



**Rezept
der Woche**

**Einfach:
Hähnchen
vom Grill**

von Uwe Badouin

Mit dem Frühling hat auch die Grill-Saison begonnen. Grillen ist meist Männersache: Da werden in der Regel möglichst dicke Steaks über der Glut verteilt. Wer gerne grillt, es aber nicht ganz so deftig mag, der kann auch einmal Hühnerbrust probieren, die durch Olivenbutter richtig Pepp bekommt. Das Gericht stammt aus Sybil Kapoors „Jahreszeiten-Küche“. Man braucht für vier Personen: vier Hühnerbrustfilets, 2 EL Olivenöl, die Blätter von 2 Zweigen Estragon,



Uwe Badouin grillt.

die in feine Streifen geschnittene Schale einer unbehandelten Zitrone, 2 EL Zitronensaft, Salz und schwarzen Pfeffer (möglichst aus

der Mühle). Für die Olivenbutter: 50 g weiche Butter, 2 TL Zitronensaft, 1/2 TL fein gehackte Estragonblätter, 3 große grüne, fein gewürfelte Oliven. Jede Brust wird zuerst quer durchgeschnitten, die Stücke werden zwischen Frischhaltefolie vorsichtig zu dünnen Schnitzeln geklopft. Olivenöl, Estragon, Zitronensaft- und schale vermischt man in einer Schüssel mit schwarzem Pfeffer. Die Hühnerbrüste werden in der Marinade gewendet und zugedeckt gut 30 Minuten im Kühlschrank kaltgestellt. Für die Olivenbutter braucht man einen Schneebesen (eine Gabel tut es auch): Man mischt die Butter mit Zitronensaft und Estragon und hebt die Olivenstückchen unter. Danach wird die Masse in Alufolie zu einer Wurst gerollt und im Kühlschrank kaltgestellt. Der Rest ist noch einfacher: Die Hühnerbrustschnitzel kommen auf den Grill, werden einmal gewendet (Achtung: Sie müssen durch sein). Auf jedes fertige Schnitzel kommt nun eine Scheibe Olivenbutter – fertig ist ein leckeres, fruchtiges Frühlinggericht.

Dazu passen gegrillte Kartoffeln, ein frischer Salat und ein leichter, gut gekühlter Rosé- oder Weißwein. ■ **Sybill Kapoor:** „Jahreszeiten-Küche“, Dorling Kindersley-Verlag, 224 Seiten, 19,90 Euro.

Mitmenschen

Zum Glückhsein genügen Olaf Hänsel Ehefrau, Beruf und Volleyball

von Gianfranco Fain

Nach dem Volleyballtraining geht es in die Umkleidekabine. Olaf Hänsel legt seine Prothese ab und humpelt in den Duschaum. Der Boden ist nass, glatt und der 35-Jährige rutscht aus. „Als ich da wie ein Maikäfer auf dem Rücken lag, da fühlte ich mich behindert“, sagt der Marburger. Solche Momente kommen ab und an vor, seit er vor vier Jahren den Entschluss fasste, sich den rechten Unterschenkel amputieren zu lassen.

Eine schwere Entscheidung, zumal ein wenig Aussicht bestand, den Knochen noch zu retten. „Doch das hätte jahrelange Behandlungen mit vielen Operationen und ungewissem Ausgang bedeutet“, berichtet der Lehrer. Er geriet in diese Situation, als es nach einem Schienbeinbruch mit anschließender Operation zu Komplikationen kam. Mit dem Entschluss zur Abtrennung des Unterbeines blieb ihm zumindest die Aussicht, „noch ein paar Jahre Volleyball spielen zu können“.

Diesen Sport betreibt er seit seinem 12. Lebensjahr, als Olaf Plümpe, der in Melsungen aufwuchs, dort der TG beitrug. Viele Jahre später lernte er durch den Volleyball seine spätere Ehefrau Nanette Hänsel kennen. Er spielte für Blau-Gelb Marburg in der Landesliga/Oberliga, sie im selben Verein in der Landesliga, beide studierten in der Stadt an der Lahn. „Meine Familie und Nanette waren eine riesengroße Stütze für mich“, erinnert sich der damals angehende Sonder-schullehrer an die schwie-



Olaf Hänsel spielt für sein Leben gern Volleyball.

Foto: Gianfranco Fain

rige Zeit. Zwar war Behinderung für ihn kein Fremdwort, doch „dass es mich selbst getroffen hat, das war schwer und ist immer wieder mal schwer“, sagt Hänsel, der am Förder-schulzweig der Wollenberg-schule in Wetter tätig ist. Die Schüler reagierten sehr gut auf die Situation. „In der Körperbehindertenschule in Arolsen war ich auf einmal einer von ihnen“, in Wetter gehen sie

„ganz unbefangen“ mit seiner Behinderung um. „Oh, Herr Hänsel, sie müssen sich mal wieder ölen“, sage einer seiner 13 Schützlinge schon mal, wenn seine Prothese quietscht. Er erlebt einige Sachen deutlich bewusster, als vor dem Verlust des Unterschenkels: „Früher habe ich mir keine Gedanken gemacht, ob ich eine kurze Hose anziehe oder nicht.“ Es gebe Tage, an denen er locker damit

umgehen könne und andere, an denen es ihn „mehr nervt“. Es sind vor allem die Reaktionen der Nichtbehinderten, die ihn bedrücken, wenn sie ihn als „armen Menschen“ einstufen. „Ich fühle mich nicht als armer Mensch. Ich liebe meinen Beruf, bin sehr glücklich verheiratet und kann wieder Sport treiben“, stellt Olaf Hänsel fest. Er sieht seine Situation auch als Zeichen an seine

Schüler, „dass man auch mit Behinderungen etwas erreichen kann“. In dieser Hinsicht hat er noch einiges vor. Seit seiner Rückkehr nach Marburg 2005 spielt er wieder Volleyball beim TV Cölbe als Diagonalangreifer in der Landesliga. Er erfahre eine „tolle Unterstützung“ von den Mitspielern, die sehr offen seien. „Das tut sehr gut.“ Sein Trainer Thomas Autzen habe ihn von vornherein das Gefühl gegeben, willkommen zu sein. Es gebe aber keine Sonderbehandlung. „Er schnauzt mich genauso an wie die anderen“, sagt Hänsel.

Natürlich fehlt es an Sprunghöhe, doch seit er wieder in Cölbe regelmäßig zweimal in der Woche trainiert und Punktspiele bestreitet, habe er sich vor allem in der Abwehr verbessert. „Ich habe deutlich mehr Freude am Bewegen, und wenn das schmerzfrei klappt, ist es umso besser“, erzählt der 35-Jährige.

Sein ehemaliger Trainer Volkmar Hauf vermittelte kurz nach der Amputation den ersten Kontakt zum Bundestrainer der Standvolleyballer. Athanasios Pappageorgiou ließ ihn schon im Oktober 2002 mehrere Kurzeinsätze während der Weltmeisterschaft in Polen bestreiten. Im folgenden Jahr wurde er mit dem Nationalteam dritter des Welt-cups und zum besten Außenblocker des Turniers gewählt. Im April 2004 folgte Rang drei bei der WM in Mettmann, 2005 der zweite Platz bei der WM in Kanada. Eine Steigerung ist noch möglich, hofft Olaf Hänsel: „Weltmeister möcht' ich schon gern werden.“

Gedanken zum Sonntag

Singen: von der Liebe für das Leben

von Dr. Karl-Ludwig Voss

Cantate! Singt! Das ist der Name dieses Sonntags. Doch das ist mehr als eine Aufforderung an musikalisch Begabte. Cantate! Das ist eine Einladung, das Leben anzunehmen und sich auf das zu besinnen, was hilft und tröstet. Im Alltag der Welt den Himmel nicht zu vergessen.

Das Singen steht in einem Zusammenhang. Paul Gerhardt beschreibt ihn mit den Worten: „Die Sonne, die mir lachet, ist mein Herr, Jesus Christ. Das, was mich singen macht, ist was im Himmel ist.“ Das Singen geht von dem aus, was Menschen fröhlich, gelassen und nicht ohne Hoffnung leben lässt. Davon ist nicht jedes Lied erfüllt. Es gibt eben auch lebensfeindliche Lieder, solche, die Aggression und Rücksichtslosigkeit verstärken. Auch manches fromm formulierte Lied kann langweilig wirken.

Vor wenigen Jahren war ich mit einer kleinen Delegation in Äthiopien unterwegs. Wir besuchten Kinder unseres Hilfsprojektes „Straßenkinder in Addis Abeba“.



Dr. Karl-Ludwig Voss ist Dekan im Ruhestand.

Mehr als tausend Kinder erhalten Unterstützung von Menschen aus dem Marburger Land. An einem Sonntag nahmen wir auch an Gottesdiensten der evangelischen Mekane-Yesus-Kirche teil. Sie ist unser Partner in Äthiopien. In einer provisorisch errichteten Versammlungshalle saßen etwa dreihundert Menschen dicht gedrängt beieinander.

Vorn auf der Bühne ein Chor. Fünfundzwanzig junge Sängerinnen und Sänger. Sie stimmten unterstützt von einem Keyboard ein Lied nach dem anderen an. Ihr Lobpreis war mitreißend. Sie haben nicht nur Melodien und Texte vorgetragen. Sie waren mit Leib und Seele auf ihre Weise dabei, singend, schwingend, wiegend, einige mit gefalteten Händen, andere mit geschlossenen Augen, wieder andere mit leuchtendem Blick und hochgereckten Armen wie schwebend. Doch alle vereint im Gesang der Anbetung, des Lobpreises und des Dankes. Sie wirkten damit wegweisend für die vielen Besucher. Die ließen sich mitnehmen in das gemeinsam erlebte und gestaltete Gotteslob.

Ich war mitten unter ihnen. Auch wenn ich ihre Sprache im Einzelnen nicht verstand, wusste ich doch, was sie singen ließ. Dafür stand das schlicht gefertigte Holzkreuz auf dem Tisch. In Gemeinschaft miteinander schöpften sie Kraft. Die Freude daran, von Gott geliebt zu sein, machte sie bereit für ihren nicht leichten Alltag. Sie geben nicht auf trotz Armut und vieler so-

zialer Schwierigkeiten, versammeln sich um ihren Glauben und erinnern sich an den, in dessen Namen sie getauft sind.

Cantate. Singt, summt, nehmt das Leben an. Nach materiellen Gesichtspunkten sind die äthiopischen Christen arm. Aber sie haben sich etwas Elementares bewahrt, ihrem Gott zu vertrauen und singend die Kraft des Himmels unter den irdischen Bedingungen zu spiegeln. Davon haben sie auch an uns europäische Christen weitergegeben. Gott sei Dank geschieht das auch bei uns. Viele Chöre und Musikgruppen geben auf ihre Weise Lebenskraft weiter. Sie helfen, das Leben anzunehmen und stärken die Gemeinschaft. Deshalb: „Lasst uns singen von der Liebe. Christus hat sie in die Welt getragen. Teilt sie mit uns, dass sie stärker werde und wir Menschen nicht verzagen. Lasst uns singen für das Leben, das der Tiere, Pflanzen und der Menschen, das in Schutz und Würde wachsen möchte und in Schönheit sich entfalten.“