wir warten!** Auf's Christkind? Ja, tatsächlich ist es dann bald schon wieder so weit. In unserer nächsten Ausgabe geht es aber nicht nur um die lange Vorbereitung aufs Weihnachtsfest. Wir leben generell in einer Zeit, in der besondere Ausdauer angesagt ist: Corona-Pandemie und Flutkatastrophe sind da zwei buchstäbliche „Schlagwörter“. Was verleiht uns Durchhaltevermögen? Dem geht das Heft rund ums Thema Geduld nach. Nur noch ein bisschen warten bis dahin ...

Ausgabe 41 erscheint Anfang Dezember.

### IMPRESSUM

#### BENE – DAS MAGAZIN DES BISTUMS ESSEN

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

Redaktionsleitung:  
Redaktion: Sandra Gerke  
Kathrin Brüggemann

Mitarbeit: Nicole Cronauge, Simon Wiggen,  
Oliver Müller, Achim Pohl,  
Ulrich Lota, Jürgen Flatken,  
Paul Philipp

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

E-Mail:  
Redaktionsanschrift: [redaktion@bene-magazin.de](mailto:redaktion@bene-magazin.de)  
Redaktion BENE, Bistum Essen,  
Zwölfling 16, 45127 Essen  
Telefon: 0201 2204-267  
[www.bene-magazin.de](http://www.bene-magazin.de)

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

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

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

**Bildnachweise:** Titelfoto: shutterstock.com/DisobeyArt; S. 2: Nicole Cronauge; S. 3: Bine Bellmann, Simon Wiggen, Oliver Müller; S. 4/5: Nicole Cronauge; S. 6: Simon Wiggen; S. 7: Harald Hoffmann; S. 8: Achim Pohl; S. 9: Bine Bellmann; S. 10: Nicole Cronauge; S. 13: Simon Wiggen (4), SLOMI-Foto; S. 14/15: Nicole Cronauge (3); S. 16/17: shutterstock.com/Triff; S. 18: shutterstock.com/Virinaflora; S. 19: shutterstock.com/Den Rozhnovsky; S. 20/21: Mirco Quint (4); S. 22/23: Nicole Cronauge; S. 24/25: Achim Pohl, [www.shutterstock.com/Dima Zel](http://www.shutterstock.com/Dima Zel); S. 27: [www.shutterstock.com/Dawid Galecki](http://www.shutterstock.com/Dawid Galecki); S. 28: Joachim Gern; S. 29: © Jens Hauer/Starlight Express, Oliver Müller; S. 30: shutterstock.com/Olena Yakobchuk; S. 31: Achim Pohl; S. 32: Nicole Cronauge; S. 33: © Piffi Medien GmbH, © 2021 Constantin Film Verleih GmbH, Achim Pohl (3); S. 34: shutterstock.com/Lightspring; S. 35: shutterstock.com/thanaphoto



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

# Rette mich

Gott, unsere Zuflucht und Kraft.  
Auch meine Seele steht unter Wasser.  
Ich sinke ein im saugenden Schlamm,  
kann kaum noch stehn,  
lass mich nicht untergehen ...

Zieh mich heraus aus dem Schlamm,  
dass ich nicht versinke,  
dass die Fluten nicht über mich stürzen,  
dass mich die Tiefe nicht niederschlingt.

Vom Grund des tiefen Wassers rufe ich.  
Eine Stimme steigt in mir empor,  
steigt über mich hinaus,  
hin zu dir:  
Du bist mein Gott.  
Befreier der Menschen.

Die Erde verändert sich.  
Die großen Wasser rasen und toben.  
Du aber bleibst. Bleibst derselbe.  
Deine Treue ist eine feste Burg.  
Wie ein Fels,  
wie ein Leuchtturm am Wasser.

Die, die dich lieben, führst du ins Weite.  
Führst sie zur Ruhe.  
Ihnen löst du die Fesseln,  
mit ihnen überspringst du die Mauern,  
baust Städte für sie auf  
und für ihre Kinder –  
damit wir dort wohnen  
zusammen mit Fremden und Flüchtlingen.  
Du Befreier auf ewige Zeiten!

*Text: Pastor Johannes Broxtermann, Lüdenscheid, angelehnt an Teile der Psalme 18, 42, 46 und 49). Entstanden unmittelbar nach der Flutkatastrophe, in der Region nun als „Altena-Psalm“ bekannt.*

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

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

**BENE**

**MENSCH SEIN IM BISTUM ESSEN**

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