

Essen für die Seele
Möhrensuppe
mit Honig
und Sahne

Heute servieren wir unseren Lesern eine schmackhafte Möhrensuppe.

► **Zutaten (für vier Personen):** 500 g Möhren, 2 Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1,2 l Gemüsebrühe oder Wasser, 100 ml Milch, 100 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Honig, Fett, etwas geschlagene Sahne, Kräuter

Solingen
kocht

► **Zubereitung:** Die Möhren, Kartoffeln und die Zwiebel schälen und würfeln. Die Knoblauchzehe häuten und zerdrücken. Die Zwiebelstücke und die Knoblauchzehe in etwas Fett glasig dünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und die Möhren- und Kartoffelstücke zugeben. Die Zutaten weich kochen lassen und zerstampfen oder pürieren. Mit Milch und Sahne auffüllen und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Mit etwas geschlagener Sahne und frischgehackten Kräutern dekorieren.

Aus: Ira Schneider, „Bergische Küchenklassiker – Von Pfannenwatz bis Butterplatz“
www.bergisch-bestes.de

Theologen laden im ST zur Andacht ein – heute der katholische Stadtdechant Michael Mohr

Was wäre, wenn ich einmal reich wär...

Liebe Leserin,
lieber Leser,

„wenn ich einmal reich wär...“ das ist wohl der bekannteste Song aus dem Musical „Anatevka“ und vielleicht hat mancher sogar noch Ivan Rebroff im Ohr. Der Milchmann Tevje malt wunderbar aus, wie er dann leben würde und wofür er das Geld ausgeben würde, damit alle auch erkennen, wie reich er ist.

Im Evangelium am Sonntag bekommt Jesus die Frage gestellt: „Was muss ich tun, um das ewige Leben zu gewinnen?“ Der junge Mann im Evangelium, der sich keine Sorgen um Geld machen muss, spürt eine innere Unruhe, die ihn antreibt, nach dem Jenseits zu fragen.

In beiden Fällen geht es um Sorgenfreiheit: „Wenn ich einmal reich wär“, dann müsste ich mir keine Sorgen mehr machen im Jenseits. Ob das jeweils mit Geld überhaupt zu beantworten ist, das sei mal dahingestellt.



Wir sollten uns nicht so sehr auf die Frage nach Sicherheit, nach Geld und Sorgenfreiheit fokussieren, meint Stadtdechant Michael Mohr. Fotos: cb/dpa/Monika Skolimowska

Und bei Ihnen? Wie wäre das denn bei Ihnen, wenn Sie zum Beispiel im Lotto gewinnen würden? Oder reizt Sie dieser Gedanke gar nicht?

Spielt für Sie Geld eher eine untergeordnete Rolle und Sie schauen auf die bleibenden Dinge? Jesus antwortet dem Mann: „Geh, verkaufe, was du

hast, und gib es den Armen und du wirst einen Schatz im Himmel haben; dann komm und folge mir nach!“ Was für ein Anspruch! Der junge Mann

spürt: Das kann ich nicht. Und das will ich auch nicht. Wer könnte da böse auf ihn sein? Die Sicherheit aufgeben? In eine ungewisse Zukunft gehen? Und das freiwillig? Es kann gut sein, dass ich genauso wie der Mann reagiert hätte.

Andacht
im ST

Aber war denn Armut und Unsicherheit überhaupt das Ziel der Antwort Jesu? Das glaube ich wiederum nicht. Ein Detail fällt mir auf: Bevor Jesus die Antwort gibt, schaut er den Mann an und umarmt ihn. Offensichtlich spürt Jesus, dass er ihm die Antwort zumuten kann.

Jesus zeigt so, worauf es ihm wirklich ankommt: Auf Liebe und auf Freiheit. Das ist es, was nicht nur für das irdische Leben wichtig ist, sondern sogar zu einem „Schatz im Himmel“ führt. So wichtig also die Frage nach Sicherheit, nach Geld und Sorgenfreiheit ist, wir müssen uns nicht zu sehr auf sie fixieren. Denn Glück hängt nicht am Geld, sondern vor allem an der Liebe und an der Freiheit. An der Liebe, die nicht auf den Kontostand schaut, sondern auf den Menschen und ihn umarmt. Und an der Freiheit,

die sich nicht an eine Million, an ein Haus oder anderen Besitz bindet. Wie steht es eigentlich heute mit diesen beiden Dingen: Liebe und Freiheit? Liebe scheint zu oft mit Besitz und anderen Dingen zusammen zu hängen. Und Freiheit? Nur ein Beispiel: Die Abhängigkeit von Medien hat sich erst vor ein paar Tagen durch den stundenlangen Ausfall von einigen sozialen Medien gezeigt.

Aber letztlich ist die Frage nach Liebe und Freiheit eine, die jeder von uns sich nur selbst stellen und beantworten kann. Mir selbst sind die Verbindungen zu meiner Familie und zu einigen engen Freunden sehr wertvoll und ich weiß, dass nicht wichtig ist, ob ich einflussreich, erfolgreich oder wichtig bin. Es zählt, dass ich „ich“ bin. Bei der Freiheit von materiellen Dingen tue ich mich schwerer, das muss ich gestehen. An viele Annehmlichkeiten habe ich mich gewöhnt. Ich kann die Reaktion des jungen Mannes sehr gut verstehen. Gerade deswegen bleibt die Frage wichtig: Kann ich ohne diese Annehmlichkeiten? Oder, noch spannender: Kann ich vielleicht sogar besser ohne diese Annehmlichkeiten? Wie sieht es bei Ihnen aus?

Ihr Pastor Michael Mohr

ANZEIGEN **Woche der seelischen Gesundheit** Diese Sonderveröffentlichung wird präsentiert von **PULS** www.puls-gesundheitsmagazin.de

Motto: „Gemeinsam über den Berg – Seelische Gesundheit in der Familie“



Nicht nur der seelisch Erkrankte braucht Hilfe. Unterstützung benötigen auch die Kinder und das nicht betroffene Elternteil. Archivfoto: HT-Foto: Barmenia

Gemeinsam über den Berg – Seelische Gesundheit in der Familie
An alle Mitglieder denken

Heute beginnt die Woche der seelischen Gesundheit. Sie dauert an bis zum 18. Oktober. Es geht darum, die seelischen Krankheiten aus ihrer Tabuzone zu holen. Und dafür zu sorgen, dass Betroffene und ihre Familien geeignete Unterstützung bekommen.

„Wie soll ich das nur alles alleine schaffen?“ Diese Frage stellen sich viele Eltern, die seelisch erkrankt sind. Psychische Erkrankungen betreffen große Teile der Bevölkerung. In Deutschland leidet im Zeitraum eines Jahres jeder vierte Erwachsene zumindest zeitweilig an einer psychischen Störung. Am häufigsten sind Angststörungen, depressive Störungen und Zwangsstörungen.

Je nach Schwere und Dauer fällt es Menschen, die hiervon betroffen sind, oft schwer, den alltäglichen Anforderungen

gerecht zu werden. Besonders schwierig wird es, wenn Kinder in der Familie leben. Dann tritt neben die Sorge um die eigene Gesundheit auch die Sorge, nicht in ausreichender Weise für die Bedürfnisse der Kinder da sein zu können.

Es gibt eine Vielzahl von weiteren Unterstützungsangeboten

Wenn Sie sich in dieser Beschreibung des Dachverbands Gemeindepsychiatrie wiederfinden, möchte der Dachverband Ihnen zwei Dinge sagen. Erstens: Sie sind nicht allein. Den meisten Menschen in Ihrer Situation geht es ähnlich. Und zweitens: Es gibt, ergänzend zur eigentlichen Krankenbehandlung durch medizinische Maßnahmen, eine Vielzahl von weiteren Unterstützungsangeboten zur Verbesserung ihrer Situation. In diesem online gestellten Infoblatt fin-

den Sie einen Überblick über Hilfen und Anlaufstellen, die Sie und Ihre Familie bei familiären Problemen und bei der Bewältigung des Alltags unterstützen können. Auf der Internetseite des Dachverbands Gemeindepsychiatrie www.dvgp.org finden Sie weitere Hilfen und lesenswerte Broschüren.

In Solingen finden seelisch kranke Menschen Hilfen unter anderem beim Psychosozialen Trägerverein (PTV) mit seinen vielfältigen Unterstützungsformen, bei der Stadt Solingen, bei niedergelassenen Ärzten, bei der Psychiatrischen Institutsambulanz der LVR-Klinik Langenfeld in Solingen an der Frankenstraße, in der Ambulanz des Sana-Klinikums Remscheid in Solingen an der Zweibrücker Straße für Menschen bis 20 Jahre.

Bücher: Kinder psychisch kranker Eltern

Was Kinderseelen richtig gut tut

Ist ein Elternteil in der Familie psychisch krank, sind alle Familienmitglieder davon betroffen. Besonders Kinder können die besonderen Verhaltensweisen nicht richtig deuten, sie machen ihnen Angst.

Heute gibt es eine ganze Reihe von Büchern, die die sich um psychische Erkrankungen von Eltern drehen. Beispielsweise „Der beste Vater der Welt“ von Kerstin Trostmann, es ist die Geschichte einer Psychose-Erkrankung aus Sicht eines Kindes. „Mamas Monster“

von Erdmute v. Mosch ist ein Bilderbuch zum Thema Depression. „Wenn deine Mutter oder dein Vater in psychiatrischer Behandlung muss... Mit wem kannst du dann eigentlich reden“ Informationen für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren inklusive zwei Begleitblätter für Eltern und Betreuer und Betreuerinnen.

Weitere Vorschläge finden Sie auf der Seite des Dachverbands Gemeindepsychiatrie: www.dvgp.org/veroeffentlichungen/kinderbroschueren/html

Zu Hause bleibt es am schönsten

Mit unserer lebenslangen Immobilienrente

- ✓ Monatliche Zusatzrente
- ✓ Im eigenen Zuhause bleiben
- ✓ Lebenslang und notariell abgesichert

Jetzt unverbindlich und kostenlos beraten lassen: telefonisch, online und vor Ort in Ihrem Zuhause. Es berät Sie Gabriele Stock.

☎ 0170 / 342 13 12
✉ gs@m-quadrat-immobilien.de



Ein Kooperationspartner der Deutsche Leibrenten

www.m-quadrat-immobilien.de/deutsche-leibrenten

WIR HELFEN WEITER!

WIR SIND WEITERHIN WIE GEWOHNT FÜR SIE DA! (mit entsprechenden Hygiene- und Schutzmaßnahmen)

Bei uns erhalten Sie eine fundierte moderne Diagnostik, einen individuellen Therapieplan, eine gruppenfokussierte psychotherapeutische Behandlung, sozialarbeiterische Unterstützung und die Reintegration in das bestehende berufliche Setting ergänzt durch Ergo-, Musik-, Sport-, und Physiotherapie.

ES IST UNSER ANLIEGEN, UNSERE PATIENT*INNEN IN DIESER SCHWEREN LEBENSPHASE OPTIMAL ZU BEGLEITEN UND ZU UNTERSTÜTZEN!

Behandlungszentrum Solingen der LVR-Klinik Langenfeld | Frankenstr. 31a, 42653 Solingen | ☎ 0212 380848-0 | www.klinik-langenfeld.lvr.de

LVR-Klinikverband **LVR** Qualität für Menschen