

# Die Anziehungskraft des Guten

Seit mehr als 26 Jahren leistet MARIA HENGSTBERGER, Frauenärztin und Gründerin des Vereins "Aktion Regen" Entwicklungshilfe, vor allem für Frauen in Afrika. Mit einfachen Mitteln wie einer Babykette oder Mutterschutzuhr hilft sie den Frauen bei der Familienplanung. Über die Beweggründe ihrer Arbeit für die Frauen in den Entwicklungsländern sprach mit ihr KIRCHE IN-Reporter BERTHOLD SIEGMAR.

O bwohl der Zweite Weltkrieg zur Zeit ihrer Geburt einen Höhepunkt erreicht hatte, schaut Maria Hengstberger, 74, heute auf eine glückliche Kindheit und Jugend zurück. Ihre alleinstehende katholische Mutter schenkte ihr ihre ganze Liebe, der Vater war in russischer Kriegsgefangenschaft. Die große Liebe, die Maria von ihrer Mutter erhalten hatte, wollte sie unbedingt an ihre Mitmenschen weitergeben. Aber in ihrer Jugend erlebte sie eine Glaubenskrise.

"Ich war damals in der katholischen Kirche sehr engagiert und auch Jungschärführerin. Aber mich quälte die häufig gestellte Frage, wie konnte Gott

so viel Leid zulassen. Ich konnte einfach nicht verstehen wie ein einziger Mensch wie Hitler so viel Macht bekam, um all das Schreckliche, das er ausbrütete, auch verwirklichen zu können. Die Erklärung meines Kaplans war nicht nur tröstend, sondern auch motivierend: Hitler hatte ein enormes Charisma und das Böse, das er ausstrahlte, zog er in seinen Bann. Er war umgeben von Menschen wie er, die ihn stärkten.

Dieselbe Macht hätten auch gute Menschen, Gutes zu erreichen. Aber diese Anziehungskraft für das Gute muss den Menschen bewusst gemacht werden. Ich glaube, dieser Kaplan hat den Keim für mein späteres Leben gelegt.

Jetzt bilden wir in afrikanischen Entwicklungsländern "Rain Worker" aus, das sind Health Worker und Sozialarbeiter, die Aufklärungsarbeit über die Notwendigkeit von Familienplanung, sexuelle Gesundheit, Hygiene und den unbedingt notwendigen Mutterschutz leisten.

Diese jungen suchenden Menschen erinnern mich oft an meine eigene Jugend. Wenn man junge Menschen lehrt, ihr könnt Kriege verhindern, wenn ihr mit eurer ganzen positiven Kraft das anzieht, was ihr zu erreichen sucht, werden in diesen Menschen enorme Kräfte freigesetzt. Aber das Gute muss man genauso strategisch aufbauen, wie es die Gegenseite tut. Es nützt nichts, wenn wir nur im stillen Kämmerlein beten, wir müssen auch handeln, wir müssen Vorbilder sein, wir müssen Ideen haben und wir müssen sie umsetzen. Nur so können wir unserer Erde eine Chance geben. Dieses Wissen muss viel mehr im Bewusstsein der Menschen verankert werden. Und das sehe ich auch als ganz wichtige Aufgabe meiner, unserer Kirche."

Hengstberger war schon 47 Jahre alt, als sie den Entschluss fasste, einen Teil ihres Verdienstes als Frauenärztin an Karlheinz Böhm's Organisation "Menschen für Menschen" zu spenden. Karlheinz Böhm war von ihrem finanziellen Beitrag durchwegs angetan. "Aber wissen Sie, was ich eigentlich noch viel wichtiger brauche? Menschen, die vor Ort anpacken." Seine Stiftung suchte gerade dringend eine Gynäkologin für Äthiopien.

Maria Hengstberger zögerte nicht. Gemeinsam mit ihrem Mann nahm sie einen Monat Urlaub und machte sich



**So einfach wie effektiv:  
Eine Kette mit Holzperlen  
bringt den Frauen ihren  
Zyklus näher**

auf den Weg nach Afrika. "In Afrika habe ich gesehen, dass die Frauen dort keine Ahnung von ihrem Zyklus haben, sie kannten keine fruchtbaren Tage. Es gab dort damals auch keine Verhütungsmittel. Die Frauen bekamen ein Kind nach dem anderen und liefen Gefahr, bei der Geburt zu verbluten."

In persönlichen Kontakten versuchte Maria Hengstberger den Frauen zu erklären, dass sie nicht so schnell und so oft hintereinander schwanger werden sollten, weil das für den Körper eine schwere Belastung ist. Aber die Frauen schauten sie nur verständnislos an. Darüber wie ihr Zyklus funktioniert und wie sie auf natürlichem Weg eine Schwangerschaft verhindern können, wurden sie noch niemals von jemandem informiert.

Hengstberger, die sich für einen eher praktischen Menschen hält, suchte nach einem einfachen Mittel, die Idee der Geburtenkontrolle den afrikanischen Frauen näher zu bringen. "Während meines Aufenthaltes in Äthiopien bemerkte ich, dass dort fast alle Frauen eine Kette mit bunten Perlen am Hals tragen. Als ich im Jahre 1989 über einen Markt ging, entdeckte

ich eine Kette mit bunten Holzperlen. Die Idee für die Geburtenkontrollkette war geboren. Ich habe sie aus 30 Perlen in den Farben Gelb, Rot und Blau zusammengesetzt. Die erste Perle ist rot gefärbt und symbolisiert den ersten Tag der Monatsblutung. Dann folgen gelbe Perlen, wie Sand, für die unfruchtbaren Tage (da kann nichts wachsen), dann blaue, als Wassersymbol, für die fruchtbaren Tage. Und dann gibt's wieder gelbe unfruchtbare Tage. Jeden Tag schiebt die Frau einen Gummiring über die nächste Perle. So erkennt sie ihre fruchtbaren Tage."

Als ein weiteres Hilfsmittel für Frauen entwickelte Hengstberger die sogenannte "Mutterschutz-Uhr". Sie zeigt den Frauen in leicht verständlicher Weise die Zeiträume der Schwangerschaft, der sicheren Stillperiode und der dann noch erforderlichen Pause bis zur nächsten Schwangerschaft. Speziell für junge Mädchen hat Hengstberger das sogenannte "Girl's Diary" - ein Tagebuch für Mädchen entwickelt. "Das Tagebuch lehrt in einfacher und leicht verständlicher Art und Weise, wie der weibliche Zyklus funktioniert. In nur drei Monaten kann jedes Mädchen durch gewohnheitsmäßige Beobachtung ihren Zyklus kennenlernen", betont Maria Hengstberger.

## Aktion Regen

"Ich habe den Namen dieser Organisation gewählt, da ich mein erstes Buch 'Wasser an die Wurzeln' genannt habe. Mein Wissen als Ärztin den Frauen näher zu bringen - eben wie Regenwasser an die Wurzeln einer Pflanze - um nachhaltig wirken zu können, war mir ein großes Anliegen." Die finanzielle Unterstützung erhält Dr. Hengstberger von SpenderInnen nach großen Vorträgen, die sie unter dem Motto "Biete Wissen gegen Spende" hält. Sie spricht dabei über



Weitere Informationen zur Arbeit von Maria Hengstberger:  
[www.aktionregen.at](http://www.aktionregen.at)  
Spendenkonto: Aktion Regen  
Erste Bank  
IBAN: AT30 2011 1000 0372 5200  
BIC: GIBAAWW



## Mitarbeiter-Ausbildung in Äthiopien

Brustkrebsvorsorge, Frauengesundheit und bewusste Lebensgestaltung. Ihre "Urlaube" und auch die ihres Mannes hat Dr. Hengstberger ab da für die Verbreitung der "Aktion Regen" in den Entwicklungsländern genutzt. Vier große Kliniken wurden mit Spendengeldern aufgebaut, in Indien, Mexiko, Ruanda, Äthiopien und ein Gesundheitszentrum in Nicaragua. Ihr Mann, von Beruf Chemiker, unterstützt sie in ihren Aktivitäten.

## Zusammenarbeit mit der Kirche

Ziel der Ärztin ist es, dem wissenschaftlichen Beirat des Papstes ihr Aufklärungsprojekt und ihre Hilfsmittel vorzustellen. Über die Schulen der katholischen Kirche könnte das "Girl's Diary" in Entwicklungsländern weltweit Verbreitung finden. "Ich habe es bewusst im Einklang mit der Lehre der katholischen Kirche konzipiert. Im Zeitalter der medialen Verbreitung könnte so jungen Menschen Zyklusbewusstsein in ganz kurzer Zeit nachhaltig und wissenschaftlich korrekt vermittelt werden." □

Maria Hengstberger in Afrika