



Mit Mut und Gottvertrauen

FREUDE am LEBEN

„Das Leben will gelebt werden“ lautet der Titel eines Buches von Marion Noller. Die Autorin weist mit ihrem Buch daraufhin, dass es uns Menschen nicht genügt, einfach da zu sein. Wir wollen das Leben er-leben, indem wir es bewusst leben und gestalten. Wir sind bestrebt, unserem Leben eine Qualität zu verleihen. Wir wollen es als wertvoll und gut erleben und gestalten. Vor einigen Wochen bekam ich eine Nachricht von einer Bekannten. Sie bedankte sich für die „Emmauswege“ und äußerte ihre Bewunderung für unsere Tätigkeit und über das, wofür „Beit Emmaus“ steht. Zum Schluss fragte sie mich, ob ich zufrieden bin und ob ich mein Leben im Westjordanland mag. Ich fand diese Frage zuerst ein wenig verwunderlich und schenkte ihr keine weitere Aufmerksamkeit. Doch die Frage ertönte immer wieder aufs Neue in mir und drängte mich, nach einer Antwort zu suchen.

Mindestens einmal am Tag mache ich einen Spaziergang hier in unserem wunderschönen und großen Garten. Gerade im Frühjahr, wo alles blüht und duftet, die Sonnenstrahlen sehr angenehm sind und die vielen Vögel ihre Arien singen, fühlt sich das Leben richtig gut an. Ich spüre meine Lebenskraft und Lebens-

freude, wenn ich sehe, dass wir alle, die wir in „Beit Emmaus“ arbeiten, trotz aller Herausforderungen, stets bemüht sind, unser Haus zu einem lebenswerten und liebevollen Ort zu gestalten. Ich lebe auf, wenn ich Menschen begegne, die offen und interessiert sind, die trotz sehr widriger Umstände an das Gute im Leben glauben. Zeiten der Stille, eine gute Lektüre, eine Bach-Symphonie oder Hausers Cello-Stück sind Kraft spendend und Inspirationsquellen.

Zugleich spielt das Leben manchmal ungefragt „Grautöne“, die ich überhaupt nicht mag. Ich finde es zuwider, wenn Menschen ihrer Grundrechte beraubt werden, wenn sie diskriminiert, ausgegrenzt oder unterdrückt werden. Ich kann es nicht begreifen, wenn Menschen der Willkür von politischen Mächten oder einzelnen Person ausgeliefert sind, die meinen, das Recht zu haben, anderen sagen zu können, wo es lang geht. Schließlich kenne ich in meinem Leben Situationen, in denen ich etwas tue, obwohl ich es nicht mag, z.B. früh aufstehen oder ein unangenehmes Gespräch führen, weil es sonst Streit gibt.

Alles, was wir erleben, bewegt sich zwischen „Mögen“ oder „Nicht-Mögen“ und ist eine Bezugnahme zum Leben mit seinen schönen und leidvollen Erfahrungen.



gen. Sich diesem eigenen Leben zuzuwenden ist unabdingbar notwendig, um das Leben als wertvoll und sinntragend erfahren zu können.

Vor einigen Tagen antwortete ich meiner Bekannten. „Es gibt vieles, was ich in meinem Leben mag und einiges, was ich nicht mag. In all dem, was ich erlebe, wende ich mich dem Leben zu und gestalte es mit meinen Möglichkeiten. Ich lebe sehr gern und ich mag mein Leben und meine Arbeit. Danke für deine Frage, sie hat mir geholfen aus dem Getriebe des Alltags das Schöne und Wertvolle zu heben.“

Lieber Leser, liebe Leserin, ich lade Sie/ Dich ein inne zu halten und diesen Fragen nachzugehen:

Ich lebe, aber mag ich leben? Was macht mir Freude? Was bringt mein Herz zum Singen? Worauf freue ich mich in der kommenden Zeit? Was erlaube/gestatte ich mir?

Es liegt an uns, die Kraft und Vitalität der eigenen Existenz zu pflegen und zu stärken, um sagen zu können: Es ist gut, dass es mich gibt, denn alles, was Gott geschaffen hat, ist sehr gut.

Sr. Dominika Zelent SDS

Sr. Dominika Zelent SDS



Garten in „Beit Emmaus“

Spirituelle Impuls

Schenken und sich beschenken lassen

In Palästina zu leben und palästinensischer Bürger zu sein, ist nicht einfach. Palästina leidet seit vielen Jahren unter den Folgen der Besatzung. Das Leben hier ist mit zahlreichen Schwierigkeiten und Hindernissen verbunden, wie z. B. der Schwierigkeit, sich fortzubewegen, den harten Wirtschafts- und Lebensbedingungen, der Beschlagnahme von Land, Menschenrechtsverletzungen und vielem mehr. Trotz alledem bin ich stolz darauf, eine palästinensische Christin und Mutter zu sein, die an dem heiligsten Ort der Welt lebt. Die vielen Herausforderungen um uns herum halten mich nicht davon ab, das Leben zu genießen und so viel Freude und inneren Frieden zu erleben wie es möglich ist. Diese Freude und dieser Frieden kommen in erster Linie von meinem Gott und Retter, meinem Herrn Jesus Christus. Er lebte unter ähnlich schwierigen Umständen und gab sich selbst hin, um am Kreuz für mich und die ganze Welt zu sterben. Seinem Beispiel folgend, trage ich jeden Tag mit Freude mein „Kreuz“ und erfahre dabei, dass Jesus mich auf meinen Wegen begleitet, führt und beschützt.

Eine weitere Kraftquelle, aus der ich schöpfe, sind meine Familie, meine

Kinder, meine Arbeit, der Freundeskreis und meine Kirche. Anderen Menschen zu dienen, ihnen zur Seite zu stehen und zu helfen, ihr „Kreuz“ zu tragen, bezeichne ich als meine persönliche Berufung. Ein Lächeln auf dem Gesicht eines Menschen zu sehen, erfüllt mein Herz mit Wärme und stärkt meinen Glauben an das Gute in der Welt. Ich bin dankbar für Menschen auf meinem Lebensweg, die mir geholfen haben, die Schönheit des gegenwärtigen Augenblicks zu erkennen.

Ich verbringe nicht viel Zeit damit, über die Schwierigkeiten nachzudenken, die mich umgeben; stattdessen denke ich über die kleinen, leisen „Wunder“ und die vielen Gnadenzzeichen nach, die Gott mir täglich schenkt. Ich merke dabei, wie sich mein Herz mit Zuversicht und Freude füllt. Die Erziehung meiner Kinder und das Leben als Mutter, das ich als die Hauptquelle meines Glücks betrachte, zusammen mit meiner geliebten Arbeit, meinen Freunden, den Mitgliedern meiner Gemeinde und vielen anderen, prägen und stärken in mir eine Spiritualität der Dankbarkeit. Die Besuche von alten und kranken Menschen, vor allem im Pflegeheim „Beit Emmaus“ in Qubeibeh, erlebe ich als Geschenk und Bereicherung. Wenn



Katja ist eine stolze und glückliche palästinensische Christin, Ehefrau und Mutter. Sie arbeitet als Leiterin der Abteilung für Markenrecht in einer Anwaltskanzlei

ich Zeit mit diesen Frauen verbringe, die ihren Familien und Gemeinschaften gedient und für andere alles gegeben haben; und wenn ich ein Lächeln auf ihren manchmal müden und von Leid und Schmerzen gezeichneten Gesichtern sehe, fühle ich einen großen inneren Frieden und eine tiefe Freude.

Abschließend möchte ich sagen, dass es wirklich wichtig ist, wenn auch manchmal recht herausfordernd, in einem ständigen Dialog mit Gott zu stehen und die Realität mit seinen liebenden und barmherzigen Augen zu betrachten. Ich bin Gott immer dankbar für all seinen Segen, mit dem Er mich auf meinem Weg begleitet.

Erinnerungen an Emmaus

Wenn ich in der Früh aufwache, ist mir bewusst: Ich bekomme einen weiteren Tag in meinem Leben auf dieser Welt geschenkt, mit meiner Frau Lisa, mit den mir nahestehenden Menschen, mit Personen, denen ich heute begegne, mit Freund/innen, an die ich heute denke. Wir leben hier in Österreich in Frieden und Wohlstand. Doch ist das selbstverständlich? Nein! Beispiele gibt es aktuell genug auf dieser Welt, wo das nicht so ist. Dann entsteht ein Gefühl der Dankbarkeit. Dankbarkeit ist dabei für mich ein zentraler Aspekt im Blick auf das Thema dieses Emmausbriefes: „Ich bin – aber mag ich sein?“

Ja, ich mag sein, ich mag leben, hier auf diesem Flecken Erde, in dieser Umwelt, mit diesen Menschen! Ohne dabei auszublenden, dass ich selber auch unvollkommen bin, dass ich mit Vielem nicht einverstanden bin, dass es viel Leid auf dieser Welt gibt.

Vor fast 20 Jahren lernten Lisa und ich das Projekt „Beit Emmaus“ bei einer Israelreise mit Martin Zellinger kennen. Kurz darauf nahmen meine Frau und ich eine 6monatige Auszeit vom Berufsleben. Durch den Kontakt, damals zu Schwester Hildegard, konnten wir 2 Monate in Emmaus leben und mithelfen. In unserer freien Zeit bereisten wir Israel und das Westjordanland. Zwei beeindruckende, interessante, geschichtsträchtige Länder, mit freundlichen und hilfsbereiten Menschen. – Aber getrennt durch eine Mauer, Stacheldraht und geprägt von ständiger gegenseitiger Gewalt: Israelis gegen Palästinenser.

Schon nach kurzer Zeit in Qubeibeh, dem biblischen Emmaus, entwickelte sich in uns ein Gefühl der Sympathie, der Verbundenheit, der Liebe zu dieser Gegend, zu diesem Projekt, zu den Schwestern und ihrer Gemeinschaft, zu



Annelise Hofer Grundschullehrerin, ihr Ehemann Peter Hofer, Lehrer für Deutsch und Sport. Beide bereits in Pension. Glückliche Eltern von fünf Söhnen und Großeltern von acht Enkeln und langjährige Freude von „Beit Emmaus“

den Betreuerinnen, zu den Arbeitern und zu den betreuten Frauen im Haus. Mehr als 35 arabischen Frauen wird hier mit viel Liebe und Einsatz ein gutes, menschenwürdiges Leben ermöglicht, dabei teilweise auch jüngeren geistig und auch körper-

Ich bin – aber mag ich sein?

Für eine Schnecke gibt es nur *eine* Möglichkeit, ihr Haus zu bewohnen. Für uns Menschen hingegen gibt es Milliarden Arten, Mensch zu sein und uns im Haus unseres Lebens einzurichten. Denn im Unterschied zu Tieren sind wir nicht mehr vollständig von Instinkten dirigiert. Der Mensch ist der erste Freigelassene der Evolution – und darin liegen Glück und Elend. Denn nun stellt sich die spezifisch menschliche Frage: „Wie will ich leben?“ Und: „Mag ich leben?“

Es gibt viele Schritte, die dazu verhelfen, ein Leben zu führen, das sich stimmig und lebendig anfühlt. Ein wichtiger Schritt in diese Richtung liegt darin, die eigenen Gaben und Potenziale zu kennen und zu leben. Denn jeder Mensch ist ein Bündel an Lebensenergie – und diese Energie will fließen. Jeder sind bestimmte Potenziale und Kräfte mitgegeben – und diese wollen entfaltet und realisiert werden. Unsere Fähigkeiten schreien geradezu danach, gut eingesetzt zu werden, anstatt zu verkümmern. Unser Leben fühlt sich „im Fluss“ an, wenn wir unsere Stärken und Talente einbringen können. Und es ist wie Wasser auf unsere Mühlen, wenn die eigenen



Yasmeen hat viele Fähigkeiten, ein davon ist sticken

Fähigkeiten gefragt sind und wir sie für etwas Sinnvolles einsetzen können. Das bedeutet: Berücksichtigen wir, was wir an Potenzialen in uns tragen, dann werden wir mehr in Übereinstimmung mit uns selbst leben. Wir verwirklichen Möglichkeiten, die in uns gelegt sind. Und das weckt Lebendigkeit und Freude. Eng damit verbunden: Wir geben das, was nur *wir* zu geben vermögen. Wir verändern und bereichern unser konkretes Umfeld. Und das tut gut. Wir tun gut!

Das eigene Licht leuchten lassen

„Unsere tiefste Angst ist nicht, ungenügend zu sein.

Unsere tiefste Angst ist, dass wir über alle Maßen kraftvoll sind.

Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, die uns am meisten Angst macht.

Wir fragen uns selbst – wer bin ich, von mir zu glauben, dass ich brilliant, großartig, begabt und einzigartig bin?

Aber genau darum geht es, warum solltest Du es nicht sein?

Du bist ein Kind Gottes.

Dich klein zu machen nützt der Welt nicht.

Es zeugt nicht von Erleuchtung, sich zurückzunehmen,

nur damit sich andere Menschen um dich herum nicht verunsichert fühlen.

Wir alle sind aufgefordert, wie die Kinder zu strahlen.

Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes, die in uns liegt, auf die Welt zu bringen.

Sie ist nicht in einigen von uns, sie ist in jedem.

Und indem wir unser eigenes Licht scheinen lassen,

geben wir anderen Menschen unbewusst die Erlaubnis,

das Gleiche zu tun.“



© Andreas Jakwerth

Sr. Dr. Melanie Wolfers ist Bestseller-Autorin und Rednerin. Von vielen wird sie als „Mutmacherin“ bezeichnet. Seit 2004 gehört sie zur Gemeinschaft der Salvatorianerinnen. Sie betreibt den Podcast „GANZ SCHÖN MUTIG – dein Podcast für ein erfülltes Leben“ und moderiert im ZDF die Talksendung „die letzte Bank“. Frisch erschienen: Melanie Wolfers, Andreas Knapp, Atlas der unbegangenen Wege. Eine Reise zu dir selbst, bene! Verlag 2025; www.melaniewolfers.de

Zitiert aus: Melanie Wolfers, *Entscheide dich und lebe. Von der Kunst, eine kluge Wahl zu treffen*, bene! Verlag 4. Auflage 2024, 104f.

Bei zahlreichen Veranstaltungen habe ich diese Zeilen von Marianne Williamson vorgetragen. Wenn es im Saal mucksmäuschenstill wird oder wenn Leute die Hände vors Gesicht schlagen, dann weiß ich, dass ich eine heiße Spur verfolge. Beim obigen Text kam es immer wieder zu solchen Reaktionen.

Marianne Williamson deutet die Größe und Schönheit jedes Menschen religiös: Alle verdanken sich einem göttlichen Ursprung. Allen wohnt ein göttliches Licht inne. Es ist jeder und jedem anvertraut, das eigene Licht leuchten zu lassen und – auch dadurch – andere zu ermutigen, *ihr* Licht zum Strahlen zu bringen. Wo das geschieht, verwirklicht sich die neue Welt Gottes, für die Jesus eingetreten ist.

lich beeinträchtigten Mädchen. Aus unserem ersten Arbeitseinsatz wurden viele regelmäßige Besuche. So konnten wir durch unsere Mithilfe ein bisschen dazu beitragen, dass das Leben in „Beit Emmaus“ mit und für die Bewohnerinnen gelingt. Für uns Zwei ist es immer wieder eine Bereicherung, in Emmaus mit der Schwesterngemeinschaft mit leben und mithelfen zu können. Wir sind einfach gerne dort und mögen die Bewohnerinnen,

Schwestern und Arbeiter. Sie sind uns ans Herz gewachsen.

Es macht uns zufrieden und glücklich, wenn wir Frauen im Rollstuhl im Garten spazieren fahren, im Garten arbeiten, in der Küche helfen, kleine Reparaturen durchführen, nähen, bei der Olivenernte helfen, Ola betreuen und mit den Bewohnerinnen zusammensitzen, erzählen, singen und lachen.

Dass durch die furchtbare Situation in Gaza, im Westjordanland und in Israel

zurzeit ein Besuch in Emmaus nicht möglich ist, macht uns traurig und auch wütend. So viele Menschen auf beiden Seiten der Mauer erleben seit Jahrzehnten Vertreibung, Leid, Hass und Hoffnungslosigkeit. Dabei wollen auch die Menschen dort nur in Frieden leben und glücklich sein.

Und trotz allem: die Verbindung, die Liebe zu „Beit Emmaus“ bleibt und die Hoffnung lebt, wieder Zeit in Qubeibeh verbringen zu dürfen.

Mitgehen – Leben teilen

Abschied

Am 27. März, 2025 nahmen wir Abschied von Sr. Bonita Victory Mnamba SDS. Knapp zwei Jahre unterstützte sie mit ihren Fähigkeiten das Team der Pflegestation. Neben ihrer Pflegetätigkeit, machte sich Sr. Bonita einen guten Namen als geschickte Näherin und Gärtnerin. Für ihre neue Aufgabe in der Gemeinschaft in Nazareth wünschen wir ihr Gottes Segen.



Sr. Johnsi FSAG und Sr. Bonita SDS

Herzlich willkommen

Seit 14. April ist Sr. Lizy Sacarias SDS in unserer Gemeinschaft. Nach einer knapp zweiwöchigen Einführungsphase arbeitet sie als Krankenschwester auf der Pflegestation. Sr. Lizy kommt aus Indien, wo sie über zwanzig Jahre als Krankenschwestern in verschiedenen Krankenhäusern tätig war. Wir freuen uns sehr, dass sie bereit ist, mit ihren Erfahrungen und ihrem Wissen das Pfl egeteam zu unterstützen und

zur gesundheitlichen und pflegerischen Versorgung unserer Bewohnerinnen beizutragen.



Sr. Lizy SDS, Sarah (Bewohnerin), Asma (Mitarbeiterin)

Ausflug

„Raus aus den eigenen vier Wänden!“ Unter diesem Motto, organisierten Sr.



Aslam (Mitarbeiterin), Michael (Voluntär) und unsere Bewohnerinnen

Magda und ihr Team einen Ausflug für unsere Bewohnerinnen in den naheliegenden Park und zum Spielplatz. Auch wenn dieses Unterfangen logistisch eine Herausforderung war, wurde sie sofort von der großen Freude der Teilnehmerinnen übertönt. Die gemeinsamen Erlebnisse und Abenteuer bleiben unvergesslich.

Volontariat

Der freiwillige Einsatz stellt für „Beit Emmaus“ eine wertvolle Unterstützung dar. Wir freuen uns, dass wir diese Tradition, nach einer längeren Pause jetzt fortsetzen können. Michael, ein Psychologiestudent aus Polen, verstärkt mit neuer Energie und für drei Monate das Pflegeheim. Michael, willkommen und schön, dass du da bist.



Michael, unser Voluntär, passt beim Ausflug auf Rubah auf

Kontakt/Spenden

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar:

Spendenkonto in Deutschland

Salvatorianerinnen weltweit
Kreissparkasse Köln

IBAN: DE29 3705 0299 0152 0033 53

BIC: COKSDE33XXX

Verwendungszweck: Emmaus

Spendenkonto in Österreich

Sozialwerk der Salvatorianerinnen
Bankhaus Schelhammer Capital

IBAN: AT43 1919 0000 0014 7264

BIC: BSSWATWWXXX

Verwendungszweck: Emmaus



Impressum

EMMAUSWEGE erscheinen 4x jährlich

Herausgeber: Hausgemeinschaft Beit Emmaus/Qubeibeh

Redaktionsleitung: Sr. Dominika Zelent SDS – d.zelent@dvhl.de

Ausgabe: 43, 2/2025

Auflage (D): 2500 Stück

Auflage (PL): 1200 Stück

Grafik Design: Wydawnictwo SALWATOR

Fotos: privat – wenn nicht anders angegeben