

3

Z

kommunikation
ereignis
& kontakt

ICH

ICH bin, was ich esse, denke, tue ... ?

Wer bin ICH? Diese Frage hat sich vermutlich schon jeder einmal gestellt. Vielleicht besonders in der Pubertät, wenn es darum geht, das ICH erst einmal kennen zu lernen und sich selbst mit allen Facetten zu entdecken. Wer bin Ich? Was macht mich aus? Fragen die man sich auch als Erwachsener immer wieder stellt. Im Laufe der Jahre kann das ICH sich auch verändern - wir machen Erfahrungen, bestimmte Ereignisse prägen uns. Wenn wir uns mit unserem ICH beschäftigen, heißt dies nicht, das wir alle egozentrische Menschen sind und uns andere Personen nicht interessieren. Im Gegenteil - wenn wir wissen, wer wir sind, was unser ICH ausmacht, können wir auch bewusster auf andere Menschen zugehen. Wenn wir in uns ruhen und wissen wer wir sind, können wir dadurch auch ein Halt für andere sein. Wir verstehen vielleicht manches besser, wenn wir immer mal wieder in uns hineinhörchen - auf unser ICH hören. Christian Leurs zum Beispiel, sagt von sich, er wäre ohne den Sport nicht der, der er jetzt ist. Zum Thema Sport, Meditation, Gebete und wie sich dies auf Körper und Geist auswirkt, hat Stefan Schneider geforscht und Erstaunliches erfahren. Diakon und Journalist Manfred Lang fragt ganz bewusst, wer bin ICH und stellt dabei fest, dass es gar nicht so einfach ist, genau zu definieren ‚Wer bin ICH?‘ Probieren Sie es aus! Außerdem wird es genüsslich-ICH in dieser Ausgabe. Das ICH zu erforschen bedeutet eben auch, es mit allen Sinnen zu erleben. Viel Spaß beim Lesen und beim Entdecken Ihres ICHs

Petra Grebe



Petra Grebe, Foto © Petra Grebe

BEWEGUNG UND

Prof. Dr. Dr. Stefan Schneider

Ort: Tus Zülpich, Blayer S



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C081774

INHALT

PSYCHOHYGIENE

3

7

kommunikation
ereignis
& kontakt

JUN 17. JUN. 19 - 21 UHR

Straße 37, 53909 Zülpich

4 Ich bin, was ich trainiere

6 Ich laufe also bin ich

8 Keine Patentrezepte - Jeder muss seine eigene Lösung finden

10 Appetit**ICH** in Zülpich

12 Wie schön, wenn ich einmal keine Termine habe

14 Durch und durch Köchin

16 Wer bin ich?

18 In eigener Sache

19 Schluss**ICH**t

Impressum // zhoch3 ist das Magazin der katholischen Kirche in Zülpich. // Die vorliegende Ausgabe ist am 27. Mai 2016 erschienen und wurde in Zülpich und den Stadtteilen von Nideggen-Embken, Muldenau und Wollersheim an alle Haushalte verteilt. // Herausgeber: Katholische Kirche in Zülpich, Mühlenberg 9a, 53909 Zülpich; Tel: 02252-2322, Fax: 02252-6911; kontakt@zhoch3.de // facebook.de/zhoch3 // Redaktion: Petra Grebe (verantwortlich, kommunikation@zhoch3.de), Krystina Raabe, Alexander Walek, Jan Pütz // Gestaltung: unikatdesign-w.de (Bernhard Wunder) // Auflage: 10.000 Stück // ViSdP Petra Grebe

Krystina Raabe

ICH BIN, WAS ICH TRAINIERE

Laut einer Statistik der Internetseite statista.com treiben 80% der Befragten aus Deutschland mindestens einmal in der Woche Sport. Offenbar nimmt Fitness im Leben vieler Menschen einen Raum ein. Sie haben die Sehnsucht, sich selbst zu erleben, zu formen und zu finden. Der Zülpicher Sportstudent Christian Leurs (25) zeigt, wie sich Sport nicht nur auf den Körper, sondern auch auf das eigene Ich auswirkt.

„Meine Leidenschaft für den Sport bringt mich dazu, auch in anderen die Leidenschaft zum Sport zu wecken. Wichtig ist mir nicht das Aussehen, das ist nur eine nette Begleiterscheinung. Im Vordergrund stehen vielmehr die Gesundheit und die Fitness, mein Wohlbefinden und die Leistungssteigerung.“

Eigentlich verändert sich total viel durch den Sport, auch in meinem ‘normalen’ Leben. Ohne Sport gäbe es Christian Leurs in der Form nicht. Man repräsentiert seinen Sport auch immer nach außen. Am Körperbau kann man oft die Interessen im Sport ablesen.“



Christian Leurs im Sportstudio Vitalis, Zülpich



Fotos © Bernhard Wunder

ICH LAUFE ALSO

Stefan Schneider von der Deutschen Sporthochschule hat im erweiterten Kontext seiner Forschungen über eine zukünftige Marsmission und über Polarforscher auch untersucht, wie sich Gebete, Meditation und Sport auf den Körper auswirken – mit überraschenden Erkenntnissen.

Ausgangspunkt der Untersuchungen sind die Erfahrungen, dass sich die Lebens- und Arbeitsbedingungen in unserer Gesellschaft in den letzten Jahrzehnten massiv verändert haben. Insgesamt haben körperliche Arbeit ab- und sitzende Tätigkeiten zugenommen mit weitreichenden Folgen für die körperliche und seelische Gesundheit. In Erkenntnis dieses Ungleichgewichts treiben immer mehr Menschen aktiv Sport. Immer mehr steht dabei der Wunsch im Vordergrund, präventiv im Sinne der eigenen Gesundheit zu handeln und dies mit erstaunlichen Effekten. Es scheint, als würde Sport und Bewegung nicht nur zur körperlichen, sondern auch zur psychischen Gesundheit beitragen. Wer kennt die Empfindung nicht? Beim Sport stellt sich das Gefühl ein „abschalten“ zu können, der Sportler entspannt sich und fühlt sich anschließend ausgeglichener und voller Energie. Sport und hierbei im speziellen auch Laufen, scheint eine Möglichkeit zu sein, den Kopf frei zu kriegen und unsere stressige Lebenswelt für einen Moment zu vergessen. Es geht uns gut. Diese Erfahrung wird durchaus auch als spirituelles oder religiöses Erlebnis bewertet.

Auf diesem Hintergrund ging Stefan Schneider bei seinen Versuchen der Fragen nach, ob körperliche Aktivitäten eine spirituelle Dimension haben können und ob Gebete im Hirn bestimmte Aktivitäten bedingen. Ist dies der Fall, wäre es ein wichtiger Beleg für ein ganzheitliches Verständnis des Menschen als Leib-Seele-Einheit. Denn beides, körperliche Aktivität als auch eine gelebte Spiritualität, scheinen Merkmale zu sein, die für das Leben des Einzelnen von Bedeutung

sind. Beide scheinen auf unterschiedliche Art durch die jeweilige Ausübung das Wohlbefinden zu beeinflussen und zu verändern. Das Ergebnis seiner Untersuchung ist, dass sich nach einem 20 bis 25-minütigen Gebet die Teilnehmer körperlich gesünder fühlten. Kein wissenschaftlich nachweisbarer Gesundungsprozess, sondern vielmehr die veränderte Eigenwahrnehmung, sich selber als gesünder einzustufen. Wer betet, kriegt also nicht nur den Kopf frei, es verändert auch die Selbstwahrnehmung.

Als weiteres Ergebnis seiner Studie stellte Stefan Schneider fest, dass es große Unterschiede zwischen einer Meditation und einem dialogischen Gebet im Bereich der Hirnaktivitäten gibt. Beim dialogischen Beten kommt es nicht notwendigerweise zu einem Entspannungszustand, wie man ihn aus der Meditation kennt. Das war zuerst überraschend. Der Wissenschaftler erklärt dieses jedoch mit den Kommunikationsanteilen im dialogischen Gebet. Die Meditation, oder das kontemplative Gebet hat das Ziel frei zu werden von allem, was einem umgibt. Das dialogische Gebet hingegen zielt auf einen Kommunikationsprozess mit Gott, mit sich selbst, mit seinem Gewissen hin. Jeder wird das anders benennen. Dieser Kommunikationsprozess benötigt kognitive Ressourcen, so dass es nicht zu einer Trance oder einem tranceähnlichem Zustand kommt, wie man ihn vielleicht in der Meditation vorfindet.

Ein Fazit von Stefan Schneider ist, dass unser Körper, unsere Seele und unser Geist eine Balance zwischen Spannung und

BIN ICH

Entspannung brauchen, sowohl auf einer physischen, als auch auf einer psychischen Ebene. Ebenso wenig wie es Glück auf Rezept gibt, erhält man Spiritualität auf Rezept. Weder die Fokussierung auf den Geist noch die auf den Körper wird zur spirituellem Erleben führen. Doch Sport und Bewegung sind in unserer Gesellschaft geeignete Alternativen, die Einheit von Leib und Seele wiederherzustellen. Ein wichtiger Grundstein zum eigenen werden: Ich laufe – also bin ich!

Diese Erkenntnisse könnten laut Stefan Schneider in der kirchlichen Praxis ganz konkrete Auswirkungen haben. Dass etwa während Abendveranstaltungen oder in Gottesdiensten weniger gegessen wird, da die meisten Menschen sowieso schon den ganzen Arbeitstag sitzend verbracht haben. ♦

„Denn beides, körperliche Aktivität als auch eine gelebte Spiritualität, scheinen Merkmale zu sein, die für das Leben des Einzelnen von Bedeutung sind.“

*Prof. Dr. Dr. Stefan Schneider
Sport- und Neurowissenschaftler
evangelischer Theologe*



Bewegung schult den Körper und hilft den Kopf frei zu bekommen, um wieder mehr geistlich leben zu können. Die Kirchen müssten es schaffen, diese Balance von Körper und Geist wiederherzustellen, sagt Prof. Dr. Dr. Stefan Schneider, Sport- und Neurowissenschaftler, sowie evangelischer Theologe und Leiter des Zentrums für integrative Physiologie im Weltraum, an der Deutschen Sporthochschule Köln im Interview.

KEINE PATENTREZEPTE. JEDER MUSS SEINE EIGENE LÖSUNG FINDEN



Experiment, Foto © DLR

Z³: In Ihre Forschung haben Sie sich mit Polarforschern und Astronauten beschäftigt. Was ist daran so interessant?

Beide sind ein wunderbares Beispiel für „bewegungslose“ Menschen. Mit dem Eintritt in die Schwerelosigkeit setzen Astronauten beispielsweise praktisch keine Muskeln mehr ein. Wenn sie etwas heben wollen, müssen sie es nur leicht anstupsen. Ihre Muskel- und Knochenmasse baut sich ab – und das in einem Tempo, den wir bei älteren Menschen nur über einen langen Zeitraum beobachten können. Auf der ISS passiert dies in viel kürzerer Zeit wie in einem Zeitraffer. Und ebendies ermöglicht es uns, die zugrundeliegenden physiologischen Mechanismen viel besser zu beobachten und zu verstehen. Das Gleiche gilt für die Isolation einer Antarktis- oder Raumstation: wenig Bewegungsspielraum, rationiertes Essen, eine Menge Arbeitsstress, hohe Arbeitsbelastung, alles muss perfekt sein, jeder Handgriff, der falsch ist, kann das eigene und das Leben der Crew gefährden. Es ist der Mensch, der in einer extrem stressigen Situation lebt und arbeitet – fast analog zu einem Großraumbüro mit Neonröhren. Für die ESA (Europäische Weltraumbehörde) und das DLR (Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt) stellt unsere Arbeit die Grundlage einer betrieblichen Gesundheitsförderung dar. Wir möchten durch Sport und Bewegung die Astronauten gesund erhalten. Und wir bemerken mit zunehmender Länge von Missionen, dass Sport nicht nur das körperliche, sondern auch das emotionale Wohlbefinden und die kognitive Leistungsfähigkeit positiv beeinflusst.

Z³: In Ihrem Fazit rufen Sie zu mehr Bewegung auf. Was sagen Sie Menschen, die sich aus unterschiedlichen Gründen nicht mehr sportlich betätigen können oder wollen?

Ich kann dies nicht verallgemeinern. Es gibt Menschen, die einen hohen körperlichen Bewegungsanteil in ihrer

Arbeit haben. Für die ist es sinnvoll am Feierabend abzuschalten und vielleicht bei einem Glas Rotwein zur Ruhe zu kommen. Für die Meisten heute gilt aber: ‚Sport treiben!‘ Geht nicht gibt’s nicht. Jeder kann für sich etwas finden. Hierbei zählt der Faktor ‚Bewegung‘. Auch kleine alltägliche Umstellungen wie Treppe laufen statt Lift fahren kann den Körper unterstützen. Es kommt darauf an ein individuelles Maß an Kalorienumsatz zu erreichen. Dabei helfen im letzten keine Pauschallösungen, sondern man muss jeweils eigene Lösungen finden. Wichtig ist: Bewegung muss Spaß machen – ohne Spaß geht jede Motivation irgendwann verloren. Und ebenso wichtig ist die Erkenntnis: Erst mal tut’s weh, aber wenn man den inneren Schweinehund dann überwunden hat, fühlt es sich toll an.

Z³: Woran arbeiten Sie gerade aktuell?

Unsere Arbeitsgruppe beschäftigt sich aktuell intensiv mit dem Thema Demenz. Wir wissen, dass es eine hohe Korrelation zwischen vaskulären Erkrankungen und einem erhöhten Demenzrisiko im Alter gibt. Seit Jahren ist bekannt, dass sich Sport und Bewegung positiv auf solche vaskulären Erkrankungen, u.a. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, auswirken. Es liegt also die Vermutung nahe, dass sich auch das Demenzrisiko im Alter durch einen aktiven Lebensstil reduzieren lässt. In der Tat lässt sich, altersbereinigt, derzeit sogar ein leichter Rückgang von Demenzerkrankungen feststellen, was durchaus auf die vor etwa 20-30 Jahren gestartete Fitnesswelle und ein regelmäßiges Sporttreiben mit dem eigentlichen Ziel Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen, zurückzuführen sein könnte.

Eine spannende Frage für uns ist gerade die, ob es wirklich primär Sport und Bewegung sind, die zur Demenzprophylaxe beitragen oder ob es nicht sekundäre Effekte sind. Wer viel Sport treibt und einem aktiven Lebensstil fröhnt, bleibt bis ins hohe Alter körperlich fit. Diese Fitness ermöglicht gesellschaftliche Partizipation.

Gesellschaftliche Partizipation wiederum geht einher mit vielen Eindrücken, die es zu verarbeiten gilt. Man trifft Freunde, tauscht sich aus, reist, geht Einkaufen. Das Leben im Alter wird sicherlich schwerer, aber eine gewisse körperliche Fitness ermöglicht es, sich diesen Herausforderungen zu stellen. Und genau das braucht unser Hirn: Herausforderungen! Es ist vielleicht ein wenig einfach ausgedrückt, aber das Hirn ist letztlich wie ein Muskel: Es braucht (Trainings-)Reize um zu wachsen (oder den Bestand zu erhalten). Und einen größeren Reiz als das normale Leben in all seinen Facetten kann ich mir kaum vorstellen. Wir wissen aus der Polarforschung, dass Isolation und Vereinsamung zu strukturellen und funktionalen Veränderungen im Gehirn führen, die den Vorzeichen einer Demenz durchaus ähneln.

Z³: Sie haben aus ihren vorherigen Studien einige pastorale Überlegungen formuliert. Welche Schlüsse würden Sie aus ihrer neuen Arbeit für die Kirchen ziehen?

Für die pastorale Dimension bedeutet das für mich: Kirchen müssen Zentren der Begegnung sein und bleiben. Insbesondere für Seniorinnen und Senioren stellen die lokalen Gemeinden ein wichtiges Bindeglied der gesellschaftlichen Partizipation dar. Vielleicht bietet es sich auch einmal an über Bewegungsangebote nachzudenken. Warum nur gemeinsam singen, warum nicht gemeinsam walken. Auch Christus ist als Wanderprediger viele Kilometer „gewalkt“. Und wie wir wissen, kann die Freiheit im Kopf die hier entsteht, auch die Herzen öffnen. Und dort, wo sich das Herz öffnet, ist dann auch die Begegnung mit Gott möglich (Als protestantischer Theologe beneide ich Katholiken manchmal darum, dass Gott nicht immer nur über die RATIO zu erkennen sein muss.) Erneut gilt: Das muss nicht für jeden das Richtige sein, aber ich bin mir sicher, dass es viele dankbar annehmen würden. Generationenübergreifend. ♦



Appetitlich in Zülpich

Alexander Walek

OBERLEVENICH Landwirtschaftsbetrieb (biologisch-dynamischer Anbau, Demeter), Haus Bollheim. Der Betrieb hat das Ziel, mit den Kräften der Natur Lebensmittel zu produzieren. Es gilt, nicht nur den Menschen satt zu machen, sondern die Bedürfnisse von Natur, Mensch und Tier in Einklang zu bringen.
<http://www.bollheim.de>

OBERLEVENICH Mühlen-Bäckerei
Ein Betrieb der nur Rohstoffe in Demeter-Qualität oder aus kontrolliert biologischem Anbau verarbeitet. Es werden keine Backhilfsmittel (wie z. B. Emulgatoren, Farbstoffe, künstliche Aromen oder Enzyme) und keine Konservierungsstoffe eingesetzt. Handarbeit wird in der Bäckerei groß geschrieben, daher gibt es als einzige maschinelle Unterstützung nur einen Knetter. Arbeitsmethoden und Rhythmus werden von den Menschen bestimmt. <http://www.muehlenbaeckerei-zippel.de/>

LÖVENICH Frauenbildungshaus
Die Küche ist konzeptionell das Herzstück des Bildungshauses. Ihr Motto: Essen hält Leib & Seele zusammen! Es gibt mittags ein vegetarisches Drei-Gänge-Menü, überwiegend aus kontrolliert biologischem Anbau. Alle anderen Mahlzeiten gibt es in Buffettform. Es werden regionale Produkte bevorzugt.
<http://www.frauenbildungshaus-zuelpich.de>

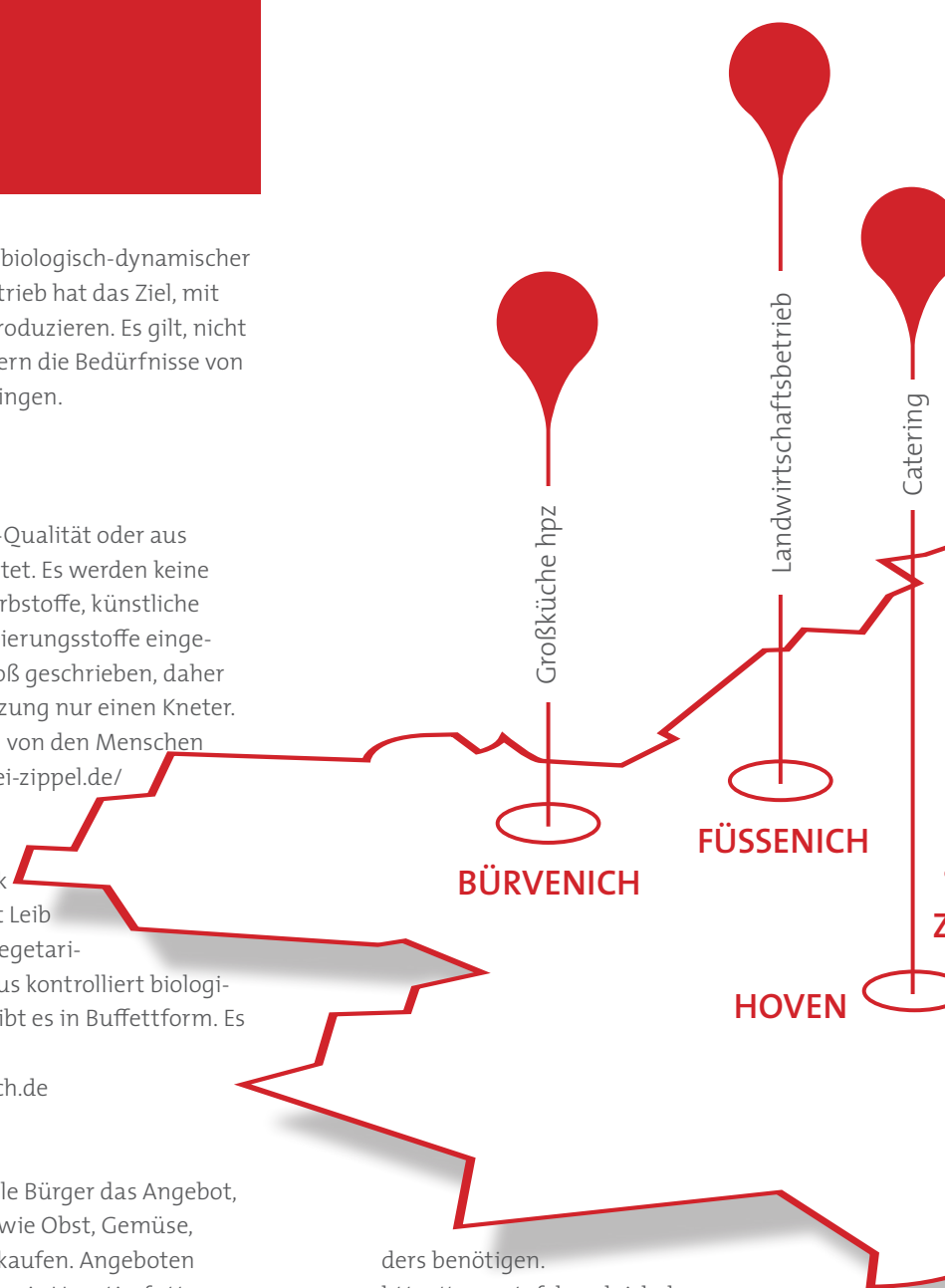
ZÜLPICH Wochenmarkt
Donnerstags (außer feiertags) nutzen viele Bürger das Angebot, auf dem Wochenmarkt frische Produkte wie Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier zu kaufen. Angeboten werden auch Blumen und Zierpflanzen sowie Haustierfutter. Mindestens ein Imbisswagen bietet jede Woche Kulinarisches. Der Markt dient den Bewohnern außerdem als Treffpunkt. Jeweils von 8.00 bis 13.00 Uhr bieten die Marktbesucher auf dem Parkplatz am Frankengraben ihre Waren an.
<http://www.zuelpich.de/index.php/zuelpicher-wochenmarkt.html>

ZÜLPICH INDUSTRIEGEBIET Tafel
Tag für Tag werden 20 Prozent unserer Lebensmittel einfach weggeworfen. Gleichzeitig steigt auch in Zülpich und Umgebung die Zahl derer, die in Not geraten und dankbar sind für jede Unterstützung. Die Mitarbeiter der Tafel sammeln überschüssige Lebensmittel, sortieren sie nach Verwendbarkeit und verteilen sie drei Mal pro Woche in Zülpich an Menschen, die die Hilfe beson-

ders benötigen.
<http://www.tafel.zuelpich.de>

HOVEN Catering
Eine Zentralküche bietet auf einer Fläche von 1.600 Quadratmeter bis 2.000 Essen pro Tag. Sie ist eine eigenständige Versorgungsgesellschaft der Klinik und des Altenheims vor Ort. Beliefert werden auch Schulen und Kindertagesstätten sowie Cafeterien.
<http://www.catering-zuelpich.de/>

ZÜLPICH WASSERSPORTSEE Restaurant
Das Restaurant wie auch der Beach-Club sind Integrationsbetriebe und werden von





Wochenmarkt / Tafel / FairCafé / Marienborn Integration Catering

Frauenbildungshaus

Landwirtschaftsbetrieb / Mühlenbäckerei

ZÜLPICH

OBERELVENICH

LÖVENICH

helfen oder Hilfe zu erhalten. Alle Mitarbeiter sind ehrenamtlich im Café aktiv.
<http://www.fair.zuelpich.de>

FÜSSENICH Landwirtschaftsbetrieb (organisch-biologischer Anbau (Bioland)) Der Landwirtschaftsbetrieb stellt sich der der gemeinschaftlichen Aufgabe, die natürlichen Lebensgrundlagen Boden, Wasser und Luft zu pflegen, Lebensmittel mit hohem gesundheitlichen Wert zu erzeugen, aktiven Natur- und Artenschutz zu betreiben, Umweltbelastungen zu vermeiden und Nutztiere artgerecht zu halten. Thomas und Wilma Lomb
 St.-Nikolaus-Str. 36; 53909 Zülpich

BÜRVENICH Großküche
 Die Großküche versorgt neben den eigenen Einrichtungen auch umliegende Kindergärten und

Schulen. Desweiteren besteht ein Lieferservice. Es wird täglich frisch gekocht und sich am saisonalen sowie regionalen Angebot orientiert. Es werden Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft, die einen geringen Fettgehalt und hohen Vollkornanteil aufweisen, bevorzugt. Produkte mit synthetischen Farb- und Konservierungsstoffen, künstlichen Aromen oder Geschmacksverstärkern werden vermieden.
<http://www.lebenshilfe-hpz.de> ♦

der „MARIENBORN Integration Catering“ (MIC), betrieben. Ziel der MIC ist die Integration von Menschen mit Handicap in das Arbeitsleben. Zwölf Menschen mit Behinderungen sind im „Lago Beach“ Zülpich am Wassersportsee beschäftigt.
<http://www.lago-zuelpich.de>

ZÜLPICH MITTE FairCafé
 Das FairCafé ist ein Eine-Weltladen mit Kunstgewerbe aus fairem Handel und Lebensmitteln zu gerechten Preisen. Gleichzeitig ist es ein Café und ein Netzwerk, in dem Menschen zusammenkommen, um zu

Beispiele aus Zülpich, die verdeutlichen, wie Menschen mit ihren vielfältigen Einstellungen, Haltungen und Überzeugungen Lebensmittel produzieren, verarbeiten und anbieten, damit ZülpICHer ihrem Sein, Leben oder einfach ihrem ICH nachkommen können.



Und sofort beginnen meine Gedanken zu kreisen, was mit der Ich-Zeit am besten machen. Ganz klar ausschlafen, gemütlich Frühstück, einfach mal so in den Tag leben, vielleicht eine paar Stunden wieder ein Buch lesen. Zeit haben ist für mich Luxus pur. Und in den letzten Tagen der Woche vor dem Wochenende verteidige ich erfolgreich meine Tage. Jeder Versuch von irgendetwas an meine freie Zeit zu kommen wird gnadenlos im Keim erstickt.

Und dann ist er da der Freitagnachmittag. Noch schnell im Büro die letzten Dinge erledigen, damit auch hier der Kopf am Wochenende ausbleiben kann. Ich genieße einen völlig entspannten Freitagabend, ein leckeres Abendessen danach ein wenig Fernsehen auf dem Sofa im Wohnzimmer. Na gut ein wenig ist untertrieben, es wird ordentlich spät vorm Fernseher, ich kann ja morgen ausschlafen.

Sie kennen das bestimmt auch. Immer wenn man weiß, dass man ausschlafen kann, gibt es genug Gründe warum es nicht klappt. Ich bin manchmal einfach morgens viel zu früh wach. Jedes Herumdrehen im Bett und jeder krampfartige Versuch, um doch noch zu schlafen, gelingt nicht. Dann sagt mein Körper einfach „Hurra, es ist Tag!“, aber an diesem Samstag waren es um 07:50 Uhr die rund 2.500 Umdrehungen einer Schlagbohrmaschine in der Nachbarwohnung, die aus dem Nichts in meinen Schlaf kreischten und so die erste Chance an diesem Wochenende auszuschlafen beendeten. Na dann also nicht ausschlafen.

Nach dem Gang zum Bäcker fällt mir das schiefe Regalbrett in der Küche ins Auge, das ich immer schon geradehängen wollte, wenn ich mal Zeit habe. Und Zeit habe ich ja eigentlich – jetzt. Also grabe ich nach dem Frühstück mein Werkzeug aus und fange an zu werkeln.



Jan Pütz

Wie schön, wenn ich einmal keine Termine habe

Und weil es gerade so gut läuft, das Werkzeug ausgepackt ist, hänge ich noch schnell zwei Bilder um, öle die quietschende Tür zur Speisekammer. Einmal in Fahrt werden noch die Küchenschränke ausgewaschen, der Kleiderschrank aussortiert und an einige Hemden fehlende Knöpfe angenäht. Es ist ein gutes Gefühl, diese Liste an Sachen die man „irgendwann mal, wenn Zeit ist“ machen wollte, abzuarbeiten.

Und dann ist auch schon wieder Abend. Irgendwie müde, aber auf eine positive Art und Weise fühle ich mich glücklich. Und morgen am Sonntag, da kann ich ja ausschlafen, gemütlich Frühstück einfach mal so in den Tag leben und vielleicht ein paar Seiten in einem Buch lesen. Wie schön, wenn ich einmal keine Termine habe. ♦

„Diese Momente erlebe ich nur noch selten. Der Blick in den Kalender zeigt für das kommende Wochenende gähnende Leere. Kein dienstlicher Termin, kein Familienfest und auch kein Ehrenamt. Ein ganzes Wochenende nur für mich. „

Köchin!

Simone Schabert

Durch und durch

Z3: Wie bist du Köchin im Frauenbildungszentrum geworden?

Steffi: Das ist eine komplizierte Geschichte. Ich habe zuerst eine Konditorenlehre in Longerich gemacht. Danach habe ich dann drei Jahre lang Köchin auf Schloss Lerbach bei Dieter Müller gelernt, anschließend war ich dann noch ein gutes Jahr als Pâtissière dort tätig. Ich wollte dann aber gerne etwas anderes sehen und bin über viele Umwege hier gelandet. Insgesamt eine harte Zeit, aber ich habe viel gelernt.

Z3: Warum bist du Köchin geworden – war das ein Traumberuf für dich?

Steffi: Dass ich Köchin werden wollte, wusste ich schon mit 14 Jahren. Kochen wollte ich gerne, weil ich viel bei meiner Oma zugeguckt habe. Sie hat auch viel gebacken. Und bei einer Handwerksmesse

habe ich dann entdeckt, dass ich erstmal Konditorin werden will. Und das war auch gut so, denn nach der Kochlehre hätte ich bestimmt keine Konditorenlehre gemacht.

Z3: Was fasziniert dich am Backen und Arbeiten mit Lebensmitteln?

Steffi: Das Filigrane und das Arbeiten mit Farben finde ich toll, ich bin kein Grobmotoriker. (Lacht.) Das war schon immer Meins!

Z3: Gibt es Nahrungsmittel oder Produkte, mit denen du besonders gerne arbeitest?

Steffi: Das ist eine schwere Frage! Als Köchin! Da gibt es soviel – ich kann sagen, was ich nicht gerne verarbeite. (Lacht wieder.) Was ich zum Beispiel nicht gerne mag, ist Rotkohl. Weil ich ihn so sehr mit der deftigen Küche verbinde und ihn weniger mit einer Vollwertküche in Verbindung bringe. Was ich am liebsten zubereiten mag, das gibt es nicht. Aber ich



Foto © Simone Scharbert

[14–15



Foto © Edith Dederichs



Foto © Simone Scharbert



Foto © Edith Dederichs

selbst, ich könnte mich im Sommer in Erdbeeren reinlegen.

Z3: Und wie läuft dein Arbeitsalltag hier ab?

Steffi: Wir sind zwei Hauptköchinnen, die sich abwechseln. Das heißt, jede ist für alles allein zuständig. Bestellungen, Einkauf, Kochen. Und jede Köchin ist anders. Das ist eigentlich das Tolle hier, dass die Frauen auch immer eine andere Küche genießen können. Ich bin eher bodenständig, meine Kollegin arbeitet lieber mit exotischen Gewürzen,

probiert gerne etwas aus. Morgens komme ich hier rein und überlege mir, was ich für diesen Tag kochen werde. Es ist nichts vorproduziert, täglich wird alles frisch zubereitet. Man muss dann schon recht flexibel sein, sich auch auf Allergikerinnen einstellen. Wichtig ist uns, dass für jede etwas dabei ist. Zum Beispiel beim Frühstück, Herzhaftes muss genauso seinen Platz finden wie Süßes. Vieles davon machen wir selber, auch das ist uns wichtig, vorzugsweise mit Produkten aus der Region. Zum Beispiel bei den Aufstrichen, wenn wir mit Käse aus Bollheim arbeiten.

Z3: Was ist für dich das Schönste hier?

Steffi: Manchmal genieße ich, dass ich hier alleine arbeiten und mir meine Gerichte selbst ausdenken kann. Aber am meisten liebe ich, wenn die Frauen am Ende des #Seminars kommen und sagen, dass es lecker war. Ich bin einfach durch und durch Köchin! ♦

Seit 1979 bietet das Frauenbildungshaus in Zülpich nach dem Vorbild des Mailänder Frauenbuchladens Kurse und Workshops ausschließlich für Frauen an. Ein idyllischer und liebevoll konzipierter Ort, an dem körperliche und geistige Bildung ebenso wie Rückzugsmöglichkeiten vom Alltag ihren Raum finden. Dass vegetarische Vollwertkost dabei eine wichtige Rolle spielt, ist naheliegend, aber nicht selbstverständlich. Ein Gespräch mit Köchin Steffi, 30 Jahre, über ihren Alltag in Zülpich, »Nichtlieblingszutaten« und die Bedeutung von Kochen für sie selbst.

Das Frauenbildungshaus sucht eine weitere Vollwertköchin für die Küche, <http://www.frauenbildungshaus-zuelpich.de/aktuelles/185-vollwert-koechin.html>.



Foto © Simone Scharbert



Foto © Simone Scharbert



Foto © Hiltrud Enders

**Welt
Glaube
Geschöpf**

bin

?

ich

Manfred Lang

**self-made-man
unverwechselbar**

Wer

**Herz
Ewigkeit
Dank
innen
Liebe
Gott
geistlich
Mensch
Hand
Beruf
Frage
Sinn**


„Was bin ich?“ lautete 1955 bis 1989 die zentrale Frage im Ersten deutschen Fernsehen. Die Älteren erinnern sich: Der Fragesteller hieß Robert Lembke, im Rateteam saßen Anneliese, Marianne, Guido und der Staatsanwalt Hans Sachs. Ihre Aufgabe war es, den Beruf der Ratekandidaten durch Fragen herauszufinden. Für jedes „Nein“ als Antwort kamen fünf Mark ins „Schweinderl“ (Sparschwein). Bei maximal 50 Mark war Schluss, dann musste der Kandidat seinen Beruf verraten.

Die Frage „Stellen Sie etwas her?“ an den Musiklehrer wurde unweigerlich mit „Nein“ beantwortet und mit fünf Mark belohnt. Und das, obwohl der Musiklehrer durchaus musikalisch versierte Schüler „produzieren“ kann. Andererseits hätte Robert Lembke einem Landwirt oder Imker auf die gleiche Frage die fünf Mark vorenthalten, weil sie zweifelsohne frische Trinkmilch oder kostbaren Honig zu Markte tragen, ohne diese Dinge allerdings im Wortsinn selbst hergestellt zu haben ... Merke: Wichtig ist nicht nur, was man fragt, sondern auch, wie man fragt. Die entscheidende Frage, wer wen was wie fragt. Nehmen wir einmal an, Gott frage Sie, wer immer Sie auch sind, nicht, was Sie sind, sondern wer sie sind? Also, Hand aufs Herz: Wer sind Sie eigentlich? Machen Sie mir nichts vor! Nehmen Sie neun kleine Zettel und schreiben Sie darauf jeweils einen Begriff, der Ihnen spontan auf die Frage einfällt, wer sie sind. Neh-



Manfred Lang, Foto © Manfred Lang

„Meine Nummer eins ist das Glitzern im Auge des Vaters. Meines Vaters? Ihres Vaters!“



men wir mich als Beispiel: Mein Name ist Manfred Lang, also nehme ich einen Zettel und schreibe darauf „Manfred Lang“. Auf den Namen höre ich (meistens), er steht in meinem Personalausweis und auch auf meinem Diakonenpass.

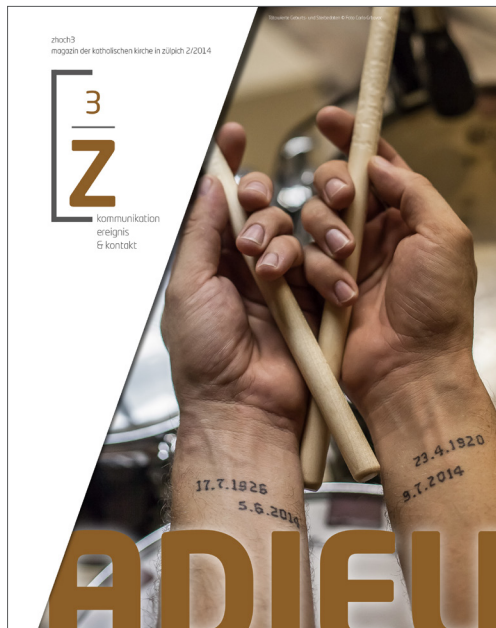
Andererseits: Meine Frau und meine Freunde nennen mich Manni, Rolf Kramp sagt „Fred“ zu mir, die meisten Zeitungsleser wissen nicht, wer derjenige ist, der sich hinter der Autorenzeile „Von Manfred Lang“ verbirgt. Andere ahnen nicht, wenn ich unter Pseudonym schreibe, dass ich „ich“ bin. In dem Eifeldorf, in dem ich geboren wurde, hieß die Familie seit jeher „Halffe“ und nicht „Lang“. Mein Vater war „Halffe Toni“, mein Großvater „Halffe Klööss“. Als Kind hatte man überhaupt noch keinen Eigennamen, man wurde zugeordnet: Ich war „Halffe Toni de Senge“ oder „Halffe Toni senge Jöngste“. Beim Bund hieß ich „Funcker“ und „Hauptgefreiter“. Ich bin ein Mann. Das scheint von Bedeutung zu sein, denn wäre ich eine Frau, wäre ich zwar nicht besser oder schlechter, größer oder kleiner, aber anders. Außerdem bin ich Rheinländer, genauer gesagt Eifeler, und rede daher vollkommen anders als ein Friese oder Sachse. Gott sei Dank ... Zettel

vier, mein Beruf. Das heißt, ich habe zwei, einen für den Broterwerb (Journalist) und einen für das Geistige (Diakon). Wer aber bin ich? Redakteur oder Geistlicher, am Ende beides? Und obendrein noch Buchautor, Büttenredner, Schafhalter und Kaninchenzüchter, was ich auch ausübe.

Fest steht, ich bin ein Mensch. Aber was unterscheidet mich von allen anderen Menschen? Was macht mich unverwechselbar? Was lässt uns nicht wie Eier aussehen, eins wie's andere? Unter dem Mikroskop mag eine Eizelle aussehen wie die andere und ein Samenfaden wie seine Millionen Nachbarn, und doch kommen höchst unterschiedliche Menschen auf die Welt. Ich bin ein weißer Mitteleuropäer. Wäre ich ein völlig anderer, wenn meine Haut stärker pigmentiert wäre? Von innen betrachtet sähe ich vielleicht gleich aus, aber schon der Blick in den Spiegel wäre schockierend ... Es scheint schließlich etwas anderes zu sein, als Schwarzer in Louisiana oder Johannesburg, als Inder in Oman, als Araber in Israel oder Kurde in der Türkei zu leben, als als Eifeler in der Eifel ... Ich bin, das heißt, ich war ein Glitzern im Auge meines Vaters. Er war stolz auf mich, schon als Kind. Warum in aller Welt? Ich hatte noch

nichts geleistet. Er liebte mich, noch bevor ich meine erste Klassenarbeit geschrieben hatte. Er liebte mich vor meiner ersten „Eins“ und nach dem Sitzenbleiben. Wer war ich, als ich noch kein Autor, Ehemann, Familienvater oder Diakon war? Was machte mich da liebenswert, als ich noch nichts konnte und mir keinen Namen gemacht hatte? Wer oder was bin ich? Zettel Nummer acht: Christ, Moslem, Jude? Die Antwort ist lebenswichtig. Je nach Umgebung kann mich die Antwort das Leben kosten. Glaube ich überhaupt an Gott, und wenn ja, warum? Ich, der Self-made-man; ein „Geschöpf“? Mit der Kelle aus einem Topf voller Ursuppe entnommen und zufällig hin geklatscht an die Flanken eines Mittelgebirges?

Zettel Nummer neun: Ich bin ich – ein Teil dieser Welt, ein Atemzug in der Ewigkeit, ein Tropfen im Ozean, der sich aus lauter Tropfen zusammensetzt, was uns zusammen Meer sein lässt, als einer allein jemals sein könnte. Die Sahara wäre ohne die einzelnen Sandkörner nur heiße Luft ohne Boden. Nun beschriften Sie Ihre neun Zettel, dann drehen Sie sie um und nummerieren sie in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit. ♦



Redakteure gesucht!

Zeitaufwand:
ca. 15 Stunden/Ausgabe

Kontakt: Frau Komp
02252 / 2322

kommunikation@zhoch3.de

„Das passt doch gar nicht!“ könnte man meinen, wenn die katholische Kirche ein Magazin nur ICH nennt. Widerspricht das nicht allen christlichen Grundwerten den Selbstverliebten einen so großen Raum zu geben? Haben wir als Kirche nicht einen anderen Auftrag?

Auch auf die Gefahr hin, dass es sehr platt klingt: Als höchstes Gebot wird im Markus-Evangelium 12, 31 das Wort überliefert: ‚Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst‘. Also bevor ich mein Handeln auf den Anderen richte, scheint es doch von Belang zu sein, mein ICH zu klären. Wer bin ich, was macht mich aus und was ist mir wichtig. Und dann sogar noch weitergehend, kann ich mich so wie ich bin selbst lieben.

Auf den vorangegangenen Seiten sind nur einzelne Aspekte des ICH angerissen worden. Man könnte diese Themen beliebig erweitern. Aber schon alleine die Fragen, nach dem Essen oder der Bewegung, zeigen mich, zeigen etwas von meiner Geisteshaltung. Dem heiligen Johannes Bosco war Sport sehr wichtig. Sport war die Eingangstür, mit Kindern und Jugendlichen in Kontakt zu kommen, denn dort waren sie alle selbst. Es ging in der Bewegung um Spiel, Spaß und Begegnung. Auf einer anderen Ebene machen Wallfahrer eine ähnlich befreiende Erfahrung. Bewegung scheint etwas auszulösen. Ich würde mich freuen, mit Ihnen am 17. Juni bei unserer gemeinsamen Veranstaltung mit dem Tus Zülpich zu den Themen Bewegung, Ich und Kirche bei Getränken und Snacks in Austausch zu kommen.



*Beim Thema Speise sind wir Fachleute. Hier geht es neben dem Stillen des körperlichen Hungers auch um einen anderen Hunger des ICH: nach Sinn und Gemeinschaft und auch nach Gott. Diese Gemeinschaft besteht jedoch nicht nur aus vielen ICHs, sondern ebenso aus den anderen, den vielen DUs, die wir selbst auch für andere sind. **Um dieses DU geht es in der nächsten Ausgabe.***



Ort: Tus Zülpich, Blayer Straße 37, 53909 Zülpich
Veranstalter: Tus Zülpich + Katholische Kirche Zülpich



Seelsorgebereich Zülpich
Gemeinsam Glauben leben.