



Herz-Jesu-Missionare



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Warten, beten und hoffen...
Wie so vielen Menschen in Indonesien bleibt auch dieser Frau nichts anderes übrig. Durch das Erdbeben und den Tsunami hat sie praktisch alles verloren. Sie wartet auf Hilfe. Trinkwasser, Kleidung, Medikamente und was sonst noch fehlt, wird sie bekommen. Hoffentlich auch Hilfe für ihre Seele. Sie betet für die Opfer und Hinterbliebenen. Und vermutlich hofft sie, dass alles besser wird, dass sich so eine Tragödie nicht mehr wiederholt. Manchmal geht es uns ähnlich. Von solchen Katastrophen sind wir in unseren Breiten viel weniger betroffen.

Gott sei Dank können wir oft mehr als abwarten und hoffen. Wir können handeln. Und so viele Menschen tun es auch. Sie setzen sich ein für eine gerechtere Welt. Auf Seite V lesen Sie ein paar Tipps, wie wir konkret handeln sollen.

Wir können teilen mit den Bedürftigen. Was Christen weltweit an Nächstenliebe leben, sucht seinesgleichen. Egal, ob für Mitchristen, Muslime oder Andersgläubige.

Ein Grund dafür ist unser Glaube. Zu Ostern haben wir wieder *das* Fest unseres Glaubens gefeiert. Ostern zeigt uns, dass wir einen Gott haben, der

alles tut, damit wir Leben in Fülle haben. Das will in uns Hoffnung und Mut bewirken. Das sind die Konsequenzen unseres Glaubens. Frauen und Männer sind, gestärkt durch die Botschaft der Auferstehung, aufgestanden, haben ihren Glauben bezeugt, sind hinausgegangen in die weite Welt, damit möglichst viele unseren menschenfreundlichen Gott besser kennenlernen.

Ich wünsche Ihnen Hoffnung und Mut aus dem Glauben.

Ihr Pater Manfred

» **In der Welt seid ihr in Bedrängnis; aber habt Mut: Ich habe die Welt besiegt.**

Johannes 16,33



Überall Verwüstung In der Pfarrkirche Santa Maria in Palu sieht man die Folgen des Erdbebens. Im Freien kommen die Schäden durch den Tsunami hinzu. Selbst große Schiffe wurden an Land gespült.

Erdbeben und Tsunami in Indonesien

14 Jahre nach dem verheerenden Tsunami wurde Indonesien wieder von so einer Katastrophe heimgesucht. Pater Stenly berichtet vor Ort. Um die Fotos hat sich Pater Hertanto gekümmert.

Indonesien gehört zu den Regionen, die oft von Erdbeben und Tsunamis betroffen sind. Am 28. September 2018 ereignete sich wieder ein Erdbeben der Stärke 7,4 und in Folge davon kam ein verheerender Tsunami. Betroffen sind die Städte Palu und Donggala auf der Insel Sulawesi und unzählige Dörfer in der Umgebung. Rund 84.000 Familien sind Opfer dieser Katastrophe. Etwa 2500 Menschen sind ums Leben gekommen. Viele Leute mussten ihre schwer beschädigten oder zerstörten Häuser und damit ihre Heimat verlassen.

Die Auswirkungen auf den Alltag sind nach der Katastrophe groß. Man bemüht sich darum, zur Normalität zurückzukehren, die Betroffenen mit Nahrungsmitteln, Medikamenten und dem Nötigsten zu versorgen. Die Menschen



Pater Stenly Pondaag

Er hat in Innsbruck ein Doktoratsstudium gemacht und ist nun in der Ausbildung der indonesischen Mitbrüder tätig.

stehen vor großen Herausforderungen. Es gibt noch viele, die sich in Notquartieren aufhalten müssen. Sie sind auf die Spenden der Regierung oder Hilfsorganisationen angewiesen. Die Kinder sind auch direkt betroffen. Sie können nicht in die Schule gehen. Die Familien haben noch Schwierigkeiten, die Nahrungsmittel und anderes Lebensnotwendiges zu finden. Die Hilfsorganisation Caritas der Diözese Manado hat sich schon seit September an der Betreuung und Begleitung der Opfer beteiligt. Diese hat einige Küchen und Notquartiere eingerichtet, in denen etwa 500 Personen pro Tag versorgt werden.

In der Stadt Palu gibt es die Pfarrei Santa Maria, die von den Herz-Jesu-Missionaren betreut wird. Die Pfarrgemeinde



ist natürlich auch von dieser Katastrophe direkt betroffen. Zurzeit ist das Kirchengebäude noch nicht für Gottesdienste zu benutzen. Laut dem Pfarrer der Gemeinde, Pater Johannes Salaki MSC, wurde vor allem das Innere der Kirche beschädigt. Alles ist verschoben und die Wände sind eingeknickt. Statuen, Kreuze und Bilder sind herabgefallen. Auch das Pfarrhaus wurde nicht verschont bei diesem Erdbeben. Die Gottesdienste werden im Hof gefeiert. Dieser dient zugleich als Notquartier für Betroffene.

Erst drei Monate nach dem Erdbeben und dem Tsunami begann durch die Regierung die Phase des Wiederaufbaus. Zunächst werden zerstörte öffentliche Einrichtungen in Stand gesetzt, damit ein möglichst normaler Alltag ermöglicht werden kann.

Dazu gehört der Wiederaufbau der beschädigten Kirchengebäude und Pfarrheime. Weitere Sorge gilt der Betreuung der Familien, die von diesem Erdbeben und dem Tsunami tief traumatisiert sind. Die Helfer stehen vor großen Herausforderungen: Wie können Traumata, Ängste und Sorgen überwunden werden? Doch die Hoffnung stirbt zuletzt.

__Pater Stenly Pondaag MSC



Leben im Freien
Weil die Häuser zerstört sind oder die Menschen Angst vor Nachbeben haben, bleiben sie auf der Straße.



Große Spendenbereitschaft im In- und Ausland
Viele Leute haben alles verloren und sind auf Hilfe angewiesen.



Relativ schnell funktionierte die staatliche Hilfe
Mit Hubschraubern werden Hilfsmittel wie Medikamente, Decken und Wasser ebenso wie Verletzte und Helfer transportiert.



Mit Rad, Einbaum und zu Fuß

Wieder einmal berichtet Pater Laschan von einer seiner Reisen durch den kongolesischen Urwald. Hier ist nicht der Weg das Ziel, sondern die Verkündigung in entlegenen Dörfern.

Die Reisen in die Dörfer werden immer anstrengender, selbst mit dem Fahrrad habe ich Schwierigkeiten, die Sumpflöcher zu durchqueren.

Kürzlich besuchte ich ein Fischerdorf: Zuerst 14 Kilometer mit dem Fahrrad, drei Stunden bergauf, bergab und viel schieben. Dann ein Regenguss von zwei Stunden. Mein Begleiter und ich kamen rechtzeitig im Wohnhaus am Ufer an. Die fünf Ruderer hatten kurz vorher angelegt. Wir warteten, bis der Regen nachließ. Die Fahrräder blieben im Haus zurück und wir gingen zum Ufer.

Der zehn Meter lange Einbaum (Piroge) nahm uns sieben Fahrgäste auf, dann acht Kilometer flussaufwärts. Die Regenwolken hingen noch über uns. Dunst und Nebel minderten die Lufttemperatur. Nach einer Stunde und 15 Minuten fuhren wir in die Bucht von Baloko ein. Wie durch einen Tunnel

geht es vorbei an flachen und hochstehenden Baumwurzeln. Das Buschwerk verdunkelt den Himmel, aber im Hintergrund hört man Stimmen. Die Kinder sind zur Begrüßung gekommen und singen ein Lied. Ein frohes Wiedersehen - nach einem Jahr!

Der Marsch zum Dorfzentrum dauerte zehn Minuten. Frauen brachten ihre Babys zum Segnen. Die Mittagssonne trocknete den rutschigen Waldweg. Das Kirchendach war noch nicht geschlossen. Gut, dass es trocken blieb. So ging alles gut. Der Chor kam von der Nachbargemeinde auf dem Landweg. 30 Kinder gingen die Strecke zu Fuß, zum Teil bis einen Meter durchs Wasser. Nach dem Gottesdienst gab es Maniokfladen, Gemüse und gekochten Fisch. Der Rückweg war angenehm, keine Sonne. Die Ruderer bekamen ihren Lohn, mein Begleiter und ich hatten noch eine weite Radstrecke vor uns. Um 13 Uhr fuhren wir ab. Einig Kinder schoben unsere

Räder, wenn es steil wurde. Nach acht Kilometern machten wir Rast bei einem Freund. Es gab Brot und Fruchtsaft. Erst um 18 Uhr war ich wieder in Mondombe: müde, verschwitzt aber dankbar, dass diese Reise gut beendet wurde.
__Pater Peter Laschan



Wenn der Pater kommt...

Nicht nur für die Kinder ist das ein besonderes Ereignis.



Eine nasse Angelegenheit

Durch den Sumpf geht es nur noch zu Fuß.

Es liegt in unseren Händen

„Es müsste etwas getan werden“ - so sagen viele. Die Schülerinnen und Schüler bei den Freitagsdemonstrationen machen etwas. Und auch wir können konkrete Schritte tun.

Papst Franziskus sagte: „Wie wir wissen, sind alle von der Klimakrise betroffen. Die Auswirkungen des Klimawandels werden jedoch nicht gerecht verteilt. Es sind die Armen, die am stärksten unter den Folgen der globalen Erwärmung leiden. Viele derjenigen, die am wenigsten in der Lage sind zu zahlen, sind bereits gezwungen, ihre Häuser zu verlassen und an andere Orte auszuwandern, die möglicherweise nicht gastfreundlich sind.“

Wir danken Schwester Elly FNDSC, die eine Liste mit einigen Vorschlägen zusammengestellt hat, wie wir persönlich oder in Gemeinschaft handeln können:

- Schaut euch noch einmal den Film „Eine unbequeme Wahrheit“ an. Ihr habt diesen Dokumentarbericht von Al Gore über den Klimawandel vielleicht gesehen, als er vor elf Jahren erschienen ist. In vielerlei Hinsicht war seine Botschaft noch nie so dringend. Organisiert einen Filmabend. Und seht euch auch die Fortsetzung an: „Immer noch eine unbequeme Wahrheit – Unsere Zeit läuft.“

- Nehmt Kinder mit an Bord. Sie sind nie zu jung, um etwas für das Klima zu unternehmen.

- Seht euch „Wall-E“ an. Dies ist die Geschichte eines Roboters, der alleine übrigbleibt, um die Erde zu reinigen, nachdem der Mensch sie verschmutzt und sie dann verlassen hat. Wenn privater Profit an die Stelle des Gemeinwohls tritt, passiert genau das. Es ist einer der besten Umweltfilme des letzten Jahrzehnts.

- Die Menschen werden oft mehr von ihren Freunden als von Experten beeinflusst. Sprecht also mit Freunden. Erzählt Geschichten über Veränderungen, die ihr gesehen habt. Erzählt, wie sich der Klimawandel auf euch auswirkt und welche Änderungen ihr plant, um die Umweltbelastung zu reduzieren. Ermutigt Freunde und Familie, die zehn wichtigsten Dinge herauszufinden, die sie im Hinblick auf den Klimawandel tun können.

- Wechselt auf LED-Glühlampen, denn diese halten 25mal länger und verbrauchen

mindestens 75mal weniger Energie.

- Reinigt oder ersetzt alle drei Monate die Filter in Heizung, Lüftung, Klimatechnik. Ein verschmutzter Filter belastet die Anlage und verschwendet Energie.

- Wascht die Kleidung in kaltem Wasser. Etwa 75 Prozent aller Energie und Treibhausgasemissionen werden in einem einzigen Waschgang mit heißem Wasser erzeugt. Dies ist unnötig, insbesondere weil Studien gezeigt haben, dass das Waschen mit kaltem Wasser genauso effektiv ist wie das Waschen mit heißem Wasser.

- Trennt elektrische Geräte vom Strom, wenn diese nicht verwendet werden, da sie selbst im Ruhezustand weiterhin Energie verbrauchen. Etwa ein Viertel des gesamten Energieverbrauchs in Wohnräumen ist auf diese Betriebsart zurückzuführen.

» Die Insel Andra auf Papua-Neuguinea hat etwa 700 Einwohner. Der Wohnraum nimmt sichtbar ab. Ein großer Teil der Insel ist bereits untergetaucht. Die Frage ist einfach: Was werden wir tun, wenn diese Insel völlig weg ist?

Kardinal John Ribat
MSC

Foto: pixabay





EUROPA

PEC-Treffen in Salzburg

PEC steht für die acht europäischen MSC-Provinzen. Die Ordensoberen trafen sich vom 11. bis 15. März in Liefering. Der jährliche Austausch ermöglicht es den Provinzialen, einen Überblick zu bekommen über die Situation in den einzelnen Ländern. Viele Schwierigkeiten und Herausforderungen sind ähnlich. Was machen die einzelnen Provinzen, um auf die sinkenden Mitgliederzahlen zu reagieren? Kann die Errichtung internationaler Gemeinschaften dieses Problem aufschieben oder stoppen? Können wir durch die Übergabe der Verantwortung auf Laien viele Werke unserer Ordensgemeinschaft weiterführen?

Hoffnungsvoll sind das gemeinsame europäische Scholastikat in Irland, die schon erwähnten internationalen Gemeinschaften, Kandidaten für uns MSC in einigen Ländern und der missionarische Geist, der immer noch lebendig ist.

Teilgenommen bei diesem Treffen haben Generalassistent André Claessens, die Provinziale Germaan Van Muylder, Daniel Auguïé, Carl Tranter, Giuseppe Galliano, Theo te Wierik, Martin Kleer, Paco Blanco und Andreas Steiner, die Übersetzer Raymond Lièvre, Mauro Baldi, Manfred Oßner, Mathieu Lobingo und als Sekretär Pavol Baros.

In mitbrüderlichem Geist vereint:

Beim Tagen, beim Zusammensitzen und bei der Eucharistiefeier.



NOCH FRAGEN?

Wenn Sie Fragen haben zu einem Artikel oder Projekt, schreiben Sie, mailen Sie oder rufen Sie einfach an.

Wir freuen uns auch über einen Leserbrief.



P. Manfred Oßner MSC
Steinerskirchen 1
D-86558 Hohenwart
manfred.msc@gmx.net
0049-(0)8446/9201-13

IMPRESSUM

Eigentum der Herz-Jesu-Missionare

Verantwortlich:

P. Manfred Oßner MSC,
D-86558 Hohenwart, Steinerskirchen 1
Tel. 0049-(0)8446/9201-13
FAX: 0049-(0)8446/9201-11
E-Mail: manfred.msc@gmx.net
Websites: www.herz-jesu-missionare.com

Fotos (wenn nicht anders angegeben): Archiv MSC

Bestellungen und Zahlungen über Herz-Jesu-Missionare:

Für Deutschland:

83381 Freilassing, Postfach 1146,
Postbank München:
IBAN: DE97 7001 0080 0009 1338 09
BIC: PBNKDEFF

Für Österreich:

Missionshaus Liefering,
5020 Salzburg-Liefering, Schönleitenstraße 1
Postscheck Wien:
IBAN: AT38 6000 0000 0735 3619
BIC: OPSKATWW

Jahresbezugspreis: 14,95 Euro,
Nicht abbestellter Bezug gilt als erneuert.

Litho und Druck:

LVD Limburger Vereinsdruckerei,
Senefelderstr. 2, D-65549 Limburg

Obj. 22



BRASILIEN

Dem Körper Gutes tun

Schwester Katia hat eine sehr intensive Ausbildung in Bioenergetischer Analyse abgeschlossen. Sie erzählt von ihrer Motivation und ihren Erfahrungen bei dieser Arbeit in Vila Velha.



Bildtext

(von links nach rechts:)
Schwester Susanne
Schneider, Schwester
CEisend.

»
Den Körper ehren heißt, seine Grenzen wahrnehmen und ihn nicht überfordern mit etwas, das ihn erdrückt.

Schwester Katia

Meine Leidenschaft für die Arbeit am Körper begann mit meinem Beruf als Physiotherapeutin. 1999 war ich in die Gemeinschaft der Missionarinnen Christi eingetreten. Nach der Einführungszeit studierte ich Physiotherapie in Vila Velha. Seither übe ich den Beruf als Physiotherapeutin und Bioenergetikerin an meinem Wohnort, einem Stadtviertel von Vila Velha, aus.

Die Spezialausbildung in Bioenergetischer Analyse dauerte fünf Jahre und beinhaltete Studium, Arbeit und eine Vertiefung mit eigenem therapeutischem Prozess. Den Abschluss des Kurses feierte ich gemeinsam mit meinen Mitschwestern und Kolleginnen in großer Dankbarkeit und Freude.

Durch den Kurs in Bioenergetischer Analyse hat ich meine Sicht auf den

Körper verändert und meine Leidenschaft für den Körper hat sich verstärkt. Meine Sendung ist: „Menschen helfen, ihre Schmerzen zu lindern und im Bewusstsein zu wachsen, wer sie sind und welche Sendung sie in dieser Welt haben.“

Körperorientierte Therapie

Die Arbeit der Bioenergetik beinhaltet individuelle Therapie, Erlebnisworkshops und Bewegungsübungen in Gruppen. Ich verwirkliche diese Arbeit in kirchlichen Gemeinden mit Jugendlichen und in Schulen. Die Anwendung ist umfassend und erfordert ein Sich-einlassen und die Bereitschaft aller Beteiligten.

Die Bioenergetische Analyse ist eine Therapie, die sich am Körper orientiert.

Muskelspannungen, die sich auf Grund emotionaler Konflikte der Persönlichkeit am Körper zeigen, werden aufgelöst. Diese Therapieart wurde vom Arzt Dr. Alexander Lowen in den 50er-Jahren in den Vereinigten Staaten entwickelt. Seine Arbeit beinhaltet wichtige Aspekte der Entwicklung des Körperbewusstseins, der Sexualität, der Atmung, der Bewegung, der Gefühle und der Wiedergewinnung eines natürlichen Körperbewusstseins.

Dr. Lowen betrachtet Körper und Geist als die wesentlichen Teile des Menschseins und kann daher weder den Körper noch den Geist isoliert betrachten. So kann der Einzelne in allen Dimensionen wachsen. Die Person entdeckt ihr eigenes Potenzial und ihre Freude am Leben, sie kann persönlich

wachsen und in allen Dimensionen reifen. Die Atmung ist das wichtigste Element, an dem gearbeitet wird – wenn ihr Fluss freigesetzt wird, bewirkt das einen freien und lebendigen Körper. Wenn die Atmung blockiert ist, sollte man sich eine Pause gönnen und das Atmen neu üben, bis es wieder mit Leichtigkeit fließt.

Den eigenen Weg entdeckt

Die Therapeutin kann dies am Körper ablesen: Die Energiequalität ist gut, chronische Muskelverspannungen, die die Bewegungen einschränken, nehmen ab, die Art des Sprechens und die Stimme „stimmt“. Auch die „grounding“ – Erdung (der Kontakt der Person mit der Realität durch eine solide Basis – der Kontakt der Füße mit dem Boden und die Verbindung zur Welt durch den Blick und die Art des Schauens) ist gegeben.

Durch die Bioenergetik habe ich meinen eigenen Weg entdeckt. Es ist ein Weg der Entdeckungen, der Geschichte eingeschrieben in meinen Körper und aller erlebten Erfahrungen im Laufe meines Lebens.

Den Körper ehren heißt, seine Gren-



Bildtext
notiert die
Essenszeiten
unserer Gäste

Bildtext
notiert die
Essenszeiten
unserer Gäste -wjfg-
rsglāj < srg lkg

zen wahrnehmen und ihn nicht überfordern mit etwas, das ihn erdrückt. Das bedeutet, ein Leben zu suchen, das bewusster und weniger von der Realität der Welt, in der wir leben, entfremdet ist. Das Leben soll in einer Spiritualität verwurzelt sein, in der Geist und Körper ungetrennt gesehen werden. Wie Lowen in seinen Buch „Die Spiritualität de Körpers“ schreibt: „Die Freude ist der Urzustand der menschlichen Existenz. Durch die Bewusstseins- und Revitalisierungsarbeit des Körpers werden unterdrückte Bewegungen freigesetzt. Die Freude als das Wesen unseres wahren Seins erzeugt ein hohes Maß an Spiritualität und Fähigkeit, mit dem täglichen Leben umzugehen.“

Wellenbewegung des Atmens

Hier ist eine Übung für eine kurze Erfahrung dieser Verbindung von Körper und Geist:

Auf einen Stuhl sitzend, mit den Füßen fest auf dem Boden, die Wirbelsäule ist aufrecht, aber nicht steif, die Beine etwas auseinander und die Hände auf den Oberschenkeln, tief einatmen und fühlen wie sich der Bauch nach vorne ausdehnt (wächst).

Langsam ausatmen während der Bauch wieder nach innen geht.

Nehmen Sie wahr, wenn Sie eine innere Bewegung spüren, die den Körper durchzieht wie eine Welle, die kommt und geht.

Wiederholen Sie diese Übung mehrere Male. Die Aufmerksamkeit liegt nicht im Machen, sondern einzig allein im Fühlen; nimm dieses Gefühl der Wellenbewegung des Atmens im Körper an. Nach dieser Übung fühlen Sie sich belebter und voll neuer Energie.

Schwester Katia
Cilene Antrade dos Santos,
Übersetzung:
Schwester Theresia Weiß



IMPRESSUM

Eigentil der Missionarinnen Christi

Redaktion: Sr. Susanne Schneider MC (Vi.S.d.P.),
Pettenerstr. 26-28, 80336 München,
Tel: +49 (0)89/5162-223,
Email: SusanneMariaschneider@gmail.com
Website: www.missionarinnen-christi.de

Fotos (wenn nicht anders angegeben):
Missionarinnen Christi

Bestellungen und Zahlungen:
über Herz-Jesu-Missionare, siehe Seite VI

Litho und Druck:
LVD Limburger Vereinsdruckerei,
Senefeldstr. 2, D-65549 Limburg

Obj. 23