

KNEIPP - VEREIN EDENKOBEN

BLÜCHERSTRASSE 5 A · 67480 EDENKOBEN – TEL. (0 63 23) 71 29 (PRIVAT) ODER 76 29 (PRAXIS)

Dezember 2021

Meine lieben Kneippianer, liebe Freunde des Kneipp-Vereins Edenkoben!

Wieder ist ein Jahr zu Ende und unsere Inzidenzzahlen sind so hoch wie nie zuvor. Wir können nur hoffen, dass wir unser Immunsystem soweit aufbauen können, damit wir lernen mit dem Coronavirus oder COVID-19 zu leben, da niemand weiß in welche Richtung der Virus sich in den nächsten Jahren hin mutieren wird.

Auch denke ich, passt zu Weihnachten sehr gut „die Ordnungstherapie“. Daran möchte ich mich mal ausprobieren und das Wort Ordnung definieren. Ordnung ist aufräumen, sortieren. „Ordnung ist das halbe Leben“ – „mein Schreibtisch ist unordentlich“. Oder „halte Ordnung, liebe sie, sie erspart dir Zeit und Mühe“. Ich frage mich nur? „Ist das Ordnung wie das Kneipp im Sinne von Ordnungstherapie meint?“ Man weiß nicht so recht mit dem Ordnungsbegriff Kneipps oder mit Ordnung im Kneipp -Therapiekonzept was anzufangen. Wenn wir in den Büchern von Kneipp lesen z. B. „Wasserkur“ oder „So sollt ihr Leben“, dann finden wir den Begriff Ordnungstherapie nicht. Kneipp kennt den Begriff eigentlich gar nicht. Kneipp war ein großer Vortragsredner. Kneipp sagte viel zur Ordnung. Zitat: „Nicht nur unser äußerliches Leben braucht Ordnung, sondern auch unsere Seele.“

Für Pfarrer Sebastian Kneipp war die Schaffung von Ordnung der Schlüssel zur Heilung seiner Patienten. Doch wie definiert er Ordnung, wie bestimmen wir Ordnung für uns selber und warum ist die Ordnung so wichtig für unsere Gesundheit? Kneipps Ordnungstherapie aus heutiger Sicht kann mehr als wir glauben. Kneipp war überzeugter Christ und Pfarrer.

Erfunden hat den Begriff Ordnungstherapie der Schweizer Arzt Dr. Maximilian Oskar Bircher-Benner (*1867 †1939). Er war Ernährungsreformer. Er entwickelte das bekannte Birchermüsli und prägte den Begriff der Vollwertkost um deutlich zu machen, dass unsere psychische Verfassung und auch unsere körperliche Gesundheit in einem Zusammenhang stehen.

Auch darf ich in diesem Zusammenhang nicht den Kneipparzt Dr. med. Josef H. Kaiser (*1901 †1961) vergessen. Er hat den Begriff „Therapiekonzept Kneipp und die 5 Säulen“ benannt.

Kneipp war sehr sensibel, Kneipp beobachtete die Menschen. Ja, er erschien grobschlüchtig, nach außen hin schroff. Er war ein „Spürhund“. Seine Patienten führten zwar die Wasseranwendungen aus und achteten sorgfältig darauf, dass sie alles richtig machten. Sie hielten sich an all das was Kneipp ihnen gesagt hatte, aber Kneipp beobachtete, dass es den Patienten nicht immer besser ging. Die Krankheit wollte nicht besser werden, die Gesundheit wollte nicht kommen. Und da erkannte er, es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Zustand der Seele und dem Voranschreiten der Genesung.

Ein Zitat von Kneipp: *„Erst als man den Zustand ihrer Seele kannte und da Ordnung hinein brachte ging es mit dem körperlichen Leiden auch besser.“*

Weiteres Zitat: *„Häufig genug kommt es vor, dass körperlich Kranke oft noch viel kränker sind an der Seele.“*

Also dieses gegenseitige Wechselverhältnis von Seele und Leib, das ist die Beobachtung von Kneipp. Dies ist nichts Neues, es war schon im Mittelalter bekannt. Theologen, Heiler der alten Kirche, sogenannte Priesterärzte hatten sich damit schon beschäftigt, z. B. Hildegard von Bingen. Es war nur in Vergessenheit geraten. Die Medizin hat sich entwickelt als eine naturwissenschaftliche Disziplin. Vor allem an den freien öffentlichen Universitäten des Mittelalters. Ja, die Seele ist für einen Mediziner, Wissenschaftler unwichtig geworden. Die Existenz der Seele wurde in Frage gestellt. Wenn man an den Prof. Rudolph Virchow denkt, von der Charité in Berlin, der da sagte: „Ich habe so viele schon sezirt mit meinem Messer und habe noch nie eine Seele gefunden“.

Bei Kneipp da kommt jetzt seine geistliche Berufung als Pfarrer, als Seelenarzt und auf der anderen Seite auch seine Berufung zum Wasserdoktor in einer Person zusammen. Seine geistliche Berufung und die Praxis des Wasserdoktors, die kann er miteinander verbinden und sein Ziel ist es mit Hilfe von Ordnung in der Seele die inneren Heilungskräfte des Menschen zu aktivieren und den körperlichen Heilungsprozess positiv zu beeinflussen. Das ist im Grunde genommen die Ordnungstherapie im Sinne Kneipps. Die inneren Heilkräfte angelegt von Gott, unserem Schöpfer, unser Gesamtorganismus der ein wahres Wunderwerk ist. Das sind unsere Selbstheilungskräfte. Jeder von uns hat diese Fähigkeit zur Selbstheilung. Jede Heilung, ja jedes gesund werden ist im Normalfall nichts anderes als eine Selbstheilung.

Hier komme ich zum Diakon Prof. Dr. Dr. Adalbert Keller, Kurseelsorger in Bad Wörrishofen und Autor des Buches „Der innere Arzt“, den ich Ihnen empfehlen kann. Denn er erklärt, wie es sich mit der Ordnung von Kneipp verhält. Kneipps Ordnungstherapie bezeugt auf Schritt und Tritt den Standpunkt des überzeugten Christen und Pfarrers. Auch auf Basis moderner Forschungen der Molekularbiologie und Biomedizin erhalten die Erkenntnisse von Sebastian Kneipp eine brisante und aktuelle Bedeutung. Der „innere Arzt“ kann weit mehr als wir glauben, ist das Fazit von Prof. Keller, und er schafft eine spannende und hochinteressante Verbindung von Pfarrer Sebastian Kneipps tiefster Überzeugung bis hin zur Ordnungstherapie aus heutiger Sicht. Ich habe mir erlaubt aus seinem Buch auch einiges in diesen Vortrag zu übernehmen.

Z. B.: Ich schneide mir in den Finger – die Wunde verheilt normal von selbst. Ja, das sind unsere Heilungskräfte die jeder von uns hat. Manchmal wenn diese Kraft der Selbstregulierung überfordert ist, dann brauchen diese Selbstheilungskräfte eine Hilfe von außen z. B. von Apotheke oder Arzt, zur Stärkung unserer Selbstheilungskräfte, ein Medikament, eine Salbe. Wir sehen deutlich, die Heilung passiert in uns selber, nicht von außen. Der Arzt behandelt mich, der sorgt sich um mich, er gibt mir Hilfestellungen, aber wirklich heilen, das macht nur die Natur. Das machen die Selbstheilungskräfte in uns. Im Grunde sind alle Heilungsverläufe schlussendlich Selbstheilungsprozesse - mit oder ohne medizinischer Unterstützung. Und in diesem Zusammenhang beobachtete Kneipp, dass die Ordnung in unserer Seele eine Wirkung auf unsere Selbstheilungskräfte hat. Sie kann unseren inneren Arzt anregen, sie kann ihn fördern und die Ordnung von der Seele her unterstützen.

Wie komme ich dahin? Wirkmechanismus der Ordnungstherapie, was meint Kneipp unter Seelenordnung? Was ist Seelenordnung?

Was ist der Mensch? Und für Kneipp war der Mensch, Zitat: „*Die wunderbare Harmonie von Leib und Seele.*“ Das ist eine Ganzheitlichkeit von der Kneipp hier ausgeht. Und zu dieser Ganzheitlichkeit des menschlichen Lebens gehört auch das Suchen nach einem letzten Sinnbild. Das ist ein Verlangen nach einem festen Gehalten sein, nach einem Geborgen sein. Das ist genau das, was wir in unserer christlichen Erfahrung als Sehnsucht nach Gott kennen. Und diese Veranlagung zu diesem Suchen und eigentlich diese Veranlagung zur Religiosität, das ist eine natürliche Grundausstattung, die wir Menschen von unserem Schöpfer mitbekommen haben. In der Bibel wird diese Ursehnsucht auch noch mit Bildern veranschaulicht. Da ist die Rede „vom dürstenden Hirsch, der nach frischem Wasser lechzt. Ja so lechzt meine Seele Gott nach dir“, heißt es im Psalm oder an einer anderen Stelle, „Gott, du mein Gott den ich suche, es dürstet meine Seele nach dir.“ Das ist ganzheitliche Sehnsucht nach Gott. Und seit es eben Menschen gibt sind sie im Grunde religiös. Augustinus, großer Theologe in der katholischen Kirche. Er hat diese religiöse Veranlagung von uns Menschen so erklärt: „Wir sind geschaffen und zwar auf Gott hin geschaffen, deshalb ist unser Herz unruhig bis es Ruhe findet in Gott.“ Diese Sehnsucht kommt von Gott und von Gott ist sie uns ins Herz gelegt. Sie führt uns Menschen dann zurück zu Gott. Das ist ein wunderbarer Gedankengang den Augustinus uns hier überliefert hat. Und genau diesen Gedankengang Augustinus, den greift auch Sebastian Kneipp auf. Zitat von Kneipp: „*Ja, der heilige Augustinus hat Recht sagt er, in Gott erst finden wir die eigentliche Ruhe.*“ Und genau um diese natürliche Hinordnung auf Gott von uns Menschen, genau um diese Hinordnung geht es Kneipp in seiner Ordnungstherapie. In seinem Ordnungsverständnis und das heißt aus dieser inneren Erfahrung heraus, dass wir in Gott uns geborgen fühlen können. Aus dieser Erfahrung, aus diesem Gefühl heraus, da strömt eine ordnende Kraft auch für unsere Seele. Und das heißt, ein gelingendes Leben ist in den Augen Kneipps ohne Gott nicht vorstellbar und ohne Religion auch nicht denkbar. Deshalb hat eben alles was mit der Erhaltung oder was mit der Wiedererlangung von Gesundheit zu tun hat, für Kneipp immer eine religiöse, eine spirituelle Tiefe.

Gesundheit ist eine Lebensaufgabe. Das ist der Hintergrund bei Kneipp. Da ist der Mensch gefordert - nicht nur heute, sondern lebenslang. Und ich weiß dann auch auf der anderen Seite, ich selber, ich kann was tun. Kneipp sagt: „*Jeder muss selbst der beste Wächter seiner Gesundheit sein*“. Da sagt er nichts anderes, als das, was wir

heute aus vielen naturwissenschaftlichen medizinischen Untersuchungen kennen. Die Gesundheit ist nicht etwas, was man einfach hat und was dann ein ganzes Leben lang anhält. Oder man ist krank und wenn man Glück hat, wird man wieder gesund, wenn nicht dann bleibt man sein ganzes Leben lang krank. Sondern Gesundheit, das ist eine Herausforderung und Gesundheit, das heißt auch, da sind wir selber mit in die Verantwortung hineingenommen. Man kann mit Hilfe dieser einzelnen Säulen der Kneipp Therapie sehr viel machen. Man kann aber auch mit Blick auf die innerseelische Ausrichtung des Menschen etwas tun und man kann damit alle anderen Punkte mit unterstützen. Ordnungstherapie ist nicht nur eine Sache der Psychologie oder etwa der medizinischen Psychosomatik, sondern Ordnungstherapie geht noch eine erhebliche Stufe tiefer, sie geht hinein in diese natürliche Veranlagung des Menschen zu religiösen Fragen, zu dem Suchen nach einem religiösen, nach einem existenziellen Halt.

Diese wichtigen Punkte betreffen dann auch die Seelsorge. Das heißt, Ordnungstherapie ist eine geistliche und seelsorgerische Begleitung. Jemanden an die Hand nehmen oder auch mitgehen. Man muss zu seinen Mitmenschen offen sein, eine offene Tür haben, ein Gespräch führen, dass sie kommen können, dass man sensibel ist, wo kann ich jemanden auch begleiten und Ratschläge geben. Wichtig ist eine gute Zeit der Erholung und der Wiedergewinnung der Gesundheit, das ist auch die große Chance für die Seelsorge, auch die seelsorgerische Begleitung, das Hinführen der Menschen, was Kneipp auch mit der Ordnung in der Seele meint. Kneipp war sehr gesellig und auch gesprächsfähig, er konnte zuhören.

Was versteht Kneipp als Christ und Pfarrer unter Ordnung der Seele? Das ist letztlich der Bereich, den wir auch das Herz nennen. Ordnung ist nicht einfach da, sondern sie entsteht, wenn unsere Seele in Berührung kommt mit dem Geist Gottes. Sie ist ein innerseelischer Prozess, der jetzt in Bewegung kommt und es ist so diese ordnende Geisteskraft Gottes, die da ständig und immer wieder die Seele von innen her ordnet. Und aus dieser ordnenden Kraftquelle erhält eben auch der innere Arzt seine Kraft und auch seine Stärke. Wir können viel nicht verstehen und begreifen. In der Seele berührt werden, das ist eine spirituelle Erfahrung, das ist mystisches Leben, Erleben. Es geschieht innerlich, heimlich, verborgen, geheimnisvoll. Und jetzt kommen wir in diesem Zusammenhang zum Herzen. Als Symbol für dieses geheimnisvolle Verborgene in unserem Innersten, da steht das Herz. Die Mystiker sagen, man muss den spirituellen Weg wählen vom Kopf ins Herz. Herz ist nicht unser inneres Organ, damit ist nicht der Herzmuskel gemeint, sondern diese innerste Innerlichkeit des Menschen. Gott wird als Herzenskenner bezeichnet. „Er wird die Absichten des Herzens aufdecken“, sagt Apostel Paulus. „Gott horcht nicht auf die Stimme, sondern auf das Herz des Betenden“, sagt Bischof Cyprian von Karthago (* um 200 oder 210 wohl in Karthago; †258). Er war ein bedeutender Kirchenschriftsteller der Alten Kirche. Er wird als Heiliger verehrt und gilt als denkwürdiger Glaubenszeuge.

Herz steht für den Menschen, der in sich eins ist, bei dem es nicht mehr außen der Leib, innen die Seele gibt, die auseinanderklappen oder sich gegenseitig blockieren oder gegenseitig ausspielen. Herz ist ein biblisches Bild für das ungebrochene Ich, das der Mensch vor Gott und sich selber ist. Diese innere Haltung will Kneipp mit dem Begriff Ordnung in der Seele beschreiben. Ordnungstherapie hat mit unserer

Identität, mit unserer existenziellen, mit unserer religiösen Verankerung zu tun. Ordnungstherapie ist Herzensangelegenheit.

Wie wichtig ist die Seelenordnung für den inneren Arzt? Die Klangfarbe Gottes in der Melodie meines Lebens hörbar werden lassen. Wenn Gott mich in meiner Seele berührt, dann ist das bildlich gesprochen wie eine Art innere Melodie die meine Seele zum Mitschwingen anregen will. Gottes Stimme ist eine Melodie, ist Musik und sie will in meiner Seele eine Resonanz erzeugen, sie will sie zum Mitschwingen anregen und Gott lässt eben seine göttliche Klangfarbe in die Musik meiner Seele, ja auch in die Musik meines Lebens einfließen. Ja und diese göttliche Klangfarbe, ja das ist die Klangfarbe von Heil und Heilung, das ist die Klangfarbe von Himmel und Ewigkeit, auch die Klangfarbe seiner Güte und Menschenfreundlichkeit, auch die Klangfarbe seiner Zuneigung zu uns Menschen als Freund des Lebens, wie es im Buch der Weisheit heißt. Und jetzt im Bild zu bleiben, je nachdem wie ich die Komposition oder die Partitur meines Lebens arrangiere, welche Register ich in meinem Leben mitspielen lasse, welche Töne, welche Klänge ich im Leben verwende, welche Akkorde und Harmonien ich bevorzuge. Je nachdem gestalte ich, ja man kann sagen ordne ich die Melodie und den Klang meines eigenen Lebens. Und jeder Mensch hat seine eigene Melodie oder mit anderen Worten seine eigene Ordnung und bei jedem Menschen klingt diese Lebensordnung auch anders. Klar, Kneipp spricht nicht von einer Melodie, aber er spricht davon, dass der Mensch ein Ebenbild Gottes sei. Ordnung in die Seele bringen, wenn man bei dem Vergleich mit dem Bild bleiben will, „dem göttlichen Bild in mir diesem Ebenbild Gottes ein Gesicht zu geben“. Ein Gesicht im konkreten Leben dieser Welt, die Konturen Gottes von Heil und Heilung, von Himmel und Ewigkeit, eben auch die Konturen meines Lebens einfließen zu lassen.

Es gibt einen wunderbaren bildlichen Vergleich vom Kirchenvater Gregor von Nyssa (* um 335/340 † nach 394). Er war ein christlicher Bischof, Heiliger und Kirchenlehrer. Er vergleicht Gottes Ebenbildlichkeit in unserer Seele mit einem Spiegel. Er sagt: „Wir spiegeln das Bild Gottes wider und dieser Spiegel in uns, der kann manchmal etwas staubig werden, er kann manchmal eine Patina anlegen, diesen Spiegel muss man auch immer wieder reinigen. Da muss man das Bild Gottes in diesem Spiegel wieder sichtbar werden lassen“. Und genau das ist es, was Prof. Keller mit dieser Melodie und mit dem Klang versuchte auszudrücken. Wir müssen diese Melodie Gottes in der Melodie unserer Seele unseres Lebens und dem Klang Gottes einfach hörbar werden lassen.

Jetzt zurück zu Kneipp. Diese Ordnung der Seele, das ist jetzt auch die große Erkenntnis Kneipps, diese Ordnung wirkt therapeutisch, also heilend und zwar in den gesamten menschlichen Organismus hinein. Und deshalb ist auch diese Ordnungstherapie eigentlich eine Säule, die die anderen vier weiteren Säulen der Kneipptherapie umfasst, Ihnen also in ihrer Wirksamkeit eine Verstärkung gibt. Ordnung fordert auch die Verantwortung für den ganzen Menschen. Es geht hier nicht nur um die Ordnung in der Seele und um das Heil der Seele. Sondern es geht um den ganzen Menschen. Und da steckt doch letztlich auch unser christliches Menschbild und unser christliches Erlösungsverstehen im Hintergrund. Erlösung ist nicht nur eine Sache für unsere Seele, sondern auch unsere Leiblichkeit ist in die Erlösung mit hineingenommen. Wir bekennen in unserem Glaubensbekenntnis auch wörtlich: „Die Auferstehung des Fleisches“, in unserem apostolischen Glaubensbekenntnis. Die Überset-

zung, Auferstehung der Toten orientiert sich an ein paar anderen Hintergründen, sagt zwar genau das Gleiche in dem Zusammenhang aber der wörtliche Teil dieses Glaubensbekenntnisses, die Auferstehung des Fleisches zu glauben, das ist natürlich etwas, wo ganz deutlich wird, es geht in der Lösung immer um den ganzen Menschen, um seine leibliche, seine seelische Dimension. Und Erlösung des Menschen heißt, er muss in dieser doppelten Dimension auch Erlösung geschenkt bekommen. Und das ist unser Glaube. Und das macht letztlich auch gerade dieses Sorgen von Kneipp nochmal so richtig hoch interessant, dass er sich nicht nur um die Leiblichkeit sorgt, dass er sich auch nicht nur um die Seele des Menschen sorgt, dass er sich um den ganzen Menschen sorgt. Das ist christlich und das ist etwas, was eben auch mit Hoffnung und auch mit Auferstehungshoffnung letztlich zu tun hat.

Jesus hat einmal zu seinen Aposteln gesagt: „Nicht die Gesunden brauchen den Arzt, sondern die Kranken“. Herr Jesus Christus ist zu allen Menschen gegangen, auch zu denen die außenstehend waren fernab von der Gesellschaft. Auch zu Pfarrer Kneipp nach Bad Wörishofen sind Menschen allen Standes gekommen, Adelige genauso wie Mägde, Bauern oder Unternehmer. Pfarrer Kneipp hat etwas in sich zusammen gebracht nämlich das Wissen um die Kräuterheilkunde, das Wissen um die Hydrotherapie, die Wassertherapie, aber er war auch der innere Arzt, der wusste um die Ganzheitlichkeit des Menschen. Dass wenn die Seele nicht heil ist, wenn der Zustand der Seele nicht in Ordnung ist, das körperliche Leiden nicht gebessert werden kann.

Fazit: *Körper, Geist und Seele brauchen geregelte Verhältnisse.*

Kneipp dokumentiert, dass für die Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit die "Übung der Körperkräfte" entscheidend ist. Das Training durch aktive und passive Bewegung, dem Alter und der Konstitution angepasstem Sport, durch gezielte Gymnastik und Massagen. Auch die Bedeutung einer möglichst naturbelassenen, höchst schonend zubereiteten Kost hat Kneipp klar erkannt. Sein Grundsatz für Essen, Trinken und Genießen lautet: *"Im Maße liegt die Ordnung, jedes Zuviel und jedes Zuwenig setzt anstelle der Gesundheit Krankheit"*.

Er hat, wenn es nicht krankheitsbedingt notwendig war, nichts verboten, sondern nur geboten, das vernünftige Maß einzuhalten. Als Pfarrer galt ihm die Ordnung des Lebens von größter Bedeutung. Es gilt, nicht nur den vernünftigen Rhythmus zwischen Arbeit und Ruhe, Anspannung und Entspannung einzuhalten, sondern auch für Ordnung im geistig-seelischen Bereich zu sorgen. Kneipp hatte erkannt, dass seelische Störungen sich auf den Organismus auswirken und umgekehrt. Deshalb ist z. B. die Physiotherapie, die traditionelle chinesische Medizin, auch Ayurveda eine Behandlung des ganzen Menschen in seiner Körper-Geist-Seele-Einheit. Dieses komplexe Naturheilverfahren hat in der heutigen Medizin einen gesicherten Platz.

Auch zählen heute Techniken wie Tai Chi, Qi Gong, Yoga, Entspannungsübungen, Atemtherapie, Natur Resonanzübungen usw. dazu.

Sebastian Kneipp hat vor mehr als 100 Jahren in zwei Büchern seine Lehre vom vernünftig geführten, gesund erhaltenden Leben dargestellt. Beide wurden Welterfolge und sind heute mehr denn je aktuell. Worauf es Kneipp ankam, hat er, gründend auf eigener Erfahrung, gründlicher Beobachtung und genialer Folgerungen im Jahre 1889 im Grundsatz festgehalten: *"Gesund bleiben und lange leben will jedermann, aber*

die wenigsten tun etwas dafür. Wenn die Menschen nur halb so viel Sorgfalt darauf verwenden würden, gesund zu bleiben und vernünftig zu leben, wie sie heute darauf verwenden, um krank zu werden, die Hälfte ihrer Krankheiten bliebe ihnen erspart."
Kneipp fordert den eigenverantwortlichen, aktiven Menschen, der seine Gesundheit sichert und erteilt dafür gerade heute gültige Ratschläge.

Unser „Essigparre“ Herr Helmut Priester hat für Sie dieses schöne Weihnachtsgedicht verfasst:

Unlängst- noch vor wenigen Tagen
hörte schlaue Leut` ich sagen:
„All ihr Bürger- groß und klein:
Es wird Weihnachten bald sein.
Und wenn die Bürger artig sind,
kommt zu ihnen das Christuskind
wie alle Jahre wieder
auf die Erde nieder -
und nach alt-gewohnter Weise
sitzen dann in frohem Kreise
Mama – Papa - Großmama
Enkelkind und Großpapa,
wartend gern - so wie es frommt,
dass das Christkind endlich kommt.

Zu Kaffee und leck`rem Kuchen
mög es uns gar gern besuchen -
schnuppern froh am Weihnachtsbraten
sofern er wieder gut geraten -
sehen den Geschenke-Traum
unter hübschem Weihnachtsbaum.
Ja, wenn die Bürger artig sind -
ob klein, ob groß und jedes Kind.

Darum soll in diesen Tagen
jeder fleißig Masken tragen -
und mit Masken - A-H-A
ist das frohe Fest bald da!“
so tönt es manche Stunde
aus der Minister Runde.
Mit A-H-A (und plus-plus-plus),
da ist bald mit Corona Schluss
und all-überall allhier auf Erden
soll, was einst normal, euch werden -
dass Mensch und Mensch sich gut begegnen -
und sich und diese Erde segnen:

Bevor noch das Jahr zu Ende ist -

soll man nun zu dieser Frist
 einander auf erbauen -
 und aufeinander schauen,
 das wird euch sehr gefallen.
 Drum seid recht brav mit allen.

Doch - wie oft in der Zeiten Lauf -
 hört bald die frohe Kunde auf.
 Und die Hälse werden länger
 und die Mienen bang und bänger -
 trotz A-H-A heißt`s nun: „o weh,
 wenn ich auf dies Lockern seh!
 Lasst nach einem harten lock-down
 uns alle miteinander schaun!
 Wollt ihr ein O-du-fröhliche singen
 solls im Wald allein erklingen -
 und die Kirchentür bleibt zu -
 Bleibt doch daheim in aller Ruh!
 Weh dem, der da Besuch geladen -
 solches bringt nur großen Schaden.
 Ladet ihn halt eben aus -
 denn jeder bleib bei sich zu Haus!

Des Abends bleibt weg auch von den Gassen -
 sich zu treffen soll man lassen -
 und wer sich betrinken will,
 der tu`s zuhaus in aller Still.
 Nur soll er auch in diesen Tagen
 seine liebe Frau nicht schlagen -
 sei sie mehr rundlich oder schlank -
 auch wenn die Nerven liegen blank.
 Auch tut euch - bitte - beide
 mit Worten nichts zu Leide.
 Doch miteinander singen, lachen,
 solch`s wird nur großes Unglück machen.

Doch seht: ein Geschenk - welch süßer Traum -
 liegt jetzt unterm Weihnachtsbaum.
 Jetzt braucht man bald nicht länger schimpfen -
 Corona sagt euch: Lasst euch impfen,
 wer nach Resistenz jetzt strebt -
 wer die Impfung überlebt -
 wie die Tester vorab in England -
 dann schon Corona überstand.
 Sehet an, welch süßer Traum
 liegt hier unterm Weihnachtsbaum!

Und wenn alle artig sind -

Papa, Mama, Oma , Kind
und sogar der Großpapa
ist bald Corona nicht mehr da.
Und im nächsten Jahr erfreut
euch die selige Weihnachtszeit.
Und zu End' ist alle Plage.
Seht: Gabenbringende Weihnachtstage -
wenn nur die Bürger artig sind
groß und klein - und jedes Kind,
das da wird in diesen Tagen
pflichtbewusst die Maske tragen.“

Wer solches sagt, wird von uns wollen,
dass wir dies auch glauben sollen.
Und so frag ich ratlos nun:
Sollen wir dies wirklich tun?
Und ich für meine Wenigkeit,
ich sag mir schon die ganze Zeit:
„Ich muss so ratlos fragen.
Doch will ich nicht verzagen,
weil auch wenn alles verdirbt
die Hoffnung am Ende erst stirbt.
So lange die Zukunft ist offen
will ich glauben und lieben und hoffen.“

Ich wünsche Ihnen allen eine schöne besinnliche Weihnachtszeit und Gesundheit im Neuen Jahr.

Bleiben Sie gesund, damit wir auch in Zukunft schöne gemeinsame Stunden zusammen erleben dürfen.

In herzlicher Verbundenheit



Ihre Brigitte Poth
1.Vorsitzende des Kneipp-Vereins Edenkoben