

# LebensZeichen

MITTEILUNGEN DER SALVATORIANERINNEN ÖSTERREICHS | AUSGABE 4/2014



© istockphoto.com

## Das verzeih ich dir nie. – Wie wir Kränkungen überwinden und neu lebendig werden.

*„Mir hat jemand ganz übel mitgespielt. Wie oft ich die verletzende Situation auch durchkaue, sie stößt mir immer wieder bitter auf. Ich werde einfach nicht fertig mit ihr.“*

Solche Erfahrungen kennt wohl jede und jeder. Denn: Es gibt kein Leben ohne Kränkungen! Jeden Tag kann es geschehen, dass uns andere verletzen. Ungerechte Kritik, verletztes Vertrauen, Bloßstellung durch einen Kollegen oder unerwiderte Liebe – das schmerzt! Während wir mit leichten „Blessuren“ meist fertig werden, lässt sich eine schwere Kränkung nicht einfach wegstecken. Wohin denn auch? Empört schreit es in uns auf: „Wie konntest du mir das antun?“

Manche meinen, dass es ein Ausdruck von Selbstachtung sei, wenn sie ihren Zorn auf die andere Person pfeifen. Davon überzeugt, dass sie sich „eine solche Unverschämtheit“ nicht gefallen lassen dürfen, nähren sie ihre Wut. Doch wer schwelenden Groll und negative Gedanken dauerhaft mit sich herumträgt, belastet vor allem sich selbst. Solange wir jemandem eine Verletzung nachtragen, sind nämlich wir es, die schwer daran tragen: Wir leben mit der Last der vergifteten Gefühle und Erinnerungen.

>> Fortsetzung, Seite 3

## AUF EIN WORT .....

Schwester Brigitte  
Thalhammer SDS  
Provinzleiterin



Es ist für mich ein liebgewordenes Ritual: am 25. Dezember höre ich mir wieder und wieder Händels Messias an – und ganz besonders gern mag ich den Chor: „Denn es ist uns ein Kind geboren ... des Friedens Fürst.“

Das ist eine Sehnsucht, die viele Menschen mit Weihnachten verbinden: die Sehnsucht nach Geborgenheit, nach Frieden, nach Harmonie. Wunsch und Wirklichkeit klaffen dabei oft weit auseinander. Friede ist in dieser Welt – im kleinen wie im großen – kein Zustand, der einfach da ist. Es beginnt schon bei uns selbst: Wie geht es mir, wenn ich an bestimmte Menschen oder schwierige Erfahrungen denke? Wird es eng in mir? Steigt Wut hoch? Möchte ich mich verkriechen? – Dürfen diese Emotionen überhaupt sein, oder vermeide ich Begegnungen und Erinnerungen? Dann wird meine Welt immer kleiner und ich immer beladener. Nur, wie komme ich zu innerem Frieden – und zu größerer Freiheit? In dieser Ausgabe der LebensZeichen skizziert Sr. Melanie Wolfers SDS einen möglichen Weg. In ihrem Buch kann man mehr darüber lesen. Gern denke ich auch an die Beschäftigung mit dem Thema „Vergeben“ in unserer Provinzgemeinschaft. Heilsam war es. Und genau das möchten wir Salvatorianerinnen: heilsam DA SEIN aus der Beziehung zu IHM, dem HEILAND, der sich als Kind in der Krippe jedem Menschen zuwenden will – damit alle das LEBEN haben – in Fülle.

*Sr. Brigitte Thalhammer*

Sr. Brigitte Thalhammer SDS

[www.salvatorianerinnen.at](http://www.salvatorianerinnen.at)

## IM FOCUS

### **Schwester Hildegard Enzenhofer SDS, Leiterin von Beit Emmaus Leben in Palästina – tun, was dem Frieden, der Versöhnung und der Hoffnung dient.**

Seit 13 Jahren lebe und arbeite ich in Palästina. In Emmaus-Qubeibeh geben neun Salvatorianerinnen mitten in einer muslimischen Gesellschaft Zeugnis vom Evangelium, indem wir christliche und muslimische Frauen, die alt und behindert sind, betreuen. Gemeinsam mit der Bethlehem Universität führen wir eine Hochschule für Pflege und Pflegewissenschaften. Wo ausgebildet wird, da ist Hoffnung. Wir sehen darin ein wichtiges Zeichen für Versöhnung und Frieden.

Was mich leitet? Ich schaue auf Jesus, der in diesem Land gelebt hat. Ich lerne von ihm, wie er sich „eingemischt“ und dadurch unge-

rechte Strukturen verändert hat, damit Menschen das Leben haben. Und ich lerne auch von ihm, wie er religionsübergreifend handelt, Gesetzesfrömmigkeit verurteilt, Arme in die Mitte gestellt und ihnen eine Stimme gegeben hat.

Täglich schaue ich in meiner Meditation auf diesen Jesus und möchte mich in Seiner Haltung schulen und formen lassen. Ich sehe meinen Auftrag in Palästina, mich „einzumischen“ damit Menschen einen Mehrwert des Lebens erfahren dürfen. Das ist Salvatorianisch!

Sr. Hildegard Enzenhofer SDS  
mit einem Absolventen der Hochschule  
für Pflege und Pflegewissenschaften



## TIPPS & NEWS

### PILGERREISE INS HEILIGE LAND

#### **Auf den Spuren Jesu – des Salvators Pilgerreise nach Israel, 17. - 27. August 2015**

Gemeinsam möchten wir uns auf den Weg machen – auf einen Pilgerweg in das Land JESU – um vor Ort SEINEM Leben nachzugehen, SEINEN Worten nachzuspüren, der Botschaft Jesu auf die Spur zu kommen und was sie für uns heute bedeuten kann. In Begegnungen bekommen wir einen kleinen Eindruck von der aktuellen Situation im Land. Und so soll diese Reise auch zu einer Bitte für den Frieden werden.

**Begleitung:** Pfarrer Ludger Bornemann – ein ausgezeichnete Kenner des Heiligen Landes

**Sr. Brigitte Thalhammer SDS** – die die Leidenschaft für dieses Land gepackt hat

**Termin:** 17. bis 27. August 2015; max. Gruppengröße: 25 Personen

**Anmeldung: bis spätestens 27. Februar 2015**

Programm und Kosten unter [www.salvatorianerinnen.at](http://www.salvatorianerinnen.at) und bei Sr. Krystyna Satlawa: telefonisch unter 01 / 878 44 6310 oder per Mail [provinz.sekretariat@salvatorianerinnen.at](mailto:provinz.sekretariat@salvatorianerinnen.at).



### Buchtipp

#### **Die Kraft des Vergebens.**

**Wie wir Kränkungen überwinden  
und neu lebendig werden**

Sich mit erlittenen Kränkungen auszusöhnen ist ein Weg in die Freiheit. Vergeben heißt, nicht länger auf eine bessere Vergangenheit zu hoffen, sondern in der Gegenwart zu leben.

Sr. Melanie Wolfers SDS  
Verlag Herder 2013, 208 Seiten, 4. Auflage  
**ISBN 978-3-451-32631-8**



*An dem Ort, an dem wir Recht haben,  
werden niemals Blumen wachsen  
im Frühjahr.*

*Der Ort, an dem wir Recht haben,  
ist zertrampelt und hart wie ein Hof.*

*Zweifel und Liebe aber  
lockern die Welt auf  
wie ein Maulwurf, wie ein Pflug.*

*Und ein Flüstern wird hörbar  
an dem Ort, wo das Haus stand,  
das zerstört wurde.*

Jehuda Amichai (jüdischer Poet)



#### IMPRESSUM LebensZeichen

**Erscheinungsort:** Wien, **Medieninhaber, Verleger und Herausgeber:** Kongregation der Schwestern vom Göttlichen Heiland (Salvatorianerinnen) Österreichische Provinz, Seuttergasse 6, 1130 Wien, +43-1-87844-6311, [provinz.leitung@salvatorianerinnen.at](mailto:provinz.leitung@salvatorianerinnen.at), [www.salvatorianerinnen.at](http://www.salvatorianerinnen.at) **Redaktion:** Sr. Brigitte Thalhammer SDS, Provinzleiterin **Auflage:** 2150 Stück. Erscheint 4x jährlich. **Titelbild:** ©Sr. Heidrun Bauer SDS, „geht nach Galiläa“. Gemäß § 25 Mediengesetz geben wir bekannt: LebensZeichen ist ein regelmäßig erscheinendes Medium der Salvatorianerinnen und dient der Kundgebung von Veranstaltungen sowie meinungsbildender Information zu christlichen und weltlichen Themen. **Grafik Design:** Evelyn Maresch DESIGNS, [www.evelynmaresch.com](http://www.evelynmaresch.com). **Druck:** Grasl FairPrint.

>> Fortsetzung von Seite 1

Eine heilende Weise, den Verwundungen des Lebens zu begegnen, ist der Prozess des Vergebens. Wer verzeiht, lässt – Schritt für Schritt – das Erlittene los und befreit sich so von dem, was ihm angetan wurde. Wer vergibt, verwandelt Wunden in neue Lebensmöglichkeiten. Er findet zu einem tieferen Einverständnis mit sich und kann seine Beziehungen erfüllender gestalten. Ich bin davon überzeugt: Unser Lebensglück hängt entscheidend davon ab, ob wir vergeben können!

„Zeige deine Wunde“ – so lautete der Titel einer Rauminstallation von Joseph Beuys im Lenbachhaus in München. Seine Installation gibt einen Wink, wie günstige Bedingungen zur Wundheilung aussehen: Eine äußere Wunde muss bluten können und es muss Luft an sie herankommen. Auch seelische Verletzungen heilen nur, wenn wir sie nicht allzu schnell zupflastern. Wenn der Schmerz und Kränkungsgefühle wie Wut, Scham oder Angst ans Licht kommen dürfen. Nur wenn diese Empfindungen zugelassen und durchlebt werden, können sie sich verwandeln. Konkret kann dies bedeuten: Ich erinnere mich an die verletzende Situation; an das, was damals geschehen ist und wie ich die ganze Sache erlebt habe. Und ich spüre, wie groß meine Wut über das zugefügte Unrecht heute noch ist. Wie sehr mir die Angst im Nacken sitzt. Wie gerne ich es der anderen „doppelt und dreifach“ heimzahlen würde...

Im Verlauf des Vergebungsprozesses ist zugleich wichtig, durch Nachdenken und Gespräch einen Abstand von den starken, vitalen Gefühlen zu gewinnen. Denn im Schmerz der Kränkung neigen wir Menschen oft zu einseitigen Deutungen des Vorfalls, etwa: „Ich habe an allem schuld!“ Oder: „Der andere ist das schwarze Schaf, und ich bin das arme Unschuldslamm.“ Der Weg der inneren Aussöhnung möchte aus einem solchen Schwarz-Weiß-Denken herausführen. Wer eine realistischere Sicht vom anderen und von sich selbst und den eigenen Anteilen am Konflikt gewinnt, kann die erlittene Verletzung gedanklich leichter verarbeiten.

Doch Vergeben ist keine automatische Konsequenz einer solchen inneren Auseinandersetzung. Vielmehr steht man irgendwann vor der Frage: Will ich dem anderen vergeben, oder will ich ihm sein verletzendes Verhalten weiterhin nachtragen? Diese Entscheidung ist von weitreichender Bedeutung. Denn solange wir uns innerlich nicht aussöhnen, bleiben wir an den Menschen gebunden, der uns verletzt hat. Im Unterschied dazu bedeutet Vergeben: Ich höre auf, auf eine bessere Vergangenheit zu hoffen. Ich eröffne mir selbst eine Zukunft, die nicht unter dem Diktat des Gewesenen steht. Ich nehme der anderen Person die Macht, die

sie immer noch ausübt, indem sie mich etwa mit Hass- oder Ohnmachtsgefühlen erfüllt. Ich finde aus der lähmenden Opferrolle heraus, die mich unfrei macht, und gestalte mein Leben nach meinen eigenen Überzeugungen.

Welchen Beitrag kann die salvatorianische Spiritualität zu diesem Heilungsprozess leisten? Das Christentum ist eine durch und durch therapeutische Religion. Aber leider wird seit der Aufklärung Religion oft mit Moral verwechselt. Umso dankbarer bin ich für unsere Spiritualität, in der Jesus Christus als Arzt und Heiland im Mittelpunkt steht. Von Jesus werden viele Heilungsgeschichten erzählt. Ja, er nähert sich sogar den Aussätzigen, die aus der Gesellschaft brutal ausgestoßen werden. Und das Eigenartige passiert: Jesus macht sich durch die Berührung nicht unrein, sondern die Unreinen werden durch seine Berührung rein. Jesus hat eine ansteckende Gesundheit. Nichts kann einen Menschen so sehr verändern wie die Erfahrung echter Liebe!

In einem Gedicht von Hilde Domin heißt es: „Keine Katze mit sieben Leben, keine Eidechse und kein Seestern, denen das verlorene Glied nachwächst, ist so zäh wie der Mensch, den man in die Sonne von Liebe und Hoffnung

legt... Selbst die Rinde des Vertrauens wächst langsam nach.“ Zuneigung und Liebe können Beziehungswunden heilen lassen. In einmaliger Weise gilt dies von der göttlichen Liebe, die ohne jeden Schatten ist.

- Sr. Dr. Melanie Wolfers SDS ist Autorin und in der Ordensausbildung tätig und leitet IMPULSLEBEN. In ihrem neuesten Buch „Die Kraft des Vergebens. Wie wir Kränkungen überwinden und neu lebendig werden“ (Herder 2014, 4. Auflage) beschreibt sie den Prozess der inneren Aussöhnung und verbindet dabei psychologische mit spirituellen Einsichten.

© Heidrun Bauer SDS, heilsame Verwundung (2011)



# ÜBERBLICK

## Veranstaltungskalender

Name der Veranstaltung	Termin	Ort
<b>Dezember 2014</b>		
<b>Gelübde- und Versprechenserneuerung</b> <i>Salvatorianerinnen, Salvatorianer und LaiensalvatorianerInnen erneuern im Rahmen der Eucharistiefeyer ihr JA in der Nachfolge Jesu, des Heilands der Welt</i>	Sonntag, 7. 12. 2014 18:00 Uhr 	<b>Kapelle im St. Josef Krankenhaus</b> 1130 Wien, Auhofstraße 189, Tel: +43 - (0)1/87844 6310
<b>„Vom Himmel hoch da komm ich her...“</b> <i>Weihnachtliches Benefizkonzert mit „Voglio Cantare“</i> Leitung: <b>Ulrike Schumacher</b>	Samstag, 13. 12. 2014 19:30 Uhr	<b>Kapelle im St. Josef Krankenhaus</b> 1130 Wien, Auhofstraße 189 Kosten € 12.-
Kartenreservierung und -verkauf über das SDS Gesundheitszentrum: Tel: +43 - (0)1/ 87844 5170 oder office-gz@sjk-wien.at		
<b>Jänner 2015</b>		
<b>Zeit der Zärtlichkeit</b> <i>Solidarität als Grundbedingung einer menschlichen Zukunft</i> Studententag mit <b>Dr<sup>in</sup> Magdalena M. Holztrattner ksoe</b>	Samstag, 17. 1. 2015 9:00 - 17:00 Uhr	<b>Don Bosco Haus</b> 1130 Wien, St. Veit Gasse 25
Anmeldung bis 9. Jänner 2015 unter provinz.sekretariat@salvatorianerinnen.at		
<b>März 2015</b>		
<b>Informationstag für Frauen, die sich interessieren, wie wir Salvatorianerinnen leben</b> Leitung: <b>Sr. Martina Winklehner SDS</b>	Samstag, 28. 3. 2015 9:00 - 18:00 Uhr	<b>Salvatorianerinnen</b> 4020 Linz, Harrachstraße 5
Anmeldung: martina.winklehner@salvatorianerinnen.at		
<b>Eine Reise zur Freundschaft mit sich selbst.</b> <i>Das einzigartige Naherholungsgebiet</i> Gestaltung: <b>David Steindl-Rast OSB</b> <b>Melanie Wolfers SDS</b> <b>Gisela Matthiae</b>	Beginn: Sonntag, 29. 3. 2015 17:00 Uhr Ende: Mittwoch, 1. 4. 2015 17:00 Uhr	<b>Bildungshaus St. Virgil</b> 5020 Salzburg
junge Erwachsene von 18 bis 39 Jahren Anmeldung bis 27. Februar 2015 bei Melanie Wolfers SDS, impulsleben@salvatorianerinnen.at		

## RÜCKBLICK

### Den Aufbruch wagen

Am 15. Oktober 2014 hat Annina Hubinger aus Wartberg an der Krems den ersten Teil ihrer Ordensausbildung, das sogenannte Postulat, begonnen. Die einfache Feier stand unter dem Thema „aufbrechen – vertrauen“. Annina ist in ihrem Leben schon oft aufgebrochen und bringt einen großen Schatz an Erfahrungen mit. Nun begibt sie sich wieder in „Neuland“ – in ein Leben als Salvatorianerin. Sie will prüfen und sich prüfen lassen, ob sie darin IHR LAND entdeckt, indem sie aus der Beziehung zu Jesus Christus ihre Berufung leben kann.



Annina Hubinger mit Sr. Patricia Erber SDS

### Der Mensch im Handel erhältlich

Unter diesem Motto fand eine Auftaktveranstaltung am 23. Oktober 2014 in Linz zum Thema Menschenhandel statt. Als Salvatorianerin verleiht Sr. Maria Schlackl SDS diesem Anliegen nicht nur ein Gesicht, sondern bringt es auch pointiert ins Wort. Sie hat es geschafft 250 Personen verschiedenster sozialer Einrichtungen und Organisationen zu bewegen sich mit dem Thema Menschenhandel zu konfrontieren. Durch die Anwesenheit von SpitzenvertreterInnen aus Politik, Exekutive, Kirche und NGOs wurde die Dringlichkeit des Anliegens unterstrichen.



dancecompany variable

## SALVATORIANISCHE FAMILIE

### FREUDE, die ansteckt Salvatorianischer Begegnungstag – 4. Oktober 2014 bei den Salvatorianern in Graz



Thema der Begegnungen war Die FREUDE des EVANGELIUMS, und die wurde offensichtlich neu entfacht.

Nicht nur weil Papst Franziskus dazu aufruft - der Grazer Pastoraltheologe K. Veitschegger hat als Person diese Freude versprüht. Es war unübersehbar wie sich die Gesichter der Anwesenden verändert haben, ja, ein Aufatmen ist durch die Reihen gegangen. Wenn wir Christinnen und Christen das Evangelium nicht selbst als wirklich wirksame Frohbotschaft erfahren und diese als solche vermitteln, wird unser Bemühen in Verkündigung und Kirche keinen oder nur mehr wenige „vom Hocker reißen“, bzw. es werden künftig nur mehr wenig Menschen auf die Idee kommen, sich für eine christliche Lebensgestaltung zu interessieren. Ich persönlich bin ohnehin davon überzeugt und erfasst, dass das Evangelium Lebenselixier ist und dass in ihm ein Auftrag steckt, der gerade heute wieder an Aktualität gewinnt. Menschen suchen nach haltgebender Mitte, nach Sinn und WERT des Ganzen. Das erlebe ich immer wieder in Gesprächen mit Menschen, die zwar Kirche als Institution ziemlich abgeschrieben haben und zugleich spüren, „so ganz ohne transzendente WERTE“ geht es nicht. Also, pflegen wir unsere FREUDE – sie wirkt ansteckend und einladend! Ganz echt!

• Sr. Maria Schlackl sds

### Wollen Sie LebensZeichen abonnieren?

LebensZeichen erscheint 4x/Jahr, ist kostenlos und kann jederzeit abonniert werden: lebenszeichen@salvatorianerinnen.at oder Sie rufen uns einfach an: +43/(0)1/87844 - 6310.

