

Mein Paradies

Hallo, Frau Obertriffter! Wo
Pilger in Werl ankommen

Kultur

Sie kann auch anders.
Eine Kino-Orgel in der Kirche

Reportage

Ein Netz ohne Netz:
Analoge Beziehungen

Dom⁺plus

Pax vobis

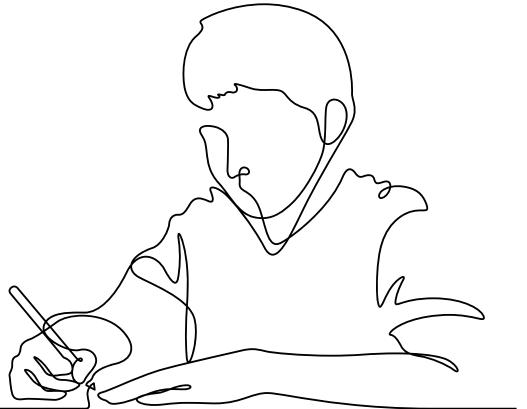
Ein Heft über Begegnungen



Inhalt

4 Paradies

Hallo, Frau Obertrifter! Wo Pilger in Werl ankommen



8 Rückspiegel

Ulrike Böhmer ist mit der Bahn gefahren, jedenfalls hat sie es versucht

10 Schöpfungsgespräch

Schön, niedlich, problematisch:
Ein Gespräch über invasive Arten



14 Kunst & Kultur

Sie kann auch anders. In Lemgo begleitet eine Kino-Orgel die Gottesdienste

16 Weltreligionen

As-salāmu, Shalom, der Friede sei mit euch

22 Essgeschichten

Kokosmilch meets Wirsing. Kochen verbindet Kulturen



24 Reportage

Ein Netz ohne Netz. Wie ein Münchner Künstler seine Kontakte pflegt



Begegnungen

Zu den unvergesslichen Erlebnissen eines nicht mehr ganz so jungen Journalistinnenlebens gehört eine Pressekonferenz beim Weltjugendtag 2005 in Köln. Da draußen „die Jugend“ das Leben feierte und unsereins schon damals nicht mehr zur Zielgruppe des WJT gehörte, war der Pressesaal eine Möglichkeit, sich mal irgendwo zu setzen und etwas zu dösen. Dann schwebte Paul Spiegel in den Saal.



Er war damals Präsident des Zentralrates der Juden in Deutschland und sollte beim WJT dem Papst begegnen. Hörbar ergriffen öffnete er seine Pressekonferenz: „Meine Damen und Herren, wenn man das da draußen sieht, dann fragt man sich doch, wie kann es sein, dass Menschen aufeinander schießen?“

Mit seinem Staunen zeigte Spiegel: Was so selbstverständlich und leichtfüßig erscheint, ist in Wahrheit sehr zerbrechlich. Man sieht es gerade in der Ukraine: Als Touristen etwa würden russische Ehemänner und Familienväter wohl kaum in einer Stadt ihres Gastlandes Menschen erschießen. Aber sie kommen eben nicht als Touristen, sondern als Soldaten – im Auftrag eines Despoten. Sie kommen nicht in Frieden.

„Pax vobis“ ist der Gruß des auferstandenen Jesus, als er – nach der Überlieferung des Johannesevangeliums – am Ostermorgen seine Jünger trifft. „Der Friede sei mit euch.“ In diesem Jahr feiert das Erzbistum das Libori-Fest unter diesem Motto. Libori gilt als eines der friedlichsten Feste überhaupt. 1,5 Millionen Menschen werden erwartet. Sie werden sich begegnen im Gottesdienst, auf der Kirmes, beim Pottmarkt; zufällig, verabredet oder aus Tradition; mit Eis bekleckert oder schon leicht beschwipst. Die Umstände sind im Grunde egal, die Absicht ist entscheidend: „Pax vobis!“

Wir von der Redaktion wünschen Ihnen zunächst eine anregende Lektüre dieses Dom^{plus} und natürlich: gute Begegnungen!

Ihre Claudia Auffenberg



IMPRESSUM

Herausgeber
Bonifatius GmbH
Karl-Schurz-Straße 26 · 33100 Paderborn

Geschäftsführung
Tobias Siepelmeyer, Ralf Markmeier

Redaktion (verantw.)
Claudia Auffenberg

Anzeigen (verantw.)
Astrid Rohde

Layout
Sandra Scheips

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier





Fotos: Wiedenhaus

Mittendrin

Ursprünglich war das hier nur als Provisorium geplant.“ Barbara Obertrifter schaut sich um, blickt durch das Schaufenster in die Werler Fußgängerzone direkt vor der Tür und sagt dann: „Aber je mehr Leute kamen, desto deutlicher wurde, dass dies der perfekte Ort ist. Besser könnte die Lage ja auch gar nicht sein!“ Eigentlich war das Pilgerbüro an dieser Stelle nur als Übergang gedacht, bis der Umbau des ursprünglichen Franziskanerklosters zum Pilgerkloster an der Werler Wallfahrtsbasilika abgeschlossen war. Mittlerweile hat es sich zu einem beliebten Treffpunkt mitten in der Stadt entwickelt.

Es sei eine Anlaufstelle für ganz unterschiedliche Menschen, sagt Barbara Obertrifter: „Wallfahrer und Jakobspilger kommen genauso wie Leute aus Werl.“ Gerade als sie die Tür geöffnet habe, sei sie direkt von einem Ehepaar angesprochen worden, erzählt sie weiter: „Sie wollten nur wissen, warum die Wallfahrtsbasilika eigentlich eine Basilika ist.“ Solche Auskünfte seien an der Tagesordnung, erzählt die 61-Jährige, die seit der Öffnung des Pilgerbüros 2019 unter anderem für Sekretariatsaufgaben zuständig ist.

Doch diese Tätigkeit komme manchmal fast ein wenig zu kurz: „Man hat sich einen Plan gemacht, was zu erledigen ist, und dann stellt man beim Feierabend fest, dass man nicht alles geschafft hat, weil so viel Betrieb war.“ Doch das sei keinesfalls ärgerlich, eher im Gegenteil: „Die Menschen, die zu uns kommen, haben immer Vorrang.“ Sie freue sich jeden Morgen, dass kein Tag wie der andere verlaufe, fügt sie hinzu. Der Kontakt mit anderen sei ein wichtiger Grund für sie gewesen, die Stelle anzutreten: „Ich habe nach dem Abitur eine Ausbildung zur Biologisch-Technischen Assistentin absolviert und anschließend an einer Uni und in einem Krankenhaus-Labor gearbeitet. Da wollte ich einfach noch mal was Neues machen und dabei mit vielen unterschiedlichen Menschen zu tun haben.“

Eigentlich sollten die Räume, die zuvor ein Café und dann die Buchhandlung der Franziskaner beherbergten hatten, nur so lange geöffnet bleiben, bis das Pilgerkloster eröffnet wurde. Als es so weit war, hatte sich das Büro aber längst als feste Einrichtung etabliert. „Das aufzugeben, wäre ein Fehler gewesen“, erzählt Barbara Obertrifter, um kurz zu unterbrechen und Richtung Tür zu winken: „Hallo Günther, bestell zu Hause einen schönen Gruß.“ Eine ganze Reihe der

Besucherinnen und Besucher kennt sie persönlich: „Für manche sind wir so etwas wie eine Anlaufstelle für das, was mit Kirche zu tun hat, geworden.“ So würden regelmäßig Mess-Intentionen bestellt. „Und während der Corona-Krise wurden wir immer wieder gebeten, Kerzen in der Basilika anzuzünden.“

Dabei gilt eine Grundregel: „Alle werden mit der gleichen Freundlichkeit begrüßt, die Menschen sollen sich hier wohlfühlen, ganz gleich, was sie zu uns führt.“ Wer Fragen oder eine Bitte habe, genauso wie diejenigen, die kämen, um ein wenig im Laden zu stöbern. Die Bonifatius GmbH bietet in einem Teilbereich der Räume Bücher, Karten, Kerzen und anderes an.

Das meiste lasse sich unkompliziert regeln: „Zum Beispiel, wenn ein Pilger ein Pflaster für seine wunden Füße braucht, einen Stempel in seinen Pilgerausweis haben möchte oder eine Unterkunft für die Nacht sucht.“ Es kämen auch Menschen, „weil sie einsam sind und einfach mal mit jemandem reden möchten“. Über ganz alltägliche Dinge: „Einfach ein ungezwungenes Schwätzchen bei einer Tasse Kaffee.“

„Manchmal geht es aber auch um Sorgen und Probleme, die schon lange belasten und schwer wiegen, oder um wirkliche Lebenskrisen.“ Da sei dann ein Seelsorger der bessere Ansprechpartner: „Gut ist, dass wir dann direkt einen Kontakt zu jemand aus dem Team der Wallfahrtsseelsorger vermitteln können.“

Heute ist Barbara Obertrifter gemeinsam mit zwei Frauen, die sich ehrenamtlich engagieren, im Dienst. Eine der beiden hat gerade ein Glas „Wallfahrtshonig“ verkauft: „Der hat sich zu einem echten Schlager entwickelt.“ Wallfahrtsleiter Dr. Gerhard Best schaut kurz herein, auch Ursula Altehenger vom Team der Wallfahrtsseelsorger kommt vorbei. „Das Büro ist ein echter Pluspunkt“, sind beide sich einig.

Momentaufnahmen – ganz gleich, ob von Glück oder Sorgen geprägt – sind es, die die Aufgabe für Barbara Obertrifter so interessant machen. Einige Begegnungen sind ihr im Gedächtnis geblieben: das Ehepaar, das aus Anlass der Silberhochzeit auf dem Jakobus-Weg pilgerte, oder ein anderer Pilger, der damit sein Rentenalter „einläutete“. Oder der kleine Junge, der einfach nur mal reinschaute und sich freute, dass er ein Eis bekam.

Andreas Wiedenhaus





Im Bruch 20
33129 Delbrück
Tel.: 0 29 48 / 20 96
Fax: 0 29 48 / 24 51
www.huewelmeier.de
info@huewelmeier.de

- Sicherheitsanlagen
- Treppengeländer
- Balkongeländer
- Ziergitter
- Stahltreppen

- Hallenbau
- Reparaturen
- Edelstahlverarbeitung
- Türen/Tore
- Aluminiumverarbeitung



Fachbetrieb für alle Malerarbeiten

Maler- und Lackierergesellen (m/w/d) gesucht!

Tel. (02 91) 28 57, info@moderne-anstrichtechnik.de

Schneidweg 10, Meschede-Enste

www.moderne-anstrichtechnik.de



33142 Büren 0 29 51 / 9 86 50 info@gloria-tb.de
33129 Delbrück-Boke 0 52 50 / 9 95 47 87 www.gloria-tb.de

Qualität – Sicher – Zuverlässig
Ihr Partner in Sachen Beton und Betonpumpen

**Wasser - Wärme - Wand -
Technik für Ihr Haus . . .**

Wiebelsheidestraße 42 59757 Arnsberg



02932/4647

www.schlinkmann-gmbh.de

Fachbetrieb für Baudenkmalpflege

MATHIES
GmbH & Co.KG
RESTAURIERUNGEN



■ 33014 Bad Driburg
Hans-Sachs-Str. 4

E-Mail: info@mathies-restaurierungen.de

Tel. (0 52 53) 33 63
Fax (0 52 53) 94 09 54

**ASSHAUER
+ CORDES**
DAS SANITÄTSHAUS

- Technische Orthopädie und Rehatechnik
- Kinderversorgung
- Sitzschalenversorgung
- Beratung vor Ort
- Elektrorollstühle/-mobile, Rollstühle nach Maß
- Pflegebetten
- Prothesenbau
- Chipgesteuerte Kniegelenke



Asshauer & Cordes GmbH
Schüttweg 3 · 59494 Soest
Telefon (0 29 21) 66 54 40 · Fax (0 29 21) 66 54 41



Neues aus dem Wohn- und Pflegezentrum St. Mauritius in Medebach



Unsere Bewohnerinnen und Bewohner genießen die Sommermonate sehr. Bietet sich doch bei angenehmen Temperaturen die Möglichkeit Spaziergänge in unserer Gartenanlage zu machen und unser Tiergehege zu besuchen. Auch unsere regelmäßig stattfindenden Grillnachmitage erfreuen sich großer Beliebtheit. Bei nicht so sonnigem Wetter verwandelt sich unser Foyer in ein Eiscafe, in dem wir unsere Bewohnerinnen und Bewohner mit verschiedenen Eissorten verwöhnen. Auch eine Eistruhe steht in der warmen Jahreszeit in unserer Eingangshalle.

Unser Sommerfest findet immer am ersten Donnerstag im Juli statt. In diesem Jahr wählten wir das Motto „Auf dem Jahrmarkt“ und sorgten mit selbstgestalteter Dekoration für gute Stimmung. Es gab Gewinnspiele und viele Aktionen. Besonders freuten sich alle darüber, dass in einer Fotobox Erinnerungsfotos gemacht werden konnten. Musik kam traditionell von den Orketaler Musikanten, die uns auch in diesem Jahr wieder mit Blasmusik unterhielten.



Unsere Bewohnerinnen und Bewohner genießen die Sommermonate sehr. Bietet sich doch bei angenehmen Temperaturen die Möglichkeit Spaziergänge in unserer Gartenanlage zu machen und unser Tiergehege zu besuchen. Auch unsere regelmäßig stattfindenden Grillnachmitage erfreuen sich großer Beliebtheit. Bei nicht so sonnigem Wetter verwandelt sich unser Foyer in ein Eiscafe, in dem wir unsere Bewohnerinnen und Bewohner mit verschiedenen Eissorten verwöhnen. Auch eine Eistruhe steht in der warmen Jahreszeit in unserer Eingangshalle.



Ein Gottesdienst unter freiem Himmel an unserem Gartenkreuz mit anschließendem gemeinsamem Kaffeetrinken wurde gerne wahrgenommen.

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner freuen sich auch über die bepflanzten Hochbeete und wirken bei der Versorgung der Pflanzen kräftig mit.

Wir möchten uns außerdem sehr herzlich bei den Damen unserer Caritas-Konferenz in Medebach bedanken. Zu ihrem traditionellen Neujahrsbesuch empfingen wir eine Spende. Mit diesem Geld wurde ein Multifunktionsstisch angeschafft, an dem die Bewohner, Mitarbeiter und Gäste Kickern können. Aber auch zahlreiche andere Spiele sind möglich. In naher Zukunft planen wir ein Kickerturnier, auf das sich schon alle freuen.



Wenn Sie uns bei unseren Projekten unterstützen möchten, würden wir uns sehr über eine kleine Spende freuen.

Bankverbindung:
Sparkasse Hochsauerland
IBAN: DE87 4165 1770 0071 0022 24
BIC: WELADED1HSL

Wohn- und Pflegezentrum St. Mauritius
Prozessionsweg 7 · 59964 Medebach

Tel. 02982 406-0 · Fax 02982 406-130
post@mauritius-medebach.de
www.mauritius-medebach.de

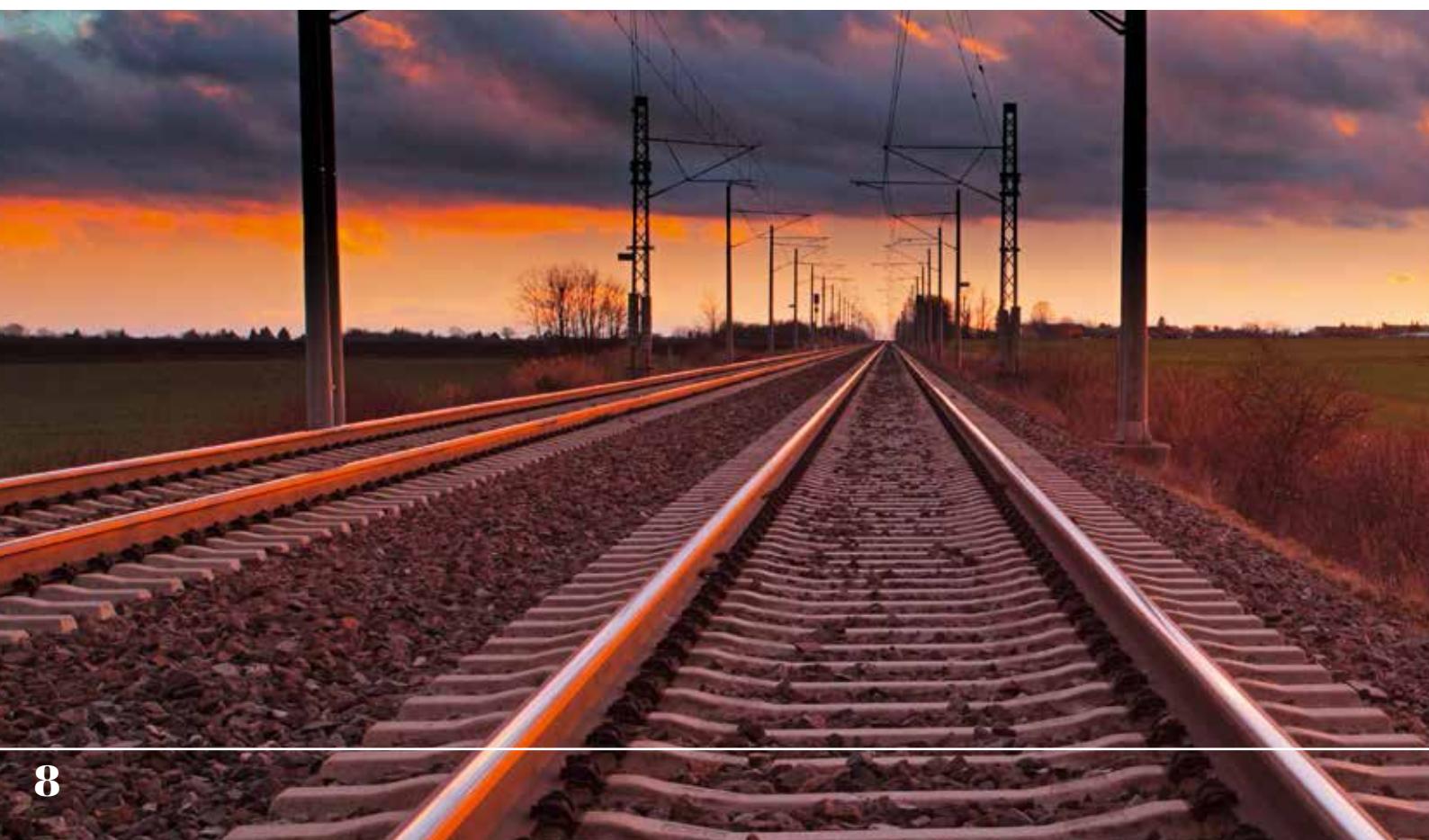


Wenn eine Reise tut ...

In diesem Jahr bin ich schon so viel Bahn gefahren, dass sich doch eine Bahncard 50 gelohnt hätte. Und wie jeder Mensch in diesem Land weiß: Wenn du Bahn fährst, kannst du was erleben. Aber selten das, was du dir erhoffst. Am vergangenen Wochenende hatte ich einen Auftritt in Pasewalk kurz vor Stettin, also von uns aus gesehen ganz schön weit im Osten. Erstaunlich, dass Pasewalk einen Bahnhof hat. Auf der Hinfahrt hat im Großen und Ganzen alles geklappt, die Züge waren einigermaßen pünktlich, allerdings war der ab Berlin so rappelvoll, dass ich eine Stunde stehen musste. Die Rückfahrt war dann umso abenteuerlicher. Es gab ein Feuer auf der Strecke Pasewalk–Berlin und so war in Eberswalde Schluss mit der Fahrt. Den Reisenden wurde Schienenersatzverkehr angekündigt, dabei blieb es dann auch. Ca. 300 Reisende stürmten in den „normalen“ Linienbus nach Bernau, davon fanden vielleicht 150 Platz im Bus samt Koffer, Rucksack, Kinderwagen. Der Wahnsinn. Wann und wie es für die Zurückbleibenden weitergehen sollte, dahinter stand ein großes Fragezeichen. Nun bin ich geneigt, aus solchen Vorkommnissen eine Übung für Geduld und Sanftmut zu machen, aber irgendwann ist es damit auch vorbei. Toll war aber an der ganzen Sache, dass ich mit ziemlich vielen Menschen um mich herum ins Gespräch gekommen bin. Zwei junge Frauen mussten nach Dänemark und dann eine Fähre nach Schweden bekommen (ihr FlixBus in Berlin war schon weg), eine andere junge Frau wollte nach Leipzig zu ihrem Bruder und zwei alte Menschen ihren Enkel in Berlin besuchen, eine Familie musste zum Flughafen, ein Musiker zur Arbeit und eine andere Frau hatte auch schon eine Gehmeditation auf dem Bussteig gemacht und eine Abfuhr vom Bahnbediensteten hinter sich usw. usw. Ich weiß nicht, wie es geschah, aber ein junger Mann, der bei uns stand, organisierte auf einmal ein Großraumtaxi und sagte, dass

wir mitfahren könnten nach Bernau, von wo aus die Züge wieder fahren konnten. Er war unser Held und der Taxifahrer natürlich auch. Er hätte nämlich eigentlich Pause gehabt, hatte aber über Funk mitbekommen, was da auf der Strecke gerade los war und seinen Bus zum Schienenersatzverkehr angeboten. Aber die Bahn hat dankend abgelehnt. Krass und unverschämt. Aber wir waren eine glückliche und zufriedene Taxigemeinschaft auf der Fahrt von Eberswalde nach Bernau, haben uns gut unterhalten, sind gemeinsam noch im Zug nach Berlin gefahren und haben uns auf dem Hauptbahnhof herzlich verabschiedet. Und ganz nebenbei erwähnt: Ich wurde von den jungen Studentinnen geduzt ...

Mein Zug Richtung Ruhrgebiet war natürlich weg und so musste ich in einen völlig überfüllten ICE einsteigen, in dem ich aber immerhin einen Platz im Bordrestaurant bekam. Dort habe ich dann meine Gage auf den Kopf gehauen. Kurz vor Wolfsburg kam ich mit der Schaffnerin ins Plaudern, denn wie es aussah, konnte der Zug ab Hannover nicht weiterfahren, sondern sollte über Altenbeken umgeleitet werden. Folglich wäre ich dann noch später zu Hause. Ich erzählte ihr von meinem morgendlichen Erlebnis. Quintessenz des Gespräches: Von all den Fahrten, die sie in der letzten Woche gemacht hatte, war nur eine pünktlich. Das heißt ja nicht nur für die Reisenden Stress, sondern für die Angestellten noch viel mehr. Sie empfahl dringend, alle Beschwerden direkt an den Vorstand der Deutschen Bahn zu richten. Die „da oben“ müssten mitbekommen, was eigentlich „unten“ los ist und wie groß das Chaos, der Frust und die Unzufriedenheit sind. (Ehrlich, ich beschwere mich nicht, wenn das Zugpersonal streiken sollte. Ich mache eine Gehmeditation und übe mich in Sanftmut und Solidarität.)



Rückspiegel

WIE KOMME ICH JETZT AUF KIRCHE?!

Vielleicht haben einige Bischöfe aus Deutschland an einem Managerseminar der Deutschen Bahn mit Anselm Grün teilgenommen und sich in den Pausen über Strategien ausgetauscht, wie man das „Fußvolk“ ausbremst und sich so in seinem Elfenbeinturm einschließt, dass man immun gegen alles von außen wird und einen auch nichts anderes als den Erhalt seiner Macht mehr interessiert. Das heißt nun umgekehrt für uns, dass wir ständig und unablässig unseren Mund auftun müssen, Briefe oder E-Mails schreiben, an Türen rütteln, Widerstand leisten, nicht hingehen, diskutieren, streiten, demonstrieren, Perspektiven aufzeigen, andere und neue Wege gehen, uns stärken ...

Ende Juni hatten wir in dem Bibelkreis unserer Gemeinde ein kraftvolles und motivierendes Zusammensein. Im Gespräch über die Aussendungsrede in Mt 10 gingen uns auf einmal Lichter auf. Es war, als hätte die Heilige Geistkraft uns einen klaren Blick verschafft und uns mit frischer Energie gefüllt. Am Ende war klar: Wir müssen etwas tun. Und zwar hier vor Ort. Mehr als Kuchen backen und Würstchen braten, sondern Themen ins Gespräch bringen: Warum gibt es im Gemeindehaus Coca-Cola, warum gibt es keine Bienenwiese vor dem Gemeindehaus, wie können wir die Frauengemeinschaft unterstützen, was können wir gegen Einsamkeit tun, warum müssen Kinder vor der Erstkommunion zur Beichte gehen ... Jesus selbst fordert uns gerade in diesem Evangelium zur Entschiedenheit auf, wir sollen furchtlos und mutig sein, selbst wenn wir entzweien.

So, jetzt muss ich noch einen Brief an den Bahnvorstand schreiben, die Rosen schneiden und dann Urlaub machen.



Ulrike Böhmer

Jg. 1962, Theologin, ist eine der bekanntesten Kirchenkabarettistinnen im deutschsprachigen Raum. Ihre Bühnenfigur Erna Schabiewsky ist ein Typ Frau, der ganz sicher allen, die sich in den letzten 50 Jahren in einer Kirchengemeinde engagiert haben, über den Weg gelaufen ist.

In ihrer Rubrik „Rückspiegel“ blickt Ulrike Böhmer zurück und lässt ihre Leser teilhaben an persönlichen Erlebnissen, Reisen und gesellschaftlichen Ereignissen.



Fotos: Ulrike Böhmer | Adobe Stock/TTstudio/Halfpoint



Schön, niedlich, problematisch

Schon immer sind Pflanzen und Tiere in Ökosysteme eingewandert, in denen sie nicht heimisch sind. Doch seit Kolumbus Amerika entdeckt und später der Mensch das Flugzeug erfunden hat, geschieht das immer schneller und wird das Tempo zum Problem. Ein Gespräch über eingewanderte und invasive Arten.

Herr Rüther, woran merkt der Waschbär, dass er hier nicht hingehört?

Der Waschbär wird hier bejagt, daran merkt er das. Er gilt als invasive Art. Invasiv ist aber nur ein kleiner Teil der Arten, die hierherkommen. Das Einwandern von Arten in andere Gebiete ist an sich ein ganz natürlicher Vorgang. Das ist in den Genen der Arten begründet, sie wollen sich ausbreiten und neue Gebiete erschließen. Wissenschaftlich unterscheidet man zwischen heimischen und nicht heimischen Arten.

Und wie kommen nicht heimische Arten dann nach Deutschland?

Auf ganz natürliche Weise. Aber heute kommen die meisten Arten mit der Hilfe des Menschen zu uns. Der Mensch hat viele Arten direkt oder indirekt hierhergebracht. Indirekt meint die Arten, die unbewusst als blinde Passagiere mit Flugzeug oder Schiff nach Deutschland kommen. Und direkt heißt „absichtlich“, beispielsweise für botanische Gärten oder als Nutzpflanzen wie die Kartoffel.

Aber eine Kartoffel ist nicht invasiv, oder?

Nein. Invasiv wird eine Art erst, wenn sie Probleme macht. Dafür gibt es drei Kriterien: Sie muss entweder die Biodiversität bedrohen, also heimische Pflanzen und Tiere verdrängen, oder gesundheitliche bzw. wirtschaftliche Schäden zur Folge haben.

Welche wirtschaftlichen Schäden können entstehen?

Das sind meistens landwirtschaftliche Probleme. Manchmal wandern Unkräuter ein, die die Ernte beeinträchtigen können.

Und gesundheitliche Schäden?

Da sind einige Pflanzen in den letzten Jahren durch die Medien gegangen. Ein Beispiel ist der Riesenbärenklau, eine Pflanze aus Asien. Der Riesenbärenklau ist sehr stark behaart und wenn man damit in Berührung kommt und die Stellen der Sonne ausgesetzt sind, kann es zu Verbrennungen führen. Weitere Beispiele sind die Beifuß-Ambrosie oder bestimmte Stechmücken, die Krankheiten übertragen.

Was sind die konkreten Folgen für das Ökosystem?

Wenn invasive Arten ähnliche Ansprüche an den Lebensraum haben wie unsere heimischen Arten, können sie diese verdrängen, sofern sie konkurrenzfähig sind.

sind. Ein Beispiel ist unser heimischer Edelkrebs, der aktuell von verschiedenen amerikanischen Krebsarten zurückgedrängt wird. Die amerikanischen Arten wurden aus Aquarien oder ähnlichen Haltungen freigesetzt und bringen Krankheitserreger mit, gegen die sie immun sind, unsere heimische Art jedoch nicht. Sobald eine amerikanische Art und die Krankheit in einem Gewässer sind, ist dieses von unseren heimischen Arten nicht mehr besiedelbar. Heimische Arten können durch invasive Arten sogar komplett verdrängt werden und unser heimischer Edelkrebs steht kurz davor.



Foto: Pixabay/GrammarCop



Foto: Adobe Stock/aRT101

Die Folgen sind dann wahrscheinlich schwer abzuschätzen. Unser Krebs hat ja auch eine bestimmte Rolle in unserem Ökosystem.

Genau, wir wissen nicht, wie sich der neue Krebs verhält. Kann er sich eventuell sogar sehr stark ausbreiten? Die Arten, die hier vorkommen, haben alle ihre Nische und kommen damit auch zu recht. Natürlich versucht jede Art möglichst viel Raum einzunehmen. Durch Konkurrenten, Parasiten oder Krankheiten werden sie jedoch auf natürliche Weise in Schach gehalten. Sobald eine neue Art kommt, kann es sein, dass diese Mechanismen bei ihr nicht greifen und sie sich ungehindert ausbreiten kann. Doch dies tun nicht alle nicht heimischen Arten. Die allermeisten etablieren sich nicht einmal hier und verschwinden wieder.

Woran scheitern die?

Die Umstände passen oft nicht. Manche Arten kommen aus anderen Weltgegenden, wo es viel wärmer ist und sie überstehen hier den Winter nicht. Mit dem Klimawandel wird sich das aber vermutlich ändern.

Wie viele invasive Arten gibt es hier ungefähr?

Man geht davon aus, dass in Mitteleuropa etwa 12 000 bis 15 000 Arten neu eingewandert sind. Von diesen haben sich etwa 10 % etabliert und von den Etablierten werden wiederum etwa 10 % invasiv. Also rund 1 % aller neu eingewanderten Arten wird später invasiv. In Deutschland wären das ungefähr 100 bis 120 Arten.

Und was heißt „neu eingewandert“?

Pflanzen und Tiere sind immer schon hier eingewandert. Auch der Mensch hat dabei schon immer eine Rolle gespielt. Vor der Entdeckung Amerikas kamen die Arten nur aus dem Umfeld und die Zuwanderung spielte sich in relativ langen Zeiträumen ab. Seitdem Amerika entdeckt wurde, findet ein globaler Warenverkehr statt und die Geschwindigkeit zum Überbrücken der Distanzen ist stark angestiegen. Deswegen werden alle Arten, die nach 1500 eingewandert sind, als „Neobiota“ bezeichnet.

Wie wird man eine invasive Art wieder los?

Am besten ist es, wenn so eine Art gar nicht erst hierherkommt. Oder wenn sie hierherkommt, ganz früh einzugreifen. Ansonsten wird man sie nur mit sehr großem Aufwand los. Und da muss man sich dann auch fragen: Steht das im Verhältnis zum Erfolg? Daher versucht man eher, die Arten auf wertvollen Naturschutzflächen in den Griff zu bekommen. In der Senne kümmern wir uns besonders um Heideflächen. Und hier gibt es eine Art aus Nordamerika, die Spätblühende Traubenkirsche, die auf Sandböden ein ziemliches Problem ist, weil sie andere

seltene und gefährdete Pflanzenarten verdrängt. Und deswegen versuchen wir sie von den Heideflächen wieder runterzubekommen.

Um so eine Art zu bekämpfen, muss man erst mal bemerken, dass sie da ist.

Genau, die EU hat „Invasive Arten“ nach dem Verlust von Lebensraum als zweitgrößtes Problem für die heimische Biodiversität benannt. Vor einigen Jahren hat die EU deswegen eine Liste von Arten herausgegeben, die EU-weit als invasiv gelten und auf die die Mitgliedstaaten besonders achten sollen.

Wie eine Fahndungsliste?

Kann man so sagen. Beim Land NRW gibt es Meldestellen. Auch die Bevölkerung kann so etwas bei den Naturschutzbehörden melden. Und bevor etwas zum Problem wird, muss der Mensch dann eingreifen.

Und wann regelt das Ökosystem das selbst?

Das sind sehr lange Zeiträume. Die werden wir alle nicht mehr erleben.

Zum Thema Bekämpfen: Heißt das dann rausrufen, töten ...?

Alles Mögliche, ja. Das kann auch heißen, dass man die Arten z.B. durch Beweidung einfach kurzhält, damit sie sich nicht weiter ausbreiten können. Im Extremfall kann es bedeuten, dass man ein Tier jagt oder fängt und danach tötet.

Könnten Fressfeinde helfen?

Das ist auch schon versucht worden, dadurch kommen aber oft neue Probleme. Dann breitet sich der Fressfeind plötzlich aus oder geht auf andere Arten über.

Bei dem Buchsbaumzünsler heißt es, dass Meisen und Spatzen diese mittlerweile auch fressen.

Das Aufhängen von Meisenkösten wird sogar als Bekämpfungs-methode empfohlen. Gerade die Blaumeise nimmt gerne die Raupen an. Meisen sind in gewisser Weise lernfähig. Wenn sie realisieren, dass da eine leicht verfügbare Nahrungsquelle ist, können sie sich darauf spezialisieren.

Wie begegnen sich Fuchs und Waschbär, also heimische und nicht heimische Tiere, untereinander?

Das sind Konkurrenten, die sich eher aus dem Weg gehen werden. Direkte Begegnungen finden in der Regel gar nicht statt.



Riesenbärenklau

Foto: Adobe Stock/finist_4

Wenn der Waschbär Futterquellen nutzt, die auch der Fuchs nutzt und dieser dadurch weniger zur Verfügung hat, kann er sich schlechter vermehren. Das sind dann meistens eher indirekte Auswirkungen.

Kommt es vor, dass sich heimische und nicht heimische Tiere miteinander paaren?

Jetzt müssen wir über den Artbegriff sprechen. In der Theorie gehören zu einer Art alle Individuen, die fruchtbare Nachkommen miteinander haben. In der Praxis ist das manchmal jedoch schwer zu überprüfen. Zwischen nah verwandten Arten müsste das auf jeden Fall möglich sein. So können sich Gartenformen der Akelei mit unserer heimischen Akelei kreuzen und ihr Genmaterial dadurch verändern.

Sie sagten eingangs, dass der Mensch oft Arten absichtlich hierhin holt. Das passiert ja immer noch. Gibt es heute vorher eine Risikoabschätzung?

Es gibt eine Invasivitätsbewertung. Bevor man Arten bewusst hierherbringt, wird vorher abgeschätzt, wie sie sich hier verhalten werden. Das hat man früher nicht gemacht und dadurch sind diese Probleme hier entstanden.

Gibt es eine sympathische invasive Art?

Der Begriff „invasiv“ meint, dass die Arten uns Menschen Probleme machen und von daher nicht unbedingt sympathisch sind. Viele Pflanzen sehen aber sehr schön aus.

Auch Waschbären sind total niedlich.

Ja, aber sie machen tatsächlich Probleme im Ökosystem. Es ist bekannt und erwiesen, dass sie sehr stark Vögel und Amphibien dezimieren. Das wird vor allem ein Problem bei seltenen Arten. Wenn sie beispielsweise größere Bestände von Gelbbauchunken dezimieren, kann das in einigen Regionen für die Art zur Katastrophe werden.

Sind das nur für uns Menschen Probleme oder auch aus Sicht der Natur?

Natürlich, die Biodiversität ist unser Blick auf die Natur. Die anderen Kriterien – wirtschaftliche oder gesundheitliche Schäden – betreffen uns Menschen direkter. Doch auch der Mensch möchte eine Natur hier haben, die möglichst auf natürliche Weise entstanden ist. Wir wollen eine vielfältige heimische Natur, die sich z.B. von der im Mittelmeerraum oder in Nordamerika unterscheidet.

Wer darf bleiben und wer entscheidet das eigentlich?

Bei neu einwandernden Arten versucht man zu gucken, ob sie hier ein Problem machen können. Wenn ja – dann versucht man zu verhindern, dass sie hierherkommen. Wenn nein – dann lässt man es laufen.

Das muss man dann bestimmt auch über einen längeren Zeitraum beobachten.

Ja, wobei wir uns auch darüber im Klaren sind, dass Einwanderung etwas total Natürliches ist und auch bereichernd sein kann. Doch sie verläuft jetzt deutlich schneller als früher. Zum einen ist der Mensch in unglaublich kurzen Zeiträumen global unterwegs und zum anderen ändert sich das Klima. Auch auf natürlichen Wegen werden deutlich mehr Arten hierherkommen als früher und sich hier etablieren.

Findet auch eine Auswanderung statt?

Vor allem durch den Klimawandel. Arten, die auf einen kälteren oder feuchteren Lebensraum angewiesen sind, wandern nach Norden. Das kann man heute schon beobachten.

Entwickeln sich eingewanderte Tiere und die, die in der Heimat geblieben sind, unterschiedlich?

Das passiert tatsächlich, weil die Bedingungen hier anders sind als in der Heimat. Und was skurril ist: Es gibt nicht nur heimische und nicht heimische Arten – es gibt auch heimatlose Arten.

Oh, was ist das?

Es gibt hier z.B. eine Nachtkerze, die eine Kreuzung von zwei anderen Nachtkerzen aus Nordamerika ist. Die Eltern sind hier eingewandert, also nicht heimisch und das Kreuzungsprodukt gilt dann als „heimatlos“. Da ist etwas entstanden, was unter natürlichen Bedingungen nicht entstanden wäre.

Ab wann gilt denn eine Pflanze als heimisch?

Neu eingewanderte Arten können sich etablieren und hier ausbreiten, aber im wissenschaftlichen Sinne werden sie nie heimisch. Es ist in etwa wie in unseren ländlichen Regionen. Da bleiben Sie auch immer ein „Zugezogener“.

Mit Peter Rüther sprachen
Claudia Auffenberg und Helena Mälck



Beifuß-Ambrosie

Foto: Adobe Stock/ScisettiAlfio

ZUR PERSON

Peter Rüther leitet die Biologische Station Kreis Paderborn | Senne. Die Station kümmert sich um den Naturschutz und die Landschaftspflege schwerpunktmäßig im Gebiet des Kreises Paderborn und des Landschaftsraumes Senne, der sich auch auf Teile der Kreise Gütersloh und Lippe sowie der Stadt Bielefeld erstreckt. Außerdem ist die Biologische Station in der Bildung, der Jugendarbeit und der Behindertenhilfe tätig. Auf der Homepage heißt es: „Wir setzen uns für den Erhalt des natürlichen Erbes für kommende Generationen ein. Wir treten für den Schutz bedrohter Tier- und Pflanzenarten ein und fördern die Entwicklung artenreicher, sowohl natürlicher wie kultivierter Lebensräume für Pflanzen und Tiere.“

<https://www.bs-paderborn-senne.de/>



„Sie kann auch anders“

Wenn von der „Königin der Instrumente“ die Rede ist, weiß eigentlich jeder sofort Bescheid. Eine solche musikalische Rangordnung ist zwar eigentlich Blödsinn, doch diese Bezeichnung für die Orgel hat sich etabliert. Und es stimmt: Eine Orgel, bei der alle Register gezogen werden, hat schon einen beeindruckenden Klang. Hinzu kommt, dass diese Instrumente in erster Linie zum Lobe Gottes dienen, also eigentlich „im Auftrag des Herrn unterwegs“ und entsprechend herausgehoben sind.

So gesehen hat das Instrument, um das es hier geht, einen speziellen, um nicht zu sagen etwas „obskuren“ Platz in der musikalischen Hierarchie: Wurde sie doch nicht für eine Kirche, sondern für ein Kino gebaut. Doch bei genauerem Hinsehen bzw. - hören wird sofort deutlich, dass es keinen Grund gibt, auf diese „Wurlitzer Style D“ herabzuschauen. Denn neben dem Normalprogramm einer Pfeifenorgel hat sie einiges drauf, was ihre sakralen Kolleginnen nicht zu bieten haben. Welche Orgel kann von sich schon behaupten, Autohupe und Türklingel oder Pferdegetrappel oder Vogelgezwitscher im Repertoire zu haben?

Das alles musste eine Kino-Orgel in den 1920er-Jahren können, denn ihre Hauptaufgabe war es, Stummfilme akustisch zu begleiten, die Handlung zu untermalen und zu betonen. Entsprechend herausgehoben war ihre Rolle in der Dramaturgie, sie

setzte wichtige Akzente. Und genauso groß war die Fallhöhe, als diese Instrumente nach der Erfindung des Tonfilms nicht mehr gebraucht wurden. Sie verschwanden ebenso in der Versenkung wie das Medium, mit dem sie verbunden waren.

Heute findet man diese speziellen Instrumente eigentlich nur noch in Museen, die ein oder andere hat bei einem privaten Sammler Asyl gefunden. Die Einzige, die in Deutschland noch zu ihrem ursprünglichen Zweck eingesetzt wird, hat ihren Platz im Berliner „Capitol“-Kino. Und seit Kurzem steht eine in der Heilig-Geist-Kirche in Lemgo (Der Dom berichtete).

In der Person des dortigen Kantors Gregor Schwarz begegnen sich zwei Passionen: zum einen natürlich die musikalische und zum anderen die für Stummfilme. Seine Idee, die Kirche, die bisher nur über eine elektronische Orgel verfügte, bei der Renovierung mit diesem ganz speziellen Instrument auszustatten, fußte auf der Tatsache, dass in Münster eine „Wurlitzer Style D“ zu verkaufen war.

Der Orgelbauer Friedhelm Fleiter bot das Instrument an, 1997 hatte er es vom Celler Sammler Willi Wiesinger übernommen. Und dieser „Kino-Orgel-Enthusiast“ wiederum hatte die Wurlitzer 1996 aus den USA nach Deutschland geholt. Gebaut worden war

sie 1924 für das Restaurant „Pig 'N Whistle“ ganz in der Nähe des Hollywood Boulevards in Los Angeles. Ein Stammgast des Restaurants, der nicht nur das Essen, sondern auch die musikalische Unterhaltung schätzte, übernahm die Orgel Ende der 1940er-Jahre. Er baute sie in sein Haus ein, zog einmal mit ihr um und hätte sie 1987 bei einem Brand fast verloren.

Gregor Schwarz: „Die Feuerwehr hat die richtigen Akzente gesetzt und das Instrument gerettet.“

Nun ist die Reise beendet und die „Wurlitzer“ hat einen Ort gefunden, an den sie auf den ersten Blick vielleicht nicht zu gehören scheint. Doch die Zweifel verfliegen sofort, wenn Gregor Schwarz in die Tasten greift. Die „Style D“ klingt ganz „normal“, wenn Kirchen-

Ideen: „Dieses Instrument mit seinen faszinierenden Möglichkeiten ist wie geschaffen dafür, Brücken zu schlagen; in musikalischer Hinsicht und ebenso, verschiedene Kunstrichtungen zusammenzuführen.“

Und letztlich geht es darum, über solche künstlerischen Brückenschläge auch Menschen miteinander in Kontakt zu bringen; und diejenigen über einen Umweg anzusprechen, die sonst keinen Kontakt zur Kirche (mehr) haben. Gregor Schwarz: „Der missionarische Anspruch unseres Glaubens spielt durchaus auch mit.“

Andreas Wiedenhaus

Fotos: Patrick Kleibold



lieder gefragt sind. Und richtig interessant wird es, wenn der Organist von „seriös“ in den Kino-Modus wechselt: Wenn man dann die Augen schließt, werden die Stummfilm-Stars wieder lebendig: Rudolph Valentino in der melodramatischen Abteilung oder Buster Keaton in Sachen „Slapstick“. Schwarz macht diese Musik sichtlich Freude, seine Fähigkeit zur Improvisation harmoniert wunderbar mit den klanglichen Möglichkeiten des Instruments.

Ebenso faszinierend ist es, einen Blick in das Gehäuse neben dem Spieltisch zu werfen: Da stehen alle die Komponenten, die man zuvor gehört hat, „in echt“. Kein Klang wird künstlich erzeugt, Trommel, Becken, Autohupe und Marimbafon sowie viele andere Komponenten haben ihren Platz neben den Orgelpfeifen. Beim Blick hinter die Kulissen wird auch dem Laien die Herausforderung deutlich, die Orgel in Münster ab- und in Lemgo wieder aufzubauen.

Jetzt steht sie schon einige Wochen in der Kirche, die Weihe erfolgte zu Pfingsten. In einer ganzen Reihe von Veranstaltungen hat sich die Idee von Gregor Schwarz, mit der Orgel auch Menschen in die Kirche zu holen, die sonst nicht kommen, als richtig erwiesen: Ein Stummfilmabend und das Ballett „Noah und die Arche“ stießen auch überregional auf großes Interesse. Das erhofft sich der Kantor auch für die weiteren Angebote und





Friede sei mit euch!



In der heutigen hektischen Welt, in der Unterschiede und Meinungsverschiedenheiten oft überwiegen, bietet der „Pax vobis“ (in arabisch, as-salāmu ‘alaykum, wörtlich: Friede/Heil [sei] mit euch) einen ruhigen Hafen des Friedens. Dieser Friedensgruß ist kein leeres Wort, sondern ein mächtiges Werkzeug, das die Menschen daran erinnert, in ihrem Umgang miteinander ihre Menschlichkeit zu bewahren. Die rezitierten Worte „Pax vobis“ – Friede sei mit euch – erfüllen die Räume muslimischer Gebetsstätten und verbinden die Gläubigen mit einer tiefgründigen Botschaft.

Dieser Friedensgruß spielt im rituellen Gebet des Islam eine zentrale Rolle und erinnert in seiner Bedeutung an liturgische Zeremonien in katholischen, lutherischen und orthodoxen Kirchen. Doch seine Bedeutung geht über die Grenzen der Religion hinaus und zeigt eine subtile Verbindung zwischen Gott, dem Propheten, den Gläubigen und der gesamten Menschheit.

Das rituelle Gebet im Islam enthält einen bedeutenden Abschnitt, in dem der Betende Friedenswünsche an den Propheten, an sich selbst und an die rechtschaffenen Diener Gottes richtet. Nach dem Gebet wird der „Pax vobis“ erneut rezitiert, während der Betende seinen Kopf nach rechts und links wendet. Diese symbolische Geste repräsentiert die Ausdehnung des Friedens über die individuelle Ebene hinaus und zeigt eine tiefere Verbundenheit mit den Nachbarn und der Gemeinschaft. Selbst bei individuellen Gebeten wird der „Pax vobis“ ausgesprochen, um die Gläubigen daran zu erinnern, dass dieser Friedensgruß eine symbolische Bedeutung trägt, die die Verbindung zwischen Gott und der Menschheit sowie das gegenseitige Verständnis zum Ausdruck bringt.

Ein Höhepunkt in der islamischen Offenbarungsgeschichte des „Pax vobis“ ist die wundersame nächtliche Reise des Propheten Muhammad in die erhabene Gegenwart Gottes. In diesem transzendenten Moment nahm Gottes Ansprache an den Propheten die Form des „Pax vobis“ an: „Friede sei mit dir, O Prophet, und die Gnade Gottes und Seine Segnungen.“ Als Antwort sprach der Prophet: „Friede sei mit uns und mit den rechtschaffenen Dienern Gottes.“ Diese bedeutungsvolle Unterhaltung zwischen Gott und dem Propheten bildet die Grundlage für die Wiederholung beider Formeln durch den betenden Muslim im kanonischen Gebet. Damit wird nicht nur angestrebt, Gott und dem Propheten zu folgen, sondern es wird auch die Beziehung zwischen Gott und seinen Geschöpfen sowie die Verbindung zwischen den Geschöp-

fen Gottes selbst beschworen. Eine alternative Auslegung des „Pax vobis“ im Islam bezieht auch die Engel mit ein. Indem der Gläubige diesen Friedensgruß ausspricht, knüpft er eine unsichtbare Verbindung zwischen der gesamten Menschheit und den nicht menschlichen Kreaturen, die ebenfalls Gott dienen.

Diese Perspektive erweitert unser Verständnis von Beziehungen und verdeutlicht, dass der Frieden nicht nur in der menschlichen Existenz existiert, sondern auch das Verhältnis der Menschen zu nicht menschlichen Geschöpfen und damit die Gesamtheit der Umwelt und Mitwelt umfasst. Die Worte des Propheten Muhammad sind wegweisend. Er lehrte die gläubigen Muslime, jeden Menschen, dem sie begegnen, zu grüßen, unabhängig von Glauben oder Herkunft. Diese universelle Geste der Freundlichkeit spiegelt den Geist des Qur’ān wider, der die Gläubigen dazu auffordert, einen erhaltenen Gruß mit einem noch besseren oder gleichwertigen Gruß zu erwiedern. Dieser Vers (Sure al-Nisā’ 4:86) wird von muslimischen Kommentatoren als Anleitung für den wertschätzenden Umgang mit freundlichen und sogar nicht freundlichen Menschen interpretiert.

Die wiederholte Rezitation des „Pax vobis“ erinnert uns jedoch auch an die traurige Realität des Mangels an Frieden im Leben sowohl von Muslimen als auch von Nicht-Muslimen. In vielen Teilen der Welt werden Menschen mit Krieg, Leid und Ungerechtigkeit konfrontiert, die ihre kostbare Friedfertigkeit untergraben. Es ist eine traurige Tatsache, dass die Bestrebungen nach Frieden oft eine Illusion bleiben, solange die Bedingungen, die ein wirklich friedliches Leben verhindern, aufrechterhalten werden. Der „Pax vobis“ fordert uns auf, diese Realität anzuerkennen und aktiv danach zu streben, den Frieden zu verwirklichen. Er erinnert uns daran, dass Frieden nicht nur ein Wort ist, sondern ein Zustand, den wir aktiv in unserem eigenen Leben und in der Welt um uns herum schaffen müssen. Er lädt uns zur Reflexion und zum Handeln ein, um die Bedingungen zu verändern, die den Frieden behindern. In einer Zeit, in der die Welt von Spaltungen und Konflikten geprägt ist, können wir den „Pax vobis“ als Erinnerung annehmen, dass der Frieden in unseren Händen liegt.

Idris Nassery

Den Friedensgruß „Pax vobis“, auf arabisch „as-salāmu ‘alaykum“, gibt es auch im Hebräischen: „Schalom ‘alekhem“. Allerdings begnügt man sich in Israel meist mit bloßem „Schalom“ und ist sich vielleicht nicht immer bewusst, welche tiefe Bedeutung hinter diesem Gruß steht. Die Gebetstradi-

tion hat sie jedoch bewahrt – in einer erstaunlichen Parallele zu dem von Idris Nassery beschriebenen Abschluss des rituellen Gebets im Islam: Das dreimal täglich gesprochene Achtzehn-Bitten-Gebet endet damit, dass der/die Betende drei Schritte zurücktritt, um gleichsam aus dem heiligen Boden des Gebets wieder auf den Boden des Alltags zurückzutreten, sich zur Linken und zur Rechten, vor Gott und den seinen Thron umstehenden Engeln, verbeugt und dabei sagt: „Der Frieden stiftet in seinen Höhen, er stiftet Frieden über uns und über ganz Israel (und im Zuge der Reformbewegung wird oft hinzugefügt: und über alle Einwohner der Erde) und sprechet: Amen!“ Der Frieden der himmlischen Welt, an dem man im Gebet Anteil sucht, möge sich auch in der irdischen Sphäre immer mehr verbreiten. Auch der Priestersegen Num 6,22–26, der im öffentlichen Gebet vor Abschluss des Achtzehn-Bitten-Gebets gesprochen wird, endet mit „Es wende der Ewige sein Antlitz dir zu und gebe dir Frieden“.

„Um des Friedens willen“ war für die Rabbinen auch ein wichtiger Aspekt bei der Festlegung von Richtlinien im zwischenmenschlichen Umgang, gerade auch gegenüber Nichtjuden. Ebenso entschärften sie die drakonischen Kriegsvorschriften des Buches Deuteronomium mit dem Hinweis, dass Mose an Sichon, den König von Heschbon, „Worte des Friedens“ schickte, um ohne Krieg durch sein Gebiet ziehen zu können, obwohl ihm Gott den Krieg befohlen hatte (Dtn 2,26). Der Heilige, gepriesen sei er, ließ sich, so die Auslegung, umstimmen und ordnete an, dass nie Krieg geführt werden soll, ohne vorher Frieden anzubieten.

Diese „Friedenstheologie“ stammt aus einer Zeit, in der Juden sich als Minderheit mit den Herrschenden arrangieren mussten nach dem Prinzip, das schon Jeremia den nach Babylon Exilierten vorlegte: „Sucht den Frieden der Stadt, in die ich euch verbannt habe, und betet für sie zu IHM, denn in ihrem Frieden wird euch Frieden sein“ (Jer 29,7). Die gegenwärtige Herausforderung in Israel ist, wie man Friedensethik gestaltet, wenn man die Herrschaft über andere religiöse Minderheiten hat.

Tamar Avraham

+ Der Friedensgruß folgt in der katholischen Messe auf das Vaterunser und er stellt in der Regel den einzigen Moment der gesamten Liturgie dar, an dem sich die Gemeinde



Theologie der Universität Paderborn.

Dr. Idris Nassery ist Inhaber des Lehrstuhles für Islamische Rechtswissenschaften als Juniorprofessor am Paderborner Institut für Islamische



Tamar A. Avraham, Mag. theol., ist Reiseführerin und Übersetzerin theologischer Fachliteratur. Sie lebt in Jerusalem.



Fakultät und Vorsitzender des Wissenschaftlichen Beirates des Zentrums für Komparative Theologie und Kulturwissenschaften an der Universität Paderborn.

einander zuwendet und – vor der Corona-Pandemie noch deutlich unverkrampfter – in direkten Kontakt miteinander tritt. An den meisten Orten, an denen ich Gottesdienst gefeiert habe, erscheint der Friedensgruß als „willkommene Abwechslung“ in der liturgischen Form; man lächelt sich zu, schüttelt Hände, winkt durch die Kirche. Nur in wenigen Situationen kann sein provokativer Charakter deutlich werden: Denn der Friedensgruß Jesu, den sich die Gemeinde symbolisch zuspricht, gilt natürlich allen Menschen im Raum (und auf der Erde). Gerade der Bezug zum Vaterunser, in dem die Christen ihre Einheit von Gott her bekennen, verdeutlicht die universelle Geltung des Friedensgrußes. Wie gut – so könnte man sich fragen – würde es mir also gelingen, einem politischen Gegner zuzulächeln, einem Banker die Hand zu schütteln, der gerade einen Kreditantrag abgelehnt hat oder jemandem freudig zuzuwinken, der mich auf der Arbeit piesackt. Wendet man den Gedanken auf die Menschheit insgesamt, so spitzt sich die Frage natürlich noch zu: Gelingt es mir, Kriegsverbrecher und Mörder nicht nur zu verurteilen, sondern ihnen Frieden zu wünschen? Gelingt es mir, für Versöhnung einzutreten, wo die Schuld klar verteilt ist? – Verständlicherweise werden viele gar nicht wollen, für eine solche Versöhnung einzutreten. Genau das ist aber aus christlicher Sicht die Herausforderung des Friedensgrußes – im Kleinen wie im Großen.

In den Texten von Idris Nassery und Tama Avraham finde ich diese Herausforderung in verschiedener Form wieder. Das Streben nach Frieden ist hier nicht identisch mit einer pazifistischen Utopie, sondern erstaunlicherweise eher auf das Hier und Jetzt und seine Vergangenheit bezogen: Nicht ab jetzt soll es friedlich sein, sondern hier und jetzt soll eine Versöhnung dessen anbrechen, das Vergangenheit und Gegenwart negativ bestimmt.

Eine solche Versöhnung wird natürlich nicht immer gelingen, weil es schlicht nicht möglich ist, mit allen Tätern hier und jetzt Frieden zu finden. Juden, Muslime und Christen können aber gemeinsam die Bedeutung eines universalen Friedens wachhalten, der der Versöhnung der Menschen und ihrer Geschichte bedarf – und sie können gemeinsam die Hoffnung artikulieren, dass die bleibend fragmentierte Versöhnung Vollendung findet.

Aaron Langenfeld

KLINIK WALDFRIEDEN IN BAD LIPPSPRINGE
DIE KLINIK MIT PRIVATER ATMOSPHÄRE



SOMMERFIT
(Gültig bis Ende September 2023)

Aufbauen – Vorbeugen – Gesund bleiben

Die Klinik Waldfrieden ist eine privat geführte Klinik für Atemwegserkrankungen direkt am Kurwald von Bad Lippspringe und zählt 56 Betten. Sie wohnen in liebevoll eingerichteten Einzel- und Doppelzimmern mit Dusche/WC, Sat-TV, Direktwahltelefon. Wir bieten Ihnen ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, abwechslungsreiche Mittags- und Abendessen. Für Ihre Gesundheit können Sie verschiedene Anwendungen wie z. B. Fango, Heißluft, Massage, Krankengymnastik, Lymphdrainage, Perlsprudelbad mit duftenden Zusätzen gern dazu buchen. Eine Badeärztin ist stets für Sie erreichbar.

Unser Sommerfit-Paket beinhaltet

- 10-täg. Unterbringung / Vollpension
- ärztl. Aufnahmeuntersuchung und Abschlussgespräch
- Labordiagnostik
- Sauerstofftherapie täglich
- 2 x Multivitamininjektion/-infusion
- 1 x med. Wannenbad oder wahlweise 3 x Kneippsche Anwendungen
- 2 x Eigenblutbehandlung
- 1 x Heißluft o. Fango
- 1 x Teilmassage
- 2 x Hockergymnastik in der Gruppe
- 2 x Entspannungstraining
- 1 x Wellness: erfrischendes Fußbad und -massage

Genießen Sie die Anwendungen in unseren eigenen Therapieabteilungen.

**Preis pro Person nur
1.225,80 Euro**

Klinik Waldfrieden

Paul-Fürstenberg-Str. 2
33175 Bad Lippspringe

Tel.: 05252-2001-0
Fax: 05252-2001-60

info@klinik-waldfrieden.de
www.klinik-waldfrieden.de



3x für Sie im Kreis Paderborn...

- Moderne, ganzheitliche Pflege für hohe Lebensqualität.
- Angebote zur Unterstützung im Alltag.
- Individuelle Betreuung für einen aktiven Alltag.
- Durchdachte Lösungen für das Leben im Alter: Stationäre Pflege in Form von Wohngruppen, betreutes Wohnen, Wohnbereiche für Menschen mit Demenz, Kurzzeit- und Verhinderungspflege.
- Intensive seelsorgliche Begleitung.



WIR SIND FÜR SIE DA.

Seniorenzentrum Mallinckrothof
Borchen | Telefon: 05251 / 87644-0
www.seniorenzentrum-mallinckrothof-borchen.de

St. Vincenz-Altenzentrum
Paderborn | Telefon: 05251 / 151-0
www.vincenz-altenzentrum.de

Seniorenzentrum St. Bruno
Paderborn | Telefon: 05254 / 9934-0
www.st-bruno-paderborn.de

Nah am Menschen



Hartmann International Umzug & Projektlogistik GmbH & Co. KG
Halberstädter Str. 77 | 33106 Paderborn
Telefon: 05251 / 87 500 - 42 | Fax: 05251 / 87 500 - 50
Mail: info@umzug-hartmann.de | Web: www.umzug-hartmann.de

Ihr Umzugs-Komplettservice

- Privatumzüge
- Seniorenenumzüge
- Firmen- und Mitarbeiterumzüge
- Aktenlogistik und -archivierung

Denn jeder Umzug ist Vertrauenssache!

HARTMANN
INTERNATIONAL



WER, WO, WAS im Erzbistum

In die Welt



Jedes Jahr reisen junge Menschen aus dem Erzbistum Paderborn in Länder Afrikas, Lateiname-rikanas und Asiens, um sich dort in kirchlichen Projekten zu engagieren. Sie sammeln persönliche Erfahrungen und bauen eine Brücke zwischen den Christen in Deutschland und den Ländern des Südens. Das Team Weltkirche ist Anlaufstelle für die Themen globale Gerechtigkeit und interkulturelle Begegnung. Der Fachbereich will weltkirchliches Handeln sichtbar machen und lokale Handlungsangebote für Gruppen und Einzelne schaffen. www.erzbistum-paderborn.de

Lernen

Das Gemeinschaftsprojekt „Die Eule“ des Caritasverbandes für den Kreis Gütersloh und des Gymnasiums Nepomucenum Rietberg ist Lernen und Lehren von Jung und Alt. Jugendliche „Schülerlehrer“ unterrichten Frauen und Männer im Seniorenanter. Englisch, Russisch, Französisch, Gedächtnistraining und Computer stehen auf dem Plan, im 14-täglichen Wechsel auch Literatur sowie Handykurse. In den Pausen gibt es Kaffee und Kuchen, organisiert von den „Seniorenschülern“.



Treffpunkt

Der Platz der Verbände am Konrad-Martin-Haus wird zu Libori wieder zu dem Ort, an dem sich die katholischen Verbände präsentieren und dazu einladen, Angebote und andere Menschen kennenzulernen. Am Montag, 24. Juli, dem Tag der Frauen, bestimmt die kfd das Programm, am Dienstag laden die Kolpingfamilien alle Interessierten ein. An jedem Tag der Woche gibt es etwas zu entdecken.

Begegnungen

Es gibt unterschiedliche Orte, an denen Menschen sich begegnen: im Internet, im Supermarkt, im Büro, im Verein, in der Kirche, beim Sport, beim Arzt oder auch im Auto auf der Straße. Doch wie viel Zeit verbringen wir an diesen Orten? Eine kleine Auflistung.

IM INTERNET

Deutsche verbringen in der Woche durchschnittlich **51 Stunden** im Internet. Eine Studie hat ergeben, dass die Menschen in Deutschland im Schnitt **24 Jahre**, 8 Monate und 14 Tage ihres Lebens im Internet verbringen.

IM SUPERMARKT

Im Schnitt verbringen die Deutschen täglich **35 Minuten** mit dem Einkaufen.

IM BÜRO

Vollzeitbeschäftigte sind durchschnittlich **43,5 Stunden** pro Woche und Teilzeitbeschäftigte etwas mehr als die Hälfte, nämlich 23,1 Stunden pro Woche im Büro. (Die Studie wurde vor Corona durchgeführt.) **8 Jahre** seines Lebens verbringt ein Vollzeitbeschäftigte bei der Arbeit.

Quellen:
NordVPN, Eurostat, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Techniker Krankenkasse, „Der Mensch in Zahlen“ (Verlag William Morrow)

IM AUTO

2 Jahre und 6 Monate verbringt der Bundesbürger im Auto, laut der Auswertung „Der Mensch in Zahlen“ des Verlages William Morrow.

BEIM LERNEN

Einen Teil ihrer Zeit investieren die Deutschen in ihre Bildung, **1 Jahr** und **10 Monate**, um genau zu sein. Darin ist nicht nur die Schulzeit enthalten – auch jegliche Weiterbildung gehört dazu.

IM BETT

24 Jahre und vier Monate schläft der Deutsche im Durchschnitt.

AUF DEM SOFA

12 Jahre verbringt der Deutsche im Durchschnitt vorm Fernseher.

BEIM BETEN

2 Wochen seines Lebens verbringt man mit dem Gebet.

BEIM SPORT

Laut einer Umfrage geben **52 Prozent** der Deutschen an, mindestens ein bis drei Stunden Sport pro Woche zu machen. 45 Prozent sagen, sie trieben nur selten oder gar keinen Sport. Im Schnitt wird **1 Jahr und 7 Monate** Sport getrieben.



die Sprachwerkstatt

Wieder ab August!

Für Schüler*innen:

- Coaching zur Berufsorientierung
- zur Stärkung des Selbstbewusstseins
- für Präsentationen

Seit 35 Jahren!

Für Auszubildende:

Berufsschule und Abschlussprüfung:

- Erfolgreicher Ausbildungsstart
- Lern- und Arbeitstechniken
- Kommunikations- und Telefontraining
- Vorbereitung auf die IHK-Abschlussprüfung

Fit für den Büroalltag:

- EDV-Anwendungen
- Rechtschreibung
- Moderne Korrespondenz
- Business English
- Kaufmännisches Rechnen

Interesse geweckt?
Wir beraten Sie gern!



Ingrid Jacobs

Tel.: 05251/77999-29

i.jacobs@die-sprachwerkstatt.de

Stettiner Straße 40-42 - 33106 Paderborn

www.die-sprachwerkstatt.de



Cardia
Willi Volmert

Häusliche Alten- und Krankenpflege

Winfriedstraße 66 | 33098 Paderborn

www.cardia-pflegedienst.de | Fax 05251 / 750092

Telefon 05251 / 750090

ALLES AUS EINER HAND

BAUSCHADENBEWERTUNG

IMMOBILIENBEWERTUNG



MEIER WERTERMITTUNG

IMMOBILIEN GUTACHTEN

BAUSCHÄDEN BEWERTUNGEN

INSOLVENZEN VERSTEIGERUNGEN

SPRECHEN SIE MIT UNS

05292 93 14 32



meier-wertermittlung.de

www.loehr-akustik.de

LÖHR AKUSTIK

Hören und verstehen.

Das Team des Meisterfachbetriebes für Hörakustik, begrüßt Sie im Herzen Paderborns, in der Grube 11.

Bei Löhr Akustik sind Sie richtig, wenn es um das Hören geht. Ehrlich, kompetent und mit viel Empathie verfügen sind wir für Sie da.

Wir informieren Sie individuell und unabhängig über den Stand der Hörtechnik sowie zu Ihrem eigenen Hören und Verstehen.

Gerne begleiten wir Sie von der kostenlosen Ausprobe über die Optimierung Ihres Hörsystems hinaus.

Löhr Akustik
Fachgeschäft für Hörakustik

Dipl.-Ing. Hörakustik-Meister
Lars Löhr

Grube 11 · 33098 Paderborn

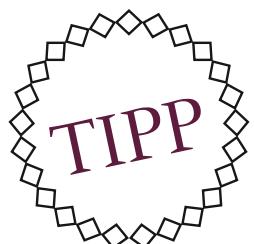
Tel. 05251 8791722

info@loehr-akustik.de

 90 Min.

 Nicht wichtig

 4 Personen



„Um die Vorbereitungszeit zu verkürzen, sollte man einen bereits geschuppten Fisch kaufen. Alternativ kann der Barsch auch durch einen Zander ausgetauscht werden.“

Zutaten

-  4 Stück 140-g-Filets Wolfsbarsch entgrätet/geschuppt
-  1,5 Bund Frühlingszwiebeln
-  80 g geschälte Ingwerknolle
-  1 Kopf Wirsing
-  2 Köpfe Kohlrabi
-  200 ml Kokosmilch
-  200 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
-  100 ml Sesamöl
-  80 ml Sojasauce
-  60 g Butter
-  Salz, Zucker, Pfeffer



Zubereitung Gedämpftes Wolfsbarschfilet

1. Kohlrabi-Kokos-Püree: Kohlrabi schälen und in 1 x 1 cm Würfel schneiden. Eine Prise Salz und Zucker hinzufügen und in 20 g Butter andünsten. Kokosmilch angießen und köcheln lassen, bis der Kohlrabi weichgekocht ist (10–15 min). Kohlrabi abgießen. Jetzt fein mixen und Butter hinzufügen. Konsistenz sollte leicht dickflüssig sein.
2. Gebratener Wirsing: Wasser mit reichlich Salz zum Kochen bringen. Wirsing achtern, Strunk intakt lassen. Achtel für 1 min blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Wasser abtropfen und mit Öl beträufeln. In einer Pfanne von beiden Seiten rösten, bis man eine schöne Bräune erhält. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Ingwer-Frühlingszwiebel-Paste: Ingwer und Zwiebeln sehr fein schneiden und in eine Schüssel geben. 100 ml Rapsöl bis kurz vor dem Rauchpunkt erhitzen und über das Ingwer-Zwiebel-Gemisch schütten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Gedämpftes Wolfsbarschfilet: Wolfsbarschfilets nebeneinander mit der Haut nach oben auf einen Dämpfeinsatz legen. Die Ingwer-Paste gleichmäßig auf die Filets verteilen. Den Fisch 10 min mit geschlossenem Deckel dämpfen.
5. Fertigstellung: Sesamöl bis vor dem Rauchpunkt erhitzen. Püree auf Teller verteilen und kreisrund ausstreichen. Je zwei Wirsingachtel auf die linke Seite des Pürees setzen. Je ein gedämpftes Filet auf die rechte Seite neben den Wirsing setzen. Nun das heiße Öl gleichmäßig auf alle Filets gießen. Ein wenig Sojasauce auf die Fischfilets drapieren.



Kochen verbindet Kulturen

Früher hieß es: Was Menschen in einer bestimmten Region essen und was nicht, ist Ausdruck ihrer Kultur. So einfach ist das nicht mehr: Durch unterschiedliche kulinarische Einflüsse befindet sich unsere Esskultur im steten Wandel. Gerade die Begegnungen mit verschiedenen Kulturen machen für den Koch Tim Schulte die Faszination des Kochens aus.

Mit seinen gerade einmal 35 Jahren ist der gebürtige Paderborner bereits viel herumgekommen. Tim hat seine Ausbildung zum Küchenmeister in Hamburg absolviert und danach eine Zeit bei dem bekannten Fernsehkoch Tim Mälzer als Souschef gearbeitet. Von dort aus ging es nach Australien, über Amerika bis nach Kanada. Nach einigen Jahren als Küchenchef in einem französischen Gourmet-Restaurant wagt er nun in Toronto den Schritt in die Selbstständigkeit.

„Verschiedene Kulturen faszinieren mich schon immer. Was gibt es Schöneres, als diese auch beim Kochen miteinander zu verbinden?“, sagt Tim. Als Koch sucht er immer neue Wege, die Traditionen anderer Kulturen in seine Rezepte einzubinden. Hilfreich dabei sei ihm seine aus Hong Kong stammende Frau Elsie, die ihm viel über die chinesische Küche beigebracht habe. „Wenn wir an die chinesische Küche denken, denken wir zuerst an Ente süß-sauer oder an frittiertes Hähnchen. Das hat aber nichts mit der Küche dort zu tun. Die ist viel gesünder und legt großen Wert auf frische Zutaten wie beispielsweise Ingwer. Und in der chinesischen Küche wird sehr viel gedünstet. Mir gefällt diese Art der Zubereitung sehr gut.“ Beim Kochen mit seiner Frau sei dann das Rezept für das gedämpfte Wolfsbarschfilet entstanden, bei dem sich die deutsche und die chinesische Küche begegnen.

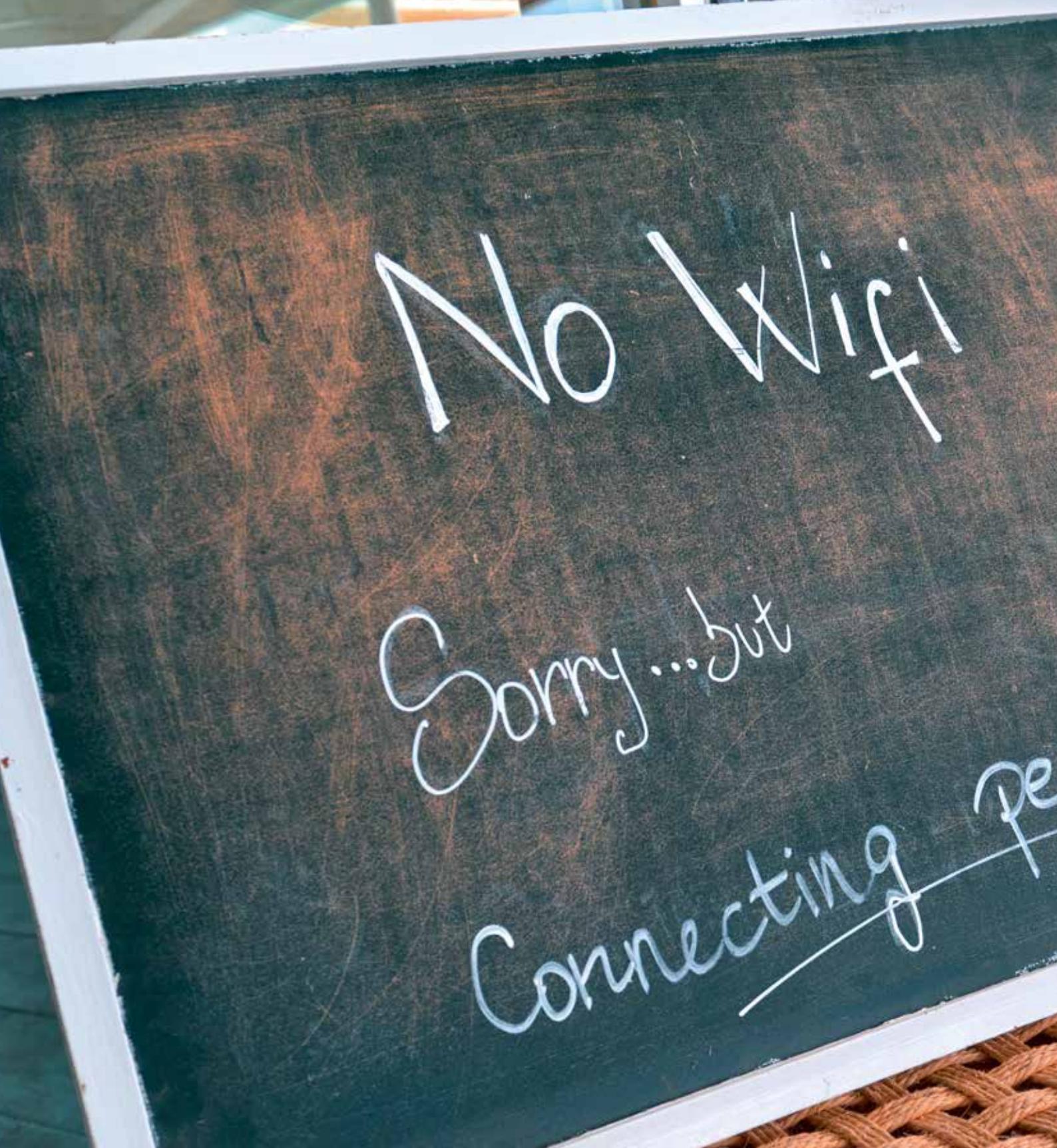
„Jede Küche hat ihre Köstlichkeiten zu bieten. Man muss nur neugierig sein und gemeinsam mit anderen Menschen kochen“, sagt Tim. Das altbekannte Sprichwort „Viele Köche verderben den Brei“ hat für ihn keine Bedeutung. Aus seiner Arbeit sei er es gewohnt und schätzt es auch sehr, mit Köchen aus unterschiedlichen Ländern der Welt zusammenzuarbeiten. „Gemeinsam Kochen und geselliges Essen verbinden Kulturen. Das ist es, worauf es ankommt. Beim Kochen gibt es keine Grenzen“, sagt Tim.

Text & Fotos: Patrick Kleibold | Pixabay



Ingwer

Ein wichtiger Bestandteil dieses Rezeptes ist der Ingwer. Dieser stammt ursprünglich aus dem asiatischen Raum und gedeiht vornehmlich in subtropischen und tropischen Regionen. In Indien und China wurde die Ingwerwurzel schon lange – bevor es schriftliche Aufzeichnungen gab – als Gewürz genutzt und gilt seit 5 000 Jahren bei allerlei Leiden als belebendes Heilmittel. Von Asien aus bahnte sich die Pflanze als begehrtes Handelsgut ihren Weg zu den alten Griechen und Römern, die schnell Freundschaft mit ihr schlossen. Die Imperien zerfielen, doch der Ingwer erfreut sich immer noch großer Beliebtheit. Ingwer ist im Handel frisch, getrocknet und gemahlen erhältlich. Frischer Ingwer riecht angenehm zitrusartig und hat einen scharfen, brennenden Geschmack. Vor allem in der chinesischen, karibischen und indischen Küche ist Ingwer nicht wegzudenken.



No WiFi

Sorry ... but

Connecting pe

Ein Netz ohne Netz



Foto: AdobeStock/Alex Tihonov

Das Internet und die Medien sind in der modernen Gesellschaft wichtige Elemente für die Begegnungen mit anderen Menschen. Wie treten Menschen, die sich für ein Leben ohne Internet entschieden haben, mit anderen in Kontakt? Und welche Folgen hat dies für die Beziehungen? Ein Blick in die Gesellschaft.



Grafik: AdobeStock/Tartila



Nikolaus Kellers Handy klingelt. Es ist ein schriller Klingelton, wie man ihn schon lange nicht mehr gewohnt ist. Der große Mann mit dem weißen Vollbart und dem hellblauen Kopftuch, auf dem gleich zwei Brillen thronen, entschuldigt sich. Dann kramt der 58-jährige in der Tasche seiner blauen, mit Farbe besprankelten Arbeitshose herum und holt sein Mobiltelefon hervor. Es ist ein kleines, rotes, abgenutztes Tastenhandy, das er aufklappen muss, bevor er den Anruf annimmt.

Man tritt Keller nicht zu nahe, wenn man feststellt, dass er mit dem Internet hadert. „Drinnen liegt mein Smartphone“, erzählt er, „meine Töchter haben es mir aus Verzweiflung geschenkt.“ Damit er auf die Wetter-App gucken kann, wenn er wissen will, ob er seine Kunstwerke draußen trocknen lassen kann. Nur hat Keller das längst aufgegeben. „Wenn ich wissen will, wie das Wetter wird, schaue ich einfach nach oben“, sagt er.

Der Münchner Künstler nutzt kein Internet und hat auch keine weiteren internetfähigen Geräte. Dabei hat er viele Kunden: Er richtet Restaurants und Kneipen ein. Er baut Möbel, gestaltet Dekorelemente wie Bilder oder Skulpturen. Neben seinen Werkzeugen ist das rote Klapphandy sein einziges technisches Arbeitsgerät.

Wie Kunden auf ihn aufmerksam werden? „Weil ich das schon so lange mach.“ Wer mit ihm in Kontakt treten möchte, ruft an oder kommt vorbei.

Für die meisten ist ein Leben ohne Internet kaum mehr vorstellbar. Von der Informationsbeschaffung über Kartendienste bis zum Onlinebanking – der Nutzen liegt auf der Hand. Das Netz ist überall, der Konsum steigt, durch künstliche Intelligenz erreicht die Online-Welt neue Ebenen. Das Digitale prägt die Gesellschaft – allerdings nicht nur im Positiven. Verschiedene Studien belegen: Je mehr Zeit Menschen in den sozialen Medien verbringen, desto mehr verschlechtert sich ihre Psyche. Ist es also möglich, ohne Internet glücklich zu sein und womöglich sogar die bessere Alternative?

Laut einer Online-Studie von ARD und ZDF nutzten im Jahr 2022 rund 67 Millionen Deutsche das Internet. Im Umkehrschluss führten etwa 17 Millionen ein Leben offline. Die meisten von ihnen sind Senioren. Menschen, die sich bewusst gegen das Internet entschieden haben, sind in den Statistiken nicht vorgesehen. Trotzdem gibt es sie.

Nikolaus Keller ist nicht mit dem Internet aufgewachsen. Mittlerweile lehnt er die Nutzung für sich bewusst ab. Die Vorstellung, was mit den eigenen Daten im Internet passiert, findet er „gruselig“. Für Menschen, die damit umgehen können, habe das Internet viele Vorteile. „Wie bei jedem Werkzeug muss man sich aber gut damit auskennen, um es risikoarm zu nutzen.“

Auch unter jüngeren Menschen mehren sich Stimmen gegen den Internetkonsum. Max Kaluba, 27 Jahre alt und Mitarbei-



ter in einem Kletterwald, besitzt einen Laptop und ein altes Samsung Galaxy S1, das eher einem Tastenhandy als einem Smartphone ähnelt. Was er durch den Verzicht auf ein funktionierendes Smartphone gewinnt, ist ein anderes Bewusstsein: „Ich nehme meine Umwelt viel mehr wahr als ein Mensch, der mit Kopfhörern in den Ohren und Augen auf dem Smartphone durch die Gegend läuft.“

In der Bahn schaut er aus dem Fenster.

Musik lädt er sich über eine Festplatte auf sein Handy.

Möchte er mit jemandem in Kontakt treten, ruft er an.

Bevor er in die Stadt geht, schaut er auf eine Karte.

Weiß er den Weg nicht, fragt er.

Kaluba meint, das Internet mache viele Nutzer im Alltag weniger kommunikativ: „Wenn Leute den Weg suchen, fragen die meisten lieber Google als einen Menschen.“

Dass Menschen sich lieber ins Netz begeben, als im echten Leben zu kommunizieren, beobachtet auch Daniela Otto, Expertin für Digital Detox: „Die Flucht ins Internet geht schneller als ein klärendes Gespräch.“ Die junge Generation verlerne durch die Online-Welt die Konfliktbewältigung im echten Leben. Allein, dass es eine Expertin zur digitalen Entgiftung braucht, zeigt, wie sehr sich die Gesellschaft

Wer sich den sozialen Medien verweigert, wird schnell zum Außenseiter. „Manchmal werde ich vergessen, weil ich nicht in den Gruppen bin“, berichtet Kaluba. Ein Leben komplett ohne Internet sei für ihn daher keine Option, dadurch würde man sich von der Teilhabe an der Gesellschaft ausschließen.

Die Urangst, zum Außenseiter zu werden, treibt viele Menschen in die sozialen Netzwerke.

Ein mittlerweile weit verbreiteter Begriff ist deshalb „FOMO“. Die Abkürzung steht für „Fear Of Missing Out“ und beschreibt die Angst, etwas zu verpassen. Ständig das Internet und die sozialen Medien zu checken, suggeriert das Gefühl, dazugehören.

Was dazukommt: Besonders junge Mädchen sind zunehmend unzufrieden mit ihrem Aussehen, weil sie das Gefühl haben, dem auf Instagram suggerierten Schönheitsideal nicht zu entsprechen, wie eine interne Studie des Facebook-Konzerns zeigt. Beauty-Filter, die Körper und Gesicht zu einem makellosen Äußeren perfektionieren, verschlimmern das Problem. Es ergebe sich ein neues Krankheitsbild, die „Snapchat-Dysmorphophobie“, sagt Expertin Otto. Junge Frauen fühlen sich ohne Filter nicht mehr schön, ihre Psyche leidet enorm. Die steigenden Zahlen der Schönheitsoperationen bestätigen das.

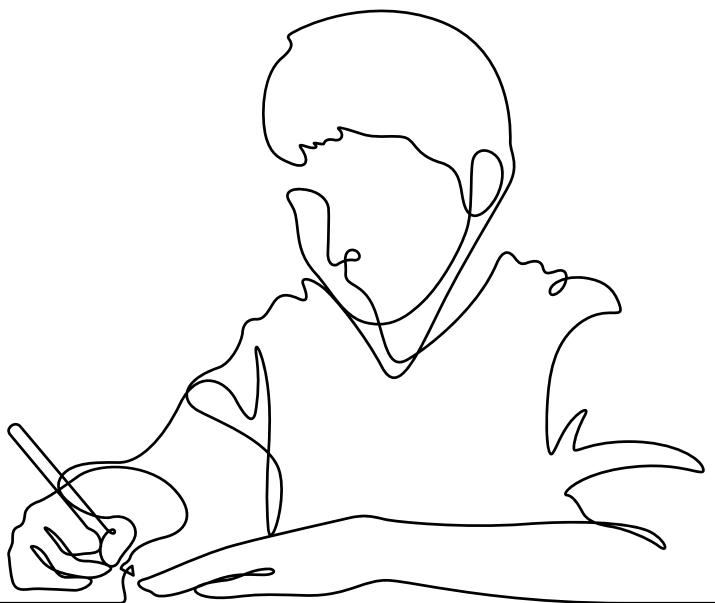


Lena Maute ist 29 und seit mittlerweile über acht Jahren Influencerin. Obwohl sie hauptberuflich mit den sozialen Medien arbeitet, hat sie ihre Instagram-Zeit auf 15 Minuten pro Tag reduziert. Sie hat festgestellt: „Je mehr Zeit du auf Instagram verbringst, desto mehr verblödest du.“ Natürlich könne man durch ein authentisches Auftreten auf Instagram viele Menschen positiv beeinflussen. Aber der eigene Konsum habe ihr mehr geschadet als positive Effekte gebracht. Von Konzentrationsschwäche und dem Gefühl, sich über Likes und Follower zu definieren, hat sie sich verabschiedet. Für sie ist aber klar: Welchen Nutzen man aus der Plattform zieht, liegt in der eigenen Hand.

Daniela Otto sagt es so: „Bewusst online ist das neue offline.“ Ein achtsamer Umgang mit der digitalen Welt ist wichtig, um die eigene psychische Gesundheit nicht zu gefährden.

Das Internet gar nicht zu nutzen, ist aber auch nicht die Lösung. So ganz ohne Netz kommt auch Nikolaus Keller nicht aus. Wenn er eine Fahrkarte braucht, kauft ihm die seine Freundin – online.

Helena Mälck und Melanie Giering



Grafik: Adobe Stock/dhtgstockphoto



Foto: Helena Mälck



MISSIONSSCHWESTERN
VOM KOSTBAREN BLUT



WILLKOMMEN IM GÄSTEHAUS
MISSIONSHAUß NEUENBEKEN

Alte Amtsstr. 64, 33100 Paderborn-Neuenbeken
Tel.: 05252/96500, www.missionshausneuenbeken.de

An Wochenenden sind Klostercafé und Missionsmuseum von 14.30 bis 17.00 Uhr geöffnet.

Denkmalpflege • Kirchenrestaurierung
Fassadsanierung • Mauerwerkreparatur
Natursteinarbeiten • Fugarbeiten • Mauerwerkreinigung

MEGALITH
BAU-HAMMER GMBH

Profilstraße 9 • 58093 Hagen
Tel. (02331) 37 670 -0 Fax -20
www.megalithgmbh.de

ELEKTRO
JANEWERS
Beratung | Planung | Montage

📍 Elektro Janewers GmbH & Co. KG
Nesthauser Str. 53 | 33106 Paderborn-Elsen
📞 Tel. +49 5254 9313-0 | info@elektro-janewers.de

www.elektro-janewers.de



Der Klostermarkt
26. und 27.8.2023
10 bis 18 Uhr
im Kloster Dalheim

Ein himmlisches Vergnügen
für die ganze Familie





70 Jahre
LVR
LWL 70

Stiftung Kloster Dalheim
IWL-Landesmuseum für Klosterkultur

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Eine Begegnung

Immer dann,
wenn die Liebe nicht ganz reicht,
wünsche ich Dir Großherzigkeit.

Immer dann,
wenn Du verständlicherweise auf Revanche sinnst,
wünsche ich Dir Mut zum Verzeihen.

Immer dann,
wenn sich bei Dir das Mißtrauen röhrt,
wünsche ich Dir einen Vorschuss an Vertrauen.

Immer dann,
wenn Du mehr haben willst,
wünsche ich Dir die Sorglosigkeit der Vögel des Himmels.

Immer dann,
wenn Du Dich über die Dummheit anderer ärgerst,
wünsche ich Dir ein herhaftes Lachen.

Immer dann,
wenn Dir der Kragen platzt,
wünsche ich Dir tiefes Durchatmen.

Immer dann,
wenn Du gerade aufgeben willst,
wünsche ich Dir Kraft zum nächsten Schritt.

Immer dann,
wenn Du Dich von Gott und der Welt verlassen fühlst,
wünsche ich Dir eine unverhoffte Begegnung,
ein Klingeln an der Haustür.

Immer dann,
wenn Gott für Dich weit weg scheint,
wünsche ich Dir seine spürbare Nähe.

Autor: Unbekannt



KANZLEI AM ROSENTOR

Frisch – Dr. Jolmes – Ostermann

**Wir sind die Adresse für
Erb-, Familien- und
Wirtschaftsrecht
in Paderborn.**

www.kanzlei-am-rosentor.de

Rosenstraße |
Franziskanermauer 1A
33098 Paderborn
Tel.: 05251 12310

**Viel Freude auf dem LIBORI-Fest
und segensreiche Begegnungen
wünschen wir allen Besuchern!**



Die Kanzlei am Rosentor

Hinter dem Namen „Kanzlei am Rosentor“ steckt mehr als eine traditionsreiche Kanzlei mit einem guten Namen. Hier haben sich Köpfe mit Charakter, echter Leidenschaft und Weitblick zusammengefunden.

Notar & Anwälte – Erstklassige Kompetenz mit klaren Spezialisierungen

In der Kanzlei am Rosentor in Paderborn finden alle Mandanten eine gute Lösung für Ihre rechtlichen Fragen und Aufgaben.

Die Rechtsanwälte haben eindeutige Spezialgebiete und verfügen in ihren Bereichen über erstklassige Kompetenz.

Neben seiner Tätigkeit als Rechtsanwalt ist Christoph Frisch mit langjähriger Erfahrung und einem qualifizierten Team als Notar aktiv.