



Gesundsein gibt Freude und ein gutes Körpergefühl, Appetit, Lust, Freunde und Familie zu treffen. Vitale Kraft verleiht uns die Stärke, das Leben auszukosten – ein Geschenk Gottes. Foto: iStock/ Viorika

# Gott nimmt alles weg, was belastet

**Gesund ins Leben zu gehen, gesund ins neue Jahr zu gehen, ist wohl das größte Glück und Geschenk, das wir Menschen dem Leben zuschreiben.**

Wo ich herkomme, habe ich gelernt, am ersten Tag des Jahres den Menschen um mich herum, in der Nachbarschaft und im Dorf, ein gutes neues Jahr zu wünschen. Die meisten erwiderten: „A gsunds dir a!“ (Ein Gesundes auch dir.)

## Hoffungsvolle Träume

Als Seelsorgerin in der Klinik bin ich kranken Menschen begegnet. Ein Mann hat mir von seinen

Träumen erzählt, was er noch alles vorhabe, wenn er das Krankenhaus verlassen werde. Er ist bald gestorben. Seine hoffnungsvollen Träume vom Reisen sind mir gegenwärtig.

Ein Patient hatte viele Verletzungen, seine „letzten Tage“ waren ein Überlebenskampf, der viele Monate andauerte. Einmal hat er mir den Toast Hawaii beschrieben, den ihm seine Oma öfters zubereitet hat. Das Licht in seinen strahlenden Augen sehe ich vor mir.

Eine Frau hat mir während ihrer Chemotherapie von den griechischen Inseln erzählt, vom Meer und der warmen Sonne. Zufälligerweise hat uns die orangefarbene, untergehende Abendsonne dann im Zimmer besucht.

Einmal hat mich ein magersüchtiges Mädchen um ein schwarzes Kreuz mit Glasperlen gebeten. Sie streichelte die funkelnden Glitzersteine, ein Moment tiefer Verbun-

denheit, dabei haben wir noch kaum gesprochen.

Eine Dame auf der Psychiatrie erzählte von ihrem heroinsüchtigen Sohn und wie sie ihm half, von den Drogen loszukommen. Leidend, und längst nicht erholt von dieser Bürde, erzählte sie von ihrem und seinem Leiden. „Kann denn eine Frau ihr Kindlein vergessen, eine Mutter ihren leiblichen Sohn?“ Diesen Satz bei Jesaja habe ich danach in der Bibel gesucht und gefunden.

**„Ist es zu glauben, was Menschen alles tragen können und erleben müssen?“**

Agnes Hackl

Einige Male hatte ich die Freude, mit einer gutherzigen Frau eine kleine Kommunionfeier zu machen: an den Armen viele Löcher, geblieben von den eigenen Zigaretten, die sie dort ausgelöscht hatte. „Ist es zu glauben, was Menschen alles tragen können und erleben müssen?“, frage ich mich manchmal. „Was ist der Mensch, dass du seiner gedenkst, des Menschen Kind, dass du dich seiner annimmst?“, fragt der Betende im Psalm 8 im Zwiegespräch Gott.

In Sankt Petersburg habe ich die Wohnung des Schriftstellers

Fjodor Dostojewskij besucht. Nach langer Krankheit und einem plötzlichen Blutsturz stirbt er nach vier Tagen am 09. Februar 1881. Am Tisch liegt eine Packung Tabakware, darauf ist gekritzelt: „Heute ist Papa gestorben.“ Die elfjährige Tochter Ljubow hat diese Zeilen am Sterbetag ihres Vaters darauf geschrieben.

Leonardo Boff wird hundert Jahre später, 1976, ein Buch schreiben: Kleine Sakramentenlehre. Darin erzählt er vom letzten Zigarettenstummel seines Vaters, den er als Erinnerung aufbewahrt hat: „Von diesem Augenblick an ist der Zigarettenstummel kein einfacher Zigarettenstummel mehr. Denn er wurde zu einem Sakrament, lebt, spricht von Leben und begleitet mein Leben.“ Er war im Ausland und seine Schwester hatte ihm einen Brief mit der Todesnachricht geschickt und hatte als Andenken den Zigarettenstummel des Vaters beigelegt.

## Kostbare Erinnerungen

Mich begleiten die Erinnerungen an die Menschen im Krankenhaus. Kostbare Erinnerungen. Da möchte ich nicht glauben, dass wir Menschen und auch die Begegnungen untereinander nur einfach so und zufällig sind. Besonders ist es, Menschen inniger begegnen zu dürfen, wenn sie fremd und Augenblicke kurz sind.

Geben Gesundheit oder Krankheit Auskunft über unser Wesen, über das Menschsein? Das Wesentliche und das Wesenhafte in uns ist nicht sichtbar, sondern erfahrbar im Miteinander-Sein.

THEMA DIESER  
AUSGABE:

**GESUNDHEIT UND  
KRANKHEIT**

Und wenn wir an unsere Grenzen stoßen oder nicht weiterwissen, dann brauchen wir einen Ausblick, einen Blick über den Horizont. Ein gutes Wort und eine Zusage, die über allem steht: „Siehe, ich mache alles neu!“ (Offb 21,5) – dieser Bibelvers steht über dem ganzen Jahr. Von den Autor:innen beschrieben als Verheißung, eine vertrauensvolle Zusage: Gott macht alles neu – und nimmt alles weg, was uns belastet. Alles, was böse und schlecht ist, verschwindet, damit das Gute Überhand erhält. Das glaube ich im Hier und Jetzt, wenn ich an den Himmel denke, wo die sind, von denen ich geschrieben habe.

Agnes Hackl  
moment@dibk.at



**Agnes Hackl** ist Leiterin der Krankenhausseelsorge der Diözese Innsbruck und Mitarbeiterin im Team der Klinikseelsorge. Eine Lernende, die die Begegnung mit Menschen schätzt. Foto: Hackl



## ■ FIRMENCHALLENGE

## Aus Schritten werden Bäume

Die körperliche Bewegung stand im Mittelpunkt der Firmenchallenge, an der sich im Herbst 2025 erstmals auch die Diözese Innsbruck beteiligt hat. Das österreichweite Angebot zur Gesundheitsförderung regt an, sich sportlich zu betätigen und die Aktivitäten mit einer Smartphone-App aufzuzeichnen.

„Von der Teilnahme an der Firmenchallenge profitieren die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ebenso wie die Schöpfung“, freut sich Franziska Mahnke von der Diözese Innsbruck. Für insgesamt knapp 80.000 Bewegungsminuten, die im Zeitraum von 01. Oktober bis 19. November von den Mitarbeiter:innen gesammelt wurden, wurden 80 Bäume gepflanzt. „Die Challenge passt also perfekt zur diözesanen Nachhaltigkeitsstrategie“, so Mahnke, die in der Personalentwicklung der Diözese Innsbruck arbeitet und die Firmenchallenge organisiert hat. Für sie ist klar: Die Teilnehmer:innen an der Firmenchallenge haben „ein starkes Zeichen für Gesundheit, Zusammenhalt und den Schutz unserer Umwelt gesetzt“. Im österreichweiten Ranking hat die Diözese Innsbruck in der Kategorie der Firmen mit mehr als 250 Mitarbeiter:innen den 7. Platz errungen.

Das Angebot an gesundheitsfördernden Maßnahmen will Mahnke in den kommenden Jahren weiter ausbauen. „Für mich ist auch die Stärkung des Miteinanders eine wichtige Maßnahme, um gesund zu bleiben“, erklärt sie. Das Angebot reicht von Supervision und Coaching über Fortbildungen in den Bereichen Arbeitsschutz und Arbeitssicherheit bis zur Teilnahme an unterschiedlichen Events.

Walter Hölbling  
moment@dibk.at

## Impulse für die Fastenzeit



Vergeben? Diese Frage steht als Motto über den „Exerzitien im Alltag“, die in der Fastenzeit dazu einladen, das Leben neu auszurichten und sich dabei mit geistlichen Impulsen begleiten zu lassen. In allen Regionen der Diözese Innsbruck werden Exerziengruppen angeboten, auch online ist eine Teilnahme möglich. Alle Infos und Orte auf [www.dibk.at/exerzitien](http://www.dibk.at/exerzitien)

## Moment

6. Februar 2026 – Sonderbeilage

Gründungs-herausgeber:  
Komm.-Rat Joseph S. Moser, April 1993†;  
Herausgeber: Gesellschafterversammlung der Moser Holding AG;  
Medieninhaber (Verleger): Schlüsselverlag J. S. Moser GmbH.; Hersteller: Intergraphik GmbH;  
Sonderpublikationen, Leitung: Frank Tschoner;  
Redaktionelle Koordination: Fiona Zöhrer, Sandra Rieder. Redaktion: Arno Cincelli, Lydia Kaltenhauser, Walter Hölbling, Agnes Hackl.  
Produktion: Isabella Arnold  
Zentraler Dienst Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit: Fiona Zöhrer  
Anschrift für alle: Brunecker Straße 3, 6020 Innsbruck, Postfach 578, Tel. 0 512/53 54-0, Fax 0 512/53 54-3577.  
moment@dibk.at



Gemeinsam auf dem Sofa und Partner im Alltag: Dullnig mit der weißen Schäferhündin Livi und dem Mischling Lee.

Foto: Arno Cincelli

## Leben mit der Krankheit, nicht trotz ihr

Wenn Günther Dullnig den Raum betritt, wirkt er wie jemand, der mitten im Leben steht. Von außen sieht man ihm seine Erkrankung nicht an. Doch wer mit ihm spricht, merkt rasch: Das Leben hat ihn mehrfach geprüft – und er hat gelernt, damit zu leben. „Man muss zur Krankheit stehen. Das habe ich lange nicht geschafft“, sagt er. Zwei Herzstillstände, ein Defi-Schrittmacher, ein Alltag, der geplant sein will. Und trotzdem steht er im Beruf, leitet Ausbildungen beim Roten Kreuz – in Teilzeit. „Mehr geht nicht mehr – das ist halt so.“ Ein Satz ohne Bitterkeit, aber mit viel Realismus.

Dass Menschen wie er Mitgefühl brauchen und kein Mitleid, ist ihm wichtig. „Es ist nicht alles bestens, das muss man sich selbst eingestehen. Aber man kämpft – das Kämpfen gehört dazu. Ich hab’ viel erreicht in meinem Leben, trotz der Krankheit.“ Dieser Kampf ist einer des Alltags: Beim Gehen öfter stehen

bleiben müssen, bestimmte Situationen meiden, weil Stress gefährlich werden kann. Dinge, die die meisten Menschen für selbstverständlich halten, sind es für ihn nicht. Joggen? Langlaufen? „Weil ich nicht mehr die Luft und die Kraft habe, geht das eben nicht.“ Was aber geht: leben.

Gerade diese Haltung macht Günther Dullnig zu einem Beispiel dafür, was Papst Leo XIV. in seiner Botschaft zum Welttag der Kranken betont: dass Mitgefühl eine Form aktiver Liebe ist – kein bemitleidendes Herabschauen, sondern ein achtsames Sich-Nähern. Der Papst erinnert an das Gleichnis vom barmherzigen Samariter, der „nicht vorüberging“, sondern den Menschen sah. Dieses Mittragen, diese Nähe, „die nicht theoretisch oder sentimental ist, sondern konkret handelt“, beschreibt Dullnigs Alltag besser als viele Worte. Er ist Teil eines „Wir“, das der Papst hervorhebt: jenes Geflechts aus Familie, Freund:innen, Kolleg:innen, medizinischer Betreuung – und bei

Dullnig auch aus zwei treuen Begleitern auf vier Pfoten.

Livi, die weiße Schäferhündin, und Mischling Lee geben ihm Sicherheit und Freiheit zurück. Livi spürt, wenn sein Herz aus dem Rhythmus gerät, bringt Handy oder Medikamente, öffnet im Notfall sogar Türen. „Ich brauche nicht noch einen Herzstillstand“, sagt er schlicht. Die Hunde, seine Arbeit, die Menschen um ihn – sie alle bilden ein Netz, das trägt.

„Man muss zur Krankheit stehen. Das habe ich lange nicht geschafft.“

Günther Dullnig

Doch tragen will auch Günther selbst. Er ist nicht jemand, der nur auf Hilfe angewiesen wäre. Er ist jemand, der gegeben hat und weitergibt: als Sportlehrer, als

Bergretter, als Ausbilder beim Roten Kreuz. Chronisch kranke Menschen seien „produktiver Teil der Gesellschaft – sofern man sie lässt“, sagt er. Sein Leben beweist, wie richtig das ist.

Langsam, sagt er, finde er immer besser in diesen neuen Alltag hinein. „Der Prozess ist immer noch ein bisschen im Gange – es gelingt mir immer besser.“ Krankheit, das zeigt er, ist kein Abbruch der Biografie, sondern ein Teil von ihr. Ein Teil, der schwer sein kann, aber der nicht definiert, wer ein Mensch ist.

Papst Leo XIV. schreibt, dass wir Nächste werden, indem wir uns einem Menschen freiwillig nähern – mit offenem Blick, ohne Vorurteil. Günther Dullnig ist einer, dem sich Menschen nähern können. Und einer, der zeigt, dass man leben kann, wenn man die Krankheit annimmt, ohne ihr die Deutungshoheit über das eigene Leben zu geben.

Arno Cincelli  
moment@dibk.at

## Gesprächsoase feiert 25. Geburtstag

Die Gesprächsoase blickt heuer auf ein Vierteljahrhundert ihres Bestehens zurück – und damit auf 25 Jahre, in denen sie zu einem wichtigen Ort für Menschen in belastenden Lebenssituationen geworden ist. 1999 im Redemptoristenkloster gegründet und von P. Lorenz Voith initiiert, wurde die Einrichtung viele Jahre von verschiedenen Orden getragen. Nach dem Wegzug der Redemptoristen fand sie 2021 einen neuen Standort in der Spitalkirche, die zuvor barrierefrei renoviert und mit neuen Räumen für die Citypastoral ausgestattet wurde.

Seither liegt die Gesprächsoase im Herzen der Stadt – ein niedrigschwelliger Zugang, der gerade in Zeiten steigenden psychischen Drucks essenziell ist. Gesundheit zeigt sich nicht nur körperlich:

Oft beginnt seelische Entlastung damit, dass jemand zuhört. Genau hier setzt das Angebot an. Ehrenamtliche Mitarbeiter:innen schaffen einen geschützten Rahmen für Entlastungs- und Seelsorgegespräche, in denen Sorgen ausgesprochen, Perspektiven geklärt und Schritte zu weiterer Unterstützung gefunden werden können. Die Gespräche sind anonym, vertraulich und kostenlos – ein niederschwelliges Stück Gesundheitsvorsorge im Alltag vieler Menschen.

## Öffnungszeiten

Montag und Mittwoch 15–18 Uhr,  
Freitag 10–13 Uhr.

Arno Cincelli  
moment@dibk.at



Der neue Standort der Gesprächsoase in der Kirche im Herzen der Stadt – Spitalkirche Innsbruck.

Foto: Sigl



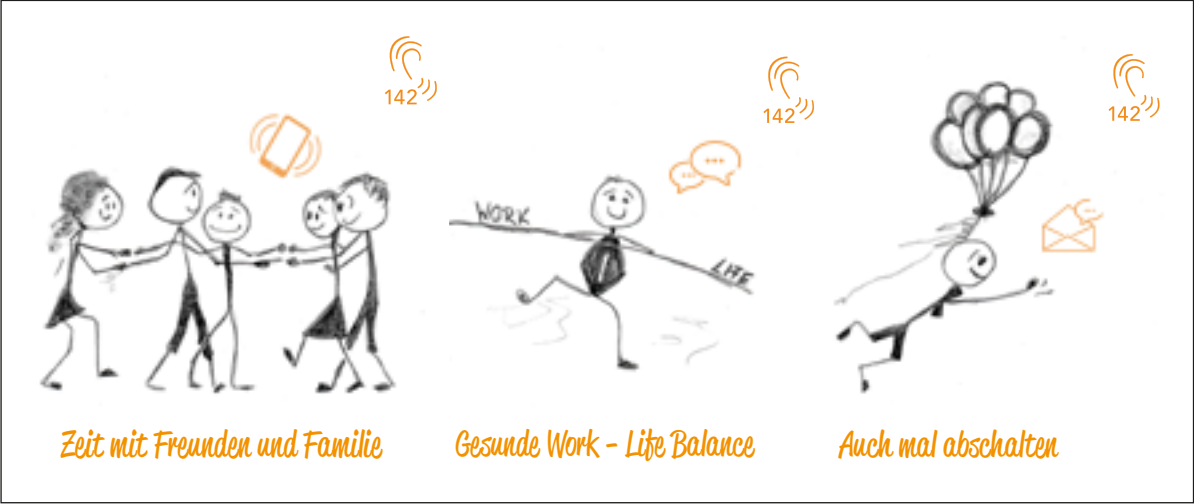
# Ein Rettungsanker, wenn alles zu viel wird – Telefonseelsorge

Bei der Telefonseelsorge findet sich jederzeit ein offenes Ohr. Oft fällt es leichter, über Probleme, Ängste oder Verzweiflung mit einer fremden Person zu sprechen, der man sich nicht erklären muss.

Es ist 23:41 Uhr. In der Wohnung ist es still, das Handy liegt schwer in der Hand. „Ich weiß nicht einmal, was ich sagen soll“, sagt die Frau durch den Hörer. Am anderen Ende der Leitung wartet kein vertrauter Mensch, kein schneller Rat – nur eine Stimme, die zuhört. „Sie müssen nichts erklären“, sagt diese Stimme. Zum ersten Mal seit Tagen muss sie nichts zusammenhalten. Das Innehalten fühlt sich an wie eine kleine Befreiung.

## Inseln der Selbstfürsorge

„Womit können Sie sich heute noch etwas Gutes tun?“ Mit dieser Frage enden viele Gespräche – ob am Telefon oder online – mit der Telefonseelsorge. Oft sind es



Insel der Selbstfürsorge.

Foto: Martha Stocker

die ganz kleinen Dinge, die einen Tag doch noch gut ausklingen lassen. Genau daran wollen die Mitarbeiter:innen der Telefonseelsorge erinnern: an das Bewusstsein für die unscheinbaren Momente, die die seelische Gesundheit stärken.

Wer sich Zeit nimmt, innezuhalten und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, stabilisiert nicht nur die Stimmung, sondern gewinnt auch Energie und Klarheit. Ein bewusstes Ein- und Ausatmen oder eine kurze Pause mit einer Tasse Tee können im Alltag zu einfachen Anker werden – kleine Momente, die den Kontakt zu sich selbst stärken.

## Eigene Grenzen erkennen

Was dem Körper guttut, unterstützt auch die Seele. Gesunde Ernährung beginnt nicht erst mit großen Vorsätzen – manchmal reicht ein Apfel am Nachmittag oder eine Mahlzeit ohne Handy.

Bewegung an der frischen Luft und ein paar Sonnenstrahlen im Gesicht können das Wohlbefinden sichtbar steigern. Es muss nicht gleich eine Bergtour oder ein Nachmittag auf der Piste sein. Ein Spaziergang genügt. Und vor allem: Sie müssen nichts leisten. Selbstfürsorge bedeutet, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und ihnen Respekt zu schenken.

Den Alltag bewusst zu gestalten und kleine Freuden zuzulassen – solche Momente sind nicht nur angenehm, sondern grundlegend für die seelische Gesundheit. Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine Voraussetzung, um im Alltag belastbar zu bleiben, Entscheidungen klar zu treffen und offen für andere zu sein.

Wer sich selbst aufmerksam begegnet, erkennt die eigenen Ressourcen besser und kann sie gezielt nutzen. Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen, sondern kleine Gesten zu setzen, die guttun. Schritt für Schritt ent-

steht innere Ruhe – eine Ruhe, die trägt, selbst wenn alles viel wird.

## Reden oder Schreiben

Niemand muss alles allein tragen. Seelische Gesundheit ist keine Selbstverständlichkeit, und sich Hilfe zu holen ist ein Zeichen von Stärke, nicht von Schwäche. Im Kontakt mit anderen entsteht oft die Erkenntnis: „Es geht anderen auch so wie mir – ich bin nicht allein.“ Manchmal fällt es leichter, mit einer fremden Person zu sprechen oder zu schreiben und dabei anonym zu bleiben. Bei der Telefonseelsorge findet sich jederzeit ein offenes Ohr: eines, das nicht wertet, eines, das einfach nur zuhört. Vielleicht beginnt Selbstfürsorge genau dort – wo wir uns selbst und anderen erlauben, menschlich zu sein.

Anna Bacher und Daniela Humml  
moment@dibk.at

## RAT AUF VIELEN KANÄLEN

Das Angebot der Telefonseelsorge auf einen Blick:

- Telefon: Notrufnummer 142, täglich 24 Stunden
- Chat: täglich 16–23 Uhr
- Messenger: 17:30–19:30 Uhr
- Details zum Onlineangebot: [www.142.at](http://www.142.at)

Die Telefonseelsorge bietet allen Menschen vertrauliche, anonyme und kostenlose Gespräche an. Häufige Gesprächsthemen sind Einsamkeit, Beziehungskonflikte, psychische Belastungen oder akute Krisensituationen.

[www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at)

# Das eigene Leben schreiben

Schreiben und lesen sind ihr in die Wiege gelegt. Ihre Mutter war Filialeiterin einer Buchhandlung in Mayrhofen. „Ich bin zwischen Büchern aufgewachsen“, erzählt Regina Maria Pendl. Schon sehr früh hat sie Brieffreundschaften gepflegt, in die Sprache fühlt sie sich zu Hause „wie ein Fisch im Wasser“.

Kein Wunder also, dass sie ihre Begeisterung fürs Schreiben auch an andere weitergibt. In biografischen Schreibseminaren ermutigt sie dazu, mit Papier und Schreibstift in die Geschichte des eigenen Lebens einzutauchen und sich von kurzen Impulsen ausgehend auf eine Reise ins Ich zu begeben.

## Lachen und Weinen

„Wir gehen in den Seminaren immer vom Heute aus und werfen dann einen Blick zurück“, erzählt sie. Die Teilnehmerinnen tauschen sich in der Gruppe aus und staunen dann über die überraschenden Geschichten, die sie zu Papier gebracht haben. „Es gibt keine Regeln, wohin das Schreiben führt. Manchmal bringt es uns zum Lachen, manchmal zum Weinen.“ Therapie sei das Schreibseminar keine, aber die Teilnehmerinnen würden ihre Schreiberfahrung als heilsam

erleben, weiß Pendl aus vielen Rückmeldungen. Ihr Rüstzeug für die Seminare hat sie sich mit ihren Studien der Psychologie und der kommunikativen Theologie geholt.

## Demut und Achtung

Ein achtsamer und wertschätzender Umgang mit Sprache ist für Regina Pendl selbstverständlich. Nicht nur in den Seminaren, wenn die Teilnehmerinnen einan-

der ihre Texte vorlesen und darüber ins Gespräch kommen. „Ich wähle meine Worte sehr achtsam, denn mit ihnen schaffe ich meine Welt“, erzählt sie.

Über andere herzuziehen, sei kränkend und verletzend. Das widerspreche ihrem Menschenbild und lasse sich nicht mit ihrem Glauben vereinbaren. In den Schreibseminaren lerne sie, „Demut und Achtung vor jeder Lebensgeschichte“ zu haben und niemanden zu verurteilen.



Foto: Watzek

„Ich wähle meine Worte sehr achtsam, denn mit ihnen schaffe ich meine Welt.“

Regina Maria Pendl

Mit Schreiben startet Regina Pendl in den Tag, mit Schreiben schließt sie ihn ab. Gleich nach dem Aufstehen greift sie zum Stift und schreibt, was ihr in den Sinn kommt. Diese sogenannten „Morgenseiten“ verschwinden dann im Papierkorb.

## Ehrenamtliches Engagement

Anders ist es am Abend, wenn sie kurze Gedanken oder Gedichte (sogenannte Haikus) in ein Buch schreibt. Auch ihr ehrenamtliches Engagement in der Kirche ist von der Sprache geprägt. In Axams ist sie Lektorin und Wortgottesdienst-Leiterin und arbeitet im Redaktionsteam der Zeitschrift „FrauenStärken“ mit. 15 Jahre lang war sie im Vorstand der Katholischen Frauenbewegung der Diözese Innsbruck tätig.

Information zu den Schreibseminaren: Regina Maria Pendl  
moment@dibk.at

## TIPPS UND TERMINE

**Sich auf eine Aufgabe einlassen**, statt in der Konsumentenrolle zu bleiben. Dort wirken, wo man gebraucht wird – und sich dadurch auch gebraucht fühlen können. Mit dem bischöflichen Hirtenwort zur Fastenzeit richtet die Diözese Innsbruck einen Schwerpunkt auf freiwilliges Engagement und Ehrenamt. Download: [www.dibk.at/hirtenbriefe](http://www.dibk.at/hirtenbriefe)

**Die Fastenzeit** ist für viele Menschen ein Anlass, Konsumgewohnheiten zu ändern, eingefahrene Muster zu durchbrechen und das Leben neu auszurichten. Eine Begleiterin durch diese Zeit ist die AKTION plusminus, die umfangreiche Materialien für Einzelpersonen, Familien sowie Kindergärten, Schulen und Jugendgruppen zur Verfügung stellt. [www.fastenzeit.jetzt](http://www.fastenzeit.jetzt)

**Unter dem Motto** „Jugend unter Druck“ lädt das Haus der Begegnung am Freitag, 20. Februar, 19 Uhr, zu einem Vortrag über psychische Belastungen junger Menschen und die Möglichkeiten der Unterstützung. Die Referent:innen Golli Marboe (Journalist) und Caroline Culen (Psychologin) haben sich intensiv mit den vielfältigen Belastungen beschäftigt, denen junge Menschen heute ausgesetzt sind. Sie stehen im Anschluss an den Vortrag für Gespräche zur Verfügung.



Eine neue Serie, die die Augen öffnen will für das, was Glauben heute heißt.

Gesundheit wünschen wir uns alle, vom ersten bis zum letzten Atemzug. Entsprechende Wünsche begleiten uns durchs Leben – zum Geburtstag, zu Neujahr und wenn wir niesen. In Zeiten von Körperkult und Ernährungshypes gerät dabei manchmal durcheinander, was Mittel und was Zweck ist: Gesundheit kann eines von vielen Mitteln zum Zweck sein, und der Zweck heißt: glückliches Leben. Aber Gesundheit als Zweck des Lebens? Die Bibel sieht das anders. Viele Male verheißt sie uns ein „Leben in Fülle“. Die Psalmen teilen Glück und Leid mit Gott. Da heißt es: „Du hast mein Klagen in Tanzen verwandelt“ (Ps 30), aber auch „im Staub klebt meine Seele“ (Ps 119). Darin steckt eine heute oft verlorene Weisheit: Ein Leben in Fülle ist mehr als „good vibes only“ – und auch mehr als „health only“. Zu einem Leben in Fülle gehören die guten und die schlechten Tage, Gesundheit und Krankheit, Leben – und auch der Tod – unvermeidlich dazu. „Du bist mit meiner Not vertraut“, heißt es in Psalm 31: Den Glauben an den nahen Gott, der in allem mit uns mitfühlen kann (vgl. Hebräer 4,15), gibt die Kirche in den Sakramenten, z. B. in der Krankensalbung, und in den vielfältigen Formen der Seelsorge weiter. Als Zeichen der Zärtlichkeit Gottes, die durch Freude und Leid begleiten, die auf dem Weg stärken und neu aufrichten. In guten wie in schlechten Tagen, in Gesundheit wie in Krankheit.

Lydia Kaltenhauser  
moment@dibk.at



# Das Leben pflegen mit Hildegard von Bingen

Wenn es um ganzheitliche Gesundheit geht, führt an Hildegard von Bingen (1098–1179) kein Weg vorbei. Die Theologin Ursula Klammer beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit ihr. Ein Gespräch über Gesundheit und Krankheit, das rechte Maß und heilsame Gedanken.

Hildegard von Bingen fasziniert viele Menschen, man assoziiert von Kräutern über Edelsteine und Liedkompositionen bis hin zu feministisch-mystischem Gedanken – gut alles Mögliche mit ihr. Woher kommt die ungebrochene Faszination für Hildegard in unserer Zeit?

**Ursula Klammer:** Hildegard von Bingen war eine sehr mutige und vielseitig begabte Frau, die neue Wege gegangen ist: in der Musik, in der Heilkunde, als geistliche Beraterin. Ihr Menschenbild war ganzheitlich – für sie waren Körper, Geist und Seele eine untrennbare Einheit. Hildegard erkannte z. B., welch großen Einfluss unser seelisches Wohlbefinden auf unsere Gesundheit hat. Die Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Seele bezog sie ganz selbstverständlich in ihre Heilkunde ein. Ich denke, das macht Hildegard und ihre Heilkunde bis heute anziehend.

Ihr Menschenbild hatte also Einfluss darauf, wie sie ihre Heilkunde aufbaute?

**Klammer:** Auf jeden Fall. Aber Hildegards Vision reichte noch weiter: Sie sah den Menschen in seiner einzigartigen Würde – ausgestattet mit einem von Gott geschenkten lebendigen Verstand und Willen, sodass er für das eigene Leben und Wohlbefinden Verantwortung übernehmen kann. Der Mensch ist eingeladen, an der Schöpfung weiterzubauen und mit Gott in lebendiger Beziehung zu bleiben. Hildegard von Bingen durchschaute nicht nur die subtilen leiblich-seelischen Zusammenhänge, sie durfte auch Einblick nehmen in gewisse „Geheimnisse Gottes“ und in kosmische Strukturen.

Sie beschäftigen sich seit vielen Jahren intensiv mit Hildegard von Bingen. Was bedeutet sie Ihnen persönlich?

**Klammer:** Mich begeistern an Hildegard ihre Weitsichtigkeit und Originalität, ihre positive Einstellung zum Leben, zur Schöpfung, zur Leiblichkeit. Darüber hinaus ihre besondere Empfindsamkeit für die Gegenwart Gottes in unserer Welt. Bei Hildegard habe ich auch Antworten auf Fragen nach Sinn und Ziel unseres Lebens gefunden, nach sinnvoller Lebensgestaltung und gesunder Ernährung.

Von Hildegard stammt das Zitat „Pflege das Leben, wo du es triffst“. Was bedeutet das für ein gesundes Leben?

**Klammer:** Es fasst Hildegards Grundhaltung zusammen, das Leben als Geschenk anzunehmen und für die Gesundheit Sorge zu tragen, z. B. durch genügend Bewegung und Schlaf, ausgewogene Ernährung, einen guten Ausgleich von

Aktivität und Ruhe, Erholung in der Natur und in der Freizeit. Auch unsere Seele will genährt und gestärkt werden, beispielsweise durch Stille, Gebet, Musik und gute Literatur. Gesundes Maßhalten bezeichnet Hildegard als Mutter aller Tugenden. Dies umfasst alle Lebensbereiche. Sie war überzeugt: Wenn der Körper Krankheitssymptome zeigt, sollen wir uns fragen, ob unsere kör-

perlichen, geistigen und seelischen Grundbedürfnisse ausreichend gestillt werden und wie wir vielleicht etwas positiv verändern könnten. Laut Hildegard dürfen wir uns mit diesem Anliegen vertrauensvoll an Gott wenden.

Oft heißt es: „Hauptsache gesund!“ Andererseits ist Krankheit unvermeidlich und betrifft jeden einmal. Welche Anregungen für den Umgang mit Krankheit kann uns Hildegard geben?

**Klammer:** Körperliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit haben für Hildegard nicht die höchste Priorität. Krankheit kann ein Ansporn sein, unsere Wertvorstellungen und Lebensgewohnheiten sorgfältig anzuschauen, gegebenenfalls mit professioneller Hilfe. Heil bzw. Heilung bedeuten für Hildegard „im Einklang mit dem Leben stehen“. Dankbarkeit, innere Freiheit und geistige Lebendigkeit weisen auf seelische Ausgeglichenheit hin.

Noch immer empfinden viele Menschen Krankheit als Prüfung. Wie sieht Hildegard das?

**Klammer:** Die hl. Hildegard hat diesbezüglich eine differenzierte Sichtweise. In ihren Schriften weist sie darauf hin, dass manche Krank-

heiten für uns Menschen unerklärlich bleiben und nicht auf bestimmte Lebensbedingungen zurückgeführt werden können. Hildegard hat nicht nur Diagnosen gestellt, sie hat immer auch Lösungsansätze aufgezeigt. Schon zu ihrer Zeit prangert sie zunehmende Umweltverschmutzung, Gier und die Ausbeutung der Schöpfung an und mahnt ein Umdenken und Verhaltensänderung ein. Sehr wohl können positive, versöhnliche Geisteshaltungen einen günstigen Einfluss auf unser Wohlbefinden, unsere Lebenszufriedenheit haben.

Sie stellen Hildegard von Bingen in Ihrem Buch als „Prophetin für unsere Zeit“ vor. Warum?

**Klammer:** Jedes Jahrhundert hat seine besonderen Herausforderungen zu bewältigen, aber im Letzten geht es um ähnliche Grundlagen. Die prophetisch begabte Äbtissin des Hochmittelalters scheint den Nerv unserer Zeit zu treffen. Sie plädiert für eine Rückbesinnung auf unseren Schöpfer sowie für eine engagierte Hinwendung zur Natur. In ihren visionären Bildern steht der Mensch mit seiner unantastbaren Würde im Mittelpunkt des Kosmos. Hildegard will uns ermutigen, trotz aller Herausforderungen und Pro-

bleme die Freude am Dasein nicht zu verlieren und auf Gottes Beistand und Liebe zu vertrauen. Ein Schlüsselbegriff Hildegards ist die Grünkraft, lateinisch „viriditas“: Diese steht für Lebendigkeit, für die Geistkraft Gottes, die überall in der Schöpfung am Werk ist – im Organismus, in der Zellteilung, in der Sexualität, im Wachstum der Pflanzen, in heilsamen Worten und Taten. Hildegard hat in einer Vision geschaut, wie weitreichend und einflussreich unsere Gedanken und Handlungen sind. Wir sind eingeladen, unsere Lebenszeit und unsere Lebenskraft für das Gute und Schöne einzusetzen.

moment@idibk.at

## ZUM WEITERLESEN

Ursula Klammer: **Hildegard von Bingen. Prophetin für unsere Zeit.** Tyrolia Verlag 2025 (2. Auflage), 240 Seiten.



Der Lebenskreis, Miniatur aus De Operatione Dei, Lucca-Kodex, 13. Jahrhundert. Der Mensch als Abbild Gottes ist eingeladen, seinen Schöpfer durch gute Werke und durch sein Leben zu ehren. Dazu gehört auch ein Lebensstil, der Gesundheit fördert und Krankheit lindert.

Foto: Wikimedia

„Heilung bedeutet für Hildegard, im Einklang mit dem Leben zu stehen.“

Ursula Klammer



Foto: Die Fotografen

**Ursula Klammer** studierte Theologie und Anglistik/Amerikanistik in Innsbruck und England. Die Autorin lebt und arbeitet in Innsbruck.