

DURCHGELESEN: EINFACH FASTEN

Hildegards heilsame Haltung

Wer sich umfassend über das Fasten informieren möchte, ist mit dem Buch »Hildegard von Bingen – einfach fasten« gut beraten. Viel Erfahrung steckt darin. Allem liegen die Schriften der Nonne Hildegard von Bingen (1098-1179) zugrunde, die den Wert des Fastens erkannte und das Vorgehen beschrieb. Brigitte Pregener, Autorin des überarbeiteten, neu aufgelegten Buchs, schöpft aus einem reichen Erfahrungsschatz. Sie gründete die Hildegard-Akademie in Voralberg und begleitet seit Jahren Fastengruppen.



»Fasten ist keine tragische Angelegenheit, sondern soll Freude machen und Leichtigkeit bringen«, schreibt Pregener im Vorwort. So taucht in dem Buch immer wieder eine kleine Schnecke auf. »Ihre Spur durch dieses Buch soll zwischendurch daran erinnern, dass Fasten auch bedeutet zu entschlüpfen, sich hin und wieder zurückzuziehen und nach innen zu schauen«, erläutert die Autorin.

Gewohnheiten unter der Lupe

Dazu bietet das Buch auf 234 Seiten eine Fülle von Anregungen. Gleich zu Anfang wird deutlich, dass es um mehr geht als nur darum, das Essen einzuschränken: Es geht um den Blick auf die eigene Person mitsamt ihren Gewohnheiten – auch solchen, die Körper und Seele nicht gut bekommen. Wer sich darüber klar wird, bei dem fallen die Pfunde nicht als Selbstzweck, sondern eher als Begleiterscheinung einer umfassenden Sicht. Was passiert, wenn wir fasten? Dieser Frage geht ein eigenes Kapitel nach, bevor die Arten des

Fastens nach Hildegard beschrieben werden. Erst dann folgt der Rezeptteil. Obwohl im Buch viel Wissen vermittelt wird, ist alles gut verständlich und konkret beschrieben. So sollten Fastende zum Beispiel für Entspannung sorgen, nach Möglichkeit die Familie einbinden, durch viel Bewegung in der Natur Sauerstoff tanken und mit Freude und Dank essen. Ausführliche Kapitel widmen sich der Vorbereitung und Nachbereitung des Fastens. Immer wieder lockern Zeichnungen den Text auf und motivieren dazu, es auch einmal zu versuchen. Denn Fasten soll nicht zur Quälerei werden, sondern zu neuen Erfahrungen führen. **Annette Esch ■**

INFO

Brigitte Pregener: »Hildegard von Bingen – Einfach fasten« Tyrolia Verlag Preis: 19,95 Euro Auch als E-Book (ca. 16,99 Euro)

DURCHGESPIELT: BOHNEDIKT



INFO

Jochen Balzer, Uwe Rosenberg »Bohnedikt – Zwischen Himmel und Erde« Amigo 2016 Altersempfehlung: ab 12 Mitspieler: 3 bis 5 Preis: ca. 8 Euro plus Basis-Set (ca. 10 Euro)

DARUM GEHT'S

Ob Amigo 1997 damit gerechnet hat, dass ein ausgefeiltes Kartenspiel einst zu den Verkaufsschlagern zählen wird? Über 15 Varianten und Spielereweiterungen gibt es mittlerweile in der Bohnanza-Reihe. Der Name ist angelehnt an das spanische Wort »bonanza«, was Glücksfall oder Goldgrube bedeutet. Die Basis aller Bohnen-Spiele ist klar: Wer am geschicktesten sammelt und tauscht, besitzt am Ende die meisten Bohnentaler und gewinnt. Die neuen Bohnenfelder »Klostergarten« und »Gottes Acker« in der Ausgabe »Bohnedikt« stellen die Spieler vor weitere Herausforderungen. Durch die namengebenden »Bohnedikte« und die »Opferkarten« kann ein buntes Bohnenstrauß auf den Feldern erblühen. Wer strategisch plant, kann zwar punkten, aber trotzdem verlieren, das macht das Spiel spannend. **Marie-Theres Himmstedt ■**

BEWERTUNG

- Qualität:** Klassisch gute Karten, die lange bespielt werden können. **☆☆☆☆**
- Anleitung:** Man muss sich reinfuchsen, aber es lohnt sich. **☆☆☆☆**
- Schwierigkeit:** Gute Strategien sind klar im Vorteil. **☆☆☆☆**
- Spielverlauf:** Eher ruhig und lange, bis zu 45 Minuten. Passt aber auch zur Altersfreigabe. **☆☆☆☆**
- Langzeitspaß:** Wer einmal auf die »Bohnen« gekommen ist, kann nicht mehr davon lassen. Ein Klassiker in jedem Spielerschrank. **☆☆☆☆**
- Preis/Leistungsverhältnis:** Kleines Geld, großer Spaß. **☆☆☆☆**

Vier Bibeln, die Kindern gefallen werden

ANREGENDES In der Fastenzeit ist bei einer Tasse Tee vielleicht einmal wieder Muße für einen Blick in die Heilige Schrift. Das kann in den Wochen vor Ostern zum Ruhepunkt für die ganze Familie werden. Bei den folgenden vier Bilderbibeln lohnt es sich besonders, genau hinzuschauen.

Vor allem als Familienbibel ist die »Reise durch das Alte Testament« gedacht. Die Bilderbibeln von Suzanne Lier, die unter anderem Pädagogik studiert hat, sind Lese- und Bilderbuch zugleich. Nach »Die Fünf Bücher des Mose« aus dem Jahr 2013 erschien im vergangenen Jahr der zweite Band der auf drei Teile angelegten Reihe. Der Band mit dem Titel »Geschichten von Königen, Richtern und Propheten« beschäftigt sich mit den Büchern Josua, Richter, Samuel und Könige.

Bibel mit Gemälden

Die Bibeltexte – ein Schwerpunkt liegt auf den Themen Frauen und Frieden – werden bei Lier von einmal mehr, einmal weniger bekannten Werken aus der Kunstgeschichte begleitet. Beispielsweise Rembrandt van Rijns »Simson gibt den Hochzeitsgästen ein Rätsel auf« (Richter 14,10-14), Marc Chagalls »Hanna ruft Gott an« (1 Samuel 1,9-18) oder Nicolas Poussins »Das Urteil Salomos« (1 Könige 3,16-22) sollen große und kleine Bibelleser zu eigenen Gedanken anregen.

Die Autorin empfiehlt ihr Werk für Mädchen und Jungen ab acht Jahren. Die Kinder werden bei der Betrachtung von Gemälden, Skulpturen und Glasfenstern durch Bildkommentare unterstützt. Für die Erwachsenen gibt es Erläuterungen zu den Bibeltexten.

Bibel mit »Sehhilfen«

Geschichten aus dem Alten und Neuen Testament erzählt »Die Bibel für Kinder und alle im Haus« von Rainer Oberthür, Grundschullehrer und Dozent für Religionspädagogik am Katechetischen Institut des Bistums Aachen, und Rita Burrichter, Professorin für Praktische Theologie an der Universität Paderborn.

Neben den in Braun gehaltenen Bibeltexten erscheinen in blauer Schrift die Interpretationen von Oberthür. Er präsentiert die biblischen Erzählungen als spannende Entdeckungsreise für Kinder ab acht Jahren.

In regelmäßigen Abständen lockern Kunstwerke die Texteinheiten auf; darunter »Der Turmbau zu Babel« von Pieter Brueghel dem Älteren



Kinder und Jugendliche sind durchaus an biblischen Themen interessiert – wenn sie gut präsentiert werden. Das Bild zeigt eine Gesprächsrunde zu einer Bibelausstellung in Bocholt. **Archiv-Foto: Norbert Ortmanns**



Die Fastenzeit bietet sich an, in Ruhe in der Bibel zu schmökern. Eltern und Kinder können über die Geschichten ins Gespräch kommen. **Foto: BlueSkyImage/shutterstock.com**

(Genesis 11,1-9). »Gefangennahme Jesu« von Giotto di Bondone (Markus 14,43-50) oder »Pfingsten« von Emil Nolde (Apostelgeschichte 2,1-21).

So genannte Sehhilfen von Burrichter zu den Kunstwerken finden sich am Ende des Buchs. Dort erfahren die jungen Leser zum Beispiel, dass die Bibelgeschichte vom Besuch der schwangeren Maria bei ihrer Verwandten Elisabeth früher Mariä Heimsuchung genannt wurde; oder dass in der Kunst ein Kreuz im Heiligenschein Jesus Christus kennzeichnet.

Bibel mit Bildsprache

Das Buch »Meine schönsten Bibelgeschichten« versammelt 24 biblische Geschichten – unterteilt in Texte aus alter Zeit und Geschichten von Jesus. Die Illustrationen des niederländischen Künstlers Kees de Kort bestechen durch ihre kindgerechte Bildsprache, die mit ihren einfachen Formen viel Raum für kindliche Phantasie lässt.

Die Bildausage ist jedoch immer klar. Als etwa die Menschen am Straßenrand den blinden Bartimäus (Markus, 10,46-52) ermahnen, Jesus nicht zu stören, ruft er ihn nur umso lauter um Hilfe an – das Bild zeigt ihn mit weit geöffnetem Mund. Auch den überraschten Blick von Bartimäus, als er plötzlich sehen kann, hat de Kort meisterhaft reduziert eingefangen.

Der Bibeltext von Hellmut Haug (1931–2009), ehemals Leiter des Lektorats der Deutschen Bibelgesellschaft, ist für Kinder ab sechs Jahren auf das Nötigste gerafft. Für die erwachsenen (Vor-)Leser gibt es am Ende des Buchs Angaben zum Bibeltext jeder Geschichte.

Mit Hilfe des Originaltextes können eventuell aufkommende Kinderfragen besser beantwortet werden.

Bibel mit Eigenbeitrag

Eine etwas andere Bilderbibel ist »Mach die Bibel zu deinem Buch«. Das Besondere: Die Bilder gestaltet jeder Leser individuell. Das Kooperationsprojekt der Deutschen Bibelgesellschaft und der Evangelischen Verlagsanstalt bietet kreative Impulse für die Seele und ist im Stil von Mitmachbüchern gestaltet. Die Kreativ-Bibel ist zum Ausprobieren, Entdecken und Experimentieren gedacht. Empfohlen wird sie für Erwachsene, sie ist jedoch sicherlich auch schon für ältere Jugendliche geeignet.

Zu Beginn ist der Großteil der Buchseiten noch weiß. Erst nach und nach und mit Hilfe einer herkömmlichen Bibel füllt sich die Kreativbibel mit Bildern; zum Beispiel mit Comicszenen, die der Leser zum Gleichnis vom verlorenen Sohn (Lukas 15,11-32) malt. Auch Farben, die er mit dem Göttlichen verbindet, kann er hier festhalten.

Kurze, selbst verfasste Texte erscheinen ebenfalls auf den Buchseiten. So kann man etwa zu Psalm 108,2 (»Gott, mein Herz ist bereit, ich will singen und spielen. Wach auf, meine Seele!«) seine Gedanken zu Papier bringen. Am Ende entsteht so für jeden Leser ein ganz persönlicher Zugang zur Bibel.

Für welche Bilderbibel auch immer man sich entscheidet: Alle bringen sie mit ihren Bildern – von klassisch über modern bis zum Selbstermachen – ein wenig Ruhe in die Fastenzeit. Man muss sich nur Zeit nehmen. **Anna-Lena Herbert ■**

PUNKT FÜR PUNKT

Diese vier Bibeln bieten Anregungen für die Familie, sich auf unterschiedliche Weise mit der Heiligen Schrift auseinanderzusetzen.



Reise durch das Alte Testament – Geschichten von Königen, Richtern und Propheten. Ein Lesebuch für die Familie mit Bildern der Kunst, Suzanne Lier, Verlag Bibel & Kunst Rhöndorf 2017, 432 Seiten, Hardcover, 34,90 Euro.



Die Bibel für Kinder und alle im Haus. Rainer Oberthür mit Rita Burrichter, Kösel-Verlag München 2004/2015, 336 Seiten, Hardcover, 24,95 Euro.



Meine schönsten Bibelgeschichten. Hellmut Haug mit Kees de Kort, Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart 1992/2016, 160 Seiten, Hardcover, 13 Euro.



Mach die Bibel zu deinem Buch – Kreative Impulse für die Seele. Johannes Goldenstein mit Amelie Persson, Evangelische Verlagsanstalt Leipzig und Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart 2017, 176 Seiten, Softcover, 15 Euro.

Mehr Hilfe für Frauen

BERATUNG Das Land NRW stellt Beratungsstellen und Schutzhäusern mehr Geld zur Verfügung. Viele sind in kirchlicher Trägerschaft.



Frauen, die Gewalt erleiden, brauchen Hilfe. **Foto: Eak Moto (shutterstock.com)**

Zur Bekämpfung von häuslicher Gewalt gegen Frauen will Nordrhein-Westfalen mehr Geld ausgeben. Gleichstellungsministerin Ina Scharrenbach (CDU) kündigte an, das Land erhöhe die Personalkostenzuschüsse für Frauenhäuser und Frauenberatungsstellen um 2,5 Prozent. Die Beschäftigten leisteten eine »unverzichtbare Arbeit« bei der Hilfe für von Gewalt betroffene Mädchen und Frauen.

Scharrenbach verwies darauf, dass in Deutschland die »Istanbul-Konvention« zur Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt in Kraft getreten ist. Durch den Beitritt sei man verpflichtet, »Gewalt gegen Frauen zu bekämpfen, Frauen zu schützen und ihnen Hilfe und Unterstützung zu bieten«. Mit der Erhöhung wolle die Landesregierung ein »deutliches Ausrufezeichen« setzen.

Laut Landesregierung sind die Personalkostenzuschüsse für die 62 landesgeförderten Frauen-

häuser in NRW bereits im September vergangenen Jahres um 2,5 Prozent auf 8,2 Millionen Euro angehoben worden. Im laufenden Haushaltsjahr seien zusätzliche Mittel von 500000 Euro geplant. Zugleich werden die Personalkostenzuschüsse für die Frauenberatungsstellen um 2,5 Prozent auf 8,9 Millionen Euro erhöht.

Die Gelder fließen an 58 allgemeine Frauenberatungsstellen gegen sexualisierte Gewalt so-

wie acht spezialisierte Beratungsstellen für von Menschenhandel betroffene Frauen und Mädchen. 2015 verzeichneten diese Stellen 25491 Beratungsfälle.

In den 62 Frauenhäusern in NRW gibt es 571 Plätze für schutzsuchende Frauen und 618 Plätze für deren Kinder. Träger sind überwiegend kirchliche Organisationen wie Caritas, Diakonie und der Sozialdienst katholischer Frauen (SkF). **KNA ■**

Pflege-Ratgeber für Angehörige

BUCH-TIPP Was tun, wenn Eltern oder der Partner plötzlich Pflege benötigen? Die Verbraucherberatung zeigt, wie Angehörige Schritt für Schritt vorgehen können.



Pflegen kostet Geld – und das gibt es nur auf Antrag. Deshalb ist es wichtig, dass für Betroffene schnell Leistungen bei ihrer Pflegekasse eingefordert werden, wenn sie hilfebedürftig werden. Gerade Angehörige haben in einem solchen Fall viele Entscheidungen zu treffen. Sie müssen aber nicht alles gleich auf einmal erledigen, heißt es in einer Pressemitteilung der Verbraucherberatung.

Der Ratgeber »Pflegefall – was tun?« Schritt für Schritt zur guten Pflege« der Verbraucherzentrale soll helfen, planvoll vorzugehen und einzuschätzen, was zu Beginn am wichtigsten ist.

Kann ich eine Pflegekraft aus dem Ausland legal beschäftigen? Sind Heime und Dienste mit Bestnoten tatsächlich besonders empfehlenswert? Kann sich mein Angehöriger einen

Rollator vom Arzt verschreiben lassen? Wann wird eine Reha bezahlt?

Der Ratgeber beantwortet häufig gestellte Fragen, informiert über weitergehende Be-

ratungs- und Hilfsangebote und erklärt, wer Anspruch auf welche Leistungen hat. Außerdem erörtert er verschiedene Unterbringungsmöglichkeiten im Pflegefall wie Betreutes Wohnen, Heim, Wohngemeinschaft oder die Organisation der Pflege zu Hause.

Mit anschaulichen Beispielen, einer Checkliste zur Auswahl des Pflegedienstes und Interviews mit Experten und pflegenden Angehörigen bietet das Buch einen umfassenden Einstieg in das Thema.

Der Ratgeber hat 184 Seiten und kostet 16,90 Euro, als E-Book 13,99 Euro.

Bestellmöglichkeiten: im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211/3809555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich. **pd ■**

Suchtgefahr beim Videospiele?

KOMMISSION PRÜFT

Die Kommission für Jugendschutz (KJM) prüft ein Verbot bestimmter Elemente mit Suchtpotenzial in Videospiele. Konkret geht es dabei um kostenpflichtige sogenannte Lootboxen: virtuelle Kisten, in denen die Spieler beispielsweise zusätzliche Waffen finden. »Ich halte es für denkbar, dass Lootboxen gegen das Verbot von Kaufpappen an Kinder und Jugendliche verstoßen könnten«, sagte der KJM-Vorsitzende Wolfgang Kreißig. Eine noch unveröffentlichte Studie der Universität Hamburg zeigt laut Bericht, dass Videospiele immer mehr Elemente von Glücksspielen beinhalten. Die Forscher analysierten Geschäftsmodelle und Umsatzzahlen der Branche. Sie kommen zu dem Schluss, dass wenige Spieler für einen Großteil der Umsätze verantwortlich sind. Dies sei »ein typisches Merkmal von Glücksspielmärkten«, heißt es.

Viele Hersteller machen ihre Umsätze demnach zu immer größeren Teilen aus Kleinstkäufen innerhalb der Spiele. Die brauchen die Spieler oft, um sich im Spiel einen Vorteil zu verschaffen. **epd ■**

»Sendung mit der Maus« prämiert

PREIS FÜR SPRACHKULTUR

Die Kinderserie »Die Sendung mit der Maus« und die Band »Die Fantastischen Vier« erhalten den Medienpreis für Sprachkultur der Gesellschaft für deutsche Sprache (GfdS). Die mit 2500 Euro dotierten Auszeichnungen sollen am 7. April in Wiesbaden verliehen werden.

Die »Sendung mit der Maus« des WDR kann laut Jury selbst komplexe Sachverhalte verständlich und spannend zugleich erklären. »Kinder werden in ihrer Neugier und dem Bedürfnis, die Welt erklärt zu bekommen, ernst genommen, ohne dass die Sendung dabei schulmeisterhaft auftritt oder unnötig vereinfacht und infantilisiert«, so GfdS-Geschäftsführerin Andrea-Eva Ewels. Die Maus-Sachgeschichten seien auch für Erwachsene eine »wöchentliche Erkenntnisquelle«.

Die »Fantastischen Vier« haben laut GfdS den deutschen Hip-Hop salonfähig gemacht. Die Bandmitglieder seien Vorbilder einer gesamten Musikgeneration. **KNA ■**

Familientage zu Ostern in Coesfeld

GLAUBENSANGEBOT Das Kolping-Bildungswerk lädt Eltern mit Kindern aller Altersstufen zu einer besonderen Ostervorbereitung nach Coesfeld ein.

Zu einer besonderen Woche unter dem Motto »Das klingt nach mehr!« lädt das Kolping-Bildungswerk Diözesanverband Münster Familien mit Kindern aller Altersstufen und Jugendliche ab 16 Jahren ein. »Das Motto verheißt Vorfreude, Optimismus, Musik und die Hoffnung, dass es mehr gibt als das Offensichtliche«, heißt es in der Pressemitteilung des Verbands.

Die Woche von Palmsonntag, 25. März, bis Ostersonntag, 1. April, findet in der Kolping-Bildungsstätte Coesfeld statt und wird von einem ehrenamtlichen Team unter der Leitung von Bildungsreferentin Carolin Olbrich und Diözesanpräsident Franz Westerkamp begleitet. Auf vielfache Weise soll Gelegenheit geboten werden, sich der eigenen Wege und Ziele zu vergewissern, neue Anstöße zu bekommen und in Gemeinschaft zu leben, zu spielen und zu feiern.

Von Gründonnerstag an sollen die Gottesdienste einen stärkeren Akzent bekommen, heißt es weiter. Die Feiern sollen so vorbereiten und gestalten werden, dass alle auf ihre Weise mitmachen und einen neuen Zugang zum Glauben entdecken können.

Interessierte Familien können eine detaillierte Ausschreibung der Bildungswoche anfordern. Der Preis für Erwachsene beträgt 236 Euro (Erwachsene ab 18 Jahren zahlen 152 Euro, Kinder bis 17 Jahren 136 Euro und Kleinkinder zwischen einem Jahr und drei Jahren 48 Euro. Kinder unter einem Jahr sind frei.

Information und Anmeldung: Kolping-Bildungswerk, Birgit Vormann, 02541/803473, vormann@kolping-ms.de. **pd ■**

Sprechstunden bald per Video?

UMFRAGE UNTER ÄRZTEN

Ärzte wollen laut einer Studie stärker digitale Technik nutzen. Rund 80 Prozent von 1147 Medizinern nannten in einer bundesweiten Umfrage Video-Sprechstunden und Online-Coachings als nützliche Ansätze, so der DAK-Digitalisierungsreport 2018. Vor allem junge Ärzte seien digitalen Lösungen gegenüber offen. Vier von fünf Ärzten kannten die Video-Sprechstunde. **epd ■**