

Der Gesundheitsberater

Magazin der Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB e.V. – www.ggb-lahnstein.de

kostenloses Leseexemplar

FIT IN DEN FRÜHLING



Ilse Gutjahr-Jung:
Machen Sie mit? Fit in den Frühling mit
Frischkost – Kneippen – Laufen

LEITARTIKEL:

Hassan El Khomri:
Das Drama der Sucht,
Teil 2

Monika Offenberger:
Wo sind sie hin?
Das Insektensterben

AUS DER PRAXIS:

Astrid Bergob-Christ:
Mein Engagement für
Flüchtlinge

Marie-Luise Volk:
Fastenbegleiter-Seminar

WARENKUNDE:

Ilse Gutjahr-Jung:
Roter Reis – Markrück-
nahme von Produkten
überfällig



MEIN ENGAGEMENT FÜR FLÜCHTLINGE

Willkommenskultur in Düsseldorf



Refugees welcome!

Schon länger hatte ich den Wunsch, etwas für Flüchtlinge zu tun. In den Medien verfolgte ich die Situation der Menschen, die nach ihrer anstrengenden, oft lebensbedrohlichen Flucht in Deutschland ankommen. Die Vorstellung, selbst aus meiner geliebten Wahlheimatstadt Düsseldorf fliehen zu müssen und wie es wäre, wenn unsere Stadt, wie schon einmal nach dem Zweiten Weltkrieg, zerstört wäre, so wie die historische, architektonisch wertvolle, einst blühende Stadt Aleppo in Syrien nun zugrunde gerichtet wird, ließ mir keine Ruhe.

Es verging dann noch etwas Zeit, bis ich den Einstieg fand. Auf Facebook stieß ich auf die Initiative »Flüchtlinge willkommen in Düsseldorf«. Die Frau, die sich dafür leidenschaftlich einsetzt, ist Hildegard Düsing-Krems. Sie suchte Freiwillige für eine Putz- und Anstreich-Aktion in einem Flüchtlingsheim. Meine Freundin Sonja sagte sofort zu, mit anzupacken. Karin Diane Jungjohann, die Initiatorin dieser Guerilla-Aktion, begrüßte uns herzlich und zeigte uns die ziemlich renovierungsbedürftige alte Schule, wo bis ca. 200 Menschen untergebracht sind.

Die Sanitärebereiche und Küchen warteten besonders auf unseren Einsatz. Mit ihrer souveränen und anpackenden Art machten Karin Diane Jungjohann und ihr Team es möglich, dass einige ehrenamtliche Helferinnen und Helfer kamen. Zusammen mit mehreren Flüchtlingen und deren Kindern, die auch eifrig mitarbeiteten, erhielten die schmutzigen Wände in den Küchen wieder schöne weiße Farbe, die verkrusteten Herde wurden eifrig geschrubbt und die WCs und Waschräume hygienischer gestaltet. Am kapputten Laminatboden und der Nässe,

die sich auf dem Boden sammelte, konnten wir nichts verbessern. Aber wir schafften es, ohne viel bürokratischen Aufwand, diese Unterkunft in mehreren Aktionen zu einem etwas würdevolleren Ort umzugestalten.

Der WDR kam und berichtete im ARD Morgenmagazin über unsere Aktion! Das war ein aufregender Tag! Birgit und ich wurden interviewt und auch ein paar Bewohner. Ich spannte beim nächsten Mal meine Familie ein. Mein Mann strich mit Hilfe von ein paar Bewohnern die Wände in den Küchen und half einer Flüchtlingsfrau, die ihn um Hilfe bat, ihr Zimmer auch weiß anzustreichen. Unsere 8-jährige, aus Äthiopien adoptierte Tochter Emily half ebenso mit Begeisterung und nutzte natürlich auch die Gelegenheit, im Hof mit ein paar Kindern aus verschiedenen Nationen zu spielen. Sie kamen direkt in Kontakt.

Bei dieser ersten Putzaktion half ein 9-jähriger Junge aus dem Kosovo mit Eifer, die Herde vom festgesetzten Schmutz zu befreien. Ich fragte ihn, womit ich ihm denn eine Freude machen kann, und er erzählte mir mit leuchtenden Augen, dass er sich ein Fahrrad wünsche. Per Mails und über einen Aufruf an meine Facebook-Freunde erhielt ich drei Fahrräder als Spende. Somit konnte ich ihm und auch seinen zwei Schwestern ein Fahrrad spenden. Die Freude war riesig!

Wir lernten seine Eltern und auch noch seinen älteren Bruder kennen. Die Mutter kochte sehr aromatischen albanischen Kaffee für uns. Obwohl ich sonst keinen Kaffee trinke, war doch dieses Mokka-Tässchen ein Genuss. Für die ältere Schwester erhielten wir auch noch ihre sehnlichst gewünschten Inline-Skater, und die kleinere Schwester bekam eine schöne Puppe überreicht, die sie sich gewünscht hatte. Da auf die Nachfrage nach einer gleich zwei Puppen zusammenkamen, freute sich auch noch ein anderes Mädchen über ein schönes Geschenk.

Aufgrund der vielen guten Vernetzungen auf Facebook erfuhr ich von einem syrisch-orientalischen Freundschaftsfest, das in einem evangelischen Pfarrheim von dem interkulturellen Verein »Mosaik e. V.« in Düsseldorf veranstaltet wurde und meldete mich dazu an. Es war ein ganz fantastischer Abend mit sehr leckerem Essen, einem traumhaft feinen Hummus, offener, internationaler Atmosphäre und Musik! Ein paar Flüchtlinge erfreuten uns von der Bühne mit ihrem Spiel auf der Sitar. Es wurde gelacht und getanzt. Jung und Alt hatten Spaß miteinander. Deutsche und ausländische Mitbürger verschiedener Religionen und Kulturen.

Im Vorfeld erwähnte ich beim Austausch im sozialen Netzwerk im Internet meine Lebensweise, die frei von tierischen Produkten ist, und statt Kritik kam das Angebot von Mosaik e. V., einen veganen Kochworkshop mit Flüchtlingen und Düsseldorfern zu leiten! Ich freute mich sehr. Auch kam ich dadurch in Kontakt mit noch weiteren »veganen« Flüchtlingshelfern, die mich beim Workshop eifrig unterstützten! Darunter Heinz-Peter Argos, der mit seiner Familie am Abend vorher einige Salate und Kuchen zubereitete, um diese als Gastgeschenk mitzubringen! Ich war sehr dankbar für diese wunderbare Unterstützung. Auch für die Hilfe von anderen Freunden.

Dann war es so weit: Am 25. November 2015 versammelten wir uns in der schönen Küche des evangelischen Gemeindezentrums in Düsseldorf-Eller. Jede Menge an buntem Gemüse, Obst und Getreide hatte ich in meinem Gepäck. Ich war sehr gespannt, wie der Abend verlaufen würde. Mehrmals habe ich schon Kochkurse geleitet und Menschen die vitalstoffreiche Vollwertkost nähergebracht. Aber noch nie hatte ich einen veganen Kurs abgehalten mit Menschen, die aus ganz unterschiedlichen Kulturen und Religionen herkamen. Sollte alles harmonisch ver-

laufen und die Verständigung gut funktionieren?

Eine junge afghanische Familie, Khadija und ihr Mann Sakhi, die ich zum ersten Mal an dem syrischen Freundschaftsabend gesehen hatte, wo ihr kleiner Sohn Soheil (der Name bedeutet »Besonderer Stern«) seinen 7. Geburtstag gefeiert hat, kam auch. Ich hatte Kontakt mit ihnen aufgenommen und sie zwei Mal zu einer Chorprobe des neuen Multi-Nationalen Chores abgeholt aus ihrer zweiten Notunterkunft in Hilden. Wir hatten zusammen getrommelt und Weihnachtslieder gesungen, besuchten ein Café mit einem lieben 17-jährigen syrischen Jungen aus dem Chor, der unbegleitet nach Deutschland geflohen ist. Khadija Afzali ist eine junge Künstlerin. Sie malt wunderschöne Bilder und liebt das Fotografieren. Ein hilfsbereiter Düsseldorfer Fotograf hat ihr eine sehr gute Kamera geschenkt. Die Düsseldorfer Malerin und Galeristin, Gabriele Hofer, die die Familie unterstützt, hat bereits Bilder von ihr auf Postkarten drucken gelassen. Khadija träumt von einer eigenen Ausstellung! Vielleicht wäre das eine Idee für das Brukerhaus!

Inzwischen wurde ich schon für den nächsten Kochworkshop im April 2016 gebucht, der den Titel »Vegan meets Kurdistan« tragen soll. Ich bin wieder einmal sehr gespannt! Natürlich werden wir auch dann die Gäste mit köstlicher, vitalstoffreicher, interkultureller Vollwertkost verwöhnen!

*Astrid Bergob-Christ
Ärztlich geprüfte
Gesundheitsberaterin GGB*

ADRESSEN

www.fluechtlinge-willkommen-in-duesseldorf.de

Auf Facebook: Flüchtlinge sind in Düsseldorf willkommen

www.mosaikev.de

Auf Facebook: Mosaik e. V. – Zentrum zur Förderung des interkulturellen Dialogs

