

# Leben jetzt

Wir stehen an der Seite der Ukraine. Deshalb haben wir unser Logo blau-gelb gefärbt

## Auszeit im Kloster

Wenn's mal ein ganz anderer Urlaub sein soll: die schönsten Orte für Einkehr und Besinnung

## Hilfe, schwieriger Gast

Was macht man, wenn der Besuch sich als Plage entpuppt?

### Zeit für mich

Wie finde ich meine Bestimmung? → Hausmittel gegen Sonnenbrand  
→ Leckere Rezepte mit Kapuzinerkresse

# Herzlich willkommen!

Gastfreundschaft ist ein hohes Gut – gerade in schwierigen Zeiten. Was die Bibel darüber sagt. Wie wir Gastfreundschaft ganz praktisch zeigen – und wie Gäste in unserem Land sie empfinden

## Hoch hinaus ...

wollte **Bruder Heinz Helf SVD** schon in jungen Jahren. Vor 68 (!) Jahren half er mit, den Kirchturm in Steyl wieder aufzubauen. Sieht ziemlich gewagt aus, was die Herren da machen. Und es war auch nicht ungefährlich, denn Bruder Heinz Helf büßte ein Stück seines Ringfingers ein. Heute, da der Kirchturm wieder renoviert wird, hat Bruder Heinz einen anderen Platz: hinter der Kamera.



## Liebe Leserin, lieber Leser!

Lieben Sie Familienfeste? So richtig große, wo die fromme Tante sich über die geschiedene Nichte aufregt, und die Studentensöhne über ihre Cousins vom Land. Feste, bei denen Menschen zusammenkommen, die man sicher nicht alle eingeladen hätte, wenn man nicht mit ihnen verwandt wäre.

Ich liebe solche Feste. Weil immer etwas los ist, vor allem aber, weil man mit Gedanken, Ideen, Meinungen konfrontiert wird, die man nicht unbedingt teilt. Das erweitert den Horizont, und nach einer zünftigen Diskussion schmeckt der Braten, den die vegan lebende Großtante leider nicht essen kann, besonders gut.

Vielleicht sollten wir das, was Familienfeste ganz selbstverständlich bringen, auch mal im sonstigen Leben ausprobieren: nicht nur Menschen einladen, die wir sehr gern mögen und mit denen wir einer Meinung sind. Sondern unsere Tür auch den anderen öffnen. Den Schwierigen, den Einsamen, den Fremden.

Ganz so, wie es unser Glaube eigentlich von uns erwartet. Vielleicht gibt dieses Heft einen Anstoß dazu.

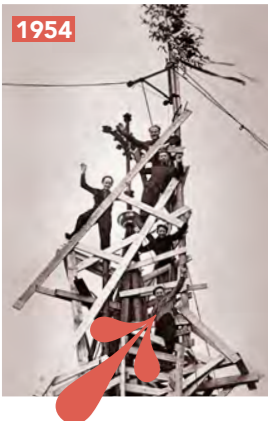
Herzlichst  
Ihre

**Marie-Luise Lewicki und das gesamte ‚Leben jetzt‘-Team**

**PS:** Danke, dass Sie ‚Leben jetzt‘ lesen und damit die Arbeit der Steyler in aller Welt unterstützen



Besuchen Sie uns im Internet > [www.lebenjetzt.eu](http://www.lebenjetzt.eu)  
Bitte öffnen Sie auf dem Handy die Kamera-App oder eine QR-Code-App und richten dann die Kamera auf den QR-Code. Anschließend auf den angezeigten Link klicken.



### In den Spiegel geschaut

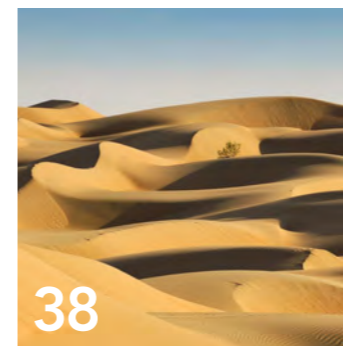
Diesen Spiegel hält uns Deutschen Pater Don Wadin SVD vor. Mit ihm sprach unsere Kollegin Margot Weber darüber, was ihm an den Deutschen auffällt. Pater Don Wadin, der eine Pfarrei in München leitet, antwortete höflich, aber direkt. Sehr lesenswert! Und wenn Sie mehr von ihm erfahren wollen: Auf **YouTube** veröffentlicht der Steyler Priester unter **Katholische Pfarrei St. Joachim München** regelmäßig sehr sehenswerte Videobotschaften.



Seite **10**  
TITELTHEMA

## Herzlich willkommen!

„Gewährt jederzeit Gastfreundschaft“ heißt es schon in der Bibel (Röm 12, 13).  
Wie sieht es damit heute aus?



38



18



48

Fotos: Getty Images (2); Andreas Tauber; Saumya Khandelwal

Gedruckt auf  
Recycling-Papier

### Gott & die Welt

- 4 Schön, dass du da bist!** Von Frankreich bis Kenia: Willkommensrituale aus aller Welt
- 9 Kolumne:** Von Tieren lernen. Dieses Mal: der Hamster
- 18 Auszeit im Kloster:** Vier außergewöhnliche Orte, um zur Ruhe zu kommen
- 35 Sicher & geborgen:** Wo Menschen in Not Schutz und Hilfe finden
- 46 Leben zwischen den Kulturen:** Die Autorin Priya Basil im Gespräch
- 60 Danke dafür!** Über das Küssen, ein besonderes Hotel und Stadtführungen von Obdachlosen

### Körper & Seele

- 10 Gastfreundschaft.** Freunden gewährt man sie gern. Und Fremden? Ein Thema, das gerade jetzt hochaktuell ist
- 24 „Fühl dich wie zu Hause...“:** Was, wenn Gäste sich nicht gut benehmen?
- 26 Zeit für mich.** Was ist meine Bestimmung? Gartenpartys. Und: Unser Gebet
- 31 Basteln & Kochen:** Ideen für einen Sommerabend mit Freunden
- 38 Reise zum Wesentlichen:** Zu Gast im Oman
- 54 Älter werden –** unser Leserbeirat hat sich dazu viele Gedanken gemacht
- 57 Guten Appetit!** Aus aller Welt: Dankessprüche vor der Mahlzeit
- 58 Schwester Bernadettes Klosterrezepte:** Kapuzinerkresse

### Die Steyler & ich

- 17 Die Bibelfrage:** Warum waren eigentlich im Abendmahlsaal keine Frauen dabei, Pater Kreuzer?
- 44 Wie sind die Deutschen so?** Das haben wir Pfarrer Devis Don Wadin SVD gefragt
- 48 Ein Steyler Projekt in Indien:** Die Bio-Bauern von Tripura

### Immer im Heft

- 23 Rätsel:** Zehn ePaper-Abos zu gewinnen!
- 62 Leserbrief**
- 63 Im nächsten Heft**
- 63 Impressum**

SO KÖNNEN SIE UNS  
ERREICHEN

**Redaktion Deutschland**  
Steyler Missionare  
Medienapostolat  
Arnold-Janssen-Straße 32  
53757 Sankt Augustin  
Tel. 02241/237-444  
[redaktion@lebenjetzt.eu](mailto:redaktion@lebenjetzt.eu)

**Fragen rund um den Bezug von ‚Leben jetzt‘**  
D: 02157/1202-37  
A: 02236/389550-40

**Redaktion Österreich**  
Steyler Missionare  
Medienapostolat St. Gabriel  
Grenzgasse 111/Obj. 9/4/OG/44  
2340 Maria Enzersdorf  
Tel. 02236/389550-40  
[redaktion@lebenjetzt.eu](mailto:redaktion@lebenjetzt.eu)

**Redaktion Schweiz**  
Steyler Missionare  
Schlossbergstrasse 13  
Postfach 361  
6312 Steinhausen ZG  
Tel. 041/7494740  
Fax 041/7494777  
[redaktion-schweiz@steyler.eu](mailto:redaktion-schweiz@steyler.eu)

# Schön, dass du da bist

Corona hat auch bei uns endlich die Fantasie geweckt: Wir schütteln uns nicht mehr die Hand, sondern verneigen uns, tippen die Ellbogen aneinander, schicken Luftküsse. Andere Nationen waren in Sachen Begrüßung schon vorher viel weiter

TEXTE: Nadine Vogelsberg, Xenia Frenkel, Margot Weber

## KENIA

### Willkommen im Kreis der Krieger Der Springtanz der Massai

Wer fliegt am höchsten? Beim traditionellen Springtanz der Massai, in ihrer Sprache „adamu“ genannt, bilden die Männer einen Halbkreis und bewegen sich nacheinander in die Mitte. Dann springen sie aus dem Stand so hoch wie möglich. Dabei tragen sie ihr traditionelles Gewand („shouka“) mit seinen leuchtenden Farben; Rottöne dominieren. Die Männer haben die Stoffbahnen locker um ihre Körper geschlungen – der eine um die Schultern, der andere um die Hüften. Hinzu kommen Perlen-Halsbänder, Perlen-Kopfschmuck und Perlarmreife. Es ist ein Initiationsritual für junge Männer zwischen 15 und 25: So begrüßen die älteren Krieger den Nachwuchs – dem nun die schönste Zeit seines Lebens bevorsteht. Ab jetzt ist er nicht mehr dem Willen des Vaters unterworfen und kann frei und ungebunden leben. Was auf dem Bild nicht zu sehen ist: der expressive Gesang des Stammes, der die Szene begleitet. Die Sprachchöre und Jagdrufe folgen einem festen Muster, das aus dem Schrei des Einzelnen und der Antwort der Gruppe besteht. Und: Je höher der Sprung, desto höher auch die Töne.

Foto: Bartosz Hadymak/Getty Images





## TIBET

### Zeig mir deine Zunge Der Teufelstest der Tibeter

Zunge raus: So wird man in einigen Regionen Tibets bis heute begrüßt. Das passt ganz wunderbar zu den lebensfrohen, humorvollen, gastfreundlichen Menschen hier. Für sie hat dieses Ritual allerdings eine besondere Bedeutung. Da im tibetischen Glauben schwarze Magier und der Teufel eine dunkle Zunge haben, zeigt man so, dass man keine Reinkarnation des Bösen ist. Nach der Begrüßung bittet der Gastgeber den Gast herein (nicht auf die Türschwelle treten!) und bietet zunächst Buttertee an. Anschließend wird meist das traditionelle Gerstenbier gereicht. Dabei tunkt man eine Fingerspitze in das Getränk und spritzt etwas von der Flüssigkeit auf den Boden, um Himmel und Erde und Ahnen Ehre zu erweisen. Erst dann nippt man am Bier, und der Gastgeber schenkt nach. Nach zwei weiteren Wiederholungen darf man das Glas leeren.

## JAPAN

### Haltung, bitte! Das Seiritsu-Ritual

Omotenashi: Dieser Begriff für japanische Gastfreundschaft meint weit mehr als reine Hospitalität. Subtilste Gesten und Aufmerksamkeit sollen dem Gast stets das Gefühl vermitteln, herzlich und aufrichtig willkommen zu sein. Dazu gehört auch die Begrüßung, die den strengen Regeln des Seiritsu folgt: Zuerst stellt man sich gerade hin und schaut nach oben zu einem Punkt in circa 5,40 Meter Höhe. Männer wahren zwischen ihren Füßen einen Abstand von etwa drei Zentimetern, Frauen achten dagegen darauf, dass sich ihre Füße berühren. Dann werden die Hände leicht diagonal auf den Oberschenkeln abgelegt. Dabei ist darauf zu achten, dass zwischen Körper und Ellbogen etwas Platz bleibt. In dieser Position verbeugt man sich, sodass Rücken und Kopf eine gerade Linie bilden. Ganz schön schwierig, oder?



Fotos: Peter Menzel/Agentur Focus; Xavier Arnaud, Peter Adams/Getty Images



## NEUSEELAND

### Erst mal beschnüffeln Der Hongi

In Neuseeland begrüßt man sich mit dem „Hongi“, einer Art Nasenkuss, der in Asien und der Arktis weit verbreitet ist. Im eigentlichen Sinn handelt es sich gar nicht um einen Kuss, der Hongi ist vielmehr ein erster körperlicher Kontakt, um einander zu „beschnüffeln“. Jetzt aber bitte nicht jedem x-beliebigen Kiwi die Nase hinstrecken! Der Hongi ist allein Maoris und Mitgliedern der Königsfamilie vorbehalten. Der Hongi ist Abschluss der Powhiri, wie die Willkommenszeremonie auf Maori heißt. Sie folgt einem ursprünglich kriegerischen Ritual. So tritt der Gastgeber dem Besucher mit einem Speer bewaffnet gegenüber, um herauszufinden, ob es sich um Freund oder Feind handelt. Dann legt er dem Gast einen kleinen Zweig zu Füßen, den dieser aufheben muss. Damit versichert er, dass er in friedlicher Absicht gekommen ist.

## INDIEN

## Fünf Freuden für den gottgleichen Fremden

## Atithi Devo Bhava

Duft, Licht, Essen, Reis und Blumen – das gehört zu einer traditionellen Zeremonie, mit der Gäste in Indien begrüßt werden. „Atithi Devo Bhava“ nennt sich diese Tradition, nach der ein Gast mit dem gleichen Respekt wie Gott behandelt werden sollte – ein Konzept, das schon in dem Gruß „Namaste“ mitschwingt: „Ich verbeuge mich vor dem Göttlichen in Dir“. Und so gibt es auch sehr ausführliche Zeremonien, die 16 Schritte benötigen. In jedem Fall aber braucht es diese fünf: angenehmer Duft, der gute Stimmung mit sich bringen soll, Licht, um einander zu sehen, Essen für den Gast und Reis als Zeichen der Anteilbarkeit. Die Blumen schließlich gibt es zum Abschied – sie sollen den Gast noch lange an den Besuch erinnern. Einen solchen Besuch will man sicher auch nicht vergessen.



## FRANKREICH

Die Küsse der Wahrheit  
Bisous auf die Wange

„Bonjour“: So viel Französisch verstehen die meisten. Blöd nur, dass ein schlichtes „Bonjour“ in Frankreich zur Begrüßung meist nicht ausreicht und auch die zum Gruß ausgestreckte Hand des Deutschen nur genutzt wird, um selbigen näher an sich heranzuziehen für ein Küsschen rechts und links. Oder erst links und dann rechts? Und wie viele Luftküsse (bisous) eigentlich? Drei, wie auf dem Land? Zwei, wie in Paris? All das variiert in Frankreich je nach Region und bringt nicht nur den Reisenden aus dem Konzept. Auch Franzosen sind oft verwirrt, und im snobistischen Paris kann man ganz besonders viel falsch machen. Trotzdem: Nur Mut! Hauptsache, die Begrüßung kommt von Herzen.

Fotos: andrea pistolesi/Getty Images; Getty Images

Von  
Tieren  
lernen

## Hamstersommer

Aus unserem Vokabular ist der Hamster nicht wegzudenken – draußen, in Feld und Flur, ist er eine Rarität. Leider

TEXT: Andrea Dee

**W**ir tätigen Hamsterkäufe, fühlen uns wie „im Hamsterrad“ – und wenn jemand besonders ausgeprägte Wangen hat, spricht man von „Hamsterbacken“. Aber ehrlich: Wer hat je einen Hamster mit eigenen Augen gesehen?

Nein, nicht den kleinen Goldhamster im Käfig in einem Kinderzimmer, sondern einen „Europäischen Feldhamster“, weiß-braun-schwarz, oft mehr als 30 Zentimeter groß und bis zu einem halben Kilo schwer. Dreimal hatte ich bisher das Glück – und trotzdem waren die Begegnungen traurig, denn die Hamster waren Opfer des Straßenverkehrs geworden. Einen habe ich präparieren lassen, so ein schönes und seltenes Geschöpf sollte nicht ganz verloren sein.

Denn seit Juli 2020 ist es offiziell: Der Feldhamster ist akut vom Aussterben bedroht – wenn der Trend

sich nicht umkehrt, gibt es 2050 bei uns keine Hamster mehr.

Kaum zu glauben, dass der Hamster noch vor wenigen Jahrzehnten als mit allen Mitteln zu bekämpfender „Ernteschädling“ galt und alljährlich Millionen Hamsterfelle zu Pelzwaren verarbeitet wurden. Doch nicht deshalb, sondern weil ihm die Lebensgrundlagen entzogen wurden, sind heute europaweit ganze Landstriche völlig „hamsterlos“ – in Deutschland, Frankreich, den Niederlanden, Polen und Ungarn versucht man dem Feldhamster mittlerweile sogar mit Zuchtprogrammen und Auswilderung wieder auf die Beine zu helfen.

Die Hamsterin braucht eigentlich nur 17 Tage, um bis zu acht Junge auf die Welt zu bringen – drei bis vier Würfe gab's bis in die 1980er in einem Sommer. Heute gibt's höchstens ein- bis zweimal drei bis vier

Junge – und nur dort, wo dem Hamster nicht intensive Landwirtschaft, der Mangel von Wildkräutern und Insekten und der Straßenverkehr den Garaus gemacht haben.

Wobei der Hamster, wenn nötig, sogar umzieht – von den Feldern in die Grüngürtel der Städte, in Parks und sogar auf Friedhöfe. Doch weil die Verbauung immer weiter fortschreitet, wurden in den letzten Jahren immer häufiger „Hamster-Umsiedlungs-Programme“ nötig, um solche Insel-Populationen zu erhalten.

Dabei sind Hamster echte Überlebenskünstler: So ein bunter Nager gräbt bis zu zwei Meter tiefe verzweigte Baue, für den Winter hortet er bis zu 5 Kilo Getreide, Hülsenfrüchte und mehr – das alles trägt er in seinen überaus dehnbaren Backentaschen ein, bis zu 50 Gramm fassen die. Und wenn es draußen eisig kalt ist, kann er seine Körpertemperatur während der Schlafphasen von 37 auf unfassbar niedrige 1,9 Grad absenken, um Energie zu sparen.

Aber wie weiß der Hamster tief in der Erde, wann es Zeit ist, aufzuwachen und wieder mit dem Hamstern zu beginnen? Das sagt ihm seine „innere Uhr“, die eben jetzt im Juli gestellt wird: Gerade um eine Minute verkürzt sich nun jeder Tag im Vergleich zum vorhergegangenen, doch der Hamster nimmt diesen winzigen Unterschied wahr. Feldhamster wissen immer, was es geschlagen hat.

In früheren Zeiten symbolisierte der „hamsternde Hamster“ Habsucht und Geiz, vielleicht sollten wir uns heute von seinem feinen Gespür für die Zeit inspirieren lassen. Jede (Sommer-)Minute zählt ... ●

Illustration: Lisa Schweizer

Der große Unbekannte: Hamster kennt jeder. Feldhamster nicht



# Herzlich willkommen

Gastlichkeit ist etwas Wunderbares, jeder sitzt gern mit Freunden am Tisch. Aber wie schaut es aus, wenn die Gäste Fremde sind? Steyler berichten, wie sie in ihrer Wahlheimat aufgenommen wurden. Geflüchtete sagen, wie das in Deutschland war. Und die Bibel hat zur Gastfreundschaft auch eine ganz klare Haltung

TEXT: Xenia Frenkel, Ulla Arens

# W

Wann habe ich eigentlich damit aufgehört, zu den Mahlzeiten ein zusätzliches Gedeck aufzulegen? Als die Kinder noch zu Hause lebten, habe ich das fast immer gemacht. Für den Fall, dass jemand zufällig hereinschneit, während wir beim Essen sitzen, hatte ich erklärt: „Es könnte ja ein Engel sein.“

Das habe ich mir nicht ausgedacht, die Geschichte steht in der Bibel. Da bekommt ein hochbetagtes Paar nämlich überraschend Besuch von drei Fremden. Damit wäre mancher vielleicht ein wenig überfordert, aber die beiden heißen die drei ganz selbstverständlich willkommen, tischen auf, was Haus und Hof hergeben, man kommt ins Gespräch. Und da nun stellt sich heraus, dass die Besucher nicht nur hungrig sind, sondern auch eine schier unglaubliche Neuigkeit überbringen. Binnen eines Jahres, erfährt das verdutzte Paar, werde es den ersehnten Sohn bekommen.

**„Vergesst die Gastfreundschaft nicht; denn durch sie haben einige, ohne es zu ahnen, Engel beherbergt.“**

Fotos: Plainpicture (2)

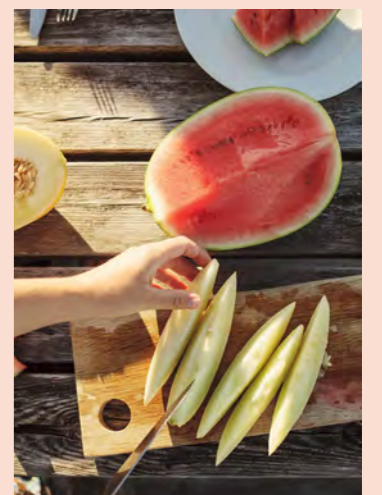
Sie haben es natürlich längst erraten, bei

dem Paar handelt es sich um Abraham und Sara, und die drei Fremden sind in Wahrheit natürlich Boten Gottes.

Schade, dass es in meinem Leben kaum noch Überraschungsbesuche gibt. Sie fordern Fantasie und Improvisationstalent heraus. Und: „Ein Gast kommt nie ungelegen.“ Das war das Motto meiner sehr gastfreundlichen Eltern, und bis heute bin ich ihnen dankbar, dass sie mir das vorgelebt haben. Ich liebe es, unter angeregtem Gläserklirren, Scherzen und viel Gelächter gemeinsam zu tafeln. Eine Mahlzeit stillt ja nicht nur Hunger und Durst, sie stiftet Gemeinschaft und kann uns nicht zuletzt mit tiefen Einblicken in das Leben anderer Menschen beschenken. Nicht ohne Grund ist Gastfreundschaft in allen Kulturen und Religionen fest verankert.

**Wen heißen wir willkommen?  
Und wen eher nicht?**

Nach jüdisch-christlichem Verständnis handelt es sich jedoch keineswegs um eine Gefälligkeit, wenn wir Gäste verköstigen oder aufnehmen, sondern um ein Gebot. Wir sollen Herz und Tür nicht allein lieben Freunden öffnen, sondern in erster Linie den Fremden, den Bedürftigen und Verfolgten, Einsamen und Verlorenen, selbst wenn das mit Unbequemlichkeiten und Verzicht einhergeht. Das sind natürlich



**„... das habt ihr mir getan“**

Bei Matthäus (Mt 25, 35 ff.) verkündet Jesus das Weltgericht mit den Worten: „Denn ich bin hungrig gewesen, und ihr habt mich gespeist. Ich bin durstig gewesen, und ihr habt mich getränkt. Ich bin ein Fremdling gewesen, und ihr habt mich beherbergt. Ich bin nackt gewesen, und ihr habt mich bekleidet. Ich bin krank gewesen, und ihr habt mich besucht. Ich bin gefangen gewesen, und ihr seid zu mir gekommen. Was ihr getan habt einem unter diesen meinen geringsten Brüdern, das habt ihr mir getan.“

... und was kann ich tun?

Der Gast zeichnet sich durch Bescheidenheit und Hilfsbereitschaft aus, der Gastgeber durch Großzügigkeit und Umsicht. So steht es im Knigge. Anders gesagt meint das: Ich versuche, ein bescheidenes und nachhaltiges, gleichwohl großzügiges und gastfreundliches Leben zu führen. Dabei geht es weniger um Etikette und ausgewählte Speisen als vielmehr darum, am Ende des Tages Liebe, Freundschaft, Mitgefühl und Fürsorge zu hinterlassen und als Gast auf dieser Erde keinen Berg von Problemen und Müll.

hohe Erwartungen, die der eine oder andere vermutlich nicht erfüllen möchte. Dennoch glaube ich fest daran, dass uns die Bereitschaft, Menschen eine Zuflucht zu bieten, in tiefster Seele „eingeschrieben“ ist. Ich erkenne sie gerade jetzt bei all denen, die ukrainische Familien bei sich aufnehmen. Da hat nicht jeder ein zufällig leer stehendes Gästezimmer, man rückt einfach zusammen und macht Platz.

### Wie weit reicht unsere Gastfreundschaft?

Jemand hat mal gesagt, wenn man stolz auf sein Land sein könne, dann doch wohl wegen dessen Gastfreundschaft. So sehe ich das auch. Aber wären wir auch bereit, für die Aufnahme und den Schutz von „Fremden“ auf mehr als unser persönliches Wohlbefinden zu verzichten, womöglich unser Leben aufs Spiel zu setzen? So wie die namenlosen Menschen aus der Weihnachtsgeschichte, die Maria und Josef auf

ihrer Flucht beherbergten? Das war ja alles andere als ungefährlich. Wie auch immer man sich in einem solchen Fall verhalten würde, eines ist klar: Gastfreundschaft ist im Kern Nächstenliebe – auch mit Blick auf unsere eigene Schutz- und Hilfsbedürftigkeit und Sterblichkeit.

### Niemand von uns hat hier eine dauerhafte Bleibe

Eines Tages gehen wir alle in die andere Welt. „Wir sind nur Gäste auf Erden“, heißt es in Psalm 119, 19, gefolgt von den Worten, „und verbirg deine Gebote nicht vor mir.“

Das wirft am Ende die Frage auf, wie ich mich eigentlich auf dieser Erde benehme. Ist mein Handeln im Sinn Gottes, der seine Schöpfung zur Bewahrung auch in meine Hände gelegt hat? Was tue ich, um sein Haus so zu hinterlassen, damit es auch zukünftig Gäste beherbergen kann?

„Als Gast bin ich den Gesetzen meiner Herberge unterworfen“, notierte der NS-Gegner und im KZ Flossenbürg ermordete Pfarrer Dietrich Bonhoeffer in sein Tagebuch. „Die Erde, die mich ernährt, hat ein Recht auf meine Arbeit und meine Kraft. Ich darf meinem Los, ein Gast und Fremdling sein zu müssen, und damit dem Ruf Gottes in diese Fremdlingschaft nicht dadurch ausweichen, dass ich mein irdisches Leben in Gedanken an den Himmel verträume.“

Packen wir's also an, öffnen wir unsere Türen und Herzen weit. Morgen erwarte ich zum Mittagessen drei zimmersuchende Studienkolleginnen meiner Enkelin Emma, die sie, wie sie am Telefon etwas kleinlaut einräumt, eigentlich nicht wirklich kennt. Ich kenne sie auch nicht, aber ich freu mich. Und wer weiß, vielleicht ist unter ihnen ja ein Engel. ●

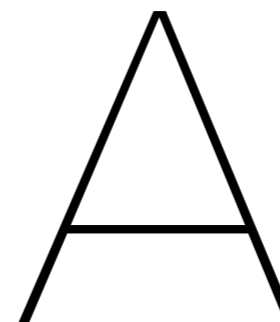
Gastlichkeit hat die Kraft, unsere Welt in einen blühenden Paradiesgarten zu verwandeln



Bruder Joachim Mnich nahm sich viel Zeit, um sich mit den Indigenen in Südmexiko anzufreunden

## Als Gast in der Fremde

Wie erleben Steyler Missionare und Schwestern die erste Zeit in ihrem Bestimmungsland, weit weg von der Heimat? Drei Geschichten vom Ankommen



Als Bruder Joachim Mnich SVD ohne mit der Wimper zu zucken das typische und durch die Hitze bereits leicht fermentierte Getränk der Indigenen herunterkippte – in den Händen zerriebener Mais mit Wasser –, war klar: Er hat sich in Südmexiko eingelebt.

Wie gut ihm das Leben in Salto de Aqua gefallen wird, konnte er nicht ahnen, als er 1995 nach 14 Stunden Fahrt in dem überfüllten, heißen Überlandbus völlig

erschöpft in der Kleinstadt ankam. Erst musste er sich an das feucht-tropische Klima gewöhnen. Nach ein paar Tagen begannen die Mitbrüder, ihn in die Dörfer im Urwald mitzunehmen – zu Fuß oder mit dem Boot. Die Indigenen, deren Sprache er damals noch nicht sprach, hießen ihn willkommen, indem sie auf dem Boden geerntete Früchte ausbreiteten, in alle vier Himmelsrichtungen Kerzen aufstellten und Weihrauch streuten. „Es sind sehr zurückhaltende Menschen, sie lassen sich Zeit mit dem Kennenlernen. Wenn man nur dort ist, um einen Wortgottesdienst zu halten, und dann das Dorf nach ein paar Stunden wieder verlässt, wird man nicht wirklich akzep-

tiert.“ Also musste er ihnen Zeit schenken. Er blieb jeweils zwei, drei Tage, ging mit den Männern aufs Feld, feierte und aß mit den Familien, während ein Katechet übersetzte. Nachts hängte er seine Hängematte in der Kapelle auf oder schlief auf den harten Kirchenbänken. Dass er endgültig willkommen war, zeigte sich, als die Bewohner ihn zum Übernachten in ihre Holzhütte einluden und ihm morgens Ei, Bohnen und Reis zum Frühstück reicherten. „Sie haben immer das wenige, das sie haben, geteilt.“ Bis heute lebt er in Salto de Aqua, Mexiko ist längst seine Heimat geworden.

Vor zwei Jahren kehrte Schwester Anna Damas SSpS aus Papua-Neuguinea zurück, denkt gern

an die 14 Jahre, die sie dort verbrachte. Manches blieb ihr jedoch bis zum Schluss fremd. „Etwa die starke Ausrichtung auf Gemeinschaft, wo die Familie bestimmt, wer zur Schule geht und wen man heiratet.“ Als sie 2006 ihren Bestimmungsort in den Bergen erreichte, begann sie gleich mit der Pastoralarbeit. Die Einheimischen lernte sie nach und nach kennen – in der Kirche, auf dem Markt oder wenn sie ihnen auf der Straße begegnete. „Mit der Zeit verstand ich, was die Menschen dort interessiert, worüber man spricht und worüber nicht.“ Anfangs kamen sie ihr reserviert vor, weil sie nicht ins Haus baten. „Ich musste ihre Art von Gastfreundschaft erst lernen.“ Das eigene Haus gehört nämlich zur Privatsphäre, in die andere grundsätzlich nicht eindringen dürfen.

Man trifft sich also davor, Essen wird nicht gereicht. Statt ein Geschenk zu bekommen, gibt der Gastgeber etwas. Zum Beispiel



Schwester Anna Damas lebte in Papua-Neuguinea, Pater Matthias Felber in Ghana

Geld für den Bus zurück. Und man begleitet den Gast noch eine Weile auf dem Nachhauseweg, statt vor dem Haus Auf Wiedersehen zu sagen. „Die Eingewöhnungszeit ist mir mal leicht-, mal schwergefallen, irgendwann wird es ganz unbemerkt normaler Lebensalltag“, so Schwester Anna Damas. „Geholfen haben mir meine Offenheit und Neugier auf die Menschen.“

Pater Matthias Felber SVD tat sich schwer in den ersten Monaten, die er in Ghana verbrachte. „Da war schon eine große Einsamkeit“, erinnert er sich. „Ich

war auf mich allein gestellt, musste mir die Ewe-Sprache mithilfe eines alten Wörterbuchs, das ich in der Bibliothek des SVD-Hauses in Tamale gefunden habe, selbst mühsam beibringen.“

Erst als der Missionar aus Salzburg in einem kleinen Dorf in den Afram Plains lebte und in einer Pfarrgemeinde als Kaplan mitarbeitete, begann er, sich weniger fremd zu fühlen. „Ich bekam einen intensiven Kontakt zu den Menschen und wurde oft in die Dörfer eingeladen.“ Das verstärkte sich noch, als Matthias Felber selbst ein Pfarrgebiet übernahm, wo er eine Missionsstation mit Kirche, Pfarrhaus, Nebengebäuden und Brunnen aufbaute. „Diese Aufgabe hat mir wirklich geholfen, heimisch zu werden.“ Er packte selbst mit an, reparierte Maschinen, schweißte, baute eine Wasserleitung.

Und doch: „In gewisser Weise bin ich immer ein Fremder geblieben. Man wird nicht in alle Geheimnisse eingeweiht.“ ●

## Geflüchtete: Wirklich willkommen?

Ukraine oder Afghanistan – messen wir mit zweierlei Maß? Das fragt sich ein 31-Jähriger, der trotz zweier Universitätsabschlüsse in Deutschland noch immer nicht arbeiten darf

Am schlimmsten ist das Herumsitzen. Es ist nicht gesund, und ich bin es nicht gewöhnt. In Afghanistan leitete ich eine Abteilung in einer internationalen Behörde, war viel in der Welt unterwegs. Aber jetzt bin ich kein Geschäftsreisender und auch kein Tourist.

Ich bin ein Geflüchteter, der mit seinen zwei Schwestern und seiner Mutter in einer kleinen Zweizimmerwohnung lebt und zum Nichtstun verdammt ist. Seit über einem halben Jahr leben wir in Deutschland, denn in Afghanistan mussten wir um unser Leben fürchten. Wir versuchen, uns

selbst die Sprache beizubringen. Einen Deutschkurs hat man uns noch nicht angeboten. Das macht es sehr schwer, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Und noch schwerer, einen Job zu finden.

So isoliert zu leben ist für uns nicht einfach. Wir suchen auch verzweifelt eine größere Wohnung, doch auf meine vielen Anfragen bekomme ich keine Antwort. Ob das mit unserem afghanischen Namen oder Wohnungsmangel zu tun hat, mag ich nicht beurteilen, da will ich nicht unfair sein.

Wir sind auch sehr dankbar, hierbleiben zu dürfen, in Sicherheit. Und doch habe ich den Eindruck, dass mit zweierlei Maß gemessen wird. Für die ukrainischen Geflüchteten wird es leichter gemacht, sich in Deutschland einzuleben. Dabei sind auch wir vor Krieg und Terror geflohen. ●

# Warum reagieren wir abwehrend auf das, was uns fremd ist?

Das fragt sich Lj-Autorin Xenia Frenkel selbst manchmal.

Coach und Moderatorin Carmen Thomas hat ein Buch darüber geschrieben.



**Gegenüber Fremdem und Fremden entwickeln wir oft sehr schnell unbewusst Widerstand, der vom US-Sozialpsychologen Jack Brehm „Reaktanz“ oder „Blindwiderstand“ genannt wurde. Wie ist das Phänomen wohl entstanden?**

Es scheint wie eine Art Frühwarnsystem aus der Steinzeit zu stammen, das auf der Erkenntnis basiert: „Alles ist essbar. Aber Manches nur einmal.“ Eine zusätzliche Erfahrung machten Adam und Eva noch etwas anders. Die biblische Geschichte von der Vertreibung aus dem Paradies ist ja eines der frühen Zeugnisse von Reaktanz. Das Verbot, die Früchte dieses einen Baumes zu essen, löst den Reaktanz-Reiz „Jetzt gerade“ aus. Ist ja wohlbekannt, welche Folgen das für alle hatte.

Nicht nur, was fremd ist, sondern auch das, was verboten ist, auch was jemand „soll“ oder „muss“, erzeugt den „dicken Hals und den harten Bauch“ als typische Reaktanz-Merkmale. Die Symptome machen spürbar: „Hier ist eine Grenze berührt.“ Weshalb, bleibt erst mal unklar.

Das ist der Unterschied zum bewussten Widerstand. Da ist deutlich, was stört. Aber beim Blindwiderstand kann der Verstand erst mal nicht helfen. Denn das störendere Gefühl setzt – wie eine emotionale Gänsehaut – vor dem Denken ein.

**Sie haben Strategien entwickelt, wie man diesen Blindwiderstand überwinden kann. Welche sind das? Ich frage das auch im Hinblick auf Menschen, die bei uns Zuflucht suchen.**

Eine ungewohnte Weise, sich zu kleiden, zu essen, eine fremde Sprache etc. lassen mitunter selbst bei gutem Willen Blindwiderstand entstehen. Hinzu kommt: Es ist ja auch faktisch anstrengend und ermüdend, länger mit gar nicht oder radebrechenden Menschen zu sprechen. Reaktant kann auch machen, bei fremden Namen nicht zu wissen, wie sie richtig ausgesprochen werden, plus das Gespür, jemanden mit Unbeholfenheit kränken zu können.

Andererseits kann so auch Erfreuliches entstehen: Neues kennenlernen und Verschiedenheit als Wert erkennen. Anders essen, feiern, kleiden. Einfach anders zuhören lernen und sich selbst durch das Anderssein besser kennenlernen können. Mit 19 war ich das erste Mal in Amerika. Danach konnte ich mein Deutschsein deutlich mehr schätzen. Die Außenansicht amerikanischer Menschen hatte meinen Blick verändert.



Friedlich schlummernd in der Sonne, wie schön und leicht das Leben sein kann

**Es geht also darum, den Blick nicht auf das, was beunruhigt, zu lenken, sondern auf das Positive, das entstehen kann?**

Positiv Denken kann auch helfen. Wer jedoch lernt, innere Abwehrmechanismen als Ressource zu begreifen, hat die Chance, eine neue Dimension dazuzugewinnen. Die hilft auch dabei, eine konstruktivere Haltung einzunehmen, z. B. den Kommunikations-Totschläger „Kenn ich“ ändern in „Interessiert mich“. Oder: Bei Meinungsverschiedenheiten erst mal antworten: „Ich habe verstanden.“ Das heißt ja nicht, einverstanden zu sein. So die ▲



reaktante Abwehr in Lösungsverhalten verwandeln und eine besonnenerere Auseinandersetzung ermöglichen.

**In Ihrem Buch gibt es sieben Sätze, die diesen inneren Umbau bewirken können. Ich greife mal einen heraus, der mich zum Lachen gebracht hat. Er lautet „Kompostieren beim Komponieren“.**

Ist ja ganz einfach: genau wie in der Natur. Das, was stinkt, bei warmem Klima in etwas Fruchtbares verwandeln. Und dann das, was reaktant macht, wie in der Musik umkomponieren in etwas, was besser passt.

Nützlich auch, das Gesetz des 5. durchschauen zu lernen, der oder die die Meinungsstendenz quasi mechanisch – wie beim Magnetismus – zum Kippen bringt. Auch der „Gerechtigkeits-Sensor“ gehört dazu. Wenn in einer Talkshow ein politisch komplett Andersdenkender, der eindeutig unter „unsympathisch“ rangiert, drangsaliiert wird, kann das ein eigenartiges Gefühl von Mitleid hervorrufen. Dann wird Reaktanz als Ressource spürbar: Da ist etwas aus dem Gleichgewicht. Ähnlich das „Friedens-Gen“ als angeborenes Harmonie-Streben. Das kann dazu führen – trotz eigener Angst –, bei Streit, Mobbing und Gewalt zum Eingreifen zu bewegen und tapferer zu machen. ●



#### ZUM WEITERLESEN

→ **Reaktanz – Blindwiderstand erkennen und umnutzen:** 7 Schlüssel für ein besseres Miteinander, Carmen Thomas, Adeo Verlag, D: 22,00€, A: 22,70€, CH: 33,90 CHF

## Der lange Weg zum Angekommensein

Suzanna Gareginyan, 35, arbeitete in Armenien als Übersetzerin. In Köln hat sie einen neuen Beruf erlernt

Mein Mann hat einen Job als Kraftfahrer, unser Sohn geht aufs Gymnasium. Und ich habe eine Ausbildung zur Anwaltsgehilfin gemacht, arbeite jetzt in einer Kanzlei. Man kann uns als integriert bezeichnen.

Doch der Weg dahin war sehr schwer. Erst lebten wir fünf Monate mit 200 anderen Geflüchteten in einer Sporthalle. Dann nahm uns eine sehr nette Familie auf. Später zogen wir zur Mutter unserer Gastgeberin, die mehr Platz hatte. Wegen eines Rohrbruchs mussten wir wieder umziehen. Ohne die Hilfe der Gastfamilie hätten wir das nie geschafft. Aber ich will mich nicht beschweren. Auch nicht über die Schwierigkeiten mit den Behörden. Das gehört wohl dazu, wenn man in ein fremdes Land kommt. Letztlich hatten wir großes Glück, trafen meist auf sehr nette, hilfsbereite Menschen. Dafür danke ich. Wichtig ist aber auch, dass man selbst freundlich auf die Menschen zugeht. Das habe ich immer gemacht. ●

## Wie ein Sohn aufgenommen

Hussain Hussaini, 21, floh als 14-Jähriger aus Afghanistan. Deutschland ist für ihn Heimat geworden

Schnell aussteigen und verstecken“, rief der Schleuser, als nahe der iranischen Grenze die Taliban auftauchten. Ich rannte los, in die Dunkelheit der Nacht. Und verlor dabei meine Familie. Es war der Winter 2015, und ich war 14 Jahre alt. Im Iran schloss ich mich anderen Jugendlichen an, die auch allein reisten. Mit dem Geld, das wir dabei hatten und vor Ort mit Gelegenheitsarbeiten verdienten, bezahlten wir einen weiteren Menschenschmuggler, der uns an die türkische Grenze brachte. Von da ging es weiter bis nach Lesbos.

Ich hatte kein Ziel, ich wusste nichts von Europa, ich sprach nur ein bisschen Schulenglisch. „Geh nach Deutschland“, das hörte ich immer wieder. Hier, in Köln, wurde fast alles gut. Ich zog in eine Wohngruppe, machte einen Sprachkurs, konnte ein Gymnasium besuchen. Die Lehrer haben an mich geglaubt, mich unterstützt. Bis heute bin ich mit meinen ehemaligen Mitschülern befreundet.

Nach einem Jahr in Köln nahm mich eine Familie auf, die mich wie einen eigenen Sohn behandelt. Inzwischen habe ich sogar meine Eltern und Geschwister wiedergefunden! Sie wohnen im Iran, und ich möchte sie bald besuchen. Aber erst mache ich dieses Jahr mein Fachabitur, um später Bauingenieurswesen zu studieren. ●



Foto: privat

# „Warum waren eigentlich keine Frauen im Abendmahlsaal dabei, Pater Kreuzer?“

Zur Beantwortung dieser Frage muss ich weit ausholen. In Ez 34 wird den „Hirten Israels“ (Königen, hohen Beamten, Priestern) vorgeworfen, sie hätten die „Schafherde“ (das Volk) nur zu ihrem eigenen Vorteil geweidet, sich in Wahrheit nicht um sie geschert. Die Folge ist die Zerstreuung der Herde; verloren irren die Schafe nun herum und werden den wilden Tieren zum Fraß überlassen (Bild für die gefährdete Diasporasituation des jüdischen Volkes).

Aus dieser Vergangenheits- und Gegenwartsanalyse erwächst die kühne Zukunftshoffnung: Gott selbst werde sich um seine Herde kümmern. Er werde sie aus dem Herumirren und der Verlorenheit herausführen, um sich sammeln und auf gute Weidegründe führen.

Das ist eine Kurzzusammenfassung dessen, was in Israel während des „Exils“ geschehen ist: eine Abrechnung mit der Vergangenheit, ein scharfes Ins-Gericht-Gehen mit den politisch Verantwortlichen und mit der ganzen bisherigen Geschichte Israels; ein Aufden-Punkt-Bringen der menschlichen Existenz („Zerstreuung“, „Verlorenheit“, „in der Fremde leben“, „Heimatverlust“ – nicht bloß im wörtlichen, sondern tief symbolischen Sinn); Geburt einer kühnen Hoffnung: „Sammlung aus der Zerstreuung“; Rückführung ins „Gelobte Land“, ins „Verlorene Paradies“; „direkte Gottesherrschaft“ ohne menschliche Zwischeninstanzen, die ihre Macht missbrauchen.

Wenn Jesus den Zwölferkreis „schuf“ (Mk 3,14), dann sollen die Zwölf die



Pater Michael Kreuzer SVD

wurde 1961 in Wien geboren und trat den Steyler Missionaren mit 22 Jahren bei. Nach seiner Priesterweihe verbrachte er einige Jahre in Brasilien, ehe er bibelwissenschaftliche und judaistische Studien absolvierte. Derzeit ist er als Kaplan in der Pfarre Südstadt/Maria Enzersdorf tätig.

zwölf Söhne Jakobs und die zwölf Stämme Israels repräsentieren; damit will Jesus sagen: „Ich möchte ganz Israel um mich sammeln, alle zwölf Stämme, und damit die Heilszeit einläuten.“ Alle wussten damals: „Israel“ besteht nur mehr aus den Stämmen Juda, Benjamin und halb Levi. Die anderen 9½ Stämme sind in der Völkerwelt aufgegangen und existieren nicht mehr. Der Zwölferkreis um Jesus steht dagegen zeichnerhaft für die Sammlung ganz Israels, selbst des heidnisch gewordenen!

Und „Sammlung Israels aus der Zerstreuung“ bedeutet, alle in Ez 34 angesprochenen Hoffnungen zu erwecken. Jesus brauchte das niemandem seiner Zeitgenossen zu erklären; die Zeichnung sprach für sich. Es mussten allerdings Männer sein. Es macht durchaus Sinn, wenn Jesus „nur“ im Kreis der Zwölf sein letztes Abendmahl gefeiert hat. Stärker als ein größerer Kreis, Jüngerinnen eingeschlossen, brachte der Zwölferkreis zum Ausdruck, dass Jesus trotz seiner bevorstehenden Hinrichtung an seinem Programm festhielt, ganz Israel um sich versammeln und den Anbruch der Gottesherrschaft einleiten zu wollen.

Heute verteidigen konservative Kreise der Kirche mit der Tatsache, dass Jesus ausschließlich Männer in den Zwölferkreis berufen hat, die ausschließlich männliche Besetzung des Klerus. Die Gleichung: „Einsetzung der Zwölf = Einsetzung des Klerus“ ist allerdings ein starkes Stück. ●

Foto: David Payr

Haben Sie auch eine Frage zur Bibel? Schreiben Sie uns: > [redaktion@lebenjetzt.eu](mailto:redaktion@lebenjetzt.eu) Stichwort: Bibelfrage

# Auszeit im Kloster

Immer eine gute Idee – denn dort erlebt man wunderbare Gastfreundschaft. Lj-Redakteurin Nadine Vogelsberg hat vier Beispiele herausgesucht

Fotos: Getty Images; PR

## 1.

St. Martin Bernried am Starnberger See

### Das Bildungshaus

#### Der See

127,8 Meter tief und 56,4 Quadratkilometer groß: Das ist der Starnberger See. Bei gutem Wetter sind am Horizont die Alpen zu sehen – und man kann baden, segeln und Wasserski fahren. Und all die kleinen bayerischen Dörfer rundum sehen – mit ihren geschnitzten Holzbalkonen und bunten Blumen vor den Fenstern – ziemlich malerisch aus.

#### Das Haus

1121 wurde das Kloster als Augustiner-Chorherren-Stift gegründet, doch 1949 kauften die Missions-Benediktinerinnen aus dem benachbarten Tutzing das Haus und betrieben darin u. a. eine Schule und einen Kindergarten. Heute gehört das Kloster der Gemeinde, die Schwestern sind jedoch geblieben und nutzen das Haus für kirchliche Erwachsenenbildung. Das Seminarangebot wird dabei nicht nur von den Benediktinerinnen, sondern auch von externen Referenten bestritten: Da gibt es das Mitfeiern von Ostern und Weihnachten und daneben Qi Gong, meditativen Tanz oder Klosterzeiten. Aber auch für Einzelgäste oder Gruppen steht das Haus offen – sei es zu Kursen oder Exerzitien. „Es war uns wichtig, dass die Schwestern weiter im Kloster leben bleiben und dass die Gemeinde fortführt, was die Benediktinerinnen hier über Jahre aufgebaut haben“, so Sylvia Vesper, Co-Vorständin des Kommunalunternehmens.



Umgeben von Natur und gleich am See gelegen ist das Kloster eine Oase der Ruhe

#### Die Schwestern

Die Missionsbenediktinerinnen leben weiterhin in St. Martin. „Es ist nach wie vor ein Kloster“, bekräftigt Vesper. „Wenn Gäste kommen und ein Gespräch mit den Schwestern suchen, dann vermitteln wir das natürlich.“ Auch auf dem Gelände oder im weitläufigen Garten können Besucher Ordensfrauen begegnen. Darüber hinaus sind die Benediktinerinnen für gemeinsame Gottesdienste oder Gespräche da. Die Zusammenarbeit zwischen Dorf und Kloster ist nach wie vor gut. Vesper: „Die Schwestern freuen sich, Gäste zu begrüßen und mit ihnen auf dem Weg zu sein.“

> [www.bildungshaus-bernried.de/](http://www.bildungshaus-bernried.de/)



## 2.

Kloster Neustift in Südtirol

# Das Kulturzentrum

**M**alerisch umgeben von Weinbergen, in den Alpenausläufern, liegt das Kloster Neustift der Augustiner Chorherren, der Arbeitsplatz von Filippa Schatzer

### Leben jetzt: Was erwartet die Gäste bei einem Kursaufenthalt?

Filippa Schatzer: Das hängt natürlich vom Kurs ab. Wir haben verschiedene Angebote, vom Tagesseminar über Wochenseminare – wie unsere beliebten Malkurse – bis zum Lehrgang. Die Teilnehmer berichten, dass sie sich bei der Ankunft im Kloster fühlten, als kämen sie in eine andere Zeit. Bei uns können sie den Alltagsstress hinter sich lassen.

### Welche Angebote gibt es sonst noch?

Dieser Ort ist sehr vielseitig. Wir haben zum einen das lebendige Kloster mit den Augustiner Chorherren, dann das Museum mit wechselnden Ausstellungen – zu dem übrigens viele Tagesgäste kommen –, dazu der historische Stiftsgarten, der ebenso wie das

Kloster selbst besichtigt werden kann. Und schließlich den Weinanbau. Soll heißen, dass wir auch eine Weinverkostung organisieren können. Und Brixen ist nur einen Spaziergang entfernt.

### Geben die Augustiner die Kurse selbst?

Das tun eher externe Dozenten. Im Bereich Bibel und Glaube kommt es vor, dass einzelne Seminare von den Chorherren gehalten werden. Die meisten sind aber stark in der Seelsorge eingebunden.

### Das heißt, es hängt auch von meiner Kurswahl ab, ob ich überhaupt einen der Augustiner treffe?



Die Weinbergbegehung mit Verkostung ist nur eines der zahlreichen Angebote

Umfangreiches Seminarangebot: Hier wird Bildung großgeschrieben

Das ist richtig. Wer hier übernachtet, kommt nicht automatisch mit den Chorherren in Kontakt. Aber man trifft sie oft im Kloster.

### Können Gäste einfach so bei Ihnen übernachten?

Nein, nur wenn man an einem Bildungsangebot teilnimmt oder in einer Gruppe anreist, beispielsweise auf einer Kulturreise. Tagesgäste sind aber immer willkommen.

### Hätten die Augustiner denn Zeit für ein (Beicht-)Gespräch mit den Gästen?

Ja, aber nicht spontan. Wer das möchte, sollte vorher Kontakt mit der Stiftsverwaltung aufnehmen.

> [www.kloster-neustift.it/](http://www.kloster-neustift.it/)



Zur Ruhe kommen im Kloster: In Steinfeld kein Problem

Fotos: Richard Groener, Andreas Tauber, PR

## 3.

Kloster Steinfeld in der Eifel

# Das Gymnasium

**S**chon von Weitem mache ich die beiden schneeweißen Türme der Basilika deutlich zwischen den satten grünen Hügeln der Eifel aus. Neun Jahre bin ich allmorgendlich mit dem Schulbus hierhergefahren – und als eine Auszeit im Kloster habe ich die Aussicht auf den Mathe-Unterricht damals natürlich nicht empfunden. Eine schöne Schulzeit war es trotzdem.

Zwölf Jahre nach meinem Abitur kehre ich nach Steinfeld zurück. Vieles hat sich geändert, mehr noch ist geblieben. Die Schönheit des Ortes und die Ruhe, die er ausstrahlt, nehmen mich ein wie eh und je.

Denn dieser Ort ist mehr als ein Gymnasium. Er ist auch ein Kloster, in dem die Salvatorianer – acht Patres und vier Schwestern – leben und Gäste willkommen heißen: in den Gästehäusern, im Café, bei Kursen und in der Basilika St. Potentinus, Felicius und Simplicius, in der auch der hl. Hermann-Josef begraben liegt, an dessen Grab Besucher in Erinnerung an eine Legende gerne Äpfel niederlegen. Auch ich habe das mehr als einmal getan.

„Die Salvatorianer sind im Alltag sehr präsent und überall auf dem Gelände anzutreffen“, sagt Christoph Böhnke, der die Gästehäuser des Ordens managt. Für ein Gespräch finden sie immer Zeit: „Die Salvatorianer sind eine sehr offene Gemeinschaft.“ Einige der Kurse, die die Akademie Steinfeld anbietet, werden etwa von dem Salvatorianer Pater Lambertus geleitet, andere von Referenten von außerhalb gehalten.

Doch niemand muss einen Kurs buchen, um das Kloster, dessen Ursprung bis ins Jahr 920 zurückreicht, zu besuchen: Das Gästehaus steht jedem offen, und auch Tagesgäste kommen gerne. Ich weiß genau, warum: Auch mich zieht es immer wieder zurück an diesen Ort mit seinen alten Mauern, der lebendigen Klostergemeinschaft und der grün blühenden Natur ringsherum.

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



Schon von Weitem sind die leuchtend weißen Türme der Basilika sichtbar und weisen Besuchern den Weg



# „Fühl dich wie zu Hause ...“



Gäste bei mir zu haben gehört für mich zu den schönsten und erfüllendsten Erfahrungen. Aber was, wenn sie sich danebenbenehmen? Einen Rat dafür habe ich von Bruder Heider

TEXT: Xenia Frenkel

Zigarettenqualm dringt durch die geschlossene Zimmertür, der Boden im Bad ist überschwemmt, in der Küche brodeln mein Espressokocher derart heftig vor sich hin, dass Herd und Kacheln von braunen Spritzern bedeckt sind. Offenbar hat mein Gast vergessen, dass er Kaffee aufgesetzt hat. Dezent klopfen an die Tür zu seinem Zimmer. „Herein“, flötet es aus dem Inneren. Als ich eintrete, trifft mich der Schlag. Überall, auch auf dem Boden, sind Kleidungsstücke verteilt, dazwischen Papiere, Kosmetikartikel, ein Pappkarton mit Pizzaresten.

Mein Gast, nennen wir sie Lisa, tippt gerade in ihr Handy. „Du hast den Kaffee auf dem Herd vergessen“, sage ich und versuche, nicht allzu vorwurfsvoll zu klingen. „Ich würde eigentlich auch gern demnächst kurz ins Bad ...“, füge ich noch hinzu, aber weiter komme ich nicht.

„Kein Problem“, schallt es mir gut gelaunt entgegen, „Bin gleich bei dir.“ Lieber wäre mir, Lisa würde sofort ihre Zigarette ausmachen und sich um Bad und Espressokocher kümmern. Ich bin stocksauer. Gewiss, meine Gäste sollen sich wohlfühlen, aber doch nicht so. „Nicht aufregen“, sage ich mir, „am Nachmittag reist sie ab.“

Mit schwierigen Gästen kenne ich mich aus. Im Laufe der Jahre sammelt man ja gewisse Erfahrungen. Aber selbst mit Freunden, die man gut zu kennen glaubt, erlebt man bisweilen Überraschungen. Einer meiner Uraltfreunde irritiert neuerdings nach dem zweiten Glas Wein mit

eigenwilligen politischen Ansichten und lässt niemanden mehr zu Wort kommen. Angesichts meiner Vorspeise platzte er unlängst heraus, „Karottensuppe? Die mochte ich schon als Kind nicht.“ Geschenkt! So was buche ich ab unter: „Wir werden alle nicht jünger und dafür schrulliger.“

Es gibt allerdings auch Überraschungen, die ich nicht so schnell abhaken kann. Einmal waren langjährige Bekannte fünf Tage in meiner Wohnung in Berlin, während ich in München die Enkel hütete. Als ich zurückkam, fand ich eine verwüstete Wohnung vor und eine Karte mit den Worten: „Leider hatten wir keine Zeit aufzuräumen, aber das kannst du sowieso viel besser.“ Daneben lag eine Tafel Schokolade. Vermutlich sollte sie mir das Chaos versüßen. Ich war sprachlos, und das passiert mir nicht oft.

Vielleicht sollte ich meinen Gästen zukünftig eine Hausordnung überreichen? Leider widerspricht das so gar nicht meiner Auffassung von Gastfreundschaft. Wer mich besucht, soll sich willkommen und zu Hause fühlen. Ich möchte ihn nicht belehren. Auch gehe ich davon aus, dass Gäste normalerweise wissen, was man einem Gastgeber zumuten kann und was nicht.

Ein Irrtum, wie sich herausstellt, als ich mich mit Bruder Heider unterhalte. Lachend meint er, dem „Fühl dich wie zu Hause“, sei eigentlich ein innerliches „aber bitte benimm dich nicht so“ hinzuzufügen. Das finde ich sehr klug, denn darin steckt der Gedanke, dass man nicht zwingend davon ausgehen kann, dass ein Gast die Benimmvorstellungen des Gastgebers teilt.

Nach dem Gespräch nehme ich mir jedenfalls fest vor, zukünftigen Gästen, die übernachten, meine häuslichen Gepflogenheiten rechtzeitig mitzuteilen. Das ist besser, als sich hinterher zu ärgern.

Natürlich gibt es auch ganz wunderbare Gäste, und die sind sicher nicht nur bei mir glücklicherweise in der Überzahl. Ein Kinderfreund, der aus beruflichen Gründen häufig bei mir nächtigt, überrascht mich stets mit einem kleinen Gastgeschenk und repariert schon mal die Jalousie im Bad, was er nun wirklich nicht müsste. Liebe Gäste verwöhne ich von Herzen gern.

Unlängst waren zwei Frauen aus der Ukraine bei mir untergebracht. Die Strapazen der langen Reise und die Ängste der vergangenen Wochen waren ihnen deutlich anzusehen, und doch boten sie, kaum angekommen,

## „Ein guter Gast fällt nicht zur Last“

Ulvi Gündüz, türkischer Dichter

an, für mich einzukaufen und zu kochen. Auf keinen Fall! Und überhaupt, erst mal Tee und ein schönes Bad.

Die Tage mit Yulia und Anna waren ein Geschenk, eines, das mich für jeden, der sich je bei mir danebenbenommen hat, reich entschädigt. Daher bin ich fest entschlossen, weiterhin ein offenes Haus zu führen und mich wegen schwieriger Gäste nicht weiter zu grämen. Und sollte sich wieder mal ein bekannt anstrengender Übernachtungsgast à la Lisa ankündigen, werde ich ihm einfach freundlich absagen. ●

Fotos: iStockphoto; SVD



Bruder Paul A. Heider ist Steyler Missionar und stellvertretender Geschäftsleiter von ‚Leben jetzt‘. Um einen guten Rat ist er nie verlegen.

## Was ist meine Bestimmung?

Lj-Autorin Xenia Frenkel hat sich auf die Suche gemacht, begleitet von Afra Pingerra, die seit über zehn Jahren als geistliche Begleiterin in der Diözese Bozen-Brixen tätig ist

Die Frage war immer schon da, doch je älter ich werde, umso drängender stellt sie sich mir: Was ist meine Bestimmung? Und woher kommt diese Sehnsucht, sie zu finden?

„Ob wir das ergründen können?“, fragt Afra Pingerra zurück. „Aber eines ist sicher: Wir haben gern ein Ziel. In jungen Jahren kommt vieles von allein. Man erlernt einen Beruf, verliebt sich, gründet eine Familie, schafft sich ein Heim. Da taucht die Frage, was meine Aufgabe in der Welt ist, nicht auf, weil ich ja immer Aufgaben habe.“

Doch wenn diese Phase des Lebens hinter einem liegt, erfordert die Frage eine andere, wirklich tiefe und befriedigende Antwort.

Dafür müsse ich eine Reise nach Innen antreten, rät mir Afra Pingerra. Still werden, mir Zeit für mich nehmen, zur Ruhe kommen. Das habe nichts mit dem Kreisen ums eigene Ego tun, betont sie. Es gehe darum, ins Gespräch mit dem eigenen Selbst zu kommen. Dieses schwer zu fassende Etwas, das Körper, Geist und Seele, Bewusstes und Unbewusstes ist,

kann in einem Gespräch berührt werden oder in der Natur.

Um das eigene Selbst zu erkennen, brauche es ein „Du“, an dem wir etwas lernen und erkennen können, sagt Afra Pingerra. „Für gläubige Menschen ist das Gott. Doch auch ohne Gottesbezug kann der Mensch ganz tief an sein Selbst geraten. In jedem Fall muss man das bereits gelebte Leben herholen, sich genau ansehen, wie man geworden ist. Dann kann man erkennen, was man jetzt noch mit seinem Leben möchte.“ Aber wann kommt nun die Erkenntnis? Es kann in der Stille passieren oder einem mitten in einem Geschehen zufallen. Plötzlich weiß man: Das möchte ich jetzt! „Tief innen kennen wir unsere Bestimmung. Eigentlich muss man sie nur freilegen“, so Pingerra.

Was meine Bestimmung angeht, möchte ich viel mehr noch in der Natur sein, in der Stille – und weiterhin dort mit anpacken, wo Not an der Frau ist. Afra Pingerra nickt. Und sagt: „Unsere Bestimmung finden wir im Kreis unserer Mitmenschen.“ ●



### SELBST GEMACHT

## Sonnenmilch und After-Sun-Lotion

Wer unzufrieden ist mit den Produkten aus dem Handel, kann beides auch leicht selbst herstellen

### Natürlicher Sonnenschutz LSF 20

#### ZUTATEN (für 100 g)

- 35 g Kokosöl • 20 g Sheabutter
- 2 g Bienenwachs • 3 Tr. Jojobaöl • 3 Tr. Vitamin-E-Öl
- 20 g Zinkoxid • 10 Tropfen ätherisches Öl (alles außer Zitrusöle) • Einmachglas

#### ZUBEREITUNG

Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen, sobald es kocht. Einmachglas in den Topf stellen, Bienenwachs darin schmelzen. Kokosöl und Sheabutter unter Rühren hinzugeben, anschließend Jojobaöl eintröpfeln. Kurz abkühlen. Zinkoxid vorsichtig mit einem Schneebesen unterrühren (Tipp: Maske tragen, um das Einatmen des Zinks zu vermeiden). Vitamin-E-Öl und nach Belieben weitere ätherische Öle zugeben.

### After-Sun-Lotion

#### ZUTATEN (für 100g)

- 75 ml Aloe-vera-Gel
- 30 ml Aprikosenkernöl • 4 EL Sheabutter

#### ZUBEREITUNG

Sheabutter im Wasserbad erwärmen, bis sie vollständig geschmolzen ist, Wasserbad vom Herd nehmen. Aloe-vera-Gel und Aprikosenkernöl zufügen und gut verrühren. Masse in einen Behälter (Tiegel, Glas mit Pumpvorrichtung) füllen und abkühlen lassen.

**Tipp: Zu flüssig geworden? Mehr Sheabutter hinzugeben!**

### Von A bis Z

Illustrationen: Shutterstock (2); Foto: Shutterstock

☀ **Aloe vera** versorgt die Haut mit Feuchtigkeit

☀ **Ätherische Öle** gibt es von zahlreichen Blumen, Früchten, Kräutern oder Hölzern, sie sorgen für den individuellen Duft

☀ **Aprikosenkernöl** repariert geschädigte Hautzellen

☀ **Bienenwachs** sorgt für Festigkeit und macht die Creme resistenter gegen Wasser

☀ **Jojobaöl** schützt, pflegt und macht die Haut geschmeidig

☀ **Kokosöl** sorgt dafür, dass die Creme in der Wärme flüssig wird

☀ **Sheabutter** sorgt für eine cremige Konsistenz

☀ **Vitamin-E-Öl** wirkt entzündungshemmend, macht die Haut glatter und geschmeidiger, verhindert Altersflecken

☀ **Zinkoxid** wirkt antibakteriell, schützt vor Sonnenbrand, verhindert Langzeitfolgen

### WORÜBER ICH MICH IN DIESEM MONAT FREUE

## Ab ins kalte Nass



Tausende Seen, eingebettet von grünen Wiesen, hohen Bergen oder beschaulichen Dörfern gibt es in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Viele davon sind gerade jetzt perfekt zum Baden. Egal ob Radtour, Spaziergang oder Ausflug mit dem Auto – sobald es warm genug ist, habe ich meine Badesachen immer dabei. Denn eine Runde schwimmen im vom Sonnenlicht durchfluteten See erfrischt nicht nur, sondern bedeutet Erholung, lässt mich alle negativen Gedanken vergessen, sorgt für einen frischen Kopf und bringt neue Energie. | Melanie Fox

# Damit die Gartenparty ein schönes Fest wird

Von der hübschen Einladung bis zum Baumschmuck: Wir haben da ein paar Ideen für Sie!



## Sukkulenten-Schnecken-Windspiel

Unterwegs immer die Augen offen halten, um leere Schneckenhäuser und Sukkulenten zu sammeln. Die Schneckenhäuser mit angefeuchtetem Steckmoos oder Erde füllen. Vorsichtig mit einer Nadel ein kleines Loch in das Schneckenhaus bohren. Faden durchziehen, Sukkulenten hineinstecken. An einem Ast befestigen, fertig ist die Naturdeko.

## ZITAT

Dies ist aller Gastfreundschaft tiefster Sinn, dass ein Mensch dem andern Rast gibt auf der großen Wanderschaft zum ewigen Zuhause.

Romano Guardini (1885–1968), Priester, Religionsphilosoph und Theologe

## Einladung zur Kräuter-Gartenparty

### MATERIAL

- farbige Wolle und Garn
- Holzbesteck
- Buntpapier/Naturpapier, Papier mit dekorativem Aufdruck
- Schere, Zackschere, Klebstoff, Farbdrucker

### ANLEITUNG

Achten Sie beim Einkauf auf zusammenpassende Pastelltöne des Papiers, wählen Sie z. B. Rosa und zartes Grün. Das Wort EINLADUNG in 36 pt ausdrucken (gut geeignet: die Schriftarten Lucida Sans oder Arial). Mit der Zackschere ausschneiden und aufkleben. Auf rosa Papier weitere kleinere Etiketten drucken, z. B. Kresse, Minze, Basilikum. Aus hellem Papier kleine Briefchen falten und eine Prise der jeweiligen Kräuter (getrocknet) einfüllen und mit dem passenden Etikett verschließen. Holzbesteck miteinander verkleben und trocknen lassen, dann mit einem Faden zusammenbinden und auf die Karte kleben. Mit einem Wollfaden das/die Kräuterbriefchen ebenfalls an die Karte binden. Tipp: Ein Tropfen Klebstoff macht es stabiler.



Fotos: living4media (6); Illustration: Shutterstock



## Konservendosen als Windlicht

### MATERIAL

- leere Konservendosen oder Blechtöpfchen, nicht zu dickwandig (Haushalt) – Deckel aufheben!
- fester Draht
- Hammer und Nagel
- Papier, Filzstift, Klebeband

### ANLEITUNG

Zeichnen Sie Ihre Lieblingsmotive auf Papier, zum Beispiel Blüten oder Sterne oder abstrakte Muster. Das Motiv mit Klebeband auf der Dose fixieren, dann mit Hammer und Nagel entlang der Zeichnung perforieren. Der Deckel der Dose hilft als Verstärkung während der Arbeit, um die Dose durch die Hammerschläge nicht zu zerdrücken. Haben Sie eine Stichsäge, können Sie auch aus einem Holzrest eine passende Scheibe ausschneiden. Mit dem Draht einen Henkel biegen und durch entsprechende Löcher an der Dose montieren. Dann ein Tee- oder LED-Licht auf den Dosenboden setzen.



## Spritzige Erfrischung

Frische Limetten und Minzblätter in Streifen schneiden und in eine mit Wasser gefüllte Eiswürfelform legen. Einige Stunden einfrieren. Zum Beispiel mit Prosecco aufgießen und Limettenscheiben hinzufügen.



## UNSER GEBET

Wie schön ist es,  
in ein Haus zu kommen,  
wo ich spüre,  
ich bin willkommen,  
und wie schön,  
offene Arme zu erleben,  
die mir sagen:  
Hier hast du einen  
guten Platz!

Gott, weite mein Herz,  
setze es frei  
von Hemmungen,  
die diese wunderbare Gabe  
der Gastfreundschaft  
einschränken.  
Lass mich durch jeden Gast,  
den ich aufnehme,  
erfahren,  
dass mir darin Leben  
in Fülle geschenkt wird.

Du begegnest mir als Vater,  
Sohn und Heiliger Geist,  
bist der Inbegriff  
von Gastfreundschaft,  
Deinem Beispiel  
möchte ich folgen.

Sr. Maria Illich SSPS

Ein offenes Lächeln  
ist wie ein offenes Fenster –  
da bist du willkommen!

Sr. Michaela Leifgen SSPs



Foto: Shutterstock

# Was den Sommer erst richtig schön macht

Wie wunderbar, laue Stunden gemeinsam mit Familie und Freunden  
an einem hübsch gedeckten Tisch zu verbringen

## Untersetzer aus Kieselsteinen

Rustikal – aber damit auch perfekt  
für jeden Gartentisch. Gelingt  
auch Bastlern mit zwei linken Händen



### MATERIAL

- Bastelfilz, 4 mm
- Flusskiesel
- Kraftkleber oder Klebesilikon
  - Filzstift
  - Schere
- Fotoapparat

### ANLEITUNG

Flache Flusskiesel ein wenig sortieren: Alle Steine sollten etwa die gleiche Dicke haben. Kiesel auf dem Filz auslegen. Mit einer Kanne probieren, ob diese auch gut steht. Das Ensemble fotografieren, mit dem Filzstift den Umriss markieren und ausschneiden. Nun mithilfe des Fotos die Steine wieder so auslegen wie zuvor und mit dem Kraftkleber bzw. Silikon aufkleben. Besitzen Sie eine Klebepistole? Auch Heißkleber ist möglich. Dann aber Vorsicht vor der Hitze, falls Sie gemeinsam mit Kindern basteln!

Foto: living4media





## Tomatenkuchen

### ZUTATEN

#### Teig

- 400 g Weizenmehl
- 8 g Salz
- 1 Pkg. Trockengerm
- 45 g Butter
- 1 EL Essig
- 200 ml Wasser

#### Fülle

- 2 Eier
- 100 ml Schlagobers
- 100 g Frischkäse
- 1 EL Weizenmehl
- 80 g Käse gerieben
- 1 Bd. Petersilie, fein gehackt
- 5–10 Tomaten verschiedener Größe und Farbe
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

### ZUBEREITUNG

**1** Das Mehl mit Salz und Trockengerm mischen. Butter in kleine Stücke schneiden und dazugeben. Essig und Wasser hinzufügen. Mit dem Knethaken der Rührmaschine den Teig so geschmeidig kneten, dass er nicht mehr an der Schüsselwand kleben bleibt. Den Teig mit einem Tuch abdecken und eine Stunde rasten lassen.

**2** Für die Fülle Eier aufschlagen und verquirlen. Schlagobers, Frischkäse, Mehl und Käse einrühren. Petersilie hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken.

**3** Den Teig ausrollen, in eine Quiche- oder Tarteform geben und am Rand ca. 2–3 cm hochdrücken. Mehrmals mit einer Gabel einstechen.

**4** Tomaten in 2 cm dicke Scheiben schneiden, kleinere Tomaten halbieren oder ganz lassen. Diese auf dem Kuchenboden verteilen. Die Knoblauchzehen schälen, in Scheiben schneiden und über die Paradeiser geben. Zuletzt die Fülle auf den Kuchen gießen. 40–45 Min. bei 180 °C Ober-/Unterhitze goldbraun backen.

**Tipp:** Der Tomatenkuchen lässt sich gut aufwärmen und nochmals genießen!

Fotos: Martina Enthammer

## Zucchinirollchen mit Gemüsefüllung

### ZUTATEN

#### Für das Paradeisersugo

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 750 g Tomaten
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- Salz und Pfeffer
- frische Kräuter (z. B. Rosmarin oder Thymian)

#### Für die Zucchinirollchen

- 2 mittelgroße Zucchini
- 250 g Ricotta
- 200 g Frischkäse
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL frische gehackte Kräuter
- Salz und Pfeffer
- 1 rote Paprika
- 3 EL Parmesan

### ZUBEREITUNG

**1** Für das Sugo die Zwiebel und den Knoblauch klein würfeln und in Olivenöl glasig andünsten. Paradeisermark einrühren und kurz mitrösten.

**2** Nun die klein geschnittenen Tomaten gemeinsam mit der zerkleinerten Karotte und der Zucchini hinzufügen. Bei kleiner

Hitze das Gemüse weich dünsten lassen.

**3** Mit Salz und Pfeffer sowie den Kräutern würzen. Zum Schluss das Sugo mit dem Pürierstab grob pürieren und in eine Auflaufform geben.

**4** Für die Rollchen die Zucchini waschen und mit einem Gemüsehobel in lange Streifen schneiden.

**5** Den Ricotta mit dem Frischkäse verrühren, eine gepresste Knoblauchzehe hinzufügen und mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken.

**6** Die Reste der Zucchini, die nicht mehr zum Hobeln geeignet waren, klein würfeln, ebenso die Paprika. Das Gemüse unter die Creme mischen, anschließend 1–2 EL Ricotta-Gemüse-Füllung auf eine Zuchinischeibe streichen und diese dann einrollen. Eng anliegend auf das Tomatensugo in die Auflaufform setzen.

**7** Mit Parmesan bestreuen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 20–25 Min. backen.



### ZUM WEITERLESEN

→ Viele weitere Rezepte für Vor-, Haupt- und Nachspeisen fürs ganze Jahr mit gesunden und nachhaltigen Zutaten.

Martina Enthammer:

**Vegetarisch. Kreative Gerichte für alle Jahreszeiten.**

Tyrolia-Verlag,  
24,95 Euro



## Himbeer-Apfel-Tascherl

### ZUTATEN

- 1 kl. Apfel
- 2 EL Zucker
- Saft 1 Zitrone
- 200 g Himbeeren
- 300 g Weizenmehl
- 1 Pkg. Backpulver
- 150 g Topfen
- 6 EL Milch
- 6 EL Speiseöl
- 50 g Zucker

### ZUBEREITUNG

**1** Apfel schälen und klein würfeln, mit Zitronensaft beträufeln, Zucker beimengen und in einem Topf mit einem Schuss Wasser weichkochen. Himbeeren hinzufügen, nochmals kurz aufkochen. Abkühlen lassen und überschüssige Flüssigkeit abseihen.

**2** Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Topfen, Milch, Öl und Zucker hinzufügen und zu einem Teig verkneten. Den Teig dünn ausrollen und Kreise von ca. 10 cm Durchmesser ausstechen.

**3** Jeden Kreis mittig mit etwas Himbeer-Apfel-Fülle belegen. Den Rand mit Milch bestreichen und halbmondförmig übereinanderklappen.

**4** Bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 10–15 Min. goldbraun backen. Nach Belieben die fertigen Himbeer-Apfel-Taschen mit Staubzucker bestreuen.

Als Füllung eignen sich auch Brombeeren, Erdbeeren oder Heidelbeeren

# Für laue Abende ...

... sind Gerichte mit Tomaten – oder wie man in Österreich auch sagt: Paradeisern – eine wunderbare Sache. Und zum Nachtisch? Wir empfehlen Himbeer-Apfel-Tascherl!



## Warme Füße das ganze Jahr

Dieser kleine Teppich macht als Badvorleger eine gute Figur

### MATERIAL ANLEITUNG

- ca. 800 g Bändchengarn in verschiedenen Farben
- Häkelnadel Nr. 10

Gehäkelt wird mit Stäbchen (Stb) in Runden (Rd). Das Muster entsteht durch beliebige Farbwechsel. Begonnen wird in der Mitte:  
**Für die 1. Rd** 22 Luftmaschen (Lftm) anschlagen, wenden und ab dem 2. Maschenglied bis zur vorletzten Masche (M) in jedes Glied der Lftm-Kette ein Stb arbeiten (19 Stb). Für die Rundung werden in die letzte Lftm 7 Stb gehäkelt, dann auf der Rückseite 8 Stb zurückhäkeln. In die letzte Lftm für die Rundung 5 Stb einhäkeln, die Rd mit 1 Kettmasche (KM) schließen.  
**Die 2. Rd** mit 2 Lftm beginnen und 21 Stb häkeln. Für die Rundung in die folgenden 3 M je 2 Stb arbeiten. Nach weiteren 22 Stb in die folgenden 3 M wieder je 3 Stb einarbeiten und

die Rd mit einer KM schließen.  
**Die 3. Rd** wieder mit 2 Lftm beginnen, 20 Stb häkeln, dann 6 x jede 2. M verdoppeln. Nun 20 Stb häkeln und wieder 6 x jede 2. M verdoppeln.  
**Für die 4. Rd** 2 Lftm und 21 Stb häkeln, 3 x jede 2. M verdoppeln. 5 Stb häkeln, wieder 3 x jede 2. M verdoppeln. Dann 21 Stb häkeln und die Rundungszunahmen wiederholen.  
**Die 5. Rd** entsteht aus 2 Lftm, 23 Stb und dem Schema der 4. Rd.  
**Bis zur 9. Rd** wird ebenfalls wie in der 4. Rd gearbeitet, es ändert sich durch die Zunahmen nur die Anzahl der Stb. Für den Zähnchenrand in der **letzten Rd** alle Stb ohne Zunahme häkeln und nach jedem 3. Stb 3 Lftm einarbeiten.



Hier gibt's was zu lachen



### Wettbewerb

Drei Handwerker streiten darüber, welcher ihrer Berufe der älteste ist. Sagt der Maurer: „Ich habe den ältesten Beruf! Wir Maurer haben schon die Pyramiden in Ägypten gebaut!“ Antwortet der Gärtner: „Das ist noch gar nichts. Mein Beruf ist noch älter! Wir Gärtner haben immerhin schon den Garten Eden gepflanzt!“ Sagt der Elektriker: „Ach was! Die Elektriker sind die ältesten: Als Gott sprach, dass es Licht werde, haben wir schon vorher die Leitungen verlegt.“

### Königsmacht

Der König ist mit seinem Jäger im Wald unterwegs. Er zielt auf einen Hasen, schießt und trifft nicht. Da meint der Jäger: „Oh, Euer Majestät haben beschlossen, den Hasen zu begnadigen?“

### Fußballsohn

Die Mutter des in die Jahre gekommenen Fußballspielers ist eine sehr gläubige Frau. Seit Langem schon ist sie unsicher, ob es eine Sünde ist, wenn ihr Sohn am Sonntag Fußball spielt. Schließlich geht sie zum Pfarrer und fragt ihn um Rat. Der Gottesmann antwortet: „Gute Frau, nicht DASS er spielt, ist eine Sünde, sondern WIE er spielt!“

### Berufswunsch

Zwei Mäusekinder unterhalten sich. Plötzlich fliegt eine Fledermaus über sie hinweg. Darauf das eine Mäusekind zum anderen: „Wenn ich groß bin, werde ich auch Pilot.“

Fotos: livingmedia

# Sicher und geborgen

Wer krank ist, in Gefahr oder nicht fähig, selbstständig zu leben, muss damit nicht allein fertigwerden. Wir haben vier Orte besucht, die Schutz und Hilfe bieten

## Die WG von Stiege 1

Mitten in einem Wiener Gemeindebau leben Menschen mit Demenz – professionelle Betreuung inklusive

Auf der Terrasse mit Blick in den begrünten Innenhof sitzen einige alte Damen und Herren in der Sonne und plaudern. Frau Limmat – alle Namen sind zum Schutz der Personen geändert – ist gerade dabei, ihre Schuhe zu putzen: „Die sind beim Spaziergang gestern dreckig geworden.“ Die Tür zu Frau Müllers Wohnküche steht offen, sie sitzt im Schlafrock am Esstisch und genießt ihr Frühstück. Der Praktikant und Frau Schneider kommen vom Markt zurück: „Wer möchte beim Gemüseschneiden helfen?“, fragt der junge Mann in die Runde. „Kochen? Na, das interessiert mich nicht. Das habe ich eh mein ganzes Leben machen müssen“, lehnt Frau Kuchel ab.

Ein ganz normaler Vormittag in der Wohngemeinschaft der Caritas Socialis für Menschen mit Demenz. Die WG liegt mitten in einem Gemeindebau in Wien-Liesing. In unmittelbarer Nähe befinden sich ein kleines Einkaufszentrum und der Schnellbahnhof, Schulen, eine Konditorei und eine Bücherei. Und am Freitag ist Wochenmarkt direkt vor der Haustür. Die Menschen mit Demenz sind hier nicht isoliert, sondern mitten im Leben.

15 Frauen und Männer leben derzeit in der rund 300 Quadratmeter großen WG, darunter auch

ein Ehepaar. Das Durchschnittsalter ist 90. Ihr persönliches Zimmer richten die Bewohnerinnen und Bewohner mit eigenen Möbeln ein, zwei Wohnküchen, Bäder und WCs nutzen alle gemeinsam.

Während in einer Wohngruppe die Farbe Gelb dominiert, sind die Wände der anderen Gruppe in Orange gehalten. Das hilft bei der Orientierung. Durch den Gang und die Terrasse sind die Räume miteinander verbunden, sodass die BewohnerInnen rundherum gehen können, ohne an Grenzen zu stoßen. Sie alle kommen allein nicht mehr zurecht, aber sind noch zu fit und gesund für eine stationäre Unterbringung. „Menschen mit Demenz können oft noch ganz viel, wenn sie Motivation und Impulse von außen haben“, sagt die WG-Leiterin Marion Landa-Meidlinger.

„Singen, Gedächtnistraining, Zeitung lesen, Spaziergehen oder Ausflüge geben ihnen diese Impulse – und machen Spaß. Viele Aktivitäten entstehen ganz spontan, da kann es schon sein, dass wir bei Soletti und Chips laut Schlagermusik hören, wenn uns danach ist – oder dass wir, statt zu kochen, Pizza bestellen.“

Fast wie daheim: freundliche Gemeinschaftsräume statt Krankenhausatmosphäre



Foto: Caritas Socialis

## Atem holen

Im Kinder- und Jugendhospiz Bethel kümmern sich die Mitarbeiter auch um Eltern und Geschwister

Das war so ein schöner Urlaub“, sagen Lisa, 15, und Finn, 13, jedes Mal, wenn es von Bethel wieder nach Hause geht. Ein Kinderhospiz als Ort der Erholung? Für Familie Biella aus Wesel ist es das tatsächlich. Seit sieben Jahren fahren sie dorthin. Auch Fabian, Finns Zwillingbruder, genießt die Auszeit. Zeigen kann er es nur durch Körpersprache. Denn Fabian ist seit seiner Geburt mehrfach schwerstbehindert. Er wird durch eine Sonde ernährt, kann nicht sitzen, nicht kommunizieren, ist auf ständige Betreuung angewiesen.

„Die Zeit im Kinderhospiz ist für uns eine große Entlastung“, erzählt Tanja Biella, 47. „Wenn wir wollen, können wir Fabian komplett den Pflegekräften überlassen. Dann haben mein Mann und ich Zeit, etwas mit seinen Geschwistern zu unternehmen. Im Alltag kriegen wir das kaum hin.“

Dass Leben und Lebensfreude im Vordergrund stehen in Bethel, sieht man an den Bobbycars und Tretrollern im Eingangsbereich, an den warmen, fröhlichen Farben, in denen das moderne, helle Haus gestaltet ist. Man hört es am Kinderlachen auf den Fluren. „Wir wollen den Eltern und Geschwistern von Kindern mit lebensverkürzenden Erkrankungen Freiräume schaffen“, so Leiter René Meistrell.

Das Hospiz bietet Platz für zehn schwerstkranke Kinder, die jeweils ein eigenes Zimmer haben und therapeutische Hilfen bekommen. Eltern und Geschwister wohnen in einem anderen Trakt, täglich gibt es Freizeitangebote. Die Eltern finden in den Mitarbeitern Ansprechpartner, zu denen sie mit all ihren Fragen und Sorgen kommen können. Insgesamt 28 Tage im Jahr dürfen Familien diesen Rundum-Service genießen.

Der Tod ist in Bethel kein Tabu. Die bunten Steine an der Erinnerungswand hinter dem Haus erinnern an verstorbene Kinder. Im Abschiedsraum werden die Tage nach dem Tod eines Kindes ganz bewusst und individuell gestaltet. „Wenn ein Kind stirbt, verheimlichen wir das nicht vor unseren Gästen“, so Meistrell. „So machen sie sich mit dem Thema vertraut, das eines Tages wahrscheinlich auch auf sie zukommt.“ Für Tanja Biella ist es dennoch vor allem das Gefühl der Freiheit, das sie in Bethel besonders genießt: „Für ein paar Tage nicht rund um die Uhr funktionieren zu müssen, durchschlafen zu können, während Fabian nachts von Pflegekräften betreut wird – das ist für uns ein unschätzbare Luxus.“ ●



Im Kinder- und Jugendhospiz Bethel sammeln die Eltern Kraft, die schwerstkranken Kinder bekommen therapeutische Hilfen

## Gerettet

Im Frauenhaus von Sankt Augustin gehört die Angst vorm Partner zur Vergangenheit

Ein hoher, grüner Metallzaun umschließt das schmucklose, dreistöckige Gebäude. Wer hineinwill, muss sich über eine Gegensprechanlage mit Kamera anmelden. Der Innenhof mit Spielplatz und Sitzbänken ist ebenfalls videoüberwacht. Zum Glück: „Als ich hier mit meinen drei Kindern ankam, habe ich mich endlich sicher gefühlt“, sagt Melina, deren richtigen Namen wir zu ihrem Schutz nicht nennen. Zwei Monate ist das jetzt her. Damals bekam die 35-Jährige auch gleich eine neue SIM-Karte für ihr Handy, damit ihr Ex-Partner keine Möglichkeit hat, sie zu finden und Kontakt aufzunehmen.

13 Jahre war sie mit ihm zusammen. 13 Jahre, in denen er sie körperlich und seelisch misshandelt hat. Nach einem besonders heftigen Gewaltausbruch stopfte sie einige wenige Kleidungsstücke der Kinder in einen Rucksack, während ihr Mann im Nebenzimmer schlief. Im Morgengrauen verließ sie die gemeinsame Wohnung („Ich musste meine Kinder schützen, um sie hatte ich die meiste Angst“) und floh ins Frauenhaus des Rhein-Sieg-Kreises nach Sankt Augustin.

„Die Frauen, die hier Zuflucht finden, kommen aus allen Gesellschaftsschichten“, erklärt Sozialarbeiterin Angela Debus. „Das kann eine 18-jährige Studentin sein, aber auch eine 80-Jährige, die 50 Jahre Gewalterfahrung hinter sich hat.“ Im Frauenhaus

finden sie Ruhe, tanken Kraft, üben erste Schritte in die Selbstständigkeit, die ihnen von ihrem Mann immer verwehrt wurde. Die Mitarbeiterinnen helfen bei Behördengängen und beim Anmelden der Kinder in der neuen Schule. „Wir erarbeiten mit ihnen einen Perspektivplan mit Zielen. Einen Schulabschluss nachholen beispielsweise. Oder eine eigene Wohnung finden“, so Debus.

Eigentlich sollen die Frauen hier maximal vier Monate unterkommen. Durch die Wohnungs-

not bleiben manche aber bis zu einem Jahr. Etwa ein Viertel von ihnen geht jedoch zum Partner zurück – in der Hoffnung, dass er sich ändert. Was in der Regel nicht geschieht.

Mit ihren Kindern bewohnt Melina zwei Zimmer, doch sie nutzen nur einen Raum, stellen die Betten zum Schlafen aneinander, damit sie sich nah sein können. Sie schwärmt von der Hilfsbereitschaft der Mitarbeiterinnen und nennt die anderen vier Frauen auf ihrer Etage „meine Schwestern“.

Mit ihnen teilt sie sich die große Küche, jede hat einen eigenen Herd. „Wir verstehen uns sehr gut, und die Kinder spielen miteinander.“ Viel ruhiger sei sie geworden – und stärker. Genauso wie ihre Kinder, die nun durchschlafen, statt weinend aufzuwachen. ●

Wie sich Gewalt zu Hause anfühlt und wie schön Geborgenheit aussieht, zeigt diese Kinderzeichnung aus dem Frauenhaus



## Weg von der Straße

Im Vellerhof in der Eifel finden Obdachlose ein Zuhause auf Zeit

Ab sieben Uhr morgens ist die Ambulanz geöffnet. Dort bekommen die Bewohner des Vellerhofs die Medikamente, die sie benötigen, dann folgt ein Alkoholtest. Liegt der Wert unter 0,5 Promille, ist alles gut, dann können die Männer zur Arbeit gehen. Liegt er höher, warten sie, bis der Alkoholpegel ausreichend gesunken ist, und machen sich dann an ihre Aufgaben.

Das Clemens-Josef-Haus, auch Vellerhof genannt, in dem etwa 100 Männer wohnen, liegt idyllisch inmitten der Eifel. Weit weg von den Straßen, auf denen viele der Bewohner früher lebten. Sie waren obdachlos oder von Obdachlosigkeit bedroht, haben psychische Probleme, trinken. Alkohol ist hier erlaubt, doch die Männer sollen den Konsum auf ein vertretbares Maß reduzieren.

„Die Bewohner bilden einen Querschnitt unserer Ge-

sellschaft, vom Akademiker bis zum Hilfsarbeiter“, erklärt Frank Brünker, Vorstand des Rheinischen Vereins für Katholische Arbeiterkolonien e.V. „Jeder kann alles verlieren, was sein Leben ausmacht. Viele Männer, die bei uns leben, sind am Tod eines Kindes, der Partnerin oder einer Trennung zerbrochen.“

Im Vellerhof haben die Männer ein Zuhause auf Zeit, wohnen in eigenen Zimmern, werden voll versorgt. An ihrer Seite: Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aus dem Sozialdienst, der Ambulanz und Arbeitsanleiter. Sie unterstützen sie dabei, zurück in die Gesellschaft zu finden. Dazu müssen sich die Männer wieder an einen strukturierten Alltag gewöhnen, zu dem auch die Arbeit gehört.

Sie können etwa in der hauseigenen Landwirtschaft mithelfen, in der Schreinerei, Schlosserei, Wäscherei, im Kiosk oder bei der Hausreinigung – und bekommen dafür eine Arbeitsprämie. „Gebraucht zu werden, das hilft den Männern, wieder Selbstvertrauen zu gewinnen“, sagt Frank Brünker.

Gegen vier Uhr nachmittags ist Feierabend, dann warten Tischtennisplatte oder Kicker, manche machen eine Radtour oder gehen schwimmen.

Nach 18 Monaten sollen die Bewohner auf eigenen Beinen stehen, doch viele bleiben deutlich länger. Denn der Weg zurück in ein bürgerliches Leben ist schwer, und längst nicht alle schaffen ihn. Dann können sie im Vellerhof weiter geschützt leben. ●

Im Vellerhof bekommt der Alltag der Bewohner endlich wieder eine Struktur



Traumhaft schön.  
Und doch so lebensfeindlich.  
Der größte Teil des Oman ist unbesiedelte Wüste. Hier ziehen die letzten Beduinenstämme umher. Und Touristen, die einmal eine Nacht in der Wüste erleben wollen



# Reise zum Wesentlichen

Wer den Oman bereist, entdeckt viele wunderbare Kulturdenkmäler. Und eine spannende Geschichte. Der Star des Landes allerdings ist die unvergleichliche Natur, mit unendlichen Dünen, imposanten Bergen und Schluchten. Und Wasser in den schönsten Formen



Unschlagbares Getränk: Wassermelonensaft, hier stilgerecht in der Melone serviert

Wir sitzen auf bunten Teppichen an Deck, lauwarmen Teepfannen und einen arabischen Gemüseintopf vor uns und wünschen uns, dass diese Stunden niemals enden. So viel Ruhe tut geheizten Europäern gut. Diese Ruhe werden wir auf unserer Reise durch den Oman noch sehr oft finden, denn dort leben auf einer Fläche fast so groß wie Deutschland (oder dreieinhalb mal so groß wie Österreich) gerade mal fünf Millionen Menschen. Das macht 16 pro Quadratkilometer, in Dubai sind es 55 (!) Mal so viele.

Richtig viele Menschen sieht man im Oman eigentlich nur in der Hauptstadt Muscat, die aber für den Reisenden auch nur von eingeschränktem Interesse ist. Eine moderne Stadt mit wenig architektonischen Höhepunkten, der alte Stadtkern ist wie in allen Ländern dieser Region winzig, ein vergleichsweise bescheidener Souk, das „Bait Al Zubair“-Museum, das über das Leben im „alten“ Oman informiert, und ein Hafen, der das einzige Tourismusübel im Oman beherbergt: Kreuzfahrtschiffe, die Tagestouristen ausspucken.

### Wo bleibt der Respekt vor dem Gastland?

Wir sitzen im „Corniche Cafe Beirut“ über dem Eingang des Souk, essen Mouttabal und Baba

Ganoush, vegetarische arabische Spezialitäten aus Auberginen, trinken sensationell guten Wassermelonen- oder Erdbeersaft, frisch püriert. Das Essen im „Corniche Cafe“, das wir ähnlich an vielen anderen omanischen Orten wiedergefunden haben, schmeckt nicht nur gut, es zeigt auch, wie wunderbar man ohne Fleisch und Alkohol auskommen kann. Ersteres ist teuer und daher besonderen Anlässen vorbehalten, Letzteres wird im muslimisch geprägten Oman nur in Touristenhotels ausgeschenkt.

Vom Café im ersten Stock hat man eine wunderbare Aussicht aufs rege Treiben am Eingang des Souk, wo omanische Frauen in farbenprächtigen, wallenden Gewändern und ihre Männer, in blütenweiße „Dishdashas“, bodenlange Gewänder, gehüllt und mit bunten Kaschmirtüchern um den Kopf, ihren Geschäften nachgehen. Daneben nehmen sich schwitzende Touristen in kurzen Hosen und T-Shirts und Touristinnen jeden Alters in Kleidung, die mehr zeigt als verbirgt, höchst unpassend aus.

Bevor wir Muscat endgültig verlassen, machen wir einen Abstecher zum Präsidentenpalast. Man sieht das prächtige Gebäude nur von Weitem, aber hier hat viele Jahre eine spannende Persönlichkeit gelebt: Qabus bin Said, von 1970 bis zu seinem Tod 2020 Sultan von Oman.

Schon die Umstände seiner Machtergreifung sind ungewöhnlich: Qabus, in der Militärakademie Sandhurst ausgebildet, kam in den 60er-Jahren zurück in sein Heimatland – und fand es so rückständig vor, wie er es sechs Jahre vorher verlassen hatte: Es gab im ganzen Land genau ein Krankenhaus, zwölf Kilometer Straße und etwa 750.000 Einwohner, von denen die wenigsten lesen und schreiben konnten. Qabus putschte – nahezu unblutig – gegen seinen Vater, der sich dabei aus Versehen in den Fuß

Traumblick: Typisch Oman sind solche Ausblicke – von rauen Felsenbergen in tiefe, grüne Canyons



Viehmarkt: Hier kauft man das Fleisch noch „am Stück“. Dafür kommt es nur selten auf den Tisch

TEXT: Marie-Luise Lewicki

Es gibt Momente, da fühlt man sich vollkommen im Einklang mit dem Leben, der Natur, sich selbst. Diese besonderen Glücksmomente sind rar, aber wenn ich einen Ort nennen sollte, wo sie sich zuverlässig einstellen, dann ist es dieser: an Bord einer Dhau, eines traditionellen Holzbootes, auf der Fahrt durch die Schären vor der Stadt Khasab im Norden des Oman.

Türkisblau glitzert das Meer in der warmen Sonne, bunte Fische flitzen durchs Wasser, träge schaukelt das alte Boot auf den Wellen, und die felsige Landschaft ringsherum trägt die Spuren von vielen Millionen Jahren. Bis auf den Ruf der Möwen und das Plätschern der Wellen hört man – nichts. Bis auf ein paar kleine Fischerboote und eine grandiose Bergkulisse sieht man – nichts.



Islamische Baukunst in Modern: Schlichte Ornamentik prägte und prägt den Baustil im Land. Wo sind die Frauen? Außerhalb von Muscat noch eher typisch: reine Männergesellschaften



Festung: Die schönsten Bauwerke des Landes – und die besterhaltenen – sind Festungen, ganz aus Lehm gebaut. Und schön kühl im Sommer



Junges Land: Jeder fünfte Omani ist unter 15 Jahre alt

schoß (das war das Blutige am Putsch), schließlich abdankte und nach London ins Exil ging.

Unterdessen begann Qabus mit seinen Reformen: Oman trat der UNO bei, es wurden Straßen, Schulen und Krankenhäuser gebaut, eine kostenlose Gesundheitsfürsorge eingeführt, ausländische Investoren ins Land geholt. Nach 40 Jahren Regierungszeit bescheinigte ein Bericht der Vereinten Nationen dem Oman vor zehn Jahren, kein anderes Land sei in der gleichen Zeit vergleichbar rasch sozial und wirtschaftlich gewachsen. Politisch allerdings hat sich nichts geändert, bis heute ist das Parlament, wie in fast allen Ländern dieser Region, nur Staffage.

Am nächsten Morgen brechen wir auf nach Nizwa. Es geht vorbei an riesigen Bergen aus nacktem Fels, zwischen denen palmengesäumte Lehmhöfe einen hübschen Kontrast bilden. Das Fort von Nizwa, dessen Anfänge ins 12. Jahrhundert zurückreichen, ist ein wunderbar restauriertes Beispiel für eine arabische Verteidigungsanlage und gleichzeitig ein Ausweis einer sehr ökologischen Baukunst. Der Wohnbereich mit vielen ineinander verschachtelten Zimmern, Terrassen und Brunnen belegt in der Sommerhitze des Tages eindrucksvoll, wie man ganz ohne Klimaanlage kühle Räume bekommen kann.

### Pool in der Wüste? Muss nicht sein!

Noch mehr Lehmarchitektur findet man ein paar Kilometer weiter in Al Hamra. Der verlassene Ort, wo nur ein paar Katzen wohnen, lässt ahnen, wie die Häuser der „normalen“ Omanis aussahen, bevor der wirtschaftliche Aufschwung einsetzte.

Ein Musterdorf liegt in der Nähe: Misfat, angeblich der Lieblingsort des verstorbenen Sultans. Am Hang kleben Steinhäuser an gewaltigen Felsen, überall plätschert das Wasser der „Aflaj“, kleiner Bewässerungskanäle, die

schon seit über 3000 Jahren für Fruchtbarkeit sorgen. Bananenstauden stehen neben Palmen, rundherum wächst Getreide. Ein kleines Paradies.

Dass der Oman eine viele tausend Jahre alte Geschichte hat, zeigt sich in Al-Ayn. Dort wurde schon vor 5000 Jahren Kupfer abgebaut. Bis heute blieben die weltberühmten „Bienenkorbgräber“ so gut erhalten, dass man sich vorstellen kann, wie man damals lebte – und starb. Die Straße säumen Herden von wilden Kamelen, eher kleine, zierlich gebaute Tiere, die neugierig stehenbleiben, als wir aussteigen. Und weit und breit kein Mensch.

Das ändert sich bei der Auffahrt auf den Jebel Jams. Die Straße windet sich steil hinauf Richtung Gipfel, mit gut 3000 Metern ist der Jebel Jams der höchste Berg Omans. Unser untermotorisiertes Leihauto tritt in den Bummelstreik, und je weiter man nach oben kommt, desto ausgefahrenere wird die Piste. Zum Glück sind wir nicht umgekehrt: Der Blick – etwa einen Kilometer hinab in einen wilden Canyon – ist absolut spektakulär. Und zeigt die ganze, wilde Schönheit dieses Landes. So eindrucksvoll Lehmburgen und -dörfer auch sein mögen

– im Oman ist die Natur der Star.

An vielen Orten kann man in „Wüstencamps“ übernachten – vom Luxusresort mit Pool bis hin zu einfachen Palmhütten, in denen das Wüstenleben ein ganzes Stück authentischer ist. Zum Beispiel, wenn man wie ich einfach in den Dünen spazieren gehen will, sich ein paarmal umdreht, um schöne Fotos zu machen. Und plötzlich nur noch Sand sieht. Und keine einzige Palmhütte mehr. Verlaufen in der Wüste, das habe ich an diesem Abend gelernt, ist ganz einfach. Zurückfinden weniger.

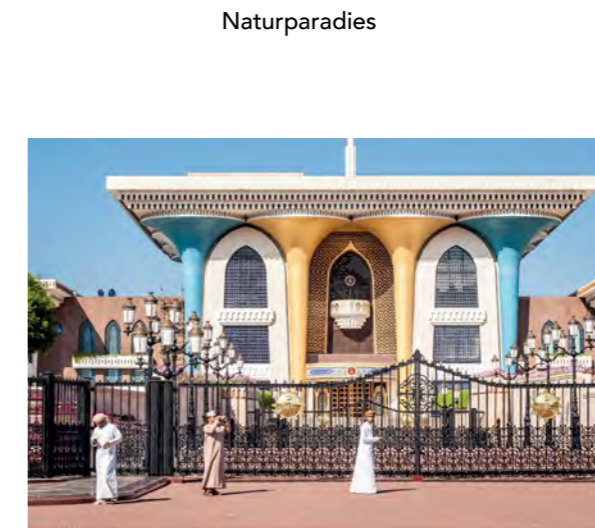
Dann fällt die Dunkelheit herab, die Sonne geht blitzschnell unter. Und Millionen Sterne leuchten. Ein Gefühl von Erhabenheit streift uns, niemand spricht. Still betrachten wir die Großartigkeit der Welt, in der wir leben dürfen.

Nach so viel Sand tut etwas Wasser gut, und wenn Wasser einen schönen Rahmen gesucht



Hier kaufen nicht nur Touristen: der alte Souk von Muscat. Prominent: das Foto des verstorbenen Sultans Qabus

## Tradition erhalten – und in die Zukunft aufbrechen: ein schwieriger Spagat



Muscat: Moderne mit wenig Reiz (oben). Eingang zum Präsidentenpalast (links)

Könige der Halbwüste: Viele Kamele leben im Oman noch wild



hat, dann hat es ihn im Wadi Shab, gefunden. Mit einem Holzboot quert man eine Lagune, zu Fuß geht es dann durch Palmenhaine, bis die Berge näher und näher heranrücken und am Ende eine enge, wunderschön bewachsene Schlucht übrig bleibt, die in einer Tropfsteinhöhle endet. Davor bildet der Fluss kleine Gumpen, wo man sich im warmen Wasser aalen kann und von störender Haut an den Fußsohlen befreit wird. Das erledigen winzige Fische, die dort schwimmen.

Apropos Schwimmen: Oman, das entnimmt man vermutlich auch meinen Zeilen, ist kein Land für einen klassischen Badeurlaub. Der einzige typische Badeort liegt 1000 Kilometer von der Hauptstadt entfernt im Süden des Oman. In Salalah Pauschalurlaub zu machen, statt die wunderbare Landschaft des Oman zu erleben, wäre extrem schade. Zumindest für den Europäer. Anders ist es für Touristen aus der Region, die kommen extra im August nach Salalah, weil es dort dann regnet.

Wir dagegen fliegen aus Muscat am Ende unserer Reise in die Exklave Musandam, ein kleines Stück Oman, das vom Mutterland durch zwei Emirate getrennt ist und an der Straße von Hormus liegt.

Im Hafen von Khasab wartet die Dhau. Und die Reise durch die Schären beginnt. ●

### Land und Leute

Etwa die Hälfte der fünf Millionen Einwohner des Oman sind Migranten, oft aus Indien. Damit ist der Anteil der ausländischen Arbeitskräfte deutlich niedriger als zum Beispiel in Dubai, wo sie 90 Prozent der Bevölkerung ausmachen. Der Oman hat eine junge Bevölkerung, die stetig

wächst, mit 2,7 Kindern pro Frau allerdings in einem Maß, das einer entwickelten Gesellschaft entspricht. Staatsreligion ist der Islam, in einer sehr moderaten Ausprägung. Seit 1994 existiert im Oman ein eingeschränktes, seit 2003 ein uneingeschränktes Frauenwahlrecht.



Traditionell: Ob zum Fischen oder Segeln – Omanis bevorzugen noch immer traditionelle Holzboote

# Wie sind wir Deutschen eigentlich so?

Das wollten wir von **Pater Devis Don Wadin SVD** wissen. Nach 26 Jahren in Deutschland hat er einiges zu erzählen

INTERVIEW: Margot Weber

**S**ie haben die ersten 26 Jahre Ihres Lebens in Indonesien verbracht und die zweiten 26 in Deutschland. Können Sie sich daran erinnern, was Ihre Landsleute Ihnen einst über Deutschland erzählt haben?

Eine konkrete Erinnerung habe ich noch, sie stammt aus meiner Zeit im Priesterseminar. Als sich herumsprach, dass ich nach Deutschland gehen würde, nahm mich mein Professor zur Seite und sagte, ich müsste dort unbedingt auf Pünktlichkeit und Sauberkeit achten.

## Ein Vorurteil?

Ich glaube nicht. Er hatte Deutschland-Erfahrung. Aber er war Indonesier, und wir nehmen beispielsweise Pünktlichkeit nicht so wichtig. In Indonesien bekommt man eine Einladung zu einer Hochzeit oft erst am Vortag, und dann entscheidet man spon-

tan, ob man dort irgendwann vorbeischaut oder eben nicht. In Deutschland liegt die Karte drei bis vier Monate vorher in der Post, auf der Einladung steht immer eine Uhrzeit – und außerdem soll man zu- oder absagen.

## Pünktlichkeit spielt also bei uns eine große Rolle?

Ein offizieller Termin wie eine Trauung oder ein Gottesdienst – da sind die Deutschen immer pünktlich. In Indonesien ist das anders. Dort geht niemand davon aus, dass ein Gast auch wirklich zur vereinbarten Zeit vor der Tür steht.

## Und was ist mit der Sauberkeit? Sind wir wirklich so reinlich?

Als ich nach Deutschland kam, lebte ich zunächst einige Jahre im Kloster in Sankt Augustin. Und ich muss sagen, dass dort wirklich sehr viel Wert auf Sauberkeit gelegt wird. In Indonesien ist das, vorsichtig gesagt, nicht überall so. Auch Mülltrennung ist dort kein Thema – davon habe ich zuerst in Deutschland gehört. In Indonesien wirft man leere Plastikflaschen auf die Straße oder ins Gebüsch. Und wenn man gerade am Strand ist, lässt man sie im Sand liegen.

## Aber das schadet ja nicht nur der Umwelt, sondern sieht ja auch hässlich aus.

Genauso ist es. Aber da europäische Touristen Wert legen auf saubere Strände, denken die In-

donesier langsam um. Sie wissen: Wenn's schmutzig ist, kommt niemand, also kauft auch keiner ihre Ware oder ihre Dienstleistung – und dann verdienen sie kein Geld. Also achtet man jetzt auch in Indonesien mehr auf Sauberkeit.

## Ein anderes Stichwort, das man mit uns Deutschen verbindet, ist Ordnung. Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?

Meine Mutter war sehr sorgfältig und ordentlich, deshalb war das nichts, was ich erst in Deutschland kennengelernt habe. Aber die Deutschen haben eine ganz bestimmte Ausprägung von Ordnung, die ich aus Indonesien so nicht kenne: Sie führen einen Terminkalender. Egal ob als Konzernchef oder als Mutter. Und ich habe gelernt, dass man in Deutschland einen einmal vereinbarten Termin nur aus sehr guten Gründen absagen kann.

## Und die wären?

Ich habe oft das Gefühl, man muss als Entschuldigung mindestens einen Todesfall in der Familie vorbringen können.

## Sind wir eigentlich gastfreundlich? Was meinen Sie?

Ja, aber auf eine spezielle Art. Immer, wenn ich irgendwo neu war, haben mir die Deutschen all die Sehenswürdigkeiten des Ortes gezeigt, mir ausführlich von der Kultur und der Geschichte ihrer Stadt erzählt. Die Deutschen nehmen Bildung und das Gebildet-Sein wichtig. In Indonesien würde man mir nicht die Stadt zeigen, sondern die Familie.

## Es heißt ja oft auch, wir lieben Zahlen und Fakten.

Das stimmt aber auch! In Deutschland oder Österreich nennt man bei einem Gebäude gern die Jahreszahl, wann es erbaut wurde. In Indonesien würde

man einem Gast zwar auch den alten Tempel zeigen, aber statt seiner Baugeschichte würde man die Mythen und Legenden erzählen, die sich um ihn ranken.

## Sie leben ja schon seit einem Vierteljahrhundert in Deutschland. Hat es sich in Ihren Augen seitdem verändert?

Als ich kam, gab es in den Gemeinden noch Liedernachmittage. Man hat Volks- und Wanderlieder gesungen, und das gemeinsame Singen war überhaupt ein großes Thema. Das ist vorbei. Außerdem habe ich noch in Erinnerung, dass die Deutschen früher überall, wo sie waren, Bücher gelesen haben – ob in der U-Bahn oder im Café. Das kannte ich aus Indonesien nicht. Meine Kultur ist eher eine erzählende. In Deutschland haben sich die Kinder mit der „Harry Potter“-Reihe Bücher zu Weihnachten gewünscht. Ich war wirklich baff. Aber das ist wohl vorbei. Heute gucken die Leute in der Bahn auf ihre Smartphones.

## Reden wir eigentlich zu viel? Deutsche und Österreicher wissen ja gern ganz genau, wo's langgeht, und dozieren dann auch darüber. Oder?

Zumindest reden die Deutschen über ganz andere Themen als die Indonesier. In Deutschland dauern Abendessen mit Gästen oft stundenlang, weil man sich über große, wichtige Themen unterhält: über Politik, die Klimakatastrophe, den gesellschaftlichen Wandel. Aber man ist oft auch sehr lustig, macht immer neue Scherze. In Indonesien reden wir bei Tisch nur über unseren Alltag. Und lustig sind wir dabei auch nicht. Deshalb sind Abendessen in Indonesien nicht nur langweiliger, sondern auch schnell vorbei. Andererseits steht man in Indonesien nach dem Essen oft auf, um zu singen und zu tanzen. Das habe ich in Deutschland bisher eher nicht erlebt.

## Was ist mit Freundschaften?

Auch wenn man umzieht, bleiben Freundschaften bestehen. Ich selbst habe Oberschwaben ja schon vor elf Jahren verlassen – aber ich habe immer noch Kontakt zu vielen Menschen dort. Neulich rief mich ein ehemaliger Ministrant an, der erst in der dritten Klasse war, als ich damals ging. Er fragte, ob ich ihn trauen würde.

## Wie schön.

Aber was wirklich bemerkenswert daran ist: Es war schon die fünfte Anfrage aus Oberschwaben in diesem Jahr. In Deutschland und Österreich ist Freundschaft wirklich ein Langzeitprojekt. ●



## Unser Gesprächspartner

**Pater Devis Don Wadin SVD, 52, stammt aus Indonesien. Aufgewachsen ist er in einem Dorf auf der Insel Lembata und hat in Indonesien und an der Philosophisch-Theologischen Hochschule Sankt Augustin studiert. 1996 kam er nach Deutschland, im Jahr 2000 trat er in Oberschwaben seine erste Stelle an, damals als Kaplan und Schulseelsorger. 2011 wechselte er als Pfarrvikar zu einer Gemeinde in Sankt Augustin. Seit 2017 ist er Pfarrer in der Münchner Gemeinde Sankt Hedwig und Leiter des Pfarrverbands Obersending-Waldfriedhof.**

# „Eine Gesellschaft kann nur besser werden, wenn sie gastfreundlich ist“



Davon ist die Autorin **Priya Basil** überzeugt. Lj-Redakteurin Melanie Fox sprach mit ihr über die verschiedenen Aspekte der Gastfreundschaft

## Was bedeutet Gastfreundschaft für Sie?

Die Idee, die hinter der Gastfreundschaft steckt, ist, dass es mehr als genug für alle gibt. Das finde ich großartig. Gastfreundschaft ist auch eine Art Übung. Sie zeigt uns, dass wir immer mehr tun können, als wir denken. Und schließlich gibt Gastfreundschaft ein Gefühl von Verbundenheit.

## Was zeichnet einen guten Gastgeber aus?

Großzügigkeit und Offenheit. Ein guter Gastgeber ist immer darum bemüht, dass sich der Gast wohlfühlt. Wenn er sich zudem darüber im Klaren ist, dass ein Gast in gewisser Weise vom Gastgeber abhängig ist, weil er sich den gegebenen Umständen anpassen muss, fällt es dem Gastgeber leichter, dem Gast offen und großzügig zu begegnen.

## Welche Erwartungen und Pflichten verbinden Sie mit Gastfreundschaft?

Ich bin in einer Familie groß geworden, die einen Hang zur

Überbewirtung hatte, in der die Frauen, in dem Fall meine Mutter und meine Großmutter, die Rolle der Kümmerin übernommen haben, die alles unter Kontrolle haben wollte. Das Gleiche habe ich lange auch getan. Heute bin ich in der Lage, die Dinge gelassener zu sehen. Es ist zum Beispiel schön, nicht nur gemeinsam zu essen, sondern auch gemeinsam zu kochen, jedem mal die Gesprächsführung zu überlassen, zusammen die Reste abzuräumen und den Abwasch zu machen. All diese Tätigkeiten verbinden und führen dazu, dass man als Gemeinschaft enger zusammenwächst.

## Mit Ihren Geschichten, die teilweise sehr persönlich sind, laden Sie den Leser ein. Würden Sie sagen, das ist auch eine Art Gastfreundschaft?

Ja, denn Nähe entsteht nur dann, wenn man Persönliches von sich preisgibt. Dazu zählen auch Dinge, die einen vielleicht verletzlich machen. Mit meinem Buch lade ich den Leser ein, an meiner Sicht auf die Welt teilzuhaben. Wenn wir unsere Erfahrungen

teilen, wird unser aller Leben intensiver und tiefer. Bücher sind zudem eine gute Möglichkeit, andere Perspektiven kennenzulernen, ohne dafür die Welt zu bereisen. Durch mein Schreiben versuche ich eine andere Vision davon zu vermitteln, wie wir miteinander umgehen können und wofür wir stehen, wie wir Glück, Wohlergehen und Sicherheit teilen können.

## Gastfreundschaft hat auch eine politische Komponente. Wie empfinden Sie die europäische Willkommenskultur seit Ausbruch des Ukraine-Krieges?

Aus der Flüchtlingswelle von 2015/16 haben wir viel gelernt. Auch da haben sich schon zahlreiche Menschen engagiert, seit dem Ausbruch des Krieges sind noch mehr hinzugekommen. Es ist beispielhaft zu sehen, auf welche Weise die Europäer die Ukrainer aufgenommen haben.

## Einige europäische Länder sind offener als andere. Wie könnte eine gerechte Verteilung gewährleistet werden?

Fotos: Heike Steinweg/laif



## Ein Leben zwischen den Kulturen

**Priya Basil, 45, ist eine britische Autorin mit indisch-kenianischen Wurzeln.**

**Aufgewachsen in Nairobi/Kenia besuchte sie ab ihrem 16. Lebensjahr ein Internat nahe London und studierte englische Literatur an der Universität von Bristol.**

**Die zeitgenössische Schriftstellerin ist Mitbegründerin von „Autoren für den Frieden“ und setzt sich für einen offiziellen europäischen Feiertag aller Mitgliedstaaten ein.**

**2007 zog sie der Liebe wegen nach Deutschland. Mit ihrem Mann lebt sie in Berlin.**

Eine europäische Green-Card-Lotterie nach dem Vorbild der USA wäre eine Möglichkeit. Menschen aus aller Welt bewerben sich, und jedes Jahr vergibt die EU Aufenthaltsgenehmigungen an etwa 1.000.000 Menschen. Nach einem vorab geregelten Quotensystem würden die Neuankömmlinge auf ganz Europa verteilt werden.

## Das ist eine enorme Zahl?

Zuerst einmal hört es sich viel an, doch wir sind um einiges belastbarer, als wir es uns vorstellen können. Zudem würden wir auch davon profitieren, da das überalterte Europa junge Menschen braucht. Im 19. Jahrhundert wanderten Millionen von Europäern in die Länder aus, die sie zuvor kolonisiert hatten – dies ist einer der Gründe, warum Europa heute so wohlhabend ist. Zur Gastfreundschaft gehört auch eine gegenseitige Verantwortung, sprich Fremden die Chance auf ein besseres Leben zu geben. Eine Gesellschaft kann nur besser werden, wenn sie gastfreundlich ist.

## Seit der Flüchtlingswelle 2015 entstanden viele Initiativen, die gemeinsam mit Geflüchteten kochen und essen. Wie wichtig ist der kulturelle Austausch am Esstisch?

Gemeinsam zu essen ist eine sehr sinnliche Erfahrung. Gemeinsame Mahlzeiten bringen uns dazu, miteinander zu kommunizieren. Wenn man aus sehr unterschiedlichen Orten kommt, kann gemeinsames Essen wie ein Schmiermittel wirken. Begegnungen können entstehen, die man so nicht erwartet hat. ●



**ZUM WEITERLESEN**  
→ **Gastfreundschaft**  
Priya Basil,  
Insel-Bücherei,  
D: 14,00 €, A: 14,40 €,  
CH: 20,90 CHF



# Die Bio-Bauern von Tripura

Ihre Ernten: mager. Die Armut: groß.  
Dann lernten indische Kleinbauern von den Steylern,  
was ökologischer Landbau ist

FOTOS: Saumya Khandelwal TEXT: Ulla Arens



Stolz steht Anima Rani Debbarma, 44, vor ihrem nassen Feld. Früher wuchs dort nur Reis. Seit sie beim Projekt der Steyler mitmacht, erntet sie auch Kartoffeln, Mais, Auberginen, Chili- und Okrapflanzen

Fotos: ???

Fotos: ???

Chilipflanzen recken sich durch die Löcher in den Planen, mit denen Manay Halam, 48, sein Feld bedeckt hat. Dadurch bildet sich weniger Unkraut



Manay Halam baut nicht nur Chilipflanzen an. Inzwischen hat er auch Litschibäume gepflanzt und verkauft die Früchte

Die mit Stroh gedeckte Bambushütte des Kleinbauern Manay Halam steht abseits des Dorfes Janthum am Rande des Dschungels. Bis vor einem Jahr baute der 48-Jährige auf seinem Feld, das er mühsam dem Urwald abgerungen hat, Reis und ein wenig Gemüse an. Doch die Ernte war spärlich, seine Familie wurde selten satt. Deshalb musste er für einen kleinen Zuverdienst im Dschungel Bambus schneiden – eine anstrengende Arbeit. Aber mit den wenigen Rupien extra kam Manays Familie über die Runden, gerade so.

Inzwischen hat sich ihre Lebenssituation deutlich gebessert. „Wir können uns nunmehr Essen leisten und sogar etwas Geld für unsere Kinder zurücklegen, damit sie zur Schule gehen können“, sagt Manay stolz auf Kokborok,

der Sprache der Einheimischen in Tripura.

Die Wende kam durch das STtAND-Projekt („Sustainable Transformation through Agriculture, Nurturing and Development“), das von Pater Jeevan Kenady SVD entwickelt wurde und das er auch leitet. „Als wir während der Pandemie Lebensmittel verteilten, wurden wir von den Kleinbauern gefragt, ob wir ihnen nicht helfen können, ihr Einkommen aufzubessern“, erzählt er.

Tripura, das von üppigem Grün der bewaldeten Hügel, von Bächen und kleinen Seen geprägt ist, gehört zu den ärmsten Bundesstaaten Indiens. Die Lebenserwartung der Menschen dort beträgt etwa 60 Jahre. Ein großer Teil der Bevölkerung besteht aus unterschiedlichen Stämmen, die von der Landwirtschaft leben. Manche der Kleinbauern, wie

Manay, wohnen weit von anderen Hütten entfernt. Andere bevorzugen die Dorfgemeinschaft, um sich auf diese Art und Weise besser gegen wilde Tiere wie Elefanten, Bären oder Affenhorden zu schützen.

Die Felder, die sie bestellen, sind klein, die Erträge niedrig. Auch weil die Kleinbauern wegen fehlender Bewässerungssysteme zum Anpflanzen auf die Regenzeit angewiesen sind. Sie können nur einmal im Jahr ernten, sechs Monate liegen die Felder brach.

Am STtAND Projekt, das vor einem Jahr startete und auf mindestens zwei weitere angelegt ist, nehmen 200 Männer und Frauen teil. In mehreren Schulungen durch örtliche Landwirtschaftsexperten haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den vergangenen Monaten neue Agrar-Techniken gelernt: Wie man etwa mit einfachen Wasserpumpen die Felder zielgenau und sparsam bewässert. Oder wie man unterschiedliche Pflanzen anbaut, um während des ganzen Jahres ernten zu können, statt auf Monokulturen wie Reis zu setzen. Außerdem wurden ihnen neue Einnahmequellen aufgezeigt – sei es die Pilzzucht oder die Aufzucht von Tieren wie Hühnern, Fischen, Schweinen oder Ziegen. Bislang hielten die Einheimischen Tiere nur für den eigenen Bedarf.

### Organischer Dünger, keine Chemie

Manay entschied sich daraufhin, Schweine zu züchten, baute am Rande eines Bachs einen Bambusstall mit Auslauf. Außer Reis pflanzt er jetzt auch Chili an, denn die Nachfrage dafür ist groß. Er zeigt auf sein Feld, das zum Teil mit einer Plane bedeckt ist, aus der nur die Pflanzen herauschauen, so wie er es kürzlich gelernt hat. „Das spart mir viel Arbeit, denn dadurch habe ich weniger Unkraut“, erklärt



Über 100 Hühner besitzt Liampuinei Halam inzwischen. Sie hofft darauf, dass es noch mehr werden und sie ihr Einkommen weiter verbessern kann



Tripura in der Regenzeit. Die Landschaft des indischen Bundesstaates ist geprägt vom üppigen Grün der Regenwälder

# Dächer bauen, Felder umgraben – einer hilft dem anderen

er. Er muss auch kein Geld mehr ausgeben, um chemischen Dünger oder Pestizide zu kaufen. Die kann er nun selber herstellen – in Bio-Qualität.

Denn das ist ein weiteres entscheidendes Ziel des Projekts: Die Bauern sollen auf ökologische Landwirtschaft umstellen. Aus Umweltgründen natürlich, aber auch, weil das Interesse an Bioprodukten in Indien deutlich steigt und man damit höhere Gewinne erzielen kann. „Wie überall haben die Kleinbauern auf chemische Produkte gesetzt“, so Pater Kennady, der selbst aus einer Bauernfamilie stammt und Sozialarbeit studierte. Doch das habe den Boden ausgelaugt, und auch die Krebsrate in der Region sei

gestiegen. „Wir versuchen, den Bauern die traditionellen, ökologischen Verfahren wieder nahezubringen, die im Laufe der Zeit in Vergessenheit geraten sind.“

Dazu gehört es auch, Samen für die kommende Pflanzsaison sicher zu lagern, statt sie jedes Jahr neu zu kaufen. Pater Kennady: „Hängt man sie hoch über den Herd, bleiben sie durch den Rauch vor Insekten und Ratten geschützt. Große Samen wiederum lassen sich mit Kuhdung mischen. Wenn man sie dann einpflanzen will, muss man nur die getrocknete Masse auseinanderbröseln.“

Ein weiterer entscheidender Baustein des Projekts ist die Bildung eines Bauernvereins in je-

dem der teilnehmenden Dörfer, 15 sind es bis jetzt. Einmal im Monat trifft sich die Gruppe, um alles Wichtige zu besprechen. Die 31-jährige Witwe Liampuinei Halam hat noch kein Treffen ausfallen lassen. „Dieser Termin ist ganz wichtig für mich“, sagt sie. „Wir reden nicht nur über unsere Arbeit und unsere Pläne, sondern teilen auch persönliche Probleme. Vor allem bekomme ich Hilfe. Ich fühle mich nicht mehr so allein, sondern weiß, dass mich die anderen Mitglieder immer unterstützen.“

Pater Jeevan Kennady setzt vor allem auf die Frauen in der Gruppe. „Nach meiner Erfahrung sind sie besonders verlässlich und nehmen die Kurse, die wir anbieten, sehr ernst. Sie sind es auch, die im Dorf bleiben, während viele Männer in den Städten Arbeit zu suchen.“



Im STtAND Projekt der Steyler lernen die Bäuerinnen und Bauern, wie man Tiere züchtet und die Produkte verkauft. Früher hielten sie Hühner und andere Tiere nur für den Eigenbedarf

Der Verein schweißt das jeweilige Dorf zu einer Gemeinschaft zusammen. „Früher konnte sich kaum ein Bauer leisten, eine Hilfskraft zu bezahlen“, so der Pater. „Heute braucht er das auch nicht mehr. Jetzt helfen sich die Farmer gegenseitig, wenn ein Dach gebaut oder ein Feld umgegraben werden muss.“

## Hühner halten, Eier verkaufen, Pilze züchten

Bei den regelmäßigen Versammlungen wird auch besprochen, was im Dorf verbessert werden sollte: ob beispielsweise eine Brücke oder Straße repariert werden muss, ob es Probleme mit der Elektrizität gibt oder ob Impfungen nötig sind. Mit diesen Plänen wendet sich der Verein dann an die zuständige örtliche Behörde. Die Vereine haben auch jeweils eine Wasserpumpe bekommen, zusammen wird entschieden, wer sie wann verwenden kann.

Im Verein berichtet Liampuinei Halam über ihre Fortschritte bei der Geflügelzucht: „Ich habe mich dafür entschieden, Hühner zu halten, weil ich nicht nur die Tiere, sondern auch Eier verkaufen kann“, sagt sie, während sie im kleinen, selbstgebauten Stall hinter dem Haus zwischen den laut piepsenden Küken kniet. „Mit 50 Hühnern habe ich ange-

fangen, die ich mit finanzieller Hilfe von STtAND gekauft habe. Inzwischen habe ich über hundert. Ich bin zuversichtlich, dass ich in den kommenden Jahren noch mehr verdienen werde.“ Wenn sie Fragen hat, sei es zum Futter oder zu Krankheiten, kann sie entsprechende Fachleute aus Behörden oder Forschungszentren anrufen, mit denen das Projekt sie vernetzt hat.

Die 37-jährige Kimi aus dem Dorf Kanailal hat sich als erste im Projekt dazu entschlossen, Pilze zu züchten. Vorher war sie Hausfrau, doch nun will sie eigenes Geld verdienen, um die Familie zu unterstützen. „Eine Pilzzucht ist billig, braucht wenig Platz und ich muss dafür nicht das Haus verlassen“, sagt sie. Wie es funktioniert? „Ich weiche Stroh über Nacht in gekalktem Wasser ein, lasse es antrocknen und schichte es dann in mehreren Lagen abwechselnd mit der Pilzbrut aufeinander.“ Die Bündel werden in einer Kammer aufgehängt und müssen danach nur noch gegossen werden. Schon nach vier Wochen kann man die ersten Pilze ernten.

„Wir hoffen, dass wir durch das, was wir im Projekt lernen, auf eigenen Füßen stehen“, sagt Kimi. „Und dass wir keine Angst mehr haben müssen, wieder zu hungern.“ ●

... und was kann ich tun?



Wenn Sie die Arbeit von Pater Jeevan Kennady unterstützen wollen, können Sie spenden

### DEUTSCHLAND

Steyler Mission  
IBAN DE77 3862 1500 0000 0110 09  
Stichwort: Leben jetzt – Tripura

### SCHWEIZ

Steyler Missionsprokur  
IBAN CH16 0900 0000 9001 3192 2  
Stichwort: Landwirtschaftsprojekt Indien

### ÖSTERREICH

Missionsprokur St. Gabriel  
IBAN AT26 2011 1800 8068 0800  
Referenznummer: 1210X

Falls Spendenbescheinigung gewünscht, bitte Adresse angeben



Anima Rani Debbarma pflückt Früchte vom Litschi-baum. Sie ist Mitglied des Bauernvereins ihres Dorfes Katalutma

# Die Sache mit dem Altwerden

... und die Ängste und Sorgen dabei – das haben sich die Mitglieder unseres Leserbeirats als Thema gewünscht. Was sie bewegt und was Experten dazu sagen, lesen Sie hier



## Älter werden und sich jünger fühlen – woran liegt das?

Ich fühle mich wie Anfang 40

**Vera Korb-Ciesla, 55, aus Nettetal empfindet sich 15 Jahre jünger**

Innerlich bin ich Anfang 40. Warum gerade so alt, kann ich nicht genau sagen. Vielleicht weil das damals eine gute Zeit für mich war und ich dieses Lebensgefühl konserviert habe: Beruflich lief es prima, unser Sohn war eingeschult, mein Mann und ich hatten wieder Freiräume, unternahmen viel. Eigentlich fände ich es ja besser, wenn das innere mit dem chronologischen Alter übereinstimmen würde, dann müsste ich auch nicht so mit dem Altwerden hadern. Ich wünsche mir eine Gesellschaft, in der die Lebenserfahrung und die innere Haltung mehr wertgeschätzt werden. ●

Mein Beruf hält mich jung

**Werner Steiner, 61, aus Kiens in Südtirol ist Musiklehrer und hat viel mit jungen Menschen zu tun**

Ich soll Opa sein? Das sind doch alte Menschen! Dieser Gedanke schoss mir durch den Kopf, als ich vor sieben Jahren das erste Mal Großvater wurde. Innerlich bin ich immer noch nicht älter als 45 oder 50, und mit zunehmendem Alter spüre ich die Diskrepanz zwischen Sein und Fühlen immer deutlicher. Mit dem Aussehen hat das nichts zu tun, eher mit einer Offenheit im Denken. Und damit, wie man sein Leben gestaltet. Wenn mir Gleichaltrige vom Kartenspielen oder Nachmittagen im Café erzählen, kann ich damit wenig anfangen. Ich will mein Leben aktiver angehen, Zukunft mitgestalten. Das mag auch damit zu tun haben, dass ich als Musiklehrer viel Kontakt zu jungen Menschen habe. ●

## Fühlen wir uns tatsächlich jünger, als wir sind?

Eine Antwort von Prof. Hans-Werner Wahl, Direktor des Netzwerks Altersforschung der Universität Heidelberg

Ja, das trifft auf 70 bis 80 Prozent der Menschen zu. Und: Je älter wir werden, umso jünger fühlen wir uns. Ab 60 im Schnitt sechs bis acht Jahre. Als junger Erwachsener ist es umgekehrt: Da hält man sich für älter, als man ist.

Über die Gründe für das Jüngerfühlen kann man nur spekulieren. Das mag damit zusammenhängen, dass das Alter in unserer Gesellschaft negativ gesehen wird. Fühlt man sich den Jüngeren zugehörig, kann man sich vom Alter distanzieren. Auch die Persönlichkeit spielt eine Rolle: Wer offen ist für Neues, viele soziale Kontakte pflegt und viel mit jungen Menschen zusammen ist, sieht sich eher jünger.

In asiatischen Ländern, in denen alte Menschen und ihre Lebenserfahrung wertgeschätzt werden, geht die Schere zwischen chronologischem und gefühltem Alter übrigens nicht so weit auseinander wie bei uns.“

**ZUM WEITERLESEN**  
Hans-Werner Wahl, *Die neue Psychologie des Alterns*, Kösel, 20 Euro

## Digital dranbleiben – warum ist das so schwer?



Ich fühle mich gefordert

**Birgit Leimbeck, 68, aus München, zwingt sich dazu, sich mit der digitalen Entwicklung auseinanderzusetzen**

Für den Alltag reichen meine digitalen Kenntnisse, schließlich habe ich schon während meiner Berufszeit mit Computern gearbeitet. Aber mit der Weiterentwicklung von künstlicher Intelligenz werde ich immer mehr gefordert. Wie neulich. Da hat meine Bank ein neues Online-Verfahren eingeführt. Das Anmelden war so schwierig, dass es dafür sogar eine Einweisung per Zoom gab. Um digital am Ball zu bleiben, muss ich Zeit investieren. Auch wenn ich dazu, ehrlich gesagt, keine Lust habe. ●

Ich brauche Hilfe

**Maria-Anna Ochsner, 74, aus Altendorf SZ in der Schweiz kennt die englischen Fachbegriffe nicht**

In der Corona-Zeit hatte ich es meinem Handy und meinem Laptop zu verdanken, dass ich nicht vereinsamt bin. Denn die digitale Technik brachte Freunde und Bekannte zu mir nach Hause, wenn auch nur auf dem Bildschirm. Allerdings bin ich auf die Hilfe von IT-Fachleuten angewiesen, die ich anrufe, wenn ich etwas nicht verstehe. Ich kenne die Fachbegriffe nicht, spreche kein Englisch. ●

## Kann man sich im Alter noch digital weiterbilden?

Das haben wir Dagmar Hirche gefragt, die sich mit ihrem Verein „Wege aus der Einsamkeit“ für digitale Bildung im Alter einsetzt

Unsere Welt wird immer digitaler. Deshalb muss man sich auf diesem Gebiet tatsächlich weiterbilden. Aber ich weiß auch: Für viele Menschen, die analog groß geworden sind, ist das Digitale extrem schwer zu lernen. Doch weder Firmen, Banken noch Behörden nehmen besonders viel Rücksicht auf die Menschen, die nach wie vor analog unterwegs sind. Das heißt für mich jedoch, dass sie ihnen entsprechende Schulungen anbieten müssten, statt sie abzuhängen. Ich fände es auch wichtig, dass es in jeder Nachbarschaft einen Ansprechpartner für Digitales gibt. Es müssten weit mehr Fortbildungen angeboten werden, kostenfrei natürlich, wenn wir die Menschen schon in die digitale Welt zwingen. In unserem Verein haben wir in den vergangenen acht Jahren ungefähr 25.000 Menschen digital weitergebildet. Die allermeisten waren Frauen im Alter von 72 bis 87 Jahren.

**ZUM WEITERLESEN**  
Dagmar Hirche und Angela Meyer-Barg, *Wir versilbern das Netz: Das Mutmachbuch*, KJM, 16 Euro

Fotos: privat

## Wie lebe ich, wenn meine Kraft nachlässt?



Ich mache mich nicht verrückt

**Michael Pöner, 54, aus Herdecke blickt gelassen in die Zukunft**

Ich sehe dem Alter und seinen körperlichen Folgen gelassen entgegen. Warum sollte ich mich deswegen verrückt machen? Ich kann es ja ohnehin nicht ändern. Getreu dem Titel der Zeitschrift gilt für mich: Leben jetzt. Natürlich wäre es für mich schwer, nicht mehr Motorrad fahren oder zum Fußball gehen zu können. Aber ich könnte trotzdem noch lesen, Freunde und Familie um mich haben und auf diese Weise das Leben genießen. Meine Schwiegereltern, die bei uns wohnen, haben es mir vorgemacht. ●

## Müssen wir Angst vor dem hohen Alter haben?

Das wollten wir von Elisabeth Schlumpf wissen, die sich auf ihren 90. Geburtstag in diesem Jahr freut und immer noch als Psychotherapeutin in Zürich arbeitet

Sicher: Das Alter ist nichts für Feiglinge. Der amerikanische Schriftsteller Philip Roth nannte es sogar ein Massaker. Für mich ist es das Meisterstück des Lebens. Aber damit uns dieses

Meisterstück gelingt, brauchen wir zum einen Vertrauen in uns und unsere Lebenskompetenz. Zum anderen eine positive Einstellung zum Alter. Die können wir beispielsweise gewinnen, wenn wir regelmäßig an einen Menschen denken, bei dem wir miterlebt haben, wie gutes Altern aussehen kann, und der uns dann als Leitlinie für das eigene Leben dient. Das hohe Alter ist zwar von zunehmender Verletzlichkeit geprägt, aber auch von Reife. Wir gewinnen mehr Gelassenheit, Zeit für andere Menschen, Muße, um neue Fähigkeiten zu entwickeln. Dank der modernen Medizin lässt sich auch vieles einigermaßen schmerzfrei machen. Sinn gibt dem hohen Alter Liebe, Lebendigkeit und Leidenschaft. Die Leidenschaft für etwas, in dem man aufgeht. Sei es eine ehrenamtliche Aufgabe oder Gartenarbeit. Die Lebendigkeit als Interesse an der Welt und der Fähigkeit, sich an dem zu erfreuen, was der Tag bringt. Die Liebe zu anderen Menschen, Beziehungen, die man pflegt und genießt. Dazu gehören auch Güte und das Wohlwollen sich selbst gegenüber. Und wenn der Körper nachlässt, sollte man anerkennen, dass man Hilfe braucht, und sie sich dann auch holen. Ohne sich dafür zu schämen, einen Rollator oder Rollstuhl zu benötigen.

**ZUM WEITERLESEN**  
**Elisabeth Schlumpf, Ich hör nicht auf, ich fang erst an: Die Kunst des guten Alterns, Kösel, 17 Euro**



## Und wenn es ans Sterben geht?

Ich bin bereit – ohne Angst

**Gudrun Klein, 79, aus Höhn findet Kraft im Glauben**

Der Tod macht mir keine Angst. Ich fühle mich durch meinen Glauben getragen und geborgen. Ich hatte ein schönes, erfülltes Leben, Testament und Patientenverfügung sind geschrieben. Ich bin bereit. Doch ich denke nicht täglich ans Sterben, bin trotz Alter und Beschwerden ein positiver und lebensfroher Mensch. Solange es geht, werde ich mich um meinen Garten kümmern. ●

Es ist wie ein Umzug

**Für Gisela Freigang, 50, aus Augsburg ist der Tod kein Tabu**

Ein bisschen ist der Tod für mich wie ein Umzug. Man ist traurig, das alte Haus zu verlassen, freut sich aber auf das neue. Das Sterben ist dann der Umzug selbst, der anstrengend ist, bei dem man Helfer braucht. Mir ist bewusst, dass jeder Tag ein Geschenk ist. Ich sehe es auch als Geschenk, dass ich nicht weiß, wann mein ‚Umzug‘ stattfindet. Das macht mein Leben unbeschwerter. ●

## Was ist ein guter Tod?

**Das sagt der Philosoph Prof. Thomas Macho, Leiter des Internationalen Forschungszentrums Kulturwissenschaften an der Kunstuniversität Linz**

Die Vorstellung vom guten Tod hat sich im Laufe der Jahrhunderte geändert. Früher war ein Tod gut, wenn der Sterbende vorbereitet war, die Chance hatte, sich zu verabschieden, die Sterbesakramente bekam und versöhnt die letzten Schritte gehen konnte. Weil die Menschen inzwischen viel länger alt sind, vielleicht ins Pflegeheim müssen, gilt heute der plötzliche Tod als der bessere. Angst haben wir trotzdem davor – wie vor allem, was wir nicht kennen. Davon können wir uns nicht freimachen.

Deshalb ist es wichtig, den Tod zu enttabuisieren, offen mit den eigenen Kindern, den Freunden darüber zu sprechen. Und darin Trost zu finden, dass wir damit letztlich nicht allein sind. Denn die Sterblichkeit ist etwas Gemeinsames, was wir teilen, eine Brücke, die uns mit allen Lebewesen verbindet, mit Menschen – egal ob arm oder reich –, Tieren und sogar Pflanzen.

Tröstlich ist auch, dass der Tod dem Leben eine Form, eine Gestalt gibt, ihm Ganzheit und damit Bedeutung verleiht. Durch ihn ist es eine Geschichte, die erzählbar ist. Weil sie kein offenes Ende hat, sondern einen Schluss.

Fotos: privat

Tischgebete

Allmächtiger Gott, wir danken dir, dass du uns diese Gaben durch deine Schöpfung gegeben hast. Und so bitten wir dich, dieses Essen zu segnen und durch es uns Kraft und Gesundheit zu schenken. Möge dein Name jetzt und für immer gelobt werden.

**Aus Ghana**

Herr, an Avocado-bäumen wachsen keine Mangos und an Bananenpflanzen wächst kein Mais. Wir bringen das hervor, was wir sind. Hilf uns, das zu sein, was du brauchst.

**Aus Haiti**

Lob sei dir, Herr, durch unser gemeinsames Mahl. Segne die Speise, die wir heute zu uns nehmen. Segne die Hände, die sie bereitet haben. Segne uns, Herr.

**Aus Uganda**

# Guten Appetit

Doch vorher danken wir Gott für Essen und Trinken. Vielleicht auch mal ganz international?

Gott, sei bei uns, wenn wir nun das Essen teilen. Möge nicht nur unser Körper satt werden, sondern auch der Hunger unserer Seele gestillt werden.

**Aus Irland**

Segne, o Herr, die Speisen, die wir zu uns nehmen. Dass sie unsere Kräfte stärken, damit wir dich noch besser lieben und dir dienen.

**Aus Brasilien**

Herr, wir danken dir für die Speise, die du uns gibst. Wir bitten dich, steh allen bei, die Hunger leiden, und hilf uns, dass wir ihnen die Hand reichen und ihnen die Seite stehen.

**Aus Eritrea**

Wenn wir schmecken, wollen wir achtsam sein. Wenn wir genießen, denken wir daran, dass wir Verantwortung tragen für andere. Wenn wir satt werden, wollen wir auch unsere Dankbarkeit nähren. Wenn die Teller leer gegessen sind, geloben wir, selbst gütig zu sein und dem Wohl dieser Welt zu dienen.

**Aus Birma**

Zusammen-sitzen, gemeinsam essen, gemeinsam das Brot brechen – und über das Brot den Segen sprechen

Fotos: Getty Images

**Schwester Bernadettes  
Klosterrezepte**

Viel zu schade zum Vergessen:  
alte Obst- und Gemüsesorten, die  
uns auch heute schmecken

# Schmackhaft und gesund: Kapuzinerkresse

Leuchtende Farben und perfekt für Garten und Balkon.  
Sie passt in Salat oder Quark, zu Nudeln und Gemüse

**WISSENSWERTES**

- ❖ Die Heimat der Kapuzinerkresse sind die Berge Südamerikas (Bolivien, Ecuador, Kolumbien, Peru). Dort hat sie eine lange Tradition als Heilpflanze – schon die Inkas haben sie zur Behandlung von Genitalinfektionen eingesetzt.
- ❖ In Europa verschönert sie als Zier- und Nutzpflanze Gärten und Balkone: Mit ihren kahlen, langen Stängeln klettert sie an Balkonen, Blumenkübeln, Trögen und am Boden entlang. Die Kapuzinerkresse ist eine reine Gartenpflanze und wächst besonders gut an geschützten Standorten.
- ❖ Sie hat sattgrüne, fast runde

und glattrandige Blätter und blüht – von Mai bis Oktober – hellgelb bis leuchtendgelb bis hin zu orange und rot. Fällt die Blüte ab, bildet sich eine dreiteilige, kapselartige Frucht, aus deren Samen sehr leicht neue Pflanzen keimen.

❖ Der Geschmack ihrer Blätter ist leicht scharf und würzig, ähnlich wie bei ihrer kleinen Schwester, der Gartenkresse. Fein gehackt kann man sie, in Maßen, unter Salate mischen, als Brotbelag verwenden oder Kräuterquark, Frischkäse, Nudel- und Gemüsegerichte damit anreichern.

**GESUNDHEIT**

- ❖ Gut zu wissen: Ausschließlich die frische Pflanze verwenden, davon aber alle Pflanzenteile (Blüten, Blätter, Samen).
- ❖ Kapuzinerkresse ist reich an Wirkstoffen wie Antioxidantien, Flavonoiden, Senfölen, Vitamin B und C sowie zahlreichen Mineralstoffen.
- ❖ Sie wirkt antibakteriell, antifungal (gegen Pilze), antiviral, blut-

reinigend, schleimlösend, desinfizierend und verdauungs- und durchblutungsfördernd.

❖ Das reichlich enthaltene Vitamin C unterstützt die Abwehr und hilft im Krankheitsfall, wieder auf die Beine zu kommen.

- ❖ Nützlich ist sie auch bei entzündlichen Erkrankungen der Niere und der Harnwege; äußerlich anwendbar bei Prellungen, Wunden und Muskelkater.
- ❖ Einnehmen sollte man sie frisch – als Tee oder Tinktur in Tabletten- oder Tropfenform; einsetzbar ist sie aber auch als Umschlag, Packung oder sogar als Haarspülung. ●

**Lateinisch:**  
*Tropaeolum*  
**Volksnamen:**  
Fensterguckerl,  
Kanarische  
Kresse



*„Die Blüten der Kapuzinerkresse sind ein toller Snack, die nasche ich gern zwischendurch. Sie schmecken würzig und frisch und geben Energie.“*

Die Steyler Schwester Bernadette Dunkel lebt am Bodensee



## Kapuzinerkressesuppe

Für 4 Personen

**ZUTATEN**

- 4 große Kartoffeln
- 600 ml Gemüsebrühe
- 4 Handvoll Blätter Kapuzinerkresse
- 200 ml Sahne

**ZUBEREITUNG**

1. Kartoffeln schälen, waschen, klein schneiden und in 500 ml Brühe weichkochen. Anschließend zu Brei zerstampfen.
2. Kapuzinerkresse klein hacken und mit der restlichen Brühe pürieren. Mit der Sahne zu den Kartoffeln geben und alles noch einmal aufkochen lassen, eventuell nochmals pürieren.

## Gefüllte Blüten

**ZUTATEN**

- 100 g Frischkäse
- 100 g geräucherter Lachs
- Saft einer ½ Bio-Zitrone
- Schale einer ½ Bio-Zitrone
- Pfeffer und Salz nach Geschmack
- Blüten zum Befüllen  
(z. B. Kapuzinerkresse, Malve, Stockrose)

**ZUBEREITUNG**

1. Alle Zutaten für die Füllung fein pürieren. Blüten ausschütteln. Wenn möglich Staubfäden, Stempel und Kelchblätter entfernen.
2. Masse in eine Spritztüte geben. Blüten damit befüllen und auf einer Platte anrichten. Pur oder mit geröstetem Brot servieren.

**Tipp: Prima als absoluter Hingucker auf jeder Gartenparty**

## Kapuzinerkressepesto

Für 4 Personen

**ZUTATEN**

- 4 Handvoll Kapuzinerkresse
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Parmesan
- 4 EL Pinienkerne
- Olivenöl, nach Bedarf

**ZUBEREITUNG**

1. Kapuzinerkresse und Knoblauch hacken, Parmesan reiben.
2. Pinienkerne hinzugeben, alle Zutaten mit dem Pürierstab zerkleinern. So viel Olivenöl hinzugeben, bis die gewünschte Pesto-Konsistenz erreicht ist.

Illustration: Shutterstock; Fotos: Heinz Heiss; Shutterstock (3)

## Geschenktipp: Gewürzsatz selbst machen

Gewürzsätze sind die perfekten Mitbringsel. Nicht nur die Gastgeber freuen sich darüber, sondern die ganze Familie

**Rosmarin-Zitronen-Salz**

2 Bio-Zitronen waschen und die Schale abreiben. 2 EL frischen Rosmarin waschen, trocken tupfen und klein hacken. ½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle. Alle Zutaten mit 200 g feinem Meersalz mischen. Das Salz auf einem Backblech bei 50 °C im Backofen trocknen lassen.

**Sommersalz**

2 Bio-Limetten waschen, Schale abreiben. 1 Bund Koriander waschen, trocken tupfen, klein hacken. 5 kleine Chilis waschen, entkernen und fein hacken. Alle Zutaten mit 200 g feinem Meersalz mischen. Das Salz auf einem Backblech bei geringer Hitze nicht über 50 °C im Backofen trocknen lassen.

**Kapuzinerkressesalz**

2 Triebe Kapuzinerkresse mit Blüten und Knospen waschen und gut trocknen lassen. Mit einem Stabmixer pürieren und mit etwa 200 g bis 250 g Salz vermengen, so viel wie aufgenommen wird. Über Nacht ziehen lassen. Auf einem Backblech bei geöffneter Ofentür nicht über 40 °C im Backofen trocknen lassen. Nach dem Trocknen evtl. durch ein feines Sieb streichen.

**Essbare Blüten zum Färben**

Salzmischungen mit verschiedenen Farbnuancen sind die perfekten Hingucker. Viele Wildkräuter wie Kornblume, Klatschmohn, Kriechender Günsel oder Nachtkerze haben markante Blütenfarben und sind zudem essbar. Sie können als färbende Komponente problemlos einem Kräutersalz zugemischt werden.

# Danke dafür

Gerechter, sozialer,  
einfach besser:  
Initiativen, die unsere  
Welt lebenswerter  
machen



Mit Liebe  
gedeckt:  
Menschen mit  
Behinderung  
sind im  
OBENauf  
Gastgeber

## Willkommen im OBENauf!

In einer Pension im österreichischen Unternalb kümmern sich Menschen mit Behinderung um das Wohl der Gäste

**S**elbst gemachte Aufstriche, Marmeladen und Müslis sowie ein frisch gebackener Kuchen warten am Buffet im Frühstücksraum. Die Wurst- und Käseplatten sind akkurat aufgelegt, es duftet nach Kaffee und Gebäck. Die Gäste können kommen! Michaela, Steffi und Florian haben heute Frühdienst in der Pension OBENauf (www.obenauf.cc). Was bedeutet: Sie müssen das Frühstücksbuffet herrichten, den Tisch decken, für Nachschub sorgen und Rührei oder Spiegeleier servieren.

Vor sechs Jahren hat die Caritas im ehemaligen Gutshof des Stiftes Göttweig in Unternalb bei Retz eine besondere Frühstückspension eröffnet. Dort finden auch Menschen eine sinnvolle Beschäftigung, die aufgrund von intellektueller Behinderung oder Lernschwäche auf dem freien Arbeitsmarkt kaum eine Chance haben. Im OBENauf arbeiten sie unter Anleitung von pädagogisch ausgebildeten MitarbeiterInnen – und lernen viel. „Etwa, jeden

Tag pünktlich zur Arbeit zu kommen, passend gekleidet zu sein, Aufträge zu übernehmen, im Team zu arbeiten und zu akzeptieren, dass der Gast immer Vorrang hat“, erzählt Elisabeth Seidl, die pädagogische Leiterin des Sozialprojekts. Ziel sei es, die KlientInnen dabei zu unterstützen, einen regulären Arbeitsplatz zu finden. Wenn dies – in manchen Fällen – gelingt, ist die Freude groß.

Familien schätzen die idyllische Lage der Pension mit großem Garten, Teich und Spielplatz. Die Kinder schließen schnell Freundschaft mit den Schafen und den Hühnern. Aber auch das gut ausgebaute Radwegenetz im Weinviertel, der nahe Nationalpark Thayatal, die malerischen Kellergassen und der gute Wein locken viele Gäste an. Punkten kann die Pension zudem mit einem Seminarraum und barrierefreien Zimmern. Elisabeth Seidl: „Die meisten Gäste wissen zunächst gar nicht, dass OBENauf nicht nur ein Beherbergungsbetrieb, sondern auch ein Sozialprojekt ist.“ | Ursula Mauritz

## „Küssen kann man nicht alleine ...“

Am 6. Juli ist der Internationale Tag des Kusses – und dafür blicken wir einmal in die Deutschschweiz. Dort sind Wangenküsse Ausdruck einer besonderen Lebensart

**E**iner gerät zu flüchtig, zwei wirken beinahe schon belanglos, vier wären dann doch ein bisschen viel. Drei Wangenküsse sind perfekt. Oder? Links-rechts-links, seitlich hingehaucht, so wie man sich in der Deutschschweiz begrüßt und verabschiedet. Die korrekte Bezeichnung dafür lautet übrigens „accolade“, französisch für Umarmung. Wobei sie nur bei Freunden und Kollegen mit einer Umarmung einhergeht. Bei Unbekannten bleibt man erst einmal auf freundlicher Distanz.

Die „accolade“ ist keine Modeerscheinung. Sie gehört zu einer besonderen Willkommenskultur. Das Land ist klein, da möchte man schon wissen, mit wem man es zu tun hat. Und weil in der Schweiz die Uhren ein wenig anders ticken, nimmt man sich dafür durchaus ein bisschen Zeit. Selbst bei größeren Anlässen wird jede und jeder intensiv begrüßt: Man fragt einander, ob man gut hergefunden habe, wie es Kindern, Enkel, den alten Eltern gehe und mit dem Job so sei – und wartet die Antworten aufmerksam und geduldig ab. Auch die Verabschiedung dauert. Nach erneuten Wangenküssen, „Danke vielmals“ und „Uf Wiederluege“ stürmt man nicht einfach aus der Tür. Bis man außer Rufweite ist, tönt es hin und her: „Schön, dass du da warst!“ – „Habt es gut, ade!“ – „Komm gut nach Hause“ – „Adieu, schön war's mit euch!“ Und so geht es leicht beschwipst und sattgeherzt schließlich heimwärts, in dem wunderbaren Gefühl, willkommen gewesen zu sein. | Xenia Frenkel



Fotos: Stefanie J. Steindl; Shutterstock/Anna Rozkosny

## Mit ungewöhnlicher Perspektive durch Berlin

Ein neuer Blick auf die Hauptstadt: „querstadtein“ bietet Stadtführungen von Obdachlosen und Menschen mit Migrationshintergrund an

**D**er Ort sieht wahrlich nicht heimelig aus: ein Gehweg, hohe Wände, Gitterstäbe. „Das war ich damals, da haben wir uns aufgehalten“, sagt Dieter und zeigt ein Foto von einst. Regelmäßig ist er hier, mitten in Berlin, mit Schülern, Forschungsgruppen oder Betriebsausflügen, die er führt. Er war drei Monate obdachlos, doch diese Zeit liegt zum Glück hinter ihm. Als Stadtführer referiert Dieter aber nicht über Siegessäule und Bundestag. Er zeigt „sein“ Berlin, aus der Zeit als Obdachloser.

Das tun er und viele andere ehemalige Obdachlose und Menschen mit Migrationshintergrund beim gemeinnützigen Verein „querstadtein“. Dessen Ziel ist es, Menschen zusammenzubringen und Sensibilität für die Perspektiven anderer zu schaffen. „Wir möchten Diskriminierung entgegenwirken und aufzeigen, dass Obdachlosigkeit und

Flucht das Resultat struktureller Ungleichheit sind“, so Geschäftsführerin Jennifer Fielding. Schätzungsweise 45.000 Menschen sind in Deutschland obdachlos, doch vermutlich seien es mehr, so der Verein. Häufig wird über diese Menschen gesprochen, bei „querstadtein“ sollen sie selbst zu Wort kommen. Und das tun sie mit den Stadtführungen: 3.500 hat es seit der Gründung 2013 gegeben, manche Teilnehmer kommen gar mehrfach. Seit der Pandemie gibt es auch eine interaktive, digitale Tour, die ortsunabhängig funktioniert. Haben die Teilnehmer danach mehr Verständnis für ihre Mitmenschen, hat der Verein viel bewirkt: „Wenn wenigstens die Hälfte der Menschen sich zum Obdachlosen drehen und ihm ein Lächeln schenken würden, dann würde es ihm schon ein bisschen besser gehen“, sagt Dieter. | Nadine Vogelsberg



Dieter eröffnet seinen Zuhörerinnen und Zuhörern einen völlig neuen Blick auf Berlin



# Post von Ihnen

Begeistert von einem Artikel? Oder gar nicht einverstanden? Bitte schreiben Sie uns!

## Alle Kraft für das Gute

„Da hattest du einen Schutzengel“,  
Lj 4/2022

Nach meiner Meinung wäre es dringend erforderlich, dass die Engel – wie auch Jesus Christus, das ewige lebendige Licht, der Heilige Geist, die Dreifaltigkeit – sich mit ihrer ganzen Energie, mit all ihrer Kraft für das Gute und die Sicherheit einsetzen, damit alles wenigstens einigermaßen positiv verläuft.

Dr. Martin Dissertori, Eppan



## Tiere, die man betreut hat, darf man auch schlachten

„Endlich im Ruhestand“, Lj 5/2022

Als interessierter Leser von ‚Leben jetzt‘, aber auch leidenschaftlicher Bauer habe ich Ihren Bericht aufmerksam gelesen. Sie schreiben von geschundenen und ausgebeuteten Tieren und davon, dass die Gesellschaft auf jegliche Nutzung verzichten sollte. Tatsache ist, dass es unsere Menschheit ohne Nutzung von Wiederkäuern nicht gäbe. Auf dem größten Teil unserer Böden weltweit wächst klimabedingt höchstens Gras, kaum Getreide und noch weniger Gemüse. Die Weisheit der Schöpfung hat den Wiederkäuer geschaffen, der aus Pflanzen, die der Mensch nicht verdauen kann, hochwertige Nahrungsmittel erzeugt. Diese Symbiose zwischen Mensch und Tier wird in allen Hochkulturen bezeugt. Die Menschen verehrten, züchteten und nutzten die Tiere als Lebensgrundlage. Die Forderung, darauf zu verzichten, ist für mich Ausdruck von „Wohlstandsverwirrtheit“. Aber natürlich darf man die moderne Tierhaltung kritisch hinterfragen. Die Zucht der Milchkuhe wurde lange Zeit zu einseitig

auf Leistungssteigerung betrieben. Ich lebe seit Kindheit an mit, für und von Kühen. So wie viele Kuhhalter versuche ich den Tieren beste Betreuung zu bieten. Das schulden wir unseren Kühen aus ethnischen, moralisch-religiösen, aber auch wirtschaftlichen Gründen. Auf unserem Hof halten wir viele alte Kühe, die älteste ist 13 Jahre alt und fühlt sich sehr wohl in unserer 40-köpfigen Holsteinherde. Zum Thema Schlachten ist meine Überzeugung die, dass man Tiere, die man liebevoll ein Leben lang betreut, auch schlachten darf. Sie stattdessen verenden zu lassen ist Verschwendung, für mich moralisch nicht vertretbar.

Johann Hörtenhuber, Vorchdorf

## Weg vom Predigen!

„Nur gemeinsam sind wir stark“,  
Lj 5/2022

Sobald Ihre Zeitung da ist, kann ich mit dem Lesen nicht mehr aufhören! Im Laufe des Monats lese ich die Artikel, die mich besonders ansprechen, immer wieder mal. Erst wenn ich die neue Zeitschrift habe, bekomme ich die letzte eine liebe Bekannte. Am meisten hat mich diesmal der Artikel „Nur gemeinsam sind wir stark“ angesprochen, ganz besonders der letzte Satz: „In diesem Sinne könnte sich unsere Kirche auf den Weg machen: weg vom Predigen, hin zum Zuhören, weg vom Exklusiven, hin zum Inklusiven, weg von einsamen Entscheidungen, hin zur Gemeinschaft. Gottes Geist wäre uns ein guter Begleiter.“ Da ich eine Tierliebhaberin bin, freute ich mich auch sehr über den Artikel: „Endlich im Ruhestand“. Ich wünsche Ihnen weiterhin Gottes Segen und so viele schöne Ideen!

Gerda Gerlach, Kempten



## Die Steyler beten für Sie.

Die Steyler Missionare feiern regelmäßig heilige Messen für die Anliegen der Leser, Freunde und Förderer. Möchten Sie, dass eine hl. Messe in Ihrer Meinung gefeiert wird, dann teilen Sie uns Ihr Anliegen mit und überweisen Sie das Messstipendium an eines der unten angegebenen Konten. Bitte senden Sie Ihre Bitte an

[redaktion@lebenjetzt.eu](mailto:redaktion@lebenjetzt.eu)

oder:

**DEUTSCHLAND**  
Steyler Missionare  
Postfach 2460  
41311 Nettetal  
Konto:  
DE90 3706 0193 0014 1250 00

**ÖSTERREICH**  
Missionshaus St. Gabriel  
Gabrielerstraße 171/1  
2340 Maria Enzersdorf  
Konto:  
AT97 1200 0006 3043 4504

**SCHWEIZ**  
Steyler Missionare  
Schlossbergstrasse 13  
6312 Steinhausen ZG  
Konto:  
CH43 8080 8004 7396 4039 3

**ITALIEN**  
Steyler Missionare  
Via Freinademetz 14  
39100 Bozen  
Konto:  
IT891 08081 11607 0003  
0800 0034

## Sagen Sie uns Ihre Meinung!

Schreiben Sie mit dem Stichwort **Leserbriefe** an: [redaktion@lebenjetzt.eu](mailto:redaktion@lebenjetzt.eu)  
Oder per Post:  
Die Adressen finden Sie auf [Seite 3](#)

Im nächsten Heft

# Wie retten wir unsere Erde?



Im nächsten Heft dreht sich alles um die Welt, in der wir leben. Und in der die Temperatur stetig steigt. Immer mehr Arten aussterben. Die Pole schmelzen.

Wir alle wissen spätestens seit Überschwemmungen und Dürren in nie gekannter Häufigkeit, dass wir etwas ändern müssen. Und doch fällt es so schwer.

Wie schaffen wir es, alte, die Schöpfung schädigende Gewohnheiten durch neue zu ersetzen?

Wie begreifen wir, dass Verzicht auch gute Seiten hat?

Was können wir überhaupt tun?

Mit all diesen Fragen werden wir uns im Septemberheft beschäftigen.

Und auch die Bibelfrage passt dazu: Warum hat Jesus nur

„punktuelle“ Wunder vollbracht – statt die Welt zu heilen?

## Impressum



Das Magazin der Steyler Missionare 144. Jahrgang ‚Leben jetzt‘ ist die Nachfolgezeitschrift von ‚stadtgottes‘

Erscheint 11-mal im Jahr für Freunde und Förderer der Steyler Missionare (Juli/August als Doppelnummer).

Beitrag für eine bessere Welt: 3,15 € pro Monat/3,50 CHF Die Zustellung erfolgt durch ehrenamtliche FörderInnen ohne Versandkosten; Einzelzustellungen durch Post: zuzüglich Versandkosten

**Herausgeber:**  
Steyler Missionare e.V.\*  
Medienapostolat  
M. Schneider-Mestrom (GL)  
Bahnhofstraße 9b  
41334 Nettetal  
Telefon: (0049) 02157-1202-0

Steyler Missionare Schweiz  
Postfach 361  
6312 Steinhausen ZG  
Telefon: (0041) 041-7494740

Redaktion ‚Leben jetzt‘  
Arnold-Janssen-Straße 32  
53757 Sankt Augustin

**Redaktion:**  
Marie-Luise Lewicki  
(verantwortlich, ehrenamtlich)  
Ulla Arens  
Melanie Fox  
Nadine Vogelsberg  
Ursula Mauritz (A)  
Anita Kolb (Grafik)  
Stephanie Harke  
(freie Bildredaktion)  
Margot Weber  
(freie Textchefin)  
Xenia Frenkel (freie Autorin)  
Eva Fischer (Assistenz)

**Lektorat:** Lektornet GmbH

**Ständige Mitarbeit:**  
Bernadette Dunkel SSPS  
Maria Illich SSPS  
Michaela Leifgen SSPS  
Eckhard Jaschinski SVD  
Michael Kreuzer SVD

**Druck:** Prinovis Dresden

**Auslieferung und Bestellungen**

• für Deutschland, Belgien, Luxemburg, Niederlande, Frankreich:  
Steyler Missionare e.V.  
Postfach 2460  
41311 Nettetal  
[leser-service@lebenjetzt.eu](mailto:leser-service@lebenjetzt.eu)  
Telefon: (0049) 02157-1202-37  
Bankkonto:  
DE90 3706 0193 0014 1250 00

• für Schweiz und Liechtenstein:  
Steyler Missionare  
Postfach 361  
6312 Steinhausen ZG  
Telefon: (0041) 041-7494740

\*Steyler Missionare e.V.  
Vorsitzender  
Martin Üffing SVD, Provinzial  
Arnold-Janssen-Straße 30  
53757 Sankt Augustin  
Amtsgericht Siegburg Nr. 3707

Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion. Für nicht angeforderte Beiträge übernehmen wir keine Haftung. Bei Anfragen bitte Rückporto beilegen.

**Anschriften der Gemeinschaften der Steyler Missionare:**

**Niederlande:**  
Missionshaus St. Michael  
Sint Michaelstraat 7  
5935 BL Steyl  
(deutsche Postschrift:  
Postfach 2460  
41311 Nettetal)

**Deutschland:**  
• Missionspriesterseminar  
St. Augustin  
Arnold-Janssen-Straße 30  
53757 Sankt Augustin

• Missionshaus St. Wendel  
Missionshausstraße 50  
66606 St. Wendel  
• Steyler Missionare  
Schillingplatz 17  
01159 Dresden  
• Steyler Missionare  
Bayernallee 28  
14052 Berlin  
• Steyler Missionare  
An der Falkenbek 10  
21149 Hamburg  
• Steyler Missionare  
Voßbeiderstraße 92  
47574 Goch  
• Steyler Missionare  
Königswieser Straße 10  
81475 München  
• Steyler Missionare  
St.-Peter-Straße 38  
95643 Tirschenreuth

**Schweiz:**  
• Steyler Missionare  
Schlossbergstrasse 13  
6312 Steinhausen ZG

**Südtirol:**  
• Steyler Missionare  
Via Freinademetz 14  
39100 Bozen-Bolzano  
Verantwortlicher  
Direktor: Wolfgang Penn –  
Reg. Trib. 4/68  
• Steyler Missionare  
Freinademetz-Geburtshaus  
Oies 6  
39036 Badia-Abtei



## Glückwunsch an die Rätsel-Gewinner der Mai-Ausgabe:

Elisabeth W. / Sarntal • Stefan W. / Hohenmölsen • Reinhold S. / Köln • Siegfried G. / Schemmerhofen • Elisabeth B. / Breddenberg  
• Eva F. / Bruck/Leitha • Johann P. / Pinggau • Ilse M. / Gresten  
• Renate A. / Strassen • Claudia B. / Romanshorn



# Ihre Unterstützung schenkt ein gutes Gefühl.

Code: 2229

Kennen Sie eine Organisation, der Sie Ihre **Wertschätzung** oder **Dankbarkeit** zum Ausdruck bringen möchten? Zum Beispiel einem bestimmten Therapiezentrum, einer KiTa, einer Schule oder einem sozialen Verband? Gerne geben wir Ihnen die Möglichkeit, **Ihren Wunsch Kandidaten** mit einem **„Leben jetzt“-Patenschaftsabo** und somit für **1 Jahr mit vielen positiven Gedanken** zu beschenken!



## Ihre Patenschaft – Ihr Beitrag:

- ✓ 1 Jahr „Leben jetzt“ verschenken
- ✓ Der Bezug endet nach einem Jahr automatisch
- ✓ Einfach Ihre Wunscheinrichtung angeben – wir kümmern uns um alles andere.



**11x Freude  
verschenken  
und Gutes tun.**

Bitte angeben:  
Aktionscode 2229



steyler-klosterladen.eu/pate



steyler-klosterladen.eu/paten

## Wir sind für Sie da



Steyler Missionare  
Medienpostolat



**DEUTSCHLAND**  
Steyler Missionare e. V.  
Medienpostolat  
Postfach 24 60  
41311 Nettetal

☎ **0 21 57 / 12 02 37**  
leser-service@lebenjetzt.eu  
www.steyler-klosterladen.eu



**ÖSTERREICH**  
Steyler Missionare e. V.  
Medienpostolat  
Postfach 44  
2340 Mödling

☎ **0 22 36 / 389 550 40**  
service@lebenjetzt.eu  
www.steyler-klosterladen.eu

Österr. Post AG; MZ 02Z032839M Steyler Missionare e. V., Grenzgasse 111 / Objekt 9/4/OG/44, 2340 Maria Enzersdorf