

DAS MAGAZIN

DER KREUSCHWESTERN



WAS, WENN SEPP FORCHER GOTT IST?

„Comedy Hirte“ Christian Schwab testete jeweils einen Monat lang die fünf großen Weltreligionen. **Seite 12**

THERAPIEHUND SALLY

Eine Border Collie-Hündin hilft den Kindern der Kreuzschwestern-NMS Steyr beim Lernen. **Seite 16**

SIND SIE FEMINISTIN, SCHWESTER ROTRAUD?

Schwester Rotraud Seyer stellte sich unseren Fragen und sprach über ihren Glauben und Donald Trump. **Seite 19**

**KREUSCHWESTERN-MITARBEITERIN SABINE GRÜNDLING
SCHAFFT BEWUSSTSEIN FÜR UMWELTTHEMEN.**

*Eine
von uns*

SEITE 3



SR. PETRA CAR (60) weiß, dass ein gutes Miteinander nur mit gegenseitigem Respekt möglich ist.

Werdegang: Mit 21 Jahren entschied sich die ausgebildete Heilpädagogin, Familientherapeutin und Gestalttrainerin, dem Orden der Kreuzschwestern beizutreten. Bevor sie 2013 als Provinzrätin nach Wels berufen wurde, war Sr. Petra Gesamtleiterin der sozialpädagogischen Einrichtungen der Kreuzschwestern in Gemünden am Main (Bayern).

EDITORIAL

Welchen Weg möchten Sie gehen?

Achtsamkeit heißt das neue Modewort. Ein Thema, mit dem sich immer mehr Menschen beschäftigen. Egal, ob in Seminaren, Büchern oder in der Politik – überall wird gelehrt, mit sich selbst und seiner Umwelt achtsam umzugehen. Auch im „Weckruf“ der Kreuzschwestern gehört Achtsamkeit zu einer wesentlichen Haltung, die uns Menschen einer größeren Sehnsucht näherbringt, achtsamer und wertschätzender miteinander umzugehen. Doch wie achtsam bin ich wirklich im Alltag? Wenn wir mit unseren Mitmenschen, unserer Umwelt und Natur sorgsam umgehen möchten, müssen wir zu uns selbst liebevoll sein. Erst dann können wir auch unserem Umfeld Liebe schenken. Aber wie geht das? Wir leben in einer Zeit, in der wir ständigen Eindrücken von außen ausgesetzt sind. Die Tendenz in der Gesellschaft ist, immer mehr und möglichst gleichzeitig in immer kürzerer Zeit zu erledigen. Diesem Sog müssen wir entkommen. Das schaffen wir, indem wir bewusst in die Stille gehen. Erst wenn es leise wird, spüren wir, was in uns lebt, was in uns zu Wort kommen möchte.

Ich war 25 Jahre im heilpädagogischen Bereich bei Kindern und Jugendlichen tätig. Dort habe ich gelernt, dass ein gutes Miteinander nur gelingt, wenn wir bereit sind, uns in die Gedanken, Gefühle und Situationen anderer Menschen hineinzusetzen. Es lohnt sich, in die Lebenswelt des Menschen einzutauchen, zu spüren, was er braucht, um zu einem guten Leben zu finden. Es ist die gemeinsame Aufgabe von Familie und Bildungseinrichtungen, junge Menschen auf ihrem Weg zu unterstützen und vorzuleben, was das Leben lebenswert macht: Liebevolle Zuwendung, Dankbarkeit und der gegenseitige Respekt voreinander.

Jeder Mensch kann sich täglich entscheiden, welchen Weg er gehen möchte. In diesem Sinne möchte ich achtsam und still werden, staunen und erahnen, was Gott in mir bewirken kann.

Ihre

P. Petra Car

Sr. Petra Car, Provinzrätin

Das **Leben** in einem Satz

”

Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.

ALBERT EINSTEIN
PHYSIKER (1879-1955)

In dieser Ausgabe

Seite 4

ÜBRIGENS...

Schwester Theresia Hörger, was ist Ihr Beitrag zu einem nachhaltigen Leben?

Seite 8

NEU GESTARTET

Die neue Tagesklinik des Klinikums Wels-Grieskirchen bringt Erleichterung.

Seite 10

100 JAHRE KREUZSCHWESTERN-SCHULEN IN LINZ

Schülerinnen drehten zum Jubiläum einen Dokumentarfilm.

Seite 14

SPIRITUELLES FITNESSCENTER

Wie wirken Kräuter auf Körper und Seele?

Seite 18

SISTERS ACT

Schwester Bernadette schenkt PilgerInnen in Israel ein Zuhause auf Zeit.

Seite 20

LEBENSCHULE

Neue Wege gehen – wie gelingt's?

IMPRESSUM

„Das Magazin der Kreuzschwestern Europa Mitte“. Medieninhaberin: Kreuzschwestern Europa Mitte GmbH, Stockhofstraße 2, 4020 Linz, Austria, www.kreuzschwestern.eu, Herausgeberin: Provinzoberin Sr. Gabriele Schachinger, Gabelsbergerstraße 19, 4600 Wels. Beratung, redaktionelles Konzept, Redaktion und Produktion: „Welt der Frauen“ – Corporate Print, www.welt-der-frauen.at. Projektleitung: Sophia Lang. Autorinnen in dieser Ausgabe: Sophia Lang, Petra Klikovits, Ricarda Opis, Susanne Niemeyer. Artdirektion, Layout, Grafik: Markus Pointecker, Hedwig Imlinger. Titelbild: Robert Maybach. Druck: PrintOn, Johann Seiberl, 3382 Loosdorf. Auflage: 10.070 Stück

Seit drei Jahren unterrichtet Sabine Gründling im wirtschaftlichen Realgymnasium der Kreuzschwestern in Linz: „Das Arbeitsklima ist super und es herrscht ein großes Bewusstsein für Umwelt-Themen.“



Eine
von uns

Regionalität kommt bei mir vor Bio

Sabine Gründling (45) ist Lehrerin für Küchenführung, Servierkunde und Ernährungslehre im Schulzentrum der Kreuzschwestern in Linz.

Dass ihre Schule „eine Insel der Seligen“ ist, kann Sabine Gründling nicht oft genug betonen. Zum einen ist das dem starken Teamgeist des Lehrkörpers und der menschlichen Art des Direktors geschuldet. Zum anderen ihren Schülerinnen, die von sich aus großen Wert auf gesunde Ernährung legen. „Sie wissen, dass bewusste Ernährung viel mit Selbstliebe zu tun hat und dass es zu Fastfood-Burgern auch leckere Alternativen gibt“, sagt Gründling und erzählt von einem früheren Aufenthalt in den USA, wo die Menschen unter gesunder Nahrung nur eines verstanden, nämlich „das Zuführen von Vitamin- und Eiweißpräparaten.“ Doch auch hierzulande sei manches verbesserungswürdig, sagt die Expertin, die die berufspädagogische Akademie für Ernährungswirtschaft und Haushaltsökonomie absolvierte. „Überall wird Bio-Ware angepriesen. Ein Großteil der Supermarktprodukte stammt aber

aus Deutschland. Für mich kommt Regionalität vor Bio, so werden lange Transportwege vermieden, was den CO₂-Ausstoß verringert. Auch dieser Aspekt gehört bei bewusster Ernährung mitgedacht.“ Gründling kauft beispielsweise Fleisch bei Bauern aus dem Umland und auch in ihrem Vinothek-Restaurant „Keller.Kulinarik.“ in Katsdorf bietet sie fast ausschließlich regionale und saisonale Produkte an sowie Wild, das sie selbst erlegt. In Kochkursen zeigt sie außerdem, wie sich Reh, Hase und Fasan vielseitig zubereiten lassen. Aber wie bringt die vierfache Mutter all diese Aufgaben unter einen Hut? „Meine Berufe sind auch meine Hobbys. Außerdem hilft mein Mann Peter im Lokal mit. Er akzeptiert zwar nicht immer, dass ich die Chefin bin, aber sobald ich den Kochlöffel schwinde, meint er handzahn: „Ich bin dein Azubi!“

Was bedeutet Nachhaltigkeit?

Die Bewahrung der Schöpfung wird bei den Kreuzschwestern großgeschrieben. Schwester Theresia Hörger, Provinzrätin für Tirol und Vorarlberg, ist ein Vorbild in Sachen Nachhaltigkeit.

Die eigenen Bedürfnisse zu kennen und darüber reflektieren zu können, hilft einem beim nachhaltigen Leben“, sagt Schwester Theresia Hörger und erzählt von ihrem alten Spleen. „Jahrelang sammelte ich Papier in allen Formen und Farben. Jeden Block, jeden Zettel, jeden Abfall, den aufgelaassene Papierfabriken wegschmissen, hob ich auf, weil ich dachte, dass ich das in meinem Beruf als Kindergärtnerin gebrauchen könnte. Über die Jahre häufte ich im Keller so viel an, dass ich ganze Regale damit füllte. Da erkannte ich, dass ich all den Kram gar nicht benötige.“

Was ist Ihr Beitrag zu einem nachhaltigen Leben?

Schwester Theresia: Im Büro drucke ich nur noch jene Dokumente auf Papier aus, die ich wirklich brauche. Alle anderen speichere ich elektronisch ab und versende via E-Mail. Weil ich als Provinzrätin viel unterwegs bin, lege ich die meisten Strecken mit der Bahn zurück. Das schont die Umwelt. Auch mit Wasser, Strom und Heizmaterial gehe ich achtsam um, weil diese Ressourcen auch den Generationen nach mir zur Verfügung stehen sollen. Ich versuche, Verschwendung zu vermeiden und mit gutem Beispiel voranzugehen. Bewusst zu leben, heißt nämlich nicht nur einfach und bescheiden, sondern auch gut zu leben! Dieses Wissen ist vereinzelt in

unserer Gesellschaft zu entdecken. Daher ist es wichtig, diese Haltung weiterzuvermitteln.

Wie vermitteln Sie diesen ökologischen Gedanken den Kindern, als Sie ab Ende der 1980er-Jahre als Gruppenleiterin im Kreuzschwestern-Kindergarten in Feldkirch tätig waren?

Mit Wahrnehmungsprojekten, die die Sinne der Kinder schärfen und sie erspüren ließen, welche Bedürfnisse sie wirklich haben. Und mit experimentellen Umweltprojekten, die ihre Lust auf das Erforschen der Natur weckten. Wenn wir zum Beispiel Erde mit Wasser vermischten, durch Steine siebten und erkundeten, wie etwas wirkt, waren alle begeistert. Dadurch erreichten wir auch die Eltern, denn natürlich wollten auch sie wissen, was ihre Kinder so in Stauden versetzt. Zusätzlich half diese gemeinsame Erfahrung bei der Integration der muslimischen Kinder, die bei uns im Kindergarten waren. Das Interesse am guten, einfachen Leben im Einklang mit der Natur verbindet uns eben alle.

War Nachhaltigkeit auch wichtig, als Sie entschieden, Ordensschwester zu werden?

Ja! Rund um meinen 25. Geburtstag fing ich an, mich nach Klarheit zu sehnen. Ich war unsicher, ob die Beziehung mit meinem damaligen Freund ein Leben lang halten würde und so

schickte ich meine Frage zum Himmel: Was ist mein Weg? Die Antwort kam prompt, als ich die Gelegenheit bekam, in der Karwoche und über die Osterfeiertage im Sanatorium der Kreuzschwestern Hochrum darüber nachzudenken. Als der Priester am Ostermontag von den Jüngern predigte, die wussten, „Wir müssen nach Jerusalem!“, spürte ich intensiv: Auch ich muss aufbrechen und Jesus folgen! ◀

Nachgefragt:

Schwester Theresia Hörger (59)

wuchs als Landwirtstochter mit drei Geschwistern im Allgäu auf und arbeitete in Oberbayern als Kindergärtnerin. 1985 trat sie in die Kongregation der Kreuzschwestern ein, 1988 legte sie ihre Erstprofess ab. Knapp 20 Jahre lang war sie dann in Praxiskindergärten tätig, u. a. als Lehrende. Einige Jahre davon war sie auch Oberin der Gemeinschaft im „Antoniushaus“. Ab 2008 lebte sie vier Jahre lang im Ausbildungskonvent in Baden-Württemberg. Danach wurde sie Oberin im „Waldheim“, einem Urlaubs- und Besinnungsort für Ordensleute in Leutasch in Tirol. Seit 2013 ist sie Provinzrätin.

A portrait of Sr. Theresia Hörger, a woman with short brown hair and glasses, smiling. She is wearing a dark brown long-sleeved top over a white collared shirt and olive green trousers. She has her arms crossed and is wearing a necklace with a wooden cross. The background is a bright, out-of-focus interior space with large windows.

**„Nachhaltig zu leben,
heißt bewusst,
bescheiden, einfach
und gut zu leben.“**

Sr. Theresia Hörger, Provinzrätin

Kurz + gut



Ehrenamt

Der Chirurg Thomas Kempny vom Klinikum Wels-Grieskirchen reiste bereits zum zweiten Mal nach Äthiopien. Kempny operierte dort ehrenamtlich Kinder und Jugendliche, die an Fehlbildungen leiden. „Es berührt, wenn Menschen in dieser Form geholfen werden kann“, sagt der Spezialist.

Auf die Freundschaft!

Freundschaften haben viele Gesichter. Sie können alltäglich sein, aber auch skurril. FreundInnen sind für die meisten auf jeden Fall wichtig. Thomas Sinnhuber, Lehrer an der Kreuzschwestern-NMS Linz, hat ein Musical über die Freundschaft geschrieben. „Friends“ wurde von den SchülerInnen der NMS, AHS und HLW Linz im Festsaal des Schulzentrums aufgeführt.



Laufen gegen Armut

Die Schülerinnen der Neuen Mittelschule Institut St. Josef des Schulträgersvereins der Kreuzschwestern Feldkirch haben ein Herz für benachteiligte Menschen. Deshalb nahmen die Mädchen am „Lauf gegen Armut in Vorarlberg“ teil. Der Erlös ging an Menschen in Vorarlberg, die sich unverschuldet in finanzieller Not befinden.

DREI FRAGEN AN HELMUT MADLENER

Fachkompetenzen stärken!

Der Geschäftsführer des Kreuzschwestern-Instituts St. Josef in Feldkirch sorgt für einen starken Zusammenhalt.

1. Was macht der Geschäftsführer eines Schulträgersvereins?

Ich schaue, dass der Betrieb reibungslos läuft und die räumliche, technische und organisatorische Infrastruktur für alle Bildungseinrichtungen an unserem Standort gewährleistet ist. Zum Institut St. Josef gehören eine Neue Mittelschule (NMS), eine Höhere Lehranstalt für wirtschaftliche Berufe (HLW), eine Bildungsanstalt für Elementarpädagogik (BAfEP), zwei Praxis-Kindergärten und ein Praxis-Hort. Ich koordine und kanalisieren die Anforderungen aller Schulleiter. Ein Glück, dass wir ein so tolles Team sind!

2. Was ist am Institut St. Josef besonders?

Mit rund 1000 SchülerInnen sind wir die größte katholische Privatschule in Vorarlberg. Die Bildungsanstalt für Elementarpädagogik ist sogar einmalig in unserem Bundesland. Mit der BAfEP Dual haben wir eine österreichweit neuartige Form von berufsbegleitendem Kolleg für KandidatInnen mit pädagogischen Vorkenntnissen entwickelt. Mit den Schwerpunkten Musik, Medieninformatik und Gesundheitsmanagement werden in unseren Schulen Fachkompetenzen gestärkt. Die Vermittlung von Werten, Geborgenheit und die Förderung persönlicher Stärken sind uns ein besonderes Anliegen.

ZAHLEN, DATEN, FAKTEN

SeniorInnenwohnen der Kreuzschwestern*

	MitarbeiterInnen	Wohnungen	MieterInnen
Wohnen im Kloster – Gemünden (Bayern) 24-h-Soforthilfe in Notsituationen	1	11	13
Wohnen mit Service – Laxenburg (NÖ) Wohnen im Ambiente des Palais Schwarzenberg, 24-h-Soforthilfe in Notsituationen, Unterstützung bei allen Belangen des täglichen Lebens	2	13	15
Wohnen mit Service – Linz (OÖ) Servicestelle, 24-h-Soforthilfe in Notsituationen, individuelle Unterstützung im Alltag	2	18	19

* Stand: März 2018. Zählung nach Köpfen.



Helmut Madlener (57) ist seit zehn Jahren Geschäftsführer des Schulträgersvereins der Kreuzschwestern Institut St. Josef in Feldkirch. Heuer feiert das Institut sein 20-jähriges Jubiläum. Seinen Job macht Madlener sehr gerne. „Mich fasziniert es, wie vielfältig die Tätigkeiten der Kreuzschwestern sind. Außerdem finde ich den Umgang mit jungen Leuten bereichernd.“

Geehrt + gefeiert



GesundheitsförderInnen

Dem Welser Kreuzschwestern-Unternehmen OMS wurde das Gütesiegel für betriebliche Gesundheitsförderung verliehen. Der Spezialist für Gebäudeplanung, -bau und -instandhaltung verbessert laufend die Gesundheit und Zufriedenheit seiner MitarbeiterInnen.



Abschluss

Die ersten Führungskräfte haben das Kreuzschwestern-Curriculum „Neue Wege gehen“ abgeschlossen. In fünf Modulen zu je zwei bis drei Tagen erhielten sie viele Anregungen, wie man neue Wege finden und gehen kann – für sich persönlich, gegenüber den Mitmenschen, zum Wohle der Umwelt und auch im Beruf.



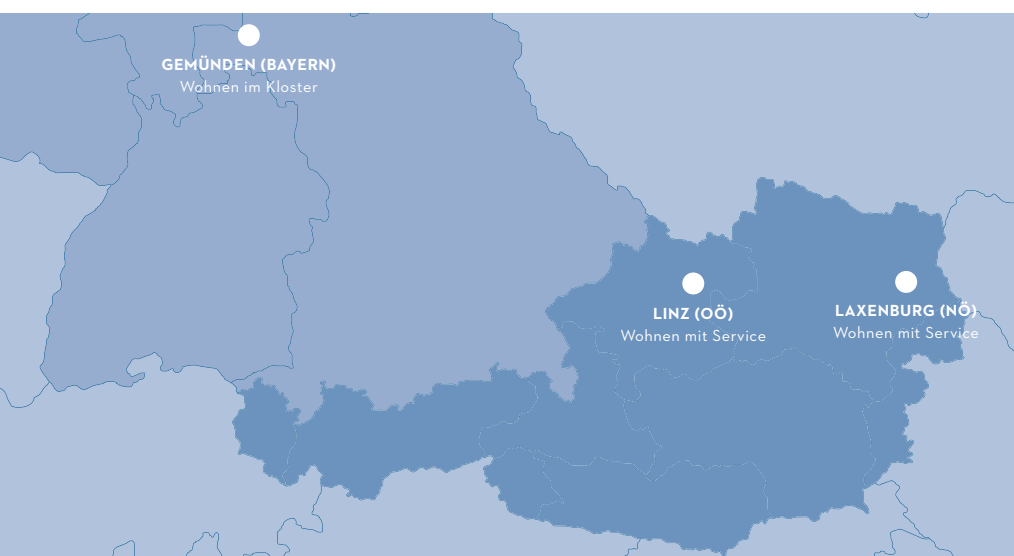
Mathematik-Meisterinnen

Über herausragende Ergebnisse seiner Schülerinnen beim internationalen Mathematik-Wettbewerb „Känguru“ freut sich das Gymnasium des Schulvereins der Kreuzschwestern in Linz.

Fotos: beige stellt, Heinz Rigger, Fotostudio Margit Berger, Peter Christian Mayr, Kreuzschwestern (2)

3. Sie haben mit den SchülerInnen an dem Projekt „Lernraum der Zukunft“ gearbeitet. Was kann man sich darunter vorstellen?

„Lernraum der Zukunft“ ist ein innovatives Kooperations-Projekt mit der FH Vorarlberg und dem Verein Amazone. Die SchülerInnen gestalten dabei neue Lernräume am Campus Institut St. Josef. Ein ehemaliges Internatsgebäude wurde umgeplant und für die aktuellen Bedürfnisse der SchülerInnen adaptiert. Unsere SchülerInnen verbringen viel Zeit an der Schule, sie benötigen Rückzugs- und Lernräume. Die SchülerInnen haben den Entwurfsprozess mitgedacht und sind auch in die praktische Umsetzung eingebunden. Neue Freizeiträume, ein SchülervertreterInnen-Büro und eine Social-Media-Redaktion werden derzeit realisiert.



ICH UND mein Werk



Die Wunder der Natur

Manuela Zines Liebe gilt den Details. „Die Farben, die Formen, der Wandel der Jahreszeiten“, erzählt sie, „machen die Pflanzenfotografie so faszinierend.“ Mit ihrer Kamera unternimmt die Fotografin Streifzüge durch die Natur, um Blumen und Pflanzen in ihrer ganzen Schönheit festzuhalten. Dabei benützt die Tirolerin am liebsten ein Makro-Objektiv, das ihre Motive in Lebensgröße abbildet und so deren raffinierten Detailreichtum in den Mittelpunkt rückt. „Ich fotografiere ganz bewusst mit offener Blende“, erklärt Zine ihre Technik. „Mich fasziniert das Spiel mit Schärfe und Unschärfe und die Bilder wirken malerisch-verträumt.“ Weitere Werke und Infos zur Künstlerin finden Sie unter: www.manuela-zine.at.

Manuela Zine (54) ist Hobbyfotografin. Ihr Bild „Blue Poppy“ belegte bei einem internationalen Fotografie-Wettbewerb den dritten Platz und wurde unter anderem in London, Amsterdam und Cambridge ausgestellt.



NEU GESTARTET

Krankenhausaufenthalt verkürzt

In der neuen Tagesklinik des Klinikums Wels-Grieskirchen werden planbare operative Eingriffe besonders zeitsparend durchgeführt.

Operiert werden und am selben Tag nach Hause gehen – das wünschen sich viele PatientInnen. „In fast allen chirurgischen Fächern gibt es ‚kleinere‘ Operationen, bei denen PatientInnen auch tageschirurgisch bestens versorgt werden können“, erklärt Thomas Muhr, Stellvertretender Ärztlicher Leiter am Klinikum Wels-Grieskirchen. Die neue Tagesklinik des Klinikums Wels-Grieskirchen bietet dafür die optimale Infrastruktur. Der rund 3000 Quadratmeter große Neubau verfügt über vier Operationssäle und 20 Betreuungsplätze. 24 Eingriffe werden täglich durchgeführt. Die Abläufe sind dabei exakt geplant. „Die PatientInnen werden von der zuständigen Fachambulanz untersucht. Dort erhalten sie auch den Termin für die Tagesklinik und werden über den Eingriff aufgeklärt“, sagt Andrea Voraberger, Pflegedirektorin am Klinikum.

Kurze Wege

Am Tag der Operation wird die Patientin/der Patient in der Tagesklinik

aufgenommen, unmittelbar danach beginnt die Operation. Nach einer Überwachung und abschließender Untersuchung durch die Ärztin/den Arzt, werden bereits die Entlassungspapiere vorbereitet. „Die Wege sind kurz, alles findet an einem Standort statt“, sagt Voraberger. Durchgeführt werden jedoch nur planbare operative Eingriffe. Das Leistungsspektrum reicht von hand- bzw. fußchirurgischen Eingriffen, Operationen der Nase und Nasennebenhöhlen sowie an Ohr und Lid. Auch Prostata-Biopsien, das Entfernen von Gewebe und Krampfadern sowie Schlafvideo-endoskopien zur Abklärung einer Schlafapnoe werden im Tagesklinischen Zentrum durchgeführt.

Investitionen

Die Tagesklinik kostete insgesamt 8,45 Millionen Euro. Die Baukoordination übernahm das Bauunternehmen der Kreuzschwestern, die Objekt Management Service GmbH. An das Gebäude schließt eine Tiefgarage an. Nähere Informationen finden Sie unter www.klinikum-wegr.at ◀

JOBS BEI DEN KREUZSCHWESTERN

Ein Tag im Leben von Stefan Gressenbauer

Die mediFIT Studios in Wels, Thalheim und Grieskirchen bieten KundInnen sportmedizinische und sportwissenschaftliche Betreuung. Stefan Gressenbauer ist für die Standorte in Thalheim und beim Klinikum Wels-Grieskirchen zuständig. Wir haben den Trainingstherapeuten und Sportwissenschaftler an seinem Arbeitsplatz besucht..



9.00 Uhr

„Herr Gressenbauer, werde ich so meine Rückenschmerzen los?“ Der Trainings-therapeut für innere, orthopädische und neurologische Erkrankungen ist gemeinsam mit seinen KollegInnen auch am Wochenende mit intensiver Betreuung zur Stelle. Die Übungen werden abgestimmt auf die Beschwerden der KundInnen.



7.30 Uhr

Arbeitsbeginn im mediFIT Thalheim. Stefan Gressenbauer startet mit organisatorischen Aufgaben in den Tag.



11.30 Uhr

Was steht heute am Plan? Die Kolleginnen Jessica Schöberl und Elisabeth Greutter besprechen mit Gressenbauer ihre Termin- sowie Trainingspläne. Seit sieben Jahren ist der Sportwissenschaftler bei mediFIT. Schon als Student half er aus.



17.00 Uhr

Nach dem Check passt Gressenbauer die Übungen neu an und kontrolliert die korrekte Bewegungsausführung. Was er nach Feierabend macht? Sport natürlich!



14.30 Uhr

Rauf aufs Rad! Der 31-Jährige überwacht regelmäßig den Blutdruck seiner KundInnen und macht alle drei Monate eine Ausdauer- und Krafttestung. Wie entwickeln sich Gesundheit und Fitness?

Kontakt und Informationen: Stefan Gressenbauer, Standortverantwortlicher Fitness- und Trainingszentrum mediFIT Wels und Thalheim, Tel.: +43 7242 56 127-20, E-Mail: thalheim@medifit.at.

Danke an Elke Kraxberger, die sich als Model zur Verfügung gestellt hat.

100 Jahre Kreuzschwestern-Schulen Linz

Drei Schülerinnen der HLW der Kreuzschwestern in Linz machten dem Schulverein der Kreuzschwestern zum Jubiläum ein besonderes Geschenk: Sie drehten einen Dokumentarfilm über die Entstehung der Bildungseinrichtungen am Standort Linz.



Heute dürfen auch Buben in unsere Schule gehen. Das ist ein großer Meilenstein“, betont Helena Veraguth mit einem Augenzwinkern. Sie und ihre Kolleginnen Daniela Plank und Veronika Aumayr lachen. Die drei jungen Frauen maturierten im Frühsommer an der HLW für Kommunikations- und Mediendesign der Kreuzschwestern in Linz. Für ihre Diplomarbeit ließen sie sich etwas Besonderes einfallen. Sie drehten einen Dokumentarfilm über die Entstehung und Entwicklung des Campus der Kreuzschwestern im Linzer Stadtzentrum. „Im vergangenen Herbst fanden zahlreiche Aktivitäten zum 100-jährigen Jubiläum des Schulvereins der Kreuzschwestern statt. Auch da haben wir mitgefilmt“, erzählt die 18-jährige Helena Veraguth.

Intensive Recherche

Veronika Aumayr, Daniela Plank und Helena Veraguth arbeiteten fast ein Jahr lang an dem Film. Ein geschichtlicher Teil zeigt die Entstehung und Entwicklung der Bildungseinrichtungen. Dazu recherchierten die drei im Archiv und führten Interviews mit bekannten Absolventinnen der Linzer Kreuzschwestern-Schulen wie etwa mit Moderatorin Silvia Schneider, der langjährigen Grünen-Abgeordneten Gabriela Moser, der Direktorin des Pastoralamts der Diözese

Linz Gabriele Eder-Cakl und der FH-Professorin Christiane Takacs-Schwarzinger. Aumayr, Plank und Veraguth wollten von den Absolventinnen wissen, warum die Entscheidung damals auf die Kreuzschwestern gefallen war, wie der Schulalltag ausgesehen hatte oder ob gewisse Gerüchte stimmten. „In der Schule heißt es, früher hätte es Schuluniform-Pflicht gegeben“, sagt Daniela Plank. „Stimmt nicht“, klärt Plank auf, „aber strenge Kleidungs Vorschriften.“ Kaum vorstellbar für die jungen Frauen. Genauso wenig wie der Aspekt, dass die Schule früher nur Mädchen besuchen durften. „Die Unterstützung unserer Burschen in der Klasse war schon wichtig“, meint Daniela Plank.

Kritisch hinterfragen

Welchen Eindruck die drei jungen Frauen nach der Filmproduktion von ihrer Schule haben? „Die Schulen der Kreuzschwestern sind besonders. Wir werden ermutigt, Themen kritisch zu hinterfragen, eine eigene Meinung zu entwickeln und diese auch zu vertreten. Das ist in der heutigen Zeit sehr wichtig“, betont Daniela Plank. Das sahen auch ihre Interviewpartnerinnen so. „Die Schule hat einen großen Respekt gegenüber Menschen“, meinte etwa Christiane Takacs-Schwarzinger im Gespräch. Die Kreuzschwestern vermittelten Werte, die

nicht mehr in jeder Schule selbstverständlich seien, sagen die drei. Darauf seien sie stolz.

Bildungsstandort Linz

Vor rund 100 Jahren gründeten die Kreuzschwestern ihre erste Bildungseinrichtung in Linz. Heute nutzen etwa 1400 Kinder und Jugendliche die Angebote des 34.000 Quadratmeter großen Campus im Stadtzentrum, auf dem sich ein Kindergarten, eine Volksschule, eine Neue Mittelschule, eine AHS, eine Bildungsanstalt für Elementarpädagogik, ein Hort, ein Internat sowie die HLW für Kommunikations- und Mediendesign befinden. ◀

Weitere Informationen unter www.schulen.kreuzschwestern.at



Veronika Aumayr, Helena Veraguth und Daniela Plank (v. l. n. r.) drehten einen Dokumentarfilm über die Kreuzschwestern.

Was können wir zum Umweltschutz beitragen?



Christa Egle (52),
Leiterin Hauswirtschaft im Alten- und
Pflegeheim Antoniushaus Feldkirch

Weniger ist mehr

Seit unserem Umzug in das neue Haus vor fünf Jahren beschäftigen wir uns damit, wie wir Energie einsparen, Müll vermeiden und umweltschonend arbeiten können. In der Reinigung und der Wäscherei setzen wir auf das Motto „Weniger ist mehr“. Wir haben die Anzahl der Reinigungsmittel auf ein Minimum reduziert und verwenden sie nur noch in verdünntem Zustand. In Zusammenarbeit mit LieferantInnen und GerätebetreuerInnen ist es uns gelungen, die Waschmittelmengen zu reduzieren, ohne dabei Einschränkungen beim Waschergebnis hinnehmen zu müssen. Die Schulung für unser Reinigungsteam über den Nutzen und den richtigen Gebrauch von Desinfektionsmitteln führte dazu, dass auch hier der Verbrauch zurückging. Wir passten auch die Beheizung und Belüftung optimal auf den Tagesablauf im Antoniushaus an. Das sparte Energiekosten und wirkte sich positiv auf das Wohlbefinden unserer BewohnerInnen aus. Weniger erfolgreich waren wir beim Versuch, Kunststoffmüll zu verringern, indem wir Plastiksäcke als Müllsäcke weiterverwenden. Die Angehörigen sahen in unserem „Müllsackerlprojekt“ weniger einen Beitrag zum Umweltschutz als eine übertriebene Sparmaßnahme.



Margit Schartmüller (49),
Leitung Wäscherei & Reinigung im
Schulzentrum und Kloster Linz

Alternative Bakterienreiniger

Bei der Reinigung des Schulgebäudes achten meine MitarbeiterInnen und ich auf einen umweltschonenden Einsatz von Reinigungsmitteln. Schon in den vergangenen Jahren verwendeten wir nur Produkte mit Umweltgütesiegel, im November des Vorjahres ist uns dank der Beratung durch die Firma OMS die Umstellung auf Bakterienreiniger gelungen. Das sind Reinigungsmittel aus organischen Ausgangsstoffen. Sie kommen ohne Chemie aus, sind zu 100 Prozent abbaubar und tragen zu einer Verbesserung des Raumklimas bei. Seit Jahren verwenden wir auf unseren Toiletten Recycling-Paper. In allen Klassenzimmern ist ein Mülltrennungssystem installiert. Ein Wermutstropfen gegenüber diesen positiven Aspekten ist die in den Sommerferien anfallende Generalreinigung des Schulgebäudes. Hier geht es nicht ganz ohne Chemieeinsatz, obwohl dieser schon stark reduziert werden konnte. Wir hoffen, dass auch da bald umweltschonende Produkte zur Verfügung stehen. In der Klosterwäscherei verfügen wir über moderne Waschmaschinen mit automatischem Dosiersystem. Das kommt der Umwelt und der Lebensdauer der Wäsche zugute.



Gerhard Tischler (52),
Bau und Planung bei OMS Objekt
Management Service in Wels

Kühlung ohne Energieaufwand

Unsere Arbeit beginnt bei der Projektentwicklung von Liegenschaften und Konzeption von Bauten. Die Gebäudehülle inklusive Haustechnik wird möglichst flexibel gestaltet, um nachträgliche Nutzungsänderungen und eine nachhaltige Verwendbarkeit zu ermöglichen. Sommerliche Überhitzung in Gebäuden etwa wird ein stetig größer werdendes Problem. Dem kann durch eine wirksame und durchdachte Beschattung und begrünte Bauteile vorgebeugt werden. Eine Bauteilaktivierung bietet behagliche Kühlung fast ohne zusätzlichen Energieaufwand, muss aber bereits bei der Planung und Errichtung berücksichtigt werden. Nachträglich eingebaute klassische Klimaanlage verursachen Zugluft und ziehen leider einen hohen Energieverbrauch nach sich. Durch Sanierungen und Umbauten im Bestand verlängern wir die Nutzungs- und Lebensdauer von Bestandsgebäuden und somit deren nachhaltigen Einsatz. Bei der Baustoffauswahl ist bereits bei der Planung der gesamte Lebenszyklus des Gebäudes zu betrachten. Als Beispiel zeigen die hohen Kosten für die Entsorgung von Asbestzementplatten und asbesthaltigen Brandschutzverkleidungen das langfristige Einsparungspotenzial.

Was, wenn Sepp Forcher Gott ist?

„Comedy Hirte“ Christian Schwab machte einen Selbstversuch. Für sein Buch „Oh mein Gott!“ testete er jeweils einen Monat lang die fünf großen Weltreligionen. Porträt eines Sinnsuchers.

Als Kabarettist Christian Schwab (39) noch ein Kind war und im Kärntner Lavanttal lebte, faszinierten ihn Bibelgeschichten über Jesus und der Jahreskreis christlicher Bräuche. Er war Ministrant, sammelte – kostümiert als einer der drei Weisen aus dem Morgenland – Spenden für die Dreikönigsaktion und assistierte dem Pfarrer bei Taufen, Hochzeiten und Beerdigungen. „Das Einzige, was ich bei Pater Wild falsch machen konnte, war, ihm zu wenig Messwein einzuschenken. Da schubste er mich immer weg“, lacht Schwab.

Mann mit Rauschebart?

Als er zehn war, kam es zum ersten Bruch mit der Kirche: „Auf einem Ministranten-Lager zwang mich die Pastoralassistentin, Marmeladebrote zu essen. Ich trat in Hungerstreik wie Gandhi, durfte erst nach Stunden aufstehen.“ Kaum gefirmt, wurden Missbrauchsfälle publik. Jetzt lehnte sich Schwab noch mehr gegen die „uncoole“ Kirche auf. Mit 20 entdeckte er den Buddhismus und las viel über das Leben nach dem Tod. 2014 starb sein Vater, der Begräbnisredner war. Die Frage nach Gott und der Hoffnung auf ein Wiedersehen im Jenseits trieb der Kabarettist in Folge auf die Spitze: „Was, wenn Sepp Forcher, den ich jahrelang parodierte, Gott ist? Auch er hat einen Rauschebart.“

Religionen im Test

Die Flüchtlingsbewegung 2015 und Terror „im Namen Allahs“ bewogen Schwab, Antworten in den Weltreligionen zu suchen. Er besuchte Synagogen, studierte die Thora und feierte mit Rabbinern den Sabbat. Er kniete in Moscheen, betete täglich fünfmal mit Blick gen Mekka und fastete zum Ramadan. Er traf Priester und Ordensleute und verschlang die Evangelien. Er meditierte mit Zen-Meistern und beschäftigte sich mit den buddhistischen Silas. Sogar einen hinduistischen Gebetsschrein zimmerte er, um täglich einem anderen Gott ein Opfer zu bringen.

Und wie war's? „Interessant! Es war ein Integrationsexperiment im eigenen Land. In jeder Glaubensgemeinschaft stand mir ein Vertreter zur Seite. So wurde ich überall herzlich aufgenommen“, sagt Schwab und verweist auf Gemeinsamkeiten. „Die zehn Gebote, die Karma-Regeln und die Säulen des Islam basieren im Grunde auf dem Prinzip von Ursache und Wirkung. Leider beschäftigen sich viele Menschen zu sehr mit der Wirkung und geben bei einem Fehltritt anderen die Schuld, statt ihn selbst zu verantworten.“ Und noch eine Parallele fiel ihm auf: „Viele Priester, Imame, Rabbiner etc. machen es sich leicht und zitieren bei kritischen Fragen aus Heiligen Schriften, anstatt eine eigene Meinung zu äußern. Das ist schade, weil lebendige Diskussionen zu mehr Tiefe führen könnten.“

Zurück zum Ursprung

Doch das Anbieten von Ritualen, die Orientierung gäben und ihm schon als Bub gefallen hatten, seien in allen Religionen ein großes Plus. Rosenkranzbeten oder das Wiederholen von Suren meint Schwab damit aber nicht. „Diese





Leier finde ich furchtbar! Stillsitzen, mich zurücknehmen und Reflektieren berühren mich mehr. Seit ich das in einer Kapelle herausfand, nehme ich mir jeden Morgen Zeit dafür und praktiziere dies auch vor Auftritten.“

Wende er sich dabei bewusst einem Du zu? Er grübelt: „Es geht mehr um die Konzentration auf mein inneres Ich.“ Glaube er, dass Gott in ihm wohne? „Nein, dafür bin ich zu unbedeutend.“ Nicht einmal ein göttlicher Funke?

Schwab atmet auf: „Das vielleicht. Ich weiß nur, dass es mich ständig zu diesem schönen Gefühl hinzieht und ich aus dieser Tiefe Kraft und Gelassenheit schöpfe.“ ◀



Christian Schwab:

Oh mein Gott!

5 Weltreligionen in 5 Monaten: ein Selbstversuch
edition a, 21,90 Euro



Kabarettist und „Comedy Hirte“ Christian Schwab versuchte sich als Buddhist, Katholik, Jude, Muslim und Hindu.



Annette Kropshofer (41) ist Pflegeassistentin und Diplomkrankenschwester in Ausbildung und seit einigen Jahren im Antoniushaus der Kreuzschwestern in Feldkirch tätig. Seit zwei Jahren ist sie auch geprüfte Kräuterpädagogin und veranstaltet Kräuterwanderungen, bei denen die gesammelten Kräuter zu Ölen, Säften, Pasten, Heilbädern und Kosmetikprodukten verarbeitet werden. Auch für Beratungen steht Annette Kropshofer zur Verfügung.

SPIRITUELLES FITNESSCENTER

Kräuter sind mein Anker

Kräuter sind Teil der Schöpfung. Oft wirken sie unscheinbar und klein, dennoch sind sie große Kraftquellen und Schätze. Ich verbinde mit ihnen Irdisches und Spirituelles, Sorgfalt und Nahrung, Geborgenheit und Sicherheit, Vertrauen und Liebe. Auch Dankbarkeit und Bodenständigkeit haben sie mich gelehrt. Den Grundstein für meine Liebe zu ihnen legte meine verstorbene Mutter: Als Kind schickte sie mich viel hinaus. So habe ich oft mit Pflanzen gespielt und meinen Blick stets zum Boden gerichtet.

1 Kräuter sind eine unfassbare Quelle im Leben

Vor allem schätze ich einfache Kräuter, die in allen Höhenlagen wachsen, robust sind und meist am Wegrand bereitstehen, um sich schmerzender Füße, Insektenstichen und des Hungers von PilgerInnen anzunehmen. Ein solches Kraut ist der Spitzwegerich. Der Frauenmantel wirkt zärtlich auf unsere Hormonwelt. Der gelbe Huflattich versorgt unsere Bronchien bei Erkältungen. Das Eisenkraut eignet sich gut zum spirituellen Räuchern. Aber mein Liebling bleibt ein Unkraut: die Brennnessel. Sie ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen, entgiftet und stärkt und ist von der Wurzel bis zum Samen wirksam verwendbar. Getrocknete Brennnesselsamen kurz anrösten und aufs Butterbrot streuen, herrlich!

2 Gegen alles ist ein Kraut gewachsen

Die Ignoranz vieler Menschen gegenüber der Natur, verursacht durch den enormen Erfolgsdruck in unserer Gesellschaft, ist zwar ein Problem, kann aber auch behandelt werden: mit Kräuterwanderungen, die entschleunigen und unsere Sinne schärfen. Plötzlich werden wir wach, kommen aus dem Staunen nicht mehr heraus und verstehen, dass ein gutes Leben immer bedeutet, es im Einklang mit der Natur zu führen. In der Volkskräuterkunde heißt es nicht umsonst:

„Ein Mensch heilt am besten an dem, was aus der gleichen Erde stammt wie er.“ Die Formel „Was du brauchst, wächst ums Haus“ ist immer noch gültig. Bei älteren, desorientierten Menschen zeigt sich sogar, dass Riechen an Kräutern ein Gefühl von Heimat erzeugen kann. Auch Tiere wissen instinktiv, welche Kräuter sie bei Beschwerden kauen müssen und was ihnen gut tut. Zu diesem Ursprung müssen wir zurück.

3 Ich führe mir die Natur wortwörtlich zu Leibe

Vor allem schwöre ich auf die Blutwurz-Tinktur zur Wundheilung. Dafür wasche ich im Frühling gegrabenes Wurzelgeflecht, schneide es klein und lasse es über Nacht trocknen. Dann gebe ich eine kleine Handvoll in ein ausgekochtes Glas und bedecke die Füllmenge mit 80-prozentigem Alkohol. Nach sechs Wochen an einem hellen Platz filtere ich den Ansatz durch ein Sieb und fülle die Flüssigkeit in dunkle Vorratsflaschen mit Pipette. Dank der Bitterstoffe ziehen sich Wunden schnell zusammen. Auch die Pharmazie wäre ohne Kräutergaben nicht möglich. Beinweill etwa wird für die Kytta-Salbe angepflanzt, die Gelenksschmerzen lindert. Johanniskraut ist ein bewährter Stimmungsaufheller. Und meine geliebte Brennnessel hemmt sogar das Zellwachstum bei Prostatakrebs. ◀

Die Vernunft auf Urlaub

Jetzt ist alles erlaubt. Du kannst mit den Zehen Klee pflücken. Aber Achtung: Der Sommer will dich ganz!

Text: Susanne Niemeyer, **Illustration:** Stefanie Harjes

Im Sommer sollst du frei sein. Im Sommer sollst du tun, was du willst. Einfach, weil Sommer ist. Kein Chef hat das Sagen. Kein Fitnesstrainer, kein selbstauferlegter Optimierungsplan. Im Sommer macht das Leben blau. Im Herbst kannst du darüber nachdenken, dass du sterben musst. Das bietet sich an. Die Blumen tun es auch und die Bienen taumeln traurig über den Staub. Im Herbst darfst du rechtschaffenen Trübsal blasen, darfst über die eigene Schuldigkeit auf Erden nachdenken (es sei denn, du bist Menschenhändler, Steuerbetrüger oder Heiratschwindler. Dann solltest du es immer tun). Im Herbst kannst du Bilanz über das Leben ziehen, im Herbst kannst du depressiv sein, ohne den Druck zu verspüren, ständig lächeln zu müssen. Im Herbst darfst du die Sinnfrage stellen, über verkorkste Kindertage nachdenken, im Herbst kannst du verflossenen Jugendlieben nachtrauern oder der Jugend im Allgemeinen. Im Herbst kannst du düsteren Liedern lauschen und sehen, wie die Blätter fallen. Aber nicht im Sommer. Gut. Manchmal lässt es sich nicht vermeiden. Der Sommer ist kein Diktat zum Glücklichein. Das nicht. Aber der Sommer lädt ein zum Alltagsglück. Da ist er freigiebig, davon hat er im Überfluss. Im Sommer sollst du barfuß über Wiesen laufen, auch wenn du 75 bist. Im Sommer kannst du mit den Zehen Klee pflücken und morgens die Erste im

Die Autorin

Susanne Niemeyer lebt in Hamburg. Sie schreibt Essays und Reportagen, Kurzformen und Lyrik – über Gott und die Welt. Auf ihrer Webseite www.freudenwort.de gibt es einen „Engelimbiss“: jede Woche ein Wort aus der Bibel, für unterwegs, zum Mitnehmen und Wohlschmecken.

Freibad sein. Im Sommer sollst du Kirschen pflücken, und wenn du ein Stadtkind bist, dann heißt es „Raus aus der Stadt“, bis die Finger klebrig sind vom roten Saft. Im Sommer sollst du Schäfchenwolken zählen und über Grasflecken lachen im Blümchenkleid. Im Sommer sollst du schwärmen und tagträumen, im Sommer darfst du hochstapeln und Luftschlösser bauen und alles für möglich halten. Im Sommer hat die Vernunft Urlaub. Der Sommer ist für Kinder da, für alle Kinder, auch für die im Erwachsenenkostüm. Jetzt ist die Zeit, dich rauszuschälen, ins Meer zu springen oder in einen schäumenden Wildbach, dass dir der Atem stockt und du weißt, dass du lebst. Zehn Tage Urlaub sind genug? Ach wo!

Drei Wochen müssen es sein. Freiheit funktioniert nicht häppchenweise. Dein Schreibtisch braucht auch mal eine Pause, der Stuhl will sich erholen von deinem Hinterteil. Und die Welt kann gar nichts anfangen mit so vielen Unentbehrlichen. Versetz dich in den Kindheitsmodus. Lutsch Wassereis, solange es geht. Verschling Bücher, bis der Mond rauskommt, pflücke Vergissmeinnicht und Tausendschön. Dein Anrufbeantworter arbeitet gut. Das Netz hält auch ohne dich. Der Sommer akzeptiert keine Ausreden. Er richtet sich nicht nach dir. Da ist er altmodisch. Wenn die Sonne scheint, musst du raus. Er bestimmt, wann es regnet. Es gibt keine App. Er ist nicht abrufbar. Er kommt, wann er will. Sei bereit. ◀

So geht's:

Ich selber kann und mag nicht ruhn, des großen Gottes großes Tun erweckt mir alle Sinnen; ich singe mit, wenn alles singt, und lasse, was dem Höchsten klingt, aus meinem Herzen rinnen. (Paul Gerhardt)
Singe gut, spiele gut, lache gut, lebe gut!





SKIZZEN AUS DEM LEBEN

Sally ist unsere Lernpartnerin

In der Neuen Mittelschule Rudigier der Kreuzschwestern in Steyr hilft ein Jung-Therapiehund den Kindern beim Lernen.

Montags kurz vor 09:45 Uhr. Die SchülerInnen nutzen die Pause, um sich auszutoben. Nur in der 1b sind alle Kinder leise. Wirbel stört die empfindlichen Ohren ihrer „Lehrerin“, die gleich zur Tür hereinkommen wird. Weil bei ihrem Erscheinen alles picobello aufgeräumt sein muss, fegen die 26 Mädchen und Buben noch schnell mit dem Besen durch den Raum, heben spitze Gegenstände vom Boden auf und füllen den Futternapf und eine Schüssel mit Wasser. Die Klassenvorstände René Gumpinger und Romana Brandstätter treten ein – und mit ihnen Border Collie-Hündin Sally, die seit verganginem Schuljahr als dritte und „tierisch



Auch in der Unterrichts-Pause begleitet Jung-Therapiehund Sally die Kinder in den Park.

gute“ Klassenvorständin fungiert. Heute ist wieder ein Hospitationseinsatz, also Sally zu Besuch in der Klasse. „Decke“, sagt Gumpinger. Artig legt sich Sally in ihren Hundekorb neben dem LehrerInnentisch. Ein paar Kinder dürfen ihr nun ein Leckerli zur Begrüßung geben. Dann wird die heutige Sitzordnung bestimmt. Gumpinger schreibt die Namen der Kinder auf Zettel und instruiert Sally, einen nach dem anderen zu ziehen. Sally agiert wertfrei. Ihr ist egal, ob jemand Markenkleidung trägt oder nicht. Sie nimmt jede und jeden so, wie er oder sie ist. Dadurch kommen keine Diskussionen auf. Was Sally anordnet, passt für alle!



Ruhepol

Der Unterricht beginnt. Die Kinder lauschen den Worten des Lehrers. Erst als Gumpinger „Sally frei“ sagt, bewegt sich die 18 Monate alte Hündin auf die Kinder zu. Ein Weilchen spaziert sie durch die Reihen, dann sucht sie sich ein Kind aus, bei dem sie bleiben will. Vorsichtig legt sie sich zu dessen Füßen. „Nervöse Kinder mit ADHS, Legasthenie, Dyskalkulie oder Rechtsschreibschwäche profitieren enorm von Sallys Präsenz“, sagt Gumpinger. „Schon das Streicheln macht sie ruhiger, konzentrierter und geerdeter. Mit der linken Hand kraulen sie ihr Fell, mit der rechten schreiben sie. Bereits als Welppe hat Sally gelernt, dass sie als Ruhepol agieren soll und nicht im Mittelpunkt stehen darf.“

Wie wirksam spielerisches Lernen ist, zeigt sich, als der Lehrer Begriffe auf Karteikarten notiert und Sally bittet, eine zu ziehen und sie einer Schülerin oder einem Schüler in die Hand zu drücken. Sally wählt einen Buben. Dieser prägt sich das Wort ein, geht zur Tafel und schreibt es auf. Was lange Zeit nicht klappte, gelingt ihm jetzt ohne Fehler. Auch von seiner inneren Unruhe

ist nichts zu bemerken. „Sally ist der beste Lernbuddy“, freut sich Gumpinger. Er nutzt die Pause, um mit seiner Hündin und den Kindern im Schulpark zu spielen.

Selbstvertrauen statt Angst

„Ich wollte immer schon mit Hunden arbeiten, denn schon bei meinem zehn Jahre alten Dackel-Jagdhund-Mischling fiel mir auf, dass er eine beruhigende Wirkung auf meine kleinen Töchter hatte. Nachdem ich in Erfahrung gebracht hatte, dass Therapiehunde das Lernen erleichtern, erzählte ich dem Direktor und dem pädagogischen Leiter von meiner Idee. Sie waren sofort einverstanden und auch die Eltern reagierten positiv“, sagt Gumpinger. Kaum war Sally, die er auf einem Biobauernhof entdeckte, neun Wochen alt, begann eine zeitintensive Ausbildung. Die Kosten trug Gumpinger. Auch seine SchülerInnen absolvierten im Rahmen des Deutschunterrichts den Partnerpfote-Hundeführerschein, um zu lernen, Sallys Körpersprache richtig zu interpretieren. „Vor einiger Zeit belegten wir mit diesem Projekt beim Spitzenschule-Wettbewerb Platz 1! Jetzt im Juni folgt noch die Abschluss-



„Sally ist der beste Lernbuddy“, freut sich Klassen-
vorstand Rene Gumpinger. Vor allem nervöse
Kinder mit ADHS, Legasthenie, Dyskalkulie
oder Rechtsschreibschwäche profitieren von der
Anwesenheit der Border Collie-Hündin.

prüfung, dann ist Sally eine europaweit
anerkannte Therapiehündin.“

Inzwischen haben es sich die Kinder der 1b mit Sally in der Wiese gemütlich gemacht. Sie üben „Einparken“ und „Servicetraining“. Erst wandert die Border Collie-Dame rücklings durch die gegrätschten Beine der Kinder hindurch. Dann zieht sie ihnen auf Zuruf ihre Socken aus. „Auch solche Übungen stärken das Selbstvertrauen der Kinder und helfen ihnen dabei, Ängste abzubauen“, sagt Gumpinger. ◀



SISTERS ACT

Die gute Seele des „Österreichischen Hospiz“

Kreuzschwester Bernadette Schwarz schenkt PilgerInnen in Jerusalem ein Zuhause auf Zeit.

Schwester Bernadettes Berufung führte sie vom Mühlviertel in den Nahen Osten. Nach ihrer Profess arbeitete sie lange Zeit als Provinzökonomin, 1999 ging sie nach Israel, vorerst in die Benediktinerabtei Dormitio am Berg Zion. Seit gut zehn Jahren ist die 69-Jährige nun bereits die gute Seele des „Österreichischen Hospizes zur Heiligen Familie“, eines Gästehauses direkt an der Via Dolorosa in der Altstadt von Jerusalem. „Wir wollen den Pilgern und Touristen im Heiligen Land Heimat fern der Heimat bieten“, erzählt die Schwester.

Dienst am Menschen

Schwester Bernadette ist die Vizerektorin des Hospizes und zusätzlich für die Hauswirtschaft verantwortlich. In ihrer Ordenstracht, oft begleitet von Benny, ihrem kleinen weißen Hund, ist sie immer dort anzutreffen, wo es etwas zu tun gibt. „Mein Tag beginnt mit der Heiligen Messe direkt bei uns in der Hauskapelle“, sagt sie. Anschließend ist sie bis spätabends unterwegs, betreut Gäste, führt Gespräche, kontrolliert Arbeiten im ganzen Haus und sieht im Wiener Kaffeehaus nach dem Rechten. „Meine Tage sind bunt ge-

mischt“, sagt Schwester Bernadette. „Aber im Prinzip verrichte ich als Kreuzschwester immer Dienst am Menschen.“ Die Gäste sollen sich wie zu Hause fühlen. „Dazu trägt auch unser Wiener Café mit seinem Kaffeeduft und der klassischen Musik bei“, erzählt sie. Hier werden mitten im Trubel der Altstadt von Jerusalem unter anderem Apfelstrudel und Melange serviert, und Schwester Bernadette überzeugt sich persönlich davon, dass sich alle Gäste wohlfühlen.

Leben im Heiligen Land

Auch nach Jahren beeindruckt und berührt es Schwester Bernadette noch, im Heiligen Land zu leben: „Es ergreift

mich, dass ich an dem Ort sein darf, wo auch Christus vor zweitausend Jahren gelebt und gewirkt hat. Hier wird Heilsgeschichte lebendig.“ Bewegend sind für sie stets die Weihnachtsfeierlichkeiten in Bethlehem und die Karwochen- und Osterliturgie in Getsemani am Fuße des Ölbergs, in St. Peter in Gallicantu und in der Grabeskirche. Die Plätze sind nur wenige Minuten vom Hospiz entfernt. Heimweh nach Österreich hat sie keines: „Manchmal sehne ich mich nach einer Wanderung durch den Wald. Dafür kann ich hier eben durch die Wüste streifen“, schmunzelt Schwester Bernadette. „Außerdem bin ich überall dort zu Hause, wo ich gebraucht werde.“ ◀

Schwester Bernadette Schwarz
(Mitte) und ihr Team empfangen
Gäste im „Österreichischen Hospiz“
in Jerusalem.



Sind Sie Feministin, Schwester Rotraud?

Schwester Rotraud Seyer (82) stellt sich unseren Fragen. Ein vielseitiges Gespräch über ihre Reize, ihren Glauben und ihre Erinnerungen an den Nationalsozialismus.

Wann gehen Sie in Pension?

Wenn mich die letzten Kräfte verlassen.
Einmal Krankenschwester, immer Krankenschwester!

Warum brüllen Menschen, wenn sie geboren werden?

Weil sie spüren, dass ein lebenslanger Kampf beginnt, bei dem man gut hörbar auf seine Bedürfnisse aufmerksam machen muss.

Kann man sich die Erfahrung Mensch aussuchen?

Gott sei Dank nicht, sonst wäre ich als Schwalbe aus einem Ei gekrochen. Mittlerweile bin ich froh, ein Mensch zu sein.

Mit dem „Anschluss“ vor 80 Jahren verschwand Österreich. Wie war das für Sie?

Mein Elternhaus stand neben dem Judenvernichtungslager Gusen, das zum KZ Mauthausen gehörte. Jeden Tag auf dem Weg zur Schule musste ich daran vorbei. Ich weiß, wie rasch sich etwas ändern kann. Daher bete ich jeden Tag für eine gute Zukunft für die ganze Welt.

Was würden Sie Donald Trump, Kim Jong-un, Wladimir Putin und Recep Tayyip Erdoğan gerne sagen?

Schade, dass ihr eure großen Talente nicht besser einzusetzen versteht!

Was, glauben Sie, geschieht, wenn es Weltfrieden gibt?

Das wäre wunderbar, würde aber nicht halten, weil Menschen nicht zufrieden sein können. Wären wir je zufrieden gewesen, säßen wir noch in Höhlen und würden einander Läuse abklauben.

Sind Sie eigentlich Feministin?

Nein, aber ich bin froh, ein Mädchen zu sein und war schon als Kind davon überzeugt, dass Frauen wichtiger als Männer sind.

Was ist an Ihnen aufreizend?

Leider kann ich kaum mehr äußere Reize bieten.
Ich kann aber gereizt reagieren.



Zur Person:

Schwester Rotraud Seyer (82)

wuchs in Langenstein (OÖ) als ältestes von sechs Kindern auf. Ihre Eltern besaßen eine Landwirtschaft. Im Haus lebten auch ihre Großeltern, ihre Tante und ihr Onkel, der im Krieg in Russland vermisst blieb. Seit 1958 ist sie als Krankenschwester bei den Kreuzschwestern. Erst arbeitete sie im OP-Saal im Klinikum Wels-Grieskirchen, später als Pflegelehrerin in der Pflegeschule ebenda und schließlich als Leiterin des Hauses „Wohnen mit Pflege“ in Sierning. Seit 2000 unterstützt sie im Linzer Schulzentrum der Kreuzschwestern die Schulärztin.

Sie spielen gern Theater: Um welche Hosenrolle würden Sie sich heute noch prügeln?

Mit drei meiner vier Brüder habe ich mich oft geprügelt. Um Hosen ging's dabei aber nie.

Wie befreien Sie sich, wenn Ihnen als Ordensfrau alles zu eng wird?

Seit ich gelernt habe, mit mir selbst und Gott beisammen zu sein, ist es mir nie mehr zu eng geworden.

Wann ist ein Mensch attraktiv für Sie?

Wenn er echt und natürlich ist.

Warum, glauben Sie, suchen viele Menschen Gott im Außen statt in ihrem Inneren?

Weil sie gelernt haben, fast nur nach außen zu leben.

Was können Frauen von Maria Magdalena lernen?

Nur die Liebe zählt!

Haben Sie einen Spitznamen?

Wozu? Ich bin auch ohne ein Original. ◀

„Es gibt nicht nur den einen Weg“

Den eigenen Blickwinkel erweitern und neue Perspektiven zulassen – wer den gedanklichen Dreh wagt, entdeckt eine Vielzahl an Möglichkeiten. Doch wie können gewohnte Denkmuster verändert werden?

It's hard to see things you are not looking for“, „Es ist schwer, Dinge zu sehen, wenn du nicht danach suchst.“ Dieser Satz von Filmregisseurin Nora Bateson erklärt für Monika Udeani einiges. Wer Ausschau nach neuen Möglichkeiten hält, wird sie auch finden. Udeani ist seit knapp 20 Jahren Organisationsberaterin, das heißt, sie unterstützt Firmen und deren Teams, die sich verändern und weiterentwickeln möchten. Parallel dazu arbeitete die 49-Jährige in Teilzeit als Pastoralassistentin, Universitätsassistentin, Krankenhausseelsorgerin und ist darüber hinaus in der Citypastoral tätig. Bei ihr selbst und in ihrer Arbeit fiel ihr auf, dass Menschen oft nur einen Weg zum gewünschten Ziel verfolgen. Trete das erwartete Ergebnis nicht ein, werde einfach noch mehr Energie investiert. Vorhandenes, noch nicht entfaltetes Potential gehe dadurch verloren. „Was, wenn es aber nicht nur den einen Weg gibt, sondern viele Alternativen?“ Monika Udeani ist überzeugt, dass Menschen, die ihren Blickwinkel erweitern, neue Ressourcen und Qualitäten erkennen.

Offenheit kann helfen

Kürzlich wurde der deutsche Moderator Joko Winterscheidt in einem Interview in der Zeitung „DIE ZEIT“ gefragt, wie sich sein neues Magazin von anderen unterscheiden würde. Er antwortete, dass er es ganz nach seiner Lebenseinstellung gestalte: Es gebe nicht nur den einen Weg, es sei wichtig, offen zu sein.



Monika Udeani begleitet Unternehmen durch Veränderungsprozesse und ist Vortragende beim Kreuzschwestern-Curriculum.

Die besten Ideen und Geschichten würden oft aus absurden Entscheidungen heraus entstehen. Durch Offenheit für jenes, was einem begegnet, könnten oft völlig unerwartet Ideen entstehen, sagt auch Udeani. Neue Wege zu gehen, sei für sie eine bewusste Entscheidung. Wer im Beruf oder auch im Privatleben immer nur auf der sicheren Seite bleiben möchte und von gewohnten Methoden und Gedankengängen nicht abweiche, verhindere Entwicklung und Kreativität. Es sei gut, erst einmal in sich zu gehen und zu schauen, welche Qualitäten bereits da seien. Was ist gut so, wie es ist? Wohin soll der Weg gehen? Was wünsche ich mir für die Zukunft? Worauf richte ich meinen Blick? „Taucht eine Idee oder ein Ge-

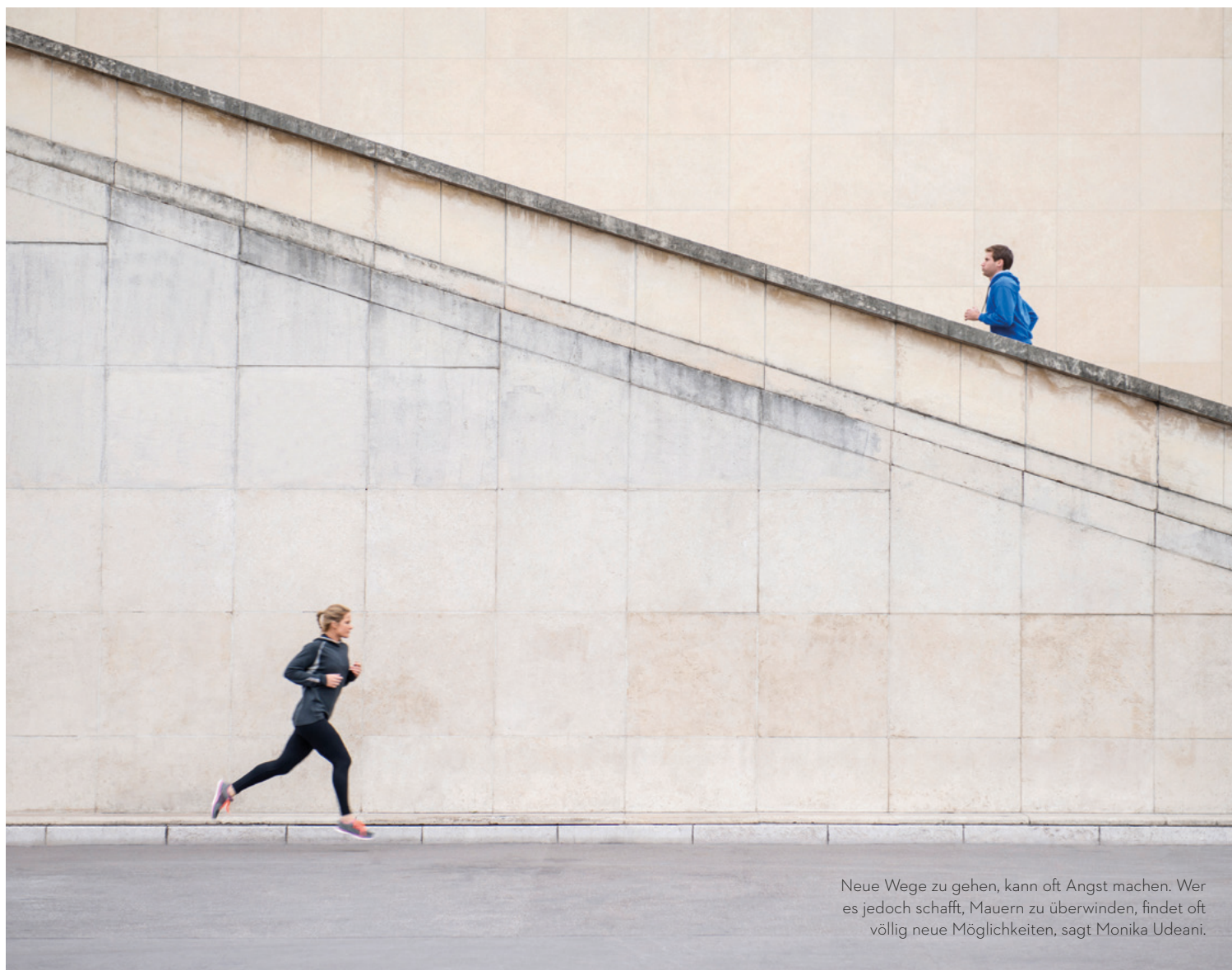
danke auf, ist es wichtig, nicht gleich zu sagen: ‚Das geht nicht!‘ Ein Team habe das Glück, miteinander einen Weg zu entwerfen, sagt die Expertin. Jeder Mensch habe unterschiedliche Zugänge zu einem Thema, deshalb sei es auch gut, wenn jede/jeder ihre bzw. seine Einfälle einbringe. „Es lohnt sich, den Ideen anderer Menschen Raum zu geben. Nur die eigenen Gedanken und Sichtweisen zu verfolgen, bedeutet, nichts Neues zu lernen.“

Neue Verbindungen

Laut Forschung dauere es drei Wochen, bis neu Gelerntes in uns verankert und auch wieder abrufbar sei, sagt Udeani. Werden innerhalb dieser Zeit neue Gedanken oder Verhaltensweisen trainiert, bilden sich im Gehirn neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen, die sich fast automatisch abrufen lassen. Neue, hilfreiche Gewohnheiten entstehen. „Unterstützend versuche ich das, was ich verinnerlichen möchte, in einem Satz zu formulieren. Bevor ich etwas aufschreibe, was ich nicht möchte, stelle ich mir konsequent die Frage: Was will ich stattdessen und was kann ich dazu beitragen? Wachsen und lernen zu dürfen – das ist für mich ein Geschenk.“

Angst vor Neuem

Wer jedoch, sei es im Beruf oder im Privatleben, mit Menschen lebe, die nur an Bestehendem festhalten möchten und nicht offen für Neues seien, müsse das akzeptieren. „Ich kann andere



Neue Wege zu gehen, kann oft Angst machen. Wer es jedoch schafft, Mauern zu überwinden, findet oft völlig neue Möglichkeiten, sagt Monika Udeani.

Menschen nicht ändern, aber ich selbst kann mich neu ausrichten.“ Ob ein neuer Job, Wohnort oder die innere Einstellung – neue Wege zu gehen, macht oft Angst. „Das ist in Ordnung. Immerhin wird Kontrolle aufgegeben und das birgt auch Risiken. Wenn ich meine Angst erkenne und annehme, ist der erste Schritt bereits getan.“ Vertrauen ins Leben zu haben und den Blick auf Schönes zu richten, gibt Kraft, sagt Udeani. „Für mich war das Ziel immer wichtiger als meine Angst.“ So wagte sie oft den Sprung in Neuland. Eine Mauer zu durchbrechen ist schwer, sagt Udeani. „Aber wer sagt, dass wir sie sprengen müssen? Vielleicht schaffen wir es, über die Mauer zu klettern oder außen an ihr vorbeizugehen.“ ◀

Neue Wege gehen – wie klappt's?

- ▶ Sich täglich die Frage stellen, auf was man am Ende des Tages mit Dankbarkeit zurückblicken kann.
- ▶ Den eigenen Blickwinkel hinterfragen. Worauf richte ich meinen Blick? Dorthin, wo etwas fehlt? Oder auf die Möglichkeiten und Ressourcen, die vorhanden sind?
- ▶ Immer wieder Neues entdecken! Es könnte ein neuer Weg zur Arbeit eingeschlagen, etwas Neues ausprobiert oder ein Gespräch mit bislang fremden Menschen begonnen werden.
- ▶ Mindestens drei Wege suchen, bevor die Entscheidung auf eine Option fällt.
- ▶ Wer neue Wege wagt, ist zunächst einmal verwirrt und orientierungslos. Wer vorschnell versucht, wieder die gewohnte Kontrolle zu erlangen, könnte Chancen verpassen. Oft ordnet sich an diesem Punkt etwas Kostbares neu.

Alle Informationen: www.organisationsberatung-udeani.at

Weiterwachsen

ANGEBOTE DER KREUZSCHWESTERN

Tipp 1

Neue Wege gehen

Die Kreuzschwestern bieten mit dem Curriculum „Neue Wege gehen“ eine besondere Seminarreihe an. Es wird daran gearbeitet, neue Wege zu finden – für sich persönlich, gegenüber den Mitmenschen, im Beruf und zum Wohle der Umwelt.

Zielgruppe: Führungskräfte

Start: 24.01.2019 (5 Module, bis Oktober 2019)
Begleitung durch ein Team aus ExpertInnen und Provinzrätinnen, etwa den systemischen Berater Christof Harrich und Schwester Magdalena Walcher.

Kosten: Die Kreuzschwestern übernehmen alle Kosten inkl. Vollpension in den Seminarhäusern. Lediglich die An- und Abreise sind selbst zu bezahlen.



Sr. Magdalena Walcher



Thomas Berger

Tipp 2

Ins Gespräch kommen

Die Kreuzschwestern laden Sie ein, sich Zeit für Begegnung zu nehmen. Besuchen Sie das Provinzhaus in Wels, es erwarten Sie Informationen über den Orden, die Lebensweise der Schwestern und über die Kreuzschwestern-Unternehmen. Ein Nachmittag voller Anregungen.

Zielgruppe: alle MitarbeiterInnen

GesprächspartnerInnen: Provinzoberin Sr. Gabriele Schachinger, eine weitere Schwester aus der Provinzleitung und ein Mitglied der Wirtschaftsleitung

Termin: 17. 10. 2018

Kosten: keine

Sonstiges: Die Soll-Arbeitszeit und die Fahrtkosten werden vom Dienstgeber äquivalent übernommen. Bitte besprechen Sie Ihre Teilnahme vorab mit Ihrer/Ihrem Vorgesetzten.

Anmeldung: Silvia Kirchberger, Gabelsbergerstr. 19, 4600 Wels, Tel.: +43 7242 25 19 52, vermittlung.provinzhaus@kreuzschwestern.eu



Sr. Gabriele Schachinger



Tipp 3

Optimale Wundversorgung

Das Team der interdisziplinären Wundgruppe im Klinikum Wels-Grieskirchen lädt zum zweitägigen Symposium ein. Der Mensch und die Wunde stehen dabei im Mittelpunkt. Für eine optimale Wundversorgung ist die interdisziplinäre sowie interprofessionelle Zusammenarbeit von besonderer Bedeutung.

Zielgruppe: Pflegepersonen und ÄrztInnen

Ort: Klinikum Wels-Grieskirchen

Termine: Der erste Tag findet am Freitag, den 5.10.2018, von 13 bis 18 Uhr statt (Fachvorträge). Weiter geht es am Samstag, den 6. 10., von 9 bis 13 Uhr (Fachvorträge und Workshops). Anmeldeschluss ist der 7. September 2018.

Kosten: Für den ersten Tag: 55 Euro, für beide Tage: 85 Euro.

INFOS UND ANMELDUNG

Sofern nicht anders angegeben, kontaktieren Sie für Anmeldungen und Details das Team der Akademie Wels, **office@akademiewels.at**; Tel.: +43 7242 350 836. Weitere Lehrgänge oder Seminare finden Sie unter **www.akademiewels.at**.

Tipp 4

Buchempfehlung

Zum Anlass des heurigen Gedenkjahres an die beiden Weltkriege ein Buch, das auf Archivmaterial der Kreuzschwestern aus der NS-Zeit basiert: Die Autorin hat das Schicksal der Schulen (Linz, Gmunden, Steyr u. a.), des Krankenhauses Wels sowie anderer Ordensniederlassungen in Oberösterreich erforscht. Berührende Berichte aus den Chroniken werden durch historische Fotografien ergänzt.

Sr. Erentrud Dirngrabner, „**Die Kreuzschwestern Oberösterreichs im Dritten Reich**“, Wagner Verlag, 2002, 22 Euro.



*Eine
von uns*

Lauter Lieblinge

Liebling 1

Klostermauern

Klostermauern haben mein ganzes bisheriges Leben geprägt. Ich habe bereits meine Schluszeit innerhalb der Mauern des Sacre Coeur in Graz verbracht, später bin ich viele Jahre meiner Tätigkeit als Ärztin in den Gemäuern der Barmherzigen Brüder und Elisabethinen in Graz nachgegangen. Ich schätze die Geborgenheit und Wärme, die ich mit den Menschen hinter diesen Mauern erfahre.

Liebling 2



Labradorhündin Inka

Unser „erstes Baby“, Labradorhündin Inka, macht unser Haus zu einem lebhaften Ort. Sie ist mit ihren zehneinhalb Jahren zwar schon eine alte Lady, aber trotzdem bei allen Familienausflügen mit dabei. Mein Lebenspartner Gerhard, unsere beiden Kinder und ich lieben unsere Vierbeinerin sehr!

Liebling 3

Gericht



Über eine Kollegin bin ich zum Gericht gekommen, wo ich seit geraumer Zeit als Sachverständige tätig sein darf. Das Durchführen der Hausbesuche und Einschätzen des Pflegebedarfs eines Menschen sind oft sehr herausfordernd, aber erfüllend. Dass ich trotz meiner Tätigkeit als Stationsärztin dieser Leidenschaft nachgehen kann, ist allein durch die Unterstützung meiner KollegInnen und unserer Führung möglich gewesen.

Liebling 4

Unser „Schneckenhaus“



Wir campen jedes Jahr mit unserem alten Wohnwagen, unserem „Schneckenhaus“, in Grado in Italien. Dort finden wir alles, was unser Herz begehrt! Wir genießen lange Strandspaziergänge, das Sonnen am Pool sowie den einen oder anderen Aperol-Spritzer mit unseren CamperfreundInnen.

Und Ihre Lieblinge?

Was ist Ihnen wichtig, womit beschäftigen Sie sich, was bereichert Ihr Leben? Wir freuen uns, wenn auch Sie uns an Ihren Lieblingen teilhaben lassen! Das geht ganz einfach: Sie geben uns Bescheid – und die Redaktion meldet sich bei Ihnen.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Andrea Zöbl, Leitung Marketing & PR, Tel. +43 732 664871-2428, andrea.zoeb1@kem-gmbh.at



**med&tex medizinprodukte &
textilmanagement gmbh**

Römerstraße 1
A - 4600 Wels

Telefon: (+43) 07242/20 65 12-0
Fax: (+43) 07242/20 65 12-6555

Mail: office@medtex.at
Website: www.medtex.at

**Textile Vollversorgung –
Qualität & Service aus einer Hand!**

Heidemarie Pleschko Fotografie

med & tex
medizinprodukte & textilmanagement gmbh
ein unternehmen der kreuzschwestern, elisabethinen und franziskanerinnen

GRÜNBLICK.



**KOMPETENT, INDIVIDUELL, NACHHALTIG:
UNSER SERVICE FÜR BESSERES WOHNEN.
JETZT IN JEDER VKB-FILIALE.**

4020 Linz, Rudigierstraße 5-7
Telefon +43 732 76 37-0
www.vkb-bank.at

TEIL
MEINES
LEBENS.

VKB | BANK

