



Schwester Immaculata  
ist Heilbademeisterin.

Milde Therapien beginnen mit Begießen von kleineren Körperflächen. Zweimal wird der Körper mit warmem Wasser aufgewärmt, auf das ein kurzer kalter Temperaturschock folgt – und die ganze Prozedur wird wiederholt. Danach wird die Person nicht abgerubbelt, sondern das Wasser wird abgestreift. Anschließend muss der Körper wieder erwärmt werden, durch Bettruhe oder Bewegung. Robuste und trainierte Gäste mögen Blitzgüsse: Sie werden von den Heilbademeisterinnen aus drei Meter Distanz mit einem Wasserstrahl massiert. Schwester Immaculata weiß, wie unterschiedlich das Temperaturempfinden ist: „Es gibt wärmehungrige und wärmesatte Menschen. Es geht beim Kneippen um die Verschiebung von Blut, von innen nach außen.“

Pfarrer Kneipp hat mit der Kräuterheilkunde eine Basis gelegt, die mittlerweile ein selbstverständlicher Bestandteil in Apotheken ist. Der warme Heublumen-Kräuterwickel, auf die Leber aufgelegt, regt die Entgiftung an, und schon vor 100 Jahren empfahl der Pfarrer, was heute in Lifestylemagazinen wiederholt wird: „Zu jeder vollen Stunde einen Viertelliter Wasser trinken.“

Zu einer Zeit, als die meisten Menschen noch schwere körperliche Arbeit verrichten und viel zu Fuß gehen mussten, erkannte er bereits die Bedeutung von Bewegung für Herz und Kreislauf. Darum werden Gäste mit einem vielfältigen Angebot zur Bewegung animiert, von Qigong bis Nordic Walking, Pilates und Radfahren. Ohne die fünfte Säule der Kneipp-Philosophie, nämlich die harmonische Lebensführung, hat das Immunsystem auf Dauer keine Chance, sagt Schwester Immaculata: „Nur wer seelisch und körperlich im Gleichgewicht ist, bleibt gesund. Darum empfehle ich eine Kneippkur, wenn man das innere Gleichgewicht wiederherstellen und erhalten will. Die abwechselnde Wirkung von dosierten Herausforderungsimpulsen und Erholungsphasen wirkt hervorragend.“ Die Ordensfrau lebt nach der Kneipp-Philosophie und setzt selbst auf Warm-Kalt im Arbeitsalltag: „Wenn ich viel Computerarbeit habe und den Elektromog spüre, nehme ich vor dem Schlafengehen einen Wechsel-Vollguss, und dann ab ins Bett, in die Wärme.“ 

## Von der Seele geschrieben

Diesmal von:

**Schwester  
Maria Elisabeth**



*Wer kennt das nicht?*

*Wir sitzen bei einer Aufgabe und kommen einfach nicht weiter. Oder wir sehen nur noch schwarz, weil uns das Leben schwer zusetzt. Doch auf einmal geht uns ein Licht auf, eine Lösung scheint in Sicht! Meistens nicht im stillen Kämmerlein beim Nachdenken, sondern im Alltagsgeschehen, beim Einkaufen, bei einer Begegnung. Das Gespür für die Wirklichkeit weitet sich, neue Horizonte tun sich auf. Wir ahnen: Es gibt noch eine ganz andere Möglichkeit, nicht zuletzt die Möglichkeit Gottes mit uns.*

*Diese Erfahrungen erinnern mich an Pfingsten: Trostlose Zeiten und lähmende Geistlosigkeit haben plötzlich ein Ende. In der Bibel (Apg. 2) können wir die Erlebnisse der Jünger nachlesen. Da werden auf einmal Grenzen überwunden, Ängstlichkeit und Verzagtheit sind wie weggeblasen. Be-Geist-erung ist zu spüren. Menschen sind Feuer und Flamme für Jesus, Menschen aller Völker und Nationen finden zueinander. Gottes Geist ist grenzenlos. Alle, Frauen und Männer, Junge und Alte, Wohlhabende und Arme, werden von der verändernden Kraft des Geistes Gottes erfasst und wachsen zusammen. Pfingsten ist nicht der Beginn von etwas Neuem, sondern die Fortsetzung von Ostern, wo Person, Wort und Werk Jesu Christi lebendig bleiben. Ich habe das Gefühl, dass ich durch meine Firmung vom Kindesglauben herausgewachsen und in einen persönlichen Glauben hineingewachsen bin. Zwar blieben auch mir Zweifel, Unmut und Dunkelheit nicht erspart, aber ich habe immer wieder „die Kraft von oben“ erfahren. So wünsche ich auch Ihnen in Ihrem persönlichen Glauben viele Momente und Erfahrungen der Be-Geist-erung!*

**Sr. Maria Elisabeth Auberger gehört der Kongregation der Barmherzigen Schwestern an und arbeitet in der Mitarbeiterseelsorge im Krankenhaus BHS Ried im oberösterreichischen Innkreis.**