

DAS MAGAZIN DER KREUZSCHWESTERN



MAGDAS MAG MAN EBEN

Kann ein Sozialprojekt wirtschaftlich erfolgreich sein? Ja, kann es! Gabriela Sonnleitner zeigt es vor. **Seite 12**

AUFGEBEN? NIEMALS!

Seit 1996 organisiert Kreuzschwester Johanna Neururer aus Hochrum Hilfslieferungen zu den Ärmsten der Armen. **Seite 18**

SCHAU AUF DICH

Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz ist wichtig. Wie es gehen kann, beweisen zwei Kreuzschwestern-Betriebe. **Seite 20**

**KREUZSCHWESTERN-MITARBEITERIN GABRIELE BAYERSCHMIDT
BEWEIST IN DER SCHULE SHOWTALENT.**

*Eine
von uns*

SEITE 3



SR. MAGDALENA WALCHER (64)
sucht stets nach neuen Kraftquellen, um
daraus für den Alltag zu schöpfen.

Werdegang: Sr. Magdalena Walcher kommt aus der Steiermark und feierte mit 27 Jahren ihre Erstprofess. 13 Jahre lang lehrte sie in der Fachschule für Mode, zehn Jahre war sie in der Pfarrpastoral und danach neun Jahre in der Krankenseelsorge tätig. Heute ist sie Provinzassistentin im Provinzhaus in Wels und verantwortet die Regionen Steiermark/Kärnten und Slowenien. Augenblicke der Stille sind ihr genauso wichtig wie vertrauensvolle Begegnungen. Innere Einkehr findet sie etwa beim Wandern, wo sie die Schönheit der Natur genießt.

EDITORIAL

Welchen Weg möchten Sie gehen?

In unserer schnelllebigen Zeit sind immer mehr Menschen auf der Suche nach Sinn. Ein schwieriges Unterfangen zwischen Massenkonsum und dem ständigen Gebrauch des Handys – bei all dem geht doch irgendetwas verloren. Und es kostet Energie. Sicher sind Kontakte auch immer eine Kraftquelle, aber nur virtuell? Das wird zu wenig sein. Wenn mich nun jemand fragt „Wie finde ich eine Kraftquelle?“, habe ich keine Koordinaten, die man in sein Handy eingeben kann, um möglichst schnell ans Ziel zu gelangen. Ich brauche dazu eine gewisse Ruhe, um mich selbst wahrzunehmen und auch das innerste Bedürfnis, die eigene Sehnsucht zu erkennen. Das geht hinein bis tief in die Seele. Ich suche nach dieser Grundsehnsucht, versuche immer mehr mein Innerstes zu entfalten. Wenn ich diese Ressourcen, die ich in mir trage, entdecke, um immer mehr ich selber sein zu können, dann ist das ein Prozess. Das ist ein Weg, den ich bewusst gehe.

Aber genauso kann alles, was schön ist, so ein Weg zur Kraftquelle sein. Etwa eine wunderschöne Musik – ich höre gerne klassische, manche haben einen anderen Geschmack. Dieser Musik zu lauschen, sich wirklich einschwingen zu lassen, das gibt Kraft, ebenso die Natur und die simple Freude an einer Wiese, an einem Wald oder Blumen. Kraftquellen sind eben vielfältig und wahrscheinlich brauchen wir immer wieder andere. Dazu zählen auch Begegnungen mit Menschen, wo eine große Offenheit spürbar ist. Wir Kreuzschwwestern glauben, dass das Innerste des Menschen gottähnlich, also gut ist und dass jeder Mensch einen guten Kern hat, der Liebe ist. Und weitergedacht, dass jeder Mensch, der zu lieben vermag oder gut zu sein vermag, auch glücklich ist.

Das ist so ein Weg, wie ich immer wieder zu mir selber finde, zu dem was mich umgibt in der Welt, zu den Mitmenschen aber auch zu Gott. Diese Kraftquelle gilt es immer wieder für sich zu suchen und daraus für den Alltag zu schöpfen.

Wir gehen Weihnachten entgegen und feiern das Geschenk der Liebe in einem Kind. Ich wünsche Ihnen den Segen der bedingungslosen Zuwendung Gottes zum kommenden Fest und für das Jahr 2019!

Ihre *Sr. Magdalena Walcher*
Sr. Magdalena Walcher, Provinzassistentin

Das *Leben* in einem Satz

”

Verletzt nicht jeder, der die Würde eines anderen Menschen verletzt, in Wirklichkeit seine eigene Würde?

GERALD HÜTHER, HIRNFORSCHER
IN „WÜRDE - WAS UNS STARK MACHT ALS EINZELNE UND ALS GESELLSCHAFT“

In dieser Ausgabe

Seite 4

ÜBRIGENS...

Schwester Martina Mayr, wann haben Sie die Stärke zu heilen an sich entdeckt?

Seite 8

NEU GESTARTET

Einzigartig: Die Akademie Wels bietet eine Weiterbildung zur Pflege bei Cystischer Fibrose an.

Seite 10

VOLLTREFFER

Im „Haus für Familien“ in Mengkofen kneipen Kinder täglich.

Seite 16

SKIZZEN AUS DEM LEBEN

Die „Höhere Schule im Spital“ ermöglicht Jugendlichen den Schulbesuch im Krankenhaus.

Seite 19

SISTER'S LIFE

Ein offenes, humorvolles Gespräch mit Schwester Eva Maria über Tattoos und aussterbende Arten.

Seite 23

LAUTER LIEBLINGE

NMS-Direktor und Moderator Günter Berger stellt Herzensangelegenheiten vor.

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: Inez Ardel. Autorinnen in dieser Ausgabe: Inez Ardel, Susanne Niemeyer. Artdirektion, Layout, Grafik: Markus Pointecker, Hedwig Imlinger. Titelbild: Regina Hahn/Mondelli Studio. Druck: PrintOn, Johann Seiberl, 3382 Loosdorf. Auflage: 10.070 Stück



Die ganze Welt ist eine Bühne. Bei Latein-Professorin und Laien-Darstellerin Gabriele Bayerschmidt ist das wörtlich zu nehmen. Im bayerischen Theodosius-Florentini Gymnasium leitet sie auch die Theatergruppe.

Eine
von uns

Showtalent gefragt

Gabriele Bayerschmidt (58) lehrt am Theodosius-Florentini Gymnasium der Kreuzschwestern in Gemünden. Im Sommer wechselt sie alljährlich ins Schauspielfach.

Vorhang auf! Im zweiten Akt der Komödie „Außer Kontrolle“ bei den Scherensburger Festspielen tritt eine Frau im Negligé auf. Oh, là, là! Wird die Politiker-gattin Frau Standfest die Affäre ihres Mannes aufdecken? „Tja, so in Unterwäsche auf der Bühne zu stehen, das muss man sich auch erst mal trauen“, erzählt Darstellerin Gabriele Bayerschmidt. Dass sie auf einer „Bühne“ steht und man ihr zuhört, ist die Lateinprofessorin am Theodosius-Florentini Gymnasium in Gemünden allerdings gewöhnt. Und da gibt es ja auch einige Parallelen zwischen Schule und Schauspiel, findet die 58-Jährige. „Man spielt auch im Unterricht Theater. Manchmal muss man die Strenge sein“, schmunzelt sie. Aber das Theaterspielen helfe auch deshalb beim Unterrichten, weil man keine Hemmungen mehr habe, etwas vorzuführen oder einfach eine Szene dazu zu machen. Sie selbst spielt schon seit der 9. Klasse Theater. Nach dem Abitur pausierte sie und sang in verschiedenen Chören.

Über eine Statistenrolle kam sie 2004 wieder auf den Geschmack und lebt ihre zweite Berufung als Entertainerin voll aus. Mittlerweile tut sie das auch als Leiterin der Theatergruppe in ihrer Schule und entdeckt ganz neue Möglichkeiten mit SchülerInnen zu arbeiten – ganz ohne Notendruck. „Hier bin ich nicht die Lehrerin, sondern die Kinder und ich erarbeiten gemeinsam ein Theaterstück“, reflektiert die Oberstudienrätin. Dass man von „Soft Skill“-Fächern wie dem Theaterspielen an der Schule profitiert, davon ist sie überzeugt. „Es darf einem nichts peinlich sein, man bekommt Selbstvertrauen und es ist schön, das den Kindern weitergeben zu können.“ Und vielleicht steigt auch das Verständnis für Prüfungsangst, wenn man selbst das Lampenfieber kennengelernt hat? „Definitiv! Ich spüre dieses Kribbeln immer ab der Generalprobe. Aber die Aufregung gehört dazu, sie mobilisiert Energien – sowohl auf der Bühne als auch in der Schule.“

Vorwärts mit Empathie und Wissensdurst

Nach dem Eintritt in den Orden der Kreuzschwestern entschied sich Schwester Martina Mayr für ihre zweite Berufung: Krankenschwester. Als Provinzrätin und Mitglied des Aufsichtsrats des Klinikums Wels-Grieskirchen hat sie heute leitende Funktionen inne. Ihr Wissen gibt sie gerne an Mitschwestern und KollegInnen weiter.

Seit 2013 sind Sie Provinzrätin für die Region Oberösterreich und Salzburg. Was sind Ihre Aufgaben?

Erstrangig Sorge ich als Provinzrätin für die Schwestern. Meine Arbeit besteht darin, mit ihnen und den Oberinnen Kontakt zu halten. Ich werde konsultiert, wenn eine Schwester krank ist, länger ausfällt oder eine Ortsveränderung ansteht. Die Wertschätzung unseren älteren Schwestern gegenüber ist mir besonders wichtig und dass auf ihre Wünsche und Bedürfnisse bestmöglich eingegangen wird. Meine großen beruflichen Themen sind Gesundheit und Soziales, darin liegt auch meine Stärke, die ich hier sehr gut einsetzen kann.

Sie haben auch einen Lehrgang für leitendes Pflegepersonal absolviert, waren lange Pflegedirektorin im Krankenhaus Sierning: Wann haben Sie diese Stärke zu heilen erstmals an sich selbst entdeckt?

Als ich Kind war, haben meine Eltern einen Bettler bei uns aufgenommen und ich habe meiner Mutter bei der Pflege geholfen. Ab diesem Zeitpunkt habe ich bemerkt, dass das Helfen und die Verantwortung für einen hilfsbedürftigen Menschen eine Erfüllung im Leben ist. Beruflich habe ich es mir vorerst aber noch nicht ganz zugetraut. Erst nach meinem Eintritt in den Orden zu den Kreuzschwestern habe

ich mich nach einem Praktikum im Krankenhaus Wels dafür entschieden, die Ausbildung für die allgemeine Krankenpflege zu absolvieren.

Was ist Ihnen in Ihrer leitenden Funktion besonders wichtig?

Mir ist es wichtig, dass es den MitarbeiterInnen gut geht, sie zu motivieren und darin zu unterstützen, selbstständig zu arbeiten und ihre Berufung zu leben. Ich habe in meiner gesamten beruflichen Laufbahn immer gerne etwas dazugelernt und nie aufgehört mich weiterzuentwickeln. Das versuche ich auch weiterzugeben. Es gibt viele Veränderungen in der Pflege, da muss man mit der Zeit gehen. Mein Wunsch an pflegende Personen ist, dass sie einen klinischen Blick erlernen, aber auch spüren, was die PatientInnen brauchen.

Im Endeffekt sind es stets die Kranken, die davon profitieren, wenn wir medizinisch und pflegerisch etwas dazulernen. Zu sehen, dass dann die PatientInnen ihrerseits wieder Fortschritte machen, das bereitet große Freude.

Welche Fähigkeiten braucht jemand, der im Krankenhaus in Ihre Fußstapfen treten möchte?

Ich empfehle den Menschen in seiner Ganzheit zu sehen. Welche Bedürfnisse hat er spiritueller, aber auch psychischer, physischer und sozial gesehen? Es

braucht Empathie, Interesse und die Liebe zum Menschen – neben dem professionellen Wissen und der Weiterbildung. Aber auch Kontaktfreudigkeit, Einsatzbereitschaft, Teamfähigkeit und Durchsetzungsvermögen sind wichtig.

Welche Werte der Kreuzschwestern sind in der Pflege zentral?

Ganz klar: Wertschätzung, Achtsamkeit und die Würde des Menschen zu wahren. ◀

Nachgefragt:

Schwester Martina (63)

Schwester Martina Mayr hat seit ihrer Kindheit einen „Blick für Menschen“, besonders auch für die Kranken. Die diplomierte Krankenschwester absolvierte einen Lehrgang für leitendes Pflegepersonal, von 1997 bis 2013 war sie Pflegedirektorin im Krankenhaus Sierning. Sie hat nie aufgehört sich weiterzubilden und noch mehr Wissen zu erlangen, um sich ihren Aufgaben bestmöglich zu widmen. Mit ihrer offenen, neugierigen Art ist die Provinzrätin auch eine Bereicherung für den Aufsichtsrat des Klinikums Wels-Grieskirchen.



„Im Endeffekt sind es stets die Kranken, die davon profitieren, wenn wir medizinisch und pflegerisch etwas dazulernen.“

Sr. Martina Mayr, Provinzrätin

Kurz + gut

Ohren auf

Bei ihren Liveauftritten begeistern die zehn MusikerInnen von „Mundwerk“ laufend neue Fans. Viele Songs der Band des Pius-Instituts der Kreuzschwestern stammen aus eigener Feder. Die CD „Barrierefrei“ ist für 13,00 Euro über die Mundwerk-Webseite erhältlich.



Gut gelaufen

Für einen guten Zweck gingen die SchülerInnen der Kreuzschwestern-NMS Steyr beim „Godn-Lauf“ ins Rennen. Die erzielten 4.000 Euro kamen zwei Kindern zugute, die an Cystischer Fibrose leiden. Schuldirektor Günter Berger ist stolz auf seine LäuferInnen und bedankt sich bei allen für die tatkräftige Unterstützung.



Mehr als nur dabei sein

Die MitarbeiterInnen der Privatklinik der Kreuzschwestern in Graz zeigten starke Präsenz beim Businesslauf. Beim Nordic Walking machte das Team der Physiotherapeutinnen den 3. Platz. „Es ist schön, wie sich das persönliche Engagement für die eigene Gesundheit mit der betrieblichen Gesundheitsförderung verbindet“, so der Leiter der Stationsärzte, Georg Reiser.

DREI FRAGEN AN ELISABETH HÖLLHUMER

Selbstbestimmt die Welt erfahren

Die Geschäftsführerin des Theresienguts über den Mut zum Risiko und gelebte Inklusion.

1. Welches Konzept steckt hinter dem Theresiengut?

Das Theresiengut ist eine Einrichtung für Erwachsene mit Beeinträchtigung. Hier im Haus bieten wir Wohnen und Arbeiten für Menschen, die nicht am ersten Arbeitsmarkt arbeiten können oder wollen. Hinter all dem steht als pädagogisches Konzept das Prinzip der Selbstbestimmung. Die Menschen, die hier leben, können ein selbstbestimmtes Leben führen und bekommen die Hilfe, die sie brauchen. Alles andere, was sie selbst bewältigen können, machen sie auch selbst.

2. Sie sind seit zehn Jahren Geschäftsführerin und haben viel zur Entwicklung des Theresienguts beigetragen. Worauf sind Sie besonders stolz?

Besonders stolz bin ich darauf, dass drei Personen aus dem Haus ausgezogen sind und eigenständig leben. Sie werden nur stundenweise begleitet und nicht in der vollbetreuten Form wie hier. Das war ein Meilenstein. Was wir den Menschen mitgeben, dass solche Schritte in der Entwicklung überhaupt möglich werden, ist, dass sie auch Fehler machen dürfen und wissen, dass das okay ist und dass man Mut zum Risiko braucht! Es muss nicht immer alles von vornherein perfekt sein, es darf auch einmal etwas passieren und man kann trotzdem weitermachen.

ZAHLEN, DATEN, FAKTEN

Angebote für Menschen mit Behinderung oder Beeinträchtigung

	MitarbeiterInnen*	KlientInnen*
Pius-Institut – Bruck an der Mur (Stmk) Sonderschule mit Internat (Wohnen) und Nachmittagsbetreuung für Menschen mit Behinderung im schulpflichtigen Alter. Für Erwachsene voll- oder teilbetreutes Wohnen sowie Arbeit in Werkstätten und Dienstleistungsbereichen.	120	164 56 SchülerInnen 72 erwachsene Menschen in der Beschäftigung 36 Erwachsene im Wohnen
Theresiengut – Linzer Pöstlingberg (OÖ) Bio-Bauernhof, auf dem volljährige Menschen mit geistiger Beeinträchtigung ein Zuhause und Beschäftigung finden (Gärtnerei, Hauswirtschaft, Kreativgruppe, Küche, Käserei, Landwirtschaft). Ab-Hof-Verkauf im hauseigenen Bio-Laden.	32	39 27 Wohnen und Arbeit 12 Arbeit

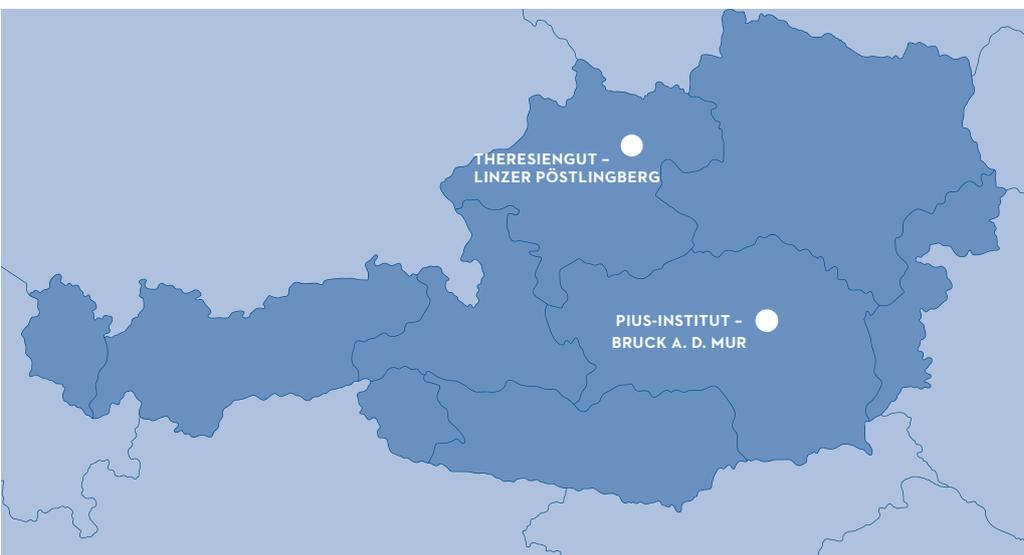
* Stand: September 2018. Zählung nach Köpfen.



Elisabeth Höllhumer ist seit zehn Jahren Geschäftsführerin des Theresienguts am Linzer Pöstlingberg. Mit den BewohnerInnen und MitarbeiterInnen lebt sie Inklusion. „Ich bin stolz darauf, dass die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen allen Bereichen und MitarbeiterInnen im Haus einen Platz findet.“
www.theresiengut.kreuzschwestern.at

3. Stichwort gelebte Inklusion: Wie wird die Einbindung der Klientinnen und Klienten in die regionale Gemeinschaft gefördert?

Zum einen gehen sie außer Haus schnuppern, suchen sich einen Betrieb, wo sie mitarbeiten. Eine Klientin hat einmal in der Küche der Kreuzschwestern gearbeitet. Alles was geht, wird außerhalb wahrgenommen, auch die Therapien. Zum anderen gibt es eine Kooperation mit der Pfarre und wir werden auch zu Veranstaltungen in andere Einrichtungen und Vereine eingeladen. Außerdem kochen wir für den Kindergarten Pöstlingberg und die Kinder laden wir dann auch zu uns ein. Sie kommen beispielsweise zum Adventmarkt, der heuer von 30. November bis 2. Dezember stattfindet.



Geehrt + gefeiert



Zehnter Geburtstag

Die Anton Bruckner International School – ursprünglich Lisa junior – ist Oberösterreichs einzige international zertifizierte Volksschule. Sie bietet seit zehn Jahren eine englischsprachige und ganzheitliche Ausbildung an. Seit 2015 wird sie vom Schulverein der Kreuzschwestern betrieben.



Staatspreis für Klinikum

Das Klinikum Wels-Grieskirchen wurde mit dem Sonderpreis „Bestes familienfreundliches Employer Branding“ ausgezeichnet. Bundesministerin Juliane Bogner-Strauß (li.) und Jakob Schönherr, gratulieren Julia Stierberger (2. v.l.) und Katharina Kögler (3. v.l.) zur Auszeichnung.



Hurra, 60 Jahr'!

Vor 60 Jahren gründeten die Kreuzschwestern ihren Standort in Gemünden, an dem seitdem zahlreiche Bildungseinrichtungen entstanden sind. Dieses Jubiläum wurde bei einem großen Schulfest gefeiert.

Fotos: Eva Brandstötter, beige stellt (ó)

ICH UND mein Werk



Moderne Krippenfiguren

Wenn man Stefan Egger fragt, aus welchem Holz „seine“ Mutter Maria gemacht ist, muss er schmunzeln: „Diesmal habe ich Lindenholz gewählt.“ Passend zur Weihnachtszeit hat sich der Tiroler für seine Ausstellung am „Krippenpersonal“ versucht. Die 12 bis 15 Zentimeter großen Figuren hat er modern gestaltet. Der Bildhauer kam bereits in frühester Kindheit durch den Großvater mit dem lebendigen Werkstoff Holz in Berührung.

Im Rahmen des Weihnachtsbasars in der Privatklinik Hochrum der Kreuzschwestern findet am 8. und 9. Dezember eine Ausstellung von Stefan Egger statt. Die eigens für diese Veranstaltung entstandenen Skulpturen sind käuflich zu erwerben.

Der gebürtig aus Hall stammende Stefan Egger (43) ist gelernter Tischler.

Neben dem eigenen Kunstschaffen unterrichtet der ausgebildete Bildhauer in der Schnitzschule Geisler-Moroder in Elbigenalb.



NEU GESTARTET

Verhaltensänderung inklusive

Gemeinsam mit der CF-Hilfe Oberösterreich hat die Akademie Wels die erste Weiterbildung im deutschsprachigen Raum zur Pflege bei Cystischer Fibrose angeboten.

Cystische Fibrose (CF), auch Mukoviszidose, ist die häufigste vererbte Stoffwechselerkrankung in Österreich. Durch ein defektes Gen verklebt zäher Schleim die Lunge und verstopft die Bauchspeicheldrüse, was sowohl Atmung als auch Verdauung beeinträchtigt und Lebensqualität und -erwartung einschränkt.

„Meine Tochter ist heute 27 Jahre alt und bei ihrer Geburt war unsicher, ob sie jemals die Matura machen würde“, erzählt Elisabeth Jodlbauer-Riegler von der CF-Hilfe Oberösterreich. Heute werden CF-PatientInnen 60 Jahre und älter. Allein diese Tatsache bedingt, dass sich in der Behandlung der Krankheit und auch im Umgang mit CF-PatientInnen und ihren Eltern einiges verändern muss. „Um den Betroffenen ein normales Aufwachsen zu ermöglichen“, so die Interessensvertreterin, sei es besonders wichtig, auch die Kommunikation der Pflegenden ins Visier zu nehmen. „Nicht nur die fachliche Qualifikation des Personals ist essenziell, sondern auch das Gespräch auf Augenhöhe.“ Gemeinsam mit Primar Franz Eitelberger vom Klinikum Wels-Grieskirchen suchte sie nach einem strukturellen Partner für das Programm und wurde bei der

Akademie Wels fündig. Der Switch von der lebensbedrohenden zur chronischen Erkrankung machte die Weiterbildung besonders dringlich. Die Resonanz war groß: 16 Teilnehmende aus ganz Österreich waren beim ersten Durchgang dabei. „Diese Weiterbildung, die übrigens einzigartig im deutschsprachigen Raum ist, schafft eine Verhaltensänderung. Die Teilnehmenden reifen gemeinsam in eine neue Expertenrolle hinein“, so Pia Hofmann, Geschäftsführerin der Akademie Wels. „So können alte Überzeugungen losgelassen werden und man geht mit einem neuen Mindset hinaus.“ Neben der fachlichen Weiterbildung in puncto Therapieformen oder spezialisierter medizinischer Betreuung, besuchen die teilnehmenden Health Care Professionals auch Kommunikations- und Rhetoriktrainings und absolvieren Praktika in für sie neuen Bereichen. ◀



Cystische Fibrose ist heute nicht mehr lebensbedrohend. Elisabeth Jodlbauer-Riegler ist selbst betroffene Mutter: „Es geht um das gute Leben mit der Diagnose.“



Ein Tag im Leben von Dragana Glisic

Der Bogen des Arbeitsbereiches von Dragana Glisic ist weit gespannt: Von der Transport-Organisation über Visiten, Pflegeplanung und Dokumentation bis hin zur aktiven Mithilfe im Pflegebereich reicht ihr Wirkungsfeld. Wir haben die Bereichsleiterin in der Grazer Alten- und Pflegeeinrichtung Annaheim der Kreuzschwestern einen Tag lang begleitet.

7.00 Uhr

Frühmorgens startet Dragana Glisic ihren Arbeitstag mit der Dienstübergabe. Danach erfolgt die Ablaufplanung für den ganzen Tag im Haus.



10.30 Uhr

Für Frau Glisic

ist es selbstverständlich, die BewohnerInnen zur Heiligen Messe in die hauseigene Kapelle zu begleiten. Sie unterstützt ihre Schützlinge auch bei der Teilnahme an diversen Festen, Konzerten und anderen Aktivitäten.



9.00 Uhr

Seit 25 Jahren ist die 51-Jährige bereits im Annaheim tätig. Die diplomierte Krankenschwester ist auch dafür verantwortlich, dass die Medikamente der BewohnerInnen in ihrem Bereich organisiert, einsortiert, portionsweise vorbereitet und verabreicht werden. Das machen alle vier Bereichsleitungen des Annaheimes so.



12.00 Uhr

Mehrmals täglich

hilft Dragana den BewohnerInnen beim Essen. Diese zeitintensive, empathische Tätigkeit im Berufsalltag von Frau Glisic meistert sie stets mit großer Hingabe.



14.30 Uhr

Essenziell sind die Dienstübergaben der Pflege, die regelmäßig über den Tag verteilt stattfinden. Dragana Glisic weiß, dass ein permanenter Informationsaustausch zwischen der Heimleiterin Schwester Christa Maria und der Pflege notwendig ist, um bestmöglich und kontinuierlich das gemeinsame Ziel erreichen zu können. Und das ist die Zufriedenheit der BewohnerInnen.

Kinder, so geht Kneipp!

Kneipp-Kindergärten lehren spielerisch die Grundlagen einer natürlichen Lebensweise. Das beginnt – typisch für Kneipp – im Wasser, was Kindern besonders viel Spaß macht. Vor allem dann, wenn bei Minusgraden „Tau gelaufen“ wird.



Wer jung bleiben will, muss früh damit anfangen – das könnte das Motto der Kindertagesstätte „Haus für Familien“ im bayerischen Mengkofen sein. Die Einrichtung der Kreuzschwestern ist ein Kneipp-Kindergarten. Kneippen, das wissen hier schon die Allerjüngsten, ist nicht nur für ältere Semester gut. Wenn bei minus 10 Grad Celsius die Schuhe und Socken ausgezogen werden und Taulaufen im Kindergarten ansteht, ist man schon mittendrin. „Anfangs gab es schon skeptische Eltern, die Angst vor Erfrierungen hatten“, erzählt Manuela Drexler, Leiterin des „Hauses für Familien“. Aber als sie dann selbst gekneippt haben, waren alle Zweifel beseitigt. Und die Kinder sind sowieso immer mit Feuereifer dabei und „juchizen“ vor Vergnügen, so die Pädagogin. „Das Gefühl für die Natur, das Leben mit den Jahreszeiten und ein Bewusstsein für unsere Umwelt: all das war früher für uns selbstverständlich, ist vielen jedoch abhandengekommen“, sagt sie. In der zertifizierten Kneippeinrichtung in Mengkofen lernen Kinder die Grundlagen für ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur von Anfang an.

Fünf Elemente

Das pädagogische Konzept ruht auf den fünf Säulen, die Pfarrer Sebastian Kneipp propagiert hat: Wasser, (Heil-)

Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Lebensordnung. Diese Philosophie passt auch ideal in die moderne Pädagogik der Einrichtung der Kreuzschwestern. „Unsere Kinder sind wesentlich seltener krank. Taulaufen, gesunde Ernährung und Wassergüsse prägen den Alltag und fördern das Immunsystem, wobei Wassertreten nur ein Bruchteil ist“, schickt Drexler voraus. In der „Apotheke Gottes“ auf der Blumenwiese entdecken die Kinder Kräuterheilkunde, stellen Cremes, Öle und Tees her. Neben Yoga

werden immer wieder neue Sportarten getestet. Kulinarische Neugierde befriedigen sie beim Kochen im Kindergarten und der Krippe. Regelmäßige Besuche in der Klosterküche runden dieses Angebot ab. Über allem steht jedoch ein Ziel: das glückliche Kind! „Wir sehen Kinder nicht als Leistungsträger für die Gesellschaft, die man in ein Schema presst“, betont Drexler. Den besten Beweis liefern die Kinder selbst. Sie haben eine Mordsgaudi – ob im Stall, Garten oder in der Küche. ◀



„Wir sehen Kinder nicht als Leistungsträger.“

Manuela Drexler (56), Leiterin des „Hauses für Familien“

Kneipp für Kids

Kindergarten und -krippe der Kreuzschwestern im bayerischen Mengkofen sind seit 2015 zertifizierte Kneippeinrichtungen. „Die Kinder lernen spielerisch die Grundlagen einer gesunden und naturgemäßen Lebensweise, um auf Dauer verantwortungsbewusst mit ihrer Gesundheit umzugehen“, erklärt Leiterin Manuela Drexler. Die Kindergarten- und -krippenpädagogInnen sind alle auch GesundheitspädagogInnen mit einer speziellen Kneipp-Ausbildung.

Neue Wege gehen - Was steht bei Ihnen an?



Silva Plank,
Leitung der kardiologischen Ambulanz,
Klinikum Wels-Grieskirchen

Keine Angst vor Konflikten

Ich bin mit 53 Jahren in einem Alter, in dem die Kinder außer Haus sind und ich privat, aber auch beruflich einige Veränderungen erlebe. Man reflektiert, sieht auch die Dinge, mit denen man nicht immer ganz zufrieden ist. Von der Teilnahme am Curriculum habe ich mir erhofft, in diese Richtung einen Rat zu bekommen. Und das hat sich auch eingestellt. Vor jedem Seminar hatte ich eine innere Frage und sie ist mir jedes Mal beantwortet worden. Wie kommt es zu einer Veränderung? Das geht nur, wenn ich den Konflikt oder die Sache, die mich beschäftigt, einmal aus einer anderen Sicht sehe. Was bewegt mich? Was will ich für mich selber, aber auch für meine Familie oder im Beruf besser machen? Dabei hat mir die Gruppe sehr geholfen. Wir sind alle sehr unterschiedlich, haben viele gute Gespräche geführt, gelacht und diskutiert. Ich habe hier einen anderen Weg gelernt, in Konflikte reinzugehen. Früher habe ich harsch und manchmal hart reagiert. Aber es geht auch anders. Ich weiß jetzt, dass ich zuallererst einmal Ruhe bewahren und für mich und andere den richtigen Zeitpunkt abwarten soll. Dann überfällt man andere nicht gleich in der Emotion.



Carsten Klafke,
Stellvertreter des Schulleiters, Theodosius-
Florentini-Schule der Kreuzschwestern Gemünden

Es geht ohne Planierraupe

Die neuen Wege des Curriculums, das sind keine neuen Wege, die unter Aufbietung großer Baumaßnahmen mit der Planierraupe durch ein intaktes Ökosystem geschlagen werden müssen – eher im Gegenteil. Die neuen Wege entstehen, wenn wir die gewohnten Wege unseres Lebens- und Arbeitsumfeldes mit frischem Blick gehen. Neue Wege, die entstehen in mir, wenn ich versuche in Einklang zu kommen mit mir selbst, mit meiner Umwelt, mit meiner Spiritualität und meinem Gegenüber. Neue Wege tun sich auf, wenn ich Handlungsspielräume in meinem Verantwortungsbereich nutze, um meinen alltäglichen Wegen eine neue, verantwortungsvolle Prägung zu geben. Bisher sind für mich durch die Impulse der Referenten und vor allem auch durch die Gespräche mit KurskollegInnen, die teilweise aus ganz anderen Arbeitsbereichen kommen, solche neuen Wege sichtbar geworden. Die Module des Curriculums waren für mich jedes für sich eine Bereicherung und haben meinen Blick auf jeweils verschiedene Quellen und Ressourcen gelenkt (Natur, Mitmenschen, Gott), die wertvoll für meine weiteren Wege sind.



Petra Schuritz
Bereichsleitung St. Maria,
Kreuzschwestern Linz

Raus aus der Komfortzone!

Neue Wege gehen bedeutet für mich etwas zu lernen und auch ein Stück weit gedanklich ins Ungewisse zu gehen. Durch das Kreuzschwestern-Curriculum ist mir bewusst geworden, dass man auch neue Wege gehen kann, wenn man das Ziel noch nicht kennt. Es führen viele Wege „nach Rom“. In dem man denselben dann öfters geht, sieht man immer mehr die Kleinigkeiten, die den Weg ausmachen. Zu begreifen, was einem alles erst bewusst wird, wenn man die Komfortzone verlässt, war für mich eine sehr schöne Erfahrung. Durch die Begegnungen während des Curriculums haben sich bei mir einige Themenfelder aufgetan, die mich nachhaltig beschäftigen und berühren. Ich denke wieder einmal über den Luxus nach, in dem wir leben, wenn auf einer Straßenseite ein Obdachloser steht und um etwas Kleingeld bittet, und auf der anderen Straßenseite ein Hotel-Page einem Fahrgast die Autotür aufmacht. Untrennbar mit dem Überfluss verbunden ist auch das Thema Müll! Mülltrennung – muss das sein? Wie lange ist noch Platz für den Müll? Wo kann ich meinen Beitrag leisten? Hier ist der neue Weg unausweichlich.

magdas mag man eben

Die Caritas realisiert unter der Dachmarke *magdas* Social Business-Projekte. *magdas* Hotel ist eines davon. Geschäftsführerin Gabriela Sonnleitner hat auf einer „virtuellen“ Tour durch das Hotel erzählt, wie ein Sozialprojekt wirtschaftlich erfolgreich sein kann.

Social“ und „Business“, das sind doch a priori Widersprüche, könnte man meinen. „Aber wir beweisen das Gegenteil“, sagt Gabriela Sonnleitner mit fester Stimme. Die Geschäftsführerin der Caritas Services GmbH, zu der auch *magdas* Hotel zählt, empfängt uns in der Lobby, wo alle Gäste ihren Aufenthalt im *magdas* starten. „Wir sind zutiefst überzeugt, dass es eine normale Geschichte ist, dass wir auch in Business-Betrieben Menschen Chancen geben, die auf den ersten Blick nicht ganz fit für den Arbeitsmarkt sind.“

Begonnen hat die Erfolgsgeschichte damit, dass die Caritas bemerkte, dass arbeitswillige Leute trotz positivem Asylbescheid keine Jobs fanden. „Weil die österreichischen Unternehmer zu sehr auf die Defizite der Arbeitnehmer schauen und nicht darauf, was sie können und wie sie damit den Betrieb bereichern“, erläutert die Geschäftsführerin. Damit entstand 2012 die Idee zur *magdas* Gruppe, deren Projekte sich wirtschaftlich selbst tragen. Und deren oberstes Unternehmensziel bleibt die Lösung eines sozialen Problems: Es geht um Selbstbestimmung und darum, langzeitarbeitslosen Personen, Menschen mit Behinderung oder mit Fluchthintergrund den Zugang zum Arbeitsmarkt zu ermöglichen.

Für letztere Zielgruppe schien das geeignete Business die Hotellerie zu sein. Als ideale Location wurde ein ehemaliges Seniorenhaus gefunden. „Weil es von der Struktur her genau einem Hotel entspricht. Wir haben angefangen, dieses Haus im 2. Bezirk in ein Hotel zu verwandeln. Wir hatten außer einem Kredit der Caritas von 1,5 Millionen Euro nicht viel Geld – aber viel Kreativität“, erinnert sich Sonnleitner zurück. Es wurde einfach mit dem gearbeitet, was da war. „Das nennt sich Upcycling-Stil. Das Haus ist aus den 70er Jahren und war voller Vintage-Schätze. Diese haben wir mit Hilfe eines tollen Architektur-Teams zu einem neuen Design zusammengestellt. 2015 wurden wir sogar mit dem österreichischen Staatspreis für Design ausgezeichnet.“

Die ganze Welt ist vertreten

Heute, mehr als drei Jahre nach der Gründung, arbeiten im *magdas* Menschen aus bis zu 20 verschiedenen Nationen. „Momentan sind viele aus Syrien, Afghanistan, aber auch aus verschiedenen afrikanischen Ländern und Tschetschenien bei uns. Wir sind ein sehr internationales Team. Man hat so das Gefühl, die ganze Welt arbeitet im *magdas*.“ Das Hotel mit sozialem Mehrwert ist ein Ort, an dem Menschen mit Flucht- und Migrationshintergrund BesucherInnen aus aller Welt empfangen. „Unsere Gäste geben uns viel gutes Feedback. Wir sind ein gemütlicher bunter Ort, der für viele eine Anziehungskraft besitzt. Wenn jemand pures Leben sucht, dann ist er bei uns richtig.“

Verklärte Multikulti-Romantik? Mitnichten! Denn es gibt auch hier einige Herausforderungen. „Natürlich, aber in jedem Team, wo Menschen zusammenarbeiten, gibt es die, denn wir sind alle unterschiedlich. Das nimmt zu, wenn man von verschiedenen Kulturen geprägt wird“, so Sonnleitner, die das aber prinzipiell als Bereicherung sieht.





Was magdas lehrt

Ob sich das, was da im Kleinen funktioniert auch auf einen größeren Kosmos umlegen ließe? Sonnleitner antwortet: „Ja sicher! Es gibt genauso Krisen, ist manchmal schwierig und dann wieder wunderbar. Wir sind nicht der Himmel auf Erden. Wir sind nur die Erde, wo Menschen leben und es verschiedene Ansichten gibt. Das muss man manchmal austreten und diese Unterschiedlichkeit aushalten. Wir sind ein Ort, wo wir uns gegenseitig um uns bemühen. Wir zeigen vor, wie es geht. Und es geht.“ ◀

Oben: Mitarbeiter Fatty in seinem Revier, der Hotelküche.

Rechts: „Wir sind ein Ort, wo wir uns gegenseitig um uns bemühen. Wir zeigen vor, wie es geht. Und es geht“, sagt magdas-Geschäftsführerin Gabriela Sonnleitner.





SPIRITUELLES FITNESSCENTER

Meditativ tanzen

Um eine gemeinsame und eigene Mitte zu finden. Um innerlich zur Ruhe zu kommen, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Um die Verbundenheit miteinander und mit Gott zu spüren, aber auch um die Schönheit von Musik und Bewegung zum Ausdruck zu bringen; das ist für mich persönlich die Wirkung im meditativen Tanz. Gemeinsam um die Mitte zu tanzen führt mich in die Tiefe zu mir selbst und lehrt mich Achtsamkeit.

1 Wenn Tanz Spiritualität erlebbar macht

Der meditative Tanz ist eine Form der Spiritualität, die ermöglicht, wie auch im kontemplativen Gebet, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und im Einklang mit dem eigenen Körper zu sein. Die tragende und inspirierende Musik führt mich zur inneren Gelassenheit und tiefem Frieden. Meditativer Tanz wirkt heilend und heilsam. Man tanzt miteinander. Man meditiert miteinander. Ziel ist es, in die Ruhe und in die Tiefe zu sich selbst zu führen. Der Tanz wird zur Quelle, aus der Kraft und Freude entspringt. Er ist eine Kraftquelle, die ich für mich erfahren darf, auch in Verbindung mit den Körperhaltungen des Qigong Yangsheng, die sich in den Bewegungen und Choreografien der Tänze wiederfinden. In den Riten hat der Tanz eine heilende Wirkung für Leib und Seele. Seit 30 Jahren tanzen Frauen jeden Mittwoch im Kloster der Kreuzschwestern in Gemünden am Main. Ihnen ist der gemeinsame Abend ein wichtiger Baustein in ihrem spirituellen Leben.

2 Die Gruppe trägt durch den Kreistanz

Getanzt wird in Kreisform, in strukturierten Formen oder in Choreografien. Die sich stets wiederholenden Schrittfolgen, über die man sich irgendwann keine Gedanken mehr macht, die man richtiggehend verinnerlicht, führen in die Tiefe. Durch die Gruppe fühle ich mich als Tänzerin getragen und

in Verbindung. Im Tanz spricht der Körper die Sprache der Seele. So können wir ausdrücken, was sonst schwer in Worte zu fassen ist. All das erfolgt in absoluter Stille. Da ist nichts Störendes, nichts was ablenkt. Und die Musik verbindet, lässt uns eins sein, gibt uns Stütze. Diese Struktur, die die Musik vorzugeben vermag, führt schließlich in die eigene Mitte und in das gemeinsame Erleben.

3 Von der Achtsamkeit für den eigenen Körper

Von den Derwischen, asketische Mönche des heutigen Mevlevi-Ordens, zu dessen Riten Musik und rhythmische Tänze gehören, kennt man den Tanz als spirituelle Reise des Menschen, um der Wahrheit zu begegnen und zur Vollkommenheit zu gelangen. Der meditative Tanz im Christentum wurde 1976 von Ballettmeister und Choreograf Professor Bernhard Wosien als „sakraler Tanz“ („sacred dance“) entwickelt, aus dem schweigenden Gebet, dem Schreiten in der Stille heraus. Meditativer Tanz hat viel mit Achtsamkeit zu tun: Ich komme zur Ruhe, bekomme ein besseres Körperbewusstsein, finde zur Entspannung, zur inneren Harmonie. Das Tanzen um die gemeinsame Mitte ist seit Urzeiten Symbol für die Beziehung des Menschen zur ewigen Ordnung des Lebens – zu Gott. Augustinus lehrt uns für das Leben: „O Mensch lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen!“ ◀

Es geht auch anders

Das Leben spielt oft nicht wie gewollt. Damit muss man klarkommen und einen Plan B haben. Er ist vielleicht sogar die bessere Alternative.

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



Hoch lebe Plan B! Er führte viel zu lange ein Schattendasein. Plan B, das sind Patchworkfamilien. Camping in den Alpen statt Trecking in Mexiko. Balkon statt Garten, Ole statt Martin, Gummistiefel statt Flipflops. Schuldnerberater statt Wirtschaftsanwalt. Kaiserschmarren statt Palatschinken. Plan B ist die Antwort des Lebens, wenn das Leben nicht so spielt, wie ich es geplant hatte. Schokolade ist aus, nehmen Sie eine Maracuja. Muss nicht schlechter sein, ist nur anders.

Mir waren schon immer diese Coachs suspekt, die fragten, was ich in zehn Jahren tun will. Woher soll ich wissen, was das Leben so vorhat?

Ich gebe zu, ich schmiede gern Pläne. Das mag Sie jetzt überraschen. Ich denke, das liegt daran, dass ich viele Ideen habe. Es gibt einfach eine Menge interessanter Sachen auf der Welt. Aber dann beginnt es plötzlich zu regnen oder die Kündigung liegt auf dem Tisch, und ich kann mich grämen oder etwas anderes machen. Meistens mache ich was anderes. Manche sagen: „Du musst mal was durchhalten. Wer A sagt, muss auch B sagen.“ Erstens frage ich: „Warum eigentlich?“ Und zweitens glaube ich, dass man lernen kann, zu erkennen, wann eine Abzweigung die bessere Wahl ist.

Das Leben ist auf Lücke gebaut. Damit muss man klarkommen, und es ist sicher nicht die einfachste Übung. Wenn etwas nicht so klappt, wie man

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.

es sich gewünscht hat, dann kommt Frau Enttäuschung um die Ecke, und die ist ziemlich hartnäckig. Am besten, man streichelt ihr ein paarmal über den Pony und sagt: „Komm, ich zeig dir was Schönes.“ Und dann muss man eben gucken, wo was Schönes ist. Es gibt Vorbilder. Zum Beispiel Gott. Die halbe Bibel ist ein Plan B. Ich weiß, der Satz ist gewagt. Aber denken Sie ans Paradies. Das hatte Gott sich wahrscheinlich auch ganz anders vorgestellt. Dann kamen die Menschen, plünderten den Apfelbaum und vorbei war's mit dem Plan. Doch was dann kam, war nicht so schlecht. Auch draußen lässt sich's ganz gut leben. Oder denken Sie

an die Sintflut. Die ganze Menschheit wollte Gott vernichten. Sie kennen das, im größten Zorn versteigt man sich schon mal ein bisschen und verliert jedes Maß. Wir können nachlesen, wie Gott selbst seine Meinung änderte und versprach: „Das mache ich nicht wieder. Hier habt ihr einen Regenbogen, der sei das Siegel.“ Und schließlich natürlich Jesus: Dessen Laufbahn auf Erden war schnell beendet. Mag sein, dass er's geahnt hat, weil man als Aufwiegler immer gefährlich lebt. Aber geplant hatte er sein Ende am Kreuz doch sicher nicht.

Manche sagen: „Doch. Gott habe das alles genau so gewollt und vorherbestimmt.“ Glaube ich nicht. Ich glaube, all diese Geschichten zeigen, dass Gott ein Meister des Plans B ist.

Er kann aus dem größten Mist Gutes machen. Hoffnung siegt über Resignation. Mit Plan B kommt man durchs Leben. Weil es immer weitergeht. Weil es Verwandlung gibt.

Manche nennen das Auferstehung. ◀

So geht's:

„Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man was Schönes bauen.“ Das Leben ist eine Baustelle. Mach aus dem Turm eine Brücke, ein Traumschloss, ein Gartenhaus.



SKIZZEN AUS DEM LEBEN

Schule bringt Normalität

Für jugendliche LangzeitpatientInnen ist es besonders wichtig, schulisch am Ball zu bleiben. Die „Höhere Schule im Spital“ (HiS) der Kreuzschwestern erhöht die Chance, nach dem Krankenhaus nahtlos anzuknüpfen.

Am Boden Linoleum, an den Wänden großformatige, selbstgestaltete Plakate. Es herrscht eine Atmosphäre der Stille, wenn man den Korridor entlang geht, nur aus dem letzten Zimmer dringen Geräusche einer Unterhaltung. „Have a look at this text. It's called ‚electronic waste‘ – what is it about?“ Um einen quadratischen Tisch sitzen zwei Mädchen und lauschen einer Frau, die mit einem Buch vor ihnen steht. Es ist Direktorin Irene Wagner, die gerade zwei Langzeitpatientinnen unterrichtet. Willkommen in der Höheren Schule im Spital im Klinikum Wels-Grieskirchen! „Linda* and Sarah*, please continue to read through the text“, weist Wagner

ihre Schülerinnen an, bevor sie – diesmal aber auf Deutsch – zu erzählen beginnt. „Bevor die HiS in Oberösterreich vom Schulverein der Kreuzschwestern und mir gegründet wurde, wurden Jugendliche der 9. bis 12./13. Schulstufe, also nach dem Pflichtschulalter, im Spital nicht unterrichtet. Zur Krankheit kam die Angst, den Anschluss in der Schule zu verlieren oder gar wiederholen zu müssen.“ Die meisten der rund 90 betroffenen Jugendlichen sind wegen psychiatrischer oder psychosomatischer Erkrankungen in Behandlung. „Das nimmt zu. Jedes Jahr kommt ein neues Spital dazu, an dem SchülerInnen im Rahmen der HiS unterrichtet werden. Der Bedarf ist definitiv da.“

„Es geht mehr darum, was mich interessiert und es kann ausführlicher erklärt werden.“

Schülerin Linda (15)

Kinder wollen lernen

Derzeit kann Wagner auf einen Pool von 37 Lehrpersonen zugreifen. Diese unterrichten zusätzlich zu ihrer Unterrichtsverpflichtung in AHS, BHS und NMS in der HiS. „Für die KollegInnen und mich ist diese Situation etwas



Als Kunst-Pädagogin fördert Karin Tikal in der „Höheren Schule im Spital“ die Kreativität der Kinder und Jugendlichen. Sarah (16) und Linda (15) bereiten sich auf den Englisch-Unterricht vor.

Besonderes“, erzählt sie aus dem HiS-Alltag. „Es ist schön zu sehen, wie sehr die Kinder lernen wollen.“ Von den Lehrenden würden sie nicht nur dabei unterstützt werden, die Schule fortzusetzen. „Wir bieten ihnen hier ein Stück Normalität“, weiß Wagner. Im Gegensatz zur Krankenhausroutine ist Schule für die Kinder und Jugendlichen eine gewohnte Struktur. „Gewohntes – in unserem Fall Lehrpersonen und Unterricht – kann entlastend wirken.“ Unterrichtet wird je nach Konstitution der PatientInnen am Krankbett oder in den Unterrichtsräumlichkeiten. Die sehen eigentlich genauso aus wie in jeder Schule, nur wenn man genau hinsieht, lassen sich spitalsspezifische Details erkennen. Zum Beispiel ein Sauerstoff-Anschluss an der Wand.

Unterricht einmal anders

Linda (15) und Sarah (16) sind inzwischen fertig mit ihrer Aufgabe. Die beiden haben sich in der HiS kennengelernt. „Wir haben täglich vier Stun-

den Schule“, sagt Sarah, die seit vier Monaten hier ist und sich freut, in die nächste Schulstufe aufsteigen zu können. Von den HiS LehrerInnen wird sie in Französisch, Englisch und Mathematik unterrichtet. Neben den Prüfungsfächern haben die Kinder auch Musik-, Kunsttherapie und Kochen. Linda fällt auf, dass der Unterricht anders ist. „Es geht mehr darum, was mich interessiert und es kann ausführlicher erklärt werden.“ Gut finden die zwei, dass hier im kleinen Rahmen schnell Freundschaften entstehen. Das sieht auch Irene Wagner so: „Ich empfinde es als großen Bonus, dass wir Beziehungen mit den Kindern aufbauen können.“ „Frau Professor, können wir jetzt gehen?“, fragen die Teenager. Es ist Große Pause. Das wissen die Schülerinnen auch ohne Schulglocke.

(*Anmerkung: Namen der Schülerinnen von der Redaktion geändert.)



„Es ist schön zu sehen, wie sehr die Kinder lernen wollen. Wir bieten ihnen hier ein Stück Normalität.“

Irene Wagner, HiS-Direktorin



SISTERS ACT

Aufgeben? Niemals!

Seit 1996 organisiert Schwester
Johanna Neururer (73) Hilfslieferungen.
Der Radius ihres Wirkens reicht
mittlerweile bis Ghana.

Wo es etwas zu tun gibt, da ist Kreuzschwester Johanna Neururer aus Hochrum zu finden. Gerade ist sie dabei, mit HelferInnen einen LKW zu beladen. „Das Innsbrucker Hospiz wird übersiedelt und wir dürfen uns Matratzen, Decken, Bettwäsche und vieles mehr holen, das nicht mehr gebraucht wird.“ Die Fracht wird anschließend nach Lemberg in die Ukraine transportiert, wo sie sehr dringend benötigt wird. „Wir bringen den Bedürftigen alles, was sie brauchen“, sagt Schwester Johanna. Und das ist viel.

Aber zurück zum Anfang. 1996 lernte Schwester Johanna eine Frau in der Klinik Hochrum kennen, die vor ihrem Büro betete und ein orthodoxes Kreuzzeichen machte. Von Neugier angetrieben, kam sie mit ihr ins Gespräch, erfuhr einiges aus dem Herkunftsland der Frau – und prompt war der Grundstein für ihr erstes Engagement bei Straßenkindern in Südrussland gelegt. An ihrem Hilfswerk baute sie danach in Rumänien weiter, wo sie gemeinsam mit Einheimischen eine Schule renovierte. 2014 erteilte sie die Bitte, eine Ukraine-Hilfe zu gründen. So begann sie zu sammeln und Schritt für Schritt füllten sich die vielen LKW, die schließlich gut 1300 Kilometer ostwärts rollen sollten.

Mit Händen und Füßen

„Die größte Freude habe ich, dass so viele AsylwerberInnen helfen. Es ist ein gutes Miteinander und die Sprache

spielt keine Rolle. Notfalls reden wir mit Händen und Füßen“, fügt Schwester Johanna freudestrahlend hinzu. „2017 war ich in der Karwoche in Lemberg und Pater Petro zeigte mir, wie die Leute leben.“ Die Regierung tue nichts. „Die kann man zum Teufel schicken!“, sagt sie energisch. Natürlich wisse sie, dass sie nicht allen helfen könne. „Die letzte Verantwortung hat der Herrgott.“

Vergangenes Jahr bekam Schwester Johanna von Landeshauptmann Günther Platter das Verdienstkreuz des Landes Tirol für ihr außerordentliches soziales Engagement verliehen. Ihre langjährige Wegbegleiterin Ilse Baldauf hat dazu eine Anekdote parat: „Aufgrund ihrer bescheidenen Art war Schwester Johanna der Rummel um

ihre Person denkbar unangenehm. Sie hat ihn einzig deshalb ‚erduldet‘, weil sie dabei die Gelegenheit bekam, sich den Landeshauptmann ‚zu schnappen‘ (O-Ton Schwester Johanna), da ein neuer, großer Lagerraum für die vielen Sachspenden benötigt wurde. Den hat sie dann auch gleich bekommen.“ Es ist kaum zu glauben mit wieviel Kraft und Energie die 73-Jährige alles meistert. Überhaupt, da vor einem Jahr Epilepsie bei ihr diagnostiziert worden ist. „Ich hatte dann einen Bodyguard und Chauffeur, der mich zu den Terminen gebracht hat“, erzählt die Tirolerin, die sich nicht von ihren Zielen abbringen lässt. „So ist sie halt, unsere Sr. Johanna: sanft, aber unnachgiebig“, kommentiert Ilse Baldauf liebevoll. ◀



Schwester Johanna Neururer und ihr Team organisieren Hilfslieferungen von Tirol bis nach Afrika.

Schwester Eva Maria, wie hat es Sie erwischt?

Wir haben Schwester Eva Maria Ledwinka zum Gespräch gebeten. Es ergab sich ein offener Dialog über aussterbende Arten, Tattoos und was diese mit Schutzbedürfnis zu tun haben.

Die Ordensfrauen in Österreich werden von Jahr zu Jahr weniger. Gehören Sie zu einer „aussterbenden“ Spezies?

Vielleicht in der Form, wie wir entstanden sind schon. Aber es werden sich immer Frauen finden, die sich für ein Gemeinsames einsetzen und von Gott gerufen fühlen. Falls die Kreuzschwestern doch aussterben, kann ich nur sagen: Ich bin froh, dass es mich noch erwischt hat.

Wie hat es Sie denn „erwischt“?

Ich habe die Kreuzschwestern während meiner Schulzeit in Laxenburg kennengelernt. Die Schwestern haben nicht nur Musik, Geografie oder Deutsch unterrichtet, sondern Herzensbildung und eine große Offenheit vermittelt. Das hat mich fasziniert. Nach der Schule habe ich fünf Jahre als Kindergärtnerin gearbeitet, aber dieser Zug zu den Schwestern hin ist immer geblieben. Er ist schließlich so stark geworden, dass ich erkannte, das ist mein Weg.

Was ist das schönste am Klosterleben?

Die Highlights sind sicher das miteinander Beten und überhaupt das Gemeinschaftsleben. Was mir sehr gut tut, ist die Struktur hier. Wenn ich allein leben würde, würde ich die Gebetszeiten sicher nicht einhalten. Schon mit dem Aufstehen in der Früh gäbe es Probleme. Ich bin ein richtiger Morgenmuffel.

Mit welchem Gelübde haben Sie sich immer schwer getan?

Da muss ich jetzt wirklich überlegen. Vielleicht manchmal die Sache mit der Armut ... Ich kann mir nicht mehr alles kaufen. Am Anfang war es schwer, diese Unabhängigkeit aufzugeben.

Welches fällt besonders leicht?

Der Gehorsam, weil ich mich relativ gut anpassen kann. Obwohl damit nicht gemeint ist, dass die Oberin etwas



Zur Person:

Schwester Eva Maria Ledwinka (66) ist Oberin der Kreuzschwestern in Laxenburg und wurde am 21. Juni 1952 in Wien geboren.

Mit einem älteren Bruder und zwei jüngeren Schwestern, die sie wie Puppen bemutterte, wuchs sie zuerst im Bezirk Baden, dann im Waldviertel auf. „Mit 14 Jahren wusste ich überhaupt nicht, welchen Beruf ich wählen sollte. Am liebsten wäre ich Schauspielerin geworden, das getraute ich mich jedoch nicht zu outen.“ 1971 absolvierte sie die Befähigungsprüfung und arbeitete als Kindergärtnerin. Als sie 1977 in den Orden eintrat, waren ihre Eltern zunächst enttäuscht, da sie mit der Kirche „nichts am Hut“ hatten. „Sie merkten aber bald, dass es mir wirklich gut ging und ich am richtigen Platz war.“

sagt und wir machen das alle brav. Es ist ein miteinander auf Gott hören.

Apropos anpassen: Schaut man sich in den Freibädern um, könnte man meinen, man muss tätowiert sein, um dazuzugehören. Sind Tattoos im Orden erlaubt?

Ich denke nicht, dass ich um Erlaubnis fragen müsste. Aber es ist mir auch kein Bedürfnis. Die jungen Leute haben so einen schönen Körper – warum sie das machen, ist mir fremd.

Warum gehen gerade christliche Symbole „unter die Haut“?

Das ist vielleicht so wie mit den Rosenkränzen an Auto-Rückspiegeln. Wenn diese Menschen auch sonst nicht beten, aber wenn sie ein Kreuz oder eine Heilige auf der Haut haben, fühlen sie sich geschützt. Wir alle haben das Bedürfnis nach Schutz und Geborgenheit. ◀

Gemeinsam gesund bleiben

Betriebliche Gesundheitsförderung ist eine Unternehmensstrategie, mit dem Ziel, Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen und die Gesundheit zu stärken. Zwei Kreuzschwestern-Betriebe zeigen vor, welche Maßnahmen das Wohlbefinden und die Zufriedenheit der MitarbeiterInnen verbessern.

Sie pflegen, sie heilen, sie therapieren, sie beraten – und das alles mit ganzen Kräften und meist weit darüber hinaus. Menschen, die im Gesundheitsbetrieb oder in Sozialberufen arbeiten, haben oft neben ihren körperlich und fachlich anstrengenden Aufgaben auch psychische Herausforderungen zu meistern, die zur Belastung werden können. Gerade sie sind es, die oft auf die eigene Gesundheit vergessen und zu wenig auf sich schauen. „In einem Krankenhaus wird viel und hart für die PatientInnen und deren Gesundheit gearbeitet. Die eigene Gesundheit bleibt dabei oft nicht genug im Fokus“, bestätigt Sicherheitsfachkraft Manuela Neubauer. Die ausgebildete Krankenschwester ist im Klinikum Wels-Grieskirchen für den Bereich Prävention, Arbeitssicherheit und Gesundheitsförderung zuständig. „Als ehemalige Krankenschwester sehe ich die Anforderungen und Belastungen, die auf unsere MitarbeiterInnen einwirken“, so Neubauer. Ihr großes Thema ist die Frage, wie man dagegensteuern und mehr zu einem Bewusstsein der eigenen Bedürfnisse kommen kann. „Im Kümmern um die anderen vergessen wir auf uns selbst.“

Denkanstöße und Anreize

Aus dieser Überlegung heraus hat Neubauer die Idee zu einem „Gesundheitstag“ entwickelt, der Ende November erstmals im Klinikum Wels-Grieskirchen stattfindet. „Mit dem Gesundheitstag wird der Blick auch auf



Manuela Neubauer und Markus Hauder entwickeln Gesundheitsprogramme für ihre MitarbeiterInnen.

uns selbst gelenkt und den MitarbeiterInnen die eigene Gesundheit bewusst gemacht“, beschreibt sie die zugrundeliegende Intention.

Mit den Angeboten des Gesundheitstages wird ein besserer Lebensstil durch Sensibilisierung und Information über gesundheitliche Themen und vernünftige

Lebensweisen gefördert. „Wir setzen dabei Anreize zur Verhaltensänderung. Von der Einführung des Gesundheitstages erwarten wir uns, dass die ArbeitnehmerInnen eine noch positivere Einstellung gegenüber der eigenen Gesundheit bekommen.“ Darüberhinaus wünscht sich Neubauer, dass dieser Tag auch weitere Kreise zieht, in dem die MitarbeiterInnen die neuen Erkenntnisse mit nach Hause nehmen. „Wenn die Familie mit ins Boot geholt wird, kann man dadurch vielleicht einen Schneeballeffekt schaffen“, hofft sie.

Gesund durchs Jahr

Ein weiteres Unternehmen, das sich sehr intensiv mit dem Wohlbefinden des eigenen Personals auseinandersetzt, ist das Welser Kreuzschwestern-Unternehmen OMS. Für seine Verdienste um die betriebliche Gesundheitsförderung (kurz BGF) bekam es das renommierte BGF-Gütesiegel verliehen. Der Spezialist für Gebäudeplanung, -bau und -instandhaltung beschäftigt sich bereits seit sechs Jahren mit diesem wichtigen Thema und hat diesen Bereich kontinuierlich aufgebaut. „Anlässlich einer Evaluierung von psychosozialen Belastungen am Arbeitsplatz haben wir eine interne Erhebung gemacht und festgestellt, dass wir hier Aufholbedarf haben und ein Programm starten sollten“, erzählt Markus Hauder, Abteilungsleiter Prävention und Sicherheit. Mittlerweile ist das Thema betriebliche Gesundheitsförderung bei der OMS voll integriert. „Unser Nachhaltigkeitskon-



zept sieht vor, dass wir jährlich ein Schwerpunktthema ausrufen, das im Herbst eingeläutet wird“, berichtet Hauder aus der Praxis. Zuletzt lief die Kampagne „Bewegung in Beruf und Alltag“. Angeboten wurden Wandertage, Piloxing Training, Zumba, Radfahrtage oder Nordic-Walking-Trainings, die alle von den MitarbeiterInnen organisiert wurden. „Wir schauen, dass wir das möglichst intern abwickeln. So können wir zum einen die Kosten gering halten und zum anderen das Gemeinschaftsgefühl hochhalten“, so Hauder. „Wir haben aus diesem Grund auch acht Gesundheitsbeauftragte ausgebildet, die sich mehrmals im Jahr treffen, um zu evaluieren, wie die Teilnehmerquoten und die Rückmeldungen sind. So haben wir das institutionalisiert.“ Diesen Herbst wird das Schwerpunktjahr zum Thema „Bewusst-sein“ eingeläutet. „Da geht es einerseits um Bewusstsein in der Ernährung, andererseits um Bewusstsein im seelischen Alltag. Das heißt: Wie geht’s mir selbst in der Umgebung, was brauche ich für mich selber?“ Aber auch: Wie beeinflusse ich mit meinen

Handlungen die Umwelt? Begleitend dazu wird es (sportliche) Angebote von Yoga bis Meditation geben, aber auch Kräuterwanderungen werden geboten. Wie kann ich durch Kräuter meine Gesundheit positiv beeinflussen? Beim Brotbacken soll das Bewusstsein für

Ressourcen und regionale Wertschöpfung geschärft werden. Auch hier steht über allem die Idee, sich selbst etwas Gutes zu tun, um auch für andere da sein zu können. Es ist wichtig, achtsam mit sich, aber auch mit der Umwelt und den Mitmenschen umzugehen. ◀

Tipps, um in Beruf und Alltag gesund zu bleiben

- ▶ Fixe Zeiten für Sport im Terminkalender eintragen
- ▶ Ziele setzen, keine vagen, sondern definierte Aktivitäten
- ▶ Stiegen steigen und nicht den Lift benutzen
- ▶ Mit dem Rad den Einkauf erledigen
- ▶ Bewegungsthemen in den Alltag einbauen, etwa beim Fernsehen auf der Couch gezieltes Muskeltraining oder aber auch Progressive Muskelentspannung machen
- ▶ Am Schreibtisch Übungen für die Wirbelsäule oder auch für die Augen machen
- ▶ Darauf achten, dass die Sitzposition am Schreibtisch und vor dem Computer ergonomisch eingestellt ist; dies kann bei sitzenden Berufen Verspannungen und Probleme in Nacken und Rücken vorbeugen.

Weiterwachsen

ANGEBOTE DER KREUZSCHWESTERN

Tipp 1

Zum Begleiter werden

Die Akademie Wels veranstaltet einen interprofessionellen Basis-Lehrgang zu Palliative Care, der mit dem ÖAK-Diplom abschließt. In 240 Stunden und acht Modulen werden medizinische, pflegerische, psychologische und spirituelle Aspekte reflektiert. Die theoretische Weiterbildung wird durch ein Praktikum ergänzt.

Zielgruppe: Pflegepersonal, ÄrztInnen, Sozialberufe und TherapeutInnen

Ort: Klinikum Wels-Grieskirchen, Standort Wels

Start: 10. Jänner 2019

Information und Anmeldung:

Sabine Leithner, MSc
sabine.leithner@akademiewels.at
Tel.: +43 7242 415-93730

Anmeldeformular unter:

www.akademiewels.at

Kosten: 2.460 Euro



Sabine Leithner



Evelyn Viehböck



Sr. Gabriele Schachinger

Tipp 3

Ins Gespräch kommen

Die Kreuzschwestern laden Sie ein, sich Zeit für Begegnung zu nehmen. Besuchen Sie das Provinzhaus in Wels, es erwarten Sie Antworten zu Ihren Fragen über den Orden, zur Lebensweise der Schwestern und zu den 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: 14. März 2019

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

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 2

Fühl dich hinein

Menschen haben ein tiefes Bedürfnis, wahrgenommen zu werden und den Wunsch, sich gesehen, gehört und verstanden zu fühlen. Das Zauberwort heißt Empathie. In ihrem Vortrag „Kommunikation und Empathie - wie Sie emotional intelligent agieren“ zeigt Coach Evelyn Viehböck die Vorteile des Sich-Hinein-Fühlens und nimmt einen mit in das weite Land der Emotionen.

Zielgruppe: alle MitarbeiterInnen

Termin: 4. April 2019, 19:15 Uhr

Kosten: 10 Euro
(für Klinikum-MitarbeiterInnen frei)

Ort: Klinikum Standort Wels, Vortragssaal

Anmeldung: bis 7. März 2019;
office@akademiewels.at

Tipp 4

Buchempfehlung

„Das Bedürfnis der Zeit“ heißt die Diplomarbeit von Jennifer Sperrer, Laura Podlaha, Verena Mayrhofer und Astrid Bauer. Sie beschäftigt sich mit der Berufsgeschichte der Kindergartenpädagogik am Beispiel der Kreuzschwestern Linz. Die Publikation behandelt die Ausbildung der Pädagogin, befasst sich mit dem Bild vom Kind und wie sich dieses in den vergangenen 100 Jahren verändert hat. Außerdem geht es auf die Entwicklung des Kindergartens seit Ende des 19. Jahrhunderts ein und betrachtet die Phasen der Hortentwicklung. Die Diplomarbeit kann hier bestellt werden: info@linz.kreuzschwestern.at



Einer von uns



Lauter Lieblinge

Günter Berger (46), Direktor in der NMS der Kreuzschwestern Steyr, wusste bereits zu Beginn seines Lehramt-Studiums, dass er seine Berufung gefunden hatte. Kaum verwunderlich, wohnte der gebürtige Amstettner und Lehrer-Sohn in der Kindheit direkt in einem Schulgebäude.

Liebling 1

Familie

Meine wichtigsten Kraftquellen sind meine Frau, meine zwei Kinder und mein Zuhause. Menschen, die mich nehmen und mögen, wie ich bin, und der Ort, an dem ich ausspannen, genießen und jeden Tag mit positiver Energie neu anfangen kann. Ohne Auftanken gibt es kein Vorankommen. Da es nicht selbstverständlich ist, seit 22 Jahren eine glückliche Partnerschaft leben zu dürfen, freue ich mich umso mehr, dass mir dieses Glück geschenkt wurde und hoffentlich noch lange anhalten wird.



Liebling 3

Moderation

Auf der Forsteralm lernte ich mit 21 Jahren meinen Freund Maximilian Wirth kennen, der gerade das Regionalfernsehen M4TV aufbaute. Da ich nicht auf den Mund gefallen war, wurde ich kurzerhand als „Mädchen für alles“ und dann als Sportmoderator („Mein Name ist Günter Berger – und Sie sind im Bild“) eingesetzt. Natürlich agiere ich auch als Stadionsprecher des USV St. Ulrich, dem Heimverein meines Sohnes.

Liebling 2

Sport

In Zeiten pubertierender Tiefs oder bei Rückschlägen hat mich der Sport immer wieder aufgerichtet. In Teamsportarten ist es die Gemeinschaft, der Zusammenhalt über das Spiel hinaus, den ich so schätze. In den Ausdauersportarten, das Überwinden des eigenen Schweinehundes, das über die Grenzen Hinausgehen und das Ausbreiten der Endorphine. Mit 18 habe ich als Schilehrer zu arbeiten begonnen: Jemandem den schönsten Sport beibringen zu können ist zwar anstrengend, aber auch sehr erfüllend – zumal ich dabei meine Frau kennengelernt habe.



Liebling 4

Geschäftsführender Gemeinderat, Behamberg



Diesen Liebling habe ich seit Beginn des Jahres zurückgelegt und mir nur mehr einige wenige Aufgaben behalten, wie zum Beispiel die des Dorfmoderators oder die Organisation des Gemeinde-Wandertags. Ansonsten bin ich aber froh, den anderen Lieblingen wieder mehr Zeit widmen zu können.

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 marketing@kem-gmbh.at, Tel. +43 732 664871-2433

Wohnen am Park Haid



Unser langfristiger Partner - die **ELAG Wohn - Immobilien GmbH** errichtet 60 neue Mietwohnungen in Haid „Wohnen im Park“.

Mitten in Haid die Nähe zur Natur genießen. Auf einer grünen Insel im Zentrum der Stadt. In einem von zwei Wohnhäusern mit Eigengarten und Terrasse oder Balkon - auf jeden Fall mit Blick ins Grüne!

Das ist **WOHNEN AM PARK**.

Wohnen am Park
Garagenstraße 5+7+9
4053 Haid

OMS Objekt Management Service GmbH
Immobilien & Service

Kontakt Maklerin Eva Pollheimer
Römerstraße 1, 4600 Wels
07242 / 9010-6720
office.immo@oms.co.at
www.oms.co.at

- 🏠 60 Mietwohnungen mit Eigengarten & Terrasse oder Balkon
- 🏠 50 m² - 79 m² Wohnnutzfläche
- 🏠 30 Wohnungen mit Küche ausgestattet
- 🏠 Eigene Tiefgarage
- 🏠 Erholung im Grünen - ein Park, direkt vor der Haustür
- 🏠 Beste Lage - mitten in Haid
- 🏠 Ökostrom aus hauseigener Photovoltaik-Anlage
- 🏠 High Speed Internet mit bis zu 300 Mbit/s



Ein Unternehmen
der Kreuzschwestern.



OMS

Ihr Objekt bestens betreut.