



mittendrin

Unsere Mission in der Welt

Fotos: Missions-Benediktinerinnen; Arenberger Dominikanerinnen; Sr. Luzia Zähringer

Alles im Griff!

Schwester Luzia Zähringer bei der Tourenplanung: Die Franziskanerin von Sießen radelt seit Jahren in ihrem Urlaub mit Mitschwestern entlang von Flüssen. Unterwegs begegnen sie sich selbst, der Natur, Gott, Menschen auf dem Markt und Ordensleuten ganz unterschiedlicher Gemeinschaften. Im vergangenen Jahr nahmen die Schwestern an Inn und Donau gut 800 Kilometer unter die Pedale - und ließen sich auch von zwei Platten nicht aufhalten. Sie übernachteten fast ausschließlich in Klöstern und tauchen in die Spiritualität ihrer Gastgeber ein. Aktuell laufen die Planungen für den Sommerurlaub 2024. Und die Vorfreude steigt! → [Seiten IV-V](#)

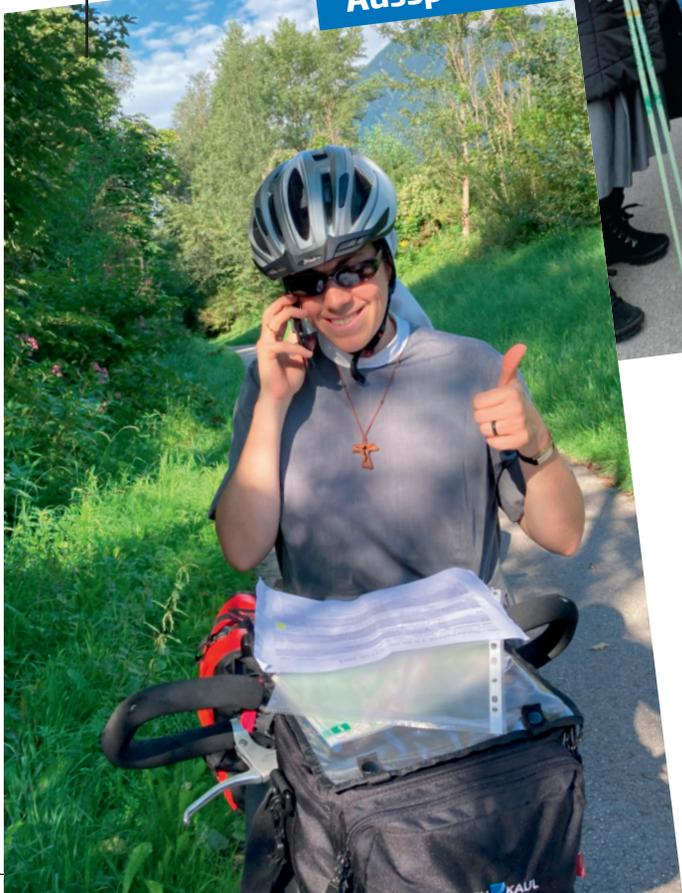
Auftreten



Grund zum Feiern

Im Februar reiste Schwester Scholastika Jurt, die Priorin der Arenberger Dominikanerinnen, zu einem besonderen Anlass nach Bolivien: Die Schwestern feierten die 60-jährige Präsenz der Gemeinschaft in dem südamerikanischen Land. In Comarapa, dem Regionalmutterhaus, gab es eine feierliche Messe und ein festliches Mittagessen. In Santa Cruz richteten die Schwestern eine große Fiesta im Colegio Santa Rosa de Lima aus. Hier spielte auch das neu gegründete Streichorchester der Schüler erstmals auf. Die Arenberger Dominikanerinnen begannen ihr Engagement in Bolivien mit einem Kindergarten. Später kamen ein Krankenhaus und Bildungsangebote in verschiedenen Schulen in Santa Cruz hinzu, von denen das ganze Umland profitiert.

Ausspannen



Demo für die Demokratie

„Jede politische Partei, die die Würde des Menschen mit Füßen tritt, muss den Gegenwind der Gesellschaft spüren“: So beschreibt Schwester Veronika Sube die Motivation der zwölf Missions-Benediktinerinnen, die am 21. Januar für Demokratie und gegen Rechtsextremismus auf die Straße gingen. In München reihten sie sich mit weiteren Ordensfrauen in den langen Zug der Demonstranten ein. „Es war beeindruckend, wie friedlich und gut die Stimmung war“, sagt Schwester Veronika. Als die Veranstaltung aufgrund von zu vielen Teilnehmern aufgelöst wurde, hätten die Menschen diszipliniert die Straßen geräumt. „Wir sind dankbar, dass sich so viele für Demokratie und gegen rechtsradikale Hetze eingesetzt haben. Ein starkes Statement!“

Anregen



Dominikanerinnen

Podcast: Wie gelingt sinnvolles Leben?



Die deutschsprachigen Dominikanerinnen haben an Ostern ein neues, gemeinsames Projekt gestartet: den Podcast „Mit anderen Worten. Zwei Welten im Gespräch“. Darin bringt die Deutschlandfunk-Moderatorin Maja Ellenreich Dominikanerinnen unterschiedlicher Gemeinschaften in den Austausch mit Menschen aus Kultur und Gesellschaft.

Voneinander lernen

Die Schlehldorfer Missionsdominikanerin Schwester Josefa Thusbaß ist eine der Mitinitiatorinnen und sagt: „In einer Welt, die jeden Tag näher zusammenrückt, ist für uns das Podcast-Projekt eine zeitgemäße und sehr willkommene Möglichkeit, um miteinander ins Gespräch zu kommen und voneinander zu lernen, wie gutes, friedvolles und sinnerfülltes Leben gelingen kann.“ Ein reger Austausch mit möglichst vielen Menschen und unterschiedlichen Gruppen sei für die Dominikanerinnen von jeher ein Herzensanliegen gewesen. Der Podcast zeige, dass die Dominikanerinnen mit ihren Arbeitsschwerpunk-

ten und ihrem spirituellen Leben inmitten der Gesellschaft stünden.

Große Fragen des Daseins

Worum geht es in den ersten Folgen? Der Philosoph und Schriftsteller John von Düffel spricht mit Schwester Judith Moormann über das einfache, bewusste Leben. Die Literatur- und Kulturwissenschaftlerin Aleida Assmann tauscht sich mit Schwester Scholastika Jurt über die Bedeutung von Ritualen aus. Der Sozialmediziner Gerhard Trabert und Schwester Klarissa Watermann teilen miteinander ihre Erfahrungen aus der Arbeit mit Wohnungslosen und fragen sich, wieviel Mitgefühl gesellschaftlicher Zusammenhalt braucht.

Der Podcast ist auf allen gängigen Plattformen verfügbar.



Reinhören!

<https://mit-anderen-worten.podigee.io>

Missionsschwestern vom Heiligsten Herzen Jesu von Hilstrup

Konzert gegen das Vergessen

Anlässlich des 79. Jahrestages der Befreiung des Konzentrationslagers Auschwitz am 27. Januar 2024 hatten die Missionsschwestern in Hilstrup zu zwei Gedenkkonzerten in die Kapelle ihres Mutterhauses eingeladen. Unter dem Motto „Gegen das Vergessen. Gestern. Heute. Morgen“ wählten Mitglieder des Freien Musical-Ensembles Münster unter der Leitung von Ingo Budweg passende Musik und Texte aus. Etwa 60 Musikerinnen und Musiker traten in Chor und Orchester auf, 360 Menschen besuchten die Veranstaltungen.

„Diese Konzerte waren eine Einladung, Frieden in unserem Leben lebendig werden zu lassen, damit er ausstrahlt in unser Umfeld mit seiner befreienden Wirkung“, sagt Schwester Annette Hemming. Die Musik und die Texte des Abends hätten Entspannung geboten, um mit dem wirklichen Frieden in tiefer Berührung zu sein. So

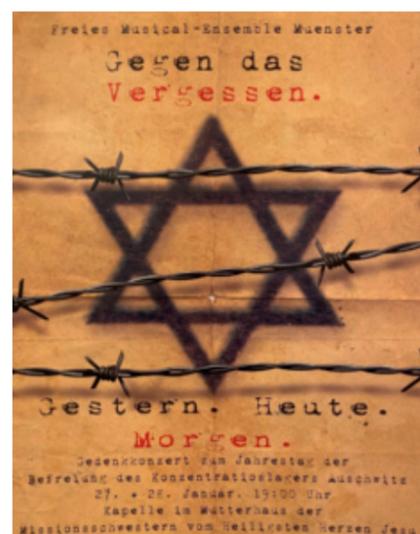
wurde etwa der Text „Glück und Frieden“ des vietnamesischen buddhistischen Mönchs Thich Nhat Hanh vorgelesen.

Schon vor dem ersten Konzert brannten 78 Lichter in der Mutterhauskapelle. Am Jahrestag der Befreiung von Auschwitz entzündeten die Schwestern dann das 79. Licht – an der großen Osterkerze. „Dieses Licht wird uns daran erinnern, dass wir viel innere Kraft und innere Gelassenheit brauchen, um Menschen des Friedens zu sein – wo immer wir stehen, was immer wir tun“, so die Botschaft der Schwestern.

Nie wieder!

Sie wollten mit dem diesjährigen Projekt an die schrecklichen Taten jener Zeit erinnern, an die vielen unschuldig zu Tode gekommenen Menschen, damit solche Taten zukünftig nie wieder geschehen.

Gut besucht
Der Einladung der Schwestern zum Konzert „Gegen das Vergessen“ folgten 360 Menschen.



Fotos: Arte; Geraldine Busse

Medientipps

Gute Unterhaltung



Ronja von Rönne hat für das Arte-Format „Unhappy“ die Missions-Benediktinerin Schwester Katharina Rohrmann begleitet (kontinente berichtete). In der Folge „Die Zeit deines Lebens“ geht es um hilfreiche Dinge in dunklen Momenten des Lebens und die Bedeutung von Zeit. Zu sehen in der Arte-Mediathek unter: <https://www.arte.tv/de/videos/110195-001-A/unhappy/>

Der neue Podcast der Dominikanerinnen (siehe Beitrag rechts) ist nicht der einzige, der von Ordensgemeinschaften angeboten wird. Auf der Website der Deutschen Ordensobernkonzferenz finden sich viele weitere: Etwa der Podcast „Einfach beten!“, mit dem die Jesuiten die Bibeltexte des jeweiligen Tages in den Blick nehmen. Oder „Werden und Sein“ der Franziskaner, in dem sie Berufungsgeschichten erzählen. Auch Messdienergruppen sind aktiv. Infos unter: <https://www.orden.de/aktuelles/themen/podcasts-ordensleute-auf-sendung/>

Jesus –
der Weg,
die Wahrheit
und das Leben.

Joh 14,6



Pater Georg Galke, 84, ist Maristenpater und war insgesamt zwölf Jahre Superior seiner Gemeinschaft. Er leitete die Telefonseelsorge in Passau und lebt derzeit in Meppen.

Meine Großnichte Greta liebte es als Kind, in der Schaukel im Garten zu sitzen und jemandem zuzurufen, man möge sie Schaukeln. Manchmal fand sich dann auch jemand, der sie anschubste. Kaum ein Kinderspielplatz kommt ohne Schaukeln aus. Nun gibt es verschiedene: solche, in denen man die Bewegungen selbst bestimmen kann, solche, in denen man gehalten ist, solche – insbesondere auf Jahrmärkten –, in denen man wirklich nicht weggang, sondern erst losgezurrt werden muss.

Das Leben ist wie eine Schaukel

Das ist sehr schön auf unser Leben übertragbar: Wie eine Schaukel ist das Leben. Manchmal hat man das Gefühl, nicht wegzukönnen, nicht loszukommen – und auf Gedeih und Verderb festzusitzen, bis man „erlöst“ wird. Wie tröstlich zu wissen, dass uns am Ende des Lebens nicht der Tod holt, sondern Gott. Das lässt einen die nächsten Runden auf der Schaukel des Lebens mit einem leichteren Gefühl im Herzen aushalten und hoffentlich auch ein wenig genießen. Das Leben – eine Schaukel, ein Auf und Ab, oftmals ein „Himmelhoch jauchzend“ – und mitunter auch ein „Zu Tode betrübt“.

Wer es nur bequem mag, gewissermaßen nur in der Schaukel sitzen will, hat wohl Jesus nicht recht verstanden, der gesagt hat: „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben.“ „Weg“ aber hat etwas mit Bewegung zu tun, wie der Name schon sagt. Wenn Sie so gern Rad fahren wie ich, dann wissen Sie: Hier bedeutet stillstehen umfallen. Greta wollte nicht auf die Schaukel, um einfach dort zu sitzen. Sie wollte Schaukeln. Erst wenn die Schaukel in Bewegung ist, macht es wirklich Spaß. Dann rührt sich etwas, das ist Leben.

Glaube in Bewegung

Beim Glauben an Gott ist das wohl auch so. Einfach nur friedlich glaubend dazusitzen und in die Wolken zu schauen, wird ganz schnell langweilig. Das, was den Glauben attraktiv und ihn lebendig macht, ist die Bewegung. Und genau von einem solchen Glauben redet Jesus, wenn er uns auffordert, uns in Bewegung zu setzen und ihm nachzufolgen. Er hat gesagt: „Ich bin der Weg“ und nicht: „Ich bin das Sofa...“, auf dem Sie sich bequem niederlassen können. Wenn manche in unserer Kirche meinen, alles müsse möglichst unverändert bleiben, dann erscheint Kirche langweilig, bewegungslos und unterschreibt letztendlich ihr eigenes Todesurteil.

Wir dürfen also auf der einen Seite ganz entspannt sein, weil wir merken, wir sind Menschen auf dem Weg und noch nicht am Ziel. Wir dürfen uns aber auf der anderen Seite immer wieder anstoßen lassen – so wie Greta auf der Schaukel, um in Bewegung zu bleiben auf dem Weg zum Ziel.

Radelnd Gott und den Menschen nahe

Ordensfrauen verschiedener Gemeinschaften verbringen ihren Urlaub im Fahrradsattel. Ein sportliches und spirituelles Erlebnis. Los geht's!



Fotos: privat

Zams
Innsbruck



Tolles Team
Die Schwestern (v.l.) Johanna Ziebermayr, Luzia Zähringer, Ulrike Holfeld und Ina Franziska Rademacher sind 2023 gut 800 Kilometer entlang von Inn und Donau gefahren.



Durchatmen
Erholungspause auf der Fähre in Schlögen.



Schwester Luzia, wie kam es zur Idee für die „Ordensleutertour“?
Schon als Kind bin ich mit meinen Eltern auf Radreise gegangen. Nach dem Noviziat habe ich Mitschwestern gesucht, die darauf auch Lust haben. Zusammen mit Schwester Ina Franziska, die wie ich noch relativ neu in der Gemeinschaft war, entstand die Idee, radelnd unsere Konvente zu besuchen und unsere Mitschwestern besser kennenzulernen. Später kamen weitere Interessentinnen aus anderen Gemeinschaften hinzu. Seitdem sind wir jedes Jahr in den Sommerferien gemeinsam unterwegs.

Gemütlich oder sportlich?
Eher sportlich. Meist legen wir zwischen 60 und 90 Kilometer am Tag zurück.

Sind Sie frei in der Urlaubsplanung?
Wir versuchen schon, einfach zu reisen und offen zu sein für Begegnung und Austausch. Wir gehen nicht in Hotels, sondern übernachten in anderen Klöstern oder auch einmal in einer Ferienwohnung. Unsere eigenen Schlafsäcke sind immer dabei. Ich möchte nicht, dass 14 Waschmaschinen laufen müssen, nur weil ich 14 Mal woanders übernachtete während einer Tour.

» **Unsere eigenen Schlafsäcke sind immer dabei.**
Schwester Luzia, 34

Was schätzen Sie an den Radreisen?
Ich liebe die Erfahrung, mich selbst in Bewegung zu spüren. Das ist für mich wichtig, um ein ausgeglichenes und spirituelles Leben zu führen. Dazu kommen tolle Naturerlebnisse, die Gespräche unter uns und Begegnungen mit anderen. Schwester Ina Franziska ist wie ich Lehrerin, Schwester Ulrike arbeitet in der Verwaltung, Schwester Johanna leitet eine Krankenhausküche. Es ist bereichernd, aus so unterschiedlichen Lebenswelten zu erfahren. Und es ist natürlich auch wunderbar, so viele schöne Klöster und Konvente kennenzulernen.

Wie reagieren andere Menschen auf Sie?
Viele fragen, wohin wir fahren und sind erstaunt, dass wir ohne E-Motor unterwegs sind. Es kommt auch vor, dass uns Menschen Gebetsanliegen mitgeben. Ich erinnere mich an eine Frau, die uns auf einem Markt Tomaten und Gurken verkaufte, aber kein Geld dafür wollte. Stattdessen bat sie uns darum, für ihren schwerkranken Mann zu beten.

Die Tour hat also auch eine spirituelle Dimension?
Absolut. Wir übernachten jeden Abend in einer anderen Gemeinschaft, neh-

» **Eine Marktfrau bat uns darum, für ihren kranken Mann zu beten.**
Schwester Luzia

men an deren Gebeten und Mahlzeiten teil. Wir lernen unterschiedliche Spiritualitäten kennen und beten für alle Orte, an denen wir waren und für alle Menschen, die uns ein Anliegen mitgegeben haben.

Ihr schönstes Erlebnis unterwegs?
Da gibt es viele! Wir fühlen uns oft beschenkt, etwa, wenn wir spontan zum Essen eingeladen werden oder gerade rechtzeitig einen Unterstand vor dem Regenguss finden. Besonders in Erinnerung geblieben ist mir der Aufenthalt in Schwaz im vergangenen Jahr.

Wieso?
Dort leben ältere Franziskanerinnen, die nicht mehr selbst auf Reisen gehen können. Aber sie haben so Anteil genommen an unserer Tour! Hatten Fahrradbilder an die Türen geklebt und für jede von uns ein Stärkekpaket mit Actimel und Schokoriegeln vorbereitet. Wir schickten immer wieder Fotos von unterwegs.

Wohin geht es in diesem Jahr?
Wir werden entlang der Lahn und des Rheins bis Duisburg und Xanten fahren. Die Vorfreude ist groß!
_____ Interview: Eva-Maria Werner

Missions-Benediktinerinnen Tutzing

Psalmen beten in Bewegung

Schwester Benedicta verbindet den chinesischen Übungsweg „Qigong“ mit christlichem Gebet.

Fotos: Sr. Helga Gabriela Haack (3), privat



Schwester Benedicta Depuhl, wie haben Sie Qigong kennengelernt?
Während eines Klinikaufenthalts. Als Krankenschwester hatte ich anfangs Vorbehalte gegen alle Formen von Energiearbeit. Aber ich habe schnell gemerkt, dass Qigong mir sehr gut tut.

Was ist Qigong eigentlich?
Es sind sanfte, langsame Bewegungsübungen, die aus der traditionellen chinesischen Medizin kommen. Es geht bei diesem Übungsweg um Achtsam-

keit, Meditation und Ruhe. Qi steht für die Lebensenergie, Gong für das Lernen und Praktizieren. Qigong versucht, die Energie um uns und in uns zum Fließen zu bringen und Blockaden aufzulösen. Es geht um Gesundheit und Prävention.

Was bewirkt es?
Es ist gleichzeitig Gedächtnistraining, Gleichgewichtsschulung, fördert die Resilienz, die Koordination und wirkt auch stimmungsaufhellend.



Information
Schwester Benedicta hat an der Sebastian-Kneipp-Akademie in Bad Wörishofen die Ausbildung zur Qigong-Lehrerin gemacht. Infos unter: www.kneippakademie.de

Hat Qigong mit Religion zu tun?
Nein. Es entstand 2000 vor Christus aus dem Daoismus, der zu der Zeit eine Naturphilosophie war. Mit Esoterik hat Qigong nichts zu tun, auch wenn das manche meinen. Ich versuche aber in einigen Kursen Qigong mit christlichem Gebet in Verbindung zu bringen. Etwa, wenn ich eine Meditation zum Magnificat mit einer Qigong-Übung kombiniere oder Psalmworte mit Bewegungen verbinde. Ich denke mir die Einheiten aus, denn ursprünglich gibt es das in der Qigong-Landschaft nicht.

In Aktion
Jede Übung hat einen Namen. Schwester Benedicta zeigt von links nach rechts: „den Affen abwehren“, „der Kreisdrache“ und „einen Regenbogen bewegen“.

Kann jeder es praktizieren?
Bei fortgeschrittener Demenz geht es nicht mehr, aber ansonsten funktioniert es in jedem Alter und jeder Verfassung. Ich arbeite auch mit Schmerz- und Palliativpatienten. Selbst Rollstuhlfahrer können üben. Palliativpatienten behandle ich vor allem mit Meridianarbeit und Akupressur. Ich reagiere individuell auf die Person, die ich vor mir habe.
— Interview: Eva-Maria Werner



Missionsschwestern von der Unbefleckten Empfängnis der Mutter Gottes

Harmonie herstellen

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) betrachtet den Menschen als ganzheitliches Wesen. Auch eine positive Spiritualität hilft bei der Heilung.



Nach den Grundsätzen der TCM sind der menschliche Körper, der Geist und die Seele untrennbar miteinander verbunden. Jede Behandlung, die das emotionale und geistige Wohlbefinden nicht mit einbezieht, wird keinen Erfolg haben.

In der TCM ist jede Emotion mit einem bestimmten Organ im Körper verbunden. Das Ausleben oder die Unterdrückung von Emotionen können sich direkt auf das Gleichgewicht und die Funktion dieser inneren Organe auswirken. Wir Behandler gehen davon aus, dass Traurigkeit die Lunge beeinträchtigt. Daher umfasst die Behandlung von

Krankheiten in der TCM nicht nur die Behandlung der körperlichen Symptome, sondern auch das Erkennen und Behandeln der emotionalen Aspekte.

Nehmen wir eine Person, die aufgrund anhaltender Traurigkeit unter Depressionen leidet. Die TCM-Behandlung für sie kann sich auf die Stärkung des Lungen-Qi (Qi = Lebensenergie) konzentrieren, um die Depression zu überwinden. Durch die Wiederherstellung des Gleichgewichts des Lungen-Qi können sich die Symptome der Depression verbessern oder sogar verschwinden.

Auch das spirituelle Wohlbefinden trägt zur Gesundheit bei. Das erlebe

ich als Ordensschwester und TCM-Behandlerin. Ein stressiges Leben wirkt sich sowohl auf die körperliche Gesundheit als auch auf den Glauben aus. Eine positive spirituelle Haltung kann negative Emotionen umwandeln und zur allgemeinen Gesundheit beitragen.

Die Harmonie zwischen unserem physischen Körper, unserem emotionalen Geist und unserem täglichen spirituellen Leben bestimmt, wie gut und gesund wir uns fühlen. Die TCM ist ein ganzheitlicher Ansatz, der diese Zusammenhänge anerkennt und fördert.
— Schwester Regina Liu



Fachfrau
Schwester Regina Liu unterrichtet am Institut für Traditionelle Medizin der Missionsschwestern von der Unbefleckten Empfängnis in Manila.

Missionsdominikanerinnen Schlehdorf

Fließender Geist-Atem

Gott wirkt und heilt, wenn ein Mensch dem anderen betend die Hände auflegt.

In wortwörtliche Berührung kam ich mit „Händeauflegen im Gebet“ bei einem Kurs 1997. Als Krankenschwester berühre ich viele Menschen. Ich war gespannt, wie das wohl sei: die Hände betend aufgelegt zu bekommen und dabei selbst auch zu beten. Es war sehr wohltuend und hat innere Blockaden gelöst, gab Energie, schenkte Inspiration.

Erst um 2010 war ich mutig genug, diese Form der betenden Zuwendung auch selbst weiterzugeben. Das Besondere ist das gemeinsame Gebet: Das heißt, der/die Gebende legt betend die Hände auf – und der/die Empfangende

betet ebenso. So wird für mich noch deutlicher: Gott allein wirkt und heilt, nicht der Mensch. Sein Geist-Atem fließt durch uns beide und wir bitten um die Heilung, die uns Gott schenken will – wie immer sie dann aussieht.

Diese Haltung des „dein Wille geschehe“ ist unabdingbar in diesem Tun: das Wissen um die eigenen Grenzen, das absichtslose Sich-Öffnen für Gottes Gegenwart und seine Heilkraft. Es ist weder Verdienst des Empfangenden noch eine besondere Gabe des Gebenden. Im stillen Gebet wird der eigene Leib oder der eines anderen Menschen respektvoll und achtsam berührt, wenn er dies möchte.

Die Gabe ist in jedem angelegt. Intuitiv wissen wir darum: Wenn eine Körperstelle schmerzt, reiben wir mit unseren Händen darüber oder legen sie auf.

Die Evangelien berichten, wie Jesus gehandelt hat: Er heilte etwa einen Taubstummen, indem er seine Finger in des-

sen Ohren legte und dessen Zunge berührte (Mk 7,31) oder einen Blinden, indem er die Hände auf dessen Augen legte (Mk 8,22). Heilung gehört wesentlich zur Botschaft Jesu vom Reich Gottes: Die Aussendung der 72 (Lk 10,1-12) beinhaltet nicht nur den Auftrag zu predigen, sondern auch zu heilen. Händeauflegen im Gebet ist für mich ein wunderbares Tun in der Nachfolge Jesu.
— Schwester Barbara Witing

Heilkraft
Wenn ein Mensch einem anderen im Gebet die Hände auflegt, öffnen sich beide für Gottes heilendes Wirken.

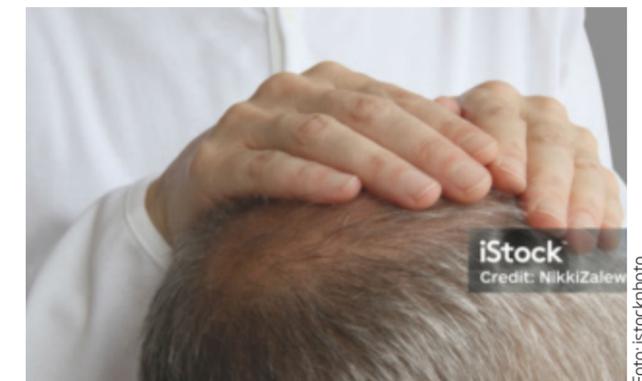


Foto: istockphoto



Ein Boxsack im Kloster

Der Boxsack ist eine Möglichkeit, das Defizit an körperlicher Arbeit zu kompensieren, das wir als „moderne Menschen“ auch im Kloster haben: kein Kohleschaufeln, kein Gras schneiden, kein Holz hacken. Wir müssen gefordert sein, und da ist der Boxsack eine super Option. Er hilft, Aggressionen und Frust abzubauen, die ja da sind, auch wenn das Thema im klösterlichen Kontext gern tabuisiert wird. Diskrete Möglichkeiten, sich auszutoben, sind wichtig.

Schwester Paulina Kleinsteuber

Ich war früher viele Jahre aktiv beim Judo. In meinem Alltag heute hat das Boxen einen ähnlichen Effekt wie Judo – es ist etwas absolut Befreiendes. Ich habe für den Boxsack plädiert, weil er hilft, unguete Energie und Frustration abzubauen, und gleichzeitig als Ausgleich dient: Beim Boxen geht es ja weniger darum, auf „etwas“ einzuprügeln, sondern vielmehr um Konzentration, Körperbeherrschung und ganzen Körpereinsatz. Neben der täglichen Meditation für mich ein gesunder Weg, der meinem Leben dient!

Schwester Veronika Sube



Fotos:istockphoto

Austoben

Seit sechs Monaten hängt im Kloster Tutzing ein Boxsack. Viele Schwestern schätzen ihn sehr.

Der Aggressionstrieb, den wir alle haben, ist eine Kraft, die im Menschen ist. Sie ist ein Motor, aktiv zu sein, auf andere Menschen zuzugehen, etwas auszuprobieren, uns kraft- und lustvoll ins Leben einzubringen. Es wäre fatal, diesen Trieb zu leugnen oder schlecht zu reden. Wie wir ihn gebrauchen, entscheidet darüber, ob er negativ oder positiv wirkt. Es ist wichtig, die eigene Aggressionskraft zu kennen, Formen des Ausdrucks zu erleben und dann die zu wählen, die lebensfördernd sind. Nehmen wir die Aggressionskraft nicht wahr, so wird sie Wege suchen, sich einzumischen, im ungünstigsten Fall durch Attacken, Nörgelei, Depression. Für schüchterne Menschen kann es hilfreich sein, auch körperlich ihre Energie kennenzulernen und die Lust zu erleben, die damit verbunden ist. Ein Boxsack ist dafür eine wunderbare Sache.

Schwester Mechthild Hommel

IMPRESSUM

Die „mittendrin“-Herausgeber:

Arenberger Dominikanerinnen

Vertrieb und Bestellungen:

Sr. Gebharda Hämmerling, Tel.: +49 (0) 2 61-64 01 12 04
schw.gebharda@arenberger-dominikanerinnen.de

Bankverbindung: Sparkasse Koblenz

IBAN: DE63 5705 0120 0026 0037 80

BIC: MALADE51KOB

Institut St. Dominikus

Vertrieb und Bestellungen:

Sr. Johanna Gillich, Tel.: +49 (0) 62 32-91 22 09
kontinente@institut-st-dominikus.de

Bankverbindung: Sparkasse Vorderpfalz

IBAN: DE83 5455 0010 0380 0610 02

BIC: LUHSD66AXXX

Maristenpatres

Vertrieb und Bestellungen:

Br. Norbert Enste, Tel.: +49 (0) 59 31-9 35 40
maristen.meppen@ewetel.net

Bankverbindung: Sparkasse Emsland

IBAN: DE17 2665 0001 0000 0061 97

BIC: NOLADE21EMS

Missions-Benediktinerinnen Tutzing

Vertrieb und Bestellungen:

Sr. Katharina Rohrmann, Tel.: +49 (0) 8158-92 59 70
krohrmann@yahoo.com

Bankverbindung: Postbank

IBAN: DE87 7001 0080 0032 2258 09

BIC: PBNKDEFF

Missionsdominikanerinnen Schlehdorf

Vertrieb und Bestellungen:

Sr. Josefa Thusbaß, Tel.: +49 (0) 88 51-18 10
prokur@kloster.schlehdorf.org

Bankverbindung:

Sparkasse Oberland

IBAN: DE48 7035 1030 0000 1044 30

BIC: BYLADEM1WHM

Missionsdominikanerinnen Strahfeld

Vertrieb und Bestellungen:

Doris Kipper-Spagl, Tel.: +49 (0) 94 61-91 12 35
d.kipper-spagl@kloster-strahfeld.de

Bankverbindung: Sparkasse Roding

IBAN: DE64 7425 1020 0052 1857 66

BIC: BYLADEM1CHM

Missionsschwestern vom Heiligsten Herzen

Jesu von Hiltrup

Vertrieb und Bestellungen:

Sr. Gonzaga Volkert, Tel.: +49 (0) 25 01-4 49 80
gonzaga@msc-hiltrup.de

Bankverbindung: DKM Darlehenskasse Münster eG

IBAN: DE98 4006 0265 0030 7774 00

BIC: GENODEM1DKM

Missionsschwestern von der

Unbefleckten Empfängnis der Mutter Gottes

Vertrieb und Bestellungen:

Missionsprokur SMIC, Tel.: +49 (0) 2 51-9 33 78 68
smic.missionsprokur.ms@t-online.de

Bankverbindung: DKM Darlehenskasse Münster eG

IBAN: DE06 4006 0265 0003 2264 00

BIC: GENODEM1DKM

Redaktion kontinente

Anton-Kurze-Allee 6, 52064 Aachen

Eva-Maria Werner (Vi.S.d.P.), Tel.: +49 (0) 241-9 43 61 09

E-Mail: werner@kontinente.org

Fax: +49 (0) 241-9 43 61 09

Verlag und Druck: siehe Magazin-Impressum S. 33

Jahresbezugspreis: 17,95 Euro

Nicht abbestellter Bezug gilt als erneuert.

