



das
zeichen

KA | Die Zeitschrift des
Katholischen
Apostolats

- + Beim Wasserdoktor
in Wörishofen
- + Mit ganzem Herzen
- + Schön ohne Chanel



Pflege dich!



6

ANDREAS STEIDEL

Der Pfarrer mit der Gießkanne

Sebastian Kneipps Naturheilkunde ist heute aktueller denn je. Vor 200 Jahren wurde der eigenwillige Allgäuer geboren. Wir werfen einen Blick in seinen Wirkungsort Wörishofen.

18

VERA NOVELLI

Zwei Interviews

Zwei Menschen, zwei Perspektiven: Wir haben mit Katrin und Daniela gesprochen, die jeweils eine andere Generation betreuen. Katrin kümmert sich um ihre Schwiegermutter. Daniela betreut im Wechsel vier Enkel.

10

HERMA BRANDENBURGER

Wo du hingehst, da will ich auch hingehen

Rut muss neu aufbrechen. Wohin soll sie gehen? Sie entscheidet sich, bei ihrer Schwiegermutter Noemi zu bleiben. Es ist auch ein Akt der Selbstfürsorge, den die biblische Frau hier vollzieht.

24

ELLEN DIETRICH

Heimatspflege

Pflege ist auch Grabpflege. Unsere Autorin pflegt gerne ihre drei Familiengräber, gräbt in der Erde, pflanzt, schneidet Efeu, rupft Unkraut. Es ist für sie Heimat.

Einfach da sein	4
Emmy Grund	
Mit ganzem Herzen	8
P. Alexander Holzbach	
Lieber Gott	12
Michael Lehmler	
Schön ohne Chanel.....	14
Vera Novelli	
Gut für mich selbst sorgen	16
Otmar Heftrich	
Der Pflegeberuf ist eine Berufung	20
Getrud Brem	
Aufeinander bezogen sein	22
P. Jörg Müller	
Das Zeichen des Monats	30
Pallottis Schuhe	

Themen 2021

IM NÄCHSTEN HEFT:
Wunder

NOVEMBER 2021
1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland



Selbst-Pflege gehört zur Nächstenliebe

Meine Großmutter hatte eine ausgeprägte Art sich zu pflegen. Jeden Morgen stand sie mindestens eine Stunde im Bad. Sie schrubbte und wusch sich, cremte sich ein, gurgelte und zog die Augenbrauen nach. So lange, bis sie in den Tag starten konnte. Sie ist 100 Jahre alt geworden. Und sie war eine liebevolle und aufmerksame Frau, die ganz genau spürte, wie es dem anderen ging und ob er in Nöten war. Ich fand immer: Ihre Selbst-Pflege befähigte sie, andere pfleglich zu behandeln.

selbst. Denn nur in dem Maße, wie wir uns selbst lieben, können wir andere lieben. Das steckt in der Formulierung: »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.« Womit wir beim Thema wären, das auch in diesem Heft steckt: Wie sieht es also mit der Selbst-Pflege aus? Wir dürfen uns gerne fragen, ob unsere Bedürfnisse gestillt sind, ob wir gut zu uns sind und ob wir uns auch im rechten Maße selbst mögen. Denn nur, wer für sich selbst gut sorgt und sich liebt, kann anderen etwas geben, meint

Deckt sich diese Erfahrung mit unserer Vorstellung von »Pflegen«? Wenn wir das Wort »Pflege« hören oder lesen, denken wir unwillkürlich an liebevolle Hingabe an andere, vielleicht sogar an eine aufopfernde Haltung, die ganz dem Wohl des anderen dient. Und natürlich entspricht das auch unserem christlichen Verständnis von Nächstenliebe.

Ihr



ALEXANDER SCHWEDA
CHEFREDAKTEUR

Aber haben Sie das Doppelgebot der Liebe schon mal genau gelesen? Ist es nicht eigentlich ein Dreifachgebot? Wir sollen Gott lieben, den Nächsten lieben und - uns

Sebastian Kneipps Naturheilkunde ist heute aktueller denn je. Vor 200 Jahren wurde der eigenwillige Allgäuer geboren. Das Zentrum seines Wirkens war Bad Wörishofen, wo man noch heute auf Schritt und Tritt seinen Spuren begegnet

Beim Wasserdoktor in Wörishofen

Schwester Kreszentia ist flott unterwegs. Mit ihren Nordic-Walking-Stöcken eilt sie durch Bad Wörishofen. Sebastian Kneipp hätte das vermutlich sehr gut gefunden, »Bewegung« war eine der fünf Säulen, auf denen seine Heilkunde fußte. Die Mellersdorfer Franziskanerinnen hat er 1890 selbst noch für sein »Kinderasyl« angeworben. »Ja, meine Mitschwester haben noch mit Pfarrer Kneipp gearbeitet«, sagt Kreszentia stolz. 35 Franziskanerinnen gibt es heute noch in Bad Wörishofen, man sieht sie überall in der Stadt, im Kurpark oder in der Pfarrkirche.

Auch der Orden der Dominikanerinnen hat hier noch einen Sitz. Ihretwegen kam der 33-jährige junge Priester 1855 nach Wörishofen. Das 1842 gegründete Nonnenkloster suchte einen Beichtvater sowie einen Priester, der die Landwirtschaft aufbauen konnte. Kneipp verstand sich auf beides, ging selbst auf Viehmärkte und Saatgutauktionen, arbeitete sich in die Imkerei ein und brachte es zu einem vielbeachteten Bienenzuchtexperten.

Im alten Dominikanerinnenkloster ist heute auch das Kneipp-Museum untergebracht. Raum für Raum entfaltet sich hier das unglaubliche Leben dieses Dorfgeistlichen. Mit einem Bad in der eiskalten Donau hatte es begonnen. Eine Lungenerkrankung plagte ihn, womöglich Tuberkulose, doch mit jedem Wasserguss wurde es besser.

Die Gießkanne wird zum Begleiter

In Wörishofen ließ er nun auch die anderen an seinen Heilerfolgen teilhaben. Waschungen, Bäder und Wickel – immer weiter perfektionierte er seine Anwendungen.

Bald strömten die Menschen in Scharen zu ihm, so viele, dass er es schnell nicht mehr bewältigen konnte. Die Gießkanne wurde zu seinem ständigen Begleiter, später ein Schlauch mit einer speziell eingestellten Spritzdüse. In einer stillen Ecke im Stadtgarten steht heute das »Historische Badehaus«. Sein ursprünglicher Platz war der Kreuzgarten des Klosters, hier empfing der Beichtvater der Nonnen seine Kundschaft. 1890 wurde es erweitert, noch heute gibt es im Stadtgarten Schauanwendungen der Kneippschen Wasserkur.

Kneipp war ein Unermüdlicher. Ein Workaholic könnte man auch sagen. Zeitverschwendung hasste er. »Ich will, dass meine Lehren allen Menschen zuteil werden«, hatte er einmal gesagt. Also schrieb er sie auf, mit dem Ergebnis, dass noch mehr Menschen nach Wörishofen kamen.

Die Kneipp-Straße ist heute eine vielbelebte Fußgängerzone. Zahlreiche Boutiquen gibt es hier, Cafés, Naturkost- und Schuhgeschäfte. Irgendwo dahinter erklingen die Töne der Kurkapelle aus der Konzertmuschel. In den Jahren von Sebastian Kneipps Wirken verwandelt sich das Allgäuer Bauerndorf in einen bedeutenden Fremdenverkehrsort.

Erzherzog Johann war begeistert

Die Welt strömt nach Wörishofen, um den legendären Wasserpfarrer zu hören. Fast täglich hielt er Vorträge in der Wandelhalle, empfing englische Lords, indische Maharadschas, deutsche Fabrikbesitzer und österreichische Adlige. Einer von ihnen, Erzherzog Johann, war von Kneipp so begeistert, dass er ihm 1400 Bäume für seine Grünanlagen spendierte.



Die Schenkung des Herzogs bildete den Grundstock für den heutigen Kurpark. Eine ausgedehnte Oase der Natur, die sich vom Zentrum bis an den Stadtrand erstreckt. Hier kann man der Kneippschen Gesundheitsphilosophie näherkommen und mit allen Sinnen erfahren, was sie für Körper und Seele bedeutet.

Im Duft- und Aromagarten riecht es nach frischer Minze und Zitronenmelisse. »Es gibt kein Kräutlein, das ich nicht versucht habe«, sagte Kneipp einmal im Rückblick. Er ließ Tinkturen, Pillen und Salben anfertigen, behandelte die Menschen mit Kräuterpackungen und pflanzlichen Kompressen.

Das brachte ihm mehr als einmal Klagen wegen Kurpfuscherei ein. Immer wieder saß ihm die Schulmedizin im Nacken, versuchten Apotheker ihn von seinen vermeintlichen Quacksalbereien abzubringen. Doch Kneipp war längst zu berühmt, reiste zu Vorträgen durch ganz Deutschland und rief mit dem Kneippverein eine Organisation ins Leben, die seine Heilkunst auf professionelle Beine stellte.

So wurde die Kneipp-Kur zum Exportschlager und die Kneippanlage bald zum Standard vieler Kurgärten. Fast an jeder Ecke in Bad Wörishofen kann man heute Wasser treten. Im Kurpark gibt es sogar Arm- und Fußbecken für Kinder und Erwachsene. »Oh Gott, ist das kalt«, ruft eine Besucherin voller Schaudern, nur um gleich danach die Arme wieder tief hineinzutauchen.

Am 17. Juni 1897 starb Sebastian Kneipp 76-jährig in Wörishofen. 42 Jahre hatte er dort gewirkt, mehr als an jeder anderen Station seines Lebens. Sein Grab auf dem Friedhof gleich gegenüber dem Kloster ist ein Monument: In einem großen Mausoleum und einem Sarkophag aus Carrara-Marmor liegt er bestattet.

Seine Lehren sind heute aktueller denn je. Die Einheit von Körper und Seele erkannte er lange, bevor moderne Wissenschaftler dazu Theorien und Rezepte entwickelten. Ein Geistlicher mit tiefem Gottvertrauen und dem Gespür für das, was Menschen wirklich guttut.

ANDREAS STEIDEL

Reisetipps zu Sebastian Kneipp in Bad Wörishofen

Das Kneipp-Museum in Bad Wörishofen hat täglich außer montags von 15 bis 18 Uhr geöffnet: www.kneippmuseum.de.

Die Ausstellung über die geistlichen Wurzeln Kneipps in der täglich geöffneten Pfarrkirche St. Justina ist noch mindestens bis 30. Oktober zu sehen.

Der große Kurpark lohnt mit seinen Rosen- und Duftgärten einen Besuch. An der »Kneippanlage für alle« beginnt ein Barfußweg. Es gibt auch einen Kneipp-Waldweg, der am Parkplatz Schöne-schacher Straße startet.

Wer auf eigene Faust einen Kneipp-Rundgang durch Bad Wörishofen machen will, kann sich kostenlos den Audioguide »Hearonymus« aufs Handy laden. An den Stationen gibt es QR-Codes.

Am »Historischen Badehaus« im Stadtgarten finden von April bis Oktober jeden Donnerstag um 10.30 Uhr Schauvorführungen der Kneipp-Wasserkur statt.

Weitere Informationen bei der Gästeinformation Bad Wörishofen, Telefon 08247-9933-55 oder -56, www.bad-woerishofen.de



Namenstage im September | Kalendarium 2021

1 Mi	Ägidius, Naomi, Ruth, Verena	12 So	24. So. i. Jahreskr., Mariä Namen, Guido	21 Di	Debora, Jonas, Matthäus
2 Do	Emmerich, Ingrid	13 Mo	Johannes, Notburga, Tobias	22 Mi	Emmeran, Gunhild, Laurent, Moritz
3 Fr	Gregor, Silvia, Sophie	14 Di	Kreuzerhöhung, Albert, Cornelius	23 Do	Linus, Pius, Rotraud, Thekla
4 Sa	Ida, Iris, Irmgard, Rosa	15 Mi	Dolores, Gustav, Melitta, Roland	24 Fr	Gerhard, Hermann, Mercedes, Rupert, Virgil
5 So	23. So. i. Jahreskr., Roswitha, Therese, Urs	16 Do	Cornelius, Cyprian, Edith, Ludmilla	25 Sa	Nikolaus v. Flüe, Firmin
6 Mo	Bertram, Gundolf, Magnus	17 Fr	Ariane, Hildegard von Bingen, Robert	26 So	26. So. i. Jahreskr., Kosmas und Damian, Kaspar, René
7 Di	Otto, Ralph, Regina	18 Sa	Josef, Lambert, Reinfried	27 Mo	Vinzenz von Paul, Dietrich, Eberhard
8 Mi	Maria Geburt, Adrian, Allan, Korbinian	19 So	25. So. i. Jahreskr., Ingmar, Januarius, Theodor, Wilhelmine	28 Di	Lioba, Dietmar, Lorenz, Thekla, Wenzel
9 Do	Emma, Otmar, Peter	20 Mo	Andreas, Paul, Candida, Eustachius, Hertha	29 Mi	Gabriel, Michael, Rafael
10 Fr	Carlo, Diethard, Isabel			30 Do	Alfred, Hieronymus, Urs u. Viktor
11 Sa	Felix und Regula, Helga				



»In unserem Herzen wäre mehr Himmel, wenn sich darin nicht so viel Erde befände.«

VINZENZ PALLOTTI

Quellennachweis der Fotos:
 Titel picture alliance
 S. 3, 13, 31 Wilfried Bahn Müller
 S. 4 Rudolf Baier
 S. 6, 7 Andreas Steidel
 S. 8, 15, 21 picture alliance
 S. 10 akg images
 S. 16 Peter Friebe
 S. 18 Maria Sbytova/AdobeStock
 S. 22 Uwe Wagschal/pixelio
 S. 24 Ellen Dietrich
 S. 30 Pallottiner Rückseite Wilfried Bahn Müller (Hl. Joseph mit Jesuskind, Guido Reni, Rimini, Emilia-Romagna, Italien)

Erscheinungstag dieser Ausgabe:
 1. September 2021
 das zeichen (128. Jahrgang)
 und KA - Katholisches Apostolat (87. Jahrgang)

Herausgeber und Verleger:
 Pallottiner Körperschaft des öffentlichen Rechts
 Vinzenz-Pallotti-Straße 14
 86316 Friedberg in Bayern
 ISSN 2198-252X

Gesamtherstellung:
 Weiss-Druck GmbH & Co. KG
 Hans-Georg-Weiss-Straße 7
 52156 Monschau

Redaktionsanschrift:
 das zeichen
 Vinzenz-Pallotti-Straße 14
 86316 Friedberg
 redaktion@pallottiner.org
 Fax: 0821 60052-546

Redaktion:
 Alexander Schweda (Chefredakteur)
 Gertrud Brem, P. Alexander Holzbach, P. Jörg Müller, Vera Novelli, Maria Weiland

Gestaltung und Layout:
 büroecco
 kommunikationsdesign gmbh
 Völkstraße 29
 86150 Augsburg
 www.bueroecco.com

Leserservice:
 Provinzkanzlei Nord
 Wiesbadener Straße 1
 65549 Limburg
 Telefon: 06431 401244
 Fax: 06431 401291
 kanzlei@pallottiner.org

Oder
 Provinzkanzlei Süd
 Vinzenz-Pallotti-Str. 14
 86316 Friedberg/Bay.
 Telefon: 0821 60052-580
 Fax: 0821 60052-586
 kanzlei@pallottiner.org

Preis: € 1,50 pro Ausgabe,
 € 3,- für die Doppelausgabe.
 Jahresbezug (11 Ausgaben
 inklusive einer Doppelausgabe):
 im Postversand: 23,- €
 durch Förderer (Austräger): 18,- €
 (in Österreich: 19,- €)



Ein schönes Geschenk für feinfühligere Menschen, die Mut und Freude suchen und zuversichtlich leben wollen.

das zeichen erscheint 11 Mal im Jahr, inkl. einer Doppelausgabe. Preis: € 1,50 pro Ausgabe, € 3,- für die Doppelausgabe. Jahresbezug durch Förderer (Austräger): € 18,-, Jahresbezug per Postversand: € 23,-. In Österreich: Jahresbezug durch Förderer: € 19,-, Jahresbezug per Postversand: € 23,-.

Bankverbindung:
 Vereinigte Volksbank Limburg
 IBAN: DE59 5709 2800 0000 6270 03
 BIC: GENODE51DIE

Senden Sie bitte die Zeitschrift als Geschenkabonnement

für 1 Jahr bis auf Widerruf

Gültig ab: _____

Name, Vorname _____

Straße, Nummer _____

Plz, Ort _____

Telefon _____

Unterschrift _____

Abtrennen und Coupon einsenden an:
 das zeichen
 Postfach 1162 | 65531 Limburg
 oder Mönchsberg 24 | A-5020 Salzburg
 kanzlei@pallottiner.org

Abonnement-Empfänger:

Name, Vorname _____

Straße, Nummer _____

Plz, Ort _____

Telefon _____